

«Sharing is caring»

En Q-metodologisk studie av hvordan menn opplever å dele følelsene sine med andre menn

Masteroppgave i Rådgivning

Trondheim, 2015

Student: Bendik Fjell

Veileder: Eleanor Allgood

NTNU, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap

SAMMENDRAG

Det ser ut til å eksistere en allmenn antakelse om at menn ofte unngår å dele det de føler. Målet med denne studien var å undersøke hvordan menn opplever å dele følelsene sine med andre menn. Resultatene fra tidligere forskning på området er inkonsistente, og indikerer således at menn kan ha ulike opplevelser av å dele følelsene sine. Q-metodologi ble valgt som tilnærming til studien. Undersøkelsen baserte seg på resultatene til 16 mannlige respondenter, hvor majoriteten trolig var i 20-årene. Disse fullførte en Q-sortering, hvor de rangerte 36 utsagn etter hvorvidt disse samsvarte med deres opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Q-sorteringene til respondentene ble korrelert med hverandre, for å finne grupper av hovedsyn, kalt faktorer. Resultatene viste at tre faktorer var fremtredende, samtidig som en fjerde faktor var teoretisk eksisterende. De tre fremtredende faktorene ble tolket, og viste seg å ha klart ulike opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Faktor 1 opplever det som komfortabelt og befriende, mens faktor 2 mener at det er tryggest å være følelsesmessige tilbakeholdene. Faktor 3 er noe delte i sine opplevelser, men synes generelt det er greit å dele følelser som også andre deler. Alle tre faktorene har til felles en klar positiv opplevelse av å dele frustrasjonen sin. De mest fremtredende opplevelsene blant de tre faktorene var trygghet, frykt, befrielse og ubehag. Det foreslås at disse opplevelsene i ulik grad er betinget av samfunnets syn på menn, hvordan type aksept som utvises av andre, og evolusjonen. Det konkluderes med at menn har både klart ulike, og noen like, opplevelser av å dele egne følelser men andre menn, og at årsakene til dette er komplekse.

ABSTRACT

It is proposed that men often avoid sharing their feelings. The goal of this study was to investigate how men experience to share their feelings with other men. Results from earlier studies in the field are inconsistent, which indicates that men have different experiences of sharing their feelings. Q-methodology was selected as the approach for this study. The investigation was based upon 16 men, where the majority was assumed to be in their twenties. These persons completed a Q-sort, where they had to agree or disagree, more or less, with 36 statements. The Q-sorts were correlated in order to find groups of views, called factors. The results showed that three factors was a plausible solution, although a fourth factor was theoretically present. The three most distinguishing factors was interpreted, and from this it was clear that each factor had clearly different experiences of sharing its feelings with other men. Factor 1 experiences it as comfortable and relieving, in contrast to factor 2, which find it safest to hide their feelings. The third factor has mixed experiences, but seems to feel comfortable when sharing feelings that others also share. All the factors had positive experiences in relation to sharing their frustration. In sum, the most common experiences among the three factors were safety, fear, relief, and displeasure. It is suggested that these experiences are conditioned by the view society has upon men, the type of acceptance given by others, and the evolution. Finally, the conclusion is that men have both clearly different, and some common, experiences of sharing their feelings with other men, and that the causes of this are complex.

FORORD

Jeg føler meg heldig som har fått avslutte fem år på NTNU med å skrive en masteroppgave om et tema jeg virkelig interesserer meg for. Mange har bidratt i arbeidet. Jeg vil takke veilederen min, Eleanor Allgood. Du har vært positiv og løsningsorientert på mine vegne fra start til slutt. Samtidig har du vært klar og tydelig i dine tilbakemeldinger, noe jeg har satt stor pris på. Jeg vil takke Simen Dølvik for nyttig hjelp underveis i arbeidet. Takk til Kornelia Fjell, Kari Rommetveit, og Sindre Fjell for mange gode forbedringsforslag. Til slutt vil jeg takke alle som har deltatt i studien. I mine øyne var det modig gjort å svare på hvordan dere opplever å dele egne følelser med andre menn, og ikke minst veldig behjelpelig overfor meg.

INNHALDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	iii
ABSTRACT	v
FORORD	vii
KAPITLER	
1. INNLEDNING	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	
1.2 Hensikt med studien	
1.3 Begrepsavklaring	
2. BAKGRUNN	3
2.1 Teori	
2.2 Tidligere forskning	
2.3 Problemstilling	
3. METODE	9
3.1 Kommunikasjonsunivers	
3.2 Teoretisk design	
3.3 Q-utvalg	
3.4 P-utvalg	
3.5 Instruksjonsbetingelse og Q-sortering	
4. FAKTORPRESENTASJON	14
4.1 Faktoranalyse	
4.2 Faktortolkning	
4.3 Oppsummering	
5. DISUKSJON	27
5.1 En opplevelse av trygghet	

- 5.2 Frykt for å dele følelser
- 5.3 Befriende opplevelse
- 5.4 Ubehagelig å dele følelser
- 5.5 Teoretiske betraktninger
- 5.6 Metodiske betraktninger
- 5.7 Implikasjoner for rådgivers praksis
- 5.8 Videre forskning

6. KONKLUSJON	46
LITTERATURLISTE	xi
VEDLEGG	xv

1. INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I den vestlige kultur kan det se ut til å eksistere en generell antakelse om at menn deler følelser i mindre grad enn kvinner. Det er i denne sammenheng antatt at menn snakker mindre om følelser seg imellom, og at de i større grad unngår å vise hva de føler. Samtidig ser det ut til å være forventet at menn deler forskjellige typer følelser med ulik frekvens. Eksempelvis hevder Simon og Nath (2004) at menn forventes å uttrykke sinne oftere enn sorg. I tillegg eksisterer det en antakelse om at menn av natur er mindre emosjonelle enn kvinner. Dette samsvarer med hvordan menn ofte fremstilles i medier som bøker, film, og tv. Skiløperen Petter Northug illustrerte det hele, med et glimt i øyet, under et intervju med TV 2: «Hvordan var dette følelsesmessig?» lød spørsmålet fra reporteren. «Følelsesmessig? Er dette TV 2 Bliss eller?» responderte Northug, som med det spurte om han ble vist direkte på TV 2s underholdningskanal for kvinner (Høy, Lersveen & Aarre, 2015; Nilssen, 2013).

Uavhengig av om de kulturelle antakelsene samsvarer med de faktiske forhold, kan det hevdes at samtaleemnet «følelser» vekker alt fra engasjement til unnvikelse hos menn. Nettopp derfor er jeg nysgjerrig på å vite hvordan menn opplever å dele følelser. Å dele følelser kan hevdes å involvere noe mer enn å snakke om temaet i generelle termer; en må være villig til å dele noe personlig. Fordi det er antatt at menn deler følelser i liten grad seg imellom, vil det være interessant å vite noe om hvordan det oppleves å dele følelser i mannlige relasjoner. Målet med denne studien var å finne ut hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn.

1.2 Hensikt med studien

Ifølge Barlow og Durand (2012) kan det å undertrykke omtrent en hvilken som helst emosjonell respons medvirke til mental sykdom. Gross og Levenson (1997) fant i en eksperimentell studie at undertrykking av både positive og negative følelser kan ha en negativ effekt på individets psykologiske fungering. Å uttrykke følelsene sine kan dermed hevdes å være viktig for å opprettholde god mental helse. Det vil være nyttig å vite noe om hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn, for å forstå hva som kan hemme og fremme denne heldige atferden. Av dette følger implikasjoner for rådgivers praksis. Studien har også som hensikt å bidra til en generell bevisstgjøring omkring temaet.

1.3 Begrepsavklaring

I engelskspråklig litteratur innenfor studiens område benyttes både begrepene «emotions» og «feelings», som henholdsvis kan oversettes med «emosjoner» og «følelser». Disse begrepene ser ut til å benyttes om hverandre, uten at det eksisterer et klart skille dem imellom. I denne studien er ordet «følelser» foretrukket, fordi det best fanger fenomenet som undersøkes, slik det omtales i den daglige kommunikasjonen blant menn. Følelser defineres her som subjektivt erfarte sinnsreaksjoner som kan variere i kvalitet, varighet og intensitet (Jansen, 2013).

2. BAKGRUNN

Det ser ut til å være antatt blant mange at menn opplever det som ubehagelig å dele sine følelser med andre menn. Samtidig er det gjort lite forskning som kan støtte eller avkrefte denne hypotesen. Imidlertid finnes det teorier og studier som kan bidra til å forklare, eller si noe om, hvordan menn opplever å dele følelser.

2.1 Teori

Flerfoldige teorier om menneskelig atferd kan bidra med mulige forklaringer på hvordan menn opplever å dele følelser. To teorier har samtidig gjort seg spesielt gjeldende innenfor området; Hochschilds normative teori om emosjoner og Parsons sin funksjonelle teori (Simon & Nath, 2004). Disse forklarer en eventuell sammenheng mellom sosial påvirkning og menns opplevelser av å dele egne følelser.

Hochschild (1975; 1979) hevder i sin normative teori om emosjoner at kulturen påvirker individets erfarte følelser, hvilke følelser som uttrykkes og hvordan det oppleves å uttrykke følelser. Nærmere bestemt hevdes det å finnes spesifikke normer for hvilke følelser et individ skal ha, og for hvilke følelser som skal uttrykkes i bestemte situasjoner. Hvis individets uttrykking av følelser avviker fra de gjeldende normene vil vedkommende oppleve dissonans, og deretter prøve å finne mer passende uttrykksformer. Om teorien stemmer, vil menn eksempelvis føle ubehag i mange situasjoner hvis de uttrykker tristhet, ettersom denne atferden ofte regnes som upassende i henhold til normene for uttrykking av følelser hos menn. På den andre siden vil de ofte oppleve det som positivt å uttrykke sinne, siden dette er i tråd med de nevnte normene. Grunnet antakelsen om at menn er mindre emosjonelle enn kvinner, impliserer teorien at menn generelt vil oppleve å dele følelsene sine som mer ubehagelig.

Parsons (1964) sin funksjonelle teori om kjønn predikerer at kjønnsforskjeller i erfarte følelser, og hvordan disse uttrykkes, samsvarer med kjønnsrolleforventningene. Det hevdes at menn forventes å ha en instrumentell rolle som innebærer å tjene familien utenfor hjemmet, noe som gjøres best uten involvering av følelser. Menn læres derfor opp til å være lite berørte av følelser, siden dette vil være fordelaktig i deres fremtidige familierolle. Å dele egne følelser vil således oppleves som både dysfunksjonelt og et brudd på rolleforventningen som stilles til menn. Teorien tar ikke høyde for at rolleforventningen som stilles til menn kan være i endring, men kan allikevel hevdes å være viktig da den belyser en tradisjonell mannsrolle, som har vært fundamentert i den vestlige kultur i lang tid.

Hvis Parsons (1964) sin funksjonelle teori stemmer, bør den generelle tendensen være at menn alltid opplever ubehag når de deler sine følelser, fordi denne atferden bryter med hva som forventes av dem i henhold til den instrumentelle manssrollen. Hvis Hochschilds (1975; 1979) normative teori stemmer, vil menn derimot ha forskjellige opplevelser av å dele sine følelser, betinget av de spesifikke kulturelle normene som gjelder for uttrykking av følelser i den aktuelle situasjonen.

2.2 Tidligere forskning

Flere studier kan på ulikt vis si noe om hvordan menn opplever å dele følelser generelt, og med andre menn spesielt. Forskning gjort uavhengig av kjønn er inkludert, fordi dette tenkes å være viktige bidrag for å belyse mulige opplevelser av å dele følelser i denne gruppen.

2.2.1 Å dele følelser

Det er naturlig å ta utgangspunkt i menns atferd knyttet til å dele følelser, siden dette kan tenkes å si noe om opplevelsene de har av å gjøre det.

Det er logisk å anta at menn deler følelsene sine hyppig hvis det oppleves behagelig, og at det unngås hvis det oppleves ubehagelig. Derfor vil det være interessant å vite noe om i hvilken grad menn deler egne følelser. Dette ble undersøkt av Rimé, Philippot, Boca og Mesquita (1992), som gikk gjennom tre studier hvor menn i ulike aldersgrupper ble bedt om å beskrive positive og negative følelsesladde hendelser fra eget liv, og deretter rapportere hvor ofte, og eventuelt når, disse hadde blitt delt med andre. De fant at respondentene hadde delt sine følelsesladde opplevelser i 82% til 100% av alle tilfellene, og at disse oftest (< 50%) ble delt samme dag de inntraff. Resultatene viste at det ikke var signifikante forskjeller i frekvens for deling av ulike typer følelser, men at sinne oftere ble delt kort tid etter at opplevelsen inntraff, sammenliknet med andre følelser, og da spesielt tristhet. På bakgrunn av disse funnene kan det virke som om menn generelt ønsker å dele følelsene sine.

Gitt at menn gjerne deler følelsene sine, er det grunn til å tro at antakelsen om at menn deler følelser i mindre grad enn kvinner ikke stemmer. Om det derimot er slik at menn deler følelser i mindre grad enn kvinner, kan det bety at de opplever mer ubehag i tilknytning til denne atferden. Derfor vil det være viktig å vite mer om dette. Følgende studier har sammenliknet menn og kvinner i å dele egne følelser. Simon og Nath (2004) gikk gjennom selvrapporterte data, og fant at menn uttrykte følelser med lavere frekvens enn kvinner. De

mannlige respondentene rapporterte at de foretrakk å holde følelsene sine for seg selv i større grad enn kvinner, og da spesielt bekymringer. Spesifikt fant de og at menn snakket mindre om eget sinne, og at de i større grad unngikk å snakke med vedkommende de eventuelt rettet sinnet sitt mot. Det var i denne sammenheng flere menn enn kvinner som sa seg uenige i følgende utsagn: «Når jeg er sint lar jeg andre få vite det.» At menn deler egne følelser i mindre grad enn kvinner ble også funnet i en studie av Thoits (1991), hvor menn rapporterte at de unngikk å søke sosial støtte, i større grad enn kvinner, ved opplevd stress. På bakgrunn av det ovennevnte ser det ut til at menn er noe mer tilbakeholdne enn kvinner når det gjelder å dele sine negative følelser, noe som indikerer at denne atferden medfører ubehag for dem. Dette er samtidig noe overraskende hvis det er sant at menn gjerne deler egne følelser, slik studien til Rimé et al. (1992) antyder. Resultatene fra ulike studier på området kan derfor hevdes å virke forvirrende.

På samme måte som at det ser ut til å være kjønnsforskjeller i hvor ofte egne følelser deles, er det logisk å anta at det finnes variasjoner mellom menn. Hvis dette stemmer bør det være individuelle forskjeller i atferd knyttet til å dele hva en føler. Simon og Nath (2004) fant at ung alder og høyere utdanning predikerer høy grad av å dele egne følelser, sammenliknet med høy alder og lavere utdanning. I en eksperimentell studie av Gross og Levenson (1997) ble det avdekket individuelle forskjeller i evnen til å undertrykke uttrykking av positive og negative følelser. I studien ble unge universitetsstudenter presentert for tre filmer som enten hadde et negativt, nøytralt, eller positivt innhold. Resultatene viste at noen klarte å undertrykke både de positive og negative følelsene som oppstod av dette i større grad enn andre. Dette kan bety at disse også er flinkere til å skjule det de føler i det daglige liv. En eventuell følge vil være at noen opplever det som vanskelig å unngå å dele egne følelser, mens andre opplever det som enkelt å skjule det de føler. Siden noen behersker å skjule følelsene sine, er det trolig at denne atferden faktisk benyttes. Denne antakelsen støttes av funnene i en studie av Finkenauer og Rimé (1998, a), hvor 43% av 373 respondenter svarte at de hadde en emosjonell livshendelse som de holdt skjult for andre. Mye tyder også på at det er vanligere å kontrollere negative følelser enn positive følelser (Wallbott & Scherer, 1989).

Det kan tenkes at opplevelser av å dele følelser betinges av hvem en deler med. Derfor er det ønskelig å vite noe om hvem menn foretrekker å dele følelser med, og spesielt i hvilken grad de deler følelser med andre menn. Rimé et al. (1992) fant at menn oftest delte følelser med partneren sin eller en nær venn. Som en følge er det grunn til å tro at mange menn deler

følelser med både menn og kvinner. Williams (1985) så på kjønnsforskjeller hos universitetsstudenter i selvrapportert emosjonell nærhet i vennskap med personer av samme kjønn. Resultatene fra studien viste at menn rapporterte å være mindre emosjonelt nære med hverandre enn kvinner. Nærmere bestemt rapporterte menn at de generelt hadde vanskeligere for å betro seg til hverandre, uttrykke følelser som innebærer å vise sårbarhet, snakke om personlige problemer, og å vise affeksjon. Dette støtter annen forskning på området som har funnet at menn er mer tilbakeholdne enn kvinner i forhold til å dele sine negative følelser, og viser at det gjør seg gjeldende i mannlige relasjoner.

