

# Kan positiva emotioner förbättra fysisk hälsa?

Maryam Eskandari

Filosofie kandidatexamen  
Psykologi

Luleå tekniska universitet  
Institutionen för ekonomi, teknik och samhälle

# **Kan positiva emotioner förbättra fysisk hälsa?**

Maryam Eskandari

PSYKOLOGI C  
Luleå tekniska universitet  
Institutionen för Arbetsvetenskap  
Avdelningen för Teknisk psykologi

## **Abstract**

Positive psychology emphasizes that there is as a strong relationship between an individual's emotions, wellbeing, and health. The purpose of this thesis was to examine the relationship between positive emotions and physical health. Is a positive attitude good for an individual's physical health? The method was a literature review of articles, in which the relationship between positive emotions and physical health was examined. The results show that positive emotions such as joy, interest, satisfaction, or love have immediate and long-term effects on physical health. The studies reported a positive correlation between emotions and health, but the explanations were not clear. The conclusion is, however, that positive emotions build and broaden people's cognition and behavior and counteract the effect of negative emotions, which narrow the individual's attention.

Keywords: Positive psychology, positive emotions, physical health, emotions.

## Sammanfattning

Inom den positiva psykologin hävdas att det finns ett starkt samband mellan en individs känslor och fysiska välmående och hälsa. Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan positiva emotioner och fysisk hälsa. Är ett positivt förhållningssätt bra för individens fysiska hälsa? Metoden som användes var en litteraturgenomgång av artiklar, i vilka sambandet mellan positiva emotioner och fysisk hälsa har undersökts. Resultatet visar att positiva känslor som glädje, intresse, tillfredsställelse och kärlek har både omedelbara och långsiktiga effekter på fysisk hälsa. Studierna redovisade en positiv korrelation mellan känslor och hälsa, men förklaringarna till detta var inte tydliga. Slutsatserna är att positiva emotioner breddar individens tanke och handlingsförråd och kan upphäva effekten av negativa emotioner, vilka begränsar individens uppmärksamhet.

Nyckelord: Positiv psykologi, positiva emotioner, fysisk hälsa, emotioner.

# Innehållsförteckning

1. Inledning .....	1
1.1 Positiv Psykologi .....	1
1.1.2 Glädje och humor.....	1
1. 2. Tidigare forskning.....	2
1.3 Syfte.....	2
1.3.1 Frågeställning.....	2
2. Teoretisk referensram .....	3
2.1 Fysiologiska processer vid emotioner.....	3
2.2 Negativa och positiva emotioner. ....	3
Tabell 1. Exempel på negativa och positiva emotioner.....	4
2.3 Broad-and build-teorin.....	4
2.3.1 The undoing effect. ....	5
3. Metod .....	6
3.1 Litteratursökning.....	6
3.2 Analys .....	6
3.3 Avgränsning.....	6
4. Resultat .....	6
4.1 Studie 1: Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). ....	6
4.2 Studie 2: Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions (Fredrickson & Levenson, 1998).....	7
4.3 Studie 3: Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo, & Bauer, 2005). ....	8
4.4 Studie 4: Are Happy People Healthier? The Specific Role of Positive Affect in Predicting Self-Reported Health Symptoms. (Pettit, Kline, Gencoz, Gencoz, & Joiner, 2001). ....	9
5. Diskussion.....	11
5.1. Resultatdiskussion.....	11
5.2. Metoddiskussion .....	12
5.3. Framtida forskning.....	12
6. Referenser .....	13

Bilaga 1



# 1. Inledning

## 1.1 Positiv Psykologi

Martin Seligman, en amerikansk psykolog och författare, satt 1998 som ordförande för det amerikanska psykologförbundet. På hans initiativ inleddes vetenskapliga studier av individers styrkor, välbefinnande och möjligheter (refererad av Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Den positiva psykologin är den gren inom psykologin som hävdar att det är möjligt för människor att vara lyckligare, känna sig mer tillfredsställda, vara mer engagerade i sina liv, finna mening, ha högre förhoppningar och känna mer glädje oavsett yttre omständigheter. Det har även visats att behandling baserad på den positiva psykologin kan minska symptom på depression (Seligman, 2006). I den positiva psykologin föreslås att psykologin ska beröra människors styrkor lika mycket som svagheter, inriktas på uppbyggnad av det bästa i livet lika mycket som på reparation av det värsta, bry sig om att skapa tillfredsställelse hos friska individer likväl som att vara helande vid sjukdom och skapa lika mycket insatser för att öka välmående som att minska elände ("Seligmaneuropé", n.d.). Många teorier, tankar och idéer påminner om tidigare forskares och psykologers arbeten. De psykologer som ägnar sig åt den positiva psykologin uppfann inte positiva känslor, välbefinnande eller god karaktär. Inte heller var positiva psykologer bland de första att undersöka emotioner. Den positiva psykologin ägnar sig snarare åt att återuppväcka intresset för emotioners betydelse (Duckworth, et al., 2005) och forskarna inom den positiva psykologin är överens om att det förhållningssätt som lärs ut är till nytta för individers psykiska välbefinnande. Samma forskare påstår även att positiv psykologi även är bra för den fysiska hälsan (Fredrickson & Levenson, 1998; Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988).

