



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

**Att förstå andras emotioner i givna kontexter: en studie om
människors förmåga att predicera emotioner utifrån
Appraisalteorin**

**Understanding others emotions in given contexts: a study on
people's ability to predict emotions based on the Appraisal theory**

Moa Sjöholm & Sandra Ajami

Kandidatuppsats VT 22

Handledare: Jean-Christophe Rohner
Examinator: Sverker Sikström

Abstract

Our study was conducted to investigate how well people can identify other people's emotions from scenarios where no visual cues, nor too much background information was given. This was to simulate the conceptual context we are given in everyday life where much information is not present yet we make inferences about what other people's emotions might be. We constructed a survey with 24 fictitious short scenarios based on certain appraisal dimensions chosen from the Appraisal theory to represent a specific primary emotion. We further investigated the connection between how well people performed and how much psychology studies they have completed, as well as how well they believed they performed. The results indicated that people perform very well on identifying certain emotions more than others (happiness, anger and no emotion). Correlations between the ability to identify emotions and the confidence in identifying emotions were not significant. The results also indicated that the level of psychology studies did not predict confidence in identifying others' emotions. Significant results showed that people who have completed more psychology studies performed better at identifying emotions, however future studies should be done to investigate the causal factors.

Keywords: emotion, emotion identification, context, Appraisal theory, appraisal dimensions

Sammanfattning

Vår studie genomfördes för att undersöka hur väl människor kan identifiera andra människors emotioner utifrån scenarier, där inga visuella signaler eller för mycket bakgrundsinformation gavs. Detta var för att simulera det konceptuella sammanhanget vi får i vardagen där mycket information inte är tillgänglig, men där vi ändå drar slutsatser om vad andra människors emotioner kan vara. Vi konstruerade en undersökning med 24 fiktiva korta scenarier baserade på vissa appraisaldimensioner, valda från Appraisalteorin, för att representera en specifik primär emotion. Vi undersökte vidare sambandet mellan hur väl människor presterade och hur mycket psykologistudier de har genomfört, samt hur väl de trodde att de presterade. Resultaten som erhållits visar att människor presterar väldigt bra på identifiera vissa emotioner mer än andra (glädje, ilska och ingen emotion). Korrelationerna mellan den faktiska förmågan att identifiera andras emotioner och den självskattade säkerheten i identifieringen av dessa var inte signifikanta. Resultaten indikerade också att nivån av psykologistudier förutspådde inte den självskattade säkerheten i att identifiera andras känslor. Signifikanta resultat visade att personer som har avklarat mer psykologistudier presterade bättre på att identifiera känslor, men framtida studier bör göras för att undersöka orsaksfaktorerna.

Nyckelord: emotion, emotionsidentifiering, kontext, Appraisalteorin, appraisaldimensioner

Tack!

Vi vill framförallt tacka vår handledare Jean-Christophe Rohner för hans engagemang och betydelsefulla vägledning genom hela arbetet. Dessutom vill vi rikta ett stort tack till de experter inom emotion vid Lunds Universitet som tog sig tiden till att bidra till studiens validitet och utformning. Därutöver vill vi givetvis även tacka samtliga deltagare som besvarat vår enkät och som därmed gjort vår studie möjlig att slutföra. Avslutningsvis vill vi tacka familj och vänner för deras genomgående stöd och upplyftande ord under hela uppsatsprocessen.

Att förstå andras emotioner i givna kontexter: en studie om människors förmåga att predicera emotioner utifrån Appraisalteorin

Emotioner är en central del av människans tillvaro och är ständigt närvarande genom livets alla händelser. De utgör inte bara en fundamental del av vilka vi är, utan påverkar dessutom våra tankar, handlingar och mående (Lazarus, 1991). “Ingen människa kan vara i världen helt utan känsla” (Svenaeus, 2009, s. 94). Emotioner kan därmed anses ge vår omvärld dess betydelse samt utgöra möjligheten för oss att uppleva meningsfullhet och engagemang i våra liv (Svenaeus, 2009). Därtill är emotioner en betydelsefull komponent av främjandet alternativt hämmandet av alla våra relationer och sociala interaktioner (Lazarus, 2006). Den relationella betydelsen samt emotionernas centrala del av människans kognition och meningsskapande tillvaro gör att det dessutom kan vara av betydelse att bättre förstå andras emotionella tillstånd. Att söka förståelse för andras känsloliv och identifiera andras emotioner är något vi alla ägnar mycket tid åt. Detta är dock en komplex och svår process, vilket kräver uppmärksam kognitiv förmåga och hjälp från emotionella ledtrådar (Spunt & Adolphs, 2019). Att förstå andras emotioner samt kunna identifiera deras närvaro kan relateras till Appraisalteorin, som bygger på antagandet att variationer i olika appraisaldimensioner förklarar varför vissa emotionella reaktioner uppstår i olika situationer (Moors et al., 2013). Moors et al. menar att människans emotioner skiljer sig åt till följd av att vi värderar händelser och vår omgivning på varierande sätt. Vidare antar Appraisalteorin ett dynamiskt förhållande mellan omgivning och emotion samt ett stabilt förhållande mellan vad vi känner och hur vi tolkar. För att förtydliga innebär det dynamiska förhållandet att samma situationer kan ge upphov till olika emotioner. Det stabila förhållandet menas med att samma tolkningsmönster av situationer leder därmed till samma emotioner samt olika tolkningar resulterar i olika emotioner (Moors et al., 2013).

Vår studie syftar till att undersöka hur väl människor identifierar andras emotioner utifrån de bakomliggande kontexter och tolkningar som ger upphov till emotionella tillstånd enligt Appraisalteorin. Med hjälp av skriftligt konstruerade scenarier, där inga tillhörande emotioner nämns, undersöker studien hur människor identifierar emotioner hos individer inom påhittade narrativ. Dessa har konstruerats med grund i tidigare forskning kring Appraisalteorins dimensioner; målrelevans (hur relevant det är för personens mål), målkongruens (hur väl det stämmer överens med personens mål), säkerhet (hur säker är personen på att det är som det verkar), kontroll (hur mycket kontroll har personen) och agentskap (vad eller vem är ansvarig). Tidigare forskning har tenderat att fokusera på förståelse för perceptuellt emotionella signaler, som till exempel ansiktsuttryck. Därmed kan

det argumenteras för att det aktuella arbetet bidrar med ett relativt outforskat perspektiv med fokus kring kontext och tolkning samt genom användningen av skriftliga scenarier som metod. Dessutom utforskar vår studie sambandet mellan självskattad säkerhet respektive erfarenhet av psykologistudier och förmågan att förstå och identifiera andras emotioner.

De avsnitt som följer redogör för teoretisk bakgrund och tidigare forskning kring emotioner, förståelse för andras emotioner samt Appraisalteorin. Därefter presenteras studiens syfte och de frågeställningar som vårt arbetet utgått ifrån.

Vad är emotioner?

Enligt Lazarus (1991) beskrivningar innefattar emotioner komponenter av både fysiologisk och beteendemässig karaktär, men framförallt kännetecknas de av dess psykologiska egenskaper. Han definierar emotioner som komplexa reaktioner på vår uppfattning av hur väl vi lyckas överleva samt uppfylla våra mål i livet. Vidare menar Lazarus att emotioner är unika konstrukt, eftersom de uttrycker den individuella upplevelsen av vad som anses meningsfullt i våra livshändelser. När emotionella tillstånd uppstår sker en kroppslig aktivering av vår kognition, uppmärksamhet och tankesystem samt våra behov och begär. Emotioner innefattar därmed flera yttre och inre tillstånd. Dessa skapar en relation mellan individ och omgivning, appraisal och rådande situationer, den subjektiva och fysiologiska upplevelsen samt benägenheten till handling och möjligheten till att hantera situationen (Lazarus, 1991).

Även Goldie (1999) benämner emotioner som ett komplext tillstånd hos människan, som alltid uppstår i relation till en specifik person eller del av omgivningen. Till exempel känner inte en person ilska av en ren slump, utan personen känner alltid ilska gentemot en person, händelse eller förhållande i sin omgivning. Därtill beskriver Goldie emotioner som ett narrativ där handlingar relaterade till emotionen och dess uttryck inkluderas. Emotioner omfattas dessutom av övertygelser och förhållningssätt gentemot det som gett upphov till emotionen samt även kroppsliga och muskulära reaktioner (Goldie, 1999).

Goldies (1999) redogörelse för emotioner i förhållande till en specifik person eller händelse kan liknas vid Lazarus (2006) beskrivning av att emotioner ofta föregås av en handling. Handlingar eller avsaknad av handlingar beskrivs provocera fram emotioner. Därtill menar Lazarus att en emotionell interaktion inte är en statisk handling eller reaktion, utan att det bör definieras som ett flöde eller utbyte av handlingar och reaktioner individer sinsemellan. I interaktionen kan emotionerna förändras eller leda till att nya emotioner genereras (Lazarus, 2006). Vidare menar Lazarus (1991) att emotioner avslöjar mycket om hur människor förhåller sig till sin omgivning. Dessutom skapas våra emotionella reaktioner

utifrån våra viktigaste mål och vad vi värderar högst i livet. Hur reaktionen utformas avgörs genom att dessa mål och högt värderade intressen antingen hotas eller främjas. Därmed kan emotioner avslöja mycket om hur en individ uppfattar och interagerar med sig själv och sin omvärld samt hur motgångar hanteras emotionellt (Lazarus, 1991).

Fortsättningsvis kan emotioner definieras ur ett neurologiskt perspektiv. Enligt Damasio (2004) innebär emotioner bioreglerande reaktioner, som både strävar efter individens överlevnad och välbefinnande. Därmed möjliggör emotioner individens hantering av både potentiellt farliga och fördelaktiga händelser. Dessa reaktioner består av kemiska och neurala processer i hjärnan som uppstår när emotionellt betingade stimulus uppfattas. Upptäckten av stimuli kan både vara medveten eller omedveten, men de neurologiska reaktionerna är alltid automatiska. Vad som kan anses vara emotiongenererande stimulus avgörs till stor del av appraisalprocesser (Damasio, 2004).

Vidare har Izard (2010) bedrivit forskning kring emotioners definitioner och funktioner. Forskningen visade att det finns inte en entydig gemensam definition av emotioner, men att ett antal olika definitionskomponenter och funktioner kan sammanställas till en någorlunda gemensam bild av konstruktet. I Izards undersökning besvarade drygt 30 olika forskare frågor kring vad en emotion är, vilka funktioner emotioner har samt vad det är som aktiverar dem. Samtliga deltagare var internationellt erkända forskare, som alla hade bidragit med betydelsefull forskning inom emotioner. Svaren analyserades och en sammanställning av identifierade aspekter upprättades. Därefter fick deltagarna gradera mellan 1-10 i vilken utsträckning de höll med om att dessa aspekter faktiskt var en komponent av emotion samt en funktion hos emotion. Undersökningen resulterade i sex distinkta strukturer av emotioner och nio olika funktioner hos emotioner. Dessa summerar bland annat att emotioner är reaktiva känslotillstånd och processer som motiverar människans handlingar. Dessutom beskrevs emotioner som en källa till information om subjektiv kognition och tolkning av känslor och signaler. Gällande överensstämmelse mellan deltagande forskare visade resultatet att det fanns en måttlig till hög samstämmighet i de identifierade strukturerna och funktionerna hos emotioner. Därtill resulterade undersökningen i en sammanställning över vad deltagarna uppgav vara det som aktiverar emotioner. Denna bestod bland annat av kognition, däribland minnen och appraisalprocesser, sociala interaktioner, förändringar i neurobiologiska processer och målrelaterade händelser (Izard, 2010).

Vår aktuella studie har Appraisalteorin som utgångspunkt och därmed är dess relaterade forskares beskrivningar av emotioner högst relevanta. Moors et al. (2013)

beskriver emotioner mer som aktiva processer än emotionella tillstånd. Här används begreppet emotionella episoder, vilket innebär en dynamisk föränderlighet inom människans kroppsliga system och processer. Enligt Moors et al. antas även emotioner bestå av olika komponenter. Framförallt innefattar emotioner en tolkande komponent där människan gör olika värderingar av förhållanden och relationer i sin omgivning. Dessutom återfinns en komponent relaterad till motivation, vilket innefattar handlingsbenägenhet och beredskap till att agera. Därtill utgörs emotioner av en somatiskt komponent med fysiologiska förändringar samt en motorisk komponent där emotionella uttryck är centralt. Till sist kan det redogöras för en komponent där känslor och den personliga upplevelsen av emotionen inkluderas. Viktigt att poängtera är dessa komponenters samspel och dynamik i förhållande till varandra. Komponenternas uttryck påverkar hela tiden varandra och resulterar i en stark föränderlighet i emotionella episoder samt att flera olika emotionella upplevelser kan upplevas samtidigt (Moors et al., 2013).

Studiens valda emotioner

I vår studie fokuserade vi på fem emotioner och valde dessa delvis utifrån de sex grundemotioner (glädje, ilska, avsmak, sorg, rädsla och förakt) som benämns av Ekman et al. (1969). Dessa emotioner har visat sig vara igenkännbara genom ansiktsuttryck i flera olika kulturer som bland annat USA, Japan och Brasilien (Ekman et al., 1969), vilket betyder att dessa kan ses som universella emotioner. Utöver dessa emotioner har även andra emotioner lagts till på listan över grundemotioner av andra teoretiker. Däremot finns det inte alltid en konsensus om vilka emotioner som tillhör grundemotionerna. De sex emotionerna nämnda av Ekman et al. (1969) är dock de som de flesta teoretiker håller med om (Kowalska & Wrobel, 2017). Emotionen skuld valde vi istället för förvåning och äckel på grund av att skuld hade fått mer stöd ifrån Roseman et al (1996) gällande att den framkallas av appraisaldimensionen självagetskap. De valda emotionerna presenteras kortfattat i avsnittet som följer.

Glädje. Glädje utgörs av positiva, njutbara och eftersträvansvärda känslor (Ekman & Cordaro, 2011).

Ilska. Ekman & Cordaro (2011) menar att ilska innebär reaktioner som uppstår i situationen där ens personliga mål utmanas eller hotas. Vidare kan ilska också erfaras när någon annan gör en illa antingen fysiskt eller psykologiskt. Dessutom kan ilska upplevas när någon vi bryr oss om utsätts på liknande sätt (Ekman & Cordaro, 2011).