Av studiene som er presentert ovenfor fremgår det at menn ofte deler egne følelser, samtidig som det er en tendens til at enkelte negative følelser holdes skjult. Om dette stemmer bør det bety at menn har gode opplevelser av å dele følelsene sine, men også dårlige opplevelser av å dele negative følelser. Det sistnevnte ser ut til å være tilfellet i mannlige relasjoner. Riktignok er det grunn til å tro at det eksisterer individuelle forskjeller på området. I sum er dette ikke i tråd med Parsons (1964) sin funksjonelle teori, som impliserer at menn har dårlige opplevelser av å dele alle typer følelser de har. Det samsvarer i større grad med Hochschilds (1975; 1979) normative teori, som impliserer at menn vil oppleve mer dissonans når de deler sine negative følelser, sammenliknet med positive følelser. Dette fordi de kulturelle normene sier at det generelt er mer akseptert å dele positive følelser, kontra negative følelser, for menn.

2.2.2 Opplevelser av å dele følelser

Det ser ut til å være antatt at det oppleves vanskelig å dele egne følelser for mange menn, samtidig som de fleste har positive opplevelser i etterkant, hvis de velger å dele. Å snakke om ens negative følelser er spesielt forventet å være befriende for personen (Littrell, 2008). Flere studier har sett på opplevelser av å dele følelser, uavhengig av kjønn. Mye av denne forskningen retter oppmerksomhet mot negative følelser, noe som er naturlig ettersom det ofte er ønskelig å få utløp for disse.

Flere studier har gjort funn som indikerer at å dele egne følelser kan oppleves positivt. Rimé, Noël og Philippot (1991) så på rapporterte opplevelser av å dele egne følelsesladde hendelser hos menn og kvinner. Nesten alle respondentene opplevde mentale minner fra hendelsen, og en kroppslig reaksjon, da de gjorde undersøkelsen. Å dele glede ble rangert som mer behagelig enn å dele de negative følelsene tristhet, frykt og sinne. Samtidig var det få

som rapporterte at det var «smertefullt» eller «ekstremt smertefullt» å dele de negative følelsene. På spørsmål om de var villige til å dele de samme negative følelsene igjen svarte 94% av de aktuelle respondentene positivt. Altså ønsket mange å dele sine negative følelser, selv om det ikke nødvendigvis oppleves spesielt behagelig. Dette gir grunn til å tro at den totale opplevelsen som deleren sitter igjen med er positiv, noe som gjør at en er villig til å oppleve ubehaget som delingen medfører. En slik forklaring kan sees i sammenheng med antakelsen om at det å snakke om egne negative følelser gir en reduksjon i disse. Denne antakelsen har fått støtte i en studie av Zech (2000), hvor 89% av 1024 respondenter rapporterte at det var emosjonelt befriende å dele en emosjonell opplevelse de hadde hatt. Brans, Van Mechelen, Rimé og Verduyn (2014) undersøkte selvrapporterte effekter av å dele følelsene tristhet og sinne i sosiale relasjoner hos unge universitetsstudenter. Resultatene fra studien viste at de som delte sinnet sitt hadde en umiddelbar reduksjon av den subjektivt opplevde følelsen. Ved deling av ens tristhet opplevde deltakerne riktignok kun begrenset positiv effekt, og denne oppstod først noe senere i tid.

Selv om flere studier har funnet at å dele egne følelser er assosiert med positive opplevelser, er det ikke konsensus i litteraturen på området. Rimé et al. (1992) fant at hvor mye og når en deler ens negative følelser ikke hadde en sammenheng med opplevd lettelse fra følelsene. Finkenauer og Rimé (1998, b) sammenliknet hvordan delte og skjulte følelser påvirket intensiteten til følelsene hos personen. Resultatene viste at intensiteten til følelsene ikke ble redusert da de ble delt, kontra da de ble holdt skjult. Det finnes også bevis for at sosial deling av negative hendelser som en har opplevd, ikke fører til mindre tenkning omkring hendelsene (Rimé et al., 1991). Dermed ser det ut til at å dele egne følelser ikke nødvendigvis gir en reduksjon i kognitive og kroppslige aspekter ved følelsene. Riktignok trenger ikke dette å bety at å dele egne følelser ikke kan være befriende, men at mengden en deler er uavhengig av hva en føler i etterkant. Det kan således tenkes at kvalitet er viktigere enn kvantitet, for at deling av følelsene skal virke befriende. Dette har ikke blitt testet i de nevnte studiene.

En kan anta at opplevelser av å dele egne følelser påvirkes av tanker om hvordan en blir evaluert av andre. Fordi det ser ut til at menn deler sine negative følelser i mindre grad enn positive, vil det være logisk at mange har en redsel for, eller opplever, å bli evaluert på en uønsket måte hvis de deler de negative følelsene. Dette stemmer overens med et funn gjort av Simon og Nath (2004), som sammenliknet menn og kvinners opplevelse av å uttrykke sinne.

De fant at menn oftere opplevde ubehag etter å ha uttrykt sinne, fordi de følte at den følelsesmessige reaksjonen var upassende. På den andre siden samsvarer det ikke med Hochschilds (1975; 1979) normative teori, som impliserer at menn vil oppleve lite dissonans ved uttrykking av sinne, fordi denne atferden er i henhold til de kulturelle normene. En mulig forklaring på at menn allikevel rapporterte større dissonans ved uttrykking av sinne, er at de kan ha opplevd å ikke svare til den kulturelle normen som sier at de skal være følelsesmessige balanserte. Dette betyr isåfall at menns opplevelse av å dele egne følelser er mer influert av den generelle normen om at menn skal være lite følelsesmessige uttrykksfulle, enn de spesifikke normene som er knyttet til hvilke følelser det er akseptert å uttrykke for menn.

I sum er det ikke en klar tendens for hvordan det oppleves å dele følelser for begge kjønn generelt, og for menn spesielt. Det ser ut som at å dele ens negative følelser kan være befriende, samtidig som det også kan ha lite virkning eller medføre ubehag. Det sistnevnte samsvarer med at menn ser ut til å dele sine negative følelser i mindre grad enn positive, også med andre menn. En mulig forklaring på dette er at menn kan oppleve det som upassende å dele sine negative følelser, hvilket som vist er tilfellet for sinne. Hvis dette er sant, kan det tenkes at menn påvirkes av en kulturell norm som sier at de sjelden skal vise negative følelser. Ulike kulturer kan riktignok ha forskjellige normer knyttet til menns deling av følelser. Med utgangspunkt i Hochschilds (1975; 1979) normative teori, bør dette bety at menn kan ha ulike opplevelser av å dele egne følelser, avhengig av de spesifikke normene som er i den enkeltes kultur. Dette kan forklare hvorfor det er manglende samsvar mellom funn på området. Som en følge er det grunn til å tro at den kulturelle konteksten påvirker hvordan menn opplever å dele sine følelser i mannlige relasjoner.

2.3 Problemstilling

I denne studien ble følgende problemstilling undersøkt: «Hvordan opplever menn å dele egne følelser med andre menn?»

3. METODE

Q-metode ble valgt som metodisk tilnærming til studien. Q-metode er hensiktsmessig å bruke for å oppdage mønstre i subjektive opplevelser som eksisterer i en populasjon omkring et tema (Thorsen & Allgood, 2010; McKeown & Thomas, 1988). Dette samsvarer med studiens mål, som var å oppdage hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn.

3.1 Kommunikasjonsunivers

Kommunikasjonsuniverset ble identifisert som menns følelser, slik de er kommunisert med andre menn. Ti menn som oppholdt seg på Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) takket ja til å delta i et kort semistrukturert intervju, hvor de fikk spørsmål om hvordan de opplever å dele egne følelser med andre menn. Personene fikk på forhånd opplyst at det de sa ble nedskrevet og behandlet anonymt, samt at disse data kunne bli brukt i undersøkelsen til studien. Da de ti intervjuene var fullført hadde flere ulike syn blitt presentert. Det var lite nytt som kom frem i de tre siste intervjuene. Derfor ble det vurdert som hensiktsmessig å avslutte undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset på dette tidspunktet.

3.2 Teoretisk design

En teoretisk design dannet grunnlaget for Q-undersøkelsen. En teoretisk design er anbefalt å bruke når det er uvisst om undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset er dekkende for alle perspektiver og synspunkter som eksisterer der (Kvalsund & Allgood, 2010). I denne studien var det grunn til å anta at kommunikasjonsuniverset ikke var representert på en balansert måte, fordi informantene oppholdt seg innenfor et svært avgrenset geografisk og institusjonelt område. Den teoretiske designen hadde derfor til hensikt å sikre en helhetlig tankegang omkring temaet.

Tabell 1 viser den teoretiske designen, som ble laget etter Fishers balanserte blokkdesign (Watts & Stenner, 2012; Thorsen & Allgood, 2010). Designen består av to effekter; (1) kvalitet og (2) opplevelse. Den første effekten, kvalitet, viser til type følelse. Denne effekten ble valgt fordi det var ønskelig å vite noe om hvordan menn opplever å dele forskjellige typer følelser de har. Effekten er delt inn i to nivåer; (A) positiv og (B) negativ, som henholdsvis viser til positive og negative følelser. Nivåene ble valgt fordi det er logisk at følelser kan skilles kvalitativt fra hverandre, ut fra om de erfarer som positive eller negative. Denne kategoriseringen av følelser samsvarer med meninger som ble ytret av informantene i

kommunikasjonsuniverset. Den andre effekten, opplevelse, viser til hvordan det oppleves å dele en følelse. Effekten hadde til hensikt å sikre at Q-undersøkelsen inkluderte ulike opplevelser menn har i forhold til å dele egne følelser med andre menn. Effekten har to nivåer; (C) behagelig og (D) ubehagelig, som henholdsvis viser til behagelige og ubehagelige opplevelser. Nivåene ble valgt fordi de tenkes å være dekkende for spekteret av både psykologiske og fysiologiske opplevelser en person kan ha omkring å dele sine følelser.

Det var totalt fire mulig kombinasjoner av meninger i den teoretiske designen, fordi det ble benyttet to effekter som hver bestod av to nivåer ($2 \times 2 = 4$). De fire kombinasjonene var (1) AC – behagelig å dele positive følelser, (2) AD – ubehagelig å dele positive følelser, (3) BC – behagelig å dele negative følelser, og (4) BD – ubehagelig å dele negative følelser.

Tabell 1. Menns opplevelser av å dele egne følelser med andre menn etter Fishers balanserte blokkdesign.

Effekt	Nivå		Celler
Kvalitet	(A) Positiv	(B) Negativ	2
Opplevelse	(C) Behagelig	(D) Ubehagelig	2
Sum			4

3.3 Q-utvalg

Utviklingen av Q-utvalget (vedlegg 1) fulgte en strukturert form ved å ta utgangspunkt i den teoretiske designen. Den strukturerte formen ble valgt til fordel for en ustrukturert form, fordi den sikrer at viktige meningsområder blir dekket på en balansert måte (Watts & Stenner, 2012). Dette var nødvendig på grunn av den nevnte antakelsen om at informantene fra kommunikasjonsuniverset ikke var representative for kommunikasjonuniverset i sin helhet. Alle de fire kombinasjonene av mening i den teoretiske designen ble representert med ni utsagn hver i Q-utvalget, som totalt bestod av 36 utsagn ($9 \times 4 = 36$). Utsagnene i Q-utvalget ble bestemt ut fra et større utvalg av produserte utsagn.

I den første effekten, kvalitet, bestod nivå A av følelsene glede og kjærlighet, mens nivå B bestod av følelsene tristhet, sinne, og frykt. Disse følelsene er hentet fra Shaver, Schwartz, Kirson og O'Connor (1987), som undersøkte hvilke hovedkategorier av følelser mennesker opplever. I AC og AD omhandlet fem utsagn glede og fire kjærlighet. Det ble valgt at glede skulle representeres med ett utsagn mer enn kjærlighet, fordi Shaver et al. (1987) fant flest beskrivelser som omfattet opplevelser av glede i sin studie. I BC og BD var tristhet,

sinne og frykt representert med tre utsagn hver. Ord og beskrivelser av de ulike følelsene i utsagnene ble valgt på bakgrunn av funnene til Shaver et al. (1987), og data fra informantene i kommunikasjonsuniverset.

Den andre effekten, opplevelse, er representert i utsagnene med ord og beskrivelser gitt av informantene i kommunikasjonsuniverset, da de fortalte om sine opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Alle de rapporterte opplevelsene ble kategorisert inn under nivå C eller D. Ord og beskrivelser som var mye brukt av informantene ble inkludert i utsagnene, da disse antakelig er hyppig brukt i kommunikasjonsuniverset generelt.

Utsagnene i Q-utvalget inkluderer også flere elementer enn effektene i den teoretiske designen. Det er brukt et spekter av ord og beskrivelser som er ment å fange ulike måter å dele følelser på, ettersom dette tenkes å ha en sammenheng med opplevelsene av å dele. I tillegg inneholder flere utsagn forhold som informantene i kommunikasjonsuniverset fremhevet som viktige. Eksempelvis var det flere som mente at opplevelsene påvirkes av hvor nær relasjon de har til den andre, hvilke forventninger andre stiller til dem som mann, og om de selv har drukket alkohol. Hensikten med å inkludere dette var å tydeliggjøre flere nyanser i menns opplevelser av å dele egne følelser med andre menn, samt å få vite noe om bakgrunnen for de aktuelle opplevelsene.

3.3.1 Pilotsortering

Q-utvalget ble pilotsortert av én person fra kommunikasjonsuniverset for å avdekke områder for forbedring ved gjennomføringen av Q-undersøkelsen generelt, og kvaliteten på utsagnene spesifikt. Pilotsorteren ga tilbakemelding om at ett utsagn var tvetydig, og at noen utsagn var relativt like. Tilbakemeldingene resulterte i at det ble gjort endringer i de aktuelle utsagnene.

3.4 P-utvalg

Deltakerne i studien var menn som oppholdt seg i Trondheim. De ble rekruttert på bakgrunn av tilgjengelighet. For å sikre full anonymitet ble ikke deltakerne bedt om å oppgi informasjon om seg selv. De fleste var trolig i 20-årene. Totalt var det 31 personer som fikk utlevert Q-undersøkelsen, og av disse var det 15 som leverte den tilbake. Dette gir en svarprosent på 48%. Alle de innleverte svarene var utfylt korrekt og ble benyttet. Jeg gjennomførte også Q-undersøkelsen selv. I sum ga dette et P-utvalg på 16 personer.

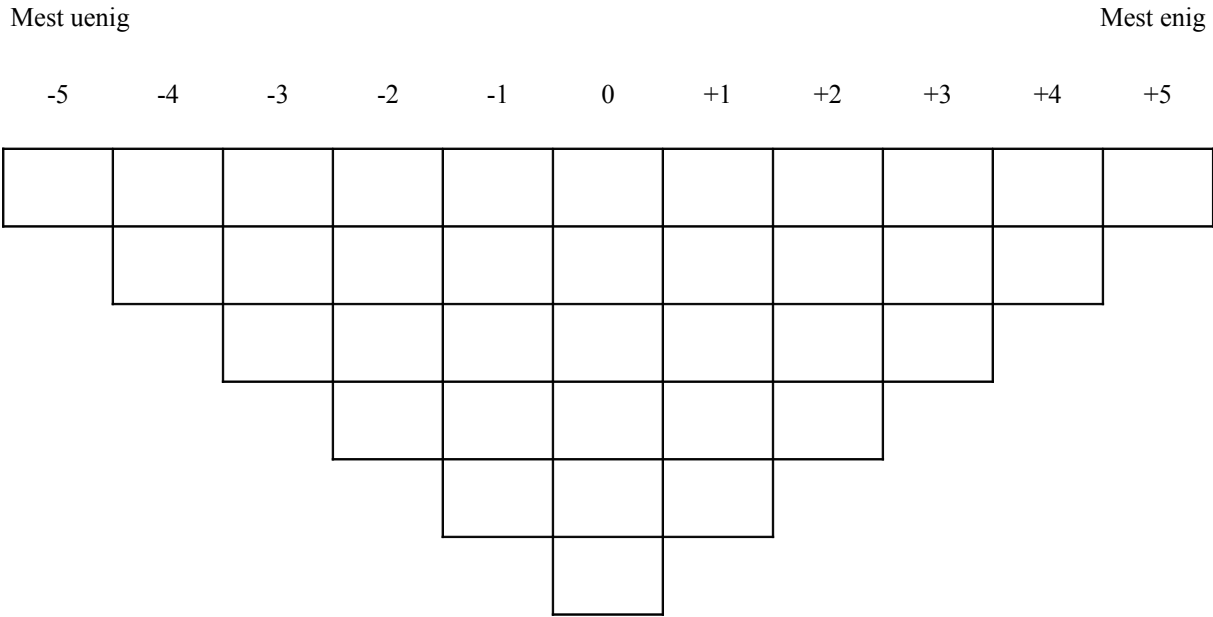
3.4.1 Kontaktprosedyre

Deltakerne ble kontaktet privat eller i sammenheng med at de oppholdt seg på NTNU. Kontaktpersonen ga de potensielle deltakerne en innføring i studiens innhold og form. De fikk opplyst at deltakelse i studien var frivillig og anonym, samt at det til enhver tid var mulighet for å trekke seg uten begrunnelse. Q-undersøkelsen ble levert personlig, sammen med en ferdigadressert og frankert konvolutt, som deltakerne ble bedt om å benytte for innsending når svarskjemaet var ferdig utfyllt.

