

Lisa Skånland Eliassen

## Metaemosjoner – et nytt og nyttig begrep?

Kan begrepet metaemosjoner brukes som forståelsesramme for hvorfor flere kvinner enn menn blir diagnostisert med depresjon?

Hovedoppgave i psykologi

Veileder: Britt-Marie Drottz Sjøberg

Desember 2020



Lisa Skånland Eliassen

## **Metaemosjoner – et nytt og nyttig begrep?**

Kan begrepet metaemosjoner brukes som forståelsesramme for hvorfor flere kvinner enn menn blir diagnostisert med depresjon?

Hovedoppgave i psykologi  
Veileder: Britt-Marie Drottz Sjøberg  
Desember 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for psykologi



Kunnskap for en bedre verden



## Forord

Arbeidet med denne hovedoppgaven har vært lærerikt, gøy og til dels svært krevende. Det viste seg tidlig at det å skulle undersøke om det nye begrepet metaemosjon kunne brukes som en forståelsesramme, krevde at jeg gikk relativt grundig og dypt inn i emosjonsforskningen, og da spesielt begrepsforskningen. Siden det viste seg at en del av forskningen på begrepet metaemosjon plasserte det i en metakognitiv modell, måtte jeg også gjøre rede for metakognisjonsbegrepet. Etter å ha jobbet med oppgaven i et halvt år, satt jeg med hode langt ned i gamle (og nye) begreper, modeller og teorier, og prøvde å forstå om det nye begrepet metaemosjon egentlig er valid eller ikke. Avstanden til kjønnsforskjeller i depresjon virket da ekstremt lang, men etter mange gode samtaler med min veileder Britt-Marie Drottz Sjøberg, som ba meg om å slutte å skrive for en liten stund og heller sette meg ned å tenke på hvordan det hele kan henge sammen, begynte oppgaven å ta form og det var igjen gøy og spennende å jobbe med den. Jeg vil derfor først og fremst takke Britt-Marie for å ha sagt ja til å være veileder på denne oppgaven, slik at jeg fikk muligheten til å sette meg inn i et område av psykologien jeg lenge har hatt interesse for.

Jeg vil også takke storesøsteren min Kari, for ikke å bare ha vist stor interesse og engasjement når jeg har fortalt om ting jeg har lært underveis i arbeidet med denne oppgaven, men også underveis i profesjonsstudiet. Storebroren min Magnus for å gjennom hele studie ha stilt meg kritiske og undrende spørsmål, ikke alltid like gøy, men viktig. Venninnegjengen på studie, for å være der når livet svinger. Og sist men ikke minst mamma og pappa, for å alltid være en sikker havn. Med en spesiell takk til mamma for å ha hørt på høytlesning av oppgaven over telefonen, utallige ganger.



<b>Sammendrag</b> .....	v
<b>Abstract</b> .....	vii
<b>1. Innledning</b> .....	1
1.1 Diagnosemanualens kriterier for depresjon	2
1.2 Diskrepans i depresjonsprevalens	3
1.3 Metakognitiv forklaringsmodell for depresjon	4
1.4 Kjønnsstereotype forventinger om emosjoner	6
<b>2. Teoretisk rammeverk</b> .....	7
2.1 Emosjon og kognisjon, to systemer?	7
2.2 Sentrale begreper	10
2.2.1 Affekt	10
2.2.2 Emosjoner	10
2.2.3 Følelser	11
2.2.4 Opplevelse	11
2.2.5 Sinnsstemning	12
2.3 Konseptuelle modeller	12
2.3.1 Sosialt konstruerte modeller	12
2.3.1.1 Konstruktivistisk modell	12
2.3.1.2 Conceptual Act Model	13
2.3.1.3 Biokulturell emosjonsmodell	16
2.3.2 Metamodeller	17
2.3.2.1 Metakognisjoner	17
2.3.2.1.1 Metakognitiv kunnskap	18
2.3.2.1.2 Metakognitiv opplevelse	19
2.3.2.1.3 Metakognitive ferdigheter	19
2.3.2.1.4 Multifaset-og multinivåmodell av metakognisjoner	19

2.3.2.2 Metaemosjoner	21
2.3.2.2.1 Metaemosjonell kunnskap	22
2.3.2.2.2 Metaemosjonell opplevelse	23
2.3.2.2.3 Metaemosjonelle ferdigheter(/strategier)	23
2.3.2.2.4 Metaemosjoner i lys av evalueringsstrategier	24
2.3.2.2.5 Metaemosjoner i klinisk forskning	25
<b>3.Diskusjon</b> .....	27
3.1 Perspektiv A	29
3.2 Perspektiv B	30
3.3 Perspektiv C	31
3.4 Perspektiv D	33
3.5 Metaemosjoner og diskrepans i depresjonsdiagnostisering	36
3.6 Veien videre	37
<b>4.Konklusjon</b> .....	39
<b>5.Referanser</b> .....	41
<b>Appendiks 1</b> .....	49



## Sammendrag

Studier viser at dobbelt så mange kvinner som menn blir diagnostisert med depresjon. Denne oppgaven ser på begrepet metaemosjon, og undersøker om det kan brukes som en forståelsesramme for hvorfor det er slik. For å kunne gjøre dette vil oppgaven først undersøke hva som ligger i det relativt nye begrepet metaemosjon. Begrepet ble utviklet av Gottman, Katz og Hooven i 1997 og definert som «emosjoner om emosjoner». Senere tids forskning har plassert begrepet i en metakognitiv modell, og oppgaven drøfter validiteten av dette, samt drøfter hva en emosjon om en emosjon egentlig betyr teoretisk. Det viser seg at metaemosjonsbegrepet per dags dato ikke er stødig nok i seg selv til å kunne forklare en diskrepans i depresjon, da det mangler en egen modell, og vanskelig lar seg operasjonalisere. Alternative modeller som kan hevdes å forklare det samme fenomenet blir presentert, herunder den biokulturelle modellen som beskriver hvordan vi kan ha ulike subjektive opplevelser av en og samme emosjon. Oppgaven reflekterer deretter omkring hvordan en kan forstå diskrepansen i diagnostisert depresjon mellom kvinner og menn, ved å heller ta i bruk noe av kunnskapen som kommer med forskningen på det nye begrepet metaemosjon. Blant annet hvordan kultur og normer påvirker våre subjektive opplevelser av en emosjon. Dette fordi uavhengig av om det viser seg at begrepet i seg selv ikke kan forklare noe før det har en egen modell, og kan operasjonaliseres, er det likevel på tide at en utforsker diagnosekriteriene for depresjon, og hvorvidt de er for mye rettet mot kulturbestemte «kvinnelige» symptomer på depresjon eller ikke.

Nøkkelord: metaemosjoner, metakognisjoner, emosjonsmodeller, kjønnsdiskrepans i depresjon, subjektiv opplevelse.



## Abstract

Research has shown that twice as many women than men are being diagnosed with depression. This thesis will explore the new concept meta-emotion, and whether it can be used to understand the above mentioned phenomenon. To be able to do this the paper will provide an examination of the relatively novel term. The term was developed by Gottman, Katz and Hooven in 1997 who defined it as «emotions about emotions». Later research has placed the term meta-emotion in a metacognitive model, the paper reflects on the validity of this, and looks into what an emotion about an emotion really means theoretically. It turns out that the term meta-emotion to date is insufficiently modelled and difficult to operationalize. Alternative models that one can claim explain the same phenomenon will be presented, including the biocultural model of emotion that offers an explanation of how one can have different subjective experiences of the same emotion. The thesis then reflects on how one can understand the discrepancy in diagnosed depression between women and men, by utilizing some of the knowledge that comes with the research on the new concept of meta-emotion. For one thing how culture and norms affect our subjective experience of an emotion. This is because regardless of whether it turns out that the concept itself cannot explain the difference until it has its own model, and can be operationalized, it is still time to explore the diagnostic criteria for depression, and whether they are too much aimed at culturally construed «female» symptoms of depression or not.

Keywords: meta-emotions, metacognition, emotion models, gender discrepancy in depression, subjective experience.



## 1. Innledning

Metaemosjoner er et relativt nytt begrep utviklet av Gottman, Katz og Hooven (1997), som i de senere år har fått økende oppmerksomhet i psykologisk forskning omkring emosjoner. Det å gå dypere inn i begrepet metaemosjon vil være av betydning for å undersøke om det kan brukes til å forstå psykologiske diagnoser på en ny måte, i tillegg til å reflektere over om vi egentlig trenger et slikt nytt begrep, gir det mening, og om så, hva er nytteverdien? I følge Krumm, Checchia, Koesters, Kilian og Becker (2017) opplever menn atypiske depressive symptomer som blant annet irritabilitet, aggresjon og fiendtlighet, i større grad enn hva kvinner gjør. Kan begrepet metaemosjon være med å fange opp bakgrunnen for disse kjønnsforskjellene? Metaemosjoner er helt enkelt, i følge Gottman, Katz og Hooven (1997), emosjoner om emosjoner. For eksempel at du blir sint når du føler på tristhet. Forskning viser at vi opplever metaemosjoner relativt hyppig i løpet av en dag, og at de kan kobles til blant annet emosjonell bevissthet og depresjon (Bailen, Wu & Thompson, 2018; Mitmansgruber, Beck, Höfer & Schüßler, 2009). Metaemosjonelle opplevelser kan dermed hevdes være et klinisk signifikant fenomen, og derfor et interessant emne for videre forskning og diskusjon. Oppgaven min vil undersøke nytteverdien av det relativt nye begrepet, og herunder om det kan forklare noe av kjønnsforskjellen hva gjelder hyppigheten av depresjon. Kan vi snakke om metaemosjonelle forklaringsmodeller for depresjon slik vi har metakognitive forklaringsmodeller for depresjon? Trenger vi det? Eller skaper det bare mer forvirring i et felt allerede preget av mye uenighet og urede rundt begreper som affekt, emosjon, følelser, og sinnsstemning?

Innledningen vil gjøre rede for diagnosemanualens kriterier for depresjon, forekomst av depresjon, kjønnsstereotyper når det gjelder emosjoner, samt også i korte trekk gjøre rede for metakognitive forklaringsmodeller for depresjon. Deretter vil jeg i mitt teoretiske rammeverk gå i dybden på teorier relatert til emosjon og affekt, samt gjøre rede for både metakognisjonsbegrepet og metaemosjonsbegrepet. Dette for å undersøke nytteverdien og senere diskutere om metakognisjonsbegrepet allerede omfatter mye av det som ligger i metaemosjonsbegrepet. Når det gjelder teorier relatert til emosjon og affekt, vil oppgaven først gjøre rede for en av de store diskusjonene innen feltet, som er hvorvidt en mener emosjon kan oppstå uten innblanding av kognisjon eller ikke. Deretter tar oppgaven for seg ulike konseptuelle modeller, hvor jeg har valgt å dele det inn i to sosialt konstruerte modeller, en biokulturell modell og to metamodeller. Grunnen til at jeg kaller det sosialt konstruerte modeller er fordi de i større grad gjør rede for hvordan emosjoner blir påvirket av kulturen og

det sosiale rundt et individ. Den biokulturelle modellen blir presentert som en slags bro mellom sosiale og biologiske modeller. Metamodellene går i dybden på begrepene metakognisjon og metaemosjon og bryter ned både metakognisjonsbegrepet og metaemosjonsbegrepet. Dette gjøres for å undersøke validiteten til det nye begrepet metaemosjon. I diskusjonen vil jeg først reflektere omkring operasjonaliseringen til metaemosjonsbegrepet. Dette gjør jeg ved å presentere fire ulike måter en kan forstå det nye begrepet på, og diskuterer med dette hvorvidt det er et unikt valid begrep eller ikke. Deretter vil en eventuell nytteverdi av å ta i bruk metaemosjonsbegrepet som forståelsesramme når det gjelder diskrepans i depresjon mellom kvinner og menn bli diskutert. Helt til slutt vil det kort bli presentert en mulig vei for videre forskning.

### **1.1 Diagnosemanualenes kriterier for depresjon**

Når det gjelder diagnosemanualenes kriterier for depresjon vil en depressiv episode, ifølge International Classification of Diseases (ICD-10) angis som mild, moderat eller alvorlig, hvor det er antall symptomer personen opplever som skiller kategoriene fra hverandre. (World Health Organization, 1999). Hovedkriteriene for en depressiv episode er (1) depressiv stemningsleie, (2) interesse- og gledeløshet, og (3) energitap. Andre symptomer ICD-10 beskriver som kriterier for en depressiv episode er: (A) redusert konsentrasjon og oppmerksomhet, (B) redusert selvfølelse og selvtillit, (C) skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse, (D) triste og pessimistiske tanker om fremtiden, (E) planer om, eller utføring av selvskaide eller selvmord, (F) søvnforstyrrelser, og (G) redusert appetitt (World Health Organization, 1999). For å innfri kriteriene til en mild depressiv episode må personen, ifølge ICD-10, ha minst 2 av hovedkriteriene 1-3 og to av kriteriene A-G. For å innfri kriteriene til en moderat depressiv episode kreves minst 2 av kriteriene 1-3 og 3-4 av A-G kriteriene, mens i en alvorlig depressiv episode kreves det at personen innfrir alle hovedkriteriene, og mer enn 4 av A-G kriteriene (World Health Organization, 1999). I alvorlige tilfeller er det også, ifølge ICD-10, en betydelig selvmordsfare (World Health Organization, 1999). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) er den amerikanske diagnosemanualen (American Psychiatric Association, 2013). Som oftest blir DSM-5 benyttet i forskning, og siden mye av forskningen oppgaven vil presentere har benyttet denne vil også DSM-5-kriteriene for en depressiv episode redegjøres for. DSM-5 har to hovedkriterier for diagnostisering av depressiv episode, hvor en i «Major Depressive Episode» (MDE) må oppleve begge (American Psychiatric Association, 2013). Disse to er (1) depressiv sinnsstemning og (2) tap av interesse eller glede, også kalt Anhedonia (American Psychiatric Association, 2013). Andre symptomer på depresjon er ifølge DSM-5: (a)

vektendring, (b) søvnproblemer, (c) psykomotorisk agitasjon eller retardasjon, (d) «fatigue» eller mangel på energi, (e) vanskeligheter med å tenke eller konsentrere seg, (f) følelser av verdiløshet eller mye skyld, og (g) suicidalitet (American Psychiatric Association, 2013).

## 1.2 Diskrepans i depresjonsprevalens

European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMED/MHEDEA 2000 Investigators) var en av de første studiene som undersøkte forekomsten av en rekke psykiske lidelser i seks europeiske land (Belgia, Frankrike, Tyskland, Italia, Nederland og Spania) ved bruk av tversnittstudier (Alonso et al., 2004). Studien tok i bruk en ny versjon av Composite International Diagnostic Interview (CIDI), kalt WMH-CIDI, som gjorde det mulig å undersøke prevalensen av psykiske lidelser i henhold til DSM-IV- og ICD-10-kriterier. Alonso et al. (2004) fant at livstidsprevalensen for utviklingen av alvorlig depressiv lidelse var 8.9% for menn og 16.5% for kvinner. I de to største norske studiene, Oslo-undersøkelsen med 2066 deltakere i aldersgruppen 18-65 år (Kringlen, Torgersen & Cramer, 2001), og Folkehelseinstituttets tvillingstudie med 2801 deltaker i aldersgruppen 19-36 år, var prevalensen relativt lik: omtrent dobbelt så høy forekomst av depresjon blant kvinner sammenliknet med menn (Reneflot et al., 2018). De to norske studiene brukte DSM-IV-kriterier ved bruk av CIDI, og ikke en kombinasjon slik den europeiske studien ESEMED/MHEDEA 2000 gjorde.

Tradisjonelle depresjonskriterier inkluderer blant annet rapportering av tristhet, gråting og redusert humør (Kendler, 2016). Disse symptomene blir ofte klassifisert som feminine symptomer, da de reflekterer kjønnsnormer og kjønnsdifferensierte forventninger en har til følelser (Martin, Neighbors & Griffith, 2013). Studien til Martin og kolleger (2013) som brukte data fra NCS-R (National Comorbidity Survey- Replication), en nasjonal representativ-studie om forekomst og prevalens av mentale lidelser blant engelsktalende voksne i USA, fant at flere menn viste symptomer på depresjon i form av sinne, aggresjon, irritabilitet, stoffmisbruk, og risikofølelse. I motsetning til tilbaketrekning, søvnproblemer, og følelser av håpløshet, som oftere ble rapportert blant kvinner (Martin et al., 2013). Arbeidet til Martin et al. (2013) sammenliknet en rekke litteraturgjennomganger av mannlige depresjonssymptomer med NCS-R-spørreskjemaet, og laget to nye skaler som i større grad fanger opp mer «maskuline» symptomer på depresjon. De to skalaene var Male Symptoms Scale (MSS) og Gender Inclusive Depression Scale (GIDS) (Martin et al., 2013). MSS inneholder alternative symptomer foreslått av allerede eksisterende litteratur, samt også tradisjonelle symptomer som ikke stereotyp er assosiert med femininitet (Martin et al., 2013). GIDS inneholder tradisjonelle depresjonskriterier, men også maskuline-kriterier fra MSS

(Martin et al., 2013). Det kanskje mest oppsiktsvekkende funnet til Martin og kollegaer (2013) var at når en benyttet seg av GIDS, var det like mange menn som kvinner som møtte kriteriene for depresjon. Ifølge Martin og kolleger (2013) bør en derfor videre i studier av depresjon inkludere kjønnsnormer, sammen med utvidete skaler som MSS og GIDS. Martin og kollegene hevder også at: “...*future studies trying to understand the differences between men and women in the prevalence of depression should include measures that attempt to understand how masculinity and femininity influence depression rates rather than relying on sex alone as an indicator*” (Martin et al., 2013, s.1105). Om mål som inkluderer metaemosjoner kan være et forsøk på å forstå nettopp hvordan maskulinitet og femininitet påvirker depresjonsrater, er noe oppgaven senere vil undersøke.

