

Sandra Rise Knotten

Hva er betydningen av følelsene som durer og går i kroppen?

En kvalitativ studie av hvordan unge menn erfarer å snakke om følelser

Masteroppgave i Pedagogikk - utdanning og oppvekst
Veileder: Anne Torhild Klomsten

August 2022

Sandra Rise Knotten

Hva er betydningen av følelsene som durer og går i kroppen?

En kvalitativ studie av hvordan unge menn erfarer å snakke om følelser

Masteroppgave i Pedagogikk - utdanning og oppvekst
Veileder: Anne Torhild Klomsten
August 2022

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Følelser er noe av det viktigste vi har. De er veivisere for hvordan vi har det på innsiden, og er derfor viktige for den psykiske helsen. Det er oftest kvinner som uttrykker at de har det vanskelig psykisk, og også kvinner som oftest tar imot behandling for psykiske lidelser og psykiske problemer. Likevel så er menn overrepresentert i statistikken for selvmord, rusmisbruk, vold og fengselsstraffer. Statistikken tyder på at mange menn har det vanskelig følelsesmessig. Vi vet ikke så mye om hvordan følelser oppleves for menn, men vi vet at menn i mindre grad snakker om, og er åpen om følelser. Derfor rettes fokuset mot hvordan unge menn opplever og forholder seg til følelser. Dette gjøres gjennom å utforske følgende problemstilling: *Hvordan opplever unge menn å snakke om følelser?*

Studiens problemstilling utforskes gjennom en kvalitativ tilnærming hvor seks unge menn i midten av 20-årene har deltatt på et semistrukturert intervju for å snakke om hvordan de opplever følelser, og åpenhet om følelser.

Studiens empiri tyder på at følelser oppleves som utfordrende tema for informantene, og at tunge følelser ikke alltid er lett å snakke om. Til tross for dette, viser det seg at det gir informantene en god følelse å dele tunge tanker med noen man stoler på. Empirien viser videre en forståelse om at menn ikke opplever å ha muligheten til å uttrykke følelser på samme måten som kvinner, og at dette er noe de har opplevd siden barndommen. Interessen for psykisk helse og følelser er likevel økende hos flere av informantene, og de forteller at åpenhet om følelser bør læres allerede i tidlig alder. Basert på funnene i studien, så tror jeg at åpenhet om følelser er viktig for den psykiske helsen, ikke bare for unge menn, men også for alle mennesker. I overensstemmelse med tidligere forskning og teori om læring og emosjonskompetanse, fant jeg at opplæring i psykisk helse, og å kunne prate åpent om følelser, er et viktig tema som kan være med på å legge til rette for en enklere samtale for menn.

Denne studien er et viktig bidrag i forskning om psykisk helse for menn, og hvordan man kan legge til rette for at unge menn kan prate om følelser på ulike arenaer, som for eksempel i skolen. Studien gir også et tydelig bevis på at oppvekst og miljø er avgjørende for hvordan man reproducerer kjønnsroller i samfunnet, og at dette kan ha en innvirkning i hvordan både menn og kvinner forholder seg til følelser i dag.

Abstract

Feelings are some of the most crucial abilities we have, they are indicators both to ourselves and others to how we feel on the inside and are therefore essential for our mental health. This applies to all humans. It is women who tend to express mental health issues and seek help regarding these issues, receive treatment for mental health problems, nevertheless, it is men who are overrepresented in the statistics of suicide, drug abuse, violence, and imprisonment. Statistics show that not all men have an easy emotion life. We don't know much about how men are doing regarding feelings and emotions, but we know that they talk about it to a lesser extent than women. Therefore, the focus is on how young men experience and relate to emotions. This is done through the following thesis question: *How does young men experience emotion talk?*

The question of the study is researched through a qualitative approach where six young men in their mid-twenties have participated in a semi structured in-depth interview.

The study's findings suggests that feelings can be a challenging topic for the participants, and that difficult feelings are not always easy to talk about. The reflections of the informants suggests that emotions are a challenging topic. Although it is not an easy topic to talk about, it is still a good feeling to share tough thoughts with someone you trust. The empirical evidence shows an understanding that men don't experience to express feelings in the same way as women, and that this is something that they have experienced since childhood. The interest on mental health and feelings is still increasing amongst the young men in this study, and they express that transparency about feelings should be taught from a young age. Based on the study's findings, I believe that transparency about feelings is a crucial matter on mental health, not just for young men, but also for all humans. This thesis is therefore an important contribution to research on mental health, and how we can facilitate for men to be more open about their feelings.

This study is an important contribution in research on mental health amongst men, and how to facilitate for young men to express their feelings and emotions on various arenas, such as in school. It also contributes with evidence that upbringing and social environment are crucial on how gender roles are reconstructed in society. This may also have an impact on how both men and women relate to feelings and emotions today.

Forord

At jeg ville skrive om psykisk helse i min masteroppgave er ingen tilfeldighet. Jeg var tidligere skeptisk til temaet. Jeg hadde en forståelse om at psykiske plager og lidelser var romantisert, og at mennesker brukte det som en unnskyldning. Etter hvert, gjennom mitt utdanningsløp i pedagogikk har jeg lært mye om temaet både teoretisk, men også personlig, og jeg har dermed utviklet interesse, og engasjement for åpenhet rundt vanskelige tanker. Det å prate med andre mennesker – å dele både positive og vanskelige følelser gjør godt, det er en befriende følelse å gi slipp på vakuumet man sitter inne med, og ikke minst kjenne på at man har mennesker rundt seg som bryr seg. Men det kan også være skummelt å gå over den terskelen, og åpne seg til noen. Jeg valgte å skrive om unge menn og følelser da jeg har sett, og erfart, at de har vanskeligere for å uttrykke følelser enn det vi kvinner har. At to av tre som tar selvmord er menn er et rystende faktum, og dette må utforskes, og endres på. Jeg lurte derfor på om åpenhet om følelser kan fungere som et setebelte i det vanlige liv?

Å skrive om noe som er så viktig og fortsatt, etter min oppfatning tabubelagt, har vært utfordrende. Jeg har fått kjent på kroppen hvor viktig dette er. Jeg har lest mye, tenkt mye, skrevet mye, og slettet mye. Prosessen har til tider vært tung, men den har først og fremst vært lærerik. Jeg er takknemlig og ydmyk for den kunnskapen jeg har fått, ikke bare i denne prosessen, men også gjennom hele studieløpet.

Jeg vil sende en stor takk til informantene mine. Dere har rørt meg dypt; dere har vist meg tillit jeg aldri kunne forestilt meg i en slik setting. Takk for at dere ville stille opp for å prate med meg. Dere ga meg et innblikk i deres liv, deres tanker, og deres forståelse. Uten dere hadde ikke dette gått. Jeg er veldig takknemlig for at dere gjorde det mulig for meg å skrive om dette. Jeg vil også takke min dyktige veileder Anne Torhild for engasjementet du har hatt til min oppgave. Takk for kloke ord, og solid veiledning gjennom hele prosessen. Jeg vil også takke gjengen på lesesalen. Dere har gjort studietiden til noe helt spesielt. Et studierom hvor både følelser og fag var velkommen i praten, det vil jeg aldri glemme. Jeg har lært så mye av dere.

Til slutt vil jeg takke mamma. Tusen takk for alt du har lært meg. Takk for at du har vist meg at å dele følelser ikke er farlig. Du løfter meg opp når jeg er nede, for du er en optimist. Uten deg hadde jeg aldri vært der jeg er i dag, du inspirerer meg hver eneste dag til å gjøre mitt beste.

Trondheim, 2022
Sandra Rise Knotten

INTRODUKSJON	1
TEORETISK GRUNNLAG	3
PSYKISK HELSE	3
PSYKISK HELSE I ET HELSEFREMMEDE PERSPEKTIV.....	4
Psykisk helse i skolen	5
OM FØLELSER	6
FØLELSESKOMPETANSE	6
FØLELSESKUNNSKAP	7
FØLELSESHÅNTERINGSFERDIGHETER.....	8
SOSIOKULTURELL TEORI	9
BRONFENBRENNER OG BIOØKOLOGISK TEORI.....	11
SOSIALISERING	12
METODE	15
KVALITATIV FORSKNINGSMETODE MED INTERVJU	15
VITENSKAPELIG STÅSTED	15
UTVALG	16
INTERVJUGUIDE	16
DATAINNSAMLING	17
KVALITET I STUDIEN	18
GYLDIGHET.....	18
PÅLITELIGHET.....	18
OVERFØRBARHET	19
ETISKE HENSYN	19
DATAANALYSE	19
PRESENTASJON OG TOLKNING AV EMPIRI	22
BETYDNINGEN AV FØLELSER	22
FØLELSER SOM ET ANSVARSOMRÅDE	23
DELING AV FØLELSER.....	24

TRYGGHET	28
OPPVEKSTENS PÅVIRKNING	29
VENNER.....	31
MENN GRÅTER IKKE.....	31
JENTER ER JO MER EMOSJONELLE AV NATUR	33
KUNNSKAP OM FØLELSER OG PSYKISK HELSE.....	34
<u>DISKUSJON.....</u>	<u>36</u>
ET HELSEFREMMEDE PERSPEKTIV.....	36
KJØNNSROLLER.....	37
KUNNSKAP OM FØLELSER OG PSYKISK HELSE – ER DET SKOLENS OPPGAVE?	40
FØLELSER I SKOLEN	41
KAN LÆREREN VÆRE TRYGGHETEN?	42
<u>STUDIENS BEGRENSNINGER OG VIDERE FORSKNING</u>	<u>44</u>
<u>REFERANSELISTE.....</u>	<u>46</u>
<u>VEDLEGG</u>	<u>50</u>
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE	50
VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV OG SAMTYKKESKJEMA.....	52
VEDLEGG 3: GODKJENNING NSD	55

Introduksjon

De siste årene har psykisk helse fått stadig mer oppmerksomhet både i populærkulturen, i politikken og i samfunnsdebatten, i mediebildet snakkes det mer åpent om temaer knyttet til psykisk helse, både på et individuelt- og på et samfunnsnivå. Forskning viser også at Norge, sammen med resten av Skandinavia, er rangert som et av de ti beste landene å bo i, når det kommer til tilfredshet med livskvalitet (Helliwell et al., 2022). Forutsetningene for å leve gode liv ligger dermed godt til rette i Norge. Forskning fra ungdomdata viser også at de fleste unge melder om at de har det bra. Men det er likevel relativt mange som opplever psykiske plager, og har lav tilfredshet med egen helse. Går vi til Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHot), viser undersøkelsen at 42% av studentene i Norge melder om psykiske plager. Man kan også se en økning i psykiske plager fra 2010 til 2018 (Knapstad et al., 2018). Det er jenter og kvinner som oftest melder at de har psykiske plager, og er misfornøyd med egen helse (Bakken, 2020). Det kommer også frem at kvinner er litt over dobbelt så sannsynlig til å oppsøke hjelp for psykiske plager (Sivertsen, 2021). I 2020 kunne man også se at om lag 17 prosent av menn og 22 prosent av kvinner var i kontakt med helsevesen for psykiske plager, eller symptomer på disse (Folkehelseinstituttet, 2021).

Selv om forskning gjennomgående viser at unge jenter og kvinner i størst grad oppgir at de sliter med psykiske helseplager anslår tall fra UNICEF at selvmord er den nest-største dødsårsaken, etter trafikkulykker, for unge mellom 15-19 år i Europa, hvorav 71% av disse er gutter, og 29% er jenter (UNICEF, 2019). I en rapport fra Folkehelseinstituttet fra 2019 kommer det også frem at menn i mindre grad enn kvinner ser på livet de lever som meningsfullt. Rapporten legger også frem at menn i mindre grad enn kvinner kjenner på både negative og positive følelser. Samtidig er det også menn som topper statistikken når det gjelder rus, fengselsstraffer og selvdrap. Blant de rundt 600 menneskene som tar livet sitt i Norge hvert år, er to av tre av disse menn (Folkehelseinstituttet, 2021). Det er vanskelig å si noe om årsakene til selvdrap, fordi dette er sammensatt og komplisert. Dessuten er menneskene det gjelder ikke lenger tilgjengelig i vår verden for å gi svar på nettopp dette. Årsaker til at unge menn velger å avslutte sitt eget liv kan derfor være mange. Mæland (2021) understreker også at grunnen til at det er størst dødelighet blant menn når det kommer til selvmord, kan være fordi de i mindre grad enn kvinner søker hjelp. Dette kan tyde på at det har med følelser er et viktig tema å rette oppmerksomheten mot. Det kan være at unge menn handler i affekt når de velger å dø, og de er en del av emosjonene våre. Eller så kan det handle om at de ikke har god nok mulighet til å snakke om følelsene sine. I en studie fra 2013 ble pårørende til unge menn i alderen 18-30 år som hadde begått selvdrap, intervjuet for å finne svar på bakgrunnene for selvdrapene. I studien fant man ingen klare indikasjoner på psykiske lidelser eller plager hos de omkomne. Funnene tilsa at bakgrunnen for de begåtte selvdrapene var tunge følelser knyttet til egen selvfølelse, og at skammen de følte på ble for overveldende (Rasmussen, et al., 2013).

Mange unge menn sliter, uten at de sier det høyt, eller at det kommer til syne i forskning. Unge menns psykiske helse er med andre ord et problem på tvers av Europa, og gutters psykiske helse må tas tak i. Oppmerksomheten rettes heldigvis oftere enn noen gang mot gutter og unge menn, og deres psykiske helse. En rekke tv-serier løfter frem tematikken, og oppfordrer til opplysning i samfunnet. Deriblant serien Rådebank (2020) fra NRK som i stor grad tar for seg gutter og følelser, og Gutter mot verden (2021) som retter fokuset på gutter som har falt utenfor. I podkasten «Hvordan har du

det mann?» snakker tidligere hockeyspiller Erik Follestad om hvordan tabu rundt følelser har preget med profilerte og kjente menn. Arne Holte (2019) påpeker også at den psykiske helsen til befolkningen er viktig å ta vare på. Ikke bare er det viktig for at vi skal ha det bra, men det er også vår sterkeste ressurs – vår mentale kapital er vår evne til å samhandle, og møte sosiale utfordringer. Det er dette som gjør oss ressurssterke, ikke oljen, sier han. På den andre siden argumenterer han også for kostnadene til staten ved å behandle mennesker med psykiske lidelser og psykiske plager som den største helsemessige utgiftsposten for staten. En ser dermed at å ta vare på den psykiske helsen til befolkningen ikke bare er viktig for hvert enkelt individ, men også for befolkningen som en helhet. Han argumenterer videre for at følelser bør tillegges mer oppmerksomhet, fordi det er de som styrer vår psykiske helse. Hvordan vi føler det på innsiden, altså våre tanker og følelser, påvirker både hvordan vi har det med oss selv, men det påvirker også relasjoner vi har til menneskene rundt oss.

Det er helt tydelig at tematikken som omhandler den psykiske helse til unge menn, med tanker og følelser i sentrum, har stor aktualitet i dagens samtid. Det er med andre ord stort engasjement rettet mot å gjøre mennesker, spesielt unge, rustet til å mestre hverdagen. Det er tydelig at man trenger å få en bedre forståelse for hvordan menn takler motgang, og hvordan de som ikke er like åpne om sin psykiske helse egentlig har det. Det blir gjennom budskapet som kommer frem i engasjementet i populærkulturen tydelig at man skal ta den psykiske helsen vår på alvor. På bakgrunn av tidligere forskning og statistikk som viser at unge menn ikke oppgir at de har psykiske plager, men er lite fornøyd med livet, og at de er overrepresentert i selvmordsstatistikken er det derfor nødvendig å se nærmere på dette. Dette vil bli gjort gjennom problemstillingen: *Hvordan opplever unge menn å snakke om følelser?*

Teoretisk grunnlag

Psykisk helse

På samme måte som alt alle har en fysisk helse, har også alle mennesker en psykisk helse, og den er viktig for at vi skal fungere godt i hverdagen. I denne oppgaven vil mental helse og psykisk helse bli forstått synonymt, og betegnes som psykisk helse heretter. Psykisk helse er et omfattende begrep, som defineres på ulike måter. Vi skal derfor se nærmere på noen definisjoner av begrepet for å få en tydeligere forståelse av det.

«Psykisk helse benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. Det omfatter også hele bredden av tiltak på feltet fra helsefremming og forebygging til behandling og rehabilitering» (Folkehelseinstituttet, 2018).

«God psykisk helse kan forstås som at du trives i hverdagen din, at du føler tilhørighet og mening i livet, og at du takler vanlige utfordringer som dukker opp. Hvordan du har det psykisk, kan endre seg fra dag til dag, og over tid. De fleste vil oppleve at den psykiske helsa varierer gjennom livet» (Helsenorge, 2022).

Psykisk helse er her forstått som et begrep som omhandler alt i vår tilværelse. Hvordan vi har det med oss selv, og hvor tilfreds man er med livet står sentralt i denne forståelsen. Livskvalitet blir også brukt for å betegne psykisk helse på et individuelt nivå. Det kommer også frem at helsefremming, altså arbeid for å bevare den psykiske helsen, og forebygging er viktige komponenter for å ivareta den psykiske helsen til befolkningen. Helsenorge sin definisjon tolkes dithen at psykisk helse består av kombinasjonen av tanker, følelser og hvordan man har det med seg selv. Her kan en se likhetstrekk med definisjonen fra folkehelseinstituttet ved at livskvalitet, og hvordan du trives i eget liv er med på å definere den psykiske helsen. Det blir også lagt vekt på at den psykiske helsen varierer, og at de fleste vil oppleve svingninger i løpet av livet. Psykisk helse er en definisjon på alt som både er godt og vondt, og det handler om å både forhindre sykdom, samtidig som det handler om å behandle sykdom, og opprettholde god helse. Samtidig handler det også om at man skal være i stand til å håndtere vanlige utfordringer i hverdagen. Det tolkes her dithen at uten den psykiske helsen vil vi ikke fungere i hverdagen – vi må ha psyken med oss for å være i stand til å leve et godt liv. Det kommer også frem at det er ens egne forutsetninger som er med på å bestemme hva definisjonen av psykisk helse er. «At du trives i hverdagen *din*» forutsetter at det er hvert enkelt individs opplevelse av virkeligheten som er gjeldende, og derav ikke hvordan andre opplever hverdagen. Det betyr med andre ord at en persons oppfatning av en dag, en uke eller et liv, er uavhengig av andres opplevelser, og at dette ikke er gitt. Verdens helseorganisasjon definerer psykisk helse på denne måten:

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, including a positive sense of identity, an ability to manage thought and emotions, to build social relationships, can acquire an education that allows active citizenship as an adult, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community (WHO, 2018).

I verdens helseorganisasjon sin definisjon av begrepet forstås psykisk helse som en tilstand der man får realisere seg selv opp til sitt fulle potensiale, og er i stand til å håndtere motgang i hverdagen, samtidig som man har evnen til å være en del av sitt fellesskap. Det er altså et begrep som omfavner alt som omhandler vår livskvalitet og evne til å leve et fint og godt liv. I likhet med Helsenorges definisjon er det individet som står i sentrum, og ens forutsetninger som er med på å definere hvorvidt den psykiske helsen står.

Psykisk helse i et helsefremmende perspektiv

En kan se at en fellesnevner i disse definisjonene på psykisk helse er at det forstås som noe mer enn fravær av sykdom (Klomsten, 2022). Det er altså ikke bare forstått som en definisjon ved en psykisk lidelse, begrepet omfavner også den tilstanden man er i når man har det bra. I definisjonene kommer det også frem at livsmestring, og livskvalitet er viktige faktorer som påvirker den psykiske helsen. Og at man skal kunne realisere sitt eget potensiale. I dette ligger det at med de forutsetningene man har, så skal man kunne utnytte sitt utgangspunkt på best måte for å få et godt liv. Det vil med andre ord si at en god psykisk helse ikke er definert utfra en standardisert verdi, men at de ressursene man har tilgjengelig skal benyttes på en måte til fordel for seg selv. Det handler om å kunne ta del i samfunnet, oppleve livet som meningsfullt, og å føle på mestring i hverdagen. Det handler også om å være i stand til å kunne stå i stormen, og komme seg opp igjen etter at ting har vært vanskelig. Uthus (2020) påpeker at denne forståelsen for psykisk helse kan finnes igjen i teorien om *salutogenese*. Begrepet salutogenese ble først omtalt av forskeren Aron Antonovsky, som ønsket å gi psykisk helse en positiv ordlyd (Myskja, 2020). Begrepet inngår i samlebetegnelsen *opplevelse av sammenheng* (OAS), defineres på følgende måte:

«Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at (1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verdt å kjenne seg igjen i» (Antonovsky, 2012, s. 41)

Opplevelse av sammenheng består av tre deler; begripelighet, som handler om at man forstår de inntrykk man opplever, håndterbarhet handler om at man er i stand til å kunne håndtere de stimuliene, med utgangspunkt i sine egne ressurser, og mening, som går ut på at man følelsesmessig forstår livet (Antonovsky, 2012). Begrepet beror på at mennesker stadig blir påvirket av miljøet en befinner seg i, og at man av den grunn ikke er *enten* syke *eller* friske (Myskja, 2020). Det betyr at for å oppleve mestring, som er en del av den psykiske helsen, er man først nødt til å forstå situasjonen, så vite hvordan man skal håndtere det som skjer, og så sette det i sammenheng (Myskja, 2020). Salutogenese handler om at man retter fokuset til det som holder oss friske til tross for motgang (Antonovsky 2012). En kan dermed se at begrepet har utviklet seg fra en definisjon på uhelse – hvordan unngå å være syk, til å heller handle om hva det er som holder oss friske, hvordan man tar vare på helsen, og hva som skal til for å leve et godt liv til tross for de utfordringer de fleste vil møte i hverdagen. Salutogenese er et positivt ladet begrep der man heller tar i betraktning forløpet og livshistorien til vedkommende det gjelder (Langeland, 2009). Med disse begrepene i bakhånd kan man forstå psykisk helse som et begrep som handler om vår livskvalitet. Antonovsky sammenligner også

OAS med Banduras (1977) teori om «self-efficacy», eller mestringstro, og påpeker at man Begrepet omhandler at man skal kunne håndtere de situasjoner som man finner seg i ved å gi de mening ved at utførelsen av noe gitt er nyttig for en, man vil oppleve begripelighet ved at resultat oppnås, og håndterbarhet sammenligner han med at man har troen på at man selv vil kunne utføre atferden (Antonovsky, 2012). Med det er et positivt bilde på psykisk helse grunnlaget for denne studien, og de subjektive opplevelsene til hvert enkelt individ er det som skal til for å kunne definere psykisk helse.

