



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

SV: Högekänslighet i ett “känslolöst” samhälle: En kvalitativ studie om högekänsliga personers upplevelse av sitt personlighetsdrag

EN: High sensitivity in an “emotionless” society: A qualitative study on the highly sensitive person’s experiences of their own personality trait

Sofia Andersson
Putu-Marie Matis

Kandidatuppsats VT 2021

Handledare: Petri Kajonius

Abstract

Sensory processing sensitivity (SPS) is a personality trait believed to be found in about 15 - 20% of the human population. It's characterized by deep processing, enhanced responsiveness and awareness of external as well as internal stimuli. The aim of this study was to examine the subjective experiences of highly sensitive people (HSP). Research suggests that influences from the social environment can have both a positive and negative affect on HSP, as they are especially receptive to feedback from others. Therefore the present study set out to examine HSP's subjective experience of how they've been affected by other people's perception of their trait, as well as how they've been treated by others. Data was collected through semi-structured interviews with six self identified HSP participants. Thematic analysis was used to capture the essence of the participants' experiences and thoughts. Four themes emerged from the analysis; overstimulation in the encounter with others, lack of understanding, attempt to fit in and the impact on self-esteem. The results suggest that HSP believe the general public to have a lack of understanding for the personality trait, which have negatively impacted them. This study provides knowledge on how HSP feel about their personality trait and how they believe others to view them. It highlights the importance of continued education and knowledge of HSP. Knowledge can improve the awareness, understanding and acceptance of high sensitivity, for HSP and for people in their surroundings.

Keywords: Sensory processing sensitivity (SPS), sensitivity, The Highly Sensitive Person (HSP), personality trait, thematic analysis

Sammanfattning

Sensorisk bearbetningssensitivitet (SPS) är ett personlighetsdrag som tros återfinnas hos ca 15 - 20% av populationen. Personlighetsdraget karaktäriseras av djup bearbetning, förhöjd mottaglighet och medvetenhet om både yttre och inre stimuli. Denna studie syftade till att undersöka högkänsliga personers (HSP) upplevelse av personlighetsdraget SPS. Tidigare forskning har föreslagit att HSP är särskilt mottagliga för feedback från andra, samt att de kan påverkas både positivt och negativt av omgivningen. Syftet med studien var således även att undersöka hur HSP upplever att omgivningen uppfattar personlighetsdraget, samt vilken påverkan det haft på dem själva. Data samlades in genom semi-strukturerade intervjuer med sex deltagare som identifierade sig som HSP. Tematisk analys användes för att fånga informanternas tankar och upplevelser. Fyra huvudteman framkom ur analysen: överstimulans i mötet med andra, omgivningens brist på förståelse, försök att passa in och påverkan på självkänslan. Resultaten visade att HSP upplever att omgivningen överlag har brist på förståelse för personlighetsdraget, vilket har påverkat HSP negativt. Studien bidrar med kunskap om hur HSP upplever att de själva och andra uppfattar personlighetsdraget. Vikten av att fortsätta sprida kunskap om HSP poängteras i studien. Kunskap kan öka medvetenheten om personlighetsdraget, vilket kan bidra till förbättrad förståelse och acceptans för HSP själva, såväl som för omgivningen.

Nyckelord: Sensorisk bearbetningssensitivitet (SPS), känslighet, högkänsliga personer (HSP), personlighetsdrag, tematisk analys

Tack

Vi vill framföra ett stort tack till våra informanter som delade med sig av sina upplevelser och erfarenheter kring högekänslighet, vilken påverkan de har haft på deras liv och vad de tror har varit orsaken. Vi vill även tacka vår handledare Petri Kajonius som har stöttat oss under processens gång.

Sofia Andersson och Putu-Marie Matis

Högekänslighet i ett "känslöst" samhälle: En kvalitativ studie om högekänsliga personers upplevelse av sitt personlighetsdrag

Högekänslighet som personlighetskonstrukt och begrepp introducerades först av forskarna Aron och Aron (1997). Forskarna menar att högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag som tros återfinnas hos 15-20 procent av befolkningen. Personlighetsdraget syftar till att beskriva människor som har en hög sensorisk bearbetningssensitivitet (sensory processing sensitivity, SPS). SPS är även det begrepp som används i vetenskapliga sammanhang för att beskriva karaktärsdraget och dess innebörd. Personer med höga värden av SPS bedöms vara högekänsliga personer (highly sensitive person, HSP).

Bakgrund om HSP

Från början tros SPS ha uppkommit hos människan som en typ av överlevnadsstrategi. Genom att vara mer responsiv för närmiljön får människan en ökad medvetenhet om faror såväl som möjligheter som kan uppstå och kan på så vis förbereda sig för situationer (Acevedo et al., 2014). Individer som har en hög SPS skiljer sig från personer som inte har lika höga värden då deras hjärna överför och bearbetar sensorisk information annorlunda (Aron & Aron, 1997). Personer som har höga värden av SPS visar även mer aktivering i de delar av hjärnan som är kopplade till uppmärksamhetsprocesser, än de som inte har lika höga värden. De har därför högre medvetenhet om sin omgivning och uppmärksammar lättare subtila stimulin (Jagiellowicz et al., 2011). Högekänsliga personer tenderar även att ha ett mer avvaktande tillvägagångssätt när de hamnar i nya situationer (Acevedo et al., 2014). De stannar upp och noterar situationer och miljöer mer ingående än andra (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012). En person som har hög SPS bearbetar stimuli djupare än genomsnittet och tar även lärdom av informationen bearbetningen ger dem. Denna typ av överlevnadsstrategi är därför hjälpsam och effektiv (Acevedo et al., 2014). Modellen *DOES* skapades för att beskriva HSP och deras bearbetning. I modellen förklaras personlighetsdraget med hjälp av fyra kategorier. *D*, som förklarar djupet i bearbetningen. *O*, som står för överstimulans. *E*, som motsvarar emotionell mottaglighet och empati. Samt *S*, som står för subtila intryck (Aron, 2016).

