

ÖKAT VÄLBEFINNANDE MED KÄNSLOMÄSSIG FÖRUTSÄGELSE

Examensarbete inom huvudområdet Kognitiv
neurovetenskap
C nivå, 15 Högskolepoäng
Vårtermin År 2012

Klara Andreasson

Handledare: Paavo Pylkkänen
Examinator: Judith Annett

Ökat välbefinnande med känslomässig förutsägelse

Examensrapport inlämnad av Klara Andreasson till Högskolan i Skövde, för Kandidatexamen (B.Sc.) vid Institutionen för kommunikation och information. Arbetet har handletts av Paavo Pylkkänen

5/9 2012

Härmed intygas att allt material i denna rapport, vilket inte är mitt eget, har blivit tydligt identifierat och att inget material är inkluderat som tidigare använts för erhållande av annan examen.

Signerat: _____

Sammanfattning

Vi ställs dagligen inför väldigt många val och beroende på vilka val vi väljer att göra kommer dessa till stor del att påverka hur vi lever vårt liv och även hur tillfreds vi kommer att vara med livet. Vi baserar många av våra val på känslomässiga förutsägelser som är våra antaganden om hur framtida händelser kommer att påverka oss känslomässigt. Våra känslomässiga förutsägelser är dessvärre ofta påverkade av olika *bias* som gör att vi missbedömer hur starkt och under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt på kommande händelser, vilket i sin tur påverkar vilka val vi kommer att göra. Den här uppsatsen kommer att undersöka hur våra känslomässiga förutsägelser påverkar vårt subjektiva välbefinnande och även hur förståelse för detta skulle kunna användas i psykologisk coachning i form av interventioner för att hjälpa människor att göra fler val som leder till ett ökat subjektivt välbefinnande.

Nyckelord: *affective forecasting, mental time travel, subjective well-being*

Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
1. Introduktion	5
2. Syfte	5
3. Mental tidsresa	6
4 3.1. Hjärnans funktion för mental tidsresa	6
4. Känslomässig förutsägelse	9
4.1. <i>Impact bias</i> och <i>durability bias</i>	10
4.1.2. <i>Focalism</i>	10
4.1.3. <i>Immune neglect</i>	11
4.2. Innehåll och sammanhang	13
4.3. Hur känslomässig förutsägelse påverkar våra val	15
5. Subjektivt välbefinnande	15
5.1. Hur man mäter subjektivt välbefinnande	16
5.2. Faktorer som påverkar vårt subjektiva välbefinnande	17
5.3. Grundnivå, livsomständigheter och medvetna handlingar	18
5.4. Övningar	19
6. Diskussion	20
7. Slutsats	25
8. Referenslista	25

Introduktion

Det som gör att vi människor inte lever konstant i nuet utan kan orientera oss både bakåt och framåt i tiden beror på något som kallas för mental tidsresa (Suddendorf, Rose Addis & Corballis., 2009). Det är vår förmåga att mentalt resa i vår subjektiva tid och det som gör att vi kan minnas saker som har hänt och även att vi kan planera för framtida händelser (Suddendorf et al., 2009). Något som mental tidsresa i sin tur möjliggör är det som kallas för känslomässig förutsägelse vilket är de förutsägelser vi gör om hur vi tror att vi kommer reagera känslomässigt på en framtida händelse (Wilson & Gilbert., 2005). Dessa förutsägelser bygger vi många av de val som vi dagligen står inför, då vi försöker bilda oss en uppfattning om hur vi kommer att reagera känslomässigt beroende på vilket val vi gör (Wilson et al., 2005). Våra känslomässiga förutsägelser om framtida händelser behöver inte stämma överrens med hur det verkligen blir när vi hamnar i dessa situationer och detta beror dels på något som kallas för *durability bias* som gör att vi överskattar under hur lång tid vi kommer att reagera antingen positivt eller negativt på en framtida händelse och det beror även på något som kallas för *impact bias* som inte bara gör att vi överskattar under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt men också hur starkt vi kommer att reagera känslomässigt på en framtida händelse (Gilbert, Pinel, Wilson & Blumberg., 1998; Wilson et al., 2005). Forskning visar att vi människor har svårt för att förutspå vilka framtida händelser som skulle ge oss mest långsiktigt välbefinnande och lycka, eftersom vi ständigt missbedömer hur mycket njutning eller obehag som framtida händelser kommer att ge oss (Wilson et al., 2005). Wilson et al. (2000) menar att genom att vi förstår hur dessa *durability bias* fungerar kan vi förhindra att människor siktar på och jobbar för saker som de tror kommer att ge dem långsiktigt välbefinnande, men som i själva verket kanske bara ger dem en kort stunds njutning och att människor istället kan lägga sin energi på det som kommer öka deras välbefinnande på lång sikt (Wilson, Wheatley, Meyers, Gilbert & Axsom., 2000).

Syfte

Den här uppsatsen syftar till att utreda om förståelse för känslomässig förutsägelse kan hjälpa oss till ett ökat subjektivt välbefinnande och även hur man skulle kunna tillämpa denna förståelse praktiskt i psykologisk coachning genom interventioner, övningar eller metoder för att öka det subjektiva välbefinnandet. Huvudsyftet besvaras genom att utforska följande tre frågor:

1. Hur fungerar känslomässig förutsägelse?
2. Hur påverkar känslomässig förutsägelse oss och vårt subjektiva välbefinnande?
3. Kan vi påverka utfallet av våra känslomässiga förutsägelser?

En introduktion om mental tidsresa och känslomässig förutsägelse kommer att inleda uppsatsen som följs av en del som handlar om subjektivt välbefinnande och vilka eventuella interventioner, övningar och/eller metoder det finns för att öka vårt subjektiva välbefinnande.

Mental tidsresa

Mental tidsresa är vår förmåga att resa mentalt i vår subjektiva tid, dels bakåt i tiden för att återuppleva det som har hänt och dels framåt i tiden för att ”förleva” det som kommer att hända (Suddendorf et al., 2009). Att resa mentalt bakåt i vår subjektiva tid kan med ett mer vardagligt tal kallas att minnas och att resa mentalt framåt i vår subjektiva tid kan kallas att kunna förutse och planera för framtiden. Forskningen pekar på att förmågan att resa mentalt i tiden är unikt för oss människor och att andra djur inte har den här förmågan utan är mer eller mindre förpassad till ett konstant nu (Suddendorf et al., 2009). Deras sätt att orientera sig för framtiden ligger mer i instinktiva beteenden som att skaffa mat och bygga bo (Suddendorf et al., 2009). Det finns flera faktorer som möjliggör mental tidsresa och en av dem är just vår kännedom om tid, att vi kan skilja föreställda mentala tillstånd från vårt nuvarande mentala tillstånd (Suddendorf & Corballis., 1997). När vi är runt tre till fyra år pekar utvecklingsstudier på att vår förmåga att medvetet kunna skapa personliga minnen och även föreställa sig framtida händelser utvecklas (Viard, Chételat, Lebreton, Desgranges, Landeau, de La Sayette, Eustache & Piolino., 2011; Suddendorf & Corballis., 2007).

