



Stress och högkänslighet hos studenter

En jämförande studie mellan kvinnor och män

Stress and high sensitivity among students
A comparative study between women and men

Emma Eriksson

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

Vård- och stödsamordnarprogrammet

C-kurs, 15 hp

Nina Svensson

Lars M. Eriksson

2014-06-05

Innehåll

Sammanfattning	1
Abstract	2
Inledning	3
Stress	3
Högekänslighet	4
Relation mellan stress och högekänslighet	5
Syfte	6
Frågeställning.....	6
Metod	7
Deltagare	7
Design	7
Instrument	7
Perceived Stress Scale (PSS)	7
Highly Sensitive Person Scale (HSP)	8
Datainsamlingsmetod.....	8
Genomförande	8
Databearbetning	9
Bortfall	9
Reliabilitet och validitet.....	10
Etiskt övervägande.....	11
Resultat	13
Diskussion.....	14
Litteraturförteckning	18
Bilaga 1: Informations brev	20
Bilaga 2: Information.....	21
Bilaga 3: Etiskt protokoll	22

Sammanfattning

Syftet var att undersöka högekänslighet och stress hos studenter. Metoden var en kvantitativ jämförande studie mellan grupper (kvinnor och män). Undersökningen genomfördes genom en elektronisk enkät. Urvalet var ett tillfällighetsurval av kvinnor och män i åldrarna 19 – 56 som studerade vid ett universitet, totalt 122 stycken deltagare, 31 män och 91 kvinnor. Deltagarna besvarade en enkät som bestod av bakgrundsfrågor och mätinstrument som mätte stress och högekänslighet. Resultatet visade på att högekänslighet och stress var skattad högst bland kvinnorna. Slutsatsen är att kvinnor och män skiljer sig i högekänslighet och stress samt att stress och högekänslighet korrelerar med varandra.

Nyckelord: Stress, Perceived Stress Scale, PSS, högekänslig, HSP

Abstract

The aim was to investigate high sensitivity and stress among students. The method was a quantitative comparative study between groups (women and men). The survey was conducted through an electronic questionnaire. The selection was an opportunity sample of women and men who studied at a university and was between the ages of 19-56, a total of 122 participants 31 men and 91 women. The participants answered a questionnaire that consisted of background questions and instruments to measure stress and high sensitivity. The results showed that high sensitivity and stress was underestimated highest among women. The conclusion is that women and men differ in high sensitivity and stress, and that stress and high sensitivity correlate.

Keywords: Stress, Perceived Stress Scale, PSS, Highly Sensitive Person, HSP

Inledning

Stress och högkänslighet kan placeras in i de två olika forskningsområdena hälsopsykologi och socialpsykologi. Stressforskningen handlar om psykologi, sociala faktorer och biologi (Cassidy, 2003). Högekänslighet handlar om hur man hanterar sociala situationer och man kan därmed koppla högkänslighet till socialpsykologi som handlar om hur människor uppfattar och tolkar information (Christensen, 2004).

Stress

Stress förklaras som en instabilitet mellan de krav som ställs på oss och vår förmåga att hantera de situationer som vi hamnar i. När vi blir stressade är det oftast en känsla av att vi inte klarar av situationen, något som uppfattas stressande för en person behöver inte vara stressande för en annan (Danielsson et al., 2009). Seiffge-Krenke et al. (2001) gjorde en studie på ungdomar om stress och coping. Undersökningen beskriver att de copingstrategier en lär sig som ung har man användning av som vuxen. Studien visade alltså att beroende på hur väl de lärde sig att hantera stress och oväntade situationer som ung speglade hur väl de hanterade liknande situationer som vuxna (Seiffge-Krenke et al., 2001). Ett sätt att hantera en situation som uppfattades som stressande var att använda sig av problemlösningar och fråga om hjälp. Flickor var den grupp som var bäst på att ta hjälp från sitt sociala nätverk när situationer i livet blev stressande. Den mer destruktiva metoden var att dra sig undan och skjuta bort problemet, vilket då kunde leda till att det blev värre. (Seiffge-Krenke et al., 2001). Folkman (1984) poängterar att alla har olika copingstrategier för att kunna hantera oväntade situationer. Gemensamt för de olika copingstrategierna var att reglera känslor och hantera problemet som framkallat den stressande känslan. Stress är något som förändras beroende på hur personen själv upplever situationen för stunden. Folkman (1984) menar dock att man inte kan säga att en situation som är kontrollbar leder till minskad stress och att en situation som är okontrollerbar leder till ökad stress, detta på grund av att det beror på hur den enskilde individen beter sig och hanterar den situationen.

Stress är en naturlig reaktion på yttre hot och påfrestningar (Åsberg et al., 2012) och stress är något som är en del av livet hos alla, men det finns studier som säger att stress är högre hos studenter än hos resten av populationen (Jungbluth et al., 2011). Enligt en studie på svenska högskolestudenter gjord av Statistiska centralbyrån (2007) upplevde sju av tio studenter stress flera dagar i veckan. I undersökningen uppmärksammades fysiska problem av stress så som återkommande huvudvärk, magsmärtor samt sömnproblem (Statistiska centralbyrån, 2007). Misra och McKean (2000) rapporterade i en studie på studenter att deras upplevelse av stress kommer då en situation är förväntad att vara stressad, till exempel att

skriva en tenta, betygskonkurrens samt att klara stora uppgifter under tidspress som inte upplevs som tillräckligt mycket med tid.