### 1.1.2 Glädje och humor

"Ett gott skratt förlänger livet" är ett gammalt och ofta använt talesätt (starkare.nu, 2010). Är talesättet bara en myt eller har det vetenskapligt stöd? Norman Cousins aktualiserade frågan om känslors betydelse för sjukdomstillstånd när han år 1964 drabbades av ryggradssjukdomen Bechterews sjukdom. Cousins blev berömd för sin egen behandlingsmetod där kraftiga smärtor tillfälligt lindrades med starka doser av C-vitamin, komedifilmer och klipp från Dolda kameran. Ett tio minuter långt skratt från hjärtat gav honom två timmars smärtfri sömn. Upptäckten att ett gott skratt kan påverka människans hälsotillstånd ledde till bildandet av flera skrattföreningar, vilkas syfte är att förbättra hälsan genom att skratta. Skrattföreningarna arrangerar övningar där deltagarna skrattar, vare sig de upplever en anledning till att skratta eller inte (starkare.nu, 2010). Skrattet sägs vara som ett inre träningspass som sätter igång blodflödet, förbättrar immunsystemet, ökar andningsfrekvensen, frigör endorfiner och förbättrar både prestations- och inlärningsförmågan (Gullberg, 2009).

## 1. 2. Tidigare forskning

Jane Collingwood (2007) fann ett samband mellan sinnesstämning och immunsystemets effektivitet vid studier av personer som hade utnyttjats sexuellt, led av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och studenter under tentamensperioder. Vid dessa tillstånd har människor höga nivåer av stresshormoner, infektioner håller i sig längre och läkning av fysiska sår tar längre tid. Sociala kontakter och skratt, som vid umgänge med nära vänner och familj, har motsatt effekt på immunsystemet. Förklaringarna till dessa samband är delvis oklara, men hjärnans aktivitet tycks ha en direkt effekt på utsöndring av stresshormoner som adrenalin och kortisol, vilka i sin tur har effekter på nerv- och immunsystemet. Kortsiktigt har dessa hormoner en uppmärksamhets- och energihöjande effekt och långsiktigt kan det leda till förändringar i immunsystemet. Slutsatsen var att positiva emotioner stärker immunsystemet medan negativa försvagar det (Collingwood, 2007).

Peterson, et al. (1988) visade i en 35 år lång longitudinell studie att individer som hade en mer pessimistisk livssyn i yngre år hade sämre hälsa senare i livet. Författarna redovisar ingen konkret förklaring, men föreslår att pessimistiska individer är mer passiva när det gäller hälsan, att de inte söker sig till läkare, ignorerar medicinska råd eller inte ser skälen till att måna om sin hälsa, vilket förklaras med hjälplöshetsteorin.

Cohen, Doyle, Turner, Alper, och Skoner (2003) gjorde en studie där de smittade försökspersoner med en förkylning. Resultaten visade att de som upplevde ett positivt emotionellt sinnestillstånd och en starkare känsla av välmående var mer immuna mot att utveckla förkylningen.

Tidigare forskning indikerar alltså att emotioner, särskilt negativa sådana, har samband med fysiologiska tillstånd, t ex immunförsvaret, som kan ha effekt på fysisk hälsa. Finns det vetenskapligt belägg för att fysisk hälsa gynnas av positiva känslotillstånd?

### 1.3 Syfte

Syftet med detta examensarbete var att undersöka positiva emotioners samband med fysisk hälsa.

#### 1.3.1 Frågeställning

Är ett positivt förhållningssätt, som det definieras inom den positiva psykologin, bra för individens fysiska hälsa?



## 2. Teoretisk referensram

Ordet emotion kommer från det latinska ordet movere och betyder ”att röra” eller ”att röra upp”. Generellt sett uppstår emotioner eller sinnesrörelser som en reaktion på situationer som är viktiga för oss. Emotioner är känslor, så som glädje, sorg, skam eller stolthet, som framkallas när det inträffar en händelse som är kopplad till ett specifikt och viktigt mål (Izard, 1977; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). Emotioner är ganska plötsliga och uppstår som en respons till händelser som har motiverande relevans för oss. Situationer och olika möjliga handlingsalternativ värderas (Neil, 2010) och hur handlingsalternativen värderas är beroende av vilken tidigare erfarenhet individen har av emotionen och hur viktig situationen är för henne/honom (Hwang, Lundberg, Rönnberg, & Smedler, 2007).

Emotioner kan sägas bestå av tre komponenter; beteendemässig, autonom och hormonell. Den beteendemässiga delen innehåller kroppens rörelser som uppstår anpassade till den situation som lockat fram känslan, som till exempel att springa vid en känsla av rädsla eller att skratta när vi känner glädje. Den autonoma komponenten handlar om förändringar i det autonoma nervsystemet när vi upplever en emotion, som till exempel hjärtklappningar eller muskelspänningar, vilka uppstår för att mobilisera energi. Den tredje komponenten är de hormonella förändringarna, vilka förstärker de autonoma reaktionerna (Neil, 2010; Hwang, et al., 2007).