HSP skalan

Genom en serie empiriska studier utvecklades ett instrument för att mäta högekänslighet (Aron & Aron, 1997). Instrumentet är en Likert skala kallad *HSP-scale* (HSP-skalan). Skalan har 27 items som innefattar frågor utifrån Aron och Arons (1997) konceptualisering av högekänslighet. HSP-skalan skapades för att undersöka och förstå vad

kliniker, såväl som allmänheten, menar när de använder termen "känslig" för att beskriva en persons karaktär (Aron et al., 2012). Skalan och kunskapen om en persons nivå av SPS kan vara användbart då den kan appliceras på många olika områden i livet, såsom i undervisning, vid yrkesval, för roll och arbetsfördelning på arbetsplatser och inom organisationer etc. (Aron et al., 2012).

HSPs koppling till andra personlighetsvariabler

Högekänslighet kan vara förknippat med vissa nackdelar för individen som besitter personlighetsdraget (Acevedo et al., 2014; Wolf et al., 2008). Högekänsliga personer tenderar att lätt bli överstimulerade och behöver därför längre återhämtningstid (Aron et al., 2012). Under återhämtningsperioden tenderar HSP att dra sig undan. Detta beteende har gjort att högekänsliga personer ofta bedöms vara blyga, rädda eller introverta av andra (Aron & Aron, 1997; Aron, 2013). Faktum är att majoriteten av alla högekänsliga individer tros vara introverter, dock så antas 30 procent av alla HSP även vara extroverter (Aron & Aron, 1997; Smolewska et al., 2006). Högekänslighet är alltså relaterat till social introversion, men inte identiskt med detta (Aron & Aron, 1997). Introverta personer är heller inte per automatik högekänsliga (Aron, 2013). Aron och Aron (1997) föreslog att högekänslighet bör ses som en endimensionell konstrukt och som ett unikt karaktärsdrag. Det bör således särskiljas från andra personlighetsvariabler.

Aron och Aron (1997) menade också att känsligheten i sig kan vara förknippat med förutfattade meningar, en annan sådan att neuroticism är samma sak som känslighet. Kopplingen mellan neuroticism och högekänslighet har undersökts och även där har starka samband hittats. Trots detta menar forskare att även dessa två variabler bör ses som skilda begrepp (Smolewska et al., 2006). Smolewska et al. (2006) fann dock, som kontrast till Aron och Arons (1997) teori om att högekänslighet är en endimensionell konstrukt, att högekänslighet är multidimensionell och består av tre mätbara komponenter: *ease of excitation*, *aesthetic sensitivity* och *low sensory threshold*. *Ease of excitation* förklarar likt *DOES modellen* överstimuleringen som kan uppstå hos den högekänsliga individen på grund av yttre eller inre stimuli. *Aesthetic sensitivity* syftar till att förklara medvetenheten om estetisk stimuli som HSP besitter. *Low sensory threshold* pekar på graden av arousal som uppstår från yttre stimuli hos HSP. Forskare har på senare tid även föreslagit att högekänsliga personer kan delas in i tre olika grupper med: hög, medium och låg SPS (Lionetti et al., 2018). Även detta skiljer sig från Aron och Arons (1997) ursprungliga antagande om att ca. 15-20% av befolkningen är högekänsliga och att de resterande 80% är icke högekänsliga.

HSP och hälsa

En studie av Liss et al. (2005) fann att högkänslighet kan vara en prediktor för ångest. Personer med högre värden av SPS rapporterar även fler symtom kopplat till ohälsa, än de med lägre värden (Aron & Aron, 1997; Benham, 2006). Vad detta beror på har ännu inte kunnat fastställas. En teori är att högkänsliga personer är mer känsliga för somatiska symptom eftersom de uppfattar små sensationer i kroppen som andra kanske inte märker. Forskare teoretiserar även att det kan bero på att den förhöjda känsligheten ökar fysiologisk arousal hos individen, vilket kan leda till kronisk stress i kroppen och bidra till efterföljande hälsoproblem (Benham, 2006).

Studier har även visat att personer med höga SPS värden (som fastställts av HSP-skalan) upplever högre nivå av stress än de med lägre värden (Aron & Aron, 1997; Benham, 2006). En studie gjordes där man mätte arbetsrelaterad stress kopplat till högkänslighet genom att titta på arbetsbelastning, emotionell belastning, missnöje och återhämtning. Studien visade att personer som var högkänsliga lättare påverkades av stimuli, vilket gjorde att dem oftare kände sig otillräckliga på arbetet och att tilltron till den egna förmågan minskade. Det ledde också till en känsla av meningslöshet kopplat till arbetsplatsen och arbetsuppgifterna (Evers et al., 2008). Hur arbetsförhållandena i sig ser ut kan också ha en stor påverkan på högkänsliga personer och hur de utför sitt arbete. HSP tenderar att ta del av andras kritik, inte alltid dela med sig av egna åsikter eller sätta upp gränser för vad de tycker är okej eller inte (Acevedo et al., 2017).

Omgivningens påverkan på HSP

Högkänsliga personer är mer benägna än icke högkänsliga att reagera emotionellt på både positiv och negativ stimuli (Aron et al., 2012). De uppvisar därför ofta starkare emotionella reaktioner än icke högkänsliga (Aron, 2013). I vissa situationer kan HSP på grund av detta ifrågasätta sig själva eller tänka att de är onormala (Aron & Aron, 1997). Högkänsliga personer har också visats vara särskilt mottagliga för feedback (Acevedo et al., 2014; Aron & Aron, 1997). Influenser från personer i den högkänsliga personens omgivning, såsom familjemedlemmar och kollegor, kan därför interagera negativt med den högkänsliga personens känsligheten och skapa negativa emotioner (Aron & Aron, 1997). Den emotionella reaktiviteten hos HSP har även visats kunna hämmas om en individ tidigare haft negativa erfarenheter av att visa starka känslor (Aron et al., 2012). Om influenser och erfarenheterna framkallat positiva emotioner, kan omgivningen ha en stärkande effekt på HSP. Personlighetsdraget kan då istället ses som tillgång och lyfta den högkänsliga personens

begåvningar inom vissa områden (Aron & Aron, 1997).