Dersom vi nå ser tilbake på definisjonene av psykisk helse er begrepet om salutogenese direkte overførbart, slik begrepene er definert. For å oppleve å ha det fint i hverdagen, er det essensielt å selv forstå hvordan man har det, og hva det er som påvirker. Eksempelvis, dersom man er lei seg, er det nødvendig å forstå hvorfor. Grunnene til det kan være mange. Det kan være at man har fått en stygg kommentar, eller det kan være noe mer dyptliggende som har opparbeidet seg over tid. Når man da vet hvor det kommer fra, er det mulig å kunne gi det mening og forstå det. Og det er nettopp her følelser er så viktig. De blir våre målere og indikatorer for hvordan man har det.

Psykisk helse i skolen

Psykisk helse blant barn og unge, og kunsten å mestre hverdagen har derfor blitt et så viktig tema, at det også blitt tatt inn i skolen. I 2020 ble Kunnskapsløftet (LK2020) innført i norsk skole. I fornyelsen av Kunnskapsløftet ble det innført tverrfaglige temaer, og herunder Folkehelse og Livsmestring (FoL). FoL ble innført for å fremme elevers psykiske og fysiske helse. I overordnet del heter det at «*i barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbylde og en trygg identitet særlig avgjørende*» (Kunnskapsdepartementet, 2017). Altså har psykisk helse fått et mye større fokus i skolen som en viktig samfunnsinstitusjon for å fremme tematikken. Dette ser vi også gjennom engasjementet som ligger i definisjonene av begrepet psykisk helse. FoL spenner vidt og berører mange tema innen hvordan mestre livet, og hensikten er at barn og unge gjennom det tverrfaglige temaet skal bli opplært til å «kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13). Dersom vi ser tilbake på begrepet salutogenese kan man kjenne igjen dette begrepet i Kunnskapsdepartementets vektlegging av psykisk helse i skolen, ved at man anser skolen som en viktig institusjon for å lære barn og unge å ha et positivt forhold til sin egen helse. En ser at fokuset faller på at man skal være i stand til å møte utfordringer i hverdagen, og at man skal være trygg både på seg selv og andre. Dette skal gjøres ved at elevene skal få opplæring i hvordan tanker, følelser og relasjoner er i en gjensidig påvirkning til hverandre. Tiden er altså moden for at barn og unge skal lære om tanker, følelser og relasjoner i skolen. Dette er viktig for forebyggingen av vår psykiske helse i samfunnet.

Samtidig pågår det også en debatt om den psykiske helsen til befolkningen er et kollektivt eller et individuelt ansvar. Er det slik at det er skolen som samfunnsinstitusjon bærer det tyngste ansvaret i å ruste unge til å møte utfordringene som kommer senere i livet, eller er det foreldre, og omsorgspersoner som skal ha denne oppgaven? Meningene om dette er delte, hvor man kan argumentere for at konkurransetradisjonen som vi finner i vestlig kultur gjør det tydelig at det er et samfunnsansvar da det er samfunnet som setter premisser for forventninger for unge. Samtidig kan man på den andre siden hevde at oppvekst og miljø spiller en større rolle da det er her de grunnleggende verdiene og prinsippene som blir lært bort til barna.

Skoleåret 2017/2018 ble det foretatt en studie på undervisning i psykisk helse på niende trinn ved en skole i Trondheim. Studien viste at elevene var positive til opplæring

i psykisk helse i skolen, og at de selv følte de taklet stress bedre etter prosjektets slutt. De uttrykte også at de fikk en bedre forståelse for alt som skjer når man samhandler med andre mennesker. Dette gjaldt også både jenter og gutter (Klomsten & Uthus, 2020). Dette viser dermed at opplæring i psykisk helse fikk en positiv innvirkning på elevene, og at det bar fram bedre emosjonskompetanse.

Om følelser

Følelser er en del av vårt indre liv, og de gir oss indikasjoner som forteller oss om tingenes tilstand på innsiden. De henger sammen med hele systemet. De ble i evolusjonen utviklet som et verktøy til bevisstheten, for å kunne føre individet til å ta fornuftige valg gjennom å gi det atferd (Grinde, 2017,2020). Poenget med følelser er å signalisere fare og trygghet, og de regulerer hvordan mennesket skal håndtere situasjoner de befinner seg i. Fallmyr (2020) forteller at de berører oss på innsiden, og forteller oss hvordan vi har det. Han forteller videre at allerede i barndommen vil reaksjoner på barns følelser være med på å prege deres selvfølelse. Kunnskap om følelser er derfor viktig allerede fra tidlig alder. Følelsene har til hensikt å påvirke oss, de ligger i underbevisstheten og jobber, ofte uten at vi merker det. De gjør at vi handler spontant, men dersom den psykiske helsen er svak kan dette skape utfordringer ved at de tar en annen retning, og andre valg (Fallmyr, 2020). Det er derfor viktig å ha kjennskap til følelser, for å kunne orientere seg i det som dukker opp i bevisstheten. Følelser fungerer som et eget språk, og det er noe som må tolkes, og forstås for å gi de mening (Fallmyr, 2020). Følelser er også viktige for å forstå hvordan både man selv, og andre har det, og de er viktige for å tolke andres adferd, og for å styre sin egen adferd. Man kan med andre ord, ved hjelp av følelser se og forstå sin egen og andres psykiske helse. I henhold til Fallmyr (2020) kan det være hensiktsmessig å skille mellom *affekt*, *følelser* og *emosjoner* for å bedre kunne forstå følelser.

Affekt er noe vi har med oss helt fra fødselen av, og som signaliserer våre grunnleggende behov. De er ubevisste reaksjoner, som ikke involverer tenkning, på situasjoner som skjer både i det ytre og det indre (Fallmyr, 2020). Det er kroppens signalsystem som noen ganger slår inn lynraskt. *Emosjoner* blir til gjennom våre erfaringer. Våre erfaringer har stor innvirkning på emosjonene i den forstand at de er sammensatt av både affekter, tanker og erfaringer (Fallmyr, 2020). I emosjonsfokuset terapi blir emosjoner definert som «de mest grunnleggende mentale komponentene» (Stiegler, 2015, s. 19). Emosjoner er først og fremst vår fysiologiske respons, og er det som fremkaller vår atferd – i form av følelser (Rogndal, 2017).

Følelser er våre subjektive opplevelser av det vi utsettes for, og er i stor grad avhengige av våre tidligere erfaringer. Eksempelvis kan individer reagere ulikt på forskjellige stimuli. Mens noen blir redde av sinte stemmer kan andre oppleve dette som stimulerende. Følelser fungerer dermed som kroppens signalsystem, og er det som gir uttrykk for våre emosjoner (Fallmyr, 2020). Videre påpeker Fallmyr (2020) at hensikten med følelser er at de skal påvirke oss, og at de derfor har en innvirkning på psykisk helse. Valgene vi tar har ofte sitt utspring i følelsene våre. Det er derfor viktig å kunne uttrykke våre følelser. Men for å kunne gjøre dette må man ha kunnskap og forståelse for hva følelsene betyr. Følelser er dermed et viktig virkemiddel for uttrykk for både vår fysiske og vår psykiske helse.

Følelseskompetanse

Fallmyr (2020) har utviklet en modell for hvordan lærer-elev relasjonen vil bli styrket av mer kunnskap, og kompetanse rundt følelser. Han bygger modellen på forskning innenfor

emosjonsteori, affektbevissthet, og terapimodeller. I det følgende vil jeg presentere hans synspunkter og teorier, og vise at disse modellene også er godt egnet for å forstå sine følelser selv, men også andres. Fallmyr (2020) forteller at følelseskompetanse kan sammenlignes med emosjonell intelligens, som er den samlede evnen der følelser blir brukt for mellommenneskelige relasjoner. Følelseskompetanse består med andre ord av de komponentene vi trenger for å kunne samhandle med andre mennesker, og for å tilpasse de dagligdagse situasjonene vi finner oss selv i, i hverdagen. Følelseskompetanse er altså vår evne til å ta i bruk vår forståelse av følelser i hverdagen. Denne kompetansen er svært positiv da den skaper samhold, forståelse og tillit mellom personer (Fallmyr, 2020). Men den er også viktig for individet selv – for å forstå hvilke følelser man kjenner på, og vite hvordan man skal håndtere de. Følelseskompetanse fremmer også psykisk helse ved at man tilegner seg måter og metoder for å møte mennesker på. Følelseskompetanse deles inn i to deler: *følelseskunnskap* og *følelshåndteringsferdigheter*.

Følelseskunnskap

I følge Fallmyr (2020) så består følelseskunnskap av et sett med ferdigheter, og dette legger grunnlaget for vår evne til å regulere følelser. Følelseskunnskap består av fire komponenter: *kjennskap om følelser som navigasjonssystem*, *kunnskap om de 12 grunnfølelsene*, *å kunne skille mellom usunne og sunne følelser*, og *til slutt følelsesguiding*.

Som vi har sett i kapittelet over er følelser kroppens signalsystem. Å forstå rollen til følelsene vil si å forstå hva følelsene prøver å fortelle oss. Følelser som navigasjonssystem betyr at alle de følelsene vi kjenner inni kroppen kommer med et budskap. Det vil si at hver enkelt følelse informerer om hvordan vi har det, og hva vi trenger. Et viktig poeng her, er å kunne tolke følelser hos både seg selv og hos andre. Fallmyr (2020) eksemplifiserer det med et barn som opplever fare. Forventningene til barnet vil da være å bli møtt med ro og omsorg for å gjøre situasjonen bedre. På samme måte er det også viktig at man selv er klar over sine egne følelser, og håndterer dem etter forholdene.

De 12 grunnfølelsene er i følge Fallmyr (2020): interesse, glede, overraskelse, frykt, sinne, skam, skyld, tristhet, avsky, sjalusi, ømhet og stolthet. Disse signaliserer hver for seg sine behov. De vises gjennom kroppslige uttrykk som blir gjenkjent av andre, samtidig som de også viser våre fysiologiske behov. Dersom man tar følelsen skam som eksempel, så er hensikten med denne følelsen å rette opp i noe man har gjort galt. Dersom man eksempelvis bryter med normer, vil man føle på skam, noe som igjen fører til en erfaring som tilsier at man ikke skal gjenta dette. Etter hvert som man opplever følelsene i forskjellige situasjoner, vil også følelseskjema utvikle seg. Dette er handlingsmønstrene til følelsene, og de er avhengige av hva man har opplevd i livet. Følelseskjemaet til en person med lav selvtillit, og som ofte har følt på skam i oppveksten kan følelseskjemaet styre individet til å bli mer tilbakeholden, eller ikke være i stand til å rette opp i det man har gjort feil. Hos andre kan for eksempel følelseskjemaet være å ta situasjonen som en lærdom, og prøve å gjøre det godt igjen. Alt dette handler om hvordan barnet har blitt møtt med følelsen i barndommen og i oppveksten. Følelseskjemaer er et resultat av et sett med erfaringer vi har gjort oss, og som er med på å gi våre reaksjoner på grunnfølelser en slags struktur (Fallmyr, 2020). Det vil med andre ord si at grunnfølelser som skam, sinne og frykt blir uttrykt på forskjellige måter, avhengig av mennesket, og dets erfaringer.

Å skille mellom sunne og usunne følelser handler i følge Fallmyr (2020) om å kunne bedømme følelsers betydning. En sunn følelse blir betegnet som en følelse der reaksjonen til en handling for eksempel gjenspeiler et behov. Dette kan eksempelvis være skuffelse i en situasjon der man føler seg sviktet, eller frykt i en situasjon man føler seg truet. Reaksjoner på slike følelser er også gjerne sunne og fører til at situasjonen blir håndtert på en god måte. En usunn følelse er derimot en følelse som er farget av fortiden, og kan være vanskelig for andre å tolke. Dette fører ofte til problemer ikke blir løst da følelsen ikke gir de riktige signalene til de rundt. Dette handler om å kunne legge grunnlaget for følelsesguiding.

Følelsesguiding er en metode som er utviklet for å kunne hjelpe andre med å oppdage følelser som de selv ikke forstår. Metoden er utviklet på grunn av at man sjeldent klarer å endre en følelsesreaksjon ved tenkning, eller gjennom råd fra andre (Fallmyr, 2020). Det vil si at den er behjelpelig til å kunne skille usunne følelser fra sunne følelser, og på den måten gi rom for at den andre kan lære om seg selv. Fallmyr (2020) forteller at prinsippene om følelsesguiding er å 1) oppdage følelsene under atferd, 2) undersøke og bekrefte, 3) validere følelsen og behovet, og 4) fikse problemet. Det handler dermed om å kunne forstå hvilke følelser som ligger i atferden i form av kroppsspråk, eller ordbruk for så å snakke med personen om dette og så frem hva adferden kommer av, anerkjenne reaksjonen og til slutt enten løse problemet, eller hjelp vedkommende til å akseptere følelsen. (Fallmyr, 2020). Dette er altså en metode som hjelper andre mennesker til å få kontroll på, og forståelse for følelsene sine. Det viser seg også at barn av foreldre som møter barna sine med en slik type forståelse også lærer seg evnen til selvregulering, i form av at de er i kontakt med sitt indre jeg, og de har dessuten bedre relasjoner til sine venner, og de både konsentrerer seg bedre på skolen og presterer bedre (Gottmann, 1997, sitert i Fallmyr, 2020).

Følelshåndteringsferdigheter

Den andre faktoren i følelseskompetanse handler om forståelse, og reaksjon på følelser. For å håndtere følelser må man først oppdage de, og forstå hva de betyr, så må man reagere på dem. Dette gjelder både for egne, men også andres følelser, og det er noe som blir tillært gjennom erfaringer, og relasjoner (Fallmyr, 2020). Kårstad og Laugen (2022) fremhever også at å oppleve en emosjon ikke er det samme som å forstå den. Dette er noe som utvikles over tid, på samme måten som at hjernen også hele tiden utvikler seg. Den er dynamisk, og tar til seg inntrykk fra omgivelsene, og tilpasser seg etter hvert som man tilegner seg mer livserfaring. Hjernen er altså en muskel, og kan dermed trenes opp. På samme måte kan også vår emosjonskompetanse trenes opp. Gjennom at vi opplever en emosjon, eksempelvis frykt, flere ganger, så lærer vi også hvordan vi skal reagere på den (Kårstad & Laugen, 2022). Vi kan også lettere forstå andres behov og atferd gjennom å observere andres emosjonsuttrykk (Kårstad & Laugen, 2022). For å ha forståelsen om det må man kunne kjenne igjen følelsene, avgjøre om den er sunn eller usunn, og forstå hvilket behov følelsen signaliserer. I neste fase hvor man skal reagere på følelsen må man først anerkjenne den og akseptere den, så prate med den det gjelder og bekrefte at det man har oppfattet stemmer, for så å handle ut ifra hvilken følelse det er (Fallmyr, 2020). Det består dermed av de faktorene som ble beskrevet i kapittelet over om følelseskunnskap.

Følelsesregulering er også en viktig egenskap å ha. Dette er noe man både kan gjøre på egenhånd (selvregulering av følelser), og sammen med andre (samregulering av følelser) (Fallmyr, 2020). Som betegnelsen foreslår handler altså dette om å regulere følelsene, som gjør at vi forstår dem. Følelsesreguleringsvansker er vanlig blant barn og

unge, og ses ofte i psykiske lidelser (Fallmyr, 2020). Følelsesregulering er derfor noe som er viktig å kunne. Dersom man er i kontakt med følelsene sine, og får til å eksempelvis roe seg ned dersom man blir sint, eller muntre seg selv opp når man blir lei seg, har man gode forutsetninger for å kunne bruke seg selv som støtteapparat. Å kunne støtte andre, eller ta imot støtte fra andre er også gode egenskaper å ha, da dette kan være med på å styrke relasjonene i mellom mennesker, samtidig som det bygger seg opp tillit.

Gjennom følelseskompetanse kan vi dermed forstå hvordan vi selv, og andre har det. Fallmyr (2020) understreker også at hvordan man som lærer viser bekreftelse overfor elevene i møte med følelser er betydningsfull for elevenes følelseskompetanse. Dette kan man også dra likhetstegn til foreldre og barn-relasjoner. Hvordan foreldre møter barnas følelser har innvirkningskraft på hvordan barnet senere utvikler sin følelseskompetanse. Forskning viser at kjønn er en viktig faktor for hva, og hvordan barn lærer om emosjoner fordi kulturen som de blir sosialisert i legger føringer for hvordan menn og kvinner opptrer (Kennedy & Denham, 2010). I vestlig kultur er det også vist at internaliserte affekter som tristhet er oppfattet som ikke-maskuline blant unge voksne (Kennedy & Denham, 2010). Dette vil si at vi allerede fra tidlig alder blir lært opp til hvordan man skal håndtere emosjoner, og at det mulig påvirker hvordan man håndterer det senere i livet. Det viser også at allerede fra fødselen av har vi forskjellig utgangspunkt for i hvilken grad vi blir lært emosjons- og følelseskompetanse. Både miljø og biologi spiller altså en rolle for hvordan man lærer. Ikke alle har den samme forutsetningen for å kontrollere eller forstå følelsene sine. Innenfor sosiologien finnes det flere teorier og modeller for blant annet *selvregulering*, *bevissthet*, *kapital*, *arv* og *miljø*. Hvordan man vokser opp har stor innvirkning på hvordan man får det senere i livet, her er det blant annet familieforhold, og miljø som er viktige faktorer på senere liv (Grinde, 2020).

En ser dermed at å kunne forstå, reagere på, og kommunisere følelser er en sammensatt prosess, og det er noe som dessuten er veldig viktig å kunne gjøre, spesielt som lærer og omsorgsperson. I det følgende vil jeg anvende dette i lys av sosiokulturell teori for å kaste lys over hvor viktig denne kunnskapen og kompetansen er for at barn og unge får utvikle et positivt selvbilde, og også vise at oppvekst og miljø er viktige faktorer som spiller inn på hvordan mennesker utvikler seg til å kunne forstå og håndtere følelser.

Sosiokulturell teori

Sosiokulturell teori gjør et poeng av at læring og utvikling skjer i møte med våre omgivelser. Det finnes flere forståelser for læring, og hva som betegner og forutsetter læringsprosesser. Kultur, arv og miljø står sentralt, og det markerer seg et skille i teorier om barn og utvikling der noen mener læring er betinget av arv, gener og biologi, mens en annen retning setter miljøet som den viktigste faktoren for læring (Moen, 2022). I denne studien dreier forståelsen seg om en kombinasjon av disse, og Vygotskys syn på læring blir dermed sentral. Den russiske psykologen Lev Vygotsky er kjent for sine mange bidrag til moderne sosialkonstruktivistisk psykologi, og utviklet flere teorier som i dag er høyt verdsatt i forskning. Spesielt var han opptatt av hvordan utvikling skjer, og hvordan *høyere mentale funksjoner*, eller kognitiv utvikling, blir utviklet gjennom menneskets evne til å tenke, vurdere og samhandle med hverandre. Vygotskys syn på læring var at dette er noe som skjer hele tiden, og som har sitt utspring i mellommenneskelige relasjoner (Moen, 2020). Dette betyr da at vi utvikles i samspill med andre, og med omgivelsene, og at vår evne til å bli handlekraftige fordrer at vi

kommuniserer med hverandre. Mennesket blir sett på som et tenkende, reflekterende subjekt som blir påvirket av miljøet og av det utvikler seg etter det.

Vygotsky brukte også begrepene *kulturell utvikling* og *kognitiv utvikling* synonymt med hverandre (Moen, 2022). Det som ligger i dette er at den kulturelle utviklingen – altså den utviklingen som er et resultat av den kulturen du vokser opp i med historiske og sosiale settinger, har også en innvirkning på den kognitive utviklingen til barnet. Vygotsky skilte dermed mellom det *interpsykologiske planet* og det *intrapsykologiske planet*. Utvikling kommer først til syne på det interpsykologiske planet. Det er her barnet møter andre mennesker og samhandler med disse, både via språk og tanke. Her møter barnet også verdier, normer, krav og forventninger utenfor familierammen og blir deretter videreført til det intrapsykologiske planet der det blir en del av barnet selv – altså egne tanker (Moen, 2022). En kan dermed si at barnet utvikler seg i møte med kulturelle krav og forventninger ved at de først observerer og forstår ulike spekter av kulturen, for så å gjøre det til en del av seg selv gjennom å selv følge disse normene. Vygotsky forsto denne utviklingen som et resultat av språket.

Vygotsky var særlig opptatt av forbindelsen mellom språk og tanke, og at språket fungerer som et *kulturelt redskap*, altså at språket *medierer* samhandling mellom oss, både skriftlig og muntlig (Vygotsky 1978, som sitert i Moen, 2022). Det betyr at språket er med på å knytte oss sammen, og det gjør mennesker i stand til å bli kjent med hverandre, og seg selv. Språket er viktig for utvikling i form av at det hjelper individet til å uttrykke sine behov gjennom å kommunisere med de man har rundt seg. Gjennom at man lærer seg språket blir man også da i stand til å utforske egne tanker ved å sette ord på disse. I samspillet med andre blir dermed forståelsen for ord og tanke et hjelpemiddel for å se sammenhengen mellom hva man selv tenker, og hvordan andre selv setter ord på det man tenker. *Internalisering* er dermed et vesentlig begrep som viser til at barnet tar til seg de inntrykk det får i mellommenneskelige møter, og at det blir en del av barnet selv. Dette er en aktiv prosess der barnet utvikler sin evne til å reflektere og selv rekonstruere den aktiviteten som skjer i miljøet rundt. Han poengterte blant annet at det interpsykologiske planet - det som kommer til uttrykk i barnets interaksjon med andre også er en aktiv prosess. Barnet er deltakende i situasjonen og internaliserer aktivt det som blir observert inn til det intrapsykologiske planet (Moen, 2022). Det vil med andre ord bety at han betraktet utvikling som en prosess som foregår uten at barnet eller de andre rundt er klar over det.

