

Sensory Processing Sensitivity- En valideringsstudie

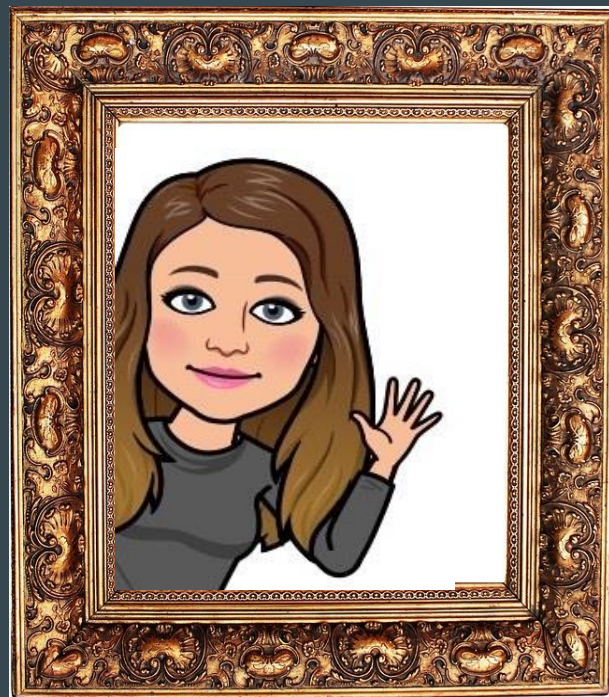
...

Isabelle Hernandez

Sveriges Förening för Högkänsliga, föreläsning i ABF-huset
9 November 2019

Presentation

- Master i Personal, Arbete och Organisation inriktning psykologi (Stockholms Universitet)
- Forskningsassistent på psykologiska institutionen vid Stockholms Universitet
- Högkänslig och extrovert
- Masteruppsats om högkänslighet



Studien

- Fokuserar på HSP-skalan (Aron & Aron 1997)
- Dimensioner i skalan
- Kontrollvariabler Kreativitet, Upplevd Stress och Behov av chefsstöd

Varför?

- Finns ingen validering av den svenska HSP-skalan
- Verktuget utvärderas och optimeras (dimensioner)
- Personligt intresse för högkänslighet



Backar bandet lite...

Högekänslighet

D- Depth of processing

O- Overstimulation

E- Emotional reactivity

S- Sensing the subtle

Highly Sensitive Person Scale (HSPS)

Utvecklad av Aron & Aron 1997

27 påståenden

Skattas ibland ja/nej eller skala 1-5



Exempel på frågor från HSPS

Jag blir nervös när jag har mycket att göra på kort tid

Under hektiska dagar behöver jag dra mig undan, exempelvis till ett tyst rum eller min säng där jag kan få vara för mig själv och undvika yttre intryck

Jag lägger märke till subtila (nästan omärkbara) detaljer i min omgivning

Intensiva stimuliner som höga ljud eller kaotiska syner stör mig



Tidigare forskning om HSPS dimensioner

Senare valideringsstudier av skalan

- Flera dimensioner (2 eller 3)
- Finns samband mellan dimensionerna
- Mäter olika delar av högkänslighet
- Innehåller färre frågor än originalskalet (mellan 13-25 av frågorna)
- Olika frågor tillhör olika dimensioner mellan studier

Aron och Aron 1997

- En dimension med alla 27 frågor

Min studie

- Tre dimensioner
- 17 frågor



Dimensionerna

Ease of Excitation (EOE)

- Lätt att bli överväldigad av inre och yttre krav
- Fysiska responser, smärta, koffein etc hör ofta hit
- Kopplat till negativa utfall som ångest och depression

Low Sensory Threshold (LST)