I en av sina första studier undersökte Aron & Aron (1997) emotionella reaktioner som uppstod hos college elever när de blev exponerade för antingen positiv eller negativ feedback rörande deras akademiska förmåga. De fann att studenter som skattade höga värden på HSP skalan hade mycket starkare emotionella reaktioner, både för positiv och negativ feedback, än de studenter som skattade lägre värden på skalan. Resultatet indikerar således att högkänsliga individer till hög grad blir emotionellt påverkade av omgivningen feedback. Högkänsliga personer är även duktiga på att avläsa den rådande sociometern (Aron et al., 2012). Det finns därför anledning att tro att de kan påverkas negativt av att befinna sig i en situation där de tror att känslighet inte anses vara en attraktiv egenskap (Acevedo et al., 2014). Olika länder och kulturer skiljer sig dock åt i huruvida ett karaktärsdrag, som SPS, anses vara attraktiv eller inte (Chen et al., 1992).

Normers påverkan på HSP

Kulturen vi människor lever i påverkar hur vi ser på normer, attribut och detta styr våra beteenden för att passa in i samhället vi lever i (Benet-Martínez, 2006). Kulturen påverkar också vår personlighet (Diener et al., 2003; Triandis & Suh, 2002) och vårt välbefinnande (Disabato et al., 2016). Forskning visar att vi upplever högre grad av välbefinnande (Fulmer et al., 2010) och färre negativa känslor (Stephens et al., 2012) när vi är i en miljö som speglar våra egna kulturella värderingar. Det motsatta gäller således när vi känner att normerna i en kultur inte stämmer överens med våra egna uppfattning (Fulmer et al., 2010). I vårt samhälle idag anses det vara mer accepterat att uppvisa beteenden kopplat till extroversion än introversion (Davidson et al., 2015). Introverta eller känsliga personer kan därför uppleva att de inte passar in i den extroverta världen (Davidson et al., 2015). De socialt accepterade normerna i samhället kan också göra att introverter känner sig utelämnade eller press av att försöka passa in (Lawn et al., 2019). Även om högkänslighet inte är likställd med introversion så finns det, som tidigare nämnt, en stark koppling mellan dessa två variabler. Resultaten från en studie av Davidson et al. (2015) visar även att HPS studenter känner sig felplacerade i ett rum med många extroverta personer.

Forskning visar även att extroverta personer uppfattas ha högre välbefinnande än introverta personer (Fulmer et al., 2010). Dessa kulturella normer om välbefinnande är dock ofta generaliserade med ett antagande om att det finns en universal bild av välbefinnande (Black & Kern, 2020). Det är därför viktigt att titta på hur välbefinnande ser ut för enskilda individer i ett samhälle, inte bara förlita sig på det generaliserade idealet (Black & Kern, 2020). En studie gjord i Australien, undersökte sambandet mellan olika områden av

välbefinnande och känslighet. Studien visade att det fanns ett positivt samband mellan SPS och välbefinnande för många individer (Sobocko & Zelenski, 2015). För att bättre förstå vad som ansågs vara välbefinnande för just HSP gjordes en intervjustudie om SPS och välbefinnande. Resultatet från studien visade att lycka för HSP framkallas vid lugna känslor, såsom avkoppling. För HSP handlar glädje främst om att känna sig bekväm och nöjd, snarare än att uppleva exalterade känslor (Black & Kern, 2020).

Självkänsla hos högekänsliga

Nivån av SPS kan påverka viktiga personlighetsvariabler, såsom självkänslan hos individer (Aron et al., 2012). Kibe et al. (2020) genomförde en studie där de tog reda på sambandet mellan SPS, självkänsla, self-efficacy och depression. De mätte studenters självkänsla och self-efficacy innan och efter ett åtgärdsprogram, som hade förhoppningen att anpassa studiesätt för HSP personer, ägt rum. De fann att högre värden av känslighet visade negativa associationer med självkänsla, såväl som self-efficacy. Både kvinnor och män som hade högre värden av SPS visade lägre värden av självkänsla innan åtgärdsprogrammet. De högekänsliga deltagarna visade dock stor mottaglighet för åtgärderna och deras självkänsla var således bättre efter programmet implementerats. Forskarna föreslår att högekänsliga individer är mer mottagliga för åtgärdsprogram eftersom mottagligheten återspeglas i deras inkännande personlighetsdrag.

Kibe et al. (2020) fann även att högekänsliga pojkar hade lägst grad av återhämtningsförmåga innan åtgärdsprogrammet. Forskarna föreslår att normer om maskulinitet sätter hög press på högekänsliga pojkar att uppfylla samhällets krav och förväntningar, vilket kan ha en negativ påverkan på pojkarnas välbefinnande. Detta går även i linje med tidigare forskning om högekänslighet som menar att kvinnor förväntas ha en viss grad av känslighet, men att de inte anses vara lika naturligt för män att vara lika känsliga (Aron & Aron, 1997). Vårt samhälle säger att en kvinna identifieras genom känslighet, vilket leder till att kvinnor anses vara snälla individer med god kommunikationsförmåga (Langford & MacKinnon, 2000). Mäns stereotypiska drag är mer kopplade till en stark självkänsla, framgång och förbättring av kapacitet (Koenig et al., 2011). Dessa tydligt stereotypa normer kan resultera i att personer med avvikande drag från normen kan uppfattas som udda eftersom deras egenskaper inte ingår i ramen för könet de identifierar sig som (Eagly & Carli, 2007).

Okunskap om högekänslighet kan också bidra till negativ stereotypisering av högekänsliga (Aron & Aron, 1997). Aron (2013) menar att icke högekänsliga personer kan uppfatta högekänsliga personer som svaga eller "för känsliga". Stereotyper kan även ha en stor påverkan på människors uppfattningar och tankar om sig själva och andra (Wang et al.,

2013). Hur de högkänsliga individerna själva upplever sin högkänslighet i relation till omgivningen är därför intressant att studera.