Hjärnans funktion för mental tidsresa

Minnen är det som skapas när vi lär oss något nytt som inte försvinner med tiden. Stegen för att minnas nya saker kan delas in i tre delar. Den första delen består av att informationen vi får till oss tolkas och processas, dels genom att vi registrerar informationen och dels genom att vi befäster den för att komma ihåg den över tid. Det andra steget i att minnas nya saker är lagring av informationen och det sista steget handlar om att återhämta lagrad information för att exempelvis skapa en medveten representation (Gazzaniga, Ivry & Magnun., 2009).

Minnet kan delas in i olika kategorier, där långtidsminnet och korttidsminnet är de högsta kategorierna. Långtidsminnet kan i sin tur delas in i deklarativt minne som är saker man kommer ihåg explicit, och icke-deklarativt minne som är omedvetna minnen, som till exempel olika förmågor (Gazzaniga, Ivry & Magnun., 2009). Forskningen om minnets betydelse för mental tidsresa fokuserar framför allt på det deklarativa minnets roll, som kan delas in i ett episodiskt och ett semantiskt minne (Botzung, Denkova & Manning., 2008; Tulving, 2002; Viard et al., 2011; Suddendorf et al., 1997; Suddendorf et al., 2009). Vissa menar att det även finns en tredje form av deklarativt minne som kallas autobiographical och handlar om händelser från ens eget liv (Burianova, McIntosh & Grady., 2010), medan andra ser det som en kombination av det episodiska och semantiska minnet (Tulving, 2002). Det man har kunnat se är att det episodiska minnet spelar en avgörande roll för mental tidsresa. Det episodiska och semantiska minnet fungerar på olika sätt och har olika funktioner. Det semantiska minnet innehåller bestående sakfakta om världen som inte har någon koppling till vår subjektiva upplevelse och hör ihop med vårt *noetic consciousness*, vilket är den del av vårt medvetande som har beskrivits som vårt "vetande" medvetande då vi är medvetna om att vi känner till en kunskap men att vi inte har någon personlig referens till själva minnet. Vårt episodiska minne gör det möjligt för oss att medvetet minnas våra personliga förflutna händelser och hör ihop med vårt *autonoetic consciousness* som är den del av vårt medvetande som beskrivs som vårt "själv-vetande" medvetande och det som gör att vi kan ha en personlig koppling till våra minnen (Gardiner, 2001; Viard et al., 2011; Suddendorf et al., 2009). Vårt episodiska minne är beroende av vårt *autonoetic consciousness* för att kunna minnas förflutna händelser då vi själva närvarade eftersom det gör att vi kan resa mentalt tillbaka i tiden och rekonstruera och återleva händelser vi själva har upplevt (Suddendorf et al., 2009; Gardiner, 2001). Vårt episodiska minne, till skillnad från vårt semantiska minne, ger oss alltså tillgång till våra personliga upplevda händelser och ett exempel som finns beskrivit är att det är det som gör att vi kan minnas var och när vi lärde oss att Wellington är Nya Zeelands huvudstad och inte bara att vi minns själva faktakunskapen (Suddendorf et al., 2007).

Resultat från neuropsykologisk forskning tyder på att det finns en skillnad mellan det episodiska och det semantiska minnet då man har funnit att de är två åtskilda mekanismer som fyller olika funktioner, detta har man kunnat se på personer med amnesi eller minnesförlust och framför allt på de personer som får detta efter en skada på hippocampus. Dessa personer får svåra skador på sitt episodiska minne medan det semantiska minnet

fortsätter att vara relativt intakt (Suddendorf et al., 2009; Suddendorf et al., 1997). Det finns en bok som heter *Forever today* (Suddendorf et al., 2009) som är skriven av Deborah Wearing och i denna bok beskriver hon hur hennes man, Clive Wearing saknar förmågan att minnas vad som precis hände. Detta skedde efter en virusinfektion då hans hippocampus helt förstördes och detta ledde till att hans episodiska minne försvann, medan hans semantiska minne fortsatte att fungera i stort sätt lika bra som innan. Eftersom det episodiska minnet står för vår medvetna och subjektiva uppfattning om händelser vi har upplevt, så kunde Clive inte längre bilda sig en ny uppfattning om vad som precis har hänt eller vad han själv precis har pratat med någon om. Eftersom han inte längre kunde forma nya minnen om nya händelser blev hans upplevelse att han ständigt levde i nuet, som att han precis hade vaknat i varje ny stund. Han kunde trots detta fortfarande minnas sakfakta som till exempel vem hans fru och familj var, han hade i princip hela sitt ordförråd kvar och han kunde fortfarande spela piano eftersom hans semantiska minne fortfarande var intakt (Suddendorf et al., 2009). Ett annat exempel som visar på att det episodiska minnet är avgörande för att kunna resa mentalt i tiden är patienten K.C. som drabbats av minnesförlust efter en huvudskada och helt förlorat sitt episodiska minne. Efter skadan kunde han inte längre berätta något om varken hans personliga bakgrund eller framtid (Schacter, Rose Addis & Buckner., 2007).

Även om det episodiska minnet visats sig avgörande för förmågan till mental tidsresa så fyller även det semantiska minnet en viktig funktion. När vi konstruerar våra minnen och framtida förutsägelser så bygger vi dessa på fakta som stämmer överrens med vår övergripande kunskap om världen som vi hämtar från vårt semantiska minne (Suddendorf et al., 2007). Man har kunnat se att när vi minns händelser i det förflutna och förutspår framtida händelser så är det liknande mönster i hjärnan som aktiveras (Suddendorf et al., 2009). Genom att göra fMRI på friska individer har man kunnat se att det framför allt är *the medial prefrontal cortex, posterior regions* och *medial temporal lobes* som är aktiverade och detta tros vara en indikation på att de delar ett gemensamt neurokognitivt system. Något som ytterligare tyder på att de skulle dela ett gemensamt system är att personer med skador på hippocampus och även personer med minnesförlust har en sämre förmåga att minnas saker som har hänt och även för att föreställa sig framtida händelser (Suddendorf et al., 2009). Det som framför allt skiljer det vi minns från det vi föreställer oss i framtiden är att dåtida händelser representerar en verklig händelse, medan det vi förutspår kommer att hända i framtiden bygger på hur vi uppskattar och antar hur något kommer att bli, det är alltså inget

som behöver bli verklighet (Viard et al., 2011). Ett annat område i hjärnan som man har sett spelar roll för att vi ska kunna konstruera förflutna och framtida händelser är *precuneus*, detta område gör att vi kan göra en *visual mental imagery*, vilket gör att vi kan skapa en mer detaljerad bild av en händelse och det ökar även vår känsla av att våra minnen är personliga. *Medial temporal lobe* där hippocampus är belägen gör att vi kan skapa sammanhängande förflutna och framtida händelser genom att binda ihop detaljer till en händelse (Viard et al., 2011).

Det finns forskning som tyder på att våra rekonstruktioner av minnen påverkas av olika faktorer, däribland vårt nuvarande mentala tillstånd. Det episodiska minnet registrerar vårt känslomässiga tillstånd när vi upplever en händelse, och en teori som har funnits länge menar att vi tenderar att minnas dessa händelser bättre när vi är i samma känslomässiga tillstånd (Eich, 1995). Det innebär att vi lättare kommer ihåg händelser som påverkat oss negativt när vi mår dåligt och känner oss nere, och vice versa. Idag råder det dock delade meningar om hur detta fungerar och forskning pågår för att reda ut vad som ligger bakom den spridda uppfattningen om hur urvalet av minnen som återskapas påverkas av vårt känslomässiga tillstånd (Lewis & Critchley., 2003).