3.5 Instruksjonsbetingelse og Q-sortering

Deltakerne fikk en instruksjonsbetingelse for å sikre at de sorterte utsagnene i henhold til problemstillingen. Instruksjonsbetingelsen var: «I denne undersøkelsen skal du ta stilling til i hvilken grad de medfølgende utsagnene beskriver hvordan du opplever å dele egne følelser med andre menn.» Med utgangspunkt i instruksjonsbetingelsen sorterte deltakerne utsagnene innenfor et gitt Q-sorteringsmønster på en sorteringsmatrise. Figur 1 viser Q-sorteringsmønsteret, som hadde en kvasinormalfordelt utforming. Denne utformingen ble introdusert av William Stephenson, og bygger på det psykologiske prinsippet at individuelle meninger innenfor et område er normalfordelt på samme måte som et trekk i en populasjon (Burt & Stephenson, 1939). Den kvasinormale utformingen ble valgt fremfor en flater utforming, fordi den er hensiktsmessig å bruke når det er antatt at deltakerne har få sterke meninger innenfor det undersøkte området (Van Exel & de Graaf, 2005), noe undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset antydte at var tilfellet. Skalaen i Q-sorteringsmønsteret omfattet elleve verdier. Ytterverdiene var -5 og +5, og representerte henholdsvis utsagnet deltakerne var minst og mest enige med. Skalaens midtverdi var 0, og representerte utsagnene deltakerne stilte seg nøytrale til. Skalaens øvrige verdier representerte gradforskjeller i enighet mellom ytterpunktene og midtpunktet. Utsagnene i Q-undersøkelsen ble utlevert på lapper i nummerert rekkefølge, hvor én lapp inneholdt ett utsagn. Nummereringen av utsagnene ble gjort etter randomisering, for å sikre at sorteringen ikke ble påvirket av rekkefølge. Hvert utsagn skulle plasseres innenfor en av verdiene i Q-sorteringsmønsteret. Det var kun mulig å plassere ett utsagn innenfor hver enkelt rute. For å minimere effekten av eventuelle forskjeller i sorteringsmetode, fikk deltakerne utlevert en nøye beskrevet fremgangsmåte for sortering av 36 utsagn.

Figur 1. Q-sorteringsmønsteret for 36 utsagn.



4. FAKTORPRESENTASJON

4.1 Faktoranalyse

Q-utvalget og Q-sorteringene til P-utvalget ble lagt inn og analysert i dataprogrammet PQMethod (Schmolck, 2014). De benyttede analysene behandler datamaterialet etter statistiske prinsipper, og ble valgt fordi dette fremmer rene, ortogonale faktorer, noe som er heldig for å få frem klare syn (Kvalsund & Allgood, 2010).

For å identifisere mulige faktorløsninger ble analysen «Principal Components analysis» (PCA) benyttet. PCA identifiserer grupper av Q-sorteringer med likhet i varians i en matematisk korrekt løsning (Watts & Stenner, 2012, s. 98-99). Resultatene fra PCA vises i tabell 2, hvor likhet i varians for åtte uroterte faktorer er utregnet. Det fremgår her at fire uroterte faktorer hadde en egenverdi større enn 1, som er den standardiserte minsteverdien for å representere en reell faktor (Watts & Stenner, 2012; McKeown & Thomas, 1988). Dette betyr at det eksisterte opptil fire faktorer for hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn i denne studien. Forklart varians for urotert faktor 1, 2, 3, og 4 var henholdsvis 28%, 17%, 12%, og 8% prosent, hvilket gjør at disse totalt forklarte 65% av syn i P-utvalget.

Tabell 2. Egenverdi og forklart varians i prosent til åtte uroterte faktorer.

	Urotert faktor 1	Urotert faktor 2	Urotert faktor 3	Urotert faktor 4	Urotert faktor 5	Urotert faktor 6	Urotert faktor 7	Urotert faktor 8
Egenverdi	4.52	2.74	1.99	1.23	0.98	0.87	0.71	0.65
Forklart varians	28	17	12	8	6	5	4	4

Analysefunksjonen «Varimax rotation» ble brukt for å finne ut hvilken faktorløsning som var hensiktsmessig å velge. «Varimax rotation» gjør en automatisk rotasjon av de uroterte faktorene etter statistiske kriterier (Watts & Stenner, 2012), noe som gir klarhet i hva den enkelte faktorløsning representerer (Van Exel & de Graaf, 2005). Fordi egenverdiene fra PCA viste at det var sannsynlig med opptil fire faktorer, ble faktorløsningene for to, tre og fire faktorer testet. Resultatene viste at det var mest hensiktsmessig å benytte trefaktorløsningen, fordi alle tre faktorene skilte seg klart ut som egne faktorer. Det ble vurdert å bruke firefaktorløsningen, men denne ble forkastet grunnet en moderat korrelasjon mellom faktor 2 og 4 ($r = .52, p < .05$), som ga grunn til å anta at disse faktorene var relativt like i syn. Dette støttes av at de tre personene som definerte faktor 4 i firefaktorløsningen var med på å definere faktor 2 i trefaktorløsningen. Faktor 4 hadde også relativt lav forklart varians (8%),

hvilket indikerer at den ikke er avgjørende for å forklare hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn i denne studien.

4.1.1 Trefaktorløsningen

Av tabell 3 fremgår faktorskårene og faktorladningene til personene i P-utvalget (N = 16) for hver av de tre faktorene i trefaktorløsningen. Alle personene ladet på én av de tre faktorene ($p < .05$). Det var seks personer som ladet på faktor 1, syv personer som ladet på faktor 2, og tre personer som ladet på faktor 3. Antall faktorladninger for hver av faktorene regnes som tilstrekkelige, fordi en faktor bør defineres av to eller flere personer (Van Exel & de Graaf, 2005). Alle de individuelle faktorladningene var positive, noe som betyr at personene som definerte faktorene hadde polare syn.

Tabell 3. Faktorskårene og faktorladningene for personene i P-utvalget (N = 16) i trefaktorløsningen.

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Person 1	-.32	.27	.58X
Person 2	.81X	.00	-.03
Person 3	.67X	.12	.25
Person 4	.09	.20	.86X
Person 5	-.21	.77X	.25
Person 6	.12	.77X	.27
Person 7	.46X	.41	-.05
Person 8	.40	.71X	-.23
Person 9	.64X	-.10	.53
Person 10	.87X	-.02	.20
Person 11	.11	.67X	.17
Person 12	-.04	.36X	.15
Person 13	.71X	.14	-.16
Person 14	.45	.54X	.00
Person 15	.37	.02	.72X
Person 16	.02	.66X	.15

X = Faktorladninger ($p < .05$)

Totalt hadde de tre faktorene en forklart varians på 57% prosent. I en Q-metodisk studie er en forklart varians på 35-40% eller mer regnet som bra (Watts & Stenner, 2012).

Trefaktorløsningen var derfor tilstrekkelig dekkende for de syn som eksisterte i P-utvalget.

Tabell 4 viser korrelasjonene mellom faktormatrisene til de tre faktorene (vedlegg 3). Alle korrelasjonene var lave ($r = < .31$, $p < .05$), noe som betyr at det var lite samsvar mellom faktormatrisene. Dette gir statistisk rene, ortogonale faktorer, og indikerer at de representerer syn som skiller seg klart fra hverandre.

Tabell 4. Korrelasjon mellom de tre faktorene i trefaktorløsningen.

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Faktor 1	1	.21	.25
Faktor 2	.21	1	.30
Faktor 3	.25	.30	1

Reliabilitetskoeffisientene til de tre faktorene fremgår av tabell 5. Alle faktorene hadde en reliabilitetskoeffisient større enn .80, noe som er nødvendig for å representere en reell faktor i en Q-metodisk studie (Brown, 1980). Dette betyr at det er sannsynlig å finne de samme faktorene i kommunikasjonsuniverset i en re-sortering.

Tabell 5. Reliabilitetskoeffisient for de tre faktorene i trefaktorløsningen.

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Reliabilitetskoeffisient	.960	.966	.923

I sum viste resultatene fra faktoranalysen at det var hensiktsmessig å velge tre faktorer for hvordan menn i denne studien opplever å dele egne følelser med andre menn. Faktor 1 og 2 var de største faktorene, mens faktor tre var noe mindre. Alle tre faktorene regnes som viktige fordi de skiller seg klart fra hverandre, og sammen forklarer majoriteten av syn som virker å eksistere i kommunikasjonsuniverset.

4.2 Faktortolkning

Faktorene ble tolket for å forstå innholdet i hvert faktorsyn. Tolkningen av en faktor gjøres med utgangspunkt i den gjennomsnittlige plasseringen av utsagn hos de som definerer faktoren (Watts & Stenner, 2012; Brown, 1993). Det er derfor ikke de individuelle sorteringene som blir tolket, men faktorene i sin helhet. En faktormatrise ble laget for hver av faktorene for å få en tydelig oversikt over dem. Faktormatrisen representerer den teoretiske

gjennomsnittssorteringen til de som definerer faktoren, som er gitt av z-skårene til utsagnene i den enkelte faktor. Tolkingsarbeidet ble fokusert rundt utsagnene som hadde de høyeste og laveste z-skårene, da disse er antatt å ha høyest psykologisk signifikans (Brown, 1980; Kvalsund & Allgood, 2010). De andre utsagnene ble også studert ettersom dette sikrer en helhetlig forståelse av faktorsynet (Watts & Stenner, 2012). For å tydeliggjøre forskjellene mellom faktorene vektlegges den enkelte faktors distinktive utsagn. Distinktive utsagn er de utsagn som har en statistisk signifikant ($p < .05$) differanseskåre (Van Exel & de Graaf, 2005, s. 9). Disse utsagnene er viktige fordi de viser hvordan en gitt faktor skiller seg fra en annen. Dette danner grunnlaget for å forstå den enkelte faktors unike syn. Det ble også sett på likheter mellom faktorene for å finne eventuelle felles syn. Tolkingsarbeidet ble gjort etter abduksjonsprinsippet, der målet er å oppdage noe nytt gjennom å studere de fakta som foreligger (Watts & Stenner, 2012). For å klare dette ble dataene forsøkt forstått slik de fremstår i seg selv, uten å la dette farges av teoretisk forforståelse og tidligere funn gjort på området. Tolkningen av faktorer kan uansett ikke skje uavhengig av forskerens subjektivitet (Brown, 1980).

4.2.1 Faktor 1: «Det er komfortabelt og befriende å dele følelser»

Tabell 6 viser Z-skåre og faktorskåre for fremtredende utsagn for faktor 1, mens vedlegg 2 viser Z-skåre og faktorskåre for alle utsagnene. Den tilhørende faktormatrisen er gjengitt i vedlegg 3.

Tabell 6. Z-skåre og faktorskåre for fremtredende utsagn for faktor 1.

Utsagnnummer og formulering	Faktor 1	
	Z-skåre	Faktorskåre
23. Hvis noen gjør noe fint for meg er jeg snar til å uttrykke min takknemlighet.*	1.85	+5
18. Problemer i kjærlighetslivet er vanskelig å bearbeide på egenhånd. Jeg foretrekker å dele følelsene mine for å lette på trykket.**	1.59	+4
30. Når jeg trives i en situasjon er det befriende å vise det.**	1.28	+4
32. For meg er det helt naturlig å si til en kamerat at jeg er glad i ham.**	1.27	+3
3. Positive opplevelser klarer jeg sjelden å holde for meg selv. Å dele dem skaper bare god stemning.	1.19	+3
8. Det er godt å snakke om ting som oppleves som frustrerende. For menn er det normalt å lufte frustrasjon seg imellom.	1.13	+3

Tabell 6, forts.

Utsagnnummer og formulering	Z-skåre	Faktorskåre
34. Jeg er komfortabel med å snakke om bekymringene mine. Slik unngår jeg en opphopning av negative tanker i mitt eget hode.**	0.98	+2
17. Jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte.**	-0.05	0
36. Blir jeg betatt av en person unngår jeg helst å dele det med andre. Å bli betatt er ikke spesielt mandig.**	-1.40	-3
24. Menn engasjerer seg lite i hvordan andre menn har det. Hvis jeg er lykkelig holder jeg det like gjerne for meg selv.*	-1.51	-3
13. Menn skal helst utvise et sterkt ytre. Jeg tenker nøye gjennom hva jeg forteller om eget kjærlighetsliv, slik at jeg unngår å fremstille meg selv som en myk mann.	-1.61	-4
35. Jeg foretrekker å dele tunge tanker med personer som ikke kjenner meg. Da er jeg mindre redd for hva den andre tenker om mine tanker.	-1.70	-4
21. Det er kleint å klemme en annen mann.**	-1.74	-5

*Distinktive utsagn ($p < .05$) **Distinktive utsagn ($p < .01$)

4.2.1.1 Naturlig å vise at de verdsetter andre

Det er viktig for faktor 1 å uttrykke at de er glade for positive ting andre menn gjør for dem (23: +5). Dette stemmer overens med plasseringen av utsagn 21 (-5), som indikerer at de ikke har noe imot å gi en klem. De uttrykker eksplisitt at de er glade i sine kamerater, noe som vises av faktorskåren til utsagn 32 (+3). På bakgrunn av dette er det åpenbart naturlig for faktor 1 å vise andre menn at de setter pris på dem, både betinget og ubetinget. De virker dermed å være komfortable med å dele denne typen av positive følelser. Ettersom de ovennevnte utsagnene var distinktive, er det grunn til å tro at disse opplevelsene er unike for denne faktoren.

Videre kan det virke som faktor 1 er mindre opptatte av å fortelle andre menn om negative følelser de har overfor dem. Blant annet stilte de seg relativt nøytrale til utsagn som «blir jeg såret av en som står meg nær er det uproblematisk å ta det opp med ham», og «hvis jeg irriterer meg over en kamerat tar jeg det sjelden opp med ham. Det er vanskelig å si det jeg virkelig føler». Faktorskårene til de to ovennevnte utsagnene er riktignok lave (-1; +1), og det er derfor sannsynlig at opplevelsene ikke har høy psykologisk signifikans. Det kan samtidig hevdes at plasseringen av disse utsagnene tydeliggjør en forskjell mellom å dele positive og negative følelser de har overfor menn, hvor å dele positive følelser oppleves mer

naturlig.

4.2.1.2 Opplever trygghet

Faktor 1 ser ut til å oppleve det som trygt å dele sine følelser med andre menn. Plasseringen av utsagn 35 (-4) antyder at de ikke er redde for hva andre menn måtte tenke om deres tanker, og at de er komfortable med å dele tankene sine med menn de kjenner. De er tilsynelatende ikke redde for hvordan de fremstår hvis de deler egne følelser som omhandler kjærlighet (13: -4; 36: -3), og deler gjerne problemer de har i kjærlighetslivet (18: +4). I tillegg viser plasseringen av utsagn 17 (0) at de, som eneste faktor, ikke holder sine tårer tilbake når de ønsker å gråte. Faktor 1 er også alene om å være komfortable med å snakke om sine bekymringer overfor menn (34: +2). For dem er det som vist ikke ubehagelig å klemme en annen mann (21: -5), noe som bør bety at de er bekvemmelige med dette. De deler gjerne sine positive følelser (23: +5; 30: +4; 32: +3; 3: +3), og opplever at andre menn engasjerer seg når de deler disse følelsene (24: -3). På bakgrunn av det ovennevnte ser det ut som faktor 1 opplever å bli hørt og respektert når de deler følelsene sine overfor menn, noe som bidrar til at dette oppleves trygt.

4.2.1.3 Befriende å dele følelser

Befrielse er en fremtredende opplevelse for faktor 1, når de deler sine følelser med andre menn. Plasseringen av utsagn 18 (+4) viser at de opplever at det hjelper å dele problemer de har i kjærlighetslivet. Videre opplever de det befriende å dele glede (30: +4). De var og enige i at det er godt å snakke om ting som oppleves frustrerende (8: +3). Basert på plasseringen av utsagn 34 (+2) kan det virke som de også føler det lettende å snakke om sine bekymringer. Faktormatrisen til faktor 1 viser at det totalt er flere fremtredende utsagn som viser til en god opplevelse av å dele positive følelser, sammenliknet med negative følelser. Dette tyder på at faktor 1 har en bedre opplevelse av å dele sine positive følelser med menn. Samlet sett er det allikevel klart at de opplever det befriende å dele de fleste typer følelser de har i mannlige relasjoner.

4.2.1.4 Oppsummering av faktor 1

Faktor 1 er komfortable med å dele sine følelser med andre menn, og opplever det befriende. Det faller dem mest naturlig å uttrykke glede, og at de er glade i andre. De synes også det er

hensiktsmessig å dele sine vanskelige følelser i mannlige relasjoner. I tillegg føler de seg møtt på en god måte av andre menn når de deler følelsene sine, noe som fremmer trygghet.

4.2.2 Faktor 2: «Det tryggeste er å være følelsesmessige tilbakeholdene»

Z-skåre og faktorskåre for fremtredende utsagn for faktor 2 fremgår av tabell 7. Vedlegg 2 viser Z-skåre og faktorskåre for alle utsagnene for faktor 2, mens faktormatrisen deres fremgår av vedlegg 3.

Tabell 7. Z-skåre og faktorskåre for fremtredende utsagn for faktor 2.

