

Institutt for sosialvitenskap og veiledning

Gerd Oline Skumsnes

Masteroppgave

I det øyeblikket jeg skriver, blir jeg mer bevisst på det jeg tenker

En kvalitativ studie av arbeidssøkeres erfaring med bruk av
refleksjonsdagbok

Master i karriereveiledning

Vår 2021

Innhold

Sammendrag	5
Forord.....	6
1 Innledning	7
1.1 <i>Bakgrunn for valg av tema</i>	7
1.2 <i>Hva er jeg interessert i å finne ut av og hvorfor?.....</i>	8
1.3 <i>Problemstilling og forskningsspørsmål</i>	9
1.4 <i>Studiens oppbygning.....</i>	10
1.5 <i>Definisjoner</i>	11
1.5.1 <i>Refleksjon.....</i>	11
1.5.2 <i>Tenkeskriving</i>	13
1.5.3 <i>Erfaring</i>	14
1.6 <i>Avgrensninger</i>	14
1.7 <i>Oppfølgstiltaket ved Sonans Karriere.....</i>	14
1.8 <i>Verktøyet refleksjonsdagbok.....</i>	15
1.9 <i>Valg av litteratur – usystematisk søk.....</i>	16
2 Teoretiske perspektiver	17
2.1 <i>Kahnemans teori om to tenkesystemer.....</i>	17
2.2 <i>Krumboltz - Happenstance Learning Theory</i>	19
2.3 <i>Olga Dysthe og skriving som middel til læring.....</i>	21
3 Tidligere forskning	24
3.1 <i>James Pennebaker</i>	24
3.2 <i>Barbara Bassot</i>	26
3.3 <i>Marylin Wood Daudelin</i>	27
3.4 <i>Sindre Dagsland.....</i>	29
3.5 <i>Hanna Deborah Geitz.....</i>	30
4 Metode.....	32

4.1	<i>Valg av undersøkelsesdesign</i>	32
4.1.1	Kvalitative metoder og kvalitative data.....	33
4.1.2	Utvalg.....	35
4.1.3	Gjennomføring av intervjuene.....	35
4.1.4	Framgangsmåte ved analyse og bearbeiding av data.....	36
4.1.5	Etiske vurderinger og eget ståsted som forsker.....	37
4.2	<i>Kvalitet i forskningen</i>	39
4.2.1	Reliabilitet.....	39
4.2.2	Validitet.....	39
4.2.3	Overførbarhet.....	40
5	Analyse	41
5.1	<i>Bruk av analyseskjema</i>	41
6	Resultater	44
6.1	<i>Betydningen av å skrive</i>	44
6.1.1	Forhold til det å skrive.....	44
6.1.2	Forhold til å skrive for hånd.....	45
6.1.3	Forskjell på å skrive for seg selv eller andre.....	46
6.2	<i>Motivasjon, mestring og mot til å tenke nytt</i>	48
6.2.1	Opplevd motivasjon og mestring.....	48
6.2.2	Åpne for nye muligheter.....	49
6.3	<i>Individuelle tilnærminger til refleksjonsdagboka</i>	50
6.4	<i>Tenkt nytte, faktisk nytte og videre bruk</i>	52
6.4.1	Forventinger til framtidig nytte.....	52
6.4.2	Hvor nyttig ble det med refleksjonsdagbok?.....	53
6.4.3	Hva er nyttig å ta med videre?.....	55
7	Drøfting	57
7.1	<i>Mestring, motivasjon og mot til å tenke nytt</i>	57
7.2	<i>Fem veier til økt selvinnsikt</i>	59
7.2.1	Anerkjenne egen prosess som arbeidssøker.....	60
7.2.2	Se livet i fugleperspektiv.....	62
7.2.3	Bli mer klar over seg selv.....	62
7.2.4	Som brev fra en venn.....	63
7.3	<i>Betydningen av formatet</i>	65

7.3.1	Å skrive for hånd.....	65
7.3.2	Om å skrive bare for seg selv	66
7.3.3	Refleksjonsdagbok som et fritt rom.....	67
7.3.4	Styrt eller fri bruk av refleksjonsdagbok	68
7.4	<i>Fokus på skriveren</i>	69
7.4.1	Betydningen av tidligere skriveerfaringer	69
7.4.2	Mulige forbedringspunkter	71
7.5	<i>En refleksjon over refleksjonsevne</i>	72
8	Avslutning og veien videre.....	75
9	Litteraturliste.....	78
10	Vedlegg.....	82
10.1	<i>NSD-godkjenning “Erfaringer med bruk av refleksjonsdagbok”.....</i>	<i>82</i>
10.2	<i>Informasjonsskriv og samtykkeskjema</i>	<i>84</i>
10.3	<i>Intervjuguide – om bruk av refleksjonsdagbok i jobbsøking</i>	<i>87</i>
10.4	<i>Analyseskjema</i>	<i>88</i>

Sammendrag

«I det øyeblikket jeg skriver, blir jeg mer bevisst på hva jeg tenker» er en masteroppgave i karriereveiledning ved Høgskolen i Innlandet, og en studie av arbeidssøkeres erfaring med bruk av refleksjonsdagbok. Hensikten med studien er å forske på tiltaket refleksjonsdagbok brukt i en jobbsøkerprosess. Bakgrunnen for studien er tiltaksleverandøren Sonans Karriere sitt ønske om å forske på hvilke erfaringer deltakere får ved å bruke refleksjonsdagbok. Min jobbkontekst er veileder ved et NAV-kontor, og det å forske på metoder og verktøy til nytte i en jobbsøkerprosess er derfor relevant og meningsfullt.

Studien er kvalitativ og funnene i undersøkelsen har kommet fram gjennom intervjuer med fem informanter ved tiltaket Oppfølging ved Sonans Karriere, der refleksjonsdagbok ble utprøvd i en periode på gjennomsnittlig to måneder. I tillegg ble fire veiledere ved Sonans Karriere med på et gruppeintervju i etterkant. Det var lite skriftlige og muntlige føringer for hvordan refleksjonsdagboka skulle brukes, og resultatene av utprøvingen viste at informantene opplevde en nytteeffekt av å bruke refleksjonsdagboka på hver sine individuelle måter. Lite styrt instruksjon i forkant synes å føre til at informantene brukte refleksjonsdagboka ulikt og på måter som ga den enkelte best nytte.

Funnene fra utprøvingen viser at refleksjonsdagboka bidro til et metaperspektiv som tydeliggjorde den enkeltes ståsted, styrker og utfordringer. De fikk en økt selverkjennelse ved at de mer bevisst på hva som var riktig yrkesvei framover, de ble mer opptatt av å ta reflekterte valg, de fikk orden og struktur i hverdagen og de opplevde motivasjon og mestring ved å få synliggjort egen arbeidskapasitet. Informantene opplevde nytte gjennom økt tankevirksomhet knyttet til håndskrivning, og ved å lese disse tankene i etterkant. De opplevde ved dette å skrive og lese seg til økt selvinnsikt, karrierekompetanse og mestringsfølelse.

Informantene ga uttrykk for at refleksjonsdagboka ga mer tilbake enn det de hadde investert, og de fortalte at de ville fortsette å bruke refleksjonsdagbok framover, i perioder og i flere deler av livet enn kun jobbsøkersammenheng.

Forord

Denne studien markerer avslutningen av masterstudiet i karriereveiledning, som jeg på mange vis har opplevd som en helhetlig sirkel der all tidligere utdanning og arbeidserfaring har føyet seg naturlig inn. Teori helt tilbake fra examen philosophicum har i løpet av masterstudiet dukket opp på nytt, gitt ny mening, og styrket meg i troen på at det stadig er mulig å oppnå ny innsikt. Karriereveiledning dreier seg om livslang læring, og stadige nye sløyfer i en hermeneutisk sirkel.

Dysthe har vært til nytte med tips for egen skriveprosess. Hun avdramatiserer skrivesperrer som oppstår, fordi en er redd for å ikke få med det viktigste i første omgang. Hennes tips om å skrive på mindre deler om gangen og å skrive på flere deler samtidig har vært til nytte.

I tillegg har jeg hatt stor nytte og lært mye av informantenes rause og berørende deling av sine erfaringer med refleksjonsskriving. De fortjener en stor takk! En av gangene jeg var nær ved å avslutte eget skriveprosjekt, falt blikket på en linje med egen tenkeskriving der det sto: *Jeg er en utholdende person*. Det ble årsaken til at jeg ikke ga meg der og da.

Det har vært et spesielt år på mange vis, der koronapandemi og unntakstilstand har ført til hjemmekontor, isolasjon og usikkerhet. Det har vært som å oppholde seg i en boble, der selv tankene har fått lite rom å vandre i. Det siste året har vært preget av mot og motløshet, energi og kraftløshet, letthet og tyngde, håp og håpløshet. Allikevel tror jeg at oppgaveskriving har bidratt til at unntakstilstanden der ute har kommet på håndterbar avstand, og gjort at det har vært lite annet å skulle prioritere på fritida.

Det er flere jeg vil takke for at jeg sto løpet ut. En tålmodig søster har lyttet, lest og hjulpet meg å få oversikt. Resten av familien har bidratt med gjennomlesing av kapitler, kommet med nyttige kommentarer fra sidelinjen og bidratt når tekniske problemer har dukket opp. Jeg har også satt stor pris på venner som har sagt at de har trua, i perioder jeg ikke har hatt det selv. Og en stor takk til korrekturleseren.

Jeg har i tillegg vært privilegert med en kunnskapsrik, vennlig og positiv veileder Erik Hagaseth Haug. Han har hatt en ro og en tro på at jeg ville komme i havn, og på pedagogisk vis fått meg til å se hva som bør endres, fjernes og legges til. Jeg er fascinert og takknemlig!

1 Innledning

Utprøving av refleksjonsdagbok føyer seg inn i en tradisjon som har røtter langt tilbake i tid: «Reflection as a way of learning has ancient roots. Socrates may have been one of the first to use this process...by asking questions of others» (Daudelin, 1996, s.38).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Utgangspunktet for denne oppgaven er tiltaksleverandøren Sonans Karriere sitt pilotprosjekt ved avdeling Drammen, der de høsten 2019 prøvde ut bruk av refleksjonsdagbok for arbeidssøkere. Erfaringene herfra er beskrevet i artikkelen «Å skrive seg til selvinnsikt» (Edwardsen et al., 2020). Tilbakemeldinger fra både veisøkere og veiledere var så positive at de ønsket å videreføre prosjektet ved sine avdelinger i Hamar og Skien. Til dette søkte de samarbeid med Høgskolen i Innlandet, og inviterte inn masterstudenter blant annet fra karriereveilednings-studiet til å forske på og med veiledere og veisøkere i disse prosjektene. I prosjektbeskrivelse for nye prosjekt i Skien og Hamar viser de til at loggføring kan bidra til karrierelæring og økt selvstendiggjøring, bidra til økt arbeidsdeltakelse og derved legge til rette for bevisste, refleksive karrierevalg blant deltakerne. Sonans Karriere ønsker ved utprøving av refleksjonsdagbok å finne fram til metoder for bedre å kunne bistå arbeidssøkere på veien mot arbeid.

Karriereorientert veiledning i NAV har i den siste tiden vært preget av situasjonen på arbeidsmarkedet, og veiledning som retter seg mot gjennomføring av utdanning har i større grad blitt sett på som ønskelig og nødvendig. En bevisstgjøring av den enkeltes ferdigheter og muligheter på arbeidsmarkedet er derfor en viktig del av den karriereorienterte veiledningen som foregår i NAV, og interessant å finne ut av om bruk av refleksjonsdagbok kan bidra til dette.

Tiltaket Oppfølging og målgruppen for denne utprøvingen er kjent for meg gjennom mange års arbeid med tiltak og arbeidssøkere i tidligere A-etat, i tiltaksavdeling ved ulike sosialkontor og ved et lokalt NAV-kontor. Bruken av selve verktøyet refleksjonsdagbok er derimot ukjent for meg, og derfor interessant å undersøke nærmere i forhold til nytte i jobbsøkerprosessen.

1.2 Hva er jeg interessert i å finne ut av og hvorfor?

Studien tar utgangspunkt i hvilke erfaringer deltakere ved tiltaksleverandøren Sonans Karriere, avdeling Hamar henter ut fra å bruke refleksjonsdagbok over tid. Og hvordan disse funnene uttrykkes i forhold til erfaringene fra Sonans sitt pilotprosjekt i Drammen og andre erfaringer med sammenlignbare studier. I utgangspunktet var det også et ønske å undersøke om erfaringene varierer i ulike aldersgrupper.

Loggskrivning og tenkeskriving er kjent for mange i utdanningssammenheng og ved bruk av jobblogg ved NAV, men i denne studien handler refleksjonsdagbok om noe mer åpent og omfattende enn en jobblogg.

Det som gjør at refleksjonsdagbok fanger min interesse er også å finne ut om den enkle og lite tidskrevende metoden dette innebærer kan føre til større innsikt for den enkelte. Dersom en kan oppnå en større bevissthet rundt egne måter å tenke og handle på ved å sette av 10 minutter hver dag i to måneder til å skrive om opplevelser, tanker og følelser, da høres metoden ut til å gi stort utbytte i forhold til innsats. Om «tenkeskriving» i utdanningssammenheng refererer Dysthe til uttalelsen fra en student: «Hvis jeg ikke hadde vært nødt til å skrive ned mine tanker etter hvert, så hadde nok mange tanker heller ikke blitt tenkt» (Dysthe et al., 2000, s. 73). Dersom man skriver for å lære, kan refleksjonsdagbok være et godt utgangspunkt ved at nye tanker blir tenkt.

Egen jobbkontekst er i dag et veilednings- og oppfølgingsteam ved et lokalt NAV-kontor. I møte med arbeidssøker kjenner jeg igjen det Pennebaker skriver om (i kap.3.1), at det sårbare i våre opplevelser snakker vi mindre om. Det skambelagte ved eksempelvis å miste arbeidet, eller ikke oppnå å komme i arbeid, kan ifølge studier Pennebaker foretok innebære et traume (Pennebaker et.al, 1994, s. 722-733). De fant ut at det å skrive om disse opplevelsene kun for eget bruk i seg selv virket frigjørende og førte til at de raskere kom seg videre og over i ny jobb. Pennebakers studier kan være et nyttig utgangspunkt for å sjekke om noen av de samme erfaringene kan oppleves ved bruk av refleksjonsdagbok. Dersom arbeidssøkere kjenner det vanskelig å opprettholde selvtillit og motivasjon i en jobbsøkerfase, er det et viktig å prøve ut metoder og verktøy som bidrar til at den enkelte kommer videre i jobbsøkerprosessen.

Reflekterende team har jeg kjennskap til fra tidligere praksis med mekling og studie innen familierapi/systemisk samhandling. Formålet her er blant annet å åpne for flere ulike måter å forstå en samtale og en situasjon på. Refleksjonsdagboka kan bidra til en egenrefleksjon og være et verktøy til å få øye på egne forutinntatte holdninger og egen tenke- og væremåte.

I en tidligere jobbsammenheng hadde jeg ansvar for å prøve ut bruk av loggbok ved arbeidstrening i regi av NAV. Her ble det knyttet opplæringsmål hentet fra VOX-yrkesprofiler til perioden med arbeidstrening. VOX byttet navn i 2017 til Kompetanse Norge, et nasjonalt fagorgan for kompetansepolitikk. Formålet med utprøvingen av kombinasjonen av arbeidstrening og yrkesprofiler var å knytte kompetanse til de mange deltakerne på praksis i samarbeid med NAV. Utprøvingen var i liten målestokk, men flere av deltakerne opplevde en mestring og fikk mer selvtillit ved å skrive ned alt de hadde lært seg, ved å lese i etterkant og ikke minst ved å vise det til arbeidsgiver og veileder. Denne erfaringen kan ha noe til felles med utprøving av refleksjonsdagbok, der det å skrive i seg selv, og å lese om arbeidet man utfører i en jobbsøkerprosess, interessant å undersøke effekten av.

1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

Formålet i denne studien er å finne ut hvilke erfaringer arbeidssøkere får ved å bruke refleksjonsdagbok i en jobbsøkerprosess. Problemstillingen er åpen for å kunne fange opp det informantene faktisk opplever underveis, og i minst mulig grad være knyttet til antagelser og egen forforståelse. Ut fra problemstillingen har jeg utarbeidet tre underliggende spørsmål som fokuserer på den enkelte informants karrierelæring og ståsted.

Problemstilling: Hvilke erfaringer har arbeidssøkere med å bruke refleksjonsdagbok?

Forskningsspørsmål:

- Hvordan kan arbeidssøkere oppnå økt motivasjon og mestringsfølelse ved bruk av refleksjonsdagbok?
- Hvordan kan arbeidssøkere få hjelp til å tenke nytt?
- På hvilken måte har bruken av refleksjonsdagbok vært til nytte for den enkelte deltaker?

1.4 Studiens oppbygning

Studien er inndelt i åtte kapitler, og jeg vil kort gå igjennom oppbygning og innhold i de enkelte kapitlene her. Som det framgår av problemstilling og forskningsspørsmål i forrige avsnitt, vil jeg forske på om bruk av refleksjonsdagbok kan vise til økt motivasjon og mestringsfølelse, i hvilken grad det bidrar til at arbeidssøkere ser nye muligheter, og på hvilken måte den enkelte nyttiggjorde seg refleksjonsdagboka.

I det innledende kapitlet presenterer jeg studiens tema med begrunnelse, definisjoner og avgrensninger. I tillegg tar jeg med en kort presentasjon av tiltaket «oppfølging» ved Sonans Karriere AS og hva verktøyet refleksjonsdagbok innebærer.

I kapittel 2 gjør jeg rede for tre teoretiske perspektiver jeg oppfatter som relevant for problemstillingen. Kahnemans teori om ulike beslutningsmåter er vesentlig når det gjelder å ta gode valg i forhold til yrke og utdanning. Krumboltz sin Happenstance Learning Theory er nyttig i møte med arbeidssøkere som over tid har måtte tenke nytt og lete etter nye karriereveier. Dysthes teorier og erfaringer knyttet til tenkeskriving oppleves som relevant for formen refleksjonsdagbok.

I kapittel 3 viser jeg til tidligere studier knyttet til ulike metoder for loggføring, refleksjonsdagbok, tenkeskriving og skriveterapi. Her er det også tatt med forsøk knyttet til utdanning og organisasjonsutvikling for å vise til den universelle nytten av refleksjon som metode.

I kapittel 4 viser jeg til metodisk tilnærming og forskningsdesign, der semistrukturerte intervjuer med fem informanter ble metoden for å innhente data. Kvalitet i forskningen er også belyst her.

Kapittel 5 inneholder analysen, der vesentlig sitater/meningsenheter ble hentet ut, lagt inn i Graneheim og Lundmans analyseskjema, kondensert, tolket og kategorisert i temaer og undertemaer.

Kapittel 6 viser resultatene hentet fra første kolonne i analyseskjemaene, der åtte ulike temaer knyttet til fire hovedkategorier, med utgangspunkt i problemstillingen og svarene informantene kom med.

Kapittel 7 inneholder en drøfting, der funn drøftes opp mot forskningsspørsmålene. Her trekker jeg fram tre forhold; opplevd mestring, motivasjon og nytenkning, den individuelle tilnærmingen informantene hadde til bruk og nytte av refleksjonsdagboka og betydningen av formatet «refleksjonsdagbok». I tillegg kommer informantenes forhold til å skrive og hva de tenker kunne økt utbyttet av utprøvingen. Avslutningsvis i dette kapitlet har jeg en refleksjon over begrepet refleksjonsevne.

Kapittel 8 innebærer studiens avsluttende del der jeg oppsummerer de viktigste og endringsskapende erfaringene informantene tar med seg videre, og i hvilken grad jeg tenker disse funnene har betydning for den enkeltes karrierelæring.

Kapittel 9 består av litteraturliste

Kapittel 10 består av vedlegg: NSD-godkjenning, informasjonsskriv med samtykkeskjema, intervjuguide og analyseskjema 1-8.

1.5 Definisjoner

Definisjonene her dreier seg om hvilken oppfatning som ligger i begrepene refleksjon, tenkeskriving og erfaring. Begreper som refleksjon og erfaring er noe de fleste har en mening om hva innebærer, og det kan være en av årsakene til at vi sjeldent sjekker ut hva som legges i begrepene.

1.5.1 Refleksjon

Bassots (2014) definisjon på ordet refleksjon innebærer både metaforen å se på sitt eget speilbilde og derved oppnå en høyere selvbevissthet, og det innebærer en måte å tenke annerledes om et fenomen på.

Illeris (2007) ser også på refleksjon som både ettertanke, det å tenke over noe og speiling, en optisk forståelse av ordet. I forhold til første betydning hevder han at som ordet forklarer, innebærer det å tenke over noe etter at det har skjedd og at det er først gjennom refleksjon eller «etterbearbeidelse» (Illeris, 2007, s.79) en oppnår større innsikt og forståelse, fordi læringen da når inn og treffer den enkelte. Refleksjon fører derved til at ny kunnskap dannes. Refleksjon inngår i mange nyere læringsteorier, der målet også kan være å øve opp en kritisk

tenkning over hva som læres ut fra et individ og samfunnsperspektiv. Illeris refererer her til en generell refleksjonsorientert dreining i utdanning og læringsforståelse.

Daudeline (1996) definerer at refleksjon er som en personlig kognitiv prosess de fleste kjenner igjen fra tidligere utdanning med diskusjoner og analyser, fra arbeidsliv og fra privatlivet der problemer løses i samtale med venner eller mens hjernen er avkoblet under en løpetur, i dusjen og etter sengetid.

Dagsland refererer i sin masteroppgave at refleksjon først og fremst er en metafor for et fysisk fenomen:

Refleksjon er bølgers tilbakekasting når de treffer et materiale (en reflektor). Når strålen treffer et materiale, reflekteres den i en annen retning ut fra reflektorens utforming og egenskaper. I tillegg avgjør bølgens fasong, retning og hvilket stoff den virker gjennom hva som reflekteres, hvordan dette reflekteres og hvilken retning refleksjonen rettes mot. Nye bølger skapes på grunnlag av bølger fra fjern fortid eller nær samtid og reflekteres inn i fremtiden (Dagsland, 2012, s. 5).

Samtidig omtaler han refleksjon som en viktig faktor i en dannelsesprosess som innebærer en evig refleksjonsspiral tilsvarende en hermeneutisk sirkel. «Gjennom refleksjon kan individet få nye erkjennelser og ny kunnskap om seg selv, om verden og om seg selv i verden» (Dagsland, 2012, s. 6).

Arnulf viser i sin artikkel til John Dewey som hevdet at «refleksjonens oppgave er å gripe begivenheter som i seg selv bare hender og angår oss helt uformidlet, og å omdanne dem til gjenstand for slutninger omkring deres mulige konsekvenser» (Arnulf, 2008, s. 278-294). Arnulf kommer i artikkelen med sin egen definisjon av begrepet: «Refleksjon er, slik jeg ser det, et nokså løst definert begrep som beskriver en pragmatisk form for tenkning.» Jeg oppfatter at definisjonene over sier mye av det samme, men på ulikt vis.

I denne studien tolker jeg definisjonen tilsvarende et speilbilde, der individet får en ny erkjennelse og kunnskap om seg selv som er nyttig når det gjelder tanken om å skrive seg til større selvinnsikt. Samtidig er det en målsetning at bruk av refleksjonsdagbok, med tanker og ord, skal føre til nye opplevelser og handlinger. Slik oppfatter jeg at definisjonen om refleksjon som en pragmatisk form for tenkning, også vil være relevant i denne studien.

1.5.2 Tenkeskriving

Dysthe legger i begrepet tenkeskriving at det innebærer skriving som et middel til læring, som ikke skal presenteres, men bare være til nytte for skriveren selv. Det kan kalles fagdagbok, tenketekst, notater, logg eller førsteutkast (Dysthe et al., 2000). Her legges det ikke vekt på formaliteter som rettskriving eller form, språket er personlig, det kreves kreativ tenkning, en utvikler ideer, en forklarer for seg selv og *tenker med pennen*. Tenkeskriving tvinger en til å formulere seg, for å finne ut hva en har forstått (Dysthe og Hertzberg i Strømsø et.al. 2006, s. 180). Tenkeskriving kan bidra til å løse opp skrivehemninger for studenter og føre til større fokus på spontan skriving uten tanke på formelle krav og prestasjonspress (Dysthe og Hertzberg i Strømsø et.al. 2006, s 179). Ved tenkeskriving er det nye tanker og idéer, refleksjon og kreativitet som er målet, og ikke et produkt for vurdering.

Forfatterene eksemplifiserer refleksjonsskriving til å skulle beskrive en hendelse, se tilbake på opplevelser en har hatt, setter ord på hva dette innebærer av tanker og følelser, og lete etter andre forståelsesmåter og løsninger. Dette innebærer en prosess der ny forståelse dannes ut fra opplevelser og tolkningen av disse. (Dysthe et al., 2000, s 71-72)

Pennebaker legger vekt på at ord kan virke helende og at skriveformen ekspressiv skriving, klargjør hodet og tankene. (Pennebaker og Smyth, 2016) Ekspressiv skriving krever at både følelser og tanker er involvert og Lindgård og Kolvik (2018) oversetter det til en form for skriveterapi. Her kan det dreie seg om å skrive om vanskelige eller traumatiske opplevelser en sliter med å komme seg videre fra, der skrivingen kun er til eget bruk. Ifølge Pennebaker og Smyth er det best å holde det man har skrevet for seg selv, om andre skal se det, vil det påvirke ens tankesett mens man skriver (2016). Her er ikke setningsoppbygging, grammatikk eller formuleringer viktig (Lindgård og Kolvik, s. 106). Lindvik og Kolvik viser i tillegg til formen kreativ skriving som selvhjelp innen psykiatri.

Her i studien er Dysthe og medforfatterens definisjon av tenkeskriving tett opp til det jeg oppfatter at informantene har prøvd ut i refleksjonsdagboka, selv om det ikke har vært i en utdanningsammenheng slik Dysthe skriver mest om. Pennebaker viser til at ekspressiv skriving kan virke helende ved traumatiske opplevelser og nyttig i andre endringsprosesser. Informantene i denne studien beskrev ingen traumatiske opplevelser ved det å miste en jobb

eller i andre situasjoner. Allikevel kan elementer av Pennebakers utprøving være til nytte dersom det å ikke få den jobben en søker på, oppleves som nedbrytende over tid. Bruk av refleksjonsdagbok innebærer derfor både den frie formen tenkeskriving, og kan i tillegg innebære hva Pennebaker erfarte i sine studie, at skriving kan virke helende (Pennebaker og Smyth, 2016).

1.5.3 Erfaring

I denne studien som omhandler arbeidssøkeres erfaring med bruk av refleksjonsdagbok oppfatter jeg erfaring som et hverdagslig uttrykk som brukes av alle, og som ifølge Store Norske leksikon innebærer: en fellesbetegnelse på den informasjonen individet tilegner seg gjennom sansing og handling. Ifølge samme kilde definerer Aristoteles erfaring som ervervede ferdigheter. Han hevder videre at mange «erindringer» skaper basis for en erfaring. Ifølge Norsk etymologisk ordbok er det å erfare «å få opplysninger om, føle på, merke. Lånt fra tysk *erfahren* som egentlig betyr å få tak i, få vite ved å reise igjennom eller gjennomvandre ...» (De Caprona, 2013, s.933). Her i studien handler det om å samle informantenes opplevelser ved bruk av refleksjonsdagbok, der opplevelsene til sammen danner den erfaringen de fikk fra perioden med utprøvingen.

1.6 Avgrensninger

På grunn av at tilgangen på informanter var for liten til å danne et sammenligningsgrunnlag ble det ikke forsket på eller referert til forskjeller ved bruk av refleksjonsdagbok knyttet til alder, kjønn, kultur eller etnisitet. Tilgangen på informanter ble for liten til å kunne sammenligne de ulike gruppene. Det ville i tillegg gjort det vanskeligere å bevare anonymiteten for informantene siden det ifølge Befring (2015) er viktig at belastningen i et forskningsprosjekt skal være ubetydelig mens nytteverdien skal være betydelig.

1.7 Oppfølgstiltaket ved Sonans Karriere

Tiltaksleverandører tilsvarende Sonans Karriere utfører avklarings- og oppfølgingstiltak for Arbeids- og Velferdsforvaltningen. Deltakerne i denne studien er arbeidssøkere registrert ved NAV, og søkt inn på tiltaket oppfølging via NAV. Tiltaket har krav til resultat i form av

antall i arbeid etter avslutning i tiltaket, og deltakerne skal gis et bestemt antall timer med oppfølging hver måned. Bistanden skal være ut fra den enkelte deltakers behov for å nå målet om å skaffe eller beholde arbeid. Målgruppen er aktuelle deltakere «som har behov for en mer omfattende formidlings- eller oppfølgingsbistand enn det arbeids- og velferdsetaten (NAV) kan bidra med» (Fra tiltakets kravspesifikasjon).

Målgruppen varierer i forhold til alder, nasjonalitet, utdanningsnivå, arbeidserfaring, karrieremål og behov for oppfølging. Felles for målgruppa er ønsket om arbeid og noen å tenke høyt med for å finne veien videre. Egen erfaring med deltakere på oppfølgingstiltak er at det er ressurssterke arbeidssøkere med gode muligheter for å komme i arbeid og/eller utdanning, som har ønsket hjelp til å beholde motivasjonen for jobbsøking.

1.8 Verktøyet refleksjonsdagbok

Refleksjonsdagbok innebærer en tom skrivebok som fylles ut for hånd, der deltakerne ved tiltaket ble oppfordret til å skrive ned erfaringer, opplevelser og refleksjoner på slutten av hver dag.

