



Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Psykologi 61-90hp

Att leva med högkänslighet

I sociala relationer och i arbetslivet



Författare: Carolina Nordenberg

Handledare: Helena Gunnarsson

Examinator: Erik Lindström

Termin: 2018

Ämne: Psykologi

Nivå: Kandidat

Kurskod: 2PS60E



1. Sammanfattning

I min studie har jag undersökt högkänsliga individers tillvaro. Syftet var att ta reda på vilka problem de här personerna har i sina sociala relationer och om de upplever problem på sin arbetsplats som är relaterat till deras högkänslighet. Åtta semistrukturerade intervjuer med högkänsliga individer har genomförts. Dessa individer kontaktades via en förening som arbetar med just högkänslighet. Resultatet i studien styrker tidigare studier som har visat att högkänsliga är empatiska, försiktiga och samvetsgranna. De observerar också mer i sin omgivning och funderar djupt innan de agerar. Resultatet visar också att deltagarna har svårt för att ge och ta kritik både på arbetsplatsen och i privatlivet, de kan lätt fastna i ett åltande och ta kritik väldigt personligt. Det framkom även att deltagarna upplevde det problematiskt med gränssättande. Utan gränssättning kan belastningen av alla intryck bli för stor för en högkänslig individ och individen kan drabbas av utmattning.

Nyckelord: Högkänslighet, HSP, Personlighetsdrag

2. Abstract

In my study I have studied highly sensitive individuals living conditions. The purpose was to find out what problems these people have in their social relations and whether they experience problems at their workplace that are related to their high sensitivity. Eight semi-structured interviews with highly sensitive individuals have been conducted. These individuals were contacted by way of an association that works with high sensitivity. The result of the study strengthens previous studies that have shown that highly sensitive are empathic, cautious and conscientious. They also observe more in their surroundings and think deeply before they act. The result also shows that the participants have difficulty in giving and taking criticism both in the workplace and in private life, they can easily get stuck in an anxiety and take criticism very personally. It also emerged that the participants experienced it problematic with boundaries. Without limitations, the burden of all impressions can be too great for a highly sensitive individual and the individual can suffer from fatigue.

Keywords: High Sensitivity, HSP, Personality Traits

Innehållsförteckning

1. Sammanfattning	1
2. Abstract	2
3. Introduktion	4
3.1 Olika karaktärsdrag	5
3.2 Det högkänsliga barnet.....	6
3.3 Sociala relationer.....	6
3.4 Arbetsplatsen	7
3.5 Syfte och frågeställningar	8
4. Metod	8
4.1 Deltagare	8
4.2 Instrument.....	8
4.3 Procedur	9
4.4 Etik	10
5. Resultat	11
5.1 Självbild	12
5.1.1 Att känna sig normal.....	12
5.1.2 Känsla av utanförskap.....	13
5.2 Inkännande & Reflekterande	14
5.2.1 Känna in andra	14
5.2.2 Söka andras godkännande	14
5.3 Konflikträdsla och känslighet för kritik	15
5.3.1 Undvika konflikter	15
5.3.2 Att ta kritik personligt.....	15
5.4 Behov av återhämtning	16
5.4.1 Behov av ensamhet	16
5.4.2 Återhämtningsstrategier.....	16
5.5 Hitta rätt arbetsplats	17
5.5.1 Individens behov	17
5.5.2 Omprioriteringar	17
6. Diskussion	18
6.1 Resultatdiskussion.....	18
6.2 Praktiska implikationer.....	20
6.3 Metoddiskussion	20
6.4 Framtida forskning	21
Referenser	22
Bilaga 1. Intervjuguide	24
Bilaga 2. Elaine Arons självtest	25

3. Introduktion

Den amerikanska psykoterapeuten och forskaren Aron (2017) myntade begreppet ”HSP – The Highly Sensitive Person”. Den vetenskapliga termen är ”SPS – Sensory Processing Sensitivity”. Aron, Aron och Jagiellowicz (2012) beskriver SPS som den centrala teorin i forskningen om högkänslighet. Sensorisk känslighet innebär att människan är mer känslig för sinnesintryck som till exempel yttre sinnesintryck av ljus, ljud, smärta och lukter och inre sinnesintryck som till exempel egna tankar och känslor (Aron m fl., 2012). Individer med särskilt högt SPS anses alltså vara en högkänslig person (HSP) (Aron, 2017). Aron (2017) har utvecklat ett frågeformulär (HSPTS) där SPS kan mätas. Testet består av 23 frågor som besvaras genom ”sant” eller ”falskt”. Svarar man ”sant” på 12 frågor eller fler anses man vara högkänslig. Aron (2017) poängterar dock att inget psykologiskt test är så fullständighet att man bör basera sitt liv på det. Det kan vara så att endast ett fåtal frågor stämmer in väldigt starkt på en individ och att denne då rätteligen kan kalla sig själv högkänslig.

