



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

*Hur är det att leva med Högekänslighet?
- Innan och Efter en Förståelse för Personlighetsdraget*

Kendra Fraser -Potts
Kandidatuppsats HT 2018

Handledare: Sofia Bunke

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att undersöka den högkänsliga personens subjektiva upplevelser av livet innan- och efter insikten om personlighetsdraget. Tillkommande frågeställningar som studerades, var även de positiva och negativa aspekterna av personlighetsdraget. Studiens metodologiska utgångspunkt var av den kvalitativa innehållsanalysen. Intervjuer hölls med sju deltagare som upplevde sig själva vara högkänsliga. Resultatet visade tydligt de olika karaktärsdrag den högkänsliga personligheten besitter. Den djupa bearbetningen, tendensen till överstimulering, förmågan att känna av det subtila samt den empatiska förmågan. De olika förmågorna visade enligt resultat, innebära både positiva och negativa aspekter för deltagarna. Den negativa aspekten tycktes för majoriteten tillkomma vid överstimuleringen och vid för stor användning av de andra karaktärsdragen. I resultatet framkom att det tycks vara av stor vikt att finna balans i livet och minska överstimulering. Deltagarnas tekniker för det visade sig vara återhämtning, gränssättning samt en större medvetenhet kring de egna känslorna. Forskning och kunskapsspridning genom studier anses viktiga att utföra då 15–20 procent av befolkningen är högkänsliga. Utifrån resultatet upplevs högkänsliga kunna bidra med kvalitéer som icke-högkänsliga eventuellt inte har lika lätt för, och tvärtom. Med en ökad medvetenhet och kunskapsspridning kring personlighetsdraget, ökar chanserna för att både högkänsliga och icke-högkänsliga kan ta del av, förstå och lära av varandra.

Nyckelord: högkänslighet, personlighetsdrag, insikt, känslor, återhämtning

Abstract

The purpose of this study was to examine the highly sensitive persons subjective experiences in life before- and after the knowledge about the personality character. Additional questions also studied the positive and negative aspects of the highly sensitive person. The studies methodological framework is based on the qualitative content analysis. The interviews were held with seven participants who experienced themselves as highly sensitive. The result strongly revealed the four characteristics that the personality character owns. The deep processing, the tendency to be overstimulated, the capacity for the subtle and the strong empathy.

The different characteristics revealed both positive and negative aspects for the participants. The negative aspects seemed to be for many of the participants, when they were either overwhelmed or when they used the other characteristics for too long. The result also revealed that it was important to find balance, and by that in different ways reduce the tendency to be overstimulated. The participants did this through recovery techniques, boundary settings and with an awareness of their own emotional states. It is estimated that 15-20 percent of the population is highly sensitive and therefore it is important that research is made and knowledge is spread about it. The result indicates that the highly sensitive person can contribute with qualities that doesn't come as easily as for the non-highly sensitive, and the other way around. With a broader awareness and knowledge about the highly sensitive persons characteristics, it is more likely that the two of them can learn, understand and cooperate better.

Keywords: highly sensitive person, sensory-processing sensitivity, personality character, discovery, feelings, recovery techniques

Introduktion

Inledning

Elaine Aron är kvinnan som myntade begreppet högekänslighet och började forska om personlighetsdraget i början på 90-talet. Aron är psykolog och forskare inom klinisk psykologi vid Stony Brook University i New York. Sedan personlighetsdraget bekräftades i samband med den första forskningsartikeln som kom ut 1997, har Aron givit ut sex böcker samt flera forskningsartiklar om högekänslighet (Aron & Aron, 1997; Aron, 2016). Aron är den främsta anledningen till att världen fått upp ögonen för personlighetsdraget och hennes forskning och böcker har uppmärksammats världen över. Boken som översiktligt beskriver personlighetsdraget, *Den högekänsliga människan – Konsten att må bra i en överväldigande värld*, är översatt till fjorton olika språk och har sålts i över en miljon exemplar (Aron, 2016).

Högekänslighet i Sverige

När artikelserien ”De högekänsliga” kom ut år 2012 i Svenska Dagbladet, uppmärksammades det högekänsliga personlighetsdraget i Sverige. Artikelserien tog upp de för och nackdelar de högekänsliga kan uppleva och igenkänningseffekten var enorm. Serien blev den femte främst delade artikeln från Svenska Dagbladet de året med en summa på 8000 delningar (Lagerblad, 2012; 2013).

SHF. Sveriges Förening för Högekänsliga är en förening där alla som upplever sig vara högekänsliga kan delta. Det är en förening för hela Sverige som sedan är uppdelad i regionala knutpunkter där deltagarna b.l.a har gemensamma träffar. På SHF:s hemsida (<http://hspforeningen.se>) beskrivs deras verksamhet enligt följande formulering:

”SFH – Sveriges förening för högekänsliga är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening öppen för alla som intresserar sig för det medfödda personlighetsdraget högekänslighet. Föreningens viktigaste avsikt är att sprida kunskap om forskning på högekänslighet och öka förståelsen för personlighetsdraget”

Regionala knutpunkter finns i Boden, Luleå, Borås, Göteborg, Norrtälje, Skåne, Stockholm, södra dalarna, Uddevalla, Östergötland. Det hela resulterar i ett nätverk på 13 regioner runtom i landet. SFH har även ett nätverk på Facebook där medlemmarna är över 300 personer.

Problemformulering

Det faktum att den högekänsliga samlar in mycket stimuli från omgivningen kan vara en stor gåva och antagligen förgylla livet på många sätt. Däremot är det viktigt att de högekänsliga känner till och besitter tekniker för att återhämta sig så att de inte blir överstimulerade av de stimuli de tar in. Överstimulering är en benämning som Aron använder i sin bok *den högekänsliga människan-konsten att må bra i en överväldigande värld*, för att beskriva vad som sker när den högekänsliga utsätts eller utsätter sig för mycket med stimuli (Aron, 2016).

Att utsättas för, för mycket stimuli under en dag kan påverka gemene man, däremot påverkas den högekänsliga extra mycket av detta och blir oerhört trött och känner ett extremt obehag. Det är därav viktigt för den högekänsliga att lära sig planera och försöka skapa ett liv där den inte blir konstant överstimulerad (Aron, 2016). Numera uppmärksammar flera forskare draget och detta är av särskild vikt då 80 procent och majoriteten är icke-högekänslig (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012).

Studier visar på skillnader i såväl beteende som reaktion och upplevelsen av stimuli mellan de högekänsliga och icke. De högekänsligas hjärna tycks registrera fler stimuli än de icke (Aron, et al, 2012). Detta kan tänkas orsaka en osäkerhet mellan de högekänsliga och de icke högekänsliga i interaktion, då de upplever livet annorlunda. Att hantera och processa livet på olika sätt kan tänkas skapa en viss distans mellan personlighetskaraktärer och leda till osämja eller oförståelse vid interaktion. Högekänsliga personer kan tänkas uppfattas som veka, svaga eller för känsliga för de icke högekänsliga (Aron, 2013; Kagan, Reznick, & Snidman, 1988). Då högekänsliga är bra på att känna av sinnesstämningar av människor kan detta tänkas uppleva särskilt obehagligt (Bianca, Acevedo, Aron, Aron, Sangster, Collins, & Brown, 2014; Aron et al, 2016; Ilse Sand, 2012). Detta i sin tur, kan eventuellt påverka den högekänsliga att förstärka beteenden av att känna behov av att dra sig undan social kontakt (Sand, 2012, Aron 2016). Forskning visar på att högekänsliga ofta uppfattas som osociala eller introverta av de icke högekänsliga. Forskningen visar även att 30 procent av de högekänsliga är extroverta (Aron & Aron, 1997; Aron, 2016; Kagan et al, 1988). Det gör situationen prekär, då de extroverta högekänsliga inte är introverta, men ändå uppfattas som det av de icke högekänsliga. Intervjuer av högekänsliga visar att den främsta anledningen till att högekänsliga drar sig undan sociala

aktiviteter beror på att de blir överstimulerade av för mycket social kontakt. De högkänsliga har ett särskilt behov att dra sig undan från de olika stimuli-aktiverande aktiviteterna, för att kunna återhämta sig från alla de intryck de får (Aron, 2004; Aron; 2016; Sand, 2012). Det är de högkänsligas teknik för att förhindra överstimuleringen som yttrar sig som ett introvert eller antisocialt drag och det är här det kan ske missförstånd mellan de två personlighetsdragen.

Föreliggande studie avser att belysa hur personer med personlighetsdraget högkänslighet upplever sina liv innan och efter en förståelse för draget.

Centrala begrepp. De begrepp som kommer att användas i den fortsatta framställningen är HSP, SPS, stimuli och DOES.

HSP är förkortning för ”The Highly Sensitive Person”, ett begrepp som har myntats av Elaine N.Aron (2016). Det är ett karaktärsdrag bestående av ett känsligare nervsystem som är befintligt hos var femte person.

SPS är förkortning för ”Sensory-Processing Sensitivity” och är den vetenskapliga beteckningen för hur stimuli bearbetas hos den högkänsliga person (Aron, 2016).

Stimuli är ett begrepp som ofta används inom psykologin, Stimulus är upptäckbara retningar hos en organism (NE, 2014-04-20).

DOES, är en modell skapad av Elaine Aron som används för att beskriva den högkänsliga personligheten. D: djup bearbetning, O: överstimulans(overstimulated), E: empati och S: subtila intryck (Aron, 2016).

Teori

Begrepp. De begrepp som används i studien är highly sensitive person, HSP eller högkänslighet på svenska. Modellen DOES- som beskriver den högkänsliga personlighetens karaktärsdrag. Den introverta och extroverta personlighetstypen, då dessa nämns och förhålls till i de flesta forskningsartiklar kring högkänslighet.

The Highly Sensitive Person. Highly sensitive person (HSP) är ett personlighetsdrag som ganska nyligen blivit mer uppmärksammat inom personlighetspsykologin. Personlighetsdraget uttrycks i att personen/personerna tycks ha ett sensiblare sensoriskt nätverk som bearbetar stimuli inifrån och utifrån på ett mer djupgående och reflekterande sätt. Detta påverkar personerna på det sätt att de tar in mer sensorisk information än resterande befolkning, Det handlar både om interna stimuli såsom känslor, de egna eller andras och fysiska förmåelse som kyla och värme och externa stimuli såsom ljus, ljud, lukt, smak och andra visuella stimuli (Aron & Aron, 1997).

Aron (2016) menar att personlighetsdraget kan vara en gåva om den högkänsliga lär sig hantera sin känslighet. Hon nämner fyra viktiga punkter den högkänsliga personligheten bör lägga vikt vid. *Självkännedom*: att verkligen förstå vad det innebär att vara högkänslig, *omvärdering*: att lära sig omvärdera gammal kunskap och ersätta den utifrån det högkänsligas perspektivet, *Helande*: att läka eventuella sår som uppkommit av att personen inte kunnat hantera sin känslighet, *Hjälp med att må bra*: att lära känna hur pass mycket stimuli personen kan hantera så att den lever med den glädje och energi den kan.

DOES-modellen. Personlighetsdraget "Högkänslighet" beskrivs utifrån modellen "DOES" (Aron, 2016). D, står för djup bearbetning, O står för överstimulans (overstimulated), E står för empati och S står för subtila intryck.