Syfte

Syftet med denna studie är att genom semistrukturerade intervjuer belysa och öka förståelsen för personlighetsdraget högkänslighet. Samt att undersöka hur HSP upplever sin egen högkänslighet, hur deras personlighetsdrag uppfattas av andra i omgivningen och vilken påverkan det haft på dem själva.

Frågeställningar

För att uppnå syftet ställs två frågeställningar:

1. Hur upplever HSP att de påverkas av sitt personlighetsdrag?
2. Hur upplever HSP att deras personlighetsdrag uppfattas av andra i deras omgivning och vilken påverkan det haft på dem själva?

Metod

Deltagare

I studien deltog sex informanter, varav tre identifierar sig som kvinnor och tre som män. Samtliga informanter var vuxna och åldersspannen sträckte sig mellan 27 - 64 år. Alla informanter identifierade sig som högkänsliga. För att ytterligare kontrollera informanternas högkänslighet fick de besvara HSP-skalans frågeformulär (Aron & Aron, 1997). Lägsta värdet en person kan skatta på HSP-skalan är 1 och högsta 7. För de sex deltagarna var $M = 5,6$. Nedan följer en tabell på informanternas ålder och enskilda medelvärden för skattningen.

Tabell 1

Informanternas ålder och medelvärde på HSP-skalan

| Informanter | Ålder | M |
|-------------|-------|-----|
| 1 | 27 år | 5,2 |
| 2 | 64 år | 5,4 |
| 3 | 47 år | 6,4 |
| 4 | 57 år | 5,4 |
| 5 | 61 år | 5,0 |
| 6 | 42 år | 6,2 |

Urval av deltagare

Studiens deltagare valdes ut baserat på ett bekvämlighetsurval. Kriteriet för deltagande i studien var att deltagarna identifierar sig som högekänsliga. För att nå ut till potentiella deltagare kontaktades två Facebookgrupper för högekänsliga. Förfrågan om att publicera ett inlägg om studien skickades till gruppernas administratörer och efter godkännandet delades inlägget. Efter intresseanmälan från medlemmar i grupperna skickades ytterligare information om studien i form av ett informationsbrev (Bilaga 1.) En turordningslista för deltagare skapades baserat på när de anmält sig. Om återkoppling uteblev skickades påminnelse och utan återkoppling kontaktades nästa person på turordningslistan. Undantaget från turordningslistan var om en person ansågs lämplig att ha med i studien för att öka variationen i urvalet. Tre personer uteblev eftersom de inte återkopplade efter de fått informationsbrevet. När intervjufasen påbörjats hörde ytterligare fem personer av sig. Dessa placerades på en väntelista och meddelades att de skulle kontaktas om fler intervjuer behövde hållas. Inga ytterligare intervjuer behövdes dock för att komplettera datainsamlingen.

Material

En svensk version av Aron och Arons (1997) HSP-skala användes i studien för att säkerhetsställa deltagarnas högekänslighet och grad av SPS (Bilaga 2.). Då ingen officiell svensk översättning fanns för skalan skapades en egen översättning av det engelska frågeformuläret. För att få rätt översättning av Aron och Arons (1997) engelska formuleringar användes formuleringar från ett HSP självtest som återfinns i den svensköversatta upplagan av Arons bok *Den högekänsliga människan: konsten att må bra i en överväldigande värld* (2013). HSP-skalan består av 27 frågor och är av typen Likert-skala med en skattning från 1-7, där 1 innebär att personen inte alls håller med om frågan eller påståendet och 7 innebär att personen håller med extremt mycket. Självskattningsskalan anses ha god innehållsvaliditet utifrån Arons konceptualisering av högekänslighet då den visar höga värden av känslighet för subtila stimuliner och överstimulering. HSP-skalans värden sträcker sig från 1 till 7. Inför intervjun beräknades medelvärdet för respektive informants skattning av samtliga frågor ut. Detta för att se hur höga värden av högekänslighet informanten besatt. Samtliga sex informanter skattade höga värden på skalan, vilket indikerade att de var HSP.

Intervjuguide

En semistrukturerad intervjuguide (Bilaga 3.) användes i undersökningen. Den semistrukturerade intervjuguiden utformades innan intervjun utifrån riktlinjerna i Lantz (2013). Intervjun innehöll en inledning med en presentation om oss, tillvägagångssättet för intervjun, bakgrundsinformation om studien, dess syfte och etiska riktlinjer. Intervjuguiden

började med övergripande frågor om informanten, som könsidentifiering och ålder. Resterande del av intervjuguiden var indelad i tre olika områden med ett antal frågor tillhörande varje område. Dessa områden var; individens egna upplevelse av högekänslighet, omgivningens syn på högekänslighet och högekänslighet i relation till samhället. Dessa områden valdes ut för att få en bredare förståelse för hur HSP ser på sin egen högekänslighet och hur omgivningen och samhället har påverkat deras liv. Intervjuguiden innehöll öppna frågor med utrymme för följdfrågor.

Procedur

Inför respektive intervju fick samtliga informanter ta del av informationsbrevet och en samtyckesblankett (Bilaga 4.). När de samtyckt till deltagande i studien fick de en länk till det svenska HSP självskattningstestet.

Intervjuerna genomfördes via Zoom eller över telefon, beroende på informantens önskemål. Intervjuerna skedde endast online på grund av den rådande Covid-19 pandemin, samt för att informanterna kom från olika delar av Sverige. Ansvar för intervjuerna delades upp på hälften, vi höll således i tre intervjuer var. För att vara fria under intervjun och för att i senare skede kunna transkribera materialet togs ljudupptagning upp under intervjuerna. Varje intervju inleddes med en kort presentation, information om studien, syftet, hur intervjun skulle gå till och etiska överväganden. Sedan ställdes frågorna från intervjuguiden och informanterna fick fritt besvara frågorna. Baserat på informanternas svar ställdes även följdfrågor vid behov för att hitta mer djup i svaren. Intervjun innehöll även en frågedel för informanten både innan och efter intervjun, samt en avslutning. Efter varje avslutad intervju, transkriberades intervjuerna.