### **2.1 Fysiologiska processer vid emotioner.**

En emotion är inte bara en psykisk händelse utan även en fysiologisk. Vid ändrat emotionellt tillstånd sker förändringar i det autonoma nervsystemet, framför allt i den sympatiska delen. Reaktionen sätter i gång hjärt-kärlsystemet för att öka syreomsättningen och avgivandet av socker från levern, för att samla energi för utförande av en handling. Aktiveringen frisätter, i sin tur, hormoner som tillför mer energi. Dessa kroppsliga förändringar uppträder även under stress. Hjärnan är kontrollcentrat för emotioner, där det limbiska systemet, speciellt amygdala och frontalloberna, har en överordnad funktion (Borgström & Aquilonius, 2010). Vid emotionen glädje är hjärnan mer flexibelt organiserad (Oatley & Jenkins, 2003). När vi skrattar reagerar hypotalamus och hypofysen så att en ökning av utsöndringen av adrenalin och noradrenalin uppstår. Därvid slår hjärtat snabbare, blodflödet stimuleras och andningssystemet påverkas på ett positivt sätt. Efter skratt är musklerna i ett avslappningstillstånd och både kropp och psyke vilar ut (Olsson, Backe, & Sörensen 2003).

### **2.2 Negativa och positiva emotioner.**

De negativa emotionernas syfte är att öka möjligheten till överlevnad, som till exempel att vilja fly vid rädsla. Många av de negativa emotionerna är således kopplade till specifika handlingar (Fredrickson & Joiner, 2002; Fredrickson & Levenson 1998). Många negativa

emotioner skapar ett tillstånd där vi inte kan använda vår uppmärksamhet effektivt för att hantera yttre omständigheter, eftersom uppmärksamheten riktas mot att återställa den inre subjektiva ordningen. Till exempel behövs all fokus för att fly. Positiva emotioner som lycka, styrka och vakenhet är däremot tillstånd då vår uppmärksamhet kan riktas mot vilken tanke eller omständighet som helst, som vi själva väljer att engagera oss i (Csikszentmihalyi, 1997). De är emellertid inte alltid kopplade till specifika handlingar (Fredrickson & Levenson 1998). I Tabell 1 ges exempel på olika negativa och positiva emotioner (Izard, 1977; Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

**Tabell 1. Exempel på negativa och positiva emotioner.**

<b>Negativa emotioner</b>	<b>Positiva emotioner</b>
Ilkska	Tacksamhet
Ledsamhet/ Nedstämdhet	Nyfiken
Rädsla	Intresse
Obehag	Kärlek/Tillit
Avsky	Glädje
Föraktfullhet	Hopp/Optimism
Genans	Belåtenhet
Ångerfullhet	Förundra

### 2.3 Broad-and build-teorin

”Broad-and build”-teorin om positiva emotioner anger att en övergång från negativa tankar och känslor till positiva kan förändra tankar och beteenden (Fredrickson, 1998). Negativa emotioner begränsar individens tankeförråd och gör individen mindre flexibel i sitt tänkande, medan positiva emotioner breddar tankeförrådet. Fredrickson och Joiners (2002) föreslår att positiva emotioner inte bara får individen att må bra tillfälligt, utan de ökar även sannolikheten för att välmåendet består. Till skillnad från negativa emotioner, som har en direkt effekt på individen, bygger de positiva emotionerna upp individens förmågor med tiden. Positiva emotioner breddar individens tanke- och handlingsförråd och uppmuntrar henne/honom att upptäcka nya vägar för tankar och handlingar. Glädje, till exempel, skapar ett begär för lek, intresse för att utforska och så vidare. Resultatet av detta breddade tänkande är en ökning av personliga resurser. När individen upptäcker nya idéer och nya handlingar bygger det på hennes/hans fysiska, intellektuella, psykologiska och sociala resurser (Fredrickson & Joiners, 2002). Individen tar vara på nära relationer och skapar nya relationer, utvecklar problemlösningsfärdigheter, tar in ny kunskap och utvecklar optimism, motståndskraft, identitet och målmedvetenhet (Fredrickson, 2003).

### 2.3.1 The undoing effect.

En av fördelarna med att sträva efter positiva emotioner är att positiva emotioner delvis motverkar effekten av negativa emotioner (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Om positiva emotioner breddar individens tanke- och handlingsförråd, borde dessa också kunna verka som ett medel mot negativa emotioners effekter, vilka begränsar individens tanke- och handlingsförråd. Teorin om att positiva emotioner kan rätta till, eller upphäva, verkningarna av de negativa emotionerna kallas därför "the undoing hypothesis" (Fredrickson & Levenson, 1998). I denna hypotes föreslås att det finns en relation mellan positiva emotioner och hjärt-kärlsystemets reaktionsförmåga. De positiva emotionerna skapar ingen direkt effekt, men istället dämpar de effekten på hjärt-kärlsystemet som de negativa emotionerna framkallar. "The undoing hypothesis" anger att positiva emotioner kan påskynda återhämtningen hos det kardiovaskulära systemet, efter inverkan av negativa emotioner, till normal kardiovaskulär reaktionsnivå (Fredrickson, et al., 2000).