D: djupet i bearbetningen. Högkänsliga tenderar att bearbeta och reflektera mer kring, skeenden, beslut och livsomvändelser i livet. De tar sällan beslut fort, då de vill tänka igenom alternativen innan de aktivt vill välja. Högkänsliga jämför i denna djupa bearbetning

med tidigare skeenden, erfarenheter eller andra lärdomar som de sedan använder sig av för att grunda sitt ställningstagande i en situation. De högkänsliga har en förmåga att tänka mycket både framåt och bakåt i tiden. Med denna teknik försöker de förutse det som ska ske eller förstå det som sker. Detta sker på ett omedvetet plan för den högkänsliga (Aron,2016).

I en studie testade man hur icke och högkänsliga hjärnaktivering var när de genomförde olika uppgifter om och om igen. Scanningen visade att i den högkänsliga hjärnan aktiverades nackloberna mer än hos de icke högkänsliga (Jagiellowicz, Xu, Aron, Aron, Cao, Feng, & Weng, X, 2011). Nackloberna är de regioner i hjärnan som hanterar den djupare bearbetningen och upptäcker de visuellt subtila ting.

En annan studie utförd av Acevedo, Aron & Aron (2014) visade att den del i hjärnan som heter Insula är mer aktiverad för högkänsliga. Insula är del som hanterar och samlar ihop kunskap om de inre tillstånden som känslor, fysiska förnimmelser och utifrån kommande stimuli som dofter och ljus. Upplevelsen för en högkänslig person som äntrar ett rum med nya människor eller mycket dofter, bearbetas därav mer aktivt för den högkänsliga personen än för den icke (Aron, 2016; Acevedo et al, 2010; Jagiellowicz, et al, 2011).

O – överstimulering (overstimulated). I och med den djupa bearbetningen så kan nya skeenden i livet tendera att vara omvälvande för den högkänsliga som registrerar, bearbetar och hanterar sinnesintrycken mycket. Överstimuleringen sker ofta när det händer mycket i en ny situation. När den högkänsliga har många saker att göra eller komma ihåg samtidigt. Det kan också ske när den högkänsliga är utsatt för något sensoriskt aktiverande under en för lång tid, som en lång resa till och från jobbet.

Den högkänsliga kan bli påverkad av ljud, ljus och temperatur på ett sätt som kan orsaka överstimulering. Det är vanligt att den högkänsliga känner sig dränerad efter en dag på ett köpcenter med alla olika ljud, ljus och inkommande stimuli intryck. En dag med flera aktiviteter som avgår varandra utan paus eller återhämtning är inte heller att föredra de högkänsliga.

Det sociala är också en typ av stimuli aktivering och något som den högkänsliga behöver mindre av än de icke -högkänsliga, för att känna sig nöjda (Aron, 2016). Den högkänsliga kan redan efter ett par timmar på en fest känna att behovet är mätt och de vill dra sig tillbaka för att bearbeta intrycken festen gett (Aron,2016; Ilse Sand, 2012).

För att hantera denna överstimulering av social aktivitet kan de högkänsliga tendera att dra sig från sådana aktiviteter, vilket i vissa fall gynnar dem, men i vissa fall inte. *Att lära*

sig att inte vara för mycket eller för lite ute i världen – är ett begrepp som Aron (2016) använder sig av i sin bok där hon även tar upp tekniker för detta.

E- emotionell mottaglighet. De flesta högkänsliga har stor empati och inte sällan beskriver de sig kunna känna av stämmnings- eller känslolägen hos människor i ett rum. Att läsa av subtila ansiktsuttryck är också något som kännetecknar den emotionella mottagligheten personlighetsdraget besitter (Aron, 2016).

I en studie undersöktes hur högkänsliga reagerade på positiva, negativa eller neutrala bilder och om det fanns samband mellan reaktionerna och barndomen. Metoden som användes var självskattningsformulär där man jämförde graden av högkänslighet med HSP-skalan och barndomen, dessutom mättes grad av neuroticism och social extraversion för att utesluta att dessa inte var starkare korrelerat än högkänsligheten. Resultatet indikerade på korrelation mellan högkänslighet och bildernas budskap, det vill säga ju mer högkänslig en person var desto starkare reagerade personerna. Särskilt reagerade de starkare på bilder med positivt budskap. Det var även en ännu större korrelation ifall barndomen upplevdes som bra (Jagiellowicz, 2012).

En annan studie visade på denna starkare reaktion även i hjärnan med hjälp av FMRI-scanning. Deltagarna testades i högkänslighet och neuroticism som ett försteg för att scannas när de fick se bilder på sina närstående och icke närstående som glada, neutrala och ledsna. Studien visade på korrelation mellan högkänslighet och särskild aktivering i hjärnans insula den del som processar information om uppmärksamhet, sensorisk info, planering och empati (Acevedo, Aron, Aron, Sangster, Collins & Brown, 2014).

Empatin visar sig i hjärnan då den aktiverar våra spegelneuroner delen av hjärnan som gör att vi har förmåga till empati. Aron (2016) beskriver empatin som ett sätt att känna lite av det en annan människa upplever. När deltagarna visades bilder på glada närstående gav det störst reaktion i spegelneuronernas region. När de visades bilder på närstående som var sorgsna visade det störst reaktion i frontalloben, den del av hjärnan som vill agera och planera (Acevedo, et al 2014). Dessa olika aktiveringar i hjärnan är anledningen till att högkänsliga ofta vill hjälpa när de upplever att någon mår dåligt samt att de mår väldigt dåligt när någon de känner mår dåligt (Aron, 2016).

S- subtila signaler. Anledningen till överstimulering för den högkänsliga kan orsakas av den miljö personen befinner sig i. Den högkänsliga personen tenderar att uppmärksamma andra människor subtila signaler såsom verbala uttryck såsom röstläge, ton

eller ord, samt känna av deras sinnesstämningar såsom emotioner och inre tankar. (Aron, 2016) beskriver att ett typiskt drag högkänsliga har är att uppfatta det som andra inte gör, de subtila tingen i ett rum eller de subtila mänskliga uttrycken. Orsaken till detta kan förklaras av Jagiellowicz (2012) och Acevedo et al (2014) olika studier av hjärnan. Omgivningen tolkar ofta de högkänsliga som överanalyserande eller ”för” känsliga i dessa lägen om de ger uttryck för sin reaktion. Det kan i sin tur tänkas skapa en osäkerhet hos den högkänsliga om den enbart är omgiven av icke högkänsliga. Enligt Aron (2016) är det vanligt att högkänsliga i dessa lägen anpassar sig enligt omgivningens perspektiv. Reaktionen orsakas av den biologiska driften av att vilja överleva i en flock som inte känner samma sak enligt Aron (2016). Som menar att det är en överlevnadsinstinkt den högkänsliga tenderar att använda i pressade lägen.

Introvert och extroverta skillnader

Enligt Carl G. Jung (1993) så finns det två olika typer av personlighetstyper när det kommer till hur denna förhåller sig till omvärlden där den ena är introvert och extrovert. Det som skiljer de två personlighetstyperna åt är hur deras tankar och känslor, antingen är vända inåt eller utåt.

Den extroverta typens tankar och känslor kretsar mer kring omvärlden, situationer och människor. Den introvertas tankar och känslor är mer riktade inåt, åt de inre tankarna och känslorna och fantasier. Alla olika medvetandetillstånd påverkas av den introverta eller extroverta personlighetstypen och där tänkande och kännande är en del, det omfattar dock även medvetandetillstånd såsom intuition och förnimmande.

När det kommer till det kognitiva tenderar de extroverta typen att bygga sina slutsatser mer kring logik, praktik och yta än den introverta. Den introverta typen ser världen mer utifrån ett abstrakt och generaliserande kognition. Den introverta personlighetstypen vill hellre fördjupa än utbreda sig själva och ser omvärlden mer som något som inkräktar i denna process. Den extroverta personlighetstypen styrs inte på det sätt som den introverta typen (Jung, 1993). Den introverta typen har ofta ett mer tillbakadraget förhållningsätt inför omvärlden, den är mer analyserande och reflekterande och agerar på ett sätt där denna får dessa behov tillfredsställda. Den extroverta personlighetstypen tenderar att få mer energi större sammanhang och säker sig därför oftare till dessa platser för utforskning av sig själva (Aron, 2016).

Den extroverta personlighetstypen är mer utåtriktad i sitt agerande, denna typ söker sig utåt för att känna sig tillfredsställd. Den introverta personlighetstypen söker sig inåt för denna typ av tillfredsställelse. Jung (1993) tillägger att alla människor har både introverta och extroverta sidor, samt att dessa kan vara mer eller mindre befintliga i olika faser i livet.

Tidigare forskning

Aron & Aron (1997) genomförde en mängd olika studier inom ramen för en publikation gjorde att högekänslighet blev avskilt från något man inom forskning tidigare benämnt som introversion eller neuroticism. Den visade också på att ca 10–35 procent av befolkningen är högekänsliga, både män och kvinnor. Forskningsstudien är baserad på både kvantitativ samt kvalitativ metod och uppdelad i sju olika studier. Dessa genomfördes med olika metoder under varje testning och på olika grupper av människor. Metoderna som användes var djupintervjuer av högekänsliga, självskattningsenkäter, frågeformulär och psykologiska tester (Aron & Aron, 1997). Under djupintervjuer upptäcktes flera likheter deltagarna mellan de hade ett inre rikt liv, blev lättuppgjagade, hade svårt att prestera när de blev observerade och var känsliga för smärta. Informationen från djupintervjuerna förstärkte hypotesen om att ett nytt personlighetsdrag var funnet och därav skapades en tjugo-gradig HSP- skala. Poängen från skalan gav en indikation i hur pass högekänslig deltagaren tenderade att vara (Aron, 2016).

Ett personlighetsdrag kommer till

Elaine Aron, är kvinnan som först myntade begreppet *the highly sensitive person* och då år 1996 när den första forskningsartikeln publicerades (Aron & Aron, 1997). Forskningen påbörjades med anledning av att Aron tyckte sig se ett spann av patienter som både särskilde sig ifrån och hade likheter med de introverta och det neurotiska personlighetsdraget. Inom forskningen i psykologin hamnade dessa individer inom dessa kategorier och detta gjorde Aron motiverad att studera områdets substans.

År 1997 publicerade Aron och Aron en noggrant utformad studie som indikerade på att de funnit ett nytt utforskat personlighetsdrag. Genom både kvalitativa och kvantitativa metoder undersöktes karaktärsdraget och resultatet bekräftade hypotesen om att högekänslighet var något separerat från både introversion och neuroticism. Från studien framkommer även en stor mängd information om högekänslighet, exempelvis att både män och kvinnor har draget

och att 30 procent är extroverta och högekänsliga. Inom personlighetsforskning benämns högekänslighet med SPS – förkortning för Sensory-Processing Sensitivity (Aron & Aron, 1997).

Studiens process. Studien är uppdelad i sju olika studier alla med olika fokus på att förbättra och utkristallisera högekänslighetens karaktär och särskilja från andra personlighetsdrag.