Dataanalys

Transkriberingen gjordes ordagrant av hela intervjun och innefattade även icke språkliga uttryck, såsom pauser, suckar eller skratt. Undantaget för detta var om informanten berättade något som låg långt från ämnet högekänslighet och således inte var av användning för studiens syfte. Det transkriberade materialet analyserades med hjälp av en tematisk analys. Den tematiska analysen upptäcker och organiserar mönster och mening i datamaterialet (Willig, 2013). Varje intervju bearbetades först enskilt, för att i senare skede kunna integreras med resterande intervjuer utifrån gemensamma nämnare från informanternas berättelser. Under bearbetningsprocessen lästes respektive transkriberad intervju först i sin helhet upprepade gånger av båda uppsatsskrivande. Datamaterialet arbetades igenom systematiskt genom att identifiera koder i materialet. Teman skapades sedan utifrån kluster av koder, vilket motsvarar de mest förekommande betydande

kategorierna i materialet.

Etik

Studien följde de fyra forskningsetiska principerna; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Willig, 2013). Ett informationsbrev (Bilaga 1.) skickades innan deltagandet ut till informanterna där de fick ta del av etisk information kopplat till studien, samt studiens syfte och vad intervjumaterialet skulle användas till. Att deltagarna har rätt till anonymitet och att all personlig information skulle hanteras konfidentiellt meddelades också i informationsbrevet. Deltagaren fick även informationen att medverka, såväl som vilken information de delar med sig av var frivillig. Informationsbrevet poängterade även att deltagarna hade rätt att närsomhelst avbryta sin medverkan i studien, utan några konsekvenser. Innan deltagandet i intervjun fick informanterna fylla i samtyckesblanketten (Bilaga 4.) för att godkänna sin medverkan och samtycka till att insamlad data kunde användas i studien. Samt för att bekräfta att de tagit del av informationen kring studien.

Resultat

I resultatet nedan redovisas de fyra huvudtemana som identifierades utifrån datan. Dessa teman ansågs vara mest relevanta, betydelsefulla och utförligt beskrivande. Varje tema refererar till ett specifikt mönster av betydelse i det insamlade datamaterialet (Joffe, 2012). De identifierade temana utgör hur informanterna upplevde att deras högekänslighet påverkat dem inom olika områden av livet. Temana representerar också deltagarnas uppfattning av omgivningens bild av högekänslighet och vilken påverkan det haft på dem. De teman som identifierades i analysen var: överstimulering i mötet med andra, omgivningens brist på förståelse, försöka passa in och påverkan på självkänslan. Varje tema innefattar även underteman som specificerar resultatet.

Tabell 2

Temat och undertemat från analysen

| Tema | Undertema |
|----------------------------------|--|
| Överstimulans i mötet med andra | Tendensen att ta på sig för mycket Empati för andra |
| Omgivningens brist på förståelse | Känsla av icke acceptans Viljan att utbilda andra Separerar känslor från kön |
| Försöka passa in | Samhällets syn påverkar synen på sig själva Idealet Skolåldern |
| Påverkan på självkänslan | Självacceptans Tacksamhet för personlighetsdraget |

Överstimulans i mötet med andra

Ett tydligt tema som identifierades i informanternas intervjuer var att överstimuleringen som skett till följd av personlighetsdraget varit utmattande i flera aspekter av livet. Speciellt i mötet med andra människor. Gemensamt för informanterna var att de haft en tendens att ta på sig för mycket och att de har haft svårt med att sätta tydliga gränser för vad de själva behöver. De upplevde att detta ibland har utnyttjats av andra. Samtliga informanter beskrev även hur den empatiska förmågan varit energikrävande.

Tendensen att ta på sig för mycket

Ett flertal av informanterna berättade hur utmattningen de upplevt har begränsat dem i livet. De förklarade hur de i flera sammanhang, men speciellt på arbetsplatser, haft tendensen att ta på sig för mycket. Vilket i senare skede resulterat i att de blivit väldigt överstimulerade, trötta eller i vissa fall till och med utbrända. En informant beskrev, "Jag har ju alltid jobbat på i 180, jag har ju älskat ju mer det var att göra [...]. Men jag tog ju på mig för mycket så jag sprang ju in i väggen så det damma av det". En annan informant beskrev liknande tendenser och att hen varit "duktig på att dra igång saker och engagera [s]ig". Informanten beskrev

vidare att engagemanget ibland varit för mycket att hantera och att det lett till stress, såväl som utmattning. När detta skett har informanten försökt “backa undan”, men ingen annan har då tagit över ansvaret, vilket har gett upphov till känslan av att bli tagen för givet av andra. Ytterligare informanter upplevde att deras inkännande personlighetsdrag bidragit till att de försökt vara andra till lags, och att det ibland lett till att de blivit “utnyttjade” eller “besvikna på andra”. En informant berättade “Jag har nog blivit ganska utnyttjad. Jag har dragit igång företag och tillslut har man suttit där nästan ensam i den praktiska delen [...] jag har trott på människor och har nog blivit besviken många gånger”.

Empati för andra

Flera informanter berättade att deras höga empatiska förmåga varit en gåva i mötet med andra. De förklarade dock att empatin många gånger tagit enormt mycket energi, vilket lett till utmattning och trötthet. En informant förklarade att “problemet med högkänslighet är att man tänker mycket på andras behov och att man känner in ganska mycket. Högkänsliga behöver hjälp med att sätta gränser känner jag”. Samma informant beskrev även hur den empatiska förmågan har tagit på krafterna för att hen “bryr sig för mycket”. Samt att skuld känslor uppkommit när hen behövt avlägsna sig från situationer eller avskärma sig från människor eftersom orken inte räckt till. Ytterligare informanter lyfte problematiken med att “bry sig för mycket”. En informant som arbetat med barn i skolan beskrev problematiken:

Jag fokuserar alldeles för mycket på de barn som mår dåligt [...]. Jag kan inte gå in halvhjärtat, utan det är med hela hjärtat jag går in. Och jag når barnen jättelätt och gör framsteg, men jag tar sån stryk, så jag orkar inte jobba mer än två dagar i veckan...