I denne studien var informantene i en skriftlig kort veiledning bedt om å sette av 10 minutter hver dag for å skrive noen ord om dagen. De fikk vite at hensikten var å skape en arena det går an å dele tanker, refleksjoner, bekymringer og gleder på gjennom dagen, og at det å sette ord på hva som skjer skaper en sammenheng mellom egne erfaringer og tankene rundt dem. Det sto videre at å skrive refleksjonsdagbok er en vanesak og en i oppstarten kan starte med å skrive om ett av følgende temaer:

- En opplevelse
- En følelse (glede, sorg, bekymring eller nervøsitet)
- En situasjon hvor du har samarbeidet med noen
- En drøm (framtidsrettet)
- En utfordring

(Sonans Karriere, oktober 2020).

Dette innebærer en forholdsvis åpen instruksjon, og overlater til den enkelte å finne ut av hva refleksjon innebærer og hvordan de ville ta refleksjonsdagboka i bruk. De fikk i tillegg

muntlig informasjon om at en refleksjonsdagbok kun skal skrives for egen del, uten andre tilskuere, og det er derfor ingen krav til form, grammatikk eller innhold. Det kan assosieres til å tenke med pennen og kan virke frigjørende på tankene. Formen defineres som tenkeskriving der det vektlegges at man skriver og tenker friere når teksten ikke skal vurderes av andre.

I informasjonsskrivet, i beskrivelsen av pilotprosjekt og i intervjusituasjon ble begrepene *dagens logg*, *loggføring* og *refleksjonsdagbok* brukt om hverandre og slik jeg oppfattet det, med samme betydning. Informantene brukte mye begrepet *logg* i intervjuet, selv om ordlyden i spørsmålet dreide seg om refleksjonsdagbok. Begrepene brukes derfor om hverandre utover i oppgaven, da jeg oppfattet at det ville bli feil å omskrive dette i transkriberingen. Dette ble derfor heller ikke endret i den videre bearbeidingen av datamaterialet, og begrepene må derfor tolkes til å gjelde skriving i refleksjonsdagbok.

For å knytte læringsbegrepet til utprøvingen av refleksjonsdagbok, ønsker jeg i neste kapittel å se nærmere på tre ulike teorier knyttet opp mot læring. Problemstillingen og forskningsspørsmålene kan knyttes opp mot Daniel Kahnemans teori om inndeling i to ulike tenkesystemer ved valgsituasjoner, John Krumboltzs Happenstance Learning Theory og Olga Dysthe og medforfatteres tanker om skriving som middel til læring. Jeg vil her ta for meg teoriene og begrunne hvorfor jeg finner det nyttig relevant å velge ut disse teoriene inn i refleksjonsskriving og i drøfting av funn.

1.9 Valg av litteratur – usystematisk søk

Prosjektbeskrivelsen fra pilotforsøkene ved Sonans Karriere refererte til flere kilder, der disse i første omgang ble oppfattet som mest relevant: Kahneman og to tenkesystemer for valgprosesser, Pennebaker med tidligere forsøk med ekspressiv skriving for arbeidssøkere og Bassot med forsøk med refleksjonsdagbok for studenter og egenrefleksjon.

Søk i Oria: Refleksjon ga 7744 treff, refleksjon og skriving ga 409 treff, Refleksjonsskriving ga 7 treff og refleksjon i NAV ga 213 treff. Søk i Google Scholar: Refleksjonsskriving ga 40 treff. Jeg har ellers benyttet meg av snøballeffekten, der nye kilder i form av artikler og bøker viste til nye kilder. Nye søk med nåværende innsikt ville sannsynligvis endret utvalget.

2 Teoretiske perspektiver

Her tar jeg for meg ulike teorier relevant for problemstillingen. Jeg oppfatter Kahnemans teori om ulike valgstrategier som vesentlig når det gjelder å opparbeide karrierekompetanse ved valg av utdanning og arbeid. I tillegg oppleves Krumboltzs «Happenstance Learning Theory» som nyttig i møte med arbeidssøkere som av ulike årsaker har måtte tenke nytt og lete etter nye karriereveier. Dysthe og medforfatterens teorier og erfaringer knyttet til tenkeskriving i utdanningssammenheng gir som nevnt også mening i en jobbsøkersituasjon med utprøving av refleksjonsdagbok.

2.1 Kahnemans teori om to tenkesystemer

Boka til Kahneman, «Tenke, fort og langsomt» (2013), tar for seg ulike aspekter ved det å forstå, resonnere og handle, men i denne sammenhengen vil kun grunnelementene og skillet mellom prosessene i de ulike systemene tas med. Kahneman mener at vi har to ulike måter å tenke på, som han forenklet kaller system 1 og system 2. Tanker og aktiviteter i system 1 skjer automatisk, fort med minst mulig anstrengelse, og er i liten grad viljestyrt. Eksempler på system 1-tenkning kan være utregning av lette regnestykker som 2+2, snu seg etter en overraskende lyd, registrere fiendtlighet i en stemme eller kjøre bil på en utfarikkert vei. Disse aktivitetene er i stor grad ufrivillige, og en kan vanskelig unngå at de skjer. Tanker og aktiviteter i system 2 krever større anstrengelse og selvbeherskelse. Eksempler på system 2-tenkning kan være kompliserte regnestykker, utfylling av selvangivelsen, nevne hovedsteder som begynner på B, gå fortere enn det som er naturlig for deg, oppføre deg korrekt i en sosial setting eller kjøre bil i et sterkt trafikkert kryss. Disse handlingene krever konsentrasjon, og blir vanskelige å mestre dersom en ikke er oppmerksom på det en gjør. Kahneman hevder at folks oppmerksomhetskapasitet er begrenset, og at det derfor er vanskelig å tenke på noe dersom en har fokus et annet sted (Kahneman, 2013). Ifølge forfatteren identifiserer vi oss med system 2, der vi tar bevisste, rasjonelle valg og bestemmer selv hva vi vil tenke og gjøre. Han hevder derimot at de medfødte ferdighetene vi er født med, som system 1 representerer, leverer de inntrykkene og følelsene som blir grunnlaget for de mer logiske slutningene som system 2 foretar. «Den automatiske aktiviteten til system 1 genererer overraskende komplekse idémønstre, men bare det langsommere system 2 kan konstruere

tanker i en ordnet, trinnvis serie» (Kahneman, 2013, s.27). Han ser for seg at det meste av det vi sier og gjør starter i system 1, men at system 1 ber om hjelp fra system 2 når det opplever å komme til kort. System 2 kan derved redde oss fra å si upassende og sårende ting. Det er derfor viktig å være seg bevisst hvordan disse systemene virker i forkant av viktige avgjørelser.

Kahneman (27.09.2014) kaller tenkningen i system 1 for intuisjon, som han mener styrer folks handlinger i for stor grad. Eksempelvis kan det handle om å velge utdanning og yrke fordi familie og venner snakker opp et fag, eller der tilfeldigheter og trender skaper en generell tro på at noe er bedre enn noe annet. Kahnemans teorier om hvilke tenkesett en må ta i bruk for å jobbe med egen karriere er nyttig inn mot refleksjon i denne sammenhengen der refleksjonsdagbok prøves ut i en jobbsøkerprosess. En av fordelene med refleksjonsdagbok er å få satt av tid til å sette ord på tanker som oppstår i løpet av en dag med jobbsøking, noe Kahneman hevder er nødvendig for aktiviteter i system 2. Han skriver at det ofte går bra å stole på inntrykk og intuisjoner, men ikke alltid. Det er derfor viktig å vite noe om hvilke avgjørelser som krever hvilket tankesystem for at resultatet skal bli best. Han hevder at det å være sikker i sin sak ikke innebærer at beslutningen er riktig. Det kommer klart fram i et videointervju (Kahneman, 27.09.2014), der han refererer til at politikere blir populære nettopp fordi de kommer med raske svar og slutninger, ofte basert på system 1-tenkning: intuisjon, magefølelse og *snakk fra levra* (egen tilføyning). Han hevder her at intuisjon er overvurdert og at selvsikkerhet knyttet til magefølelse er et dårlig grunnlag for gode beslutninger.

Kahnemans teori om to tenkesystemer har etter min oppfatning mye til felles med det som **Grelland** (2013) skriver om reflekterte og prereflekterte verdier. Han hevder at følelser er verdier som kommer til uttrykk når vi tenker og handler. Han skriver at vi må «skjelne mellom to måter vi forholder oss til verden på, to måter å være bevisste på» (Grelland, 2013, s110). Den reflekterte måten å være bevisst på innebærer en tankemessig anstrengelse og en klar bevissthet om hva vi gjør, med mye til felles med Kahnemans system 2-tenkning. Grelland skriver at den prereflekterte bevisstheten er den som kommer før den reflekterte, at den har med følelser å gjøre og er avhengig av den enkeltes individuelle opplevelser av verden. Det ligger etter min oppfatning nært opp til hva Kahneman legger i system 1-tenkning.

Opp mot oppgavens tema blir uformell skriving av refleksjonsdagbok slik jeg ser det et sted der de prereflekterte tankene får et utløp. Samtidig bidrar verktøyet refleksjonsdagbok til å skape en arena for nettopp å reflektere over det som kommer fram, og ved det oppnå en større bevissthet på hva en selv tenker. En kan si at system 1-tenkning transformeres til system 2-tenkning gjennom bruk av refleksjonsdagbok ved å skrive ned tankene på papir, for deretter å lese og reflektere over hva en faktisk har tenkt.

2.2 Krumboltz - Happenstance Learning Theory

Krumboltzs tanker har fulgt meg gjennom studiet. Hans ord om at en ikke trenger å ha et klart mål i sikte, har vist seg å være til nytte for unge arbeidssøkere innom til samtale på NAV. Studier blant ungdom har vist til at de i større grad enn tidligere opplever å ha fått ansvaret for selv å finne ut av veien videre gjennom livet, og at dette skaper et tyngende forventningspress for mange unge (Katznelson i Plant, 2010). Katznelson hevdet at ungdom hun intervjuet fant på et mål kun for å tilfredsstillte veileder, tilsvarende hva Krumboltz skriver, at ungdom finner på et framtidig yrke de vet vil tilfredsstillte foreldrene (2009).

The Happenstance Learning Theory handler om at karriere påvirkes av en rekke planlagte og ikke planlagte hendelser (Krumboltz, 2009, s.152). Fordi samfunnet oppleves som mindre stabilt og forutsigbart enn tidligere, må denne usikkerheten tas med i betraktningen når det gjelder å finne et realistisk framtidsmål. Han hevder videre at det å ha en konkret plan kan være nyttig og motiverende, men at det også kan innebære det motsatte dersom kravet kommer fra foreldre, karriere- eller NAV-veiledere før en selv er klar for det. Dersom man bare har et eneste konkret mål, vil det eksempelvis kunne hindre ungdom i å se og prøve ut andre muligheter som dukker opp på veien. Det vil likeledes være en hindring for den enkelte dersom det kun er planen som gjør at en forblir i et yrke en ikke trives i. Krumboltz hevder at det også er viktig å ta med i beregningen at egne interesser endrer seg over tid. Det befriende ved det er at et yrkesvalg ikke trenger og kanskje ikke heller kan eller skal vare livet ut (2009). For karriereveiledere bør fokus derfor flyttes fra å finne det eneste konkrete yrkes- og utdanningsmålet, til å gjøre veisøker i stand til å stå i de mange ønskede og ikke ønskede overgangene i livet. Krumboltz mener derfor at det å håndtere usikkerhet vil være et viktig innslag i den enkeltes karrierekompetanse. Han hevder at vi ikke kan spå hvordan

framtida vil se ut, både fordi en rekke arbeidsoppgaver og yrker foreløpig ikke er oppfunnet og fordi det virkelige livet på og utenfor arbeidsmarkedet består av en rekke tilfeldigheter en ikke har kontroll over. Det er derfor lite hensiktsmessig å lage planer for en framtid som er såpass lite forutsigbar.

I artikkelen «Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities» skriver Krumboltz sammen med Mitchell og Levin om det å planlegge til tross for framtidens mange usikkerhetsmomenter. De skriver: «The counselor's job is to facilitate the learning of skills, interests, beliefs, values, work habits and personal qualities that enable each client to create a satisfying life in a constantly changing work environment» (Mitchell, Levin og Krumboltz 1999, s. 117). De hevder at karriereveiledere må hjelpe veisøkere til å være mer «open minded» og opparbeide et åpent sinn i møte med nye muligheter. De mener at svaret på spørsmålet om hva en skal bli når en blir stor bør være: «I'm learning to keep an open mind about future possibilities» (Mitchell, Levin og Krumboltz 1999, s 117). De skriver at det å ha et åpent sinn innebærer å oppfatte seg selv midt mellom det som har vært og det som skal komme. I tillegg nevner de fem vesentlige ferdigheter karriereveiledere bør veilede på for å styrke den enkeltes evne til å stå i en usikker omskiftelig tilværelse. Disse ferdighetene er nysgjerrighet, utholdenhet, fleksibilitet, optimisme og tørre å ta sjanser (s. 118. Egen oversetting). Disse ferdighetene bidrar til å forstå at tilfeldigheter skjer som en normal del av tilværelsen. Det innebærer hva forfatterne kaller «planned happenstance», der en planlegger en framtid som vil inneholde forventede tilfeldigheter.

Et godt eksempel på at tilfeldigheter er med på å styre karrierer, er å se på bakgrunnen til ansatte ved et NAV-kontor, og sjekke hvor mange som tok utdanning med tanke på akkurat den jobbsituasjonen. Når en samtidig som ansatt i NAV forventer et klart og tydelig jobbmål fra arbeidssøkeres side er dette et interessant paradoks, og et eksempel på at Krumboltz teori stemmer. Endringer skjer på arbeidsmarkedet og tilfeldigheter rår med tanke på valg av utdanning og arbeidssted. Det er det viktig å ha med seg inn i veiledningen for å synliggjøre at livet består av både planlagte og uplanlagte hendelser. Det viktigste blir derfor å motivere for å se etter ulike muligheter og gjøre arbeidssøkere i stand til å gripe de mulighetene som dukker opp underveis. Krumboltz presiserer at det å være usikker ikke innebærer en ubesluttsomhet, men den fordelen det er å være åpen for mulighetene som

dukker opp underveis. Han understreker derfor at karriereveiledningsprosessen må ta høyde for at uplanlagte hendelser skjer, og at dette både er normalt og nødvendig. Han hevder også at et godt utgangspunkt for veiledning kan være å ta utgangspunkt i en tidligere ikke-planlagt vellykket hendelse, og bruke denne som grunnlag for handling her og nå.

Et eksempel på at tilfeldige hendelser påvirker oss er koronapandemien som har ført til en høyere arbeidsledighet, spesielt blant unge. Høyere ledighet fører igjen til at flere søker utdanning, noe som igjen fører til større konkurranse og høyere karakterkrav for å komme inn på ønsket studie.

Krumboltz oppsummerer sin artikkel om Happenstance Learning Theory med å skrive at karriereveiledere må bidra til at den enkelte følger med på mulighetene som dukker opp underveis, og gjøre dem i stand til å gripe disse mulighetene. Den grunnleggende målsettingen er å bidra til at alle kan skape seg et tilfredsstillende liv (2009. s. 152. Egen oversetting).

I denne studien der informantene allerede var i gang med å søke arbeid, er det interessant å se om det søkes på stillinger ut fra et eller få forutbestemte mål eller om de stiller seg åpne for ulike alternative mål for jobbsøkerprosessen. Det er i tillegg interessant å finne ut om bruk av refleksjonsdagbok har påvirket dette temaet.

2.3 Olga Dysthe og skriving som middel til læring

Dysthe har over lang tid hevdet at det ligger mye læring i selve det å skrive. Hennes og medforfatterens fokus på skriving som middel til læring har mye til felles med bruk av refleksjonsdagbok. Dysthe og medforfatterne viser at det er en stor forskjell mellom de to typene å skrive på: tenkeskriving og presentasjonsskriving. (Dysthe et al., 2000, s.42) De skriver videre at hensikten med tenkeskriving, og slik jeg oppfatter det refleksjonsdagbok, innebærer at det ikke finnes formkrav, at språket er personlig uten vekt på det formelle, at teksten kun skrives til eget bruk og at det er prosessen det handler om. Formålet er å tenke med pennen, få ut ideer, utforske, utprøve og utvikle ideer og forklare for en selv. Hensikten skal ikke være å skrive for andres vurdering, kun ment som «et bidrag til å klare tankene og bane vei for ny innsikt» (Dysthe og Hertzberg 2006, s. 180).

Dyste og Hertzberg skriver at ved tenkeskriving får alle i en undervisningssituasjon formulert sine tanker, og ikke bare de som vanligvis tar ordet i plenum, og at det å tenkeskrive derfor blir som å ta del i samtaler en ellers ikke ville bidratt i. Tenkeskrivingen og refleksjonsdagbok blir en måte å finne ut av hva en egentlig ønsker å si (Dysthe et al., 2000), og er relevant både i utdanningssituasjoner og ved jobbsøking. Forfatterne hevder at skriving tar vare på tankene og at når tanker er skrevet ned «blir de mye mer permanente» (Dysthe et al., 2000, s. 43).

Tenkeskriving kan være til nytte i både studie- og jobbsøkersammenheng der skrivingen stopper opp. Ved jobbsøking er formuleringer og innhold av avgjørende betydning for om en jobbsøknad blir lagt merke til eller ikke. Og resultatet av skrivesperre i denne sammenheng kan ha større konsekvenser enn i en utdanningssammenheng fordi det har med den enkeltes økonomiske trygghet å gjøre. Forfatterne skriver at en bør ha med seg en «fagdagbok» overalt i perioder en holder på med skriveoppgaver, og at gode ideer bør skrives ned umiddelbart. En kan derved finne tilbake til tankene før de glipper, og få brukt dem i en oppgave- eller jobbsøkersammenheng. Forfatterne skriver at en i situasjoner med mangel på inspirasjon, kan skrive noe enkelt om hvorfor det ble vanskelig å skrive annet den dagen. De hevder at underbevisstheten jobber kontinuerlig i perioder med skriveprosjekt, og at gode ideer ofte dukker opp seinere i helt andre situasjoner. Erfaring fra en students refleksjonsskriver sier noe om nytten av refleksjonsskriving:

Hvis jeg ikke hadde vært nødt til å skrive ned mine tanker etter hvert, så hadde nok mange tanker heller ikke blitt tenkt. Jeg tenker jo mens jeg skriver. Når jeg leser gjennom det jeg har skrevet, kommer det enda flere tanker. Det rare er at jeg har lært like mye på å lese disse refleksjonene i ettertid, som da jeg skrev dem. Mange av de tankene jeg gjorde meg i det øyeblikket jeg skrev dem ned, er altså i stadig utvikling. (Fra Hoel og Gudmundsdottir 1999 i Dysthe et al, 2000, s 73).

Forfatterne beskriver et refleksjonsnotat som nedskrivning av erfaringer, ettertanke og tilbakeblikk, og kan skrives ut fra 5-trinnsmodellen under:

1. Ta utgangspunkt i en episode, situasjon eller hendelse
2. Beskriv den, hva-hvordan-hvorfor skjedde det?
3. Hvorfor er episoden viktig? Hvordan tolker du den?

4. Ser du andre alternative løsninger?
5. Prøv eventuelt ut nye løsninger (Dysthe et al., s. 72).

De skriver videre at når en skriver spontant uten å tenke på formelle krav som form og grammatikk, blir skriving en mer lystbetont handling. Uten presentasjonspress vil en både lære bedre og skrive bedre (Dysthe og Hertzberg 2006). Bruk av refleksjonsdagbok og tenkeskriving blir ut fra dette et godt utgangspunkt for å tenke med pennen, for å reflektere og for å lære.

3 Tidligere forskning

Her ønsker jeg å ta med ulike studier der refleksjon og tenkeskriving inngår som metode, for å se effekten på ulike arenaer, der konteksten er forskjellig, men målene de samme, -at det ved refleksjon skal oppnås en større bevissthet og innsikt i de situasjonene og utfordringene en står oppe i.

Utgangspunktet for dette masterprosjektet er som nevnt pilotprosjektet til tiltaksleverandøren Sonans Karriere i Drammen 2019, der 18 deltakere prøvde ut refleksjonsdagbok. Pilotprosjektet ble kalt Prosjekt Loggføring, der begrepet refleksjonsdagbok og loggføring ble brukt synonymt. Tilbakemeldingene fra deltakere og veiledere ved pilotforsøket var så positive at det resulterte i ønsket om å prøve ut refleksjonsdagbok på nytt med en mer formell utforskning av virkningen.

3.1 James Pennebaker

Sosialpsykologen James Pennebaker startet forsøk med ekspressiv skriving, «the expressive writing paradigm» (Pennebaker and Smyth 2016). Metoden har mye til felles med det Lindgård og Kolvik på norsk kaller skriveterapi (2018). Pennebakers metode besto i at man fire dager på rad skrev om en traumatisk eller opprørende opplevelse, der tanker og følelser knyttet til opplevelsen ble nedskrevet. Pennebaker skriver at skriveøvelsen ble gjentatt fire dager på rad, der deltakerne skrev om den samme eller forskjellige opplevelser. Pennebaker skriver at ikke alle har opplevd traumatiske hendelser, men at skriving er en måte å få strukturert tankene på, og at skrivingen hjelper i alle typer situasjoner. Uansett hva en velger å skrive om, så lenge følelser og tanker involveres, vil ordene en skriver kunne virke helende (Pennebaker, 2010).

Pennebakers forsøk startet i etterkant av en undersøkelse der mange 18-årige collegestudenter hadde rapportert om overraskende traumatiske opplevelser i barndommen, der et fellestrekk var at de aldri hadde fortalt om disse opplevelsene til noen. Pennebaker fant ut at det å skrive om opplevelser og vanskelige forhold var nyttig og avklarende. Han fant ut at det å skrive ned tanker rundt viktige hendelser, krevde mindre ressurser enn psykoterapi og enkeltsamtaler, og at dette derfor kunne være en metode som

kunne gjennomføres i større grupper. Informantene ble delt i to grupper, der en gruppe skulle skrive om dyptliggende tanker og følelser rundt en traumatisk hendelse, og en kontrollgruppe skulle skrive om noe mer overfladisk, som egen studenthybel eller et par sko. Alle informantene skulle skrive i 15 minutter fire påfølgende dager. Resultatet for de som skrev om dyptliggende opplevelser og følelser var blant annet færre legebesøk og en opplevelse av at livet hadde større mening og verdi, sammenlignet med kontrollgruppa. Denne virkningen viste seg fortsatt å være til stede seks måneder etter skriveforsøkene.

Forsøkene til Pennebaker ble videreført i flere studier, blant annet fant de ved hjelp av testing etter ekspressiv skriving at deltakerne kunne vise til et forbedret immunsystem, og på spørreskjema sendt ut måneder etter skriveprosjektet, svarte 80% at de hadde fått større innsikt og forståelse av seg selv. «The observations of these people and most others who participated in these early studies are almost breathtaking. They tell us that our own thought and emotional process can help us heal» (Pennebaker and Smyth 2016, s. 22).

Ekspressiv skriving ble etter hvert prøvd ut i flere sammenhenger, også spesifikt inn mot arbeidssøkere. Forsøket «Coping with job loss» kom i stand etter at 100 senioringeniører i et datafirma uventet mistet jobben i en nedbemanningsprosess, og uten forvarsel ble sagt opp på dagen. De var godt kvalifiserte arbeidstakere, men hadde etter fire måneder store problemer med å skaffe seg nytt arbeid. Pennebaker startet et forsøk der han delte arbeidssøkerne inn i tre grupper, der en gruppe skrev om dyptliggende tanker og følelser, en gruppe var en kontrollgruppe som kun skrev om hvordan de disponerte tiden sin og en tredje deltok også som kontrollgruppe uten å skrive. Det viste seg at i gruppa som loggførte dyptliggende tanker og følelser knyttet til oppsigelsen var det flere som kom i arbeid på kortere og lengre sikt, sammenlignet med gruppa som loggførte overfladiske hendelser. Først seks måneder etter skrivestudien kom flere i den skrivende kontrollgruppa ut i arbeid sammenlignet med kontrollgruppa som ikke skrev (Spera et al., 1994, s. 729). «Writing about the thoughts and feelings surrounding job loss may enable terminated employees to work through the negative feelings and to assimilate and attain closure on the loss, thus achieving a new perspective (Spera et al., 1994, s. 731).

Pennebaker og Smyth nevner at metoden «friskriving» er en praktisk øvelse der en skriver vedvarende om det som faller en inn i 10 til 20 minutter, uten å tenke på rettskriving og uten

å la pennen stoppe opp (Pennebaker and Smyth 2016, s. 19, egen oversetting). Formålet ved de første studiene til Pennebaker var å undersøke om det å skrive ned viktige, følelsesmessige tanker og hendelser knyttet til det som plager dem kunne bidra til forbedret helse, både fysisk og psykisk. Pennebaker viser i tillegg til at ekspressiv skrivning, brukt av arbeidssøkere som brått og uventet mistet jobben, kan vise til økt følelse av mestring og motivasjon (Pennebaker, 2010). De presiserer at det frigjørende ved denne prosessen er at skrivingen kun skal være for skriveren selv og ikke deles med gruppe eller terapeut.

At metoden også ble testet overfor oppsagte dataingeniører, gjør at funnene herfra kan være interessante opp mot en jobbsøkerprosess der refleksjonsdagbok blir brukt. Pennebaker presiserer at studiene ble utført av ham som forsker, og ikke som psykolog. Han viser også til at det alltid vil finnes situasjoner og individer som ikke har nytte av ekspressiv skrivning, og som derfor bør la være. Pennebaker og Smyth avslutter kapittelet «Writing to clear the mind» med å understreke at ekspressiv skrivning selvfølgelig ikke er svaret på alle problemer: «Antibiotic medication, for example, work more quickly and far more efficiently in dealing with infections than writing sessions» (2016, s. 80).

3.2 Barbara Bassot

Bassot viser til en konferanse for masterstudenter i karriereveiledning i India i 2010. Hun ledet en workshop med studenter om reflekterende praksis, med fokus på å utvikle veilederes refleksjonsevne gjennom å skrive refleksjonsdagbok. Prosjektet het «Enabling culturally sensitive career counseling through critically reflective diaries in personal and professional development» (Bassot, 2014, s. 453-464). Samtidig skrev hun sin egen refleksjonsdagbok samtidig som hun ledet workshopen og under hennes etterfølgende opphold i India. Bassot opplevde at det å skrive refleksjonsdagbok blant annet sørget for at hun husket flere opplevelser på reisen der inntrykkene var enorme.

I ettertid evaluerte hun studentenes opplevelse av å bruke refleksjonsdagbok. Hun hadde utarbeidet et spørreskjema og studentene svarte på opplevelser knyttet til refleksjonsdagbok brukt på ulike stadier i studiene. For egen del ønsket hun å finne en dypere forståelse av hva hun opplevde av forskjeller ved å delta på en konferanse i India.

Bassot mente at de uten erfaring med refleksjonsdagbok fra tidligere ville ha nytte av detaljerte spørsmål, og utarbeidet en mal til bruk for dette:

Opplevelse: Hva skjedde? Beskriv opplevelsen, beskriv situasjon og kontekst, og hva som var de medvirkende årsakene.

Refleksjon: Hva ønsket jeg å oppnå? Hvorfor gjorde jeg det jeg gjorde? Var det åpenbare kulturelle problemer? Hvilke antagelser gjorde jeg meg om veisøker og min veiledning? Hva ble konsekvensene for meg og veisøker? Hvordan følte jeg meg? Hvordan følte veisøker seg og hvordan kunne jeg vite det? Var det problemer vedrørende jevnbyrdighet og sosial rettferdighet jeg burde vært bevisst på?

Teori: Hvordan har denne opplevelsen bidratt til min profesjonelle kompetanse? Hvordan passer dette med modeller jeg regelmessig har lært og bruk? Hvilken ny kunnskap har jeg fått gjennom dette eksperimentet?

Bassot fant ut at bruk av refleksjonsdagbok ga mer tilbake enn det som ble investert, både ut fra egen erfaring og ut fra tilbakemeldingene fra studentenes workshop. Hun mener bruk av refleksjonsdagbok fører til en mer ikke-vurderende og åpen praksis som veileder, med blant annet en større grad av nøytralitet og oppmerksomhet på kulturelle temaer. Hun hevder også at refleksjonsdagbok er en nyttig metode for å få roet ned og få tid til refleksjon rundt egne antagelser, ubevisste holdninger og verdier (Bassot, 2014).

3.3 Marylin Wood Daudelin

Artikkelen til Daudelin (1996) er tatt med for å vise at refleksjon er et universalt verktøy som gir nytte på flere områder enn utdanning, akademisk skriving og selvutvikling.

Daudelin har kompetanse innen HR og har jobbet over 20 år med å lage programmer for endringsprosesser i selskaper for fagpersoner og ledere (Daudelin 1996). Hun har utviklet et refleksjonsverktøy som er effektivt, tar lite tid og som krever lite innsats å få til. Hun hevder at denne refleksjonsmodellen fører til at ledere lærer av sine erfaringer, utvikler innsikt fra tidligere hendelser og bruker den på framtidige handlinger. (Daudelin s.38) Hun benytter en firetrinns refleksjonsmodell i sitt arbeid:

- 1) sette ord på problemet,
- 2) analysere problemet,
- 3) lage en foreløpig teori som forklarer problemet,
- 4) handle – siste steget som lukker sirkelen/syklusen /runden.