Det skal også nevnes at Vygotsky var spesielt opptatt av læring som skjer i interaksjon mellom noen som er mer kompetent. Han presenterte det *aktuelle utviklingsnivået* som stedet der barnet klarer seg selv, *den nærmeste utviklingssonen* som figurerer som avstanden mellom det aktuelle og det potensielle utviklingsnivået, der, og *det potensielle utviklingsnivået* hvor læring skjer i samarbeid med noen som er mer kompetent enn barnet selv (Moen, 2022). Det er da i den nærmeste utviklingssonen at språket blir viktig. Det er her det interpsykologiske planet blir en del av det intrapsykologiske planet. Det som er viktig å legge merke til, er at Vygotsky er opptatt av at læring, og kognitiv utvikling best utløses i samarbeid med de med mer kompetanse enn seg selv. Dette utelukker dermed jevnaldrende som samarbeidspartnere i utvikling av høyere mentale funksjoner. Lek blir eksempelvis av Vygotsky betraktet som bare underholdning. Forskning viser likevel at når barn leker med jevnaldrende, får barnet erfaring og kunnskap om emosjoner og følelser. De lærer å dele og argumentere, de møter sinne, frustrasjon, og glede (Kårstad & Laugen, 2022). Dette er alle kognitive ferdigheter, og med utgangspunkt i hans definisjon av høyere mentale funksjoner som kognitive ferdigheter blir dette et kritikkverdig punkt i hans teorier.

Bronfenbrenner og bioøkologisk teori

Spørsmålet som nå reiser seg, er hvorvidt fokuset på følelser har utviklet seg over tid. En kan se at følelser har fått en større betydning ved at det har blitt tatt inn i skolen, og det snakkes om i media. I Vygotskys teorier kan man se et fokus på følelser i at språk og tanke og det intrapsykologiske, og det interpsykologiske planet har fått stor plass i hans teorier. Det mangler likevel en inngang til hvordan man kan se på læring og utvikling mellom jevnaldrende.

Urie Bronfenbrenner, hentet inspirasjon fra Vygotsky i sine arbeider. Jean Piaget, som betraktet kognitiv utvikling som en prosess mennesket er aktivt deltakende i (Stefansson & Karlsdottir, 2022) og Vygotsky. Bronfenbrenner understreker at de påvirkningskreftene som er sterkest mot et barns utvikling, er de som direkte berører barnet (Bronfenbrenner, 1979). Det vil med andre ord si at når barnet, eller mennesket selv er aktivt i situasjonen vil det lettere reprodusere disse mønstrene som blir utspilt. En kan med dette anta at holdninger til åpenhet om følelser er nedarvet i generasjoner på samme måten. Bronfenbrenner forteller også at bioøkologisk teori ikke bare er sett på som en utviklingsteori for barn, men også for samfunn. Et samfunns kultur og medfølgende verdier og holdninger er noe som går igjen i generasjoner og er med på å påvirke mennesket. Bronfenbrenner var i sin samtid, på samme måten som Vygotsky, opptatt av å forstå barnets utvikling som påvirket av kulturell arv og sosialiseringprosesser. Han var kritisk til den daværende tenkningen i sosiologien og psykologien, som den gang betegnet utvikling som resultat av enten biologi eller miljø, og mente disse var for ensidige (Kvello, 2022). Han utviklet derfor sin teori som en forening av disse to, der han betraktet både samfunnsstrukturer og sosialt samspill som viktige faktorer for barns utvikling (Kvello, 2022). I bioøkologisk teori blir utvikling delt inn i fem systemer; fra innerst til ytterst: *mikrosystemet*, *mesosystemet*, *eksosystemet*, *makrosystemet* og *kronosystemet* (Bronfenbrenner, 1979; 1989; 1992, som sitert i Kvello 2022). Disse systemene markerer forskjellige stadier i sosialiseringprosessen og påvirkning til barnet. Kvello (2022) gir en beskrivelse av systemene: Mikrosystemet betegner nære relasjoner der barnet oppholder seg ofte, og er gjerne betegnet av familie, skole og barnehage, og andre aktiviteter som opptar barnet. Mesosystemet er det som oppstår når barnet er medlem av flere mikrosystemer, eksosystemet er betegnelsen på ytre påvirkning, slik som foreldres relasjoner og hvordan de påvirker barnet, Bronfenbrenner understreker også at foreldres yrker er noe av det som påvirker aller mest (Bronfenbrenner, 1979). Makrosystemet er betegnelsen på påvirkning som skjer gjennom tradisjoner, kultur og miljø. Kronosystemet er et tidsperspektiv som understreker de kontinuerlige prosessene mellom individ og miljø, og hvordan de hele tiden påvirker hverandre (Kvello, 2022). I bioøkologisk teori står relasjoner, sosial kontakt og tilhørighet sentralt. Disse faktorene er forutsetninger for positiv utvikling for barnet og er spesielt viktig for mesosystemet. Ved å lese Bronfenbrenners teorier om utvikling kan man se at forestillingen om at det er enten miljø eller biologi som påvirker barns utviklingsretning ikke gir et godt grunnlag for å tolke barns sosiale ferdigheter. I bioøkologisk teori kan man se at indirekte faktorer også er med på å påvirke barnet, slik som eksempelvis foreldres arbeidsforhold, og relasjoner. Med tanke på følelser vil dette være viktig å studere nærmere. Det kan også late som at Bronfenbrenner retter en større oppmerksomhet mot følelser, og individets indre tanker og refleksjoner i større grad enn Vygotsky. I mikrosystemet blir det blant annet gjort et poeng ut av at gjensidig kontakt ønskes mellom barn og voksen, som vil si at barnets evne til å uttrykke dette behovet er å anta. Aasen (2022) påpeker at oppvekstmiljøet ikke bare påvirker den enkelte, men også hele generasjoner. Det vil si at historiske hendelser er med på å prege hvordan samfunnet opererer, og dermed påvirker også dette hvordan familier velger å

oppdra sine barn. Dette kommer blant annet frem i kronosystemet som viser at miljø og individ er i en gjensidig utviklingsprosess med hverandre (Kvello, 2022).

Sosialisering

Det finnes flere retninger innenfor sosialiseringsteori. Med grunnlag i det sosialkonstruktivistiske kunnskapssynet i denne oppgaven vil teorien derfor omhandle tanker og forståelser i denne retningen. Det er likevel verdt å nevne at de forskjellige teoriene er til tider godt beslektet i forskjellige påstander og meninger. Det som skiller de ulike teoriene fra hverandre er forskjellige meninger omkring miljøet som barnet vokser opp i, og hvordan utviklingen til barnet er avhengig av oppvekstmiljøet (Aasen, 2022). I denne oppgaven vil en humanistisk-sosialkonstruktivistisk forståelse av sosialisering være hovedfokuset. Innenfor denne retningen ligger hovedvekten på barnets latente utviklingsmuligheter, og hvorvidt sosialiseringssprosessene hjelper eller forhindrer barnets muligheter til å utvikles (Aasen, 2022).

Sosialisering er en betegnelse på prosessen der vi blir medlemmer av samfunnet, og der barnet går fra å være avhengig av andre til å bli selvstendige individer (Aasen, 2022). Prosessen starter derfor fra vi blir født, og fortsetter gjennom vårt livsløp. Det er med andre ord betegnelsen på prosessen der individer former sin identitet, sine verdier og holdninger. Sosialisering skjer også på flere nivåer, og det kommer fra flere retninger. Dette skjer gjennom både erfaringer, opplevelser og hendelser i sosiale og kulturelle sammenhenger (Aasen, 2022). Man blir tillært de normer og regler som er forventet, og man blir opplært i hvilke verdier man skal ha; hva som er bra, og hva som er dårlig. Frønes (2013) understreker at selve sosialiseringssprosessen ikke bare handler om overføring av tradisjoner fra fortiden, men at det også handler om en *forespelling om fremtiden*. Sosialisering er dermed en slags reproduksjon av familiens verdier, samtidig som det er en forberedelse til barnets fremtid. I dette ligger det hvordan foreldre oppdrar barn, og hvordan foreldre ønsker at barn skal vokse opp – hvilke verdier og moraler foreldre ønsker at barnet skal leve etter. Omsorgspersoner er som regel de første som barna møter, og lærer først og fremst av disse. Med dette kommer også følelser. Følelsene våre kommer til uttrykk i ansiktsuttrykk, holdninger, verdier og meninger, og dette er noe barn møter allerede fra de er spedbarn.

I sosiologien kan man skille mellom *primær-* og *sekundærsosialisering*. I *primærsosialisering* er det oftest nær familie som står mest sentralt og har den mest påvirkende rollen. Denne fasen er vesentlig for videre utvikling da individets grunnleggende verdier, personlighet, holdninger og bevissthet blir formet her (Aasen, 2022). Det vil med andre ord si at måten barnet vokser opp på vil være med på å forme de videre i livet. Verdier, holdninger og meninger som står sentralt i en kultur vil dermed bli videreført gjennom barnets første leveår. Dette er også en naturlig prosess da barnet ikke har noe kjennskap til det som finnes utenfor de inntrykk det får av sine omsorgspersoner de første leveårene. *Sekundærsosialisering* er betegnelsen på en sosialiseringssform som ikke er like individsavhengig. Her blir individet en aktiv deltaker i samfunnet gjennom internalisering av kunnskap, ferdigheter og holdninger som legger til rette for aktiv deltakelse i forskjellige roller i samfunnet (Aasen, 2022). Sekundærsosialiseringen er dermed det man møter ute i samfunnet, og noe man går gjennom hele livet, på forskjellige arenaer. I møte med forskjellige samfunnsoppgaver, mennesker, utfordringer og situasjoner tilegner individet seg de normer og verdier som er sentralt innen hvert enkelt område.

Gjennom utdanningsløpet blir barn målrettet og bevisst sosialisert og indoktrinert i samfunnets verdier og holdninger gjennom oppdragelse og opplæring (Aasen, 2022).

Dette ser man gjennom læreplaner som stiller krav og forventninger til hva barnet skal kunne av kunnskap på forskjellige klassetrinn. Utdanningsinstitusjoner er dermed en viktig del av sosialisering og hvordan barn utvikler seg videre. Det tverrfaglige temaet Folkehelse og Livsmestring er et eksempel på en slik bevisst og målrettet sosialisering. Hensikten med temaet er å gi barn «kompetanse som fremmer psykisk og fysisk helse» (Kunnskapsdepartementet, 2017). En kan dermed se at kunnskap om helse og livsmestring, i tråd med de andre tverrfaglige temaene, har blitt et institusjonalisert sosialiseringsmoment. Det er også gjennom sosialiseringprosesser at mennesker får en tilhørighet til samfunnet, som er selve grunnlaget for videre utvikling av selvoppfatning og individuell utvikling. Det er også viktig å legge merke til at måten foreldre opptrer rundt sine barn, også er et resultat av sosialisering (Frønes, 2013). Foreldre har derfor med seg de verdier og normer som de i sin barndom ble opplært til, og som var en del av den kollektive forståelsen da de vokste opp. Sosialisering er likevel noe som man går gjennom i løpet av hele livet, og i sosiologien forstås det som at man kan utvikle de normer og verdier gjennom institusjonalisert sosialisering – den som foregår i utdanningsinstitusjoner (Frønes, 2013). Aasen (2022) understreker også at samfunnsutviklingen som har skjedd de siste tiårene har befridd barn fra de materielle begrensningene som tidligere generasjoner har møtt. En kan derfor anta at det vil over tid være ulike oppfatninger av normer og verdier. Selv om man i primærsosialiseringen blir formet, har kanskje sekundærsosialiseringen mer å si nå i moderne tid, enn det hadde for de som vokste opp i tidligere generasjoner. En kan dermed se at foreldres sosialisering i barndommen ikke nødvendigvis trenger å stå like sterkt når de selv får barn, da de har gjennom livsløpet blitt påvirket fra andre instanser. I sammenligning med Vygotskys teorier kan kalle det utvanning av primær sosialisering, der det intrapsykologiske planet har blitt tillagt større vekt enn det interpsykologiske planet.

Ulike generasjoner har også blitt sosialisert på forskjellige måter. Sosialiseringen er en prosess som tilpasser seg, og er tydelig preget av samtiden. De som vokste opp i etterkrigstiden var preget av den tids kultur, mens de som vokste opp på 90- og tidlig 2000-tallet opplevde hurtig globalisering, og økt internasjonalisering (Aasen, 2022). Dette er også noe som er med på å prege oppveksten i senere generasjoner. Det er gjort mye forskning på sosialisering, og hvordan barn blir sosialisert forskjellig, basert på deres medfødte kjønn. Kårstad og Laugen (2022) viser til flere studier som baserer seg på disse antagelsene, og i en studie av Anzar og Tenenbaum (2015) ble det avdekket at mødre har et større ordforråd omkring emosjoner enn det fedre hadde. Det viste seg også at det er etter 6-årsalderen at forskjellen kommer frem. Da har jentene en tendens til å vise mer positive emosjoner enn gutter (Anzar & Tenenbaum, 2015, som referert i Kårstad & Laugen, 2022). Kveller (2022) understreker også at synet på barnet og dets utvikling har endret seg gjennom årene, og at man i dag ser på barnet som både en aktiv deltaker, men også påvirker til sitt oppvekstmiljø. De er «human beings» fremfor «human becomings».

Med det jeg har vist til om hvordan man utvikler emosjoner og følelser, utvikler man også evnen til å forstå disse. I primærsosialiseringen er det først og fremst familie, eller omsorgspersoner som lærer opp barnet (Frønes, 2013). Barnet utvikler seg på grunnlag av det foreldre og familie lærer dem, og dette alt fra normer og regler til hvordan uttrykke følelser. Barn tar etter foreldre, og lærer seg på samme måten som andre pattedyr hvordan man skal opptre ved å herme (Frønes, 2013). Barn tar derfor etter sine foreldre i hvordan man uttrykker emosjoner (Kårstad og Laugen, 2022).

Gjennom oppveksten oppdras vi sosialt til å handle i samsvar med det kjønn vi fremstår som. Selv om det har vært mye fokus på å endre kjønnsstrukturer, er de likevel i stor grad påvirket av tradisjonelle bilder på hva det vil si å være mann eller kvinne. Det

vil altså si at kjønn forstås utafra måten man opptrer. Gjennom oppveksten oppdras sosialt til å handle i samsvar med det kjønnnet vi antas for å være. Schei og Sundby (2007) påpeker blant annet at forventningene som er tillagt menn er et hinder for å be om hjelp. Man forventer at menn skal være robuste og tåle smerte, og at det derfor vil være unaturlig for dem å be om hjelp dersom man føler seg nedstemt. Dette resulterer dermed i at menn har en høyere terskel for å både innrømme for seg selv, og å be om hjelp dersom noe er feil (Schei & Sundby, 2007). Kan dette være svaret på hvorfor vi mister flere menn til dødsfall forårsaket av ulykker og skader?

Metode

Kvalitativ forskningsmetode med intervju

For å utforske problemstillingen «*hvordan erfarer unge menn å snakke om følelser*» ble det i denne studien valgt et kvalitativt forskningsdesign. Metoden tar utgangspunkt i de subjektive erfaringene til de som studeres, og retter dermed oppmerksomheten mot hvordan mennesker lever sine liv, og setter søkelyset mot det som skjer på innsiden av den tenkende (Thagaard, 2018). Metoden er hensiktsmessig for å studere noe man er nysgjerrig på, sosiale fenomener, eller problemer i samfunnet (Tjora, 2021). Dybdeintervju ble dermed valgt som fremgangsmåte på bakgrunn av at det gir meg som forsker anledning til å bli kjent med informantene, og innhente beskrivelser av hvordan de opplever sin livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015).

Kvalitativ metode blir forbundet med en metode der forsker tilegner seg et nært forhold til de man studerer (Thagaard, 2018). Det kan være relativt krevende tematikk og forutsetter at jeg som forsker klarer å etablere et klima som inviterer til et menneskemøte. Det var derfor naturlig å velge kvalitative intervju som metode da det gir anledning til å gå i dybden i deres forståelse av følelser. Hensikten med et dybdeintervju er å skape en fri samtale rundt temaer gitt av meg som forsker (Tjora, 2021). Dette innebærer en tilrettelegging for en naturlig samtale mellom to parter der informantene får åpne spørsmål med mulighet for å reflektere rundt svarene man gir. Dette er en god mulighet for meg som forsker til å fortolke, og forstå intervjupersonene. Det gir også et godt grunnlag for å få detaljkunnskap om personers livserfaringer, tanker og følelser. En annen fordel er også at intervjupersonene får en stemme – de får mulighet til å prate om noe som angår seg selv, og de vil få muligheten til å bli sett og hørt. Dette danner et godt grunnlag for at jeg som forsker har mulighet til å sette meg godt inn i informantene som blir forsket på, og få en dypere forståelse for sosiale fenomener, herunder *følelser*. Jeg hadde til hensikt å komme nærmere en forståelse på *hvordan* unge menn forholder seg til følelser, og *hvorfor* de forholder seg til følelser på den måten som de gjør.

Vitenskapelig ståsted

Den metodiske tilnærmingen er tuftet på et sosialkonstruktivistisk perspektiv, hvor kunnskap forstås som et resultat av samhandling mellom individ og verden (Ringdal, 2013). Kunnskap blir dermed forstått som det som produseres i det mellommenneskelige møtet mellom meg som forsker, og informantene. Dette perspektivet er i slektskap med en fenomenologisk tilnærming, som legger vekt på opplevd livsverden for de man studerer (Kvale & Brinkmann, 2015). Hensikten med denne studien er dermed å se verden fra informantenes perspektiv. Dette betyr at den subjektive forståelsen er sentral for den sannhet, og den kunnskap som ble til mellom meg som forsker og informantene, og den trenger ikke nødvendigvis være sann kunnskap for andre. Og med dette blir de tanker og refleksjoner som informantene presenterer i samtalene til kunnskap. Det er derfor informantenes forståelse som er utgangspunkt for de betraktninger som kommer frem i diskusjonen om hvordan åpenhet omkring følelser kan være med på å fremme den psykiske helsen til unge menn.

Dette betyr at man som forsker skal forsøke å være åpen og mottakelig for de betraktninger, refleksjoner og slutninger som kommer frem, uavhengig av teori.. I denne oppgaven ble derfor tema og problemstilling utarbeidet i forkant av det teoretiske grunnlaget. Det er med andre ord empirien i studien som har lagt føringer for valg av

teori for å utforske empirien. Unge menn som intervjues i denne studien er å betrakte som selvstendige individer som selv er berettiget å eie sin egen livsverden.

Den hermeneutiske tankegangen er opprinnelig en dannelsesteori fra den tyske filosofen Hans-Georg Gadamer (Gustavsson, 2016). Den er inspirert av Friedrich Hegels store verk «*Åndenes fenomenologi*» hvor han forklarer menneskelighetens utvikling som en dannelsesreise (Gustavsson, 2016). Gadamers hermeneutiske forståelse handler om at i møte med det som er ukjent, tolker vi dette med vår egen forforståelse. Han beskriver det som at vi går ut fra hjemmet, det som er kjent, og ut i det ukjente og tolker dette. Når vi kommer hjem, så tolker vi også det kjente på en annen måte – med nye inntrykk og forståelser (Gustavsson, 2016). I denne oppgaven vil intervjusituasjonen for meg som forsker være det ukjente – jeg har lite kunnskap om det fra før, og i møte med informantene og den empirien som blir funnet i materialet vil jeg forstå fenomenet på en annen måte. Denne måten å arbeide på ligger tett opp mot filosofisk tankegang og baner derfor vei for at man i samspill med informantene kan skape en større meningsforståelse enn det som kommer frem av intervjuene. Vi vil i møte med hverandre i det semistrukturerte dybdeintervjuet ha en samtale der vi begge går utenfor vår forståelseshorisont og skaper mening i språket – det som blir sagt. I det kvalitative intervjuet er denne tenkemåten også et viktig redskap da det kan hjelpe meg som forsker å se utover kontekst og heller få en større meningsforståelse for fenomenet. En hermeneutisk tilnærming kan også hjelpe forskeren til å analysere intervjuene, ved at forskeren forsøker å se på materialet med en objektiv tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2015). Det vil si å legge bort intervjusituasjonen og heller se utover denne såkalte forståelseshorisonten for å finne en dypere mening i det som kommer frem i intervjuene.

Utvalg

Informantene i denne studien er seks unge menn i midten av 20-årene. Samtlige menn er studenter, tilknyttet forskjellige studieretninger ved et universitet i Norge. Jeg gjennomførte et såkalt *strategisk utvalg*, som innebærer at man leter etter personer med visse egenskaper som kan være med på å belyse problemstillingen. (Thagaard, 2018). Kriterier som måtte innfris for at de kunne delta i studien var at de var unge menn med status som student, og som ikke bor sammen med sine foreldre. Rekrutteringen skjedde som et resultat av snøballmetoden. Jeg formidlet til mine venner hva som var studiens tematikk, og noen av mine venner fattet interessen for å delta i forskningsstudiet, eller viste meg til unge menn som de visste kunne være aktuelle for deltakelse.

For å sikre anonymitet har samtlige fått fiktive navn. De er Martin, Eirik, Emil, Mathias, Henrik og Peter. Fordi studieretning og alder er irrelevant for forskningen omtales det ikke videre.

Intervjuguide

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide med hensikt til å konstruere samtalen (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne studien var hensikten å samtale om opplevelser av følelser, og sette det i en større sammenheng med tidligere forskning og teorier omkring følelser og psykisk helse. Intervjuguiden ble utarbeidet på bakgrunn av min generelle forståelse og interesse for temaet, samt teori og aktuelt fagstoff. Målet var å utarbeide spørsmål som la til rette for at informantene skulle få muligheten til å fortelle om sine opplevelser omkring følelser (Thagaard, 2018). Spørsmålene fulgte en viss rekkefølge, men la til rette for at man kunne bevege seg mellom spørsmålene, noe som var tilfellet under de fleste av intervjuene. Målet var også å stille åpne spørsmål, som ga informantene rom til å fylle ut med det de ønsket å dele. Slike spørsmål kan føre til at

man presser informanten til å svare det man ønsker å svare, eller til at man ikke får svar på det man egentlig lurer på (Thagaard, 2018). Intervjuguiden (se vedlegg 1) består av 13 hovedspørsmål, med flere oppfølgingsspørsmål. Intervjuguiden starter med informative spørsmål for at informantene skulle bli komfortable i situasjonen, for så å gå videre til intervjuets hensikt. Thagaard (2018) poengterer også at oppbyggingen av intervjuguiden bør starte med enkle spørsmål, som er lett for informanten å svare på, og å etter hvert som informanten er komfortabel gå i dybden på det man vil spørre om, for så å avslutte på en oppsummerende måte. Dette ble gjort ved at jeg delte intervjuet inn i tre deler; åpningsspørsmål, hoveddel, og avslutning. Åpningsspørsmålene ble utarbeidet med ønske om å gjøre intervjupersonene komfortable i situasjonen og forsiktig kom inn på temaet *følelser* mot slutten. Her ble det eksempelvis stilt spørsmål om hvilken utdanning og arbeidserfaring de hadde og hvor de vokste opp. Jeg ga også rom for at de fikk fortelle litt om seg selv (Se vedlegg 1). Hoveddelen hadde til hensikt å hjelpe informantene til å reflektere, og tenke over hvordan de og andre forholder seg til følelser i ulike sammenhenger og kontekster. Her ble det stilt spørsmål som både gikk direkte på deres forhold til følelser, men også indirekte spørsmål som la til rette for at de kunne tenke og reflektere over deres tidligere opplevelser. I hoveddelen var spørsmålene først rettet mot forskjellen på positive og negative følelser og hvordan de eventuelt deler tanker om disse. Videre stilte jeg spørsmål som omhandlet oppvekst og hvordan de opplevde å snakke om følelser da – både positive og negative, for å se om det kunne ha en sammenheng med hvordan de i dag forholder seg til følelser. Jeg stilte også spørsmål om hva de selv tror skal til for at menn lettere kan snakke om følelsene sine på en komfortabel måte. I avslutningen ble det gitt rom for at informantene fikk reflektere over innholdet i samtalen, og også legge til noe dersom de ønsket det. Her stilte jeg spørsmål om det var noe de synes var vanskelig å svare på, om de hadde noe de ville legge til, og også om de visste hvor man kan henvende seg for å få hjelp med enten psykiske plager eller lidelser, noe de alle hadde kunnskap om. På denne måten fikk informantene god mulighet til å reflektere underveis, ta pauser og kommentere underveis dersom noe var uklart. På bakgrunn av det åpne designet ble det også naturlig å endre på rekkefølgen i spørsmålene etter hvert som samtalen utviklet seg (Thagaard, 2018). Dette gjorde likevel at samtalen følte mer naturlig.

