



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

## En kvantitativ studie av personlighetsdraget högkänslighet och dess relation till interpersonell anknytning.

Rebecka Karlström & Gabriella Nelson

Kandidatuppsats VT 2015

Handledare: Susanna Vestberg

Examinator: Elia Psouni

## Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka samband mellan interpersonella anknytningsmönster och högekänslighet. Hypotesen var att Ängslig-ambivalent anknutna individer skulle uppvisa en högre grad av högekänslighet, än de individer som var tryggt anknutna. Studien utfördes på 120 studenter vid Lunds Universitet genom två självskattningsformulär: *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS) och *Attachment Style Questionnaire* (ASQ). Analysen utfördes med en oberoende envägs ANOVA följt av post-hoc tester där de olika anknytningsstilarna analyserades som grupper för att se om dessa skiljde sig signifikant gällande högekänslighet. En signifikant skillnad ( $p = .0001$ ) erhöles mellan den Trygga och Ängslig-ambivalenta gruppen avseende högekänslighetspoäng. Resultatet antyder att det kan finnas ett samband mellan högekänslighet och Ängslig-ambivalent anknytning även om några säkra slutsatser inte kan dras då studien har sina metodologiska begränsningar. Vidare forskning behöver bedrivas för att undersöka den här relationen.

Nyckelord: anknytningsteori, anknytningsmönster, ASQ, HSPS, högekänslighet, interpersonell anknytning.

### Abstract

The purpose of the study was to examine the relationship between interpersonal attachment in adults and Sensory Processing Sensitivity, SPS. It was hypothesized that individuals with an Anxious-ambivalent attachment would exhibit a higher degree of SPS than individuals with Secure attachment. The study was conducted by recruiting 120 students from Lund University to fill out two self-report-questionnaires: the *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS) and the *Attachment Style Questionnaire* (ASQ). An independent Oneway ANOVA followed by post-hoc-tests was used to analyze the different attachment groups on their sensitivity score. The difference between the Secure and Anxious-ambivalent groups in SPS turned out to be significant ( $p = .0001$ ). The result suggests that there could be a relationship between SPS and Anxious-ambivalent attachment, but no definite conclusions can be drawn from the result since the study has its methodological limitations. The question of adequacy is one for further research.

Keywords: Attachment Theory, attachment style, ASQ, HSPS, Highly Sensitive Person, interpersonal attachment.

## Innehållsförteckning

Introduktion.....	5
Högekänslighet .....	5
Anknytningsteori .....	7
Temperament och anknytning .....	9
Teoretisk gränsdragning .....	10
Syfte och frågeställning .....	10
Metod .....	11
Deltagare.....	11
Mätinstrument.....	11
Etiska aspekter.....	18
Statistisk analys .....	18
Resultat.....	19
Deskriptiv data.....	19
Hypotestestning .....	20
Diskussion .....	22
Metodkritik .....	24
Implikationer .....	25
Referenser.....	27

## Introduktion

Högekänslighet är ett personlighetsdrag som innebär en större benägenhet att reagera fysiskt och emotionellt på omgivningen vilket beror på att högekänsliga individer har ett mer känsligt nervsystem (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Sedan psykologen Elaine Aron myntade begreppet har det fått mycket uppmärksamhet i media, inte minst här i Sverige. Ett exempel är när den första artikeln i SvDs artikelserie ”De högekänsliga” kom ut. Artikeln blev en av de mest delade i tidningens historia (SvD, 2013). Artikelserien avslutades med att läsarna fick skriva insändare som sedan publicerades på tidningens hemsida. Det blev då tydligt att många kände sig berörda, antingen för att de upplevde att de själva var högekänsliga eller för att de hade någon i sin närhet som var det (SvD, 2013). I den här uppsatsen ska sambandet mellan högekänslighet och interpersonell anknytning behandlas.

## Högekänslighet

15-20 procent av befolkningen har personlighetsdraget högekänslighet eller *Sensory Processing Sensitivity, SPS* (Aron et al, 2012). Högekänslighet anses vara medfött och lika många män som kvinnor är högekänsliga (Gunnar & Bates, 1994, refererat i Aron, 2010). Som namnet antyder påverkas högekänsliga mer av sinnesintryck än personer som inte har personlighetsdraget. Förnimmelser så som känslor, tankar, minnen och behov skapar också en starkare reaktion (Aron & Aron, 1997). Den här benägenheten att reagera starkare på stimuli beror på att högekänsliga har ett mer reaktivt nervsystem (Aron, 2010). Det beror också på att dessa individer bearbetar information på ett utförligare sätt, en djupare informationsbearbetning. Det betyder att hjärnan gör fler kopplingar till och jämförelser med tidigare upplevelser, både på ett medvetet och omedvetet plan. Högekänsliga har en tendens att stanna upp och reflektera innan beslut tas samt en förmåga att lägga märke till subtila detaljer i omgivningen (Aron & Aron, 1997). Personlighetsdraget är relaterat till de tidigare etablerade konstrukterna reaktivitet, *reactivity*, och hämning, *behavioral inhibition* (Aron et al, 2012). Reaktivitet beskriver ett temperament som kännetecknas av att omgivningen lättare skapar en reaktion hos individen vilket är en stor del av högekänslighet. Hämning behandlas vidare under ”Temperament och anknytning”.

Vidare kännetecknas högekänslighet av mottaglighet för andras känslor (Acevedo, Aron & Aron, 2010, refererat i Aron, 2010). Det kan förklara varför personlighetsdraget även

är förknippat med samvetsgrannhet, dvs. det engelska begreppet *Conscientiousness* (Aron, 2010).

Som ovan nämnt är högekänslighet relaterat till reaktivitet. Beteenden som indikerar ett reaktivt temperament har även iakttagits hos omkring en femtedel i många olika djurpopulationer (Aron et al, 2012). Dessa djur kan exempelvis vara mer benägna att bli skrämnda, fly eller att varna vid faror. Aron med kollegor menar att en minoritet av individer med ett reaktivt temperament kan innebära ett evolutionärt övertag. Dessa individer uppvisar andra överlevnadsstrategiska beteenden än sina mindre känsliga artfränder. Att det inom en population finns olika sätt att reagera på omgivningen ökar artens möjlighet att överleva. Vidare motiverar en förhöjd reaktion, vid både positiva och negativa upplevelser, en djupare inlärning vilket kan visa sig vara avgörande i framtida, eventuellt hotfulla, situationer.

Dock har personlighetsdraget även sina nackdelar. Den höga nivån av aktivitet i nervsystemet gör att högekänsliga personer lätt blir överstimulerade (Aron & Aron, 1997). Överstimulering kan yttra sig som obehag, stress, klumpighet och/eller förvirring. Att högekänsliga påverkas mer av sin omgivning och bearbetar upplevelser djupare gör också att de lider mer av negativa upplevelser (Aron, Aron & Davies, 2005). Det här gör att många högekänsliga blir blyga och/eller lider av social fobi, ångestproblematik och depression (Aron, 2010). Vid korrelationsstudier har sambandet mellan högekänslighet och emotionell instabilitet (neuroticism) uppmätts till 0,4 (Smolewska, McCabe, & Woody, 2006). Vidare menar Aron att upp till hälften av de vuxna klienter som går i psykoterapi är högekänsliga. Kunskapsutveckling inom det här relativt nya området är därför av stor relevans.

En viktig faktor som påverkar huruvida högekänsliga lider av psykisk ohälsa är vilka förutsättningar dessa individer hade som barn (Aron, 2010; Aron, Aron & Davies, 2005; Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth, 2005). Högekänsliga personer som växt upp under svåra förhållanden löper större risk att bli blyga samt lida av ångest och depression än icke högekänsliga. Å andra sidan påverkas de lika mycket, om inte mer, av goda förhållanden (Aron, 2010).