For å kunne studere hvordan kjønnsstereotyper påvirker emosjoner, kan det være av relevans å kort definere hva en legger i begrepet kjønn. I det engelske språket skiller en ofte mellom «sex» og «gender», hvorpå «sex» refererer til de biologiske karakteristikene som kategoriserer noen som enten kvinne eller mann, mens «gender» refererer til den sosiale bruken, og de sosiale ideene av hva det vil si å være kvinne eller mann (Bridge, 2000). Selv om det i de senere år har blitt mer og mer vanlig å se på kjønn på et kontinuum (Castleberry, 2019), er det viktig å merke seg at det i forskning ofte er det engelske ordet «sex» en definerer kjønn etter. Dette undergraver derimot ikke at kjønn trolig kan/bør ses på som et kontinuum, men heller at forskning omkring kjønnsstereotype forventinger om emosjoner, og forskning omkring diskrepans i diagnostisering, ofte deler kjønn inn i mann-kvinne. Studie av kjønn og emosjoner har også for det meste blitt gjort fra, og på, en vestlig kultur (Fischer & Manstead, 2000), og spesielt er mye av forskningen gjort i USA. Det vil trolig være noen forskjeller i kjønnsstereotype forventinger om emosjoner i Norge og USA, men presumptivt er ikke disse forskjellene store nok til at det her ikke kan gjøres antakelser om kjønnsstereotype forventinger om emosjoner, basert på amerikansk forskning. Samtidig bør en alltid utvise forsiktighet med å tolke resultater fra amerikanske utvalg til å også gjelde resultater fra norske utvalg, da forskning som omhandler emosjoner, kjønn og kultur generelt sett fortsatt er relativt ufullstendig.

### **1.3 Metakognitiv forklaringsmodell for depresjon**

Når det gjelder allerede eksisterende forklaringsmodeller for depresjon, er det nå relativt kjent at metakognisjonsbegrepet kan bli brukt både til å forklare visse psykiske lidelser, men også i behandlingen av en rekke psykiske lidelser, herunder depresjon (Sun, So, Zhu & Leung, 2016). Self-Regulatory Executive Function (S-REF) modellen er en teoretisk modell utviklet av Wells og Matthews (1994), som forklarer hvordan det kan oppstå en dysfunksjon i affekt



ved at den kobler ruminering til selv-regulering. Modellen legger blant annet vekt på hvordan metakognitive antakelser og mestringsstrategier kan skape dysfunksjon ved at de setter i gang og forsterker ruminerende tanker (Matthews & Wells, 2004). I følge S-REF modellen er det ikke innholdet i tankene som skaper psykiske problemer, men at en blir fastlåst i dem som et resultat av et spesielt responsmønster, kalt det kognitive oppmerksomhetssyndromet (Cognitive Attentional Syndrome, CAS) (Wells & Matthews, 1994, 1996). CAS kjennetegnes av preserverende tenkning i form av bekymring/ruminering, trusselmonitorering og maladaptive mestringsstrategier (Wells, 2011b). Aktiveringen og opprettholdelsen av CAS blir påvirket av ens metakognitive kunnskap, som igjen kan deles inn i positive og negative metakognisjoner (Wells, 2011b). Positive metakognisjoner er antakelser om at det er fordeler ved å inngå i CAS-aktivitet, som for eksempel «bekymring gjør at jeg er forberedt», mens negative metakognisjoner handler både om at tenkningen er ukontrollerbar, og om meningen, viktigheten og farligheten av tanker og tankeprosessene (Papageorgiou & Wells, 2009). Et eksempel på en negativ metakognisjon kan være «bekymringen min er ukontrollerbar». En rekke studier har vist at negative metakognisjoner kan predikere depressive symptomer (Hjemdal, Stiles & Wells, 2013; Papageorgiou & Wells, 2003, 2009; Sun et al., 2016). Særlig viste en prospektiv studie av Papageorgiou og Wells (2009) at negative metakognisjoner, og da spesielt de knyttet til ukontrollerbarhet og fare, predikerte depressive symptomer. Studien til Papageorgiou og Wells (2009) studerte ikke, og sier heller ikke noe, om disse faktorene er forskjellige for menn og kvinner, da de bare så på om det fantes en kausal relasjon mellom ruminering, negative metakognisjoner og depresjon. Det ville derimot vært interessant om studien også undersøkte årsaken til opplevd tristhet og om det fantes ulike årsaksrelasjoner innen grupper av menn og kvinner. Har kvinner i større grad enn menn lært seg å ruminere? Og vil diagnosekriteriene da i større grad fange opp «den typisk kvinnlige» formen for depresjon? Dette er tema oppgaven senere vil diskutere.

Det er i de senere år også utviklet metakognitiv terapi for en rekke lidelser, herunder depresjon (Wells, 2011a; Wells et al., 2009). Når en benytter seg av metakognitiv terapi for depresjon vil et overordnet mål være å lære pasienten å regulere seg selv, noe en i korte trekk gjør ved å (1) fjerne uhensiktsmessige selvreguleringsstrategier personen måtte ha (altså redusere CAS), (2) modifisere metakognitive antakelser, og (3) lære pasienten å tilegne seg nye adaptive strategier for selvregulering (Wells, 2011b). Metakognitiv terapi handler altså ikke om innholdet i følelsene eller tankene i seg selv, men om responsene til dem og reguleringen av dem.

#### **1.4 Kjønnsstereotype forventinger om emosjoner**

Både i en historisk sammenheng, men også i nyere tid har forskning vist at vi har en oppfattelse (stereotypi) om at kvinner er mer emosjonelle, og har mindre kontroll over deres emosjonelle liv enn det menn har (Barrett & Bliss-Moreau, 2009; Plant, Hyde, Keltner & Devine, 2000; Robyn Fivush & Buckner, 2000). Mye av forskningen vedrørende kjønn og emosjoner viser derimot at forskjellene er størst når det gjelder uttrykk, sammenliknet med opplevelse (Fischer, 1993; Fischer, Kret & Broekens, 2018; Plant et al., 2000). Samtidig har vi en tendens til å forklare kvinners emosjonsuttrykk som noe stabilt og naturlig ved dem, mens vi attribuerer menns emosjonsuttrykk til noe ved situasjonen de befinner seg i (Barrett & Bliss-Moreau, 2009). Denne stereotypien kan det i mange tilfeller se ut som kvinner og menn har internalisert, da studier viser at kvinner oftere bruker internaliserende og passive responser til deres emosjoner, slik som ruminering, i forhold til menn som oftere bruker undertrykkelse eller unngåelse (Nolen-Hoeksema, 2012). Når en derimot ber kvinner og menn rapportere deres momentane, umiddelbare respons til spesifikke hendelser, finner en få kjønnsforskjeller, noe som kan støtte hypotesen om at en blir påvirket av eksisterende kjønnsstereotypier om emosjoner (Barrett & Bliss-Moreau, 2009; Barrett, Robin, Pietromonaco & Eysell, 1998). På den annen side finner en også studier som viser at kvinner, i tillegg til å uttrykke flere emosjoner enn menn, også, i følge Fischer (2018), faktisk opplever mer prososiale emosjoner (som empati, glede og entusiasme), og emosjoner som impliserer sårbarhet og maktesløshet (som frykt, tristhet og skam) enn det menn gjør, som viste og opplevde mer sinne og forakt (Fischer, 1993; Fischer et al., 2018). En bør derimot utvise forsiktighet med å tolke dette som at kvinner faktisk opplever mer tristhet enn det menn gjør, da det kan skyldes andre faktorer, som for eksempel kjønnsstereotypier og/eller metaemosjoner. Dette er noe oppgaven senere vil diskutere. Måten emosjoner blir snakket om vil både informere og konstituere emosjonelle opplevelser, og da også hvordan en kategoriserer en spesifikk emosjonell opplevelse som enten tristhet eller sinne (Robyn Fivush & Buckner, 2000). En kjønnsstereotyp forventning om sinne er at menn opplever mer sinne enn kvinner, samt at kvinners sinne ofte attribueres til interne karakteristika, mens en attribuerer menns sinneuttrykk til å være grunnet i eksterne faktorer (Barrett & Bliss-Moreau, 2009; Brody, 1997). Studier har derimot vist at det ikke stemmer at menn er mer sinte enn kvinner, da kvinner like ofte rapporterer å være sinte, men bare på en annen måte, en mer verbal og mindre fysisk måte (Brody, 1997). Når det gjelder emosjonen tristhet viser forskning at kvinner, i forhold til menn, snakker mer om triste hendelser, hører mer om triste hendelser, og plasserer tristhet i en interpersonlig kontekst (Robyn Fivush & Buckner, 2000).

Disse forskjellene har vist seg gjeldene allerede i tidlig foreldre-barn samtaler, hvor det ble vist at foreldre snakket mer om tristhet med jentebarn enn med guttebarn, og plasserte oftere tristhet i en sosial sammenheng i samtaler med jenter og i en autonom sammenheng med gutter (Robyn Fivush & Buckner, 2000).

Er det slik at kjønnsstereotypene blir internaliserte, og farger vår opplevelse av emosjoner? Og kan begrepet metaemosjon føre oss nærmere spørsmål knyttet til hvorfor dobbelt så mange kvinner som menn blir diagnostisert med depresjon? Dette er noe oppgaven senere vil diskutere, men for å kunne gjøre det kreves det en del teori og modeller omkring begreper som emosjon, metakognisjon, og metaemosjon.

## **2. Teoretisk rammeverk**

### **2.1 Emosjon og kognisjon, to systemer?**

Før jeg gjør rede for ulike modeller, herunder metaemosjonsmodeller kan det være hensiktsmessig å redegjøre for en av de store diskusjonene innen emosjonsforskningen: kan emosjoner oppstå uten kognisjoner? Da oppgaven senere vil diskutere hvorvidt emosjoner, og da også metaemosjoner, fordrer kognisjon eller ikke. I 1980 var Robert Zajonc en av de første teoretikerne som i artikkelen «Feeling and Thinking: Preferences need no inferences» hevdet at preferanser ikke nødvendigvis trengte å være basert på slutninger (Zajonc, 1980). Det vil si at det en liker ikke nødvendigvis trenger å være grunnet i kognisjon, altså refleksjon omkring hvorfor en liker det. Zajonc (1980) argumenterte for at affektive reaksjoner, og herunder visse grunnleggende emosjoner til stimuli, sannsynligvis alltid er de første reaksjonene til en organisme. De kan også, ifølge Zajonc, oppstå uten kognitiv innkodning og med større sikkerhet enn kognitive vurderinger, samt skje raskere (Zajonc, 1980). Med dette tok han opp igjen en diskusjon som har pågått helt siden Platon og Aristoteles i sin tid var uenige om en kunne skille emosjoner, motivasjon og kognisjon, noe Platon mente en kunne, mens Aristoteles mente var umulig. (Scherer, 2000). Zajonc argumenterer i artikkelen sin for at det finnes to systemer, det kognitive og det affektive, hvor det første skiller mellom diskriminerende elementer og det andre mellom hva en foretrekker. I likhet med hva Platon over 2000 år tidligere hevdet, mener Zajonc at det ikke nødvendigvis trenger å være en interaksjon mellom det affektive og det kognitive systemet (Zajonc, 1980). Med dette skapte Zajonc stor diskusjon i psykologien på 1980-tallet, fordi affekt og emosjoner i psykologisk

forskning frem til da nesten bare hadde blitt sett på fra et kognitivt ståsted, og ikke som et eget fenomen. For eksempel postulerte Watson og Skinner under Behaviorismen på 1900-tallet at alle forsøk som ikke omhandlet stimuli-respons ikke var vitenskapelige (Izard, 1977a). Et unntak er derimot Freuds tidlige forskning om affekt og emosjoner (som han forøvrig brukte om hverandre), hvor han påsto at undertrykkelse av intense følelser førte til hysteri (Kellerman, 1980). Selv om Freuds forskning kan hevdes å ha hatt stor betydning for spesielt klinisk forskning, da det førte til en hypotese om at alle forsvar er reaksjoner på emosjoner eller angst om emosjoner (Kellerman, 1980), ble emosjonsbegrepet som selvstendig begrep, fortsatt på 1960- og 70-tallet satt litt i skyggen i den akademisk psykologiske forskningen. Emosjoner ble for det meste studert og forklart ut i fra et kognitivt ståsted, et eksempel er Schachter og Singers to-faktor teori om emosjoner. Ifølge Schachter og Singer (1962) vil en forklare en biologisk fysiologisk aktivering alt etter hvilke kognisjoner som er tilgjengelige for en, og det er dette som ifølge Schachter og Singer utgjør en emosjon. Det vil si at akkurat den samme fysiologiske aktiveringen kan bli oppfattet og så opplevd som ulike emosjoner, avhengig av kognitive faktorer. Kortfattet kan man si at Schachter og Singer (1962) hevdet at en emosjon er en fysiologisk aktivering pluss en kognisjon.

Zajonc (1980) påsto derimot, som nevnt, at emosjoner ikke trenger innblanding av kognisjoner, og dette var noe av det som kan tenkes å ha bidratt til at emosjoner, og da ikke bare under kognisjonsforskningen, ble en større del av den akademisk psykologiske forskningen. I 1982 kritiserte derimot forskeren Richard Lazarus, Zajonc sine påstander, og argumenterte for at kognisjoner er en *nødvendig* del av emosjoner (Lazarus, 1982). Han kritiserte med dette Zajonc for hans teorier om at emosjoner og kognisjon er to ulike systemer. Lazarus hevder i sin artikkel «Thoughts on the relations between emotion and cognition» at Zajonc har misforstått hva som menes med kognitive prosesser i emosjoner (Lazarus, 1982). Ifølge Lazarus (1982) trenger ikke en kognitiv vurdering å skje i en gitt rekkefølge, og mening skapes ikke på slutten av en slik prosess slik han påstår at Zajonc hevder. For det andre argumenterer Lazarus for at hypotesen Zajonc har om emosjoner, impliserer at en kognitiv vurdering må være rasjonell og bevisst, noe som ifølge Lazarus (1980) ikke er riktig. Dette synet på at kognisjoner er rasjonelle, mens følelser er irrasjonelle og primitive stammer ifølge Lazarus (1982) helt tilbake til de gamle grekerne og er for lengst utdatert. Til slutt argumenterer Lazarus (1982) også for at kognitive vurderinger ikke nødvendigvis trenger å implisere bevissthet slik Zajonc tilsynelatende hevder, og at det dermed ikke trenger å være slik at det er to ulike system, men at det kognitive systemet også

kan operere mer eller mindre ubevisst, samt at ulike emosjoner kan kreve ulik mengde kognitiv aktivitet. Zajonc gir i 1984 ut artikkelen «On the primacy of affect» hvor han svarer på mye av kritikken Lazarus kommer med. Først og fremst kritiserer Zajonc Lazarus for å komme med en egen definisjon på emosjoner uten empirisk grunnlag (Zajonc, 1984). Zajonc mener at Lazarus selv definerer kognisjoner til å være en nødvendig del av emosjoner, og at alt han da hevder blir riktig fordi han selv insisterer på å definere emosjoner på denne måten (Zajonc, 1984). Zajonc påstår at det å anta at kognitive vurderinger alltid er nødvendig for emosjoner fordrer empiri, og ved å ikke definere emosjoner slik han selv gjør, åpner han opp for at senere forskning kan legges til grunn for en definisjon av emosjoner (Zajonc, 1984). Videre svarer Zajonc (1984) på kritikken om at han har misforstått kognisjonsbegrepet, og skriver at han *ikke* mener alle kognisjoner må være rasjonelle og bevisste, men at han er uenig med Lazarus når det gjelder hans syn på at alle aspekter ved emosjonelle reaksjoner, dvs. kroppslige prosesser, atferdsuttrykk, og subjektiv opplevelse, trenger kognitiv vurdering.

Zajonc (1984) svarer som en ser på kritikken fra Lazarus ved å kritisere Lazarus sin egen definisjon av begrepet emosjon, og mener at det ikke lar seg gjøre å finne en psykologisk definisjon av begrepet emosjon, da det avhenger av hvilket felt av psykologien du tilhører. Som nevnt har mye av forskningen innen psykologi og emosjonsforskning tatt utgangspunkt i et kognitivt ståsted, og det er dermed trolig ikke så rart at mange av definisjonene på emosjoner også har en fot inn i det kognitive domenet. Zajoncs artikkel var banebrytende i den grad at den var av de første som pekte på affekt og emosjon som selvstendige fenomen med empirisk grunnlag, noe det frem til da ikke var gjort i særlig stor grad. Selv om Zajonc ikke ønsker å komme med en definisjon på emosjon, gjør han likevel i sitt kapittel *Emotions* rede for en rekke forskjeller mellom kognisjon og affekt, og med det hva som skal til for at noe skal kunne kalles en emosjon (Zajonc, 1998). Zajonc kommer da også med det som kan likne en definisjon av emosjoner, men som han selv påsto ikke var det, men heller en anerkjennelse av hvor viktige emosjoner er i psykologien. Zajonc hevder at emosjoner er: *“..complex systems that implicate psychological, interpersonal, social, and cultural constraints and affordances; involve neurophysiological, neuroanatomic, and neurochemical processes; engage cognition and motivation; and no doubt are present in all facets of behavior”* (Zajonc, 1998, s.592).