Utsagnnummer og formulering	Faktor 2	
	Z-skåre	Faktorskåre
11. Du ser meg sjelden hoppende glad. Jeg er mer komfortabel med å være litt tilbakeholden.**	2.46	+5
31. Hvis jeg irriterer meg over en kamerat tar jeg det sjelden opp med ham. Det er vanskelig å si det jeg virkelig føler.*	1.24	+4
17. Jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte.	1.20	+4
8. Det er godt å snakke om ting som oppleves som frustrerende. For menn er det normalt å lufte frustrasjon seg imellom.	1.03	+3
19. Det er vanskelig å fortelle andre at jeg er fornøyd med meg selv, men det blir enklere hvis de snakker positivt om seg selv først.**	0.93	+3
29. Å si til noen at de fikk meg til å føle meg bra vil føles uvant. Det er noe menn ikke gjør så ofte.**	0.76	+2
33. Jeg forteller gjerne om en romantisk opplevelse, uten å være redd for å fremstå som feminin.**	-0.90	-3
5. Blir jeg såret av en som står meg nær er det uproblematisk å ta det opp med ham.**	-1.48	-3
9. Å uttrykke frustrasjon skaper bare dårlig stemning. En frustrert mann risikerer også å bli sett på som emosjonelt ustabil.	-2.35	-4
21. Det er kleint å klemme en annen mann.	-1.74	-4
32. For meg er det helt naturlig å si til en kamerat at jeg er glad i ham.**	-1.68	-5

*Distinktive utsagn ($p < .05$) **Distinktive utsagn ($p < .01$)

4.2.2.1 Ubehagelig å dele det de føler

Flere fremtredende utsagn hos faktor 2 viser at de opplever det som ubehagelig å dele sine følelser med menn. De rapporterer at de unngår å hoppe av glede (11: +5), samt holder tårene

sine tilbake når det hadde vært befriende å gråte (17: +4). Dette tyder på at de synes det er ubehagelig å ekspressivt uttrykke følelser av glede og tristhet. Videre har de vanskelig for å si at de er fornøyde med seg selv (19: +3). Tilsynelatende oppleves det også som problematisk å snakke om følelser de har overfor andre menn. Spesielt var de helt uenige i at det er naturlig å si til en kamerat at de er glade i ham (32: -5), og noe enige i at det er uvant å fortelle vedkommende at han gjorde dem glade (29: +2). Hvis de irriterer seg over kameraten, eller blir såret av ham, oppleves det som vanskelig å si ifra om hva de føler (31: +4; 5: -3). Samtidig virker de ikke å synes at det er ubehagelig å gi en klem til en annen mann (21: -4). En mulig årsak til dette kan være at å gi en klem er et svært normalisert kulturelt uttrykk. Summert er det i alle tilfeller en klar tendens mot at faktor 2 opplever det som ubehagelig å dele hva de føler med menn.

4.2.2.2 Frykt for å fremstå på en uønsket måte

Faktor 2 ser ut til å oppleve frykt for å fremstå på en uønsket måte hvis de deler sine følelser i mannlige relasjoner. Faktorskåren til utsagn 33 (-3) viser at de helst unngår å fortelle om en romantisk opplevelse, fordi de er redde for å bli sett på som feminine. Som vist unngår de å ekspressivt uttrykke glede og tristhet (11: +5; 17: +4), noe som indikerer at de har en frykt for å fremstå som affekterte. På en annen siden antyder plasseringen av utsagn 21 (-4), 8 (+3), og 19 (+3) at de synes det er greit å dele sine følelser med menn, hvis de er sikre på at egen atferd ikke skiller seg ut. Derfor kan det synes som at de opplever frykt for å fremstå på en uønsket måte hvis de ikke deler sine følelser i tråd med hva de vet at andre menn gjør.

4.2.2.3 Greit og godt å dele frustrasjon

Opplevelser knyttet til å dele egen frustrasjon overfor andre menn ser ut til å være positive for faktor 2. De er uenige i at å uttrykke frustrasjon skaper dårlig stemning, og at en frustrert mann risikerer å bli sett på som emosjonelt ustabil (9: -4). Dette samsvarer med at de er enige i at det er normalt å dele frustrasjon menn imellom (8: +3). I tillegg rapporterer de at det er godt å snakke om ting som frustrerer dem (8: +3). Av dette synes det som de opplever det som sosialt akseptert og følelsesmessig lettende å dele sin frustrasjon med andre menn.

4.2.2.4 Oppsummering av faktor 2

Faktor 2 opplever det generelt som ubehagelig å dele følelsene sine med andre menn. De har

en frykt for å fremstå på en uønsket måte hvis de gjør dette. Denne frykten ser riktignok ikke ut til å oppstå i sammenheng med følelser og følelsesuttrykk som de vet at det er normalt å dele blant menn. Dette gjelder spesielt for frustrasjon, som de har en positiv opplevelse av å dele.

4.2.3 Faktor 3: «Det er greit å dele følelser som også andre deler»

Tabell 8 viser Z-skåre og faktorskåre for fremtredende utsagn for faktor 3. I vedlegg 2 er Z-skåre og faktorskåre for alle utsagnene for denne faktoren, mens faktormatrisen deres vises i vedlegg 3.

Tabell 8. Z-skåre og faktorskåre for fremtredende utsagn for faktor 3.

Utsagnnummer og formulering	Faktor 3	
	Z-skåre	Faktorskåre
27. Sinne er uproblematisk å vise. Det er fullt mulig å være sint uten å fremstå som aggressiv overfor andre.**	2.20	+5
6. Det er helt akseptert å snakke om egne bragder. Hvis jeg er stolt av meg selv er det godt å dele det med andre.**	1.70	+4
17. Jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte.	1.24	+4
8. Det er godt å snakke om ting som oppleves som frustrerende. For menn er det normalt å lufte frustrasjon seg imellom.	1.05	+3
3. Positive opplevelser klarer jeg sjelden å holde for meg selv. Å dele dem skaper bare god stemning.	1.02	+3
22. Et godt kyss trenger man ikke å holde skjult for sine venner.	0.99	+3
5. Blir jeg såret av en som står meg nær er det uproblematisk å ta det opp med ham.**	0.88	+2
11. Du ser meg sjelden hoppende glad. Jeg er mer komfortabel med å være litt tilbakeholden.**	0.59	+1
21. Det er kleint å klemme en annen mann.**	-0.02	0
1. I edru tilstand er det pinlig å snakke om mine seksuelle behov.**	-1.11	-3
32. For meg er det helt naturlig å si til en kamerat at jeg er glad i ham.**	-1.23	-3
9. Å uttrykke frustrasjon skaper bare dårlig stemning. En frustrert mann risikerer også å bli sett på som emosjonelt ustabil.	-1.26	-3
28. Å snakke om hvordan man opplever eget seksualliv er ganske uvanlig. Det ville i hvert fall vært ukomfortabelt for meg.**	-1.26	-4

Tabell 8, forts.

Utsagnnummer og formulering	Z-skåre	Faktorskåre
31. Hvis jeg irriterer meg over en kamerat tar jeg det sjelden opp med ham. Det er vanskelig å si det jeg virkelig føler.**	-1.68	-4
35. Jeg foretrekker å dele tunge tanker med personer som ikke kjenner meg. Da er jeg mindre redd for hva den andre tenker om mine tanker.	-2.33	-5

**Distinktive utsagn ($p < .01$)

4.2.3.1 En positiv opplevelse av å dele det som er akseptert

Faktor 3 er bevisste på hva de opplever som akseptert å dele av egne følelser i mannlige relasjoner, og har en positiv opplevelse av å dele disse følelsene. De synes det er uproblematisk å vise sinne, og er i den forbindelse ikke redd for å bli oppfattet som aggressive (27: +5). Hvis de irriterer seg over andre legger de heller ikke skjul på hva de føler (31: -4), noe som bør bety at de opplever at det er takhøyde for dette. Videre anser de det som normalt å dele egen frustrasjon blant menn, og opplever dette som godt (8: +3). Dette samsvarer med deres uenighet (-3) i at «å uttrykke frustrasjon skaper bare dårlig stemning. En frustrert mann risikerer også å bli sett på som emosjonelt ustabil». Å dele egen frustrasjon med menn ser derfor ut til å oppleves som positivt av denne gruppen. De synes at det er akseptert og godt å fortelle at de er stolte av seg selv (6: +4). I tillegg er de enige i at å dele positive opplevelser skaper god stemning, samtidig som de sjelden klarer å holde disse for seg selv (3: +3). Plasseringene av utsagn 28 (-4) og 1 (-3) viser at faktor 3 er komfortable med å snakke med menn om sine følelser knyttet til seksualitet, uten å oppleve ubehag. Dette bekreftes av at de er enige (+3) i at «et godt kyss trenger man ikke å holde skjult for sine venner». Det ser ut som den positive opplevelsen av å dele egne følelser knyttet til seksualitet har en sammenheng med at de opplever denne atferden som normal blant menn (28: -4). I sum er det en klar tendens til at faktor 3 har en positiv opplevelse av å dele sine følelser med menn når de mener at denne atferden er akseptert. Hva de opplever som akseptert virker å være betydelig betinget av hva som er normalt for menn.

4.2.3.2 Ubehagelig å uttrykke følelser kroppslig

Faktor 3 er tilsynelatende ukomfortable med å uttrykke flere følelser kroppslig overfor menn. De unngår å gråte når de er triste, selv om dette hadde føltes befriende (17: +4). De er også den eneste faktoren som ikke sa seg uenige i at det er ubehagelig å klemme en annen mann

(21: 0). Dette samsvarer med at de heller snakker om glede, fremfor å vise det (6: +4; 3: +3; 11: +1), og at de kan uttrykke sinne uten å fremstå som aggressive (27: +5). De virker dermed å være lite ekspressive når det gjelder å uttrykke egne følelser overfor menn, noe som trolig betyr at de opplever dette som ubehagelig.

4.2.3.3 Komfortable med å dele negative følelser med nære

Det ser ut til at faktor 3 foretrekker å dele egne følelser med menn de kjenner (35: -5). De rapporterer også at de sier ifra til sine nære hvis de blir såret eller irriterer seg over dem (31: -4; 5: +2). Mye tyder derfor på at de opplever det som greit å snakke om negative følelser overfor disse. På en annen siden opplever de det som unaturlig å si til en kamerat at de er glade i ham (32: -3). Dermed virker det som at de er mer komfortable med å dele negative enn positive følelser på dette området.

4.2.3.4 Oppsummering av faktor 3

Faktor 3 har en positiv opplevelse av å dele egne følelser med andre menn hvis det de uttrykker er i henhold til det de anser som akseptert. Hva de anser som akseptert ser ut til å ha en positiv sammenheng med hva som er normalt. De har spesielt en positiv opplevelse av å dele følelsene sine som omhandler sinne, frustrasjon, irritasjon, glede, og seksualitet. I tillegg er de relativt komfortable med å ta opp negative følelser med sine nære. Til slutt synes de at det er ubehagelig å være kroppslig uttrykksfulle.

4.2.4 Likheter mellom faktorene

Tabell 9 viser Z-skåre og faktorskåre for konsensusutsagn. Konsensusutsagn er utsagn som ikke er sortert signifikant ($p > .01$) forskjellig mellom noen av faktorene i en Q-metodisk studie (Schmolck, 2014). De representerer ergo likheter i syn mellom de tre faktorene i opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Totalt var det konsensus om 6 av de 36 utsagnene i Q-utvalget.

Tabell 9. Z-skåre og faktorskåre for konsensusutsagn ($p > .01$) mellom faktor 1, 2 og 3.

Utsagnnummer og formulering	Z-skåre (faktorskåre)		
	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
2. I situasjoner hvor man virkelig er redd er det ok å vise det.*	0.88 (+2)	0.59 (+1)	0.63 (+1)
3. Positive opplevelser klarer jeg sjelden å holde for meg selv. Å dele dem skaper bare god stemning.	1.19 (+3)	0.60 (+1)	1.03 (+3)
8. Det er godt å snakke om ting som oppleves som frustrerende. For menn er det normalt å luften frustrasjon seg imellom.*	1.13 (+3)	1.03 (+3)	1.05 (+3)
9. Å uttrykke frustrasjon skaper bare dårlig stemning. En frustrert mann risikerer også å bli sett på som emosjonelt ustabil.*	-1.57 (-3)	-1.69 (-4)	-1.26 (-4)
10. Ting som irriterer meg i hverdagen holder jeg sjelden for meg selv. På den måten unngår jeg å bygge opp mer irritasjon enn nødvendig.*	0.52 (+1)	0.85 (+2)	0.42 (+1)
12. Jeg unngår å si at jeg er redd for at ... skal skje i fremtiden, fordi andre kan tenke at jeg er en bekymret person med irrasjonelle tanker.*	-0.24 (-1)	-0.36 (-1)	-0.84 (-2)

* $p > .05$

Som vist av faktorskårene til utsagn 8 (+3, +3, +3) og 9 (-3, -4, -4) opplever alle faktorene at det er normalt å luften frustrasjon blant menn, og at det er hjelp i å dele denne følelsen. De føler heller ikke at menn dømmes som person hvis de lufter frustrasjon. Videre er faktor 1 og 3 enige om at det er vanskelig å holde sine positive opplevelser skjult, og at andre setter pris på at de deler disse opplevelsene (3: +3, +3). Faktor 2 stiller seg derimot mer nøytrale til dette (3: +1). I tillegg virker alle å være relativt komfortable med å dele følelser av redsel, uten å frykte for å bli ansett som overengstelige (2: +2, +1, +1; 12: -1, -1, -2). Riktignok er det noe usikkerhet omkring hvorvidt opplevelsene tilknyttet redsel har psykologisk signifikans, ettersom de aktuelle utsagnene er plassert nær nullområdet. Det samme er tilfellet for plasseringene av utsagn 10 (+1, +2, +1), som indikerer en svak positiv eller nøytral opplevelse av aksept og utbytte av å dele egen irritasjon.

4.3 Oppsummering

Dataanalysen viste at det var hensiktsmessig å benytte tre faktorer for å forklare hovedsyn i

hvordan menn i denne studien opplever å dele egen følelser med andre menn. Faktor 1 og 2 var de største faktorene etter forklart varians og antall personer, mens faktor 3 var noe mindre. Faktortolkningen viste at de tre faktorene skiller seg klart fra hverandre i opplevelser av å dele egne følelser med andre menn, samtidig som det eksisterer fellestrekk. Faktor 1 har generelt en mer positiv opplevelse av å dele egne følelser med menn, enn hva som er tilfellet for de andre faktorene, spesielt faktor 2. Nærmere bestemt opplever faktor 1 at det er komfortabelt og befriende å dele de fleste følelser de har i mannlige relasjoner. Faktor 2 opplever derimot ubehag, noe som tenkes å ha en sammenheng med at de er bekymret for at andre ser dem på en uønsket måte. Faktor 3 opplever det som positivt å dele mange av sine følelser med menn, spesielt når dette antas å være normalt. Samtidig synes de at det er ubehagelig å uttrykke flere følelser kroppslig. Alle tre faktorene har til felles en klar positiv opplevelse av å dele sin frustrasjon med andre menn.

5. DISKUSJON

I denne studien ble det oppdaget tre grupper av hovedsyn for hvordan menn opplever å dele egen følelser med andre menn, uttrykt i faktorer. De tre faktorene var; faktor 1: «Det er komfortabelt og befriende å dele følelser», faktor 2: «Det tryggeste er å være følelsesmessige tilbakeholdene», og faktor 3: «Det er greit å dele følelser som også andre deler».

Faktortolkningen viser at det er klare forskjeller i opplevelsene som de tre faktorene har, samtidig som de uttrykker enighet på noen områder. Summert gir dette grunnlag for å fremheve og diskutere sentrale opplevelser menn har av å dele egne følelser med andre menn, i denne studien. Funnene i studien vil også bli diskutert i et teoretisk perspektiv og metodisk. Til slutt belyses praktiske implikasjoner for rådgiver, og forslag til videre forskning.

5.1 En opplevelse av trygghet

Faktor 1 og 3 opplever det i stor grad som trygt å dele egne følelser med andre menn, noe som ikke er tilfellet for faktor 2. For faktor 1 ser tryggheten ut til å gjøre seg gjeldende i de fleste tilfeller. Dette fremkommer av at de generelt er komfortable med å dele sine følelser med menn. Faktor 3 opplever, i motsetning til faktor 1, at tryggheten er knyttet til å dele noen spesifikke typer følelser og følelsesuttrykk. En mulig forklaring på forskjellen mellom faktor 1 og 3 kan være at de har ulike opplevelser av sosial aksept. Faktor 1 synes å ha tro på at andre menn respekterer dem for den de er, uavhengig av hva de deler av egne følelser. Faktor 3 opplever derimot at de blir akseptert hvis de deler følelsene sine i tråd med det som er antatt normal atferd. Det kan derfor hevdes at faktor 1 opplever en ubetinget trygghet, mens faktor 3 opplever at tryggheten er betinget av deres handlinger. Av denne grunn kan det hevdes at faktor 1 totalt opplever større trygghet enn faktor 3, i sammenheng med å dele egne følelser med andre menn.

Av konsensusutsagnene fremgår det at alle tre faktorene opplever at det er trygt å dele egen frustrasjon med menn. Dette er også den eneste følelsen som faktor 2 opplever det som greit å dele. Som en følge er det logisk å anta at det eksisterer en generell aksept for å dele frustrasjon blant menn i denne studien. Dette bekreftes av at alle faktorene var uenige i at «å uttrykke frustrasjon skaper bare dårlig stemning. En frustrert mann risikerer også å bli sett på som emosjonelt ustabil». Videre var det konsensus om at «for menn er det normalt å luften frustrasjon seg imellom». Å dele frustrasjon i mannlige relasjoner er dermed ikke bare sosialt akseptert, det er noe som er normalt å gjøre. Derfor er det grunn til å tro at det eksisterer en

norm som sier at det er greit å dele frustrasjon menn imellom. Ifølge Hochschilds (1975; 1979) normative teori vil en oppleve det som greit å dele følelsene sine i tråd med kulturens normer. Derfor kan det tenkes at menn i denne studien opplever det som trygt å dele frustrasjonen sin med andre menn fordi denne atferden er normativ.