Små barn är inte tillräckligt kognitivt utvecklade för att ha tillgängliga strategier för stresshantering (Mjellem & Kringlen, 2000). De är därför beroende av sin vårdnadshavare för att skydda sig från externa, eller interna, stressorer. Ett understimulerat barn söker nyfiken efter nya saker i sin omgivning, medan ett överstimulerat barn skriker för att göra omgivningen uppmärksam på att något är fel (Ainsworth & Bell, 1972). Alla barn pendlar mellan dessa två lägen, men högekänsliga barn har lättare för att bli överstimulerade (Jagiellowicz, 2012). De har därför ett större behov av lugn och ro för att bearbeta sina

sinnestryck. Om ett barn är överstimulerat för ofta kan det hämma dess utveckling (Goldsmith, Bradshaw & Rieser-Danner, 1986). Det är därför viktigt med en förstående och inkännande förälder för att skapa en trygg miljö, särskilt för högekänsliga barn som påverkas mer av stressorer (Jagiellowicz, 2012). Anknytningsteori, som behandlar barns relation till sina tidiga vårdnadshavare, har därför valts ut som den andra teorin för studiens teoretiska ramverk.

## **Anknytningsteori**

Anknytningsteori eller *Attachment Theory* är en teori som förklarar varför vissa personer är trygga i sina relationer, medan andra inte är det (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2006). Enligt teorin finns olika anknytningsstilar som huvudsakligen tar form under ett barns första två år genom interaktion med en primär anknytningsperson, vanligen modern. Utifrån dessa stilar utvecklas inre arbetsmodeller för hur personen förhåller sig till andra människor, särskilt nära relationer. Arbetsmodellerna påverkar även synen på det egna jaget, känslan av egenvärde. Anknytningen avgör också hur väl känslor kommer att hanteras dvs. om negativa känslor överväldigar individen eller inte (Broberg et al, 2006).

“*Strange situation*”, som är ett test för att mäta barns individuella skillnader vad gäller anknytning, är en av anknytningsteorins empiriska grundpelare (Broberg et al, 2006). Testet togs fram av Ainsworth för att se anknytningsstilar hos barn i 12-18 månaders ålder (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Barnet placeras i en ny okänd miljö tillsammans med sin anknytningsperson. Under testets gång lämnar personen rummet en kort tid. Separationen och återföreningen granskas av en dold observatör, där växelverkan mellan utforskande och trygghetssökande beteenden granskas. Med testet identifieras tre anknytningsstilar: Trygg anknytning, Otrygg Undvikande anknytning och Otrygg Ängslig-ambivalent anknytning. De barn som har en Trygg anknytningsstil använder föräldern/anknytningspersonen som en trygg bas att återvända till. Barn med de två otrygga anknytningsstilarna, däremot, uttrycker osäkerhet vid interaktion med föräldern.

Livserfarenheter och relationer kan påverka och forma anknytningsstil livet ut (Broberg et al., 2006). Ett barn med otrygg anknytning kan förvärva trygghet senare i livet genom en trygg relation. Dock behåller 72 % sin tidiga anknytning. Enligt Hart & Schwartz (2010) är det vanligt att omkring 55-60 % är Trygga, 5-15 % Ängslig-ambivalenta och 20-30 % Undvikande. I det följande ska de tre anknytningsstilarna introduceras så som de ter sig i vuxen ålder.

Den Undvikande anknytningsstilen utvecklas som ett skydd mot känslan av att bli avvisad (Broberg et al., 2006). Dessa personer distanserar sig från relationer, har större tillit till sig själva än andra och känner obehag inför tanken på att vara beroende av andra människor. Istället fokuserar de ofta på prestationer. I sina nära relationer hittar dessa personer fel på vänner och partners. De egna negativa känslorna förnekas och närståendes problem undviks eller ignoreras (Hazan & Shaver, 1994).

Den andra otrygga anknytningsstilen, Ängslig-ambivalent, kännetecknas av en överdriven investering i relationer (Broberg et al., 2006). Den här överdrivna fixeringen beror på en djup osäkerhet på det egna jaget (Hazan & Shaver, 1987). Självkänslan hos dessa personer är ofta låg, vilket gör så att de sällan känner sig trygga i sina relationer. Det här kan yttra sig som svartsjuka, ett överdrivet behov av närhet och bekräftelse samt separationsångest (Broberg et al., 2006.) Dessa personer kan söka närhet för att sedan avvisa personen som ger dem den (Ainsworth et al., 1978).

Slutligen finns det Tryggt anknutna individer. Tryggt anknutna tenderar att ha långsiktiga relationer som kännetecknas av värme och tillit (Broberg et al. 2006). Bilden av det egna jaget är god, personens egenvärde och självkänsla är stark. Dessa personer är bekväma med att söka sig till andra för att få emotionellt stöd.

Evolutionpsykologiskt är anknytning en grundläggande skyddsfunktion som ökar barnets möjlighet att överleva (Broberg et al. 2006). Det här visade Harlow med sitt experiment på rhesusapor (Harlow, 1958, refererat i Broberg et al., 2006). I experimentet fick rhesusungar välja mellan två olika surrogatmammor. Det blev snabbt tydligt att ungarna föredrog en mjuk och varm surrogatmamma framför en med föda. Studien visade att närheten till modern inte huvudsakligen handlar om föda, utan om att utveckla en relation. Den visade också vilken stark "kraft" anknytning är, så stark att rhesusungarna valde relationen framför föda. Mot bakgrund av det här är det inte överraskande att anknytning ofta går att generalisera över kulturgränser (Broberg et al. 2006). De anknytningsstilar som iakttagits under västerländska förhållanden har även iakttagits i Afrika.

Kritik har riktats mot anknytningsteorin då den anses lägga för mycket fokus på bandet mellan barnet och den biologiska modern (Broberg et al., 2006). Ofta har betydelsen av andra nära relationer inte tagits under övervägande. Det är vanligt att barn snarare har olika anknytning till olika personer och att utvecklingen av inre arbetsmodeller påverkas av alla dessa relationer, menar Broberg med kollegor.



## Temperament och anknytning

Inga tidigare studier har undersökt sambandet mellan högekänslighet och anknytningsstil, men studier har gjorts på sambandet mellan interpersonell anknytning och psykologiska konstrukt som liknar högekänslighet. Ett exempel är Hämmat (Inhibited) temperament som kännetecknas av försiktighet i nya situationer och blyghet i kontakt med nya människor (Broberg et al., 2006). Dessa beteenden är vanliga hos högekänsliga individer. I den etablerade enkät som mäter högekänslighet är en av frågorna: *“När du var barn, uppfattade dina föräldrar eller lärare dig som känslig eller blyg?”* (Aron, 1997).

Inga samband har hittats mellan anknytning och det här temperamentet när det ligger inom “normala gränser”, dvs. där de flesta barn ligger temperamentsmässigt. Dock visar studier av barn med särskilt hämmat temperament att dessa löper större risk att utveckla en Ängslig-Ambivalent anknytning (Shamir-Essakow, Ungerer & Rapee, 2005). Det här kan, skriver Shamir-Essakow med kollegor (2005), bero på tre saker. För det första kan sambandet mellan ett särskilt hämmat temperament och Ängslig-ambivalent anknytning bero på likheter i föräldrastil. Mödrar till både hämmade och Ängslig-ambivalenta barn, har ofta en överbeskyddande och kontrollerande, nästan inkräktande föräldrastil. Här bör förtydligas att det här beteendet hos modern kan varvas med ett mer avståndstagande beteende vilket är vanligt förekommande vid den Ängslig-ambivalenta anknytningsstilen. Den andra anledningen till associationen mellan de två konstrukten kan vara det sätt som dessa barn uttrycker sina känslor. Ängslig-ambivalent anknutna barn har en tendens att överdriva sina känslouttryck för att påminna modern om deras beroende. Uppvisandet av den här sortens beteende, som antyder en lättväckt ängslan, återfinns vanligen även hos barn med ett särskilt hämmat temperament. Den tredje anledningen, som Shamir-Essakow med kollegor (2005) lyfter fram, är att det finns en överlappning mellan de beteendemässiga definitionerna av de två konstrukten. Exempel på sådana definitioner som gäller både hämmat temperament och den Ängslig-ambivalenta anknytningsstilen är: att hålla sig nära modern vid nya, okända situationer eller saker, en tendens att inte våga utforska samt ett allmänt tillbakadraget beteende. Den Ängslig-ambivalenta anknytningsstilen är den som är mest trolig att leda till problem med ångest senare i livet (Cassidy & Berlin, 1994, refererat i Broberg). Relationen till den här anknytningsstilen kan även tänkas gälla högekänslighet då högekänsliga barn vanligen är försiktiga och ses som blyga eller hämmade (Aron, 2010).