Etter Zajonc sin artikkel kan en se at emosjon som selvstendig begrep begynner å slå rot, samt at en i psykologisk forskning på kognisjon og atferd, nå fokuserer mindre på «kalde» (også kalt rasjonelle, eller affektfrie) kognisjoner, og mer på hvordan emosjoner, følelser og humør påvirker mennesker (Schwarz & Clore, 1996). Skille mellom «kalde» og «varme»

(også kalt affektive) kognisjoner var derimot ikke nytt, da det var noe Abelson introduserte allerede i 1963 (i Zajonc, s.546, 1998) relatert til datasimulering av emosjoner, og som blant annet Safran og Greenberg i 1982 senere studerte hvordan kunne brukes i terapi. De sistnevnte hevdet at målet i all terapi bør være å jobbe med de «varme», og ikke de «kalde» kognisjonene (Safran & Greenberg, 1982). Men som en ser ble det da fokusert på hvordan affekt påvirket kognisjoner, og ikke emosjoner som et selvstendig begrep. En felles definisjon av emosjoner ser likevel ikke ut til å eksistere, noe Zajonc i 1998 hevdet var fordi det finnes en rekke ulike emosjonsteorier og definisjoner på emosjoner alt etter hvilket forskningsdomene du befinner deg i.

## 2.2 Sentrale begreper

I dette avsnittet er fokuset på å gi en oversikt over ulike definisjoner av emosjoner.

Undertegnede har bevisst valgt å ikke selv definere emosjoner og relaterte begreper da meningen med dette avsnittet er å studere disse begrepene, og vise til den teoretisk forankrede kompleksiteten i det å skulle definere emosjoner. Senere diskuteres det hvorvidt det trengs en felles definisjon eller ikke.

**2.2.1 Affekt.** Zajonc brukte begrepet affekt til å referere til det han kalte blandede emosjoner, de emosjonene som ikke var rene (grunnleggende, dvs. emosjoner som ikke kan reduseres og som er medfødt) slik han mente frykt, sinne, avsky, overraskelse, tristhet og glede er. Et eksempel på en blandet emosjon kan være sjenert, som i følge Zajonc (1998) forklares som «fear of humiliation». I en rekke andre teorier og annen psykologisk forskning kan affekt til tider bli brukt synonymt med emosjon, men ifølge Schwarz og Clore (1996) refererer affekt kun til valens, altså om en ting har et positivt eller negativt aspekt knyttet til seg. Emosjoner, følelser og sinnsstemning kan dermed antas å alle være affektive tilstander. Nevropsykologen Jaak Panksepp deler derimot affekt inn i førsteordens og andreordens, hvor det bare er førsteordens affekt som er knyttet til valens (Panksepp, 2008). Barrett og Bliss-Moreau (2009) hevder også at affekt refererer til valens, men legger i tillegg til at grunnleggende affekt også inkluderer en grad av aktivering (se 2.3.1.2).

**2.2.2 Emosjoner.** Som nevnt har det i lang tid vært mye diskusjon omkring hvordan en bør definere emosjoner. Teoretikere som Zajonc, Izard, Tomkins og Ekman hevder det finnes grunnleggende emosjoner som ikke trenger innblanding av kognisjon, og definerer med dette begrepet emosjon som noe som, sammenliknet med affekt, kan være uavhengig av kognisjon (Colombetti, 2009; Ekman, 1992; Izard, 1977b; Zajonc, 1998). Dette er derimot ikke alle forskere innen psykologi enige i, og ulike definisjoner og teorier ser ut til å fokusere på ulike komponenter av den emosjonelle prosessen (Scherer, 2000). For eksempel er

«Appraisal»-teorier fokusert på den kognitive delen og hevder, slik Schachter og Singer (1962) og senere også Lazarus (1982) gjorde, at det er kognitive vurderinger, sammen med impulser og somatiske reaksjoner som økning i det sympatiske nervesystemet, som skiller emosjoner fra hverandre. Konstruktivistiske teorier ser derimot på hvordan sosiale forventninger leder til ulike emosjoner, og definerer emosjoner som en forbigående sosial rolle som avhenger av vår evaluering av situasjonen, og som alltid er rettet mot noe, det vil si har et objekt (Averill, 1980). Andre har igjen definert emosjoner som en integrering av biologiske, psykologiske og sosiale reaksjoner på hendelser, slik som i Matsumoto og Hwang (2012) sin biokulturelle emosjonsmodell. I følge dem vil emosjoner være svært raske, da de potensielt kan kreve øyeblikkelig handling, og vil sette i gang et system av interaksjoner som blant annet inkluderer subjektiv opplevelse og uttrykk (Matsumoto & Hwang, 2012). Et fellestrekk om emosjoner det ser ut til å være relativt stor enighet om, er at de i forhold til affekt, følelser og sinnstemning er kortvarige, altså tidsbegrenset (Averill, 1980; Barrett, 2006b; Scherer, 2000; Schwarz & Clore, 1996). I nyere forskning har emosjoner blitt definert i en mye bredere form enn hva de klassiske emosjonsteoretikerene som Zajonc, Izzard, Schachter og Singer gjorde. Barrett (2006b, 2017) definerer emosjoner i sin Conceptual Act modell (se 2.3.1.3) og hevder at de trenger innblanding av kognisjon, men også affekt.

**2.2.3 Følelser.** En rekke teoretikere skiller ikke i særlig stor grad mellom emosjoner og følelser. For eksempel definerte William James i sin stimulus-respons tilnærming til emosjoner, emosjoner som det samme som følelser (Mulligan & Scherer, 2012). Også Joseph LeDoux hevder i «The emotional brain» (LeDoux, 1996) at emosjoner er en subjektiv opplevelse, og definerer følelser til å være synonymt med emosjoner. Forskerne Mulligan og Scherer (2012) argumenterer derimot for at en bør bruke begrepet følelser som en fellesnevner kun når en snakker om den subjektive komponenten av emosjoner, og mente at en i forskningslitteraturen bør erstatte begrepet følelse med subjektiv opplevelse eller opplevd affekt. Dette for å unngå at begrepet følelser blir brukt synonymt med begrepet emosjon.

**2.2.4 Opplevelse.** Begrepet opplevelse kan defineres slik Schwarz og Clore (1996) definerer det; som en bevisst tilstand som kan påvirkes av affekt, men som også kan være det de kaller *ikke-emosjonell*, og refererer med det til det som en kognitiv opplevelse. Når en snakker om en kognitiv opplevelse er det presumtvt en bevisst opplevelse som inneholder evaluering og oppmerksomhet. En opplevelse kan dermed defineres som en følelse av å vite, noe Clore (1992) reflekterer over, da han refererer til det som «kognitive følelser». Å kalle det kognitiv opplevelse er trolig klokt, da begrepet opplevelse også som nevnt brukes i definisjonen av følelser.

**2.2.5 Sinnsstemning.** Nowlis og Nowlis (1956) definerte allerede i 1956 sinnsstemning (egen oversettelse av engelske mood) til å være en tilstand som i forhold til emosjoner, varer lengre og oppleves mindre intens. I følge Scherer (2000) refererer sinnsstemning kun til følelsen i seg selv, da den ikke påbyr et objekt slik emosjoner gjør. Med dette mener Scherer (2000) som Nowlis og Nowlis, at sinnsstemning kan defineres som en diffus affektiv tilstand som har lav intensitet, og relativt lang varighet. I følge Schwarz og Clore (1996) trenger en ikke kognitiv innblanding for at en skal kunne ha en sinnsstemning, da en for eksempel kan ha en senket sinnsstemning kun på grunn av hormoner og ikke på grunn av kognitive vurderinger. Et eksempel de kommer med er at antidepressive medisiner kan endre en depressiv sinnsstemning hos individer ved å påvirke nevrokjemien direkte, uten at kognisjon trenger å være innblandet. I følge Barrett (1996) er sinnsstemning det folkelige ordet for affekt, og representerer hvordan vi til en hver tid føler oss, om vi for eksempel er våken, trøtt, sulten, eller tilfreds.

## **2.3 Konseptuelle modeller**

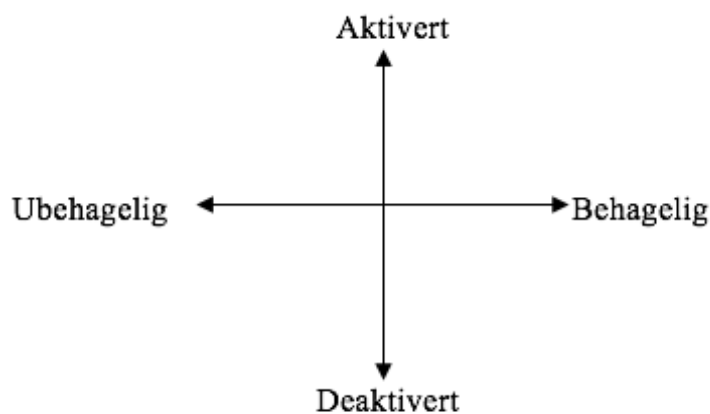
### **2.3.1 Sosialt konstruerte modeller.**

**2.3.1.1 Konstruktivistisk modell.** Allerede i 1963 presenterte forskeren George Kelly det han kalte en «personal construct theory» (PCT) (Kelly, 1992). I følge PCT vil individer kategorisere og sette merkelapper på rå sensoriske opplevelser ved bruk av personlige konstruksjoner (Kelly, 1992). Teorien var opprinnelig en teori om personlighet, og Kelly snakket ikke mye om følelser i typiske affektive termer, men så på fenomenet følelser i henhold til individets personlige konstruksjonssystem (Kelly, 1992). Teorien kan likevel tenkes å ha bidratt til James Averill sin senere konstruktivistiske modell for emosjoner. Som nevnt har emosjoner ifølge Averill (1980) et objekt, det vil si at de er rettet mot noe. Konstruktivistiske modeller hevder at objektet til en emosjon avhenger av personens evaluering av situasjonen, eller mer korrekt er «improvisasjoner» basert på personenes evaluering (Averill, 1980). Dette kan likne på rent kognitive evaluerings-modeller, men skiller seg i den grad at det i emosjonelle evalueringer er snakk om hva som er ønsket eller ikke ønsket, og ikke hva som er rett eller galt (Averill, 1980). I tillegg til å definere emosjoner til å være det Averill (1980) kaller «improvisasjoner» basert på evalueringer, er emosjoner i følge konstruktivistiske modeller også sosiale konstruksjoner, heller enn biologiske (Averill, 1980). Modellen kan dermed trolig kalles for en sosial-konstruktivistisk modell. Dette synet på emosjoner undergraver derimot ikke at også biologiske systemer bidrar, men ser på emosjoner som forbigående sosiale roller, eller det Averill kaller sosiale konstituerte syndromer (Averill, 1980). Disse syndromene er i følge den sosial-konstruktivistiske



modellen blant annet konstruert av sosiale normer (Averill, 1980). Syndromer er ifølge Averill (1980) definert som et sett med responser som korrelerer på en systematisk måte, og sammenlikner det med måten vi bruker ordet syndrom på i medisin. Hvis en person har et syndrom er syndromet ifølge Averill (1980) satt sammen av mange ulike faktorer/symptomer, men det er den «syke rollen» som avgjør hvilket syndrom personen har. På samme måte kan en ifølge Averill (1980) se på emosjoner som syndromer. Averill (1980) hevder at et emosjonelt syndrom representerer hvordan en karakteriserer en sosial rolle, og undergraver med det ikke viktigheten av biologiske faktorer i mange, om ikke alle, emosjonelle syndromer. Den sosial-konstruktivistiske modellen Averill (1980) presenterer er ifølge han selv trolig ikke nok til å forstå emosjoner, men den er høyst nødvendig. Dette trolig fordi den var av de få som tok for seg ikke bare biologien og kognisjonens rolle i emosjoner, men også så på hvordan det sosiale miljøet rundt individet er avgjørende i studie av emosjoner.

**2.3.1.2 Conceptual Act Model.** Conceptual Act Model (CAM) er en nyere modell utviklet av Lisa Feldman Barrett, som hun senere går over til å kalle teorien om konstruerte emosjoner. Den bygger på empiriske funn fra nevrovitenskap, og kan ifølge henne selv fungere som en hypotese for å komme nærmere spørsmål knyttet til hva emosjoner er, og dermed skape en rikere forståelse for hvilken funksjon de har (Barrett, 2006a, b, 2017). Barrett (2006a) hevder at mennesker er født med en evne til å ha grunnleggende affektive responser kalt «core affect». En har altså ikke, ifølge Barrett (2006a), grunnleggende universelle emosjoner, men en tilegner raskt perseptuelle kategorier som senere utvikler seg til et konseptuelt system, som igjen gir grunnlag for persepsjon og det Barrett kaller en emosjon. «Core affect» refererer ifølge Russell og Barrett til «*..the most elementary consciously accessible affective feeling (and their neurophysiological counterparts) that need not be directed at anything*» (Russell & Barrett, 1999, s. 806). «Core affect» er ifølge Russell og Barrett (1999) bestående av valens og aktivering, hvor valens er en følelse av behagelig eller ubehagelig, mens aktivering refererer til graden av aktivering eller deaktivering (Russell & Barrett, 1999). Valens og aktivering ses ofte på som et kontinuum og kan representeres som i figur 1. Ifølge Russell og Barrett (1999) er deres definisjon av «core affect» likt det David Watson og Auke Tellegen på 80-tallet kalte affekt (Watson & Tellegen, 1985), og som andre har kalt følelse eller sinnsstemning.



*Figur 1.* Dimensjoner av «Core Affect» illustrert av undertegnede (Basert på Barrett, 1999). X-akse: dimensjon av valens, Y-akse: grader av aktivering.

CAM-modellen skiller seg fra det Barrett (2006b) kaller «The natural kind view» på emosjoner, som er teorier som påstår at emosjoner er grunnleggende (som Izzard, Ekman og Tomkins, se innledning). Trolig står denne modellen også i kontrast til Zajonc arbeid, da Zajonc som nevnt mente at en kan skille kognisjoner og grunnleggende (basale) emosjoner. Barrett og kolleger hevder på den annen side at hvis en skal kunne kalle emosjoner grunnleggende, burde det også være mulig å objektivt måle personens opplevelse av emosjoner som sinne, tristhet, frykt osv., noe de mener empiriske data tilsier at det er tilnærmet umulig å gjøre (Barrett, 2006b, 2011; Lindquist, Siegel, Quigley & Barrett, 2013). Mange studier har basert seg på emosjonsuttrykk og atferd (som gråt eller at kroppen fryser til), sammen med verbale rapporter, der emosjonsuttrykk og atferd ofte trumfer det personen faktisk forteller (Barrett, 2006b), men ifølge Barrett vil den eneste måten å finne ut av hvilken emosjon en person opplever, være å faktisk spørre personen hvilken emosjon den opplever. Det er trolig dette som i stor grad skiller de to teoriene fra hverandre. Barrett og kolleger hevder at en opplever emosjoner, mens Zajonc og kollegers teorier tilsier, ifølge Barrett, at en «har» emosjoner. Akkurat dette skillet kan være viktig å merke seg, da det kan fortelle mye om hvordan forskerne mener emosjoner bør defineres. Hvis en hevder en «har» emosjoner, vil det kunne tenkes å representere et syn på emosjoner som noe grunnleggende, noe som ikke trenger innblanding av kognisjon. Hvis en derimot mener en opplever emosjoner, vil det kunne tilsa at en bruker allerede eksisterende kunnskap for å konseptualisere sensorisk bottom-up informasjon (Barrett, 2006b). Resultatet er ifølge Barrett, emosjoner, eller mer korrekt emosjonskategorier som brukes til å farge den emosjonelle opplevelsen. Sensorisk

bottum-up informasjon som emosjoner er konstruert av, er som nevnt det Barrett og kolleger kaller «core affect». Enkelt sagt sier modellen at «core affect» pluss konseptuell kunnskap om emosjoner er lik emosjoner, hvor emosjoner inneholder både hvor detaljert en differensierer mellom sine emosjoner, kulturelle forskjeller i emosjonell opplevelse, samt alle andre opplevelser som former det menneskelige emosjonelle livet (Barrett, 2006b). Emosjoner er ifølge Barrett (2012) altså ikke biologisk funderte, men sosialt konstruerte, noe som ifølge Conceptual Act modellen, tilsier at emosjoner kun eksisterer som opplevelser. Opplevelsen av å føle en emosjon, eller opplevelsen av å se en emosjon hos en annen person, skjer i følge Barrett (2006b) når konseptuell kunnskap om emosjoner blir gjort bevisst gjennom kategorisering. Det er nettopp denne kategoriseringen som er et av hovedprinsippene som ligger til grunn for modellen, da opplevelsen av å føle en emosjon skjer når en person kategoriserer sin indre tilstand, på samme måte som en subjektivt kategoriserer lysets ulike bølgelengder til å være ulike farger (Barrett, 2006b). Denne kategoriserende kunnskapen kan igjen ifølge Barrett (2006b) være «primet», det vil si at det faktum at du tilhører «kategorien» kvinne, kan gjøre at du opplever emosjonen tristhet ulik fra hvordan en mann opplever den emosjonen, fordi vestlige stereotypier som nevnt er at kvinner gråter mer enn menn. Barrett (2006a) hevder at noe av grunnen til at mange kulturer kan ha like emosjonelle konsepter (slik Ekman og kolleger studerte), ikke er fordi de har en biologisk prioritet, men fordi de er optimale verktøy for å kommunisere i akkurat det sosiale miljøet mennesker som oftest lever i, nemlig store grupper med kompliserte relasjonelle regler. Conceptual Act modellen til Barrett og kolleger er som nevnt en relativt ny modell, men den virker å bygge på en rekke gamle emosjonsteoretikers arbeid. Blant annet kan den se ut til å være svært lik Schachter og Singers to-faktor modell, da Barrett som nevnt hevder at det ikke eksisterer noe som heter grunnleggende emosjoner, men at mennesker heller er født med en evne til å ha affektive responser, og at affekt pluss en tolkning er det som skaper en emosjon (Barrett, 2006a; Barrett et al., 2007). Dette står som nevnt i kontrast til det biologiske synet på emosjoner som Ekman, Zajonc og Izzard har. En modell som i større grad tar med både kultur og biologi er den biokulturelle emosjonsmodellen utviklet av Matsumoto og Hwang (2012). Denne modellen ble ifølge Matsumoto og Hwang (2012) utviklet nettopp for å komme nærmere hva emosjoner er, men uten å underbygge at det finnes grunnleggende emosjoner eller at kultur i stor grad påvirker emosjonene våre.