Högkänslighet är ett personlighetsdrag, dvs inte en diagnos eller en störning, som finns i generna hos cirka 20 % av alla människor i världen och det är jämnt fördelat mellan pojkar och flickor. Högkänslighet tycks orsakas av flera gener som var och en har små, kumulativa effekter. Varje nyans av högkänslighet kan orsakas av en särskild gen (Aron, 2014). Högkänslighet är en strategi som går ut på att först överväga och sedan agera (pause & check). Den motsatta strategin är vanligare, då agerar man snabbt för att hinna först, för att sedan tänka efter (Aron, 2017). Högkänsliga individer har en ökad förmåga att se subtila förändringar i detaljer och studier har visat att det finns skillnader i hjärnans funktioner mellan högkänsliga och icke-högkänsliga individer (Jagiellowicz m fl., 2011). Högkänsliga personer har en högre aktivitet i insula som är en del av hjärnan som påverkar uppmärksamhet, minne, känslor, empati, språk, tidsuppfattning, smak-, lukt- och hörselupplevelser (Bianca m fl., 2014). Det gör att människor med högkänslighet har en särskilt god empatisk förmåga, är särskilt observanta, tänker på ett djupare plan och reflekterar mer. Högkänsliga personer tenderar också att lättare påverkas av yttre stimuli och bearbetar även stimuli på en djupare nivå jämfört med icke högkänsliga personer (Ahadi & Basharpour, 2010). Hjärnan hos en person med högkänslighet är programmerad att notera subtila småsaker som andra inte märker och

man inser konsekvenserna av ett handlande innan andra gör det vilket kan göra att man blir mycket försiktig. Dessutom är man extra mottaglig för både den fysiska och den emotionella miljön. När man bearbetar yttre stimuli och reagerar på dem blir man lätt överstimulerad och ibland också överbelastad. Flertalet studier har också visat på samband mellan högekänslighet och personlighetsdrag som ofta har en ökad benägenhet för negativa hälsotillstånd, såsom till exempel större uppfattad stress och depression (Liss m fl., 2005; Benham, 2006; Grimen & Diseth, 2016; Jagiellowicz m fl., 2016). En möjlig förklaring till det kan vara att den höga känsligheten ökar den allmänna fysiologiska upphetsningen, vilket leder till en kronisk stress som kan ge negativa effekter på hälsan. Det kan även bero på att känsliga människor är mer medvetna om somatiska symptom. Följaktligen har högekänsliga också högre andel av somatiska problem såsom migrän, kronisk smärta och kronisk trötthet (Grimen & Diseth, 2016).

3.1 Olika karaktärsdrag

Även om högekänslighet är utbrett bland introverta personer så är det inte samma sak som inåtvändhet som karakteriseras mer av en tendens att vända sig inåt. 70 % av alla högekänsliga är socialt introverta medan 30 % är socialt extroverta. De introverta är känsligare för distraktioner såsom ljud och ljus i sin omgivning än vad extroverta är. Introverta tar också längre tid på sig att vänja sig vid stimuli och har därför ett större behov av att skydda sig själva från överstimulering. Drygt 30 % av alla högekänsliga (oavsett om de är introverta eller extroverta) är födda med ytterligare ett temperamentsdrag som kallas sensationssökande (*Sensation Seeking*). Det handlar mer om att söka nya upplevelser (*Novelty Seeking*) snarare än om att söka adrenalinkickar och att ta höga risker. Högekänsliga personer tar ibland risker men de är då i regel väldigt säkra och deras chanser att vinna är höga (Aron, 2017).

Flertalet studier har visat att högekänslighet har ett positivt samband med introverta personlighetsdrag och ett negativt samband med extroverta personlighetsdrag (Grimen & Diseth, 2016; Jagiellowicz m fl., 2016). Det finns också studier som har undersökt högekänsliga personer i relation till neurotiskt och introvert personlighetsdrag.

Resultaten i dessa studier indikerar att högekänsliga personer i högre grad är neurotiska och i lägre utsträckning extroverta (Ahadi & Basharpour, 2010; Grimen & Diseth, 2016). Det finns också teorier om att högekänslighet består av tre dimensioner: Eesthetic sensitivity (AES), Low sensory threshold (LST) samt Ease of excitation (EOE). AES

innebär ett rikt inre liv och att individen har en ökad estetisk medvetenhet. LST innebär en låg sensorisk tröskel och att individen lätt blir överstimulerad. Dessa individer är ofta känsliga för högt ljud eller ljus. EOE innebär att individen lätt plockar upp andras sinnesstämningar och är känslig för smärta och/eller för förändringar i omgivningen. Individerna presterar ofta sämre under uppsikt och upplevs ofta som känsliga eller blyga (Grimen & Diseth, 2016).

3.2 Det högkänsliga barnet

Ett högkänsligt barn kan störas av saker i den omgivande miljön som andra barn inte lägger märke till. En lapp eller söm på ett klädesplagg kan upplevas som ett enormt problem då det skaver eller gör ont. De kan också bli fullständigt överväldigade av en bullrig eller ständigt föränderlig miljö som exempelvis ett klassrum. Vissa av dessa barn får raserianfall eller utbrott för att undvika det som överväldigar dem eller som en reaktion på det. Ett överstimulerat högkänsligt barn kan studsas runt på ett sätt som kan uppfattas som en uppmärksamhetsstörning. Barnet visar dock inte tecken till störd uppmärksamhet när det inte är överstimulerat. En del experter tror att många högkänsliga barn felaktigt har diagnostiserats med ADD (attention deficit disorder) vilket innebär just en uppmärksamhetsstörning. På ytan finns det liknande drag mellan högkänslighet och ADD men i vissa avseenden är de varandras motsatser. Exempelvis är blodflödet större på höger sida av hjärnan hos de flesta högkänsliga barn medan det är större på vänster sida hos barn med ADD. ADD tyder på en brist på vissa exekutiva funktioner såsom beslutsfattande, fokusering och reflektering, något som högkänsliga barn vanligtvis inte har några problem med när de befinner sig i en lugn och välkänd miljö (Aron, 2014).