Van IJendoorn och Bakermans-Kranenburg (2004) hävdar att det snarare är föräldrarnas uppmärksamhet, lyhörddhet och förståelse som är av betydelse för att predicera

anknytningsstil (än barnets temperament). Om föräldern inte förstår sig på barnets behov kan det bli en grogrund för en känsla av otrygghet och i förlängningen, en otrygg anknytning hos barnet.

### **Teoretisk gränsdragning**

De tre nyligen framtagna dimensionerna inom högekänslighet, *Aesthetic Sensitivity* (AES), *Low Sensory Threshold* (LST), and *Ease of Excitation* (EOE) (Smolewska, McCabe & Woody, 2005), har inte räknats med då de inte anses tillföra frågeställningen mer än personlighetsdraget gör som endimensionellt.

När det gäller anknytningsteori har beslutet tagits att inte inkludera så kallad Desorganiserad anknytning, en anknytningsstil som Mary Main lade till efter utvecklandet av Strange situation (Main & Solomon, 1990, refererat i Broberg et al, 2006). Den Desorganiserade anknytningsstilen uppkommer när ett barn knyter an till någon som skrämmer eller skadar det (Broberg et al, 2006). Varför beslutet togs att inte inkludera den här anknytningsstilen behandlas under metod.

### **Syfte och frågeställning**

Utifrån ovanstående teorier och resonemang har två frågeställningar tagit form. Den första frågeställningen är: Kommer individer med ett otryggt anknytningsmönster tendera att ha en högre grad av högekänslighet? Hypotesen är att en högre grad av högekänslighet i större utsträckning kommer återfinnas hos otryggt anknutna individer. Den andra frågeställningen är: Vilken anknytningsstil är det troligt att personer med en hög grad av högekänslighet kommer att uppvisa? Hypotesen är att gruppen med Ängslig-ambivalent anknutna kommer att uppvisa en högre grad av högekänslighet.

Vidare undrar författarna hur könsfördelningen ser ut för variabeln högekänslighet. Studier visar att lika många kvinnor som män föds som högekänsliga (Gunnar 1994, refererat i Aron, 2010) Därför tror författarna av den här uppsatsen att grad av högekänslighet kommer att vara jämnt fördelat mellan könen.

Förhoppningen är att studien ska kunna bidra till kunskapsutveckling inom området högekänslighet. Som ovan nämnt är det många högekänsliga som lider av psykisk ohälsa. För att kunna hjälpa dessa personer behöver förståelsen för personlighetsdraget och dess relation till andra psykologiska konstrukt utvecklas. Syftet att undersöka personlighetsdragets relation till interpersonell anknytning som predicerar emotionell stabilitet, självkänsla och depression (Broberg et al, 2006), tycks därför vara adekvat.

## Metod

### Deltagare

Studiens urval bestod av 120 studenter från Medicinska fakulteten vid Lunds Universitet. Valet baserades på fakultetens storlek samt att studenterna uppskattades vara mindre vana vid psykometriska tester, till skillnad från studenter vid exempelvis Samhällsvetenskapliga fakulteten. Det här för att minska antalet felkällor. Studenterna valdes ut genom bekvämlighetsurval. Kön fördelningen hos urvalet var 38 män (32 %) och 82 kvinnor (68 %) och åldersspannet var 18 - 44 år, med en median på 23 år.

I den allmänna populationen uppskattas omkring 15-20 % vara högekänsliga (Aron et al, 2012). Då fokus för studien var att se hur fördelningen mellan de olika anknytningsstilarna ser ut för högekänsliga, var ett stort urval viktigt för att fånga upp så många högekänsliga som möjligt. Urvalets storlek baserades därför på att få minst 20 individer som skattat sig själva som högekänsliga.

### Mätinstrument

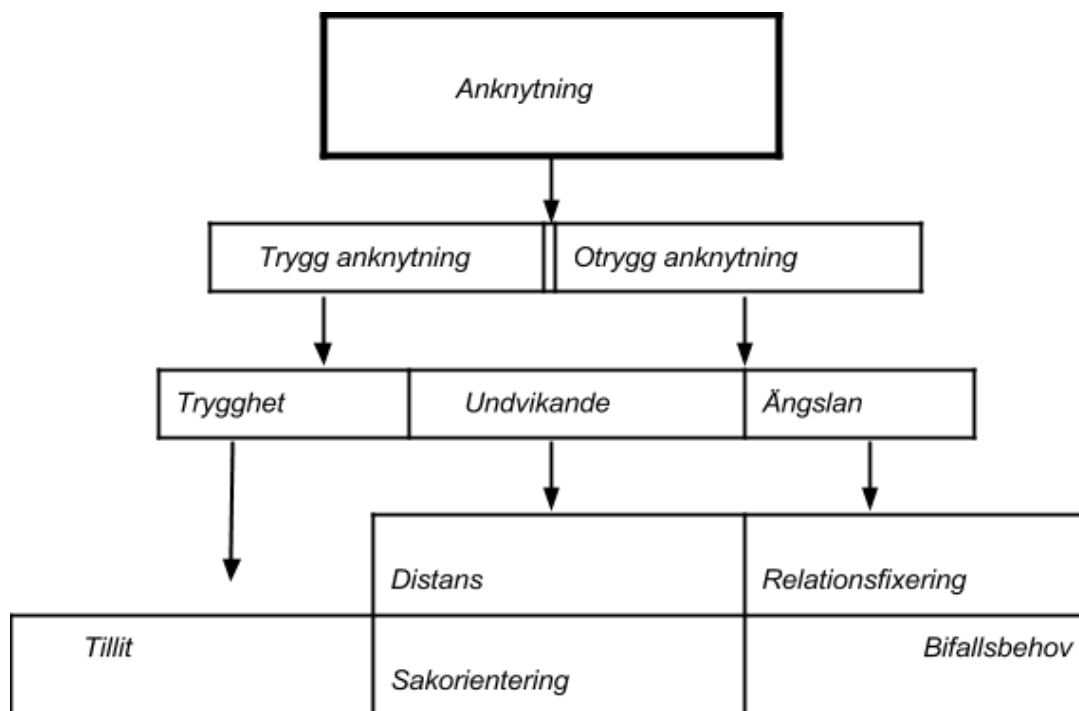
**Attachment Style Questionnaire (ASQ).** För att mäta deltagarnas interpersonella anknytning användes ASQ. Detta formulär utvecklades 1994 av Feenet, Noller & Hanrahan. För denna studie användes den svenska översättningen av ASQ, ASQ-swe, utvecklat av Håkansson & Tengström (1996).

Formuläret baseras på självskattning vilket innebär att mätningen utgår från hur deltagarna upplever sig själva och sina relationer.