Rädsla. Rädsla är en emotionell upplevelse som uppstår i närvaron av fysiskt eller psykologiskt hot. Här aktiveras emotionella processer som får kroppen att antingen förlora sin handlingsförmåga eller vilja fly situationen (Ekman & Cordaro, 2011).

Sorg. Sorg är en emotionell reaktion vid förlust av något en älskar och har stark koppling till. Det kan både handla om förlusten av en person eller ett objekt (Ekman & Cordaro, 2011).

Skuld. Skuld innefattas av en upplevelse av ånger och negativa känslor över något individen har gjort eller uttryckt. Det kan ofta relateras till att individen har överskridit en överenskommelse, sina personliga värderingar eller moraliska principer (Ekman & Cordaro, 2011).

Betydelsen av emotioner

Emotioner är enligt Lazarus (1991) en central del i människans tillvaro och ständigt närvarande i livets alla skeden. Vidare menar Lazarus att emotioner och alla de situationer, händelser och livsförhållanden som ger upphov till dem har stor inverkan på nästintill allt människan är. Det påverkar inte bara vad vi gör, men också hur och varför vi gör det (Lazarus, 1991). Smith & Lazarus (1990) beskriver händelser då några av de mest grundläggande emotionerna uttrycker sig. Glädje när ens egna barn föds, ilska när någon stjälar ens ägodelar och sorg vid förlusten av någon en håller kär. Emotioner spelar inte bara en fundamental roll i vad vi känner vid sådana tillfällen, utan också i hur vi väljer att agera samt reagera. Därtill har emotioner en stor betydelse för det subjektiva och fysiska välmåendet samt våra sociala och problemlösande förmågor. Därmed är det enkelt att argumentera för betydelsen av forskningen av emotioner (Smith & Lazarus, 1990).

Fortsättningsvis har Lazarus (2006) presenterat flertalet aspekter som förklarar varför emotioner är en viktig del i människans liv. Emotioner benämns som den psykologiska process som framförallt illustrerar vad som upplevs viktigt för den subjektiva individen samt hur väl vi lyckas med att nå våra viktigaste mål och leva i enlighet med personliga värderingar. Därutöver utgör emotioner en viktig del av alla de relationer och interaktioner människan har med andra. Det gäller inte bara våra allra närmsta och mest betydelsefulla relationer med exempelvis familj, partners eller vänner utan all social interaktion vi engagerar oss i både långsiktigt och kortsiktigt. Lazarus menar även att emotioner har en avgörande roll i att både främja och försämra relationer till andra. Till exempel kan förmågan till empati vara avgörande i hänsynstagandet till andras välmående och därmed påverka om en lyckas bibehålla goda förhållanden till andra eller inte. Emotioners betydelse för mänskliga relationer blir därtill extra tydlig genom att det alltid varit ett centralt tema inom de flesta former av historieberättande såsom litteratur, teater och film (Lazarus, 2006).

Förståelse för andras emotioner

Människor tillskriver ständigt emotioner till andra och antyder vad de känner samt varför (Spunt & Adolphs, 2019). Lazarus (2006) poängterar att emotioner och deras kausala orsaker dock kan vara svåra att observera och identifiera. Trots att människor uttrycker emotioner utåt med ansikte och kroppsspråk finns det flera inre komponenter av emotioner som inte tydligt syns utåt, till exempel handlingsbenägenhet och subjektiva känslor. Detta skapar en viss svårighet i att uttyda vad andra människor faktiskt känner (Lazarus, 2006). Även Spunt & Adolphs (2019) beskriver att processen av att förstå andras känslomässiga tillstånd är komplex, vilket gör att det krävs flexibla kognitiva operationer för att nå korrekt förståelse. Det krävs en känslighet för att kunna uppmärksamma emotionellt betingade ledtrådar, medvetenhet om kulturella skillnader och abstrakta tankeprocesser kring relationen mellan orsak, emotion och handling. Olika typer av information relaterad till emotioner behöver därmed organiseras till en komplett förståelse (Spunt & Adolphs, 2019).

Förståelse för andras emotioner kan även relateras till begreppet emotionell intelligens. Enligt Salovey & Mayer (1990) innefattar emotionell intelligens framförallt förmågan att identifiera sina egna och andras emotioner samt kunna använda dessa som verktyg till emotionsreglering och problemlösning. I följande avsnitt presenteras tidigare forskning och teoretiska utgångspunkter kring människors förståelse för andras emotioner.

Emotionella ledtrådar

I den kognitiva processen av att identifiera och förstå andras emotioner kan flertalet emotionella ledtrådar av varierande karaktär vara behjälpliga. I sin forskningsartikel argumenterar Newen et al. (2015) för att emotioner representeras av olika mönster och att identifiering av emotioner därmed kan förklaras som att urskilja dessa respektive mönster. Denna process av att känna igen och förstå emotionella mönster innefattar att både organisera ledtrådar från de sensoriska sinnena, exempelvis ansiktsuttryck, kroppsspråk, tonläge etcetera, samt ledtrådar kring social och personlig bakgrund (Newen et al., 2015). Även Spunt & Adolphs (2019) har redogjort för de emotionella uttryck som ligger till grund för emotioner samt signalerar för dem. Dessa uttryck kan både vara perceptuella i form av observering av beteendet, auditiva språkliga signaler samt situationer och narrativ uttryckta i text. Samtliga kan benämnas som emotionellt relevanta, både självständigt och i samverkan med varandra, inom klassificeringen av emotioner (Spunt & Adolphs, 2019).

Kontext och individuell personbakgrund. Kontextuella aspekter har en avgörande roll i vilka emotioner som aktiveras och vilka som därmed kan identifieras (Juckel et al., 2018). Juckel et al. beskriver betydelsen av kontextuell information för förståelse och

identifieringen av emotioner hos andra. Framförallt lyfts den kognitiva förståelsen fram där fokus ligger på vilka emotionella tillstånd och uttryck som är rimliga utifrån den givna kontexten och de observerade förhållandena. Den aktuella kontexten där emotionen är aktuell samt bakgrundsinformation om den aktuella individen med emotionen är avgörande för att kunna identifiera dess mönster. Juckel et al. tydliggör dock att varken kontext eller individuell personbakgrund kan anses vara en komponent av emotionen i sig. En emotion är i grunden densamma i sin natur oavsett vem det är som känner den eller i vilken miljö den upplevs. Dock har dessa faktorer stor betydelse för om emotionen är enklare eller svårare att identifiera. Rädsla är till exempel enklare att identifiera som rädsla om den erfaras i en farlig miljö där personen är i uppenbar fara i jämförelse med om den erfaras i en miljö som kan uppfattas som trygg. I en sådan situation används kontexten samt erfarenhet för att identifiera emotionen, men det kan inte klassas vara en del av emotionen i sig (Juckel et al., 2018).

Därutöver har även information om individen som känner emotionen betydelse för vilka emotioner som aktiveras och har därmed även viss betydelse i identifieringsprocessen. Den aktuella individens personliga bakgrund, personlighetsdrag och subjektiva tankevärld utgör ledtrådar och användbara referensramar i förståelse för vilka emotioner som erfaras (Newen et al., 2015). Newen et al. (2015) menar därför att förståelse för andras emotioner innefattar en speciell förmåga att förstå andras sinnen. Även Goldie (1999) belyser att information om en individs övergripande karaktär, personlighet och humör är avgörande för förståelsen av andras tankar och emotioner. För att kunna förutse och förstå andras emotioner behövs det bakgrundsinformation om hur personen generellt sett brukar vara, agera eller hantera olika situationer och händelser. Dessutom kan ens egna emotioner, humör och personlighet vara avgörande i hur vi tolkar och förstår andra. Därmed menar Goldie att det inte går att vara en objektiv aktör i processen av att förstå vad andra känner (Goldie, 1999).

Perceptuella ledtrådar. Goldie (1999) menar att förståelse för och identifiering av andras emotioner grundar sig framförallt i observation av emotionernas expressivitet. Emotioner uttrycks genom ansiktsuttryck, verbalt språk och andra kroppsliga förändringar. Till exempel kan sorg uttryckas genom tårar och rädsla genom skakningar i kroppen. Dessa emotionella uttryck kan både vara medvetna och omedvetna samt avsiktliga och oavsiktliga. När uttrycken är automatiska och omedvetna kan de utgöra en bättre signal på vilken emotion som upplevs i jämförelse med hur individen faktiskt agerar eller säger. Om uttrycken däremot är avsiktliga och medvetna kan det innebära en risk att de inte är sanningsenliga och istället används manipulativt för att lura andra (Goldie, 1999). Därav vill vi undersöka identifiering

av emotioner utan bakgrundsinformation och perceptuella ledtrådar för att se hur väl deltagarna presterar.

Top-down bearbetning

En människas ansiktsuttryck är inte alltid tillräckligt för att förmedla emotioner. Kontexten kan oftast påverka hur vi uppfattar komplexa emotioner (Juckel et al., 2018). Juckel et al. (2018) diskuterar två sätt till emotionell igenkänning. Den ena är att uppfatta emotioner utan någon "Top-down bearbetning" och den andra är att uppfatta emotioner som involverar "Top-down bearbetning" (Juckel et al., 2018). "Top-down bearbetning" är ett koncept där hypotesen är att mänsklig perception påverkas av redan existerande information (Sternberg & Sternberg, 2012). Vidare menar Sternberg att sådant som sensoriska data, alltså det som upplevts av våra sinnen som till exempel smärta, tidigare upplevelser och förväntningar kan påverka hur ny information uppfattas. I studien utförd av Juckel et al. (2018) var fokuset på igenkänning av emotioner med top-down bearbetning. Detta innebär att förstå emotioner inom kontext utifrån redan existerande subjektiv kunskap och information. De klippte ut bilder av ansikten med olika tvetydiga ansiktsuttryck och placerade bilderna i specifika bakgrunder, såsom en begravning, ute i en mörk skog, bland insekter etcetera. Resultatet visade att bakgrunden hade stor betydelse i hur deltagarna tolkade emotionerna. Endast när ansiktsuttrycket tydligt inte passade bakgrunden ignorerades den (Juckel et al., 2018). Detta är relevant i vårt arbete, eftersom vi fokuserar på kontextuell igenkänning av emotioner.

Empati och "in-his-shoes imagining"

I sin forskningsartikel redogör Goldie (1999) för människans förståelse för andras emotioner genom att lyfta fram begreppet empati. Empati innebär förmågan att föreställa sig andras emotionella tillstånd, känslor och tankar och försöka mentalisera hur en individs narrativ ser ut ifrån deras perspektiv. Det handlar om att leva sig in i en annan individs tanke- och känsloliv och försöka förstå deras emotionella upplevelser som om du vore dem. Goldie presenterar tre villkor för empati. För att möjliggöra empati krävs det en medvetenhet om att vi alla är egna individer distinkta från varandra, information om den andres karaktär samt ett narrativ där en kan föreställa sig den andre och dess emotionalitet. Goldie lyfter även fram begreppet "in-his-shoes imagining", vilket liknar empati men som även involverar ens egna karaktär. Skillnaden är att empati handlar om att föreställa sig hur en annan individ upplever något utifrån sin situation, samtidigt som "in-his-shoes imagining" handlar om att föreställa sig hur en själv skulle känna om en befann sig i samma situation som den andra individen. Empati innefattar därmed ingenting av den egna individen, samtidigt som "in-his-shoes

imagining” innefattar en blandning mellan den egna individen och personen en försöker förstå. För båda dessa processer krävs det en förståelse för andra (Goldie, 1999). Empati och “in-his-shoes imagining” är relevanta i vårt arbete eftersom de båda förklarar förmågan att identifiera andras emotioner, vilket är det som studien undersöker.

Mirror neurons

Vissa forskare föreslår att så kallade “mirror neurons”, eller spegelneuroner, är de neuroner i hjärnan som ligger bakom vår förmåga att känna empati (Grèzes & de Gelder, 2009). Gallese & Goldman (1998) menar att studier stödjer idén om att när vi observerar andras handlingar aktiveras samma del av hjärnan som om vi själva skulle utföra samma handling. Vidare antas spegelneuroner utgöra en viktig roll inom sociala interaktioner då spegelneuroner även gäller emotioner och sinnen; samma delar av hjärnan som är inblandade när en upplever en viss emotion är också inblandade när en ser någon annan uppleva samma emotion (Gallese & Goldman, 1998). Till exempel att se någon bli berörd skapar aktivitet i den delen av hjärnan som när en själv blir berörd. En slutsats som då kan dras är att förståelse för andra uppnås genom förkroppsligande av andras upplevelser (Gallese, 2006).

Gallese & Goldman (1998) föreslår att spegelneuroner också finns för att ge oss kapaciteten att “läsa andras tankar”, vilket menas kapaciteten att förstå andras mentala tillstånd, däribland perception, emotioner och förväntningar (Gallese & Goldman, 1998). Detta spekuleras inte bara vara för att kunna känna empati, utan även för att kunna förutse någon annans handlingar för att kunna anpassa sina egna reaktioner i enlighet med dessa. Den andres intentioner kan vara antingen något positivt eller negativt, som till exempel något hotfullt (Gallese & Goldman, 1998).

En studie gjord av Aziz-Zadeh et al. (2006) utformades för att undersöka om verbala begrepp om rörelser påverkade samma del av hjärnan som spegelneuroner aktiverar. De använde ord för att förklara olika kroppsrörelser, till exempel att vinka med armen, och undersökte om samma delar av hjärnan aktiverades som om det var en själv som utförde dessa rörelser. Resultaten indikerade att dessa delar av hjärnan påverkas av verbala stimuli (Aziz-Zadeh et al., 2006). Detta påvisar att verbala koncept, i detta fallet rörelsekoncept, möjligen stimulerar hjärnan till att förkroppsliga dessa koncept och därmed kunna känna empati.

Theory of mind

Människor ska normalt sätt kunna förstå andras mentala tillstånd och detta kallas för “Folk psychology” (Gallese & Goldman, 1998). Människans förmåga att förstå andras mentala tillstånd kallas också “Theory of mind” (Holt et al., 2012). Att ha en theory of mind

är viktigt för människans sociala liv och för att kunna förstå andras unika tankar, intentioner, beteenden, önsknings etcetera för att vi ska kunna interagera och kommunicera på ett effektivt sätt. Vi är inte födda med en theory of mind, utan det är något som börjar utvecklas hos barn från fyra till femårsåldern (Holt et al., 2012). Att inte utveckla en theory of mind kan ha negativa konsekvenser och visar sig många gånger hos dem som har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar såsom autism (Holt et al., 2012), samt även hos individer med psykisk ohälsa i form av ångest och depression (Wang et al., 2008). Problematik med att utöva theory of mind resulterar i svårigheter som till exempel sämre relationsförhållanden (Kidd & Castano, 2013).