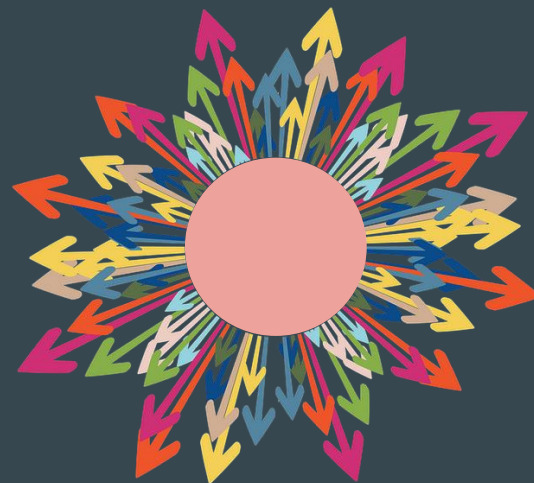
- Lätt att bli uppjagad på ett obehagligt sätt
- Lukter, ljud, ljus, kaotiska syner är stressande
- Kopplat till negativa utfall som ångest och depression

Aesthetic Sensitivity (AES)

- Uppskattar fina och delikata dofter, konstverk, smaker
- Noterar subtila detaljer
- Kopplat till positiva utfall som att ha öga för detaljer eller bra på att kommunicera

Analys

- Gjort en faktoranalys
- Om alla 27 frågor hört till en faktor hade den faktorn förmodligen varit Högekänslighet (endimensionellt)
- Analys med alla 27 frågor från HSPS
- Finns olika metoder för att analysera
- Jag identifierade 3 faktorer (= dimensioner) vilket är i linje med tidigare studier



Ease of Excitation (Dimension 1)

4. Jag tenderar att vara känslig för smärta

Under hektiska dagar behöver jag dra mig undan, exempelvis till ett tyst rum eller min säng där jag kan få vara för mig själv och undvika yttre intryck

nervsystem känns ibland så belastat att jag måste vara en stund för mig själ
mycket att göra på kort tid

någon vill få mig att göra flera saker samtidigt

obehagligt sätt när det pågår mycket runt omkring mig

saker som pågår samtidigt

sätt att jag kan undvika upprörande eller överväldigande situationer

utföra en uppgift under iakttagelse blir jag så nervös eller osäker att jag presterar sämre än jag annars skulle ha gjort

eller blyg

5.

11. Mitt

14. Jag blir nervös när jag har

16. Jag blir irriterad när

19. Jag blir upphetsad på ett

21. Förändringar i mitt liv får mig ur balans

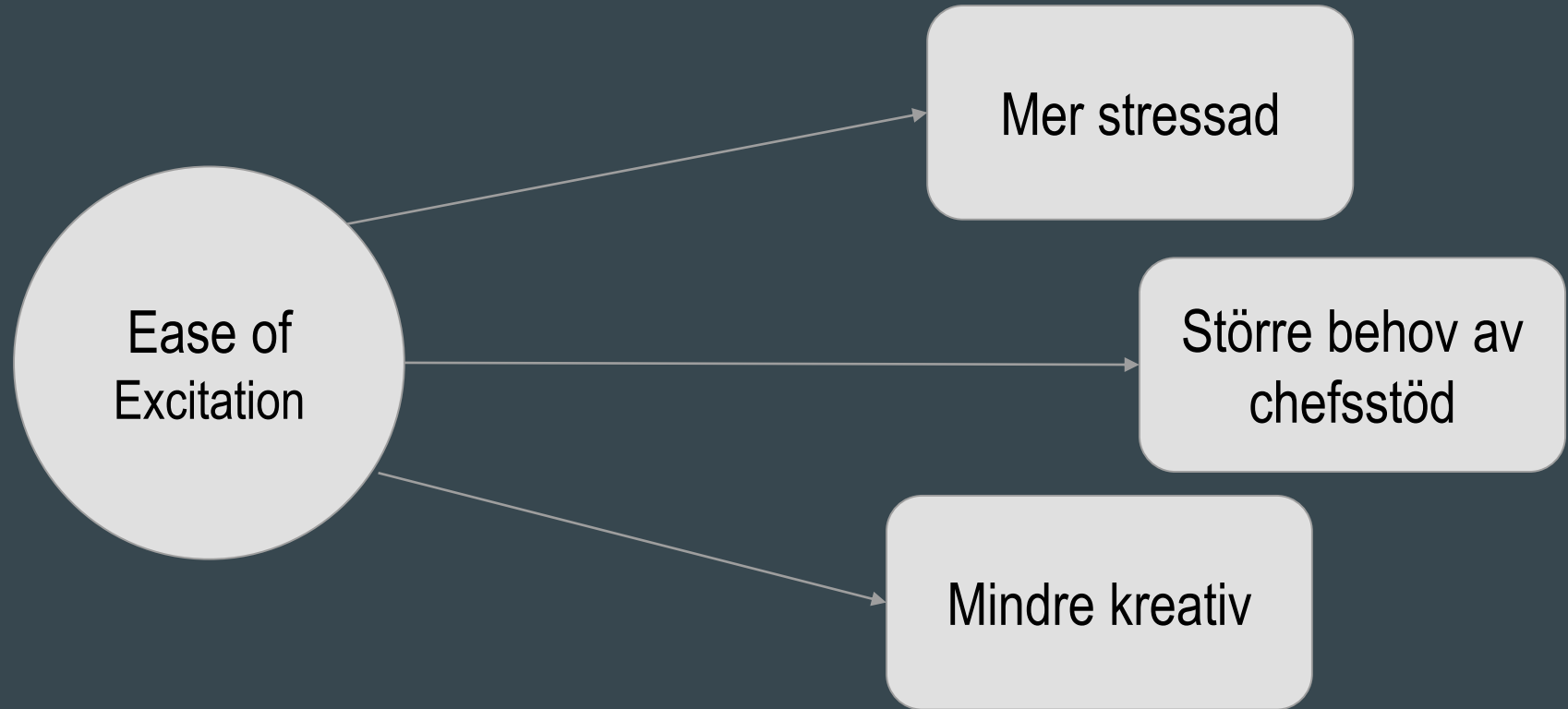
23. Jag finner det obehagligt att ha många