3.3 Sociala relationer

Högkänsliga personer föds med en tendens att observera mer i sin omgivning och fundera djupt innan de agerar. Till följd av detta tenderar både barn och vuxna, att vara empatiska, intuitiva, försiktiga och samvetsgranna. Många högkänsliga är ganska tysta i början av en ny relation men ju mer bekväma de känner sig, desto mer öppnar de sig. Det här gäller dock inte de högkänsliga personer som är extroverta. Den högkänsliga har ofta svårt med kallprat utan föredrar att umgås i sällskap där man istället kan ha mer

djupgående och meningsfulla samtal framför att utbyta opersonliga artighetsfraser (Aron, 2017). Anledningen till att många mycket känsliga individer agerar på ett inåtvänt sätt kan också vara att sociala interaktioner i allmänhet är en stimulansälla. Ett socialt tillbakadragande kan då vara en naturlig strategi för att minska stimulansen för människor som är mycket känsliga. På så sätt kan högkänsliga individer som försöker minska en obekväm stimulansnivå betraktas som introverta av andra (Grimen & Diseth, 2016). Vid sociala tillställningar blir intrycken ofta kraftiga och kan leda till en överstimulans, vilket i sin tur leder till att den högkänsliga människan lätt uppfattas som mindre socialt begåvad. Att helt undvika sociala sammanhang kan ge den negativa effekten att den högkänsliges känsla av gemenskap och samhörighet minskar. Aron (2017) tar upp olika sätt man kan använda sig av för att hantera detta sociala obehag. Man kan tex utveckla en ”persona” vilket innebär att man lägger på en mask och spelar en ”roll” för att underlätta situationen. Det kan också vara fördelaktigt att berätta om sin högkänslighet för att få större förståelse för sitt beteende.

3.4 Arbetsplatsen

Rätt arbetsförhållanden är en viktig komponent i hur väl en högkänslig person kan utföra sitt arbete. Högkänsliga personer, speciellt de introverta, kan enligt Aron (2017) ha svårt att tala inför grupper, att nätverka och delta i tjänsteresor. Dessa förmågor har ansetts nödvändiga för att nå framgång. En ytterligare nackdel med att undvika sociala tillställningar och främmande personer gör att det blir färre övningstillfällen där individen kan träna på att lära sig att hantera sådana situationer.

Många högkänsliga personer kan också ha svårt att säga vad de tycker, ta emot kritik och sätta gränser. De kan också lätt fastna i ett åltande och ta kritik väldigt personligt vilket lätt kan feltolkas som att den högkänsliga personen är överkänslig eller att denna har låg självkänsla. I en studie av Evers, Rasche och Schabracq (2008) mättes SPS relation till fyra olika aspekter av arbetsrelaterad stress. De olika aspekterna var arbetsbelastning, emotionell belastning, missnöje över sitt arbete samt behov av återhämtning. Resultaten visade att en högkänslig person lätt blev överväldigad av att ständigt utsättas för stimuli. Att påverkas så starkt av stimuli gjorde att känslan av sammanhang minskade, förståelsen för arbetet minskade och även känslor av meningsfullhet gentemot sitt arbete. När stimulansen blev överväldigande kunde den högkänslige också känna sig otillräcklig och personens tilltro till sin egen förmåga minskade.

Aron (2017) menar att många högekänsliga personer på grund av detta ofta väljer att bli egenföretagare, alternativt arbeta på en organisation som erbjuder stor flexibilitet där det finns möjlighet att påverka graden av stimuli.

3.5 Syfte och frågeställningar

I min studie har jag valt att undersöka högekänsliga individers tillvaro. Syftet är att ta reda på vilka problem de här personerna har i sina sociala relationer och om de upplever problem på sin arbetsplats som är relaterat till deras högekänslighet. Mina frågeställningar är: Vilka problem upplever de i sina sociala relationer? Upplever de problem på sin arbetsplats som är relaterat till högekänslighet?

4. Metod

4.1 Deltagare

Åtta semistrukturerade intervjuer med högekänsliga individer har genomförts. Deltagarna var bosatta i Stockholmsområdet och bestod av 5 kvinnor och 3 män. Åldersspannet på deltagarna var 28-35 år och medelåldern var 31,5 år. Kontakten med dessa individer togs genom en förening som är verksam i mellersta Sverige och som arbetar med högekänslighet. För att säkerställa att intervjudeltagarna var högekänsliga fick de genomföra Arons (2017) självtest för högekänslighet innan intervjuerna genomfördes. Testet skickades ut till 20 personer varav 8 personer som svarat ”sant” på 12 frågor eller fler valdes ut till intervju. I och med detta uppstod ett bortfall på 12 personer.

4.2 Instrument

Arons (2017) självtest är en något förenklad version av den ursprungliga mätskala som innefattar 27 påståenden och som besvaras utifrån en 7-gradig likertskala. Självtestet består av 23 frågor som besvaras genom ”sant” eller ”falskt”. Man anses högekänslig om man svarar ”sant” på 12 frågor eller fler (Aron, 2017). Utvalda deltagare, som i självtestet svarat ”sant” på minst 12 frågor, har intervjuats. Inför intervjuerna utformades en intervjuguide (Bilaga 1). Semistrukturerade intervjuer har använts för att ta reda på individernas upplevelser av att leva med högekänslighet.

4.3 Procedur

De semistrukturerade intervjuerna spelades in och transkriberades. Det insamlade materialet analyserades med Burnards (1991) och Graneheim & Lundmans (2004) metoder för innehållsanalys. Analysen utifrån Burnards innehållsanalys gick till enligt följande: Införskaffat material lyssnades igenom och transkriberades, och vanligt förekommande ämnesord som uppfattats under intervjuerna antecknades. För att fördjupa mig ytterligare i materialet lästes de transkriberade intervjuerna igenom ytterligare och anteckningar gjordes kring allmänna teman som uppfattades i det insamlade materialet. Försättningsvis lästes materialet återigen igenom med målet att uppfatta koder med syftet att beskriva en så bred aspekt av innehållet som möjligt, detta kallas även för öppen kodning. Koderna granskades sedan och sammanställdes i underrubriker. Målet var att minska antalet koder genom att "kollapsa" dem som liknar varandra för att arbeta fram underkategorier, in till en bredare kategori med målet att föra samman liknande kategorier, vilket resulterade i en slutgiltig kategorilista.

