

HØST 2008: Grei ut om forskjellen mellom positive og negative emosjoner. Bruk empiri og teoretiske modeller fra affekt- og kognisjonsfeltet og drøft hvordan emosjoner kan ha adaptiv verdi.

Emosjoner er utvilsomt en viktig del av menneskers eksistens. Emosjoner gir atferd mening og motiverer atferd mot eller fra stimuli i miljøet.

Historisk, derimot, har emosjoner hatt et negativt syn hos tenkere siden Platon, og har blitt omtalt som destruktiv innvirkning på logisk rasjonell tanke, noe man ser igjen i Freuds tenkning på 1900-tallet, hvor det emosjonelle livet hos mennesker var en instans som måtte få utløp i forskjellige kanaler (eks. katarsis ved aggresjon), og det ble beskrevet som en evig kamp mellom Id, Superego og med ego som mekler.

Behavioristene preget tidlig psykologi og utelukket at emosjoner eller tanker kunne studeres vitenskapelig og så kun på atferd. På 1960-tallet ble dette synet erstattet av kognisjon, som er studiet av indre, mentale prosesser som problemløsning, beslutningstaking og hukommelse. Til tross for tidligere funn av f.eks. Razran i 1940 som viste at positiv affektindusering (gratis lunsj) førte til positiv vurdering og negativ affektindusering (stinkbombe) fører til negativ vurdering av objekt etterpå, var det ikke før i 1980-årene at emosjoner ble innlemmet i vitenskaplige studier. Som en konsekvens av dette vet man mye mindre om emosjoner enn andre psykologiske fenomener, og begrepene i feltet blir brukt mye om hverandre, både av lekpersoner og teoretikere innen dette feltet. En vanlig diskusjon er likevel mellom emosjon (emotion) og stemning (mood) hvor affekt er et samlebegrep for disse.

Emosjon blir av teoretikere forstått som kortvarig, objekt-orientert, eller hva Frijda kaller intensjonell. (Emosjonen er rettet mot noe). Emosjoner har distinkte fysiologiske aktiveringsmønstre. For eksempel er emosjonen frykt knyttet til aktivering av det sympatiske nervesystemet som gjør organismen klar til å flykte eller kjempe (fight-or-flight). Paul Ekman er blant dem som også fremhever at emosjoner har distinkte ansiktsuttrykk som han har gjennom krysskulturelle studier vist er universelle, selv for stammer uten kontakt med omverdenen. Emosjoner menes å være atferdsorientert, og lede organismer mot eller fra stimuli (Approach-avoidance).

Stemning kan vare lengre, fra timer til dager. (Varer det lengre enn dette kan det være tegn på en affektiv lidelse.) De forutgående utløsende faktorene er mer uklare og kalles av Frijda for ikke-intensjonelle. Stemning menes å styre/påvirke kognisjonen og det er oftest stemning som brukes i forskning. En del teoretikere mener det ikke er snakk om to ulike instanser, men heller at det er snakk om en aktiveringsterskel hvor stemning er en svak aktivering og emosjon er en sterk. Frijda peker også på at når man er i en irritert stemning, har man lettere for å vekke emosjonen aggresjon/sinne, og at etter en sinneepisode, er det lettere å gå over i en irritert stemning.

Denne oppgaven vil derfor se både på emosjoner og affekt ut fra deres valens. Psykologien er først og fremst problemfokuseret, derfor vet man mest om negative emosjoner, og dette vil være hovedfokuset i denne oppgaven. Spesielt emosjonen frykt vil bli diskutert pga dens klare adaptjonelle verdi. Deretter vil positive emosjoner diskuteres.

Modellene "feelings as information" og "risk as feelings" vil vise affektens rolle i moderne beslutningstaking. Avslutningsvis vil det diskuteres forskningens videre fokus.

Frykt og dens adaptiv verdi

Gjennom tidene har organismer tilpasset seg miljøet, og de sterkeste har videreført sine adaptasjonelle fordeler til sine avkom ifølge den svært robuste evolusjonsteorien. I denne utviklingen har det vært et evig kappløp mellom rovdyr og byttedyr som har ført til et stadig mer spesialisert aktiveringssystem. Her er det adaptivt at organismen som blir jaktet på, har rask aktivering av ressursene som trengs for å unnsnippe faren. Gjennom den autonome aktiveringen som skjer i forbindelse med emosjonen frykt, blir blodet samlet og sentrert rundt de vitale organene, det pumpes mer oksygen ut i musklene og hjernen, pupillene utvides, man svetter, samt nedgang i fordøyelsessystemets aktivitet, og lignende. Organismen er nå klar for å møte utfordringen.

For at denne aktiveringen skal skje så raskt som mulig, må organismen være oppmerksom på subtile forandringer i miljøet og signaler på at rovdyr/fare er i nærheten. Pauler viste gjennom sin forskning at dyr kan lære assosiasjoner mellom stimulus som før har signalisert forekomsten av et viktig stimulus og det faktiske stimulus. Slik kan det assosierte stimulus utløse den adaptive emosjonen.