Känslomässig förutsägelse

Känslomässig Förutsägelse är våra antaganden om hur vi kommer att reagera känslomässigt i framtida händelser. Vi gör framför allt dessa känslomässiga förutsägelser när vi står inför olika val och ska fatta ett beslut, då vi funderar över hur de olika alternativen kommer att påverka oss känslomässigt, ifall den framtida händelsen kommer att påverka oss positivt eller negativt (Wilson et al., 2005). Vi använder oss till viss del av våra minnen för att göra förutsägelser om framtida händelser, exempelvis är det viktigt att kunna dra lärdom från tidigare erfarenheter för att vi ska kunna förutspå och undvika faror och på så sätt skydda oss själva från att bli skadade eller på annat sätt råka illa ut (Gilbert et al., 2009). Om vi enbart skulle kunna göra förutsägelser om framtida händelser baserat på tidigare erfarenhet hade vi haft väldigt svårt för att förutspå framtiden, eftersom vi aldrig kommer att ha varit med om alla händelser i vårt liv i förväg. Vi använder oss alltså inte enbart av våra minnen för att förutspå framtiden utan vi har ofta ett hum om hur vi skulle reagera på en kommande händelse. Om vi exempelvis skulle få frågan hur vi skulle uppleva att få en cancerdiagnos skulle de allra flesta säga att det inte skulle kännas särskilt glädjande, även om vi aldrig

tidigare har fått en sådan diagnos (Gilbert et al., 2009). Det som gör att vi kan förutspå hur framtida händelser, som vi aldrig tidigare har upplevt, kommer att påverka oss känslomässigt är att vi föreställer oss händelsen mentalt och lägger märke till vår känslomässiga reaktion av den händelsen och dessa känslor som vår föreställda bild ger oss använder vi som grund om händelsers troliga känslomässiga konsekvenser (Gilbert et al., 2009). Forskning tyder på att dessa föreställningar och känslor vi får för kommande händelser är det som våra förutsägelser består av, och att dessa mentala föreställningar är producerade till stor del av de frontala regionerna i hjärnan, vilket man har sett är mest aktiverade när personer blir ombedda att föreställa sig framtida händelser. Man har även sett att patienter med skador på dessa regioner ofta har svårt för att föreställa sig kommande händelser och har typiskt beskrivits som att vara fångad i det omedelbara nuet (Gilbert et al., 2009). Det område i hjärnan som man tror producerar de känslor som vi får när vi föreställer oss framtida händelser är *ventromedial prefrontal cortex*, eftersom personer med skador på detta område har svårt för att förutspå deras känslomässiga reaktioner för händelser som de föreställer sig (Gilbert et al., 2009).

Impact bias och durability bias

När vi gör dessa förutsägelser har vi en tendens att överskatta hur starkt händelsen kommer att påverka oss känslomässigt och även under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt på händelsen, detta kallas för *impact bias* (Wilson et al., 2005; Hoerger et al., 2009). När vi enbart överskattar under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt på en framtida händelse så kallas det för *durability bias* (Gilbert et al., 1998). Även om vi människor generellt sett är bra på att förutspå hur troligt det är att framtida händelser antingen kommer att vara njutningsfulla eller obehagliga, så är vi alltså inte lika bra på att förutspå hur starkt och hur länge vi kommer att reagera känslomässigt på dem (Wilson et al., 2005). Det finns flera orsaker till varför *impact bias* och *durability bias* uppstår och de två vanligaste orsakerna kallas *focalism* och *immune neglect* (Gilbert et al., 1998; Wilson et al., 2005).

Focalism

Focalism inträffar när vi inte räknar med att andra händelser också kommer att påverka våra tankar och känslor i framtiden, bortsett från den så kallade fokala, huvudsakliga, framtida händelsen (Wilson et al., 2000; Wilson et al., 2005). Det beskrivs som att förutspå en framtida händelse i ett tomrum, utan att räkna med att detta tomrum även kommer att fyllas

med många andra händelser. Vi fokuserar så mycket på den huvudsakliga händelsen att vi inte tänker på att andra händelser också kommer att påverka oss känslomässigt i framtiden (Wilson et al., 2000).

Immune Neglect

Immune neglect gör att vi förutspår att en negativ kommande händelse kommer att påverka oss under längre tid än vad den faktiskt gör, alltså att vi överskattar under hur lång tid vi kommer att reagera negativt känslomässigt på händelsen (Gilbert et al., 1998). Det som händer när vi hamnar i de jobbiga situationer som vi förutspått, är att vi blir motiverade att hantera situationen och återhämta oss från den känslomässigt negativa händelsen. (Wilson et al., 2005). Det som gör att kommande händelser inte påverkar oss negativt under så lång tid som vi förutspår beror på något som Gilbert et al. (1998) kallar för vårt psykologiska immunsystem. Det psykologiska immunsystemet kan beskrivas som ett samlingsnamn för de olika strategier, mekanismer och taktiker som vi använder oss av när vi hamnar i jobbiga situationer för att vi ska kunna hantera dem, man kan kalla det för våra försvarsmekanismer mot jobbiga händelser (Gilbert et al., 1998). Dessa försvarsmekanismer innehåller copingstrategier, psykologiska försvar och rationalisering och som har beskrivits och dokumenterats av social- och personlighetspsykologer (Wilson et al., 2005). Vårt psykologiska immunsystem bekämpar hot mot vårt känslomässiga välbefinnande på samma sätt som vårt fysiologiska immunsystem bekämpar hot mot vår fysiska hälsa (Wilson et al., 2005). Det som gör att vi missbedömer under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt på negativa händelser handlar till stor del om att vårt psykologiska immunsystem verkar på ett omedvetet plan, vi är alltså inte medvetna om att vårt psykologiska immunsystem kommer att hjälpa oss att hantera den negativa situationen när den väl uppstår (Wilson et al., 2005). Man har till exempel sett att personer som går igenom en skilsmässa har svårt för att medvetet anamma en negativ bild av ens före detta partner för att må bättre själva, utan det är vårt psykologiska immunsystem som på ett omedvetet plan ser till att vi kommer uppleva vår före detta partner som mindre lämplig och på så sätt har vi lättare att hantera skilsmässosituationen (Wilson et al., 2005; Eastwick, Finkel, Krishnamurti & Loewenstein., 2008). Copingstrategier är de medvetna handlingar vi gör för att hantera en svår händelse eller situation, antingen för att minska obehaget eller lösa problemet som orsakat eller följer av händelsen. Det kan till exempel vara att lista olika lösningar eller att ge uttryck för sina känslor (Carver & Connor-Smith., 2010).