Studie 1. Studien var av kvalitativ och kvantitativ karaktär. Studenter i psykologi som uppgav sig själva som mer eller extra känsliga var frivilliga att delta. Dessa fick sedan genomgå en kvalitativ djupintervju. I intervjun samlades generella data in, information om högekänslighetens påverkan i livet, intresseområden samt information om barndom och sociala relationer. Därefter genomfördes personlighets testet Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) som visade att 24 deltagare var introverta intuitiva, 7 var extroverta intuitiva och 4 introvert inkännande. Slutligen genomfördes ett anknytningstest skapat av Hazan, C, & Shaver, P. (1987). Resultatet från studien indikerade på likheter deltagarna i mellan och skapade därigenom olika teman som karaktäriserade ett särskilt personlighetsdrag. Studien visade även skillnader mellan introversion och detta personlighetsdrag.

Studie 2–4. I dessa studier analyserades sedan fenomenet i kvalitativa intervjuer samt tre kvantitativa frågeformulär. Detta genomfördes med syfte, att samla bredare information kring personlighetsdraget. Formulären undersökte vidare de teman som framkommit för de under de tidigare intervjuerna. Deltagarna som tillfrågades samlades in från tre olika miljöer. Det första sampel kom från ett universitet i Santa Cruz (319 deltagare 200 kvinnor och 112 män). Sampel två var ifrån ett universitet i Nordamerika (285 studenter, 168 kvinnor 50 män och sedan 67 anonyma deltagare). I sampel 4 ringdes randomiserade samtal, i dessa genomfördes istället telefonsurvey.

De tre olika frågeformulärfokus var på sex olika punkter. (a) om de fann samma teman som från djupintervjuerna, och om de korrelerade b) relationen mellan huvudteman och social introversion) relation mellan huvudteman och neuroticism d) både social introversion och neuroticism i förhållande till huvudtemana) om det fanns subgrupper för högekänsliga, f) barndomsupplevelser.

Studie 5. Till studie fem så hade det de tidigare studierna (1–4) skapat tillräckligt med information om ett personlighetsdrag för Aron & Aron att ta fram ett första utkast på en HSP-

skala. Skalan var av 18 påståenden som karaktäriserade högekänslighet. Poängen deltagaren får i skalan visar på i vilken grad högekänsligheten yttrar sig för personen. Fokus i studie fem låg på att studera relationen mellan högekänslighet och introversion och högekänslighet och stimuli-påverkan. Eysenck's test mätte graden av introversion och extraversion i relation till högekänslighet (Eysenck's, 1981). Medan Mehrabian's test mätte huruvida stimuli påverkade personen att bli stressad (Mehrabian', 1976).

Studie 6. I studie sex testades 172 studenter och fokus låg på att göra forskningen mer valid och reliabel så att den skulle komma att lägga grund för framtida forskning. Fokus i studien låg på att öka konstruktvaliditeten mellan högekänsligheten i förhållande till subtila ting. Att öka begreppsvaliditeten samt öka reliabilitet. Det gjordes med HSP-skalan som mätte graden av högekänslighet, nu i sin fullständiga form med 27 påståenden då fem 8 nya påståenden tillkommit under studie fems process.

Studie 7. I studie sju användes den kompletta HSP-skalan och jämfördes med personlighetstester. The Big Five som studerade graden av neuroticism och EPI-E scale som studerade graden av social introversion i förhållande till högekänslighet.

Resultat av studien. Syftet med studien från början var att undersöka om det fanns ett kluster av personer skilda från introverta och neuroticism. Denna hypotes bekräftades och begreppet högekänslighet kom till. Studien visade även på att både män och kvinnor var högsensitiva och att 30 procent var extroverta. Studien tog även fram HSP-skalan som mäter graden av högekänslighet för individen. Skalan består av 27 påståenden som berör de olika tillstånd som högekänsliga tenderar att besitta.

Högekänslighet i ett evolutionsperspektiv

Högekänslighet har inte enbart funnits hos människor utan studier indikerar på att över hundra arter besitter draget, alltifrån fruktflugor till fiskarter (Wolf, Doorn & Weissing, 2008). Det alla arter har gemensamt är en särskild överlevnadsstrategi, högekänsliga tenderar att stanna upp, kolla av och observera- innan de agerar. Det innebär inte att de är långsamma när de väl agerar, utan att startsträckan är längre än för icke högekänsliga. Deras teknik när det kommer till beteendeaktivering är annorlunda och det beskrivs av Aron (2016) med att de har ett starkt stopp- och- koll-system.

Högekänsliga agerar inte på detta sätt alltid, ifall den högekänsliga uppmärksammar ett hot eller en fara i omgivningen eller i den egna kroppen, är den oerhört snabb att agera. Något som den högekänsliga ofta gör fortast i en grupp då den scannar av omgivningen mer än icke högekänsliga (Aron,2016).

Studier visar även på liknande personlighetstyper hos flera djurarter och i dessa är hypotesen de utvecklades ur ett evolutionsperspektiv. Hypotesen är att och de båda behövs för vår överlevnad som art, då de båda besitter tekniker som gynnar flockens överlevnad (Aron, 2016). I en studie benämns de med överlevnadstekniken stopp-och -koll i flocken , dvs kanske de ”högekänsliga” som blyga och de andra som modiga (Wilson, Coleman, Clark, & Biederman, 2010).

Andra studier visar även på de två olika personlighetstyper men då hos fruktflugor. Den ena fruktflugans strategi för överlevnad är att pausa och avvakta för att få mat. Den andra typen reagerar direkt när maten tillkommer. Den ena fruktflugan ruvar och checkar av omgivningen (denna har större utvecklad hjärnbark) medan den andra är mer aktiv (denna har mer utvecklad motorik). Studien framhåller att dessa två underliggande strategier är utvecklade för överlevnad för fruktflugorna som art (Renger, Yao, Sokolowski & Wu, 1999).

Däggdjur med högekänslighet är mer benägna att ta in fler sinnesintryck och då framförallt i nya situationer (Aron et al, 2012). Högekänsliga däggdjur tenderar att pausa före de agerar (Aron, Aron & Davies, 2005). Teorier inom forskning är att anledningen till beteendet är att den högekänsligas plats i flocken har varit att förvarna de andra för potentiella hot. Att detta då skapat det sensiblare nätverket och sinnesintryckshanteringen då det gynnat flockens överlevnad (Aron, 2016; Aron, et al, 2012).

Den främsta och gemensamma nämnaren på skillnaden mellan högekänsliga och icke högekänsliga däggdjur är främst överlevnadsstrategin. De högekänsliga avvaktar innan de agerande och de icke högekänsliga agerar mer på instinkt (Aron et al, 2012 & Renger et al, 1999 Aron & Davies, 2005). Att högekänsligheten försätter vara en minoritet är fördelaktigt för flocken, då den högekänsligas karaktär är inte lika gynnande i jakten på mat och det är av denna orsak att fördelningen på 15–20 procent består (Aron, 2016)

Syfte

Syftet med studien var att upptäcka hur livet kunnat vara innan och efter en förståelse för den egna högekänsligheten.

Frågeställning

- Hur var livet för dig innan förståelse för personlighetsdraget
- Hur är livet för dig efter en förståelse för personlighetsdraget
- Har du funnit fördelar efter upptäckten av personlighetsdraget
- Har du funnit nackdelar efter upptäckten av personlighetsdraget?

Metod

Design

Data samlades in via kvalitativ ansats enligt Kvale & Brinkmann (2009). Den kvalitativa ansatsen leder intervjun på ett djupare och mer subjektivt plan än den kvantitativa. Metoden används ofta i syfte att beskriva personers upplevelse, där det inte finns rätt eller fel svar.

Deltagare

Kriteriet för att få delta i studien var att deltagarna upplevde sig vara högkänsliga. Insamling av data skedde genom ett bekvämlighetsurval från SHF:s medlemmar. Med anledning att det är en konkret samlingspunkt för högkänsliga. Urvalsprocessen startades med att kontakta SFH, för att undersöka om de kunde skicka ett informations mejl till medlemmarna angående deltagandet för studien. Mejlet innehöll kortfattad information om studien och förfrågan om frivilliga deltagare (se bilaga 3). Under denna sökning var sex personer intresserade av att delta i studien. När metoden för studien presenterades hoppade två personer av.

Målet var att ha minst sex deltagare, därav resulterade det i en ytterligare sökning efter deltagare. Denna gång kontaktades den ansvariga för SHF:s sida på Facebook i ett mejl där förfrågan om en annons för deltagare kunde läggas ut på sidan (se bilaga 3).

Deltagarna bestod av 5 kvinnor och 2 män från olika delar av Sverige. Deltagarnas ålder varierade från 26–69 år. De alla jobbade inom olika yrken, majoriteten jobbade inom vård-, service- eller den pedagogiska sektorn.

Procedur

Intervjun påbörjades med lättare frågor om status, boende, ålder och hobbies för att sedan gå vidare med syfte och frågeställning. En intervjuguide användes även under intervjun och utgick från de fyra övergripande frågorna och fördjupning i dem. Enligt Kvale (2009) innebär den öppna kvalitativa intervjun att forskaren när som kan ställa ytterligare frågor som kan tänkas ge mer information kring frågeställningen. Att forskaren kan avvika och fördjupa

intervjun när den upplever att det behövs och kan ge mer djup i intervjun. Under intervjugång leds forskaren av sin intervjuguide, så att studien besvarar syftet (Se bilaga 2.)

Intervjuguiden är enbart en guide och forskaren är fri att ställa ytterligare frågor som inte finns med i denna. Forskningssyftet och intervjuguiden säkerställde att intervjun fortlöpte på det sätt att syftet besvarades med djup.

Innan intervjun fick deltagarna följande: informationsbrev, samtyckesblankett att fylla i och läsa innan intervjun (se bilaga 1,2). De fick även de övergripande fyra frågorna mejlade till sig några dagar innan intervjun (se bilaga 3). Detta med anledning att de under intervjun skulle kunna ge genomtänkta svar under intervjun.

Intervjuerna genomfördes via chattprogrammet Skype och Messenger. Dessa utan video och ljud, med hänsyn för de högkänsligas sinnesintryckshantering. Tidsbokning skedde personligt med varje deltagare via mejlkontakt. Intervjuerna skedde i perioden 1/12–5/3–2018. Respektive intervju landade på 30–60 minuter.

Instrument

En intervjuguide användes under intervjun som stöd och av anledning att se till att alla forskningsfrågor besvarades. Denna utgick från de fyra övergripande frågorna och fördjupning kring dem. I fråga ett och två var fördjupningsfrågornas fokus på leverne, boende, sociala aspekter samt psykiska och fysiska upplevelser. I fråga tre var fördjupningsfrågornas fokus på den negativa aspekten av högkänslighet i koppling till leverne, socialt och intressen/hobbys. I fråga fyra var fördjupningsfrågornas fokus på den positiva aspekten av högkänslighet i koppling till leverne, socialt och intressen/hobbys. (för mer specifik information se bilaga 4).

Dataanalys

Data från intervjuerna bearbetades med tematisk analys (Hayes, 2000; Kvale (2009). Intervjuerna fördes över till ett Worddokument för att skapa ett överskådligt material att arbeta vidare med. Varje intervju bearbetades djupt var för sig. Under denna process påbörjades bearbetningen genom att först sammanfatta den generella uppfattningen av intervjun överskådligt. Därefter analyserades intervjuerna mer på djupet med stöd av nyckelord, begrepp, teman och deltagarens subjektiva upplevelser av högkänsligheten. Under

denna process kom det fram fler kategorier och subkategorier. Resultatet av bearbetningen ledde till att deltagarnas svar fick varsitt utrymme, vilket skapade en överblick med djup.