24. Jag prioriterar att ordna mitt liv på så

26. När jag tvingas tävla mot någon eller

27. När jag var barn upplevde mina föräldrar/lärare mig som känslig

Ease of Excitation och utfallen



Low Sensory Threshold (Dimension 2)

7. Jag blir lätt överväldigad av saker som starkt ljus, skarpa lukter, grova textilier och ljudet av sirener i närheten

9. Jag blir obekväm av höga ljud

25. Intensiva stimulin som höga ljud eller kaotiska syner stör mig

Lätt negativ effekt på stress, och annars mycket stark koppling till Dimension 1



Aesthetic Sensitivity (Dimension 3)

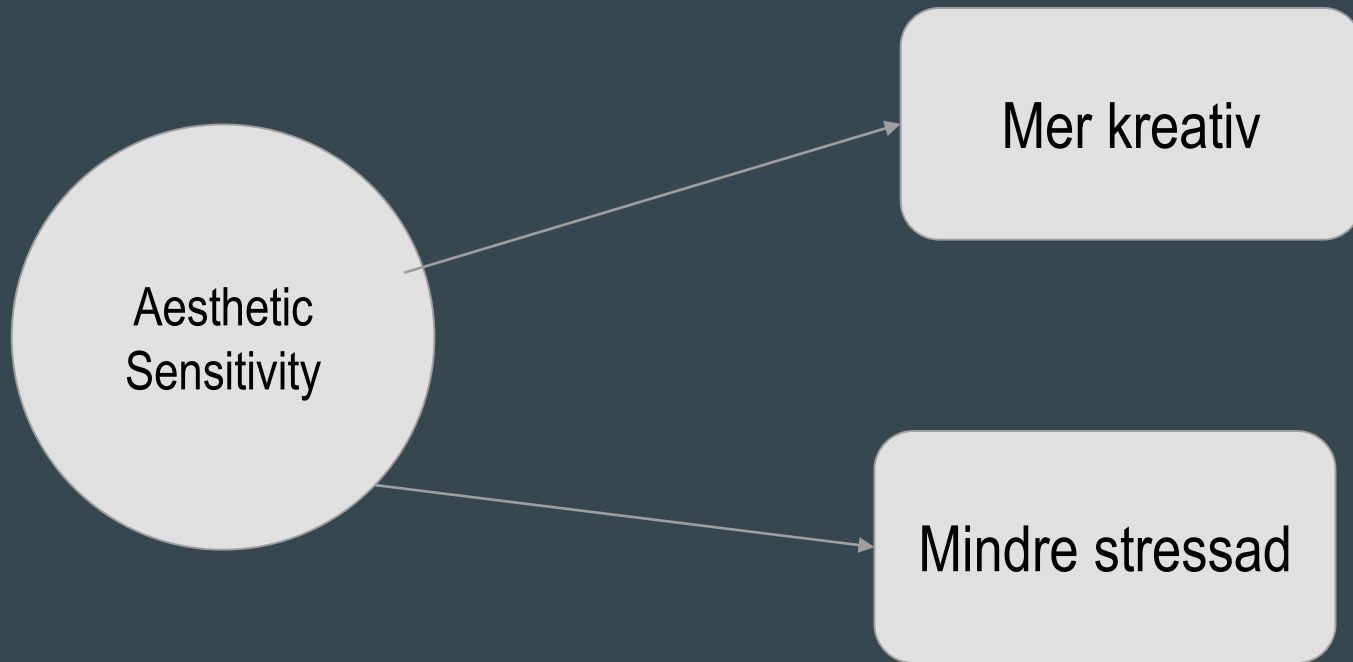
2. Jag lägger märke till subtila (nästan omärkbara) detaljer i min omgivning

7. När människor inte trivs i sin fysiska miljö vet jag oftast vad som behövs göras för att de ska få det bekvämare (som att ändra belysningen eller föreslå en annan sittplats)

22. Jag noterar och uppskattar delikata eller fina dofter, smaker, ljud och konstverk



Aesthetic Sensitivity och utfallen



Vad beror det på?

Ease of Excitation (Dimension 1)

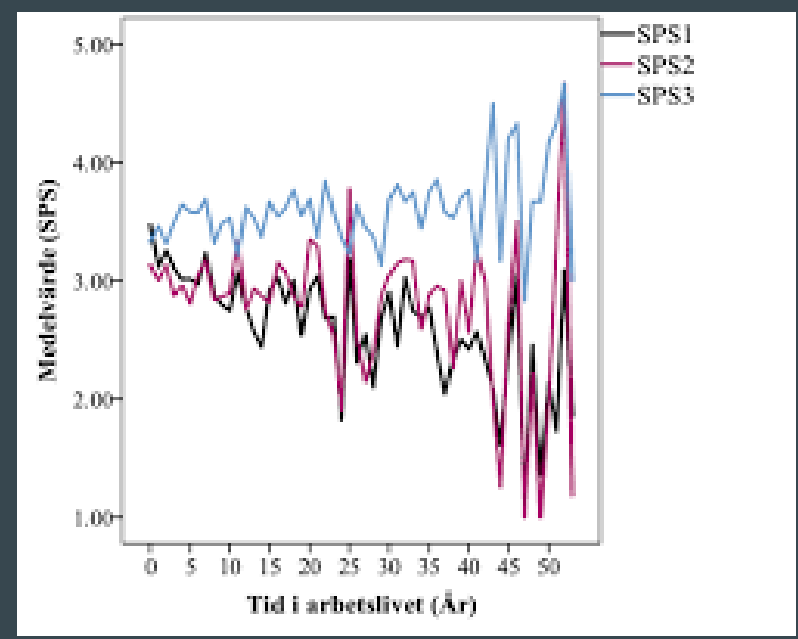
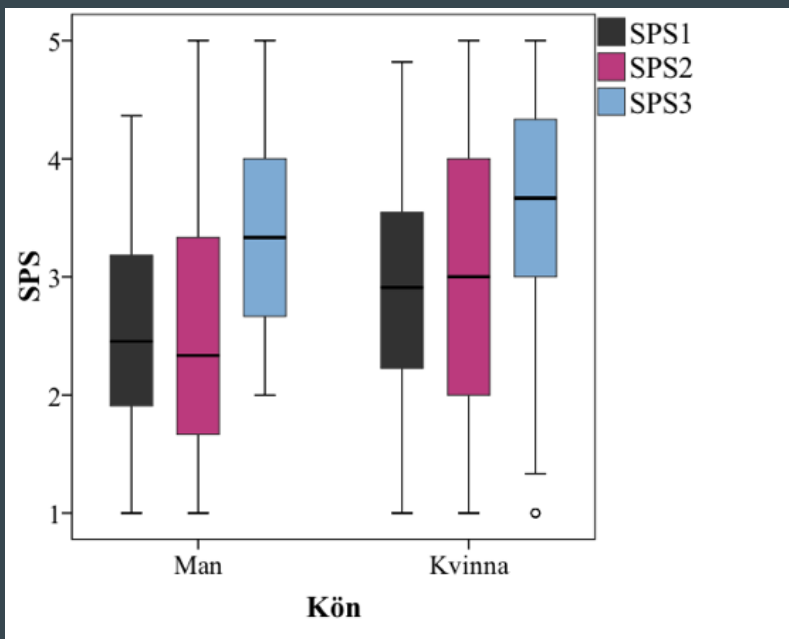
- Rimligt att det är kopplat till stress och behov av chefsstöd
- Kreativitet kan bero på det mer “tillbakadragna” , idéspruta?