En studie av Kidd och Castano (2013) undersökte sambandet mellan att läsa skönlitteratur och förmågan för två aspekter av Theory of mind: affektiv och kognitiv. Den affektiva delen innefattar uppfattning och förståelse för andras emotioner och den kognitiva delen innebär förståelse för andras övertygelser och intentioner (Kidd & Castano, 2013). Resultatet visade att läsning av skönlitteratur förbättrar ens förmåga av den affektiva komponenten av theory of mind. I en annan studie gjord av Stansfield och Bunce (2014) visade resultatet också en skillnad mellan affektiv och kognitiv empati. Studien visade att det fanns ett samband mellan att läsa skönlitteratur och kapaciteten att känna empati i verkliga livet. De nämner "transportation", vilket syftar på hur starkt den som läser känner sig absorberad av berättelsen (Stansfield & Bunce, 2014). De som har läst skönlitteratur en hel del under sitt liv visade mer kognitiv empati och de som kände sig transporterade av en berättelse i nuläget visade mer affektiv empati (Stansfield & Bunce, 2014). Detta visar att skriven text kan stimulera theory of mind, och därav använder vi oss utav skrivna scenarion för att åstadkomma detta.

Simulation theory

Simulation Theory är ett annat tillvägagångssätt att förstå "Theory of mind", alltså hur vi förstår andras mentala tillstånd (Shanton & Goldman, 2010). Vidare påstår teorin att vi använder oss av vår fantasi och perspektivtagande för att kunna förstå andras mentala tillstånd och perspektiv. För att åstadkomma detta undersöker vi vårt inre för att hitta den information och uppfattning vi själva har och applicera det på den andra personen (Shanton & Goldman, 2010). Även Liew & Aziz-Zadeh (2013) påvisar med deras studie att vi använder oss utav vår egen erfarenhet (handlingar, kroppsliga sensationer och emotioner) för att kunna förstå andra. Med andra ord, hur vi själva tror att vi skulle känna i en viss situation tror vi att den personen vi observerar också kommer att känna.

Shanton & Goldman (2010) åtskiljer två nivåer för att förstå andra, en låg nivå och en hög nivå av "mind reading". Den låga nivån handlar om spegelneuroner, vilket redan presenterats under rubriken "Mirror neurons". Processen som sker med spegelneuroner benämns vara den låga nivån, eftersom det är något som händer automatiskt, det vill säga utan medveten tanke eller möjlighet att påverka det. När vi observerar en persons ansikte och ser att de är glada lyser spegelneuroner upp motsvarande del av vår hjärna som gör att vi känner oss glada. Den höga nivån handlar oftast om den information vi finner i vårt långtidsminne samt vår fantasi (Shanton & Goldman, 2010). Människan kan visualisera sin omgivning och tänka på hur saker och ting utspelar sig i tid och rum. Till exempel kan en föreställa sig att ens partner är trött och hungrig efter en lång dag på jobbet även om en själv inte är det. Med tillgänglig information om partnern kan det skapas en uppfattning utifrån det. Teorin predicerar, med stöd från tidigare studier, att om människan inte kan åtskilja sina egna uppfattningar från förståelsen för andras mentala tillstånd leder det till missförstånd i tillskrivningar av emotioner hos andra. Detta betyder alltså att människor tenderar att tillskriva sina egna kunskaper och emotioner till andra (Shanton & Goldman, 2010). Med tanke på detta vill vi undersöka hur säkra deltagarna är i sin egen förmåga, eftersom en hög säkerhet möjligen kan indikera en falsk säkerhet. Säkerheten behöver dock inte nödvändigtvis vara felaktig.

Att förstå orsaken till andras emotioner

En fullständig förståelse för andras emotioner kräver inte bara en identifiering av den aktuella emotionen, utan det krävs också en övergripande förståelse för den kausala orsaken till varför emotionen uppstått (Spunt & Adolphs, 2019). Som tidigare nämnts skapas emotioner alltid i förhållande till något eller någon. Goldie (1999) beskriver att för att förstå och identifiera andras emotioner måste vi därför kunna resonera kring varför dessa individer känner som de gör. Till exempel innefattar förståelse inte bara att kunna identifiera att någon är rädd, utan en måste även förstå vad eller vem det är som orsakar rädslan (Goldie, 1999). Här lyfter Spunt & Adolphs (2019) även fram neurologiska processers betydelse i två bemärkelser. Förståelse för emotioner kan nås med hjälp av de regioner i hjärnan som bearbetar och lagrar semantisk och språklig kunskap om emotioners karaktär samt genom att föreställa sig förhållandet mellan orsak och verkan (Spunt & Adolphs, 2019). Redogörelsen ovan är en bidragande anledning till varför vi använder skriftliga scenarion med givna kontexter i vår studie.

Självskattad förmåga att förstå andras emotioner och faktisk prestation

Människor tenderar att uppleva sina förmågor till perspektivtagande och förstå andras emotioner på olika sätt (Israelashvili et al., 2019). Vår studie undersöker om det finns ett samband mellan hur säkra personer är i sin egna förmåga av att förstå andras emotioner och hur bra de faktiskt är i det avseendet. Liknande undersökning har genomförts av Israelashvili et al. (2019). Deras syfte var att undersöka relationen mellan hur övertygade deltagarna var i sin förmåga att ta andras perspektiv och deras faktiska prestation i varierande tester kring att förstå emotioner. Den nämnda forskningen genomförde en metaanalys över sex olika studier med totalt 1347 deltagande amerikanska medborgare. Samtliga studier innefattade en självbedömning av förmågan till perspektivtagande hos deltagarna och sedan varierande tester där den gemensamma uppgiften var att “view people in various situations and rate their emotions” (Israelashvili et al., 2019, s.4). Testerna som Israelashvili et al. använde för att undersöka förmågan att identifiera emotioner varierade från att innefatta antingen statiska bilder, dynamiska bilder eller videofilmer på personer som upplevde emotionella tillstånd. Dessutom användes personerna i videofilmernas egna bedömning av deras upplevda emotion som “facit” i mätningen av hur väl deltagarna identifierade emotionerna korrekt. Resultatet från metaanalysen visade en indikering på att det finns ett måttligt signifikant positivt samband mellan självskattad förmåga till perspektivtagande och faktisk prestation i att identifiera andras emotioner. Individer som upplever att de är bättre på att inta andras perspektiv tenderar att prestera bättre på identifiering av andras emotioner än vad de som självskattar sina förmågor lägre (Israelashvili et al., 2019). Med utgångspunkt i denna forskning ställer vi därmed frågan om det finns ett samband mellan självskattad säkerhet och faktisk förmåga att identifiera andras emotioner utifrån given kontext.

Appraisalteorin

En fråga som debatterats länge inom emotionspsykologi har varit om våra emotioner påverkar vår bedömning av en situation eller om vår bedömning av en situation påverkar våra emotioner. Appraisalteorin hävdar att vi utvärderar händelser och vår omgivning, vilket påverkar våra emotioner (Roseman & Smith, 2001). Dessutom menar teorin att emotioner är en adapterad överlevnadsfunktion (Moors et al., 2013). Exempelvis om en person möter en björn i skogen bedöms situationen som farlig för dennes överlevnad och därmed uppstår rädsla. Appraisalteorin tar även hänsyn till kulturella, utvecklingsmässiga och individuella skillnader i uppfattning av emotioner, vilket flera andra teorier inte gör (Moors et al., 2013). Emotioner är komplexa och de kan variera från individ till individ vid en given händelse. Det

finns ett nyanserat spektrum av emotioner och även en mängd olika situationer som kan framkalla samma emotion (Roseman & Smith, 2001).

Appraisalteorin har utvecklats till att svara på vissa frågor och vårt aktuella arbete kommer att undersöka några av de frågor som anses relevanta för studiens frågeställningar.

Dessa frågor är:

1. "Hur kan vi redogöra för den varierande naturen av emotionell respons?"
2. "Hur kan vi förklara individuella och tidsmässiga skillnader i emotionell respons på samma händelse?"
3. "Hur kan vi redogöra för de olika situationer som framkallar samma emotion?" (Roseman & Smith, 2001).

I sitt svar på frågan "Hur kan vi redogöra för den varierande naturen av emotionell respons?" lyfter Appraisalteorin fram olika dimensioner som möjligen förutsäger en emotion. Genom olika kombinationer av tolkningar inom dessa dimensioner aktiveras emotionella responser hos människan. Tidigare forskning har undersökt och hittat stöd för tvådimensionella modeller såsom behaglighet (behaglig eller obehaglig) samt positiv eller negativ affekt (Smith & Ellsworth, 1985). Nyare studier visar att komplexiteten och variationen av emotion inte kan förklaras av dessa modeller och att det är nödvändigt att uppdaterade modeller utvecklas (Roseman & Smith, 2001). Senare kommer det redogöras för vilka dimensioner som valts att användas i vårt aktuella arbete och varför.

Gällande frågan "Hur kan vi förklara individuella och tidsmässiga skillnader i emotionell respons på samma händelse?" visar studier att det finns tydliga skillnader i hur människor reagerar i samma situationer och vid liknande händelser (Roseman & Smith, 2001). I en situation som till exempel när en person förlorat någon som den älskar kan vissa känna sorg samtidigt som andra kan känna ilska eller till och med lättnad.

Till sist, när det gäller frågan "Hur kan vi redogöra för de olika situationer som framkallar samma emotion?", undersöker Appraisalteorin om hur olika situationer kan framkalla samma emotion. Teorin konstaterar att det inte går att lista alla situationer som kan framkalla en specifik emotion (Roseman & Smith, 2001). Exempelvis kan sorg kännas både vid förlusten av en betydelsefull gåva, avvisande av någon en är kär i eller ens husdjurs död.

Smith och Lazarus (1993) föreslår att det finns två olika kognitiva processer som resulterar i emotion. Båda är nödvändiga, men att det bara är en av dessa som framkallar emotion (Smith & Lazarus, 1993). Den första processen är personens egna kunskap eller tro om situationen som utspelar sig. Den andra är att den kunskap eller tro om situationen måste bedömas för att kunna upptäcka eventuell personlig skada eller fördelaktighet. Dessa två

kognitiva processer går ihop, men att det är självaste bedömningen som är det som orsakar en emotion (Smith & Lazarus, 1993). Därför väljer vi att utgå från Appraisalteorin för att undersöka om människor kan identifiera emotioner utifrån den bakomliggande bedömningen, det vill säga kontexten, som framkallar de valda emotionerna.

Appraisaldimensionerna

Olika versioner av Appraisalteorin föreslår olika dimensioner eller komponenter som påverkar vår tolkning av en situation. De dimensioner som vi har valt att basera vår studie på är de som återfunnits mest konsekvent i tidigare studier samt de som visat sig ha omfattande forskningsstöd (Smith & Ellsworth, 1985; Smith & Lazarus, 1993; Roseman et al., 1996; Roseman & Smith, 2001). Dimensionerna är målrelevans (målrelevant, målrrelevant), målkongruens (målkongruent, målinkongruent), säkerhet (säker, osäker), kontroll (hög kontroll, låg kontroll), agentskap (själv agentskap, annan person agentskap, situationellt agentskap). I följande avsnitt presenteras samtliga valda dimensioner.

Målrelevans. Dimensionen målrelevans avser hur relevant situationen eller händelsen är för personen och kan delas upp i nivåerna målrelevant och målrrelevant. Att något är målrelevant innebär alltså att det är viktigt för en individs subjektiva mål och intressen. Om något istället är målrrelevant är det inte av betydelse för ens egna mål eller intressen. Till exempel spelar det någon roll för en person att baseballaget New York Mets vann matchen om denne inte är intresserad av sport?

Målkongruens. Dimensionen målkongruens hänvisar till hur situationen påverkar ens personliga mål och innefattar nivåerna målkongruent och målinkongruent. Med målkongruenta händelser menas med att det är något som främjar ens mål och intressen. Målinkongruenta händelser innebär det motsatta, alltså att det inte är i linje med ens mål. Frågan som ställs här är alltså är det i linje med målen eller motverkar det målen? Till exempel om en person får en anställningsintervju för sitt drömjobb och tågen stängs av på grund av något oväntat så motverkar det dennes mål. Å andra sidan om tågen går i tid och personen är 15 minuter tidig till intervjun så fungerar det i linje med dennes mål.

Säkerhet. Dimensionen säkerhet avser hur säker eller osäker personen är på situationen eller händelsen. Det handlar helt enkelt om aspekterna inom en händelse är absolut fastställd eller om det råder en viss oklarhet i vad som faktiskt har hänt eller kommer hända. I en situation där till exempel en person känner en knöl på bröstet kan denne inte vara säker om det är cancer om det inte blivit konstaterat av en läkare.

Kontroll. Kontrolldimension, även kallat "coping potential" på engelska, hänvisar till om personen känner att de har någon kontroll över att kunna hantera situationen eller inte.

Dimensionen delas upp i hög kontroll kontra låg kontroll. Både situationell och emotionell kontroll spelar roll. Till exempel påverkas den situationella kontrollen, i en händelse av brand, av tillgången till brandsläckare eller inte. Detta gäller även hur väl situationen kan hanteras emotionellt. Exempelvis kan det vara svårare för en person att hantera en anhörigs bortgång om personen är bortrest och inte har tillgång till stöd från familj och vänner. Däremot om personen varit hemma hade det möjligen varit enklare att hantera förlusten, eftersom de hade haft tillgång till emotionellt stöd.

Agentskap. Dimensionen agentskap avser vem eller vad som är ansvarig för situationen eller händelsen. Agentskap delas upp i nivåerna självagentskap, annan person-agentskap och situationellt agentskap. Det är till exempel personens eget fel om denne tog sönder ens väns glasögon när de råkade knuffa ner glasögonen från bordet (självagentskap). Att en persons så kallade vän ljög för andra om en själv är vännens påverkan (annan persons-agentskap). Att stormen gjorde så att ett träd föll på en persons bil och förstörde den är situationens påverkan (situationellt agentskap).