För att öka validiteten i kategoriseringen och undvika felaktig tolkning diskuterades kategorierna med de intervjuade individerna och nödvändiga justeringar genomfördes. Det transkriberade materialet tillsammans med de identifierade kategorierna granskades sedan ytterligare för att säkerställa att de stämmer överens med intervjumaterialet.

Därefter kodades materialet utefter kategorier och underkategorier.

Allt material lagrades samlat och kopior av respektive intervju sparades. Exempel på citat plockades ut och kommentarer som kopplade samman citaten skapades. Under hela processen höll jag mig öppen för materialet för att ha möjlighet att hålla mig nära den grundläggande betydelsen av innehållet.

Resultatet presenterades tillsammans med litteratur inom ämnet där jämförelser och åtskillnader lyftes fram. Enligt Graneheim och Lundman (2004) är det en grundläggande fråga att vid kvalitativ innehållsanalys avgöra om analysen ska fokusera på manifest eller latent innehåll. Både manifest och latent innehåll handlar om tolkning men tolkningarna varierar i djup och abstraktionsnivå. Manifest innehåll är det som faktiskt står i texten och latent innehåll är en djupare tolkning. Fokus för analysen av denna studie var på manifest innehåll. Anledningen till fokuseringen på manifest innehåll var att det var deltagarnas tankar och åsikter som var av betydelse. Under det pågående arbetet med datainsamling och analys lades därför stor vikt vid att inte lägga

in egna tolkningar i resultatet (Graneheim & Lundman, 2004). Exempel på analysprocessen presenteras nedan (Tabell 1).

Tabell 1. Analys

Meningenheter	Kondensering	Kod	Underkategori	Kategori
Förr så kände jag mig många gånger annorlunda, som en alien. Nu vet jag ju att jag att det inte är något fel på mig, att jag är normal.	Att känna sig annorlunda	Strävan efter att känna sig normal	Självacceptans	Självbild
Jag känner väldigt lätt av stämningar i ett rum. Och är det lite tryckt stämning så påverkas jag väldigt starkt av det. och det stannar ofta kvar i mig länge efteråt.	Att påverkas av andras sinnesstämningar	Att känna in andra	Empati	Inkännande & Reflekterande
För mig är det viktigt att ha en trevlig stämning, både hemma och på jobbet. Konflikter och kritiserade åter upp mig energi jättesnabbt och jag blir väldigt påverkad och trött.	Att det är viktigt med god stämning	Att ha svårt att hantera konflikter och kritik	Balans	Konflikträdsla & känslighet för kritik
Har det varit mycket möten på jobbet så är jag helt slut när jag kommer hem, jag brukar behöva gå undan ett tag. Hinner jag så mediterar jag gärna en stund.	Att bli uttröttad av olika sociala tillställningar	Socialt obehag	Lätt överbelastad	Behov av återhämtning
Jag startade eget för några år sedan, för mig var det en räddning. Jag kan nu styra mycket över min tid och lyssna på vad min kropp behöver. Behöver jag lugn omkring en dag så ser jag till att få det.	Att hitta en arbetsplats som passar individens behov	Undvika för mycket stimuli	Rätt arbetsförhållanden	Hitta rätt arbetsplats

4.4 Etik

Enligt Vetenskapsrådets riktlinjer ska deltagarna informeras om det allmänna syftet med studien, proceduren och ett estimat på hur lång tid intervjuerna beräknas ta. De har informerats om sina rättigheter i form av att deltagandet är frivilligt och att de har möjlighet att avbryta när som helst om de önskar samt att en strikt sekretess och anonymitet kommer att upprätthållas (Vetenskapsrådet, 2018). Kravet för att delta i

studien var att deltagaren skulle svara ”sant” på 12 frågor eller fler i Arons (2017) självtest. Deltagarna informerades om att enbart ett urval av de som rekryterades skulle intervjuas. Alla deltagare fick sedan information via mail om en intervju skulle genomföras eller inte. Inga deltagares namn har angetts i studien och inte heller namnet på den förening som jag har vänt mig till. Deltagarna erbjöds tillgång till en sammanfattning på resultatet av studien efter studiens färdigställande, om de önskar (Langemar, 2008).

5. Resultat

Den tematiska analysen resulterade i 5 teman:

- Självbild
- Inkännande & Reflekterande
- Konflikträdsla & känslighet för kritik
- Behov av återhämtning
- Hitta rätt arbetsplats

Inom respektive tema identifierades sedan två kategorier. Även citat från intervjuerna redovisas för att öka studiens validitet. Nedan presenteras studiens resultat utifrån teman och kategorier och underkategorier (Tabell 2).

Tabell 2. Identifierade teman, kategorier och underkategorier

Tema	Kategori	Underkategori
Självbild	Att känna sig normal	Acceptans
		Sociala relationer
Inkännande & Reflekterande	Känsla av utanförskap	Gemenskap
		Anpassning
Inkännande & Reflekterande	Känna in andra	Empati
	Söka andras godkännande	Bekräftelse Gränssättning
Konflikträdsla & känslighet för kritik	Undvika konflikter	Känslighet Konflikter
	Att ta kritik personligt	Kritik
Behov av återhämtning	Behov av ensamhet	Ensamhet Återhämtning
	Återhämtningsstrategier	Strategier
Hitta rätt arbetsplats	Individens behov	Miljö Behov
	Omprioriteringar	Förändra

5.1 Självbild

Temat *Självbild* berörde högkänsliga individers upplevelse av sig själva. Temat bestod av två kategorier: *Att känna sig normal* och *Känsla av utanförskap*.