Omgivningens brist på förståelse

Vid bearbetningen av datan upptäcktes ett mönster bland informanterna, samtliga informanter upplevde att det är brist på medvetenhet och förståelse kring HSP i deras omgivning. Begreppet högkänslighet har varit ett relativt nytt begrepp för majoriteten av respondenterna själva och de tycker att det borde bli mer omtalat för att öka förståelsen bland fler. En informant upplever att förståelsen i hens närhet varit låg vilket gjort det svårare att prata om HSP. Vare sig det handlar om att öka förståelsen för sig själv eller andra bör högkänslighet tas upp i fler sammanhang. En informant berättade; “... det är för lite känt än så länge för att det ska bli ett normalt begrepp att prata om, då får man förklara det och förklara ganska mycket först då... för många vet inte mycket om det”. En annan informant

upplever att “det är många högkänsliga som skulle behöva prata om det för att också kunna anpassa i situationen”.

Den bristande kunskapen om HSP upplevs av en informant inte endast finnas bland enskilda individer, utan även i samhället som stort. Informanten upplever att varken skola eller arbetsplats varit anpassat för högkänslighet. Klasserna under skolgången var stora vilket upplevdes som påfrestande samt att kontorslandskapet på arbetet kan vara problematiskt då högkänsligheten bidrar till koncentrationssvårigheter genom överstimulering av stimuli:

...barn kan ju ha diagnoser t.ex läs och skrivsvårigheter eller ADHD eller få anpassad undervisning men inte för högkänslighet, det är inte något som man anpassar, t. ex. stora klassrum eller såna saker. Eh... arbetsplatsen är definitivt inte det när alla ska jobba i kontorslandskap och inte ha egna rum, då är det verkligen inte anpassat för högkänsliga.

Informanterna upplever att det inte alltid finns en förståelse för känslighet i sig. Det har funnits situationer då informanterna visat sig känsliga men där responsen från omgivningen varit negativ. “Jag har alltid liksom stridit för att och varit stolt över att jag är annorlunda. Även om det varit jättejobbigt och jag har blivit idiotförklarad för att jag är så jävla känslig”.

Känsla av icke acceptans

Två av informanterna upplever att samhället inte är anpassat och välkomnande för alla typer av personligheter. Deras upplevelser har gjort att de själva måste anpassa sig för samhället eftersom de inte upplevt någon förståelse och acceptans från omgivningen. Vid fråga om huruvida samhället är anpassat för en HSP svarade den ena informanten; “Jag tycker inte att det är anpassat alls faktiskt... eh.. nä... det får man nog anpassa själv...”. Den andra informanten upplever att; “Jag har ju valt bort den, i och med att jag valt att vara egen företagare så har jag ju valt... Jag är ju inte egenföretagare för att jag ska bli miljonär, jag är egen företagare för att det inte finns en plats för min personlighetstyp i dagens samhälle”.

Inom arbetslivet uttryckte en informant att förståelsen och hänsynstagandet till högkänslighet hade kunnat förbättras. Informanten menade att det kan finnas många störningsmoment på en arbetsplats när man jobbar i ett kontorslandskap. Arbetsgivare har inte tagit hänsyn till detta, utan informanten upplever att det finns brist på förståelse och ett ifrågasättande. Att vara känslig anses inte vara en tillräcklig anledning för att få jobba hemifrån:

Jag har märkt när man satt i landskap och så att jag behövde någon dag i veckan där jag jobbade hemifrån, och när det ifrågasattes och jag inte riktigt kunde förklara varför jag behövde det för att det var så mycket intryck och såna saker.

En annan informant upplever att alla sammanhang inte är öppna för personers olikheter. Hen upplever att det finns en strävan efter att forma personer utifrån ett ideal, detta genom att lyfta vissa egenskaper och förtrycka de egenskaper som avviker från normen. Denna process genererar en känsla av icke acceptans hos informanten; ‘jag skulle vilja att man tar fram olika människors personlighet istället för att stöpa om dem’.

Viljan att utbilda andra

En av informanternas upplevelse av den bristande kunskapen om HSP har lett till att hen velat sprida förståelse av begreppet i hens omgivning. Detta för att hen anser sin kunskapsspridning som en god början för att öka förståelsen för personlighetsdraget och minska de förutfattade meningarna som finns. Detta har hen gjort genom att utbilda omgivningen genom att förklara forskning samt dela med sig av egna erfarenheter om vad det innebär att vara högkänslig. Genom att dela med sig av upplevelser och belysa högkänslighet ges möjlighet för fler att skaffa sig djupare förståelse för en HSPs känslor eller beteende, vilket kan göra det lättare att förstå sig själv och andra. En annan informant uttryckte att hen upplever att högkänslighet fortfarande är något som samhället har liten vetskap och förståelse om. Hen upplever att vetskapen är så pass låg att personers fördomar till HSP egentligen handlar om fördomar till känsligheten.

...de flesta människor vet fortfarande inte vad det handlar om. Utan isåfall så är det fördomar om känsliga människor eller, vad blödig du är, eller vad känslig du är, eller varför kan du inte titta på det här, eller varför blir du jätteledsen för att jag säger det här [...] jag tror inte vanliga människor förstår det än. Det håller på att ändras, men tror inte att vi är riktigt där ännu.

En av informanterna nämnde dock att hen upplever att det har börjat byggas upp en förståelse för högkänslighet och att detta blir ett allt vanligare begrepp att prata om. Detta upplever hen har bidragit till en ökad förståelsen kring personlighetsdraget; ‘Att folk nu börjar förstå och veta att det finns nånting som heter högkänslig överhuvudtaget. Att man inte bara är en svag stackars människa för att man har det här’.