Hun skriver at denne fire-trinns-refleksjonsprosessen kan brukes som en kontinuerlig prosess i møte med de daglige utfordringene ledere og ansatte møter i egen organisasjon. (Daudelin 1996, s.40-41). Hun snakker om «the power of questions», og at spørsmål med hva, hvordan og hvorfor kan være med på å få til en god refleksjonsprosess. I hennes forskningsstudie som handlet om læring av erfaring gjennom refleksjon (Learning from experience through reflection) deltok 48 ledere innen ulike fagområder i 500 av de største amerikanske selskapene. Målet var å forske på effekten av refleksjon for å løse de problemene ledere sto overfor. Informantene ble inndelt i fire grupper, tilfeldig sammensatt. En gruppe ledere skulle jobbe individuelt med refleksjonsmodellen nevnt over, en gruppe skulle invitere med seg en veileder til å bistå refleksjonsprosessen. En tredje gruppe ledere besto av folk i samme alder, status og posisjon, mens fjerde gruppa var kontrollgruppe der lederne ikke deltok i refleksjonsoppgaven. Ved oppstart ble alle bedt om å velge en aktuell opplevelse knyttet til ulike ledelsesutfordringer. Informantene og de ulike fire gruppene brukte en time til å reflektere over problemstillingene, og fikk de samme instruksene (Daudelin 1996, s. 43). Resultatene var kort oppsummert at hennes firetrinns refleksjonsmodell førte til større læring i egen arbeidssituasjon. Læringsutbyttet var størst for de som reflekterte individuelt eller i små grupper sammensatt av ledere med ulik bakgrunn. Daudelin fant at resultatene: ...“they tell us that just one hour spent reflecting on one aspect of a challenging situation, using some general questions and guidelines, either alone or with a helper, can significantly increase the learning from that situation” (Daudelin 1996, s. 45).

Slik jeg leser det førte bruken av Daudelins refleksjonsmodell til en endringsprosess som startet med lederes egne positive erfaringer, og der utgangspunktet var refleksjon over utfordringer de selv møtte i egen organisasjon. Daudelin skriver at dette kan skape et åpent og støttende miljø i møte med nye ideer, og bidra til en kontinuerlig prosess for å oppnå bedre læring og resultater i hele organisasjoner.

3.4 Sindre Dagsland

Her velger jeg å referere til deler av masteroppgaven til Sindre Dagsland: «Refleksjonens nytteverdi, en kvalitativ studie av tre elevers reflekterende ytringer om arbeid med skjønnlitteratur» (Dagsland, 2012). Oppgaven gir en annen innfallsvinkel til hva refleksjon innebærer og er interessant opp mot egen problemstilling.

Sindre Dagsland åpner med Olav H. Huges dikt *Det er den draumen me ber på* som et bilde på hva refleksjon kan bidra til, *at det vedunderlege skal skje*, at vi kan oppnå en ny forståelse og bli ført inn i et landskap vi til nå ikke har visst om. Han skriver at oppgaven er en undring over hva refleksjon er og kan være i ulike kontekster. Han hevder at innen opplæring gjelder følgende: «Refleksjonens nytteverdi er hevet over enhver tvil. Hva refleksjon er, skal være både innforstått og selvsagt for pedagogen. Det er derimot vanskelig å finne begrepet operasjonalisert og eksplisitt forklart. Hva er refleksjon og hva vil det si å reflektere?» (Dagsland 2012, s. 5). Det innebærer at han oppfatter refleksjon som «et komplekst og ullent» begrep (Dagsland 2012, s. 11). I hans intervjuer med tre elever på VG1 i videregående skole ble dette et av spørsmålene, hva deres oppfatning av hva refleksjon innebar. Samtidig undersøkte han hvordan de valgte å gripe fatt i det å skrive refleksjonslogg. Her var det avtalt på forhånd at elevene ikke skulle få forklart hva det innebar å reflektere i en refleksjonslogg, og det ble derfor opp til hver enkelt elev hvordan den skulle brukes. Kort oppsummert svarte elevene slik på hva det vil si å reflektere:

- Å begrunne anskuelser, meninger, refleksjoner osv.
- Å finne ut hvorfor noen sa/gjorde slik og slik
- Å tenke over ulike «hvorfor»
- Å innta en posisjon i relasjon til et tema
- Å veie argumenter mot hverandre
- Å lete etter mening og kunnskap
- Å forstå noe annerledes enn før - som en evig prosess, og noe man aldri blir ferdig med (Dagsland 2012, s. 68).

Dagsland ser videre på hva refleksjon kan være og skriver under overskriften: «Refleksjon i et dannelsesperspektiv» at han ser på refleksjon og dannelse «som to innvevde og samtidige

prosesser» (Dagsland 2012, s. 30). I underpunktet «Å forstå noe annerledes – et spørsmål om perspektiv» samme sted viser han til Hellesnes' perspektiv at refleksjon kan føre til en «forvandling» i form av et perspektivskifte (Dagsland 2012, s. 32). Han skriver at det er viktig å trene på refleksjon for å skape sin egen identitet. Dette antas å gjelde for alle aldre dersom refleksjon innebærer en prosess som fører fram til, - ikke endelige, men stadig nye svar (Dagsland 2012, s. 75-76).

I egen kontekst med utprøving av bruk refleksjonsdagbok vil et eventuelt perspektivskifte være interessant å finne ut av dersom informantene oppdager og forstår noe annerledes. Dette kan både innebære et endret syn på seg selv og sine muligheter og utfordringer i en jobbsøkerprosess.

3.5 Hanna Deborah Geitz

Her velger jeg å referere til deler av Geitz sin masteroppgave: «Skriv, eller glem? – en studie om å bruke skriving som et læringsredskap i norskfaget» (Geitz 2016). Jeg har valgt ut hennes bruk av tenkeskriving da dette gir mening inn i denne oppgaven. I sin masteroppgave er hun opptatt av å skrive for å lære og viser til James Britton som hevder at «språk er viktig for læring, for det er gjennom språket at vi organiserer vår forestilling om verden» (i Geitz 2016, s. 9). Hennes oppgave innebærer et *skrive for å lære-prosjekt* i VGS, der hun ønsket å finne ut av metoder for å skrive for å lære. I etterkant intervjuet hun fire elever som hadde deltatt i de ulike skriveoppgavene. Skriveoppgavene elevene fikk var varierte og ble beskrevet som:

- skriv alt du vet om ...
- drøftingsoppgaver
- ett tankekart
- én ordforklaringsoppgave, å omformulere med egne ord
- én førlesningsoppgave
- ulike logg-oppgaver

Geitz viser videre til Dysthe (1995) som forholder seg til hvordan vi lærer av å skrive:

I det meste av litteraturen om skrivning-for-å-lære finner vi at begrunnelsen ligger i den intuitive hverdagserfaringen. Mange som bruker skrivning, har erfart at selve det å skrive, genererer ideer og tanker som ikke har vært bevisste før. Det hender oftest når skriveren er fri fra sjangerkrav og korrekthetskrav (Dysthe i Geitz 2016, s 34-35).

Geitz hevder at elevene trenger muligheten til å delta gjennom å utrykke seg, blant annet skriftlig i ulike undervisningssituasjoner. Fordelen med å skrive er at alle kommer til orde samtidig. I tillegg er det å skrive en måte å ta vare på tanken, så den ikke forsvinner. Elevene i denne studien visste at lærer skulle lese i etterkant, og ble spurt om det utgjorde en forskjell at noen eller ingen skulle lese det. Elevene sier at det er en forskjell på hva de skriver, men at forskjellen ikke er så stor. Derimot opplevde de det positivt å få tilbakemelding fra læreren på det de hadde skrevet. Ved oppsummeringen på slutten ga alle elevene uttrykk for at det var loggoppgaven som hadde vært mest nyttig fordi de der fikk skrive på sin egen måte om hva de selv opplevde som viktig, og at de derved også husket det bedre (Geitz 2016).

Geitz erfarte i tillegg at det tok tid for elevene å venne seg til at skrivning kun var for egen læring og ikke skulle vurderes. Et av hovedfunnene hennes var at elevene måtte forstå formålet med skrivningen for å ha nytte av den, og at dette formålet måtte kommuniseres tydelig. Elevene ga tilbakemelding om at tenkeskriving hadde gitt dem mulighet til å sette ord på egne tanker for en bedre oversikt på faget. Hun mener at loggskrivning fører til at elevene må tenke igjennom det de har lært når de må sette egne ord på det, og at det da først blir tydelig for dem hva de har lært og hva de er usikre på. Et annet funn ved studien var at elevene opplevde å lære best ved å ta i bruk ulike typer skriveoppgaver, og at variasjonen gjorde det mer motiverende for dem. Geitz skriver at tenkeskriving i tillegg til økt kunnskap i det enkelte faget, også bidrar til en forbedring av skriveferdigheter generelt.

Geitz påpeker at refleksjon og tenkeskriving krever lite forberedelse og ressurser. Hun mener at årsaken til at det allikevel ikke tas mer i bruk, skyldes manglende kunnskap om hva tenkeskriving innebærer. Hun mener derfor at det må mer kunnskap og erfaring på området før tenkeskriving blir integrert i undervisning.

4 Metode

Jeg vil i dette kapittelet gjøre rede for oppgavens metodiske tilnærming og valg som ligger til grunn for forskningsdesign, utvalg, intervjuopprosess og se nærmere på relevante etiske refleksjoner og reliabilitet. Metoden blir her redskapet for å undersøke det jeg i problemstillingen sier jeg vil undersøke, og være til hjelp når data innhentes og bearbeides.

Nyeng (2012) hevder at vitenskap kjennetegnes ved måten resultatene er innhentet på, og hvilke metoder en har tatt i bruk for å komme fram til ny kunnskap. Han sier videre at «kunnskapsforholdet i forskning bestemmes av metoden, og at metoden må tilpasse seg sin gjenstand» (Nyeng 2012, s.15). Ingen av metodene er derfor verdimesig bedre enn andre, men metodene innebærer ulike verktøy ut fra hvilken type data en arbeider med og hva en forsøker å finne fram til. Ifølge Dalland (2017) er metode det redskapet vi bruker for å framskaffe eller etterprøve kunnskap i en undersøkelse. En velger den metoden som gir best data og som kan belyse spørsmålene på en faglig interessant måte. Grue (2015) hevder at teori kan si hva som er forskjellen på italiensk og fransk mat, mens metoden viser hvordan maten tilberedes.

4.1 Valg av undersøkelsesdesign

Målet med denne studien er å utforske hvilke erfaringer arbeidssøkere fikk etter å ha brukt refleksjonsdagbok i en jobbsøkerfase. Hovedfokus var på den enkeltes opplevelser med denne arbeidsformen. For å svare på oppgavens forskningsspørsmål og problemstilling ble kvalitativ tilnærming gjennom semistrukturerte intervjuer valgt. Denne metoden fanger opp mening og opplevelser som ikke kan tallfestes eller måles, og benyttes der en ønsker å få kunnskap om hvordan mennesker opplever ulike hendelser, og hva de erfarer (Nyeng 2012). Kvalitativ metode er et egnet redskap der det gjelder å undersøke hva et relativt lite antall informanter på arbeidsmarkedstiltak opplever. Formålet er å bidra til forståelse av hvordan den enkelte har erfart bruken av refleksjonsdagbok framfor å dokumentere representative funn.

4.1.1 Kvalitative metoder og kvalitative data

Kvalitative metoder kan innebære observasjon og intervju for å innhente primærdata. Her i oppgaven er formålet å komme tett på fenomenet refleksjonsdagbok, og finne ut av den enkeltes mening og opplevelse ved bruk av denne. Det å sette fokus på informantenes erfaringer, innebærer et fenomenologisk perspektiv og en induktiv tenkemåte, der en kun er ute etter informantenes subjektive opplevelse av et fenomen. Fenomenologisk forskning er derfor ifølge Nyeng ikke ute etter en objektiv oppfatning av hvordan verden egentlig er, men den enkeltes levde erfaring. Han hevder videre «at grunnlaget for all vitenskap, naturvitenskapelig så vel som samfunnsvitenskapelig, er vår primære, kroppslige erfaring med ulike fenomener som danner grunnlaget for vitenskapens objektive og symbolske beskrivelser» (Nyeng 2012, s.34).

Kvalitativ metode innebærer videre en aksept og en bevisst holdning til at forskeren ikke kan være en objektiv tilskuer i samfunnsforskning fordi en selv alltid vil være med på å påvirke det og de man studerer. I følge Nyeng (2012) er dette i motsetning til et positivistisk syn der man tror at forskeren kan være objektiv og gjennomføre undersøkelser og analyser på en objektiv og verdinøytral måte. Kvalitative metoder vil ifølge han, både i innsamling og tolkning av data, være preget av forskerens personlige og faglige ståsted og en forforståelse som både består av det som er faglig og relevant for saken og irrelevante fordommer. I hele forskningsprosessen er det viktig å være seg bevisst hva denne forforståelsen innebærer og hvordan den påvirker ens syn på det feltet som er i fokus (Dalland 2017). Det at mennesket bare kan beskrives i lys av denne konteksten, og at forskeren tolker alt ut fra egen samtid og ståsted, innebærer et hermeneutisk syn på vitenskap. Den hermeneutiske metoden som handler om fortolkningslære, bygger opprinnelig på filosofen Hans-Georg Gadamer's teorier. Han utarbeidet teorien om en kontinuerlig sirkulær prosess, den hermeneutiske sirkel, der en starter med forforståelse, innhenter nye erfaringer som fører til en stadig utvidet forståelse av helheten. Metoden innebærer en åpen tilnærming til hva som er sannhet, og at en alltid vil kunne gå videre for å oppnå en større innsikt (Befring 2015).

I denne studien ble det brukt kvalitative metoder og prinsippene i det hermeneutiske perspektivet til å utforske arbeidssøkeres erfaringer med å bruke refleksjonsdagbok som

redskap til økt refleksjon i jobbsøkerprosessen. For å få fram den enkeltes opplevelser, ble det valgt personlige individuelle intervjuer, der alle informantene fikk de samme spørsmålene. Intervjuenes lengde ble på mellom 40 og 60 minutter, med mulighet for tilpasninger der informantene hadde mange opplevelser de ønsket å dele. Det var i tillegg anledning til å stille utdypende spørsmål for begge parter underveis. Ved en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming er det viktig at forskeren stiller seg åpen og lar seg berøre av det informantene forteller. I tillegg til relasjonen vil kontekst også være med på å påvirke intervjuet (Drageset og Ellingsen, 2011).

Det er viktig å møte forberedt til samtalene for best mulig å sikre at man som intervjuer forstår og blir forstått. Dette innebærer å ha forberedt den informasjonen som gis og hensikten med intervjuet (Dalland 2017). Det hadde ikke vært informasjon om informantene i forkant av intervjuene, ut over fornavn og alder. Det ble tatt lydopptak av samtalene i tillegg til notater underveis. Det å notere underveis i samtalene kan av erfaring også fungere som en positiv tilbakemelding til informantene om at det de sa var viktig å notere. Drageset og Ellingsen (2011) skriver om dette at dersom en gjentar de vesentlige ordene i svarene kan dette føre til en utdypning av temaet. Dalland hevder i tillegg at en som intervjuer må lytte aktivt, se på informanten, tåle tenkepauser og følge med på kroppsspråk. Dette vil også være med på å prege analyse og tolkning i etterkant. Det å observere kroppsspråk og lete etter meningen mellom linjene, må allikevel ikke bli viktigere enn å lytte til hva folk faktisk velger å si. Informantene i studien ble ikke observert i arbeidssøkerprosessen da oppfølgingstiltaket innebærer mye egenaktivitet og noe fellesaktivitet i mindre grupper. Selve refleksjonsdagboken ble brukt av den enkelte på slutten av hver dag, og var i utgangspunktet ikke ment å deles med gruppa eller veileder. I tillegg ble det gjennomført en felles mindre strukturert gruppesamtale med fire veiledere, der målet var å høre hva de hadde gitt av informasjon ut over et standard skriv alle deltakerne fikk om hva refleksjonsdagbok kunne innebære. Det var også viktig å få veiledernes tilbakemeldinger på hva de hadde observert underveis i prosessen. Her var det viktig at både positive og negative tilbakemeldinger kom fram, og eventuelle tanker om hva som kunne vært gjort annerledes en senere gang. Intervju av veiledere ble foretatt for å få et mer nyansert bilde av informantenes erfaringer, og som en kvalitetssikring av primær-dataene.

4.1.2 Utvalg

Utprøvingen av refleksjonsdagbok i denne sammenhengen ble foretatt ved et oppfølgingstiltak ved en tiltaksbedrift. Den opprinnelige planen var å intervju tre-fire informanter i aldersgruppen opp til 35, og tre-fire informanter i aldersgruppen 55 og oppover. Utvalget ble preget av få aktuelle deltakere i gang med utprøvingen og enkelte av disse hadde sluttet å skrive i refleksjonsdagbok på grunn av oppstart i arbeid. Andre kom ikke i gang med refleksjonsdagboka selv om de hadde sagt seg interessert. Av de som gjensto ved intervjutidspunkt i januar 2021 var det seks deltakere som ønsket å bidra som informanter, og av disse ble fem av deltakerne som hadde holdt lengst på med refleksjonsdagbok valgt ut. Varighet på tiltaket ble vurdert ut fra at disse ville ha mest erfaring å uttale seg på bakgrunn av. Inndeling i aldersgrupper ble da ikke vurdert og informantgruppa ble sett på under ett, som voksne arbeidssøkere i alder fra 26 til 54 år.

Ved undersøkelser kan alle representative informanter spørres dersom en vil unngå å påvirke utvalget. I større undersøkelser blir dette ofte for omfattende og et utvalg på eksempelvis hver tredje eller sjette på ei liste kan gjøres, noe som innebærer et tilfeldig utvalg. Alternativt velger en informanter i målgruppen som en mener har mest å bidra med, som kan gi best informasjon om fenomenet en skal undersøke og problemstillingen en skal finne svar på. Dette kalles et strategisk utvalg (Dalland 2017, s. 116-117). Her i oppgaven ble utvalget strategisk i og med at de som hadde vært med på utprøvingen av refleksjonsdagbok over lengst tid fikk muligheten til å fortelle om sine erfaringer.

4.1.3 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene gjennomført i uke 3 og 4 i 2021. På grunn av koronasituasjonen i kommunen ble selve gjennomføringen en annen enn planlagt (kap.4.1.1), da intervjuene måtte foregå digitalt, og ikke direkte som ønsket. Tiltaksbedriftens lokaler var tenkt som lokaler for intervjuene da disse var kjent for informantene og representerte noe kjent og trygt. Men koronasituasjonen førte til at informantene på intervjutidspunktet satt i sine respektive hjem da intervjuene foregikk via teams og zoom. Informantene hadde fått skriftlig informasjon om prosjektet og muligheten for å delta i et intervju da de startet opp med

utprøvingen av refleksjonsdagbok. I tillegg ble de oppringt i forkant av intervjuene for å gjennomgå innholdet i samtykkeskjemaet og hensikten med intervju og prosjekt.

Utprøvingen hadde foregått i to til tre måneder da intervjuene fant sted. Intervjuguiden inneholdt åpne spørsmål og ble skrevet med utgangspunkt i problemstilling og forskningsspørsmål (Vedlegg 10.3). Jeg brukte semistrukturerte intervjuer, med intervjuguide som felles utgangspunkt, men med rom for hva den enkelte ønsket å legge til av egne erfaringer. Fordelen ved metoden var muligheten for å utdype meninger gjennom oppfølgingsspørsmål både fra intervjuer og informant. Informant kunne ved det få ny innsikt og bevissthet som gjorde at enkelte beskrivelser ble endret. Det ble sjekket ut underveis om spørsmålene var innenfor den enkelte informants komfortsone (Dalland 2017). Til tross for at intervjuene foregikk digitalt, opplevde jeg at intervjusituasjonen ble preget av en åpenhet og en form for trygghet, som blant annet bidro til at informanter ga klare tilbakemeldinger de gangene mine oppsummeringer underveis ikke stemte. To av deltakerne brukte ikke kamera og kun lyd ved samtalen, og de tre andre hadde på bilde. At intervjuene skjedde digitalt kan ha ført til at det som ble sagt kom mer i fokus. Selv om betydningene av kroppsspråk og kontekst fikk mindre betydning var det absolutt mulig å la seg berøre av det informantene fortalte, slik Dragset og Ellingsen hevder er viktig (2011).

4.1.4 Framgangsmåte ved analyse og bearbeiding av data

Analyse dreier seg om å velge en struktur for hvordan finne ut hva svarene egentlig forteller, både om informantenes erfaring med å bruke refleksjonsdagbok, og hvordan det de sier, dataene, kan tolkes. Tolkning innebærer å finne både helhet og mønstre, og få bitene til å henge sammen (Launsø et al. 2017). Dette tilsvarer hva Dalland (2017) skriver, at det er viktig å lete etter et helhetsinntrykk, finne sitater som illustrerer hovedinntrykket og veksle mellom å se på helhet og deler. Denne formen for dokumentanalyse innebærer en sirkulær prosess som har sitt utgangspunkt i den hermeneutiske sirkel (Befring 2015). Det innebærer en dekontekstualisering når en ser på enkeltdeler og en rekontekstualisering når en setter delene inn i ny sammenheng (Drageset og Ellingsen, 2011). Launsø et al. (2017) skriver at analyse- og tolkningsfasen er en sannhetens time der en ser om en får svar på problemstilling og forskningsspørsmål. De skriver videre at datamaterialet fra notater og transkribering av lydfiler i denne fasen kan virke overveldende og lite oversiktlig.

I denne studien velger jeg å bruke Graneheim og Lundman (2003) sin metode for kvalitativ innholdsanalyse. Lyddoptak fra intervjuene ble transkribert så dekkende det lot seg gjøre. Intervjuene ble deretter lest flere ganger for å få en forståelse av helhet og få øye på meningsbærende enheter. En meningsbærende enhet kan defineres ved nøkkelord, utsagn eller avsnitt som omhandler innhold knyttet til hensikten med studiet. I den videre analysen ble materialet i form av meningsbærende enheter kondensert for lettere å få øye på det viktigste i datamaterialet. Ifølge Befring handler det om «å liste opp fakta og stikkord, trekke ut illustrerende sitater om ulike temaer og utforme en forkortet tekst med sentrale vurderinger og argumenter» (Befring, 2015, s.88). En kondensering av tekst må skje uten at kvaliteten reduseres og ved at kjernen i innholdet består (Graneheim og Lundman 2003). Den videre analysen innebar en fortolkning av det kondenserte materialet for å finne hva den underliggende meningen kunne være. Det kondenserte materialet ble deretter sammenfattet til undertemaer og temaer. Graneheim og Lundman har utviklet et analyse-skjema som strukturerer analyseprosessen som jeg benyttet meg av (vedlegg 10.4).

Analysen skal alltid ha sitt utgangspunkt i problemstilling og forskningsspørsmål. Forskningens formål er bestemmende for i hvilken grad en benytter sitater eller kun bruker egne tolkninger (Launsø et al 2017). I mitt materiale var det viktig å ta med sitater fra datamaterialet for å illustrere tolkninger jeg kom fram til i drøftingsdelen. Sitater vil kunne si noe om det typiske, det som viser forskjeller og likheter, og dekke variasjoner i fenomenene.

4.1.5 Ethiske vurderinger og eget ståsted som forsker

Etikk er systematisk refleksjon over moralsk praksis, - en moralteori. Moral er oppfatningen av rett og galt, knyttet til egen eller andres handlinger. Etikk blir teori mens moral blir praksis (Aadland 1998). Befring er opptatt av at forskning i alle ledd skal søke etter sann kunnskap. I alle faser av et forskningsprosjekt må redelighet, pålitelighet, kvalitet, nøyaktighet og forsøk på å minimalisere feilfaktorer være til stede. I tillegg må etiske retningslinjer følges. Integritetsvern for forsøkspersoner tilsier at en ikke kan eller skal samle data for enhver pris. Nytteverdien skal alltid være betydelig mens belastningen skal være ubetydelig. (Befring 2016). I oppgavesammenheng blir det derfor viktig å se på hvordan etiske temaer og bruk av personopplysninger blir ivaretatt. Alle informantene hadde gitt skriftlig samtykke til å delta

i forskningsstudien, og fikk informasjon skriftlig og muntlig i forkant av intervjuet at de hadde mulighet til å trekke seg fra intervjuene. Informantene ble anonymisert, lydopptak lagret rett på UiOs opptaksapp Diktafon, som slettes etter fullført studie.

Sonans Karriere hadde gjennom sitt pilotprosjekt lagt enkelte antagelser til grunn for studiet: om bruk av refleksjonsdagbok kunne bidra til karrierelæring og økt selvstendigjøring, og om bruk av refleksjonsdagbok kunne bidra til økt arbeidsdeltakelse. Et ønske var også å se om refleksjon brukt i en jobbsøkerprosess kunne føre til økt metakognisjon, og økt karrierelæring i en jobbsøkings- og veiledningsprosess. Dette var antagelser på bakgrunn av deres eget pilotprosjekt. Eget utgangspunkt innebar et åpent og induktivt ståsted, preget av en nysgjerrighet og en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming til hva denne studien ville komme til å vise av funn, og hvordan disse kunne ses på opp mot tidligere forskning og teori.

Jeg forholdt meg til at mitt arbeidsforhold i NAV kunne påvirke forholdet til informanter, tiltaksbedrift eller resultater. Det ble viktig å sjekke ut at jeg ikke hadde kjennskap til informantene fra tidligere, og jeg forholdt meg bevisst kun til deres fornavn og alder. På grunn av digitale intervjuer måtte skriftlig samtykkeskjema sendes digitalt, og ble lagret direkte på min studente-post ved Høgskolen i Innlandet. Jeg har hatt et så bevisst forhold som mulig til egen forforståelse og hvordan den er preget av egen jobbkontekst som veileder ved et lokalt NAV-kontor. Min forforståelse vil være preget av møter med ulike arbeidssøkere over mange år, men også på lik linje med hvordan vi alle påvirkes av ulike framstillinger i media av det å være arbeidsledig. Fordelen av å være på innsiden av NAV, er å vite at begrepet *arbeidssøker* ikke definerer folk på annet vis enn at man her og nå er ute etter annet arbeid. Det er derfor en situasjon de fleste vil være i en eller flere ganger i løpet av et arbeidsliv. Erfaring tilsier at det dreier seg om personer med mye eller lite utdanning, arbeidserfaring og annen kompetanse. En egen umiddelbar antagelse for nytten av refleksjonsdagbok kan være at arbeidssøkere med en høyere utdanning kan ha større nytte av refleksjonsskriving, da refleksjon som metode i større grad er kjent fra høyere utdanning. Dette er kun en antagelse som ikke kommer fra empiri eller teori, men som undersøkelsen trolig vil kunne si noe om.

4.2 Kvalitet i forskningen

I kvalitative studier vurderes kvalitet ved å se på reliabilitet, validitet og overførbarhet og skal gjelde i alle deler av studien (Drageset og Ellingsen, 2011). Metodene må kvalitetssikres i forhold til at dataene skal være holdbare og nøyaktige, blant annet ved at notater stemmer overens med det som faktisk blir sagt (Nyeng 2012), og alle delene av prosessen skal beskrives og gjennomføres på en pålitelig måte (Befring 2015).

4.2.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om nøyaktighet og troverdighet ved at en på best mulig måte undersøker det en har sagt en skal undersøke. Det innebærer at det i studien dokumenteres hva som er gjort, slik at en ny undersøkelse utført på samme måte vil gjøre omtrent samme funn (Nyeng 2012). Kvale og Brinkmann (2017, s.211) stiller spørsmål ved transkripsjonens pålitelighet ved å vise til to ulike transkriberinger av samme intervju, der meningen på flere områder framstår forskjellig på grunn av små ulikheter i hva som gjengis, hvordan det gjengis og hvordan man setter punktum og komma. Det viser at selv når en bevisst konsentrerer seg om å transkribere et intervju så nøyaktig som mulig, så vil det aldri innebære en objektiv og korrekt tekst uten at fortolkninger er med og påvirker.

4.2.2 Validitet

Validitet handler om dataenes gyldighet, og om en faktisk undersøker det fenomenet en har sagt en skal undersøke (Nyeng 2012). Viktig her er eksempelvis å sjekke ut om det som noteres i samtale og ved transkribering er nøyaktig det som ble sagt. Like viktig er det å ta med alt som ikke umiddelbart framstår som relevant ved en transkribering. Ifølge Befring er forskeren «hovedinstrumentet» i datainnsamlingen (Befring 2015, s. 54). Kvale og Brinkmann skriver at validitet handler både om metode og om forskeren som person, der moralsk integritet og praktisk klokskap er avgjørende (Kvale og Brinkmann 2017).

«Å vite hva som skjer med teksten etter hvert som den fortelles og bearbeides, er en viktig forutsetning for å kunne bedømme pålitelighet og gyldighet av materialet under analysen» (Malterud 2011, s. 72). Jeg valgte derfor å transkribere intervjuene selv, til tross for tiden det tok. Jeg oppsummerte det viktigste etter hvert intervju for å dobbeltsjekke at informantens

mening ble oppfattet. Befring skriver at det sjeldent blir foretatt kvalitetskontroll ved transkribering, og at dette innebærer en utfordring. I min studie ble notater og transkribering av lydfiler gjort så nøyaktig som mulig i løpet av samme eller påfølgende dag som intervjuene fant sted. Befring (2015) hevder at for å sikre validitet i kvalitative studier er det nyttig å gjengi som sitat det informanten har sagt, for deretter å komme med egen fortolkning og vurdering av teksten. Fordi en objektiv forskerrolle uten egen forutforståelse ikke eksisterer, var dette noe jeg var opptatt av underveis i bearbeidings-, analyse- og drøftingsdelen. Ved tvil om hvordan et utsagn kunne tolkes måtte jeg iblant gå tilbake og lytte til intervjuene enda en gang. Underveis i analyseprosessen var det hele tiden overordnet å sjekke om jeg faktisk forsket på det jeg ifølge problemstilling og forskningsspørsmål ønsket å forske på.

4.2.3 Overførbarhet

Malterud problematiserer i hvilken grad funn gir grunnlag for en generaliserbarhet og overførbarhet. Overførbarhet kan dreie seg om ekstern validitet, hun skriver «Vi kan sjelden svare ja eller nei på spørsmålet om det vi har funnet, er sant. Viktigere er å ta stilling til hva det er sant om – hva metoden og materialet gir anledning til å si noe om, og hvilken rekkevidde og overførbarhet resultatene har» (Malterud 2011, s. 21). Siden informantene i denne studien var få, var ikke studien ment for å avdekke kvantifiserbare funn, men gi en dybdeforståelse av et fenomen, - den enkeltes faktiske erfaring ved bruk av refleksjonsdagbok. Kvale og Brinkmann (2017, s. 292) stiller spørsmålstegn ved hvorfor resultater skal kunne generaliseres, og skriver blant annet at «Det er mottakeren av informasjonen som avgjør om et resultat kan overføres til en ny situasjon».