Wilson et al. (2005) tar upp fyra stycken konsekvenser som blir följden av att vi inte räknar med att vi kommer göra det bästa för att hantera negativa händelser när de uppstår; Den första är att när en oväntad negativ händelse uppstår och den inte upplevs så negativ eftersom vi omedvetet hanterar händelsen genom att till exempel rationalisera den och förklara för oss själva varför händelsen uppstod, kan vi ibland söka efter så kallade externa agenter som vi tänker måste ha hjälpt oss att hantera den jobbiga situationen, exempel på en extern agent kan vara Gud. Den andra konsekvensen är att vi föredrar att göra val när vi har möjlighet att ändra oss eftersom vi förutspår att dessa val kommer göra oss mest nöjda. Forskning visar däremot det motsatta, att vi är mer nöjda med val som inte går att ångra eftersom vi då kommer att bearbeta detta val genom att vi rationaliserar det och på så sätt arbetar hårdare psykologisk med att vi ska bli nöjda med detta val. Vi väljer konsekvent att göra val som vi vid ett senare tillfälle kommer att kunna ändra på även om vi hade varit mest nöjda och tillfredsställda med att göra val som inte går att ändra på. Den tredje är att vi förväntar oss att större trauman kommer att påverka oss känslomässigt under längre tid än vad ett mindre trauma skulle göra, vilket inte är särskilt konstigt. Det gäller inte uteslutande men överlag har man kunnat se att vi ibland påverkas känslomässigt under kortare tid vid större trauman eftersom vi då är starkt motiverade att hantera den jobbiga situationen. Mindre trauman kan göra att vi ibland reagerar känslomässigt under en längre tid för att vi till exempel är mer benägna att hantera en förolämpning från en nära vän än från en främling på gatan. Den sista konsekvensen som kan uppstå när vi förutspår att en kommande händelse kommer att påverka oss negativt känslomässigt under längre tid än vad den faktiskt gör har att göra med när vi står inför ett val och ska väga eventuella vinster och förluster mot varandra. Vi har en benägenhet att väga eventuella förluster tyngre än motsvarande vinster och detta kan leda till att vi fattar ologiska ekonomiska beslut. Forskning visar att personer som har 50% chans att vinna 5 amerikanska dollar och 50% chans att förlora endast 3 amerikanska dollar avstår från att göra detta eftersom de förutspår att de kommer reagera mer känslomässigt om de förlorar än om de vinner. Men det visade sig att de personer som förlorade inte upplevde mer olycka i jämförelse med den lycka som de personer upplevde som vann (Wilson et al., 2005).

Innehåll och sammanhang

Vi har nu kunnat se att vi har en tendens för att överskatta hur starkt och hur länge vi kommer att reagera känslomässigt på framtida händelser och även vilka konsekvenser som kan bli följden av att vi inte räknar med att vi kommer göra det bästa för att hantera negativa händelser när de väl uppstår. Forskning visar även att det finns två andra generella källor till felbedömningar som uppstår när vi föreställer oss framtida händelser och som påverkar vår känslomässiga reaktion. Det har att göra med att våra känslor är påverkade både av innehållet och av sammanhanget i den händelse som vi föreställer oss (Gilbert et al., 2009). Ett exempel som finns beskrivet är om man en solig dag är på väg till sitt favoritcafé och föreställer sig att man ska äta en chokladkaka när man kommer fram, då finns det en god chans att man faktiskt kommer att uppskatta att äta chokladkakan när man är på caféet precis som man förutspådde. Men om man skulle komma fram till caféet och upptäcka att innehållet av det man förutspådde har förändrats, till exempel att chokladkakan var borttagen från menyn och istället var ersatt med köttfärspaj eller att sammanhanget var annorlunda, till exempel att vädret växlade om till oväder och det blev kallt och blåsigt då är det inte lika säkert att vi kommer att uppskatta upplevelsen lika mycket som vi förväntade oss att göra. De känslor som vi får när vi förutspår en framtida händelse kommer att stämma väl överrens med de känslor som vi faktiskt känner om både innehållet och sammanhanget av föreställningen liknar det innehåll som den faktiska händelsen består av. En anledning till varför felbedömningar i känslomässig förutsägelse uppstår är att dessa två kriterier ofta inte sammanstrålar och detta beror till stor del på att vi aldrig kan veta exakt hur framtiden kommer att se ut (Gilbert et al., 2009). Det som gör att innehållet i den händelse vi förutspår ofta in stämmer överrens med innehållet i den faktiska händelsen har Gilbert et al. (2009) sett beror på fyra olika saker. För det första har det att göra med att vi baserar våra föreställningar om framtida händelser på minnen som är icke-representativa för den framtida händelsen och det beror dels på att minnets innehåll inte alltid stämmer överrens med hur det verkligen blir och dels att vi inte alltid har upplevt de händelser som vi förutspår och därför finns det inte heller minnen som kan hjälpa till att bilda oss en uppfattning om händelsen, utan då baserar vi istället våra förutsägelser på de händelser som helt enkelt mest liknar den framtida händelsen. För det andra så fokuserar våra föreställningar på det som är mest centralt och väcker starkast känslor med den kommande händelsen och inte på alla de tillfälliga dragen med händelsen som också kommer att finnas med. Om vi exempelvis föreställer oss ett tandläkarbesök så kan det väcka oproportionerligt starka negativa känslor eftersom vi enbart ser till det obehagliga med att

vara hos tandläkaren, då räknar vi inte med att ett tandläkarbesök även består av många andra delar som att parkera bilen eller sitta i väntrummet och bläddra i tidningar som också kommer spela roll för hur vi kommer att reagera känslomässigt. Det tredje som gör att vi missbedömer hur vi kommer att reagera känslomässigt på framtida händelser är att vi har en tendens att föreställa oss de första delarna av en händelse då våra känslor sannolikt är som mest starka. Det har visat sig att personer som har blivit ombegärda att föreställa sig hur de skulle känna sig efter en skilsmässa, föreställer sig den första tiden efter skilsmässan vilket framkallar starka negativa känslor eftersom det är då som händelsen framkallar mest känslor. Vi räknar alltså inte med att vi kommer att vänja oss och så småningom anpassa oss vid att ha gått igenom en skilsmässa och att de negativa känslorna kommer att avta med tiden. Det fjärde är att våra föreställningar om framtida händelser innehåller jämförelser medan de faktiska händelserna inte gör det. En studie visar exempelvis att deltagare som blev ombegärda att föreställa sig att de åt potatiships i närheten av antingen choklad eller sardiner förutspådde att de skulle uppskatta att äta potatishipsen mer i närheten av sardinerna än av chokladen. Men när deltagarna väl åt potatishipsen gjorde de inte denna jämförelse utan uppskattade att äta chipsen lika mycket i närheten av chokladen som av sardinerna, vilket visar på att vi gör jämförelser när vi föreställer oss kommande händelser men inte när händelsen väl uppstår (Gilbert et al., 2009).

Det har även visat sig att sammanhanget som vi befinner oss i när vi förutspår framtida händelser påverkar hur våra föreställningar kommer att se ut (Gilbert et al., 2009). När man exempelvis bad deltagare i en studie som antingen var hungriga eller väldigt mätta att föreställa sig hur mycket de skulle uppskatta att äta spaghetti och köttfärssås till frukost dagen därpå, så visade det deras föreställningar var starkt påverkade av deras nuvarande hunger nivå och att tiden på dagen som de skulle äta spaghetti och köttfärssås inte hade någon påverkan på deras föreställning. Detta tyder på att vi inte räknar med att sammanhanget vi befinner oss i kommer att starkt påverka våra känslor när vi föreställer oss en framtida händelse, och att om sammanhangen inte stämmer överrens så kommer inte heller våra känslor att göra det (Gilbert et al., 2009).