Datainnsamling

Intervjuene ble gjennomført fysisk i perioden 03. – 11. mars 2022. I forkant av intervjuene fikk informantene selv velge sted for gjennomføring av intervjuet. Jeg uttrykte også et ønske om å holde de et sted hvor vi ikke ville bli forstyrret, for å sørge for at vi fikk en avslappet atmosfære. Intervjuene ble holdt på grupperom på forskjellige campuser rundt omkring. Før vi startet intervjuet signerte intervjudeltakerne samtykkeskjema (Se vedlegg 2), som også informerer om at intervjuet ville bli tatt opp, og konfidensialitet. Varigheten på intervjuene var satt til 45 minutter i tråd med Tjora (2021) som mener at et semistrukturert intervju, eller dybdeintervju bør ha en romslig tidsramme på en time eller mer. I tråd med oppgavens metode og intervjuets struktur ble det dermed satt en tidsramme på 30–90 minutter.

Jeg gikk gjennom de tre delene av intervjuet, som vist i avsnittet over, men sørget likevel for å ikke være bundet av intervjuguiden gjennom samtalen. Thagaard (2018) peker på at intervjuer med sensitive temaer kan være utfordrende i den form av at informanten kan finne det utfordrende å svare på det som blir spurt om. Studiens tematikk kan for noen oppleves som sensitivt, og vanskelig å snakke om. Derfor forberedte jeg meg i forkant av intervjuene gjennom å gjennomføre et prøveintervju med

en god venn. I dette intervjuet diskuterte vi spørsmålene i etterkant der han ga tilbakemelding på opplevelsen rundt intervjuet. På grunnlag av dette farmarbeidet jeg oppfølgingsspørsmål, og også ulike måter å stille spørsmålene på. Dette fikk jeg god nytte av under flere av intervjuene der informantene enten ikke hadde lyst til å svare, eller synes at spørsmålet var vanskelig. Samtidig tok jeg meg god tid, og lot informantene få tenke. Det er også viktig å vurdere hvor nærgående spørsmål en kan stille (Thagaard, 2018). I flere av intervjuene kom det opp sensitive temaer som ikke handlet om den direkte, men betydelig har berørt dem i senere tid. Da jeg har noe kjennskap til informantene fra før, klarte jeg ved hjelp av oppfølgingsspørsmål, tolkning av ansiktsuttrykk og generell formulering fra informantene å forstå hvordan jeg burde gå frem. I en hermeneutisk tilnærming er det også åpent for at jeg som forsker kan komme med tolkninger underveis, noe jeg gjorde. Dette førte til at intervjuet lignet mer en samtale, og det virket også som at informantene selv oppfattet dette som betryggende, da det i flere tilfeller førte til at jeg fikk spørsmål tilbake om hvordan jeg selv ville svart på et spørsmål, eller at de stilte meg kritiske spørsmål tilbake.

Kvalitet i studien

I kvalitativ forskning er ambisjonen å etterstrebe god kvalitet i studien. Dette innebærer at forskningen er transparent, som vil si at leser får et innblikk i, og tar til seg ny kunnskap. Tre kriterier som sørger for studiens kvalitet er: *gyldighet*, *pålitelighet*, og *overførbarhet*.

Gyldighet

Gyldighet (validitet) er en målestokk for hvordan man kan oppfatte det man har produsert i analysen som kunnskap (Thagaard, 2018). Jeg vil derfor vise til intervjuguiden. Den ble utformet på bakgrunn av min interesse for temaet psykisk helse, og sammenhengen den har til følelser. Min interesse var forankret i forskning som viser at menn i mindre grad enn kvinner snakker om følelser og psykisk helse, samtidig som at menn er de som oftest begår selvdrap. Jeg ønsket å få en klarere forståelse for dette, og utarbeidet derfor intervjuguiden med den hensikten. Tjora (2021) påpeker også at man kan styrke validiteten ved å redegjøre for valgene som er tatt. Videre valg er også gjort rede for i metodekapittelet, og spesielt i delkapittelet dataanalyse. Her har jeg forsøkt å være transparent ved å grundig forklare hvordan empirien ble fremkalt, behandlet og videre tolket og drøftet. Intervjuguiden var grunnlaget for intervjuet for å sikre gyldigheten. Den var utgangspunktet for det jeg ønsket svar på, og ble brukt som en sikkerhet i intervjuene. Da jeg gjennomførte transkripsjonene, var jeg også nøye med å få med meg ordrett va informantene sa under intervjuet. Gjennomsiktighet kan også være med på å styrke validiteten i forskningen.

Pålitelighet

Pålitelighet (reliabilitet) handler i kvalitativ metode om forskningen er utført på en pålitelig, og troverdig måte. Jeg har dermed forsøkt å være refleksiv, ved å redegjøre for min egen posisjon (Tjora, 2021). Valg av problemstilling og interesse for temaet har blitt vist til i innledningen, og metodekapittelet har til hensikt å vise hvordan data her blitt utviklet. Jeg vil også trekke fram mitt valg av rekrutteringsprosess for å styrke min pålitelighet. Med bakgrunn i temaets sensitivitet var jeg usikker på om noen ville delta i studien, og informantene ble derfor rekruttert gjennom snøballmetoden. Informantene er dermed bekjente av mine venner, noe som kan ha påvirket svarene som kom frem i intervjuene. Utgangspunktet for denne rekrutteringsmetoden, var at jeg tenkte det ville

være med på å skape en behagelig atmosfære, både for meg og mine informanter. Dette er noe jeg opplevde var tilfelle, i hvert fall for min egen del. Med tanke på at intervjuene hadde forskjellig lengde, alt fra 30 til 90 minutter, kan dette tyde på at vedkommende med kortest intervju synes det var ubehagelig å svare på nærgående spørsmål til en fremmed. Dette kan derfor ha hatt både positive og negative konsekvenser for studien. Det han og handler om å vise hvordan prosessen fra start til slutt har utviklet seg (Thagaard, 2018). Dette gjenspeiler mine beskrivelser av hvordan studien ble planlagt, gjennomført og utviklet, det er med andre ord metodekapittelet som er relevant her, hvor jeg forsøker å forklare detaljert hvordan jeg har gått frem i studien.

Overførbarhet

Overførbarhet (generalisering) handler om det man finner i empirien kan brukes i andre sammenhenger også, om den er etterprøvable (Thagaard, 2018). Funnene i denne studien er et resultat av hvordan seks unge menn tenker om følelser, altså hvilke personlige erfaringer de har til følelser. Det er altså deres subjektive erfaringer som er kjernen i studien, og deres utsagn kan derfor ikke generaliseres utover dette. Det kan likevel argumenteres for at de tolkninger jeg har gjort, og argument og konklusjoner som kommer frem i drøftingen kan brukes til å forstå en liten del av et stort felt. Funnene er likevel forankret i, og satt i sammenheng med tidligere forskning og relevante teorier, og det kan derfor være nærliggende å se på det som overførbart til andre sammenhenger med likhetstrekk.

Etiske hensyn

I denne studien har målsettingen vært å etterfølge etiske, og moralske ansvar gjennom hele prosessen. Før intervjuene ble iverksatt, ble prosjektet meldt inn, og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD) (Se vedlegg 3). Som forsker har jeg det overordnede etiske ansvaret fra start til slutt (Kvale & Brinkmann, 2021). Målsettingen var hele veien at informantene skulle føle seg ivaretatt og verdsatt, og dette ble gjort gjennom å informere om studien, og forklare at den bygger på prinsipp om frivillighet og at informantene kunne trekke seg når som helst underveis. De fikk derfor opplyst at de kunne trekke seg innen 14 dager etter intervjuet fant sted, da jeg hadde planlagt transkribering og behandling av intervjuene etter dette. Informantene fikk i forkant av intervjuet tilsendt informasjonsskriv, og det var også noe vi pratet om i starten av intervjuet. Jeg understrekte også at dersom det var noen spørsmål de synes var vanskelige å svare på, eller som de ikke ville svare på, så var det også helt greit. Samtlige ga uttrykk for at de var komfortable i situasjonen, og var veldig interessert i hva vi skulle snakke om. Likevel er det i en intervjusituasjon essensielt med en god, tillitsfull atmosfære der informantene føler seg trygge til å svare på de spørsmål som blir stilt. Studien ble også gjennomført i tråd med forskningsetiske retningslinjer gitt av den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2021).

Dataanalyse

Lydfilene til intervjuene ble overført til, og lagret i et sperret nettskjema, hvor bare jeg hadde tilgang. Overføring fra tale til tekst (Kvale og Brinkmann, 2015), ble gjennomført i løpet av få dager etter intervjuene, og resulterte i 100 sider med tekst i et word-dokument. Det vil ikke være mulig å oversette noe direkte fra tale til tekst, da teksten ikke vil kunne fange opp stemningen og atmosfæren i rommet. I dette filteret forsvinner for eksempel ansiktsuttrykk, bevegelser, eventuelle forstyrrelser og pauser.

Transkripsjonene blir derfor en begrenset rekonstruksjon fra intervjukonteksten (Thagaard, 2018). På grunn av temaets sensitivitet var jeg opptatt av å ta med meg videre hvordan informantene reagerte på de forskjellige spørsmålene, da jeg tenkte at man kunne finne mønster her. Jeg valgte dermed en nøye form for transkribering der jeg tok med pauser, uttrykk som «eh», og «hm», og viste også til når vi avbrøt hverandre. I tilfeller der informanten avbrøt meg kan det for eksempel vise til engasjement for temaet, noe som jeg ser på som essensielt for den videre tolkningen og analysen. Thagaard (2018) påpeker også at det i etterkant av hvert enkelt intervju er viktig å sette av tid til å kunne reflektere litt over intervjusituasjonen. Dette sørget jeg for å ha tid til med de fleste intervjuene, og følte at det gjorde at intervjuet satt bedre i hukommelsen min når jeg skulle transkribere.

Hensikten med analysen er å skape mening av innholdet i intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2021), det vil si å trekke ut det som er relevant for studien. I analysen av transkripsjonene har jeg hentet inspirasjon fra Malterud (2003) sin *systematiske tekstkondensering*. Hensikten med en slik analyse er å se nærmere på hensikt og adferd i den forstand av hvordan det utspiller seg for informantenes subjektive erfaringer. I denne prosessen la jeg fokuset på informantenes opplevelse og tanker rundt følelser, og lette etter hva det er som har karakterisert deres forhold til temaet. I tekstkondensering presenteres fire trinn for analyse. De fire trinnene er: 1) *å få et helhetsinntrykk*, 2) *identifisere meningsbærende enheter*, 3) *å abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene* og 4) *å sammenfatte betydningen av dette*. (Malterud, 2003, s. 100).

1) Å få et helhetsinntrykk av datamaterialet

Etter transkriberingen startet jeg med å lese de 100 sidene, intervju for intervju. Det første jeg gjorde var å for hvert enkelt intervju notere ned det som kunne belyse hvordan unge menn opplever følelser. Her gjorde jeg mitt beste for å sette min forforståelse til side, for heller å intuitivt fange opp det som var av interesse for problemstillingen. Etter hvert som jeg hadde gått gjennom alle transkripsjonene hver for seg, så hadde jeg nå en litt mer komprimert oversikt over det som kom fram i intervjuene. Jeg laget en liste med 12 temaer: *familie, venner, oppvekst, læring, kjønnsroller, maskulinitet, forventninger, trygghet, tillit, maskulinitet, læring og usikkerhet*. Det var her jeg begynte å fundere i hvilke teorier som var relevant for å belyse problemstillingen. Det var tydelig allerede her at teorier om følelser og psykisk helse måtte tillegges mye oppmerksomhet. Jeg peilet meg også inn på sosialisering.

2) Identifisering av meningsbærende enheter

I dette steget var hensikten å sile ut det som er relevant for problemstillingen. I henhold til anonymitet og konfidensialitet la jeg bort alle personopplysninger og personlige erfaringer og fortellinger som kunne spores tilbake til informantene. Jeg så likevel at det var nødvendig å skille informantene fra hverandre, og ga de derfor nye navn. Deretter la jeg fokuset over på å ta ut det som kunne være med på å belyse problemstillingen. Dette gjorde jeg ved å slå sammen de temaene som jeg hadde kommet frem til i steg en. Her brukte jeg fargekoding som fremgangsmåte. Jeg skrev ut transkripsjonene og markerte i teksten, og ble her oppmerksom på at flere av kategoriene fra steg 1 hadde likhetstrekk. Jeg komprimerte derfor temalisten og dannet fire hovedtemaer med opp til fem underkategorier. Kategoriene ble nå til: *Følelser, trygghet, oppvekst og kunnskap om følelser og psykisk helse*. Videre så konstruerte jeg undertemaer, som jeg så hang Det var også på dette tidspunktet jeg fastslo hvilke teorier jeg skulle ta i bruk for å belyse problemstillingen. Det var her jeg kom frem til at jeg skulle bruke Vygotsky og Bronfenbrenner for å problematisere læring og utvikling. Det vil dermed si at jeg jobbet auditivt, der jeg varierte mellom å arbeide med empiri og teori.

3) Abstrahere innholdet i de enkelte meningsbærende enhetene

Etter at jeg hadde fargekodet transkripsjonene sammenfattet jeg dette til å stå sammen, for å se om det kunne gi mening. Jeg tok derfor sitat for sitat og plasserte det i riktig gruppering i et dokument hvor jeg hadde en oversikt over hvert enkelt tema. I flere tilfeller oppdaget jeg at det var sitater som kunne belyse to temaer. Noe som da førte til at jeg enda en gang redigerte kategoriene. Eksempelvis endret jeg «trygghet» fra å være et undertema til et hovedtema, da jeg ble oppmerksom på at dette var en gjenganger blant informantene. For å gjøre det mer oversiktlig lagde jeg derfor en oversikt over hovedtemaer og undertemaer (Se Tabell1), og temaene var nå jobbet ned til tre hovedtemaer med opp til tre undertemaer.

4) Sammenfatning – beskrivelser og begreper

I dette steget er hensikten å sette bitene sammen igjen, for å skape mening i det informantene har fortalt. Dette var det jeg gjorde i kapittelet som kommer under: *Presentasjon og tolkning av empiri*. Her viser jeg hvordan mine hovedfunn kan ses sammen med aktuell teori og tidligere forskning. Her vil jeg presentere de hovedkategoriene, med subgrupper, som kom frem. Det var også i dette steget, at jeg kunne se en trend i informantene – hvilke forskjeller som lå til grunn, og hvilke likhetstrekk som var mellom de forskjellige temaene.

Tabell 1

Hovedtema	Undertema
Betydningen av følelser	Følelser som et ansvarsområde Deling av følelser og trygghet
Oppvekstens påvirkning	Venner Menn gråter ikke Jenter er jo mer emosjonelle av natur
Kunnskap om følelser og psykisk helse	

Presentasjon og tolkning av empiri

I denne studien rettes fokuset mot unge menn og deres refleksjoner omkring følelser. Hensikten med studien er å *utforske hvordan menn erfarer å snakke om følelser*. Min forståelse er at unge menns forhold til følelser er et resultat av hvem de er, hva de har opplevd, hvordan de har vokst opp, og deres sosialiseringprosesser. I det følgende vil studiens empiri presenteres og drøftes i lys av teori om sosialisering, utvikling, følelshåndtering- og kompetanse, samt tidligere forskning. Studiens tre hovedfunn er: *betydningen av følelser, oppvekstens påvirkning, og kunnskap om følelser og psykisk helse*

Betydningen av følelser

Følelser er et komplisert, og ikke et entydig begrep. De er sammensatt, og viser seg i mange forskjellige former, noe som kommer til uttrykk gjennom studiens informanter som hadde mange tanker omkring hva følelser egentlig er, og betydningen som ligger i dem. Informantene var tydelige på at følelser er noe alle har og at det er viktig å håndtere. Likevel så mener noen av dem at det fortsatt er et tabubelagt og vanskelig tema å skulle sette seg inn i.

«.. Det er jo noe som durer og går i kroppen, altså sånn ulike svingninger, tenker jeg kanskje litt på? Altså kanskje sånn alt fra når du er kjempeglad til når du har det kjipt» Peter

«Følelser er jo alt, det er jo liksom.. hvis man er følsom så tenker du at du begynner ofte å grine, ikke sant? Men følelser er jo å være glad, eller fornøyd, melankolsk.. altså, alt er jo følelser» Erik

«Jeg tenker mye forskjellig? Jeg tenker liksom «glede, tristhet», at man kanskje er, viss man er veldig følsom, så blir man jo gjerne betegnet som at man er kanskje veldig sensitiv» Martin

«Jeg tenker sinne, det er jo det å være glad, det er jo en følelse ikke sant? Men jeg vet ikke» Henrik

«Det første jeg tenker på er vel kanskje sånn hvordan man har det med seg selv da... kanskje, først og fremst. Om man er glad eller lei seg, stressa.. en blanding. Følelser er jo hele spekteret» Emil

«Første jeg tenker på er jo.. blir jo egentlig de to motpolene; glad og sint, eller lei seg da. Det er liksom det første som dukker opp. Skal ikke gå så mye inn på hva som er forskjell på emosjoner og følelser eller noe sånt, men det er jo egentlig bare de hverdagstilstandene jeg tenker på da; glad, sint, sur, lei seg» Mathias

Både Peter og Erik poengterer at følelser er dynamiske, og de rommer ulike nyanser (Fallmyr, 2020). Jeg forstår det slik at de opplever følelser som det som skjer på innsiden, og at de handler om hvordan man har det. Følelser farger vår opplevelse av hverdagen (Klomsten & Fiske, 2020), og er dermed viktige bidragsyttere til hvordan vi har det. Erik understreker blant annet at følelser er altomspennende, og at det er viktig å

ikke bare assosiere følelser med noe negativt. Videre i intervjuet så peker han også på at dersom man ikke har følelser, så har man heller ikke muligheten til å oppleve forskjell fra eksempelvis en fin dag, mot en dårlig dag. Jeg oppfatter det også slik at de ikke betegner følelser som bare noe negativt. Peter nevner eksempelvis at følelser er ulike svingninger, alt fra glad til lei seg. Salutogenese, og opplevelse av sammenheng kan man gå utafra at han har et positivt tankesett når det kommer til følelser. I studien kommer det frem at følelser oppleves som viktig, og handler om opplevelsen av det livet vi lever. Følelser er vår opplevelse av hverdagen (Klomsten & Fiske, 2021), og de er meningsbærende for hvordan vi lever våre liv. Erik påpeker også at følelser er viktig for å kunne skille mellom hva som er godt og vondt, og at uten følelsene våre ville vi ikke hatt muligheten til å føle på mestring og glede i hverdagen. Følelser er livsviktige for oss for å kunne vise hvilke behov man har (Klomsten & Fiske, 2021). En kan dermed se at selv om følelser er et sensitivt tema, så forstår og uttrykker informantene at dette er viktig. Det tyder også på at selv om det er et vanskelig tema, så har flere av de en mening om at det er essensielt for å oppleve livet. Noen av informantene har også vanskelighet med å beskrive hva følelser egentlig er, noe som kan gjenspeile at noen har lite kunnskap om hva følelser betyr. Fallmyr (2020) understreker også at kunnskap om følelser er viktig for å kunne ha følelseskompetanse. En kan dermed anta at dette er essensielt for å kunne håndtere følelser, og for å kunne kommunisere sine egne, samt forstå andre sine følelser. Følelser er vår måte å kommunisere vår psykiske helse på (Fallmyr, 2020), og dette er også noe informantene påpeker, at man lett kan se på noen dersom de er glade, eller lei seg. Det som også kommer frem, er at noen av de er usikker på hvordan man eventuelt skal gå frem dersom de oppdager dette hos venner. Dette viser igjen at følelseskompetanse er viktig å bli lært tidlig for å kunne være i stand til å håndtere egne og andres følelser. Holte (2018) forteller også at ved å rette fokuset mot følelser og deres betydning, så vil vi styrke den psykiske helsen i befolkningen. Utsagnene fra informantene tyder på at de synes følelser er viktige, men ikke alltid like enkelt å forstå. En av informantene påpeker også at det er forskjell på følelser og emosjoner, og at dette ikke alltid er like lett å skille mellom. I følge Fallmyr (2020), er det viktig å ha kunnskap om følelser og å kunne håndtere disse for at følelsenes betydning skal komme frem. På spørsmålet om hvem man eventuelt går til når de deler følelser med, var svarene ganske varierende. Flere av informantene var tilsynelatende reflekterte rundt dette spørsmålet.

Følelser som et ansvarsområde

Ansvar er et tema som kommer tydelig frem i intervjuene, og det virker til å være en slags enighet på tvers av informantene om at man har et visst ansvar overfor andre når det kommer til deling av følelser, i den forstand at de bør deles dersom de kan påvirke andre. Dette kommer frem både ved at informantene uttrykker at de føler på et ansvar overfor de i omgangskretsen for å vise hvordan de har det, men også at man tillegger andre et ansvar ved å dele vanskelige følelser.