5.1.1 Att känna sig normal

Det framkom under intervjuerna att deltagarna ofta har känt att de inte ”passar in”, känt sig onormala eller udda:

”Jag har ofta känt mig konstig och inte riktigt som alla andra och har många gånger funderat på vad den kan bero på”

Flera deltagare upplevde att ovetskapen om högekänslighet tidigare har påverkat deras självkänsla:

”Innan jag visste vad mina känslor berodde på så var jag väldigt osäker på mig själv, det kändes inte som andra i min omgivning förstod vad jag gick igenom”

Flertalet av intervjupersonerna uppgav att deras självbild förändrats efter att de kommit i kontakt med begreppet högekänslighet:

”Jag fick helt plötsligt en förståelse för varför jag är som jag är och det var skönt att veta att det finns fler som mig. Helt plötsligt så känner man sig inte lika onormal”

5.1.2 Känsla av utanförskap

Flera vittnar också om känslan av utanförskap som uppstår när man inte medverkar på alla sociala tillställningar som andra på arbetsplatsen deltar på:

”Det händer ibland att jag inte blir tillfrågad när kollegorna ska på AW, det kanske inte är så konstigt eftersom jag nästan aldrig följer med. Samtidigt skulle det vara kul om de frågade mig, för någon gång kanske jag har orken att följa med”

Några tog också upp att olika sociala tillställningar upplevs som krävande och att det som de upplever som jobbigt verkade så enkelt för alla andra:

”Jag brukar uppleva att det är så enkelt för alla andra i min omgivning, jag ser dom som sociala monster som verkar orka hur mycket som helst”

Deltagarna tog också upp olika sätt att hantera socialt krävande situationer:

”Jag brukar ibland försöka peppa mig själv inför situationer som jag vet kommer kräva mycket av mig, ibland går jag nästan in i en roll och kör på så länge jag orkar, pratar med alla och försöker vara så utåtriktad jag bara kan. Jag tror att det är viktigt att försöka klara av det, annars hamnar man ganska fort utanför gemenskapen”

5.2 Inkännande & Reflekterande

Temat *Inkännande & Reflekterande* berörde högkänsliga individers empatiska och tankfulla egenskaper. Temat bestod av två kategorier: *Känna in andra och Söka andras godkännande*.

5.2.1 Känna in andra

Deltagarna nämnde återkommande det faktum att de känner av sinnesstämningar i sin omgivning och det kan vara positivt och negativt. De beskrev även att de reflekterar mycket kring den information som de får till sig och ofta funderar över eventuella underliggande meningar i det människor säger:

”När man tar in mer än vad andra människor säger med orden så hör man mer, ibland kan det vara väldigt hjälpsamt men det kan också vara ganska jobbigt ibland, det skulle vara skönt om man ibland bara kunde lyssna till orden och inget mer”

Flera av intervjupersonerna uppgav att de ibland sover dåligt för att de under natten har grubblat över händelser som uppstått på arbetsplatsen:

”Om det har varit någon jobbig konflikt på jobbet kan jag fundera över det jättemycket, om någon kanske blev ledsen eller känt sig överkörd”

5.2.2 Söka andras godkännande

Några tog också upp att de funderade ycket vad andra tyckte om dem och att de gärna ville ha andras godkännande på olika sätt:

”Ibland blir jag otroligt trött på mig själv, tex om kollegorna missar att fråga mig om jag vill hänga med på lunch, då funderar jag alltid på om dom kanske inte vill ha med mig fastän jag vet att jag är välkommen om jag vill, ibland gör man det svårare för sig än det behöver vara”

Det kom också upp att deltagarna ofta hade svårt att säga nej. Dels för att de väldigt gärna ville tillfredställa alla i sin omgivning men också på grund av en rädsla för att de skulle göra människor besvikna eller ledsna:

”Jag har väldigt svårt att säga nej vilket leder till att jag lätt får lite för mycket att göra, speciellt på jobbet. Säger jag nej så ångrar jag mig ofta efteråt och tänker att jag kanske gjort dem besvikna”

Flera deltagare påpekade att det tog tid för dem att hitta sin plats på arbetsplatsen. De upplevde att det kunde ta lite tid för andra att lära känna dem då de alltid var ganska försiktiga i kontakten med nya människor:

”Jag tycker att det är svårt att komma in i en ny grupp människor, det tar nog ganska lång tid att lära känna mig. Jag vet nästan aldrig vad jag ska säga, jag tror att jag funderar för mycket på vad dom ska tycka om mig”

5.3 Konflikträdsla och känslighet för kritik

Temat *Konflikträdsla & känslighet* för kritik berörde hur högkänsliga individer hanterar konflikter och kritik. Temat bestod av två kategorier: *Undvika konflikter* och *Att ta kritik personligt*.