Hur känslomässig förutsägelse påvekar våra val

Enligt Gilbert et al. (2002) gör vi människor ofta val som inte kommer att leda till att vi optimerar vår lycka och vårt välbefinnande. Studier visar att vi föredrar att göra val som vi i efterhand kan göra ogjorda och ändra på än val som är definitiva då vi inte har möjlighet att ändra oss (Gilbert & Ebert., 2002). Vi förutspår med andra ord att vi kommer att vara mer nöjda och tillfreds med val som vi senare kommer kunna ändra på när vi i själva verket skulle vara mer tillfreds med val som vi inte kan ändra på i efterhand (Gilbert et al., 2002). En studie som tyder på att vi föredrar att göra val som vi senare kommer att kunna ångra gjordes på studenter som tog en fotografikurs där studenterna skulle ta 12 stycken fotografier som skulle representera deras tid på Harvard universitet och som var meningsfulla för dem, sedan lämnade de filmen med bilderna till en person som medverkade i experimentet och som tog fram negativ från studenternas filmer. Sedan fick studenterna betygsätta hur mycket de tyckte om var och en av sina bilder från en skala 1 (inte alls) till 9 (väldigt mycket) för att sedan välja ut två stycken bilder för framkallning som benämndes som bild A och bild B. De fick sedan göra en mätning om hur mycket de föredrog sina bilder, om de antingen föredrog bild A framför bild B eller vice versa, slutligen delades de slumpmässigt in i två grupper där den ena gruppen bestod av studenter som hade möjlighet att ändra valet av bild och en grupp som inte hade möjlighet att ändra valet av bild. I båda grupperna fick studenterna information av personen som höll i experimentet om att administratörerna för projektet skulle behålla en utav studenternas bilder i deras huvudkvarter i England, efter det fick studenterna välja ut vilken av deras två bilder som de ville donera till projektet. Den grupp som hade möjlighet att ändra sitt val av bild fick information om att de skulle välja att behålla sin favoritbild och att de hade möjlighet att ändra sitt val senare om de ville, medan den grupp som inte hade möjlighet att ändra sitt val av bild fick information om att de skulle välja att behålla sin favoritbild och att de kunde ta god tid på sig att välja eftersom de inte hade möjlighet att ändra sitt val senare. Slutsatsen man kunde dra från den här studien var att de personer som hade möjlighet att ändra valet av bild var mindre nöjda med sin bild än de personer som inte hade möjlighet att ändra sig (Gilbert et al., 2002).

Subjektivt välbefinnande

Under århundraden har vi människor ställt oss frågan om vad som utgör ett gott liv och i början på 1900-talet växte ett nytt forskningsfält fram som gick från att försöka

besvara frågan vad ett gott liv består av i allmänhet, till att istället fokusera på den subjektiva upplevelsen av vad som utgör ett gott liv. Detta forskningsfält kallas för subjektivt välbefinnande och definieras som en persons kognitiva och affektiva evaluering av hans eller hennes liv (Diener, 2000; Diener et al., 2009). Det som gör att vi känner ett subjektivt välbefinnande är när vi upplever behagliga känslor, har låga nivåer av negativ sinnesstämning och en hög nivå av livstillfredsställelse (Diener, 2000; Diener, Lucas & Oishi., 2009). I mer vardagligt tal kallar vi subjektivt välbefinnande för lycka eller att vara lycklig och detta begrepp återfinns också i forskningslitteraturen (Lyubomirsky, Kennon & Schkade., 2005) och definieras med samma tre huvudkomponenter som nämns ovan.

Hur man mäter subjektivt välbefinnande

Det finns flera skiljda komponenter som bidrar till subjektivt välbefinnande och det består av fyra huvudsakliga delar; dels består det av hur man värderar sin livstillfredsställelse, med andra ord vilken bedömning man gör av sitt liv som helhet, dels hur tillfreds man är med viktiga delar i livet som ens jobb, fritid etc., dels av positiv affekt som innebär att vi upplever många behagliga känslor och sinnestillstånd och slutligen, består det av låg nivå av negativ affekt som innebär att vi upplever få obehagliga känslor och sinnestillstånd (Diener, 2000).

Det har visat sig att det är viktigt att mäta både behaglig och obehaglig affekt eftersom dessa formar två separata faktorer och behöver inte vara varandras motsats, det vill säga att vi upplever inte enbart behaglig affekt i frånvaro av obehaglig affekt (Diener, 2000). För att kunna mäta personers subjektiva välbefinnande har det tagits fram olika mätinstrument som har utvecklats med tiden, i tidig forskning gjordes enbart självskattningar som baserades på en enskild fråga medan nya mätningar av subjektivt välbefinnande innehåller flera frågor eller punkter (Diener, 2000; Diener et al., 2009). Det finns flera mätinstrument för att mäta subjektivt välbefinnande och de två som används mest idag är *Satisfaction with Life Scale* som mäter hur man evaluerar sin livstillfredsställelse och det gör man genom att svara på olika påståenden som till exempel "Jag är tillfreds med mitt liv" utifrån en skala från 1-7 där 1 står för "Håller inte med alls" och 7 står för "Håller med precis", och *PANAS – Positive and Negative Affect*

Scale som mäter både hur mycket positiv samt negativ affekt man har upplevt i sitt liv de senaste sju dagarna (Diener, 2000; Diener et al., 2009).

Forskning tyder på att hur stor del av tiden som vi upplever behagliga känslor är en mer betydande faktor för vårt subjektiva välbefinnande än den positiva känslomässiga intensiteten, det vill säga att en person som känner milda behagliga känslor största delen av tiden och sällan känner obehagliga känslor oftast är mer lycklig än de personer som då och då upplever starka behagliga känslor. Att uppleva starka positiva känslor är inte det som lägger grunden för ett lyckligt liv och därför är det är troligt att de personer som till stor del av tiden söker extas kommer att bli besvikna (Diener, 2000).

Faktorer som påverkar vårt subjektiva välbefinnande

Forskning pekar på att vi människor vänjer oss vid förändringar i livet och att livsomständigheter bara påverkar vårt subjektiva välbefinnande på en låg nivå (Diener, 2000). Man har exempelvis sett att personer som drabbats av ryggmärgsskador och blivit invalidiserade, snabbt vände sig vid deras tillstånd och började känna behagliga känslor igen även om de i början var extremt olyckliga och nästan enbart kände obehagliga känslor (Diener, 2000). Det har även visat sig att andra stora livsomständigheter som att bli avskedad från sitt jobb eller att bli anställd på ett jobb påverkar vårt subjektiva välbefinnande till en början, men att redan på mindre än tre månader har vi vant oss vid vår nya livsomständighet och då har effekten av dessa händelser förlorat deras påverkan på vårt subjektiva välbefinnande (Diener, 2000). Även om det finns mycket som pekar på att vi vänjer oss vid stora livsomständigheter, så finns det vissa händelser som vi har svårare för att vänja oss vid helt och hållet som exempelvis om någon vi älskar skulle dö och man har även sett att vissa personer som är födda med ett handikapp rapporterar lägre nivåer av subjektivt välbefinnande (Diener, 2000).