Dimensionerna i förhållande till emotioner

Forskning av Roseman et al. (1996) har visat att målkongruenta händelser är associerade med positiva emotioner och målinkongruenta händelser är associerade med negativa emotioner. Forskningen ger dessutom bevis för att rädsla framkallas av händelser som bedöms som osäkra, glädje framkallas av händelser som bedöms som säkra, skuld framkallas av händelser som bedöms som orsakade av jaget, och ilska framkallas av händelser som bedöms som orsakade av andra personer (Roseman et al. 1996). Dessutom har forskning visat att glädje och sorg är relaterat till mänsklig kontroll, men att sorg även kan relateras till situationellt agentskap (Smith & Ellsworth, 1985). Emotioner uppstår oftast från en kombination av dessa dimensioner, som exempelvis kan rädsla uppstå från dimensionerna osäkerhet och målinkongruens (Smith & Lazarus, 1993).

Smith och Lazarus (1993) lyfter fram sex olika dimensioner, som de delar upp i primära och sekundära dimensioner. De primära dimensionerna är målrelevans (också kallad motivationsrelevans) och målkongruens (också kallad motivationskongruent). De sekundära dimensionerna är agentskap (också kallad agency) och kontroll, som delas in i "problemfokuserad" och "emotionsfokuserad" kontroll, samt dimensionen framtida förväntning (Smith & Lazarus, 1993). I deras studie används skriftliga hypotetiska scenarion, som utformades för att framkalla en viss emotion. För att framkalla emotioner såg de till att innehållet i scenarierna var av relevans för deltagarna. Tillsammans med detta presenterades även om scenariot var i linje med karaktärens mål (målkongruens eller målinkongruens) och

sedan även sekundära dimensioner som de ansåg var i linje med den avsedda känslan. Scenarierna skrevs i olika versioner då de utvalda dimensioner var det som skiljde scenariernas emotioner åt (Smith & Lazarus, 1993). Därmed vill vi använda oss utav skriftliga scenarion avsedda att simulera en primär emotion baserad på de appraisaldimensionerna som tidigare fått stöd. En sammanfattning av de olika appraisaldimensionerna som är relevanta för respektive emotion som vi har valt för vår studie visas i *Tabell 1* (Roseman et al., 1996; Roseman & Smith, 2001; Smith & Ellsworth, 1985; Smith & Lazarus, 1993).

Tabell 1. *Sammanfattning av appraisaldimensionerna i relation till valda emotioner.*

Emotion	Appraisaldimensionerna
<i>Glädje</i>	målrelevant, målkongruent, säkerhet, hög kontroll
<i>Ilska</i>	målrelevant, målinkongruent, hög kontroll, annan person-agentskap
<i>Rädsla</i>	målrelevant, målinkongruent, osäkerhet, låg kontroll
<i>Sorg</i>	målrelevant, målinkongruent, situationellt agentskap
<i>Skuld</i>	målrelevant, målinkongruent, säkerhet, hög kontroll, självagentskap
<i>Ingen emotion</i>	mållirrelevant

Syfte

Vår studie ämnar att generera kunskap om människors förmåga att förstå andras emotioner och därmed bidra till en ökad förståelse för mänsklig kognition och interaktion. Studiens mer specifika syfte är att empiriskt undersöka människors förmåga till att identifiera andras emotioner utifrån givna kontexter, som ger upphov till emotioner enligt Appraisalteorin. Vårt arbete avser att utforska förståelsen och identifiering av emotioner med hjälp av skriftligt konstruerade scenarier, som grundats i forskning inom Appraisalteorin. Utifrån en teoretiskt genomgång av tidigare forskning och teoretiska forskningsfynd kan vi resonera att det finns en viss avsaknad av empiriska undersökningar gällande människors förmåga att identifiera andras emotioner och förstå de kognitiva processer som ger upphov till emotionella reaktioner. Den tidigare forskning som finns inom området har också haft ett större fokus på identifiering av emotioner utifrån kroppsliga signaler, såsom ansiktsuttryck

(se till exempel Juckel et al., 2018). Därav önskar vi att bidra med ett mindre utforskat perspektiv, med fokus på kontextbaserade emotioner uttryckta i skriftliga narrativ. Vår studie fokuserar alltså på identifieringen av andras emotioner utan att kroppsliga signaler, såsom ansiktsuttryck, är tillgängliga. Därtill syftar vår studie till att undersöka om det finns ett samband mellan hur säkra människor bedömer sig vara kring deras förmåga att identifiera andras emotionella reaktioner och den faktiska förmågan. Slutligen är vår studies syfte att utforska sambandet mellan uppmätt erfarenhet av psykologistudier och den faktiska förmågan att identifiera andras emotioner samt självskattad säkerhet. Tanken bakom att utforska om det finns ett samband med längre psykologistudier och förmågan att identifiera emotioner är att om det skulle vara fallet kan det tyda på att denna förmåga kan läras ut. Detta skulle vara bra för framtida studier och att kunna få en bättre förståelse för hur det kan tillämpas i vårt samhälle, exempelvis att lära människor förstå och identifiera andras emotioner samt även hjälpa till att identifiera och hantera sina egna emotioner. Avslutningsvis kan det tilläggas att psykologistudier är, utifrån vår kännedom, en helt ny variabel som undersöks i förhållande till förståelse för andras emotioner.

Frågeställningar

Frågeställning 1: Hur väl identifierar människor andras emotioner utifrån bakomliggande situationella kontexter enligt Appraisalteorin?

Frågeställning 2: Hur ser sambandet ut mellan människors självupplevda säkerhet i att identifiera andras emotioner utifrån situationell kontext och deras faktiska förmåga i det avseendet?

Frågeställning 3: Hur ser sambandet ut mellan erfarenhet av psykologistudier och hur väl människor identifiera andras emotioner och förstå deras bakomliggande situationella kontexter?

Frågeställning 4: Hur ser sambandet ut mellan erfarenhet av psykologistudier och självupplevd säkerhet i förmågan att identifiera andras emotioner och förstå deras bakomliggande situationella kontexter?

Metod

Deltagare

I vår studie var det totalt 100 deltagare som besvarade vår enkät. Av dessa var 75 (75%) kvinnor, 25 (25%) män, 0 icke-binära (0%) och 0 (0%) ville inte ange kön. Åldersfördelningen bland deltagarna var följande: 39 var 18-25 år (39%), 35 var 26-35 år (35%), 8 var 36-45 år (8%), 9 var 46-55 år (9%), 8 var 56-66 år (8%) och 1 var 66 år eller äldre (1%).

Design

Vi utformade studiens design med en kvantitativ ansats, där en digital enkätundersökning valdes som metod. Metoden valdes utifrån studiens syfte och frågeställningarnas utformning. Vårt arbete syftade till att undersöka människors förmåga att identifiera andras emotioner i given kontext samt undersöka olika samband mellan denna förmåga och upplevd säkerhet respektive erfarenhet av psykologistudier. Utifrån detta gjordes en bedömning att för att möjliggöra ett välgrundat och mer generellt resultat behövdes en omfattande mängd svar, vilket en enkät kunde generera. Enkätmetoden valdes dessutom eftersom det är ett sätt att nå ett större antal deltagare på ett effektivt och enkelt sätt. Vi tillämpade ett bekvämlighetsurval, där ambitionen var att få så många deltagande svar som möjligt.

För att stärka validiteten och reliabiliteten i vårt arbete konstruerades enkätenscenarierna utifrån tidigare forskning inom Appraisalteorin (Smith & Ellsworth, 1985; Smith & Lazarus, 1993; Roseman et al., 1996; Roseman & Smith, 2001). Dessutom tillämpades en expertpanel inom emotionspsykologi vid Lunds Universitet. Tre oberoende "experter" besvarade en enkät där de fick gradera emotioner i 36 scenarier på samma sätt som deltagarna gjorde. De var "blinda" och fick därmed inte reda på vad som var rätt svar i förväg. Deras svar användes för att kontrollera att våra konstruerade scenarier hade rimliga tilltänkta korrekta emotioner. Dessa experter är anonyma för oss och valdes ut av vår handledare. Två ytterligare "experter", varav en var vår handledare, fick ta del av scenarierna med facit och ge sina utlåtande kring om de ansåg att dessa var korrekta i enlighet med Appraisalteorin och de valda appraisaldimensionerna.

Material och instrument

Enkäten skapades i onlineverktyget Qualtrics. Den enkät som besvarades av expertpanelen innehöll endast inledande information, ett godkännande av informerat samtycke samt 36 scenarier. Den enkät som skickades ut till undersökningsdeltagare innehöll inledande information, ett godkännande av informerat samtycke, demografiska frågor gällande ålder och kön samt 24 scenarier. Utifrån expertpanelens svar genomfördes en bedömning av vilka scenarier som fick mest stöd i förhållande till Appraisalteorin, vilket resulterade i 24 användbara scenarier. De skriftliga scenarierna konstruerades utifrån följande appraisaldimensioner och deras varierande nivåer inom Appraisalteorin; målrelevans (målrelevans, mållirrelevans), målkongruens (målkongruent, mållinkongruent), säkerhet (säker, osäker), kontroll (hög kontroll, låg kontroll), agentskap (självagentskap, annan person-agentskap, situationellt agentskap). Vi fokuserade på fem utvalda emotioner; glädje,

ilska, rädsla, sorg och skuld samt ytterligare en nivå benämnd som ingen emotion. Varje scenario skapades med en tilltänkt emotion som korrekt svar. Totalt var varje emotion samt ingen emotion korrekt svar i totalt fyra olika scenarion. Varje scenario avslutades med en fråga kring vad deltagaren bedömde att personen i narrativet kände. Svarsalternativen som angavs utformades som en gradering med de tre nivåerna; “inte alls”, “måttlig” och “stark”. Deltagarna fick därmed gradera samtliga fem emotioner, glädje, ilska, rädsla, sorg och skuld till en av dessa angivna nivåer. Om samtliga emotioner graderades till “inte alls” innebar det att deltagaren gav svaret “ingen emotion”. Den avslutande delen av enkäten innehöll en fråga om hur säkra deltagarna var att deras graderingar av emotionerna var korrekta samt en fråga kring hur mycket erfarenhet de hade av studier inom psykologi. Samtliga enkätfrågor och scenarier inkluderas i Appendix A samt Appendix B. I *Tabell 2* presenteras exempel på de scenarier som användes i enkäten.

Tabell 2. *Exempel på scenarier.*

Korrekt emotion utifrån Appraisalteorin	Exempel på scenarier som användes i enkäten
<i>Glädje</i>	“Miras dröm är att bli jurist och ska därmed söka in till juristprogrammet. Hon har ingen preferens kring vilket universitet hon hamnar vid utan det viktigaste är att studera till jurist. Hon söker Lunds universitet som förstahandsval och Uppsala universitet som andrahandsval. Under sommaren får hon beskedet att hon blev antagen i Uppsala, men inte i Lund. Vad känner Mira när hon får antagningsbeskedet?”
<i>Ilska</i>	“Marcus gillar att hålla sin lägenhet ren och organiserad. Han har sagt till sin rumskamrat flera gånger att diska efter sig när han har lagat mat och ätit klart. En dag kommer han hem efter jobbet och är hungrig, men köket är helt ostädad och har disk överallt efter att rumskompisen har lagat sin egen mat. Vad känner Marcus när han ser köket?”
<i>Rädsla</i>	“Peter har jobbat på sitt arbete i ett år. Han tycker väldigt mycket om sitt jobb, men det är endast ett tillfälligt jobb som ska hjälpa honom att gå vidare i sin karriär. Det är även oftast väldigt svårt att få den här typen av jobb. Det han verkligen vill arbeta med kräver minst två års erfarenhet av det han jobbar med nu. En dag kommer chefen med dåliga nyheter till de anställda. De behöver nämligen säga upp en hel del personal, men vilka vet dem inte än. Chefen säger att ingen kan vara helt säker på att få behålla jobbet. Vad känner Peter efter nyheterna?”
<i>Sorg</i>	“Harrys fru gick bort för två år sedan och Harry bor därmed ensam i ett litet hus på landet. Han älskar sitt boende och vill inte flytta till något mindre, eftersom det är hans barndomshem och den plats där han har sina allra bästa minnen. En dag när Harry är iväg får han ett samtal om att huset brinner. Huset går inte att rädda och orsaken visade sig vara ett oturligt elfel. Vad känner Harry när han får reda på att huset inte går att rädda?”
<i>Skuld</i>	“Finn gillar att skoja runt. Han är hos sin kompis och de är i köket för att

	fika. Finn tar upp tre apelsiner från köksbordet för att jonglera. Vännen säger till honom att lägga ner dem för att inte förstöra något i köket. Finn säger att han är jättebra på att jonglera och vill bevisa det. Han fjarntar till sig medan han jonglerar för att låtsas som att han ska tappa dem. Han råkar ta ett felsteg och en av apelsinerna åker rakt på en fin vas med blommor, som åker i golvet och går sönder. Vad känner Finn när han ser att vasen gått sönder?”
<i>Ingen emotion</i>	“Alex fiskar aldrig och har aldrig haft intresse för det. Han brukar gå på promenad vid en sjö som ligger nära hans hem, där det brukar finnas folk som fiskar. En dag kommer han dit och ser att det finns en skylt som säger att det är förbjudet att fiska, som inte har funnits där tidigare. Vad känner Alex när han ser skylten?”

Procedur

När enkätens design och utformning färdigställdes publicerades den i Qualtrics. Utifrån arbetets syfte, frågeställningar samt val av bekvämlighetsurval fanns det inga specifika kriterier för deltagande utöver kravet på att vara minst 18 år. Enkäten spreds i de forum och sociala sammanhang som vi själva tillhör, som till exempel via sociala medier (instagram, facebook) och LinkedIn. Dessutom skickades enkäten runt till familj, vänner och bekanta. Alla personer över 18 år som kom i kontakt med enkäten och som upplevde intresse hade möjlighet att delta. Enkäten kunde utföras på antingen datorn eller på mobilen. Inga deltagare erbjöds någon form av ersättning för sitt deltagande. Enkäten var tillgänglig att besvara under 12 dagar.

Analys

Bearbetning och analys av vår undersökningsdata genomfördes med hjälp av kalkylprogrammet excel samt det statistiska analysprogrammet Jamovi (version 2.2.5).