Anknytning kan även mätas genom intervjuer (Håkansson & Tengström 1996), men för studiens syfte tycktes en enkät lämpa sig bättre av två anledningar. För det första underlättade det insamlingen då ett adekvat verktyg i form av en enkät även finns för högekänslighet. På så vis kunde de två enkäterna delas ut samtidigt. En annan fördel med ASQ är att den är anpassad för deltagare som inte har erfarenhet av kärleksrelationer. Detta tycktes lämpligt för urvalet som till stor del består av unga vuxna.

ASQ-swe består av 40 items där varje fråga besvaras på en skala mellan 1 och 6. Svartalernativ 1 motsvarar *Fullständigt oense*, 3 *Instämmer delvis* och 6 *Instämmer fullständigt*. Alla items kategoriseras sedan i fem dimensioner: *Tillit*, *Distans*, *Sakorientering*, *Bifallsbehov* och *Relationsfixering*. Håkansson och Tengström (1996) utförde test-retest,

kriterievalidering, itemanalys och faktoranalyser av referensdatan ( $N = 90$ ). Dessa visade att det översatta mätinstrumentet både har stark validitet och reliabilitet. Nedan följer en kort genomgång av de fem dimensionerna.



Figur 1. Modell över teoretisk konceptualisering av anknytning. Hämtad från Håkansson & Tengström 1997.

*Tillits*-dimensionen består av items som mäter Trygg anknytning. Dimensionen speglar individens tillit, både till sig själv och till andra. Ett exempel på en fråga från den här dimensionen är: ”*Jag är en person som är värd att lära känna*”. De fyra andra dimensionerna mäter olika beteenden som är förknippade med otrygg anknytning.

*Distans* och *Sakoriering* är de två dimensionerna för Undvikande anknytning. Dessa mäter båda ett ointresse av att investera i relationer. Dimensionen *Distans* speglar huruvida en individ upplever närhet och relationer som ångestframkallade eller inte (Håkansson & Tengström 1996). Höga värden på dimensionen *Distans* indikerar att personen ser närhet som ångestskapande. Ett exempel på en fråga inom denna dimension är: ”*Jag litar hellre på mig själv än andra människor*.” Den Sakorierade dimensionen mäter i vilken utsträckning en individ fokuserar på prestationer istället för relationer. Exempel på ett item från den här dimensionen är: ”*Att åstadkomma saker är viktigare än att bygga relationer*”.

*Bifallsbehov* och *Relationsfixering* är de två dimensionerna som mäter Ängslig-ambivalent anknytning (Håkansson & Tengström, 1996). Dimensionerna speglar individens behov av närhetssökande. Bifallsbehov avser i vilken grad individen har ett behov av att vara omtyckt och bli accepterad av andra. Ett item i denna dimension är: ”*Det är viktigt för mig att undvika att göra saker som andra inte skulle gilla*”. Relationsfixering mäter hur stort behov individen har av relationer. Höga poäng på dessa items antyder att individen har ett ängsligt och överengagerat relationsbehov. Ett exempel på ett item i denna dimension är: ”Jag oroar mig för att andra inte skall bry sig om mig lika mycket som jag bryr mig om dem”.

För att tolka ASQ-enkäterna användes en svensk översättning av manualen (Håkansson & Tengström, 1996). Här bidrog Ingelie Widman (Telefonkontakt 17 april 2015) vid Bup-kliniken i Stockholm med ytterligare instruktioner för kategoriseringen.

Enligt anvisningar i manualen gjordes en kategorisering baserat på varje individs svarsmönster. Dock är ASQ ett i huvudsak dimensionellt och inte kategoriskt instrument (Håkansson och Tengström, 1996) vilket gör så att dimensionerna måste ses i förhållande till varandra. Efter uträkning av dimensionerna och dess inbördes relation, gjordes en indelning i antingen Trygg, Otrygg-Undvikande, Otrygg-Ambivalent, Otrygg-Ängslig eller Perserverande. Perserverande stil är inte en anknytningsstil, utan en svarsstil. En Perserverande svarsstil innebär att en individ svarat på ett inkongruent sätt vilket kan medföra antingen höga eller låga medelvärden i alla dimensioner. (Håkansson & Tengström 1996). Viktigt att tillägga är att kategoriseringarna Ambivalent och Ängslig tillhör samma anknytningsstil, den otrygga Ängslig-ambivalenta anknytningsstilen, men ASQ gör en uppdelning mellan dessa (Håkansson & Tengström 1997).

Kategoriseringen underlättades av att tydliggöra dimensionernas förhållande till varandra med hjälp av ett linjediagram baserat på manualens referenspopulation. Det gick då snabbt att se hur varje persons anknytningsstil såg ut i förhållande till manualens referenspopulation (N = 90. 27 män, 62 kvinnor. M ålder = 21,5, 18 - 42 år, data hämtad från Håkansson & Tengström, 1997).

Tabell 1.  
*Medelvärde för manualens referenspopulation\**

Dimension	<i>M</i>
Distans	3,2
Sakorientering	2
Tillit	4,4
Bifallsbehov	3,4
Relationsfixering	3,5

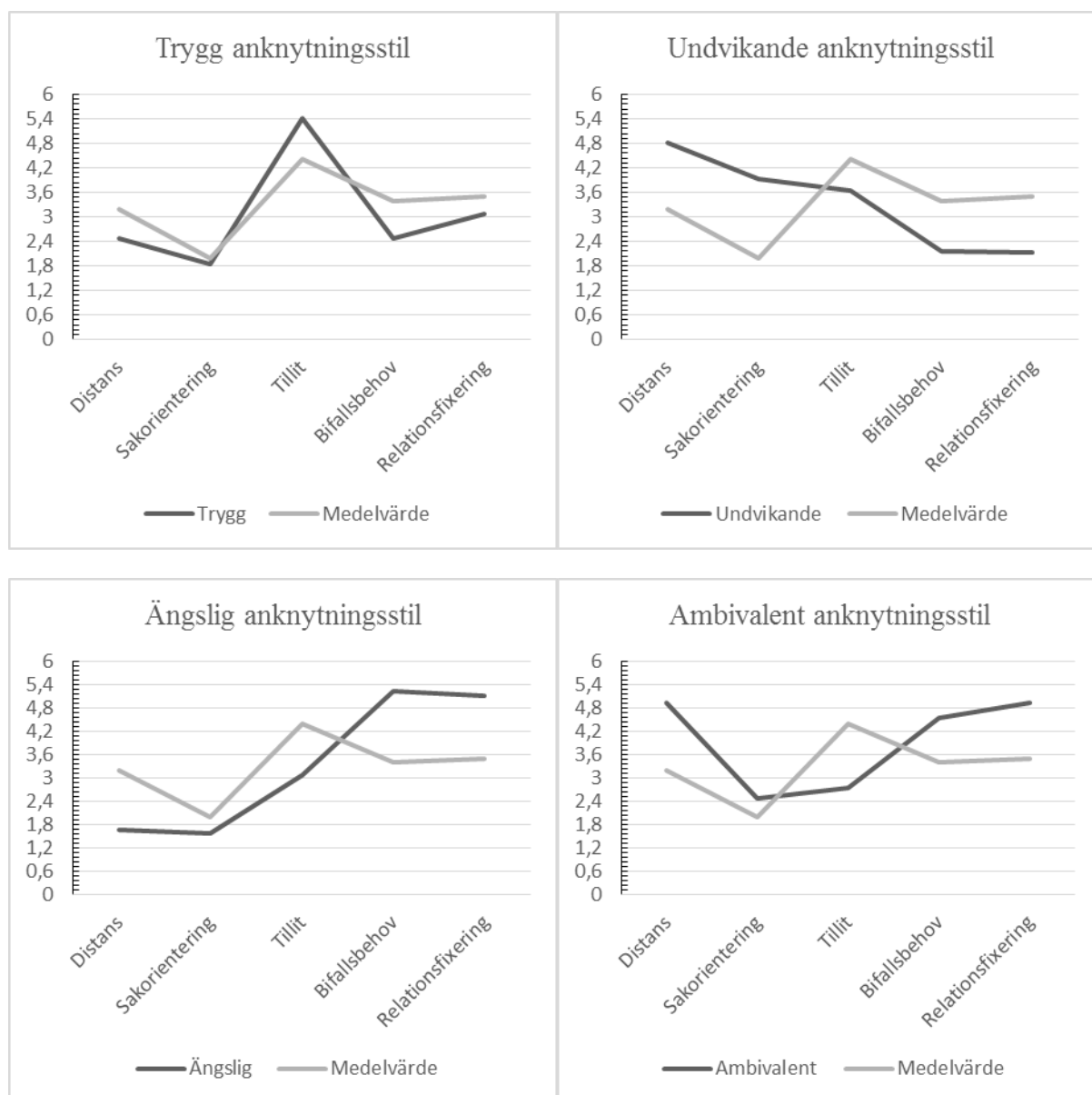
\*Referenspopulationen bestod av studenter, precis som studiens urval. Data hämtad från Håkansson & Tengström, 1997.