Det kontinuerlige kretsløpet dette er ment å skje i, ifølge predator imminence theory, er delt i pre-encounter stadiet, med orienteringsrespons, som stiger i takt med fysiologisk aktivering i stadium to, før aktiveringen av fight-or-flight systemet. Flukt er et utløsende stimulus for rovdyret, så noen ganger ser man også frysatferd ved frykt, som er knyttet til det parasymatiske nervesystemet med bl.a. lav hjerterate.

Evolusjonens far, Darwin, mente at emosjoner hos mennesker har mistet sin verdi, og kun er rester fra evolusjonen. Han peker for eksempel på flekking av tenner ved sinne, som kan henge igjen fra da dette signaliserte at man ville bite. Man mener også fobier er fra evolusjonen. Fobier deles inn i fobier for andre dyr, fobier for mennesker og for andre objekter og situasjoner. Pavlov mente man kunne fryktbetinge hva som helst, mens andre biologer har vist at det er lettere å betinge frykt for dyr som det har vært adaptivt å frykte. Dette er et fenomen de kaller belongingness. Man har sett i studier med aper at man har lettere for å lære dem å bli redd for slanger ved å observere andre aper opptre fryktsomt rundt dem, enn ved f.eks. blomster. Man ser også at rotter er kun redd rovdyr fra sitt naturlige habitat. Zajonc viste i maskingsstudier at en kan ha en fryktrespons for aversive/fryktsimuli selv om man ikke bevisst oppfatter dette. Sosial fobi menes å henge igjen fra dominans-underkastelses-hiarkiet vi levde i tidligere i evolusjonshistorien.

Positive emosjoner

Man vet ikke like mye om positive emosjoner og det er et relativt nytt forskningsområde. Man ser for eksempel i teorier om grunnemosjoner at kun en av dem er en positiv emosjon (glede). (Noen tar også med overraskelse.) Dette har nok mye med at man ikke ser klare fysiologiske forandringer, sett bort ifra ved latter som påvirker respirasjonen. De har heller ikke klare og distinkte ansiktsuttrykk. Mange teoretikere mener det finnes flere negative emosjoner fordi disse har blitt bevart gjennom evolusjonen pga. deres spesifikke adaptive funksjon. Positive emosjoner, kan likevel forsvares som adaptive. Positive emosjoner som glede, overraskelse og tilfredshet signaliserer at situasjonen er trygg, at mål blir nådd og/eller at en oppgave er givende. Man har spekulert i at lek hos barn og dyr er funksjonell fordi den styrker fysiske ressurser og ferdigheter. Etologer viser f.eks. til lekeslossing i flere arter som imiterer kampsituasjoner senere ved f.eks. paringskamper.

Negative emosjoner er ment å innsnevre kognisjon og atferdsrespons. Noen har spekulert i at positive emosjoner kan ha motsatt effekt: nemlig at den utvider atferdsrespons og

kognisjon! Forskning har vist at mennesker i en positiv affektsstilstand er mer fleksible problemløsere, er mer kreative, har flere fjerne assosiasjoner, de tenker på en top-down, assimilativ måte og kan bruke den positive affekten som en ressurs for å takle dårlige tilbakemeldinger for å promotere forbedring. (Dette skjer kun om kilden er reliabel, har validitet, eller er relevant for personen.)

Den ekspressive delen av positive emosjoner er viktig i det sosiale livet. Det refleksive smilet hos spedbarn og morens smil er en viktig del av tilknytningen dem imellom. Personer som av fysiske årsaker ikke har disse uttrykkene, (som Duchenne smilet) har problemer med sitt forhold til andre mennesker.

Ainsworth viste gjennom sin forskning at barn som har "secure attachment" med sine omsorgspersoner, takler fremmede situasjoner bedre, og er mer eksplorative, som igjen styrker ferdigheter og kognisjon. Dette er et eksempel på temperamente forskjeller som har vist seg å være moderat stabile over livsløpet, spesielt i barndom.

Nå vil det sees på to viktige modeller, affect as information og risk as feelings for å vise affektens rolle i prosessering og beslutningstaking.

Affect as information

Det har siden 1980-årene kommet stadig flere forskningsresultater som har vist affektens påvirkning på kognisjon. Schwartz og Clores affect as information postulerer at når man skal vurdere noe, begynner man ikke med en anstrengende analyse av for og imot, men spør heller seg selv "how do I feel about it?" og går ut ifra at den affektive stemningen man kjenner oppstod i respons til objektvurderingen. Problemet med denne heuristiske prosenstrategien er at muligheten for feilattribusjon er stor. I et klassisk studie ringte forskerne til en gruppe mennesker i en by det regnet og i en annen by med godt vær, og spurte dem om deres generelle livstilfredshet. Det oppsiktsvekkende funnet var at dette var variert av været, altså i byen det regnet var livskvaliteten lavere enn i byen med sol. Når personene fikk attribuere stemningen sin til været, forsvant effekten, men mest markant for de med negativ affektstilstand. Dette forklarte forskerne med at mennesker vanligvis er i god stemning mens negativ stemning trengs å forklares. Schwartz og Clore m.fl. testet også mange av implikasjonene for stemning og kognitive oppgaver, og fant at positiv stemning fremmer heuristisk tenkning (eg. tommelfingerregel), holistisk persepsjon, nye løsninger, mindre meningsutarbeidelse i overtalelsesstudier. Negativ stemning førte til bottom-up, akkomodativ tenkning, mer meningsutarbeidelse og mindre holistisk persepsjon. Det er spekulert i at dette kommer av emosjonens informasjonsverdi.