Efter att alla intervjuer blivit studerade och sorterade så jämfördes samtliga intervjuer. Under denna process var fokus att hitta likheter och olikheter, subjektiva upplevelser och personlighetsuttryck. När materialet studerades framkom det att intervjuerna hade ett flertal gemensamma nämnare. Dessa tenderade att följa de fyra övergripande teman som frågeställningen består av. Det ledde i sin tur till att data sorterades utifrån de fyra temana (Innan/efter upptäckten av högekänsligheten och det positiva/negativa med högekänsligheten). Alla intervjuer jämfördes enligt temana i syfte att tillföra forskningen av högekänslighet, ny användbar kunskap.

När materialet bearbetats och sorterats i fyra teman, analyserades varje tema var för sig. Detta med anledning att undersöka eventuella underteman. Data arrangerades ytterligare en gång inom varje huvudtema i underteman som visade på eventuella underkategorier, nyckelord och gemensamma nämnare. Slutligen sammanfattades var tema för sig ytterligare en gång (Hayes, 2000).

Etik

De fyra forskningsetiska principerna följdes under hela processen. Deltagarna var väl medvetna om informations-, - konfidentialitets- och nyttjandekravet och detta blev skriftligen dokumenterat (se bilaga 4). De uppmärksammades även om hur resultatet skulle publiceras och att det enbart var den huvudansvariga forskaren som skulle få tillgång till materialet. Deltagarna var medvetna om att de kunde välja att inte svara på frågor samt avbryta intervjun vid behov. De var även fria att lämna synpunkter om sådana fanns. Deltagarna frågades efter intervjun om de ville ta del av slutresultatet.

Resultat

Livet innan förståelsen för högekänsligheten

Respondenterna beskriver olika liv fram till vetskapen om sin högekänslighet. När respondenterna reflekterar tillbaka på sina liv riktas fokus på de delar av deras liv som de tycker sig förstå på ett annat sätt efter förståelsen för högekänsligheten.

Det respondenterna beskriver gemensamt från livet innan är beskrivning av situationer som påverkat respondenterna starkt, både psykiskt och fysiskt. Situationerna är stimuli-aktiverande i något slag antingen internt eller externt. Nedan följer de områden som beskrivs.

Kontakten med de egna känslorna. Den större majoriteten av respondenterna beskriver hur kontakten med de egna känslorna är ett område som upplevs vara i obalans innan förståelsen för högekänsligheten. Respondenterna beskriver hur de antingen blir påverkade av andra människors känslor och/ hade svårt att känna av de egna känslorna i sig själva/ i kontakt med andra människor.

Tre av respondenterna beskriver att de hade särskilda svårigheter med att veta vilka känslor som varit deras egna och vilka som varit andras känslor i möten med människor. En av respondenterna hade problematik med de egna känslorna och beskriver att den upplevde att känslorna var ” för mycket” och för stora för att kunna accepteras och förstås av andra. Denna respondent sluter sig inåt och började även med självskadebeteende i tidig ålder. Respondenten beskriver denna period som ett sätt att hantera de egna känslorna.

Två av respondenterna beskriver hur deras hantering av de egna känslorna påverkade deras sätt att agera i kontakt med andra och i livet.

Respondent ett beskriver hur denna hanterade de egna känslorna enligt citat.

Innan hela HSP-grejen så satte jag nog upp en sköld för det jag kände och verkligen blockerade starka känslor från folk. Det var dock väldigt uttröttande och påfrestande. Man blir kall och blind för sin omgivning, och sån är bara inte jag, även om jag är kapabel till det.

Respondent två beskriver hur denna levde och hanterade de egna känslorna enligt citat.

Jag var "full av aktiviteter" Jobbade full tid som utvecklingspedagog Hade styrelseuppdrag, skötte min häst och spenderade tid på annan träning. Körde mina barn till alla aktiviteter. Läste, pysslade i trädgården.

Jag levde med många neddragna rullgardiner för att slippa känna och se vilket skit det egentligen var. Skulle kunna beskriva det som "hamsterhjulet gick runt, runt men hamstern var död. Mådde bra rent fysiskt. Var väl inte superlycklig i mitt äktenskap, men all sysselsättning vägde upp och gjorde att jag inte behövde analysera mina känslor - jag var hyfsat avstängd. Bara gjorde, kände inte"

Annorlunda- och utanförskapskänslor. De flesta respondenterna beskriver hur de upplevt sig själva som annorlunda andra. De beskriver hur de fått känslan av att inte riktigt passa in socialt, vilket för vissa lett till ensamhets- och utanförskapskänslor. En respondent beskriver att denna alltid upplevt sig själv annorlunda, men inte kunnat sätta fingret på varför. Respondenten kommer inte från Sverige och har tänkt att känslan av att känna sig annorlunda berott på det. De flesta respondenter beskriver hur de reflekterat innan förståelsen för högkänsligheten, över annorlunda/utanförskapskänslorna men inte funnit någon påtaglig orsak till detta.

En del av respondenterna beskriver sig trots annorlunda –känslorna, lita på den egna inre rösten som sagt att det inte är något fel på dem. Detta skapar en inre trygghet för dessa respondenter i livet och de beskriver sig själva som stark-sköra.

Respondent tre beskriver hur denna upplevt och använt sig av annorlunda känslan enligt citat.

Min extroverta sida i kombination med stark intuition ledde till jobb inom utbildning, kommunikation via interntidningar, projektledare mellan akademi och näringsliv. Det som nog och mest slagit mig under alla år – är att jag upplevt mig som en Outsider, en form av Fredlig Krigare, som krigar mot och kämpar utifrån högt Rättvisepatos! I mitt egna företag inom Coaching – förstod jag att jag var "lite annorlunda", då jag tidigt (80-tal) och via mina Utbildarroller (Coach fanns inte då) kom i kontakt med olika Personlighetsstilar.

Två kvinnliga respondenter beskriver hur de har haft särskild problematik med relationer till andra tjejer under skolåren. Då med orsak att dem inte förstod sig på andra tjejers fokus eller agerande. Respondent fyra som även beskriver sig själv som stark-skör, beskriver känslan av att vara annorlunda enligt citat.

Jag kände mig annorlunda vilket gjorde mig ledsen och har gjort att jag känt mig ensam. Jag tänkte hur kan folk inte tänka som jag? Inte känna det jag gör? Är det bara jag som känner såhär? Samtidigt har jag haft en inre röst som sagt att det inte är något fel på mig, utan snarare att jag känt mig malplacerad.

Andra respondenter tvivlade mer på sig själva och såg på känslan av att vara annorlunda som något jobbigt. Dessa beskriver även att de inte hade så mycket självkänsla i det sociala. Respondent fem beskriver att denna upplevde utanförskapet enligt citat.

Jag kände mig ensam, passade aldrig in. Jag visste inget annat. Jag såg hur andra levde sina liv men jag orkade inte. Jag har alltid haft svårt att hitta vänner men inte förstått varför. Jag tycker inte om ytligt prat. Grannarna umgicks, golfade, semester. Vi renoverade. När jag var på kurs såg jag hur andra fick kontakt men jag vet inte hur man gör. Jag upplevde att jag inte hade pengar. Besviken på mig själv och förstod inte hur jag skulle göra. Där var mycket aktiviteter med barnen och förväntningar på hur det borde vara. Jag var väldigt osäker på vilket yrke som passade mig och jobbade på ett ställe jag inte trivdes på.

Respondent sex agerade med ilska gentemot andra, som en reaktion på utanförskap- och annorlunda –känslorna enligt citat.

Jag tror att jag ofta hade svårt att inte reagera på saker som jag uppmärksammade men som ingen annan gjorde. Sen tror jag att det gjorde att jag ofta hamnade i pressade situationer för att jag inte själv kunde sätta ord på vad som var fel. Jag upplevde att jag hade svårt med det sociala och det var svårt för andra att förstå sig på mig. speciellt eftersom att jag inte riktigt reagerade exakt som man ”borde” göra.

Samma respondent beskriver en särskild situation enligt citat

En situation från väldigt unga år är när många av tjejerna i skolan var väldigt elaka och sa elaka saker, så reagerade jag genom att bli väldigt arg och väldigt svår att prata med. Jag tänker i vuxen ålder att det var befogat att bli ledsen men istället för att bli ledsen och gråta som många tjejer gjorde blev jag väldigt arg. Detta resulterade till att jag inte fick den respons jag behövde från de vuxna i min närhet och därför började jag med andra sätt att hantera mina känslor. Jag hade enormt svårt att berätta vad jag kände (antagligen för att jag inte kunde beskriva hur hemskt mycket jag kände).

Relationer – att känna av andras känslor. Något som påverkat respondenterna särskilt i livet är relationerna. Majoriteten tar upp svårigheter i relationer till andra människor. Respondent sju beskriver hur denna i livet dragits till relationer med narcissistiska drag. Respondenten ser tillbaka på dessa relationer med en teori om att hon dragits till dessa relationer med orsak att respondenten alltid har satt andra människors känslor framför de egna. Respondenten fortsätter beskriva relationerna innan förståelse för högekänsligheten, som gränslösa och där mycket eller allt fokus låg på att hjälpa andra eller känna av alla andras känslor. Upplevelsen av att inte ha tydliga gränser i relationer är något som även förekommer hos majoritet av respondenternas upplevelser i livet. Samma respondent beskriver hur den under barndomen var medveten om att man inte skulle prata känslor vilket enligt respondenten ledde till att den var tvungen att lära sig läsa av känslor hos de närstående i familjen.

Det är inte den enda respondenten som tycker sig se ett samband med barndomen och utvecklingen av att behöva läsa eller känna av andras känslor i sin omgivning. Respondent tre beskriver hur en otrygg barndom antagligen utvecklat dennes känsliga sinne. Samma respondent beskriver även att denna haft en starkt obalanserad relation tidigare i livet och beskriver det enligt citat.

Min barndom har påverkat mig att bli ytterst vaksam, lyhörd och sökande efter empati. Jag är idag – och efter jag har lyssnat på forskaren Elaine Aron, rätt övertygad om att den grava hörseldefekt jag har – emanerar från min barndom i all den stress som var där och då.

Det är inte samtliga respondenter som ser samband mellan barndom och utvecklingen av det extra känslspröt. För mer än hälften av respondenterna upplevs denna utveckling vara något som alltid funnits hos dem. Respondent sju beskriver det som något som varken går att stänga av eller sätta på. Samma respondent beskriver att det inneburit svårigheter i vissa situationer i livet samtidigt som det gett djup i andra. Samtliga respondenter instämmer på det som respondent sju beskriver. Att ta in andras känslor leder till olika reaktioner hos respondenterna Respondent ett beskriver det enligt citat.

Jag har alltid varit väldigt öppen både i mina tankar och rent känslomässigt. Det har känts väldigt naturligt att bara insupa allt i min omgivning och allas sinnesstämning. Det har gett mig en väldig medvetenhet. Har man då inte koll på vilken sinnesstämning man själv var i innan så färgas man lätt av alla intryck. En ledsen eller arg människa kan då "smitta" av sina känslor på en själv. Vad man då tror är ens egna känslor när man går därifrån är egentligen bara ett intryck som satt sig

Samma respondent beskriver en situation där denna känt av andras känslor enligt citat.