Medelvärden under referenspopulationens medelvärden på de fyra otrygga dimensionerna (Distans, Sakorientering, Bifallsbehov och Relationfixering) och ett medelvärde över referenspopulationens för Tillit indikerar en Trygg anknytningsstil. Se Figur 2a.

En individ med höga värden i de avståndstagande dimensionerna, Distans och Sakorientering, samt låga värden på både Tillit och de ängsliga dimensionerna, Bifallsbehov och Relationsfixering, kategoriseras som Undvikande anknytning. Se Figur 2b.

En individ med höga medelvärden på de ängsliga dimensionerna, Bifallsbehov och Relationsfixering, samt låga medelvärden på Tillit och de undvikande dimensionerna, Distans och Sakorientering, kategoriseras som Ängslig anknytning. Se Figur 2c.

Högt medelvärde i de fyra otrygga dimensionerna: Distans, Sakorientering, Bifallsbehov och Relationsfixering samt ett lågt medelvärde på Tillit, kategoriseras som Ambivalent. Se Figur 2d.



Figur 2, a-d. Exempel på Trygg, Undvikande, Ängslig och Ambivalent anknytning. Data hämtad från Håkansson & Tengströms (1997) referenspopulation.

För varje dimension användes ett i manualen påvisat intervall. Intervallet sträcker sig från en standardavvikelse under, till en standardavvikelse över, referenspopulationens medelvärde för varje dimension. Dock stod inte referensdatans standardavvikelse med i manualen och heller inte dess råpoäng. Då denna information inte var tillgänglig räknades istället standardavvikelsen ut för varje dimensions medelvärde baserat på det egna samplet. Valet att använda den egna standardavvikelsen för varje dimension baserades på likheten mellan det egna samplet och referensgruppen gällande storlek och demografi (studenter, ålder, könsfördelning).

Håkansson och Tengström (1997) menar att värden över eller under en standardavvikelse bör observeras särskilt. De rekommenderar att använda dessa för att avgöra anknytningsstil när flera dimensioners medelvärden är höga. Låt säga att en individ har över medelvärdet på Tillit, men att de otrygga dimensionernas medelvärden ligger en standardavvikelse över jämförelsepopulationens medelvärde. Då är personen otryggt anknuten.

I ASQ är tre items reverserade för att fånga upp logiska motsägelser. Enkäter med höga svar på två frågor som är varandras motsatser indikerar en Perserverande svarsstil (Håkansson & Tengström 1996). I studien exkluderades sju enkäter på grund av höga eller låga värden i alla dimensioner (Perserverande svarsstil). Det här kan bland annat bero på att deltagaren är oengagerad eller att den har en Desorganiserad anknytningsstil. Den Desorganiserade anknytningsstilen är inte med i ASQ då den innebär en avsaknad av ett kongruent mönster. Att studien inte har med den Desorganiserade anknytningsstilen ses inte som ett problem då det är vanligt att dessa individer lider psykiatriska problem vilket gör det svårt, om inte omöjligt, att studera (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm-Mothander, 2009). Det är rimligt att anta att dessa individer är ovanliga i den studerade gruppen.

**Highly Sensitive Person Scale (HSPS).** HSPS är ett självskattningsformulär som består av 27 items (Aron, 1997). Mätningen utgår från hur deltagarna upplever sig själva. Frågorna i enkäten besvaras på en skala mellan 1 och 6 där 1 motsvarar inte alls (*not at all*) och 6 motsvarar extremt (*extremely*). Som ovan nämnt innebär högkänslighet ett känsligt nervsystem vilket ter sig på olika sätt. Högkänsligas reaktion på sensorisk information mäts med frågor som ”*I am easily overwhelmed by strong sensory input*”. Exempel på en fråga som mäter högkänsligas emotionella mottaglighet är: ”*Other people’s moods affect me*”. Påverkan av inre förnimmelser mäts med hjälp av frågor som t.ex: ”*Being very hungry creates a strong reaction in me, disrupting my concentration or mood*”. Tendensen att lägga märke till subtila saker i omgivningen mäts med frågor som: ”*I seem to be aware of subtleties in my environment*”. För HSPS är minsta möjliga poäng 27 och maxpoäng 189.

Ett flertal analyser visar hur den engelska versionen har stark reliabilitet, stark konvergerande validitet och stark diskriminerade validitet (Evers, Rasche & Schabracq, 2008). Enkätens 27 items har även en god intern reliabilitet.

För att anpassa instrumentet efter svenska förhållanden gjordes en översättning från engelska till svenska. En svensk översättning av instrumentet hittades i boken ”Den



högkänsliga människan: konsten att må bra i en överväldigande värld” av Aron (2013). Dock betraktades översättningen med viss skepsis då den inte tagits fram i vetenskapligt syfte. Översättningen användes därför inte direkt, utan utgjorde snarare ett stöd i arbetet med att ta fram en egen översättning.

För översättningen från engelska till svenska erhöles hjälp från tre studenter. De fick förklara vad de översatta frågorna innebar för dem och hur de skulle översätta frågorna tillbaka till engelska. När dessa tolkningar skilde sig från varandra eller översättningen tillbaka till engelska inte stämde överens med ursprungsenkäten, gjordes ändringar för att förbättra överensstämmelsen. Två svenska synonymer användes ofta för att förtydliga ett ord på engelska.

För HSPS användes en etablerad manual, framtagen av skaparna av mätinstrumentet (Aron & Aron, 2013). Alla items räknades ihop för att få fram den totala summan av högkänslighet för varje person, *HSPStotal*. Den här poängen användes sedan för att göra en jämförelse mellan de olika anknytningsgrupperna.

I manualen står det att högkänslighet normalt sett inte är normalfördelat, vilket har stöd i forskningen (Borries, 2012). Enligt manualen brukar fördelningen av *HSPStotal* bli bimodal med ett tydligt cutoff-värde mellan 15 % upp till 30 % för högkänsliga och 70 % upp till 85 % för icke högkänsliga. Därför rekommenderas att göra en dikotomisering. Dock blev det tydligt vid den deskriptiva databearbetningen att det insamlade materialet var normalfördelat. Därför har det inte varit möjligt att göra en indelning i högkänsliga och icke högkänsliga. Istället har högkänslighet (*HSPStotal*) valts att betraktats som en kontinuerlig variabel istället för en kategorisk (högkänsliga/icke högkänsliga).

Av de 120 enkäterna sorterades hälften så att HSPS låg först, andra hälften så att ASQ låg först. Detta för att balansera ut för eventuell påverkan av enkäternas ordning. Båda enkäterna utformades också på liknande sätt för att motverka att layouten skulle påverka svaren.

Då risk alltid finns för felräkning kontrollräknades 20 slumpmässigt utvalda enkäter. För att reducera risken ytterligare gjorde författarna kategoriseringen av deltagarna oberoende av varandra för att sedan jämföra resultatet. Om resultaten inte stämde överens gjordes en gemensam kontrollräkning.