I Fredricksons (1998) studier av positiva emotioner väljs att fokusera på fyra emotioner, glädje, intresse, belåtenhet och kärlek. Valet av emotioner motiveras av att de skiljer sig markant från varandra (förutom kärlek som ingår i alla tre), men också för att de innehåller andra känslor. Glädje innefattar lycka och viljan att leka både fysiskt, psykiskt och socialt och upptäcka nya saker, vilket breddar individens tanke- och handlingsätt. Intresse innehåller nyfikenhet, upphetsning och funderingar och skapar vilja till engagemang, utforskande och breddning av tankar. Belåtenhet ger njutning av det som utförs och åstadkoms samt utvecklar självkänsla och personliga resurser. Kärlek är kopplat till de andra känslotillstånden och handlar inte enbart om romantisk kärlek, utan även om kärlek till personer i individens omgivning och förmågan att fästa sig vid nya personer (Fredrickson, 1998).

Kroppen (fysiologin) och själen (psykologi) har alltså ett nära samband. Så nära att individens psykiska reaktioner reflekteras på den fysiska hälsan (Hwang, et al., 2007).

## 3. Metod

### 3.1 Litteratursökning

Sökningen inleddes med sökbegreppet *positiv psykologi* i databaserna Google, uppsatser.se och Luleå tekniska universitets biblioteksdatabas, Lucia. Efter genomläsning av valda källor som behandlade den positiva psykologin avgränsades nästa sökning till *positiva emotioner och hälsa* och närliggande begrepp. Artiklar söktes primärt i Scopus. Sökorden som användes var *emotions, human flourishing, happiness, positive psychology, positive emotions och physical health*, vilka även kombinerades på olika sätt. Nya källor identifierades bland referenserna i redan påträffade artiklar. Examensarbeten från Luleå tekniska universitet och övriga universitet i Sverige har också sökts upp i syfte att finna teoretiskt bakgrundsmaterial.

### 3.2 Analys

Sammanfattningar genomlästes i 20 artiklar, men flertalet saknade tillräcklig relevans för frågeställningen. Fyra artiklar valdes slutligen ut för att sammanfattas och jämföras.

### 3.3 Avgränsning

I detta arbete studeras enbart positiva emotioner och fysisk hälsa. Artikelsökningarna avgränsades till artiklar publicerade från år 1990 till 2010.

## 4. Resultat

### 4.1 Studie 1: Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001).

#### Bakgrund

Studien bygger på kunskapen om universellt formade emotionella reaktioner som påverkar människans fysiologi genom att skada eller gynna. I den fysiologiska teorin anges att vissa av våra grundläggande emotioner som lycka, sorg och rädsla har blivit förknippade med olika klarlagda mönster hos det autonoma nervsystemets respons (författarna refererar till Ekman, Levenson, & Friesen, 1983; Levenson, Carstensen, Friesen, & Ekman, 1991; Levenson, Ekman, & Friesen, 1990; Levenson, Ekman, Heider, & Friesen, 1992). Att under en längre tid känna en emotion kan därmed påverka människans hälsa och livslängd. Detta för vidare till en annan upptäckt, nämligen att positiva emotioner kan påverka de negativa emotioner som är kopplade till våra kroppsliga reaktioner och författarna refererar till Fredrickson & Levenson (1998) som menar att positiva emotioner har en helande

effekt och potential att reducera stress även om individen råkar ut för en negativ händelse. Känsla av optimism och positiva emotioner gör att individen möter negativa händelser med en känsla av att framtiden har något bättre på lager. Därför genereras ett inre positivt tillstånd som dämpar den negativa känslan. Detta bekräftar att olika emotionella tillstånd är relaterade till människans fysiska hälsa och livslängd och mer specifikt till att individens emotionella system är nära bundet till det autonoma nervsystemet.

#### Syfte/Metod

Hypotesen var att det finns en relation mellan emotioner och livslängd, vilket kan förutses utifrån teorier om hur emotioner, temperament och fysiologi påverkar livslängd och syftet var att undersöka om positiva emotioner ökar människans livslängd.

Under åren 1991 och 1993 tillfrågades nunnor från den religiösa församlingen School Sister of Notre Dame i USA om att delta i en studie om åldrande och demenssjukdomen Alzheimers. De 678 deltagande kvinnorna gav tillträde till sina arkiverade och aktuella dokument. Nunnorna medverkade i de årliga utvärderingarna av kognitiva och fysiska funktioner och de skulle donera sina hjärnor till forskning vid sin död. Deltagarna var mellan 75 och 102 år gamla ( $M = 83$  år). I början av 1930-talet, när kvinnorna var mellan 18 och 32 år ( $M = 22$  år), hade 180 av dem skrivit en kort självbiografi. En tidig analys visade att den språkliga förmågan i unga år var associerad med livslängd (författarna refererar till Snowdon, Greiner, Kemper, Nanayakkara, & Mortimer, 1999). De självbiografiska texterna från 30-talet innehöll känslorelaterade ord vars samband med livslängd kunde studeras. Texterna var två- till trehundra ord långa och rymdes på ett blad. Kvinnorna hade angett födelseort, relationen till föräldrar, intressanta och upplyftande händelser, skolgång, skäl till val av klosterlivet och religiös utveckling. Alla ord med emotionell innebörd i de 180 självbiografierna sorterades i tre grupper; positiva, negativa eller neutrala.