Jag hade en känsla för saker och en väldigt stark instinkt. Kände väldigt starkt för andras känslor. Jag hade också en tendens att försöka hjälpa de som kanske var lite mobbade eller utanför. Kände alltid för dem

Respondent fyra beskriver hur denna känner av andra människor enligt citat.

Min devis är att "Resan är målet" – och då via känslor. Jag upplevde (och gör) att jag ser "utstrålningen i kroppsspråket" från den jag kommunicerar med – snarare än de konkreta orden, dvs jag märker av ärlighet och allvar.

Livet efter förståelsen för högekänsligheten

Upptäckten. De flesta respondenterna upptäcker högekänslighet inom tidsramen 2012–2014. Tre av respondenterna får kunskap via vårdens utbud och blir hänvisade att läsa vidare om begreppet för egen förståelse för dess innebörd. Majoriteten av respondenterna nämner Elaine Aron som den främsta källan till kunskap kring högekänslighet/ särskild sensitivitet. En del av respondenter nämner även att de blivit tipsade av vänner eller kommit över artiklar av eller med Elaine Aron i. Dessa respondenter beskriver sig själva som nyfikna på personlig utveckling antingen i kombination med jobb eller av eget intresse. Respondent fem beskriver hur denna upptäckte högekänsligheten enligt citat.

Jag var intresserad av personlig utveckling och läste en artikel. Jag gjorde testet som är framtaget av Elaine Aron. Jag fattades en poäng från full pott. Jag pendlade kraftigt i hur jag skulle tolka resultatet. Källkritisk! Det var ju inget test från Veckorevyn. Till övervägande del litade jag på testet när resultatet fick sjunka in. Jag tog det på allvar mer och mer. Det kändes som en positiv vändpunkt. Jag är annars inte så lättpåverkad. När jag kunde luta mig mot bekräftelsen i testet och kände igen mig i texten blev det tydligare och tydligare varför jag var och är som jag är, från första barnminnet till idag.

Att komma till insikt. Att komma till insikt om högekänsligheten ter sig lite olika för respondenterna men där majoriteten blir starkt positivt berörda. Respondenterna beskriver hur de upplever en lättnad i att äntligen känna sig förstådda och förklarade, på ett sätt som de tidigare inte upplevt sig ha blivit. Alla respondenterna beskriver hur många bitar faller på plats med insikten och det ger dem olika upplevelser och reaktioner i livet. Respondent ett beskriver upplevelsen enligt följande citat.

Ja, upptäckte själva konceptet för ca 4 år sedan. Det var en sån sjuk aha-upplevelse. Saker och ting föll på plats. Så mycket av det som jag kände och upplevde hörde ihop. Det var skönt att det inte var en slump eller ren händelse att allt var som det var.

Respondent fem beskriver hur denna ser upplevelse enligt följande citat.

När jag kunde luta mig mot bekräftelsen i testet och så mycket som jag kände igen i beskrivningen, blev det tydligare och tydligare varför jag var och är som jag är, från första barnminnet till idag. Under ett par år var det nästan religiöst för mig. Sen ebbade det ut och glömdes periodvis bort.

Upplevelser efter insikt. De flesta respondenterna blickar tillbaka på sina liv med nya perspektiv på deras upplevelser, känslotillstånd och livskeenden i samband med insikten av högkänsligheten. En del upplever glädjemoment och aha eller wow -känslor medan andra upplever en viss sorgsenhet med insikten.

Respondent tre beskriver sin upplevelse enligt följande citat.

Åren efter 2012, har blivit som stora inre upptäcktsfärder (nästan som tsunamis), där andligheten kunnat frigöras, släppas fram i meditationer och visa på det som jag känt så länge, dvs att JAG ska följa min inre kompass via känslor och intuition. Woah!

De personer som upplever en viss sorgsenhet är de som upplevt mycket annorlunda- och/utanförskaps-känslor tidigare i livet. Dessa respondenter beskriver sig inte riktigt förstått sina tidigare reaktioner vilket lett till dåligt mående över annorlunda- och/utanförskaps-känslorna. Majoriteten av respondenterna beskriver däremot insikten som främst positiv då den leder till ett starkare självförtroende hos respondenterna. Respondent ett beskrev ett särskilt minne som denna upplevde sig förstå med kunskapen om högkänsligheten, enligt citat.

Ett exempel på när det blev väldigt självklart för mig var långt innan jag visste vad högkänslighet var och det var 20 år sedan i flygvapnet. Jag kunde se detaljer i terrängen vid spaning. Träningen förstärkte så klart egenskapen men jag var bra på detta långt innan.

Dessutom har jag alltid varit bra på att läsa folk. Inte vad de tänker men mer deras sinnesstämning. Jag märker snabbt om folk är äkta, vad de säger är vad de egentligen tycker.

Respondenten fem beskriver ett minne som denna särskilt förstår bättre med den nya insikten enligt citat.

Som barn tyckte jag aldrig om avsked. Jag sprang alltid och gömde mig när någon skulle åka. Tonåren var slitsamma, det satte spår i mig. En traumatisk flytt gav mig minnesluckor under den perioden. Sökande efter kärlek. Som ung vuxen och fram till nu blir jag väldigt berörd av avsked. Men det senaste året har det lugnat sig. Jag tror jag har varit överväldigad av känslor och inte kunnat hantera dem.

Känslorna - de egna och andras. Med insikten upplever den större delen av respondenterna sig förstå sina tidigare starka känsloupplevelser bättre. Majoriteten av respondenterna beskriver hur detta påverkat dem i positiv riktning och då mycket för att de lärt sig särskilja de egna och de andras känslor i sociala situationer. Ungefär hälften av respondenterna beskriver hur de med insikten lärt sig olika tekniker för att kunna förhålla sig till de egna känslorna i sociala sammanhang. Samtidigt beskriver nästan alla respondenter hur upplevelserna i det sociala är något som fortfarande tar mycket energi. Majoriteten av respondenterna beskriver hur de särskilt pratar mer öppet om de egna känslorna i relationer vilket gjort relationerna bättre. Respondent ett beskriver hur denna använt sig av tekniker i sociala sammanhang som hjälp denna, enligt citat.

Jag började lära mig att urskilja vilka mina egna känslor var och vilka som kom från min omgivning. Det har alltid varit jobbigt. Kunskapen gav mig en bättre kontroll över mina känslor. Istället för att jobba emot mina instinkter så kunde jag istället lyssna på dem.

Respondent två beskriver hur denna nu lärt sig hantera de egna känslorna enligt citat.

Nu vet jag varför jag reagerar som jag gör och jag tillåter mig att agera och reagera. Mina relationer har blivit så mycket bättre. Jag bär inte andras känslor längre. Min börda är lättare. Blir jag arg - vilket jag numer sällan blir kan jag relatera till känslan. Varför blir jag arg? Beror det på något jag upplevt som liten? Beror det på orättvisa eller att någon inte gör det dem sagt? Kan numera analysera om det är MIN känsla eller om det är någon annans.

Gränser mot överstimulering. Med insikten om högekänsligheten lär sig majoriteten av respondenterna att sätta gränser för i särskilda situationer som tidigare kunnat leda till överstimulering. Dessa respondenter beskriver hur de nu lärt sig förstå vilka situationer som särskilt påverkar dem och varför. Respondent sju beskriver hur denna idag skriver ner tankar om det egna måendet, känslotillstånd och händelser i livet och beskriver hur det gjort livet dennes liv lättare och mer hanterligt.

De flesta respondenter tar upp särskilda miljöer som orsak till överstimulering. Grupparbeten och folksamlingar tycks vara något som de flesta respondenter upplever som starkt stimulerande. Majoriteten av respondenterna beskriver även hur miljöer med mycket ljud, ljus eller att det sker mycket olika ting åt gången är något de undviker.

För att hantera de överstimulerande situationerna sätter dessa respondenter mer gränser för sig själva men även gentemot andra. Majoriteten beskriver hur mycket kraft tidigare gått åt till att känna av andra människor i stora sällskap och beskriver hur detta gjort dem överstimulerade. Denna del beskriver hur de lärt sig främst att avstå de sociala sammanhang som de vet på förhand kommer leda till överstimulering. Tre av respondenterna beskriver hur de genom att sätta gränser för sig själva och andra kunnat bibehålla den inre balansen. Respondent två beskriver detta enligt citat.

Jag tillåter mig idag att må bra och undviker sådant som dränerar mig på energi. Det är väl insikten om att jag är värd att må bra som gör att jag tillåter mig att göra det. Visst gör jag ibland sådant jag inte är helt ok med mig själv i, men det är med en medvetenhet som också gör att jag inte ger mig fullt hän, jag kan delta men inte vara så aktiv. Jag vet idag att stora sällskap dränerar mig, då undviker jag dem alternativt ger mig själv tid till återhämtning efter. Respondent sex beskriver detta enligt citat.

Jag har vågat börja sätta gränser och avlägsna mig från situationer som jag vet inte är bra för mig. Tror också jag har vågat inse att jag behöver vara mycket ensam. Nu är jag väldigt medveten om hur jag mår och varför och gör därefter mina val. Även har jag kunnat skydda mig från att bli ovän med vänner för att jag nu själv tar ansvar för att avstå/gå om jag blir för trött på umgänge.

Respondent ett beskriver detta enligt citat.

Jag kunde börja undvika situationer som var dåliga för mig. Mådde jag dåligt så förstod jag nu vad som kunde få mig att må bättre.

Jag började inse vikten i att säga nej. Jag försökte förmå mig själv att inte känna mig skyldig för att jag inte hängde med alla alltid. Bara att sitta i lunchrummet kunde vara jobbigt. Att alltid höra allas konversationer var väldigt påfrestande så att lära mig fokusera på mig själv och stänga ute det andra hjälpte.

Samma respondent beskriver hur den använt en särskild teknik mot överstimulering enligt citat.

Vad jag gjort då är att försökt definiera mig själv i form av sinnesstämning och attityd. Vem är jag i vanliga fall, hur är jag; glad, sur, lättstött, tolerant...? Det kanske låter väldigt "zen" men jag har tvingats att känna mig själv och sedan hålla fast i det som ett ankare. I kampkonsten kallar vi det för en center. Att kunna hitta sitt center i form av en låg tyngdkraft och rota sig i marken gör att man inte tappar balansen så lätt, rent fysiskt. Precis så, men emotionellt.

Två av respondenterna beskriver hur de skulle vilja kunna vara mer sociala/ aktiva, men beskriver att de vet att det då blir på bekostnad av deras egen inre balans. Dessa beskriver hur de blir utpumpade/ får starka känsloreaktioner när de går över den egna gränsen av hur mycket sociala/aktiva de kan vara. Insikten leder därför till ambivalenta känslor för dessa respondenter då de upplever att de skulle vilja vara mer som "alla andra" och ha samma energi.

Återhämtning – naturen. Majoriteten beskriver hur lugn och ro som en viktig del i deras liv för återhämtning och kraftsamling som ett motgift mot överstimulering. Naturen är något som majoriteten av respondenterna beskriver som en viktig källa till detta. Två respondenter beskriver hur de tycker om att träna i naturen och två andra respondenter beskriver vikten av att bo nära eller i naturen. Respondent två som är en av dessa, beskriver hur denna i samband med både insikt om sin högkänslighet samt andra upplevelser i livet, tog beslutet att flytta från stan enligt citat.