## Etiska aspekter

Efter mailkontakt med administrativt ansvariga på Medicinska fakulteten och godkännande från kursansvariga för de olika klasserna tillfrågades studenterna i anslutning till föreläsningar om de ville delta i studien. Innan enkäten delades ut informerades varje deltagare om att deltagandet var anonymt, frivillig och att de när som helst kunde avsluta sin medverkan. Därefter följde en kort presentation av studiens syfte. På försättsbladet upprepades denna information varpå ålder, antal lästa terminer på högskola/universitet och kön efterfrågades. För kön fanns svarsalternativen: man, kvinna och annan könstillhörighet. Efter att alla fyllt i enkäterna gavs deltagarna möjligheten att lämna sin e-postadress för att få ta del av slutresultatet. Det resonerades att enkäterna, som ställer frågor om synen på det egna jaget och nära relationer, kunde få deltagarna att reflektera vilket kan leda till nya frågor. Därför tycktes det lämpligt att ge deltagarna möjligheten att ta del av uppsatsen. Här är värt att understryka att dessa kontaktuppgifter samlades in separat och inte gick att koppla till de anonyma enkäterna.

## Statistisk analys

För dataanalysen användes den fjärde upplagan av *Statistical Package for the Social Sciences*, SPSS. Först utfördes en deskriptiv dataanalys för att se hur fördelningen såg ut för högkänslighet, anknytningsmönster, ålder, kön respektive bortfall. Fördelningen av anknytningsstilar jämfördes med fördelningen i referenspopulationen från manualen.

Eftersom beslutet togs att använda HSPStotal som en kontinuerlig variabel blev det möjligt att använda ett parametriskt test vilket är att föredra då det är känsligare. Det förutsätter dock lika varians vilket kontrollerades med Levenes test. För hypotestestningen användes en oberoende envägs ANOVA där de olika anknytningsstilarna, den oberoende variabeln, analyserades som grupper för att se om dessa skiljde sig signifikant gällande Högkänslighet, den beroende variabeln. Post-hoc tester utfördes sedan för att se mellan vilka grupper skillnaden låg. Ett t-test utfördes för att se om det fanns en skillnad mellan män och kvinnor gällande HSPStotal. Ett chi-square of independence test utfördes för att se om det fanns en signifikant könsskillnad för de olika anknytningsstilarna.

Studien hade åtta interna bortfall, dvs. items som inte besvarats. Bortfall hanterades genom att deltagarens medelvärde räknades ut för dimensionen utan det item som missats.

Detta medelvärde användes sedan som deltagarens poäng på det missade itemet. Därefter räknades medelvärdet ut på nytt.

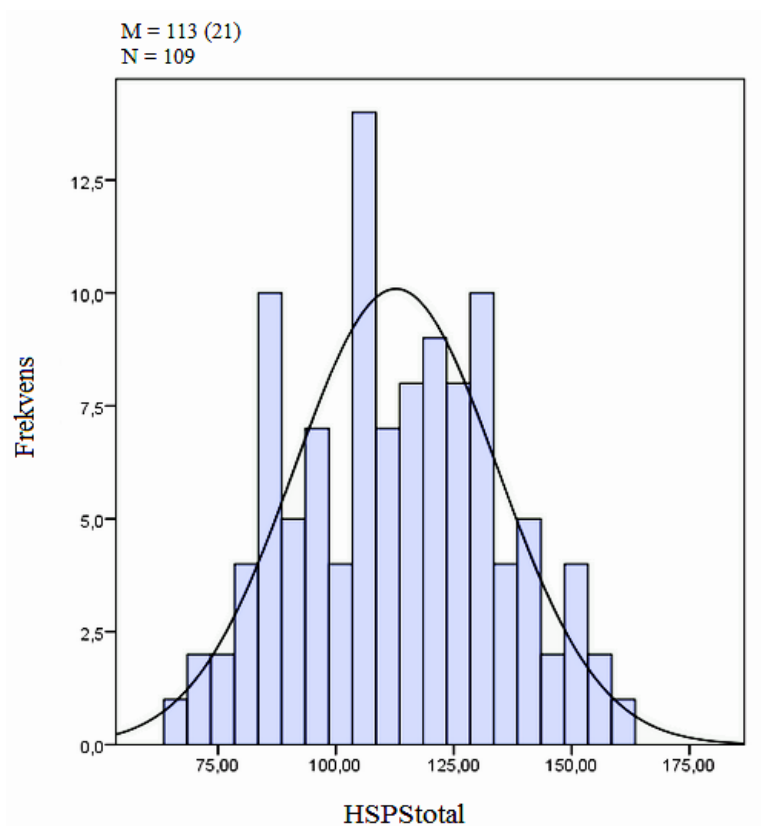
## Resultat

### Deskriptiv data

En enkät exkluderades då den inte var komplett ifylld. Tre deltagare lämnade aldrig in sina enkäter. Utöver det exkluderades sju enkäter då de visade sig ha en Perserverande (ologisk) svarsstil. Detta innebar att av studiens 120 enkäter räknades 11 stycken som bortfall vilket motsvarar 9 % av urvalet.

Åldersspannet var 19-44 år med en median på 23 år. Samplet bestod av 76 kvinnor och 33 män. Av samplet kategoriserades 59 (54 %) enkäter som Trygga, 13 (12 %) som Undvikande, 23 (21 %) som Ambivalenta och 14 (13 %) som Ängsliga. Det i jämförelse med referenspopulationens fördelning på 56 % Trygga, 25 % Undvikande och 19 % Ängslig/Ambivalent. (Se Tabell 2).

Medelvärdet för HSPStotal var 113 (SD 22, 66-166). Urvalets grad av högekänslighet, HSPStotal var normalfördelat. Se Figur 3.



Figur 3. Histogram över normalfördelningen.

## Hypotestestning

Ett Levene´s test utfördes avseende anknytningsgruppernas HSPStotal. Testet visade en signifikansnivå på 0,515 vilket betyder att antagandet för lika varians uppfylldes.

En oberoende envägs ANOVA utfördes för att jämföra de olika anknytningsgruppernas HSPStotal. Dataanalysen visade en signifikant skillnad mellan grupperna gällande graden av högkänslighet.

$F(3,105) = 8$   $p < .0001$ .

Post-hoc tester användes för att se mellan vilka grupper skillnaden låg. Testet visade att grupperna Trygg och Undvikande, som båda hade medelvärdet 106, hade en signifikant lägre HSPStotal än grupperna Ambivalent och Ängslig som hade medelvärden på 125 respektive 127 (se Tabell 2).

Som framgår av Tabell 2 erhöles resultat som visar på signifikanta skillnader mellan grupperna Undvikande och Ambivalent, Trygg och Ambivalent, Trygg och Ängslig samt Ängslig och Undvikande.

Tabell 2.

*Fördelning mellan de olika anknytningsstilarna, gruppernas medelvärde för HSPStotal\* och resultat av Post-Hoc-tester.*

Anknytningsstil**	n (%)	M (SD)	P-värde		
			Undvikande	Ambivalent	Ängslig
Trygg	59 (54 %)	106 (21)	1.000	.001***	.003***
Undvikande	13 (12 %)	106 (18)		.035***	.036***
Ambivalent	23 (21 %)	125 (17)			.991
Ängslig	14 (13 %)	127 (18)			
Total	109	113 (22)			

\* Poäng på Highly Sensitive Person Scale.

\*\* Enligt Attachment Style Questionnaire. Referenspopulation: Trygg (56 %), Undvikande (25 %) och Ängslig/Ambivalent (19 %) (Håkansson & Tengström 1996).