Stress är idag inget man kallar för sjukdom, dock är det något som kan framkalla eller förvärra en sjukdom, men detta beror då på varaktigheten och hur stressen yttrar sig hos personen (Åsberg et al., 2012). Zubin och Spring (1977) tog fram en sårbarhetsmodell på hur man påverkas av stress och den visar på att när man utsätts för stress så kan psykisk ohälsa vara en effekt av stressen. Denna modell är dock tydlig med att det också handlar om vilken sårbarhet man har inför oväntade situationer. Alla människor har olika förutsättningar att hantera stress och det medför också att stress påverkar alla på olika sätt (Zubin & Spring, 1977). Dahlin, Joneborg och Runeson (2005) gjorde en studie på medicinstuderande där kvinnor upplevde mer stress än män, studien kunde också se att depression och ångest var högre hos studenter än hos den övriga populationen och att depression var kopplad till stress (Dahlin et al., 2005). Statistiska centralbyrån (2007) rapporterade att det var svårt att kombinera studierna med privatlivet och att det var en av anledningarna till att studenterna visade mer stress än resten av samhället, kvinnor var något sämre än männen på detta. En känsla av att inte tiden räcker till kan vara en bidragande faktor till stress. Om studenten också jobbade vid sidan av studierna så kunde det vara en bidragande faktor att det var svårt att få studier, jobb och privatliv att gå ihop (Hoff Macan, Shahani, Dipboye, & Peek Phillips, 1990). Nolen-Hoeksema (2001) beskriver i sin artikel att anledningen till att kvinnor reagerar mer på stress är på grund av att deras sårbarhet är högre än männen, det kan vara en förklaring till varför kvinnor i större utsträckning visar mer tendenser till högekänslighet (Aron & Aron, 1997).

Högekänslighet

Högekänslighet är något som tros finnas hos 15-20% hos populationen och dessa personer har ett medfött temperament som gör att de är känsliga för yttre stimuli och påverkas mer av för mycket stimuli än övriga populationen (McManus, 2012). Benham (2006) rapporterade en signifikans hos kvinnor i avseende på högekänslighet i sin studie. Högekänsliga personer har ett behov av att gå undan från sociala grupper eller liknande för att återhämta sig efter att sinnen har blivit överväldnande av intryck, detta på grund av att de har en större benägenhet att uppleva negativa affekter (Benham, 2006). Detta medför att högekänsliga upplever en trötthet när de befinner sig i större grupper i högre utsträckning än en icke-högekänslig person (Benham, 2006). Högekänsliga personer kan uppfatta både smärta och njutning mer intensivt än andra personer (Aron, 2006).

Högekänslighet förväxlades ofta i samhället med beteenden som neuroticism och blyghet (Evans & Rothbart, 2008). Aron och Aron (1997) grundade därför begreppet "Highly sensitive person" och tog då fram mätinstrumentet Highly Sensitive Person (HSP) som inte mäter introvert utan fokuserar på den sensoriska känsligheten. Anledningen var alltså för att förtydliga att högekänslighet inte bör blandas ihop med introvert och neuroticism (Aron & Aron, 1997; Smolewska, McCabe & Woody, 2006). Aron och Arons (1997) forskning visar på att högekänsliga personer kan hjälpas av att deras känslighet blir känd, anledningen till det var att genom att förstå sina reaktioner i olika sammanhang kunde man också lugna sig själv med att reaktionen var normal för den enskilde. Högekänsliga personer är kreativa och är bra på att ta hand om till exempel djur och människor. Det är för att högekänsliga personer själva är mer medvetna om vad som krävs för egen del att kunna njuta och uppskatta det fina i omgivningen. De har starka emotioner och kan därmed känna av andras humör på ett sätt som inte är lika uppenbart för andra (Aron, 2006).

Relation mellan stress och högekänslighet

Forskning visar på att personer som är högekänsliga kan reagera starkare på stress än icke-högekänsliga personer men fungerar lika bra i situationer som inte är stressfulla (Benham, 2006). Zubin och Spring (1977) presenterade en sårbarhetsmodell som indikerar på att miljö, psyko-sociala erfarenheter och biologiska egenskaper spelade in på hur man hanterar nya situationer. Zubin och Spring (1977) menade att stress handlar om vilken grad av sårbarhet man hade inför stress avgjorde hur väl man kunde hantera den. Nolen-Hoeksema (2001) rapporterade i en studie om könsskillnader och att män och kvinnor reagerar olika på samma sorts stress. Det beror på att kvinnor och män har olika biologiska faktorer och de skiljer sig i synen på sin självbild. När man jämfört flickor och pojkar har en sett att flickor är mer benägna att reagera på stress och ångest än pojkar. Detta tros bero på att flickor är mer inåtagerande och grubblar i större utsträckning än pojkar. Flickor vänder oftast sin stress och ångest inåt istället för att vidta åtgärder för att minska sin stress eller ångest (Nolen-Hoeksema, 2001). Om man kopplar detta till Zubin och Spring (1977) sårbarhetsmodell så kan en direkt se att kvinnor och män har olika biologiska förutsättningar och därmed bör det finnas en skillnad mellan kvinnor och män hur de reagerar på stressande situationer. Forskning visar att redan från födseln så skiljer sig könen åt i både stressreaktion och känslighet (Ekman & Arnetz, 2005). Flickor reagerar starkare på ljud och ljus och det är något som även setts hos kvinnor i vuxen ålder. Kvinnor har en känslighet i innerörat som visats sig känna av väldigt svaga ljud. Även synen är olika hos könen, tidigt i spädbarnsålder kan man se att flickor intresserar sig för ansikten och ögonkontakt medan pojkar visar större intresse

för saker som hänger ovanför dem i starka färger (Ekman & Arnetz, 2005). Samma gäller det erfarenheter, pojkar och flickor blir uppfostrade på olika sätt och det kan medföra att man lärt sig olika sätt att hantera nya och stressande situationer (Aron & Aron, 1997; Ekman & Arnetz, 2005). Bemötandet mot barn kan alltså förklara varför flickor är mer inåtagerande och har en annan sårbarhet än pojkar. Flickor får tidig lära sig att vara stilsamma medans pojkar tillåts visa sin frustration och ilska (Ekman & Arnetz, 2005). Även den hormonella skillnaden visar på tydliga olikheter hos kvinnor och män. Under tidig pubertet utsöndras olika hormoner, pojkar får en testosteronutsöndring som visar på att de blir risktagande, tävlingsinriktade och har en högre dominans än flickor. Flickor utsöndrar östrogen och typiska beteenden hos tonårsflickor är försiktighet, trygghetssökande och de visar en högre ängslighet än tonårspojkar (Ekman & Arnetz, 2005). Det finns också kulturella skillnader som kan påverka hur personer beter sig i olika situationer (Chen, Rubin, & Sun, 1992). Chen et al., (1992) genomförde en studie på barn i Kanada respektive Kina om relationer mellan jämnåriga och deras resultat visade på att barn i Kanada inte hade respekt för deras jämnåriga som visade sig vara känsliga och tysta, medans barnen i Kina som visade samma egenskaper var omtyckta och repekterade av sina jämnåriga. Studien visade på att det fanns kulturella skillnader i hur man uppfattade andra i avseende på känslighet.