5.3.1 Undvika konflikter

Det kom upp att kollegorna ofta anförtrodde väldigt mycket till dem till den grad att det ibland kunde kännas jobbigt:

”Ibland känner jag mig som en psykolog på jobbet, är det någon konflikt eller en kollega som inte gillar en annan så får jag ofta information om det, så hamnar man ofta mellan personer i deras konflikter, det tycker jag är lite jobbigt”

Flertalet deltagare beskrev en rädsla för konflikter och behovet av att vara andra till lags:

”Jag säger nästan aldrig rakt ut vad jag tycker, det finns alltid en rädsla att såra någon eller trampa någon på tårna. Jag är hellre tyst för att undvika konflikter eller riskera att någon blir sur på mig”

5.3.2 Att ta kritik personligt

Några av intervjupersonerna tog upp att de alltid ansträngde sig väldigt hårt för att göra ett bra jobb och att de tog kritik väldigt hårt:

”Det är viktigt för mig att göra ett bra jobb och det är alltid något som jag strävar efter, jag lägger ner min själ i allt jag gör. Om jag sedan får kritik för mitt hårda arbete så känner jag mig ofta dålig”

Deltagarna tog också upp att de upplevde det väldigt jobbigt att ge kritik till andra:

”Jag vet ju hur jag känner mig när jag får kritik, därav tar det verkligen emot för mig att kritisera andra”

5.4 Behov av återhämtning

Temat *Behov av återhämtning* berörde högekänsliga individers behov av vila efter sociala engagemang som upplevts krävande. Temat bestod av två kategorier: *Behov av ensamhet* och *Återhämtningsstrategier*

5.4.1 Behov av ensamhet

Majoriteten av deltagarna tog upp att de hade ett stort behov av återhämtning efter sociala tillställningar. Det kunde handla om en arbetsdag med många möten eller en konferens:

”När jag har haft en intensiv dag på jobbet med många sociala möten så är jag alltid väldigt trött på kvällen och får ofta huvudvärk. Då är jag helst ensam, men om det inte går så måste det åtminstone vara lugnt och tyst”

Att ha möjlighet att äta lunch eller fika i en lugn och trevlig miljö eller kanske ensam kunde också bidra till att den högekänsliga kunde få en paus från stimuli och därmed hade lättare att orka med resten av arbetsdagen:

”Vi har ett väldigt litet lunchrum i förhållande till anställda på mig arbetsplats, att sitta där runt lunchtid är nästan outhärdligt. Jag brukar därför ta väldigt tidigt eller sen lunch för att få lite lugn och ro när jag äter”

5.4.2 Återhämtningsstrategier

Deltagarna hade olika strategier för att återhämta sig från tillställningar som de upplevt som krävande:

”Jag brukar köra ett yogapass hemma i lugn och ro, det tycker jag är otroligt avkopplade och man blir lite klarare i knoppen”

Eller:

”Jag älskar att meditera, antingen gör jag det eller så går jag och lägger mig väldigt tidigt på kvällen”

5.5 Hitta rätt arbetsplats

Temat Hitta rätt arbetsplats berörde högkänsliga individers behov att hitta en arbetsplats som fungerade utifrån deras högkänslighet. Temat bestod av två kategorier: *Individens behov* och *Omprioriteringar*.

5.5.1 Individens behov

Flera deltagare tog upp det svåra med öppna kontorslandskap och höga ljudnivåer på arbetsplatsen:

”Jag förstår ju tanken med öppna kontorslandskap men för mig är det en ren plåga, jag får aldrig någon arbetsro. Sorlet av alla röster och andra ljud runtomkring tröttar ut mig och jag har svårt att fokusera på mina arbetsuppgifter”

Möjligheten att emellanåt kunna arbeta hemifrån tog deltagarna upp som en faktor som kunde bidra till att man som högkänslig orkar mer:

”Jag är så otroligt lättad nu när jag har möjlighet att arbeta hemifrån, det hade jag inte tidigare. Jag får så mycket mer gjort när jag får arbeta i lugn och ro hemma”

5.5.2 Omprioriteringar

Att träffa alldeles för många människor, vistas kring höga ljud och starka dofter beskrevs som extremt påfrestande. Det kunde därför vara mycket påfrestande att arbeta i ett stimmigt kontorslandskap. Det har gjort att många av intervjupersonerna har fått göra omprioriteringar i arbetslivet:

”Jag ville gärna avancera i mitt arbete.. men jag klarade inte av allt som kom på köpet i form av att leda många möten, hålla föredrag och resa flera gånger i månaden, det blev för mycket till slut”

Några har bytt arbetsplats eller valt att starta egna företag för att kunna styra mer över sin arbetssituation:

”Nu när jag är egen kan jag ju välja lite själv hur jag lägger upp dagen, det är skönt. Behöver jag vara i fred en dag så ser jag till att få vara det”

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka vilka problem högkänsliga personer hade i sina sociala relationer och om de upplevde problem på sin arbetsplats som var relaterat till deras högkänslighet. Resultatet i studien styrker tidigare studier som har visat på att högkänsliga personer är empatiska, försiktiga och samvetsgranna (Aron, 2017). Enligt Aron (2017) grundar det sig i att högkänsliga personer observerar mer i sin omgivning och funderar djupt innan de agerar. Deltagarna vittnade om att de ofta oroade sig för vad människor i deras omgivning skulle tycka eller för att de skulle såra någon annan persons känslor. Enligt Aron (2017) leder insikten om konsekvenserna av ett handlande till svårigheter för de högkänsliga att säga rakt ut vad de tycker. Deltagarna berättade också att de kan vara ganska tysta i början av en ny relation. Detta kan enligt Aron (2017) leda till att den högkänsliga människan lätt uppfattas som mindre socialt begåvad. Vissa deltagare uppgav att de ibland sov dåligt för att de under natten grubblade över olika händelser. Flertalet studier har också visat på samband mellan högkänslighet och personlighetsdrag som ofta har en ökad benägenhet för negativa hälsotillstånd, såsom till exempel större uppfattad stress och depression (Liss m fl., 2005; Benham, 2006; Grimen & Diseth, 2016; Jagiellowicz m fl., 2016). Resultatet visade även att deltagarna hade svårt för att ge och ta kritik både på arbetsplatsen och i privatlivet. Högkänsliga kan lätt fastna i ett åltande och ta kritik väldigt personligt, vilket lätt kan feltolkas som att den högkänsliga personen är överkänslig eller har låg

självkänsla (Aron, 2017). Det framkom att deltagarna upplever det problematiskt med gränssättande. Eftersom högkänsliga tar in många intryck blir de lätt upptagna av andras signaler och glömmer därför ibland sig själva. Utan gränssättning kan högkänsligheten bli en belastning som kan leda till utmattning (Aron, 2017).