\*\*\*  $P < .05$

Ett t-test utfördes där en signifikant skillnad ( $p = .006$ ) erhöles mellan könen gällande HSPStotal. Det här framgår av Tabell 4. Kvinnorna erhöles ett högre medelvärde (117) än männen (104).

Tabell 3.

*HSPStotal\* för kvinnor respektive män.*

Kön	<i>M (SD)</i>	Min-Max
Kvinnor	117 (22)	66-160
Män	104 (17)	79-139

\* Totalpoäng för Highly Sensitive Person Scale

Ett Chi-square of independence utfördes som påvisade att det inte förelåg en skillnad mellan män och kvinnor gällande fördelningen av anknytningsstil ( $p < .072$ ).

Tabell 4.

*Könsfördelning över anknytningsstilar\**

	<i>N</i>	Trygg	Undvikande	Ambivalent	Ängslig
Kvinnor	76	43	5	17	11
Män	33	16	8	6	3
Totalt	109	59	13	23	14

\*Enligt Attachment Style Questionnaire

## Diskussion

I den föreliggande studien undersöktes om olika anknytningsstilar skiljer sig när det kommer till graden av högekänslighet, HSPStotal. Den första hypotesen var att otryggt anknutna individer skulle uppvisa en högre grad av högekänslighet. Den andra hypotesen var att personer med en högre grad av högekänslighet skulle tendera att vara Ängslig-ambivalent anknutna, snarare än Undvikande. Båda hypoteserna fick stöd i det erhållna resultatet. Grupperna med Tryggt och Undvikande anknutna hade en signifikant lägre nivå av högekänslighet än grupperna med Ambivalent och Ängslig anknytning. Resultatet indikerar att det kan finnas ett samband mellan högekänslighet och interpersonell anknytning i vuxen ålder. I det följande diskuteras resultatet närmare.

En hypotes var att otryggt anknutna individer skulle uppvisa en högre grad av högekänslighet. Den här hypotesen fick stöd i resultatet då graden av känslighet var signifikant högre i grupperna med Ambivalent och Ängslig anknytning än gruppen med Tryggt anknytning. Här är värt att upprepa att de två otrygga anknytningsstilarna räknas som en, Ängslig-Ambivalent, enligt anknytningsteorin. Det erhållna resultatet är i linje med tidigare forskning på liknande konstrukt. Ett bra exempel är studierna av Shamir-Essakow med kollegor (2005) där de visade att barn med hämmat temperament hade en tendens att uppvisa en Ängslig-ambivalent anknytningsstil.

För framställningen är det här värt att upprepa Aron med kollegors (2005) beskrivning av det högekänsliga barnet som extra känsligt för negativa upplevelser. En sådan upplevelse kan vara känslan av att inte vara förstådd. Det tycks finnas bred uppfattning att det inte är socialt önskvärt att vara känslig. Aron (2010) menar att det är vanligt att föräldrar projicerar sin önskan om ett normalt, icke högekänsligt, barn vilket kan göra att det känsliga barnet känner sig otillräckligt och oförstått. Här kan paralleller dras till Van IJzendoorn och Bakermans-Kranenburgs (2004) forskningsresultat att förståelse är viktigare än temperament för att predicera anknytning. Det här kan förklara varför en högekänslig individ utvecklar en ängslig-ambivalent anknytning som, enligt Broberg med kollegor (2006), handlar om att det egna jaget inte ses som värdefullt vilket kompenseras genom en överdriven fixering vid relationer. Det här kan förklara varför den Ängslig-ambivalenta gruppen har en signifikant högre HSPStotal.

Det erhållna resultatet skulle även kunna förklaras med högekänslighets relation till emotionell instabilitet, Neuroticism. ( $r = 0,4$ ). Eftersom dimensionerna Relationsfixering och Bifallsbehov, som utgör den Ängsliga-ambivalenta anknytningen, mäter beteenden och upplevelser som är relaterade till emotionella trångmål (Emotional distress) kan resultatet tänkas påverkas av att konstrukten är så pass lika.

En annan hypotes var att personer med en högre HSPStotal skulle tendera att uppvisa en Ängslig-ambivalent, snarare än en Undvikande anknytningstil. Hypotesen fick stöd i resultatet då gruppen med Ängslig-ambivalenta hade en signifikant högre grad av högekänslighet än den Undvikande anknytningstilen.

Här kan en koppling göras till Shamir-Essakow, Ungerer och Rapees (2005) forskning som visade på en relation mellan hämmat temperament och Ängslig-ambivalent anknytningstil i förskoleåldern. Majoriteten (94 %) av de barn i studien som var Ängslig-ambivalent anknutna hade också ett hämmat temperament. Shamir-Essakow med kollegor (2005) menar att det i båda grupperna, både hos hämmade och Ängslig-ambivalent anknutna, finns en tendens till en överbeskyddande föräldrastil. Dessa grupper har också den gemensamma tendensen att dessa barn lätt bli oroliga och uttrycker ängslan. Den här egenskapen hos Hämmade barn gör så att de lättare aktiverar det så kallade anknytningssystemet (Broberg et al, 2006). Anknytningssystemet syftar till ett psykobiologiskt skyddssystem. Vid oro aktiveras beteenden som upprätthåller den fysiska närheten till föräldern. Barnet uttrycker ängslan och föräldern svarar med omvårdande beteenden, det så kallade Omvårdnadssystemet. Det kan tänkas att barnets ängslan förstärker föräldrarnas skydds-beteenden vilket kan leda till att föräldern utvecklar en överbeskyddande föräldrastil. Den här föräldrastilen kan i sin tur hämma barnets utforskande vilket kan få omvärlden att te sig hotfull. Det kan tänkas att det här ökar barnets känslighet. Broberg et al. (2006) menar att det har spekulerats att både Ängslig-ambivalent anknytning och hämmat temperament kan vara relaterat till en ökad aktivitet i amygdala, den del av hjärnan som utvärderar och reagerar på hot.

Konsekvensen av den här interaktionen blir att de utforskande beteenden som är så viktiga för barnets utveckling av självständighet begränsas. Självständighet och oberoende av andra människor är något som Undvikande anknutna ofta betonar. Dessutom påverkas högekänsliga i hög grad av andra människors sinnesstämningar vilket gör det svårt att distansera sig från nära relationer. Den här emotionella mottagligheten gör så att högekänsliga ofta är samvetsgranna och måna om att vara andra till lags. Sammantaget kan det tyckas

orimligt att högkänsliga barn, som ofta uppvisar beteenden förknippade med ett hämmat temperament, skulle utveckla en Undvikande anknytningsstil.

Könsfördelningen gällande graden av högkänslighet ämnades också undersökas. Hypotesen var att fördelningen skulle vara lika mellan könen vilket inte fick stöd i resultatet då kvinnor hade en signifikant högre grad av känslighet. Det här kan tänkas bero på sociala faktorer, att det ofta inte är socialt önskvärt med känslighet hos män (Aron & Aron, 1997). Här kan spekuleras om det särskilt gäller unga män som fortfarande söker efter en identitet och därför kanske är mer måna om att inte avvika för mycket från det som uppfattas som normalt.

### **Metodkritik**

För det första kan kritik riktas mot HSPS-manualen. Manualen ger inte några referensvärden för den rekommenderade dikotomiseringens cutoff-värden. Det rekommenderas att räkna minst 20 % av de högsta värdena som högkänsliga för att inte basera analysen på de 80 % som inte är det. Låt säga att det erhållna urvalet mot förmodan består av majoriteten högkänsliga. Då skulle dikotomiseringen innebära att många personer kom att räknas som icke högkänsliga, fast de är det. Här hade referensvärden för olika populationer varit en tillgång.

Vidare har studien vissa metodologiska begränsningar. Kritik kan riktas mot studien då instrumentet HSPS har översatts från engelska till svenska. Författarna är medvetna om något som framgick tydligt i arbetet med översättningen - att olika personer uppfattar samma ord på olika sätt. Nyanser hos engelska ord kan ha gått förlorade i översättningen.