Enkäten delades upp i tre block; en för demografiska frågor, en för scenarierna med tillhörande frågor om emotioner samt en med frågorna gällande självupplevd säkerhet och erfarenhet av psykologistudier. De demografiska frågorna kring ålder och kön tillämpades endast för att få en överblick av hur deltagarurvalet såg ut och hade därmed ingen relevans för dataanalysen. Frågorna gällande gradering av emotioner i scenarierna kunde besvaras på en skala med tre nivåer: “inte alls”, “måttlig” och “stark”. Dessa överförde vi till Excel och kodade om till en numerisk skala från 1-3. Frågan gällande självupplevd säkerhet kunde besvaras med svarsalternativen “Väldigt osäker”, “Ganska osäker”, “Varken säker eller osäker”, “Ganska säker” eller “Väldigt säker”. Frågan gällande erfarenhet av psykologistudier kunde besvaras med svarsalternativen “Inga studier alls eller under 15 HP”, “15-60 HP”, “60-120 HP”, “120-180 HP” eller “Studier på masternivå eller mer”. Benämningen “HP” är en förkortning för högskolepoäng, vilket förtydligades i enkäten.

Svarsalternativen på bägge dessa frågor kodades om till numeriska skalor från 1-5 i överföringen till Excel. Spridningen av deltagarna inom varje studiegrupp var ojämn (62 personer med 0-15 HP inom psykologi, 15 personer med 15-60 HP inom psykologi, 11 personer med 60-120 HP, 11 personer med 120-180 HP inom psykologi, samt 1 person med 180+ HP inom psykologi). Därför grupperade vi dessa i två grupper, de som hade 0-15 HP (62%) inom psykologi i en grupp och de som hade 15-180+ (38%) i den andra.

Datan bearbetades för hand i Excel genom att vi gick igenom varje deltagares svar i varje scenario och gav poäng för varje korrekt svar utifrån Appraisalteorin. Kriterierna för ett korrekt svar var att den rätta emotionen skulle vara graderad högre än övriga emotioner. Det spelade ingen roll om den korrekta emotionen var graderad "måttlig" eller "stark" förutsatt att den var graderad högre. Detta innebar att ett korrekt svar även kunde innefatta att övriga emotioner graderades till "måttlig". För "Ingen emotion" bedömde vi att rätt svar var att ingen av samtliga emotioner fick graderas som "stark", samt att inga fler än två emotioner fick graderas som måttlig. Eftersom enkäten innehöll fyra scenarier där respektive sex nivåer av emotioner var korrekta kunde deltagarna totalt få fyra poäng inom varje emotion och för ingen emotion. Den totala poängen inom varje emotion för varje deltagare sammanställdes i Excel och exporterades sedan till Jamovi.

I Jamovi genomfördes analysen av den bearbetade datan. Vi genomförde två olika repeated measure ANOVA, en korrelationsanalys, ett independent sample t-test och ett one sample t-test med syfte att besvara studiens frågeställningar. Därtill genomfördes en omvandling av datan till standardiserade z-poäng för att identifiera extremvärden. De värden som var antingen +3 eller -3 z-poäng bedömdes som extremvärden. Analyser där både extremvärden inkluderades och exkluderades genomfördes, men inga signifikanta skillnader identifierades och därmed inkluderades dessa i resultatet. För att undersöka om resultaten var signifikanta applicerades en signifikansnivå på $p=0.05$ som högst godtagbara gräns i enlighet med vanligt förekommande riktlinjer inom psykologiforskning (Shaughnessy et al., 2015).

Avslutningsvis för att kunna besvara den första frågeställningen kring hur väl människor identifierar andras emotioner genomfördes en jämförelse med deltagarnas korrekthet och antalet korrekt som förväntades om slumpmässiga svar gavs. Detta beräknades för hand i Excel, där antalet svarskombinationer för ett korrekt svar dividerades med det totala antalet svarskombinationer. I beräkningen fick vi fram att det fanns 17 möjliga korrekta svarskombinationer för de fem emotionerna respektive 16 för "ingen emotion". Dessa siffror dividerades därmed med det totala antalet svarskombinationer, vilket var 243 stycken. Kvoten av detta blev 0.07, vilket till sist multiplicerades med fyra för att få fram en förväntad

korrekthet över fyra scenarier per emotion. Produkten blev 0.28, vilket illustrerar att ett slumpmässigt svar skulle generera en korrekthet på 0.28 poäng av 4 möjliga.

Etik

Vår studie och dess innefattande undersökningsarbete har utformats utifrån de etiska bestämmelser som gäller enligt Lagen (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor (SFS, 2003:460). Vårt arbete syftade inte till att påverka deltagarna negativt och genom vår valda metod har de varken utsatts för psykisk eller fysisk skada. Enkätens första avsnitt inleddes med information kring studien, vilket deltagarna ombads läsa igenom innan de fick lämna sitt informerade samtycke samt aktivt godkänna sin medverkan alternativt avbryta enkäten. Den inledande informationen som utgjorde grunden för det informerade samtycket var följande; Deltagandet och samtliga respondenters svar är anonyma och inga känsliga personuppgifter samlades in. Den enda individrelaterade information som registrerades var demografisk information gällande ålder och kön, där det sistnämnda var frivilligt att ange. Deltagarna kunde dessutom avbryta sin medverkan och lämna enkäten när som helst utan anledning. En avbruten medverkan gav inga efterföljande konsekvenser. Studiens övergripande syfte och resultatets användningsområde delgavs till deltagarna och den angivna information gäller fortfarande. Resultatet har endast analyserats på gruppnivå inom ramen för vårt examensarbete och inga individuella svar har presenterats eller spridits vidare i andra sammanhang för andra ändamål. Endast personer över 18 år efterfrågades och samtliga deltagare har uppfyllt det kriteriet. Avslutningsvis inkluderades kontaktuppgifter, både till oss som genomförde arbetet samt ansvarig handledare, med syftet att informera om vart deltagare kan vända sig med frågor om enkäten, medverkan eller resultatet.

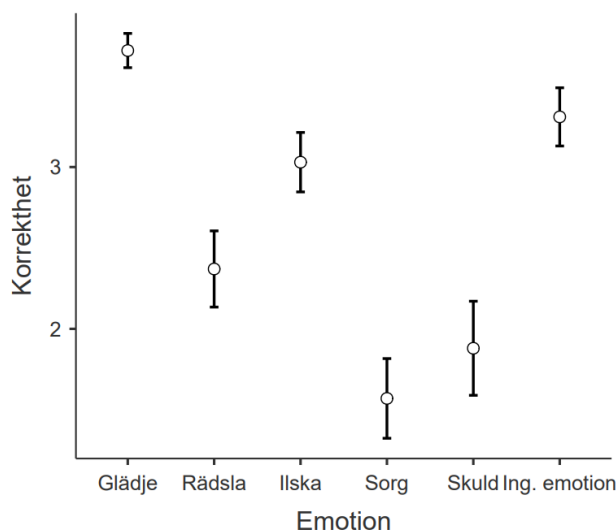
Resultat

I resultatanalysen tillämpades Bartlett's test för sfäriskhet, eftersom repeated measures faktorerna hade mer än två nivåer. För att hantera eventuell överträdelse mot antagandet om sfäriskhet användes "Greenhouse-Geisser" korrigerade p-värden för den repeated measures ANOVA som genomfördes. Ingen överträdelse i antagandet om sfäriskhet återfanns. Därefter inspekterades QQ-plots över datan för att se till att distributionerna var normalfördelade, vilket de var. Fyra extremvärden identifierades inom emotionen "glädje" och inga extremvärden inom emotionerna "rädsla", "sorg" och "skuld". Ett extremvärde identifierades inom "ingen emotion" samt ett extremvärde inom "självskattad säkerhet". Analysen genomfördes både med och utan dessa extremvärden och det visades ingen större skillnad i resultatet mellan dessa. Därför inkluderas samtliga extremvärden i det presenterade resultatet.

För att undersöka hur väl deltagarna identifierade emotioner i scenarierna gjorde vi en repeated measures ANOVA. Samtliga sex nivåer av emotioner (6: Glädje, Ilska, Rädsla, Sorg, Skuld, Ingen emotion) ingick i repeated measure faktorn emotion. Resultatet visade en signifikant huvudeffekt av emotion $F(4.32, 427.96)=83.30, p < 0.001$. Detta kan avläsas i *Figur 1*, som visar resultatet att deltagarna presterade bäst i att identifiera glädje ($M= 3.72$) och därefter ingen emotion ($M= 3.31$) samt ilska ($M= 3.03$). Därmed presterade deltagarna sämre i identifieringen av sorg ($M= 1.57$), skuld ($M= 1.88$) och rädsla ($M=2.37$). Sammanfattningsvis visade resultatet framförallt att deltagarna var som mest korrekta i sina bedömningar av emotionen glädje samt minst korrekta i sina bedömningar av sorg.

Fortsättningsvis för att kunna bedöma om resultatet kan tolkas indikera en “bra” eller “dålig” förmåga till att identifiera andras emotioner har en jämförelse med slumpen tillämpats. Om slumpen råder, det vill säga att deltagarna har besvarat samtliga scenarier med en slumpmässig gradering av emotionerna, är 0.28 det förväntade antal rätt i genomsnitt för varje emotion. Detta förväntade medelvärde för korrekthet utifrån slumpen jämfördes med samtliga emotioners (inklusive “ingen emotion”) medelvärde över deltagarnas korrekthet (t.ex. Glädje $M= 3.72$) genom ett one sample t-test. Testet jämförde respektive medelvärden för samtliga emotioner med valt test value på 0.28. Resultatet visade att samtliga emotioners medelvärden över deltagarnas korrekthet var signifikant högre än 0.28: Glädje: $t(99)= 64.50, p<0.001$, Rädsla: $t(99)= 17.62, p<0.001$, Ilska: $t(99)= 29.69, p<0.001$, Sorg: $t(99)= 10.39, p<0.001$, Skuld: $t(99)= 10.92, p<0.001$ och Ingen emotion: $t(99)= 33.42, p<0.001$. Resultatet indikerar att deltagarna presterade bättre än om svaren varit slumpmässiga.

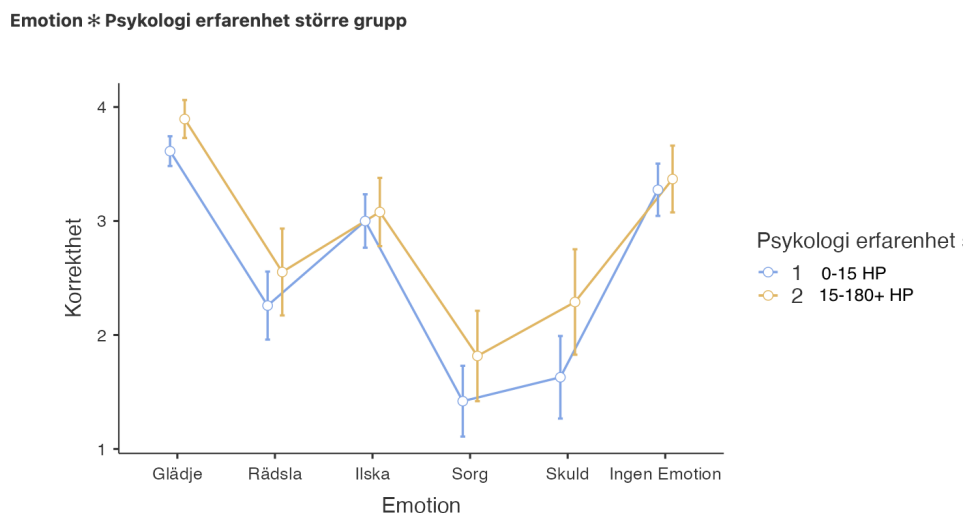
Figur 1. Emotionernas medelvärden av korrekthet.



För att undersöka sambandet mellan deltagarnas självskattade säkerhet i sina svar och deras faktiska förmåga att identifiera andras emotioner genomfördes en korrelationsanalys. Korrelationsanalysen genomfördes med hjälp av Spearmans korrelationskoefficient. Samtliga emotioner (6: Glädje, Ilska, Rädsla, Sorg, Skuld, Ingen emotion) korrelerades med deltagarnas självskattade säkerhet (5: Väldigt osäker, Ganska osäker, Varken osäker eller säker, Ganska säker, Väldigt säker). Resultatet från korrelationsanalysen visade inga signifikanta korrelationer mellan graden av korrekthet och självskattad säkerhet, glädje: $r(98) = -0.0031$, $p = 0.976$, rädsla: $r(98) = 0.0160$, $p = 0.874$, ilska: $r(98) = -0.0608$, $p = 0.548$, sorg: $r(98) = 0.0900$, $p = 0.373$, skuld: $r(98) = 0.0706$, $p = 0.485$, ingen emotion: $r(98) = -0.0289$, $p = 0.775$. Detta indikerar att självskattad säkerhet inte predicerar den faktiska förmågan att identifiera andras emotioner.

För att undersöka sambandet mellan erfarenhet av psykologistudier och hur väl människor identifierar andras emotioner utifrån situationella kontexter utförde vi en repeated measures ANOVA. Emotion (5: glädje, rädsla, ilska, sorg och skuld) användes som repeated measures faktor och mängd psykologistudier (2: 0-15 HP, >15 HP) som mellangrupsfaktor. Resultatet påvisade en signifikant huvudeffekt av erfarenhet av psykologistudier $F(1, 98) = 4.78$, $p < 0.05$. Dock återfanns ingen signifikant interaktionseffekt mellan erfarenhet av psykologistudier och emotion, vilket menas med att påverkan av psykologistudier inte skiljde sig åt över de olika emotionerna $F(4.35, 426.58) = 1.27$, $p = 0.277$. Se *Figur 2* för medelvärden och spridningar. Detta indikerar att erfarenhet av psykologistudier hade en påverkan på hur väl människor identifierar andras emotioner inom given kontext, men att det inte fanns en skillnad mellan de olika emotionerna.

Figur 2. Medelvärden för korrekthet med uppdelning utifrån psykologierfarenhet.



För att undersöka deltagarnas erfarenhet inom psykologistudier och deras självupplevda säkerhet i deras förmåga att identifiera andras emotioner tillämpades ett Independent samples t-test. Självskattad säkerhet placerades som den beroende variabeln, alltså hur säkra deltagarna är i sina svar, och erfarenhet av psykologistudier som grupp variabeln, alltså hur mycket psykologistudier deltagarna har avklarat. Resultatet visade ingen signifikant effekt, $t(98) = 1.71$, $p = 0.091$ (95% konfidensintervall -0.0367 till 0.492). Detta indikerar att erfarenhet av psykologistudier inte predicerar ens upplevda säkerhet i ens förmåga att identifiera andras emotioner inom given kontext.