«Man har et visst ansvar overfor en annen person, gi liksom et innblikk i hvis noe går skikkelig ille. Fordi de bor jo med deg, de fortjener å vite hvordan de skal forholde seg til deg også» Erik

Erik forteller at han føler på et ansvar overfor de han omgås med. Han mener de fortjener å vite hvordan han har det for å kunne vite hvordan man skal forholde seg til hverandre. I intervjuet kommer det også frem at dette er noe han tenker grundig over før han deler, og at han gjør det for de som er rundt, og ikke først og fremst for seg selv.

Fallmyr (2020) forteller at å regulere følelser er noe man kan gjøre både i samarbeid med andre, men også i samarbeid med andre ved hjelp av nærvær som ansiktsuttrykk, kroppsspråk og verbalt språk. Det kan se ut til at Erik har erfaring innen dette, siden han inkluderer de i sin nærmeste omkrets i det som foregår i hans følelsesliv, dersom det er til fordel for dem.

«Hvis de vet hva som foregår, så kanskje er de litt mer forståelsesfull mot hvorfor det [at han ikke er helt seg selv] skjer, ikke sant?» Erik

Med tanke på følelsesregulering (Fallmyr, 2020), kan det se ut til at dette er noe han vil gjøre selv. Erik spinner videre på tanker og forteller videre at dersom man forteller hvordan man har det, så er kanskje hans oppførsel eller væremåte vil være mer forståelig for de han omgås med. Dette tolker jeg dithen at han har en valideringsevne som gjør at han forstår behovet som følelsene uttrykker, og at han også bruker dette for å fikse problemet, som i denne situasjonen er å opplyse de rundt seg om hvordan han har det.

«Som regel så prøver jeg å stenge meg inne en eller annen plass for at det ikke skal gå utover andre folk, sant? Jeg må roe meg ned og da kan jeg gå ut igjen og se folk. Altså, er det noe som plager meg så har jeg ikke lyst til å legge det over på andre folk (...) jeg skal klare meg selv» Henrik

«Man vil jo ikke at alt skal handle om deg, på en måte. Eeh, også kanskje det at man vil jo liksom ikke bry andre» Peter

Henrik og Peter har et litt annet syn på det å fortelle om vanskelige ting til de rundt seg. Henrik forteller blant annet at han helst vil skjerme seg, og vil ikke at det skal gå ut over andre mennesker. Peter forteller også at han ikke har lyst til å bry andre med sine tanker, og forteller at det derfor er best å holde sånne ting for seg selv. Dette kan tyde på at følelsesregulering er noe Henrik og Peter vil klare selv. For å ha den muligheten er det i følge Fallmyr (2020) nødvendig med en viss kompetanse innenfor følelser, og dette kan bli vanskelig dersom man ikke har de rette metodene, eller det riktige vokabularet for å sette ord på følelsene. I dette tilfellet blir det tolket som at de unge mennene har følelser de kanskje egentlig vil dele, men at de ikke har kjennskap til hvordan dette gjøres. Slik som Henrik forklarer så har han et behov for å roe seg ned, altså prosessere følelsene for seg selv, før han går ut og møter venner igjen, det er dette Fallmyr (2020) kaller selvregulering av følelser. Hos barn og unge er det vanlig med følelsesreguleringsvansker der følelsene enten blir for svake eller for kraftige. Som følge av automatisering av tidligere erfaringer, er dette noe som også kan sitte igjen (Fallmyr, 2020). Dette tolkes dithen at behovet for å dele kan være der, men at kompetansen ikke strekker til. Han forklarer også videre at han vil klare seg selv, noe som kan gjenspeile at man er vandt med uavhengighet og selvstendighet i situasjoner der det følelsesprat egentlig kan være nyttig.

Deling av følelser

Å dele følelser handler om å kunne kommunisere hvordan man har det på innsiden, uansett om det er godt eller vondt. Ifølge Fallmyr (2020) er dette en viktig egenskap innenfor følelseskompetanse. Det er viktig å kunne både oppfatte, forstå og uttrykke følelser. Det er også en viktig inngang til hvordan vi fremstår for andre, da følelser

kommer til uttrykk på forskjellige måter, og blir oppfattet av andre gjennom kroppslige uttrykk. Mathias uttrykker at det er viktig å snakke om til tross for at det er tabubelagt. Dette tolkes dithen at han har en oppfatning om at følelser er viktige å dele, men at det finnes ulike barrierer konstruert av samfunnet som gjør det vanskelig. Dette er en problematikk som man kan se igjen i forskning som viser at menn sjeldnere en kvinner snakker om følelsene sine (Folkehelseinstituttet, 2020).

«Eeh, viktig å snakke om. Men samtidig fortsatt tabubelagt da» Mathias

«Nei, det er jo det man da ikke nødvendigvis gjør, ikke sant? Altså, eeh, der føler jeg at hvis det bare er sånn der, semismå vonde opplevelser, hvis du skjønner hva jeg mener? Eller hvis det er bare at du har sovet dårlig, du rakk ikke ett eller annet, eller altså bare sånne veldig uviktige ting, da deler man jo det. Men hvis du går rundt og har det ordentlig kjipt, så er det jo ikke så ofte man deler det nei. Eeh, det er ikke sånn at jeg da setter meg ned og «gutta, jeg må prate med dere, nå» liksom, med mindre det er fullstendig krise, ikke sant? Men det der overnivået [pause] jeg vil jo ikke si at... [pause] alle kan jo gå rundt med kjipe tanker og sånne ting. Men det er ikke sånn at man deler det da på bare å på ukentlig basis eller daglig basis eller sånne ting. Det vil jeg ikke si» Peter

Når det kommer til om man egentlig deler følelser med noen, så gir flere av informantene uttrykk for at dette er et vanskelig spørsmål å svare på. Peter har eksempelvis vanskelig for å ordlegge seg, tar mange pauser, og har tilsynelatende vanskelig for å fortelle om dette. Likevel så poengterer han at han gir seg selv lov til å uttrykke misnøye om småting i hverdagen som preger han. Han forteller også at dersom det er «fullstendig krise» kan han vurdere å ta det opp med kompis. I Intervjuet så kommer det også frem at han ikke fullt ut deler alt han føler på dersom det er noe. Når det kommer til vonde tanker, som han forteller at han har av og til, så er dette noe han helst ikke deler. Han har en tanke om at dette er noe alle opplever, og at det er best å bare komme seg gjennom det uten «å gjøre en stor greie utav det». Det kan tolkes dithen at han egentlig ikke har lyst til å dele følelsene sine, og at han mulig føler på skam. Stiegler (2015) forteller at skam er en følelse som kommer frem når vi går imot de verdier som er forventet av oss. Peter gir også uttrykk, på samme måte som Henrik for at han føler å prate om følelser er tabubelagt. Han forteller videre i sitt intervju at han ikke alltid har lyst til å dele det han føler på i frykt for å «drepe stemningen». Dette blir her forstått som en frykt for å oppleve skam, i mild grad vel og merke, for å gå imot de normer som er innenfor hans vennekrets, som han forteller er at man ikke nødvendigvis går i dybden av de problemer man føler på.

«Det kommer jo litt an på hva det gjelder. Men som regel så er det vel ofte enten venner jeg har rundt meg akkurat da, som vil si i nær tid rundt man tenker på noe, eller så er det vell.. mamma er sånn som spør ofte «hvordan går det, er du sikker på det». Hun prøver liksom å få meg til å prate hvis det er noe. Så snakker jeg ofte med hen hvis det er noe. Det kommer litt an på situasjonen man er i egentlig» Emil

Emil uttrykker det på samme måte som Peter, at det er veldig avhengig av situasjonen man er i, og hvor stort «problemet» er, om man deler følelsene sine. Emil finner også tilsynelatende mye støtte i familie og forteller at mor ofte kan spørre hvordan det går. Dette er også noe som går igjen i intervjuene. Dersom de snakker med noen i familien,

så er det helst mor. Martin forteller også dette i sitt intervju. Forskning viser at det emosjonelle båndet mellom barn og mor oftere er sterkere enn mellom barn og far, og at mødre, eller kvinner, gjerne har bedre emosjonsforståelse enn menn har (Moen, 2022). Studien peker dermed på at det kan ligge en sannhet i at mor har en essensiell rolle i utvikling av emosjons- og følelseskompetanse. Selv om ikke alle ga uttrykk for å dele like mye av følelsene sine, så hadde informantene likevel klare tanker om hvordan dette oppleves.

Positive følelser

I intervjuet ble det stilt spørsmål om hvordan de opplever å dele positive, kontra negative eller vanskelige følelser. Her refererte vi til positive følelser som glede, spenning og stolthet. De negative følelsene vi snakket om var eksempelvis engstelse, tristhet, forskjellige typer sorg og ensomhet. Når informantene ble spurt om hvordan det oppleves å dele positive følelser svarte de følgende:

«Nei, for meg.. når jeg får det til da, så er det jo gøy å skryte litt (...) jeg blir glad av det. Jeg ser at andre blir stolt av meg, ikke sant? Og da blir jeg glad» Henrik

«Det føles jo godt da. Det blir jo liksom den beste følelsen i verden, det er jo mestringsfølelse egentlig da. Så det blir jo egentlig bare en sånn eeh, kall det snikskryt da, og så egentlig bare få en bekreftelse på det «faen du er god ass». Det er egentlig litt det jeg tenker med det da» Mathias

Henrik forteller at han blir glad av å dele positive følelser, og at han synes det er gøy å få skryt. Også Mathias uttrykker dette. Det viser seg dermed at mennene opplever det som oppmuntrende å dele positive følelser. Fallmyr (2020) forklarer at positive følelser gjerne fordrer nye positive følelser, og at handlingstendensen til disse følelsene gjerne er å repetere det som ga den positive følelsen. Stolthet og glede er også viktige grunnfølelser som er med på å utvikle kognitive funksjoner som er med på å styrke den psykiske helsen. Dessuten er også disse følelsene også smittsomme, og kan få andre rundt til å også føle på glede (Fallmyr, 2020). Det betyr med andre ord at å dele gode følelser gir et positivt bidrag til egen psykisk helse, så vel som andres. En kan dermed tolke det dithen at Henrik og Mathias har positive erfaringer ved deling av slike følelser, og har utarbeidet gode følelseskjemaer når det kommer til positive følelser. Svarene til Martin og Peter var derimot litt annerledes:

«Noen ganger er jeg litt sånn klein over det, har ikke så lyst å fremstå som om at det er, hva skal jeg si, arrogant da, og selvopptatt» Martin

«Ehh, det føles jo bra? Men det kommer jo helt an på hva det er og hvilken situasjon. Altså hvis det er noe som kan virke skrytende på en måte, så holder man kanskje litt igjen? ... eller sånn, føles egentlig bra, ja?» Peter

Dette ble fortalt i forbindelse med gode karakterer, jobbintervju, eller andre ting som var med på å gjøre dem stolte av seg selv. Dette kan dermed peke på at Martin og Peter har en annen erfaring med å dele positive følelser enn det Henrik og Mathias har. Fallmyr (2020) understreker at sekundærfølelser kan ta over primærfølelsene dersom primærfølelsen er assosiert med andre følelser enn det den i utgangspunktet var. I dette tilfellet kan man se at primærfølelsen stolthet som man gjerne kjenner på dersom man har fått en god karakter, eller fått invitasjon til et jobbintervju har blitt erstattet med

følelsen skam i en mild form som flauhet, sjenanse eller forlegenhet. Dette kan igjen føre til et negativt følelsesskjema der man utvikler negative assosiasjoner og handlingstendenser der man utvikler et negativt selvbilde eller trekker seg tilbake. Jeg tolker dette dithen at å dele positive følelser har en balansegang. Det kan virke som at Peter egentlig har lyst til å fortelle om følelsene sine, da han signaliserer at det gir en god følelse å få litt skryt.

Vanskelige følelser

Å dele negative, eller vanskelige følelser, opplevdes derimot litt annerledes for de fleste informantene. Det beskrives som en slags lettelse, der man får et utløp dersom man deler det, og at det er godt å lette på trykket etter å ha holdt inne noe lenge.

«Det føles jo veldig deilig å få sagt det. Men det er jo ikke alltid jeg har vært veldig flink på å gjøre det. (...) Så det føles jo egentlig ganske deilig å gjøre det, men man sitter jo samtidig og holder det litt lenge, for du føler jo at det er litt tabu å åpne seg opp om noe er vanskelig, eller at du tenker «nei, dette er sikkert ikke noe big deal, så det går sikkert over»» Martin

Martin forteller at han ofte sitter inne med vonde følelser en stund før han velger å fortelle det til de rundt seg. Han forteller også at han opplever det som tabubelagt å dele vanskelige tanker. Videre i intervjuet påpeker han også at dette er nettopp fordi at han er mann. Han forteller at jenter i større grad har «lov til» å dele sine følelser enn det menn har. Henrik er tilsynelatende enda mer tilbakeholden i sin følelsesdeling, og har en klar tanke om at han må klare seg selv.

«eh.. jeg vet ikke.. man liksom.. se for deg at man liksom putter det i en krukke, skrur på lokket og så bare presser det ned liksom» Erik

«Nei, som regel så holder jeg det inne (...) De nærmeste får ikke vite hvordan det går, sant? Jeg tenker jeg må klare meg selv» Henrik

Gjennom Erik sine sitater tolker jeg det slik at de sjeldent deler vanskelige tanker. Forskning viser at menn både kjenner på mindre følelser, og deler følelser i mindre grad enn det kvinner gjør (Folkehelseinstituttet, 2021). Det kommer også frem et tredje synspunkt på hvordan det er å dele vanskelige følelser. Henrik spinner også videre på sitt utsagn og uttrykker følgende:

«Når du er lei deg eller noe så hjelper det litt å prate med noen som vet om situasjonen. Og å få noen positive ord eller kommentarer eller hva som helst, det hjelper på da, men det er jo opp til deg hvor langt ned, eller hvor fort du kommer over den knekken (...) men man må jo prøve å komme over det selv da og så stenge ute følelsene da, det bruker jeg å gjøre, bare stenge ute følelsene så går alt fint» Henrik

«... godt å sparre med noen og få ulike perspektiver på ting (...) så er det alltid greit å høre med noen om jeg er helt ute og kjøre eller ikke da. Men igjen så ja.. det blir bare så kontekstbasert» Mathias

Her ser man at å lufte vanskelige tanker og følelser kan ha en positiv innvirkning dersom man tør og gjøre det. Flere av informantene påpeker at det er deilig å få sagt det, og at Han derimot liker å klare seg selv, og føler for å holde det inne. Følelsene er altså mange, og til tider kan de være vanskelige å forstå, og det kan dermed være vanskelig å dele dem med andre. Men det er ikke sikkert at det er på grunn av dette de ikke vil dele følelsene sine, det kan være fordi at de rett og slett ikke vil. I intervjuene kommer det frem at det er en forskjell på å dele positive følelser som mestring, glede og stolthet og vanskelige følelser som frykt, sorg og skam. Dette stemmer også godt overens med teori som viser at grunnfølelser, slik som de nevnte over bærer med seg handlingstendenser, og de blir derfor uttrykt på forskjellige måter, alt etter som hvilke erfaringer man har med disse følelsene fra før av (Fallmyr, 2020).

Trygghet

Da vi snakket om deling av følelser ble trygghet en tydelig som en faktor for følelsesdeling. Flere av informantene påpekte at det er viktig å føle seg trygg, sett, og ivaretatt dersom man ville snakke om følelser. Å dele følelser er en intim opplevelse (Fallmyr, 2020), og oppleves for mange som en stor tillitserklæring, både for den som uttrykker og den som mottar. Dette tolkes dithen at informantene har behov for et rom med omsorg og trygghet når det kommer til følelsesdeling. Det kommer også frem at det er ikke hvem som helst de deler følelsene sine med. Deres for behov for trygghet kommer til uttrykk gjennom følgende sitater:

«Det er ikke noe man bare slenger ut på vors» Martin

«hvis man føler seg trygg, så er det ikke så farlig å si ifra heller liksom. Man tar kontakt med noen man føler seg trygg på til å kunne prate der og da, hvis det er noe som man vil prate om med en gang på en måte» Emil

«Det må være noen som er nær meg, som vet om situasjonen og bryr seg om det da. Da føler jeg at noen bryr seg da og da blir jeg litt glad, jeg vet ikke jeg, det blir enklere for meg å takle situasjonen da. Når jeg vet at noen bryr seg på den måten». Henrik

Henrik forteller at han har et behov for å føle seg trygg. Dette gjelder både på de personene han prater med, men også atmosfæren i rommet han er i når han har behov for å dele noe. Det kommer også frem at han har et behov for at vedkommende som han bekjenner seg til må være noen som kjenner han godt, slik at han får en bedre opplevelse av situasjonen.

«... man må jo føle seg trygg på den den personen, først og fremst. Så må det jo være en setting hvor man kanskje går litt inn på sånne temaer. Det skal nok ganske mye til for at jeg helt ut av det blå sender en melding til en kompis og bare sånn «du, jeg har det kjipt, kan vi prate». Det skjer tilnærmet aldri. Det må vel være litt mer en sånn setting, eller at man kanskje allerede har en samtale og så begynner man å gå litt inn på temaer og så utvikler det seg litt videre». Peter

«Jeg må vite at jeg får en skikkelig samtale da» Henrik

Ut fra sitatene kan man se at informantene har et behov for å føle seg trygg i samtaler om følelser. Det som kommer frem i intervjuene er at situasjonen må være passende for å dele det de sitter inne med. Å dele vanskelige følelser er ikke noe man bare snakker om på vors, eller med tilfeldige personer. Situasjonen må også være passende, i den forstand at de vet at de ikke vil bli avbrutt av noe annet. I modellen følelsesguiding som Fallmyr (2020) har utviklet, er validering av følelser et steg i prosessen der man hjelper andre til å forstå de følelsene man sitter inne med. Ut fra sitatene kan det se ut til at dette er kompetanse informantene ønsker at samtalepartnere skal ha. Fallmyr (2020) understreker også at en person som har god følelseskompetanse, og er i stand til å forstå og tolke andres og egne følelser skaper tillit mellom personer, noe som også kommer frem som et ønske av informantene gjennom deres utsagn om trygghet. Det kommer også her frem at deres tidligere opplevelser i situasjoner omkring følelser er med på å prege dem i dag. Mennene med tydelige trygghetsroller i oppvekst har en tendens til å uttrykke trygghet overfor sine venner. Dette kommer også frem for de informantene som ikke viser følelsene sine like hyppig. De er avhengig av trygghet og rom for å dele følelser i form av å være skjernet for andre, eller holde det til den innerste sirkelen i vennekretsen.

Oppvekstens påvirkning

For å få et bilde av hvordan, eller om, deres forhold til følelser har utviklet seg dreiet flere spørsmål seg om hvordan de opplevde prat om følelser i barndommen. Innledningsvis ble det derfor stilt spørsmål om hvordan det ble snakket om følelser når de vokste opp. Jeg stilte spørsmål om de kunne huske spesielle episoder der dette skjedde, om det var rom for å snakke om det med familie, og om hvordan samtaleemnet ble tatt imot blant venner. Dette ble noe informantene selv sirkulerte tilbake til videre i intervjuene. Det markerte seg et skille mellom informantene der to av de indikerte at følelser var et trygt samtaletema i familien i ung alder, mens de fire andre ga uttrykk for at følelser ikke var det typiske samtaleemnet rundt middagsbordet. Det kommer frem at å snakke om følelser hjemme var ikke nødvendigvis noe man gjorde. De forklarte hvordan de snakket om følelser hjemme med følgende utsagn:

«jeg kan for så vidt si at jeg er trist og lei meg, men hvis jeg skal gå ordentlig dypt, så klarer ikke han å forstå det ordentlig. Han er litt mer den enklere typen som er sånn «jaja, det går sikkert over». I stede for at vi skal sitte og formulere oss og snakke veldig åpent om det, så jeg gikk til mamma. Men samtidig så har jo også mamma vært litt vanskelig å prate med om sånne vanskelige ting, om jeg har delt med henne. Men selv om hun har vært veldig, veldig åpen for at jeg skal gjøre det. For hun ser litt overfladisk på problemet da. Og sier «jaja, sånn er det for alle, sånn kan skje» Martin

«da jeg var yngre, var et lite barn, så følte jeg at hvis jeg eventuelt åpnet meg hjemme så fikk jeg ikke noe hjelp uansett.. at ... eeh, det var liksom ikke.. at man kanskje ikke ble møtt med den omsorgen som man trengte på den tiden.. at man bare, fikk lære at man fikk mer a vå ikke si det enn å si det» Erik

«Familiemessig så har det vært litt sånn blanda. At man kanskje egentlig har holdt igjen, det ble liksom at man unngikk å prate om det, men kanskje man ikke følte at det hadde så mye effekt da, at det ikke hjalp å prate om det. At det også noen ganger kunne gjøre ting verre, fordi den andre personen tok seg nær av det

hvis man var direkte og sa hvordan ting egentlig var. Eh, og hva man egentlig synes om ting» Peter

Martin forteller at både tidligere i oppveksten og nå i dag, så er ikke nødvendigvis far den som er mest åpen om å snakke om følelser. Det kan virke som han føler at han ikke kan gå helt i dybden på det han har på hjertet med sin far. I motsetning gir han uttrykk for at mor er mer følelsesbevisst og imøtekommende når man har et behov for å snakke om vanskelige ting. Likevel så kan det virke som at han ikke nådde helt frem når han prøvde å snakke om vanskelige ting. Forskning viser at mødre ofte har en bredere emosjonsforståelse, og at de dermed kommuniserer bedre med barn når de gir uttrykk for følelsene sine (Anzar & Tenebaum, 2015; Moen, 2022). Utsagnet til Martin støtter dette til en viss grad, der det kan virke som han foretrekker mor som samtalepartner fremfor far. Erik forteller på samme måten som Martin at dersom han åpnet seg hjemme, så var det ikke til særlig hjelp. Han nevner også at den omsorgen som han kanskje hadde behov for ikke var helt tilstrekkelig. Erik reflekterer videre over at han ikke fikk den omsorgen han trengte i praten om følelser. En kan også se at han er usikker på hvordan han skal ordlegge eller formulere seg, da det er mange pauser. Dette kan tyde på at han ikke har fått opplæring i følelser og emosjoner, og dermed har lite kunnskap om hvordan han skal håndtere det. Videre i intervjuet forteller han også at han etter hvert lærte seg å holde følelse tilbake da han forsto at det ikke var vellykket å ta opp følelser hjemme. Som vi så i kapitlet «følelser som ansvarsområde» gir Erik uttrykk for at han vil fortelle om følelsene sine, dersom det hjelper andre, men at han helst ikke vil dele følelsene sine. Dette viser igjen at den ansvarsfølelsen han kanskje sitter på har sitt utspring i oppveksten der han følelser ble til et ansvarsområde. Peter og Henrik viser samme tendensene, og som vi kan se i sitatene over snakket ikke de masse om følelser i barndommen. Peter forteller også at han føler han ikke kom frem dersom han ønsket å dele noe i barndommen, og han gir også uttrykk for at han ikke vil dele følelser med andre i dag. Holdningene til følelser som man møter i barndommen er veldig formative for hvordan man møter følelser senere i det voksne liv (Fallmyr, 2020). Dette tolkes dithen at informantene er påvirket av hvordan man forholdt seg til følelser i familien i dag.