Negative emosjoner signaliserer at situasjonen er problematisk, farefull eller manglende ressurser. Positive emosjoner, derimot, signaliserer en trygg situasjon. Det betyr at det ikke er nødvendig å bruke anstrengende kognitive ressurser. Dette betyr ikke at personer i positiv affekt er late, men heller at det ikke er noe i situasjonen som signaliserer at dette er nødvendig. Om anstrengelse er nødvendig for å for eksempel nå et verdsatt mål, vil de også utføre dypere prosessering.

Å få personer i negativ affekt til å bytte strategi er verre, da man ikke vil ta flere risikoer i en allerede truende situasjon. Man mener også at beskjedutarbeidelse er mest prominent hos de i dårlig stemning om de mener anstrengelsen vil føre til bedre stemning. Denne hypotesen er omstridt da andre har vist at dette hedonistiske synet på å søke glede og unngå smerte ikke har

vist seg å stemme i alle situasjoner, et studium viste f.eks. at en nedgang i induisert stemning (positiv/negativ) minket kun om personene ble distraheret med andre oppgaver.

Risk as feelings

Denne ble utformet av Loewenstein, Weber, Hsee og Welch for å vise viktigheten av både antisiperte (forventede emosjoner, f.eks. anger) og antisipatoriske (umiddelbare emosjoner) i beslutningstaking. Teorien er et alternativ til expected utility-teoriene, og viser at det emosjonelle og kognitive systemet reagerer på vidt forskjellige faktorer i beslutningstaking, og at når det er en diskrepans mellom dem, vinner ofte emosjonene. Det vises til forskning av f.eks. LeDoux, Bargh og Zajonc som viser at emosjonell aktivisering kommer før og kan til og med skje uten kognitiv innblanding. (jf. Zajonc primacy debatt). Dette systemet påvirkes av faktorer som hvor lett det er å forestille seg utfallet, tidligere betingingshistorie, usikkerhet, nyhet, "dread"-faktorer osv. Selv om dette kan indikere en destruktiv innvirkning på kognisjon, viser forskning av LeDoux at personer med prefrontal cortex (som hemmer opplevelsen av emosjoner i risikosituasjoner) viktigheten av at begge systemene er intakt. I forsøket med et risikabelt valg med høye gevinster, men større tap, og ett med moderate gevinster og små tap, valgte pasientene raskere tilbake til det risikable valget til tross for at de kognitivt visste risikoen for tap.

Avslutning/diskusjon

Denne oppgaven har vist at negative og positive emosjoner kan ha svært ulike, adaptive funksjoner. Evidens for negative emosjoner er større og mer overbevisende enn for positive, men det er en stadig voksende iver for studering av disse, og en rekke studier har vist implikasjoner for positive emosjoner knyttet til bedre immunforsvar, promotion fokus fremfor prevention-fokus (Higgins) som fremmer generativ, voksende og selvutviklende fokus, fremfor prevensjon, beskyttelse og konservering. Det er mange som er kritiske til en valensdeling av emosjoner, inn i negativ og positive. Forskerne Zeelenberg og Pieters kommer i sin teori "feelings is for doing" med et pragmatisk syn: Emosjoner fremmer bestemte handlinger, og ved sammenslåing, kan vi ikke få et fullstendig bilde av emosjonene. De viser til de totalt ulike konsekvensene for emosjonene skuffelse (disappointment) og anger (regret).

Det har også i de siste årene blitt fokusert på individuelle forskjellene i reaksjon på stimulus, nemlig temperamentsforskjeller. Innen det psykologiske studiet av personlighet har man f.eks. sett at dimensjonen nevrotisisme er knyttet til større reaktivitet til negative emosjoner og dårligere mestringstaktikker (knyttet til Greys behavioral inhibition system) Ekstroversjon er knyttet til positive emosjoner (knyttet til Greys behavioral activation system).

Emosjonstudiet er kalt av Forgas for psykologiens "last frontier" og mye forskning trengs fortsatt for et fullstendig bilde. En rekke modeller og teorier har allerede gitt et mer positivt syn på emosjoners rolle i kognitive oppgaver. Argumenter for adaptivt grunnlag for egenskaper kan være problematisk å falsifisere fordi argumentet kan lett bli sirkulært. Ved å hevde at egenskapen fortatt er her fordi den har blitt bevart og derfor må ha hatt en funksjon. Likevel ser man både i dyreriket i dag og hos det moderne mennesket at emosjoner er en livsviktig del av deres eksistens.