Diskussion

Syftet med vår studie var att undersöka hur väl människor förstår och identifierar andras emotioner utifrån en given skriftlig kontext baserad på Appraisalteorin. Därtill undersökte studien sambanden mellan den faktiska förmågan att identifiera emotioner och tidigare erfarenhet av psykologistudier samt hur säkra deltagarna var i sina svar. Dessutom undersöktes sambandet mellan tidigare erfarenhet av psykologistudier och den självskattade säkerheten i svaren.

Resultatet påvisade en generellt hög korrekthet i identifikationen av emotionerna i förhållande till den förväntade korrektheten utifrån slumpen. Emotioner är komplexa konstrukt (Lazarus, 1991) och forskare menar att de kan vara svåra att antyda hos andra (Lazarus, 2006). Trots denna komplexitet påvisar resultatet av våra studier att människor besitter goda förmågor till att identifiera andras emotioner. De höga t-värden för varje emotion som visas i vårt resultat jämfört med slumpen indikerar att det finns en viss systematik i svaren och att människor inte känner helt olika i samma situationer. En potentiellt bidragande faktor till detta kan vara emotioners omfattande betydelse för våra liv och interpersonella relationer (Lazarus, 1991; Smith & Lazarus, 1990), vilket gör att vi ständigt förhåller oss till våra egna och andras emotionella upplevelser. Detta resulterar i en lång och kontinuerlig process av att kognitivt erhålla mer erfarenhet av emotionella responser och ökad förståelse för när och hur de uppkommer. Enligt "Simulation theory" använder människan sig själv och sina erfarenheter som referensram för att utöva perspektivtagande och visualisera sin omgivning (Shanton & Goldman, 2010). Även Goldie (1999) och Juckel et al. (2018) påpekar att tidigare upplevelser och förväntningar påverkar hur information bearbetas. Detta stödjer därmed diskussionen om att människors erfarenhet av emotioner i det vardagliga livet främjar en god identifieringsförmåga, eftersom subjektiva erfarenheter och individuella referensramar antas användas för att förstå sin omgivning. Dessutom är

emotioner en betydelsefull del av upprätthållandet av relationer och interaktioner med andra (Lazarus, 2006). Detta resulterar möjligen i en stark motivation hos människan att genuint försöka förstå andra för att värna om och främja viktiga relationer. Det kan alltså tolkas att det finns en meningsfullhet i att förstå och förhålla sig till andras emotioner på ett bra sätt, eftersom det emotionella samspelet utgör en grund för en fungerande relation.

Fortsättningsvis kan studiens resultat gällande människors förmåga att identifiera emotioner diskuteras i förhållande till betydelsen av emotionella ledtrådar. Dessa inkluderar bland annat kontextuella ledtrådar, såsom situation och bakgrundsinformation om personen. Tidigare forskning menar att det krävs flera olika emotionellt betingade signaler för att kunna identifiera emotioner (Juckel et al., 2018). Vår studie undersökte framförallt identifiering utifrån kontext och resultatet av en generellt hög korrekthet påvisar att kontextuella beskrivningar är användbara ledtrådar. Den givna kontexten gav även deltagarna möjlighet till att tolka både emotion och dess kausala orsak, vilket benämns som viktigt för en fullständig förståelse för emotionen (Goldie, 1999; Spunt & Adolphs, 2019). Därtill får resultatet av kontextens betydelse för identifiering av emotioner stöd av studien av Juckel et al. (2018), som visar att en kontextuell bakgrund är avgörande i hur ansiktsuttryck tolkas.

Vår valda metod saknade dock personlig bakgrundsinformation om personerna i scenarierna, vilket innebär att vårt resultat inte är helt i enlighet med Goldies (1999) redogörelse av att det krävs kunskap om övergripande karaktär för att kunna predicera och förstå vad någon annan känner. Detta på grund av att tre av de sex emotioner vi valde i vår studie identifierades väl av deltagarna. Därtill poängterar Goldie (1999) betydelsen av emotionell expressivitet, till exempel ansiktsuttryck, för att förstå andras emotioner. I vår expertpanel uttryckte en av experter just detta, att mer information som visuella signaler (kroppsspråk) och bakgrundsinformation behövs för att kunna dra en slutsats. Trots att denna studien gjordes utan dessa faktorer och använde endast situationell förståelse för att predicera emotioner, presterade ändå deltagarna väldigt bra i tre av emotionerna (glädje, ilska och ingen emotion). Detta går emot de tidigare studierna (Goldie, 1999; Juckel et al., 2018) och är såvitt vi vet ett nytt fynd. Med andra ord, vissa emotioner kan identifieras korrekt endast med situationell förståelse. Detta betyder dock inte att bakgrundsinformation och visuella ledtrådar inte är viktiga för att med högre säkerhet kunna identifiera emotioner, utan det behöver bara inte alla gånger vara det viktigaste. Resultatet hade möjligtvis visat ännu högre korrekthet i identifieringen av emotionerna om fler kategorier av ledtrådar presenterats i enkätundersökningen. Det är troligen rimligt att ju fler ledtrådar en individ ges desto enklare är det att identifiera emotioner korrekt. Detta skulle innebära en mer nyanserad tolkning där

flera aspekter av både perception och kognition grundar identifieringen. Att deltagarna presterade bra i att identifiera emotioner kan påvisa att de har haft en bra theory of mind, samt att spegelneuroner kanske har varit med och spelat roll i skapandet av förståelsen av andras mentala tillstånd.

Trots att det fanns ett signifikant resultat som visade att personer kan predicera emotioner väldigt väl identifierades vissa emotioner bättre än andra. Glädje, ilska och ingen emotion var de tre emotioner deltagarna identifierade bäst. Rädsla var en emotion som varken var svår eller enkel att identifiera, medan sorg och skuld var de två emotioner som var svårast att identifiera (se *Figur 1* för illustrering). Resultatet som påvisar högst korrekthet i identifieringen av glädje skulle kunna förklaras genom att det var den enda positiva emotionen och resterande emotioner var av negativ karaktär. De negativa emotionerna är möjligen svårare att särskilja från varandra. Deltagarnas svar visade att de negativa emotioner var mer förekommande i kombination med varandra. *“Happy families are all alike, but every unhappy family is unhappy in its own way”* är ett citat av Leo Tolstoy i boken *Anna Karenina* (Tolstoy, 1995). Detta citat illustrerar vår uppfattning av att emotionen glädje är enklare att identifiera, eftersom den verkar ibland vara endimensionell; den kan kännas utan andra emotioner då den många gånger i vår studie blev graderad ensamt. Glädje är, utifrån vårt resultat, i större utsträckning mer självständig i den bemärkelse att den mer sällan tolkas vara kombinerad med andra emotioner. Sorg däremot verkar mer komplex och kan upplevas varierande för olika personer samt i kombination med andra emotioner samtidigt. När glädje upplevs brukar det inte ältas och resoneras kring *“varför känner jag mig glad?”*, men med sorg kan vi många gånger sitta och tänka på varför och försöka komma på hur vi kan fixa det. Därutöver var sorg den emotion som deltagarna hade svårast att identifiera korrekt, vilket är i linje med att tidigare forskning har haft svårt att sammanställa vilka exakta appraisaldimensioner som är relaterade till den emotionen (Smith & Lazarus, 1993). Detta visar att det är svårt att skapa scenarion där det blir enkelt att välja ut endast emotionen sorg. Detta kan bero på precis det som vår studie illustrerade, att sorg och skuld var de emotioner som varierade mest. Men andra ord var emotionerna sorg och skuld de emotioner där deltagarna skiljdes åt mest i sina svar. I vår studie fann vi i de individuella svaren för *“sorg”* scenarion att många hade graderat flera andra emotioner, såsom ilska och skuld, starkt i samband med sorg. Detta kan återigen förklaras av dess gemensamma negativa essens. Dessutom är emotionen sorg svårt att definiera då den är mindre specifik än de andra emotionerna och kan då uppfattas mer som ett allmänt humör än ett direkt emotionellt tillstånd (Smith & Lazarus, 1993). Emotionen skuld kan ha varit svårt att identifiera eftersom,

precis som sorg, den blev graderad oftast “starkt” i samband med andra negativa emotioner och kan ha påverkats av att vi hade ett treskalig svarsalternativ, detta förklaras mer under “begränsningar”. Att “ingen emotion” var relativt enkel att identifiera kan möjligen förklaras med att målrelevansen etablerades tydligt, alltså att det inte var relevant för personens mål och därför enkelt att förstå att inga eller få (graderade måttligt) emotioner var nödvändiga.

Fortsättningsvis visar vårt resultat att ens självskattade säkerhet i hur väl en har presterat i att identifiera rätt emotion inte är en indikation på hur bra en faktiskt är på att identifiera rätt emotion. Därmed kan det konstateras att vårt resultat inte är i linje med metaanalysen av Israelashvili et al. (2019) där det fanns en indikering på ett måttligt signifikant samband mellan självskattad förmåga och faktiskt prestation i att identifiera andras emotioner. Att vi inte erhållit liknande resultat kan bero på att vår undersökning var betydligt mindre omfattande. Framförallt hade de ett större deltagarantal, använde sig av mer nyanserade metoder till att mäta självskattad förmåga samt flertalet olika tester av emotionsidentifiering. Att den subjektiva uppfattningen, enligt vår studie, inte tycks predicera faktiskt förmåga kan möjligen vara ett resultat av att vi alla har olika personligheter och uppfattningar om oss själva. Att vara duktig på något och själv vara övertygad om det och tvärtom är inte en självklarhet till följd av våra olikheter. Våra unika erfarenheter och relationer påverkar vår subjektiva uppfattning, vilket kan vara avgörande för hur vi förhåller oss till oss själva gällande förmågor och kunskaper. Vi behöver även vara medvetna om kulturella skillnader och abstrakta tankeprocesser kring relationen mellan orsak, emotion och handling (Spunt & Adolphs, 2019); därför det blir svårt att med säkerhet påstå att en vet vad en annan person känner.

Vidare indikerar resultatet att en större erfarenhet av psykologistudier innebär en högre korrekthet i att identifiera andras emotioner inom given kontext. Potentiella förklaringar till detta samband kan vara att emotioner innefattar psykologiska egenskaper (Lazarus, 1991) och att studier inom psykologi utbildar människor om dess karaktär och processer. Förståelse för samt identifiering av andras emotioner kräver dessutom en medvetenhet om dess kausala orsaker (Spunt & Adolphs, 2019). Här kan psykologistudier utgöra en gynnsam källa till förståelse, eftersom det ger förklaringar till emotioners uppkomst och bakomliggande processer. För att återkoppla till tidigare diskussion kan det formuleras som att erfarenhet möjligen ger kunskap om när och hur emotioner visas, men psykologistudier ger lärdom om varför de uppstår. Dessa resultat är intressanta då detta ställer frågan om mer kunskap inom psykologi kan hjälpa en att identifiera emotioner. Om det skulle vara så att psykologistudier är den kausala faktorn till varför deltagarna var bättre att

identifiera rätt emotion, skulle detta belysa vikten av psykologisk kunskap i samhället och hur mycket det skulle kunna gynna människors samspel med varandra. Därutöver påvisades ingen signifikant interaktionseffekt mellan psykologistudier och typ av emotion i deltagarnas korrekthet i identifieringen av emotioner hos andra. Detta kan kort diskuteras, utifrån våra personliga erfarenheter, vara ett resultat av att psykologiutbildning inte fokuserar på specifika emotioner utan undervisningen innefattar en generell förståelse för emotion som fenomen.

Sambandet mellan deltagarnas självupplevda säkerhet i sin egen förmåga att predicera rätt emotion och deras erfarenhets längd inom psykologistudier var också insignifikant, vilket betyder att längd av psykologistudier inte indikerar hur självsäker man är i hur väl man kan identifiera emotioner. Detta kan förklaras med att människor i allmänhet anser att de är duktiga på att identifiera andras emotioner, vilket vi ser i vårt resultat ($M=3.72$) då självskattad säkerhet grad fyra betydde "ganska säker". Med andra ord var deltagarna generellt mer säkra än osäkra.

Begränsningar

Enkätens utformning

För det första kan den valda skalan i svarsalternativen lyftas fram som en begränsning. Om vi hade utökat våra treskaliga svarsalternativ ("inte alls", "måttlig" och "stark") till en femskalig hade det kunnat ge deltagaren ett bredare graderingsspektrum. Om en deltagare ville gradera två eller flera emotioner som starka, men ändå åtskilja styrkan på emotionerna fanns det inte tillräckligt med alternativ. Exempelvis fanns det scenarion där den korrekta emotionen sorg graderades som "stark" tillsammans med andra emotioner, till exempel ilska. I dessa fall kunde de bara välja "stark" för båda emotioner, men att styrkan på båda emotioner inte kunde särskiljas. Om ett femskaligt alternativ hade presenterats kunde de ha graderat sorg som "stark" (nivå 5) och ilska som förslagsvis "ganska stark" (nivå 4), vilket också är en rätt stark emotion men inte allra starkast. Detta kunde ha gett deltagaren möjlighet till fler rätt enligt facit.

I vår facit av emotioner kunde vi inte tillåta att andra emotioner graderades lika starkt som den tänkta emotionen. Till exempel fanns det två sätt att gradera den korrekta emotionen, antingen "måttlig" eller "stark". Om emotionen graderades som "stark" behövde resterande emotioner graderas på antingen "måttlig" eller "inte alls". Detta gör att deltagarna som graderat rätt emotion till "stark" samt en annan emotion som "stark" fick fel i sin gradering, i och med att den tänkta emotionen inte blev den primära emotionen i scenariot. Om vi hade tillåtit detta hade deltagarna kunnat gradera alla emotioner högt och fått alla rätt i facit, vilket betyder att vi inte kunnat åtskilja den primära emotionen. Dock hade vi kunnat varit tydligare

i instruktionerna att gradera endast en emotion högst, alltså separera den “primära” emotionen från de andra. Detta skulle kunna ha lett till att deltagarna bättre identifierat rätt emotion. Dock ville vi undvika takeffekten genom att inte göra det för enkelt att identifiera emotioner genom att implicera att endast en emotion får vara starkast. Detta därför att vi vill kunna applicera våra resultat till ett verkligt scenario, där vi oftast inte får ledtrådar eller instruktioner i verkliga livet för att identifiera emotioner.