Människans beteenden och handlingar har alltid varit ett stort intresseområde. Redan 700 år f. Kr så studerade Hippokrates personlighetstyper med en koppling till sinnesstämning och hälsa med hjälp av fyra kroppsvätskor (Cassidy, 2003).

Denna studie är viktig då studentlivet är en stor och viktig del av livet. Genom att studera stress och högekänslighet kan man få en bild av hur stressade personer är som väljer att läsa på universitet i Sverige. Att undersöka om stress och högekänslighet har ett samband kan man förhindra psykisk ohälsa genom att minska dessa personers stress i vardagen och det är viktigt att förstå hur stress skiljer sig från person till person.

Syfte

Syftet var att undersöka stress och högekänslighet hos studenter.

Frågeställning

Finns det en skillnad mellan kvinnliga och manliga studenter när det gäller skattningen av stress och högekänslighet?

Finns det ett samband mellan högekänslighet och stress?

Metod

Deltagare

Data samlades in genom en internetbaserad enkät, i studien har det använts ett tillfällighetsurval, det innebär att personerna som besvarade enkäten var tillgängliga vid tillfället då enkäten var öppen (Hayes, 2011). De totalt användbara enkäterna var 122 stycken. Enkäten besvarades av studenter vid Karlstads universitet, var av 91 stycken (74,6%) kvinnor och 31 stycken (25,4%) män. Den yngsta respondenten var 19 år och den äldsta var 56 år. Medelåldern för kvinnor var 27,3 år ($s = 7,4$) och medelåldern för män var 27,2 år ($s = 7,7$). Ett oberoende t-test visade ingen skillnad på ålder i avseende på kön ($p = 0,98$). Kravet för att besvara enkäten var att man skulle läsa på Karlstads universitet. Ålder, utbildningsområde och så vidare hade ingen betydelse då studien var ämnad att undersöka hur stress och högekänslighet såg ut överlag på universitetet hos studenter. Men för att få en bild av respondenterna så presenteras följande, utbildningsområden samt om personen jobbar extra vid sidan av studierna.

Utbildningsområde: 41 hälsa, vård och socialt arbete ($N_{\text{män}} = 3$ och $N_{\text{kvinnor}} = 38$), 32 lärare ($N_{\text{män}} = 5$ och $N_{\text{kvinnor}} = 27$), 17 IT ($N_{\text{män}} = 10$ och $N_{\text{kvinnor}} = 7$), 17 samhällsvetare och humanist ($N_{\text{män}} = 5$ och $N_{\text{kvinnor}} = 12$), 8 ingenjör ($N_{\text{män}} = 6$ och $N_{\text{kvinnor}} = 2$) 5 naturvetare ($N_{\text{män}} = 2$ och $N_{\text{kvinnor}} = 3$), och 2 handelshögskolan ($N_{\text{män}} = 0$ och $N_{\text{kvinnor}} = 2$). Ett chitvå-test visade på att det fanns en skillnad på studieinriktning fördelat på kön, $\chi^2(6)=30,478$, $p<0,001$.

Extrajobb: Ja – 63, $N_{\text{män}} = 13$ $N_{\text{kvinnor}} = 50$, nej – 59, $N_{\text{män}} = 18$ $N_{\text{kvinnor}} = 41$. Ett chitvå-test visade på att det inte fanns en skillnad på extrajobba fördelat på kön, $\chi^2(1)=1,567$, $p>0,221$.

Design

Studien hade en deduktiv ansats och det var en jämförande studie mellan grupper. Den oberoende variabelen var kön och betingelserna var kvinnor och män, beroende variablerna var högekänslighet och stress. Korrelation gjordes mellan stress och högekänslighet. Studien byggde på ett stickprov vid Karlstads universitet.

Instrument

Perceived Stress Scale (PSS) är ett mätinstrument som är ämnad att mäta personers upplevda stress den senaste månaden (Sheldon, Tom & Robin, 1983). Det är 14 frågor som har svarsalternativen 0-4 (aldrig, nästan aldrig, ibland, ganska ofta, väldigt ofta) med frågor som till exempel: "Hur ofta har du under den senaste månaden känt dig nervös och stressad?" och "Hur ofta har du känt under den senaste månaden känt att du haft kontroll över hur du

andvänder din tid?” (Benham, 2006; Sheldon et al., 1983). Sju stycken av frågorna var positivt laddade och inverterades enligt formeln $(4 - X)$ vid uträkningen av varje persons resultat, till exempel om en fråga var värd 4 poäng så blev den värd 0 poäng (Eskin & Parr, 1996). Poängen fås fram genom att summera alla frågornas poäng. Poängen sträcker sig mellan 0 - 56 poäng och en hög siffra tyder på hög stressnivå (Eskin & Parr, 1996). Den svenska översättningen har blivit validerad och är godkänd för användning (Eskin & Parr, 1996; Nordin & Nordin, 2013). PSS beräknar till vilken grad situationer i livet anses som stressfulla för personen. Meningen med PSS är att den upplevda stressen ska spegla den dagliga stressen som uppstår vid vardagliga problem. Detta är något som kan variera under korta perioder (Sheldon et al., 1983).

Highly Sensitive Person Scale (HSP) är ett mätinstrument som mäter sensorisk känslighet (Smolewska et al, 2006). HSP har 27 frågor med en likerts skala mellan 1 - 7 (1 - Inte alls, 4 - någorlunda, 7 - väldigt mycket). Frågorna som man skulle ta ställning till kunde vara till exempel: ”Påverkas du av andra personers humör?” eller ”Störs du av intensiva sinnesintryck, såsom starka ljud eller kaotiska scenarier?”. För att få fram respondentens poäng summeras samtliga svar. Maxpoängen på mätinstrumentet är 189 poäng och höga poäng tyder på en högkänslighet (Aron & Aron, 1997).