Flere faktorer kan ha påvirket opplevelsen av trygghet som ble oppdaget i denne studien. Eksempelvis viste undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset at flere opplever det som tryggest å dele følelsene sine i nære relasjoner. Dette samsvarer med at faktor 1 og 3, som opplever størst grad av trygghet, ser ut til å foretrekke å dele følelsene sine med menn som står dem nær. Blant annet fremgår dette av at de var uenige i følgende utsagn: «Jeg foretrekker å dele tunge tanker med personer som ikke kjenner meg. Da er jeg mindre redd for hva den andre tenker om mine tanker.» Det er derfor mulig at tryggheten som faktor 1 og 3 opplever er betinget av at de deler følelsene sine i nære relasjoner. Videre kan inntak av alkohol, noe som kan hevdes å være relativt vanlig blant unge menn, fremme opplevelsen av trygghet, fordi det hemmer sosial angst (Freberg, 2010). Det var kun to utsagn i denne studien som inkluderte alkohol som variabel, og disse viste seg å ha relativt lav psykologisk signifikans hos alle faktorene. Dette tyder på at alkoholinntak er mindre viktig for opplevelsene som er beskrevet i de aktuelle utsagnene. Allikevel er det ikke mulig å vite om plasseringen av andre utsagn var basert på opplevelser i edru eller alkoholpåvirket tilstand. Til slutt er det logisk å anta at opplevd trygghet har en positiv sammenheng med hvor mye en deler følelsene sine med menn. Gitt at faktor 1 og 3 deler følelsene sine oftere enn faktor 2 i mannlige relasjoner, slik faktortolkningen indikerer, er det lite overraskende at de opplever større trygghet.

Litteratur på området kan være med på å belyse opplevelsen av trygghet hos menn som deler følelsene sine med andre menn. Tryggheten som faktor 1 opplever samsvarer med funnene til Rimé et al. (1992), som antyder at menn generelt opplever trygghet når de deler egne følelser. Samtidig er dette noe overraskende sett i lys av Hochschilds (1975; 1979) normative teori, som impliserer at menn ofte vil oppleve frykt for å dele egne følelser, fordi det eksisterer normer som sier at menn skal være følelsesmessige tilbakeholdne. Disse normene virker riktignok å influere faktor 3 sin opplevelse av trygghet, ettersom de tilsynelatende primært opplever at det er greit å dele følelser som andre deler. Det samme ser ut til å være tilfellet for faktor 2, siden de både synes det er greit å dele frustrasjon, og er enige i at «for menn er det normalt å lufte frustrasjon seg imellom».

Det er tydelig at trygghet er en fremtredende opplevelse for menn som deler egne

følelser med andre menn. Sosial aksept ser ut til å være grunnleggende for å oppleve trygghet i denne sammenheng. Spesielt ser det ut som det er en positiv sammenheng mellom å få ubetinget aksept fra andre og å oppleve trygghet. Normer for hvilke følelser og følelseuttrykk som det er aksepterte å dele blant menn er trolig også av betydning for mange. I tillegg ser det ut som at det kan oppleves tryggest å dele egne følelser i nære relasjoner. Til slutt er det grunn til å tro at andre faktorer som ikke synliggjøres i denne studien kan være av betydning, som for eksempel alkoholpåvirkning og tidligere erfaringer.

5.2 Frykt for å dele følelser

Det ble oppdaget at faktor 2 opplever frykt for å dele egne følelser med andre menn, hvilket også er tilfellet for faktor 3 i noen grad. Opplevelsen av frykt ser ikke ut til å være betydelig for faktor 1. For de som definerer faktor 2 virker frykten å være forårsaket av redselen for å bli evaluert negativt av andre. Som vist i faktortolkningen er frykten deres tilsynelatende generalisert til de fleste typer følelser og følelsesuttrykk. Frykten som faktor 3 opplever er knyttet til noen få spesifikke følelser og følelsesuttrykk, som for dem er antatt å være unormale å dele. Av dette er det grunn til å anta at faktor 3 kun opplever frykt i enkelte tilfeller. Dermed er det tilsynelatende en klar forskjell i opplevelsen av frykt hos faktor 2 og 3, hvor frykten til faktor 2 er generalisert, mens frykten til faktor 3 er spesifikk.

Faktortolkningen viser at det ikke eksisterer en allmenn frykt for å dele én eller flere spesifikke typer følelser eller følelsesuttrykk i P-utvalget. På bakgrunn av dette kan det hevdes at menns frykt for å dele egne følelser i mannlige relasjoner er mer influert av individuelle opplevelser, enn hva som faktisk deles, og hvordan dette uttrykkes. Riktignok ser det ut til at både faktor 2 og 3 er redde for å uttrykke tristhet kroppslig, noe som fremgår av at de var klart enige i at «jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte». Dette samsvarer med funnen til Williams (1985), som viste at menn hadde vanskeligere enn kvinner for å uttrykke sine følelser som involverer sårbarhet og affeksjon, seg imellom. Rimé et al. (1992) fant at menn oftere avventer å dele sine følelser av tristhet sammenliknet med andre følelser. Kanskje mange menn ikke ønsker å vise tristhet når de er sterkt følelsesmessige berørte, ettersom de da har vanskeligere for å unngå å gråte?

Psykologiske aspekter kan ha påvirket respondentenes sortering av utsagn som kan indikere frykt for å dele egne følelser med menn. Det er eksempelvis tenkelig at det er vanskelig å ta stilling til disse utsagnene, fordi det kan medføre ubehag å uttrykke at en

opplever frykt. Hvis dette stemmer, kan flere ha gitt nøytrale skårer til utsagn med psykologisk signifikans. Blant annet kan dette ha vært tilfellet for utsagn som viser til frykt for å dele følelser av redsel. Konsensusutsagnene viste at alle faktorene hadde en relativt nøytral holdning til disse utsagnene, noe som er overraskende ettersom Simon og Nath (2004) fant at menn helst unngår å dele sine bekymringer. På den andre siden kan det tenkes at egenskaper ved utsagnene, og sorterers forståelse av dem, kan ha påvirket plasseringene. Av dette synes det vanskelig å vite hva som eventuelt kan ha hatt en konfunderende effekt på respondentenes sortering av utsagnene som kan indikere en opplevelse av frykt.

Funnene i denne studien støtter tidligere forskning, som indikerer at det eksisterer en opplevelse av frykt for å dele egne følelser hos mange. Gross og Levenson (1997) fant at noen er flinkere til å skjule positive og negative følelser enn andre, hvilket kan bety at noen også gjør dette hyppigere. Det er logisk å anta at de som skjuler sine følelser også opplever frykt for å dele disse. Wallbott og Scherer (1989) viste i denne sammenheng at det er vanligere å kontrollere negative følelser enn positive. Dette samsvarer med at to av tre faktorer ikke ønsker å uttrykke sine følelser av tristhet overfor andre menn. Det er heller ikke overraskende gitt at nærmere halvparten av befolkningen holder en livshendelse skjult for andre, noe som Finkenauer og Rimé (1998, a) fant i sin studie. At menn opplever frykt for å dele egne følelser i mannlige relasjoner samsvarer også med funnene til Simon og Nath (2004) og Williams (1985), som begge viste at menn deler egne følelser i noe mindre grad enn kvinner.

Tidligere teori på området predikerer at menn vil oppleve frykt for å dele egne følelser med andre menn. Ifølge Hochschilds (1975; 1979) normative teori vil menn oppleve frykt for å uttrykke følelser i mange situasjoner, fordi dette bryter med den kulturelle normen som sier at menn skal være lite følelsesmessige uttrykksfulle. I tillegg impliserer Parsons (1964) sin funksjonelle teori at menn generelt vil oppleve frykt for å dele sine følelser, fordi dette strider mot forventningen om at de skal være instrumentelle, heller enn emosjonelle. På bakgrunn av dette var det ikke overraskende at denne studien fant at mange menn opplever frykt for å dele egne følelser med andre menn. Samtidig antyder resultatene at det også er en gruppe som ikke opplever betydelig frykt for å dele sine følelser i mannlige relasjoner, samt at opplevelsen av frykt i stor grad er knyttet til noen typer følelser og følelseuttrykk. Det kan derfor hevdes at opplevelsen av frykt for å dele egne følelser ikke gjør seg gjeldende for menn generelt, slik Parsons hevder. Det reiser også spørsmål ved hvorvidt menn er influert av en generell kulturell norm, som sier at menn skal være følelsesmessige tilbakeholdne. En mulig forklaring

på forskjellene kan være at menn tilhører ulike subkulturer med ulike normer. I tillegg kan det være at noen influeres av spesifikke kulturelle normer i større grad enn andre. Denne antakelsen støttes av tolkningen av faktor 3, som antyder at spesifikke normer for hva som er greit å dele påvirker disse i stor grad. Dette stemmer også overens med at mange menn opplever frykt for å vise sine følelser av tristhet i mannlige relasjoner, mens de fleste synes det er greit å uttrykke frustrasjon.

Summert ser det ut som mange menn opplever frykt for å dele egne følelser med andre menn. Fundamentet for denne frykten virker for mange å ligge i redselen for å bli evaluert negativt av andre, noe som blant annet ser ut til å oppleves hvis en bryter kulturelle normer. Andre årsaker til opplevelsen av frykt kan samtidig ikke utelukkes. Resultatene fra studien viser at mange opplever frykt for å vise tristhet. Frykt kan allikevel oppleves i sammenheng med å dele spesifikke følelser og følelsesuttrykk som ikke ble oppdaget i denne studien. En mulig årsak til at dette er bruk av selvrapporing, som gir usikkerhet omkring hvorvidt det rapporterte er det som faktisk oppleves.

5.3 Befriende opplevelse

Resultatene innebærer at det forekommer en opplevelse av befrielse hos menn som deler egne følelser med andre menn. Dette synes primært å være fremtredende for faktor 1, som opplever det som befriende å dele både sine positive og negative følelser. Opplevelsen av befrielse er tilsynelatende ikke fremtredende for faktor 2 og 3. Imidlertid viser konsensusutsagnene at alle tre faktorene synes at «det er godt å snakke om ting som oppleves som frustrerende». Dermed ser det ut som at faktor 1 er alene om å ha en generell opplevelse av befrielse, samtidig som alle opplever det befriende å dele sine følelser av frustrasjon. Dette kan ha flere årsaker. Faktor 1 er mer komfortable med å dele egne følelser i mannlige relasjoner enn faktor 2 og 3, og deler derfor trolig følelser med høyere frekvens. Som en følge av dette er det logisk å anta at de vil ha økt sannsynlighet for oftere å oppleve befrielse. Likeledes kan det tenkes at alle opplever det som befriende å uttrykke frustrasjon fordi denne følelsen tilsynelatende deles ofte av alle. Samtidig kan det tenkes at faktor 1 deler følelser i stor grad fordi de opplever det som mer befriende enn de andre faktorene. På en annen side antyder faktortolkningen at faktor 3 også deler følelser i relativt stor grad, uten å fremheve at dette er befriende. Hvor mye menn deler følelsene sine med andre menn ser dermed ikke ut til å ha en klar sammenheng med opplevd befrielse.

Zech (2000) og Brans et al. (2014) fant også at det oppleves befriende å dele ens følelser. Rime et al. (1991), Rime et al. (1992) og Finkenauer og Rimé (1998, b) fant derimot ikke en positiv sammenheng mellom hvor mye en deler egne følelser og opplevd befrielse i sine studier. De ovennevnte studiene benyttet riktignok et utvalg hvor begge kjønn var representerte, og ikke kun menn. Som nevnt viser resultatene fra denne studien at det ikke er en klar sammenheng mellom grad av å dele egne følelser i mannlige relasjoner og opplevd befrielse. Av den grunn er det lite overraskende at det har blitt gjort inkonsistente funn på området.

Det kan være at det er betydelige forskjeller mellom menn i opplevd befrielse, når de deler følelsene sine med andre menn, slik denne studien antyder. På den andre siden synes det som vist å være konsensus om at det er befriende å dele frustrasjon. Derfor er det grunn til å reise spørsmål ved årsaken til at flere ikke opplever det befriende å dele andre typer følelser. Kanskje det er noe spesielt ved følelsen frustrasjon som gjør den befriende å dele? Resultatene fra denne studien viser at å uttrykke frustrasjon oppleves som sosialt akseptert blant menn. Av den grunn vil en trolig ikke oppleve redsel for å bli negativt evaluert av andre når en deler sin frustrasjon i mannlige relasjoner. Videre er det de som opplever det mest befriende å dele følelsene sine med menn i denne studien, faktor 1, som også opplever størst grad av trygghet. På bakgrunn av dette kan det hevdes at befrielse kan ha en positiv sammenheng med opplevelsen av trygghet hos noen menn. Etersom resultatene fra denne studien også indikerer at faktor 3 opplever relativt høy grad av trygghet, uten å fremheve en opplevelse av befrielse, er det grunn til å tro at også andre variabler kan fremme og hemme denne opplevelsen, hos menn som deler følelsene sine med andre menn.

5.4 Ubehagelig å dele følelser

Som vist i faktortolkningen er ubehag en fremtredende opplevelse blant menn i denne studien, når de deler egne følelser med andre menn. Faktor 2 opplever det som generelt ubehagelig å uttrykke følelsene sine i mannlige relasjoner. De var spesielt enige med at «du ser meg sjelden hoppende glad. Jeg er mer komfortabel med å være litt tilbakeholden», og «jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte». Dette viser at de opplever ubehag ved ekspressiv uttrykking av følelser. Tilsvarende funn ble gjort for faktor 3, som opplever det som ubehagelig å uttrykke følelser kroppslig. Faktor 1 hadde ingen fremtredende opplevelse av ubehag. Faktor 2 sin opplevelse av ubehag kan synes å være

assosiert med frykten de opplever. Nærmere bestemt er det plausibelt at de opplever ubehag fordi de frykter for å bli evaluert negativt. Etersom faktor 2 er følelsesmessige tilbakeholdne, kan det også hende at de er noe introverte. Det kan derfor tenkes at de vil føle inkongruens hvis de uttrykker følelser ekspressivt, hvilket kan medvirke til deres opplevelse av ubehag i denne sammenheng. Ubegag som faktor 3 opplever synes å være knyttet til spesifikke følelsesuttrykk. Fordi faktortolkningen viser at de som definerer denne faktoren er opptatt av hva som er normalt, kan det tenkes at deres opplevelse av ubehag er knyttet til følelsesuttrykk de opplever som unormale å dele menn imellom. Hvis så er sant, er kanskje andres evaluering viktigere enn hva de selv måtte ha behov for å dele.

Egenskaper ved undersøkelsen og faktortolkningen kan ha påvirket funnene knyttet til opplevelsen av ubehag hos menn som deler egne følelser i mannlige relasjoner. Blant annet er det tenkelig at noen synes det er ukomfortabelt å ta stilling til en ubehagelig opplevelse, noe som kan ha gjort at denne typen opplevelse ikke ble tillagt sterk betydning. Noen utsagn kan også virke tvetydige i forhold til om de viser til en opplevelse av ubehag eller frykt. Fordi respondentenes forståelse av disse utsagnene er ukjent, kan det hevdes at funnene på dette området kan være influert av forskerens tolkning. Hva en person definerer som ubehag kan også tenkes å variere, noe som gjør det vanskelig å ha et valid mål på denne opplevelsen.

Basert på funn gjort av andre forskere var det lite overraskende at noen menn opplever ubehag i tilknytting til å dele sine følelser med andre menn. Thoits (1991) sin studie, som viste at menn, i mindre grad enn kvinner, rapporterte å søke sosial støtte ved opplevd stress, antyder at menn opplever det som ubehagelig å dele sine problemer med andre. Videre fant Simon og Nath (2004) at menn, oftere enn kvinner, opplevde ubehag etter å ha uttrykt sinne. Årsaken var at menn følte at egen reaksjonen var upassende. Frykt for andres evaluering ser dermed ut til å fremme opplevelsen av ubehag. Dette stemmer overens med at ubegag som faktor 2 og 3 opplever virker å influeres av hvordan de tror at andre ser dem. Riktignok rapporterte faktor 3 at det er uproblematisk å vise sinne. Således kan det se ut som menn har ulike opplevelser av uttrykke sinnet sitt. Videre kan det hevdes at opplevelsen av ubehag er i tråd med tidligere forskning, som viser at menn deler følelsene sine i noe mindre grad enn kvinner. Imidlertid kan dette ha andre årsaker enn en opplevelse av ubehag, som for eksempel mindre behov for å dele det en føler.

Hochschild (1975; 1979) normative teori og Parsons (1964) sin funksjonelle teori predikerer begge at menn vil oppleve ubehag når de deler følelsene sine med andre menn.