Fortsättningsvis var genomsnittstiden för enkäten 14 minuter enligt Qualtrics, vilket var längre än förväntat. Vi blev informerade av deras “expert review report” om att vår enkät kan ha varit alldeles för långt, vilket även kan vara förståeligt utifrån att ett stort antal deltagare inte slutförde enkäten. Detta innebar att vi gick miste om potentiella enkätsvar. Vi kunde exempelvis använt oss av färre scenarier, till exempel tre per emotion, vilket hade tagit ner tiden till ca 10.5 minuter och möjligen ökat chanserna till ett större deltagarantal.

Vidare kan subjektiva mätningar, i form av självskattningar, ge snedvridna resultat, eftersom människor inte alltid har full medvetenhet om hur de själva är. Detta beror på att vi tenderar att distansera oss från känslor, tankar och handlingar som vi inte anser är önskvärda eller som vi upplever obehagliga (Wilson & Dunn, 2004). Detta skulle kunna vara en begränsning i vårt arbete, eftersom att de självskattade svaren kanske inte alla gånger representerar den faktiska säkerheten.

Deltagare och urval

Gällande vår studies externa validitet kan generaliserbarheten anses vara låg i den bemärkelsen att ett icke-representativt bekvämlighetsurval tillämpades. Med avseende på avsaknaden av jämn spridning i bland annat åldersintervall, könstillhörighet och erfarenhet av psykologistudier vore det problematiskt att generalisera resultatet till alla människor.

Vi använde oss utav variabeln erfarenhet av psykologistudier för att besvara två av våra frågeställningar. 62% av deltagarna hade ingen erfarenhet eller studier med maximalt 15 HP inom psykologi och 38% av deltagarna hade 15 HP eller mer studier inom psykologi. Ambitionen var att undersöka vilken inverkan olika nivåer av erfarenhet inom psykologistudier hade på förmågan att identifiera andras emotioner. De olika nivåer av psykologistudier utöver de som hade maximalt 15 HP var 60-120 HP, 120-180 HP och 180+ HP och vi valde dessa för att kunna se om det fanns någon stegvis skillnad i hur väl deltagarna presterade ju mer studier de hade. Då urvalet och fördelningen av deltagare var litet och ojämna tvingades vi istället använda den gruppering som beskrevs ovan. Detta innebär en svårighet att genomföra den tilltänkta analysen. Resultaten gav trots omgrupperingen signifikanta resultat. Trots signifikansen kan inte ett kausalt samband

konstateras. Vi kan inte med säkerhet veta om det är psykologistudier i sig som gör att deltagarna bättre identifierar andras emotioner eller om det är personer som är bättre på att identifiera andras emotioner som i högre utsträckning väljer att studera psykologi. Detta diskuteras vidare i “framtida forskning”.

Tidigare redogjorde vi för de studier som visar att läsa kan få fram empati (Stansfield & Bunce, 2014) när personen känner sig “transporterad” av berättelsen, alltså hur absorberade av berättelsen de kände sig. De scenarier vi använde var väldigt korta och har förmodligen inte kunnat framhäva “transportation”, med tanke på att det hänvisar till hur inlevelsefull man känner sig av berättelsen. Även om vi inte lyckats stimulera “transportation”, ser vi att deltagarna har kunnat identifiera tre av emotionerna rätt ändå. Med mer bakgrundsinformation och tydligare karaktärsbeskrivning skulle en kunnat få en starkare “transportation” och möjligen bättre identifiering.

Framtida forskning

Det kan vara svårt att konstatera vad som är rätt eller fel när det kommer till emotioner i olika situationer. Trots att människor kan dela uppfattningar om hur, när och var vissa emotioner upplevs känner vi inte alltid likadant i samma situationer. Emotioner är komplexa och nyanserade (Goldie, 1999; Lazarus, 1991). Ett förslag för framtida forskning är att göra fler kvalitativa studier för att få fram individens subjektiva emotionella upplevelser och få bättre insikt i hur vi tänker och resonerar om förhållandet mellan emotion och dess bakomliggande orsaker. Detta skulle kunna hjälpa att förklara varför negativa emotioner som sorg inte är lätta att identifiera.

Istället för att tillämpa ett facit på rätt och fel emotioner hade en intressant frågeställning för framtida undersökningar kunnat vara “Hur lika är vi i att identifiera emotioner inom samma kontext?”. Genom en sådan frågeställning undersöks variationen i hur människor tolkar olika scenarion och vilka emotioner som anses vara passande. Människor är oftast subjektiva i sina uppfattningar (Liew & Aziz-Zadeh, 2013), vilket indikerar att vi inte kan säga att någon känner eller tänker på ett visst sätt om vi inte vet tillräckligt om den andra individen. Vi tar inte alltid den andres perspektiv, utan vi uppfattar andras upplevelser från vår egna synvinkel (Liew & Aziz-Zadeh, 2013).

Vidare skulle framtida forskning kunna genomföra liknande studier som vår, men istället tillämpa videos som metod. En möjlig utformning är att använda videos där individer beskriver deras upplevelse av händelser utan att verbalt uttrycka en specifik emotion. Därutöver vore det intressant att undersöka hur väl människor identifierar andras emotioner när de får tillgång till skriftliga scenarion i kombination med andra emotionella ledtrådar, till

exempel ansiktsuttryck eller personbakgrund. Fler undersökningar där varierande metoder och emotionella ledtrådar inkluderas kan öka förståelsen för vad som är mest användbart i identifiering och förståelse för andras emotionella upplevelser.

En ytterligare potentiell forskning som kan bedrivas i framtiden är att undersöka fler emotioner i olika kombinationer. Både fler negativa, positiva och neutrala samt mer övergripande och specifika emotioner bör utforskas vidare för en mer nyanserad förståelse för hur människor identifierar emotion hos andra. Därtill kan fler appraisaldimensioner undersökas. Det vore även intressant att inkludera flera variabler i forskningen kring identifiering av emotioner, till exempel kan ålder och kön undersökas. Till exempel om åldern är en faktor kanske äldre personer blir bättre på att identifiera emotioner, eftersom de har mer livserfarenhet. Dessutom vore det intressant att undersöka vilken påverkan könstillhörigheten hos huvudpersonen i scenarierna har på identifieringen av emotioner.

En ytterligare fråga är om vi människor har en tendens att ha vår egen tolkning av någon annans emotioner inom ett visst sammanhang, skulle vi hålla fast vid vår partiskhet om vi fick reda på att vi hade fel? Om de verkliga emotionerna som den andre personen känner avslöjas, skulle människor släppa sin partiskhet direkt eller tar det tid för människor att vänja sig vid tanken att de hade fel? Eller skulle människor tänka om deras tolkningar om de visste att vi människor tenderar att tolka andras emotioner utifrån sina egna, alltså att människor inte är opartiska i sin tolkning av andras emotioner? (Liew & Aziz-Zadeh, 2013)

Avslutningsvis skulle det vara intressant att fortsätta undersöka de signifikanta resultat som visade sambandet mellan psykologistudier och förmågan att identifiera rätt emotioner. Om en vill kunna urskilja de kausala sambanden, skulle en möjlighet vara att göra en förmätning på studenters förmåga innan de påbörjar deras psykologistudier i universitetet. Sedan under studietiden kan det göras en till mätning och en eftermätning efter de avklarat kandidatnivå, samt eventuellt en ytterligare eftermätning efter att de avklarat masternivå. På detta sätt kan resultaten och skillnader mellan för och eftermätningar jämföras och därmed undersöka samt bekräfta om det finns ett kausalt samband. Alternativt kan experimentell forskning tillämpas där en experimentgrupp som får studera psykologi jämförs med en kontrollgrupp som inte får någon utbildning inom psykologi.

Slutsatser

Med vår undersökning ville vi finna svar om hur väl människor kan identifiera andra människors emotioner om vi fokuserar på kontexter och tar bort faktorer som visuella signaler (ansiktsuttryck och röstton) samt för mycket bakgrundsinformation. Vi befinner oss i ett samhälle där vi möter nya människor konstant och får både läsa och höra berättelser,

historier och händelser ofta. Konsekvensen av det blir att vi försöker skapa en uppfattning om det vi får läsa eller höra och få en förståelse för vad som pågår med de som befinner sig runt om oss. Resultatet visade att deltagarna presterade väl på att identifiera rätt emotion utifrån skriven kontext, vissa emotioner bättre än andra (glädje, ilska och ingen emotion). Detta visar att det inte alltid behövs kroppsliga uttryck eller bakgrundsinformation. Dessutom var vi intresserade av att undersöka ett potentiellt samband mellan självskattad säkerhet i förmågan att identifiera emotioner och faktisk prestation respektive psykologistudier. Vi människor kan ibland visa en stark självsäkerhet i vår egen förmåga att uppfatta andras emotioner rätt och ifrågasätter inte alltid vår egna tolkning. Inga signifikanta resultat upptäcktes mellan självskattad självsäkerhet och faktiska förmågan att identifiera emotioner. Detta indikerar att självskattad säkerhet inte alltid reflekterar faktiskt förmåga. Dessutom återfanns inga signifikanta resultat mellan självskattad säkerhet och psykologistudier. Vår studie var också ämnad till att undersöka om de som läst mer psykologistudier hade en bättre förmåga att kunna identifiera andra människors emotioner. Vi spekulerade att en bättre förståelse för ett ämne gör det enklare att skapa en korrekt bild av något som tillhör ämnet. En huvudeffekt av psykologistudier visades och indikerar att de med längre psykologistudier faktiskt presterar bättre i att identifiera andra människors emotioner utifrån given kontext. Så vitt vi vet är detta ett nytt fynd och våra resultat tyder på att personer med genomförda psykologistudier är bättre på att identifiera andra människors emotioner, däremot bör framtida studier göras för att undersöka orsaksfaktorerna. Om framtida studier skulle påvisa att psykologistudier är orsaksfaktorn för bättre förmåga att identifiera andra människors emotioner kan detta betyda att identifiering av andras emotioner kan läras ut och belysa betydelsen av psykologiutbildning i samhället för ett bättre samspel mellan människor. Förhoppningsvis kan dessa fynd även uppmuntra människor att studera psykologi.

Referenser

- Aziz-Zadeh, L., Wilson, S.M., Rizzolatti, G., & Iacoboni, M. (2006). Congruent Embodied Representations for Visually Presented Actions and Linguistic Phrases Describing Actions. *Current Biology*, *16*, 1818-1823.
- Damasio, A. R. (2004). Emotions and Feelings: A Neurobiological Perspective. I A. S. R. Manstead, N. Frijda & A. Fischer (Red.), *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium* (s. 49-57). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, *3*(4), 364-370. <https://doi.org/10.1177%2F1754073911410740>
- Ekman, P., Sorenson, E.R., & Friesen, W.V. (1969). Pan-Cultural Elements in Facial Displays of Emotion. *Science*, *164*, 86-88.
- Gallese, V., & Goldman, A.I. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in Cognitive Sciences*, *2*(12), 493-501.
[https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(98\)01262-5](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(98)01262-5)
- Gallese, V. (2006). Intentional attunement: A neurophysiological perspective on social cognition and its disruption in autism. *Brain Research*, *1079*, 15-24.
<https://doi.org/10.1016/j.brainres.2006.01.054>
- Goldie, P. (1999). How We Think of Others' Emotions. *Mind & Language*, *14*(4), 394-423.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/1468-0017.00118>
- Grèzes, J., & Gelder, B.D. (2009). Social Perception: Understanding Other People's Intentions and Emotions through their Actions. *Social Cognition*.
- Holt, N., Bremner, A.J., Sutherland, E.J., Vliek, M.L., Passer, M.W., & Smith, R.E. (2012). *Psychology: the science of mind and behaviour* (2 uppl.). Maidenhead: McGraw-Hill Higher Education.
- Israelashvili, J., Sauter, D., & Fischer, A. (2019). How Well Can We Assess Our Ability to Understand Others' Feelings? Beliefs About Taking Others' Perspectives and Actual Understanding of Others' Emotions. *Front. Psychology*, *10*(2475), 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02475>
- Izard, C. E. (2010). The Many Meanings/Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation, and Regulation. *Emotion Review*, *2*(4), 363-370.
<https://doi.org/10.1177%2F1754073910374661>
- Juckel, G., Heinisch, C., Welpinghus, A., & Brüne, M. (2018). Understanding Another Person's Emotions: An Interdisciplinary Research Approach. *Front. Psychiatry*, *9*(414), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00414>

- Kidd, D.C., & Castano, E. (2013). Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind. *Science*, 342, 377 - 380.
- Kowalska, M., & Wróbel, M. (2017). Basic Emotions. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (s. 1–6). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_495-1
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Liew, S., & Aziz-Zadeh, L. (2013). The Human Mirror Neuron System, Social Control, and Language. I D. D. Franks & J. H. Turner (Red.), *Handbook of Neurosociology* (s. 183-205). Springer Dordrecht. DOI: 10.1007/978-94-007-4473-8_14
- Moors, A. (2013). On the Causal Role of Appraisal in Emotion. *Emotion Review*, 5, 132-140. DOI: 10.1177/1754073912463601
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal Theories of Emotion: State of the Art and Future Development. *Emotion Review*, 5(2), 119-124.
<https://doi.org/10.1177%2F1754073912468165>
- Newen, A., Welpinghus, A., & Juckel, G. (2015). Emotion Recognition as Pattern Recognition: The Relevance of Perception. *Mind & Language*, 30(2), 187-208.
<https://doi.org/10.1111/mila.12077>
- Roseman, I. J., Antoniou, A. A., & Jose, P. E. (1996). Appraisal determinants of emotions: Constructing a more accurate and comprehensive theory. *Cognition and Emotion*, 10(3), 241–277. <https://doi.org/10.1080/026999396380240>
- Roseman, I.J., & Smith, C.A. (2001). Appraisal theory: Overview, assumptions, varieties, controversies.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG>
- SFS 2003:460. *Lagen om etikprovning av forskning som avser människor*. Utbildningsdepartementet.
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460
- Shanton, K.L., & Goldman, A.I. (2010). Simulation theory. *Wiley interdisciplinary reviews. Cognitive science*, 1(4), 527-538. <https://doi.org/10.1002/wcs.33>
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2015). *Research methods in*

- psychology* (10 uppl.). New York: McGraw-Hill.
- Smith, C.A., & Ellsworth, P.C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of personality and social psychology*, 48(4), 813-38. DOI:10.1037//0022-3514.48.4.813
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. I L. A. Pervin (Red.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (s. 609-637). New York: Guilford Press.
- Smith, C.A., & Lazarus, R.S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & Emotion*, 7(3-4), 233-269.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/02699939308409189>
- Spunt, R. P., & Adolphs, R. (2019). The neuroscience of understanding the emotions of others. *Neuroscience Letters*, 693, 44-48. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.06.018>
- Stansfield, J.M., & Bunce, L. (2014). The Relationship Between Empathy and Reading Fiction: Separate Roles for Cognitive and Affective Components. *Journal of European Psychology Students*, 5(3), 9-18. DOI: <http://doi.org/10.5334/jeps.ca>
- Sternberg, R.J. & Sternberg K. (2012). *Cognition* (6th ed., International ed.). (s. 64-67) Wadsworth, Cengage learning.
- Svenaesus, F. (2009). Känslornas kunskap: Exemplet emotionell intelligens. I J. Bornemark & F. Svenaesus (Red.), *Vad är praktisk kunskap?* (s. 85-102). Huddinge: Södertörns högskola.
- Tolstoy, L. (1995). *Anna Karenina* (A. Maude & L. Maude, Trans.). (s. 1) Wordsworth Editions.
- Wang, Y. G., Wang, Y. Q., Chen, S. L., Zhu, C. Y., & Wang, K. (2008). Theory of mind disability in major depression with or without psychotic symptoms: a componential view. *Psychiatry research*, 161(2), 153–161.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.07.018>
- Wilson, T. D., & Dunn, E. (2004). Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 493-518.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141954>

Appendix A: Enkätens skriftliga scenarier

Instruktioner

I denna del kommer korta textberättelser att presenteras. Varje text avslutas med en fråga angående vilken eller vilka emotioner du bedömer att personen i texten känner samt vilken styrka emotionen eller emotionerna har. Gradera varje emotion under samtliga frågor. Läs texterna noga och ange ditt svar.