**2.3.1.3 Biokulturell emosjonsmodell.** Matsumoto og Hwang (2012) presenterer en biokulturell modell som har som hensikt å integrere rene biologiske, og rene kulturelle emosjonsteorier for å komme nærmere spørsmål knyttet til hva emosjoner er, og hvordan de oppstår. Modellen introduserer tre premisser som i følge Matsumoto og Hwang (2012) aldri før har blitt stilt i emosjonslitteraturen. Disse er ifølge dem: «(1) *emosjoner bør skilles fra andre affektive fenomener, (2) det eksisterer ulike typer emosjoner, og (3) innenfor hver emosjonstype eksisterer det forskjellige domener av emosjoner, hvor noen er mer påvirket av biologi, mens andre er mer påvirket av kultur*» (Matsumoto & Hwang, 2012, s. 92). Modellen erstatter spørsmålet om hvorvidt emosjoner er universelle eller ikke, med spørsmål som heller er knyttet til graden av relativt bidrag fra biologiske og kulturelle faktorer (Matsumoto & Hwang, 2012). Dette gjør de ved å argumentere for at noen emosjoner er universelle, det vil si av biologisk opphav og produkter av vår evolusjonistiske historie, men at kultur regulerer biologiske emosjoner og tilpasser hva vi blir emosjonell over, samt også påvirker den emosjonelle reaksjonen vår (Matsumoto & Hwang, 2012). Kulturen regulerer disse biologiske emosjonene ved at den blant annet inneholder holdninger om emosjoner, verdier om emosjoner og vår tro om emosjoner (herunder stereotypier) (Matsumoto & Hwang, 2012). Kultur regulerer også, i følge Matsumoto og Hwang (2012), emosjoner ved å elaborere den subjektive opplevelsen, det vil si at kulturen kan påvirke den relative intensiteten av en emosjonell opplevelse. Samtidig hevder de at kultur også regulerer «priming»-reaksjoner, slik at individer i en kultur lærer hvilken emosjonell reaksjon (intensitet og akseptabel atferd) en bør oppleve/vise etter at en emosjon har blitt fremkalt (Matsumoto & Hwang, 2012). Den subjektive opplevelsen av emosjoner, av noen også kalt følelser, kan altså se ut til å både bli påvirket av kultur, som en top-down prosess, og av vår umiddelbare fysiologiske respons(biologi), som en bottom-up prosess. Matsumoto og Hwang (2012) hevder at graden av hvor mye kultur og biologi påvirker oss vil være avhengig av kontekst, noe som betyr at i visse kontekster vil «presset» fra biologi være størst og føre til større biokulturell likhet i emosjonelle responser, mens i andre kontekster vil det kulturelle «presset» være størst og føre til kulturelle forskjeller. Også Nangyeon Lim (2016) argumenterer for at kultur påvirker hvordan emosjoner føles og uttrykkes i en gitt kontekst. Ifølge Lim ligger noe av grunnen til dette i at det eksisterer kulturelle forskjeller i graden av aktivering, eller som Lim beskriver som: «*persepsjonen av den fysiologiske aktiveringen som skjer under en affektiv opplevelse*» (Lim, 2016, s.106). I grove trekk viser forskning at vestlige kulturer opplever flere høy-aktiverte emosjoner, som for eksempel sinne, mens østlige kulturer opplever flere lav-aktiverte emosjoner, som for eksempel tristhet (Lim, 2016). I følge Lim (2016) ligger

forklaringen til disse forskjellene i de distinkte karakteristikkene av individualistiske og kollektivistiske kulturer. For eksempel er det i vestlige kulturer mer vanlig at en prøver å påvirke andre, og dermed er høye aktiveringsemosjoner effektive, mens det i østlige kulturer for eksempel er mer vanlig at en tilpasser seg og er konform, og da er lave aktiveringsemosjoner mer effektive enn høye (Lim, 2016). Den biokulturelle emosjonsmodellen vil altså kunne forklare disse kulturelle forskjellene med at det finnes ulike domener av emosjoner, der noen er mer relativt påvirket av biologi eller kultur. Samtidig sier den som nevnt at det finnes ulike typer emosjoner, samt at ikke alle affektive tilstander bør bli kalt emosjoner, noe som samsvarer med hvordan blant annet Zajonc og Ekman som nevnt så på emosjoner. Dette fører, ifølge Matsumoto og Hwang (2012), til at universalitet og kulturelle forskjeller kan bli integrert til en fullstendig emosjonsmodell. Noe som ifølge dem selv betyr at det i teorien trolig er glidende overganger, slik at ingen emosjon bare er biologisk drevet uten kulturell påvirkning, og vice versa, ingen emosjon er bare kulturelt drevet uten biologisk påvirkning.

Når en snakker om hvordan kultur påvirker våre emosjoner, er det nærliggende å tro at det også omfatter kjønnsstereotype forventinger til emosjoner. Er det slik at den samme emosjonen tristhet kan oppleves og uttrykkes ulikt hos menn og kvinner? Og er det slik at opplevelsen av en emosjon i noen tilfeller fører til en direkte opplevelse av en annen emosjon? Slik som at en blir sint av å være trist. Er dette en metaemosjon? Og i så fall hvor plasserer metaemosjonsbegrepet seg? Hvis en mener at noen emosjoner er grunnleggende, er da noen metaemosjoner også grunnleggende, eller vil de heller kunne klassifiseres som kulturelle emosjoner, eller en subjektiv opplevelse heller enn en emosjon? Dette er noe av det oppgaven senere vil diskutere, men først vil forskjellen på metakognisjoner og metaemosjoner gjøres rede for, da det vil kunne føre oss nærmere spørsmålet knyttet til hva metaemosjoner faktisk er, og hvorvidt det kan brukes som en forståelsesmodell for diskrepansen i depresjonsdiagnostisering.

### **2.3.2 Metamodeller.**

**2.3.2.1 Metakognisjoner.** Flavell (1979) var av de første som definerte begrepet metakognisjon da han i sin artikkel «Metacognition and Cognitive Monitoring» både forklarte hva som lå i ordet, samt også kom med en rekke eksempler på metakognitive prosesser. Flavell (1979) delte begrepet metakognisjon inn i fire fasetter: metakognitiv kunnskap, metakognitiv opplevelse, strategier, og mål. Omtrent 30 år senere utvikler Efklides (2008) en modell hvor hun tar for seg hvordan disse henger sammen og hvordan de påvirkes av sosiale prosesser og ikke-bevisste prosesser (se 2.3.2.4), men omtaler strategier som metakognitive

ferdigheter, da det i motsetning til mål er en separat metakognitiv fasett. Flavell (1979) mente at en ikke skulle skille mellom kognitiv og metakognitiv kunnskap, men at forskjellen ligger i hvordan en bruker informasjonen. Når meta (fra gresk) brukes som prefiks, slik det gjør i metakognisjoner (og også metaemosjoner), har det ifølge Det Norske Akademis Ordbok (2020), etymologisk betydning av mellom, etter eller ved siden av, men i forskningslitteraturen ses metakognisjoner generelt sett på som «andreordens kognisjoner» (Tarricone, 2011). I følge Thomas O. Nelson og Narens (1994) kan en skille kognisjon og metakognisjon ved at kognisjon omhandler et objekt, mens metakognisjon omhandler kognisjonen gjort om objektet. Slik sett blir meta brukt som noe som gjør seg selv til behandling, betraktning eller teoretisering, slik en ifølge Det Norske Akademis Ordbok (2020) også kan snakke om for eksempel en metaroman, et metaspråk eller en metateori. Metakognisjon overvåker, evaluerer og informerer, ifølge Efklides (2008), kognisjonen som en kontrollfunksjon, og kan dermed ses på som en dirigent, slik Wells (2011b) gjør når han sammenlikner tenkning med et stort orkester med mange musikere og instrumenter, hvor metakognisjon er tenkningens dirigent.

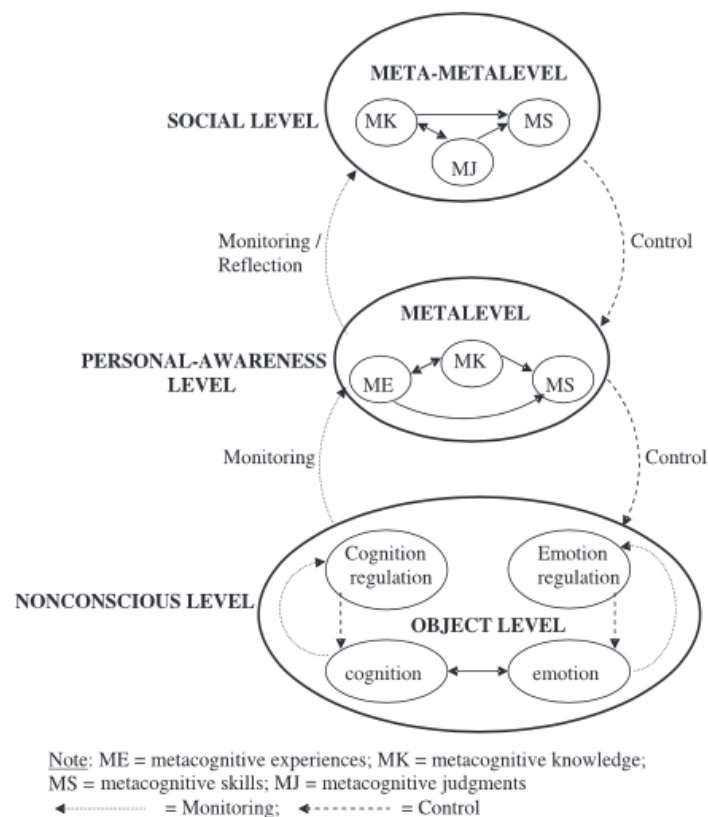
*2.3.2.1.1 Metakognitiv kunnskap.* I følge Flavell (1979) er metakognitiv kunnskap tro og kunnskap om hvilke faktorer eller variabler som samhandler og interagerer, og som deretter vil påvirke retningen og utfallet av kognisjoner. Flavell (1979) antar at det er tre kategorier av disse faktorene eller variablene: person, oppgave og strategi. Personkategorien handler om alt du tror om deg selv og andre folk som kognitive prosesseseringsindivider (Flavell, 1979). Denne kan videre deles inn i subkategorier som omhandler kunnskap om intraindividuelle forskjeller, interindividuelle forskjeller og universell kunnskap (Flavell, 1979). Oppgavekategorien handler om hva du vet om den kognitive oppgaven. Et sosialkognisjonseksempel er at barn etter hvert lærer seg at kvaliteten og kvantiteten av den informasjonen du har om en person ikke alltid er nok for å kunne avgjøre hvordan personen virkelig er (Flavell, 1979). Strategikategorien handler om å lære seg hvilken strategi som er best å bruke for å oppnå det målet eller delmålet du vil oppnå (Flavell, 1979). Schraw og Moshman (1995) har forsket videre på metakognitiv kunnskap, og har spesielt sett på hvordan en konsoliderer ulike typer metakognitiv kunnskap og regulerende ferdigheter til systematiske kognitive rammeverk som de kaller metakognitive teorier. Ifølge Schraw og Moshman (1995) finnes det tre ulike former for metakognitive teorier: implisitte (ubeviste), eksplisitte men uformelle (disse teoriene gjør det mulig for individer å reflektere og systematisk bruke informasjon for å modifisere kognisjoner), og eksplisitte og formelle (systematiserte teoretiske strukturer hvor en koordinerer formelle og empiriske aspekter ved en kognitiv

teori). Disse tre typene metakognitive teorier vil alle påvirke vår metakognitive kunnskap, og vil påvirkes av både familie, venner og kulturene en lever i (Schraw & Moshman, 1995). Det bør imidlertid nevnes at den metakognitive kunnskapen i seg selv ikke kan være ubevisst, da personer ifølge Flavell (1979) alltid er bevisste hvilken tro og kunnskap de har om kognisjoner. Dette fordi bevissthet i form av kontroll, overvåkning og evaluering som nevnt er noe av det som ligger i begrepet metakognisjon (Efklides, 2008). Derimot kan de metakognitive teoriene som påvirker metakognitiv kunnskap i følge Schraw og Moshman (1995) være ubevisste.

*2.3.2.1.2 Metakognitiv opplevelse.* Metakognitiv opplevelse omhandler hva individet er bevisst, og hva en føler når en kommer over en oppgave og prosesserer informasjon relatert til denne oppgaven (Efklides, 2008). Flavell (1979) skriver mye om hvordan ens metakognitive kunnskap blir påvirket av ens metakognitive opplevelse. Dette skjer ifølge Flavell (1979) ved at metakognitive opplevelser kan lede en til å revidere, fjerne eller legge til aspekter ved den metakognitive kunnskapen. Den metakognitive opplevelsen kan aktivere strategier for å oppnå både kognitive og metakognitive mål, og kan ses på som bindeleddet mellom personen og den kognitive oppgaven (Efklides, 2008; Flavell, 1979). Mye av kognitiv forskning har fokusert mer på hvordan affekt påvirker innholdet i tanker, heller enn å fokusere på opplevelsen av å ha visse tanker (Schwarz & Clore, 1996), noe metakognitive opplevelser omfatter. Følelser har, ifølge Efklides (2008) en sentral plass i metakognitive opplevelser, da mange av dem blant annet handler om følelse av kunnskap, følelse av kjennskap, eller en følelse av selvtillit (Efklides, 2008).

*2.3.2.1.3 Metakognitive ferdigheter.* Denne fasetten skiller seg noe fra metakognitiv kunnskap og metakognitiv opplevelse, ved at metakognitive ferdigheter trengs/skjer under hele den kognitive regulerings-loopen (Efklides, 2008). Det vil si at metakognitive ferdigheter består av både orientering, planlegging, regulering, monitorering og evaluering av kognisjonen, og kan enten direkte eller indirekte ved hjelp av metakognitiv kunnskap bli trigget av en metakognitiv opplevelse (Efklides, 2008). Metakognitive ferdigheter påvirker ikke metakognitiv opplevelse eller kunnskap på samme måte som metakognitiv opplevelse og metakognitiv kunnskap gjensidig påvirker hverandre, men blir som nevnt trigget av dem, og påvirker så den kognitive regulerings-loopen (se figur 2).

*2.3.2.1.4 Multifaset- og multinivåmodell av metakognisjon.* Efklides (2008) presenterer en metakognitiv modell som tar for seg hvordan de ulike fasettene av metakognisjon og de ulike nivåene av bevissthet og ubevissthet henger sammen (Se figur 2).



Figur 2. Multifaset- og multinivåmodell av metakognisjoner. Hentet fra «Metacognition. Defining Its Facets and Levels of Functioning in Relation to Self-Regulation and Co-regulation» av A. Efklides, 2008, *European Psychologist* 2008, Vol. 13(4): 277-287 2008 Hogrefe & Huber Publishers (nå Hogrefe Publishing), s. 283.

[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com) <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.4.277>

Gjengitt med tillatelse. Se Appendiks 1.

I denne modellen er emosjoner definert som det samme som affekt, og blir i likhet med kognisjon plassert på et objektnivå, da de alltid omhandler og er rettet mot et objekt (Efklides, 2008). I personlig-bevissthetsnivået er emosjoner, tanker, ideer, persepsjoner, samt metakognitive opplevelser, metakognitiv kunnskap, og metakognitive ferdigheter alle, ifølge modellen, komponenter av ens selvbevissthet. På det sosiale nivået har en, som modellen viser, metakognitive bedømmelser om ens egne og andres metakognitive kunnskap, opplevelse og ferdigheter. Dette nivået får informasjon fra selvbevissheten på metanivået og fra en pågående interaksjon med andre (Efklides, 2008). Dette nivået påvirker, ifølge Efklides (2008) våre kognisjoner og emosjoner via personlig-bevissthetsnivået, og monitoreringen kan for eksempel være refleksjon. Modellen viser også hvordan metakognisjoner er en viktig komponent i menneskers selvreguleringsprosesser, da det i personlig-bevissthetsnivået er en



del av ens selvbevissthet (Efklides, 2008). Selvbevissthet er opplevelsen av at du selv er agenten, og dine tanker, følelser og atferd på et gitt tidspunkt og sted, påvirkes av fortid og fremtidige mål (Efklides, 2008). Metakognisjoner kan altså påvirke selvreguleringen og selvbevisstheten, både positivt og negativt. Et eksempel på når metakognisjon negativt kan påvirke vår selvregulering og selvbevissthet er under ruminering. Metakognitiv kunnskap om rumineringens funksjon og konsekvenser er noe av det som ifølge Matthews og Wells (2004) også opprettholder patologisk ruminering.