Om funnene i denne studien i tillegg kan si noe om nytteeffekten for andre i en tilsvarende eller annen situasjon, vil bli tatt opp i drøftingsdelen. Dersom denne enkle og for mange nye formen for refleksjon kan vise seg å være nyttig i denne studien, er det relevant å vurdere om også andre endringsprosesser kan tilføres noe nyttig ved å introdusere metoden. Generelt vil metoder som aktiverer egne ressurser være til god hjelp når det gjelder å finne ut av veien videre. Det gir en større mestringfølelse enn når rådene kommer utenfra.

5 Analyse

I dette kapitlet viser jeg den framgangsmåten jeg brukte for å analysere datamaterialet og hvordan denne prosessen foregikk. I metodedelene ble det referert til Launsø (et al. 2017) som sier at analyse handler om å finne en struktur for hvordan se hva informantene egentlig forteller om sine erfaringer med bruk av refleksjonsdagbok og hvordan det de sier kan tolkes. Jeg velger å gjenta problemstilling og forskningsspørsmål her som en påminning om hva analysen egentlig har som formål å finne ut av:

Hvilke erfaringer har arbeidssøkere med å bruke refleksjonsdagbok?

Forskningsspørsmål:

- Hvordan kan arbeidssøkere oppnå økt motivasjon og mestringfølelse ved bruk av refleksjonsdagbok?
- Hvordan kan arbeidssøkere få hjelp til å tenke nytt?
- På hvilken måte har bruken av refleksjonsdagbok vært til nytte for den enkelte?

5.1 Bruk av analyseskjema

Etter å ha intervjuet de fem informantene, ble lydopptakene lyttet til flere ganger og transkribert ordrett. Hvert intervju varte fra 40 til 60 minutter. Det ble til 42 sider transkribert materiale, der de enkelte intervjuene ble på fra 7 til 12 sider transkribert. De transkriberte intervjuene ble lest i flere runder for å få øye på helhetsinntrykket fra det enkelte intervjuet og hva som framsto som tydelige, berørende og illustrerende sitater.

De transkriberte intervjuene ble videre analysert ut fra Graneheim og Lundman (2003) sin metode for kvalitativ innholdsanalyse. Deres analyseskjema ble et konkret og praktisk verktøy for å angripe den store mengden meningsenheter og få en god struktur på arbeidet. Det ble i første omgang identifisert ni kategorier/temaer. For ikke å miste noe av syne valgte jeg å legge inn sitater og utsagn i separate analyseskjema for hvert av de ni temaene. I etterkant ble de ni kategoriene sammenstilt under fire hovedkategorier som omhandlet refleksjonsdagboka:

- 1 Betydningen av å skrive
- 2 Motivasjon, mestring og mot til å tenke nytt
- 3 Individuelle tilnærminger til refleksjonsdagboka
- 4 Tenkt nytte, faktisk nytte og videre bruk/nytte

Analysen innebar videre å fylle ut analyseskjemaet med de ulike utsagn/meningsenhetene i kolonne 1 for viktige og nyanserte utsagn, kolonne 2 for kondensert (forkortet) utsagn/beskrivelse nært opp til teksten, kolonne 3 for å fortolke underliggende mening. Disse ble samlet/abstrahert under undertemaer og temaer. Utsagn fra hver informant fikk en egen vannrett kolonne, og kolonnene er ikke merket eller nummerert for å sørge for at den enkelte ikke skulle bli identifisert. Eksempel på analyseprosessen for et av undertemaene:

Graneheim og Lundmans analyseskjema: Nytte, undertema videre nytte. Skjema 9 – videre nytte. (Se vedlegg analyseskjema 1-8, kap. 10.4)

Tema: Tenkt nytte, faktisk nytte og videre nytte. Undertema: Videre nytte		
Sitater - meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av underliggende mening - hva handler det om?
Informant: Godt mulig, nå har jeg jo fått godt utbytte av dette da, så bare det å skrive dagbok kanskje er fornuftig. Bare for å fortsette å ta riktige valg i livet, hvis jeg skal si det på den måten. Og ta valg som gagnar deg og ikke bare for egoet ditt ...	Jeg har hatt god nytte av dette, og det å skrive dagbok kan være fornuftig. Det kan hjelpe meg å ta riktige valg i livet.	Det å skrive refleksjonsdagbok kan hjelpe en med å ta riktige valg videre i livet.
Informant: Ja, det er litt sånn snakk om å gidde det på en måte, fordi at jeg syns dette var nyttig. Det handler mer om å orke og sette seg ned med de minuttene og man må ikke gjøre det hver kveld, for det må ikke bli sånn må og burde som blir slitsomt. Men at man gjør det noen ganger i uka, og at man tar en oppsummering en gang i uka og sånn ... for det er noe at man gjør det over tid. En uke holder ikke og to uker holder heller ikke. For jeg tenker at i så lang tid eller så kort tid som vi har gjort det så bør man det. Og så går det an å ta en pause, og evt begynne på igjen. Det er et verktøy som man kan ta fram av og til.	Ja, det er snakk om å gidde, for det var nyttig. Man bør i så fall gjøre det noen ganger i uka, og oppsummere en gang i uka. Og gjøre det over tid. Det er et verktøy man tar fram av og til.	Refleksjonsdagbok kan være nyttig å fortsette med. En kan bruke det periodevis, men hver gang bør være over flere uker for å få utbytte av det.

<p>Informant: Ja, jeg kommer antageligvis til å gjøre det senere i livet. Skrive, i en annen setting i livet. Men ikke en dagbok basert på ett tema, det vil alltid være refleksjon over alt på en måte. Men jeg tenker jo veldig mye og har mange ting å reflektere over ... Det å skrive ned det en tenker om en sak er alltid nyttig.</p>	<p>Ja, jeg kommer til å skrive i en annen setting senere i livet. Ikke en refleksjon over bare ett tema, men over alt. Det å skrive ned tanker er alltid nyttig</p>	<p>Det er nyttig å skrive ned hva en tenker, nyttig på alle områder videre i livet.</p>
<p>Informant: Ja, selvfølgelig, fordi, som jeg har fortalt det fra før, når jeg søker jobb hjelper det meg veldig mye for å ikke glemme ting. ... det hjelper meg å holde orden.</p>	<p>Ja, det hjelper meg når jeg søker jobb å ikke glemme ting. Hjelper meg å holde orden.</p>	<p>Refleksjonsdagbok fungerer som en huskeliste i hverdagen, som fortsatt vil hjelpe meg å holde orden</p>
<p>Informant: Ikke akkurat i forhold til arbeidsliv, men jeg tenkte å fortsette med det som en bok som refleksjonsbok om meg selv, fordi jeg lærte meg å snakke med meg selv, hvorfor jeg har gjort ting, MÅ jeg gå denne og denne veien eller kanskje jeg ... Og lage meg en plan. Jeg skjønnte at det å ha en plan er viktig, Jeg pleier å ha alt i hodet, men da kan jeg glemme noe. Nei, jeg skal sette meg ned og ha en plan som viser hva jeg skal gjøre. Så jeg skal fortsette, vet ikke om jeg skal fortsette å skrive om arbeidsliv, men jeg skal det som dagbok.</p>	<p>Jeg har tenkt å fortsette å skrive, ikke i forhold til arbeidsliv, men som en refleksjonsbok om meg selv. Og jeg skal bruke den for å lage en plan som viser hva jeg skal gjøre.</p>	<p>Det er nyttig å fortsette med refleksjonsbok om meg selv, for å lage en plan som viser hva som skal gjøres.</p>

6 Resultater

I dette kapittelet blir sitater og utsagn fra første kolonne i analyseskjemaet i forrige kapittel lagt fram. Her blir de enkelte sitatene og meningsbærende enhetene trukket fram for å synliggjøre de mange nyansene og ulike opplevelsene. Resultatene knyttes til fire hovedkategorier ut fra problemstillingen og svarene informantene kom med. I problemstillingen er hovedfokus på at det er den enkeltes samlede erfaring med refleksjonsdagboka som skal fram. I dette kapittelet settes enkeltdelene som ble tatt ut i form av sitater inn i en større sammenheng, tema for tema. Enkeltutsagnene framstår her i et *felleskap* med de andre informantenes utsagn, og framstår på en annen måte enn som enkeltstående sitater. Sammenfatningen viser hva arbeidssøkere opplever å stå i og på hvilken måte de har hatt nytte av å bruke refleksjonsdagbok.

6.1 Betydningen av å skrive

Her ser jeg på hva informantene direkte svarte i forhold til betydningen av deres forhold til det å skrive generelt, hva de sier om det å skrive for hånd og om forskjellen ved å skrive for seg selv og andre.

6.1.1 Forhold til det å skrive

Her snakker de om hvilken erfaring de hadde fra før av med å skrive generelt, fra skolealder, i privat- og jobbsammenheng:

Ja også i skolesammenheng med å skrive oppgaver og sånn har det vært greit. Jeg likte å uttrykke meg gjennom skriving. Ja, det er viktig. Ja, å sette mitt eget personlige preg på det jeg skrev.

To av informantene uttrykte at de var veldig glade i det å skrive, at skrivefagene på skolen var det de hadde likt best og fått gode karakterer. Den ene beskriver det slik:

Jeg har hatt ganske mye erfaring med det egentlig. Både fordi jeg er veldig glad i å skrive selv, på fritiden, skrive historier og sånn. Og så er det det faget på skolen jeg har likt best. På skolen fikk jeg ikke veldig gode karakterer, men i engelsk og norsk

har jeg hatt veldig bra karakterer, fordi det er skrivefag. Så har jeg skrevet dagbok selv i mange år. Så skriving har jeg mye erfaring med.

Og den andre sier:

Ja egentlig, i språkfag elsket jeg å skrive bøker og sånn. Læreren min sa jeg kunne bli en god forfatter hvis jeg trente på det.

En fortalte at det var andre uttrykksformer som hadde vært viktigst tidligere, men som senere hadde fått gode erfaringer med skriveøvelser liknende refleksjonsdagbok:

For meg har det jo vært det visuelle, jeg har uttrykt meg gjennom det. Det var en terskel å begynne å skrive, jeg har jo skrevet litt sånn kort og kjapt før, så nå ser jeg at det blir mye lengre, med mange flere ord og forklaringer ... jeg har hatt en slags øvelse som ligner veldig på den loggen her ...

De fleste, fire av fem, skriver at de har likt å uttrykke seg skriftlig fra før av. Tre fortalte i intervjuet at det å skrive var kjent, blant annet på grunn av at de hadde skrevet dagbok tidligere. En likte det personlige preget man kunne sette på det man skrev, mens en informant var tydelig på at det å skrive ikke var noe vedkommende hadde likt:

Nei, jeg har ikke gjort det. Beklager. Nei.

Alt i alt hadde flertallet her et godt, trolig over middels forhold til det å skrive. Bortsett fra tilbakemeldingen over, ser det å skrive ut til å ha vært lystbetont.

6.1.2 Forhold til å skrive for hånd

Underveis i intervjuene viste det seg at flere, når de snakket om å skrive, mente de som i denne sammenhengen, å skrive for hånd. Og at det ble sett på som to ulike ting, - det å skrive på PC, nettbrett og mobil, og det å skrive for hånd. Det ble derfor tatt med et eget punkt for å finne ut av hva informantene mente om denne forskjellen:

Nå må vi jo skrive for hånd ... Jeg tenker faktisk at jeg reflekterer mer over ordene jeg setter inn, når jeg skriver for hånd, det er litt rart å si det, men jeg opplever faktisk at jeg tenker mye mer over hva jeg skriver enn det jeg skriver på nettbrett eller mobil,

for da går det så kjapt. Et tastetrykk er innebygd og mer innprenta i hjernen, det går mer automatisk når en skriver.

Det som ble annerledes med å skrive for hånd opplevdes ulikt, flere snakker om det mer personlige i skrivingen:

Man skriver mye uten å tenke på det, men når jeg skriver for hånd er det litt mer personlig preg på det da vil jeg si.

Noe tilsvarende som denne informantene svarer:

Jeg liker bedre å skrive for hånd når det gjelder dagbok og refleksjon fordi det føles mer personlig. PC er fint når det er mer formelt eller man skal skrive veldig lange tekster ... Men jeg tenker ikke forskjellig. Men det føles mer forskjellig, mer personlig ja.

For andre påvirker håndskiving også hvordan en tenker:

Jeg tenker nok raskere når jeg skriver for hånd, men det blir tydeligere når jeg skriver på PC.

Og en fortalte:

Du trenger ikke trykke på tastene eller lade boka! Og så tar den liten plass i veska. Refleksjonsdagbok er litt som en gammeldags skole, men det er bra ... Det er kult å skrive for hånd. Jepp.

Ut fra disse utsagnene kan det se ut til at noe av forskjellen med å skrive i refleksjonsdagboka var at de skrev for hånd. Det kan se ut som selve skrivemåten, å skrive for hånd i refleksjonsdagboka, er noe alle har likt.

6.1.3 Forskjell på å skrive for seg selv eller andre

Her er hensikten å finne ut av om det å skrive ble påvirket av at noen skulle se på det eller ikke, om man skriver om de samme temaene eller på samme måte. Et av utsagnene var:

Egentlig er jeg veldig åpen ... Men jeg syns at når jeg vet at ingen skal se på, da kanskje tenker jeg litt annerledes! Og det er en prat bare med meg selv, kanskje derfor var jeg litt mer ærlig på det jeg skrev.

Det høres ut til å være noe av den samme oppfatningen for de to utsagnene under:

For akkurat jeg er kanskje litt mindre redd for at noen ser hva jeg skriver, ... Men jeg skrev kanskje litt mer på min egen måte når ingen skulle se det.

Og

Nei det er det samme, og jeg er helt ærlig ... Det er litt forskjell, men jeg hadde ikke skiftet meninger selv om noen skal lese hva jeg har skrevet.

Så kommer et utsagn der det faktisk er ønskelig at andre kunne lest refleksjonsdagboka for å forstå arbeidssøkeres situasjon bedre:

... for jeg tenker at dette kunne jeg for eksempel også ha skrevet for NAV å se også, om oppturer og nedturer og være i den situasjonen at man leter etter jobb og ikke vet hvordan det blir. For det er jo et fryktelig langt tankearbeid som jeg har jobba med i noen år nå. Så at noen kan lese det hadde vært en ressurs for dem egentlig.

Et annet utsagn går i retning av at en skriver mindre fritt når en vet at andre skal lese:

... det vil jeg si, at noe er som en personligdagbok, så med en gang andre har innsyn så er det alltid sånn at de fleste vil nok helst sette seg i et litt bedre lys når en vet at det er andre som skal se det.

Sitatene over viser at de i utgangspunktet ikke er redd for å vise andre hva de har skrevet. Ved oppfølgingsspørsmål sier de at det allikevel er en forskjell på skrivningen, om det skal leses av andre eller ikke. Det innebærer at de skriver og tenker annerledes når ingens skal lese det. En informant mente derimot at det i denne sammenhengen ville være en fordel eksempelvis for en veileder ved NAV å se i refleksjonsdagboka for å forstå alt arbeidet det innebærer å være en jobbsøker.

6.2 Motivasjon, mestring og mot til å tenke nytt

Her sier informantene noe om de har opplevd økt mestring og motivasjon underveis med refleksjonsdagboka, og om det har ført til at de har fått øye på nye muligheter.

6.2.1 Opplevd motivasjon og mestring

Informantene ble bedt om å si noe om opplevd motivasjon og mestring. Denne informanten snakker om at bare ved å lese i refleksjonsdagboka skjer det noe:

Jo det gir meg en bekreftelse på at jeg gjør et arbeid, at det er et arbeid det å løse en sånn situasjon. Jeg står litt på stedet hvil, - man kan ha den følelsen. Mens når jeg ser dette her så har det skjedd mye, jeg har gjort mye. Det er egentlig fint. at jeg ser det, er kapasitet der.

En annen svarer at det er andre ting enn motivasjon:

Når jeg skriver om hva jeg tenker og hva jeg må gjøre, så jobber jeg mer effektivt det at vi gjør det samme hver dag, gjentakende ... Jeg vet ikke helt om motivasjon, men det hjelper meg å holde orden.

Informanten under skriver om hvordan refleksjonsdagboka har bidratt på et personlig plan:

Og det kommer igjen tilbake til det med valg, at jeg konsentrerer meg på å ta riktige valg og det er positivt for meg som person, og da gjør det også sånn at jeg kan gi ut den fornyede energien jeg føler at jeg får ved denne mestringsfølelsen.

Og informanten her forteller:

Men jeg synes jo at jeg har blitt litt bedre kjent med meg selv når jeg skriver ting til meg selv ... Det vil jo i alle situasjoner hjelpe å kjenne seg selv bedre ... For da må man gå inn i en jobb med litt selvtillit ... Jobbsøkerprosessen tenker man jo, ... når man går lenge uten jobb ... dårlige ting om seg selv. Men det er jo mange som ikke får jobb, så man trenger ikke tenke det. Det er ikke så mye å gjøre med det. Man kan skrive ned hva man tenker om det og så er det liksom ferdig.

En annen oppsummerer egen innsats slik:

Jeg ville sagt (til den som har skrevet refleksjonsdagboka) bra jobba, du skriver veldig godt og du kommer med synspunkter som du ikke har tenkt på før. Bra jobba rett og slett.

Her forteller en om økt mestringsfølelse, to om god framdrift og jobbing, en opplever å ha blitt mer effektiv og en forteller om økt selvtillit og håndtering av det å tenke dårlig om seg selv.

6.2.2 Åpne for nye muligheter

Informantene ble spurt om å si noe om refleksjonsdagboka hadde bidratt til å se nye muligheter. Svarene starter med denne tilbakemeldingen:

Det har ikke åpnet flere muligheter, men det minner meg på at jeg kan gjøre mer ... det er som på engelsk: remind me. Som når jeg åpner boka og ser OK, jeg skal prøve denne nye tingen i dag.

En annen skriver:

Det vet jeg ikke helt fordi jeg har brukt kjempelang tid på å finne ut av hva jeg skal gjøre ...

Og en annen forteller at tidligere valg var blitt bekreftet:

... jeg hadde funnet ut hvilken vei jeg ønsket å gå videre ... jeg fant tidlige ut i Sonans-prosessen hva det var jeg ville. Jeg hadde vært inne på tanken før, men det gjorde meg bare enda mer sikker etter det.

Dette er en tilsvarende tilbakemelding:

For eksempel det med nye muligheter og det med en bekreftelse på at jeg vil studere. Dagboken hjalp meg til at det skal jeg gjøre.

Utsagnet her sier noe om det er vanlig for informant å våge seg ut av komfortsonen:

Jeg har funnet ut litt mer om hva slags jobber jeg liker, og hva slags jeg ikke liker ... Så det hjelper på den måten å tenke mer over hvilke jobber jeg bør søke på i fremtiden ... Akkurat for meg har det vært det samme fordi jeg alltid har vært veldig til å prøve nye ting. Og det er ikke *det* jeg er redd for, å prøve ut nye ting.

Siste kommentar er både verbal og visuell, og viser bildet av hvordan det har utvidet synsfeltet:

Men det var egentlig refleksjonsdagboka som gjorde at det kom til meg at jeg ikke bare skal holde meg fast i det området ... Ja det er som på en hest (hun holder opp hendene på siden av hodet: en hest med skylapper) Ja, men jeg begynte å åpne de og se litt mer ... Og så lærte jeg meg at man må endre måte hvordan man tenker på, og hvordan jeg tenker om meg selv. Det er det som har endret seg litt.

En av informantene fikk bekreftet tidligere valg, to var usikre på om det var refleksjonsdagboka som fikk dem til å tenke nytt, en ble minnet på at det finnes flere muligheter og en fikk bekreftet tidligere valg i tillegg til å ha fått åpnet *skylappene*.

6.3 Individuelle tilnærminger til refleksjonsdagboka

Her trekkes de ulike måtene informantene valgte å bruke refleksjonsdagboka på fram. Utgangspunktet var at det lå lite føringer for hvordan boka skulle brukes, ut over instruksjonen om at det skulle settes av 10 minutter etter hver dag for å skrive ned tanker, refleksjoner, bekymringer og gleder gjennom dagen. De kunne skrive om en opplevelse, en følelse, en samarbeidssituasjon, en drøm for framtida eller en utfordring. En informant skriver om sin bruk av refleksjonsdagboka:

For det er veldig bra å notere for å huske. Det setter alt i orden på en måte. Når tankene i hodet ditt er litt kaos, og når du skriver det ned på en plass så hjelper det deg å holde orden ... Jeg bruker dagboken på en praktisk måte, ikke at jeg åpner hjertet mitt, men det hjelper meg å få alt under kontroll. Vi er alle forskjellige og personlig så hjelper det meg.

En annen informant sier om sin bruk av refleksjonsdagboka:

Jeg hadde ikke kommet på det selv i hvert fall. Så det var det egentlig litt morsomt å gjøre. I det øyeblikket jeg skriver blir jeg mer bevisst på det jeg tenker. Det blir liksom å se på, høre på en venn som forteller. Når man ser det på papir tenker man: Å ja, det var sånn det var ja. Det blir liksom mer virkelig ... de tingene jeg skriver var jeg veldig klar over ... Men ble enda mer klar over det, mer bevisst. Ja, for når jeg skriver tenker jeg masse. Når man skriver da velger man jo ut de tingene som man har tenkt på mest. Så da ser jeg hva jeg har tenkt på mest, hva som sitter igjen av tankene ...

En annen informant forteller om sin personlige bruk av refleksjonsdagboka:

... jeg tenker litt mer igjennom måten jeg skriver det på og reflekterer over hva jeg skriver ned ... Det har fått meg til å tenke litt gjennom valg ... Det har også hjulpet meg med å ta andre valg ... Fokusere mer på valg som både har med familie å gjøre, og med karriere ... Når du skriver det ned blir det liksom mer tydelig ... Fordi det blir en virkelighet og noe som du faktisk må erkjenne at eksisterer.

For andre igjen kan boka bidra til å registrere den positive egenutviklinga:

Og selv om noen dager er litt løsere og ustrukturerte så ser jeg allikevel at det er en veldig framdrift i det jeg har gjort ... Jo det gir meg en bekreftelse på at jeg gjør et arbeid, at det er et arbeid det å løse en sånn situasjon. Ja kan jeg gjøre det negative mindre og det var fint å se! ... jeg allikevel kan sitte igjen med den følelsen av at jeg ikke har gjort det ordentlig ... Og så kan jeg lese igjennom og se at det har jeg jammen gjort, Vær fornøyd nå! Det å rose seg selv opp i dette og ta vare på seg selv.

For informanten under bidro refleksjonsdagboka til en fristund i samtale med seg selv:

... i begynnelsen var det sånn at jeg *skal* skrive i den, men etter hvert merket jeg at (stemmen blir glad) Å Ja, jeg skal *skrive* i dag, jeg skal snakke med meg selv! Så jeg begynte, -ikke å glede meg, men jeg begynte å like det. Og det begynte å hjelpe meg å skjønne hva som er viktig for meg, ikke bare jobb, men i livet også! Arbeidslivet er knyttet sammen med livet også ... Ja, kanskje ikke som overrasket meg, men jeg begynte å tenke ... Jeg kom på at noen ting gjorde jeg bare automatisk, for eksempel jobbsøknader.

Ut fra utsagnene over går det fram at refleksjonsboka hadde gitt dem en opplevelse av økt bevissthet rundt tanker og valg, selv om de fem informantene uttalte fem ulike mål for bruken.

6.4 Tenkt nytte, faktisk nytte og videre bruk

Sitatene her handler om hva som gjorde at de takket ja til å prøve ut refleksjonsdagboka og hva de tenkte at de kunne få ut av det. I tillegg ble de direkte spurt om hvor stor nytte de opplevde at refleksjonsdagboka hadde medført, og om de tenkte dette var noe de ønsket å ta med seg videre.

6.4.1 Forventinger til framtidig nytte

I intervjusituasjonen ble informantene spurt om hva som gjorde at de ønsket å være med på å prøve ut bruken av refleksjonsdagbok. En svarte dette:

Nei, jeg tenkte at det kanskje ville gi meg muligheten til å reflektere litt over daglige valg, og ting som en gjør hver dag ... jeg har jo blitt bedt om å reflektere under forskjellige omstendigheter ... men ikke i jobbsammenheng.

Det å ha erfaring fra tidligere med å skrive dagbok ser også ut til å ha vært en årsak til at enkelte sa ja til å bli med, og som en informant skriver:

Jo det var egentlig det jeg sa i sted at jeg har gjort det, så det er kjent for meg ... Det ene var at jeg synes det er greit å skrive dagbok og sånn. For det første tenkte jeg at det er en fin ting jeg kan drive med nå når jeg søker jobber.

Et argument hadde med veileder å gjøre:

Men nå har jeg jeg egentlig litt for mye å gjøre og tenkte å si nei. Men da veileder spurte så pent om jeg ikke kunne bli med da sa jeg ja til slutt.

En av informantene var også opptatt av å bli med for å kunne være med på intervjurunden i etterkant:

Og så synes jeg det er spennende å kunne være med på forskning ... fint å kunne si ja til det hvis min situasjon kan være med på å hjelpe ...

En av informantene var typen som likte å prøve nye ting, og var åpen til hva det innebar:

Jeg fikk en prat med min veileder som sa det hadde med opplevelse å gjøre og lurte på om jeg ville prøve. Og for meg som er en person som liker å prøve nye ting. Så sa jeg ja selvfølgelig.

En ønsket å bli med på utprøvingen fordi det var:

... en fin måte å kunne tenke om meg selv, fordi det ikke alltid er tid utenom ... Det er egentlig en fin måte til å bli kjent med meg selv.

Dette viser at det var mange årsaker og mange innfallsvinkler til å takke ja. En ønsket å bli bedre kjent med seg selv, en ønsket å reflektere over egne valg, en ønsket få mer ut av jobbsøkerperioden og en ønsket å følge lysten til å prøve noe nytt. I intervjuet fikk jeg et inntrykk av en felles åpen oppfatning av *hvorfor ikke benytte anledningen og se hva vi kan få ut av det*.

6.4.2 Hvor nyttig ble det med refleksjonsdagbok?

Informantene ble spurt om opplevelse av nytte, og om de kunne gi det en karakter på en skala fra 1 til 10, og hva som kunne økt nytteeffekten. En av informantene sier:

Det har gått fra *ja ja, jeg får gjøre det* til at nå når jeg leste igjennom refleksjonsdagboka så tenkte jeg at det var veldig fint. Så kanskje jeg skal si **8**. Ved å tenke på hva det kan føre til framover, og bruke den erfaringen fra det jeg har gjort til å finne løsninger for framtiden tenker jeg at er et viktig grep. Men man skal få det spørsmålet når man begynner å være ferdig med det. Og ja, det kunne vært et punkt som heter hvordan ta vare på deg selv i det du står i. Hva kan du være fornøyd med at du har gjort? For det er jo å finne en ro, for det er et strev ...

En annen sier også noe tilsvarende:

I denne sammenhengen har det vært veldig nyttig for så vidt, det har hjulpet med å forstå hva som har innvirket, at jeg ikke er så flink til å fokusere som jeg kanskje burde. Jeg har jo fått lært meg til å forstå meg selv bedre, så jeg bruker jo det til å forbedre meg selv. Jeg vil si en **7** ... Har noe jeg skulle ønske hadde vært annerledes, ... det at det hadde vært noen som hadde hatt den lille innsikten som terapeut eller psykolog ville hatt, spesielt når de merker på en person som har vært litt nedfor da, at de kunne vært brukt til å bygge opp selvtilliten til dem ...

En sier til dette punktet:

Oj ... Jeg vil si **6**. Opplegget synes jeg ikke det er noe galt med. Jeg tror det kan fungere veldig bra for alle. Men i mitt tilfelle så tenker jeg så mye i hverdagen at for meg så fikk nok ikke det meg til å tenke så veldig mye mer. Men jeg ble mer bevisst på hva jeg skrev da.

En annen forteller:

Jeg tror **10!** ... Ja, det er ingen som biter, boka biter deg ikke, det hjelper veldig mye for meg og det er viktig å kunne ha alt i orden. Det nyttige ... er det at jeg skriver ned det jeg må huske. Og jeg går tilbake og leser det hva det er.

Jeg synes det hadde vært OK om det var et skjema, og ikke bare papir et skjema som hjelper deg å forstå hvilken måte du skal fylle ut denne boka på. For her bare bestemmer jeg meg selv for selv hvordan jeg kan skrive i den. For folk som ikke kjenner til refleksjonsbok vil lure på *hva er det?* Jeg tror det da ville være mye lettere å forstå.

En annen informants opplevelser og ønsker:

Det tenkte jeg på i går jeg vil si **9!** Fordi jeg tok det på alvor, og brukte veldig mye tid på å tenke først, og skrive etterpå. Det var ikke sånn at jeg satt med blankt ark og skrev alt jeg tenkte på. Jeg rett og slett snakker med meg selv først. Det jeg kan tenke meg er at vi kunne snakket med deg underveis. Om jeg går riktig vei eller om jeg tenker riktig ... For det er nye tanker. For det er mine opplevelser, og hva som jeg tenker. Men av og til er det greit å bare snakke med noen. Kanskje det er greit å

snakke med andre ... ikke bare med veileder som kjenner min situasjon... Men vet du hva, jeg tror at jeg har brukt den ganske godt!

Alle informantene mener at dette har hatt stor nytte, fra 6 til 10 på skalaen. Fire av fem informanter hadde kommentarer til hva som eventuelt kunne forbedret tiltaket; to mente at det å ta vare på de enkelte i prosessen, kunne vært på programmet, en kunne ønsket en tydeligere struktur for refleksjonsdagboka, en kunne tenkt seg en veileder i prosessen med refleksjonsdagbok, en som ikke kjente deres situasjon.