Datainsamlingsmetod

Insamlingen av data skedde via en webbaserad enkät som hade syfte att undersöka stress (PSS), samt högkänslighet (HSP). En enkätundersökning var lämplig då målet var att få data som var baserad på mätinstrument och studien var ämnad att mäta skillnader och samband inte åsikter eller tankar kring ämnet som efterfrågas i en kvalitativ studie (Hayes, 2011). Första sidan av enkäten bestod av bakgrundsfrågor så som ålder, kön, utbildningsområde, om personen jobbade extra vid sidan av studier samt relationsstatus. Dessa frågor ställdes för att få en bild av respondenterna. På sida 2 - 3 fanns PSS-formuläret och på sidorna 4 - 7 var frågorna från HSP-formuläret.

Ingen instruktion på instrumenten var med då information från inledningen räckte som upplysning gällande enkäten. PSS är utformad på ett sätt så det är lätt att förstå frågorna utan en instruktion (Sheldon et al., 1983).

Genomförande

En enkät utformades i ”survey and report” programmet som fanns tillgängligt på universitetbibliotekets hemsida. Insamlingen av data skedde via en elektronisk enkät som skickas ut via det sociala nätverket Facebook samt att It’s learning-portalens mejlfunktion

användes till att skicka till 3095 studenter på Karlstads universitet. När enkäten delades på Facebook gjordes detta endast i grupper som var slutna till olika utbildningar på Karlstads universitet. Med länken fanns en kort upplysning om vad enkäten handlade om samt att det var studenter vid Karlstads universitet som var målgruppen för studien. I inledningen av enkäten förklarades det för respondenten att deltagandet var helt frivilligt och att man kunde när som helt under besvarandet avbryta sitt deltagande. Respondenterna fick även information om vad studien handlade om samt hur datan skulle hanteras. Information om hur man skulle gå tillväga för mer information kring studien fanns också att tillgå i brevet som var med i enkäten. Information om anonymitet och konfidentialitet fanns att läsa om i inledningen av enkäten. Enkäten stängdes efter att det uppnått en kvot som var tillfredställande för studien, enkäten var öppen i fyra dagar. Datan exporterades över till statistik programmet SPSS för att sedan utföra lämpliga analyser.

Databearbetning

Först genomfördes histogram i programmet SPSS och man kunde se att datan var normalfördelad, homogena populationsvarianser fanns också i grupperna. Datan låg på intervall/kvot nivå. Med denna information togs beslutet att genomföra parametriska tester (Hayes, 2000; Borg & Westerlund, 2012). Datan bearbetades i programmet SPSS och testerna som genomfördes var två oberoende t-test, kön som oberoende variabel och stress och högekänslighet som beroende variabler. Anledningen till att göra två oberoende T-test berodde på att det var två betingelser, kvinnor och män. En parametrisk korrelation (Pearson) mellan HSP och PSS gjordes också för att se om det fanns eventuella samband mellan högekänslighet och stress. När flera upprepade tester görs så finns det en risk för massignifikans och detta innebär att det finns en 5 % risk för typ 1-fel, alltså att signifikanta resultat har uppkommit av en slump. Risk för massignifikansproblem var $(\rho=1(1-\alpha)^n = [1(1-0,05)]^{3\approx 0,14})$ 14 %. Alltså fanns det en 14 % chans att ett resultat har uppkommit av en slump. Det man kan göra för att minska denna risk är en Bonferronikorrektion som innebär att man delar alfanivån med antalet prövningar. Detta är inget som har tagit hänsyn till på grund av att denna korrektion endast är en rekommendation (Borg & Westerlund, 2012).

Bortfall

Enkäten delades på Facebook till cirka 1000 personer samt att den skickades till 3095 mejladresser via It's learning. Enkäten stängdes efter att den nådde den förbestämda kvoten som var 100 deltagare. Totalt svarade 123 personer på enkäten. Ett internt bortfall fanns i datan vilket gav 122 totalt användbara enkäter. Denna enkät togs bort eftersom det visade sig i

SPSS matrisen att det fanns ”missing values” i enkäten, den var alltså inte korrekt i fylld. Det var ett helt mätinstrument som inte blivit besvarat och eftersom det var en viktig del så ansågs det bäst att ta bort den.

Enkäten delades i flera olika Facebook-grupper för studenter dock kunde en student vara medlem i flera av grupperna, det innebär att personer kan vara räknade flera gånger. Enkäten delades också av andra personer så utöver de 1000 personer som den delades till kan många fler ha sett den på annat sätt än just i en av grupperna.

Det stora externa bortfallet kan förklaras med att alla som tilldelats enkäten via e-post och Facebook inte har sett den. Alla kanske inte är aktiva på Facebook eller läser sin e-post dagligen. Enkäten stängdes efter fyra dagar vilket kan ha medfört till att alla som hade fått möjlighet att besvara enkäten inte kunde det på grund av tiden.

Reliabilitet och validitet

Validitet är ett sätt att se så ett mätinstrument mäter det som man vill mäta. Reliabilitet säger om mätinstrumentet är pålitligt eller inte, alltså hur lite slumpen har påverkat resultatet (Hayes, 2011). Ett sätt att mäta validitet på kallas för ”criterion validity” och det betyder att man jämför sitt mätinstrument med ett redan validerat mätinstrument (Hayes, 2011).

I en studie av Aron och Aron (1997) där HSP instrumentet använts så fanns det en reliabilitet på Cronbachs alfa nivå 0,85, validiteten i studien testades genom att göra en korrelation mellan HSP och Mehrabian measures som mäter emotionell empati, den visade på en hög korrelation. En studie gjord av Benham (2006) visade en reliabilitet med en Cronbachs alfa nivå 0,86 och validiteten som hög. Validiten bekräftades genom att göra korrelationer mellan HSP och Perceived Stress Scale (PSS), Cohen-Hoberman Inventory of Physical Symptoms (CHIPS) och Pennebaker Inventory of Limbic Languidness (PILL). HSP korrelerade med samtliga mätinstrument.