Enligt Diener et al. (2009) kan man kategorisera teorierna om subjektivt välbefinnande och lycka i tre grupper; Den första gruppen bygger på idén om att vi upplever subjektivt välbefinnande när vi minskar på våra påfrestningar och när vi har fått våra biologiska och psykologiska behov tillgodosedda. Den andra gruppen bygger på teorier om att vi upplever subjektivt välbefinnande när vi är engagerade i en process

eller en aktivitet. Det som man i synnerhet förknippar med denna grupp är sinnestillståndet *flow*, som vi upplever när vi är engagerade i en aktivitet där utmaningen är i balans med vår färdighet. Man har kunnat se att personer som ofta upplever *flow* även ofta är väldigt lyckliga. Dessa två grupper menar att subjektivt välbefinnande kommer att ändras beroende på de omständigheter som råder i människors liv. Den tredje och sista gruppen bygger på teorier om att vårt subjektiva välbefinnande mer beror individuella grundförutsättningar som är starkt påverkade av stabila anlag för olika personlighetstyper. Dessa teorier utgår från att vi har en grundnivå av subjektivt välbefinnande som vi alltid återgår till efter att vi antingen varit med om positiva eller negativa som för stunden höjer respektive sänker vårt subjektiva välbefinnande (Diener, 2000; Diener et al., 2009). Studier som har gjorts på både enäggstvillingar och tvåäggstvillingar som antingen har växt upp tillsammans eller utan varandra tyder på att det kan finnas en genetisk komponent som är avgörande för om en person föds med en benägenhet för att vara lycklig eller olycklig eftersom man kunde se att det till stor del är våra gener som avgör hur vi kommer att reagera känslomässiga på våra livsomständigheter (Diener et al., 2009). Förutom denna genetiska komponent har man även sett att det finns individuella skillnader i subjektivt välbefinnande, forskning tyder på att personer som är extroverta korrelerar måttligt till starkt med behaglig affekt och att personer som är neurotiska korrelerar starkt med negativ affekt (Diener, 2000; Diener et al., 2009). För att känna subjektivt välbefinnande är det även viktigt hur vi tänker och ser på oss själva och våra liv och inte enbart vilka genetiska anlag vi föds med, man har exempelvis sett att vissa personer väljer att se den ljusa sidan av det som händer mer än andra personer och att subjektivt välbefinnande även påverkas av vilken kognitiv tendens vi har till att känna hopp, optimism och känslan av kontroll (Diener et al., 2009).

Grundnivå, livsomständigheter och medvetna handlingar

Lyubomirsky et al. (2005) menar att lycka består av tre olika delar och de benämns som (1) grundnivån som står för 50% av vår totala lycka, (2) livsomständigheter som står för 10% och (3) medvetna handlingar som står för 40% av vår totala lycka (Lyubomirsky et al., 2005). Vår grundnivå för lycka definieras som den del av vår totala lyckonivå som inte går att påverka och den del som är genetiskt

förutbestämd. Vår grundnivå går alltså inte att förändra utan vill vi leva ett lyckligare liv ska vi istället fokusera på andra delar av vår totala lyckonivå. Våra livsomständigheter inkluderar dels landet och kulturen där vi bor, och dels demografiska faktorer som kön, ålder och etnicitet. Andra faktorer som även hör till våra livsomständigheter och som kan påverka lyckan är individers personliga historia och erfarenheter samt hur individers nuvarande status ser ut, om man är gift, vilket jobb man har, vilken inkomst man har, om man har en god hälsa och vilken religiös tillhörighet man har (Lyubomirsky et al., 2005). Anledningen till att våra livsomständigheter bara står för 10% av vår totala lyckonivå tror Lyubomirsky et al. (2005) beror på att vi snabbt vänjer oss vid omständigheter i våra liv och att negativa samt positiva omständigheter både kan sänka och höja vår lyckonivå, men bara en period för att sedan återgå till vår grundnivå. Vi kommer därmed inte kunna öka vår lyckonivå på lång sikt genom att ändra på våra livsomständigheter utan i bästa fall öka vår lycka en period, alternativt ta oss upp till vår grundnivå av lycka (Lyubomirsky et al., 2005). Varken vår grundnivå eller våra livsomständigheter verkar kunna förändra vår lyckonivå, utan den del som har störst möjlighet att påverka lyckan är våra medvetna handlingar. Medvetna handlingar innebär det vi själva väljer att tänka, göra och lägga vår energi på och är inte något som vi gör per automatik. Lyubomirsky et al. (2005) har delat in våra medvetna handlingar i tre kategorier som har visat sig påverka vår lycka och även ökat lyckan på lång sikt, (1) beteendemässiga aktiviteter som till exempel att vara fysisk aktiv eller att göra snälla saker mot andra människor, (2) kognitiva aktiviteter som att till exempel stanna upp och fundera över vad man är tacksam över i sitt liv, och (3) viljemässiga aktiviteter som innebär att man exempelvis sätter upp viktiga personliga mål som man strävar efter att uppnå.

Övningar

Forskning om subjektivt välbefinnande har lett till att flera övningar eller verktyg har tagits fram som syftar till att på olika sätt öka vår lyckonivå på lång och kort sikt, till exempel att sätta mål för framtiden eller vara mer uppmärksam på sina känslor i nuet och njuta av livet (Lyubomirsky, 2007). Det finns även studier som har undersökt metoder för att använda mental tidsresa i syfte att öka vårt subjektiva välbefinnande. En

studie (Kurtz, 2008) visar att det går att öka det subjektiva välbefinnandet genom att fokusera på slutet av en positiv händelse som man inom kort kommer att uppleva. Deltagarna var universitetsstudenter som fick i uppgift att skriva om olika upplevelser som var relaterade till deras universitetstid och att de skulle samtidigt ha i åtanke hur lång tid det hade kvar innan examen. Det visade sig att de universitetsstudenter som hade kortast tid kvar till examen och fokuserade på detta när de gjorde skrivövningen fick ett ökat välbefinnande, vilket i sin tur även resulterade i ett större deltagande i universitetsrelaterade aktiviteter (Kurtz, 2008). En annan studie (Sheldon & Lyubomirsky., 2006) undersökte hur man kan höja och bibehålla positiv affekt, genom att dels utöva tacksamhet och dels genom att visualisera *best possible selves* (BPS). Deltagarna fick under fyra veckors tid utöva tacksamhet genom att stanna upp och reflektera över små och stora saker som de är tacksamma över i sina liv och sedan skriva ned detta så utförligt som möjligt på en svarsblankett. Att visualisera BPS innebär att deltagarna fick föreställa sig sitt liv i framtiden som om allt var möjligt och att de hade uppnått alla deras mål med livet, för att på sått kunna förstå bättre i nuläget vad de vill göra med sina liv. Det visade sig att båda övningarna direkt sänkte den negativa affekten men att BPS även gav en direkt höjning av positiv affekt vilket ledde till ett ökat subjektivt välbefinnande (Sheldon et al., 2006).

Diskussion

Huvudsyftet med denna uppsats har varit att undersöka om förståelse för känslomässig förutsägelse kan hjälpa oss till ett ökat subjektivt välbefinnande och även hur man skulle kunna tillämpa denna förståelse praktiskt i psykologisk coaching genom interventioner, övningar eller metoder för att öka det subjektiva välbefinnandet.

Huvudsyftet besvaras genom följande tre frågor: (1) hur fungerar känslomässig förutsägelse?, (2) hur påverkar känslomässig förutsägelse oss och vårt subjektiva välbefinnande?, och (3) kan vi påverka utfallet av våra känslomässiga förutsägelser?.

Hur fungerar känslomässig förutsägelse?