Samtidig ser det ikke ut som opplevelsen av ubehag er betydelige for alle menn, slik Parsons (1964) sin funksjonelle teori predikerer. Det er logisk å anta at respondentene i denne studien, som hovedsakelig var unge menn, lever under en annen rolleforventning enn det tradisjonelle synet som Parsons forutsetter. Menn er i dag forventet å ta del i det sosiale familielivet, og har i mindre grad enn tidligere en instrumentell rolle. Likevel tyder funnene fra denne studien, og tidligere studier, på at menns opplevelse av ubehag, når de deler følelsene sine med andre menn, påvirkes av kulturelle normer. Dette er i tråd med Hochschilds (1975; 1979) normative teori, som hevder at menn vil oppleve dissonans hvis de uttrykker seg normativt upassende.

Denne studien og litteratur på området viser at ubehag er en vanlig opplevelse for mange menn, når de deler følelsene sine i mannlige relasjoner, og spesielt om følelsene uttrykkes ekspressivt. Det er også indikasjoner på at ubehaget ofte oppstår når de opplever å ha uttrykt seg på sosialt upassende måter. Riktignok er det mulig at andre faktorer, som for eksempel inkongruens, kan fremme opplevelsen av ubehag. På samme måte er det tenkelig at noen vil oppleve ubehag hvis de deler mer enn de føler var rett i ettertid, eller hvis de viser seg fra en mer sårbar side enn ønskelig. Ubegag kan også være en konsekvens av responsen andre faktisk gir, og ikke bare av hva en tror de tenker.

5.5 Teoretiske betraktninger

Fremtredende opplevelser menn hadde av å dele egne følelser med andre menn i denne studien var som vist de positive opplevelsene trygghet og befrielse, samt de negative opplevelsene frykt og ubehag. Trygghet og frykt kan hevdes å være bipolare opplevelser, på samme måte som befrielse og ubehag står i kontrast til hverandre. Faktortolkningen antyder at majoriteten av respondentene hadde polare opplevelser, ved at disse enten var overveiende positive eller negative. Samtidig er det bevis for at noen av opplevelsene er betinget av hvilke følelser og følelsesuttrykk som deles. Mye kan derfor tenkes å påvirke menns opplevelser av å dele egne følelser med andre menn.

Av faktortolkningen fremgår det at de positive opplevelsene, som menn har av å dele sine følelser med andre menn, kan følge av eksponering for et miljø hvor å dele følelser er vanlig og akseptert. De negative opplevelsene kan på den andre siden være fremmet av et miljø hvor det er uvanlig og mindre akseptert å dele følelser. Dette samsvarer med Hochschilds (1975; 1979) normative teori. Ifølge denne teorien vil trygghet for å dele egne følelser oppstå som en følge av kulturelle normer som legitimerer å dele følelser. Når det

oppleves som vanlig og akseptert å dele følelser, vil den som deler sitte igjen med en positiv opplevelse i etterkant, som for eksempel befrielse. På den andre siden vil deleren oppleve ubehag hvis vedkommende handler på en måte som ikke er i henhold til kulturens normer. For å unngå dette ubehaget er det logisk at en utvikler hemmende atferd, som frykt.

Imidlertid kan andre miljøfaktorer enn kulturens normer være av betydning for hvordan menn opplever å dele følelsene sine med andre menn. Dette er plausibelt fordi utvalgsmetoden i denne studien tilsier at majoriteten av respondentene tilhørte samme kultur, mens resultatene viste at det eksisterer klart ulike opplevelser dem imellom. Kanskje noen menn er mer influerte av atferden til personene som står dem nær, enn kulturen de er en del av? Som tidligere nevnt opplever faktor 1 å bli hørt og respektert når de deler følelsene sine med menn, altså en ubetinget aksept. Som en følge opplever de det som trygt å dele følelsene sine slik de ønsker. Med andre ord kan de være kongruente. Hvorvidt faktor 2 og 3 opplever aksept for å dele egne følelser med menn er, i motsetning til faktor 1, betinget av hva de deler. Faktor 2 og 3 synes derfor å handle på bakgrunn av eksterne forventninger. Dette eksemplifiseres av at disse faktorene var klart enige i utsagnet «jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte». Ifølge Carl Rogers (Kvalsund, 2003) er det uheldig å handle på bakgrunn av eksterne forventninger, hvis en skal være det selv et virkelig er. Dette samsvarer med inkongruensen som ligger i det ovennevnte utsagnet. For å klare å være det selv et virkelig er, må en gå bort fra et selv-konsept som sier at en bør handle på en bestemt måte, og istedenfor lytte til ens indre organisme (Kvalsund, 2003). Med andre ord bør menn som ønsker å gråte, faktisk gjøre det. Først da er de kongruente.

Å handle kongruent kan hevdes å kreve mer enn å lytte til ens indre organisme. Lerner (1992) hevder at ingen mennesker konstruerer sin virkelighet uten ekstern innflytelse fra andre. Ens atferd påvirkes også av den gjeldende sosiale situasjonen (Aronson, Wilson & Akert, 2010). I et slikt perspektiv vil ikke andres handlinger være ubetydelige. Som en konsekvens kan det hevdes å være viktig at menn er bevisste på hvordan verden handler på dem, og forstår hvordan dette påvirker deres opplevelse av å dele egne følelser med andre menn. Samtidig kan den enkeltes innflytelse over seg selv hevdes å være viktig. I denne sammenheng hevder humanistisk-eksistensialistisk tradisjon at vi handler på verden, på samme måte som den handler på oss. Nærmere bestemt kan en person bestemme seg for å bevisst og intensjonelt å handle, og på denne måten bestemme sin egen skjebne (Ivey,

D'Andrea & Ivey, 2012). Fordi det å få ubetinget aksept fra andre tilsynelatende er viktig for at menn skal oppleve det som trygt å dele følelsene sine i mannlige relasjoner, kan det hevdes at å utvise dette overfor andre vil være en heldig handling. Det er viktig å vise aksept gjennom ubetinget anerkjennelse, som innebærer at en anerkjenner personen for den han eller hun er, og ikke for noe den gjør eller har gjort (Larsen & Buss, 2010). For faktor 1 er det naturlig å utvise ubetinget anerkjennelse overfor andre menn (32: +3), mens dette er unaturlig for faktor 2 (32: -5; 21: -4). De som naturlig utviser ubetinget anerkjennelse overfor andre, er altså de som opplever ubetinget aksept når de deler følelsene sine. Kanskje menn som viser ubetinget anerkjennelse overfor andre menn, er med på å skape en betingelsesløs holdning for at en kan være den en virkelig er, noe som speiler seg tilbake på dem? Isåfall kan menn definere hvordan de selv opplever å dele egne følelser med andre menn, gjennom sine handlinger. Og følgelig oppleve rom for å dele egne følelser på en kongruent måte. I tillegg kan den som viser ubetinget aksept for andre forstå at dette også må gjelde for en selv (Kvalsund, 2003). Som et resultat vil flere menn oppleve det som trygt å dele følelsene sine med andre menn.

Faktorene i denne studien hadde noen delte syn. Mest fremtredende var opplevelsene av befrielse og trygghet for å dele frustrasjonen sin med menn. Hva fremmer så disse positive opplevelsene? Frustrasjon er en aggressiv følelse, men aggresjon på et tidlig stadiet (Berkowitz, 1989). Når frustrasjon deles får en utløp for aggresjon, istedenfor å undertrykke den. Som et resultat kan den følelsesmessige tilstanden tenkes å lette. Fordi frustrasjon naturlig erfarer negativt, vil nødvendigvis en opplevelse av befrielse følge. Opplevelsen av trygghet for å dele ens frustrasjon med andre menn kan ha en evolusjonær forklaring. Evolusjonsteori tar utgangspunkt i at egenskaper som er nyttige for overlevelse vil videreføres genetisk, gjennom en naturlig seleksjon (Larsen & Buss, 2010). Moderne evolusjonsteoretikere har funnet at aggresjon uttrykkes i alle kulturer, noe som sannsynliggjør at denne atferden har en genetisk, og dermed evolusjonær, komponent (Passer et al., 2009). Aggressiv atferd kan derfor ha vært viktig for overlevelse. Dette er plausibelt fordi kommunisert aggresjon forteller andre at de må passe seg, noe som øker sannsynligheten for at potensielle trusler holder avstand. Logisk har dette vært spesielt viktig for menn, som historisk har hatt i oppgave å forsørge og forsvare sin familie. En mann som uttrykker aggresjon vil, uavhengig av hva eller hvem aggresjonen rettes mot, si til andre menn at «jeg er til å regne med». Som en konsekvens får aggressoren respekt hos disse. Responsen på uttrykt frustrasjon er derfor positiv. Av en positiv respons hos andre følger naturlig en trygghet for å

dele. Derfor er det ikke overraskende at menn opplever det som trygt å dele frustrasjonen sin med andre menn. Evolusjonsteori kan også bidra med en forklaring på hvorfor to av tre hovedsyn i denne studien var klart enige i at «jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte». Fra et evolusjonært ståsted kan det hevdes at gråt er et uttrykk for sårbarhet. Å vise sårbarhet overfor andre menn, altså ens mulige konkurrenter i kampen om overlevelse og reproduksjon, har vært uheldig. Dette fordi sårbarhet kommuniserer svekket konkurranseevne, noe ens konkurrenter naturligvis ønsker å konkurrere mot. Som en konsekvens vil menn oppleve frykt for å gråte foran andre menn. Hvis de evolusjonære forklaringene stemmer, påvirker biologi hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn. Ifølge Gottlieb (1998) er all atferd et samspill mellom miljø og gener, hvilket styrker den ovennevnte antakelsen.

Til tross for at opplevelsene menn har av å dele noen av sine følelser med andre menn kan være biologisk fundamenterte, er det ingen grunn til å utelukke at disse opplevelsene kan bli modifisert eller inhibert. Dette kan skje fordi samfunnet endrer seg betraktelig raskere enn evolusjonsprosessen (Larsen & Buss, 2010). Den instrumentelle rollen til mannen, som Parsons (1964) skisserer i sin teori, kan som nevnt hevdes å være på hell. Som en følge svekkes hans antakelse om at menn læres opp til å skjule eller undertrykke sine følelser. Dette fremgår av denne studien, som viser at flere menn i dag deler sine følelser. Riktignok er det som vist forskjeller menn imellom. For eksempel viser faktor 2 sin plasseringen av utsagn 33 (-3) at noen menn er redde for å fremstå som feminin. De som definerer denne faktoren er kanskje mer påvirket av det tradisjonelle synet, hvor menn skal være maskuline, der maskulinitet sees på som noe instrumentelt. På den andre siden er faktor 1 i kontakt med et syn hvor det anerkjennes at menn har en følelsesmessig side, som er viktig å uttrykke. Dette vises ved at de er uenige i utsagn 13 (-4): «Menn skal helst utvise et sterkt ytre.» Kanskje faktor 1 sitt syn viser at samfunnet i dag er i ferd med å bli mindre opptatt av kjønnsroller, og mer opptatt av å se hvert menneske som en person? I så tilfelle kan menn i stadig større grad bli anerkjent som individer med et følelsesliv, som har behov for å dele det de føler. I fremtiden vil kanskje utsagnet «menn skal ikke gråte» bli erstattet med «ekte mennesker gråter». Om så skjer vil menn trolig dele sine følelser med andre menn på en kongruent måte, og dermed være den personen de virkelig er.

5.6 Metodiske betraktninger

Ved bruk av en teoretisk design som i denne studien settes det klare grenser for fenomenets omfang. Dette kan ha vært både positivt og negativt. På den positive siden bidro de benyttede nivåene til balanse i bruk av ulike typer følelser og opplevelser av å dele disse. På den negative siden kan det ha gjort utsagnene mindre fleksible og lite naturalistiske, noe som lettere fremmes ved bruk av en ustrukturert utforming av Q-utvalg (Watts & Stenner, 2012).

Følelsene og opplevelsene som ble brukt i utsagnene vil logisk ha påvirket de rapporterte opplevelsene til respondentene. Flere av de brukte opplevelsene var hentet fra kommunikasjonsuniverset. P-utvalget var hovedsakelig fra samme geografiske og institusjonelle området som informantene fra kommunikasjonsuniverset. Utsagnene kan derfor antas å ha favnet opplevelsene til P-utvalget. Følelsene som ble brukt var basert på funnen til Shaver et al. (1987), som i sin studie også benyttet deltakere som var unge i alder. Riktignok er det uvisst hvor stor andel av informantene til Shaver et al. (1987) som var menn, men det kan hevdes at deres utvalg har klare fellestrekk med P-utvalget i denne studien. Dette kan være en styrke.

Det tok cirka 30 minutter å sortere de 36 utsagnene i Q-undersøkelsen, noe som kan hevdes å være relativt lang tid. Følgelig kan flere ha valgt å ikke gjennomføre Q-undersøkelsen. I så tilfelle kan potensielle syn ha gått tapt. Samtidig muliggjorde mange utsagn bruk av ulike typer følelser og et stort mangfold av tenkte opplevelser. Deltakerne hadde derav flere valgmuligheter. På denne måten kan Q-undersøkelsens omfang ha bidratt til oppdagelsen av ulike hovedsyn.

Bruk av analysemetoden PCA kan ha gjort at potensielt eksisterende faktorløsninger ble oversett. Dette fordi en matematisk analyse ikke kan ta høyde for noe mer enn korrelasjonene mellom de enkelte Q-sorteringene (Watts & Stenner, 2012). Alternativt, eller som et tillegg, hadde det vært mulig å gjøre en manuell analyse. I en manuell analyse studeres innholdet i hver enkelt sortering opp mot hverandre. Dette arbeidet er riktignok svært tidkrevende, og var derfor ikke passende å bruke grunnet studiens begrensede tidsomfang.

Det ble ikke gjennomført postintervju av respondentene, fordi deltakelse i studien var anonym. Derfor var det uvisst om respondentenes syn samsvarte med de presenterte faktorsynene. Derav var det heller ikke mulig å justere faktorsynene i etterkant.

5.6.1 Validitet

Det kan hevdes at studiens indre validitet i stor grad er avhengig av at respondentene var i kontakt med sine opplevelser av å dele egne følelser med andre menn, og at de var ærlige i sine rapporteringer av disse. Bruk av anonym deltakelse kan i denne sammenheng ha bidratt til å øke Q-undersøkelsens indre validitet, fordi det trolig er lettere å være ærlig når ingen kan identifisere en som person. Samtidig gir dette ingen garanti for at svarene representerer respondentens faktiske preferanser. Fordi utsagnene var delt likt mellom behagelige og ubehagelige opplevelser, stod respondentene fritt til å være mer enige med én av de to opplevelsene i sin Q-sortering. Tendensen var at P-utvalget var relativt jevnt fordelt i forhold til å fremheve behagelige eller ubehagelige opplevelser. Allikevel kan det som tidligere nevnt tenkes at enkelte hadde vanskelig for å være ærlig med seg selv om at en opplever frykt og ubehag. Gitt at dette var tilfellet, kan det ha vært manglende samsvar mellom respondentenes faktiske opplevelser og Q-sorteringene deres. Dette er en mulig kilde til svekket indre validitet.

5.6.2 Reliabilitet

Faktoranalysen viste at reliabilitetskoeffesientene for alle faktorene var tilstrekkelige ($< .80$). Derfor er det trolig at de tre faktorene faktisk eksisterer, og ikke er et produkt av tilfeldigheter. Hvis tre personer definerer en faktor regnes det for å være bra, men flere personer gir økt sannsynlighet for at faktoren er sterkt fundamentert i kommunikasjonsuniverset (Watts & Stenner, 2012). Alle faktorene i denne studien bestod av tre eller flere personer, men flest personer definerte faktor 1 og 2. Disse to faktorene bør derfor være sterkest fundamentert i kommunikasjonsuniverset, hvilket støttes av at de har høyere reliabilitetskoeffesient enn faktor 3. Videre viste firefaktoranalysen at en fjerde faktor teoretisk sett kan være en egen faktor i denne studien. Ved bruk av et større P-utvalg er det mulig at denne faktoren hadde vist seg som en renere faktor. Mangel på respondenter kan dermed ha bidratt til svekke studiens reliabilitet. Firefaktorløsningen hadde også vært mer aktuell å bruke hvis det fantes informasjon om spesielle særtrekk ved respondentene som definerte den fjerde faktoren. Fordi Q-undersøkelsen var anonym, var det ikke mulig å kontrollere for dette. Riktignok var det ingen grunn til å tro at noen i utvalget hadde spesielle særtrekk av betydning.

Flere egenskaper ved studien kan ha påvirket reliabiliteten. Det er grunn til å tro at respondentene tenkte nøye gjennom innholdet i hvert utsagn, fordi en Q-sortering betinger at

disse rangeres etter prioritering. Respondentens uttrykte preferanser er i så tilfelle et resultat av relativt bevisste valg, og vil dermed være mulig å gjenta hvis deres syn er konsistente. Dette styrker reliabiliteten. Tilbakemeldingene fra pilotsorteringen tydet på at de fleste utsagnene var forståelige. Samtidig var det flere utsagn som inneholdt mer enn én opplevelse. Dermed var det mulig å være både enig og uenig med disse. I tillegg var flere av utsagnene lange, noe som kan ha gjort det vanskelig å ta stilling til dem. Som en følge vil sannsynligheten for lik sortering i en retest være redusert, noe som påvirker reliabiliteten negativt.