Reliabiliteten visades god efter att ett Cronbachs alfa-test gjordes på HSP i programmet SPSS, resultatet visade att alfanivån låg på 0,90.

Eskin och Parr (1996) skrev en rapport om introduktionen till den svenska versionen av PSS och där fick de fram en reliabilitet på en Cronbachs alfa nivå 0,82. Validiteten på mätinstrumentet ansågs bra efter att de gjort en korrelation mellan PSS och Life events samt mellan PSS och The Beck depression inventory (BDI). Korrelationen mellan PSS och BDI visade på att PSS och BDI korrelerade med varandra. Korrelationen mellan PSS och Life events visade ingen korrelation. PSS korrelerade med de delar i Life events som hade en kraftigt negativ påverkan i livet. Genom att jämföra PSS med andra liknande mätinstrument

kan en se att validiteten är hög. Deras slutsats var att den svenska versionen av PSS är ett bra sätt att mäta mental stress (Eskin & Parr, 1996).

Validiteten och reliabiliteten har även visat sig god i tidigare studier vid användningen av mätinstrumentet PSS, i studien av Sheldon et al. (1983) visades det att reliabiliteten vara på Cronbachs alfa nivå 0,77. Validiteten testades genom att göra korrelationer mellan PSS och Life event scores, denna korrelation visade på att PSS mätte det som den var menad att mäta, validiteten visade sig alltså vara hög (Sheldon et al., 1983).

När ett Cronbach alfa-test utfördes på mätinstrumentet PSS i programmet SPSS så blev resultatet 0,146, en av anledningarna till detta låga resultat kan ha varit att en kort förklaring till mätinstrumentet PSS inte var med i enkäten och att respondenten då inte förstod hur den skulle besvara frågorna. Dock var anledningen till att inte ha med en förklaring till PSS att det fanns förklarat i artikeln av Sheldon et al. (1983) att mätinstrumentet PSS är utformad på ett sätt att en förklaring inte är nödvändig att ta med. Här kan man då fundera på om resultatet har uppkommit av en slump eller inte. Detta kan göra att resultaten på PSS ifrågasätts. Dock har tidigare studier fått hög Cronbach alfa och detta höjer reliabiliteten (Eskin & Parr, 1996; Sheldon et al., 1983).

En pilotstudie utfördes på fem stycken personer för att kontrollera att enkäten kunde förstås och så att den data som efterfrågades var tillräcklig för att besvara frågeställningarna i studien. Responserna på pilotstudien gav inga indikationer på att enkäten vara svår att svara på eller att det fanns några otydligheter.

Etiskt övervägande

Enligt forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning ska de fyra huvudkraven anonymitet, samtycke, konfidentialitet och nyttjande uppfyllas (Vetenskapsrådet, 1990).

Anonymiteten säkerställdes då ingen känslig information efterfrågades samt att det var en elektronisk enkät. Respondenten kunde göra enkäten i lugn och ro utan stress från personer runt om samt att det är omöjligt att identifiera vem som svarat på enkäten. Brev till respondenten kan ses i Bilaga 1: Informations brev.

Informationskravet innebär att respondenterna får information om att deltagandet är frivilligt och att en när som helst kan avbryta sitt deltagande (Vetenskapsrådet, 1990). Det var något som uppfylldes i den inledande texten till enkäten. Alla respondenterna kunde aktivt välja att inte delta eller avsluta sitt deltagande genom att inte öppna enkäten eller välja att inte skicka in sitt svar.

Samtyckeskravet innebär att det är upp till respondenten själv bestämmer om denne vill delta eller inte (Vetenskapsrådet, 1990). Det fick respondenterna information om innan enkäten öppnades i ett meddelande som följde med den elektroniska enkäten, deras icke-deltagande påverkade inte studien. Respondenten fick fylla i sin ålder och den lägsta gränsen var 18 år, samtycke gav respondenten genom att skicka in sin enkät, se Bilaga 2: Information.

Konfidentialitetskravet innebär att alla uppgifter som samlas in hanteras med konfidentialitet (Vetenskapsrådet, 1990). Kravet uppfylldes då datan ej varit tillgänglig för utomstående parter.

Nyttjandekravet innebär att insamlad data endast får användas av just denna studie och inga andra forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 1990). Det uppfylldes i och med att datan förstördes efter att studien och uppsatsen var klar vilket även respondenterna informerades om. Ingen data sparades och ingen annan kommer att ha tillgång till den. För att läsa Etiskt protokoll se Bilaga 3: Etiskt protokoll.

Eftersom undersökningen genomfördes via en enkät så var risken i princip obefintlig att respondenten på något sätt skulle utsättas för någon risk. Dock kunde det bli känsligt att fylla i enkäterna för den enskilde om det väckte tankar på hur man lever sitt liv, frågor som ”är jag för stressad” och ”om jag är högekänslig vad innebär det för mig”? Detta fanns med i åtanke när enkäten utformades och de var därför viktigt att det fanns en beskrivning på vad informationen man lämnade skulle användas till och att man som respondent var anonym. Detta kunde läsas av varje respondent innan enkäten startade, information om konfidentialitet fanns också beskrivet. Det var också viktigt att kontaktuppgifter var med i enkäten om respondenten hade frågor om studien och om någon kände att det var något som en undrade över. Medverkan i denna studie kunde medföra att personer blir mer medveten om hur en lever sitt liv och kan komma att tänka över sitt sätt att leva. Undersökningen kan också uppmärksamma att högekänslighet är något som kan finnas hos vissa individer. Genom att skapa en förståelse och öka kunskapen vad de innebär att vara högekänslig så kan vi också lära oss att varje individ är speciell i sitt sätt agera och reagera i vissa situationer.

Resultat

För att undersöka om det fanns någon skillnad mellan könen i avseende på stress och högekänslighet genomfördes två t-test.