För att svara på den första frågan om hur känslomässig förutsägelse fungerar, undersöks först vad det är som möjliggör känslomässig förutsägelse ur ett neurovetenskapligt perspektiv. Det som gör känslomässig förutsägelse möjlig är det som kallas för mental tidsresa, vilket är vår förmåga att kunna resa mental i vår subjektiva tid och därmed det som gör att vi inte enbart lever konstant i nuet utan kan se tillbaka och minnas saker som har hänt och även planera för framtiden (Suddendorf et al., 2009). Det finns forskning om både mental tidsresa och känslomässig förutsägelse som visar att de områden i hjärnan som aktiveras när vi gör förutsägelser om framtida händelser är de frontala regionerna i hjärnan och hippocampus (Suddendorf et al., 2009; Gilbert et al., 2009).

Känslomässig förutsägelse är våra antaganden om hur vi kommer att reagera känslomässigt på framtida händelser och det här är något som vi gör dagligen och det som vi baserar många av de val vi gör på (Wilson et al., 2005). Eftersom vi inte alltid har upplevt det kommande händelser som vi förutspår, så baserar vi inte alltid våra känslomässiga förutsägelser på tidigare erfarenheter utan vi har ofta ett hum om framtida händelser kommer att kännas, även om vi aldrig tidigare har upplevt dem (Gilbert et al., 2009). Våra känslomässiga förutsägelser är dels påverkade av något som kallas för *impact bias* som är vår tendens att överskatta hur starkt och under hur lång tid händelsen kommer att påverka oss känslomässigt och dels påverkade av något som kallas *durability bias* som enbart handlar om när vi överskattar under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt på en framtida händelse (Wilson et al., 2005; Hoerger et al., 2009; Gilbert et al., 1998). De två vanligaste orsakerna till varför *impact bias* och *durability bias* uppstår kallas för *focalism* och *immune neglect* (Gilbert et al., 1998; Wilson et al., 2005). *Focalism* innebär att vi inte räknar med att andra händelser också kommer att påverka oss känslomässigt och inte bara den huvudsakliga framtida händelsen, vilket kan göra att vi missbedömer hur starkt vi kommer att reagera känslomässigt på händelsen (Wilson et al., 2000; Wilson et al., 2005). *Immune neglect* är när vi överskattar under hur lång tid vi kommer att reagera negativt känslomässigt av en negativ kommande händelse (Gilbert et al., 1998). Vi räknar inte med att när vi väl hamnar i den jobbiga situationen så kommer något som Gilbert et al. (1998) kallar för vårt psykologiska immunsystem att hjälpa oss hantera den jobbiga situationen eftersom vårt psykologiska immunsystem verkar på ett omedvetet plan (Wilson et al., 2005).

Hur påverkar känslomässig förutsägelse oss och vårt subjektiva välbefinnande?

Känslomässig förutsägelse påverkar oss och vårt subjektiva välbefinnande på flera sätt. Det påverkar oss när vi planerar för framtiden och står inför olika val då vi använder oss av våra känslomässiga förutsägelser för att på så sätt bilda oss en uppfattning om vilket val vi att vi kommer bli mest nöjd med. Men eftersom våra känslomässiga förutsägelser är påverkade av olika *bias* är det inte alltid säkert att vi kommer göra val som ger oss mest ökat välbefinnande på lång sikt (Wilson et al., 2005). Det har till exempel visat sig att vi hellre gör val som vi senare kommer att kunna ändra än val som är oföränderliga eftersom vi förutspår att dessa val kommer att göra oss mest nöjda och lyckliga på sikt, när vi i själva verket hade varit mest nöjda med de val som vi inte har möjlighet att ändra på (Gilbert et al., 2002).

När våra känslomässiga förutsägelser är påverkade av *bias* som gör att vi missbedömer hur positivt något kommer att upplevas kan detta leda oss till att göra val där vi söker efter att uppleva intensiva lyckokänslor, som att till exempel köpa en ny bil eller flytta till en ny stad, i tron om att detta kommer att göra oss lyckliga på lång sikt. Forskning visar däremot att de personer som känner ett starkt subjektivt välbefinnande inte framför allt upplever så många intensiva lyckokänslor utan upplever istället fler milda positiva känslor under den största delen av tiden (Diener, 2000). En rimlig effekt av detta skulle kunna vara att våra *bias* kan göra att vi missbedömer vad som kommer att öka vårt subjektiva välbefinnande på lång sikt och får oss istället att göra val och lägga vår tid och energi på saker som enbart ökar vår lycka på kort sikt. Här kan man även se en koppling till forskning som menar att endast 10% av vår totala lyckonivå står för våra livsomständigheter och att vi inte kommer att kunna öka vårt subjektiva välbefinnande på lång sikt genom att enbart ändra på våra livsomständigheter, eftersom vi snabbt vänjer oss vid våra livsomständigheter, utan vi kan i bästa fall kan öka vår lycka på kort sikt för att sedan återgå till vår grundnivå (Lyubomirsky et al., 2005). Något som jag inte har hittat så mycket om i litteraturen om känslomässig förutsägelse men som skulle vara intressant att veta mer om är om våra *bias* när vi gör känslomässiga förutsägelser gör att vi undviker att göra saker som skulle göra oss mest

lyckliga på lång sikt, eftersom de känns jobbiga att göra just nu och att en effekt av det blir att vi istället gör saker som ger oss lycka på kort sikt eftersom det känns mer behagliga just nu. Ett exempel på detta skulle kunna vara att vi förutspår hur det skulle kännas att ta en löprunda när vi ligger hemma i soffan och kollar på TV, då är det möjligt att vår känslomässiga förutsägelse skulle göra att vi väljer att ligga kvar i soffan eftersom det känns jobbigt att ta sig ut och springa. Detta leder till att vi upplever att det känns skönt för stunden men att valet att gå ut och springa antagligen hade haft fler positiva effekter och gett oss ett ökat välbefinnande på lång sikt.

Något som även skulle kunna påverka vårt subjektiva välbefinnande är följden av *impact bias*, som gör att vi överskattar hur starkt och under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt på en framtida negativ händelse (Wilson et al., 2005; Hoerger et al., 2009). En orsak till att *impact bias* uppstår beror på något som kallas för *immune neglect*, som innebär att vi inte räknar med att vårt psykologiska immunsystem undermedvetet kommer att hjälpa oss att hantera den jobbiga situationen när den väl uppstår (Gilbert et al., 1998). En rimlig effekt av detta skulle kunna vara att vi tiden innan den jobbiga händelsen uppstår ökar vår negativa affekt genom att vi blir oroliga, nedstämda och att det påverkar vårt subjektiva välbefinnande mer negativt än vad det hade behövt göra, om vi hade varit medvetna om att vårt psykologiska immunsystem kommer att hjälpa oss bekämpa den jobbiga situationen när den inträffar.

Kan vi påverka utfallet av våra känslomässiga förutsägelser?