«Jeg kan ikke si at jeg husker at vi snakket om det. Eneste setningen jeg har i hodet er at man må vise følelsene sine, sant? Og ikke stenge de inne, for det kan.. ja, eksplodere, ikke sant?» Henrik

«Det har jeg jo egentlig aldri tenkt på. Der er jeg faktisk ganske usikker på hvordan vi snakka om ting i oppveksten. (...) da har jo alltid hatt mamma da, som en god sparrespiller. Hun kjenner jo meg best og ser jo bare på meg hvordan jeg har det hvis det er noe.» Mathias

Henrik forteller videre at han husker at det i barndommen ble sagt at følelser skal være lov å snakke om. Og at det er en fare for at det kan eksplodere dersom man sitter inne med noe for lenge. Mathias forteller at han har fine assosiasjoner til følelser når han var yngre, og at han alltid kunne snakke med mor dersom det skulle være noe. Det som likevel fanger min interesse, er at både Henrik og Mathias forteller at de ikke husker at de snakket særlig mye om det. Det kan være at det ikke var så mye å snakke om, men det også være et tegn på taushet, der ting ikke ble bragt på bordet når det kanskje var nødvendig. I sosiologien blir de første årene av oppveksten betegnet som veldig formative, i den forstand at barnet utvikler sine moraler, holdninger og verdier på

bakgrunn av det de lærer av foreldre (Frønes, 2013). Bronfenbrenner forklarer også i sin bioøkologiske teori at barn blir påvirket av handlinger til andre (1979, sitert i Kvello, 2022). Martin og Henrik forteller også at de sjeldent snakket om følelser hjemme, og ser vi tilbake på Bronfenbrenner, så kan man se antydninger til at de har blitt påvirket av både hjem og samfunn fra de var små, og derfor ikke er like åpen om det i dag. Forskning viser dessuten at barn lærer gjennom å ta etter sine foreldre og at dette er med på å prege det senere livet (Kårstad & Laugen, 2022). En kan dermed argumentere for at denne studien beviser dette ved at mennene trekker refleksjoner til egen oppvekst i samtale om følelser, og tillegger denne perioden som viktig for hvordan de opplever fenomenet i dag.

Venner

Når det kommer til venner så kan det se ut til at det har skjedd en utvikling av følelsesprat fra de var unge til de har blitt eldre. Informantene forteller at når de var unge så ville de heller ha det gøy, og leke, fremfor å snakke om det som plaget dem. Informantene forklarer også at å snakke om følelser med venner i barndommen heller ikke var fokuset, da lå heller fokuset på å ha det gøy.

«Man kan jo alltid. Men det føltes ikke noe naturlig å gjøre det. Det føltes ikke ut som det har sin plass alltid. Jeg føler det har det mer nå, som man har blitt mer voksen. Jeg har jo et par kompis, som man kan prate med, eventuelt hvis man trenger det. Og det går begge veier, men ingen velger som regel å gjøre det. Selv om man vet at man kan» Erik

«Med en gang man viste sårbarhet eller svakhet, så ble det tulla burt på en måte da, spesielt i vennegjengen. Så ble det jo aldri tatt som det mest seriøse i verden, det ble mer sånn «jaa, men det går jo fint», og så går det rett over til å prate om noe helt annet liksom» Emil

«Jeg har alltid hatt en eller noen som man liksom blir ordentlig nære med, og som jeg har kunnet snakke om ting med. (...) men da har du kanskje en person da, som du virkelig betrør deg til» Peter

I flere av intervjuene kommer det frem at det var tabubelagt å snakke om følelser med venner, eller at man ikke skulle vise svakhet. Det viser seg likevel at det som var, og fortsatt er viktig for mennene i denne studien er de få og nære kompisene som man kan dele følelser med. Likevel uttrykker flere av informantene at det skulle mye til for å prate om ting, og de tenker tilbake til oppveksten som en tid der man holdt det inne så langt det gikk. Flere nevner også at terskelen for å prate om følelser har senket seg med årene, og man vet at man nå blir godt tatt imot dersom man har lyst til å åpne seg.

Menn gråter ikke

I alle intervjuene kom det opp flere hendelser fra tidlig barndom- og ungdomsår som tilsynelatende har preget mennene til hvordan de forholder seg til følelser i dag. Dette var alt fra at man føler man ikke ble hørt i barndommen, eller til at de i familiesituasjonen ikke fikk lov til å snakke om det de tenkte. Til at de har hatt et positivt forhold til følelser og åpenhet siden de var barn.

«Menn generelt skal ikke være lei seg eller trist. Eller, de skal jo for så vidt det. Men det har jo vært litt sånn at før i tiden at «menn ikke gråter» Martin

«Fordi man er vel sikkert ikke oppdratt til å gjøre det [at gutter snakker om følelser], at man ikke er lært til å gjøre det, at samfunnet ikke tillater gutter å gråte» Erik

«... tar du en svær sammensetning av kvinner og menn så ser man at kvinner er på generell basis mer interessert i mennesker, mens menn er mer interessert i ting for eksempel (...) jenter er mer emosjonelle av natur, kanskje» Peter

Kjønnsroller og forventninger til kjønn er noe som til stadighet kommer opp i intervjuene, både gjennom spørsmål der det ble spurt om direkte, og også gjennom at de selv reflekterte over sine egne svar. Samtlige av informantene er enig i at det finnes en kjønnsrolleforståelse i samfunnet og at dette er noe som preger de i dag. Det som også kommer frem i intervjuene er at de anser dette som noe som er på vei til å vaskes ut, og at da de selv gikk på skolen var dette noe som preget de mer, enn ungdommer i dag. De anser også kvinner som mer empatiske, og generelt interessert i mennesker enn de selv er. Martin tenker også på «før i tiden» og virker til å ha en oppfatning av at menn ikke skal gråte. Erik reflekterer blant annet om at det allerede i oppdragelsen skjer noe som gjør at kvinner er mer åpne for å prate om det enn det menn er. Peter mener at kvinner er naturlig mer emosjonelle.

«Tror bare rett og slett at sånn som samfunnet har vært og kanskje er, så er det jo fortsatt de der tradisjonelle gutta vs. jentene da (...), jentene er litt mer omsorgspersoner mens gutter skal være litt tøffe og barske og sånn. (...) Jenter blir oppvokst med at hvis de slår seg i barnehagen så er det jo ofte sånn at «hei, går det bra med deg eller» mens med gutter så «hei, slutt å skrik, nå må du skjerpe deg. Mann deg opp» Mathias

I intervjuene kommer det frem forståelser om kjønnsroller og kjønnsforventninger som tilsynelatende er en faktor for følelseshåndtering. Det virker som man fortsatt kan sette likhetstegn mellom det å være mann, og å ikke dele følelser. Selv om de fleste i denne studien direkte påpeker at å bevare sin maskulinitet er en bekymring, så ligger der en slags forståelse om at man skal inneha rollen som mann i den forstand at man skal ha kontroll på følelsene sine. Og samtlige gir uttrykk for at statistikken om at menn generelt sett er dårligere til å vise følelser enn det kvinner er. Statistikken, som ble presentert i kapittel (...) viser at menn topper statistikken for selvmord, rusmisbruk, vold og fengselsstraffer, og at kvinner lider psykisk mer enn det menn gjør. Spørsmålet som reiser seg da er hvorvidt kjønnsforventninger står i veien for å gi uttrykk for følelser som er negativt ladet. Et annet moment er forskjellen som man ser mellom barn i oppveksten relatert til kjønn. Dersom vi tar Vygotskys teorier om læring og miljø i betraktning kan dette være et argument for at gutter, og menn ikke har den samme forståelsen for psykisk helse og følelser på samme måte som kvinner da de blir opplært til å håndtere det på en annen måte i barndommen.

«Jeg vet ikke om det er sånn at menn ikke kan gjøre det. Vet ikke.. det er faktisk et godt spørsmål.. det er.. kanskje det er nå det endrer seg med tanke på oppdragelse og sånt. For det er jo liksom, vi er jo siste generasjonen som liksom er sånn sterkt påvirket av oppdragelse som kommer fra etterkrigstiden» Erik

Det som kommer frem i svarene er også at noen av informantene føler et visst ansvar. Dersom de sliter med noe vanskelig, eller har det tungt, så vil de ikke legge det «ansvaret» over på noen andre. Dette kan man se i sammenheng med teorier om primære og sekundære følelser (Klomsten og Fiske, 2021). Dersom man eksempelvis føler primærfølelsen tristhet, kan man gjennom sekundærfølelser som sinne, eller flauhet gjemme disse følelsene. Dette kan dermed videre bygge på statistikken om at flere menn er offer for selvmord enn det kvinner er.

Jenter er jo mer emosjonelle av natur

Forskjellen mellom venninner og kompiser kommer til stadighet opp i samtale. Det er tydelig at mennene i denne studien har en klar oppfatning om at det er stor forskjell i samtale med en venninne og en kompis.

«hvis vi liksom skal sette gutter og jenter i bås da, så er det ofte litt sånn at når du går til gutta så tenker de litt mer logisk, eller rasjonelt på ting og da er det enklere for gutta å komme liksom med det enkle svaret «hei, nå må du ta deg sammen» eller «ikke tenk så mye på det, det order seg» men hvis jeg snakker med jenter så blir det litt mer flyt og litt mer snakk om følelser da kanskje (...). Men når det er snakk om litt mer heavy temaer så synes jeg, så foretrekker jeg kanskje å snakke med jenter ja» Mathias

Mathias forklarer at hvem han foretrekker å prate med avhenger av temaet som skal tas opp, og hvor mye støtte han trenger. «Gutta» har en tendens til å tenke litt mer praktisk, mens venninner gjerne er mer interesserte og åpen for å prate om følelser. En annen informant påpeker også at jenter oftere stiller oppfølgingsspørsmål etter en samtale om et vanskelig tema.

«Det er bare ett eller annet som gjør at jeg klarer å prate med jentene. Jeg føler at gutta, altså hvis det er skikkelig guttevenner, de støtter deg uansett hva du gjør, de klarer å lese deg, føler jeg» Henrik

Henrik mener at ordentlige guttevenner støtter deg uansett. Dette er også noe som Erik nevner i sitt intervju, og bruker det som argument for hvorfor han ikke nødvendigvis deler om det han tenker på. Han mener at det ikke er nødvendig da han vet at «gutta backer deg uansett».

«... jeg tror bare sånn generelt at jenter er litt mer.. kall det for omsorgspersoner da, og har kanskje mer erfaring, og det blitt lettere for jenter å liksom snakke litt mer utdypende, eller gå i dybden, snakke mer om følsomme tema» Mathias

«åh, det er jo et veldig godt spørsmål. Det er jo veldig komplekst da. Eeh, en ting vi ser i samfunnet nå er jo at de kjønnsrollene begynner å endre seg, om det har noe med at samfunnet begynner å endre seg med tanke på åpenhet og diskursen der da, det kan hende» Erik

Erik poengterer blant annet at han tror holdninger omkring følelser er i ferd med å endre seg.

Kunnskap om følelser og psykisk helse

Et siste hovedfunn var hvordan man kan gjøre det enklere for unge menn og gutter til å snakke om følelsene sine. I forbindelse med dette reflekterte flere av informantene rundt sin egen oppvekst, og hvordan både psykisk helse og følelser ble sett på i skolen. Flere av informantene mente at dette er noe som bør legges tydelig fokus på allerede tidlig i skolen, og også gjerne i barnehagen. Flere av de mente også at man kan se på psykisk helse som et delt ansvar mellom både skole og foresatte.

«Mm.. må jo bli oppfordret, selvfølgelig. Kanskje lage noen sånne progressive TV-serier hvor menn prater om følelsene sine. Eeh, så må man jo på en måte ha et vokabular for å snakke om sånne ting. Eeh, så du ser at skoler begynner å bli mer åpen for psykisk helse kommer inn der. Det er jo absolutt en fin ting. Du har jo masse serier for eksempel som tar opp sånne ting» Erik

«Må vel kanskje i så fall starte allerede i ung alder da, ved at man for eksempel i barnehagen eller noe har en sånn time en gang i uken hvor man setter seg ned og spør «hvordan har du det». Der blir man vandt med å prate om ting allerede fra en ung alder. Og så ikke være redd for å vise det til de man omgås med, og at det blir mer normalt å prate med de jevngamle i stede for å på en måte måtte snakke med de voksne om det, kanskje» Emil

«Men jeg tror det bare må inn i skolen jeg, fra egentlig barnehagen til man er ute av videregående, og prøve å normalisere det på ett eller annet vis» Mathias

«I min mening, så skal det ikke endre seg. Vi skal beskytte jenter som er følsomme, sant? Og da trenger ikke vi å vise følelser. Altså, jeg mener at vi burde fortsette litt sånn.. kanskje ikke sånn som i gamledager der alle var veldig tøffe da, men sånn.. altså hvis du er en gutt så skal du være litt tøff da, det syns jeg» Henrik

Erik poengterer blant annet at man kan, ved hjelp av tv-serier som tar opp temaet gutter og psykisk helse få unge til å forstå viktigheten i å snakke om følelser. Han forteller også om at serien Rådebank har gitt et godt bidrag i denne retningen der den har vært med på å vise unge at å dele følelser er viktig. Flere av de mener at dette er noe som må tidlig inn, slik at man kan venne seg til å være åpen om temaet. Allerede fra barnehagen bør dette tillegges et fokus mener Emil, for da vil det være en del av hverdagen og en norm at det er lov å snakke om. Mathias mener at samfunnet allerede er åpent for en større åpenhet omkring psykisk helse. Men at det fortsatt er en vei å gå, eksempelvis gjennom skolen. Jeg tolker det dithen at mennene i denne studien viser et tydelig engasjement for at opplæring i følelseskompetanse, hvor fokuset rettes mot hvordan man uttrykker følelser og psykisk helse bør starte allerede i tidlig alder. Jeg forstår det også slik at de er åpne for at det skal bli tillagt mer oppmerksomhet mot både følelser og psykisk helse i samfunnet, og at det vil gjøre det enklere for unge menn å prate om følelser. Holte (2018) har også presisert at psykisk helse må tillegges mer oppmerksomhet, da vår evne til å samhandle med hverandre, og derav også forstå hverandre i det mellommenneskelige møtet er det som gjør oss ressurssterke. Følelseskompetanse er med på å bidra til dette, det gjør at mennesker bygger tillit mellom hverandre ved at man stoler på hverandre. Jeg tolker det derfor slik at de unge mennene er positive til dette. I 2020 ble dette innført i den norske skolen gjennom det

tverrfaglige temaet Fol (Kunnskapsdepartementet, 2017). Hensikten med faget er å gi elever opplæring i psykisk helse. Det er også gjort forskning på om dette har noen effekt. Det viste seg at elever som fikk undervisning i psykisk helse følte at de taklet stress bedre, og at de fikk bedre kontakt med følelsene sine (Klomsten & Uthus, 2020). Empirien i denne studien underbygger dette, ved at unge menn, som ikke har fått denne opplæringen i skolen mener det kan være gunstig for egen psykisk helse. Empirien tilbyr også et bevis på at opplæring i psykisk helse og følelseskompetanse bør rettes mer fokus mot.

Diskusjon

Hensikten med denne studien har vært å kaste lys over hvordan unge menn snakker om følelser, det har blitt gjort gjennom problemstillingen: *Hvordan opplever unge menn å snakke om følelser?* Denne problemstillingen ga meg mulighet til å nærme meg problematikken med forskjellige innfallsvinkler. Interessen for, og grunnmuren i denne studien er den tilsynelatende vage åpenheten om følelser blant menn, og selvmordsstatistikken som viser at det er unge menn som oftest begår selvmord, ikke bare i Norge, men også i hele Europa. Grunnene til dette vet man ikke, men det kan se ut som at psykisk helse, og dermed følelser er noe som spiller inn her. Det er uansett tydelig at dette er en tematikk som behøver mer oppmerksomhet. Funnene i studien tyder på at følelser er tabubelagt, men også at det er i ferd med å skje en forandring der åpenheten blir større. Dette finner vi bevis på i politikken hvor tematikken det tas opp, og i media hvor det snakkes mer om. Det jeg savner er tiltak rettet direkte mot unge gutter og menn. Med utgangspunkt i informantenes stemmer, diskuteres her funnene i lys av hva som kan gjøres for å bidra til at unge menn får en bredere arena for å prate om følelser, gjennom økt kunnskap og kompetanse knyttet til følelser og psykisk helse. Det kommer frem i intervjuene at å snakke om følelser, ikke alltid er like enkelt, men samtidig uttrykker også informantene at de skulle ønske det var enklere. Drøftingen baserer seg derfor på de seks unge mennene sine tanker omkring temaet følelser. I det følgende vil jeg plassere disse tankene i et større perspektiv. Det blir gjort ved å se på om de funnene, og tolkningene jeg har gjort i empirien kan brukes for å tilføre forskning en annen innfallsvinkel på hvordan det er å være mann i det moderne samfunnet, og derav også studere følelsenes betydning, som er kjernen i oppgaven. De fire hovedfunnene var: *Betydningen av følelser, oppvekstens påvirkning, og kunnskap om følelser og psykisk helse.* I dette kom det frem en sammenheng mellom de tre funnene. I det følgende vil jeg rette et større fokus mot dette, og dermed også diskutere hvorvidt følelser, og psykisk helse vil være et positivt attributt til undervisning i skolen. Oppsummert kan det se ut til at kjønnsroller, og sosialisering er svært viktig i hvordan de unge mennene opplever temaet følelser, og det er essensielt å gå nærmere inn på dette for å få en klarere forståelse for hvordan unge menn selv kan få et tryggere forhold til sine egne følelser, men også hvordan samfunnet kan legge bedre til rette for at unge menn og unge generelt kan føle seg trygge til å dele sine tanker

Et helsefremmende perspektiv

De viktigste funnene i denne studien tyder på at de unge mennene opplever at å snakke om følelser til en viss grad er meget sensitivt. Det kommer også frem at de opplever prat om følelser som tabubelagt, selv om det er viktig. Det dras også assosiasjoner til at dersom man er følsom, så er man veldig sensitiv, eller sårbar. Dersom vi ser tilbake på Antonovskys (2012) teori om salutogenese, så gjør han et poeng ut av at psykisk helse, som er en del av vårt følelsesliv, trenger en mer positiv oppmerksomhet, fremfor å bruke begrepet som en betegnelse på sykdom. Dette er også noe man ser i populærkulturen, politikken og samfunnsdebatten der stadig flere engasjerer seg innenfor psykisk helse. Tendensen viser at man vil kjempe imot tabuene, og vektlegge at åpenhet om følelser og psykisk helse kan føre til at man får en tydeligere forståelse av hva det innebærer. Jeg kan tenke meg til at dersom denne studien ble gjennomført for 20 år siden, med samme spørsmål, så ville svarene vært veldig forskjellige enn det de var her. Uthus (2020) poengterer blant annet at begrepet har forandret seg fra å være et negativt uttrykk til å heller fokusere på det som gjør oss friske. Dette har skjedd gjennom at man heller

fokuserer på det som gjør oss friske, fremfor det som bringer uhelse. Dersom vi ser tilbake på Fallmyr (2020) poengterer han at følelsene er viktige for oss, i den forstand at de er med på å fortelle oss hvordan vi har det på innsiden – de er altså våre indikatorer på vår psykiske helse. Han understreker også at følelser har en sterk sammenheng med den psykiske helsen. Dersom sunne følelser undertrykkes, eller blir ignorert, kan det føre til at følelsene heller former andre usunne følelser, noe som kan føre til at man utvikler reaksjoner og handlingsmønstre på følelsene som ikke er sunne. Så man kan derfor argumentere for at psykisk helse får en mer positiv oppmerksomhet ved å trekke inn følelser som en faktor i definisjonsbestemmelsene. Det er også en tydelig at informantene i denne studien har en klar oppfatning om at følelser er viktige. En fin tolkning synes jeg var at «uten følelsene så har man jo ingenting». Og dette synes jeg er en fin plass å dra inn begrepet om psykisk helse, for jeg er usikker på om sammenhengen mellom følelser og psykisk helse blir forstått i hverdagslivet, slik som vitenskapen og forskningen fremstiller det. I begrepene for psykisk helse som ligger til grunn i denne studien, blir psykisk helse forstått som en definisjon av hvordan vi har det med oss selv, hvordan vi opplever hverdagen som meningsfull, og hvordan man er i stand til å takle utfordringer (Folkehelseinstituttet, 2018; Helsenorge, 2022; WHO, 2018). Her er følelser en ingrediens, men spørsmålet er om den kommer frem tydelig nok. I læreplanen for FoL heter det at elever skal lære seg å kunne håndtere følelser (Kunnskapsdepartementet, 2017). Kanskje trenger denne definisjonen å komme tydeligere ut i samfunnet, og ikke bare for elevene som går på skolen i dag? Funnene i denne studien tyder på at følelser er et viktig tema, og gjennom informantenes sitater ble det vist at dette er noe samtlige har reflektert over. Det kommer likevel frem at de, naturligvis, oppfatter følelsenes betydning på forskjellig måte. Fallmyr (2020) forklarer at følelseshåndtering er en viktig faktor innenfor følelseskompetanse. I studien kan det se ut til at mennene helst vil mestre dette selv. De forteller at de både føler på et ansvar overfor andre når det kommer til deling av følelser, som kan tyde på at de ikke er komfortabel med å eventuelt pålegge andre byrden som kan komme med vanskelige følelser. En forteller også at han føler seg pliktig til å dele følelser med de nærmeste for at de skal vite hvordan de skal opptre rundt han i gitte situasjoner. Fallmyr (2020) påpeker videre at god følelseshåndtering gjerne er et resultat av samspillet rundt å prosessere følelser. Med dette i bakhånd kan det diskuteres om de har lav følelseshåndteringsferdighet. Noen viser følelsene sine tydelig, mens andre gjemmer de (Klomsten & Fiske, 2021). Dette er et resultat av at alle mennesker er forskjellige, blir født inn i forskjellige familier med forskjellige holdninger og meninger til følelser og psykisk helse. Et viktig fundament i denne studien er å se på forholdet mellom psykisk helse og følelser. Vår psykiske helse kommer til uttrykk i våre følelser, men som vi har sett blir våre emosjoner uttrykt med forskjellige følelser.