#### Resultat

Ett starkt negativt samband hittades mellan mängd positivt emotionellt innehåll i texterna och dödsrisk senare livet ( $p < .001$ ). De nunnor som uttryckte sig med positiva ord i sina texter levde även längre.

## **4.2 Studie 2: Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions (Fredrickson & Levenson, 1998).**

#### Bakgrund

Författarna hävdar att teorier och forskning om positiva emotioner har kommit i skuggan av intresset för negativa emotioner och frågan vad svårigheten med positiva emotioner är ställs. Emotioner är kopplade till specifika handlingar och fysiologiska processer (författarna refererar till Frijda, 1986; Frijda, Kuipers, & Schure, 1989; Lazarus, 1991; Levenson, 1988, 1994; Tooby & Cosmides, 1990). Känslor har förmågan att förbereda våra tankar och vår kropp att agera. Problemet med de positiva emotionerna är att de inte är karakteriserade av att vara kopplade till någon automatisk aktivering på samma sätt som vissa negativa

emotioner, så som att fly vid rädsla och attackera vid aggression (författarna refererar till Levenson, Carstensen, Friesen, & Ekman, 1991; Levenson, Ekman, & Friesen, 1990). Författarna avvisar därmed föreställningen om att det bara ska finnas en enda modell för alla emotioner och föreslår möjligheten av flera modeller som var och en behandlar en egen grupp av emotioner. De utesluter även tanken om att emotioner måste frambringa specifika handlingar. Författarna föreslår i stället att positiva emotioner kan upphäva den psykologiska och den fysiologiska effekten som de negativa emotionerna har på människan, även kallat "the undoing hypothesis". Positiva emotioner, som belåtenhet och nöjdhet kan återställa en jämvikt. Att gå från en negativ emotion till en positiv kan slå ut följderna av det negativa. Individen kan då sträva efter en mångfald av handlingar.

#### Syfte/Metod

Syftet med studien var att finna kunskap om vilken effekt positiva emotioner har på människans fysiologiska system. I artikeln redovisas två studier, men här presenteras bara den första. Hypotesen var att vissa positiva emotioner ökar återhämtningen från de följder som negativa emotioner sägs ha på hjärt- kärlsystemet, d v s "the undoing hypothesis" prövades.

Sextio kvinnor fick titta på en film, som skulle locka fram känslan rädsla. Därefter visades en andra film, som antingen skulle frambringa känslan belåtenhet, nöje, neutral känsla eller sorgsenhet. Återhämtning mättes med den tid det tog för det kardiovaskulära systemet att återgå till samma aktivitetsnivå som före den första filmen.

#### Resultat

Resultaten visade att de personer som fick se en andra film, som framkallade de positiva emotionerna belåtenhet och nöje, uppvisade snabbare återgång till normal kardiovaskulär aktivitet. "The undoing hypothesis" fick därmed stöd. Studien gjordes enbart med universitetsstuderande kvinnor, varför generalisering till individer i alla åldrar eller till män måste göras med försiktighet.

### **4.3 Studie 3: Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo, & Bauer, 2005).**

#### Bakgrund

Allostatis är det jämviktstillstånd som kroppen strävar efter att vidmakthålla. Stress är till exempel ett tillstånd som kan leda till skador på människans allostatisiska system. I studier har visats hur positiva emotioner kan återställa de inre homeostatiska processerna och då speciellt de kardiovaskulära funktionerna, vilket betyder att positiva emotioner kan reducera stress (författarna refererar till Fredrickson & Levenson 1998). Denna förklaring leder till "the broad-and-build" modellen för emotioner. I "broad-and-build"-modellen menas att de positiva emotioner som räknas till gruppen intresse har kapaciteten att vidga en individs tillfälliga tanke- och handlingstendenser. Med tiden innebär detta att individen kan bygga personliga resurser som sociala nätverk och kunskap. Denna teori är inte direkt kopplad till en förklaring av relationen mellan hälsa och positiva emotioner, utan utgör

endast ett steg på vägen dit. Därför påpekar författarna att det behövs mer forskning för att bekräfta hur emotioner kan påverka hälsa.

#### Syfte/Metod

I denna studie undersöktes relationen mellan positiva emotioner och hälsa. De två positiva emotioner som undersöktes var hopp och nyfikenhet, som förväntades ha samband med tre åkommor; hypertoni (högt blodtryck), diabetes och luftvägssjukdomar. Hypotesen att hög nivå av positiva emotioner minskar sannolikheten för att utveckla de tre sjukdomarna prövades.

Deltagarna var 1041 patienter mellan 55 och 69 år ( $M = 61,8$ ). Data från läkarundersökningar två år tillbaka i tiden samlades in för kartläggning av sjukdomarna. De två emotionerna utvärderades med enkäter som skickades med e-post. Enkäten innehöll en skala för karaktärsdraget hopp och en för karaktärsdraget nyfikenhet

#### Resultat

Resultatet visade att ju mer av känslan hopp som försökspersonerna uppvisade desto lägre sannolikhet för att utveckla en sjukdom och emotionen nyfikenhet förknippades med en minskning i hypertoni och diabetes. Ålder var inte relaterad till någon av känslorna och det visades att kvinnor upplevde mer nyfikenhet än män. En fördel med denna studie är att den inte utgår ifrån självrapporterade hälsosymptom, utan från läkardiagnoser. En begränsning författarna påpekar var den låga svarsfrekvensen, varför resultatet bör tolkas försiktigt.