6.4.3 Hva er nyttig å ta med videre?

Spørsmålet her er om bruken av refleksjonsdagbok er noe de ser nytten av å fortsette med. Informanten under sier til det:

Ja, jeg kommer antageligvis til å gjøre det senere i livet. Skrive, i en annen setting. Men ikke en dagbok basert på ett tema, det vil alltid være refleksjon over alt på en måte. Men jeg tenker jo veldig mye og har mange ting å reflektere over ... Det å skrive ned det en tenker om en sak er alltid nyttig.

En annen sier:

Godt mulig, nå har jeg jo fått godt utbytte av dette da, så bare det å skrive dagbok kanskje er fornuftig. Bare for å fortsette å ta riktige valg i livet, hvis jeg skal si det på den måten ...

En annen forteller om videre planer:

Det handler mer om å orke og sette seg ned med de minuttene og man må ikke gjøre det hver kveld, for det må ikke bli sånn må og burde, som blir slitsomt. Men at man gjør det noen ganger i uka, og at man tar en oppsummering en gang i uka og sånn ... For det er noe at man gjør det over tid. Og så går det an å ta en pause, og begynne på igjen. Det er et verktøy som man kan ta fram av og til.

En annen igjen er tydelig i svaret:

Ja, selvfølgelig, fordi, som jeg har fortalt det fra før, når jeg søker jobb hjelper det meg veldig mye for å ikke glemme ting. ... det hjelper meg å holde orden.

Og informant under, litt tilsvarende svaret fra første informant:

Ikke akkurat i forhold til arbeidsliv, men jeg tenkte å fortsette med det som en bok som refleksjonsbok om meg selv, fordi jeg har lært meg å snakke med meg selv, hvorfor jeg har gjort ting ... Nei, jeg skal sette meg ned og lage en plan som viser hva jeg skal gjøre. Så jeg skal fortsette, vet ikke om jeg skal fortsette å skrive om arbeidsliv, men jeg skal det som dagbok.

Oppsummert ser det ut til at alle informantene tenker at refleksjonsdagbok er noe de vil ha nytte av å ta fram senere, også i andre situasjoner. Tre svarer umiddelbart ja til at de ønsker å fortsette, en svarer at det er godt mulig og en svarer at det handler om tid, men at det er et verktøy det er nyttig å ta fram av og til.

Etter å ha presentert resultatene knyttet til hovedkategorier ut fra problemstillingen og informantenes svar, vil jeg herfra gå videre til en drøfting av funnene.

7 Drøfting

I denne delen av oppgaven vil jeg drøfte funnene del for del opp mot forskningsspørsmålene. Det vil dreie seg om å lete etter den vesentlige meningen som ligger i og bak de enkelte utsagnene, og trekke fram ulike oppfatninger av hva det kan bety. Hovedfunnene henger i stor grad sammen, og jeg velger først å trekke fram tre forhold: Opplevd mestring, motivasjon og mot til å tenke nytt, de individuelle måtene dette ble oppnådd på og betydningen formatet refleksjonsdagbok hadde i denne sammenhengen. Hoveddelen av drøftingen ligger i disse kapitlene. Deretter følger et kapittel med fokus på skriveren og til slutt i drøftingen, et eget kapittel med en refleksjon over refleksjonsevne.

7.1 Mestring, motivasjon og mot til å tenke nytt

Informantene fortalte på hver sin måte om at erfaringen med å bruke refleksjonsdagbok skapte noe i dem som fikk fram ressurser og energi. Alle opplevde at refleksjonsdagboka ble motiverende i seg selv underveis fordi de opplevde at dette var en enkelt, annerledes og nyttig måte å visualisere og erkjenne negative tanker og valgstrategier på. Negative opplevelser og tanker viste seg å miste kraft når det positive ble oppsummert og derved gitt mer plass. Når negative tanker ble skrevet ned, opplevde informantene i stor grad å bli ferdig med dem. Dette støttes av Pennebaker som skriver at en ved å skrive ut tanker og følelser klargjør hjernen for andre oppgaver (Pennebaker and Smyth 2016, egen oversetting). Refleksjonsdagboka bidro til en struktur, oversikt og disiplin der kaos tidligere hadde tatt mye energi. Det kan tolkes som at refleksjonsdagboka overtok som lagringsplass, og bidro til energi til overs. Det å oppleve en bedre struktur på dagens oppgaver bidro til en mestringfølelse for den enkelte. Når flere fortalte om nye tanker og at de tenkte annerledes om valgmuligheter dreier det seg også om motivasjon og mestring (Bassot, 2014), og som tilsvarer det Dagsland skriver at det er: «gjennom refleksjon ... individet får nye erkjennelser og ny kunnskap om seg selv, om verden og om seg selv i verden (Dagsland 2012, s.6). Gjennom dette bidro refleksjonsdagboka til å kjenne på mestring og motivasjon. For å klare å gjøre noe, må man ha tro på at man skal klare det.

Materialet viser at det å sette tankene sine ned på papiret, skapte en større tilknytning til egen jobbsøkerprosess. Informantene opplevde å bli mer synlig for seg selv, de fikk øye på hva som var til nytte for dem og hva de skulle styre unna, viktige erfaringer som styrket opplevelsen av mestring og motivasjon.

Alle informantene hadde allerede turt å prøve ut mange ulike yrker, de fortalte på hver sin måte hvordan de taklet det å stå i en usikker situasjon uten jobb og ordinær inntekt. De var sånn sett vant til å tenke nytt og tenke utenfor tidligere rammer. De hadde som Krumboltz (2009) skriver om, opplevd skifter som ikke var planlagt, de hadde prøvd ut ulike jobber som de i utgangspunktet ikke hadde utdannet seg for eller hadde hatt planer om. Det å være arbeidssøker utfordrer den enkeltes mot til å tenke nytt, og er noe arbeidssøkere må klare å stå i i større grad enn andre. Denne kompetansen oppleves å ha blitt styrket for informantene her. Ifølge NOU 2016:7 innebærer karriereveiledning blant annet dette, at den enkelte må opparbeide en karrierekompetanse til hjelp ved karriererelaterte utfordringer gjennom livsløpet (NOU 2016:7, s. 50). Informantene svarte i intervjuet at de hadde hatt lite tilbud om karriereveiledning da de var unge, og en av informantene svarte at det kunne ha endret ting i livet.

For Krumboltz endret målet for karriereveiledning seg gjennom Happenstance Learning Theory, - fra å finne det ene rette målet for den enkeltes karriere til å gjøre veisøkere i stand til å takle slike overganger som skjer i livet. Fordi arbeidsmarkedet er i rask endring, kan man i liten grad spå om hvordan framtida vil se ut, hvilke jobber som vil bli oppfunnet, og hvilke tilfeldigheter som vil komme til å påvirke en (Krumboltz 2009). Han hevder videre at det å være usikker, er å ha et åpent sinn i forhold til hva som dukker opp i ens vei, da fastlåste mål innebærer at skylappene forblir på. Her opplever jeg at refleksjonsdagboka ble til nytte, den styrket den enkeltes posisjon og mestring, og gjorde den enkelte mer trygg på egne styrker og utfordringer.

Informantene fortalte at den karriereveiledningen de hadde fått ved Sonans i forkant av refleksjonsdagbok, også i stor grad hadde bidratt til å få øye på ressurser, interesser og videre muligheter. Alle informantene hadde hatt nytte av dette, selv om de hadde ønsket dette tidligere i karrieren. Enkelte informanter reflekterte allikevel over at de kanskje ikke hadde hatt den samme modenheten og refleksjonsevnen til å ta gode valg da de var yngre.

En av informantene snakket om, og viste fysisk bevegelsen av skylapper som åpnet seg, som en god metafor for *å se litt mer*, finne nye veier og se flere muligheter. Her gir det mening å tenke skylapper både i møte med mulighetene der ute og i møte med hvem en selv er, hvordan en framtrer for seg selv, og hvilke muligheter en gir seg selv. Jeg tolker det som at skylappene, som hindret både for utsikt og innsikt, åpnet seg i løpet av perioden med refleksjonsdagbok. Det kommer blant annet fram når det refereres til å ha blitt bedre kjent med seg selv og at dette har ført til større selvsikkerhet. Den nye innsikten og utsikten innebærer økt karrierelæring til nytte på videre karrierevei.

7.2 Fem veier til økt selvinnstikk

I masteroppgaven «Refleksjonens nytteverdi» skriver Dagsland (2012, s.11) at refleksjon er et «komplekst og ullent begrep» og at det innebærer noe alle vet hva er. Informantene her i studien fikk ingen klar definisjon av hvordan begrepet refleksjon skulle forstås, og spørsmålet om hva de selv la i begrepet refleksjon, ble heller ikke stilt til informantene i intervjuet. I utprøvingen med refleksjonsdagbok fikk informantene en skriftlig, åpen veiledning fra Sonans (beskrevet i 1.8). På samtalen med veiledere ved Sonans fortalte de at de ikke hadde snakket om hva *refleksjon* innebærer, fordi de oppfattet at deltakerne allerede hadde en oppfatning av hva det innebar.

I praksis oppfatter jeg at informantene indirekte svarte på hva de la i refleksjon da de operasjonaliserte refleksjon ved å bruke refleksjonsdagboka på sine egne måter. Alle fortalte at de hadde tenkt mer, snakket mer med seg selv og blitt mer bevisst på hva de tenkte når de leste gjennom refleksjonsdagboka. Måten de brukte refleksjonsdagboka på, førte også til en større selvbevissthet i forhold til ressurser og utfordringer. Det hadde de kommet fram til på høyst ulike måter, på grunn av ulike behov. I det følgende kommer jeg nærmere inn på hvordan informantene brukte refleksjonsdagboka for egen del. Det dreide seg om å få bekreftelse på egen kapasitet, en måte å strukturere livet på, erkjenne og endre valgstrategier, å åpne skylappene, og se seg selv ved hjelp av en venns blikk.

7.2.1 Anerkjennelse egen prosess som arbeidssøker

Refleksjonsdagboka synliggjorde egen kapasitet og framdrift og ga en bekreftelse på alt arbeidet som ligger i å være arbeidssøker. Denne informanten hadde erfaring fra tidligere refleksjonsskriving og en god del praktisk utprøving av andre yrker og utdanning. Refleksjonen er i tråd med hva Dagsland (2012, s. 76) beskriver om refleksjon i tekstsammenheng:

at den må behandles som en uavsluttet helhet, en åpen totalitet. I en undersøkelse av et slik begrep er det dermed viktig å presisere at de perspektivene som løftes frem ikke kan ses på som endelige svar, det han ser på som en evig hermeneutisk sirkel.

Dagsland refererer her til en hermeneutisk sirkel som en evig refleksjonsspiral. At denne informanten opplevde en ny innsikt ved denne måten å reflektere på hørtes uventet ut, fra et ønske om å takke nei til refleksjonsdagbok og merarbeid, til en opplevd motivasjons- og mestringsfølelse. Fordi refleksjon er noe en må øve på, ble refleksjon over tidligere erfaringer sammen med refleksjon her og nå det informanten trengte for å bli sikker på veien videre. En økt bevissthet og stolthet over egen kapasitet førte også til opplevelsen av at det positive ble større og det negative fikk mindre plass. Det som fascinerer, er at tilbakemeldinger som kommer fra en selv ser ut til å virke sterkere og mer berørende enn tilbakemelding fra veiledere og andre. I dette tilfellet påvirket det også tilværelsen utenfor jobbsøking og jobbkarriere, når det positive ble større og det negative mindre. At bruk av refleksjonsdagbok kunne bidra til dette ble en nyttig erfaring å ta med seg videre. Bassot (2014) sier i sin studie at bruk av refleksjonsdagbok er nyttig for å kunne utforske egne antagelser, holdninger og verdier. For denne informanten innebar dette en viktig tilbakemelding, at antagelsene rundt egen kapasitet hadde vært undervurdert og burde oppjusteres.

7.2.2 Holde orden på dagens oppgaver

Utgangspunktet for en annen informant var en åpen tilnærming og en nysgjerrig holdning til hva refleksjonsdagboka kunne føre til. Her ble refleksjonsdagboka brukt mer som en huskeliste i hverdagen som bidro til struktur, mer effektiv jobbing og til å holde orden i kaos, tilsvarende Pennebaker og Smyths (2016) utsagn om «writing to clear the mind».

Informantens bruk av refleksjonsdagbok passer inn i deres tanker om at: «writing is a natural human activity. One of its values is helping us to integrate and organize our complicated lives” (Pennebaker and Smyth 2016, s.72). Informanten hadde oversikt over alle gjøremål, men ved å skrive de ned ble det frigjort plass i hodet, og vedkommende opplevde en orden og ro når oppgavene ble plassert over på papiret. Spesielt nyttig var det å gå tilbake og lese om hva som tidligere var tenkt rundt konkrete jobbsøknader, og om disse tankene om ønsker og muligheter hadde endret seg. At dette skjedde selv om informanten ikke hadde et godt forhold til å skrive fra tidligere er interessant. Refleksjonsdagboka fungerte som en konkret og praktisk måte til å skaffe orden i kaos, og noe i retning av det Arnulf (2008) beskriver refleksjon til å være: en pragmatisk form for tenkning. Ifølge Store norske leksikon innebærer en pragmatisk løsning på et problem at det er en praktisk nyttig løsning, selv om det ikke alltid følger gitte regler. Arnulf sin artikkel omhandler refleksjon som innfallsvinkel til organisasjonsutvikling, der han skriver om refleksjon og *verdiløse ordflommer*, og at det må dreie seg om det som blir gjort framfor det som bare blir snakk. Informanten her fant selv fram til hva som kunne gjøre situasjonen bedre og gjorde det, uten at dette var instruert eller fortalt på forhånd. Dette viser at formen på refleksjonsdagboka, at en kun skriver for egen nytte, kan være et godt verktøy også for de som i utgangspunktet ikke har likt å skrive. Dersom det å skrive knyttes til tidligere erfaring med presentasjonsskriving (Dysthe og Hertzberg i Strømsø et.al. 2006, s 179) vil utprøving av refleksjonsdagbok kunne føre til en annerledes og mer frigjørende skriveopplevelse.

Samme informant fikk gjennom refleksjonsdagboka et metaperspektiv på egne hindringer for å komme ut av komfortsona og *beskrive hva jeg føler og egentlig tenker*. I forhold til ulike definisjoner på refleksjon, oppfatter jeg at informanten her får øye på og blir mer bevisst sitt eget speilbilde, og at speilbildet sier noe om behovet for å bevege seg utenfor komfortsonen. Det kan også tilsvare Dysthe et al. sin definisjon av refleksjon som innebærer at ny kunnskap framtrer ut fra opplevelser og tolkningen av disse. At man ser og forstår, innebærer en erkjennelse som fører en ett skritt nærmere en eventuell endring. Dette kan enten innebære en erkjennelse av noe en ønsker å jobbe videre med, eller det kan innebære en nyttig aksept av at det er «OK» slik det er. Det oppfattes uansett som nyttig og som det Dagsland skriver, at mennesket får en ny erkjennelse og en ny kunnskap «om seg selv, om verden og om seg selv i verden» (2012, s 6).

7.2.2 Se livet i fugleperspektiv

En annen informant ønsket å bruke refleksjonsdagboka til å reflektere over daglige valg, og se på områder å forbedre seg på. Dette utgangspunktet førte til at refleksjonsdagboka ble brukt til å synliggjøre livsvalg og til personlig utvikling. Vedkommende opplevde at det som ble skrevet ned, ble tydeligere på godt og vondt, og at det ble til en virkelighet som ikke kunne fornektet. Det å se mønstre i adferd og bli bedre kjent med seg selv førte til at valg ble tatt på et bedre grunnlag i forhold til familieliv og arbeidsliv. Kahnemans teori om to ulike måter å tenke på rundt beslutninger og valg (beskrevet i kapittel 2.1) kan trekkes inn her, der informanten fortalte om at det å tenke igjennom, skrive ned tankene og lese dem, førte til andre og bedre valg. I følge Kahneman lar vi den raske, intuitive og lite viljestyrte tenkningen i system 1 foreta valg som burde blitt grundigere behandlet i den mer grundige tenkesystem 2, der både selvbeherskelse, konsentrasjon og bevissthet råder. Informanten har gjennom å ha skrevet, tenkt og lest i refleksjonsdagboka flyttet ansvar for viktige beslutninger over fra system 1-tenkning til system 2, og ved det opplevd en mestringsfølelse både i forhold til familie og yrkeskarriere. Det innebære hva Dagsland (2012) viser til, at refleksjon innebærer et perspektivskifte som gjør at man forstår noe annerledes.

7.2.3 Bli mer klar over seg selv

En fjerde informant ønsket å bruke refleksjonsdagboka til å ta seg tid til å bli bedre kjent med seg selv. Vedkommende fortalte at det i starten var mer som en plikt, men at det etter hvert ble noe lystbetont. Skrivningen hjalp informanten å se hva som var viktig, *ikke bare i jobb, men også ellers i livet*. Det å ha lov til å bruke tid til å snakke med seg selv var et uvant gode i en hverdag der andres behov gikk foran egne. En bevisstgjøring i forhold til hva det var viktig å prioritere i eget liv, innebærer en større selverkjennelse tilsvarende det Bassot (2014) skriver om, at refleksjon innebærer en måte å tenke annerledes om ting på. Det å skrive om disse tankene og samtalene med seg selv, førte til at informanten så tydeligere hva vedkommende likte, trengte og ønsket. Refleksjonsdagboka førte i tillegg til en erkjennelse av at mye bare skjedde på automatikk, fra jobbsøknader til alt som måtte ordnes i hverdagen. Når oppfølging av barn skal kombineres med jobb eller fulltids jobbsøking, blir dagene fort så hektiske at en automatiserer handlingsmønstre og lar en autopilot overta styringa.

I følge Kahneman innebærer automatiske valg å bruke system 1-tenkning på viktige områder i livet, som eksempelvis hva som er riktig valg av jobb eller utdanning. Automatiske valg innebærer ofte snarveier og en resirkulering av det som allerede er kjent (Kahneman 2013). Refleksjonsdagboka førte til en bevissthet som åpnet for at flere spørsmål ble stilt og tidligere selvfølgeligheter ble sett nærmere på. Dette innbar en viktig karrierelæring og et endret syn på hvilke jobber det var aktuelt å søke på. Det å tenkeskrive i refleksjonsdagboka, uten krav til form og grammatikk, var også medvirkende til at informanten våget å *åpne skylappene* og tenke nytt. Dette tilsvarer det Krumbolz (2009) hevder er viktig, å få øye på og gripe de mulighetene som dukker opp underveis og ikke kun følge en vei til målet. Han mener derfor at viktig karrierelæring for den enkelte veisøker er å bli i stand til å håndtere overganger og få øye på nye muligheter. Her i studien oppfatter jeg at det er informantene selv, ved hjelp av refleksjonsdagboka som får til å åpne skylappene og se mulighetene som da dukker opp.

På den andre siden er det også viktig å ta med det Pennebaker og Smyth skriver om at ukritisk bruk av tenkeskriving og egenrefleksjon også kan bli for ekstremt: «When we self-reflect to the point of self-absorption, it becomes maladaptive» (2016, s.79). De skriver samme sted at vi også er avhengige av andre menneskers tilbakemeldinger for at refleksjon over egne tanker og følelser skal beholde en nødvendig bakkekontakt (egen oversettelse). I dette legger jeg at type *drømmeplaner* er viktige, men at egenrefleksjon kommer til nytte når det medfører både tanker og konkrete handlinger.

7.2.4 Som brev fra en venn

En femte informant fortalte at det å skrive i refleksjonsdagboka opplevdes som nyttig fordi det ble tydeligere hva vedkommende tenkte mest på. Refleksjonsboka opplevdes som å se og høre på en venn som forteller. Ved å høre på hva denne vennen sa, fant informanten ut hvilke jobber som ga energi og som ble riktige å søke på framover, og det ble tydeligere hvilke jobber som ble feil fordi de tok all energi. Dette kan ha vært kjent for informanten fra tidligere, men refleksjonsdagboka førte til at det gikk fra å være en ubevisst kunnskap til en erkjennelse som fikk direkte følger for jobbsøkingen. Å få innsikt i hva som er feil arbeidsområde og hvorfor, er et viktig tema for økt karrierekompetanse.

Framstillingen av refleksjonsdagboka som en venn ble et godt bilde på at egne tanker framstår som en venn som vil en vel. Det førte til at informanten ble bedre kjent med seg selv, der økt selvbevissthet ble oppfattet å henge sammen med økt selvsikkerhet. Denne økte selvbevisstheten oppsto selv om vedkommende tidligere hadde tenkt og reflektert mye og kanskje tenkte det ikke var mer å hente.

Informanten fortalte i tillegg om at negative tanker er slitsomme å forholde seg til i perioder med lite respons på jobbsøknader. Her oppfatter jeg også at refleksjonsdagboka har vært til nytte som en form for egenerapi. Det kan knyttes opp til Pennebakers anbefaling for måter å håndtere negative tanker på. Refleksjonsdagboka ble nyttig på linje med ekspressiv skrivning opplevdes når informanten forklarte: *å skrive ned hva man tenker om det og så er det liksom ferdig*. Selv om informanten ikke sa hva *jeg* tenker, men hva *man* tenker, så oppfatter jeg at bruk av refleksjonsdagboka ble en form for helende skrivning i forhold til negative tanker, selv om det ikke dreide seg om alvorlige traumer og terapiskrivning (Pennebaker og Smyth, 2016). Ifølge Pennebaker er det nyttig å skrive ned de problemer en tenker mye på, der en kun skriver det til seg selv for å ikke tilpasse skrivningen til andres blick. Boka til Lindgård og Kolvik (2018) handler også om at det å skrive fungerer som terapi og selvhjelp, der de viser til Pennebakers forskning på terapeutisk skrivning for å mildne symptomer, korte ned depressive perioder og øke livskvalitet.

Denne delen av drøftingskapittelet har vist til hvordan informantene valgte å bruke verktøyet refleksjonsdagbok, og hvordan de på ulikt vis sier noe om betydningen av å se tanker og opplevelser nedskrevet på papiret. Det bidrar til et metaperspektiv som viser at det en trenger skal bli synlig. Som anerkjennelse, selvros, oversikt og klarhet i hvor man kommer fra og hvor man er på vei. Det holder noe fast for en som lett ville glippe unna ellers. Gjennom egen skrivning, får informantene øye på forhold i eget liv som er relevant for prosessen de står i i forhold til arbeidslivet, men også i forhold til måten man er i verden på. Som flere av informantene sa: *for det er en sammenheng ikke sant, mellom arbeidslivet og resten av livet*.

7.3 Betydningen av formatet

Her dreier drøftingen seg om hvordan informantene opplevde konseptet refleksjonsdagbok. Der det å skrive uten taster utgjorde en forskjell i seg selv. Tenkeskrivingens premisser, at ingen andre skulle se, ble også av betydning i praksis, selv om de i starten av intervjuene mente det betydde lite. Flere satt også pris på det å kunne ta tid til å samle tankene i en travel hverdag. Det kom også fram en del synspunkter på hvor styrt de ønsket at refleksjonsboka skulle være.

7.3.1 Å skrive for hånd

Ved intervjuene tok det tid før jeg forsto at informantene mente å skrive *for hånd* når de snakket om å skrive. At det i seg selv utgjorde en stor forskjell. *Jeg opplever faktisk at jeg tenker mye mer over hva jeg skriver enn det jeg skriver på nettbrett eller mobil, for da går det så kjapt.* Håndskrivning innebar med andre ord at det ble tenkt mer mens det ble skrevet. I tillegg opplevde en informant at tankene gikk fortere ved håndskrivning: *Jeg tenker nok raskere når jeg skriver for hånd, men det blir tydeligere når jeg skriver på PC.* Flere opplevde at det å skrive ble mer personlig når det foregikk for hånd, «det føles mer forskjellig, mer personlig ja». Her kan det dreie seg om at det å skrive for hånd i dag er uvant både for yngre og eldre folk og at utdanning blir mer og mer digital. En europeisk undersøkelse viste at norske barn var de som var mest på nett av 19 EU-land (Forskning.no, 15.09.2020).

Midling (2020) viser til nevropsykolog Audry van der Meer og studier der både voksne og barn lærer mer og husker bedre når de skriver for hånd. Samme sted skriver hun at hjernen blir mer aktiv når man former bokstaver på et papir. Denne erfaringen blir også gjengitt i denne studien av informantene, de tenker mer og tenker fortere. *Et tastetrykk er innebygd og mer innprenta i hjernen, det går mer automatisk at en skriver.* Her viser informanten til at det å skrive for hånd fører til det Kahneman definerer som system2-tenkning, en mer bevisst holdning til det som tenkes og skrives, og et bedre utgangspunkt når det jobbes med å ta bevisste og gode valg.

I tillegg var det interessant at en informant beskrev at det å skrive for hånd var en mer effektiv måte å skrive på: *Det går fort. Du trenger ikke trykke på tastene eller lade boka! Og så tar den liten plass i veska.* For vedkommende var refleksjonsboka med på å holde orden i

kaos, der selv det å holde de mange elektroniske hjelpemidlene oppdatert, innebærer et stressmoment. Det er et interessant paradoks, dersom det som skal bidra positivt i hverdagen samtidig øker opplevelsen av stress. En annen nytte av det enkle formatet en refleksjonsdagbok innebærer, er i forhold til det Dysthe (et al., 2000) skriver, at en alltid bør ha med seg noe å skrive på når en jobber med oppgaver eller jobbsøknader. Da har en mulighet for å ta refleksjonsdagboka opp av veska og skrive ned gode ideer umiddelbart. En siste kommentar til det å skrive for hånd blir derfor: *Refleksjonsdagbok er litt som gammeldags skole, men det er bra.*

7.3.2 Om å skrive bare for seg selv

Dysthe og Hertzberg hevder at tenkeskriving bidrar til nye tanker og idéer, refleksjon og kreativitet framfor et mål om et ferdig skriftlig produkt, og at dette sannsynliggjør at man får mer ut av prosessen for egen del. Dette tenker jeg også gjelder forhold til å tenke nye tanker opp mot egen karriere. Hensikten skal ikke være å skrive for andres vurdering av hva som er realistiske muligheter, men kun ment som et bidrag «til å klare tankene og bane vei for ny innsikt» (2006, s.180). Om dette forteller informantene at de i utgangspunktet syntet det var greit om noen skulle lest hva de skrev, men at de ved nærmere ettertanke mente det var en forskjell, og at de skrev mer personlig, løsere, på en egen måte og mer ærlig når de bare skrev til seg selv. Som en informant formulerte det: *med en gang andre har innsyn så er det alltid sånn at de fleste vil nok helst sette seg i et litt bedre lys når en vet at det er andre som skal se det.* Av dette går det fram at tankene var friere når de bare hadde oppmerksomhet på seg selv og egne tanker, til tross for at alle i utgangspunktet sa at de godt kunne latt andre se hva de skrev. Pennebaker og Smyth (2016) skriver at dersom man planlegger at andre skal lese det som skrives vil tankene automatisk rette seg mot leseren og ikke mot en selv. I tenkeskriving og terapeutisk skriving har en derfor best utbytte av å kun være sitt eget publikum (Lindgård og Kolvik 2018).

En av informantene kjente derimot på et ansvar om å formidle hva det innebærer av tanker og strev å være i en jobbsøkerprosess, og mente derfor at denne viktige informasjonen var viktig og burde leses eksempelvis av veiledere i nav. I hvilken grad dette perspektivet preget det vedkommende skrev er vanskelig å vite, da det var fortalt at her skulle ingen andre lese det. Det interessante er at flere av informantene ikke mente det hadde betydning om andre

skulle lese eller ikke, mens de samtidig svarte på oppfølgingsspørsmål at det førte til at de skrev mer personlig, på sin egen måte og mer ukritisk fordi ingen skulle lese det. Det oppfattes som vesentlig hva Pennebaker og Smyth skriver, at tankene ellers automatisk vil rette seg mot leseren og ikke mot en selv. Jeg tror derfor det var av betydning at formen lignet de gamle dagbøkene som kunne låses, der en følte seg trygg på at eneste leser var en selv.

7.3.3 Refleksjonsdagbok som et fritt rom

Dysthe skriver at tenkeskriving i jobbsøkersammenheng er en måte å finne ut hva man ønsker å si, og en måte å ta vare på tankene (Dysthe et al.,2000). De skriver videre at ved å skrive det ned blir tankene mer permanente. Dette tilsvarte en informant som sa at: *når du skriver det og leser det selv blir det en virkelighet du ikke kan fornekte lenger*. Det innebar med andre ord et innblikk i både positive og negative sider ved en selv, og førte til en innsikt til nytte, men også til ubehag.

Bassot mener at det å skrive, hjelper oss til å huske ting som skjer i en travel hverdag, det hjelper oss å til å undersøke opplevelser mer detaljert, det utvikler evner til kritisk tenkning og det hjelper oss generelt til å ta det roligere (Bassot 2014, s.456, egen oversetting). En av informantene fortalte at friheten det ga å ha lov til å sette av 10 minutter hver dag til bare å snakke med seg selv, var en ny erfaring. I en travel hverdag var det å bare skulle ta hensyn til seg selv en stor forskjell. Ved å skrive refleksjonsdagbok ble informanten mer bevisst på egne tanker og strategier som vedkommende begynte å stille spørsmål ved.

Å skrive innebærer også en måte å ta vare på seg selv i det store systemet, der det er mange regler og forventninger å leve opp til. Flere informanter snakket om hvor mye det krever av arbeid å være jobbsøker. En større bevissthet på hvem man er, og hva man vil, er viktig for å lykkes i arbeidslivet, mente informanten som ble klar over hva slags arbeid som ga energi og hva som tok energi. Refleksjonsdagboka bidro til å sette lys på viktige sider av dem selv, som de ikke ville sett uten det egne private rommet refleksjonsdagboka representerte. En sjelden anledning til å trekke seg tilbake, oppsummere og få ting i perspektiv.