OBS! Förklaring av graderingsalternativ:

Alternativet "Inte alls" betyder att personen inte alls upplever en viss emotion.

Alternativet "Måttlig" betyder att personen upplever en viss emotion fast inte så starkt.

Alternativet "Stark" betyder att personen upplever en viss emotion starkt.

Skala

1 Inte alls

2 Måttlig

3 Stark

Skriftliga scenarier

Glädje:

18-åriga Josef har alltid älskat att spela handboll och benämns som en riktig talang. Han har länge spelat i ungdomslaget med sina bästa kompisar i sin moderklubb, men hans dröm är att få kliva upp och spela i herrlaget. Efter en träning får Josef och hans lagkamrater beskedet att klubben inte längre kommer ha råd att bedriva sin ungdomsverksamhet. När Josef kommer hem från den sista träningen får han ett samtal från herrlagets tränare som frågar om han kan tänka sig prova på att spela med herrlaget istället. Vad känner Josef efter samtalet?

Johanna har hjälpt sin bästa vän att skriva ett bra manus för en kortfilm. Hon vill så gärna att det ska gå bra och att hennes vän ska bli nöjd med sitt projekt. Hennes vän har hållit på i flera månader, och Johanna har lagt en hel del timmar på att hjälpa till med projektet. När allt är färdigt skickar hennes vän in sitt projekt till en filmfestival. Efter festivalen ringer hennes vän upp Johanna och berättar att hennes projekt har vunnit ett pris. Vad känner Johanna efter nyheterna?

Miras dröm är att bli jurist och ska därmed söka in till juristprogrammet. Hon har ingen preferens kring vilket universitet hon hamnar vid utan det viktigaste är att studera till jurist. Hon söker Lunds universitet som förstahandsval och Uppsala universitet som andrahandsval. Under sommaren får hon beskedet att hon blev antagen i Uppsala, men inte i Lund. Vad känner Mira när hon får antagningsbeskedet?

Tom älskar sina vita fina skor. Det är sällan han hittar skor som sitter lika skönt och som dessutom är riktigt snygga. På väg hem på kvällen från en fest med sin pojkvän så ösregnar det. De springer igenom regnet och tar en genväg genom parken för att snabbt kunna gå in i tunnelbanan. Det är mörkt så Tom ser inte vart han trampar och råkar trampa i en lerpöl. När de kommer fram till tunnelbanan ser han att hans skor är helt förstörda. När de kommer hem

går hans pojkvän till garderoben och tar ut exakt samma skor fast sprillans nya. Pojkvännen har köpt ett par extra ifall att de skulle bli förstörda, eftersom han vet hur mycket Tom älskar sina skor. Vad känner Tom när han får höra detta?

Rädsla:

Marta är en 16-årig tjej som går naturvetarprogrammet på gymnasiet. Tyvärr har hon svårt för matte, fysik och kemi. På det sociala planet har hon det också jobbigt. Hon har få vänner och lyckas inte hitta nya. Hennes stora, till och med enda, källa till glädje i livet är att spela piano vilket hon brukar vara väldigt duktig på. Imorgon ska hon ha en stor konsert där hon framför ett pianostycke. Hon har övat mycket men stycket är så svårt att hon är osäker på om hon kommer klara att spela det korrekt. Vad känner Marta kvällen innan?

Kajsa är på väg till flygplatsen för att åka och hälsa på sin flickvän, som bor i en annat land. Hon har planerat den här semestern ett tag och ser fram emot att få spendera tid med henne, då de båda har jobbat hårt och behöver en avslappnande tid med varandra. Det tar ca 2 timmar att köra till flygplatsen. När hon är på motorvägen och bara en halvtimme ifrån flygplatsen inser hon att hon inte hittar sitt pass i sin handväska. Hon kommer inte ihåg om hon lagt den i sitt check-in bagage som är i bakluckan. Vad känner Kajsa när hon inte hittar passet i handväskan?

Peter har jobbat på sitt arbete i ett år. Han tycker väldigt mycket om sitt jobb, men det är endast ett tillfälligt jobb som ska hjälpa honom att gå vidare i sin karriär. Det är även oftast väldigt svårt att få den här typen av jobb. Det han verkligen vill arbeta med kräver minst två års erfarenhet av det han jobbar med nu. En dag kommer chefen med dåliga nyheter till de anställda. De behöver nämligen säga upp en hel del personal, men vilka vet dem inte än. Chefens säger att ingen kan vara helt säker på att få behålla jobbet. Vad känner Peter efter nyheterna?

Leo vaknar mitt i natten av ett ovanligt ljud. Ett dunkande ljud hörs utifrån följt av viskningar och fotsteg. Han tittar smygande ut genom fönstret och ser två mörkklädda personer som försöker få upp låset till altandörren. En av personerna tycks hålla ett knivliknande föremål i handen. Vad känner Leo när han upptäcker inkräktarna?

Ilkska:

Hanna har ett kompisgäng som hon har umgåtts med väldigt länge. När det är jobbigt brukar hon prata med och söka tröst hos dem. Hannas pojkvän är avundsjuk på hennes kompisar så en dag ljuger han och berättar för en tjej i Hannas kompisgäng att Hanna inte gillar dom egentligen. Det hela går så långt att Hannas kompisgäng slutar ringa henne. Till slut får Hanna reda på detta. Vad känner Hanna när hon får reda på vad pojkvännen sagt?

Farah vill träna efter jobbet. Hon tar bilen och eftersom det är eftermiddag är det svårt att få parkering vid det populära gymmets parkeringsplats. Till slut ser hon en ledig plats lite längre bort och börjar blinka för att signalera att hon tänker svänga in där. Precis innan hon ska

svänga smiter en annan bil förbi från andra hållet och tar platsen. Vad känner Farah när hennes tilltänkta plats blir tagen?

Marcus gillar att hålla sin lägenhet ren och organiserad. Han har sagt till sin rumskamrat flera gånger att diska efter sig när han har lagat mat och ätit klart. En dag kommer han hem efter jobbet och är hungrig, men köket är helt ostädad och har disk överallt efter att rumskompisen har lagat sin egen mat. Vad känner Marcus när han ser köket?

Robert har varit inne i en matbutik för att handla. När Robert kommer ut till parkeringen med sina matkassar ser han att en bil backar emot och repar hans nyinköpta bil. Robert reagerar med att öka steget och får ögonkontakt med föraren i bilen. Föraren stannar inte bilen utan gasar istället snabbt iväg. Vad känner Robert när han ser föraren åka iväg?

Sorg:

Måns är VD för ett stort företag och har på senaste tiden haft svårt att hinna med att hälsa på sin mamma. Han älskar sin mamma innerligt och en lördagskväll lyckas han äntligen bjuda hem henne på middag. Under kvällen kommer hans mamma med tråkiga besked. Hon berättar att hon precis fått reda på att hon drabbats av en obotlig bröstcancer. Sjukdomen har spridits sig och det finns ingenting läkarna kan göra. Vad känner Måns när han får beskedet?

Felicia och hennes partner har varit tillsammans i 4 år och väntar sitt första barn tillsammans. De båda har alltid velat bilda familj och de ser mycket fram emot att välkomna deras första barn till världen. När paret går på sitt första ultraljud finner barnmorskan inget hjärtljud hos fostret och ett missfall konstateras. Vad känner Felicia efter beskedet?

Angela brukar rida på hästar, vilket hon tycker är kul. En dag stegrar hästen så att Angela flyger av, och otur nog bryter hon sin arm och axel. Hon åker till sjukhuset och opereras. Läkarna säger att hon måste vila och inte göra för mycket aktiviteter i minst två veckor för att det ska läka bra, men klassen ska på en utflykt två dagar senare som hon och alla klasskamrater hade sett fram emot och pratat om länge. Vad känner Angela efter läkarens uttalande?

Harrys fru gick bort för två år sedan och Harry bor därmed ensam i ett litet hus på landet. Han älskar sitt boende och vill inte flytta till något mindre, eftersom det är hans barndomshem och den plats där han har sina allra bästa minnen. En dag när Harry är iväg får han ett samtal om att huset brinner. Huset går inte att rädda och orsaken visade sig vara ett oturligt elfel. Vad känner Harry när han får reda på att huset inte går att rädda?

Skuld:

Klockan är ett på natten en söndag och Lisa cyklar hem från en nationsfest. Hon är rejält berusad. Vid ett övergångsställe råkar hon cykla på en kvinna så att kvinnan skadas ganska allvarligt. Vad känner Lisa efter händelsen?

Lars och hans fru reser till Island för att fira sin bröllopsdag. Lars vill gärna dokumentera sina upplevelser och får därför låna sin brors systemkamera. Brodern ber Lars att vara försiktig, eftersom han är mycket rädd om kameran då den är värd en hel del pengar. På väg hem efter en utflykt tar Lars och hans fru en taxi hem. På vägen åker de förbi en vacker staty som Lars vill fotografera. Han tar upp kameran ur väskan och tar en bild genom bilrutan innan han lägger den bredvid sig i sätet. När de kommit tillbaka till hotellet inser Lars att han glömt kameran i taxin. Han ringer till taxibolaget, men lyckas inte återfå kameran. Vad känner Lars när han inte lyckas återfå kameran?

Tommy är på en företagsmiddag som anordnas av den reklambyrå han arbetar på. Middagen är till för att skapa goda relationer mellan företagets anställda och deras kunder. Tommy är nyanställd och är därför nervös inför att inte göra ett gott intryck. Han tar några glas för mycket och börjar få svårt att kontrollera sig själv. Han visar ett allmänt störande beteende och välter bland annat omkull en annan gäst. Dagen efter kallas han in till chefen, som berättar att en av deras viktigaste kunder har valt att byta reklambyrå på grund av det olämpliga beteendet på festen. Vad känner Tommy under samtalet med chefen?

Finn gillar att skoja runt. Han är hos sin kompis och de är i köket för att fika. Finn tar upp tre apelsiner från köksbordet för att jonglera. Vännen säger till honom att lägga ner dem för att inte förstöra något i köket. Finn säger att han är jättebra på att jonglera och vill bevisa det. Han fjantar till sig medan han jonglerar för att låtsas som att han ska tappa dem. Han råkar ta ett felsteg och en av apelsinerna åker rakt på en fin vas med blommor, som åker i golvet och går sönder. Vad känner Finn när han ser att vasen gått sönder?

Ingen emotion:

Per är 67 år gammal och imorgon är hans sista dag på jobbet. Nästa vecka kommer företaget byta från Windowsdatorer till Macdatorer för alla anställda. Per tänker på att han aldrig gillat Macdatorer. Vad känner Per inför bytet?

Jasmine äger ingen bil utan cyklar eller åker buss överallt, vilket hon trivs bra med. På en födelsedagsfest hör hon sina kompisar berätta om hur både bensin- och dieselpiserna är skyhöga just nu. Vad känner Jasmine när hon hör om priserna?

Alex fiskar aldrig och har aldrig haft intresse för det. Han brukar gå på promenad vid en sjö som ligger nära hans hem, där det brukar finnas folk som fiskar. En dag kommer han dit och ser att det finns en skylt som säger att det är förbjudet att fiska, som inte har funnits där tidigare. Vad känner Alex när han ser skylten?

Nils gillar inte reality tv och brukar aldrig kolla på det, men det gör hans vän. Nils sitter och tittar på en reality tv show tillsammans med hans vän, och hans väns favoritdeltagare har precis blivit eliminerad. Vad känner Nils efter elimineringen?

Appendix B: Övriga enkätfrågor

Demografiska frågor

Vilket kön identifierar du dig med?

- 1 Man
- 2 Kvinna
- 3 Icke-binär
- 4 Vill inte ange

Hur gammal är du?

- 1 18-25 år
- 2 26-35 år
- 3 36-45 år
- 4 46-55 år
- 5 56-65 år
- 6 66+ år

Säkerhet och erfarenhet

Hur säker är du på att dina svar angående emotionerna är korrekta? Utgå ifrån din övergripande prestation för samtliga texter.

- 1 Väldigt osäker
- 2 Ganska osäker
- 3 Varken säker eller osäker
- 4 Ganska säker
- 5 Väldig säker

Hur mycket erfarenhet har du av studier inom psykologi?

- 1 Inga studier alls eller under 15 HP
- 2 15-60 HP
- 3 60 HP-120 HP
- 4 120-180 HP
- 5 Studier på masternivå eller mer