### **4.4 Studie 4: Are Happy People Healthier? The Specific Role of Positive Affect in Predicting Self-Reported Health Symptoms. (Pettit, Kline, Gencoz, Gencoz, & Joiner, 2001).**

#### Bakgrund

Författarna till denna studie menar att positiva emotioner kan ha en homeostatisk roll i att återställa den fysiologiska balansen. Med tiden betyder det att den återställande funktion som positiva emotioner har kan förebygga hjärt- och blodkärslsjukdomar.

#### Syfte/Metod

I denna studie undersöktes med hjälp av hälsoenkäter positiva och negativa emotioners roll för hälsan.

Deltagarna bestod av 140 amerikanska studenter, 92 kvinnor och 48 män, vilka tillfrågades om deltagande under sin kurs i psykologi. Deltagarna fick fylla i ett formulär vid två olika tillfällen med en mellanliggande period på fem veckor. Två test användes. Det ena var *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)*, som mäter till vilken grad en person känner sig entusiastisk, aktiv och alert och till vilken grad en person känner oro, ledsamhet och rädsla. Det andra testet var *Seriousness of Illness Rating Scale*, som mäter olika fysiologiska besvär som förkylning, andningssvårigheter, infektioner, muskel- och ledvärk och yrsel. Författarna lade till en fråga angående nyttjandet av alkohol och cigaretter. Deltagarna

fyllde även i *Minnesota Multiphasic Personality Inventory – Lie Scale* för kontroll av svarens ärligt.

### Resultat

Det framkom att positiva emotioner har en betydande roll för bra hälsa, medan negativa emotioner inte hade någon roll. Genom att påvisa att olika sinnestillstånd kan påverka individens fysiska hälsa bidrar resultaten till förståelse av betydelsen av relationen mellan individens psyke och fysiska välmående. Hög positiv affekt visade på en måttligt förbättrad hälsa över en fem veckors period, medan de deltagare som uppvisade låg positiv affekt rapporterade sämre hälsa. Därför föreslås att låg positiv affekt kan ha ohälsosamma följder för hälsan. Detta visar på att ett positivt sinnestillstånd kan vara viktigt för att må bra, men det var oväntat att negativa emotioner inte hade någon relation till självskattad hälsa.



## 5. Diskussion

### 5.1. Resultatdiskussion

Syftet med denna litteraturstudie var att undersöka positiva emotioners samband med fysisk hälsa. Frågeställningen var: ”Är ett positivt förhållningssätt, som det definieras inom positiv psykologi, bra för individens fysiska hälsa?” En sammanställning av de fyra artiklarna, som analyserades, visar att positiva emotioner har en positiv effekt på individens fysiska hälsa, vilket även stämmer med tidigare forskning inom området (Fredrickson, 2000; Fredrickson & Joiner, 2002; Fredrickson, 1998; Gullberg, 2009; Collingwood, 2007).

I studie ett visades att de försökspersoner som tillhörde den positiva delen levde längre och i den andra studien att positiva emotioner har förmågan att återhämta kroppen till dess normala kardiovaskulära nivå, efter att negativa emotioner har exponerats. I studie tre visades att ju mer av känslorna hopp och nyfikenhet försökspersonerna uppvisade desto mindre sannolikt var det att de skulle utveckla sjukdomarna hypertoni, luftvägsåkommor och diabetes. De försökspersoner, i studie fyra, som visade hög positiv affekt hade även en något förbättrad hälsa efter fem veckor och att negativa emotioner inte hade någon specifik effekt på försökspersonernas hälsa.

Det som bör diskuteras är i vilken grad individen påverkas fysiskt. Resultaten visar att positiva emotioner är bra både direkt och indirekt. Direkt i det avseendet att de aktiverar det limbiska systemet omgående och frisätter hormonerna adrenalin och noradrenalin, vilka resulterar i en avslappning i både kroppen och psyket (Olsson & Backe, 2003). De sätter även igång hjärt-kärlsystemet så att hormonerna kan tillföra mer energi till kroppen (Borgström & Aquilonius, 2010).

Vad positiva emotioner gör långsiktigt är att de breddar individens tanke och handlingsförråd. I sällskap med positiva emotioner är våra tankar och handlingar inte begränsade utan våra möjligheter utökas och breddas. Individens fokus behöver inte ligga på enstaka tankar och handlingar utan kan varieras till fler alternativ (Fredrickson & Joiners, 2002). Positiva emotioner har även möjligheten att upphäva effekten av negativa emotioner (Fredrickson et al., 2000) då dessa begränsar individens uppmärksamhet (Csikszentmihalyi, 1997).