Jag köpte mig ett litet hus på landet för att jag inte klarade av alla ljud och människor i stan. Det blev ett himla liv på alla, inte skulle det väl gå bra? Jag diskuterade inte. Förklarade att jag ska för att jag vill och idag är det inga konstigheter alls att jag bor långt ut på landet. Respekterar man sig själv och står upp för sig själv gör andra det också.

Respondent ett som bor nära havet beskriver sin upplevelse enligt citat.

Jag trivs väldigt här. Det är nära havet, det måste finnas träd eller vatten där jag bor. Jag spenderar inte så mycket tid i naturen som jag borde... men jag älskar livet under bar himmel. Det fick jag mycket av under min tid i militären.

Respondent tre beskriver hur dennes upplevelser av naturen blivit starkare efter insikten om högekänsligheten enligt citat.

Jag vill nämna att jag och efter att HSP-begreppet synliggjorts – mera fullt tar in naturens tysta språk inom gudomlighet dvs kontakten med min djupa essens. Där kan jag ha intuitiv kontakt med det som kan upplevas som det förflutna.

Återhämtning-egen tid. Majoriteten av respondenterna beskriver hur de uppskattar och är i behov av egen tid. Insikten om högekänsligheten leder dessa respondenter till att de tillåter sig själva att vara ensamma och skapa tid och rum för detta. Det respondenterna uttrycker sig spendera egentiden med varierar i allt ifrån kreativa aktiviteter, träning, naturen till mat och musik.

Respondent två beskriver hur denna spenderar sin egen tid enligt citat.

Jag njuter av trädgården, att odla min mat och att göra det själv, med mina hundar som far runt i trädgården. Jag njuter av att vara själv, jag tycker om mitt eget sällskap. Jag njuter stort av en liten sipp whiskey på tungan medans jag målar med akvarell eller pillar med mina pelargoner.

Respondent ett beskriver hur denna i barndomen återhämtat sig genom kreativa aktiviteter samt hur denna fortfarande behållit kreativiteten enligt citat.

När det blev för mycket när jag var liten kunde jag låsa in mig på rummet och rita. Paradoxen var att jag älskade även att uppträda. Både teater och sjunga och dansa. Jag ritade än och har ett barns behov av fantasi. Dansar gör jag och sjunger när jag får chansen samt tränar kampkonst på fritiden.

Diskussion

Med kunskap om högekänslighet

Resultatet visar att förståelsen för högekänsligheten leder till insikter om både positiva- och negativa aspekter som personlighetsdraget givit respondenterna. Majoriteten beskriver sig uppleva insikten av personlighetsdraget som en positiv sak.

Efter insikten kommer respondenterna på hur personlighetsdraget påverkat dem särskilt i vissa situationer i livet. Med högekänslighetens karaktärsdrag som underlag, verkar det som att de flesta respondenterna känner att de kommer i kontakt med sig själva på ett djupare plan. Nästan alla respondenter tar upp hur de ser tillbaka på tidigare upplevelser med ett annorlunda och mer accepterande förhållningssätt efter insikten. Flera respondenter beskriver hur de får en större förståelse för sina upplevelser i livet.

Två respondenter beskriver hur de inser att de starka känslorna de upplevt i olika situationer varit orsakat av högekänsligheten. Där beskriver respondent fem hur denna upplever att högekänsligheten varit orsaken till att vissa händelser blev så känslolösa som de blev. Att starka känslor av otrygghet och sökande efter kärlek antagligen var orsakat av de starka inre känslotillstånden.

Respondent sex beskriver hur denna kunde förstå att den antagligen varit självdestruktiv med orsak av att försöka hantera högekänsligheten och de inre starka känslorna. Respondenten beskriver att den upplevde att den var tvungen att behålla alla känslor inombords. Detta med anledning att respondenten inte upplevde att omgivningen förstod hur pass starka känslor som den upplevde.

Att respondenterna yttrar sig om deras starka känsloupplevelser kan förklaras av forskning av Acevedo, et al (2010). I studien har forskarna med hjälp av med FMRI-scanning sett att den högekänsliga personen aktiverar fler regioner i hjärnan än den icke-högekänsliga. Särskilt aktiv är Insula, delen som sammankopplar kunskap om inre stimuli (känslor, känsel, hunger) och yttre stimuli (lukt, visuellt, människouttryck). Det tycks därav finnas underlag för att respondenterna upplever känslor starkare och mer än icke-högekänsliga.

Ett flertal respondenter beskriver förmågan att kunna läsa av subtila stimuli från miljöer och andra människor. Respondent ett beskriver just detta subtila drag och minns hur den använt sig av förmågan i jobb och utbildning. Respondenten uttrycker sig om en särskild förmåga att upptäcka detaljer i miljöer och hur den har kunnat läsa av subtila signaler ifrån människor. Respondenten tillade även att det är just de subtila signalerna från andra människor, som är svårast att hantera med högekänsligheten i dagsläget. Respondenten uttrycker det som att det blir en nackdel i vissa situationer, och önskar att den hade haft möjligheten att "se" mindre i vissa situationer.

Majoriteten av respondenterna ger uttryck för att de har förmåga att ta in de subtila i miljöer eller från andra människor och det kan på vissa sätt förklaras av forskning av Jagiellowicz et al (2011). I deras studie såg man via fmri-scanning att nackloberna var särskilt aktiverade hos den högekänsliga individen när den var utsatt för visuella stimuli. Nackloberna är de regioner i hjärnan som hanterar den djupare bearbetningen och upptäcker de visuellt subtila tingen från utifrån-kommande stimuli.

Omvärdering av livets känslostormar

Med insikt om personlighetsdraget börjar majoriteten av respondenterna att lära sig mer om högekänsligheten och dess påverkan på individen. Detta verkar i sin tur påverka deras tankar kring det förflutna och leder till att de flesta tycks göra en omvärdering av tidigare upplevelser. Aron (2016) beskriver hur viktig denna omvärdering av tidigare händelser i livet kan vara. Detta med anledning att högekänsliga annars kan finna en oförståelse för starka reaktioner eller upplevelser de haft.

I Aron och Arons (1997) forskning upplevde en del högekänsliga att deras egna reaktioner varit för mycket, där vissa haft tankar kring om de varit galna eller ej. I detta skede menar Aron (2016) att de högekänsliga särskilt bör omvärdera deras starka känsloreaktioner i högekänslighetens ljus. Detta för att få insikt och förstå att de starka känslorna vare sig varit fel eller oberättigade.

Förändring. Uppfattningen av resultatet är att de flesta respondenterna gör omvärderingen naturligt efter insikt. Det verkar i sin tur ge respondenterna en större självinsikt, som sedan påverkar majoriteten av respondenterna att skapa någon form av förändring i sina liv. Resultatet visar att en tredjedel av respondenterna förändrar sina liv drastiskt efter förståelsen. Resterande fyra respondenter förändrar livet något mindre, här är

det främst medvetenheten om högekänslighetens karaktärsdrag som är det som de respondenterna tycks ta med sig.

Respondent tre beskriver insikten som ett "Hallelulia moment!" och det är även respondenten som verkar ha förändrat sitt liv mest efter insikten. Respondenten beskriver hur den växade om i karriären och lägga särskild vikt vid att utnyttja personlighetsdraget till fullo. Respondenten svar tolkas som, att den började leva mer utefter den högekänsliga personlighetstypens karaktärsstyrkor. Det genom att särskilt utnyttja intentionen, känslorna och empatin i sitt yrke och i relation till sig själv.

En tolkning av orsaken till respondentens agerande är att denna upplevde sig förstå sina egna styrkor och fann därav mod att leva än mer i samklang med dem. Att få ett facit på den egna personligheten, tycks i detta fall leda respondenten till ett ökat självförtroende. Som i sin tur leder till mod att ta steget ut i det okända som varje förändring innebär.

Respondenten tillägger, hur den även innan förståelse för sin högekänslighet använt mycket av sina känslor och haft förmågan att läsa andra människor på ett intuitivt sätt i sitt yrke. Den största skillnaden efter insikt tycks därav främst handla om en förändrad relation till den egna inre potentialen.

Att vara i de egna känslorna

Att urskilja de egna och andras känslor är något som de flesta respondenter tar upp som särskilt besvärligt både innan och efter insikt. Resultatet visar trots detta på att majoriteten av respondenternas relationer blir bättre efter insikt. Då särskilt när de med olika tekniker, lär sig separera de egna känslorna från andra människors.

Upplevelsen av respondenternas svar är att majoriteten av respondenterna får lättare att vara i kontakt med de egna känslorna efter insikten. Här nämner ett flertal respondenter gränssättningen i det sociala livet, som en viktig aspekt för att behålla kontakten med de egna känslotillstånden. Uppfattningen av resultatet är att respondenterna kommer mer kontakt med vilka känslor de själva besitter och finner en större styrka i dessa. Resultatet av detta blir att de använder olika tekniker för att stanna kvar och vara i det egna känslorna.

Respondent ett beskriver det genom att i sociala situationer, välja att fokusera inåt på de egna känslotillstånden i ett slags zen-tillstånd. Respondent två beskriver hur denna är mer i kontakt och mer stark i dennes egna känslor genom att sätta gränser för var andra människors känslor är. Respondenten beskriver hur den efter insikten, varit noga med gränserna, då den förstår hur viktiga de verkligen är för att behålla balansen i livet. Respondenten står

även upp mer för de egna känslorna något som uttrycks med stolthet och integritet i sociala sammanhang.

Respondent sju använder sig av skrivandet som teknik och skriver ner de egna känslorna när de upplevs oklara. Respondenten beskriver sig på detta sätt få en överblick över de egna känslorna. Skrivandet är något som respondenten upplever som förlösande detta då känslorna på pappret inte längre behövs bearbetas i huvudet.

Det tycks enligt resultatet vara så att de högekänsliga kommer närmre det inre och egna känsloliv. Något som uppfattas påverka dem till att lättare befinna sig i de egna känslorna. Utifrån resultatet tycks sammanblandningen av de egna och andras känslor förbättras och starkare gränser upplevs. Upplevelsen är att majoriteten av respondenterna blir mer trygga i att vara i de egna känslorna och att acceptera dem vilka de än må vara. De tycks även lära sig att lita mer på den egna inre rösten och intentionen detta istället för att gå emot sig själva i syfte att anpassa sig eller vara som "alla andra".

Enligt Aron (2016) är de högekänsliga oerhört empatiska och detta visade sig även i FMRI-scanning gjord av Acevedo et al (2014) där spegelneuronerna tycktes vara särskilt aktiva hos den högekänsliga personen. Detta beskriver forskarna vara anledningen till att de högekänsliga tenderar att besitta den oerhört starka empatiska förmågan (Aron, 2016; Acevedo et al (2014); Jagiellowicz et al (2016). Vidare kan även den Fmri-scanning av Aron et al (2012) förklara den högekänsliga personens förmågan att känna av andras människors känslor och subtila signaler och kan förklara respondenternas uttryck för just de subtila signalerna som respondenterna tar upp.

En tolkning av resultatet är att insikten leder majoriteten av respondenterna till att de får en förståelse för att alla inte känner av så mycket som de själva gör. Detta tenderar sedan att bidra till ett ökat självförtroende för de respondenter som sätter starkare gränser i sociala situationer. Gränserna tycks även underlätta på det sätt att de inte längre blir lika trött eller överstimulerade av sociala interaktioner. Respondenter uppfattas vara mer medvetna om deras egen energifördelning och upplevs ha insett vikten av att stanna i de egna känslorna. Detta för att kunna bibehålla energin och minska överstimuleringen.