Det första t-testet visade en signifikant skillnad i skattningen av HSP mellan kvinnor och män, $t_{(120)} = 2,845$, $p < 0,01$, $d = 0.59$. Kvinnorna ($M = 116,59$, $s = 24,57$) skattade högre än männen ($M = 102,03$, $s = 24,75$). Kvinnorna var i högre utsträckning mer högekänsliga än männen.

Det andra t-testet visade signifikant skillnad på skattningen av PSS mellan kvinnor och män, $t_{(120)} = 3,262$, $p < 0,001$, $d = 0.66$. Kvinnorna ($M = 28,88$, $s = 7,87$) skattade högre än männen ($M = 23,35$, $s = 8,93$). Kvinnorna var därav mer stressade än männen.

För att undersöka frågeställningen om det fanns ett samband mellan grad av högekänslighet och stress användes det parametriska testet Pearsons produktmomentskorrelationskoefficient. Testet visade ett signifikant positivt samband mellan HSP och PSS, $r_{(120)} = 0,446$, $p < 0,01$. Resultatet visade alltså att det fanns ett samband mellan hur respondenterna skattade i avseende på högekänslighet och stress. Korrelationens resultat betyder alltså att skattade man högt på HSP skattade man även högt på PSS.

Diskussion

Majoriteten som deltog i studien var kvinnor som läste liknande inriktningar, till exempel humanitära utbildningar. Detta kunde ha förhindrats genom att välja ut specifika grupper som urval, men eftersom att intresset i denna studie var att se stress och högekänslighet hos alla studenter så blev urvalet också snedfördelat i avseende på män och kvinnor. Man kunde givetvis ha gått till klasserna personligen för att på så sätt kontrollera att det blev jämt mellan kvinnor och män. Detta kan vara underlag till att göra fortsatt studie på, men att en då väljer ut specifika grupper att undersöka.

Sättet enkäten delades ut på kan också ha medfört risker, detta på grund av att det är omöjligt att se vem som svarat på enkäten. Dock förhöjer man anonymiteten när man kan svara på en elektronisk enkät, eftersom man inte kan se personerna när dem svarar. Om man ser på risken med en elektronisk enkät så kan det varit personer som inte läser vid universitet som svarat på enkäten samt att personer under arton år kan ha svarat. Detta försökte undvikas genom att man som yngst kunde vara arton år samt att enkäten frågade efter vilken studieinriktning man läste. Detta medförde förhoppningsvis att bara personer över arton år som läste vid universitet besvarade enkäten.

Studien var ämnad att undersöka om högekänsliga personer är mer stressade än icke-högekänsliga samt att se om det fanns en skillnad mellan kvinnor och män i skattningen av högekänslighet och stress. Resultatet visar på att kvinnor skattade högre än män i mätningarna av både högekänslighet och stress. Båda t-testen visade på måttlig effektstyrka enligt Cohens tre kategorier (Borg & Westerlund, 2012). Resultatet på korrelationen innebar att ju högre respondenten skattade på HSP ju mer stressad var också respondenten. I en tidigare studie gjord av Benham (2006) visades det att HSP och PSS korrelerade med varandra även där. Med detta resultat kan man se att det finns ett samband mellan högekänslighet och stress.

Det finns skillnader hur män och kvinnor reagerar på stress och det beror på att de olika könen har skilda hormoner i kroppen som spelar in hur man reagerar på stress. Till exempel så har männen en högre utsöndring av adrenalin än kvinnor i samband av stress. Kvinnor har i större utsträckning en negativ påverkan på serotoninsystemet än män på grund av deras könshormoner, serotonin kopplas oftast ihop med nedstämdhet och välbefinnande (Ekman & Arnetz, 2005). Det är inte bara det hormonella som spelar in hur vi reagerar på stress, även vårt nervsystem påverkar vårt sätt att vara när vi hamnar i en stressande situation, vår bearbetning av information skiljer sig mellan könen och det kan vara en förklaring till varför vi reagerar olika beroende på vilket kön vi har. Till exempel kräver oftast kvinnor en mer grundlig information om en uppgift innan hon känner sig kapabel att utföra den medan män

väldigt fort kan ta sig an en uppgift utan några speciella förberedelser. Detta visar att kvinnor och män bearbetar information på olika sätt (Ekman & Arnetz, 2005).

Benham (2006) kollade om det fanns en skillnad mellan könen gällande högekänslighet och här visade resultatet att kvinnor skattade högre än män gällande högekänslighet. I och med detta kan man tänka sig att kvinnor har en tendens att vara mer högekänsliga än män och upplever också en högre stressnivå i jämförelse med män. Detta är något som stämmer överrens med denna studie där en signifikant skillnad kunde ses mellan könen i avseende till högekänslighet. Studier pekar på att det finns en skillnad i hjärnans sensoriska funktioner redan vid födseln, till exempel så söker nyfödda flickor efter ögonkontakt medan pojkar i större utsträckning uppmärksammar färgglada prydnader som hänger ovanför till exempel skötbordet (Ekman & Arnetz, 2005).

Tidigare forskning visar på att kvinnor upplever mer stress än män (Dahlin et al., 2005; Jungbluth et al., 2011; Lewinsohn et al., 1998), även denna studie indikerar detta. Ett svar kan vara att högekänsliga personer lägger större fokus på de faktorer och känslor som påverkar dem negativt mer än andra (Benham, 2006). Det kan också bero på att kvinnor ställer högre krav på deras egen prestation samt att kvinnor är hårdare mot sig själva oavsett om man presterat bra eller inte (Misra & McKean, 2000). I och med att kvinnor har detta tankesätt om sig själva så kan det vara en anledning till att kvinnor upplever mer stress än män. Man kunde också se i en studie av Dahlin et al. (2005) att kvinnliga studenter hade en mer negativ syn till sig själva och deras förväntningar på sig själva var sämre än hos de manliga studenterna.