I artikel två, tre och fyra visades att positiva emotioner hade en direkt påverkan på individens fysiska hälsa. Däremot förklaras inte tydligt hur detta omedelbara samband fungerar. Den indirekta reaktionen förklaras med hjälp av ”broad-and-build”-teorin, medan den direkta reaktionen förklaras på lite olika sätt. De positiva emotionerna påstås kunna ha en homeostatisk roll eller en återställande verkan på det kardiovaskulära systemet (Fredrickson & Levenson, 1998; Richman et al., 2005; Pettit et al., 2001), vilket är en vagt formulerad förklaring. Samtidigt som författarna ger en förklaring till sambandet påpekar de att det behövs mer forskning för att kunna precisera relationen och förloppen.

I artikel två bekräftas teorin om upphävandet av de negativa emotionernas effekt på individens fysiska hälsa; ”the undoing hypothesis”. I detta fall har den negativa emotionen rädsla höjt försökspersonernas kardiovaskulära aktiveringsnivå. För de personer som sedan presenterades positiva emotioner, belåtenhet eller nöje, sänktes aktiveringsnivå ned till densamma som rådde innan försöket. Stress är ett exempel på ett sådant fenomen som kan framkallas ur negativa emotioner. Emotionsteoretiker menar att negativa emotioner så som rädsla och sorg är exempel på emotioner som kan bidra till stress. I ”the undoing hypothesis” anges att positiva emotioner motverkar denna effekt genom att de påskyndar återhämtningen hos det kardiovaskulära systemet efter att det har blivit påverkat av negativa emotioner (Fredrickson & Levenson, 1998, Fredrickson et al., 2000). Ett samband finns således, men detta förklaras inte utförligt nog. Visst skulle slutsatsen kunna dras att den reaktion som negativa emotioner skapar därmed blir den omvända, men detta behöver undersökas ytterligare, vilket även författarna till artikeln påpekar.

Sammanfattningsvis påvisar forskningen inom detta område att olika sinnestillstånd kan påverka individers fysiska hälsa, vilket därmed skapar en förståelse för betydelsen av relationen mellan individens psyke och fysiska välmående.

## 5.2. Metoddiskussion

Metoden var en litteraturoversikt. Då området för positiva emotioners påverkan på individens fysiska hälsa fortfarande är under utveckling är antalet studier litet, vilket, i sin tur, gjorde det svårt att dra säkra slutsatser.

Även de insamlade artiklarna har svagheter. Studie ett och två genomfördes enbart på kvinnor, vilket påverkar generaliserbarheten. I studie tre var svarsfrekvensen låg, vilket försvagar resultatet.

De genomgångna artiklarna är samtliga publicerade i vetenskapliga tidskrifter med peer-review, vilket ger dem hög vetenskaplig giltighet. Föreliggande litteraturstudie får därför anses ha god validitet och reliabilitet.

## 5.3. Framtida forskning

I de studier som har behandlats har det visats att ett samband finns mellan positiv emotion och fysisk hälsa, men det saknas studier som förklarar hur sambandet ser ut. Det tycks behövas forskning om de fysiologiska reaktionerna vid olika emotioner och då inte minst vid de positiva. Även sambanden mellan kognitivt beteende och emotioner behöver undersökas ytterligare. Kunskap om de bakomliggande mekanismerna kan komma att leda till, inte bara, nya behandlingsmetoder, utan även till andra förhållningssätt som individen kan nyttja till vardags för att uppnå bättre hälsa.

## 6. Referenser

- Borgström, B., & Aquilonius, S. (2010). *Endorfiner*. Hämtad från <http://www.ne.se.proxy.lib.ltu.se/kort/endorfiner>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic Books.
- Collingwood, J. (2007). *How does mood affect immunity?* Hämtad från <http://psychcentral.com/lib/2007/how-does-mood-affect-immunity/>.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652–657. doi: 10.1097/01.PSY.0000077508.57784.DA.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. [Elektronisk version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813. doi: 10.1037//0022-3514.80.5.804.
- Duckworth, L. A., Steen, A. T., & Seligman, E. P. M. (2005). Positive psychology in clinical practice. [Elektronisk version]. *Annual Reviews*, 1, 629–551. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154.
- Starkare.nu. *Ett gott skratt förlänger livet*, (2010). Hämtad från <http://www.starkare.nu/MainWeb/Home.aspx?CategoryType=Health&CategoryID=115&ContentID=693&ContentTypeID=12>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions. [Elektronisk version]. *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2003). *The Value of Positive Emotions*. [Elektronisk version]. *American Scientist*, 91, 330–335.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. [Elektronisk version]. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. [Elektronisk version]. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. [Elektronisk version]. *Psychological Science*, 13, 172–175. doi: 10.1111/1467-9280.00431.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions

Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.365.