**2.3.2.2 Metaemosjoner.** Begrepet metaemosjon ble først tatt i bruk innen familierterapi av Gottman og kolleger (1997). De så på hvordan foreldre lærer barna sine om emosjoner ved å hjelpe dem å sette ord på emosjoner, akseptere dem, diskutere hvilke situasjoner som får frem ulike emosjoner, og hvordan en har forskjellige mål og strategier for å håndtere disse situasjonene (Gottman et al., 1997). Underveis i arbeidet viste det seg at mye av den emosjonelle læringen var avhengig av foreldrenes egne emosjoner om emosjoner, som de kalte metaemosjoner (Gottman et al., 1997). De definerte dette begrepet analogt med begrepet metakognisjoner, og hevdet at både metaemosjoner og metakognisjoner er involvert i eksekutiv kontroll av emosjoner og kognisjoner respektivt. Gottman et al. (1997) definerte dermed metaemosjoner til å helt enkelt forklart være «emosjoner om emosjoner». Emosjoner om emosjoner, eller følelser om følelser som Gottman et al. (1997) også kalte det, da de i sine studier brukte begrepet emosjon og følelse synonymt, hadde frem til nå vært totalt oversett i forskning på emosjoner. Videre hevdet Gottman og kolleger (1997) at en også har det de kalte en metaemosjons-struktur. En metaemosjons-struktur er i følge Gottman et al. (1997) organiserte og strukturerte emosjoner og kognisjoner om både ens egne og andres emosjoner, inkludert ens egen emosjonsfilosofi, som kort sagt er hva en tror og mener om ulike emosjoner. Siden 1997 da begrepet metaemosjoner ble presentert innen klinisk psykologi, er det nå blitt studert både fra et fenomenologisk filosofisk ståsted, men også fra en rekke andre psykologiske fagfelt (se blant annet: Bailen et al., 2018; Bartsch, Vorderer, Mangold & Viehoff, 2008; Deckert, Schmoeger, Auff & Willinger, 2019; Mitmansgruber et al., 2009; Shaver, Veilleux & Ham, 2013).

Fenomenet metaemosjoner kaller filosofene Jäger og Bartsch (2006) høyere-ordens emosjoner, og påstår at de alltid er intensjonelle, samt definerer dem til å bare omhandle intrapersonlige emosjoner. Det vil si at objektet er ens egne emosjoner, ikke noe eksternt slik det kan være i en første-ordens emosjon. For eksempel er opplevelser som sjalusi ifølge Jäger og Bartsch (2006) ikke klassifisert som en metaemosjon, da det typisk er en interpersonlig opplevelse og ikke en emosjon. Jäger og Bartsch (2006) hevder også at metaemosjoner ikke

omhandler følelser eller sinnsstemning, nettopp fordi de er intensjonelle, noe sinnsstemning og følelser ikke nødvendigvis er. I følge filosofen Mendonça (2013), må en behandle metaemosjoner som noe mer enn bare en emosjon som har en annen emosjon som objekt. Dette fordi metaemosjoner for det første har en refleksiv egenskap, da opplevelsen av en metaemosjon kan endre valensen til en førsteordens-emosjon (Mendonça, 2013). Det vil si at affekten knyttet til emosjonen kan gå fra behagelig til ubehagelig for eksempel. For det andre kan begrepet metaemosjoner være med å forklare hvordan mennesker utfører emosjonell læring, slik Gottman og kolleger som nevnt studerte (Mendonça, 2013). Gottman et. al (1997) så på hvordan foreldres metaemosjoner påvirket barns emosjonelle læring, men ifølge Mendonça (2013) kan metaemosjoner trolig også fremme, hindre og utvide ens eget emosjonelle liv. For å forstå hvordan metaemosjoner kan påvirke ens eget emosjonelle liv kan det være relevant å bevege seg mot en mer presis psykologisk definisjon av begrepet, noe psykologene Norman og Furnes (2016) har forsøkt gjort. Norman og Furnes (2016) presenterer en forståelse av begrepet metaemosjoner som en samhandling mellom tre ulike fasetter av begrepet, likt de tre fasettene av metakognisjoner oppgaven tidligere har presentert. Disse er: metaemosjonell opplevelse, metaemosjonell kunnskap, og metaemosjonelle ferdigheter(/strategier). Det bør derimot nevnes at Norman og Furnes bare definerer begrepet metaemosjon, og kommer ikke med en tydelig definisjon av begreper som emosjon, affekt eller følelse. Dette kan gjøre det vanskelig å senere skulle avgjøre begrepets validitet, da det blant annet avhenger av hvordan de stiller seg til for eksempel diskusjonen omkring hvorvidt kognisjon er innblandet i emosjon eller ikke. Derimot definerer Elisabeth Norman i sin bok *Affekt og Kognisjon*, emosjoner til å vanligvis ha «et karakterisert kognitivt innhold» (Norman, 2019, s.18) i tråd med hvordan Forgas (2008) definerer emosjoner. Det kan dermed trolig tenkes at Norman og Furnes ikke deler Zajoncs syn på emosjoner, men heller den mer kognitive definisjonen.

*2.3.2.2.1 Metaemosjonell kunnskap.* Norman og Furnes (2016) sammenlikner metaemosjonell kunnskap med det Gottman og kolleger kalte metaemosjonell filosofi, og hevder at det kan ses analogt med metakognitiv kunnskap. Som nevnt kan en dele metakognitiv kunnskap inn i person, oppgave og strategi, noe en ifølge Norman og Furnes (2016) også kan gjøre med metaemosjonell kunnskap. En kan skille mellom kunnskap om ens egne og andres emosjoner (person), generell kunnskap om emosjoner eller kunnskap om spesifikke emosjoner (oppgave), og kunnskap om situasjonelle og atferdsmessige faktorer som kan påvirke en persons emosjoner (strategi). Et eksempel på metaemosjonell kunnskap er ifølge Norman og Furnes (2016) påstanden «When I'm upset, I acknowledge my emotions»,

som er brukt i «The Non-Acceptance subscale of the Difficulties in Emotion Regulation Scale» (Norman & Furnes, 2016). Mendonça (2013) mente som nevnt at metaemosjoner kan være med å forklare hvordan mennesker utfører emosjonell læring, og ifølge Norman og Furnes (2016) er det den metaemosjonelle kunnskap en da tar i bruk. For eksempel kan en lære barn om hvilke emosjoner som er passende eller normale i en gitt situasjon, samt hvordan en emosjon bør utvikle seg (Mendonça, 2013).

*2.3.2.2 Metaemosjonell opplevelse.* Ifølge Norman og Furnes (2016) kan metaemosjonell opplevelse forklares som den «rå følelsen» eller den subjektive komponenten av metaemosjoner. Et eksempel på metaemosjonelle opplevelser er ifølge dem «I experience my emotions as overwhelming and out of control» (utsagn brukt i «Non-Acceptance subscale» i «The Difficulties in Emotion Regulation Scale») (Norman & Furnes, 2016). Ifølge Norman og Furnes (2016) er metaemosjonell opplevelse ofte vanskelig å skille fra kognitiv opplevelse, da en metaemosjonell opplevelse ofte er ledsaget av en kognitiv opplevelse. For eksempel å ha en metaemosjonell opplevelse av tristhet for at en ble sint, etterfulgt av en kognitiv opplevelse av refleksjon omkring hvorfor en ble trist nå.

*2.3.2.3 Metaemosjonelle ferdigheter(/strategier).* Denne fasetten dreier seg om den regulerende funksjonen metaemosjoner kan ha, som blant annet Mendonça (2013) refererer til når hun diskuterer hvordan metaemosjoner er refleksive (Norman & Furnes, 2016). Et eksempel på utsagn som kan måle metaemosjonelle ferdigheter er «I repeatedly force myself to pull myself together» brukt i «The Meta-Emotion Scale» (Norman & Furnes, 2016). Som nevnt er metakognitive ferdigheter og metakognitiv kunnskap nært beslektet. Trolig er dette tilfelle for metaemosjonelle ferdigheter og metaemosjonell kunnskap også. Dette fordi evnen til å benytte seg av metaemosjonell kunnskap, blant annet avhenger av personens metakognitive innsikt i ens metaemosjonelle ferdigheter (Norman & Furnes, 2016). Metaemosjonelle ferdigheter vil også innebærer de strategiene en har for å kontrollere pågående emosjoner, for eksempel å distrahere seg selv fra en situasjon (objekt) som trigger en viss emosjon (Norman & Furnes, 2016).

I følge Norman og Furnes (2016) kan de tre fasettene presentert over, teoretisk sett ses på som uavhengige av hverandre, men de vil også til en viss grad kunne være avhengige av hverandre. Et eksempel kan være at en metaemosjonell opplevelse (eks. skam for å være trist), kan påvirke hvilke metaemosjonelle ferdigheter/strategier en bruker (eks. prøve å undertrykke at en er trist for å få bort skammen). Et viktig poeng Norman og Furnes (2016) også diskuterer er hvorvidt metaemosjoner kan ses på som tilstander eller mer stabile trekk. Ifølge dem kan metaemosjonell kunnskap, opplevelse og ferdigheter ikke klassifiseres som

enten tilstander eller trekk. De hevder en kan ha et visst metaemosjonelt trekk/stil, for eksempel «I repeatedly force myself to pull myself together», men som en ikke alltid klarer å aktivere grunnet situasjonelle faktorer (Norman & Furnes, 2016). Trekk kan ifølge Norman og Furnes (2016) referere til de for eksempel potensielle tilgjengelige ferdighetene/strategiene eller kunnskapen en har, mens tilstand refererer til om en bruker dem eller ikke i en gitt situasjon. Dette kolliderer derimot noe med hvordan emosjoner som nevnt tidligere ofte blir definert til å være forbigående tilstander, og ikke mer stabile trekk, slik sinnsstemning kan hevdes å være.

I følge Norman og Furnes (2016) vil det som vist over også være en samhandling mellom metaemosjoner og metakognisjoner. Et viktig eksempel de kommer med er at hvilke metaemosjonelle ferdigheter/strategier en bruker, vil kunne påvirkes av ens metakognitive kunnskap om hva som er normalt/forventet å oppleve og uttrykke i en gitt situasjon. Norman og Furnes sin måte å definere og operasjonalisere metaemosjoner på er en av mange tolkninger av begrepet. Bartsch, Vorderer, Mangold, og Viehoff (2008) viser til diskusjon omkring hvorvidt metaemosjoner virkelig refererer til emosjoner om emosjoner, eller om det heller er hva folk tenker om emosjoner, altså en metakognisjon om en emosjon, som kan involvere en affektiv reaksjon rettet mot emosjonen. Bartsch et al. (2008) legger frem en modell på metaemosjoner som tar i bruk allerede eksisterende emosjonsteori, og diskuterer hvordan en kan definere metaemosjoner i lys av evalueringsteorier på emosjoner.

*2.3.2.2.4 Metaemosjoner i lys av evalueringsteorier.* Ifølge Bartsch og kolleger (2008) er det relativt stor enighet om at metaemosjoner involverer kognitive, affektive og motivasjonelle aspekter. Samtidig hevder Bartsch et al. (2008), i likhet med Jäger og Bartsch (2006) og Norman og Furnes (2016), at metaemosjoner kan ses på som både stabile trekk og forbigående tilstander. Hvis en definerer metaemosjoner i lys av evalueringsteorier, vil metaemosjoner bare oppstå om en emosjon er evaluert/vurdert til å være relevant for deg (Bartsch et al., 2008). En emosjon behøver dermed ikke alltid å fremkalle en metaemosjon, men er ifølge Bartsch og kolleger (2008) involvert i emosjonsregulering for å forandre den spontane retningen av primæremosjonen. Siden metaemosjoner kan ses på som en type emosjonsprosess som tar andre emosjoner som sitt objekt, vil en ifølge Bartsch et al. (2008) kunne referere til dem som en prosess hvor evaluering, affekt og motivasjon samhandler. Det er ifølge Bartsch og kolleger: «Processes that involve appraisal of emotions as relevant to concerns beyond the scope of the primary emotion, affective reactions toward the primary emotion, and motivation to change the expected course of the primary emotion». (Bartsch, 2008, s.16).

Også Miceli og Castelfranchi (2019) hevder at det er evalueringen av en emosjon som skaper en metaemosjon, og at metaemosjoner er en stor del av vår emosjonsregulering. Ifølge Miceli og Castelfranchi (2019) får metaemosjoner oss til å enten fortsette å ha den emosjonen vi har, eller endre den, avhengig av hvordan vi evaluerer dem. Hvordan vi evaluerer dem vil igjen avhenge av om emosjonen vår tilfredsstillende eller truer det emosjonelle målet vårt (Miceli & Castelfranchi, 2019). Et eksempel vil trolig kunne være at en har et mål om å kunne takle motgang uten å bli trist, og om en da opplever tristhet ved motgang vil en metaemosjon kunne være sinne eller irritasjon. Metaemosjoner modifierer ifølge Miceli og Castelfranchi (2019) både intensiteten og kvaliteten av våre emosjonelle opplevelser, og hevder at de *kan* opptre ubevisst, og presenterer forskning som viser at våre emosjonelle mål kan operere utenfor vår bevissthet (se: Custers og Aarts, 2010). Siden Miceli og Castelfranchi legger mye vekt på at metaemosjoner i stor grad handler om en vurdering av dine emosjoner, kan en stille seg spørsmålet om det heller bør kalles en emosjonsvurdering, da det ifølge Miceli og Castelfranchi (2019) er det metaemosjoner dreier seg om. Når det er sagt, går artikkelen deres i all hovedsak inn på hva metaemosjoner kan gi oss i klinisk forskning, noe som kanskje er enda viktigere enn selve definisjonen av begrepet. Ifølge Miceli og Castelfranchi (2019) kan den terapeutiske prosessen i noen tilfeller starte med nettopp å adressere hva metaemosjonene våre prøver å fortelle oss, noe som kan være en måte å rekonstruere og bevisstgjøre den mentale tilstanden som har blitt undertrykt.

*2.3.2.2.5. Metaemosjoner i klinisk forskning.* Metaemosjoner er i klinisk forskning blitt koblet opp mot spesifikke diagnoser, som for eksempel i Bailen og kollegers (2018) studie som undersøkte om negative metaemosjoner kunne assosieres med grad av depresjon. Bailen et al. (2018) studerte i hovedsak tre ting: frekvensen av metaemosjoner og metaemosjonell opplevelse, om høyere nivå av klarhet og oppmerksomhet til emosjoner er assosiert med høyere sannsynlighet for å oppleve metaemosjoner, og til slutt om det er slik at grad av depresjon er assosiert med visse typer metaemosjonell opplevelse. De hadde en hypotese om at jo flere negativ-negativ (eks. sinne for tristhet) og negativ-positiv (eks. tristhet for glede) metaemosjoner en opplever, jo mer alvorlig er depresjonen. Bailen et al. (2018) brukte selvrapporteringskjema som «The Meta-Emotion Scale» (MES) for å undersøke metaemosjoner, og «Anxiety Sensitivity Index» (ASI-3) for å måle grad av depresjon. Studien hadde 79 deltakere, hvor 58.2% (n=46) var kvinner. Bailen et al. (2018) fant at, ja, opplevelsen av metaemosjoner er et vanlig fenomen som personer opplever, og at høyere nivå av klarhet og oppmerksomhet til emosjoner var assosiert med høyere sannsynlighet for å oppleve metaemosjoner. Grad av depresjon var assosiert med metaemosjonell opplevelse,

men studien fant at dette kun gjaldt for typen negativ-negativ metaemosjoner (Bailen et al., 2018). Dataene fra studien viste også at jo høyere depressiv alvorlighetsgrad jo større sannsynlighet var det for at personen hadde opplevd negativ-negativ metaemosjonelle opplevelser. Hvis metaemosjoner er koblet til diagnoser som depresjon, trenger vi da en metaemosjonell terapiform slik vi har metakognitiv terapi?

Som nevnt i innledningen fokuserer metakognitiv terapi ikke på innholdet i tenkningen, men på tenkningen i seg selv. Når det gjelder terapi som går mer direkte på innholdet i emosjonen, er emosjonsfokusert terapi (EFT) en mye brukt metode. I det følgende vil oppgaven kort gjøre rede for hva EFT er, da det senere vil bli diskutert om det på samme måte som metakognitiv terapi (MCT) sprang ut av kognitiv-atferdsterapi (CBT), er et behov for metaemosjonell terapi, eller om EFT og MCT er tilstrekkelig. Emosjonsfokusert terapi (EFT) er en terapiform utviklet av Leslie Samuel Greenberg. I EFT ser en på emosjoner som en nøkkelfaktor når det gjelder selv-organisering, da dette kan fungere som en adaptiv form for informasjonsprosessering (Greenberg, 2004). I følge Greenberg (2004) bygger EFT på tre viktige empirisk støttede prinsipper for å øke personens emosjonsprosessering. Disse er (1) øke bevisstheten omkring ens emosjoner, (2) øke emosjonsreguleringen, og (3) transformere emosjoner (Greenberg, 2004). Måten dette gjøres på kaller Greenberg (2004) for «emotion coaching», hvor terapeuten hjelper personen å bli bevisst hens emosjoner, akseptere dem, regulere og tåle dem, og å sette ord på dem. Dette er det en i EFT kaller første fase, også kalt «Arriving». Den andre fasen er kalt «Leaving», og går ut på å hjelpe personen med å finne ut om emosjonen er en god eller dårlig respons til den gitte situasjonen. Hvis den er dårlig skal en hjelpe personen til å finne en bedre respons, og lære dem å regulere og tåle den nye emosjonen (Greenberg, 2004). Greenberg snakker mye om emosjonelle skjema, som er en syntese av emosjon-kognisjon-motivasjon. Et eksempel på hvordan et emosjonelt skjema blir til kan være at en som barn erfarer at en ikke får noe trøst når en er trist, men heller får kjeft fordi en er svak. Dette igjen kan føre til at en utvikler et emosjonelt skjema som er at når en blir trist er det mer hensiktsmessig og heller bli sint, da dette er en emosjon en får en reaksjon på. Personen vil da kunne tenkes å oppleve og uttrykke emosjonen sinne heller enn tristhet, selv om det er trøst og støtte personen egentlig trenger. Terapien går ut på å både endre den emosjonelle opplevelsen, samt også narrativet emosjonen er en del av (Greenberg, 2004), som for eksempel at tristhet er det samme som svakhet. EFT er ifølge Greenberg (2004) en bottom-up type terapi hvor målet er å bli bevisst den sensoriske prosessen, for så å endre emosjonen i seg selv. Dette står i motsetning til en ren kognitiv top-down type terapi, hvor en prøver å endre tankene om emosjonen.