Kjønnsroller

Kjønnsroller og forventninger er noe som stadig kommer opp i intervjuene, og noe som informantene selv reflekterer mye over. Det kommer frem at de selv har klare oppfatninger om at det eksisterer et skille mellom gutter og jenter, eller menn og kvinner, og at de tradisjonelle rollemønstrene har en betydning for hvordan de er forventet å opptre i hverdagen. En av informantene forteller at dersom man viser følelser blir man av andre betegnet som svak, og at han selv ser på menn som svake dersom de viser følelser (Kennedy & Denham, 2010). Dette kan man også finne igjen i Fallmyr (2020) sitt skille mellom *grunnfølelser* og *følelseskjemaer*. Følelseskjemaer er vaner vi har tillært oss gjennom erfaring, og gir en struktur til våre uttrykk av følelser. Det vil

med andre ord gjenspeiles i kjønnsforskjeller ved at man som kvinne er tillært å eksempelvis uttrykke smerte dersom man får vondt, mens som mann så kjenner man kanskje heller på skam. En annen informant hevder også at å vise følelser har ingen betydning fordi andre som sitter på de samme følelsene kan uansett ikke hjelpe han, eller forstå hvordan han tenker dersom de selv ikke har opplevd det samme. De påpeker også at det gjennom oppveksten – både i familie og i utdannings situasjoner har vært tydelige forventninger til de som kjønn. Forskning viser at kjønn som tradisjonelle rollemønstre har stor innvirkning i oppdragelse av barn (Schei & Sundby, 2007). Foreldre sosialiserer og oppdrar barn forskjellig, avhengig av hvilket biologisk kjønn de er født med. Mennene i denne studien forteller at de i løpet av oppveksten har fått kjeft dersom de har slått seg, mens jenter på samme alder har fått trøst. En kan dermed se at måten barn blir sosialisert på er viktig for hvordan de vokser opp, og lærer seg følelshåndtering. Informantene forteller også at å snakke med venninner er en annen opplevelse enn å snakke med kompis. Informantene tegner et bilde om at jenter er mer emosjonelle av natur, og at det kan føles tryggere å snakke med en venninne. Oppfølgingsspørsmål er også noe som nevnes av noen av informantene. De påpeker at jenter har en tendens til å stille oppfølgingsspørsmål etter man har delt noe vanskelig, og at de dermed oppfatter at de bryr seg mer, og er bekymret på deres vegne. Det som også kommer frem er at dette kan både være en trygghet, men også et «mas». Forskning viser at menn uttrykker sjeldnere enn kvinner at de kjenner på negative følelser (Folkehelseinstituttet, 2020). Men det vil ikke nødvendigvis bety at de ikke kjenner på de i like stor grad som kvinner. Ut fra det som kommer frem i intervjuene, kan det virke som disse informantene gjerne kjenner på negative følelser, men enten ikke vil kommunisere de til andre, eller at de ikke evner det. En av informantene nevner nemlig at det er vanskelig å sette ord på noe som man ikke forstår. Og dette er viktig å bite seg merke i med tanke på diskusjonen om opplæring i psykisk helse og følelser. Fallmyr (2020), forteller at å oppleve en emosjon eller følelse ikke er det samme som å forstå den. Det må opplæring til, enten direkte eller indirekte for å vite hvordan man skal reagere. Og dersom disse kjønnsstrukturene fortsetter å rekonstrueres, der jenter skal få trøst om de slår seg, og gutter skal «manne seg opp», vil denne trenden fortsette, og gutter vil fortsette å holde følelsene sine inne, fordi det er slik de er opplært. Det kan dermed tyde på at å ha en opplæring til hvordan man skal kommunisere sin psykiske helse, så vel som sin fysiske, vil være gunstig. Den psykiske helsen til befolkningen er viktig å ta vare på, det er vår ressurs – det er mennesker som driver samfunnet fremover (Holte, 2018). Men for å gjøre dette på en bærekraftig måte, så er det viktig å prioritere den psykiske helsen. En kan tenke seg en slags skjevfordeling i samfunnet, som er nedarvet gjennom generasjoner. Aasen (2022) peker på at sosialisering både er en reproduksjon av fortiden, samtidig som det er en forventning om fremtiden – hvordan vil man barnet skal vokse opp. En kan også se dette gjennom generasjoner, at den tidstypiske mann før krigen hadde rollen som forsørger for familien, mens mor hadde i oppgave å ta vare på barna (Aasen, 2022). Dette er også noe to av informantene faktisk tenker over, og de understreker at «sånn som det var i etterkrigstiden» er det ikke lenger, men at det likevel er nødvendig med en forandring i disse strukturene. Og disse forestillingene, eller holdningene om du vil, er da noe som blir nedarvet gjennom sosialisering prosesser. Det kan tyde på at i skillet mellom informantene, så er det en gruppe som er preget av stor grad av reproduksjon av fortiden, mens den andre gruppen er mer nåtids- og fremtidsrettet. Med tanke på statistikken, som viser at menn er overrepresentert i selvmord, kriminelle handlinger, voldsutøvelser og narkotikamisbruk (Folkehelseinstituttet, 2017), så kan man stille spørsmålet om dette stammer fra nedarvede holdninger som har blitt reproduisert i generasjoner som fortsatt holder på de

stereotypiske kjønnsrollene. Forskning tyder nemlig på at de med høy grad av sosial støtte har bedre prognose for psykisk og fysisk helse (Kvello, 2022). Det betyr med andre ord at gode relasjoner er positivt for den psykiske helsen. De unge mennene i denne studien forteller at jenter, og kvinner, gjerne har mange venner, mens de selv heller fortror seg til noen faste nære venner når det kommer til vanskelige ting. Det er også vist at kvinner er mer sannsynlig til å be om hjelp enn det menn er (Sivertsen, 2021), når det kommer til psykiske plager. Kan dette være tilfelle for de unge mennene som faller utenfor i samfunnet – de har ikke de samme kontaktene som andre har, og derfor velger de å heller avslutte livet?

En kan spekulere i om at grunnen til at vi dessverre mister så mange unge menn til selvmord hvert år er på grunn av biologiske eller miljømessige faktorer. Er noen bedre rustet til å takle motgang enn det andre er? Er det slik at kvinner rent biologisk sett er flinkere til å ta vare på sin egen psykiske helse enn det menn er, eller er det miljøet som er hovedfaktoren her? Dersom vi ser til Vygotsky, Bronfenbrenner og forskning på feltet viser det at miljøet spiller en stor rolle, både historisk og kulturelt. Spørsmålet som reiser seg da er derfor om ansvaret i bevaring av psykisk helse til unge menn ligger i opplæring på skolen eller i hjemmet. Det er flest kvinner som er i kontakt med helsetjenesten angående psykiske plager, det er flest kvinner som forsøker å begå selvdrap, men likevel er det flest menn som omkommer av selvdrap. Er det fordi de ikke har vokabularet til å søke hjelp, er det fordi de ikke tør å vise sårbarhet på grunn av forventninger til kjønn, og mannen som den sterke i familielivet, er det fordi menn oftere handler i affekt enn det kvinner gjør? Denne studien tyder dermed på at å snakke om følelser føles tabubelagt for menn. De reflekterer stadig over kommentarer og ytringer fra barndom som sa at de måtte ta seg sammen og være mann. De peker også på at psykisk helse og opplæring i emosjonskompetanse bør komme i skolen, kanskje allerede i barnehagen for å gjøre det enklere for unge gutter og menn å snakke om følelsene sine. De mener at på denne måten vil det bli til en vane – det vil bli naturlig for dem også. Studien peker derfor på at Folkehelse og Livsmestring i skolen er positivt, så lenge det fokuserer på å ikke skille mellom kjønn på en negativ måte. Men for at dette skal fungere i praksis, mener jeg, at det også må skje en forandring i samfunnet, i kulturen, og i familielivet.

Det er vist at jenter og gutter blir lært opp i emosjonsforståelse forskjellig (Kennedy & Denham, 2010). Dette er også noe informantene trekker frem. De viser til minner om at dersom en jente slo seg i barnehagen, så fikk hun trøst, mens hvis de selv slo seg så fikk de beskjed om å «manne seg opp». Det er også vist at både miljø og biologi har en rolle i hvordan man blir sosialisert, og at moralene i samfunnet ofte er nedarvet i generasjoner. Det viser seg likevel at slike kjønnsroller er i ferd med å tynnes ut. Spørsmålet som likevel reiser seg er om oppfatningen av maskulinitet og feminitet likevel står sterkt plantet i jorden da gutter og menn uttrykker følelser i mindre grad enn det kvinner gjør, men likevel oftest er offer for selvmord. I forskningen spekuleres det i hvorfor det er slik, og det knyttes ofte til sosialiseringen av barn. Det har også blitt gjort mye forskning på åpenhet mellom og på tvers av kjønn. En kan for eksempel se at man allerede som små barn blir man plassert i generelle prinsipper som kjønn følger med. Jenter får rosa klær og dukker, mens gutter blir kledd i blått og får biler. Slik oppdrar vi, ofte ubevisst, jenter til å passe på dukkene og utvikle rasjonelle sider, mens gutter i større grad blir opptatt av det instrumentelle. En studie viste også hvordan voksne snakker til barn. En jente får trøst dersom hun gråter, mens en gutt får beskjed om å «være en mann» og ta seg sammen, eller være «tøff».

Kunnskap om følelser og psykisk helse – er det skolens oppgave?

Da oppgaven har sin forankring i en sosialkonstruktivistisk tilnærming til kunnskap er det også nærliggende å kunne anta at selv om familielivet og sosialisering prosessen har ført til negative forhold til følelser og svak emosjonskompetanse, så kan det være hensiktsmessig å tillegge skolen et større ansvar i denne oppgaven. Dette er noe mennene i studien også peker på. At opplæring i psykisk helse, og normalisering av prat om følelser bør skje fra tidlig alder, slik at man lærer seg at dette er greit. Høsten 2020 ble dette innført for første gang i norsk skole, og har til hensikt å gi elevene kunnskap og ferdigheter omkring livsmestring gjennom det tverrfaglige temaet Folkehelse og Livsmestring (Kunnskapsdepartementet, 2017). Språket i formålet til det tverrfaglige temaet tyder på at elevene skal opparbeide seg kunnskap og forståelse om fysisk og psykisk helse. Selv om Norge er rangert som et av de beste landene å bo i (Helliwel et al., 2022), er det likevel mange som sliter psykisk. Og at to av tre som velger å avslutte livet sitt er menn (Folkehelseinstituttet, 2021) er rystende. Dette i seg selv gir en indikasjon på at den psykiske helsen må tas på alvor. Forskning viser at tidlig forebygging og opplysning er med på å redusere stress, øke selvtillit og mellommenneskelige ferdigheter (Klomsten & Uthus, 2020). Dette tyder på at forebygging har en positiv effekt, og at det er noe som bør tillegges mer oppmerksomhet. Avslutningsvis i intervjuene ble det diskutert om hvordan man kan gjøre det enklere for menn å snakke om følelser. Informantene i denne studien gikk på grunnskole og videregående før folkehelse og livsmestring ble innført som et tverrfaglig tema, og har dermed ingen kjennskap til hvordan dette har fungert i praksis. De trekker likevel frem at for å skape et tryggere rom for menn å snakke om følelser, så er dette noe som må normaliseres. Flere av informantene understreker også at de kjønnsrolleforventningene som finnes i samfunnet fungerer som en barriere, og at selv om man ikke intensjonelt behandler gutter og jenter annerledes, så er dette en faktor som spiller inn på hvordan man opplever psykisk helse og følelser. Informantene forteller videre at for å få til dette, bør opplæring skje allerede i skolen, og også i barnehagen. De mener at ved å gi elevene en opplæring i at å snakke om følelser så vil det senere bli lettere for dem å snakke om det. En informant presiserer også at ved å gjøre dette, vil det bli lettere for de å forstå at å snakke om følelser med andre jevnaldrende også er greit. Klomsten og Fiske (2021) påpeker også at gjennom å innføre opplæring i følelser og psykisk helse i skolen så vil man nå alle, og at dette dermed er et godt utgangspunkt for å normalisere åpenhet rundt følelser. Etter at faget folkehelse og livsmestring kom på timeplanen har det blitt gjort forskning på om unge er interessert i å lære om dette på skolen. En studie viste at en stor majoritet av elevene var positive til dette, og synes det var nødvendig å skulle lære om. Informantene i denne studien påpeker også at emosjons- og følelseskompetanse er noe som må bli lært tidlig. Dette kan man også se i sammenheng med den nærmeste utviklingssonen, som påpeker at barn lærer enklere i 0-6-årsalderen, noe som er et argument for at slik kunnskap bør skje både under primær- og sekundærsosialisering.

Utfra informantenes refleksjoner og vurderinger omkring følelsenes betydning sett i sammenheng med oppvekst og miljø kan man også se at disse mønstrene repeterer seg i alle tilfellene. De informantene som har en oppfatning om at de hadde trygge og nære relasjoner i forbindelse med følelsesdeling, er også de som i dag deler følelsene sine. Mens de som ikke følte trygghet i følelsesdeling i barndommen, er også de som er mest reserverte. Det er likevel tydelig at de som unge menn har opplevd at følelses- og emosjonskompetanse har blitt tillært utenfor familielivet.

Debatten omkring hvorvidt følelser og psykisk helse er et ansvar tillagt samfunnet eller familien er også relevant å trekke inn her. Er det slik at ved å ta inn FoL i skolen, så er de unge bedre rustet til å takle motgang i livet, og ta ansvarlige livsvalg? Eller trenger man at familie bedre legger til rette for at barn og unge får lov til å snakke om tunge ting i hjemmet? Denne studien kan ikke svare direkte på dette spørsmålet, men ut ifra de funnene som har kommet frem av analysen, så tyder det på at oppvekst, arv og miljø spiller en meget stor rolle, i hvert fall i de mest formative årene. Når man som ung voksen forlater hjemmet, og må stå til ansvar for seg selv, så virker det som at unge gjerne blir mer individuelle og ansvarsfulle.

Følelser i skolen

Som vist så fant jeg også et skille mellom informantene, der en gruppe opplevde følelser som vanskeligere enn den andre. Det kan se ut til at dette skille har en sammenheng med oppveksten og sosialiseringen som de ble møtt med i tidlig alder. Den første gruppen som er åpen om sine følelser i dag, fortalte om ganger de hadde snakket med familie om ting som var vanskelig, og hvordan de håndterte dette på en fin måte. De fortalte også at familien var veldig støttende, og oppfordret dem til å dele det de hadde på hjertet. Likevel så understreket de at typiske kjønnsrolleforventninger og maskulinitetsverdier fortsatt påvirket dem, men til en mindre grad i dag enn tidligere. Den andre gruppen som uttrykker at følelsesprat i dag er vanskelig forteller om en oppvekst der de ofte ble møtt med negative holdninger når de ville dele følelser. De fikk ofte høre at «det går over», eller at «det er mange som har det verre». De har også de samme tankene i dag – at følelser ikke nødvendigvis trenger å deles, og at å dele tanker og følelser gjerne kan gjøre vondt verre. De forteller også om en oppfatning om at kjønnsstrukturer som at menn skal være maskuline står sterkt. Begge gruppene var dog enig i at kunnskap og forståelse om psykisk helse er noe som bør skje allerede fra man er barn slik at man lærer seg at det er greit å prate om følelsene sine, også selv om man er gutt. En av informantene fortalte også at det hadde vært en fin måte å lære seg å snakke med jevnaldrende på også, noe som man gjerne vil ha behov for i det voksne liv, eller der de er i dag. Utfra dette viser studien at forholdet rundt oppvekst og trygghet – eller mangel på trygghet i oppveksten, berører deres forhold til følelser i dag. Vygotsky hadde en klar mening om hvordan miljøet rundt barnet vil være med på å forme de verdier og holdninger som kom til å berøre barnet etter hvert som det vokser opp. I denne studien kan man se tydelige bevis på at dette er tilfellet, og at miljø er en viktig faktor. Det som likevel kommer frem er, slik som i Bronfenbrenner (1979) sin bioøkologiske teori om at mennesker blir formet like mye av det som ikke direkte berører dem. Mennene i denne oppgaven forteller altså at følelser er et enkelt men samtidig komplisert område. Samtlige har også dratt inn minner, eller hendelser fra barndom eller tidlig ungdom som en faktor for hvordan de forholder seg til det i dag. Dette kan man se i lys av Vygotskys teori om læring og utvikling. Studien tyder på at selv om man har blitt voksen og forlatt barndomshjemmet, så har evnen til følelseshåndtering- og refleksjon fortsatt en forankring i hvordan man forholder det til seg i dag. På samme måten så forklarer også noen informanter at de har en annen oppfatning av det å dele positive følelser. Mathias og Emil forklarer at å få skryt eller anerkjennelse er en av de beste følelsene i verden, og at å dele gode nyheter og følelser med venner frembringer en god følelse. eller at de av samfunnet har en forståelse for at de ikke har lov til å ha slike følelser. Noen nevner også at de i barndommen har fått høre at de må «manne seg opp» eller «ta seg sammen» dersom de har delt følelser.

Denne forskjellen kan man se blant annet mellom Mathias og Peter. Mathias har vokst opp i et hjem der han føler det har vært åpenhet rundt det å dele følelser, han sa blant annet at dersom det var noe han grundet på, så kunne han gå til familien, og at han fra tidlig alder har vært trygg på seg selv. I motsetning så har både Peter og Erik hatt et litt vanskeligere forhold til å åpne seg opp om følelser i hjemmet. Dersom man åpnet seg i familien resonerte de begge seg frem til at man fikk mer ut av å heller holde det for seg selv. Begge følte en viss motstand dersom man snakket om noe. Henrik spesielt, husker setningen «vær en gutt», og har dermed tatt med seg dette videre i livet og er usikker på hvordan man skal håndtere følelser, og er egentlig ganske usikker på hva følelser egentlig er. På spørsmål om hvordan de deler følelser i dag, viser alle tre til at de har en tendens til å stenge det inne, og føler at de bør klare seg selv. Forskning viser også at barn lærer ved å ta etter omgivelsene. Flere forteller at de har gjerne en eller to venner de betror seg til når det kommer til vanskelige tanker, problemer eller dilemmaer de står ovenfor. Noen forteller på den andre siden at følelser ikke er til for å deles, og at de ikke vil belaste andre med sine tanker, eller at de ikke vil overføre ansvaret på andre. I intervjuet ble det også stilt spørsmål om deling av positive følelser som mestringfølelser, være stolt av noe de har oppnådd, eller generell lykke, og også her markerte det seg en forskjell blant informantene. Noen mente det er godt å dele positive følelser, og få anerkjennelse av det de har oppnådd, mens resten fortalte at de ikke ville fremstå som skrytete overfor andre. De samme som ikke ville dele vanskelige følelser, var også de som heller ikke hadde en tendens til å dele positive følelser. Det markerer seg derfor et skille mellom informantene der noen er åpne for å følelser, mens resten er litt mer reserverte. Skillet bærer preg over at oppvekst er en viktig faktor i hvordan de forholder seg til følelser og psykisk helse i dag, da de som uttrykte at de ikke ble møtt i prat om følelser er de samme som i dag heller ikke har behov for å dele det i dag. De samme informantene hadde også ulike tanker omkring kjønnsroller, trygghet og oppvekst. Emil og Mathias forteller at de er åpne for å prate om sine følelser, og at dette var noe de følte var mottatt godt i barndommen. Henrik, Peter og Martin og Erik derimot forteller at de har mindre erfaring når det kommer til følelsesdeling, og forteller dette er vanskelig, der de eksempelvis føler på et ekstra ansvar, når det kommer til deling. De forteller også at de i barndommen

Kan læreren være tryggheten?

Gjennom intervjuene kommer det frem at dersom man skal prate om noe, så er det viktig å føle på trygghet. Det viser seg å være en veldig viktig faktor når det kommer til å dele følelser. Flere av informantene forklarer at dersom de sitter inne med noe, så er de avhengig av å vite at de får en trygg, og rolig samtale der man vet at den de snakker med bryr seg. En informant nevner blant annet at det finnes en tid og et sted for alt, og at selv om følelsesdeling er et tabubelagt tema, så er det likevel viktig for å kunne få innspill til tanker man sitter inne med. Flere av informantene nevner også psykolog som en eventuell samtalepartner, men mener at dette ikke er så fristende, da vedkommende ikke vil ha kjennskap til dem, eller kunne forstå de problemene de sitter inne med. Tall viser at det er jenter som topper statistikken for selvmeldte psykiske plager (Bakken 2020; Bakken 2021; Sivertsen 2021, Folkehelseinstituttet, 2021). Likevel er det ifølge flere studier vist at det er menn som topper statistikken på selvdrap, narkotikamisbruk, vold og fengselsdommer. Tatt i betraktning at de har et behov for å føle på trygghet og anerkjennelse for å dele følelser kan man argumentere for at menn ikke deler disse følelsene med hvem som helst og dermed heller sitte inne med dem. Om dette skyldes samfunnets forventninger til kjønn kan være vanskelig å gi et klart svar på, men tatt i

betraktning de refleksjonene som informantene selv kommer med, så er dette i endring, i den forstand at det er i ferd med å skje en forandring fra en negativ oppfatning av psykisk helse, til at det heller omhandler noe som er viktig å snakke om. Dette kan være en faktor for at gutter og menn sjeldnere rapporterer om psykiske plager enn det kvinner gjør. For å gjøre det enklere for menn å være åpen om temaet kan det være gunstig å sørge for opplæring rundt temaet. Følelseskompetanse (Fallmyr, 2020) er utviklet som en modell for å styrke lærer-elev-relasjonen. Kanskje ved å styrke fagkompetansen til lærere, og ved å presisere det tydeligere i læreplanen kan være til fordel for guttene i følelsesprat. Det debatteres også om psykisk helse i det hele tatt er skolens ansvar. Men skal vi for eksempel ta Vygotsky (1972) i betraktning så mener han at høyere mentale funksjoner blir utviklet i samarbeid og problemløsning med noen som er mer kompetente enn barnet selv. Da er det viktig å poengtere at ikke alle familier har de samme ressursene tilgjengelige. Ikke alle foreldre har den kompetansen som skal til for å veilede barnet sitt i skolesammenheng, når det kommer til en viss alder. På samme måte er det også foreldre som ikke har den emosjonskompetansen som trengs, og har dermed ikke mulighet til å veilede barnet sitt i nøstet av følelser. Det kan derfor brukes som et argument for at skolen er en passende arena for å gjøre følelsesprat mer tilgjengelig for gutter. Kommunikasjon handler ikke bare om hvordan man snakker – men også om hvordan man lytter, og med dette vil jeg understreke at for at unge menn skal føle seg mottatt i sitt følelsesprat er vi nødt til å også lytte, og ikke bare fortelle de at det er lov eller trygt å snakke. Emosjonskompetanse er derfor noe som jeg med denne studien ser som høyst nødvendig for både skole og familieliv.