7.3.4 Styrt eller fri bruk av refleksjonsdagbok

To av informantene hadde ønsket seg mer instruksjon og informasjon på hvordan refleksjonsdagboka skulle brukes. De to informantene sa samtidig at ved nærmere ettertanke hadde de brukt refleksjonsdagboka på en måte som hadde vært nyttig for dem, og at det hadde de funnet ut på egen hånd. Som tidligere nevnt ga elevene i studien til Geitz (2016) en klar tilbakemelding på at det var viktig at formålet med tenkeskriving og refleksjonsdagbok ble tydelig kommunisere ved oppstart, og at dette var viktig for at refleksjonen skulle være til nytte. De to informantene her i studien hadde brukt energi og tankevirksomhet på om de brukte refleksjonsdagboka etter «formålet». Var det nødvendig og hensiktsmessig eller kunne det ha vært unngått? Som nevnt i kapittel 1.5.6 hadde Sonans en kort skriftlig introduksjon til bruk av refleksjonsdagbok, der det blant annet sto at refleksjonsdagbok er en arena for deling av tanker, refleksjoner, bekymringer og gleder gjennom dagen, og at refleksjonsskriving er en vanesak en må trene på. Det er mulig at hensikten eller formålet med refleksjonsdagboka kunne vært tydeligere kommunisert. Dette ble det spurt om på samtalen med veilederne i etterkant, hva veilederne muntlig ga av instruksjon. De fortalte at det var lite ut over det skriftlige, og at informantene så ut til å forstå begrepet refleksjon og bruken av dagboka. En deltaker hadde fått mer forklaring av språkmessige årsaker, ellers var beskjeden til alle informantene at det var opp til dem å bruke den slik de tenkte var best.

Dagsland (2012) skriver i sin studie at det der var bevisst at elevene ikke skulle få mer instruksjon om hva begrepet refleksjon var, og hvordan refleksjonslogg skulle skrives. I utprøvingen av refleksjonsdagboka i denne studien ble det ikke eksplisitt definert hvordan refleksjon skulle forstås, som igjen innebar at refleksjon er noe alle vet hva er. I intervjuene ble det heller ikke spurt hva den enkelte la i det å reflektere, og i etterkant ser jeg at dette hadde vært interessant og stilt et åpent spørsmål om i starten på intervjuene.

I forhold til hvor detaljert instruks bør være skriver Bassot (2014) at folk med lite skriveerfaring vil ha nytte av en detaljert instruksjon i starten, fordi det vil bidra til at prosessen kommer i gang. Dysthe og Hertzberg skriver at de i studiesammenheng starter med en fri refleksjonslogg, en åpen instruks, som eksempelvis hva som har vært betydningsfullt i en time, hva en har forstått, hva som var uklart og hva de er enig eller uenig

i (2006, s. 188). Studentene velger selv hvor formell og hvor omfattende tenkeskrivingen skal være.

Pennebaker og Smyth (2016) skriver at *ekspressiv skrivning* vil bidra til at personlige opprørende følelser blir bearbeidet, og at det vesentlige er å skrive om noe som involverer følelser. Han viser til at dette kan skje eksempelvis i 25 minutter fire påfølgende dager, eller minst to ganger i uka over ti uker. Ut over dette mener Pennebaker at den viktigste instruksjonen er å la pennen gå. For at noe skal ha nytteeffekt må en skrive om ting som berører. Ut ifra dette tolker jeg at Pennebaker mener at en åpen skriveprosess er best fordi resultater ikke kommer fra kun en *riktig* måte å skrive på.

Ut ifra erfaringen her i studien har deltakere opplevd mestring ved selv å finne ut av hvordan refleksjonsskriving skal foregå for å være til nytte. Alle vil ha behov for å trene seg på refleksjonsskriving, og personer med lite skriveerfaring kan ifølge Bassot (2014) ha nytte av å starte ut med en oppskrift for å komme i gang. Det kan være vanskelig å vurdere hvem som vil ha behov for detaljert oppskrift, og en mulighet er derfor å legge ved et eksempel på hvordan en refleksjonsdagbok *kan* brukes, med en viktig presisering om at dette bare er et eksempel og ikke en fasit. Det viktigste ser ut til å være oppfordringen om at den enkelte skal bruke refleksjonsdagboka etter eget ønske og behov, slik det ble kommunisert ved oppstart i dette prosjektet.

7.4 Fokus på skriveren

I denne studien hadde de fleste informantene mye erfaring fra å skrive fra tidligere, både i skole- og dagboksammenheng. Det gir rom for å tenke hvor representative disse var, og om de gjenspeilte et gjennomsnitt av arbeidssøkere generelt eller arbeidssøkere i tiltaket oppfølging ved Sonans. Siste delen av kapittelet handler om ting de tenker ville gjort utprøvingen av refleksjonsdagbok enda bedre.

7.4.1 Betydningen av tidligere skriveerfaringer

For mange vil assosiasjonene til skrivning i utdanningssammenheng være negative dersom det er slik Dysthe og Hertzberg skriver (i Strømsø et.al., 2006), at det tradisjonelt knyttes til røde streker i marginen og karakterer. Flere av informantene mente at med et dårlig forhold

til det å skrive fra tidligere, så ville man ikke takket ja til å bli med på denne utprøvingen. En informant mente at dersom man så bort fra de med store lese- og skrive-vansker så ville de fleste hatt nytte av å skrive refleksjonsdagbok fordi:

det er en oppgave du står veldig fritt på. Det er ikke sånn at noen skal rette det eller sjekke det. Man kan skrive helt for seg selv og det tror jeg er noe som passer for alle, for det handler egentlig mer om å bli kjent med seg selv enn det å skrive.

Overfor de med lite opplevd skriveglede, tenker jeg at det blir viktigere hvordan denne arbeidsmåten blir presentert, å utfordre dem til å gi denne formen et forsøk dersom det ikke er prøvd tidligere. Bassot (2014) mente at studenter med lite erfaring med å skrive refleksjonsdagbok ville ha nytte av å starte opp med detaljerte spørsmål knyttet til opplevelse og refleksjon. For arbeidssøkere som enten ikke har jobbet med tenkeskriving tidligere, eller som ikke har skrevet i andre sammenhenger, kan dette være en nyttig øvelse i en oppstartsfase. Ikke som en mal, men som hjelp til å komme i gang. En annen informant mente at her går det også an å skrive på eget morsmål dersom det gjør nytten større, at man kan bruke farger om man synes det er vanskelig å uttrykke følelser, eller at man kunne tegne/male. Informantene over bruker derved sitt eget forhold til å skrive til å foreslå utvidelse av bruk av refleksjonsdagbok.

En av informantene var klar på tidligere forhold til å skrive. «Nei, jeg har ikke likt det. Beklager. Nei.» Vedkommende hadde allikevel stor nytte av refleksjonsdagboka, og fortalte om et metaperspektiv på egen arbeidskapasitet og på egen måte å uttrykke seg på. Informanten er derfor et godt eksempel på at formatet refleksjonsdagbok *er* nyttig for alle, selv om man i utgangspunktet ikke har likt å skrive. En annen informant kom med denne oppsummeringen av intervjuet:

Det jeg har kommet på er at dette egentlig burde være obligatorisk for alle å skrive refleksjonsdagbok. Før jul tenkte jeg at jeg ikke hadde god nok tid til dette, men så plutselig ble det gøy å skrive det ned. Så derfor bør det være obligatorisk for alle som søker jobb synes jeg, fordi det hjelper en til å komme på tanker som ellers ikke hadde dukket opp, i hvert fall ikke for min del.

På samtalen med veilederne i etterkant av intervjuene kom det fram at de ikke hadde gitt tilbudet om å skrive refleksjonsdagbok til alle, og at noen av de som takket ja aldri kom i gang med prosessen. Til det mente veilederne at det kunne dreie seg om et dårlig forhold til å skrive generelt, men også et manglende eierforhold til hele jobbsøkerprosessen. Jobbsøkere ble vanskelige å motivere fordi de ikke så nytteverdien for egen del, men som en meroppgave de skulle utføre «fordi andre ville det». Veilederne mente generelt at det var lettest å motivere de mest sosiale deltakerne og de som kjente til refleksjonsskriving fra tidligere utdanning til å bli med på utprøvingen.

Informantene i denne studien kan sies å ha et over gjennomsnittlig godt forhold til å skrive, og for den ene informanten som ikke likte det, ble det allikevel ikke en hindring. Ut fra hva veilederne fortalte var det flere som ikke fikk tilbudet og flere som fikk tilbudet som i praksis ignorerte forespørselen. Som Geitz skrev i sin studie er det viktig for den enkelte at de vet formålet med tenkeskrivingen før de kan nyttiggjøre seg den. Det kunne vært interessant å se på hva som skal til av informasjon og motivasjon for at de med lite skriveerfaring ønsker å delta på en tilsvarende utprøving. Fordi refleksjonsdagbok og tenkeskriving er det motsatte av hva tradisjonell presentasjonsskriving innebærer, kan dette være et interessant utgangspunkt for en senere studie.

7.4.2 Mulige forbedringspunkter

Et av spørsmålene knyttet til opplevd nytte, gikk på hva som eventuelt skulle vært annerledes for at nytten hadde blitt større. Erfaringene omfatter både noe som fungerer og noe man skulle ønske var annerledes. Det handler til dels om hjelp til å stå i prosessen og dels om informasjon om metoden.

To av informantene snakket delvis om det samme, - om behovet for å føle seg ivaretatt i prosessen. De snakket om det på ulike måter med hvert sitt utgangspunkt. En mente at det burde være et punkt underveis som kunne hete: *hvordan ta vare på seg selv* i den slitsomme prosessen der en skal finne veien videre. Her uttrykker vedkommende at det opplevdes å stå for mye med ansvaret alene, og at det hadde vært godt med noen på sidelinjen som ivaretok dem når det kjentes for tungt å bære alene. Jeg tolker informanten dithen at bruk av refleksjonsdagboka åpner for at følelser i større grad blir involvert i jobbsøkerprosessen,

og at dette gjør en mer sårbar. Den andre informanten opplevde at bruk av refleksjonsdagbok synliggjorde negative mønstre, og at den erkjennelsen kjentes tung og vanskelig. Refleksjonsdagbok kan derved gjennom å synliggjøre negative mønstre innebære en form for terapeutisk arena, som også kan vekke sterke følelser. Det er det viktig å vite noe om for både deltakere og veiledere i forkant.

Generelt kan det å skrive om tanker og følelser ofte og overraskende vekke til live ting som kan være vanskelig å håndtere selv. Det med å ivareta deltakere kunne vært et fast punkt ved oppstart eller underveis ved bruk av refleksjonsdagbok, individuelt eller i gruppe. En tanke kunne vært å trekke inn eksempelvis en psykolog som kunne fortalt om at det å få et større innblikk og bevissthet på egne tanker og valg, også kan føre til vanskelige og negative følelser knyttet til det man har kunnet fornekte fram til det sto i refleksjonsboka.

Som nevnt i drøftingen i kapittel 7.3.4 etterspurte to av informantene en oppskrift eller tydeligere instruks som hadde gjort usikkerheten mindre og nytten større: *på hvilken måte skal du fylle ut boka ... jeg tror det da hadde vært mye lettere å forstå*. Opplevelsen var at begge hadde kjent på behovet for mer informasjon. Etter hvert sa begge imidlertid at de *egentlig* hadde fått mye ut av å *strukturere refleksjonsdagboka på sin egen måte*. Det kan derfor være at informanten etterspurte hva Geitz (2016) skriver i sin studie om elever i videregående opplæring, at de trengte å vite *formålet* med det å skrive for lettere å forstå nytten av tenkeskriving. En siste informant så ingen behov for at noe skulle vært annerledes eller bedre, og mente opplegget var passe og at det *kan fungere for alle*.

7.5 En refleksjon over refleksjonsevne

Generelt kan en møte oppfatninger om at refleksjonsevne er noe som øker med årene, mens en i praksis like ofte registrerer det motsatte, -der fastlåste tanker blir tydelige med årene, i retning av hva Kahneman (2013) kaller system 1-tenking og *magefølelse* (Kahneman 2014). Når det gjelder Bassot (2014), Illeris (2007) og Dagsland (2012) viser de alle til det dobbelte ved begrepet refleksjon, både det å bli i stand til å se sitt eget speilbilde og ettertanke, at en ved å tenke annerledes om ting og derved oppnår ny kunnskap. Daudelin (1996) alminneliggjør begrepet refleksjon ved å hevde at det er en personlig kognitiv prosess som foregår både i bevisste og ubevisste situasjoner, i offentlige eller private sammenhenger.

Hun skriver at løsninger ofte kommer når man er frakoblet de bevisste tankene, eksempelvis på en løpetur eller i dusjen, og ikke som et resultat av en akademisk tankerekke. Dysthe og forfatterne skriver at refleksjon innebærer en prosess der ny forståelse skapes ut fra opplevelser og tolkningen av disse (Dysthe et al., 2000, s. 71-72).

Masteroppgaven til Dagsland handlet om forståelse av begrepet refleksjon og hvordan elever i VG1 nyttiggjorde seg bruk av refleksjonsdagbok. De hadde til tross for ung alder mange gode oppfatninger av hva refleksjon innebærer. De svarte blant annet at det kunne være «å begrunne meninger, finne ut av hvorfor noen sa eller gjorde noe, veie argumenter mot hverandre, å lete etter mening og kunnskap og forstå noe annerledes enn før» (Dagsland 2012, s.68). Samtidig mente Dagsland at de reflekterte i større eller mindre grad, og at skriveingen ble påvirket av om lærer skulle lese eller ikke. Han mente det å reflektere ble mer til det å referere, dersom en mottaker skulle forstå hva de hadde ment. Masteroppgaven til Geitz (2016) handler også om refleksjon blant elever på videregående skole. Hun mente at refleksjonsnivå var avhengig av at elevene var blitt forklart hva formålet med skriveingen var. I studiene til Dagsland og Geitz gikk det fram at også unge mennesker, elever i aldersgruppa 16 til 19 år kan ha stor nytte av refleksjon, gitt at de får anledning til å øve på refleksjonsskriving og at formålet med skriveingen er godt kommunisert.

I egen studie registrerte jeg en del generaliserende betraktninger fra informantene, framfor tanker om hva *de selv* tenkte og opplevde: *man* tenker, *ingen* liker jo og *alle* vil ha nytte av ... Ved en ny gjennomgang av de transkriberte intervjuene viste det seg at alle informantene var innom generaliserende utsagn som *man*, men at det like gjerne handlet om at temaer ellers ville blitt for nære eller for private å snakke om. Jeg oppfatter at det er lite forskjell i forhold til alder, og de fleste snakker ut fra seg selv og bruker *jeg*. Aldersspennet for informantene var fra midten av 20-årene til midten av 50-årene, og siden antallet informanter var lite, er det vanskelig å si noe om betydningen her av alder i forhold til refleksjonsevne.

Informantene i denne studien hadde ulik utdanning; to hadde en lengre universitets- eller høgskoleutdanning, to hadde utdanning på videregående-nivå og en av informantene hadde en utdanning tilsvarende fagskolenivå. Selv om de reflekterte over egne temaer på ulikt vis, var det vanskelig å få øye på at ulikt utdanningsnivået ble gjenspeilet i ulikt refleksjonsnivå.

De fant alle løsninger på sine ulike utfordringer i jobbsøkerprosessen ved hjelp av refleksjonsdagbok. Det kan innebære at skriveerfaring hadde noe å si for rekruttering til utprøving av refleksjonsdagbok, men at praktisk og konkret utbyttet var uavhengig av utdanningsnivå da de først var i gang.

Arnulf (2008) jobber med organisasjonsutvikling og kognitive prosesser som skal føre fram til endringer og beslutninger, og definerer refleksjonsevne her, som nevnt på side 13:

Refleksjon er, slik jeg ser det, et nokså løst definert begrep som beskriver en pragmatisk form for tenkning. Intelligent, målrettet, analytisk tenkning kan være en del av refleksjonen, men forskjellen ligger i sannhetskriteriet. Mens en analytisk tanke har som oppgave å avdekke logiske sannheter, vil kriteriet for en refleksjon være å bevare kontakten med mulige handlinger (Arnulf, 2008, s. 278 - 294).

Refleksjonsevne som pragmatisk tenkning er hva jeg oppfatter at refleksjonsdagbok har bidratt til i denne studien, et praktisk nyttig verktøy for å komme seg videre i jobbsøkerprosessen, med nye erkjennelser og erfaringer i sekken. Og det de tenker på og jobber med, dreier seg både om arbeidslivet og som flere skriver også for andre deler av livet: *for det henger jo sammen*. Refleksjonsmåten var ulik, men refleksjonsevne målt i praktisk resultat var god. Pennebaker og Smyth (2016) skriver også at den nyttige formen for refleksjon er å skrive ut fra egne opplevelser og følelser, og at det ikke handler om ordkunst eller et imponerende vokabular. De mener det oppnås lite selverkjennelse og økt kunnskap når refleksjonsskriving gjøres til en intellektuell øvelse. Arnulf (2008) bekrefter denne forståelsen når han skriver at intellektuell refleksjon innebærer en *pseudorefleksjon*, en refleksjon på «liksom», som bare produserer «verdiløse ordflommer». Dersom målet for refleksjon skal være å oppnå en ny erkjennelse og ny kunnskap, nyttig for informantenes videre karrierevei, da oppleves refleksjonsevnen her i studien som ulik, praktisk, nyttig og god. På hver sine ulike måter har de operasjonalisert bruken av refleksjonsdagboka og ved det fått økt selvinnsikt, mestringsfølelse og oversikt i hverdagen.

8 Avslutning og veien videre

Denne studien utforsket informantenes erfaring med utprøvingen av refleksjonsdagbok ved tiltaksleverandøren Sonans Karriere. Temaer det ble sett nærmere på var mestring, motivasjon, se nye muligheter, ny innsikt, nytte for den enkelte og ulike måter å bruke refleksjonsdagboka på.

Funnene viser at refleksjonsdagboka bidro til at alle informantene fikk en større selvbevissthet gjennom økt innsikt i egne styrker og utfordringer. En faktor som bidro til mestringsfølelse var at de selv operasjonaliserte refleksjonsdagboka ut fra eget behov, og at de etter hvert håndterte å stå i usikkerheten om de brukte den *riktig*. Det opplevdes som viktig og avgjørende for resultatet at formen var lite styrt og handlet om å skive til seg selv som eneste tilskuer. Videre ga bruken av refleksjonsdagboka en mestringsfølelse ved at den bidro til oversikt i jobbsøkerprosessen og i livene ellers, bidro til å ta gode valg og bidro til en synliggjøring, anerkjennelse og stolthet over egen kapasitet og arbeidsinnsats. Dette ser ut til å ha økt den enkeltes motivasjon og gitt vedkommende økt kompetanse på videre karrierevei. Informantenes erfaringer gjorde at de ønsket å fortsette med denne måten å få oversikt over egne muligheter og valg, både i en jobbsøkerprosess og i livet ellers.

Informantene ga uttrykk for at de allerede hadde mye trening i å stå i en livssituasjon der en må tenke nytt og gripe fatt i muligheter som dukker opp underveis. De fortalte allikevel at refleksjonsdagboka bidro til et annet blikk på jobbsøking, at de ble mer kritiske til hvilke stillinger de skulle søke på, og at valgene i mindre grad ble tatt på autopilot. De ble i stand til å se flere muligheter, - som av en ble beskrevet som *at skylappene åpnet seg*.

Informantene fortalte på ulike vis om betydningen av å skrive og av å se tanker og opplevelser nedskrevet på papiret. Det bidro til et metaperspektiv som fokuserte på det en trengte å få mer synlig. Som anerkjennelse, selvros, oversikt og klarhet i hvor man kommer fra og hvor man er på vei. Gjennom egen skriving fikk informantene øye på forhold i eget liv som er relevant for prosessen de står i i forhold til arbeidslivet, men også i forhold til måten man er i verden på. Som flere av informantene sa: *for det er en sammenheng ikke sant, mellom arbeidslivet og resten av livet*.

Det kom fram sterke, betydningsfulle utsagn om en refleksjonsdagbok som bidro til at det positive ble større og det negative mindre, at det ble orden i kaos, at valg ble tatt på et reflektert grunnlag og at det ble som å høre på en venn fortelle.

Egen antagelse om at refleksjonsskriving vil være mest til nytte for de med mye utdanning stemte ikke i denne studien. Forholdet til det å skrive, som også kan henge sammen med utdanningsnivå, kan imidlertid ha vært medvirkende til å takke ja til å delta i utprøvingen av refleksjonsdagbok, eller medvirkende til om man fikk tilbudet eller ikke.

Spørsmålet om bruk av refleksjonsdagbok har ført til økt arbeidsdeltakelse er det ifølge veilederne vanskelig å si noe om. Flere av informantene var allerede i gang med arbeid og utdanning da perioden med refleksjonsdagbok startet, trolig fordi de ifølge veilederne var positive og aktive arbeidssøkere, som igjen hadde ført til at de både hadde fått tilbudet om utprøvingen og takket ja. For å finne svar på spørsmålet om økt arbeidsdeltakelse måtte studien bestått av flere informanter, og man måtte hatt en kontrollgruppe sammensatt av arbeidssøkere med tilsvarende motivasjon og bakgrunn som ikke tok metoden i bruk.

Når en skal vurdere virkning og nytteeffekt av nye tiltak og aktiviteter er det også nærliggende å nevne den såkalte «Hawthorneeffekten» som en mulig påvirker. Begrepet kommer fra forsøk gjort på 1920-tallet i USA og går i korthet ut på at vi blir påvirket og motivert av at noen betrakter det vi gjør (Hellevik 2002). Denne effekten har fått meg til å stille spørsmål om min interesse overfor informantene i utprøvingen kan ha bidratt til deres positive tilbakemeldinger. Jeg oppfatter imidlertid at de var mer opptatt av egen prosess og nytte enn å være opptatt av at de skulle bli intervjuet.

Refleksjonsskriving krever øvelse fordi det innebærer en skriveform som tradisjonelt har vært lite brukt i undervisningssammenheng. Dagsland (2012) skrev at det er viktig å trene på refleksjon for å skape sin egen identitet. Det er en tilbakemelding som også kom fram gjennom intervjuene, at økt selvbevissthet også skaper en nødvendig selvtilit. Refleksjon blir derved et verktøy for å skaffe kunnskap om seg selv, om verden og om seg selv i verden (Dagsland, 2012, s.30). Refleksjon blir ut fra dette en pågående uavsluttet prosess som stadig fører fram til nye svar, og at det gjelder både i en arbeidssøkerprosess og i livet ellers.

Med tanke på overførbarhet er det ifølge Kvale og Brinkmann «... mottakeren av informasjonen som avgjør om et resultat kan overføres til en ny situasjon». (Kvale og Brinkmann 2017, s. 292). I denne studien har informantene klart gitt uttrykk for at refleksjonsdagbok er en form de tenker alle kan nyttiggjøre seg, og som de selv ønsker å fortsette med også i andre livssituasjoner enn jobbsøking. Refleksjonsdagbok ble for informanten oppfattet som en enkel og nyttig form for refleksjon, og det er derfor relevant å vurdere om den også kan være et nyttig verktøy inn i andre endringsprosesser. Pennebaker hevder at ekspressiv skriving kan være nyttig når en forholder seg til hvilken som helst ny oppgave (Pennebaker og Smyth, 2016, s.66).

I en senere studie ville det vært interessant og forsket på ulikheter knyttet til alder, kjønn og etnisitet. Det ville i tillegg vært spennende med en studie der en forsket på om også arbeidssøkere med lav skrivemestring vil oppleve nytte av å bruke refleksjonsdagbok, dersom alle arbeidssøkere fikk det samme tilbudet, og dersom introduksjonen ble rettet spesifikt mot de med en lav skrivemestring fra tidligere.

Jeg sitter igjen med en opplevelse tilsvarende Bassots (2014), om at refleksjonsskriving krever lite og gir mye tilbake. I forhold til overføringsverdi er det verdt å merke seg er at hun mener refleksjonsdagbok er et verktøy som både veiledere og veisøkere vil ha utbytte av. I tillegg kan det være av stor nytte å få en mulighet til å roe ned i en hektisk hverdag og kjenne etter hva som da skjer.

9 Litteraturliste

- Arnulf, J.K. (2008). Refleksjonsevne i ledergrupper som inngangsport til organisasjonsendring. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, Vol 45, nummer 3, s. 278-294. Hentet fra: <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2008/03/refleksjonsevne-i-ledergrupper-som-inngangsport-til-organisasjonsendring>
- Bassot, B. (2014). *Enabling culturally sensitive career counseling through critically reflective diaries in personal and personal development*. I G. Arulmani, A. J. Bakshi, F. T. L. Leong, & A. G. Watts (red.). *Handbook of career development: International perspectives* (s. 453-464). New York, NY: Springer. Lest online. Hentet fra: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/hilhmr-ebooks/detail.action?docID=1697834>
- Befring, E. (2016). *Forskningsmetoder i Utdanningsvitenskap*. Cappelen Damm Akademisk.
- Brevik, M., Johnsgaard, T. og Hegg Reime, M. (2016) Simulering er ikke til å spøke med: Helsefagstudenters erfaringer fra tverrprofesjonell teamtrening med bruk av simuleringsmetodikk. *Norsk Tidsskrift for Helseforskning*, 12.årgang (nr.2). Hentet fra: <https://septentrio.uit.no/index.php/helseforsk/article/view/4054>
- Dagsland, S. (2012). *Refleksjonens nytteverdi: En kvalitativ kasusstudie av tre elevers reflekterende ytringerom arbeid med skjønnlitteratur*. Masteroppgave. Høgskolen i Sør-Trøndelag. Hentet fra: https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/273902/Dagsland_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. (5.utgave). Gyldendal Akademisk.
- Daudelin, M, W. (1996) *Learning from experience through reflection*. Science Direct Organizational Dynamics, volume 24, Issue 3, Winter 1996, Pages 36-48. Hentet fra: [https://doi.org/10.1016/S0090-2616\(96\)90004-2](https://doi.org/10.1016/S0090-2616(96)90004-2)
- De Caprona, Y. (2013). *Norsk etymologisk ordbok, tematisk ordnet: Filosofi og logikk*. Kagge Forlag AS.
- Dragset, S. og Ellingsen, S. (2011) Å skape data fra kvalitativt forskningsintervju. *Sykepleien Forskning*. (01.02.2011). Hentet fra: <https://sykepleien.no/forskning/2011/02/skape-data-fra-kvalitativt-forskningsintervju>
- Dysthe, O. og Hertzberg, F. (2006). *Skriv alt du vet om... Bruk av mikrooppgaver i undervisningen*. I Strømsø, H, Hofgaard Lycke, K og Lauvås, P. (red.), *Når læring er det viktigste – undervisning i høyere utdanning* (s.177-194). Cappelen Akademisk Forlag.
- Dysthe, O., Hertzberg, F. og Hoel, T. (2000). *Skrive for å lære Skrivning I høyere utdanning*. Kap.1, 2, 4 og 5. Abstrakt forlag AS. Lest på https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2011032105089?

-
- Edvardsen, E. E., Nilsen, E.O., Enger Eldevik, G. og Gunnarfeldt Woll, K. (2020). Å skrive seg til selvinnsikt. *Veilederforum*. (17.06.2020). Hentet fra: <https://veilederforum.no/artikler/metode-og-verktoy/skrive-seg-til-selvinnsikt>
- Eide, S.B., Grelland, H.H., Kristiansen, A., Sævareid, H.I. og Aasland, D.G. (2011). *Fordi vi er mennesker: Følelse og medfølelse* (2. utgave). Fagbokforlaget.
- Frøyland, K og Spjelkavik, Ø. (2017). *Inkluderingskompetanse. Ordinært arbeid som mål og middel*. Gyldendal Akademisk.
- Geitz, H.D. (2016). *Skriv, eller glem? – en studie om å bruke skriving som et læringsredskap i norskfaget*. Masteroppgave. Universitetet i Oslo. Hentet fra: <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-55513>
- Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2003). *Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness*. *Nurse education today*, 24(2), 105-112. Hentet fra: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Grue, J. (2015) *Teori I praksis: Analysestrategier i akademisk arbeid*. Fagbokforlaget.
- Haug, E.H. (2018). *Karrierekompetanser, karrierelæring og karriereundervisning. Hva, hvorfor, for hvem og hvor?* Fagbokforlaget.
- Hellevik, O. (2002) *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. (7. utgave). Universitetsforlaget.
- Hetland, M. L. (2020) *Refleksjon. Algoritmer og datastrukturer*, ntnu. (27.05.2020). Hentet fra: <https://algdat.idi.ntnu.no/refleksjon.html>
- Holager, H. M. (2014). *En refleksjon over refleksjonens plass i sosialarbeiderens virke i NAV*. Masteroppgave. Høgskolen i Lillehammer. Hentet fra: <http://hdl.handle.net/11250/277503>
- Illeris, K. (2007). *Læring*. Roskilde Universitetsforlag.
- Kahneman, D. (2013). *Tenke, fort og langsomt*. Pax forlag AS.
- Kahneman, D. (2014.01). *Tenk fort - eller langsomt*. Bokutdrag: *Psykologisk.no*. Hentet fra: <https://psykologisk.no/2014/01/tenk-fort-eller-langsomt/>
- Kahneman, D. (27.09.2014). *Magefølelsen lurer oss*. Video. *Psykologisk.no*. Hentet fra: <https://psykologisk.no/2014/09/magefolelsen-lurer-oss/>
- Kjærgård, R. og Plant, P. (2018). *Karriereveiledning for individ og samfunn*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kjærgård, R., Bøckman, K., Enerstvedt, T. R., Birkeland, M. B., Fredriksen, S., Gudbrandsens, S. og Flatland, Ø. (2019). *Karriereveiledning for NAV-brukere: Hvordan kan NAV og karrieresentre samarbeide om karriereveiledning?* Forskningsrapport. Et samarbeidsprosjekt mellom Buskerud Fylkeskommune, NAV og Universitetet i

Sørøst-Norge. Hentet fra: <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/kunnskap/forskningsrapporter-og-evalueringer-finansiert-av-nav/navs-tiltak-og-virkemidler-rapportarkiv/karriereveiledning-for-nav-brukere>

Kompetanse Norge. (2019). *Nasjonalt kvalitetsrammeverk for karriereveiledning: Faglig forslag til områdene etikk, karrierekompetanse og kompetansesstandarder*. Rapport. Hentet fra: <https://www.kompetansenorge.no/globalassets/karriere/rapport-nasjonalt-kvalitetsrammeverk-for-karriereveiledning.pdf>

Krumboltz, J. D. (2009). Happenstance Learning Theory. *Journal of Career Assessment*. 17(2), s.135-154. Hentet fra: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1069072708328861>

Kvale, S og Brinkmann, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2.utgave). Gyldendal Norsk Forlag AS.