Resultatet visade också att olika sociala tillställningar upplevdes som krävande och att en del högkänsliga individer gärna undvek att delta på dem. Ett socialt tillbakadragande skulle kunna vara en naturlig strategi för att minska stimulansen för människor som är mycket känsliga (Grimen & Diseth, 2016). Att undvika sociala tillställningar kan dock få en negativ effekt då det kan resultera i att den högkänsliges känsla av gemenskap och samhörighet minskar (Aron, 2017). Några deltagare uppgav att de istället hanterade sociala tillställningar genom att gå in i olika roller och enligt Aron (2017) kan det vara effektivt att utveckla en ”persona” för att hantera socialt obehag. Resultatet visade även att mycket nätverkande och tjänsteresande, som enligt normerna är nödvändigt för att nå framgång, upplevdes som påfrestande för den högkänslige. Studier har visat att högkänsliga personer lättare påverkas av yttre stimuli och bearbetar också stimuli på en djupare nivå än icke högkänsliga personer (Ahadi & Basharpour, 2010). En arbetsplats med mycket stimuli kan leda till att den högkänsliga känner sig likgiltig och börjar stänga av sina känslor. På så sätt är rätt arbetsförhållanden en viktig komponent för att en högkänslig person ska kunna utföra sitt arbete på ett effektivt sätt (Evers m fl, 2008). Aron (2017) menade att många högkänsliga personer på grund av detta ofta valt att bli egenföretagare, alternativt att arbeta vid en organisation som erbjuder stor flexibilitet där det finns möjlighet att påverka graden av stimuli.

Deltagarna tog också upp att de har ett stort behov av återhämtning efter olika sociala tillställningar såsom en arbetsdag med många möten eller en konferens. De beskriver sig som extra mottagliga för både den fysiska och den emotionella miljön i sin omgivning. Enligt Aron (2017) är högkänsliga personer extra mottagliga för den fysiska och den emotionella miljön och de blir också lätt överstimulerade och ibland också överbelastade. En brist i föreliggande studie kan vara att jag saknar insikt om deltagarna är socialt introverta eller socialt extroverta. Alla deltagarna i studien har också en högre grad av högkänslighet vilket har medfört att inga jämförelser har gjorts mellan personer med lägre grad och högre grad av högkänslighet. Genom att jämföra personer med olika typer och grad av högkänslighet skulle det varit möjligt att undersöka fenomenet högkänslighet med ett bredare perspektiv. Jag har heller inte fördjupat mig i de tre

dimensionerna: estetisk känslighet (AES), låg sensorisk tröskel (LST) samt känslighet för yttre och inre stimuli (EOE). En brist i föreliggande studie kunde således ha varit att de tre dimensionerna inte analyserades separat. Jag saknar också insikt i om deltagarna utretts för diagnoser såsom ADD eller likande. Med den insikten hade orsaken till deras problem kunnat framgå tydligare i en kvalitativ studie.

6.2 Praktiska implikationer

Resultatet belyste de svårigheter som högekänsliga utsätts för både i privatlivet och i arbetslivet. Utifrån resultatet blir det tydligt att de högekänsliga individerna känt sig annorlunda jämfört med andra och att de också känt ett utanförskap innan de kom i kontakt med begreppet högekänslighet. Behovet av att begränsa mängden av intryck blir tydligt. Att hitta sätt att hantera olika sociala tillställningar utgör en primär källa för de högekänsliga, det blir också tydligt att behovet av återhämtning efteråt är väldigt viktigt. Eftersom högekänsliga individer har en tendens att känna in andra individers känslor och även söka andras godkännande blir gränsdragningar viktigt för att den högekänslige inte ska bli överstimulerad och utmattad. Utifrån resultatet blir det också tydligt att det finns ett behov av att hitta en arbetsplats som passar den högekänsligas behov. Det handlar till stor del om att det bör finnas möjlighet att påverka mängden stimuli som de utsätts för. Genom att öka kunskapen inom detta område så tror jag att förutsättningarna för de högekänsliga kan förbättras.

6.3 Metoddiskussion

Utifrån studiens syfte att undersöka hur det är att leva med högekänslighet och vilka problem personer med högekänslighet upplever i sina sociala relationer och på sin arbetsplats valdes en kvalitativ metod. Studiens syfte var att fånga den högekänsliga personens upplevelser och av den anledningen ansågs kvalitativ metod lämplig. På så sätt kunde deras upplevelser beskrivas och en förståelse kan skapas för dess innebörd. Den kvalitativa metoden hänger samman med fenomenologin och bygger på att man tolkar och förstår psykologiska fenomen så som de upplevs. En alternativ metod skulle kunna vara en kvantitativ metod där man skulle nå ut till fler respondenter och på så sätt kunna generalisera resultatet till en större population. För att besvara studiens syfte och frågeställning genomfördes åtta semistrukturerade intervjuer. De rekryterades utifrån ett

strategiskt urval, där allihop var medlemmar i en förening som arbetar med högekänslighet. Att intervjuerna spelades in kan ha påverkat deltagarnas upplevelse av intervjusituationen, de kan också ha känt sig obekväma eller svarat i enlighet med vad de trodde förväntades av dem. Det är osäkert i vilken utsträckning detta har påverkat resultatet. Resultatet stämmer med tidigare forskning vilket stärker tillförlitligheten (Langemar, 2008).