Separera känslor från kön

Informanterna upplever att det finns fördomar om hur män och kvinnor bör vara, göra och tycka. Det har funnits ett ständigt kategoriserande då deras känslighet inte alltid fallit inom "rätt" ramar om hur den stereotypiska mannen eller kvinnan ska vara. Dessa fördomar har bidragit till hur de själva samt andra har sett och agerat utifrån högekänsligheten. En informant delar med sig av sin uppfattning kring ämnet; "Jag skulle vilja att samhället tar bort känsligheten som ett könsbegrepp."

En annan informant upplever att andra personer kan ha fördomar om hans sexuella läggning eftersom han inte haft problem med att uttrycka och visa sin känslighet för andra. Han upplever även att han uppfattats som svag på grund av detta. "det har misstolkats som att jag vore homosexuell. Att jag är psykiskt svag".

En annan av informanterna delar med sig om sin upplevelse kring att män inte vågar uttrycka sina känslor och tycker därför att det är svårt att samtala ner på djupet. "jag har haft, oftast iaf, mycket lättare att prata med kvinnor än med män. Män ska ju vara så jäkla manliga hela tiden. Då är det svårt att prata känslor och komma ner på djupet".

Försöka passa in

Samhällets syn påverkar synen på de själva

Informanterna upplever att vi lever i ett samhälle där normer och stereotyperna styr hur vi ser på oss själva men även hur vi ser på andra. Normerna styr vad vi klassar som ett attraktivt personlighetsdrag och ett mindre attraktivt, vad man borde göra och inte göra beroende på vilken grupp tillhörighet samhället säger att man tillhör. Informanterna upplever svårigheter av att skaka av sig andras fördomar om HSP och känslighet. En informant uttryckte att hen upplevt att andras fördomar kan leda till att ens självbild försämras och att man vill anpassa sina egna egenskaper utefter vad idealet säger är attraktivt och inte; "Det kan ju leda till att man själv ser sig som något av en tönt". En annan delar också med sig om hur samhället påverkat deras egna syn:

Eeh, jag har alltid varit känslig och skämts för det. Sen försökte jag under en period i mitt liv trycka ner känsligheten, och sen var det händelser som gjorde att jag helt plötsligt började gråta igen, efter...20 års bortfall ungefär, av tårar.

Idealet

Under datainsamlingen delade majoriteten av informanterna med sig av deras uppfattning av att de lever i en värld som styrs av ett slags ideal. Detta påverkar i sin tur hur

de sett på HSP och känslighet i sig. Informanterna upplever att det finns personlighetsdrag som klassas som "manliga". En av dem uttrycker att vårt samhälle är uppbyggt på en machokultur där de manliga egenskaperna associeras med ideal och framgång. Två av informanterna berättade att deras avvikande från vad de upplever är en norm har påverkat hur de sett på sig själva och att de skämts för sin känslighet. Detta upplevda ideal har bidragit till att de känt sig annorlunda och därför försöka att trycka ner den sidan. De uttrycker att idealet är de "manliga" dragen som att vara produktiv, stresstålig och hårdhudad medan de feminina dragen oftast är mer kopplat till känslighet. En informant delade med sig av sin uppfattning; "den här fyrkantiga klossen som samhället liksom...skapat. Och det är ju patriarkatet och de klassiska manliga, hårda, icke-inkännande attributen som har premierats". En annan informant delar med sig av hur hen upplever idealet:

Det som man upplevs vara en fungerande samhällsmedborgare ska man ju vara ganska... lite hårdhudad och inte så känslig kanske och ehh.. man ska låta saker rinna av sig...ehh.. kunna ha många relationer. Ehh... vara social, många bollar i luften, allt det där som.. mmm.. på jobb och sådär är det viktigt att vara ganska tuff och professionell och sådär, man ska vara ganska tuff och inte så mycket känslor och sådär.

Inom arbets-och karriärlivet uttrycker en av våra informanter att hon försökt vara mer som en man och därför trycka ner sina känsliga drag och vill framstå som mer rak eftersom hon upplever att detta gynnar henne på arbetsplatsen. "i arbetslivet har jag fått lära mig att vara lite mer som en "man" dölja de högkänsliga dragen och vara mer rak".

Skolåldern

Två av informanterna som identifierar sig som män upplevde en tuff jargong bland pojkarna under uppväxten. De upplevde att vara en känslig pojke inte var uppskattat bland klasskamraterna och blev därför ett offer för mobbning. Informanterna upplevde att det fanns ett fysiskt språk bland pojkarna, något som de med deras känslighet inte uppskattade. Förutom en tuff och fysisk jargong på skolgården skulle detta även följa med i fritidsintressena:

Som pojke så var det väldigt skämmigt, man blev retad, mobbad för att man grät jämt och man reagerade lätt och var känslig för olika intryck [...] Och sen så bestämde jag mig för, när jag var mobbad i 1an, 2an och så flyttade vi när jag skulle börja 3an, och

då bestämde jag mig för att nu ska jag inte gråta mer.

... det är mycket att man ska tala ett fysiskt språk. Eller iallafall att jag upplevde att det var så. Unga grabbar som ska vara tuffa. Då duger det inte med att säga att man tycker om poesi eller att man berörs av vacker musik.

En av informanterna delade även med sig av uppfattningen att detta inte endast handlade om pojkarnas åsikter, utan att det verkade vara ett samspel bland alla barn i skolan. Han menade att det finns en trigger till varför killarna vill vara tuffa och mer fysiska, detta upplevda han var för att imponera på tjejerna. Tjejerna valde inte de känsliga killarna utan de fysiska killarna:

...i tonåren att tjejer inte känner sig så attraherade av känsliga killar. Oavsett om de säger det eller inte va... deras beteende och deras val av pojkvänner vittnar om något annat. Det är nog därför många killar väljer att vara tuffa, inte enbart för att vara tuffa inför varandra men inför tjejerna. Det är alltid de tuffa grabbarna som tjejerna väljer och det är ett ömsesidigt spel.