Den här frågan syftar till att undersöka om det finns interventioner, övningar eller metoder som skulle kunna användas inom psykologisk coachning för att hjälpa klienter att göra fler korrekta känslomässiga förutsägelser för att på så sätt kunna göra fler val som ökar det subjektiva välbefinnandet på lång sikt. Det finns några tänkbara sätt som skulle kunna göra att vi kan påverka utfallet av våra känslomässiga förutsägelser. Det första baserar på forskningen om att vi har en tendens att föreställa oss de första delarna av en händelse då våra känslor är som mest intensiva och att detta kan leda till att vi överskattar under hur lång tid vi kommer att reagera känslomässigt av händelsen (Gilbert et al., 2009). En möjlig lösning för att hindra att vi gör denna missbedömning skulle kunna vara att skapa en intervention där man får föreställa sig

hur den jobbiga händelsen skulle upplevas efter några månader, vilket gör att man tar fokus från den inledande tiden då händelsen får oss att reagera som starkast känslomässigt. I psykologisk coaching skulle den här interventionen till exempel kunna användas för personer som ska gå igenom en skilsmässa i syfte att göra en mer korrekt känslomässig förutsägelse och på sätt kunna hantera situationen bättre och inte få en lika starkt negativ effekt på det subjektiva välbefinnandet.

En annan tänkbar intervention som skulle kunna tas fram utifrån förståelsen för känslomässig förutsägelse och mer specifikt *focalism* som gör att vi förutspår att den centrala framtida händelsen kommer att ske i frånvaro av andra händelser (Wilson et al., 2000; Wilson et al., 2005). Detta gör att vi missbedömer hur starkt och hur länge vi faktiskt kommer att reagera känslomässigt av den framtida händelsen eftersom vi inte räknar med att andra händelser också kommer att spela roll för hur vi kommer att påverkas. Denna intervention skulle kunna utformas och användas i psykologisk coaching genom att klienten får i uppgift att föreställa sig den jobbiga kommande händelsen tillsammans med andra delar som hör till deras liv och vardag för att på så sätt medvetengöra att de inte enbart kommer att reagera känslomässigt på den centrala framtida händelsen utan att de även påverkas av livets övriga delar. Man skulle även kunna lägga till en del på denna intervention där klienten även får i uppgift att fundera över saker som gör att de mår bra och försöka göra detta i samband med att den jobbiga händelsen ska inträffa för att på så sätt skydda sig själva från att inte reagera lika strakt negativt på händelsen.

En övning som redan finns och baserar på känslomässig förutsägelse är *best possible selves* (BPS) som går ut på att man ska föreställa sig sin bästa tänkbara framtid då allt man önskat sig har slagit in och man har nått sina personliga mål (Sheldon et al., 2006). Denna övning syftar till att öka sin förståelse för vad som betyder mest för oss och vad vi borde lägga vår tid och energi på idag för att ta oss dit vi vill i framtiden och på så sätt öka vårt subjektiva välbefinnande. Eftersom den här övningen har visat sig öka det subjektiva välbefinnandet skulle den kunna användas i psykologisk coaching för klienter som oroar sig för framtiden och vad de vill göra med sina liv, för att på så sätt medvetengöra dem om vad de anser är viktigt i livet och för att öka deras subjektiva välbefinnande.

En annan övning som har visat sig öka det subjektiva välbefinnandet där man använder sig av känslomässig förutsägelse går ut på att man fokuserar på slutet av en positiv händelse samtidigt som man skriver ner hur man upplever en nuvarande händelse (Kurtz, 2008). Man har sett att universitetsstudenter som fick fokusera på att det snart skulle ta examen och samtidigt skriva om hur de hade upplevt sin tid på universitetet, fick ett ökat subjektivt välbefinnande vilket även resulterade i ett större deltagande i universitetsrelaterade aktiviteter. I psykologisk coachning skulle den här övningen kunna användas på just studenter för att öka motivationen och det subjektiva välbefinnandet.

Slutsats

Känslomässig förutsägelse spelar en betydande roll när vi planerar för vår framtid och vi försöker bilda oss en uppfattning om vilka val som vi kommer att bli mest nöjda med och på så sätt kommer göra oss mest lyckliga. Vi gör inte alltid val som kommer att öka vårt subjektiva välbefinnande på lång sikt eftersom våra känslomässiga förutsägelser är påverkade av olika *bias*. Detta leder till exempel till att vi väljer att göra val som vi senare kan ändra även om dessa val har visat inte ökar vårt subjektiva välbefinnande, eller val som enbart ökar vårt subjektiva välbefinnande på kort sikt. Det finns några möjliga sätt där en ökad förståelse för känslomässig förutsägelse skulle kunna användas i exempelvis psykologisk coachning i form av interventioner för att öka det subjektiva välbefinnandet och i bästa fall även hjälpa människor att göra fler val som ligger i linje med deras värderingar och drömmar. För att möjliggöra dessa interventioner behövs mer forskning som undersöker effekten av dessa och även mäta hur de skulle påverka vårt subjektiva välbefinnande.

Referenser

- Botzung, A., Denkova, E., & Manning, L. (2008). Experiencing past and future personal events: Functional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel. *Brain and Cognition*, 66, 202–212.

- Burianova, H., McIntosh, A. R., & Grady, C. L. (2010). A common functional brain network for autobiographical, episodic, and semantic memory retrieval. *NeuroImage*, 49, 865-874
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being. *American Psychologist*, 55, 1, 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). The Science of well-being. *Social Indicators Research Series*, 37, 11-58.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., & Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 800-807.
- Eich, E. (1995). Searching for Mood Dependent Memory. *Psychological Science*, 6, 2, 67-75.
- Gardiner, J. M. (2001). Episodic memory and autoevident consciousness: a first-person approach. *The Royal Society*, 356, 1351-1361.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2009) *Cognitive Neuroscience – The Biology of the Mind*, W.W Norton & Company Inc, New York, NY.
- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., & Blumberg, S. J. (1998). Immune Neglect: A source of Durability Bias in Affective Forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 617-638.
- Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2009). Why the brain talks to itself: sources of errors in emotional prediction. *Philosophical Transactions of The Royal Society B*, 364, 1335–1341.

- Gilbert, D. T., & Ebert, J. E. J. (2002). Decisions and Revisions: The Affective Forecasting of Changeable Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 4, 503–514.
- Hoerger, M., Quirk, S. W., Lucas, R. E., & Carr, T. H. (2009). Immune neglect in affective forecasting. *Journal of Research in Personality*, 43, 91–94.
- Kurtz, J. L. (2008). Looking to the Future to Appreciate the Present: The Benefits of Perceived Temporal Scarcity. *Psychological Science*, 19, 12.
- Lewis, P. A., & Critchley, H. D. (2003). Mood-dependent memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 10.
- Lyubomirsky, S., Kennon, M. S., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 2, 111-131.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness - A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. The Penguin Press, New York, NY.
- Schacter, D. L., Rose Addis, D., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8, 657-661.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2): 73–82.
- Suddendorf, T., Rose Addis, D., & Corballis, M. C. (2009). Mental time travel and the shaping of the human mind. *Philosophical Transactions of The Royal Society B*, 364, 1317–1324.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (1997). Mental Time Travel and the Evolution of the Human Mind. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(2), 133-167.

- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans?. *Behavioral and Brain Sciences*, 30, 299 – 351.
- Tulving, E. (2002). Episodic Memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53: 1-25.
- Viard, A., Chételat, G., Lebreton, K., Desgranges, B., Landeau, B., de La Sayette, V., Eustache, F., & Piolino, P. (2011). Mental time travel into the past and the future in healthy aged adults: An fMRI study. *Brain and Cognition*, 75, 1–9.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective Forecasting: Knowing What to Want. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 131-134.
- Wilson, T. D., Wheatley, T., Meyers, J. M., Gilbert, D. T., & Axson, D. (2000). Focalism: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 821-836.