En möjlig förklaring till att HSPStotal var normalfördelat är översättningen av svarsalternativ 7, *Extremely true*, till det svenska ordet "Extremt". "Extremt" kan på svenska tolkas som "stämmer mycket väl", men det kan också tolkas som "skiljer sig från de flesta andra". Översättningen syftar till "stämmer mycket väl", men det är inte säkert att alla deltagare tolkade det så. Här är det relevant att göra en koppling till social önskvärdhet. Det finns en bred uppfattning att det inte är socialt önskvärt att vara extremt känslig (Aron, 2010). Kanske leder översättningen till en viss försiktighet inför de högre svarsalternativen. Det kan tänkas att det här särskilt gäller högkänsliga, som ofta är försiktiga och eftertänksamma i nya situationer (Aron et al, 2012). Den högkänsliga deltagaren kanske upplever att frågan stämmer väl överens med hur personen ser på sig själv, men att den inte uppfattar sig själv som extrem. Att utföra ett Cronbachs Alpha hade varit bra för att försäkra sig om det översatta verktygets reliabilitet.



Kritik kan även riktas mot studiens urval. Författarna är medvetna om att generaliserbarheten begränsas av att urvalet är ett bekvämlighetsurval bestående av studenter, i huvudsak kvinnor. Beslutet att utföra studien på Medicinska fakulteten kan ha påverkat resultatet då det är tänkbart att dessa studenter har gemensamma egenskaper eller erfarenheter som påverkade hur de svarade på enkäterna.

Slutligen kan kritik riktas mot användandet av enkäter där svaren baseras på respondenternas egna upplevelser av sig själva och sina relationer, just när de fyller i enkäten. Hur de svarar färgas av dagsform, livssituation och social önskvärdhet. Här är det värt att nämna en iakttagelse som gjordes vid kategoriseringen av enkäterna. Många studenter som var Tryggt anknutna hade höga värden i den Sakorienterade dimensionen. Sakorientering är ofta ett sätt att kompensera för bristen på nära relationer genom att istället fokusera på prestationer. Att ha högt i Tillits-dimensionen, vilket dessa studenter hade, indikerar trygghet och investering i nära relationer. Här är det intressant att spekulera vad höga värden i dessa två till synes motsägande dimensioner kan bero på. En gissning är att det beror på att studenterna fyllde i enkäterna i anslutning till en föreläsning. Det kan tänkas att studenterna, som spenderat de senaste timmarna med att fokusera på att lära sig så mycket som möjligt av föreläsningen, upplevde prestationer som viktigare än relationer just då. Ett exempel på en fråga som många av studenterna svarade högt på som mäter Sakorientering är: "Att göra sitt bästa är viktigare än att komma överens med andra".

## **Implikationer**

Även om studiens generaliserbarhet är begränsad, antyder resultatet att ett samband kan finnas mellan personlighetsdraget högkänslighet och utvecklandet av en Ängslig-ambivalent anknytning. Om så är fallet kan det bero på att högkänsliga barn missförstås och inte uppskattas under uppväxten för sin känslighet vilket leder till otrygg anknytning. Här är det viktigt att vidare forskning bedrivs för att undersöka relationen mellan högkänslighet och interpersonell anknytning. För framtida forskning skulle också de tre dimensioner som nyligen tagits fram inom högkänslighet, *Aesthetic Sensitivity* (AES), *Low Sensory Threshold* (LST), and *Ease of Excitation* (EOE), tas med i beräkningen.

Studier har visat att en Trygg anknytning kan motverka de negativa aspekterna av ett hämmat temperament (Bohlin, Hagekull och Andersson, 2005). Det kan tänkas att det här även gäller för högkänsliga som påverkas mer av positiva upplevelser, precis som att de påverkas mer av negativa (Aron, 2010). Därför anser författarna av den här uppsatsen att det

är viktigt att föräldrar till högkänsliga barn informeras om personlighetsdraget, hur de ska förhålla sig till det och vilka fördelar som finns med en känslig personlighet. Det är också viktigt att öka den allmänna medvetenheten om högkänslighet i samhället då det gäller en dryg femtedel av befolkningen varav många lider av psykisk ohälsa (Aron, 2010).

## Referenser

- Ainsworth, M., & Bell, S. (1972). Infant Crying and Maternal Responsiveness". *Children Development*, 43, 1171-90
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale: Erlbaum.
- Aron, E. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. New York: Routledge.
- Aron, E. (2013). *Den högkänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Tallin: Egia förlag.
- Aron, E. & Aron, A. (1997). Sensory Processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 345-368
- Aron, E. & Aron, A. (2013). *Tips for Hsp research*. Hämtad 2015-04-17 från: <http://www.hsperson.com>.
- Aron, E. Aron, A. & Davies, K. (2005). Adult Shyness: The interaction of Temperamental Sensitivity and a Negative Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197
- Aron, E. Aron, A. & Jagiellowicz, J (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282
- Bohlin, G., Hagekull, B. & Andersson, K. (2005). Behavioral Inhibition as a Precursor of Peer Social Competence in Early School Age: The Interplay with Attachment and Nonparental Care. *Merrill-Parlmer Quarterly*, 51, 1-19
- Borries, F. (2012). *Do the highly sensitive Exist? A taxometric investigation of the personality construct sensory processing sensitivity* (Doktorsavhandling) Belefelds universitet, Tyskland
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2006). *Anknytningsteori: Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2009). *Anknytning i praktiken: Tillämpningar av anknytningsteorin*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Evers., A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189-198
- Feeney, J, Noller, P., Hanrahan, M., (1994). *Assesing adult attachment*. In M. Sperling & W. Berman (Eds), *Attachment in Adults* (pp 128-151). New York: The Guilford Press.
- Frodi, A., Bridges, L., & Shonk, S. (1989). Maternal Correlates of Infant Temperament Ratings and of Infant-mother Attachment: a longitudinal study. *Infant Mental Health Journal*, 10, 273-289.
- Goldsmith, H. Bradshaw, D. Rieser-Danner, L. (1986). Temperament as a Potential Developmental Influence. I J. Lerner & R. Lerner (red) *Temperament and Social Interaction in Infants and Children*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Hart, S. & Schwartz, R. (2010). *Från interaktion till relation*. Liber AB: Stockholm

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5, 1-22
- Håkanson, A., & Tengström, A. (1996). Attachment style questionnaire – Översättning till svenska samt inledande utprovning. (Opublicerad psykologexamensuppsats). Umeå universitet, Psykologiska institutionen.
- Håkansson, A., & Tengström, A. (1997). ASQ Manual till den svenska versionen (Opublicerat material). Sankt Görans sjukhus.
- Jagiellowicz, J. (2012). *The Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity* (Avhandling). SUNY-Stone Brook.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005). Sensory Processing Sensitivity and its Relation to Parental Bonding, Anxiety and Depression. *Personality and individual differences*, 39, 1429-1439
- Mjelle, N., & Kringlen, E. (2000). Schizophrenia: A review, with emphasis on the neurodevelopmental hypothesis. *Nordic Journal of Psychiatry*, 55(5), 301-309
- Shamir-Essakow, G., Ungerer, J., & Rapee, R. (2005). Attachment, behavioral inhibition, and anxiety in preschool children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33, 131-143
- Smolewska, K., McCabe, S., & Woody, E. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and ‘‘Big Five’’. *Personality and Individual Differences*, 40, 1269–1279
- SvD (2013, juni 18) Varför är intresset för högkänslighet så stort? *Svenska Dagbladet*. Hämtat från: <http://www.svd.se>.
- Van IJzendoorn, M., Bakermans-Kranenburg, M. (2004). Maternal Sensitivity and Infant Temperament in the Formation of Attachment. I G. Bremner & A. Slater (red.) *Theories of infant development*, 233-257.