- Gullberg, A. (2009). *Skratt bra för hälsan*. Hämtad från <http://www.vardguiden.se/Tema/Halsa/Livsstil/Skratt-bra-for-halsan/>
- Hwang, P., Lundberg, I., Rönnberg, J., & Smedler, A. (2007). *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Olsson, H., Backe, H., & Sörensen, S. (2003). *Humorologi, vetenskapliga perspektiv på humor och skratt*. Stockholm: Liber.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (2003). *Understanding emotions*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Neil, M. G. (2010). *Psychology*. [Elektronisk version]. Harlow, England: Allyn and Bacon.
- Pettit, W. J., Kline, P. J., Gencoz, T., Gencoz, F., & Joiner, E. T. (2001). Are happy people healthier? The specific role of positive affect in predicting self-reported health symptoms. [Elektronisk version]. *Journal of research in personality*, 35, 521–536. doi: 10.1006/jrpe.2001.2327.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. (1988). Pessimistic Explanatory Style Is a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-Five-Year Longitudinal Study. [Elektronisk version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23–27.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. [Elektronisk version]. *Health Psychology*, 24, 422–429. doi: 10.1037/0278-6133.24.4.422.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Positive psychology*. Hämtad från <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>
- Seligmaneurop. (n.d). *Positive psychology*. Hämtad från [http://www.seligmaneurop.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=25&Itemid=36](http://www.seligmaneurop.com/index.php?option=com_content&task=view&id=25&Itemid=36)



## Bilaga 1

### Översikt av analyserad litteratur

	Perspektiv	Problem/Syfte	Metod	Resultat	Diskussion
<p>Titel: Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. Författare: Danner, D. D., Snowdon, D. A., &amp; Friesen, W. V. Årtal: 2001</p>	Hälsopsykologi	Syftet var att undersöka om positiva emotioner ökar människans livslängd.	Kvantitativt sortera försökspersonernas emotioner, i tre grupper: positiva, negativa eller neutrala, från de 180 självbiografierna. Personerna var mellan 18-32 på 1930-talet.	Ett starkt negativt samband hittades mellan positivt emotionellt innehåll i texterna och risk för dödlighet senare livet. När de positiva emotionerna ökade visades att dödligheten minskade.	I denna studie menas att om en individ under en längre tid känner emotion kan detta påverka hälsa och livslängd. I detta fall stod de positiva emotionerna för bättre hälsa och längre livslängd.
<p>Titel: Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Författare: Fredrickson, B. L., &amp; Levenson, R. W. Årtal: 1998</p>	Hälsopsykologi	Hypotesen som testades var att vissa positiva emotioner kan öka återhämtningen av de följder som negativa emotioner sägs ha på människans hjärt- och kärlsystem.	Kvantitativ metod användes. Sextio kvinnor fick titta på två filmer. Den första skulle frambringa känslan rädsla. Den andra, belåtenhet, nöje, neutral känsla eller sorgsenhet. Det kardiovaskulära systemets återhämtning mättes.	Det visades att de positiva emotionerna belåtenhet och nöje ökade återhämtningen av den kardiovaskulära aktiveringen.	Författarna föreslår med hjälp av "the undoing effect" att positiva emotioner kan upphäva den psykologiska och fysiologiska effekterna de negativa emotionerna har.

<p>Titel: Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative.  Författare: Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., &amp; Bauer, M.  År: 2005.</p>	<p>Hälsopsykologi</p>	<p>I denna studie undersöktes om de två positiva emotionerna hopp och nyfikenhet hade någon relation till hypertoni, diabetes och luftvägssjukdomar.</p>	<p>Kvantitativ metod användes. Data från läkarundersökningar två år tillbaka samlades in. Emotionerna hopp och nyfikenhet utvärderades via e-postutskickade enkäter. Deltagarna var 1041 patienter i åldrarna 55-69 år.</p>	<p>Resultatet visade att ju mer av känslan hopp deltagarna upplevde desto mindre var sannolikheten för att utveckla någon av de tre åkommorna. Emotionen nyfikenhet visade bara en association till hypertoni och diabetes.</p>	<p>I studien bekräftas att vissa positiva emotioner har en fördelaktig inverkan på hälsa. Författarna påpekar dock att resultatet ännu inte kan vila på en stabil teori, utan att det behövs mer forskning.</p>
--	-----------------------	--	---	---	---

<p>Titel: Are Happy People Healthier? The Specific Role of Positive Affect in Predicting Self-Reported Health Symptoms. Författare: Pettit, W. J., Kline, P. J., Gencoz, T., Gencoz, F., &amp; Joiner, E. T., År: 2001.</p>	<p>Hälsopsykologi</p>	<p>Syftet med denna studie var att undersöka vilken roll positiva och negativa emotioner har för hälsan.</p>	<p>Kvantitativ metod användes. Etthundrafyrtio amerikanska studenter fyllde i två formulär, vilka mätte till vilken grad en person känner sig entusiastisk, aktiv och alert och till vilken grad en person känner oro, ledsamhet och rädsla och den andra mätte olika fysiologiska besvär.</p>	<p>Det framkom att positiva emotioner har en betydande roll för bra hälsa, medan negativa inte visade några förändringar. Samtidigt visades att de deltagare som uppvisade låg positiv affekt rapporterade sämre hälsa och därför föreslås att låg positiv affekt kan ha ohälsosamma följder för hälsan.</p>	<p>Genom att påvisa att olika sinnestillstånd kan påverka individers fysiska hälsa bidrar resultaten till förståelse av betydelsen av relationen mellan individen psyke och fysiska välmående.</p>
---	-----------------------	--	--	--	--