6.4 Framtida forskning

Ett område av intresse för framtida forskning skulle kunna vara att undersöka högekänslighet i relation till andra personlighetsdrag. Även om majoriteten högekänsliga personer även är introverta krävs också fler studier som undersöker högekänslighet i relation till andra personlighetsdrag. Det skulle också vara av intresse att tillföra en fördjupad kunskap kring högekänslighetens tre dimensioner: estetisk känslighet (AES), låg sensorisk tröskel (LST) samt känslighet för yttre och inre stimuli (EOE).

Referenser

- Ahadi, B., & Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570-574.
- Aron, Elaine. N. (2017) *Den högkänsliga människan: konsten att må bra i en överväldigande värld*. Egia förlag.
- Aron, Elaine. N. (2014) *Det högkänsliga barnet – Att växa och må bra i en överväldigande värld*. Egia förlag.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality & Social Psychology Review* (Sage Publications Inc.), 16(3), 262-282.
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433–1440.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189-198.
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality*, 44(2), 185-200.
- Jagiellowicz, J., Xiaomeng, X., Aron, A., Aron, E., Guikang, C., Tingyong, F., & Xuchu, W. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 6(1), 38-47.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety and depression. *Personal and Individual Differences*, 39, 1429-1439.
- Bianca, P.A., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., Brown, L.L. (2014) The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others emotions. *Brain and Behavior* 4(4): 580–594.
- Burnard, P. (1991). A method of analysing interview transcripts in qualitative research. *Nurse Education Today*, 11, 461-466.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-112.

Grimen.L., H, Diseth, Å. (2016). Sensory Processing Sensitivity: Factors of the Highly Sensitive Person and Their relationships to personality and Subjective Health Complaints. *Comprehensive Psychology*, 5, 1-10.

Vetenskapsrådet.se.(2018-06-06). <http://www.codex.vr.se/manniska2> (Hämtad 2018-11-20).

Bilaga 1. Intervjuguide

1. Du kanske kan börja med att berätta lite om dig själv?
2. Beskriva gärna hur du uppfattar dig själv?
3. Kan du beskriva hur du tänkte när du först kom i kontakt med begreppet
högekänslighet?
4. Hur såg du på dig själv innan du förstod att du var högekänslig?
5. Förändrades din syn på dig själv efter att du förstod att du var högekänslig?
6. Stöter du på några problem i ditt privatliv som grundar sig i din högekänslighet?
7. Vilken roll tar du i mötet med en ny person?
8. Anpassar du ditt liv efter din högekänslig? På vilket sätt?
9. Hur upplever du sociala situationer där du möter många nya människor?
10. Om det är krävande - Hur gör du för att hantera situationen?
11. Hur mår du efter dessa sociala tillställningar?
12. Brukar du sätta andras behov före dina egna?
13. Hur påverkar din högekänslig dig i arbetslivet?
14. Vad anser du är viktigt, relaterat till din högekänslighet, för att trivas på arbetet?
15. Hur upplever du olika sociala situationen på din arbetsplats, tex möten,
konferenser eller afterwork?
16. Har du stött på problem på ditt arbete på grund av din högekänslighet?
17. Om det uppstår konflikter på jobbet, hur hanterar du det?
18. Händer det att du tar det personligt?
19. Undviker du en viss typ av arbetsrelaterade situationer pga. av din
högekänslighet?
20. Har du något du vill tillägga som du tycker att jag har missat?

Bilaga 2. Elaine Arons självtest

1. Jag verkar vara känslig för de fina nyansskillnaderna i min omgivning.
2. Andra människors sinnesstämningar påverkar mig.
3. Jag är smärtekänslig.
4. Under stressiga dagar, behöver jag dra mig undan – till sängen, till ett mörkt rum, eller vart som helst där jag kan vara ifred och få en paus från alla intryck.
5. Jag är särskilt känslig för koffein.
6. Jag blir lätt överväldigad av saker som exempelvis starkt ljus, starka dofter, grova tygmaterial, eller sirener på en ambulans som kör förbi.
7. Jag har ett rikt, komplext inre liv.
8. Jag känner mig illa till mods av starka ljud.
9. Jag blir starkt känslomässigt påverkad av konst och musik.
10. Jag är samvetsgrann.
11. Jag är lättskrämd och hoppar t.ex. lätt till.
12. Jag blir nervös när jag har mycket att göra på kort tid.
13. När människor känner sig obekväma i en fysisk miljö, brukar jag känna vad som behöver förändras för att göra miljön mer bekväm (t.ex. förändra ljuset eller sittplaceringen).
14. Jag blir irriterad när folk försöker få mig att göra för många saker på samma gång.
15. Jag anstränger mig mycket att undvika att göra misstag eller att glömma saker och ting.
16. Jag tittar av princip inte på våldsamma filmer och TV-program.
17. Jag blir uppe i varv på ett obehagligt sätt när det pågår mycket runt omkring mig.

18. Att vara väldigt hungrig skapar en stark reaktion i mig – det stör min koncentration och/eller mitt humör.
19. Förändringar i livet gör mig uppskakad.
20. Jag är uppmärksam på – och uppskattar – dofter, smaker, ljud och konst.
21. Jag gör det en hög prioritet att ordna mitt liv för att undvika att störande eller överväldigande situationer.
22. När jag måste tävla eller bli observerad när jag gör någonting, blir jag så nervös eller skakig att jag presterar mycket sämre än vad jag skulle ha gjort annars.
23. När jag var barn, verkade mina föräldrar eller lärare uppfatta mig som känslig eller blyg.