Stressen kunde hanteras när studenterna gjorde en plan på hur mycket tid de hade och att de då också hade i åtanke att ta sig tid till fritidsintressen (Misra & McKean, 2000). Misra och McKean (2000) rapporterade i sin studie att tidsplanering var något som kvinnliga studenterna var bättre på än männen, men kvinnorna upplevde inte mindre stress än männen för de. Detta kan bero på att männen överlag inte har samma sårbarhet inför stress som kvinnor (Nolen-Hoeksema, 2001). Nolen-Hoeksema (2001) menar i sin studie att kvinnor reagerar starkare trots att männen utsätts för liknande stress, anledningen till denna slutsats tros vara att kvinnor har ett annat sätt att använda sig av coping och att kvinnans biologi är annorlunda från männens. Misra och McKean (2000) anser att fakulteten på universiteten ska uppmuntra till att ha tidsplan i sina studier för att minska stressen bland studenterna. Om det uppmärksammas att högekänslighet kan spela in på hur stressen påverkar individen, kan det även här bli viktigt att svenska universitet ägnar mer tid på att uppmana studenter att göra en plan på deras studietimmar.

Ett chitvå-test visade på att det fanns en skillnad på utbildning i avseende på kön. Många respondenter som var kvinnor läst humanitära eller vård utbildningar medan det var flest män inom IT och ingenjör utbildningar. Yrken som är inriktade mot att jobba med människor lockar antagligen personer som är känsliga och man kan därmed spekulera i att det är anledningen till att majoriteten i denna studie är högekänsliga kvinnor. Det är något som man kan ha i beaktningen när man ser till resultatet. Resultatet kan alltså bero på att många kvinnor som deltagit i studien läser utbildningar som riktar sig mot att ta hand om människor. I en studie av Aron och Aron (1997) visades det att personerna med en högekänslighet fick stor nytta av rådgivning kring frågor om normaliteten i sina reaktioner på stimulus och att dem bör överväga deras känslighet i frågor om yrke, relationer, hälsa och livsstil (Aron & Aron, 1997). Här kan en psykolog vara till hjälp när det gäller val av utbildning eftersom det kan vara till stor nytta för personen att veta vilka förutsättningar en har. Det bör ligga i allas intresse att öka kunskapsnivån samt att ha rätt personer inom rätt arbetsområden. I och med att högekänslighet ökar förmågan att känna av hur andra personer mår och ökar därmed också kunnandet i att ta hand om personer som befinner sig utsatta situationer (Aron, 2006).

Högekänslighet är som sagt något som visats högre hos kvinnor än hos män. Kultur är något som också kan spela in på detta resultat, män kanske inte känner att de får vara känsliga och betar sig därför på ett visst sätt för att inte uppfattas som känslig.

Chen et al. (1992) påvisar kulturella skillnader i sin studie gjord på barn från Kanada och Kina. Känsliga barn respekterades och var omtyckta av sin jämnåriga i Kina medan barnen i Kanada visade motsatsen. Känslighet kan ofta kopplas till något ovanligt enligt den kultur som finns i västvärlden (Aron & Aron, 1997).

Högekänslighet och stress behöver givetvis inte ha en roll i om det går bra eller dåligt för en student, men det är viktigt att man har ett öppet synsätt och ser att dessa delar kan ha en effekt på studenten. Stress är ingen sjukdom (Åsberg et al., 2012) men kan bidra eller förvärra en latent sjukdom, denna information bör man ta hänsyn till när man är student. Genom att vara uppmärksam om riskerna när det gäller stress kan man också vara förberedd på vad stressen har för påverkan. Om skolor och arbetsplatser också blev uppmärksammade om att högekänslighet är något som kan finnas hos deras anställda eller studenter så kan dessa platser ta hänsyn till vad det innebär för individen. På så sätt kan man också öka dessa personers potential genom att de får återhämta sig när det blir för mycket intryck. Man bör också undvika stressande faktorer för högekänsliga människor då de upplevs starkare hos dem. Universitet kan se till att utbildningar där det är ett högre antal högekänsliga studenter läser kanske anpassas för att innefatta mindre moment som kan ses som stressande. Till exempel att

man kan skriva en salstenta i ett mindre rum där ljus och ljud inte kan påverka ens prestation. Fakulteterna på universitet kan lägga upp strukturerade scheman så man i god tid kan förbereda sina studier med ett bättre förhållningssätt. Detta har tidigare tagits upp att det kan vara till stor fördel för studenterna (Misra & McKean, 2000).

Fortsatt forskning kan undersöka två specifika grupper mot varandra för att se om det finns stora eller små skillnader i avseende på högekänslighet. Istället för att jämföra kön kan det vara av intresse att undersöka om det finns ett högre antal personer som är högekänsliga inom arbeten som riktar sig till att jobba med människor. Om det är så kan det vara till stor nytta för vården att bli medvetna att detta är ett fenomen som kan påverka personalen, både negativt och positivt.

Litteraturförteckning

- Aron, E. N. (2006). The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness. *Journal of jungian theory and practice*, 8, 11-43.
- Aron, E., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, 1433-1440.
- Borg, E., & Westerlund, J. (2012). *Statistik för beteendevetare*. Stockholm: Liber AB.
- Cassidy, T. (2003). *Stress, kognition och hälsa*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Chen, X., Rubin, K. H., & Sun, Y. (1992). Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-cultural Study. *Child Development*, 63, 1336-1343.
- Christensen, G. (2004). *Psykologins vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: a cross-sectional study. *Medical Education*, 39, 594-604.
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C.-G., Åkerstedt, T., o.a. (2009). *Folkhälsorapport, Psykosociala påfrestningar*. Socialstyrelsen.
- Ekman, R., & Arnetz, B. (2005). *Stress. Individ, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber AB.
- Eskin, M., & Parr, D. (1996). *Introducing a Swedish version of an instrument measuring mental stress*. Stockholm: Department of psychology, Stockholms university.
- Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or me? *Personality and Individual Differences*, 44, 108-118.
- Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Hayes, N. (2011). *Doing Psychological Research*. New York: Open press.
- Hoff Macan, T., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Peek Phillips, A. (1990). College Students Time Management: Correlations With Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768.
- Jungbluth, C., MacFarlane, I. M., McCarthy Veach, P., & LeRoy, B. S. (2011). "Why is everyone so anxious? An exploration of stress and anxiety in genetic counseling graduate students". *Journal of Genetic counseling*, 20, 270-286.