### 3. Diskusjon

Oppgaven har i det teoretiske rammeverket først gjort rede for en av de store diskusjonene innen emosjonsforskningen, som i korte trekk handler om hvorvidt emosjoner alltid må inneholde kognisjoner eller ikke. Dette ble gjort for å skape en viss historisk ramme, da denne diskusjonen er med på å avgjøre om en mener metaemosjonsbegrepet er et begrep som gir mening og kan brukes, eller ikke. Deretter er det i korte trekk blitt presentert og vist at ulike teoretikere kan ha ulike definisjoner av begreper som affekt, følelse, emosjon, opplevelse, og sinnstilstand. Hoveddelen av det teoretiske rammeverket presenterer det undertegnede har valgt å kalle konseptuelle modeller, herunder modeller for sosialkonstruktivism og metamodeller. Det er blitt gjort rede for to sosialkonstruktivistiske modeller (konstruktivistisk modell og Conceptual Act Model), og en biokulturell modell som kan ses på som delvis sosialkonstruktivistisk og en delvis biologisk modell. Den konstruktivistiske modellen var en av de første modellene som viste hvordan det sosiale miljøet i stor grad påvirker våre emosjoner, og kan tenkes å ha bidratt til økt forskning omkring forholdet mellom kultur og emosjon. Conceptual Act Model (CAM) er en relativt ny modell som blant annet legger nevrotenskapelig forskning til grunn, og kritiserer som nevnt synet på at det finnes emosjoner som er grunnleggende og universelle på tvers av kulturer. Ifølge CAM *har* en ikke emosjoner, men *opplever* dem, og vi kan dermed ikke være sikre på at vi opplever de likt på tvers av kulturer. Denne modellen likner som nevnt mye på Schachter og Singers to-faktor modell, da den hevder at affekt pluss konseptuell kunnskap er det som skaper en emosjon. Oppgaven har deretter gjort rede for den biokulturelle emosjonsmodellen. Dette for å vise at noen (nye) emosjonsmodeller velger å forklare hvordan kultur spiller en stor rolle, uten å benekte at vi har visse medfødte grunnleggende emosjoner. Den biokulturelle modellen gjør dette ved og blant annet hevde at det innenfor hver emosjonstype finnes ulike domener av emosjoner, hvor noen er mer påvirket av biologi, mens andre er mer påvirket av kultur. Modellen hevder også at vi kan ha en ulik subjektiv opplevelse av den samme grunnleggende emosjonen, nettopp fordi kultur og da spesielt normer påvirker oss. Oppgaven har deretter gjort rede for metamodeller, hvor det er blitt presentert forskning som bryter ned metakognisjonsbegrepet og metaemosjonsbegrepet. Under metakognisjonsbegrepet er det lagt vekt på Flavell (1979) sin og senere Efklikes (2008) sin inndeling. Denne inndelingen bryter ned begrepet metakognisjon og forklarer hva som ligger i vår metakognitive kunnskap, metakognitive opplevelse og våre metakognitive ferdigheter. I Efklikes sin multifaset- og multinivåmodell av metakognisjoner blir det også vist hvordan affekt påvirker kognisjonene våre. Grunnen til at oppgaven velger å gjøre rede for begrepet metakognisjon er fordi den som

nevnt også gjør rede for Norman og Furnes (2008) sin forståelse av begrepet metaemosjoner, som bygger på nettopp Flavell og Efklikes sine presentasjoner av metakognisjonsbegrepet. Siden det viser seg, etter å ha presentert begrepene metaemosjonell kunnskap, metaemosjonell opplevelse og metaemosjonelle ferdigheter, at evaluering spiller en stor rolle, har metaemosjoner i lys av evalueringsmodeller blitt gjort rede for. Til slutt er det både blitt presentert klinisk forskning omkring forholdet mellom metaemosjoner og grad av depresjon, samt også i korte trekk gjort rede for hvordan en ved bruk av emosjonsfokusert terapi nyttiggjør seg et fokus på emosjoner. Denne diskusjonen vil først reflektere omkring validiteten og herunder min måte å håndtere problemstillingen på, for så å se på metaemosjonsbegrepet innen ulike teoretiske rammeverk. Dette gjøres for å komme nærmere spørsmål knyttet til hvorvidt det er et nytt begrep eller ikke. Deretter vil jeg se på om begrepet kan brukes til å forstå og/eller forklare diskrepansen i depresjonsforekomst blant kvinner og menn, for til slutt å diskutere hvorvidt det vil være nyttig å utvikle en metaemosjonell terapiform.

Måten problemstillingen er håndtert på kan muligens kritiseres for å fokusere for mye på å undersøke selve begrepet metaemosjon og om det er et nytt unikt begrep eller ikke. Dette fordi problemstillingen i seg selv kun spør om det kan bidra til å forklare hvorfor flere kvinner enn menn blir diagnostisert med depresjon, ikke om begrepet er unikt eller ikke. Derimot vil jeg hevde at for å kunne besvare problemstillingen min er det viktig å gå teoretisk grundig til verks for å undersøke om begrepet i det hele tatt er valid, da dette vil kunne gi en indikasjon på om begrepet faktisk kan brukes som forståelsesramme, samt også utvikles videre, eller ikke. I akademisk forskning vil det å bruke tid på å undersøke fenomener heller enn begreper, kunne tenkes å være viktig for å komme nærmere det «sanne» fenomenet. Dette fenomenet vil da ulike teoretikere fra ulike forskningsdomener kunne benytte seg av, uavhengig av hvordan ord de bruker for fenomenet, som for eksempel emosjon, følelse, affekt eller opplevelse. Dette er blant annet viktig for å unngå at allerede eksisterende kunnskap gjenskapes i ny drakt, uten at en krediterer gamle teorier og teoretikere, da dette kan antas å skape et etisk forskningsdilemma. I klinisk forskning er det også viktig at fenomener og begreper en studerer hviler på vitenskapelig grunn, men noen vil trolig hevde at å ha for mye fokus på å undersøke begreper opprinnelse, kanskje gjør at en overser noe av den kliniske nytten begreper kan ha. I det følgende vil det dermed først presenteres ulike perspektiver på hvordan en kan forstå begrepet metaemosjon, før det følger en diskusjon omkring hvordan en kan forstå diskrepansen i diagnostisering av depresjon med hjelp av kunnskapen fra emosjons- og metaemosjons-forskningen. Til slutt vil det bli skissert en mulig vei for videre forskning.



Metaemosjoner er som vist et vidt begrep, og et fortsatt ganske vagt definert begrep alt etter hvilket forskningsdomene som studerer det. Metakognisjoner er derimot et eldre begrep, men også det er noe vagt definert i den grad mange forskere ikke eksplisitt definerer hva som ligger i begreper som emosjon, meta eller affekt. Mange er likevel enige om at metakognisjoner er andreordens kognisjoner, og at de da omhandler kognisjoner om kognisjoner, eller enkelt sagt tenkning om ens tenkning (Wells, 2011b; Wells & Matthews, 1996). Andreordens kognisjoner kan hevdes å bety en kognisjon opphøyd i en annen kognisjon, men skal en oversette ordet meta direkte fra gresk betyr det som nevnt etter, mellom eller ved siden av (Det Norske Akademis Ordbok, 2020), og metakognisjoner kan dermed også ses på som noe som kommer etter i tid. Trolig er det slik at mange teoretikere som studerer metakognisjoner definerer begrepet som både å ligge etter i tid, da det kommer etter en har hatt en kognisjon, men også noe som ligger «over» i et annet bevissthetsnivå slik Efklikes (2008) beskriver det i sin modell. Det relativt nye begrepet metaemosjon kan defineres og forstås som enten å ligge innunder begrepet metakognisjoner, slik det kan hevdes å gjøre i Efklikes (2008) modell, hvor metakognitiv opplevelse trolig kan favne mye av det som ligger i begrepet metaemosjon (perspektiv A). Men metaemosjon kan også forstås ut i fra perspektivet Norman og Furnes (2016) presenterer, hvor det blir sidestilt med begrepet metakognisjoner, men definert som noe konseptuelt forskjellig (perspektiv B). Til slutt kan begrepet som vist også ses på i lys av kognitive evalueringsteorier, slik Bartsch et al. (2008) beskriver, men kanskje kan det også ses i lys av den relativt nye Conceptual Act modellen for emosjoner som Barrett og kolleger presenterer (perspektiv C), eller i lys av den biokulturelle modellen som Matsumoto og Hwang (2012) presenterer (perspektiv D).

### **3.1 Perspektiv A**

Efklikes (2008) legger frem en modell hvor hun presenterer to reguleringsystem, emosjonsregulering og kognisjonsregulering, som begge operer på et ikke-bevisst nivå. Produkter av disse to er blant annet metakognitiv opplevelse, metakognitiv kunnskap og metakognitive strategier/ferdigheter, som alle ifølge Efklikes (2008) er komponenter av vår selvbevissthet. Disse tre er en ifølge modellen alltid personlig bevisste, og affekt er interagert, slik at en får det hun kaller metakognitive følelser. De metakognitive følelsene kan aktivere emosjonsreguleringen direkte eller via metakognitiv kunnskap og metakognitive strategier. Efklikes (2008) skiller ikke mellom emosjoner og affekt, noe som kan være problematisk i diskusjonen omkring hvorvidt metakognitive følelser er det samme som metaemosjoner eller ikke. En metakognitiv følelse kan derimot hevdes å være en kognisjon, om en kognisjon om en følelse. For eksempel kan en kognisjon om en følelse være «å være trist er svakt», en

kognisjon om denne kognisjonen om følelsen kan da være «å være trist og da også svak er ikke mandig». Den metakognitive opplevelsen en da får av den metakognitive følelsen vil for eksempel kunne være skam, da skam kan hevdes å være en opplevelse. Et sentralt spørsmål er da om Efklikes (2008) allerede har inkorporert det som ligger i begrepet metaemosjoner? Mye avhenger trolig av hvordan en definerer hva som ligger i en opplevelse, og hva som skiller en opplevelse fra en følelse og en emosjon. Det å snakke om metakognitive følelser og metakognitiv opplevelse vil trolig kunne referere til det samme som metaemosjoner, da emosjoner ifølge Barrett og kolleger er definert til å omfatte konseptuell kunnskap, mens følelser ikke er det (Barrett, 2006b, 2012). Hvis en derimot definerer emosjoner til å være grunnleggende, slik blant annet Tomkins, Izard, Zajonc og Ekman gjør, vil ikke meta-emosjonsbegrepet kunne operasjonaliseres, da en trolig trenger innblanding av kognisjon for å kunne ha en emosjon om en emosjon. Dette fordi det å oppleve for eksempel sinne om tristhet, presumtivt vil forde en kognitiv evaluering av emosjonen tristhet, og det å snakke om kognitive følelser kan dermed kanskje tenkes å referere til nettopp metaemosjoner, uavhengig av hvordan en definerer emosjon. Ved å gjøre dette vil begrepet metaemosjoner trolig være allerede eksisterende kunnskap, bare i ny drakt.

### **3.2 Perspektiv B.**

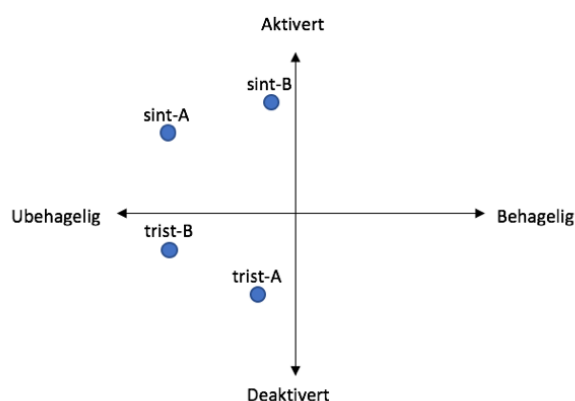
På den annen side sidestiller som nevnt Norman og Furnes (2016) metaemosjoner med begrepet metakognisjoner, men hevder at det er noe konseptuelt forskjellig, da det bør behandles som et eget fenomen, men med samme inndeling som Efklikes (2008) presenterer for metakognisjoner. Norman og Furnes (2016) hevder også at metaemosjoner både kan være stabile trekk og forbigående tilstander, da de påstår at noen metaemosjoner kan være mer stabile personlighetstrekk, men at situasjonelle faktorer avgjør om du bruker dem eller ikke. Dette likner noe på hvordan mange kognitive teoretikere hevder at kognisjoner er tilstander, mens den kognitive tenkestilen er et mer et stabilt individuelt trekk (Kozhevnikov, 2007). Det kan virke nærliggende å tro at det kan oppstå problemer når en overfører dette til metaemosjoner. Dette fordi den metaemosjonelle stilen en har kan antas å helt enkelt være påvirket av ens kognitive tenkestil og temperament. Blir det da riktig å kalle det stabile metaemosjoner, når det trolig også kan være kognitiv tenkestil og temperament? Et spørsmål som da også dukker opp, for eksempel når det gjelder metaemosjonell kunnskap, er hva forskjellen mellom dette og kognitiv kunnskap om emosjoner er? Metaemosjonell kunnskap blir definert som å bestå av det Gottman et al. (1997) kalte metaemosjonell filosofi, altså kunnskap om ens emosjonelle prosesser. Utsagnet «When I'm upset, I acknowledge my emotions» hevder Norman og Furnes (2016) refererer til metaemosjonell kunnskap, men det

kan også hevdes å referere til ens kognisjoner om emosjoner. I likhet med Gottman et al. (1997) antar også Norman og Furnes (2016) at foreldre lærer barn om hvilke emosjoner som er passende eller normale i en gitt situasjon. Dette gjør foreldrene ved å ta i bruk deres egen metaemosjonelle kunnskap, og benytter seg da av metaemosjonelle strategier en har opparbeidet seg, på samme måte som en benytter seg av metakognitiv kunnskap og metakognitive strategier. Det kan også antas at metaemosjonell opplevelse kun består av den subjektive komponenten til emosjoner, ofte også kalt følelser, men Norman og Furnes (2016) hevder at den metaemosjonelle opplevelsen består av noe mer enn bare rå følelser, da den ofte er ledsaget av en kognitiv opplevelse. En kan da se hvor Norman og Furnes (2016) trolig står i diskusjonen om hvorvidt emosjoner kan operere uten kognitiv innblanding eller ikke. Dette i seg selv er ikke et problem, men problemet kan hevdes å oppstå når begrepet metaemosjon både skal være et unikt nytt emosjonsbegrep, men også passe direkte inn i en allerede eksisterende kognitiv modell, slik Efklikes (2008) metakognitive modell er. Et spørsmål en da kan stille seg er hvordan metaemosjoner kan hevdes å være et unikt begrep når det passer direkte inn i Efklikes metakognitive modell? Det kan tenkes at om metaemosjoner er noe konseptuelt forskjellig og ikke blir omfattet av begrepet metakognisjoner, vil det også kunne trenge en unik modell. Samtidig kan det også antas at metakognisjoner har en top-down struktur, mens emosjoner og følelser har en bottom-up struktur, og ved å kalle noe metaemosjoner tvinger en kanskje en top-down struktur på noe som egentlig er bottom-up. På den annen side kan en kanskje forstå begrepet metaemosjoner i en videre term enn bare å være kognisjoner om emosjoner (top-down), da det i tillegg til å bestå av subjektive følelser, også inkluderer sensoriske (bottom-up) og atferdsmessige responser. Et sentralt spørsmål vil da være om begrepet metaemosjoner trenger en egen modell eller ikke? Ved å hevde at begrepet er unikt og ikke passer inn under metakognisjonsbegrepet vil en egen modell trolig være nødvendig, da det å presse begrepet inn i en allerede kognitiv modell kan antas å gjøre begrepet mindre teoretisk unikt.

### **3.3 Perspektiv C**

I Conceptual Act modellen (CAM) til Barrett og kolleger, blir emosjoner sett på som opplevelser skapt av menneskers grunnleggende affekt og konseptuelle kunnskap om emosjonskategorier. Dersom en skal forstå metaemosjoner i lys av denne modellen, kan det antas at de refererer til ens affekt, pluss ens konseptuelle kunnskap knyttet til den første emosjonelle opplevelsen. Som nevnt ligger dette svært nært Schachter og Singers to-faktormodell om emosjoner, og kanskje er ikke CAM noe mer enn et nytt navn på en allerede gammel kognitiv teori om emosjoner. Selv om det kan hevdes å være et etisk dilemma at

CAM gjengir mye av Schachter og Singers gamle teori uten å kreditere dem, presenterer modellen likevel gode verktøy for å vise hvordan konseptuell kunnskap om den emosjonelle opplevelsen, som kjønnsstereotype forventinger om emosjoner, kan tenkes å farge den metaemosjonelle opplevelsen. Et eksempel relevant til min problemstilling er at en mann opplever emosjonen tristhet. Affekt, altså en opplevelse av enten glede eller misnøye og aktivering lav eller høy, sammen med blant annet allerede eksisterende konseptuell kunnskap denne mannen har om det å være trist mann, vil trolig kunne gi en metaemosjonell opplevelse, for eksempel sinne. Dette fordi denne mannens konseptuelle kunnskap om at menn er trist, for eksempel er at det er svakt. Jeg har valgt å illustrere hvordan metaemosjoner kan ses og forklares i lys av CAM i figur 3, presentert nedenfor. I figuren er emosjonene tristhet og sinne plassert inn, og for å vise hvordan konseptuell kunnskap og da spesielt kjønnsstereotypier kan påvirke dem, tilsvarer A kvinner og B menn. Figuren illustrerer hvordan stereotypien om at kvinner er mer triste, antakeligvis fører til at tristhet for kvinner er en mer sosialt akseptert emosjon, enn for eksempel sinne er, noe som kan føre til at tristhet for kvinner føles mindre ubehagelig. Dette er trolig fordi jenter fra de er små generelt får mer aksept for tristhet og mindre for sinne. Kanskje blir kvinner også noe mindre aktivert av tristhet nettopp fordi emosjonen føles tryggere og da trolig også kan føles mer «behagelig». For emosjonen sinne vil det derimot virke nærliggende å tro at den vil kunne føles mer ubehagelig for kvinner, da forskning som nevnt viser at en attribuerer sinne hos kvinner til å skyldes noe inni dem, altså at de er sinte personer, heller enn at det skyldes eksterne faktorer rundt (Barrett & Bliss-Moreau, 2009). Kanskje føles sinne mer ubehagelig hvis en internaliserer denne kjønnsstereotypien og tenker at det skyldes noe inni en selv, heller enn noe utenfor. Trolig blir kvinner også mindre aktiverte av sinne, da de oftere bruker passive og internaliserende responser til emosjoner, som for eksempel passiv aggressivitet (Nolen-Hoeksema, 2012). På den annen side vil en manns tristhet antakeligvis føles mer ubehagelig, og kanskje vil også menn bli mer aktiverte i form av irritasjon, og det vil da virke nærliggende å tro at emosjonen tristhet vil kunne føre til metaemosjonen(/opplevelsen) sinne eller skam, nettopp fordi den første emosjonen tristhet for menn føles mer ubehagelig, da kjønnsstereotype forventinger blant annet tilsier at det er en mer «kvinnelig» emosjon.