Att finna balans som högekänslig

Majoriteten av respondenter uttryckte sig särskilt om den trötthet som kom till efter att de varit i överstimulerande miljöer. Respondenterna beskrev platser med mycket människor som köpcentrum, matsalar och restauranger. Respondenterna beskriver hur de har undrat varför alla andra fortfarande har haft energi över, när de själva blivit överstimulerade och trötta av dessa miljöer. Resultatet visar på att för vissa kommer återhämtningen efter överstimulering, som en naturlig respons. Där nämner majoriteten av respondenterna att de drar sig undan sociala/stimuli-aktiverande aktiviteter på ett eller annat sätt. Respondent ett beskriver hur denna sysselsätter sig med att måla. De andra respondenterna nämner träning, att spendera tid i naturen, egen-tid och att söka sig till tystnad som olika metoder för återhämtning.

För andra respondenter tycks reaktionen för överstimuleringen leda respondenterna till att bli ännu mer överstimulerade. Detta yttrar sig enligt resultatet på det sätt att respondenterna då befinner sig i situationer, längre än vad de själva vill vara. Detta påverkar sedan respondenterna på det sätt att de antingen får känsloutbrott gentemot andra människor eller blir extremt trötta. Denna extrema trötthet leder sedan till att en respondent avbokar och ställer in aktiviteter för den nästkommande dagen.

Enligt Aron et al (2012) och Jagiellowicz et al (2011) har den högekänsliga personen inte har samma filter som andra, utan bearbetar stimuli inifrån och utifrån på ett djupare plan och mer reflekterande plan. Både stimuli inifrån kommande och utifrån kommande och sociala stimuli tar energi från den högekänsliga personens system. Detta beskrivs av forskare vara anledningen till att de blir dränerade vid för långa perioder av sociala sammanhang och behöver dra sig undan (Aron, 2016; Sand, 2012).

Vidare beskriver även Aron et al (2012) hur högekänsligas hjärna arbetar med fler stimuli åt gången än den icke högekänsliga. Detta innebär att den högekänsliga besitter tendensen att bli överstimulerad. Överstimuleringen resulterar i att högekänsliga ofta blir väldigt trötta och behöver dra sig tillbaka för att bearbeta de intryck som samlats in (Aron, 2016; Sand, 2012).

Enligt resultatet tycks vissa respondenter inte kunna förhindra överstimuleringen, utan fortsätter över den egna gränsen. Detta uppfattas som ett omedvetet val och ibland verkar det inte heller finnas möjlighet att välja bort de överstimulerande situationerna. Utifrån resultatet och med forskningen som grund, kan en tolkning vara att överstimuleringen är relaterad till den högekänsliga hjärnans energibalans. Teorin skulle då vara att när den högekänsliga

individen är tvungen att hantera ett flertal stimuli, långvariga/intensiva/emotionellt- laddade tenderar det att trötta ut dennes hjärna. Det leder sedan till hjärntrötthet och då upplevs behovet av vila och återhämtning vara av stor vikt.

Det är sedan länge känt att det är just under sömnen som hjärnan bearbetar intrycken och det kan därav vara så att högekänsliga behöver mer vila och sömn av olika slag. Att prioritera vila, sömn och rekreation är även något som Aron (2016) nämner som ett gott råd för högekänsliga. Aron (2016) menar att den högekänsliga personen måste vara särskilt noga med att planera in dessa stunder för att bibehålla balansen i livet. Att kunna vila och återhämta sig med jämna mellanrum är svårt särskilt i dagens samhälle där pauser och raster inte premieras med vila och rekreation. Istället är det vanligt att tekniken används i form av återhämtning med dess stimuli-aktiverande appar. Detta kan tänkas att leda till att den högekänsliga personens system idag ännu lättare kan bli överstimulerat än tidigare.

Enligt resultatet tycks ökad kunskap om det högekänsliga draget leda till att den sätter gränser i sociala interaktioner. På samma sätt kan det tänkas att denna bör göra när det gäller balanseringen av stimuli-aktiveringen under en dag. Ifall det skapas en medvetenhet för individen i att sträva efter att hantera och bevara den energi den har, kan det tänkas att den undviker överstimulering/trötthet i större grad.

De tekniker som respondenterna använder för att balansera sig själva, tycks enligt resultatet vara gränser i sociala relationer samt fokus på återhämtning. De flesta respondenterna tycks finna mer balans naturligt efter insikten och med dessa tekniker. Enligt resultatet har dock en del av respondenterna fortfarande svårigheter med att finna balansen. För dessa respondenter kan det tänkas att med mer kunskap om personlighetsdraget och hantering av det eventuellt underlätta.

Aron (2016) skriver om behovsplanering i sin bok, något som eventuellt skulle kunna vara till hjälp för högekänsliga. De punkter som Aron (2016) nämner är av vikt för den högekänsliga personen i livet är följande. Självkännedom: att verkligen förstå vad det innebär att vara högekänslig. Omvärdering: att lära sig omvärdera gammal kunskap och ersätta den utifrån det högekänsligas perspektivet. Helande: att läka eventuella sår som uppkommit av att personen inte kunnat hantera sin känslighet. Hjälpsamt att må bra: att lära känna hur pass mycket stimuli personen kan hantera så att den lever med den glädje och energi den kan ge. Dessa punkter skulle eventuellt kunna genomföras i terapi, i sociala relationer, kroppsterapi eller i skapande kreativa verksamheter.

Tidig kunskap om högekänslighet

Högekänslighet är inte en neuropsykiatrisk diagnos utan ett nedärvt personlighetsdrag som ca 20 procent av befolkningen har (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Begreppet högekänslighet anses vara någorlunda nytt i Sverige och antagligen är det många högekänsliga som inte vet om att de är högekänsliga. Därför är det viktigt att det sprids kunskap om högekänslighet. I resultatet uttrycker respondenterna en upplevelse av att högekänsligheten kan ha orsakat självdestruktivitet, självnedvärdering eller annorlunda/utanförskapskänslor. Det kan tänkas att detta skulle kunna undvikas för andra ifall högekänsligheten blir uppmärksammat i ett tidigare stadiet i livet. Då skulle individen tidigt lära sig vikten av återhämtning och högekänslighetens spektrum. Något som eventuellt skulle kunna leda att individen lättare kan navigera och finna balans. För att upptäcka de högekänsliga individerna skulle exempelvis HSP- skalan utformad av Aron et al (1997) kunna utnyttjas. Det kan då tänkas att skolor och vårdsektorn använder den för syftet.

En fördel vore även om skolpersonal samt vårdpersonal lär sig om vad det innebär att vara högekänslig. På så vis, får det högekänsliga personlighetsdraget mer utrymme än det har idag. Personalen kan med kunskapen upplysa elever/patienter om tekniker för att hantera högekänsligheten och eventuellt sätta in förebyggande insatser för de högekänsliga individerna.

Dessa förändringar skulle kunna leda till att den högekänsliga individen får en tidig självinsikt kring vilka behov den har och vad den behöver göra för att behålla balansen i livet. Det skulle eventuellt då reducera de oros- och annorlunda tankarna som den större majoriteten av respondenterna tycks ha upplevt. Med en större självinsikt och medvetenhet kring den högekänsligas behov av sömn, vila och rekreation kanske även överstimuleringen kan förmildras under skolgången.

Metoddiskussion

Att granska studiens reliabilitet och validitet i förhållande till design, metodval och procedur är viktigt. Nedan framförs positiva och negativa aspekter av studiens utifrån det granskande perspektivet.

Det är centralt att reflektera över den undersökningsgrupp som högekänsliga individer utgör i samband med deltagarrekrutering. Att ta hänsyn till det faktum att 30 procent är extroverta och 70 procent är introverta, är exempelvis en aspekt att beakta. Med denna kunskap upplevdes det att det eventuellt skulle kunna bli svårare att samla in deltagare till

studien än om majoriteten varit extroverta. Som Jung (1993) beskriver så har den introverta typen, ett mer tillbakadraget förhållningsätt inför omvärlden. En reflektion av Jungs (1993) beskrivning var därav, att de introverta högkänsliga möjligen inte skulle vara lika intresserade av att öppna upp för intervju.

Som tänkt var det inte helt lätt att finna deltagare, men efter två vändors sökande var deltagarsamlingen komplett. Vid efterförfrågan om personlighetstyp, visade det sig att en deltagare var ambivert, fyra var extroverta och två introverta. Det bör däremot tilläggas att Jung (1993) nämner att ingen människa är någonsin helt intro-eller extrovert utan alla pendlar mellan dessa två poler i livet.

Det kan finnas nackdelar med att ha förkunskap inom ämnet som studeras. Som forskare kan du missa väsentlig information om du är för insatt inom det området som studeras. Det är därav viktigt att kontinuerligt ifrågasätta och kritiskt reflektera kring materialet som samlas in. Dessutom är det av vikt att vara öppen för nya infallsvinklar som tillkommer under processens gång.

Med vald metod kan det även alternativt ske för mycket egentolkning utifrån kunskapsbesittning kring högkänslighet. Detta var dock i särskilt i åtanke under resultatgranskning då fokus låg på att framföra deltagarnas subjektiva upplevelse, oberoende högkänslighet eller ej.

Som forskare märktes det med tiden, att det var bättre att kryssa av intervjuguiden efter intervjun, istället för under. När guiden användes under intervjun tappades fokus ifrån deltagarens svar och förmågan att vara fullt närvarande för svaret försvann. Att fokusera på svaret fullt ut utan guiden i åtanke, gjorde att det tillkom naturligare subfrågor.

Fokus under intervjun låg särskilt på livet innan och efter en förståelse för personlighetsdraget, samt positiva och negativa upplevelser av högkänsligheten. Under intervjuerna märktes det att det hade varit en fördel att skicka ut frågor i förväg. Detta då resultatet indikerade på att deltagarna hade reflekterat kring frågorna och dess innebörd. Något som var intentionen med förhandsvisningen.

Metodval utan kamera och röst upplevdes stärka deltagarnas fokus på enbart intervjun. Att utesluta stimuli som ljud, ljus eller mänsklig interaktion från forskare eller andra förbipasserande under intervjun, tros vara det bästa alternativet för just kategorin högkänsliga. Anledningen till att denna studie genomfördes på detta sätt var med orsak att tidigare studier om högkänslighet använt tillvägagångsättet.

Metoden underlättar även för forskaren att fullt ut fokusera på svaren och inte på att förtydliga eller förklara frågor under intervjuns gång. Forskaren blir inte heller påverkad av

faktorer som röstläge eller utseende och kan lättare särskilja högekänslighetens uttryck. Att använda detta tillvägagångssätt innebär att subtila detaljer såsom mimik och kroppsspråk inte kommer fram och det kan vara en nackdel. Med orsak att deltagarens subjektiva beskrivning av högekänsligheten var viktig att få fram i just denna studie, upplevdes denna nackdel inte väga över fördelarna.

Att hitta deltagare enligt bekvämlighetsurval innebär att du som forskare väljer att samla deltagare ur ett visst sampel med anledning att det är ett smidigt och snabbt tillvägagångssätt att få deltagare till studier. Med orsak av att det inte fanns alltför lång tid att finna deltagare så var bekvämlighetsurvalet det bästa alternativet.