- Lewinsohn, P. M., Lewinsohn, M., Gotlib, I. H., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender Differences in Anxiety Disorders and Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 107*, 109-117.
- McManus, H. (2012). Psychotherapy and highly sensitive person. Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients. *Counselling and Psychotherapy Research, 12*, 163-164.
- Misra, R., & McKean, M. College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*, 41-51.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 173-176.
- Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*, 502-507.
- Seiffge-Krenke, I., Weidemann, S., Fentner, S., Aegenheister, N., & Poebrau, M. (2001). Coping with School-Related Stress and Family Stress in Healthy and Clinically Referred Adolescents. *European Psychologist, 6*, 123-132.
- Sheldon, C., Tom, K., & Robin, M. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behaviors, 24*, 385-396.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psykometric evaluation of High Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their realltion to BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences, 40*, 1269-1279.
- Statistiska, C. (2007). Högstolestuderandes levnadsvillkor. Stockholm, Stockholms län, Sverige.
- Vetenskapsrådet. (1990). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Elanders Gotab.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability—A New View of Schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology, 86*, 103-126.
- Åsberg, M., Grape, T., Krakau, I., Nygren, Å., Rodhe, M., Wahlberg, A. (2012). Stress som orsak till psykisk ohäls. *Läkartidningen, 107*, 1307-1310.

Bilaga 1: Informations brev

Hej

Jag heter Emma Eriksson och läser Vård- och Stödsamordnarprogrammet på Karlstads universitet.

Under våren 2014 gör jag min kandidatuppsats och skulle vara tacksam om du vill ställa upp och svara på min enkät.

Min studie bygger på data från en enkätundersökning. Undersökningens syfte är att ta reda på om det finns ett samband mellan högkänslighet och stress hos studenter.

Mitt urval är män och kvinnor som läser på Karlstads universitet.

Det är helt frivilligt att delta och känner du det att inte känns bra innan eller under kan du när som helst avbryta undersökningen, du kan också välja att inte lämna in ditt svarsformulär.

Jag samlar inte in några känsliga personlighetsuppgifter och kommer inte kunna koppla dina svar till tillbaka till dig.

Efter jag tagit del datan kommer den att förstöras som en slutgiltig åtgärd.

Kontakta gärna mig eller min handledare vid frågor eller funderingar,

Emma Eriksson (Student):

Sven-Åke Bood (handledare): 054-700 22 47, sven-ake.bood@kau.se

Stort tack på för hand!

Bilaga 2: Information

Hej!

Jag heter Emma Eriksson och läser Vård- och Stödsamordnareprogrammet på Karlstads universitet.

Jag håller nu på att skriva min C-uppsats i psykologi. Till denna gör jag en enkätundersökning som handlar om stress och högekänslighet hos studenter.

Jag skulle därför behöva din hjälp med att fylla i enkäten, vilket bara tar ca 7-10 minuter.

Ditt deltagande är frivilligt och helt anonymt och jag kan inte koppla dina svar till dig.

Bilaga 3: Etiskt protokoll

Vilken nytta medför studien? (för deltagaren och för vetenskapen)

Min studie kan användas om man vill göra en liknande studie på ett annat universitet, man kan då jämföra de båda studierna och se om det skiljer sig åt beroende på universitet. Varför är det då viktigt att ta reda på om det finns ett samband mellan högekänslighet och stress? Man kan med hjälp av studien se om personer med en högekänslig personlighet kan få en bild av hur dem ska hantera sin känslighet, samt att universitet kan bli mer medvetna om hur studenterna känner i vissa situationer. Finns det studenter som väljer en viss utbildning? Gör det de så kan det vara bra att vara medveten om hur högekänsliga personer känner i stressande sammanhang. Om man kan minska stress för dessa personer kanske dem kan prestera bättre och bli en tillgång på arbetsmarknaden.

Vilka risker finns för deltagaren? (finns det till exempel någon risk med valda instrument?)

I och med att studiens valda metod är enkäter så är risken i princip obefintlig att respondenten på något sätt skulle utsättas för någon risk. Dock kan det bli känsligt att fylla i enkäterna för den enskilde om det väcker tankar på hur man lever sitt liv, frågor som är jag för stressad och om jag är högekänslig vad innebär det för mig?

Hur kan riskerna minskas?

Det kommer finnas en beskrivning på vad informationen man lämnar kommer att användas till och att man är anonym. Anonymiteten kan säkerställas då ingen känslig information kommer efterfrågas samt att det är en elektronisk enkät så kommer jag inte vet vilka som har skickat in enkäten.

Vilken information ska deltagaren få? (se riktlinjerna nedan)

Deltagarna kommer bli informerade vad det är för studie dem deltar i och genom att fylla i enkäten så ger man sitt samtycke. Personen kan givetvis när som helst avgöra om man inte vill fylla i och behöver då inte lämna in enkäten. Uppgifterna som samlas in kommer vara konfidentiella och uppgifterna kommer inte kunna spåras till någon respondent.

Hur ger deltagaren sitt samtycke? Ska någon mer ge samtycke?

Genom att svara på enkäten så ger personen sitt samtycke. Studien kommer göras på studenter på universitetsnivå så ingen mer kommer behöva ge sitt samtycke. Det kommer framgå i inledningen av enkäten att det är frivilligt att delta och man får när som helst avbryta deltagandet.

Hur ska data hanteras? (Hur ska till exempel transkriberingar hanteras? Ska data lagras? Hur ska data analyseras?)

Data som samlats in kommer analyseras i analysprogrammet SPSS vilket också kommer sparas fram till att kursen avslutas och därefter kommer datan (enkäterna samt spss inmatningen) att förstöras.

Hur ska konfidentialitet garanteras, och spårbarhet minskas?

Enkäten kommer inte fråga efter några specifika uppgifter som till exempel personnummer, namn, adress. Det kommer inte gå att få fram vem som svarat på enkäten med den information som det kommer att frågas efter.

Hur får deltagarna del av resultatet?

Alla som deltagit kommer kunna ta del av rapporten när den är färdig och utlagd på sidan DiVA.