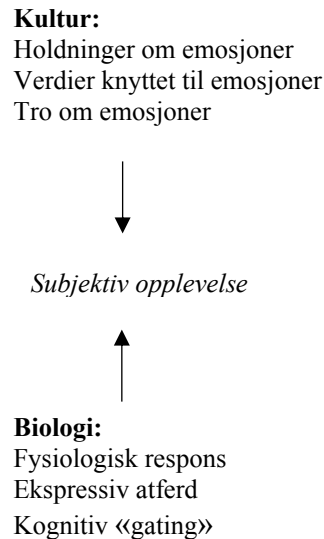


Figur 3. Forslag til å forstå kjønnsforskjeller i emosjoner i lys av CAM basert på dimensjonene aktivering og valens, utviklet av undertegnede. A=kvinner, B=menn.

Å se på metaemosjoner i lys av CAM kan gi mening om en aksepterer at emosjoner i seg selv inneholder en form for vurdering/evaluering. Det er derimot viktig å påpeke at i lys av CAM vil metaemosjoner trolig ikke være en ren vurdering som så dann, men en emosjonell opplevelse skapt av din kunnskap/kategorisering av den førsteordens emosjonelle opplevelsen. Dette perspektivet likner noe på hvordan Bartsch og kollegaer (2008) forklarer metaemosjoner i lys av kognitive vurderingsteorier, da det kan se ut som begge hevder at affekt og kognisjon samhandler for å skape en metaemosjon. Derimot er de ulike i den grad metaemosjoner i lys av CAM presumptivt vil definere metaemosjoner som en opplevd tilstand, mens metaemosjoner i følge Bartsch og kollegaer (2008) ser ut til å kun referere til hvordan en tenker om emosjoner.

### 3.4 Perspektiv D

Ifølge den biokulturelle modellen til Matsumoto og Hwang (2012) kan en integrere rene biologiske og rene kulturelle emosjonsteorier for å løse noe av debatten omkring hva emosjoner er. Matsumoto og Hwang presenterer som nevnt tre premisser: «(1) *emosjoner bør skilles fra andre affektive fenomener, (2) det eksisterer ulike typer emosjoner, og (3) innenfor hver emosjon eksisterer det forskjellige domener av emosjoner, hvor noen er mer påvirket av biologi, mens andre er mer påvirket av kultur*» (Matsumoto og Hwang, 2012, s.92). Deler av modellen er illustrert av undertegnede i figur 4.



*Figur 4.* Undertegnedes forståelse og illustrasjon av hvordan subjektiv opplevelse påvirkes både av kultur og biologi. Basert på Matsumoto og Hwang (2012).

Ifølge Matsumoto og Hwang (2012) blir altså vår subjektive opplevelse både påvirket av biologi slik som vår umiddelbare fysiologiske respons, og av kulturen slik som holdninger om emosjoner. Holdningene (samt også normer) regulerer og tilpasser hva vi blir emosjonell over og regulerer også den emosjonelle responsen, og da også den subjektive opplevelsen av en emosjon (Matsumoto & Hwang, 2012). Under kultur finner en også kjønnsstereotype forventninger om emosjoner, og dermed kan den biokulturelle modellen også trolig inneholde mye av det oppgaven har reflektert over om metaemosjonsbegrepet kan forklare. I den biokulturelle modellen vil holdninger, verdier og tro om emosjoner plasseres under det kulturelle «presset», og dette ligger svært nært hva oppgaven har vist ligger i begrepet metaemosjonell kunnskap, da metaemosjonell kunnskap ifølge Norman og Furnes (2016) blant annet er generell kunnskap om emosjoner eller kunnskap om egne og andres emosjoner. Kanskje gir det mer mening å ikke kalle det metaemosjonell kunnskap, men heller helt enkelt holdninger, verdier og tro om emosjoner, slik det er gjort i den biokulturelle modellen. Det Norman og Furnes (2016) kaller metaemosjonell opplevelse kan også hevdes å ligge nært det den biokulturelle modellen kaller ens subjektive opplevelse. Dette fordi den subjektive opplevelsen ifølge den biokulturelle modellen kan være en annen følelse enn den fysiologiske responsen (den grunnleggende emosjonen). Det vil virke nærliggende å tro at en kanskje mer akademisk korrekt måte å forklare metaemosjoner på vil være nettopp som en følelse om en emosjon, heller enn en emosjon om en emosjon, da en følelse om en emosjon i større grad unngår utfordringen knyttet til hvorvidt emosjoner er grunnleggende eller ikke. Dette fordi en

følelse om en emosjon i større grad kan inkludere en kognitiv vurdering og inkludere ubevisste påvirkninger. Kanskje kan metaemosjoner bedre forklares som en kulturelt farget emosjon, et domene av en emosjon og et affektivt fenomen, slik også subjektiv opplevelse og emosjonelle ferdigheter, i følge den biokulturelle modellen, er affektive fenomener og domener av emosjoner. Dette vil kunne antas å løse noe av utfordringene knyttet til begrepet metaemosjoner, samtidig som det ikke undergraver den biologiske fysiologiske definisjonen av begrepet emosjon. Som nevnt kan det variere hvor mye «presset» ovenfra fra kultur og hvor mye «presset» nedenfra fra biologi, påvirker den subjektive opplevelsen og emosjonelle responsen. Dette kan dermed trolig være med å forklare hvorfor vi reagerer ulikt på den samme fysiologiske emosjonen tristhet, uten at det trengs å kalles metaemosjoner, men heller at den subjektive opplevelsen kan være ulik fra person til person, og da kanskje spesielt mellom kvinner og menn. Dette blant annet fordi holdninger til emosjoner inneholder mange kjønnsstereotype forventninger om emosjoner. En kan da i likhet med hvordan Lim (2016) forklarer at kultur påvirker hvordan en emosjon er opplevd ulikt i vestlige og østlige kulturer, trolig også se liknende tendenser innad i en vestlig kultur, men mellom kvinner og menn.

Når det gjelder begrepet metaemosjon vil forståelsen av det trolig avhenge av hvordan en definerer begrepet emosjon, som igjen vil kunne avhenge av hvilket forskningsdomene du tilhører, for eksempel om du definerer visse emosjoner til å være grunnleggende eller ikke. Dersom en hevder at visse emosjoner er grunnleggende, slik den biokulturelle modellen også gjør, så vil begrepet metaemosjoner kanskje ikke gi teoretisk mening. Om en derimot definerer emosjoner til å inneholde kognisjoner vil trolig også metaemosjoner kunne inneholde kognisjoner, men spørsmålet blir da hva som skiller det fra å være en kognisjon om en emosjon. I tråd med hvordan oppgaven har presentert forskning omkring metaemosjonsbegrepet, vil det som skiller det fra å være en kognisjon om en emosjon, trolig være at det også dreier seg om en emosjonell opplevelse, hvor både affekt og kognisjon er innblandet. På den annen side tar som nevnt den biokulturelle modellen med mye av det som ligger i metaemosjonsbegrepet. Også under det Efklikes (2008) kaller en metakognitiv opplevelse finner en metakognitive følelser, noe oppgaven har vist kan ligge svært nært hva metaemosjonsbegrepet referer til. Dersom begrepet ikke gir teoretisk mening og faktisk er eksisterende kunnskap i ny drakt, vil det i akademisk sammenheng trolig ikke være hensiktsmessig å forske videre på, da det kan minne om «å finne opp kruttet på nytt». Derimot vil det uavhengig av denne diskusjonen, kanskje kunne ha en terapeutisk og klinisk nytteverdi å bruke noe av kunnskapen som kommer med den relativt nye forskningen på begrepet metaemosjon. Dette i forståelsen av hvorfor flere kvinner enn menn diagnostiseres med

depresjon, da det kan gi oss et konkret ord på mye av det den biokulturelle modellen viser. Samtidig kan det i søken etter å forstå emosjoner og hvordan de spiller en viktig rolle i vårt liv, kunne være hensiktsmessig å bringe til bords nye begreper som kanskje forklarer «gammel» teoretisk kunnskap på en ny måte. For som Melissa M. Karnaze poengterer: «...theories are tools to be used for research, rather than reasons to do research, and tools differ in how appropriately they address different problems. Affective science continues to help people make sense of emotional life—which can be especially messy and problematic, not only for individuals but for the planet, when misunderstood. If we are to understand emotional life for the better, then we need all the tools and perspectives we can create» (Karnaze, 2013, s.200).

### **3.5 Metaemosjoner og diskrepans i depresjonsdiagnostisering**

For å forstå emosjoner og da spesielt diskrepansen i diagnostisert depresjon blant kvinner og menn, trenger vi kanskje nettopp dette, flere redskaper og perspektiver, og det kan da virke nærliggende å tro at noe av det som ligger i begrepet metaemosjon vil kunne være et slikt redskap og perspektiv. Gottman og kolleger (1997) så som nevnt på hvordan metaemosjoner ble brukt i oppdragelse og hvordan det påvirket barnet, men metaemosjoner er i ettertid også blitt koblet direkte til kliniske diagnoser som nettopp depresjon. Dette gjorde Bailen et al. (2018) da de undersøkte om negative metaemosjoner kan assosieres med grad av depresjon. Funnene fra studien til Bailen og kolleger (2018) indikerte at jo mer deprimert en var, desto høyere var sannsynligheten for at en hadde negative metaemosjoner. Det kan derimot antas at dersom en har sinne som metaemosjon/subjektiv opplevelse om tristhet, vil dette trolig ikke bli oppdaget av diagnosekriteriene, og personen vil dermed ikke bli diagnostisert med depresjon. Og en kan da undre seg over om diskrepansen i depresjonsdiagnostiseringen heller skyldes at diagnosekriteriene for depresjon passer bedre med kvinners opplevelse av depresjon enn menn sin? Blir kvinner lettere fanget opp fordi diagnosekriteriene er påvirket av kjønnsstereotyper om depresjon, som at en har depressivt stemningsleie, har energitap, gledesløshet og triste tanker om fremtiden? Er det slik at når menn opplever tristhet så får de en negativ metaemosjon som sinne eller skam? Funnene fra studien til Bailen og kolleger (2018) viste som nevnt bare at jo høyere depressiv alvorlighetsgrad desto større sannsynlighet var det for at personen hadde opplevd en negativ metaemosjonell opplevelse. Dette forteller oss ingenting om kausalitet. Det trenger dermed ikke å være slik at det er den metaemosjonelle opplevelsen som førte til depresjon, det kan like fullt ut være at når en er deprimert vil en oppleve flere negative metaemosjonelle opplevelser. I så tilfelle vil dette ikke kunne fortelle oss om det er slik at metaemosjonene predikerer depresjon, slik som negative



metakognisjoner er vist å kunne predikere og opprettholde depresjon (Papageorgiou & Wells, 2009). Samtidig kan det antas at dersom en negativ metaemosjon inneholder kognisjoner, vil det i teorien trolig ligge nært hva en i metakognitive forklaringsmodeller for depresjon kaller ruminering, en overdreven grubling blant annet omkring ens egne følelser.

Kanskje kan en ikke på dette tidspunkt med sikkerhet si at metaemosjoner påvirker depresjon, eller depresjonsratioen, da en ikke har egne modeller for metaemosjoner slik en har metakognitive modeller. En interessant diskusjon er likevel om diagnosekriteriene for depresjon er påvirket av kjønnsstereotype forventinger om emosjoner, og om kunnskap om begrepet metaemosjon kan brukes til å bedre forklare hvordan tristhet kan uttrykkes forskjellig, og kanskje også oppleves forskjellig fra person til person. For eksempel ved å benytte seg av kunnskapen om at barn lærer seg hvilke emosjoner som er passende eller normale i en gitt situasjon, noe Mendonça (2013) og Norman og Furnes (2016) kaller metaemosjonell kunnskap. På samme måte kan en, og kanskje bør en, også benytte seg av kunnskap knyttet til det Norman og Furnes (2016) kaller metaemosjonelle ferdigheter, og da spesielt kunnskap om at hvilke ferdigheter og strategier en benytter seg av vil kunne avhenge av situasjonelle faktorer og metakognitiv kunnskap. Dette fordi hvilke emosjoner som er normalt/akseptert å uttrykke i en gitt situasjon, trolig vil være av relevans for hvordan en opplever og uttrykker tristhet og også depresjon. Verken ICD-10- eller DSM-5-kriteriene for depresjon inkluderer symptomer som aggresjon eller irritasjon, som oppgaven har vist kan være metaemosjoner, eller subjektive opplevelser, knyttet til tristhet. Kanskje bør diagnosekriteriene for depresjon også ta i betraktning mer kulturbestemte «maskuline» forventede reaksjoner på negative opplevelser. Dette fordi det kan antas å gjøre det lettere å fange opp deprimerte menn, uavhengig av om en kaller det metaemosjonelle opplevelser eller ikke. En kan derfor trolig med fordel ta i bruk GIDS og MSS, som nevnt inneholder mer «maskuline» symptomer på depresjon, når en skal diagnostisere depresjon. Motsvarende diskusjon kan, som nevnt i perspektiv C, også trolig gjelde for kvinner relatert til sinne og aggresjon.

### **3.6 Veien videre**

En må i videre forskning etter mitt syn skille mellom fenomenet emosjon og begrepet emosjon, da det spesielt i akademisk sammenheng kan antas å være viktig å finne en felles, eller i det minste tydeligere, definisjon av fenomenet emosjon. Dette fordi det trolig vil føre oss nærmere spørsmål knyttet til hva emosjoner er, og da også hva metaemosjoner er, noe som igjen vil kunne gjøre diskrepansen i et sprikende emosjonsfelt tydeligere. Det vil derfor i videre forskning være viktig å presisere mer nøyaktig hva som menes å ligge i det nye

begrepet metaemosjon, og betydningen av den kliniske bruken av det. Slik forskning kan trolig være med å tematisere at diskrepans i depresjon for eksempel kan skyldes faktorer som at diagnosekriteriene ikke fanger opp mange menns depresjon (eller kvinners sinne), nettopp fordi de uttrykker en annen emosjon knyttet til opplevelsen tristhet. På den annen side bør det fokuseres mer på, i videre akademisk forskning omkring metaemosjonsbegrepet, hvorvidt det faktisk er en metaemosjon, altså en emosjon om en emosjon, eller om det heller er som oppgaven har diskutert en annen subjektiv opplevelse eller en kognitiv vurdering knyttet til den samme emosjonen. Det kan antas at også tankene våre, samt også tenkningen om tenkningen, blir påvirket av kulturen rundt individet og da spesielt av kjønnsstereotype forventinger. Hvis det er slik er trolig metakognisjonsbegrepet bedre rustet, enn metaemosjonsbegrepet, til å se på kjønnsforskjeller i diagnostiseringen av depresjon, da dette er vist å være et valid begrep det allerede er forsket mye på, både empirisk og teoretisk.

Hvis det, etter mer forskning, viser seg at det er slik at også metaemosjoner har en sentral plass i depresjon, slik metakognisjoner er vist å ha, vil det muligens være nyttig å utvikle metaemosjonsfokuseret terapi, slik en har utviklet metakognitiv terapi? Som nevnt finnes det allerede en emosjonsfokuseret terapimetode (EFT), hvor målet er å akseptere, sette ord på og eventuelt håndtere og endre en maladaptiv emosjon som ikke gir deg det din primære emosjon egentlig forteller deg at du trenger (Greenberg, 2004). Dette står i kontrast til hva en gjør i metakognitiv terapi. I metakognitiv terapi er, som nevnt, ikke målet å gå inn i emosjonen i seg selv, men heller å endre måten man forholder seg til den på, altså tenkestilen vår. Metakognitiv terapi opererer som navnet tilsier på et metanivå, hvor det kort sagt er tankene om tankene som endres, heller enn den for eksempel triste tanken i seg selv. Metakognitiv terapi har vist seg å være en effektiv og lovende behandlingsmetode for blant annet depresjon (Callesen, Reeves, Heal & Wells, 2020; Hagen et al., 2017; Hjemdal et al., 2019; Wells et al., 2009), men som studiene også viser er det ikke alle som nyttiggjør seg av denne typen behandling, så et sentralt spørsmål vil derfor kunne være om metaemosjonsfokuseret terapi kan fylle noe av gapet mellom EFT og MCT? Svaret på dette er trolig komplekst og bør forskes videre på, men ut ifra hva oppgaven har presentert kan det se ut som om metaemosjonsbegrepet fortsatt er for vagt definert, mangler en egen modell, og dermed ikke stødig nok i seg selv til at det kan utvikles en behandlingsmetode kun for metaemosjoner. Derimot har oppgaven vist at det ligger mye god kunnskap i metaemosjonsbegrepet, som blant annet kan brukes til å tematisere om det trengs mer forskning på at diagnosekriteriene for depresjon bør utvides til å også omfatte mer kulturbestemte «maskuline» symptomer på depresjon.