5.6.3 Generaliserbarhet

Ifølge Brown (1993) er det foretrukket å foreta et representativt utvalg for intervju i undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset, hvis en vil vite noe om en større offentlig gruppe, noe denne studien ønsket. Informantene fra kommunikasjonsuniverset ble valgt på bakgrunn av at de oppholdt seg på NTNU, som er et relativt avgrenset geografisk og institusjonelt område. Av den grunn var utvalget sannsynligvis ikke representativt for menn generelt. Bruk av semistrukturert intervju som datainnsamlingsmetode kan ha bidratt til at informantene fikk presentert sine syn. Totalt var det ti informanter i undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset, hvilket kan hevdes å være relativt mange. Undersøkelsen vedvarte til informasjonsmetning ble oppnådd, noe som bør bety at sentrale syn var inkludert. Summert kan det hevdes at syn som fremkom i undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset var dekkende for mange innenfor det undersøkte området, men ikke nødvendigvis andre. Derfor er det usikkert om Q-utvalget, som i stor grad var basert på data fra undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset, var representativt for alle menn. Som en konsekvens kan syn ha blitt oversett i studien.

P-utvalget ble foretatt på bakgrunn av tilgjengelighet. Dette ga trolig en relativt homogen gruppe med respondenter. Ulempen med å benytte et homogent P-utvalg er at det ikke representerer alle grupper av mennesker som eksisterer i populasjonen. Derfor eksisterer det muligens flere syn enn de som innehaes av studiens respondenter. Majoriteten av respondentene ble antatt å være i 20-årene. På bakgrunn av funnene til Simon og Nath (2004), som viste at ung alder har en positiv sammenheng med å dele egne følelser, var det grunnlag for å anta at respondentene hadde positive opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Resultatene viste at dette var tilfellet for mange. Positive opplevelser av å dele egne

følelser med andre menn kan dermed tenkes å være mer utbredt i studiens P-utvalg, sammenliknet med menn generelt. Videre kan homogeniteten ha medført at noen kulturer ble representert i høy grad, mens andre ikke var inkludert. Dette er uheldig hvis kulturelle normer er av betydning for hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn. P-utvalget var også relativt lite ($N = 16$), noe som også gjør at funnene ikke kan generaliseres til populasjonen menn.

Selv om studiens funn ikke kan generaliseres til alle menn, kan de fortsatt hevdes å være verdifulle. De sier noe om det undersøkte området, og personene som befinner seg der. De deskriptive resultatene kan riktignok ikke fortelle oss hvor mange som representerer hvert hovedsyn, men at de faktisk eksisterer (Smith, 2001). Dette kan hevdes å være tilstrekkelig, siden målet med en Q-undersøkelse er å oppdage hovedsyn (Watts & Stenner, 2012). Sammert er det allikevel uvisst om det finnes flere hovedsyn enn de tre som er presentert.

5.6.4 Forskerrollen

Det er anerkjent at forskerens subjektivitet gjør seg gjeldende i Q-metode. Min subjektivitet som forsker kan ha påvirket studien på flere måter. Temaet for studien ble valgt på bakgrunn av interesse, og jeg var selv en del av kommunikasjonsuniverset. Som en følge hadde jeg egne tanker om studiens tema. Det er vanskelig å legge bort egne forventninger i arbeid med forskning (Langdridge, 2006). Mine forventninger kan derfor ha påvirket valg og vurderinger som ble foretatt gjennom forskningsprosessen.

Forskerens forventninger kan projiseres til deltakerne, noe som kan resultere i at deltakerne oppfyller forskerens forventninger (Rosenthal & Jacobson, 1968). Innledningsvis kan forventningene mine ha vist seg gjennom hvilke spørsmål jeg stilte til informantene i kommunikasjonsuniverset, og hvordan disse ble fremført. Videre kan min forståelse av hva som var viktig ha påvirket fokus i disse intervjuene. I så tilfelle kan noen meninger ha blitt oversett. Brown (1996) påpeker viktigheten av at forskeren er åpen for nye ideer, noe jeg etterstrebet.

Videre kan utsagnene i Q-utvalget hevdes å være påvirket av min subjektivitet. Fordi dataen fra kommunikasjonsuniverset kan ha vært influert av forventningseffekter, kan disse ha forplantet seg til Q-utvalget. I tillegg kan det hevdes at den teoretiske designen er et resultat av subjektiv logikk, noe som også videreføres til Q-utvalget. Den teoretiske designen bidro samtidig til å minimere sannsynligheten for at enkelte syn ble overrepresenterte. Dette fordi

effektene hadde bipolare nivåer. Utsagnene var laget ferdig før litteraturen på området ble lest, for å minimere sannsynligheten for at Q-utvalget skulle bli farget av en teoretisk forforståelse. Formuleringene som er brukt i utsagnene er valgt av meg som forsker, hvilket gjør at min subjektivitet gjør seg gjeldende i alle tilfeller. I sum er det derfor god grunn til å anta at mitt syn som forsker har hatt betydning for utformingen av Q-utvalget, noe som er uheldig (Watts & Stenner, 2012).

Jeg valgte selv deltakere til studien. I denne sammenheng kan jeg både bevisst og ubevisst ha valgt å henvende meg til noen typer personer, istedenfor andre. Kanskje noen av de jeg ikke oppsøkte hadde andre syn enn de jeg henvendte meg til? Jeg var også selv deltaker i studien, som Q-sorterer. Min subjektive opplevelse av å dele egne følelser med andre menn er derfor eksplisitt representert i datamaterialet. Hensikten med å delta var å bli mer bevisst min egen subjektivitet. Dette kan ha gjort meg bedre rustet til å skille mellom hva som var et resultat av min eller andres subjektivitet.

Faktorpresentasjonen kan i større og mindre grad være påvirket av mine subjektive vurderinger. Faktoranalysen ble gjort matematisk, og fulgte standardiserte kriterier. Her var det følgelig lite rom for subjektive vurderinger. Faktortolkningen fulgte standardiserte prosedyrer, men krevde allikevel subjektive vurderinger. Jeg var kjent med litteraturen på området da faktorene ble tolket. Faktortolkningen kan således være preget av både mine personlige antakelser og litterære forforståelse. For å minimere denne påvirkning ble époque etterstrebet. Jeg søkte også nærhet til dataen for å synliggjøre Q-sorterernes subjektivitet.

Selv om forskningsprosessen i denne studien som vist fulgte standardiserte retningslinjer for Q-metode, med hensikt i å minimere betydningen av forskerens subjektivitet, har jeg som vist påvirket forskningsprosessen. Resultatene i denne studien må derfor sees som et samspill mellom min og Q-sorterernes subjektivitet.

5.6.5 Metodevalg

Bruk av Q-metode kan hevdes å ha hatt både fordeler og ulemper. Det var gjort lite forskning innenfor studiens tematiske område, og det var derfor nødvendig å velge en metode som muliggjorde oppdagelse av noe nytt. Q-metode ble ansett som passende, fordi metoden har en abduktiv tilnærming, hvor forskeren tar utgangspunkt i empiriske data gjennom undersøkelsen av kommunikasjonsuniverset (Thorsen & Allgood, 2010). Dette sikrer at innholdet i Q-undersøkelsen lages på bakgrunn av synspunkter som faktisk eksisterer. Metoden muliggjorde

også å ha en teoretisk forforståelse, noe som sikret at viktige områder for mening ble vektlagt balansert i Q-utvalget.

Q-metode kan brukes for å oppdage forskjellige mønstre i subjektive preferanser i form av faktorer (Thorsen & Allgood, 2010; McKeown & Thomas, 1988). Metoden skiller seg her fra kvantitative metoder, som har til hensikt å finne generelle tendenser blant respondentene (Howell, 2013). Resultatene fra studien viste at det eksisterer forskjellige mønstre i subjektive preferanser, for hvordan menn opplever å dele egne følelser med andre menn, og det kan derfor hevdes at metoden bidro til oppdagelsen av disse. For å oppdage mønstre i subjektive preferanser må studien nødvendigvis bestå av et tilstrekkelig antall respondenter. Dette er mulig i Q-metode fordi Q-undersøkelsene kan gjøres uten forskerens tilstedeværelse og analyseres raskt. Her har Q-metode en fordel overfor kvalitative metoder, som også egner seg for å oppdage subjektive syn, men vanskeliggjør bruk av mange deltakere (Langdridge, 2006). Riktignok er det som vist vanskelig å generalisere resultatene fra en Q-metodisk studie, slik en kan ved bruk av kvantitative metoder.

En Q-undersøkelse krever at det gjøres prioriteringer i svar, noe som impliserer at deltakerne må tenke nøye gjennom hva de svarer. Dette kan ha vært heldig hvis respondentene hadde tenkt lite gjennom temaet på forhånd, hvilket var tilfellet for flere av informantene i kommunikasjonsuniverset. Nærmere bestemt kan det ha vært positivt at respondentene var pålagt å si seg både svært enige og uenige i flere utsagn, fordi dette sikrer at forskjeller i meninger blir uttrykt. Det kan også ha vært en fordel at enkelte opplevelser var ferdigformulerte, siden det som tidligere nevnt kan være vanskelig å uttrykke ting en selv opplever som ubehagelig.

En ulempe med Q-sortering er at den ikke åpner for nye meninger enn de som allerede eksisterer i utsagnene, og meningene respondentene tillegger dem. Av den grunn kan det hende at flere ikke fikk uttrykt sine syn på en ønskelig måte. Fordi det heller ikke er mulig å vite hvordan den enkelte Q-sortereren tolker et gitt utsagn, er det mulig at forståelsen til Q-sortereren ikke kommer klart frem. Ved bruk av full anonymitet, som i denne studien, er det som nevnt ikke mulig å foreta et postintervju, hvor det undersøkes om forskerens tolkning av faktorene samsvarer med synet til de som definerer dem.

5.7 Implikasjoner for rådgivers praksis

På bakgrunn av funnene i denne studien følger det flere anbefalinger for hvordan rådgivere

kan fremme at mannlige rådsøkere deler egne følelser.

Fordi ubetinget aksept er viktig for at menn skal oppleve trygghet for å dele følelsene sine, kan dette være viktig å utvise overfor mannlige rådsøkere. Ifølge Rogers (Kvalsund, 2003) vil rådgiveren som utviser ubetinget aksept skape et klima hvor rådsøkeren kan bevege seg fritt, og bort fra inkongruens. På denne måten kan rådgiveren bidra til at rådsøkeren deler egne følelser kongruent. I denne sammenheng fremhever humanistisk-eksistensialistisk tradisjon at det er viktig å la rådsøkeren kjenne at det vedkommende føler, er sant for dem (Ivey et al., 2012). Da kan ikke rådgiver være eksperten. Heller må rådgiver utvise tro på rådsøker, ved å kommunisere at «du har kontroll over deg selv» (Ivey et al., 2012). Hvis rådgiver handler i henhold til det ovennevnte, vil rådsøker stå fritt til å handle basert på sin egen sannhet, og dermed dele sine følelser på en kongruent måte.

Samtidig er det ikke sikkert at alle menn er godt kjent med den følelsesmessige siden av seg selv. Å bevisstgjøre mannen hans følelsesmessige side kan derfor tenkes å være nødvendig i noen tilfeller. For å gjøre dette blir det viktig å komme i kontakt med selvet, noe som for eksempel kan gjøres i arbeid med psykosyntese (Whitmore, 2014). Ifølge Roberto Assagioli, grunnleggeren av psykosyntese, var første steg mot personlig utvikling å bli kjent med ens personlighet. For å kunne identifisere seg med egen personlighet som helhet kreves det at en klarer å dis-identifisere seg med ens delpersonligheter, som en tidligere har over-identifisert seg med (Whitmore, 2014). For rådgiveren blir det dermed viktig å hjelpe rådsøkeren med å dis-identifisere seg med delpersonligheter som hemmer personen i å dele følelsene sine kongruent.

For menn som ikke er vant til å dele egne følelser, er det viktig at rådgiver tilrettelegger for at de kan uttrykke dem. Hvis noen opplever vanskeligheter med å sette ord på følelsene, kan en åpne opp for at de uttrykkes på alternative måter, som eksempelvis tegning. På denne måten kan rådsøkeren få et ekstra verktøy for å uttrykke seg. Å snakke om det en har tegnet vil kanskje føles mindre farlig, siden alt ikke handler om ord.

Til slutt kan det hevdes å være viktig at rådgiveren ikke glemmer seg selv. Hvis en rådgiveren skal forvente at rådsøkeren deler egne følelser, må også rådgiveren tørre å vise sine følelser. Rådgivere kan således spørre seg selv om de uttrykker det de ønsker av den andre. Videre kan en ubevisst uttrykt rolleforventning av menn som instrumentelle personer, som ikke er forventet å dele sine følelser, være uheldig. Derfor er det viktig at rådgiver blir bevisst egne fordommer og forventninger, og hvordan disse uttrykkes. Dette kan gjøres ved å

lære å kjenne seg selv. Å kjenne seg selv, «know thyself», danner grunnlaget for å forstå den andre (Ivey et al., 2012).

5.8 Videre forskning

I videre forskning kan det være aktuelt å inkludere spesifikke variabler, ettersom resultatene viste at menns opplevelser av å dele egne følelser med andre menn kan ha flere årsaker. De sosiale relasjonene til deltakerne kan undersøkes, for å avdekke om disse er av betydning. Det vil også være interessant å undersøke om det eksisterer forskjeller mellom menn fra ulike aldersgrupper, og likheter mellom menn i samme aldersgruppe, i deres opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Dette fordi uttalte forskjeller kan være en indikasjon på at de kulturelle normene og den eventuelle rolleforventningen en vokser opp med er av betydning, gitt at disse har vært i stadig endring. På denne måten vil det være mulig å si noe om hvordan normer og forventninger en møter fra samfunnet i tidlig alder influerer menns opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Det vil være interessant å sikte etter et større og mer heterogent utvalg enn det som ble benyttet i denne studien. Ved bruk av Q-metode kan dette bidra til å sikre at eventuelle flere hovedsyn i populasjonen oppdages. Kanskje vil en fjerde faktor tydeliggjøres? En kvantitativ studie kan gjøres for å si noe om populasjonens eventuelle tendens til positive opplevelser av å dele egen frustrasjon, og negative opplevelser av å dele tristhet, uttrykt som gråt. Det kan også være nyttig å studere enkeltpersoners opplevelser i dybden, for å få økt innsikt og forståelse av temaet. Av samme grunn vil det være aktuelt å fokusere på de som har utpregede positive eller negative opplevelser av å dele egne følelser med andre menn.

6. KONKLUSJON

I denne studien ble det oppdaget tre grupper av hovedsyn for hvordan menn opplever å dele egen følelser med andre menn, uttrykt i faktorer. De tre faktorene var; faktor 1: «Det er komfortabelt og befriende å dele følelser», faktor 2: «Det tryggeste er å være følelsesmessige tilbakeholdene», og faktor 3: «Det er greit å dele følelser som også andre deler».

Fremtredende opplevelser disse hadde av å dele egne følelser med andre menn var trygghet, frykt, befrielse og ubehag. Opplevelsene gjør seg gjeldende i ulik grad hos de tre faktorene. Faktor 1 opplever primært trygghet og befrielse, mens faktor 2 hovedsakelig opplever frykt og ubehag. Faktor 3 er noe mer delte, men en opplevelse av trygghet gjør seg gjeldende i stor grad. Basert på eksisterende teori og forskning, var det ikke uventet at frykt og ubehag var fremtredende opplevelser. Med utgangspunkt i de kulturelle antakelsene på området, var det dog noe overraskende at de positive opplevelsene trygghet og befrielse var fremtredende. Manglende overenstemmelse kan skyldes endringer i samfunnets forståelse av menn.

Nærmere bestemt kan fremveksten av et syn på menn som personer med følelser, ha bidratt til å fremme de positive opplevelsene av å dele egne følelser blant menn. Det foreslås derfor at videre forskning undersøker om tidsepoke for oppvekst har en sammenheng med opplevelser av å dele egne følelser med andre menn. Gitt at samfunnets forståelse og syn på menn er av betydning, blir det viktig at også rådgiver er bevisst hva en kommuniserer. En annen sentral forklaring på forskjellene, i opplevelsene menn har av å dele egne følelser med andre menn, er at atferden andre utviser har påvirkende kraft. Nærmere bestemt hevdes det at ubetinget og betinget aksept fra andre, henholdsvis gir positive og negative opplevelser av dele egne følelser. Det anbefales derfor at rådgiver uttrykker ubetinget aksept overfor sine mannlige rådsøkere. Det ble også oppdaget at alle faktorene hadde positive opplevelser av å dele frustrasjonen sin men menn, mens det var en klar tendens til negative opplevelser av å dele tristhet uttrykt som gråt. Dette forklares med at uttrykt frustrasjon har blitt belønnet gjennom evolusjonen, mens det motsatte gjelder for tristhet. Det utelukkes ikke at andre årsaker enn de ovennevnte er bakenforliggende for funnene i studien. I sum kan det se ut som menn har både forskjellige og like opplevelser av å dele egne følelser med andre menn, og at årsakene til dette er komplekse.