Launsø, L., Rieper, O. og Olsen, L. (2017). *Forskning om og med mennesker*. (7. utgave). Munksgaard.

Lindgård, R. E. og Kolvik, R. M. (2018). *LINEDANS Skriv! Det hjelper!* Kolofon Forlag AS.

Malterud, K. (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. (3.utgave). Universitetsforlaget.

Midling, A.S. (2020). Derfor blir barn smartere av å skrive for hånd. NTNU. *Forskning.no*. (15.september 2020). Hentet fra: <https://forskning.no/barn-og-ungdom-hjernen-ntnu/derfor-blir-barn-smartere-av-a-skrive-for-hand/1742792>

Mitchell, K. E., Levin, A. S. og Krumboltz, J. D. (1999). Planned Happentance: Constructing Unexpected Career Opportunities. *Journal of Counseling & Development*, Spring 1999. Volume 77. S.115-124. Hentet fra: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02431.x>

NOU 2016:7 (2016). *Norge I omstilling. Karriereveiledning for individ og samfunn*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no>

Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Fagbokforlaget.

Pennebaker, J. W. and Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. Third Edition). The Guilford Press. Hentet fra: <https://doi-org.ezproxy.inn.no/10.1080/0092623X.2017.1348103>

Reid, H. L., & Bassot, B. (2011). *Reflection: A transitional space for career development*. I M. McMahan & M. Watson (Red.) *Career counselling and constructivism: Foundational constructs*. New York, NY: Nova Science.

Slåtto, A. V. (2018) *To karrierer i ung alder: En kvalitativ studie av toppidrettsungdoms karrierekompetanse til å håndtere toppidrettskarrieren parallelt med videregående*

skole. Masteroppgave. Høgskolen I Innlandet. Lillehammer. Hentet fra:
<https://brage.inn.no/inn-xmlui/handle/11250/2603187>

Spera, S., Buhrfeind, E.D. and Pennebaker, J. (1994). Expressiv writing writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37 (3). S.722 – 733) DOI: 10.2307/256708 Hentet fra: https://www-jstor-org.ezproxy.inn.no/stable/256708?sid=primo&origin=crossref&seq=1#metadata_info_tab_contents

Spjelkavik, Ø., Mamelund, S-E. og Schafft, A. (2016). *Inkluderingskompetanse i NAV. Evaluering av forsøket Kjerneoppgaver I NAV. (AFI-rapport 2016:05)* Hentet fra: https://www.researchgate.net/publication/305475023_Inkluderingskompetanse_i_NAV_Evaluering_av_forsoket_Kjerneoppgaver_i_NAV
DOI: [10.13140/RG.2.1.2676.1203](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2676.1203)

Store norske leksikon. <https://snl.no/>

Vox-profiler, yrkesprofiler for grunnleggende ferdigheter. Hentet fra www.vox.no/profiler.

Aadland, E. (1998) *Etikk for helse- og sosialarbeidarar*. (3.utgave). Det Norske Samlaget.

10 Vedlegg

10.1 NSD-godkjenning “Erfaringer med bruk av refleksjonsdagbok”

Referanse: 452675

Status: Vurdert

Sluttvurdering (planlagt): 26.06.2021

Melding: 09.12.2020

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 452675 er nå vurdert av NSD. Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 09.12.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet behandler særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 26.06.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

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

uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: • lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen • formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke 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

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Maren Urheim Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

10.2 Informasjonsskriv og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Erfaringer med bruk av refleksjonsdagbok”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hva dine erfaringer er med bruk av refleksjonsdagbok. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med studien er å undersøke deltakeres opplevelse med å bruke refleksjonsdagbok i en jobbsøkerfase. Prosjektet startet med en henvendelse fra tiltaksbedriften Sonans Karriere til Høgskolen i Innlandet, der de ønsket å få en masterstudent til å utføre undersøkelsen blant deltakere på tiltaket «Oppfølging».

Problemstillingen for masteroppgaven er:

Hvilke opplevelser har arbeidssøkere med å bruke refleksjonsdagbok?

Det jeg ønsker å finne ut av er hvordan disse opplevelsene og erfaringene kan motivere, gi økt mestringfølelse og eventuelt bidra til nye tanker for videre karriere. I tillegg er det interessant å finne ut om refleksjonsdagbok gir ulike erfaringene for yngre og eldre arbeidssøkere. Dette er noe av det jeg ønsker å finne ut av gjennom å intervjuere deltakere på tiltaket.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Forskningsprosjektet er en del av en mastergrad i karriereveiledning. Fakultetet for helse- og sosialvitenskap ved Høgskolen i Innlandet, studiested Lillehammer er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

For å finne ut av spørsmålene over velges det ut aktuelle deltakere som har vært med på bruk av refleksjonsdagbok. Det er Sonans Karriere som videreformidler kontakt med aktuelle kandidater til undersøkelsen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å bli med på undersøkelsen i etterkant av utprøving av refleksjonsdagbok, vil du bli invitert til et personlig intervju på ca en time. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet. Lydopptaket foretas med anbefalt diktafon-app der lydfilene krypteres og lagres på sikker lagringsområde ved Uio. All skriftlig informasjon blir lagt over på passordbeskyttet nettlagringsområde. Lydopptakene vil bli omgjort til et skriftlig notat.

Det er frivillig å delta

Selv om du bruker refleksjonsdagbok, er det frivillig å delta i prosjektet om hvordan det har vært å bruke den. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet.

Dersom du ikke ønsker å delta, eller senere ønsker å trekke deg, skal det ikke påvirke ditt forhold til Sonans Karriere eller deres oppdragsgiver NAV. Dersom du kommer i arbeid og avslutter tiltaket Oppfølging, vil vi ta kontakt for å høre om du ønsker å bidra med dine erfaringer etter å ha avsluttet på Sonans.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

Ifølge retningslinjer ved Norsk senter for forskningsdata (NSD) regnes det å ha deltatt på et oppfølgingstiltak ved Sonans Karriere som sensitiv informasjon, og som helseopplysninger. Det er derfor nødvendig å opplyse om denne vurderingen her i informasjonskrivet.

- Intervjumateriale og personopplysninger vil underveis bli oppbevart på passordbeskyttet nettlagringsområde – OneDrive - som kun masterstudenten vil ha tilgang til i perioden.
- I intervjuet vil du bare opplyse om fornavn, alder og bakgrunn.
- I det ferdige materialet vil du bli anonymisert, navnet omgjort til et fiktivt navn og alder plassert i en aldersgruppe slik at dine utsagn ikke skal kunne identifiseres.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil 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 26.06.2021. Etter ferdigstilling vil lydopptak, skriftlig materiale og personlige notater 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 Høgskolen i Innlandet 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, ta kontakt med:

- Høgskolen i Innlandet ved Gerd Oline Skumsnes - gerdolino@gmail.com mobil: xxxxxxxx, eller
- Veileder ved Høgskolen i Innlandet førstemanuensis Erik Hagaseth Haug - erik.haug@inn.no
- Personvernombud ved Høgskolen i Innlandet: Seniorrådgiver Hans Petter Nyberg - hans.nyberg@inn.no

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

Gerd Oline Skumsnes

Erik Hagaseth Haug

Student/prosjektansvarlig

Veileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Erfaringer med bruk av refleksjonsdagbok, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i personlig intervju
- å svare på utdypende spørsmål ved behov
- at prosjektansvarlig kan innhente min kontaktinformasjon (mobilnr og e-post) fra tiltaksbedriften Sonans Karriere.
- at prosjektansvarlig kan kontakte meg vedrørende intervju dersom jeg har avsluttet tiltaket ved Sonans før dette er gjennomført.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet 26.06.2021.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

10.3 Intervjuguide – om bruk av refleksjonsdagbok i jobbsøking

I forkant skal infoskriv og godkjent samtykkeskjema være lest og signert.

1. Utdanning, arbeidserfaring.
-Har du mistet en jobb du hadde, eller har du til nå ikke vært i jobb?
2. Dersom du mistet forrige jobb, hvordan tenker du at den opplevelsen har påvirket nåværende jobbsøkerperiode? (Evt tidligere jobbsøkerperiode for dere som nå er over i jobb/utdanning)
3. Hvilke forhold hadde du til å skrive fra før av?
4. Da du hørte om refleksjonsdagbok på Sonans Karriere, hva gjorde at du ville være med på utprøvingen?
5. Hvor viktig var det for deg at ingen andre skulle se hva du skrev?
6. Hvordan har opplevelsen med denne måten å skrive på vært? Hva ved metoden har du likt?
7. Er det noe ved denne måten å skrive på som overrasker deg?
8. Etter å ha brukt refleksjonsdagbok i ca to måneder, hvordan har det har vært nyttig?
9. Tenker du at bruk av refleksjonsdagbok har fått deg til å utforske nye arbeidsområder? I så fall, på hvilken måte?
10. På en skala fra 1-10, hvor nyttig har det vært for deg å skrive refleksjonsdagbok i jobbsøkersammenheng?
11. Hva tenker du ville gjort at nytten ved å skrive refleksjonsdagbok hadde økt?
12. Har du tidligere hatt tilbud om karriereveiledning i forbindelse med veivalg? Hva slags?
13. Dersom du har gått tilbake og lest de første notatene dine i refleksjonsdagboka, hva tenker du dersom det berører deg på et vis? Hva ville du sagt til den personen som hadde skrevet de ordene?
14. Har det å skrive refleksjonsdagbok ført til endringer på hvordan du ser på deg sjøl eller ditt forhold til arbeid? I så fall hvilke?
15. Er dette noe du kommer til å fortsette med i andre situasjoner? I så fall hvorfor?

10.4 Analyseskjema

Analyseskjema – 1 Tidligere forhold til det å skrive:

Sitater / Meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/ hva handler det om?	Under-tema	Tema
<p>Informant:</p> <p>Ja også i skolesammenheng med å skrive oppgaver og sånn har det vært greit. Jeg likte å uttrykke meg gjennom skrijving. Ja, det er viktig. Ja, å sette mitt eget personlige preg på det jeg skrev ... nå må vi jo skrive for hånd.....</p>	<p>Jeg har likt å uttrykke meg gjennom skrijving fra jeg gikk på skolen.</p>	<p>Jeg liker å skrive. Jeg hadde et godt forhold til å skrive på skolen. Jeg likte meg på skolen.</p>	<p>Tidligere forhold til det å skrive</p>	<p>Betydningen av å skrive</p>
<p>Informant:</p> <p>Nei, jeg har ikke alltid gjort det (skrevet), men det var fra jeg begynte med en videreutdanning, da måtte jeg begynne å skrive igjen. For meg har det jo vært det visuelle, jeg har uttrykt meg gjennom det. Det var en terskel å begynne å skrive, jeg har jo skrevet litt sånn kort og kjapt før, så nå ser jeg at det blir mye lengre, med mange flere ord og forklaringer. For det merker jeg nå at det er mye lettere å bare sette seg ned å begynne å skrive noe uten å tenke igjennom så veldig mye.</p> <p>Å skrive, det er jeg vant til og alltid likt ... Jeg kan si litt om det: ... jeg har hatt en slags øvelse som ligner veldig på den loggen her ... Og gjøre det over tid, å ha fokus på det som går bra.</p>	<p>Jeg har alltid likt å skrive, men uttrykte meg mest gjennom det visuelle i jobben min. Begynte å skrive mer etter en videreutdanning. Skriver nå lettere og lengre enn tidligere</p>	<p>Var mest vant til å uttrykke meg visuelt. Nå har jeg et godt forhold til å skrive</p>		
<p>Informant:</p> <p>Jeg har hatt ganske mye erfaring med det egentlig. Både fordi jeg er veldig glad i å skrive selv, på fritiden, skrive historier og sånn. Og så er det det faget på skolen jeg har likt best. På skolen fikk jeg ikke veldig</p>	<p>Jeg er glad i å skrive og har skrevet mye. Likte best skrivefagene på</p>	<p>Jeg har alltid likt å skrive. Skrivefag var gode fag på skolen. Å</p>		

gode karakterer, men i engelsk og norsk har jeg hatt veldig bra karakterer, fordi det er skrivefag. Så har jeg skrevet dagbok selv i mange år. Så skriving har jeg mye erfaring med.	skolen og har skrevet mye på fritiden.	skrive er viktig for meg.		
Informant: Nei, jeg har ikke gjort det. Beklager. Nei.	Nei, jeg har ikke likt å skrive.	Jeg har ikke likt å skrive. Ikke vært viktig for meg.		
Informant: Ja egentlig, i språkfag elsket jeg å skrive bøker og sånn. Læreren min sa jeg kunne bli en god forfatter hvis jeg trente på det. Fordi jeg elsker å skrive, elsker å lære og elsker å være på skolen. Elsker å skrive og lese bøker.	Jeg har likt å skrive, og likte språkfagene på skolen godt. Jeg er glad både å skrive, å lære og å lese.	Jeg har alltid likt å skrive. Var flink til det på skolen. Det er viktig for meg.		

Analyseskjema – 2 forhold til å skrive for hånd:

Sitater / Meningsenheter	Kondensert meningsenhet, nært opp til teksten	Tolkning av underliggende mening / Hva handler det om?	Undertema	Tema
<p>Informant:</p> <p>Nå må vi jo skrive for hånd ... Jeg tenker faktisk at jeg blir mer reflekterende over ordene jeg setter inn, når jeg skriver for hånd, faktisk det er litt rart å si det, men jeg opplever faktisk tenker mye mer over hva jeg skriver enn det jeg skriver på nettbrett eller mobil, for da går det så kjapt. Et tastetrykk er innebygd og mer innprenta i hjernen, det går mer automatisk at en skriver. Og så ser en kanskje i etterpå at det ble litt feil, mens når du skriver for hånd, må en tenke over, spesielt jeg som har blitt lært opp med å skrive løkke. Må liksom tenke over hvordan var det å skrive <u>den</u> bokstaven igjen, og når du ser gjennom setningene din så må du tenke litt mer over det enn om det bare hadde vært på skjerm.....Jeg, for meg personlig er det det slik at pc-greiene, nettbrett og mobil de går liksom mer på automatikk uten å tenke så mye over det. Man skriver mye uten å tenke på det, når jeg skriver for hånd er det litt mer personlig preg på det da vil jeg si.</p>	<p>Når jeg skriver for hånd, tenker jeg mer over både hvordan og hva jeg skriver. Det jeg skriver blir mer reflekterende og personlig.</p> <p>På PC, nettbrett og mobil blir skrivning og tastetrykk mer på automatikk uten at jeg tenker på det.</p>	<p>Det å skrive for hånd innebærer flere tanker underveis. Det oppfattes som mer personlig enn tastetrykk på PC, nettbrett og mobil</p>	<p>Å skrive for hånd i forhold til det å skrive på PC eller mobil</p>	<p>Betydningen av å skrive</p>
<p>Informant:</p> <p>Jeg skrev på pc, og så ... begynte jeg å skrive inn der (Refleksjonsdagboka) istedenfor på PC-en. Så derfor er den delt opp, og jeg gjør det rett før jeg går og legger meg. Jeg tenker nok raskere når jeg skriver for hånd, men det blir tydeligere når jeg skriver på PC</p>	<p>Det avhenger av når på døgnet jeg skriver, jeg tenker raskere når jeg skriver for hånd, men det blir tydeligere når jeg skriver på PC.</p>	<p>En tenker raskere når en skriver for hånd, men det en skriver blir tydeligere på PC.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Jeg liker bedre å skrive for hånd når det gjelder dagbok og refleksjon fordi det føles mer personlig. PC er fint når det er mer formelt eller man skal skrive veldig</p>	<p>Jeg liker best å skrive for hånd ved dagbok og refleksjon, det blir mest personlig. PC er fint for</p>	<p>Å skrive for hånd er best når en skriver dagbok, det er</p>		

<p>lange tekster. Det føles mer forskjellig! (å skrive for hånd eller PC) Men jeg tenker ikke forskjellig. Men det føles mer forskjellig, mer personlig ja.</p>	<p>formelle og lengre tekster. Det føles forskjellig, men jeg tenker ikke forskjellig.</p>	<p>mest personlig. PC er best for formelle og lengre tekster. En tenker likt om en skriver for hånd eller på PC.</p>
<p>Informant:</p> <p>Når du skriver for hånd trener du grammatikk, og det går fort. Du trenger ikke trykke på tastene eller lade boka! Og så tar den liten plass i veska.</p> <p>Refleksjonsdagbok er litt som gammeldags skole, men det er bra,</p> <p>for du trener hendene dine. Folk som ikke jobber på kontor, eller lærer eller studerer, de skriver ikke så mye, bruker tastatur, app og telefon..... Det er kult å skrive for hånd. Jepp.</p>	<p>Det går fort å skrive for hånd, du trener grammatikk og hender, du slipper å taste eller lade boka og den tar liten plass. Litt gammeldags. men bra. Det er kult å skrive for hånd.</p>	<p>En lærer mer grammatikk ved å skrive for hånd, og det er mer lettvent. Litt gammeldags og litt kult.</p>

Analyseskjema – 3 Hvor viktig var det at ingen andre skulle se det du skrev?

Sitater / Meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/ hva handler det om?	Under-tema	Tema
<p>Informant:</p> <p>For meg personlig så er jeg ikke ... jeg tenker ikke så mye over den type ting. For hvis jeg først skal bruke det til å reflektere over daglige gjøremål og daglige personlige valg og sånn, så har det ikke for min del så mye å si sånn sett ... men dersom en hadde hatt en agenda som sa at dette hadde hatt noe å si, karakterer og sånn så ville jeg nok gjort det. ... det vil jeg si, at det at noe er som en personligdagbok, så med en gang andre har innsyn så er det alltid sånn at de fleste vil nok helst sette seg i et litt bedre lys når en vet at det er andre som skal se det. Jeg tror en vil gjøre det automatisk for det er ingen som vil sette seg selv i et dårlig lys, frivillig.</p>	<p>For meg personlig så har det ikke så mye å si. Men dersom dette skulle bli vurdert av andre ville jeg tenkt mer over det, og automatisk ønsket å sette meg selv i et bedre lys.</p>	<p>En skriver friere dersom ingen skal lese eller vurdere.</p>	<p>Hvor viktig var det at ingen andre skulle se det du skrev?</p>	<p>Betydningen av å skrive</p>
<p>Informant:</p> <p>Ja, i forhold til arbeidsloggen så hadde ikke det gjort noe om andre så det, men sånn som jeg har skrevet før, da handler det jo om en mye større del av livet mitt, det ville jeg jo ikke at andre skal se for det er veldig personlig ... for jeg tenker at dette kunne jeg for eksempel også ha skrevet for NAV å se også, om oppturer og nedturer og være i den situasjonen at man leter etter jobb og ikke vet hvordan det blir. For det er jo et fryktelig langt tankearbeid som jeg har jobba med i noen år nå. Så at noen kan lese det hadde vært en ressurs for dem egentlig. For det er noe med et møte med en saksbehandler eller et møte med et menneske og man får et mer nyansert bilde av hva man står i da. For jeg tenker at det er den åpenheten som må fram og som en ikke alltid får fram ... Nei, det</p>	<p>I forhold til arbeidsloggen hadde det ikke gjort noe om andre så det. Men i forhold til tidligere mer personlig skrivning ville jeg ikke at andre skulle se. Nyttig om for eksempel NAV hadde sett hvordan det er å være i jobbsøkersituasjon, og alt det innebærer av følelser, tanker og arbeid. Jeg skriver i vei uansett om språket er bra eller</p>	<p>Det er greit at andre ser det som har med arbeidslogg å gjøre. Når jeg tidligere har skrevet mer personlig er det ikke greit. Nyttig at f.eks NAV kan lese hvor mye arbeid det egentlig innebærer å finne veien videre.</p>		

<p>betyr ingenting, jeg skriver i vei og gir blaffen i om det ikke er bra språk eller at ordene er hele. Befriende!</p>	<p>ordene hele. Befriende!</p>	
<p>Informant:</p> <p>Det var ikke så viktig fordi i starten misforsto jeg, jeg trodde at noen skulle se det. Men for meg var det ikke så viktig. Men det endret selvfølgelig litt på hvordan jeg skriver, hvis man vet at ingen skal se det, så kanskje det blir mye løsere til å skrive akkurat det du tenkte deg uten å stoppe opp for å tenke: hvordan burde jeg formulert meg nå, eller burde jeg sagt det på en annen måte så ingen misforstår det eller noe. For at akkurat med meg er jeg kanskje litt mindre redd for at noen ser hva jeg skriver, selv om humøret mitt går litt opp og ned. Men jeg skrev kanskje litt mer min egen måte når ingen skulle se det.</p>	<p>Det var ikke så viktig, men da jeg forso at ingen skulle lese det endret det litt på hvordan jeg skrev. Da skrev jeg mer på min egen måte, uten å tenke på formuleringer eller mulige misforståelser. Men jeg er nok egentlig mindre redd for at noen ser hva jeg skriver.</p>	<p>Ikke viktig om noen skal se det som skrives. Men jeg skriver allikevel mer på min måte når jeg ikke må tenke på formuleringer og mulige misforståelser</p>
<p>Informant:</p> <p>For meg så er det på en måte personlig informasjon, mine følelser og mine planer, ja men det er helt greit hvis du for eksempel lurer på hva som står der, så kan du få lese. Nei det er det samme, og jeg er helt ærlig. Det er litt forskjell, men jeg hadde ikke skiftet meninger selv om noen skal lese hva jeg har skrevet.</p>	<p>Selv om jeg har skrevet om personlig informasjon, mine følelser og mine planer, kan jeg godt vise det til noen. Det er litt forskjell, men jeg ville ikke skiftet mening om noen skal lese det.</p>	<p>Jeg kan godt vise fram det jeg har skrevet. Litt forskjell om noen skal se det, men jeg skriver hva jeg mener uansett.</p>
<p>Informant:</p> <p>Vet du hva, egentlig er jeg veldig åpen, så det er ingenting som er problem for meg. MEN jeg syns at når jeg vet at ingen skal se på, da kanskje tenker jeg litt annerledes! Når jeg snakker bare med meg selv så er det helt annerledes, for det er ingen andre som kjenner meg som meg selv. Og det er en prat bare med meg selv, og at jeg kanskje derfor var litt mer ærlig på det jeg skrev.</p>	<p>Selv om jeg er veldig åpen tenker jeg litt annerledes dersom ingen skal se det jeg skriver. Når jeg bare snakker med meg selv er jeg mer ærlig på det jeg skriver.</p>	<p>Jeg er et åpent menneske, og ikke redd for om andre ser hva jeg skriver. Men en blir mer ærlig når en bare prater med meg selv i refleksjonsboka.</p>

Analyseskjema – 4 På hvilken måte kan refleksjonsdagboka motivere?

Sitater / meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolking av underliggende mening/ hva handler det om	Undertema	Tema
<p>Informant:</p> <p>Ja som sagt, det er både og, jeg har jo fått lært meg til å forstå meg selv bedre, så jeg bruker jo det til å forbedre meg selv. Og det kommer igjen tilbake til det med valg, at jeg konsentrerer meg på å ta riktige valg og det er positivt for meg som person, og da gjør det også sånn at jeg kan gi ut den fornyede energien jeg føler at jeg får ved denne mestringsfølelsen. Og da blir den positive energien jeg får også spredt til de rundt meg ... at det får en innvirkning på alt ... Jeg har fått tilbakemelding på det.</p>	<p>Jeg har lært å forstå meg selv bedre, og det bruker jeg til å forbedre meg selv. Dette gjør at jeg tar mer riktige valg, som videre gir meg en mestringsfølelse og ny energi. Det påvirker meg og de rundt meg.</p>	<p>Når en forstår seg selv bedre, da kan en ta mer riktige valg. Det gir en mestringsfølelse og ny energi.</p>	<p>Hva positivt oppdaget du?</p>	<p>Motivasjon, mestring og mot til å tenke nytt</p>
<p>Informant:</p> <p>Jo det gir meg en bekreftelse på at jeg gjør et arbeid, at det er et arbeid det å løse en sånn situasjon. Som går framover. For hvis jeg ikke/når man ikke gjør det så kan en lett glemme at man har gjort noe. Jamen jeg står litt på stedet hvil, -man kan ha den følelsen. Mens når jeg ser dette her så har det skjedd mye, jeg har gjort mye. Det er egentlig fint.</p> <p>Jeg tror jeg hadde sagt (til personen som har skrevet i refleksjonsdagboka) at den jobber mye! Og jobber bra ... mer det med kapasiteten, at jeg ser det er kapasitet der.</p>	<p>Det gir meg bekreftelse på at alt arbeide jeg legger ned i situasjonen gjør at det går framover og ikke står på stedet hvil. Jeg ser at jeg har stor kapasitet og jobber bra.</p>	<p>Det er motiverende å lese i refleksjonsboka om framdrift, bekreftelse på stor kapasitet og bra jobbing.</p>		
<p>Informant:</p> <p>... Jeg er jo det, jeg er flink til det (å stå på og søke arbeid) ... Men jeg synes jo at jeg har blitt litt bedre kjent med meg selv når jeg skriver ting til meg selv.... Det vil jo i alle situasjoner hjelpe å</p>	<p>Jeg ser at jeg er flink til å stå på og søke jobber. Jeg har blitt mer kjent med meg selv, og</p>	<p>En blir mer selvsikker av å bli mer kjent med seg selv. Og når en skriver</p>		

<p>kjenne seg selv bedre ... For da må man gå inn i en jobb med litt selvtillit. Når man ikke kjenner seg selv vet man heller ikke hvor grensene mine går, eller hvordan man skal reagere på visse ting. I alle jobber må man samarbeide med folk. Hvis du ikke kjenner deg selv da og vet hvordan du reagerer sammen med andre folk og er usikker på hvordan du reagerer. I alle situasjoner vil det være bra å kjenne seg selv på hva man vil tenke og vite hva man skal gjøre i møte med andre. Da vil man føle seg mer selvsikker ...</p> <p>Nei jeg vet ikke helt hvordan jeg kunne fått mer ut av det, i en jobbsøkersammenheng. Det er som det er på en måte. Jobbsøkerprosessen tenker man jo – når man går lenge uten jobb – så tenker man jo dårlige ting om seg selv. Men det er jo mange som ikke får jobb, så man trenger ikke tenke det. Det er ikke så mye å gjøre med det. Man kan skrive ned hva man tenker om det og så er det liksom ferdig.</p>	<p>det betyr at jeg kan gå inn i en ny jobb med mer selvsikkerhet. Når man kjenner seg selv blir man mer selvsikker. Hvis jeg tenker dårlige ting om jeg går lenge uten jobb, da skriver jeg ned hva jeg tenker om det, og blir liksom ferdig med det.</p>	<p>ned dårlige tanker om å ikke få jobb blir en ferdig med dem.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Jeg ville sagt (til den som har skrevet refleksjonsdagboka): Bra jobba!! Ja! ... At når jeg skriver om hva jeg tenker og hva jeg må gjøre, så jobber jeg mer effektivt ... det at vi gjør det samme hver dag, gjentakende ... Jeg kan si det sånn at jeg lærer meg å bli disiplinert! Jeg vet ikke helt om motivasjon, men det hjelper meg å holde meg i orden/ holde orden.</p>	<p>Jeg ser i refleksjonsdagboka at jeg jobber bra. Og den gjør at jeg jobber mer effektivt. Når det samme gjentas hver dag blir jeg mer disiplinert. Det hjelper meg å holde orden.</p>	<p>En jobber mer effektivt når en leser i refleksjonsdagboka at det gjøres en fra jobb. Når dette skjer gjentakende, fører det til orden og disiplin.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Jeg ville sagt (til den som har skrevet refleksjonsdagboka) bra jobba, du skriver veldig godt og du kommer med synspunkter som du ikke har tenkt på før. Bra jobba rett og slett.</p>	<p>Jeg ser at jeg har jobba bra, at jeg skriver godt og kommer med nye synspunkter.</p>	<p>Å jobbe med refleksjonsdagbok viser at jeg har arbeidskapasitet og ser nye løsninger.</p>		

Analyseskjema - 5 Om å tenke nytt:

Sitater / meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av undeliggende mening/ hva handler det om?	Undertema	Tema
<p>Informant:</p> <p>... jeg hadde funnet ut hvilken vei jeg ønsket å gå videre ... jeg fant tidlige ut i Sonans-prosessen hva det var jeg ville. Jeg hadde vært inne på tanken før, men det gjorde meg bare enda mer sikker etter det. (Spørsmål om endringer i forhold til deg selv eller ditt forhold til arbeid) Ikke i forhold til arbeid, men personlig, ja. Det er annerledes at jeg ser, at jeg er mer klar over ting jeg gjør. At det har noe med uvaner å gjøre ...og det er når du ikke kommer deg ut av den lille komfortsona di at det begynner å bli skadelig ... Det kommer tilbake til det med valg, at jeg konsentrerer meg på å ta riktige valg, og det er positivt for meg som person, og da gjør det også sånn at jeg kan gi ut den fornyede energien jeg føler at jeg får ved denne mestringsfølelsen.</p>	<p>Jeg hadde funnet ut av veien videre før refleksjonsdagboka, men ble mer sikker. Personlig har jeg blitt mer klar over uvaner og ting jeg gjør. Jeg konsentrerer meg på å ta riktige valg, og det gir meg ny energi og mestringsfølelse.</p>	<p>Bruk av refleksjonsdagbok førte til at noen valg i forhold til veien videre ble klarere. For å ta bedre valg må en ut av komfortsonen.</p>	<p>Har refleksjonsdagboka fått deg til å se nye muligheter</p>	<p>Motivasjon, mestring og mot til å tenke nytt</p>
<p>Informant:</p> <p>Det (om refleksjonsboka har vært til hjelp for å se nye muligheter) vet jeg ikke helt fordi jeg har brukt kjempelang tid på å finne ut av hva jeg skal gjøre og jeg har søkt på noen jobber, vært innkalt til intervju men vært nr 2 og sånn. Og sånn er det da, det har vært veldig få jobber å søke på ... sekken begynner det å bli en del oppi etter hvert. Og det som også har vært litt frustrerende har vært at nå har jeg ganske mye på CV, jeg har prosjekter og jeg har egne prosjekter, og forskjellig arbeid og forskjellig type steder jeg har vært og jobbet med ulike materialer, men allikevel når jeg leser jobbsøknader</p>	<p>Jeg hadde allerede brukt lang tid på å finne veien videre, og usikker på om refleksjonsdagboka hjalp til med dette. Jeg har allerede prøvd ut mye og har mye ulik arbeidserfaring i sekken. Det nye jeg hadde tenkt på også før bruk av refleksjonsdagbok var å starte på en heltids</p>	<p>Hadde allerede tenkt og prøvd ut mye nytt. Mer en bekreftelse på de tankene som tidligere var tenkt.</p>		

<p>så finner jeg ikke den jobben hvor de spør etter det. ... nei fra høsten så er det heltidsstudie ... Ja DET GJØR JEG. For jeg har tenkt på det at hvor mange år skal jeg holde på med å lete etter jobb og alt sånn-littegrann-jobb, eller skal jeg satse nå og gå rett inn i det skumle der ...</p>	<p>høgskoleutdanning fra høsten.</p>	
<p>Informant:</p> <p>Jeg funnet ut litt mer om hva slags jobber jeg liker og hva slags jeg ikke liker. Så det har jeg skrevet litt om. Så det hjelper på den måten å tenke mer over hvilke jobber jeg bør søke på i fremtiden ... Og så tror jeg det går mye i kvantitet. Når man søker jobber, jeg som ikke har så mye utdanning, så må man søke på så mange steder som mulig og bare fortsette med. For det høres jo insane ut, når man har søkt på 50 jobber siste måneden, men det er sånn man må for å ha sjans i disse tider ... Akkurat for meg har det vært det samme fordi jeg alltid har vært veldig til å prøve nye ting. Og det er ikke dét jeg er redd for, å prøve ut nye ting.</p>	<p>For meg har det vært det samme, for jeg har alltid vært veldig til å prøve ut nye ting. Har funnet ut av jobber jeg liker og ikke liker, og det hjelper meg å tenke mer over hvilke jobber jeg søker på framover.</p>	<p>Refleksjonsdagboka har bidratt til en større bevissthet på hvilke jobber jeg søker på. Men nye ting har jeg alltid prøvd ut.</p>
<p>Informant:</p> <p>Det har ikke åpnet flere muligheter med det minner meg på at jeg kan gjøre mer. Jeg trenger ikke sitte på hendene mine og si at jeg bare kan ta denne og denne jobben, Nei, du må gå på trafikkskole, du må gå på språkkurs, og i Hamar er det ganske mange kurs som kan gi meg ekstra erfaring og ekstra kunnskaper. Det er bare en tanke som kommer til meg og jeg skriver det ned ... og neste gang jeg tar opp boka så leser jeg det og tenker OK, så jeg har tenkt dette om det ... det er som på engelsk ordet remind me Som når jeg åpner boka og ser javel; jeg skal prøve denne nye tingen i dag, og kanskje etter mange uker, når jeg åpner boka og ikke har funnet jobb da tenker jeg at jeg kan prøve å sende papirene</p>	<p>Det har ikke åpnet opp for flere (jobb)muligheter, men det har minnet meg på at det er mange ting jeg kan gjøre for å få ekstra erfaring og kunnskaper gjennom kurs.</p> <p>Refleksjonsdagboka minner meg også på å søke nye ting som jeg har tenkt på og skrevet om tidligere.</p>	<p>Refleksjonsdagboka minner meg på å søke på flere typer stillinger, og på ting jeg kan gjøre for å få mer kompetanse.</p>

<p>mine til denne stillingen som ikke passer direkte. Jeg vil jo gjerne komme i jobb, så da skal jeg kanskje prøve det.</p>				
<p>Informant:</p> <p>Men det var egentlig refleksjonsdagboka som gjorde at det kom til meg at jeg ikke bare skal holde meg fast i det området ... Ja det er som på en hest (holder opp hendene på siden av hodet: en hest med skylapper) Ja, men jeg begynte å åpne de og se litt mer. Men jeg kan si helt ærlig at jeg nå ser på annonser som jeg ikke så på før. For eksempel det med nye muligheter og det med en bekreftelse på at jeg vil studere. Dagboken hjalp meg til at det skal jeg gjøre.</p> <p>... MEN jeg skjønnte da jeg skrev i den boka at man ikke trenger å låse seg til de stillingene jeg vil jobbe. Kanskje finner jeg ingen jobb innen det, så kanskje jeg må finne ut hvorfor, og finne ut om jeg må søke andre typer jobber. Og så lærte jeg meg at man må bytte måte hvordan man tenker på, og hvordan jeg tenker om meg selv. Det er det som har endret seg litt.</p>	<p>Refleksjonsdagboka hjalp meg å åpne skylappene og se litt mer. At jeg ikke trenger å låse meg til de samme stillingene der jeg kanskje ikke finner jobb. Det ble også en bekreftelse på tanken om at jeg skal studere. Jeg lærte at jeg må endre måten jeg tenker på, og hvordan jeg tenker om meg selv. Det har endret seg.</p>	<p>Refleksjonsdagboka hjalp meg å åpne skylappene og se mer.</p> <p>Den gjorde meg mer sikker på videre studier og gjorde meg mer selvbevisst.</p>		

Analyseskjema – 6 Individuell bruk av refleksjonsdagbok:

Sitater / Meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av den underliggende meningen/ hva handler det om?	Undertema	Tema
<p>Informant:</p> <p>Du tenker litt mer igjennom måten du skriver det og reflekterer over hva jeg skriver ned ... Det har fått meg til å tenke litt gjennom valg da ... Rett og slett i den forstand at det hjelper deg med å se uheldige mønstre i adferden din som gjør at du blir mindre produktiv ... som går ut over utvikling og muligheter, for du ser jo feil du gjør og ting du burde gjort annerledes.</p> <p>Det har også hjulpet meg med å ta andre valg da, har vært obs på å unngå de valgene som gjør at jeg ikke får forbedret meg eller kommet meg videre da. Fokusere mer på valg som både har med familie å gjøre, og med karriere. Ja som sagt, det er både og, jeg har jo fått lært meg til å forstå meg selv bedre, så jeg bruker jo det til å forbedre meg selv ... Det er annerledes at jeg ser, at jeg er mer klar over ting jeg gjør. Når du skriver det ned blir det liksom mer tydelig ... Fordi det blir en virkelighet og noe som du faktisk må erkjenne at eksisterer. For når det surrer i hodet kan du fornekte det på alle mulige måter, men når du skriver det og du leser det selv blir det en virkelighet du ikke kan fornekte lenger.</p>	<p>Jeg tenker mer gjennom hva og hvordan jeg skriver, og reflekterer over det. Dette hjelper meg til å se uheldige mønstre og til å fokusere på å ta bedre valg både når det gjelder familie og karriere. Det har hjulpet meg til å forstå meg selv bedre og hva som påvirker meg ved valg. Når jeg skriver det ned, blir mer tydelig. Det blir en virkelighet og noe som du faktisk må erkjenne at eksisterer. Når noe surrer i hodet kan du fornekte det på alle mulige måter, men når du skriver det og du leser det selv blir det en virkelighet du ikke kan fornekte.</p>	<p>Egen bruk av refleksjonsdagbok har synliggjort uheldige mønstre i adferden. Den har bidratt til fokus på bedre valg i forhold til familie og karriere. Og til å forstå seg selv bedre.</p> <p>Når en skriver ned noe og leser det blir det en virkelighet en må forholde seg til.</p> <p>Som en terapeutisk arena der livsvalg synliggjøres og vekker sterke følelser.</p>	<p>Hvordan valgte du å bruke refleksjonsdagboka?</p>	<p>Verktøyet refleksjonsdagbok</p>
<p>Informant:</p> <p>I og med at jeg har holdt på med det med jobb, så har det vært å tenke bakover, hva har jeg gjort, for man glemmer litt fort alle tingene man har gjort. Og da når jeg driver og leser. ... Jo det gir meg en bekreftelse på at jeg gjør et arbeid, at det er et arbeid det å løse en sånn situasjon. Som går framover. For hvis jeg ikke/når man</p>	<p>Når jeg leser denne loggen ser jeg hvor mye jeg har gjort og framdriften i arbeidet. Får en bekreftelse på at jeg kan løse situasjonen.</p>	<p>Refleksjonsdagboka har vært brukt til å synliggjøre egen kapasitet og framdrift i livet. Og den har sørget for å gjøre det negative mindre.</p>		

<p>ikke gjør det så kan en lett glemme at man har gjort noe. Mens når jeg ser dette her så har det skjedd mye, jeg har gjort mye. Det er egentlig fint.</p> <p>... jeg vet ofte at dersom du opplever en negativ ting så kan den føles sterkere, den kan overskygge mye av det positive man har gjort. Og så er det den man drar med seg istedenfor å se på at mesteparten her er jo veldig positivt. Sånn at når jeg leser gjennom det er det noen små steder der det skjer liksom, men i det store og det hele er det en veldig positiv drive. Den framdriften da, var litt fint å se. Da kan jeg justere med selv i forhold til den opplevelsen da. Ja kan jeg gjøre det negative mindre og det var fint å se!</p> <p>... men der jeg allikevel kan sitte igjen med den følelsen av at jeg ikke har gjort det ordentlig ... Og så kan jeg lese igjennom og se at det har jeg jammen gjort, Vær fornøyd nå! Det å rose seg selv opp i dette og ta vare på seg selv.</p>	<p>Når jeg leser gjennom ser jeg at det er en veldig positiv drive, og en framdrift der. Jeg kan jeg gjøre det negative mindre og det er fint å se!</p>	
<p>Informant:</p> <p>Opplevelsen har vært fin. I denne perioden har det vært å gjøre noe som jeg ikke ville gjort hvis jeg ikke hadde blitt bedt om det. Jeg hadde ikke kommet på det selv i hvert fall. Så det var det egentlig litt morsomt å gjøre. I det øyeblikket jeg skriver blir jeg mer bevisst på det jeg tenker. Det blir liksom å se på, høre på en venn som forteller. Når man ser det på papir tenker man: Å ja, det var sånn det var ja. Det blir liksom mer realisert. ... de tingene jeg skriver var jeg veldig klar over ... Men ble enda mer klar over det, mer bevisst. ... Ja, for når jeg skriver tenker jeg masse. Når man skriver det velger man jo ut de tingene som man har tenkt på mest. Så da ser jeg hva jeg har tenkt på mest, hva som sitter igjen av tankene ... Jeg har funnet ut litt mer om hva slags jobber jeg liker, og hva slags jeg ikke liker. Så det har jeg</p>	<p>En fin opplevelse jeg ikke hadde kommet på selv. Jeg blir mer bevisst når jeg skriver, der er som å se og høre på en venn som forteller. Når jeg leser det jeg har skrevet blir tankene tydeligere, jeg ser hva jeg tenker mest på. Det har hjulpet meg å bli mer kjent med meg selv, og mer bevisst på hvilke jobber jeg bør søke på.</p>	<p>Det å skrive i refleksjonsdagboka er som å se/høre en venn fortelle. Tankene blir tydeligere når de leses. En blir bedre kjent med seg selv og mer bevisst på valg av jobber.</p>

<p>skrevet litt om. Så det hjelper på den måten å tenke mer over hvilke jobber jeg bør søke på i fremtiden ... Men jeg synes jo at jeg har blitt litt bedre kjent med meg selv når jeg skriver ting til meg selv ... Det vil jo i alle situasjoner hjelpe å kjenne seg selv bedre.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Det er mine tanker og mine planer. På en måte som min dagbok. OK, til neste gang må jeg gjøre det, og det og det, jeg har sendt ... til den og den og den, og jeg har vært litt sint fordi jeg fikk avslag for eksempel. For det er veldig bra å notere det for å huske. Det skjer veldig mye hver dag og det ville være umulig å huske alt. Det setter alt i orden på en måte. Når tankene i hodet ditt er litt kaos, men når du skriver det ned på en plass så hjelper det deg å holde orden Som vi har snakket om før så er det ikke noe som er feil og riktig, du bestemmer selv. Jeg har en praktisk hjerne på en måte, kanskje noen som er interessert i kunst og sånn beskriver det i mange forskjellige farger, men for meg er det kun hvitt eller svart. ... Jeg bruker dagboken på en praktisk måte, ikke at jeg åpner hjertet mitt det hjelper meg å få alt under kontroll. Jeg vil ikke glemme noe, og husker for eksempel at til torsdag må jeg gjøre sånn, sånn og sånn. Og så bruker jeg det til å se; OK jeg fikk avslag, hvilke avslag var det, så bare åpner jeg refleksjonsdagboka og ser. Åja, det var sånn det var.</p> <p>.... At når jeg skriver om hva jeg tenker og hva jeg må gjøre, så jobber jeg mer effektivt ... Jeg er alltid veldig seriøs. Og at jeg i situasjoner kunne vært mer åpen og beskrive hva jeg føler, og vise meg mer, men det kunne jeg ikke. La liksom på et lokk. Jeg ville sagt (til den som har skrevet i refleksjonsboka) at jeg burde si mer om hva jeg tenker ... For meg er det ikke vanlig å skrive sånn dagbok med følelser, hva som skjer og hva som overrasker meg. Jeg ser på hva jeg har gjort før</p>	<p>Når jeg skriver om hva jeg tenker og hva jeg må gjøre, så jobber jeg mer effektivt. Jeg skriver tanker, planer, hva jeg må gjøre og hva jeg må huske. Vanskelig å huske alt ellers. Min måte å skrive i refleksjonsdagboka er praktisk. Når tankene i hodet bare er kaos blir det orden og ting kommer på plass når jeg skriver det ned. Jeg åpner ikke hjertet mitt, for meg er det ikke så mange farger, mest svart og hvitt. For meg er det ikke vanlig å skrive sånn dagbok med følelser, hva som skjer og hva som overrasker meg. Men jeg burde si mer om hva jeg tenker. Jeg ser på hva jeg har gjort før og lager en plan. Jeg bruker boka mye til jobbing, men også hvordan jeg tenker underveis. Jeg skriver for eksempel at jeg ble sint over avslag på jobbsøknad. Vi er</p>	<p>Ved å skrive i refleksjonsdagboka om tanker og gjøremål jobber en mer effektivt. En praktisk måte å bruke den på. Boka brukes som en huskeliste over krav i hverdagen – noe som hjelper en å holde orden i kaos.</p>

<p>og lager en plan. Jeg har en plan for i morgen for eksempel, Jeg bruker boka mye til jobbing, men også hvordan jeg tenker underveis. Vi er alle forskjellige og personlig så hjelper dette meg ...</p>	<p>alle forskjellige og personlig så hjelper dette meg.</p>			
<p>Informant:</p> <p>Ja det er som jeg sa at egentlig i begynnelsen var det sånn at jeg <u>skal</u> skrive i den, men etter hvert merket jeg at (stemmen blir glad) Å Ja, jeg skal <u>skrive</u> i dag, jeg skal snakke med meg selv! Så jeg begynte å like det,</p> <p>Og det begynte å hjelpe meg å skjønne hva som er viktig for meg, ikke bare jobb, men i livet også! Arbeidslivet er knyttet sammen med livet også, ikke sant? Så ja, det var ganske nyttig for meg, og jeg begynte å nyte de minuttene når jeg satt med meg selv. Ja, kanskje ikke som overrasket meg, men ... jeg kom på at noen ting gjorde jeg bare automatisk, for eksempel jobbsøknader, gikk bare og så på stillinger, ja den skal jeg søke på som passer til utdanning og sånn. Det skal jeg gjøre, det skal jeg ordne, Men så begynte jeg å tenke, hvorfor det? Høres den jobben bra ut for deg, kommer du til å trives der? ... Den er kanskje ikke noe for meg. Så jeg begynte kanskje å reflektere litt mer. Så derfor syns jeg at den metoden (med refleksjonsdagbok) var ganske all right. ... Og det dukket opp sånne ting jeg ikke har tenkt før. Refleksjonsdagboka hjalp meg på en måte til å bestemme meg 200% til at jeg skal studere. Skrev fordi jeg måtte snakke med meg selv, skrev om som jeg liker, det som jeg vil og det som jeg trenger, og finne en god jobb som jeg trives i.</p>	<p>Først var det noe jeg måtte gjøre, men etter hvert ble det å skrive, -det å få noen minutter med meg selv noe jeg så fram til. Det hjalp meg å forstå hva som var viktig for meg, både i jobb og i livet ellers.</p> <p>Jeg begynte å tenke over hvilke jobber jeg ville trives i, og ikke automatisk søke på samme type jobber som tidligere.</p> <p>Refleksjonsdagboka hjalp meg blant annet å bli helt sikker på at jeg skal ta mer utdanning.</p>	<p>Refleksjonsdagboka er brukt til å bli bedre kjent med seg selv, og ikke ta automatiske valg i livet. Den har bekreftet påbegynte nye tanker.</p>		

Analyseskjema – 7 Hvorfor takket du ja til refleksjonsdagbok?

Sitater / Meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av underliggende mening / hva handler det om?	Sub-tema	Tema
<p>Informant:</p> <p>Nei, jeg tenkte at det kanskje ville gi meg muligheten til å reflektere litt over daglige valg, og ting som en gjør hver dag, og bruke til min egen fordel at jeg ser igjennom hva jeg kan gjøre bedre eller endre på eller sånt da. men jeg har jo blitt bedt om å reflektere under forskjellige omstendigheter. Ja, ja... Men ikke i jobbsammenheng på en måte da.</p>	<p>Jeg tenkte det ville gi meg en mulighet til å reflektere over valg, ting jeg gjør og hva jeg kan endre på.</p>	<p>Ønske om at det skulle bidra til personlig utvikling.</p>	Tenkt nytte	Tenkt nytte , faktisk nytte og videre nytte
<p>Informant:</p> <p>Jo det var egentlig det jeg sa i sted at jeg har gjort det, så det er kjent for meg. Men nå har jeg jeg egentlig litt for mye å gjøre og tenkte å si nei. Men da veileder spurte så pent om jeg ikke kunne bli med da sa jeg ja til slutt..... Det var litt sånn.</p>	<p>Det var fordi det var noe kjent for meg, og fordi veileder spurte meg så pent om jeg ikke kunne bli med.</p>	<p>Ble med for å være grei med veileder, selv om det var for mye å gjøre allerede.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Det ene var at jeg synes det er greit å skrive dagbok og sånn. For det første tenkte jeg at det er en fin ting jeg kan drive med nå når jeg søker jobber. Og så synes jeg det er spennende å kunne være med på forskning. Og fint å kunne si ja til det hvis min situasjon kan være med på å hjelpe til med at steder blir forbedret og at man kan få mer informasjon om samfunnet og sånn. Så har jeg lyst til å bidra med det.</p>	<p>Fordi jeg liker å skrive dagbok og synes det er en fin ting å drive med i forbindelse med jobbsøking. I tillegg er det spennende å kunne være med i forskning, at min situasjon kan bidra til bedre forhold og mer kunnskap i samfunnet.</p>	<p>Ble med på noe kjent, det å skrive dagbok. Og for at mine erfaringer kunne bidra til forskning.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Jeg fikk en prat med min veileder som sa det hadde med opplevelse å gjøre. Og hun lurte på om jeg ville prøve. Og for meg som er en person som liker å prøve nye ting. Så sa jeg ja selvfølgelig. Men hva skal jeg gjøre? Så sa hun at det var en refleksjonsbok, og jeg sa hva skal jeg gjøre? Se her (hun viser opp via skjermen på</p>	<p>Veileder sa at det hadde med opplevelse å gjøre, så jeg sa ja fordi jeg liker å prøve nye ting. Hun sa det var en refleksjonsbok, der vi blant annet kunne skrive om en situasjon.</p>	<p>Ville selvsagt bli med fordi jeg liker å prøve nye ting.</p>		

<p>første arket på refleksjonsdagboka der det står litt om hva du kan skrive om i boka) Blant annet om en situasjon. OK sa jeg, selvfølgelig.</p>				
<p>Informant:</p> <p>Det var to grunner egentlig. Den første grunnen var at jeg rett og slett ville hjelpe siden jeg har vært i en slik situasjon selv (masteroppgave) der det har vært vanskelig å finne noen som ville snakke med meg.</p> <p>Andre grunnen var at det er en fin måte å kunne tenke om meg selv, fordi det er ikke alltid tid utenom, for det er en veldig fin tid til å reflektere om hvorfor finner jeg ikke jobb, og hva har jeg egentlig lyst til å gjøre. Det er egentlig en fin måte til å bli kjent med meg selv.</p>	<p>Jeg ville bli med av to grunner. Den ene at jeg ville bidra siden det er vanskelig å finne intervjupersoner. Det andre er at det var en god anledning til å reflektere over min situasjon og bli kjent med meg selv.</p>	<p>Ble med fordi jeg ønsket å bli bedre kjent med meg selv. Og for å sørge for at det ble nok informanter å intervju om erfaringene.</p>		

Analyseskjema – 8 Skalering i forhold til opplevd nytte og eventuelle forbedringer:

Sitater / meningsenheter	Kondensert meningsenhet nært opp til teksten	Tolkning av underliggende mening/hva handler det om?	Undertema	Tema
<p>Informant:</p> <p>I denne sammenhengen har det vært veldig nyttig for så vidt, det har hjulpet med å forstå hva som har innvirket, at jeg ikke er så flink til å fokusere som jeg kanskje burde gjort. Det har også hjulpet meg med å ta andre valg da, har vært obs på å unngå de valgene som gjør at jeg ikke får forbedret meg eller kommet meg videre da. Fokuserer mer på valg som både har med familie å gjøre, og med karriere. Ja som sagt, det er både og, jeg har jo fått lært meg til å forstå meg selv bedre, så jeg bruker jo det til å forbedre meg selv. Jeg vil si 7.</p> <p>Har noe jeg skulle ønske hadde vært annerledes, ..., det eneste som hadde vært en ting det er det at det hadde vært noen som hadde hatt den lille innsikten som terapeut eller psykolog ville hatt, spesielt når de merker på en person som har vært litt nedfor da, at de kunne vært brukt til å bygge opp selvtilliten til de folka (som strever) og jobbe med dem å ta valg som bygger dem opp istedenfor at en irriterer seg på en negativ måte over valgene sine, at det kunne blitt brukt til noe positivt da.</p>	<p>Det har hjulpet meg å forstå meg selv bedre og hva som har innvirket på hvilke valg jeg tar. Jeg vil si 7.</p> <p>Det som kunne gjort nytten bedre var om det var noen der med innsikt som en terapeut eller psykolog har. Dersom noen blir nedbrutt av å irritere seg over negative valg ville det vært bra med en som kunne bygge opp selvtilliten til de som strever. Som kunne hjelpe dem å ta valg som bygger dem opp.</p>	<p>7 på skalaen fordi det har hjulpet med å ta bedre valg. Når en oppdager og erkjenner uønskede mønstre ved en selv kan en ha behov for en fagperson til å ivareta og hjelpe en å bygge seg opp igjen.</p>	Opplevelse av nytte	Tenkt nytte, faktisk nytte og framtidig nytte
<p>Informant:</p> <p>Det har gått fra "jaja, jeg får gjøre det" til at nå når jeg leste igjennom refleksjonsdagboka så tenkte jeg at det var veldig fint.</p>	<p>Det ble en fin ting å skrive i refleksjonsdagboka. Så jeg vil si 8. Ved</p>	<p>8 på skalaen fordi det minner en på alt en kan være fornøyd med, så ikke de negative</p>		

<p>Så kanskje jeg skal si 8. ... ved å tenke på hva det kan føre til framover, og bruke den erfaringen fra det jeg har gjort til å finne hva slags løsninger som kan finnes for framtiden tenker jeg at er et viktig grep. Men så tenker jeg at man ikke skal få det spørsmålet mens man skriver, men når man begynner å være ferdig med det. Du kan få det spørsmålet den siste uka eller de siste dagene eller noe, sånn at du ikke begynner å overtenke, men at du lar loggen være logg. Og så ser jeg gjennom det og hva det kan føre til positivt og hvilke grep en kan ta videre. Det kan være at det blir litt mer konkret ja, men mer det å minne seg selv på at jo jeg gjør mye, selv om jeg ikke alltid har følelsen av at jeg gjør det. At det foregår mange ting og at jeg da ikke skal la de negative opplevelsene få dominere. At jeg kan gjøre dem mindre.</p> <p>Og ja, det kunne vært et punkt som heter hvordan ta vare på deg selv i det du står i. Hva kan du være fornøyd med at du har gjort? For det er jo å finne en ro, for det er jo et strev.</p>	<p>slutten av perioden med refleksjonsdagbok kunne det vært bra om en fikk spørsmål om hva slags løsninger denne erfaringa kan bidra til av positivt framover. Og at det er nyttig med fokus på alt det bra en gjør, hvordan være fornøyd med det og ikke la de negative opplevelsene få dominere.</p> <p>Og det kunne vært et punkt som heter hvordan ta vare på deg selv For det er jo et strev.</p>	<p>opplevelsene får dominere.</p> <p>Et ønske kunne vært et eget punkt i skrivingen om hvordan ta vare på seg for det er slitsomt å være jobbsøker og skulle finne ut av veien videre.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Oj.... Jeg vil si 6. Nei opplegget synes jeg ikke det er noe galt med. Jeg tror det kan fungere veldig bra for alle. Men i mitt tilfelle så tenker jeg så mye i hverdagen at for meg så fikk nok ikke det meg til å tenke så veldig mye mer. Men jeg ble mer bevisst på hva jeg skrev da.</p>	<p>Jeg vil si 6. Opplegget er bra og det kan fungere for alle. Jeg tenkte allerede så mye fra før av, men jeg ble mer bevisst på hva jeg skrev.</p>	<p>6 på skalaen fordi refleksjonsdagbok kan være nyttig for alle. Når en har tenkt og skrevet mye tidligere blir en allikevel mer bevisst på hva en tenker og skriver.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Jeg tror 10! ... Ja, det er ingen som biter, boka biter deg ikke, det hjelper veldig mye for</p>	<p>Jeg tror 10. Det er ikke skummelt og det å skrive hjelper</p>	<p>10 på skalaen fordi det er nyttig i forhold til å holde orden når en</p>		

<p>meg og det er viktig å kunne ha alt i orden. Denne boka hjelper meg til å ha alt i orden. Det nyttige ... er det at jeg skriver ned det jeg må huske. Og jeg går tilbake og leser det hva det er.</p> <p>Jeg syns det hadde vært kult om det var et skjema, og ikke bare papir et skjema med dato og tekst som hjelper deg å forstå på hvilken måte du skal fylle denne boka.</p> <p>For her bare bestemmer jeg meg selv for selv hvordan jeg kan skrive i den. For folk som ikke kjenner til refleksjonsbok vil lure på "hva er det?" Jeg tror det da ville være mye lettere å forstå. Her skriver jeg for eksempel en følelse, her en dato, her hva jeg har gjort, på den måten.</p>	<p>meg mye til å ha alt i orden og til å huske når jeg leser det. Det hadde vært bra med et skjema, og litt tekst for å forstå hvordan boka skal fylles ut. Da ville det blitt lettere å forstå. Her har jeg bestemt selv hvordan den skal brukes.</p>	<p>skriver og huske når en leser. Kunne ønsket noe mer instruksjoner for å gjøre det lettere å forstå. Her bestemmer en selv hvordan en vil bruke den.</p>		
<p>Informant:</p> <p>Det tenkte jeg på i går, men jeg vil si 9! Fordi jeg tok det på alvor, og brukte veldig mye tid på å tenke først, og skrive etterpå. Det var ikke sånn at jeg satt med blankt ark og skrev alt jeg tenkte på. Jeg rett og slett snakker med meg selv først.</p> <p>Det jeg kan tenke meg er at vi kunne hatt deg tilgjengelig, at jeg kunne snakket med deg underveis. Om jeg går riktig vei eller om jeg tenker riktig For det er nye tanker. For det er mine opplevelser, og hva som jeg tenker. Men av og til er det greit å bare snakke med noen. Kanskje det er greit å snakke med noen andre også, og ikke bare med veileder som kjenner min situasjon. Men vet du hva, jeg tror at jeg har brukt den ganske godt!</p>	<p>Jeg vil si 9, jeg tenkte og snakket først med meg selv først og skrev etterpå.</p> <p>Jeg ville likt å ha en i tillegg til veileder å snakke med, en som ikke kjente oss og en som kunne si noe om jeg går riktig vei. Men, egentlig tror jeg at jeg har brukt boka godt!</p>	<p>9 på skalaen fordi det er nyttig å tenke og snakke med seg selv, og skrive det ned. Opplevelse av å ha brukt boka bra på egen måte.</p> <p>Det kunne vært annerledes med en å snakke om prosessen med underveis. En som kjenner metoden, men som ikke kjenner deltaker.</p>		