Att hämta urval på detta sätt har sina fördelar, däremot sker det inte samma randomisering i bekvämlighetsurvalet som i andra studier. Detta innebär att du inte får ett sampel som representerar hela populationens utbud utan enbart ur en särskild grupp (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2014). I annan forskning strävar man ofta efter att ha ett sampel som representerar populationen. Syftet med denna studien var däremot att skapa en djupare förståelse för intervjugruppens upplevelse av det högekänsliga personlighetsdraget och därav påverkade det inte studiens validitet.

Förslag för framtida forskning

För att öka deltagarantagande i vidare forskning samt samla in både extroverta och introverta deltagare kan ett alternativ vara att använda flera olika metoder att samla in data på. Ett exempel skulle kunna vara att använda en personlighetstest som komplement till den kvalitativa intervjun.

I mer avancerad forskning används ofta både kvantitativa metoder såsom tester och kvalitativa metoder som intervjuer, något som Aron & Aron (1997) kombinerade i den första grundläggande studien om högekänslighet. Forskaren skulle då kunna hålla kvalitativa intervjuer och sedan använda kvantitativa frågeformulär för att ge mer generaliserande input och kunskap. En longitudinell studie skulle rekommenderas för efterkommande studier av högekänslighet, det skulle däremot innebära ett behov av mer tid och resurser.

Slutdiskussion

Att studera högekänslighet som begrepp och de upplevelserna som personlighetsdraget gett deltagarna, har varit en mycket spännande resa. Det har fått mig att reflektera mer kring hur olika personlighetstyper kan påverka livet i det stora hela. Utifrån mitt resultat uppfattas

innebörden av att vara högekänslig vara något som både är förgyllande i vissa situationer och krävande i andra. Enligt resultatet är det ofta de inre känslotillstånden och det djupa bearbetandet, som både ger och tar energi från deltagarna. Att känna starka känslor och samtidigt ta in stimuli ifrån både människor och miljöer och samtidigt ha tendensen att bli överstimulerad.

Det viktiga för den högekänsliga personen utifrån min tolkning av studien, tycks handla om att bli medveten om personlighetsdragets styrkor och svagheter och att försöka finna en balans mellan dessa. Det kan tänkas vara en fördel att lära sig balansera livet med att vara som ”alla andra ” i vissa situationer och att vara ”högekänslig” i andra. Det senare särskilt när det kommer till sociala situationer/ överstimulerande miljöer, för att undvika överstimuleringen. Att lära sig leva med högekänslighetens känslovågor och de upplevelser som kan infinna sig. Viktigt tycks även vara att omvärdera tidigare upplevelser och förstå att det inte är något fel att känna och uppleva ”så mycket”.

Genom tidig kunskap om högekänslighet, upplevs det att högekänsliga med stor sannolikhet kan lära sig utnyttja personlighetens karaktär samt finna balansen i livet. Att sprida information om högekänslighet är även viktigt, både för högekänsliga och icke-högekänsliga. Utifrån min egen kunskapsfördjupning, tycks högekänsliga kunna bidra med kvalitéer som icke-högekänsliga kanske inte har lika lätt för, och tvärtom. Därav anses mer forskning och studier som denna vara viktig, så både högekänsliga och icke-högekänsliga kan leva, förstå och lära av varandra.

Referenser

- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. (2014) The highly sensitive emotions brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others'. *Brain and Behavior*, 4, 580-594.
- Aron EN, Aron A (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology* 73, 2, 345-368.2Bianca P.
- Aron, E., A. Aron, and K. M. Davies. 2005a. Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 31:181–197
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural responses. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 5, 219-226.
- Aron, E., Aron A., and 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.
- Aron, E. (2013). *Den högkänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld.* Tallinn: Egia.
- Aron, E. (2016). *Den högkänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld.* Reviderad utgåva. Tallinn: Egia.
- Hayes, N. (2000). *Doing psychological research.* Buckingham: Open University press
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 6, 38-47.
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(2), 185-199.
- Jung, C. G. (1993) *Psykologiska typer.* Stockholm: Natur och Kultur
- J. Kagan., J. Reznick & R. Plomin "Biological bases of childhood shyness", *science* 240(1988):16771.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Lund: Studentlitteratur
- Lagerblad, A. (2012, 23 April) Högkänsliga pejar in vågor i luften. *Svenska Dagbladet.*

Hämtad 2014-04-21 från:http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/existentiellt/hogkansliga-pejlar-in-vagor-iluften_7074009.svd

Lagerblad, A. (2013, 21 Maj) Att vara extra känslig kan vara en fördel. *Svenska*

Dagbladet. Hämtad 2014-04-21 från: http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/att-varaextra-kanslig-kan-vara-en-fordel_8192516.svd 2013

Nationalencyklopedin [NE]. *Stimulus*. Hämtad 2014-04-20 från:

<http://www.ne.se/lang/stimulus>

Renger J, Yao W.-D, Sokolowski M, Wu C.-F. Neuronal polymorphism among natural alleles of a cGMP-dependent kinase gene, *foraging*, in *Drosophila*. *Journal of Neuroscience*. 1999;19, RC28:1–8. [[PubMed](#)]

Sand, I. (2012). Älska dig själv. En guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar. Viborg: Forlaget Ammentorp.

Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2014). *Research methods in psychology*. New York: Mcgraw-Hill.

Sveriges Förening för Högkänsliga (u.å.) Om SFH. Hämtad 2017-11-21 från:
[:http://hspforeningen.se/](http://hspforeningen.se/)

Wilson DS, Coleman K, Clark AB, Biederman L. Shy–bold continuum in pumpkinseed sunfish (*Lepomis gibbosus*): an ecological study of a psychological trait. *Journal of Comparative Psychology*. 1993;107:250–60.

Bilaga 1

Informationsbrev

Jag heter Kendra Fraser -Potts och läser kandidatkursen i psykologi på Lunds universitet. Jag vill undersöka personlighetsdraget högekänslighet och hur insikten om personlighetsdraget påverkat dig. Vi kommer att diskutera positiva och negativa aspekter efter och innan insikten.

Intervjun kommer att ske under omständigheterna där vi bokar in en tid för intervju i ett chattforum, intervjun kommer att ske via chattforumet utan kamera. Jag skickar ut fyra övergripande intervjufrågor innan intervjun. Dessa kan du studera och reflektera något kring. Du kan närsomhelst under intervjun ställa frågor som uppkommer.

Efter intervjun kommer svaren att sammanställas och utnyttjas. Inga svar är rätt eller fel utan allt är intressant att få ta del av från dig. Därefter kommer jag att skriva uppsatsen baserat på dina erfarenheter, min egen information om högekänslighet samt annan tidigare forskning. Självklart kommer du att få ta del av den färdiga processen i slutändan.

Viktigt för dig att veta.

Du är helt anonym i denna studie och det enbart jag som har och kommer att inneha dina kontaktuppgifter och intervjumaterialet till hands. Materialet kommer att förvaras på en USB-sticka, inlåst under de perioder då jag inte använder det. Du är helt fri att när som helst säga att du inte vill delta i studien. Det är frivilligt att delta och frivilligt att avstå.

Kontaktuppgifter

Student: Kendra Fraser-potts, kandidatstuderande för Lunds universitet:

kendra.fp@hotmail.com

Handledare: Sofia Bunke Lektor vid intuitionen för psykologi Lunds Universitet:

sofia.bunke@psy.lu.se

Bilaga 2

Samtyckesblankett

1. Informationskravet:

Jag har fått ta del av information kring studien som helhet, dess syfte och dess process. Jag känner mig väl informerad innan intervjun.

2. Samtyckeskravet:

Jag är väl medveten om att jag deltar frivilligt och får när jag vill avstå från att delta i studien. Tiden för intervjun är inte bestämd utan den utgår ifrån dig som intervjuperson, hur länge du vill bli intervjuad eller har möjlighet till detta.

3. Konfidentialitetskravet:

Jag är införstådd i att all personlig information enbart kommer att ses av kandidatskrivande Kendra Fraser-potts.

4. Nyttjandekravet:

Jag är medveten om att intervjuerna enbart används i syfte för att skapa kandidatuppsatsen och efter den är klar kommer allt material att slängas.

Jag är införstådd med följande 4 punkter och samstämmer med ett JA skickat till innan intervjun hålls: kendrafraser@hotmail.com

.....
Namn och datum

Bilaga 3

Forskningsfrågor

1. Hur upplevde du att ditt liv var innan en förståelse för din högekänslighet?
2. Hur upplever du att ditt liv är efter en förståelse för din högekänslighet?
3. Vad har du upptäckt för fördelar med din högekänslighet?
4. Vad har du upptäckt för nackdelar med din högekänslighet?

Bilaga 4

Intervjuguide

1. Hur upplevde du att ditt liv var innan en förståelse för din högekänslighet?

1. Hur såg ditt liv ut innan du visste att du var högekänslig?
2. Hur såg din livssituation ut?
 1. Hur såg din boendesituation ut innan din förståelse för din högekänslighet?
 3. Var bodde du?
 4. Vad tyckte du om att spendera din fritid på?

2. Hur upplever du att ditt liv är efter en förståelse för din högekänslighet?

2. När upptäckte du att du var högekänslig? (vilket årtal och vilken ålder var du i då)
3. Hur upplevde du att det var att inse att du är högekänslig?
4. Gjorde vetskapen om HSP att ditt liv förändrades på något sett?
5. Hur såg din boendesituation ut efter din förståelse för din högekänslighet?
6. Förändrades ditt karriärsval?
7. Förändrades dina fritidsintressen?
8. Eller annat?

3. Vad har du upptäckt för fördelar med din högekänslighet?

1. I vilka situationer upplever du att din högekänslighet kan utnyttjas?
2. När känner du glädje för din högekänslighet?
3. I vilka sysslor/aktiviteter upplever du att din högekänslighet kan uttryck i?
4. När känner du dig stolt över din högekänslighet?
5. Vad tror du att du kan hantera på ett mer fördelaktigt sätt till skillnad från icke högekänsliga?

4. Vad har du upptäckt för nackdelar med din högekänslighet?

1. I vilka situationer upplever du att din högekänslighet begränsar dig?
2. När känner du att du hellre skulle vilja vara icke högekänslig?
3. Vad kan det finnas för baksidor av att inte ta hänsyn till din högekänslighet?

Bilaga 5

Förundersökning

Hej, jag heter Kendra Fraser-Potts och är studerande vid Lunds universitet. Med nyfunnen kunskap om HSP har jag blivit särskilt nyfiken på detta personlighetsdrag som vilket lett till att jag skulle vilja undersöka den högkänsliga personlighetens upplevelser i livet. Jag har därför valt att studera högkänslighet i min kandidatuppsats.

Uppsatsen kommer att fokusera på att undersöka hur högkänsliga upplever livet innan och efter vetskap om draget. Vi kommer att diskutera om ert liv förändrats efter vetskapen och positiva och negativa aspekter av detta. Intervjuerna kommer att ske via Skype och är helt

anonyma. Inga namn, personuppgifter eller liknande kommer att spridas vidare från min part. Väljer ni att delta och sedan ångrar er, kan ni närsomhelst avbryta er medverkan.

Med denna studie kan vi sprida mer kunskap om personlighetsdraget och forskningen om det. Eventuellt har ni tekniker och kunskap som kan hjälpa andra högkänsliga eller icke.

Varma hälsningar,

Kendra Fraser-Potts

Kendra.fp@hotmail.com