LITTERATURLISTE

- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R. M. (2010). *Social psychology* (7. utg.). New Jersey: Pearson Education.
- Barlow, D. H. & Durand, V. M. (2012). *Abnormal psychology, An intergrative approach* (6. utg.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59-73.
- Brans, K., Van Mechelen, I., Rimé, B. & Verduyn, P. (2014). To share, or not to share? Examining the emotional consequences of social sharing in the case of anger and sadness. *Emotion*, 14, 1062-1071.
- Brown, S. R. (1980). *Political subjectivity: Applications of Q methodology in political science*. New Haven: Yale University Press.
- Brown, S. R. (1993). A primer on Q-methodology. *Operant Subjectivity*, 16, 91-138.
- Brown, J. R. (1996). *The I in science. Training to utilize subjectivity in research*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Burt, C. & Stephenson, W. (1939). Alternative views of correlation between person. *Psychometrika*, 4, 269-281.
- Finkenauer, C. & Rimé, B. (1998, a). Keeping emotional memories secret: Health and subjective well-being when emotions are not shared. *Journal of Health Psychology*, 3, 47-58.
- Finkenauer, C. & Rimé, B. (1998, b). Socially shared emotional experiences vs. emotional experiences kept secret: Differential characteristics and consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 295-318.
- Freberg, L. A. (2010). *Discovering biological psychology* (2. utg.). Wadsworth: Cengage learning.
- Gottlieb, G. (1998). Normally occurring environmental and behavioral influences on gene activity: From central dogma to probabilistic epigenesis. *Psychological Review*, 105, 792-802.
- Gross, J. J. & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Hochschild, A. R. (1975). The sociology of feeling and emotion: Selected possibilities. *Sociological Inquiry*, 45, 280-307.

- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, Feeling rules, and Social structure. *American Journal of Sociology*, 85, 551-575.
- Howell, C. D. (2013). *Statistical methods for psychology* (6. utg.). Wadsworth: Cengage Learning.
- Høy, T., Lersveen, E. A. & Aarre, M. K. (2015). *Følelsesmessig? Er dette TV 2 Bliss?* Hentet 27.02.15, fra <http://www.tv2.no/a/6437177>
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J. & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy, A multicultural perspective* (7. utg.). California: Sage Publications.
- Jansen, J. (2013). *Følelse*. Hentet 30.04.15, fra <https://sml.snl.no/følelse>
- Kvalsund, R. (2003). *Growth as self-actualization: A critical approach to the organismic metaphor in Carl Rogers' counseling theory*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2010). *Kommunikasjon som subjektivitet i en skoleorganisasjon*, i Thorsen, A. A. & Allgood, E. (2010). *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode. En innføring i kvalitativ og kvantitativ tilnærming*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Larsen, R. J. & Buss, D. M. (2010). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (4. utg.). New York: McGraw-Hill.
- Lerner, H. (1992). *The Limits of phenomenology: A feminist critique of the humanistic personality theories*, i Brown, L. & Ballou, M. (1992). *Theories of Personality and Psychopathology*. New York: Guilford.
- Littrell, J. (2008). The status of Freud's legacy on emotional processing: Contemporary revisions. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 18, 477–499.
- McKeown, B. & Thomas, D. (1988). *Q-methodology*. London: Sage University paper.
- Nilssen, Å. C. (2013). *Om TV 2 Bliss*. Hentet 27.03.15, fra <http://blogg.tv2.no/bliss/category/omtv2bliss/>
- Parsons, T. (1964). *Social structure and personality*. Glencoe, Illinois: Free Press, i Simon, R. W. & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior? *American Journal of Sociology*, 109, 1137-1176.
- Passer, M., Smith, R., Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E. & Vlieg, M. (2009). *Psychology: The science of mind and behavior*. Berkshire: McGraw-Hill Education.

- Rimé, B., Noël, M. P. & Philippot, P. (1991). Episode émotionnel, réminiscences mentales et réminiscences sociales. *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 11, 93-104, i
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S. & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, 3, 225-257.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S. & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: Social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, 3, 225-257.
- Rosenthal, R. & Jacobson, L. F. (1968). Teacher expectations for the disadvantaged. *Scientific American*, 218, 3-9.
- Schmolck, P. (2014). *PQMethod Software*, Release 2.35. Hentet 29.04.15, fra <http://schmolck.userweb.mwn.de/qmethod/#PQMethod>
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. & O'Connor, G. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1061-1086.
- Simon, R. W. & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior? *American Journal of Sociology*, 109, 1137-1176.
- Smith, N. W. (2001). *Current systems in psychology: History, theory, reasearch, and applications*. Australia: Wadsworth/Thomson Learning.
- Thoits, P. A. (1991). *The social context of coping*. New York: Plenum.
- Thorsen, A. A. & Allgood, E. (2010). *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Van Exel, J. & de Graaf, G. (2005). *Q methodology: A sneak preview*. Hentet 04.05.15, fra <http://qmethod.org/articles/vanExel.pdf>
- Wallbott, H. G. & Scherer, K. R. (1989). Assessing emotion by questionnaire. *Emotion*, 4, 55-82.
- Watts, S. & Stenner, P. (2012). *Doing Q-Methodological research. Theory, methode and interpretation*. London: Sage.
- Whitmore, D. (2014). *Psychosynthesis counselling in action* (4. utg.). London: Sage.
- Williams, D. G. (1985). Gender, masculinity-femininity, and emotional intimacy in same-sex friendship. *Sex Roles*, 12, 587-600.

Zech, E. (2000). *The impact of the communication of emotional experiences*
(Doktoravhandling, University of Louvain). Belgia: University of Louvain.

VEDLEGG

Vedlegg 1: Q-utvalget

Liste i. Q-utvalget etter Fishers balanserte blokkdesign.

AC – Behagelig å dele positive følelser:

Glede:

- 3. Positive opplevelser klarer jeg sjelden å holde for meg selv. Å dele dem skaper bare god stemning.
- 23. Hvis noen gjør noe fint for meg er jeg snar til å uttrykke min takknemlighet.
- 32. For meg er det helt naturlig å si til en kamerat at jeg er glad i ham.
- 30. Når jeg trives i en situasjon er det befriende å vise det.
- 6. Det er helt akseptert å snakke om egne bragder. Hvis jeg er stolt av meg selv er det godt å dele det med andre.

Kjærlighet:

- 22. Et godt kyss trenger man ikke å holde skjult for sine venner.
- 33. Jeg forteller gjerne om en romantisk opplevelse, uten å være redd for å fremstå som feminin.
- 20. Jeg snakker gjerne om mine seksuelle behov, og opplever at det aksepteres av andre.
- 7. Det er på ingen måte flaut å si at jeg har følelser for en person.

AD – Ubehagelig å dele positive følelser:

Glede:

- 11. Du ser meg sjelden hoppende glad. Jeg er mer komfortabel med å være litt tilbakeholden.
- 29. Å si til noen at de fikk meg til å føle meg bra vil føles uvant. Det er noe menn ikke gjør så ofte.
- 21. Det er kleint å klemme en annen mann.
- 24. Menn engasjerer seg lite i hvordan andre menn har det. Hvis jeg er lykkelig holder jeg det like gjerne for meg selv.
- 19. Det er vanskelig å fortelle andre at jeg er fornøyd med meg selv, men det blir enklere hvis de snakker positivt om seg selv først.

Kjærlighet:

- 36. Bli jeg betatt av en person unngår jeg helst å dele det med andre. Å bli betatt er ikke spesielt mandig.
- 13. Menn skal helst utvise et sterkt ytre. Jeg tenker nøye gjennom hva jeg forteller om eget kjærlighetsliv, slik at jeg unngår å fremstille meg selv som en myk mann.
- 1. I edru tilstand er det pinlig å snakke om mine seksuelle behov.
- 28. Å snakke om hvordan man opplever eget seksualliv er ganske uvanlig. Det ville i hvert fall vært

ukomfortabelt for meg.

BC – Behagelig å dele negative følelser:

Tristhet:

35. Jeg foretrekker å dele tunge tanker med personer som ikke kjenner meg. Da er jeg mindre redd for hva den andre tenker om mine tanker.

18. Problemer i kjærlighetslivet er vanskelig å bearbeide på egenhånd. Jeg foretrekker å dele følelsene mine for å lette på trykket.

5. Blir jeg såret av en som står meg nær er det uproblematisk å ta det opp med ham.

Sinne:

8. Det er godt å snakke om ting som oppleves som frustrerende. For menn er det det normalt å lufte frustrasjon seg imellom.

10. Ting som irriterer meg i hverdagen holder jeg sjelden for meg selv. På den måten unngår jeg å bygge opp mer irritasjon enn nødvendig.

27. Sinne er uproblematisk å vise. Det er fullt mulig å være sint uten å fremstå som aggressiv overfor andre.

Frykt:

2. I situasjoner hvor man virkelig er redd er det ok å vise det.

16. Hvis jeg er usikker på meg selv er det enkelt å snakke om det. Andre viser forståelse og støtte for slikt.

34. Jeg er komfortabel med å snakke om bekymringene mine. Slik unngår jeg en opphopning av negative tanker i mitt eget hode.

BD – Ubehagelig å dele negative følelser:

Tristhet:

26. Det er mindre akseptert blant menn å utlevere egne følelser. Derfor unngår jeg bevisst å fortelle om tanker som gjør meg trist, med mindre noen utleverer sine følelser først.

14. Hvis jeg bærer på en sorg er det vanskelig å si hva jeg virkelig føler. I alkoholpåvirket tilstand blir det riktignok noe lettere.

17. Jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte.

Sinne:

9. Å uttrykke frustrasjon skaper bare dårlig stemning. En frustrert mann risikerer også å bli sett på som emosjonelt ustabil.

15. Jeg kan finne på å samle opp irritasjon over lengre tid. Det kunne vært unngått hvis det hadde vært

lettere å snakke om tingene som irriterer meg.

31. Hvis jeg irriterer meg over en kamerat tar jeg det sjelden opp med ham. Det er vanskelig å si det jeg virkelig føler.

Frykt:

25. Hvis jeg har gjort noe jeg virkelig angrer på holder jeg det for meg selv. Å snakke om det føles nesten umulig.

12. Jeg unngår å si at jeg er redd for at ... skal skje i fremtiden, fordi andre kan tenke at jeg er en bekymret person med irrasjonelle tanker.

4. Nervøsitet bør skjules hvis man vil unngå å tape ansikt.

Vedlegg 2: Utsagnskårer for de tre faktorene i trefaktorløsningen

Tabell i. Z-skårer og faktorskårer for utsagnene i Q-utvalget for de tre faktorene (F) i trefaktorløsningen.

Utsagnnummer og formulering	Z-skåre (faktorskåre)		
	F1	F2	F3
1. I edru tilstand er det pinlig å snakke om mine seksuelle behov.	-0.07 (0)	0.27 (0)	-1.11 (-3)
2. I situasjoner hvor man virkelig er redd er det ok å vise det.	0.88 (+2)	0.59 (+1)	0.63 (+1)
3. Positive opplevelser klarer jeg sjelden å holde for meg selv. Å dele dem skaper bare god stemning.	1.19 (+3)	0.60 (+1)	1.03 (+3)
4. Nervøsitet bør skjules hvis man vil unngå å tape ansikt.	-1.00 (-2)	0.50 (+1)	0.23 (0)
5. Blir jeg såret av en som står meg nær er det uproblematisk å ta det opp med ham.	-0.25 (-1)	-1.48 (-3)	0.88 (+2)
6. Det er helt akseptert å snakke om egne bragder. Hvis jeg er stolt av meg selv er det godt å dele det med andre.	0.66 (+2)	-0.31 (-1)	1.70 (+4)
7. Det er på ingen måte flaut å si at jeg har følelser for en person.	0.57 (+1)	-0.30 (-1)	-0.17 (0)
8. Det er godt å snakke om ting som oppleves som frustrerende. For menn er det normalt å lufte frustrasjon seg imellom.	1.13 (+3)	1.03 (+3)	1.05 (+3)
9. Å uttrykke frustrasjon skaper bare dårlig stemning. En frustrert mann risikerer også å bli sett på som emosjonelt ustabil.	-1.57 (-3)	-1.69 (-4)	-1.26 (-4)
10. Ting som irriterer meg i hverdagen holder jeg sjelden for meg selv. På den måten unngår jeg å bygge opp mer irritasjon enn nødvendig.	0.52 (+1)	0.85 (+2)	0.42 (+1)
11. Du ser meg sjelden hoppende glad. Jeg er mer komfortabel med å være litt tilbakeholden.	-0.60 (-2)	2.46 (+5)	0.59 (1+)
12. Jeg unngår å si at jeg er redd for at ... skal skje i fremtiden, fordi andre kan tenke at jeg er en bekymret person med irrasjonelle tanker.	-0.24 (-1)	-0.36 (-1)	-0.84 (-2)
13. Menn skal helst utvise et sterkt ytre. Jeg tenker nøye gjennom hva jeg forteller om eget kjærlighetsliv, slik at jeg unngår å fremstille meg selv som en myk mann.	-1.61 (-4)	-0.87 (-2)	-0.19 (-1)
14. Hvis jeg bærer på en sorg er det vanskelig å si hva jeg virkelig føler. I alkoholpåvirket tilstand blir det riktignok noe lettere.	-0.60 (-2)	0.71 (+2)	0.53 (+1)
15. Jeg kan finne på å samle opp irritasjon over lengre tid. Det kunne vært unngått hvis det hadde vært lettere å snakke om tingene som irriterer meg.	0.41 (+1)	-0.14 (0)	-0.84 (-2)
16. Hvis jeg er usikker på meg selv er det enkelt å snakke om det. Andre viser forståelse og støtte for slikt.	0.14 (0)	-0.50 (-1)	-0.88 (-2)

Tabell i, forts.

Utsagnnummer og formulering	F1	F2	F3
17. Jeg gjør det jeg kan for å holde tårene tilbake, selv om det hadde vært befriende å gråte.	-0.05 (0)	1.21 (+4)	1.25 (+4)
18. Problemer i kjærlighetslivet er vanskelig å bearbeide på egenhånd. Jeg foretrekker å dele følelsene mine for å lette på trykket.	1.59 (+4)	-0.60 (-2)	-0.40 (-1)
19. Det er vanskelig å fortelle andre at jeg er fornøyd med meg selv, men det blir enklere hvis de snakker positivt om seg selv først.	-0.33 (-1)	0.93 (+3)	-0.94 (-2)
20. Jeg snakker gjerne om mine seksuelle behov, og opplever at det aksepteres av andre.	-0.46 (-1)	-1.20 (-3)	0.21 (0)
21. Det er kleint å klemme en annen mann.	-1.74 (-5)	-1.75 (-4)	-0.02 (0)
22. Et godt kyss trenger man ikke å holde skjult for sine venner.	0.33 (0)	-0.08 (0)	0.99 (+3)
23. Hvis noen gjør noe fint for meg er jeg snar til å uttrykke min takknemlighet.	1.85 (+5)	1.09 (+3)	0.97 (+2)
24. Menn engasjerer seg lite i hvordan andre menn har det. Hvis jeg er lykkelig holder jeg det like gjerne for meg selv.	-1.51 (-3)	-0.85 (-2)	-0.63 (-1)
25. Hvis jeg har gjort noe jeg virkelig angrer på holder jeg det for meg selv. Å snakke om det føles nesten umulig.	-0.21 (0)	0.52 (+1)	0.84 (+2)
26. Det er mindre akseptert blant menn å utlevere egne følelser. Derfor unngår jeg bevisst å fortelle om tanker som gjør meg trist, med mindre noen utleverer sine følelser først.	-1.12 (-2)	0.68 (+2)	0.67 (+2)
27. Sinne er uproblematisk å vise. Det er fullt mulig å være sint uten å fremstå som aggressiv overfor andre.	0.41 (+)	0.02 (0)	2.20 (+5)
28. Å snakke om hvordan man opplever eget seksualliv er ganske uvanlig. Det ville i hvert fall vært ukomfortabelt for meg.	0.27 (0)	0.23 (0)	-1.26 (-4)
29. Å si til noen at de fikk meg til å føle meg bra vil føles uvant. Det er noe menn ikke gjør så ofte.	-0.33 (-1)	0.76 (+2)	-0.42 (-1)
30. Når jeg trives i en situasjon er det befriende å vise det.	1.28 (+4)	0.48 (+1)	0.08 (0)
31. Hvis jeg irriterer meg over en kamerat tar jeg det sjelden opp med ham. Det er vanskelig å si det jeg virkelig føler.	0.55 (+1)	1.24 (+4)	-1.68 (-4)
32. For meg er det helt naturlig å si til en kamerat at jeg er glad i ham.	1.27 (3)	-2.35 (-5)	-1.23 (-3)
33. Jeg forteller gjerne om en romantisk opplevelse, uten å være redd for å fremstå som feminin.	0.76 (2)	-0.90 (-3)	0.34 (+1)
34. Jeg er komfortabel med å snakke om bekymringene mine. Slik unngår jeg en opphopning av negative tanker i mitt eget hode.	0.98 (+2)	-0.21 (-1)	-0.49 (-1)

Tabell i, forts.

Utsagnnummer og formulering	F1	F2	F3
35. Jeg foretrekker å dele tunge tanker med personer som ikke kjenner meg. Da er jeg mindre redd for hva den andre tenker om mine tanker.	-1.71 (-4)	-0.77 (-2)	-2.33 (-5)
36. Blir jeg betatt av en person unngår jeg helst å dele det med andre. Å bli betatt er ikke spesielt mandig.	-1.40 (-3)	0.20 (0)	0.08 (0)

Vedlegg 3: Faktormatrisene for de tre faktorene i trefaktorløsningen

Figur i. Faktormatrisen for faktor 1.

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

Figur ii. Faktormatrisen for faktor 2.

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

Figur iii. Faktormatrisen for faktor 3.

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