## 4. Konklusjon

Problemstillingen for denne oppgaven var «Kan begrepet metaemosjoner brukes som forståelsesramme for hvorfor flere kvinner enn menn blir diagnostisert med depresjon?» Oppgaven har vist at for å kunne besvare problemstillingen kreves det en tydeligere definisjon av begreper, og en bedre forståelse av fenomenet emosjon. Det er også blitt gitt eksempler på at begrepsbruk varierer over tid, og at spesialiserte forskningsfelt videreutvikler og bruker definisjoner fra valgte teoretiske rammeverk. Dette har skapt et omfattende, og delvis uoversiktlig begrepsapparat i litteraturen, som også varierer noe etter hvilket fagfelt som studerer det. Kjernen av denne begrepsproblematikken synes å være den historiske diskusjonen omkring to sentrale psykologiske fenomener, emosjon og kognisjon, som i sin forlengelse har blitt videreført til begreper som metaemosjon og metakognisjon, i enda mer komplekse teoretiske rammeverk. Oppgaven har gått i dybden på metaemosjonsbegrepet og sammenliknet det med metakognisjonsbegrepet. Dette for å undersøke om det nye begrepet metaemosjon er valid og kan brukes som forståelsesramme for diskrepansen i depresjonsdiagnostisering, eller om det omfattes under allerede eksisterende modeller. Det er blitt pekt på at begrepet metaemosjon, i akademisk sammenheng, ser ut til å fylle samme teoretisk strukturelle rammeverk som metakognisjon, samt også til dels kan forklares ut fra den biokulturelle modellen. I den forstand tilfører det ikke noe nytt, men setter heller et nytt ord på et allerede eksisterende psykologisk fenomen: at en har en kognitiv evaluering av en emosjon som kan skape en unik subjektiv opplevelse. På den annen side er det vist at det kan ligge mye nyttig kunnskap i forskningen som er gjort på begrepet metaemosjon. Blant annet forskning som omhandler hvordan en lærer seg hvilke emosjoner som er akseptable, og hvilke som ikke er det, avhengig av både situasjon og kjønn. Dette kan legges til grunn for videre forskning og behandlingsarbeid. Oppgaven har reflektert over om det er diagnosekriteriene til depresjon som bør revideres, og muligens inkludere mer kulturelt influerte symptomer, noe klinisk forskning trolig kan dra nytte av å arbeide videre med.

Med denne bakgrunnen blir konklusjonen at videre forskning omkring eksistensen og i så fall forklaringen til, fenomenet metaemosjon, er viktig for å undersøke validiteten av å bruke det som en utvidet forståelsesramme for hvorfor flere kvinner enn menn blir diagnostisert med depresjon. Dette er spesielt relevant i forskning på diagnostisering, da det innen forskningsfeltet foreslåes at kultur og kjønnsstereotype forventinger påvirker våre emosjoner (og trolig også tanker), slik som det blir beskrevet i perspektiv C og D. Begrepet metaemosjon i seg selv trenger mer forskning og en grundigere teoretisk gjennomgang, da

spørsmål knyttet til om emosjon og kognisjon er to unike fenomener eller ikke, samt om og også når de interagerer, fortsatt ser ut til å være underliggende dilemmaer i mye psykologisk forskning.

## 5. Referanser

- Alonso, J., Angermeyer, M., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T., Bryson, H., ... Demyttenaere, K. (2004). Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *109*, 21-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1600-0047.2004.00327.x>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. utg.). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Averill, J. R. (1980). A Constructivist View of Emotion. I Robert Plutchik & H. Kellerman (Red.), *Emotion Theory, Research, and Experience* (s. 305-339). Orlando: Academic Press, INC.
- Bailen, N. H., Wu, H. & Thompson, R. J. (2018). Meta-Emotions in Daily Life: Associations With Emotional Awareness and Depression. *American Psychological Association*, *19*(5), 776-787. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/emo0000488>
- Barrett, L. F. (1996). Hedonic Tone, Perceived Arousal, and Item Desirability: Three Components of Self-reported Mood. *Cognition and Emotion*, *10*(1), 47-68. <https://doi.org/10.1080/026999396380385>
- Barrett, L. F. (2006a). Are emotions natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, *1*(1), 28-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>
- Barrett, L. F. (2006b). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, *10*(1), 20-46. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_2)
- Barrett, L. F. (2011). Was Darwin wrong about emotional expressions? *Current Directions in Psychological Science*, *20*(6), 400-406. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0963721411429125>
- Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, *12*(3), 413-429. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0027555>
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *12*(1), 1-23.
- Barrett, L. F. & Bliss-Moreau, E. (2009). She's emotional. He's having a bad day: Attributional explanations for emotion stereotypes. *Emotion*, *9*(5), 649-658. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0016821>

- Barrett, L. F. & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a psychological primitive. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 167-218.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00404-8)
- Barrett, L. F., Lindquist, K. A., Bliss-Moreau, E., Duncan, S., Gendron, M., Mize, J. & Brennan, L. (2007). Of mice and men: Natural kinds of emotions in the mammalian brain? A response to Panksepp and Izard. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 297-312. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00046.x>
- Barrett, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P. R. & Eyssell, K. M. (1998). Are women the “more emotional” sex? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition & Emotion*, 12(4), 555-578. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/026999398379565>
- Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R. & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Toward a process model of meta-emotion and emotion regulation. *Media Psychology*, 11(1), 7-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15213260701813447>
- Bridge. (2000). *Gender and Development: Concepts and Definitions* (55). Brighthon: Institute of Development Studies. Hentet fra <https://www.bridge.ids.ac.uk/reports/re55.pdf>
- Brody, L. R. (1997). Gender and Emotion: Beyond Stereotypes. *Journal of Social Issues*, 53(2), 369-393. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00022>
- Callesen, P., Reeves, D., Heal, C. & Wells, A. (2020). Metacognitive therapy versus cognitive Behaviour therapy in Adults with Major Depression: A parallel Single-Blind Randomised trial. *Scientific Reports*, 10(1), 7878.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-020-64577-1>
- Castleberry, J. (2019). Addressing the Gender Continuum: A Concept Analysis. *Journal of Transcultural Nursing*, 30(4), 403-409. <https://doi.org/10.1177/1043659618818722>
- Clore, G. L. (1992). Cognitive phenomenology: Feelings and the construction of judgment. I Leonard L. Martin & A. Tesser (Red.), *The Construction of Social Judgments* (bd. 10, s. 133-163). New Jersey Lawrence Erlbaum.
- Colombetti, G. (2009). From affect programs to dynamical discrete emotions. *Philosophical Psychology*, 22(4), 407-425.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09515080903153600>
- Custers, R. & Aarts, H. (2010). The unconscious will: How the pursuit of goals operates outside of conscious awareness. *Science*, 329(5987), 47-50.  
<https://doi.org/10.1126/science.1188595>
- Deckert, M., Schmoeger, M., Auff, E. & Willinger, U. (2019). Subjective emotional arousal: an explorative study on the role of gender, age, intensity, emotion regulation

- difficulties, depression and anxiety symptoms, and meta-emotion. *Psychological Research*, 84(7), 1857-1876. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00426-019-01197-z>
- Det Norske Akademis Ordbok. (2020). meta-. Hentet 30. november fra <https://naob.no/ordbok/meta-?elementId=54698863>
- Efklides, A. (2008). Metacognition: Defining its facets and levels of functioning in relation to self-regulation and co-regulation. *European Psychologist*, 13(4), 277-287. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.4.277>.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Fischer, A. H. (1993). Sex differences in emotionality: Fact or stereotype? *Feminism & Psychology*, 3(3), 303-318. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0959353593033002>
- Fischer, A. H., Kret, M. E. & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLOS ONE*, 13(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>
- Fischer, A. H. & Manstead, A. S. R. (2000). The relation between gender and emotions in different cultures. I A. H. Fischer (Red.), *Gender and Emotion* (s. 71-94). Cambridge: Cambridge University Press.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Forgas, J. P. (2008). Affect and cognition. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 94-101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00067.x>
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1997). The Emotional Life of Families. I J. M. Gottman, L. F. Katz & C. Hooven (Red.), *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally* (s. 3-36). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Hagen, R., Hjemdal, O., Solem, S., Kennair, L. E. O., Nordahl, H. M., Fisher, P. & Wells, A. (2017). Metacognitive therapy for depression in adults: a waiting list randomized controlled trial with six months follow-up. *Frontiers in Psychology*, 8(31). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00031>

- Henry Kellerman. (1980). A Structural Model of Emotion and Personality: Psychoanalytic and Sociobiological Implications. I Robert Plutchik & H. Kellerman (Red.), *Emotion Theory, Research, and Experience* (s. 349-384). Orlando: Academic Press, INC.
- Hjemdal, O., Solem, S., Hagen, R., Kennair, L. E. O., Nordahl, H. M. & Wells, A. (2019). A randomized controlled trial of metacognitive therapy for depression: analysis of 1-year follow-up. *Frontiers in Psychology, 10*(1842).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01842>
- Hjemdal, O., Stiles, T. & Wells, A. (2013). Automatic thoughts and meta-cognition as predictors of depressive or anxious symptoms: A prospective study of two trajectories. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(2), 59-65.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sjop.12010>
- Izard, C. E. (1977a). Basic Principles and Methods in the Psychology of Emotions. I C. E. Izard (Red.), *Human Emotions* (s. 99-129). New York: Springer Science+Business Media.
- Izard, C. E. (1977b). The emotions in life and science. I Carroll E. Izard (Red.), *Human Emotions* (s. 4-18). New York: Springer Science+Business Media.
- Jäger, C. & Bartsch, A. (2006). Meta-emotions. *Grazer Philosophische Studien, 73*(1), 179-204. <https://doi.org/https://doi.org/10.1163/18756735-073001011>
- Jaak Panksepp. (2008). The Affective Brain and Core Consciousness. I Michael Lewis, Jeannette M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Red.), *Handbook of Emotions* (s. 47-67). New York: The Guilford Press.
- Karnaze, M. M. (2013). A Constructivist Approach to Defining Human Emotion: From George Kelly to Rue Cromwell. *Journal of Constructivist Psychology, 26*(3), 194-201.  
<https://doi.org/10.1080/10720537.2013.787327>
- Kelly, G. A. (1992). *The Psychology of Personal Constructs: Volume One: Theory and Personality* London: Routledge.
- Kendler, K. S. (2016). The phenomenology of major depression and the representativeness and nature of DSM criteria. *American Journal of Psychiatry, 173*(8), 771-780.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.15121509>
- Kozhevnikov, M. (2007). Cognitive styles in the context of modern psychology: toward an integrated framework of cognitive style. *Psychological bulletin, 133*(3), 464-481.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.3.464>



- Kringlen, E., Torgersen, S. & Cramer, V. (2001). A Norwegian psychiatric epidemiological study. *American Journal of Psychiatry*, 158(7), 1091-1098.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.7.1091>
- Krumm, S., Checchia, C., Koesters, M., Kilian, R. & Becker, T. (2017). Men's views on depression: a systematic review and metasynthesis of qualitative research. *Psychopathology*, 50(2), 107-124. <https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000455256>
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.9.1019>
- LeDoux, J. (1996). Once more with feelings. I J. LeDoux (Red.), *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life* (s. 267-303). New York: Touchstone.
- Lim, N. (2016). Cultural differences in emotion: differences in emotional arousal level between the East and the West. *Integrative Medicine Research*, 5(2), 105-109.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.imr.2016.03.004>
- Lindquist, K. A., Siegel, E. H., Quigley, K. S. & Barrett, L. F. (2013). The hundred-year emotion war: Are emotions natural kinds or psychological constructions? Comment on Lench, Flores, and Bench (2011). *Psychological Bulletin*, 139(1), 255-263.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0029038>
- Martin, L. A., Neighbors, H. W. & Griffith, D. M. (2013). The experience of symptoms of depression in men vs women: analysis of the National Comorbidity Survey Replication. *JAMA Psychiatry*, 70(10), 1100-1106.
- Matsumoto, D. & Hwang, H. S. (2012). Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 91-118.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0022022111420147>
- Matthews, G. & Wells, A. (2004). Rumination, depression, and metacognition: The S-REF model. I C. Papageorgiou & A. Wells (Red.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (s. 125-151). Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd.
- Mendonça, D. (2013). Emotions about emotions. *Emotion Review*, 5(4), 390-396.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1754073913484373>
- Miceli, M. & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 55, 42-49.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.001>


- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S. & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 448-453.
- Mulligan, K. & Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1754073912445818>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Norman, E. (2019). Introduksjon til fagfeltet affekt og kognisjon. I E. Norman (Red.), *Affekt og Kognisjon* (s. 15-27). Oslo: Universitetsforlaget.
- Norman, E. & Furnes, B. (2016). The concept of "metaemotion": What is there to learn from research on metacognition? *Emotion Review*, 8(2), 187-193. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1754073914552913>
- Nowlis, V. & Nowlis, H. H. (1956). The description and analysis of mood. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 65(4), 345-355. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1956.tb49644.x>
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 261-273. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/A:1023962332399>
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2009). A prospective test of the clinical metacognitive model of rumination and depression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(2), 123-131. <https://doi.org/https://doi.org/10.1521/ijct.2009.2.2.123>
- Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D. & Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 81-92. <https://doi.org/https://doi.org/10.1521/ijct.2009.2.2.123>
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). Psykisk helse i Norge. *Folkehelseinstituttet*. Hentet fra [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk\\_helse\\_i\\_norge2018.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf)
- Robyn Fivush & Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. I A. H. Fischer (Red.), *Gender and Emotion* (s. 211-231). Cambridge: Cambridge University Press.
- Russell, J. A. & Barrett, L. F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 76(5), 805-819. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.805>
- Safran, J. D. & Greenberg, L. S. (1982). Eliciting "hot cognitions" in cognitive behaviour therapy: Rationale and procedural guidelines. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 23(2), 83-87. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0081247>
- Schachter, S. & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. I J. C. Borod (Red.), *The Neuropsychology of Emotion* (s. 137-162). New York: Oxford University Press.
- Schraw, G. & Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351-371.
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1996). Feelings and phenomenal experiences. I E. T. Higgins & A. W. Kruglansk (Red.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (s. 433-465). The Guilford Press.
- Shaver, J. A., Veilleux, J. C. & Ham, L. S. (2013). Meta-emotions as predictors of drinking to cope: A comparison of competing models. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(4), 1019-1026. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0033999>
- Sun, X., So, S., Zhu, C. & Leung, P. (2016). Dysfunctional meta-cognitive beliefs across psychopathology: A meta-analytic review. *European Psychiatry*, 33(1), 225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.554>
- Tarricone, P. (2011). Introduction. I P. Tarricone (Red.), *The Taxonomy of Metacognition* (s. 1-17). Psychology Press.
- Thomas O. Nelson & Narens, L. (1994). Why Investigate Metacognitions? I Janet Metcalfe & A. P. Shimamura (Red.), *Metacognition: Knowing about knowing* (s. 1-26). London: MIT press.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Wells, A. (2011a). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. New York: Guilford press.
- Wells, A. (2011b). Theory and Nature of Metacognitive Therapy. I *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression* (s. 1-22). New York: Guilford press.
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T. & Brewin, C. R. (2009). Metacognitive therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline

- study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 291-300.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-007-9178-2>
- Wells, A. & Matthews, G. (1994). *Attention and Emotion: A clinical Perspective*. New York: Psychology Press.
- Wells, A. & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11-12), 881-888.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- World Health Organization. (1999). *ICD-10 Psykiske Lidelser og Atferdsforstyrrelser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151-175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>
- Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39(2), 117-123.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.117>
- Zajonc, R. B. (1998). Emotions. I Daniel T. Gilbert, Susan T. Fiske & G. Lindzey (Red.), *The Handbook of Social Psychology* (s. 591-634). New York: Oxford University Press.

## Appendiks 1

Kopi av mailkorrespondanse med A. Efklides og Hogrefe Publishing for tillatelse til å bruke multifaset- og multinivå-modell av metakognisjoner, fra Efklides sin artikkel, publisert i *European Psychologist* i 2008.

**Customer Service | Hogrefe Publishing** 

i dag kl. 13.59

CS

Til: elia-lisa@hotmail.com

WG: permission to use model

Good afternoon, Dr. Eliassen,

Thank you very much for your permission request which was forwarded to me. We are happy to grant permission to use figure 1 on page 283 of the article by A. Efklides, published in our journal *European Psychologist* in 2008, as detailed in your original query.

Please make sure that the following copyright line will appear:

Used by permission from *European Psychologist* 2008; Vol. 13(4):277–287  
 © 2008 Hogrefe & Huber Publishers (now Hogrefe Publishing)  
[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com) <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.4.277>

Kind regards,

Gitta Moos  
 Customer Service

[customerservice@hogrefe.com](mailto:customerservice@hogrefe.com)  
 +49 551 999 50 421

**efklides@psy.auth.gr** 

20. oktober 2020 kl. 17.29

Til: Lisa Eliassen

Re: request for using your model of metacognition

Dear Lisa,

Thank you for your message. Of course you may use the figure with the metacognition model. How it is important that you ask permission from the journal as well.

Wishing you best of success to your thesis.

Kind regards

Anastasia Efklides

Quoting Lisa Eliassen <[elia-lisa@hotmail.com](mailto:elia-lisa@hotmail.com)>:

