

Mälardalens högskola  
Akademin för hälsa, vård och välfärd

# Andra i ljuset av sig själv

## Relationen mellan sinnesstämning och empati

Jill Andersson Westny och Hanna Bergvall

C-uppsats i psykologi, VT 2014  
Handledare: Jakob Eklund  
Examinator: Jacek Hochwälder



# Andra i ljuset av sig själv

## Relationen mellan sinnesstämning och empati

Jill Andersson Westny och Hanna Bergvall

Empati är en grundförutsättning för människors interaktion, kommunikation och förståelse för varandra. Forskning har visat att individer med depression och olika personlighetsstörningar har en tendens till nedsatt empati. I en enkätstudie med 205 deltagare, varav 162 kvinnor, undersöktes om sinnesstämning har ett samband med empati. Deltagarna försattes i en sinnesstämning, de fick tänka på positiva eller negativa händelse. Sedan läsa en negativt riktad vinjett om en gripande händelse. Sinnesstämning mättes med The Brief Mood Introspection Scale (BMIS) och empati med hjälp av Batsons empatiskala. Studien avser att fylla luckan som finns om sinnesstämning och empati hos människor i allmänhet. Manipulationen gav inget signifikant resultat. Resultatet visar dock ett positivt samband mellan sinnesstämning och empati från självskattningsskalorna. Deltagarna med positiv sinnesstämning rapporterade mer empati. Kvinnor kände mer empati än män och de äldre mer än yngre. Studien relaterar till att högre välmående hos individer kan skapa mer empati i samhället.

*Keywords:* empathy, depression, positive mood, negative mood, affect

### Inledning

Tidigare forskning visar att deprimerade individer har en nedsatt empati. De är relativt dåliga på att känna igen känslouttryck och tenderar att negativt tolka neutrala känslouttryck (Bourke, Douglas & Porter, 2010; Demenescu, Kortekaas, den Boer & Aleman, 2010). Individer med depression är ofta självcentrerade (Mor et al., 2010). De kan uppfattas som distanserande då de har ett tillbakadraget och undvikande beteende (Seidle et al., 2010; Troisi & Moles, 1999). Enligt Batson (refererad i Schreiter, Pijnenborg & aan het Rot, 2013) uppkommer empatisk stress när individen tvingas återuppleva tidigare emotionell smärta. Individen föreställer sig hur han eller hon skulle reagerat i en annan människas stressfulla situation genom egna tidigare upplevelser. Empatisk oro är en emotionell respons på en annan människas välbefinnande i en nödsituation (Batson, Håkansson Eklund, Chermok, Hoyt & Ortiz, 2007). Det kan förklara varför deprimerade har svårare med empati med en tendens till låg empatisk oro samt hög empatisk stress.

Thoma et al. (2011) visade att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan deltagare som lider av depression och friska deltagare i avseende på den kognitiva empati som handlar om den intellektuella förståelsen om empati. Detta kan indikera att deprimerade kan förstå andra och varför de mår som de gör, dock har de inte förmågan att känslomässigt ta in vad en annan människa känner. Studier har konstaterat att människor med personlighetsstörningar har onormal och nedsatt empati, här inräknas borderline (se bland annat Harari, Shamay-Tsoory, Ravid & Levkovitz, 2010), narcissism (se bland annat Ritter et al., 2011) och psykopati (se bland annat Richell et al., 2003). Tidigare forskning har också fokuserat på samband mellan olika förstämningssyndrom och empati, bland annat depressiva syndrom

(Bourke et al., 2010; Demenescu et al., 2010) och bipolära syndrom (Cusi, MacQueen & Mckinnon, 2010; Davis, 1983; Seidle et al., 2012),

Studien ämnar undersöka om positiv och negativ sinnesstämning kan ha ett samband med benägenheten att känna empati. Samt om människor utifrån sinnesstämning har lägre respektive högre empati. Undersökningen är av betydelse då empati är grundstenen för att människor ska kunna interagera, kommunicera och förstå varandra, detta är villkor för att människor ska kunna samexistera (Shamasundar, 1999).

## *Empati*

Under 125 år har begreppet empati utvecklats. Grundidén kan spåras tillbaka till 1880-talet då den tyske psykologen Lipps förklarade empati som "einführung" (inlevelse), den emotionella förståelsen för någon annans känslor (Campbell-Yeo, Latimer & Johnston, 2007). Detta verkar vara kärnan i empati, men teoretiker och forskare över olika discipliner debatterar om innebörden och än idag saknas en gemensam definition. Begreppets komplexitet återfinns i dess tillämpning i olika sammanhang och kontexter (Morse & Mitcham, 1997). Det talas också om en subjektiv uppfattning i den empatiska processen. Empati kan ses som en inre process av att nå förståelse samt att kunna kommunicera den (Holm, 1995; 2005). Att kunna fånga upp och förstå en annan människas känslotillstånd samt att leva sig in i och vägledas av den.

Batson (se bland annat Batson et al., 2007) visar på att känslor som sympati, medkänsla och ömhet skapar empatisk oro, vilket skapar motivation till att hjälpa. Individens empati är beroende av perspektivtagande och hur mycket de värdesätter den andres välmående. Det är denna definition som denna studie grundas i. Enligt Batson kan ovanstående känslor leda till ett altruistiskt beteende, att hjälpa någon annan för att denne ska få det bättre, utan att förvänta sig något tillbaka (Batson, 1994).

Enligt Batson (refererad i Danziger, Prkachin & Willer, 2006) skapas empati genom perception och bedömning av den andres smärta. Självorienterade och känslomässiga responser, så som ångest och oro, är dessutom avgörande för empati. Perception, bedömning och affektiva responser styrs av både bottom-up processer och top-down processer. De förstnämnda processerna är drivna av stimuli från den observerade individens ansiktsuttryck och smärtledtrådar. Top-down processer inkluderar empatisörens kunskap, inlärningserfarenheter och föreställningar om smärta (Goubert et al., 2005).

Empati är ett interpersonellt fenomen där relationen mellan empatisören och målet är asymmetrisk (Håkansson & Montgomery, 2003). Asymmetrisk i den bemärkelsen att fokus ligger på målets känslor och situation och inte på empatisörens. Håkansson Eklund (2006) menar att empati uppstår då deltagaren ser offret som ett subjekt snarare än objekt. Utöver detta uppstår empati då offrets situation är negativ. Empati består av fyra komponenter: (1) personen har förståelse för offrets situation och känslor, (2) offret upplever en eller flera känslor, (3) personen kan känna igen sig i offrets situation genom egna erfarenheter samt (4) personen oroar sig för offrets välmående (Håkansson Eklund, 2006; Håkansson & Montgomery, 2003).

*Affektivt och kognitivt fenomen.* Empati kan ses som ett affektivt fenomen, att dela någon annans inre upplevelser eller känslor. Empati är även att kognitivt kunna ta någon annans perspektiv eller dra slutsatser från inre upplevelser (Kerem, Fishman, & Josselson, 2001). Dessa system korrelerar med varandra eller fungerar separat. Även om det är ovanligt att känna empati utan en kognitiv förståelse har det visat sig att emotionell empati skapar en starkare och mer meningsfull relationell upplevelse. Duan (2000) benämner den kognitiva

aspekten för **intellektuell empati**, den utsträckning som observatören tar mottagarens perspektiv. Den affektiva aspekten benämner man **empatisk emotion** som förklarar hur observatören kan känna mottagarens känslor. Duan (2000) menar att fenomenen kan fungera separat och samverka i vissa situationer för en total empatisk förståelse. **Intellektuell empati ökar då empatiska emotionen ökar, men det är oklart om den intellektuella empatin är grunden för den empatiska emotionen.**

*Tidigare erfarenheter.* Forskning har visat att **tidigare erfarenheter hos empatisören som liknar den andres upplevelser eller situation ger ökad empati** (Eklund, Andersson-Stråberg & Hansen, 2008). Liknande erfarenheter är en viktig faktor för att känna empati för en annan människa, dock är det osannolikt att två individer kan dela exakt samma upplevelser. Det krävs från nästintill samma upplevelse till en gemensam faktor (Eklund et al., 2008). Danziger et al. (2006) studie visade att en individs personliga erfarenhet av smärta nödvändigtvis inte är avgörande för att individen ska kunna uppfatta empati. De hittade att emotionella signaler eller ledtrådar är betydelsefulla för att känna empati.

*Empatireglering.* Det finns två sätt att reglera empati på, detta är användbart då det kan vara påfrestande för individen att konstant vara lyhörd för andras känslor och tankar (Klein & Hodges, 2001b). Individen kan reglera den automatiska processen genom att undvika exponering av stimuli som producerar empati. Individen kan även justera den kontrollerade processen, som är den ansträngning individen lägger ner för att närma sig den andres upplevelse.

*Empati och sympati.* **Empati är en delad affekt som är spontan och oreflektad (Keen, 2006). Empati är också en sekundär affekt då empatisören känner vad den andre känner. Empati innebär inkännande, att känna med mottagaren. Men även att kunna känna någon annans smärta. Sympati är en moralisk emotion där känslor för en annan inträffar medan empati handlar om att känna det den andre känner. Sympati handlar om medlidande och att tycka synd om någon annan (Keen, 2006). Sympati betyder förståelse, att förstå att mottagaren har de känslor den har men inte att känna med någon annan. Enligt Batson (2007) ingår sympati i empatibegreppet, han menar att sympati är en del av empati som helhet och utan sympati kan inte empati fullt uppnås.**

*Arv eller miljö.* Forskare är oense om empati påverkas av arv respektive miljö. Ciaramicoli och Ketcham (2000) anser att empati både är medfött och influeras av omgivningen. Barn har en tendens att gråta när de ser andra gråta och le när de ser andra le, således kan barn känna vad andra känner även om processen är omedveten. **Om ett barn inte får erfara empati kan de heller inte utveckla empatiförmågan.** Piaget (refererad i Holm, 2001) menar att barn stärker sin empatiska förmåga genom rolltagande. Barnet är först egocentriskt och när barnet möter andra barn tränas det på att reagera på beteenden. Barnet utvecklar härmed ett hänsynstagande och därefter empatiförmåga.

*Köns- och ålderskillnader.* Forskning har visat att män och kvinnor skiljer sig åt i empati, **kvinnor har en tendens till att känna mer empati** (Håkansson & Montgomery, 2003; Jolliffe & Farrington, 2006; Klein & Hodges, 2001a; Ruechert & Naybar, 2008). Kvinnor skattar sig själva som mer empatiska, vilket kan förstås av bland annat de traditionella könsskillnaderna (Klein & Hodges, 2001a). Batson et al. (2007) hittade inga könsskillnader gällande empati, **de använde sig heller inte av ett mätinstrument som avslöjade att det var empati de mätte.** Eklund et al. (2009) fann en tendens till att äldre människor känner mer empati än yngre, detta är tecken på att empati utvecklas och mognar under åren.

## Sinnesstämning

Emotioner, affekter och känslor är tätt associerade termer. För att förstå begreppet sinnesstämning behöver även dessa tydliggöras då sinnesstämning är beroende av dem. Termerna beskrivs ofta av varandra eller som överlappande beskrivningar. Den tidiga forskningen av sinnesstämning började med den affektteori som Charles Darwin (1859/1872) myntade. Emotioner är medfödda, kopplade till specifika ansiktsuttryck och är universella. Enligt Darwins teori finns sex olika emotioner, *glädje, intresse, förvåning, ilska, rädsla och ledsnad*.

Tomkins (1962, 1963) fann ytterligare tre grundaffekter, *avsmak, avsky* och *skam*. Affekter kan vara positiva, neutrala och negativa. Positiva affekter, glädje och intresse, får oss att vilja närma oss något, människa eller situation (Tomkins, 1962). Neutral affekt, förvåning, är en omställningsaffekt medan negativa affekter, ilska, rädsla, ledsamhet, avsky, avsmak och skam, grundas i förändringar. De negativa affekterna indikerar en påfrestning samt reglerar närhet och distans till andra personer eller objekt (Tomkins, 1963). Emotioner liknar ett inre tillstånd eller en känsla som uppstår vid samspel mellan människans erfarenheter och biologiska affekter. Emotioner är dessutom en sammankoppling av tidigare minnen och upplevelser av affekten (Clore & Huntsinger, 2007; Tomkins, 1962, 1963). En affekt är kortvarig medan en sinnesstämning är ihållande. En sinnesstämning uppkommer då en individ får associationer till upplevelser kring en affekt eller ett sammanhang och finns över tid (Clore & Huntsinger 2007; Ekman, 1992; Tomkins 1962, 1963)

Ekman (1992) beskriver affekter som fysiologiska reaktioner. Dessa är automatiska, omedvetna och visar sig i ansiktsuttryck. Enligt Clore och Huntsinger (2007) är en affekt personliga värderingar som representerar uttryck av positiv eller negativ art. Då flera affekter sammanfaller bildas ett affektivt tillstånd.

Nedstämdhet och depression är ofta förknippat med negativa affekter eller emotioner som består under en längre tid, och bildar en sinnesstämning. En individ med depression har en nedsatt förmåga att reglera sin negativa sinnesstämning (Werner-Seidler & Moulds, 2012). Det är vanligt att deprimerade tenderar att trycka undan sina känslor och bedöma dessa som oacceptabla.

Västfjäll, Gärling och Kleiner (2004) beskriver sinnesstämningen som en del i beslutsfattande genom känslomässiga tidigare erfarenheter. I möten med tidigare erfarenheter eller situationer så tas den ”gamla” sinnesstämningen till. Sinnesstämningen kan variera utifrån inriktning, intensitet och förväntade känslor (Mayer & Gaschke 1988; Västfjäll et al., 2004). Clore och Huntsinger (2007) menar att sinnesstämningen påverkar en människas tankemönster och innehåll. Sinnesstämningen styr innehållet i tankarna och vad som är adekvat att fokusera på för tillfället.

Isen och Daubman (1987) forskning har visat att positiv sinnesstämning främjar kreativitet. Deltagare som har manipulerats till en positiv affekt kan lättare se information ur flera perspektiv och placera saker i ett bredare sammanhang. Positiva känslor kan påverka kognitiva processer då individen fokuserar på att lösa problem (Ashby, Isen & Turken, 1999). Tidigare studier har hittat att negativ sinnesstämning leder till att människor lättare kommer ihåg fel eller glömmer bort saker och händelser (Roediger & McDermott, 1995).

Westerman, Spies, Stahl och Hesse (1996) manipulerade människors sinnesstämning via musik samt emotionellt laddade texter såsom vinjetter. Musik och vinjetter användes för att skapa större effekt och beröra på ett känslomässigt plan. Föreliggande studie har använt sig av en liknande metod för att beröra deltagarnas sinnesstämning.

Sinnesstämning kan förstås på ett direkt och reflekterande plan (Mayer & Gaschke, 1988; Russell, 1978). Den direkta upplevelsen av sinnesstämningen kan förstås tillsammans med dimensioner så som behaglig-obehaglig och arousal-lugn. Med behaglig menas här positiv sinnesstämning och obehaglig negativ sinnesstämning. Glädje har exempelvis en hög grad av behaglighet men en låg grad av arousal. Den reflekterande upplevelsen av sinnesstämning grundas i individens perception och uppfattning av själva sinnesstämningen (Mayer & Gaschke, 1988).

### *Empati och sinnesstämning*

Salovey och Mayer (1990) studerade emotionell intelligens som innefattar en människas förmåga att hantera sinnesstämningar och känslor. Emotionell intelligens handlar om att medvetet kunna reglera dessa. Utifrån interpersonella färdigheter kan individen hantera sina och andras känslor samt känna empati. Tidigare forskning visar att positiva känslor och positiv sinnesstämning har en direkt effekt på ett hjälpsamt beteende gentemot andra och andra prosociala beteenden (Isen & Levin, 1972). Alla forskare är dock inte överens och modellen Mood-as-input menar istället att sinnesstämningen för en individs ansträngning och vilja styrs tvärtom (Martin, Ward, Achee & Wyer, 1993). Ett upplevt välbefinnande ger individen inre signaler om att "det är bra" och att ansträngningar inte är nödvändiga. Tvärtom kan ett upplevt personligt obehag antyda att "något är fel" som kan ge individen extra motivation till en förändring genom ökad ansträngning.

### *Syfte och hypoteser*

Tidigare forskning har fokuserat på samband mellan olika förstämningssyndrom och empati, bland annat depressiva syndrom (Bourke et al., 2010; Demenescu et al., 2010) och bipolära syndrom (Davis, 1983; Cusi, MacQueen & Mckinnon, 2010; Seidle et al., 2012), som har visat en nedsatt empati hos människor med förstämningssyndrom. Vidare finns det forskning kring empati och personlighetsstörningar, så som borderline (Harari et al., 2010), narcissism (Ritter et al., 2011) och psykopati (Richell et al., 2003). Denna undersökning ämnar fylla den lucka som finns angående sinnesstämning och empati hos människor i allmänhet.

Studiens huvudsyfte är att undersöka om sinnesstämning har ett samband med människors förmåga att känna empati. Om ett samband finns mellan positiv respektive negativ sinnesstämning och empati. En individ med positiv sinnesstämning bör ha mer utrymme känslomässigt att ta in och ta del av andra känslor utifrån tidigare forskning (Håkansson Eklund, 2006; Håkansson & Montgomery, 2003; Keen, 2006). Deprimerade människor har en nedsatt empati (Bourke et al., 2010; Demenescu et al., 2010), vilket bör stödja att de deltagare som försätts i negativ sinnesstämning kommer att rapportera mindre empati. Studien avser att undersöka om empati är ett fenomen som relaterar till sinnesstämning genom att en individ försätts i en viss sinnesstämning genom manipulation. Studien ämnar även undersöka skillnaden i kön respektive ålder i upplevd sinnesstämning och empati. Tidigare forskning har visat att kvinnor (Håkansson & Montgomery, 2003; Jolliffe & Farrington, 2006; Klein & Hodges, 2001a; Ruechert & Naybar, 2008) och äldre (Eklund et al., 2009) har mer empati än män och yngre.

Hypoteserna för denna studie är:

1. En individ som försätts i en positiv sinnesstämning har mer empati för en annan individ än de individer som försätts i en negativ sinnesstämning.
2. Ju högre poäng en individ skattar på sinnesstämningsskalan, desto mer empati rapporterar individen.
3. Kvinnor påvisar mer empati än män.
4. De äldre deltagarna påvisar mer empati än de yngre.

## Metod

### *Deltagare*

Studien gjordes på en högskola i Mellansverige. Deltagarna var 205 studenter, varav 162 var kvinnor, i åldrarna 19-50 ( $sd = 6.73$ ,  $m = 24.89$ ). Deltagarna valdes ut genom ett kriterie- och tillgänglighetsurval. Gemensam nämnare var att de var i ett startskede i sin utbildning (se Tabell 1). Studenterna läste beteendevetenskapliga-, innovations- eller socionomprogrammet. Vissa deltagare läste fristående kurser, Pedagogik 1-30 och Psykologi 1-30. Utbildningarna valdes med anledning av att ha deltagare som efter avslutad utbildning ska arbeta med människor, med empati som komponent. Majoriteten var kvinnor, detta var representativt för utbildningarna. Svarefrekvensen (94%) var hög på de andelar enkäter som delades ut. Studiens bortfall var 13 deltagare, två enkäter lämnades aldrig tillbaka, två deltagare hade inte svarat på enkäten samt nio deltagare hade inte svarat på centrala frågor.

Tabell 1.  
*Fördelning mellan kön och utbildningar*

	Kvinnor	Män	Totalt
Beteendevetenskapliga programmet	80	23	103
Innovationsprogrammet	6	3	9
Socionomprogrammet	49	5	54
Pedagogik 1-30	9	3	12
Psykologi 1-30	18	9	27
Totalt	162	43	205

För fördelning mellan grupperna se Tabell 2. Den grupp deltagare som hade neutral sinnesstämning fungerade som kontrollgrupp och fick skriva ner tre bilmärken. Sammanlagt delades 218 enkäter ut. Deltagarna fick ingen kompensation för att delta.

Tabell 2.  
*Fördelning mellan grupperna*

	Antal	Procent
Positiv	67	32.7
Neutral	68	33.2
Negativ	70	34.1
Totalt	205	100.0

### *Material*



Studien baseras på tre versioner av en egen utformad enkät. Med fyra bakgrundsfrågor och frågor för att försätta deltagarna i en positiv, negativ sinnesstämning, The Brief Mood Introspection Scale (BMIS), en fiktiv berättelse samt Batson et al. (2007) empatiskala. Det fanns också en kontrollgrupp som hade en enkät där de skulle skriva bilmärken, neutral sinnesstämning. Anledning till att det var bilmärken var att detta ansågs av undersökningsledarna vara neutralt. Bakgrundsfrågorna var kön, ålder, utbildning samt termin. Det som skiljde de tre enkäterna åt var frågan som skulle försätta deltagarna i positiv och negativ sinnesstämning; ”Skriv 3 *positiva* händelser/saker i ditt liv som har inträffat under den senaste månaden. Ta god tid på dig och fundera på dessa. Beskriv de tre olika händelserna med några meningar och minst 2 känslor vardera”. De deltagare som skulle försättas i en negativ sinnesstämning fick skriva tre *negativa* händelser och kontrollgruppen ansågs neutral med att de endast fick skriva de bilmärken de kom på.

*The Brief Mood Introspection Scale (BMIS)*. För att mäta sinnesstämning användes en svensk översättning av The Brief Mood Introspection Scale (BMIS) som gjordes av Salo och Sandström (2012). Skalan är framtagen av Mayer och Gaschke (1988) och mäter åtta grundläggande sinnesstämningar; *glad*, *kärleksfull*, *lugn*, *energifull*, *ängslig*, *trött* och *ledsen* (Cronbach's alpha = .83). BMIS mäter individers sinnesstämning för stunden och har visat tillförlitlighet samt giltighet (Mayer & Gaschke, 1988). De åtta grundläggande sinnesstämningar är uppbyggda av 16 adjektiv, varje sinnesstämning mäts med två adjektiv; *glad* (glad, pigg), *kärleksfull* (kärleksfull, omsorgsfull), *lugn* (lugn, nöjd), *energifull* (aktiv, livlig), *orolig* (skakis, nervös), *arg* (sur, uttråkad), *trött* (trött, sömning), och *ledsen* (dyster, ledsen). Deltagarna fick skatta sina svar genom att ringa in det ord som beskrev deras nuvarande humör på en fyrgradig skala; XX (Absolut inte), X (Inte), V (Lite) och VV (Absolut), dessa omvandlades till poäng; XX = 1, X = 2, V = 3, VV = 4. Ju högre poäng som skattades ju mer behaglig/positiv sinnesstämning hade individen. Åtta items spegelvändes, dessa var ledsen, trött, dyster, skakis, sömning, sur, nervös och uttråkad. (Mayer & Gaschke, 1988).

*Empatiskala*. Den fiktiva berättelsen är en något omgjord version av berättelsen som användes i en tidigare studie om empati av Angantyr (2008). Deltagarna läste samma berättelse, där en polispatrull hittar en person misshandlad och medvetlös i en park. Berättelsen beskriver ett offer som befinner sig i en svår situation, då forskning har visat att negativa situationer väcker större empati än positiva (Håkansson Eklund, 2006). Offret är en student då deltagarna själva är studenter. Ålder och kön lämnas till deltagarnas fantasi. Versionen som användes var följande:

Under en patrullrunda runt centrala Västerås en kväll får två poliser se att någonting ligger på en gräsmatta i stadsparken. När de kommer närmare ser de att det är en medvetlös person som ligger livlös på marken. De ringer ambulans som kommer inom några minuter. Det visar sig vara en student vid namn Kim. Läkarna konstaterar att Kim blivit sparkad eller slagen över kroppen, så att ett par revben brutits och ena lungan punkterats. Inga vittnen finns till händelsen. Kim har troligtvis fått ett hårt slag mot huvudet och minns inte vad som hänt.

Då deltagarna läst berättelsen skattade de sina känslor inför offret med hjälp av empatiskalan utformad av Batson et al. (2007), skalan har översatts till svenska av Persson och Ståhl

(2007). Skalan består av 16 känslor som besvarades på en sjugradigskala från 1(*inte alls*) till 7(*extremt*). För att undanhålla att det är empati som mäts så varvas sex empatikänslor med 10 andra känslor, de sex indikatorerna på empati var *sympati*, *värme*, *medkänsla*, *medlidande*, *berörd* och *ömhet* (Cronbach's alpha = .90). De 10 övriga känslorna var exempelvis *sorg*, *upprörd* och *ängslig*.

### *Procedur*

E-post skickades ut till föreläsare på högskolan innehållande en kort beskrivning av undersökningsledarna, en förfrågan att dela ut enkäter i samband med föreläsning samt förslag på datum och tid. Efter överenskommelse delades enkäterna ut. Enkäterna innehöll ett missivbrev med en kort presentation av undersökningsledarna och kontaktuppgifter till undersökningsledarna och handledaren. Deltagarna informerades om de forskningsetiska principerna. Således om undersökningens omfattning, att deltagandet var frivilligt och att de kunde avbryta sin medverkan. De informerades även om att deras deltagande skulle behandlas anonymt samt att resultatet enbart skulle användas i forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002). Deltagarna informerades om att studiens syfte skulle presenteras efteråt.

Syftet tillkännagavs och undersökningsledarna stannade kvar för att svara på eventuella frågor. Deltagarna var varmt välkomna att ta kontakt med undersökningsledarna för ytterligare frågor eller resultatet. De tackades dessutom innerligt för deras medverkan. Enkäterna blandades i ordning efter positiv, negativ och neutral sinnesstämning. En tredjedel av deltagarna fick den version som skulle försätta dem i positiv sinnesstämning, en tredjedel fick den med negativ sinnesstämning och en tredjedel fick den med neutral sinnesstämning. Deltagarna var ovetande om att det fanns tre olika versioner tills detta avslöjades efter deras medverkan.

## Resultat

Resultatdelen består av tre delar. Först presenteras deltagarnas empatiskattningar. Sedan redogörs för deltagarnas skattningar av sinnesstämning. Avslutningsvis testas sambandet mellan empati och sinnesstämning i syfte att få svar på undersökningens hypoteser. Dessutom presenteras mer precisa samband mellan enskilda items som utgör skalan för empati och sinnesstämning.

### *Empati*

De sex känslorna som mätte empati var *berörd*, *sympati*, *medlidande*, *värme*, *ömhet* och *medkänsla*. Den känslan som deltagarna skattade högst på var *sympati* och lägst på *värme*. Ett index skapades av dessa items för ett sammanfattande mått som mäter begreppet. (Se Tabell 3).

Tabell 3.

*Medelvärden (och standardavvikelser) för deltagarnas empatiskattningar uppdelat på kön*

	Kvinnor, <i>n</i> = 162	Män, <i>n</i> = 43	Totalt, <i>n</i> = 205
Berörd	5.27(1.39)	4.47(1.30)	5.10(1.40)
Sympati	5.79(1.23)	5.00(1.45)	5.62(1.31)
Medlidande	5.64(1.35)	4.81(1.61)	5.47(1.44)

Värme	4.06(1.90)	3.09(1.66)	3.85(1.89)
Ömhet	4.03(1.73)	3.26(1.72)	3.87(1.75)
Medkänsla	5.62(1.36)	4.74(1.62)	5.44(1.46)
Empati totalt	5.08(1.19)	4.23(1.31)	4.89(1.27)

En Pearson's korrelationsanalys visade ett positivt samband mellan ålder och empati,  $r = 0.18$ ,  $p = .01$ . Deltagarna delades in i två grupper, yngre respektive äldre, den yngre gruppen ( $n = 107$ ) bestod av deltagare i åldrarna 19-22 och den äldre gruppen ( $n = 97$ ) bestod av deltagare som var mellan 23 och 50 år. Indelningen utgick ifrån att få en stor spridning, då de flesta individer som studerar har en låg medelålder.

En tvåvägs variansanalys med kön (män/kvinnor) och ålder (yngre/äldre) som oberoende variabler och empati som beroende variabel visade att det förekommer en signifikant skillnad mellan könen,  $F(1, 200) = 13.45$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .063$ . Kvinnorna låg högre än männen på empatiskalan, vilken bekräftar hypotes (3) *Kvinnor påvisar mer empati än män*. Det fanns även en tendens till att de äldre deltagarna hade högre empati än de yngre,  $F(1, 200) = 3.29$ ,  $p = .071$ . Hypotes fyra bekräftades; (4) *De äldre deltagarna påvisar mer empati än de yngre*. Det fanns ingen interaktionseffekt.

### Sinnesstämning

Av de känslor som mäter behaglig sinnesstämning skattade deltagarna glad som högst och livlig som lägst. Av de känslor som mäter obehaglig sinnesstämning skattade deltagarna trött som högst och skakis som lägst (se Tabell 4). Ett index skapades över de 16 items som mäter sinnesstämning, och de 8 spegelvända itemsen användes. Skillnad mellan könen med avseende på sinnesstämning analyserades med en envägs ANOVA, för oberoende mätningar. Det fanns ingen signifikant könsskillnad i sinnesstämning,  $F(1, 203) = 1.26$ ,  $p > .05$ . En Pearson korrelationsanalys visade inget samband mellan ålder och BMIS,  $r = 0.001$ ,  $p = .99$ .

Tabell 4.

*Medelvärden (och standardavvikelser) för deltagarnas sinnesstämningsskattningar uppdelat på kön med de 8 spegelvända items*

	Kvinnor, $n = 162$	Män, $n = 43$	Totalt, $n = 205$
Pigg	2.81(0.82)	2.70(0.74)	2.79(0.81)
Glad	3.35(0.61)	3.14(0.71)	3.30(0.64)
Ledsen	1.76(0.83)	1.63(0.76)	1.73(0.81)
Trött	2.73(0.88)	2.70(0.91)	2.73(0.89)
Omsorgsfull	3.20(0.71)	2.86(0.71)	3.13(0.72)
Nöjd	3.12(0.65)	2.95(0.53)	3.08(0.63)
Dyster	1.78(0.88)	1.84(0.81)	1.80(0.86)
Skakis	1.43(0.73)	1.60(0.70)	1.47(0.72)
Sömnig	2.54(0.90)	2.47(0.83)	2.53(0.88)
Sur	1.56(0.75)	1.56(0.70)	1.56(0.74)
Livlig	2.57(0.90)	2.49(0.70)	2.56(0.86)
Nervös	1.78(0.86)	1.81(0.79)	1.79(0.85)
Lugn	3.09(0.82)	3.14(0.74)	3.10(0.80)
Kärleksfull	3.17(0.82)	2.77(0.87)	3.09(0.84)
Uttråkad	2.41(0.87)	2.42(0.79)	2.41(0.85)
Aktiv	2.79(0.89)	2.77(0.90)	2.79(0.89)

I slutet av BMIS skalan fanns en generell skattning av deltagarens humör, den bestod av en skala från -10 till +10. Den valdes att exkluderas då svarsfrekvensen inte ansågs tillfredställande på grund av att flertalet deltagare inte svarat på denna.

### *Samband mellan empati och sinnesstämning*

För att testa om manipulationen av sinnesstämning fungerat samt haft en effekt på deltagarnas empatiskattning gjordes två envägs variansanalyser. Detta för att se om den första hypotesen kunde bekräftas, (1) *En individ som försätts i en positiv sinnesstämning har mer empati för en annan individ än de individer som försätts i en negativ sinnesstämning.* Den första envägs ANOVAN för oberoende mätningar undersökte skillnaden mellan grupperna (positiv/neutral/negativ) med avseende på sinnesstämning. Resultatet visade ingen signifikant skillnad mellan grupperna,  $F(2, 202) = 0.19, p > .05$ . Med hjälp av den andra envägs ANOVAN för oberoende mätningar undersöktes skillnaden mellan grupperna (positiv/neutral/negativ) med avseende på empati. Analysen visade ingen skillnad mellan grupperna,  $F(2, 202) = 2.37, p > .05$ . Detta visar att manipulationen av den oberoende variabeln sinnesstämning inte gett effekt.

För att undersöka sambandet mellan variablerna empati och sinnesstämning användes Pearson's korrelationsanalys. I linje med den andra hypotesen (2) *Ju högre poäng en individ skattar på sinnesstämningsskalan, desto mer empati rapporterar individen,* visade resultatet att det förekommer ett positivt signifikant samband mellan empati och sinnesstämning,  $r = .16, p < .05$ . Detta indikerar att ju mer behaglig sinnesstämning individen upplever sig ha desto mer empati rapporterade individen. Detta utifrån självskattningen på enkäterna av sinnesstämning relaterat till empati deltagaren kände med vinjetten.

I de två skalorna som mätte empati och sinnesstämning fanns det ett antal items som visade på mer precisa signifikanta korrelationer med items i den andra skalan. Dessa samband är framtagna genom Pearson's korrelationsanalys. Starkaste sambandet återfinns mellan ömhet och omsorgsfull som visade ett medelstarkt positivt samband,  $r = .32, p < .01$  (se Tabell 5). Resultatet indikerar att desto mer deltagaren kände sig omsorgsfull ju högre skattade deltagaren känslan ömhet på empatiskalan.

Tabell 5.

*Pearson's korrelationer mellan items i empatiskalan och items i sinnesstämningsskalan*

	BMIS:		
	Omsorgsfull	Kärleksfull	Aktiv
Empati:			
Värme	.233*		
Ömhet	.323*	.196*	
Berörd	.252*	.197*	
Sympati	.252*	.200*	
Medlidande	.243*	.226*	.190*
Medkänsla	.263*	.246*	.240*

Not. \* =  $p < .01$ .

## Diskussion

Studien avsåg att undersöka om en relation mellan sinnesstämning och empati kan återfinnas. Om det finns ett samband mellan positiv respektive negativ sinnesstämning och individers

empatiförmåga. En manipulation skulle försätta deltagarna i en önskad sinnesstämning och sedan skulle individen skatta sin empati. Studiens första hypotes bekräftades ej; (1) *En individ som försätts i en positiv sinnesstämning har mer empati för en annan individ än de individer som försätts i en negativ sinnesstämning*. Resultatet visade att manipulationen inte fungerat som önskat i och med att skillnaden mellan grupperna inte var signifikant. En individ som försätts i en viss sinnesstämning relaterar inte utifrån detta att känna mer eller mindre empati för en annan människa. Manipulationen av sinnesstämningen hade ingen effekt, skillnaden mellan grupperna (positiv/neutral/negativ) var heller inte signifikant.

Studiens andra hypotes kunde bekräftas; (2) *Ju högre poäng en individ skattar på sinnesstämningsskalan, desto mer empati rapporterar individen*. Analyserna visade ett signifikant samband mellan sinnesstämning och empati. Vilket indikerar att individer som för stunden upplever att de har en behaglig eller positiv sinnesstämning känner mer empati än de individer som upplever en obehaglig eller negativ sinnesstämning.

Hypotes (3) *Kvinnor påvisar mer empati än män*, kunde bekräftas och resultatet var signifikant. Studien visade att det finns en skillnad mellan könen, kvinnor rapporterade mer empati än de manliga deltagarna. Studiens sista och fjärde hypotes (4) *De äldre deltagarna påvisar mer empati än de yngre*, kunde dessutom bekräftas. En skillnad mellan den yngre respektive äldre gruppen återfinns i resultatet, den äldre gruppen av deltagare kände mer empati än de yngre deltagarna. Analysen som visade att högre poäng på den subjektivt uppskattade sinnesstämningsskalan även gav högre empatipoäng antyder att empati är ett fenomen som går att relatera till sinnesstämning. Ett milt försök att försätta deltagarna i en viss sinnesstämning användes. Ytterligare försök att försätta deltagarna i negativ sinnesstämning hade varit etiskt tveksamt och krävt andra tekniker. Exempel på detta skulle kunna vara att använda sig av musik eller filmer. Dessutom skulle det krävs mer resurser så som någon som hade kunnat ta hand om deltagarna efteråt och sett till att de mådde bra efter en manipulation.

### *Jämförelse med tidigare forskning*

Empati skiljer sig åt från individ till individ. Men att individer med negativ sinnesstämning känner mindre empati än individer med positiv sinnesstämning är en upptäckt som stöds av tidigare forskning kring depression och empati (Bourke et al., 2010; Demenescu et al., 2010; Seidle et al., 2010; Troisi & Moles, 1999). Dock finns det resultat som visar att det inte finns en nedsatt kognitiv empati hos deprimerade (Thoma et al., 2011), detta pekar på att deprimerade har den intellektuella förmågan att förstå vad andra känner men svårigheter att kunna ta in och känna någon annans känslor.

Resultatet överensstämmer med vad tidigare forskning visat angående sinnesstämning, att människans tankemönster och dess innehåll påverkas av den sinnesstämning som han eller hon befinner sig i (Clore & Huntsinger, 2007). Att vara glad eller ledsen styr individens tankar om vilka handlingssätt som krävs. Beslutsfattande har visat sig påverkas av sinnesstämning (Västfjäll et al., 2004) och skulle kunna vara en komponent i relationen mellan sinnesstämning och empati. Sinnesstämningen hos deltagarna kan ha påverkat deras beslut när de skattade empatiskalan samt hjälpt dem avgöra vad som är användbart att fokusera på för stunden. Positiv sinnesstämning främjar kreativitet, problemlösning och förmågan att se saker och ting i ett bredare sammanhang (Ashby et al., 1999; Isen & Daubman, 1987), vilket kan ses som att deltagare med positiv sinnesstämning kände mer empati när de läste berättelsen.

De köns- och åldersskillnader som analyserna visade ligger i linje med tidigare forskning som har visat att **kvinnor har en tendens att känna mer empati än män** (Håkansson & Montgomery, 2003; Jolliffe & Farrington, 2006; Klein & Hodges, 2001a; Ruechert & Naybar, 2008). **Äldre tenderar även att rapportera högre empatipoäng** (Eklund et al., 2009). **Att de äldre kände mer empati än de yngre kan vara ett resultat av att empati är en mognadsprocess, att erfarenhet och visdom kommer med åren** (Eklund et al., 2009).

Empati skiljer sig från person till person, de människor som tydligast urskiljs från en fungerande empatiförmåga är de personer med psykiska avvikelser och ohälsa (Demenescu et al., 2010; Harari et al., 2010; Ritter et al., 2011; Richell et al., 2003). Hög empati kan leda till en oönskad emotionell påfrestning (Klein & Hodges, 2001b). Batson (refererad i Schreiter et al., 2013) menar att individer kan utsättas för empatisk stress då individen tvingas återuppleva tidigare emotionell smärta vid respons på någon annans stressande situation. **När en människa utsätts för mer empati än den klarar av, genom emotionell empati** (Batson, Chang, Orr, & Rowland, 2002; Seidle et al., 2010; Troisi & Moles, 1999), **kan det leda till att människor blir självfokuserade, mindre hjälpsamma och mer distanserade.**

### *Svagheter och styrkor*

En hög intern stabilitet påvisades med avseende på studiens reliabilitet, mätinstrumenten för sinnesstämning och empati uppmätte hög Cronbach's alpha. BMIS är ett väl validerat mätinstrument (Mayer & Gaschke, 1988), likaså empatiskalan (Batson et al., 2007), de har använts i många studier med hög tillförlitlighet och giltighet. Studien kan backas upp av tidigare forskning om empati och sinnesstämning. Svarsfrekvensen var hög på de andelar enkäter som delades ut, och bortfallet var tillsynes litet. Det kan ha varit ett tecken på att enkäten var relativt lätt för deltagarna att svara på. Manipulationsdelen av enkäten kan utvecklas och bearbetas för att få en bättre effekt. Den neutrala delen av enkäten skulle kunna bytas ut då bilmärken kan anses vara något som vissa individer möjligen kan ha sett som något positivt.

Det begränsade urvalet hämmar en generaliserbarhet av resultat över populationen. Även om antalet deltagare i studien är tillfredsställande var det enbart studenter på en enskild högskola som deltog. Deltagarnas subjektiva upplevelse behöver inte stämma överens med andra studenter eller resterande population. Ytterligare svaghet är att studien enbart vänder sig till studenter som läser ämnen som kan kopplas till empati samt har en förståelse för ämnet.

Hot mot den interna validiteten kan vara snedfördelningen av kön, deltagarna utgjordes av relativt få män, detta kan bero på att utbildningarna är kvinnodominerande. En social önskvärdhet bör vara liten då syftet att undersöka empati avslöjades efter deltagarna svarat på enkäterna. Möjliga testeffekter bör vara minimala då enkäten delades ut till studenter i ett tidigt stadie i utbildningen och bör därför inte ha erfarenhet av liknade enkäter. En omedveten försöksledareffekt kan haft en påverkan på utfallet, genom ordval, beskrivningar eller en underliggande ton i enkäten. Majoriteten av enkäterna delades ut i slutet av föreläsningarna, variabler som trötthet och hunger kan haft en inverkan på svaren och bör tas i beaktande. Undvikande av detta kanske skulle skapat en distinkt skillnad mellan grupperna.

### *Framtida forskning*

Den här studiens urval var begränsat och ämnet är relativt outforskat, därför skulle vidare studier inom området vara av intresse. Undersökningen bör göras på ett större urval med deltagare från utbildningar utöver humanistiska utbildningar. För en större spridning bör

relationen undersökas i förhållande till resten av populationen i landet. Deltagarna bör bestå av fler män, då majoriteten var kvinnor, samt personer med större åldersspann. Det skulle vara relevant att göra en liknande studie över olika kulturer och länder för att se om relationen mellan empati och sinnesstämning är kulturellt betingat.

Resultatet tyder på ett samband mellan sinnesstämning och empati, i framtida forskning skulle det vara av intresse att finna en etisk lösning på en mer framgångsrik manipulation av deltagarnas sinnesstämning. Om detta blir möjligt skulle vidare resonemang och frågeställningar kring en neutral sinnesstämning kunna börja och dess relation till empati. Ökad kunskap och vidare forskning om sinnesstämnings relation till empatisk förmåga skulle kunna utskilja skillnaden mellan positiv, negativ och neutral sinnesstämning. Det skulle vara av intresse att utföra en objektiv mätning av sinnesstämning och empati för att lättare få eventuell generaliserbar data.

Att diskutera orsak och verkan är av vikt då detta inte framgår i denna studie. Studier har visat att hög empati kan leda till oönskad emotionell påfrestning. Frågan som bör ställas och därmed undersökas närmare är relationen mellan empati och sinnesstämning. Är det människans mående som påverkar förmågan att känna empati för en annan människa eller är det förmågan att känna empati som inverkar på människans mående? En fortsatt aspekt som bör undersökas är om empati möjligtvis kan skapa ett bättre mående hos individer snarare än att påverka det negativt.

### *Slutsats*

Föreliggande studie synliggör att ett positivt samband mellan sinnesstämning och empati finns även hos människor i allmänhet. Relationen speglas av empatibegreppets affektiva natur som spontant delas med andra människor, genom inkännande och att känna med någon annan (Keen, 2006). Affektreglering kan kopplas samman med empati, där en viktig del utgår från att en individ kan hantera både sina egna och andras känslor (Salovey & Mayer, 1990). Studien relaterar till att beteendet gentemot sin omvärld (Isen & Levin, 1972; Salovey & Mayer, 1990), speglas av hur individen själv mår och vilken sinnesstämning man har. Att vara mottaglig för andras tankar och känslor (Ashby et al., 1999; Isen & Daubman, 1987) relaterar till att se andra genom sig själv. Huvudresultatet visar samband i att individer med en positiv sinnesstämning är mer inkännande. I och med ett välmående skapas också handlingar gentemot andra medmänniskor, detta skulle även kunna skapa mer empati i vårt samhälle.

### Referenser

- Angantyr, M. (2008). *"Självklart känner folk mer empati för människor ... eller?" Två experiment om empati för människor och djur*. C-uppsats, Mälardalens högskola, Västerås, Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling.
- Ashby, G., Isen, A., & Turken, A. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Batson, C. D. (1994). Why act for the public good? Four answers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 603-610.
- Batson, C. D., Chang, J., Orr, R., & Rowland, J. (2002). Empathy, attitudes, and action: Can feeling for a member of a stigmatized group motivate one to help the group? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1656-1666.



- Batson, C. D., Håkansson Eklund, J., Chermok, V. L., Hoyt, J. L., & Ortiz, B. G. (2007). An additional antecedent of empathic concern: Valuing the welfare of the person in need. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 65-74.
- Bourke, C., Douglas K., & Porter, R. (2010). Processing of facial emotion expression in major depression: A review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 44*, 681-696.
- Campell-Yeo, M., Latimer, M., & Johnston, C. (2007). The empathic response in nurses who treat pain: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 61*, 711-719.
- Ciaramicoli, A. P., & Ketcham, K. (2000). *Empatins makt*. Stockholm: Bokförlaget.
- Clore, G. L., & Huntsinger, J. R. (2007). How emotions inform judgment and regulate thought. *Trends in Cognition Science, 11*, 393-399.
- Cusi, A., MacQueen, G. M., & Mckinnon, M. C. (2010). Altered self-report of empathic responding in patients with bipolar disorder. *Psychiatry Research, 178*, 354-358.
- Danziger, N., Prkachin, K. M., & Willer, J. C. (2006). Is pain the price of empathy? The perception of others pain in patients with congenital insensitivity to pain. *Brain, 129*, 2494-2507.
- Darwin, C. (1965). *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1872)
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 113-126.
- Demenescu, L. R., Kortekaas, R., den Boer, J. A., & Aleman, A. (2010). Impaired attribution of emotion to facial expressions in anxiety and major depression. *PLoS One, 5*, e. 15058.
- Duan, C. (2000). Being empathic: The role of motivation to empathize and the nature of target emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 29-49.
- Eklund, J., Andersson-Stråberg, T., & Hansen, E. (2009). "I've also experienced loss and fear": Effects of prior similar experience on empathy. *Scandinavian Journal of Psychology, 50*, 65-69.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6*, 169-200.
- Goubert, L., Craig, K. D., Vervoort, T., Morley, S., Sullivan, M. J. L., de C. Williams, A. C., Cano, A., & Crombez, G. (2005). Facing others in pain: The effects of empathy. *Pain, 118*, 285-288.
- Harari, H., Shamay-Tsoory, S. G., Ravid, M., & Levkovitz, Y. (2010). Double dissociation between cognitive and affective empathy in borderline personality disorder. *Psychiatry Research, 175*, 277-279.
- Holm, U. (1995). *Det räcker inte att vara snäll*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Holm, U. (2005). *Empati: Att förstå andra människors känslor*. Stockholm: Natur och kultur.
- Håkansson Eklund, J. (2006). Empathy and viewing the other as subject. *Scandinavian Journal of Psychology, 47*, 399-409.
- Håkansson, J., & Montgomery, H. (2003). Empathy as an interpersonal phenomenon. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*, 267-284.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 1122-1131.
- Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*, 384-388.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation on the basic empathy scale. *Journal of Adolescence, 29*, 589-611.
- Keen, S. (2006). A theory of narrative empathy. *Narrative, 14*, 207-232.
- Kerem, E., Fishman, M., & Josselson, R. (2001). The experience of empathy in everyday relationships: Cognitive and affective elements. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*, 709-728.



- Klein, K. J. K., & Hodges, S. D. (2001a). Gender differences, motivation, and empathic accuracy: When it pays to understand. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 720-730.
- Klein, K. J. K., & Hodges, S. D. (2001b). Regulating the costs of empathy: The price of being human. *Journal of Socio-Economics*, *30*, 437-452.
- Martin, L. L., Ward, D., Achee, J., & Wyer, R. (1993). Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 317-326.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 102-111.
- Mor, N., Doane, L. D., Adam, E. K., Mineka, S., Zinbarg, R. E., Griffith, J. W., Craske, M. G., Waters, A., & Nazarian, M. (2010). Within-person variations in self-focused attention and negative affect in depression and anxiety: A diary study. *Cognition and Emotion*, *24*, 48-62.
- Morse, J. M., & Mitcham, C. (1997). Compathy: The contagion of physical distress. *Journal of Advanced Nursing*, *26*, 649-657.
- Persson, M., & Ståhl, H. (2008). "Älska din nästa så som dig själv" Samband mellan empati och självkänsla. C-uppsats, Mälardalens högskola, Västerås, Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling.
- Richell, R. A., Mitchell, D. G. V., Newman, C., Leonard, A., Baron-Cohen, S., & Blair, R. J. R. (2003). Theory of mind and psychopathy: Can psychopathic individuals read the 'language of the eyes'? *Neuropsychologia*, *41*, 523-526.
- Ritter, K., Dziobek, I., Preissler, S., Ruter, A., Vater, A., Fydrich T., Lammers, C. H., Heekeren, H. R., & Roepke, S. (2011). Lack of empathy in patients with narcissistic personality disorder. *Psychiatry Research*, *187*, 241-247.
- Roediger, H., & McDermott, K. (1995). Creating false memories: Remembering words not presented in lists. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, *21*, 803-814.
- Ruechert, L., & Naybar, N. (2008). Gender differences in empathy: The role of right hemisphere. *Brain and Cognition*, *67*, 162-167.
- Russell, J. A. (1978). Evidence of convergent validity on the dimensions of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*, 345-356.
- Salo, J., & Sandström, J. (2012). *Kunskap och självvärdering. En experimentell studie av självkänsla*. C-uppsats, Mälardalens högskola, Västerås, Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*, 185-211.
- Schreiter, S., Pijnenborg G. H. M., & aan het Rot, M. (2013). Empathy in adults with clinical or subclinical depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, *150*, 1-16.
- Seidel, E. M., Habel, U., Finkelmeyer, A., Hasmann, A., Dobmeier, M., & Derntl, B. (2012). Risk or resilience? Empathic abilities in patients with bipolar disorders and their first degree relatives. *Journal of Psychiatric Research*, *46*, 382-388.
- Seidel, E. M., Habel, U., Finkelmeyer, A., Schneider, F., Gur, R. C., & Derntl, B. (2010). Implicit and explicit behavioral tendencies in male and female depression. *Psychiatry Research*, *177*, 124-130.
- Shamasundar, C. (1999). Understanding empathy and related phenomena. *American Journal of Psychotherapy*, *53*, 232-245.
- Thoma, P., Zalewski, I., Graf von Reventlow, H., Norra, C., Juckel, G., & Daum I. (2011). Cognitive and affective empathy in depression linked to executive control. *Psychiatry Research*, *189*, 373-378.

- Tomkins, S. (1962). *Affect imagery consciousness: The positive affects*, Vol. 1. New York: Springer.
- Tomkins, S. (1963). *Affect imagery consciousness: The negative affects*, Vol. 2. New York: Springer.
- Troisi, A., & Moles, A. (1999). Gender differences in depression: An ethological study of nonverbal behavior during interviews. *Journal of Psychiatric Research*, 33, 243-250.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Västfjäll, D., Gärling, T., & Kleiner, M. (2004). Preference for current mood, anticipated emotional reaction, and experienced emotional reaction. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 27-36.
- Werner-Seidler, A., & Moulds, M. L. (2012). Mood repair and processing mode in depression. *Emotion*, 12, 470-478.
- Westermann, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F., W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology*, 26, 557-580.