Low Sensory Threshold (Dimension 2)

- Kan förmodligen predicera andra saker som jag inte har undersökt
- Våldigt nära koppling till EOE

Aesthetic Sensitivity (Dimension 3)

- Sticker ut lite, kan också stämma för människor som inte är HSP



2. Jag lägger märke till subtila (nästan omärkbara) detaljer i min omgivning

7. När människor inte trivs i sin fysiska miljö vet jag oftast vad som behövs göras för att de ska få det bekvämare (som att ändra belysningen eller föreslå en annan sittplats)

22. Jag noterar och uppskattar delikata eller fina dofter, smaker, ljud och konstverk

Frågorna som togs bort - Varför?

Hur många här inne är känsliga för effekterna av koffein?

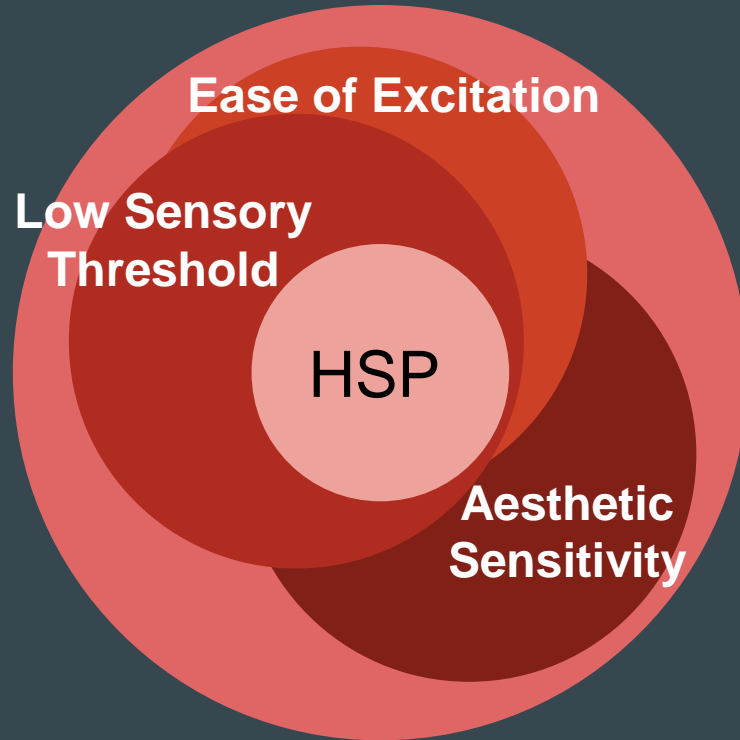
Hur många här inne anser sig vara högkänsliga?

Hur många här inne skulle säga att de är samvetsgranna?

Känner du dig osäker på vad begrepp som “sinnesstämning” och “sinnesintryck” innebär?

Har du ett rikt och komplext inre liv?

Hur kan vi se på högkänslighet utifrån denna studie?



Slutligen

Vad kan vi ta med oss härifrån?

- Verktuget behöver fortsätta utvärderas och optimeras MEN...
- Skalan fungerar även på svenska!
- Fundera mer på vad vi mäter och ta bort frågor som kan bero på annat

TACK!



FRÅGOR?