Etter min oppfatning, basert på funnene i studien, så tror jeg at unge menn, og menn generelt vil ha godt av å få et friere rom i praten om følelser. Basert på empirien så viser det seg også at skolen er godt egnet for dette.

Studiens begrensninger og videre forskning

I denne studien har fokuset ligget på å få en bedre forståelse for hvordan unge menn opplever følelser, for å finne svar på hvordan man bedre kan legge til rette for at de kan åpne seg om sine følelser. Det finnes mye forskning på følelser og hvordan de påvirker våre liv, det er derimot lite som ser på hvordan unge menn i dag reflekterer over hvordan de selv hadde ønsket at de hadde fått opplæring i psykisk helse da de selv var unge. Valg av metode er derfor svært passende for å belyse dette. Det er en fin måte å gi informantene muligheten til å få dele sine tanker og erfaringer rundt temaet. Ettersom dette var et sensitivt tema kan det også være at det er første gangen informantene føler de får snakket åpent om det, og det kan videre føre til at de selv har fått en større forståelse for temaet. Intervjuet ble satt opp som et semistrukturert dybdeintervju, og hensikten med et slikt oppsett er å kunne sette det i en større sammenheng og forstå temaet utover det informantene selv forteller (Tjora, 2021). Sett i et sosialkonstruktivistisk perspektiv så vil ikke nødvendigvis den subjektive sannheten som jeg har funnet i disse intervjuene være gyldig utover mitt utvalg. En kan også diskutere hvorvidt utvalget i denne studien er representativt da utvalget er snevert, og snøballmetoden er benyttet som rekrutteringsmetode. Svakheter med denne typen rekruttering er at man gjerne rekrutterer informanter innenfor samme miljø. Dette kan ha hatt innvirkningen i responsen i de svar som kom frem i intervjuene. Det kunne også vært mer mangfoldig i den forstand at utvalget hadde blitt valgt fra flere områder, og med forskjellig bakgrunn. Dette vil gjøre at utvalget blir mindre representativt enn ved at man bruker andre rekrutteringsmetoder. Jeg vil likevel argumentere for at på bakgrunn av problemstillingens sensitivitet kan det være hensiktsmessig med en slik fremgangsmåte da rekrutteringen skjer ved at informantene stoler på de man blir rekruttert gjennom. Med tanke på arbeidsmetoden, der studiens hensikt kom tydelig til syne først etter intervjuene var gjennomført kan det også argumenteres for at intervjuguiden kunne vært bedre planlagt. I en kvantitativ metode derimot, ville man som forsker hatt muligheten til å kunne representere et større utvalg, i form av eksempelvis spørreundersøkelser. I den forbindelse har man også muligheten til å kunne representere et mer mangfoldig utvalg og dermed generalisere utover befolkningen (Kleven & Hjordemal, 2018). Ved å ta i bruk kvantitativ metode har man dermed mer data å arbeide med, og man kan derfor tydeligere se et felles mønster for det forskningsspørsmålet ønsker å finne et svar på. På bakgrunn av det vitenskapelige ståstedet og utgangspunktet for oppgaven som er å rette oppmerksomheten til kunnskapen som ble skapt mellom meg som forsker og informantene kan en også argumentere for at jeg, med min forforståelse har vært med å påvirke de resultater som kom frem i studien. Et spørsmål som kunne vært relevant å stille informantene kunne eksempelvis vært om de hadde svart det samme dersom det var en mann, eller en annen person de ikke hadde kjennskap til fra før som stilte spørsmålene. Med over 100 sider med transkripsjoner er det mye man må velge bort. Oppgaven har derfor tatt for seg de funnene som virket mest hensiktsmessige for å belyse problemstillingen. Funnene tyder på at unge menn kjenner på at de ikke til like stor grad som kvinner kan dele følelser, men at det er i ferd med å skje et skifte. Dette indikerer at mer åpenhet om følelser er hensiktsmessig for unges psykiske helse. Det tyder også på at opplæring i følelser og psykisk helse vil være hensiktsmessig å fortsette med i skolen, og med dette også oppfordre foreldre og forsørgere til å ta til seg denne kunnskapen, da det viser seg at barn har et behov for å lære seg dette språket. I studien tyder det på at *trygghet* og *oppvekst* er veldig relevant for bakgrunn av hvordan unge menn forholder

seg til følelser. Et spørsmål som ble spesielt relevant grunner i statistikken som viser at kvinner oftere enn menn ber om hjelp, mens det er oftere menn som velger å avslutte livet. I denne oppgaven har det blitt gjort forsøk på å undersøke om dette kan ha noe med unge menns forhold til følelser og gjøre, og studien tyder på at oppvekst har en tydelig påvirkningskraft her. Det ligger derfor et sterkt argument for å ta dette inn i skolen, slik som det har blitt gjort i det tverrfaglige temaet *folkehelse og livsmestring*. En kan likevel diskutere om dette er noe som i hovedsak skal være skolens ansvar, eller om skolen som institusjon skal virke supplerende for opplæring av følelseskompetanse. Studien bekrefter at åpenhet om følelser kan bidra til at unge får en bedre forståelse for psykisk helse, da flere av de unge mennene forklarer at de helst vil håndtere dette selv, men at de skulle ønske det var enklere å snakke om. Som en videreføring av denne studien kan det være hensiktsmessig å gå dypere inn i denne forståelsen ved å ta i bruk andre metoder som for eksempel langsgående observasjonsstudier eller intervjuer der man tar inn faktorer som oppvekst, miljø, sosioøkonomisk bakgrunn, og andre indisier, som indikatorer for studien. Problemstillingen er dessuten høyst relevant for videre studier for å komme nærmere et svar på hvordan man kan bevare og opprettholde psykisk helse i det moderne samfunnet.

Referanseliste

- Aasen, P. (2022). Barn av sin tid. Samfunnsperspektiv på barn og unges utvikling. I R. Karlsdottir, Ø. Kvello & I. D. Hybertsen (Red.), *Grunnbok i pedagogisk psykologi: Utvikling, sosialisering og motivasjon* (s. 17-30). Fagbokforlaget
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Gyldendal Akademisk
- Bakken, A. (2020). *Ungdata 2020, Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 16/20). Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <https://www.forebygging.no/globalassets/ungdata-2020-nasjonale-resultater-nova-rapport-16-20-1.pdf>
- Bakken, A. (2021) *Ungdata 2021, Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 8/21). Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <file:///Users/sandraknotten/Downloads/NOVA-rapport-8-21.pdf>
- Berger, R. (2013). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(02), 219-234. <http://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Birnkmann, S. & Kvale, S. (2021). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt* (Forebygging blant barn og unge). Folkehelseinstituttet <https://www.fhi.no/publ/2018/barn-og-unges-psykiske-helse-forebyggende-og-helsefremmende-folkehelseilta/>
- Folkehelseinstituttet. (2020) Livskvalitet i Norge 2019: Fra nord til sør. Folkehelseinstituttet. <https://fhi.brage.unit.no/fhi-xmlui/bitstream/handle/11250/2838086/Nes-2020-Fra.pdf?sequence=1>
- Folkehelseinstituttet. (2014). *Psykiske lidelser hos voksne* (Folkehelse rapporten). Folkehelseinstituttet <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/>
- Fallmyr, Ø. (2020). *Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen, en emosjonsfokusert tilnærming* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Frønes, I. (2013). *Å forstå sosialisering*. Gyldendal Akademisk.
- Grinde, B. (2020). Bevissthet – hva er det og hvordan forme den. I A. Mysjka & C. Fiske (Red.), *Perspektiver på livsmestring i skolen* (s. 95-118). Cappelen Damm Akademisk
- Helliweii, John F., Wang, S., Huang, H., Norton, M. (2022) Happiness, Benevolence, and Trust During Covid-19 and Beyond. I Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Red.), (2022). *World Happiness Report 2022* (s. 13-52). <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf>

Helsenorge. (2022, 4. mars). *Hva er psykisk helse?* Helsenorge.
<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/#hva-er-god-psykisk-helse>

Holte, A. (2019, 28. juli). *Sats på Psykisk helse i barnehagen og skolen!* Psykologisk.
Hentet fra: https://psykologisk.no/2016/06/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehage-og-skole/#_ENREF_32

Holte, A. (2019, 11. november). *Skolen som depresjonsforebyggende arena.* Psykologisk.
<https://psykologisk.no/2019/08/skolen-som-depresjonsforebyggende-arena/>

Karseth A. (2018, 21. februar). *Derfor tar flere menn enn kvinner selvmord.* Bymagasinet.
<https://bymag.no/2018/02/derfor-tar-flere-menn-enn-kvinner-selvmord>

Kennedy, R. A. & Denham, S. A. (2010). The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues. I A. R. Kennedy & S. Denham (Red.), *The role of gender in the socialization of emotion: Key concepts and critical issues. New Directions for Child and Adolescent Development* (s. 1–9). <http://doi.org/10.1002/cd.265>

Kittelsen, T. M., Hjeltnes, J. (Produsenter). (2020-2021). *Rådebank* [TV-serie]. NRK.
<https://tv.nrk.no/serie/raadebank>

Klomstén, A.T. (2022) *Livsmestring i skolen.* I R. Karlsdottir, Ø. Kvello & I. D. Hybertsen (Red.), *Grunnbok i pedagogisk psykologi: Utvikling, sosialisering og motivasjon.* (s. 376-388). Fagbokforlaget

Klomstén, A. T. & Fiske C. (2021) *Relasjoner, tanker og følelser i skolen – samskapt læring knyttet til fagfornyelsen.* Cappelen Damm

Klomstén, A. T. & Uthus M. (2020). *En sakte forvandling. En kvalitativ studie av elevers erfaring med å lære om psykisk helse i skolen.* *Nordisk tidsskrift for utdanning og praksis*, 14[2], 122–139. <https://doi.org/10.23865/up.v14.2210>

Knapstad, M., Heradstveit, O., Sivertsen, B. (2018). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT)/ HELT ÆRLIG-undersøkelsen.* Styringsgruppen for Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse ved Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO)
https://siomediaservicesdatadev.blob.core.windows.net/studenthelse/SHoT_2018_Rapport.pdf?sp=r&st=2021-09-06T14:31:19Z&se=2099-09-06T22:31:19Z&spr=https&sv=2020-08-04&sr=b&sig=LrGPP8qXeLRHZGJBq0istqH4NbJMyxNQ3Ib0Kq5W0rw%3D

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – prinsipper og verdier for grunnsopplæringen.* Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.
<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>

Kvello, Ø. & Haugan, J. A. (2022). Vennskap. I R. Karlsdottir, Ø. Kvello & I. D. Hybertsen (Red.), *Grunnbok i pedagogisk psykologi: Utvikling, sosialisering og motivasjon* (s. 87-101). Fagbokforlaget

Kvello, Ø. (2022). Transaksjonsmodellen for barns utvikling og Bronfenbrenners bioøkologiske teori. I R. Karlsdottir, Ø. Kvello & I. D. Hybertsen (Red.), *Grunnbok i pedagogisk psykologi: Utvikling, sosialisering og motivasjon* (s. 31-50). Fagbokforlaget

Kårstad, S. B & Laugen N. J. (2022). Sosioemosjonell utvikling. I R. Karlsdottir, Ø. Kvello & I. D. Hybertsen (Red.), *Grunnbok i pedagogisk psykologi: Utvikling, sosialisering og motivasjon* (s. 153-170). Fagbokforlaget

Langeland, A. (2009). Betydningen av en salutogen tilnærming for å fremme psykisk helse. *Sykepleien Forskning*, 20094(4), 288-296.
https://www.researchgate.net/profile/Eva-Langeland/publication/250389307_Betydningen_av_en_salutogen_tilnaerming_for_a_fremme_psykisk_helse/links/0c960539b387eea55f000000/Betydningen-av-en-salutogen-tilnaerming-for-a-fremme-psykisk-helse.pdf

Lillejord, S., Børte, K., Ruud, E. & Morgan K. (2017). *Stress i skolen – en systematisk kunnskapsoversikt*. Kunnskapssenter for utdanning
<https://utdanningsforskning.no/globalassets/stress-i-skolen---en-systematisk-kunnskapsoversikt.pdf>

Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring* (2. utg). Universitetsforlaget.

Moen, T. (2020). Gode lærer-elev-relasjoner: En tilnærming til temaet livsmestring i skolen? I A. Myskja & C. Fiske (Red.), *Perspektiver på livsmestring i skolen* (s. 48-64) Cappelen Damm Akademisk

Moen, T. (2022) Sosiokulturell teori: Vygotsky i teori og praksis. I D. Hybertsen (Red.), *Grunnbok i pedagogisk psykologi: Utvikling, sosialisering og motivasjon*. (s. 269-277). Fagbokforlaget

Myskja, A. (2020). Mestringsmedisin: Lære å regulere stress og oppmerksomhet. I A. Myskja, & C. Fiske (Red.), *Perspektiver på livsmestring i skolen* (s. 141-166) Cappelen Damm Akademisk

Mæland, J. G. (2021). *Forebyggende helsearbeid: Folkehelsearbeid i teori og praksis* (5. utg.). Universitetsforlaget

NESH (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora*.
<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>

Rasmussen, M. L., Haavind, H. Dieserud, G. & Dyregrov, K. (2013). Exploring Vulnerability to Suicide in the Developmental History of Young Men: A Psychological Autopsy Study. *Death Studies*, 30(9), 549-556.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2013.780113>

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Fagbokforlaget

Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg.) Fagbokforlaget

Rogndal, J. (2017, 17. juli). Lær deg å forstå emosjoner. *Psykologisk*
<https://psykologisk.no/2016/12/laer-deg-a-forsta-emosjoner/>

Sivertsen, B. (2021) *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*.
<https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf>

Solli, M. A. (Ide, og programleder). (2022). *Gutter mot verden* [TV-serie]. NRK.
<https://tv.nrk.no/serie/gutter-mot-verden/sesong/1/episode/1/avspiller>

Stiegler, J. R. (2015) *Emosjonsfokuset terapi. Å forstå og forandre følelser*. Gyldendal Akademisk

Sundby, J. & Schei B. (2007). Kjønn og helse – begreper og modeller. I B. Schei, & L. S. Bakketeig (Red.), *Kvinner lider – menn dør: Folkehelse i et kjønnsperspektiv* (s. 33-29). Gyldendal akademisk

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder* (5.utg.). Fagbokforlaget

Tjora, A. (2021) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4.utg.). Gyldendal akademisk.

Uthus, M. (2020). Prestasjonspresset – et individuelt eller kollektivt ansvar? I A. Myskja & C. Fiske (Red.), *Perspektiver på livsmestring i skolen* (s. 23-47). Cappelen Damm

UNICEF. (2021), *The State of the World's Children 2021: On my mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF.
<https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>

WHO (2018). *Mental health: strengthening our response*. WHO
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Vedlegg

Vedlegg 1: intervjuguide

Intervjuguide:

- I forkant av intervjuet vil det bli informert om konfidensialitet, informert samtykke og at man kan trekke seg underveis.
- Du velger selv om du ønsker å besvare alle spørsmål, og det er helt greit om du foretrekker å ikke svare på dem.

Åpningsspørsmål:

- For at jeg skal bli litt bedre kjent med deg, kanskje du kan fortelle litt om deg selv?
 - o Hvor gammel er du?
 - o Hvilken utdanning/arbeidserfaring har du?
 - o Hva jobber du med?
 - o Hvor vokste du opp?

Intro til temaet:

- Hva er det første du tenker på når jeg sier «følelser»?
- Dersom du opplever noe positivt i hverdagen – en mestringsfølelse, noe du er stolt av, noe som gjør deg glad, forteller du det til noen?
 - o Hvem går du til for å fortelle det?
 - o Hvordan forteller du om det?
 - o Hvorfor tror du det er sånn?
 - o Hvordan føles det å fortelle om det? – kan du gi et eksempel på når dette skjedde?
- Dersom du opplever noe vanskelig – et valg du må ta, vonde følelser, noe som gjør deg trist, hvem går du til for å snakke om det?
 - o Hvem snakker du helst med da?
 - o Hvordan føles dette for deg?
 - o Dersom du ikke går til noen, hvorfor/hvorfor ikke?
 - o Kan du fortelle mer om det?

Dine følelser:

- Hvordan snakket dere om følelser der du vokste opp?
 - o Kan du huske hvem du snakket med? Venner/familie?
 - o Ble du godt tatt imot?
 - o Kan du huske hvordan det var dersom noen hadde det vanskelig?
 - o Synes du det var vanskelig å forholde seg til, eller enkelt å snakke om?
- Hva skal til for at du snakker om dine følelser?
 - o Er det når du opplever noe positivt, eller noe vanskelig at du føler et behov for å prate om det? – kan du komme med noen eksempler?
 - o Er det lettere å snakke om følelser dersom noen kommer til deg først? – kan du fortelle litt om det?
 - o Dersom du sjeldent snakker om det – hvorfor tror du det er sånn?
- Hvordan snakker du om følelser med de rundt deg?
 - o I hvilke situasjoner føler du det er enklest å snakke om vanskelige ting?
 - o Fortell gjerne litt mer om det.
- Er det lettere å snakke om følelser med jentevenner kontra guttevenner?
 - o Dersom du har noen preferanser, hvorfor tror du det er sånn?

- Skulle du ønske det var annerledes?
- Hva tror du skal til for at menn lettere kan snakke om følelsene sine?
 - Dersom du kunne velge, hvordan ville du anbefalt at gutter og menn kunne snakke mer åpent om følelsene sine på en komfortabel måte?

Avslutningsspørsmål:

- Vet du hvor du kan gå for å få hjelp dersom du har vanskelige følelser?
 - (informer om det, dersom det skulle være passende)
- Er det noe du skulle ønske var mer snakket om på arbeidsplassen/skolen?
- Er det noe vi har snakket om som du synes er ekstra viktig?
- Har du noe mer du vil legge til?

Takk informanten for at han ville bli med



Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring

Invitasjon til deltakelse i forskningsprosjekt: *Hvordan snakker menn om følelser*

Forskningens formål:

Mental helse og livskvalitet er et aktuelt samfunnstema, og som angår oss alle. Forskning viser at mange unge voksne tidvis opplever at hverdagen er utfordrende. Spesielt utfordrende kan det oppleves for menn, som kanskje ikke i like stor grad som kvinner, deler sine tanker om hvordan man har det. I de senere årene har det blitt mer åpenhet omkring følelser, og i denne studien er hensikten å utforske, og forstå bedre, hvordan unge menn forholder seg til temaet. Som ung mann er du i målgruppen og derfor inviteres du til å delta i denne undersøkelsen.

Gjennomføring av studien:

For å få mer inngående kunnskap om hvordan du som mann snakker om følelser inviteres du herved til å delta i et forskningsintervju. Du kan selv velge sted for gjennomføring av intervjuet, også om det skal gjøres digitalt eller fysisk. Tidsrammen er på mellom 45 til 60 minutter. Det er ønskelig at intervjuet blir gjennomført i mars 2022. Du vil få spørsmål som rettes mot dine betraktninger og refleksjoner omkring følelser, og hvordan du forholder deg til dine egne samt andres følelser.

Det er frivillig å delta i intervjuet, og du har rett til å trekke deg frem til 14 dager etter gjennomført intervju. Din anonymitet vil bli ivaretatt. Opplysninger som kan identifisere deg vil ikke bli brukt i studien. For å sikre anonymiteten gjennom hele prosessen vil verken navn, arbeidssted, eller bostedsadresse bli opplyst noe sted.

Behandling av personopplysninger:

Forskningen utføres i tråd med forskningsetiske retningslinjer. Det stilles strenge krav til behandling av personopplysninger, og forskningsprosjektet er godkjent av Norsk Senter for datatjeneste (NSD),

som gjør en vurdering av hvordan data blir samlet inn og videre om hvordan opplysninger vil bli behandlet.

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til de formål som er omtalt i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. De som vil ha tilgang til datamaterialet, vil være undertegnede, samt min veileder. Det vil gjøres lydopptak under intervjuet, og det vil bli slettet etter lydfil er overført til tekst. Forskingen som er basert på dette vil bli publisert som en masteroppgave. Innsamlet data vil presenteres på en måte hvor det hverken direkte eller indirekte vil være mulig å identifisere deg. Dersom det i intervjuet fremkommer helseopplysninger vil dette bli brukt og delt i oppgaven.

Dine rettigheter:

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

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om det
- Å få rettet opplysninger om deg
- Å få slettet personopplysninger om deg, og være til stede når dette skjer
- Få utlevert en kopi av dine personopplysninger
- Å sende klage til personvernombudet eller datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger
- Det er også frivillig å delta i prosjektet. Dersom du velger å delta har du likevel rett til å trekke deg når som helst, uten å oppgi grunn.

Hvis du har spørsmål til studien, ta kontakt med:

- Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU, Sandra Rise Knotten, mastergradsstudent, epost (sandrark@ntnu.no), eller telefon 48190889.
- Institutt for pedagogikk og livslanglæring, NTNU, Anne Torhild Klomsten, veileder, epost (anne.klomsten@ntnu.no) eller telefon 909 46 644.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.
- Personvernombud, Thomas Helgesen, dataansvarlig ved NTNU, epost (thomas.helgesen@ntnu.no) eller telefon: 93079038.

Samtykke:

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *menns følelse*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at dersom opplysninger om min psykiske helse kommer frem i intervjuet, vil dette bli brukt i forskningen.

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Godkjenning NSD

[Meldeskjema](#) / [Unge menns følelser](#) / Vurdering

Vurdering

☰ 22.08.2022 ▾

🖨️ Skriv ut

Dato

22.08.2022

Type

Standard

Referansenummer

655858

Prosjekttittel

Unge menns følelser

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig

Anne Torhild Klomsten

Student

Sandra Rise Knotten

Prosjektperiode

14.02.2022 - 31.08.2022

[Meldeskjema](#) 

Kommentar

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysningene dine er lovlig etter personvernregelverket.



Chat med oss på
hverdager fra 12-14