Påverkan på självkänslan

Ett tydligt tema som hittades bland informanterna var hur högkänsligheten påverkat deras självkänsla, både positivt och negativt. Ett flertal av informanterna har haft perioder av låg självkänsla på grund av personlighetsdraget och hur de upplevt att omgivningens bild av dem varit. De har ofta känt sig annorlunda och även fått höra nedvärderande ord om sin känslighet. En informant påpekade hur hen hade dålig självkänsla när hen var yngre, "jag har haft en väldigt dålig självkänsla. Är man sent pubertalt utvecklad så blir man mobbad för att man är liten och klen". En annan informant beskrev hur hen i ungdomen försökt hålla tillbaka och på så vis förminskat sig själv eftersom hen inte hade så stor tillit till sin egna förmåga:

På nåt vis har jag försökt att hänga på en massa människor som jag trott har gjort rätt hela tiden. Jag har liksom inte förlitat mig på mig själv [...]. Jag har liksom förringat mig själv i det här, ganska mycket. Inte trott att jag har kunnat.

Ytterligare en informant beskriver påverkan svårigheten med att sätta gränser haft på självkänslan, "Jag har väldigt lätt för att bli utnyttjad av andra. Jag passerar ofta gränsen långt

innan jag märker det [...] bilden av sig själv och tilltron till sin egna förmåga har varit väldigt låg på grund av de här.”

Att människor i informanternas närhet uppfattar dem som empatiska har dock haft en positiv effekt på självkänslan. En informant beskriver det hen anser vara positivt med att ha stor empatisk förmåga enligt följande:

Man har djup i samtal eller man har en speciell förmåga som många verkar gilla och folk vill umgås med en, jag upplever att det är många som vill ha en som vän faktiskt. Och då blir det en positiv självkänsla.

Självkänedom

Ett undertema som hittats är självkänedom. Samtliga informanter berättar hur bilden av hur de ser på sin egen högkänslighet har förändrats över tid och att deras självkänedom blivit bättre efter de kommit i kontakt med begreppet högkänslighet. Att de numera identifierar sig som HSP har ökat förståelsen de har för sig själva och bidragit till självacceptans, vilket i sin tur har förbättrat självkänslan för de flesta. En informant beskrev hur Elaine Arons bok hjälpt hen att förstå sig själv, “Jag har fått en förklaring till varför jag är som jag är... Jag är inte så himla udda som jag trodde [...], det finns 20% andra som är likadana. Vilket är skönt att förstå”. Kontrasterande menade en annan informant att hen numera “har god självkänedom men dock väldigt dåligt självförtroende och dålig självbild”.

En annan informant berättade att hen upptäckte personlighetsdraget i samband med en sjukskrivning och att hen innan det haft en genomgående negativ bild av sig själv. Hen berättar vidare enligt citat:

När jag fick klart för mig att det är en form av personlighetsdrag så blev det bättre. Och i och med att jag har läst om det här och att jag har sett dess fördelar också [...] så har jag sett att det finns en styrka i det.

Informanten berättade vidare att hen numera även lärt sig vad hen klarar respektive inte klarar av, samt “insett vikten av att vara ärlig mot [s]ig själv om detta”. Ytterligare informanter beskrev liknande insikter och att det fått dem att anpassa sitt liv för att förbättra vardagen. Genom att till exempel ta tid för återhämtning, undvika situationer som är överstimulerade och befinna sig på platser där de känner sig bekväma.

Tacksamhet för personlighetsdraget

Flera informanter berättade hur högekänsligheten är en tillgång i deras liv och att de är tacksamma för personlighetsdraget. Några informanter uttryckte även att de numera ser högekänsligheten som en väldigt positiv del av sig själva, vilket har bidragit till förbättrad självkänsla. Förmågan att se detaljer i omgivningen lyftes fram som någonting positivt hos informanterna. En informant uttryckte exempelvis att det bidragit till att hen idag är stolt över att vara högekänslig, ” Jag har kommit så lång att jag vet att det är den jag är och jag vill ju inte vara någon vanlig Svensson, som ser allting i svartvitt. Jag vill se alla nyanser liksom”.

Diskussion

Syftet med denna studie var att genom semistrukturerade intervjuer belysa och öka förståelsen för personlighetsdraget högekänslighet. Samt att undersöka hur HSP upplever sin egen högekänslighet, hur deras personlighetsdrag uppfattas av andra i omgivningen och vilken påverkan det haft på dem själva. Ur studiens intervjuer och den tematisk analysen framkom fyra huvudteman, med sammanlagt tio underteman. De övergripande temana var: överstimulans i mötet med andra, omgivningens brist på förståelse, försöka passa in och påverkan på självkänsla. Dessa teman lyfter HSP upplevelse av personlighetsdraget, andras uppfattning och påverkan det haft på dem.

Upplevelsen av högekänslighet

Resultatet i studien visar att informanterna upplevt och påverkats av överstimulering, som är en av hörnstenarna för personlighetsdraget, enligt Arons (2016) *DOES modell*. Informanterna har upplevt att de tagit till sig intryck från omgivningen och att de har bearbetat dessa intryck djupt, vilket har varit utmattande. Den djupa bearbetningen är också utmärkande för HSP (Acevedo et al., 2014; Aron, 2016). Temat *överstimulering i mötet med andra*, visar att informanterna ibland upplevt överstimulans efter de spenderat tid med andra. Detta då de försökt anpassa sig, försökt vara andra till lags eller försökt hjälpa andra. Det sistnämnda beror ofta, enligt informanterna själva, på att deras höga empatiska förmåga gjort att de känt av andras behov. Informanternas upplevelse av hög empati kan förklaras av personlighetsdraget i sig, då det av Aron (2016) lyfts som en utmärkande egenskap för HSP.

Den höga *empatin för andra* har enligt resultatet varit energitömmande för informanterna eftersom de ”brytt sig för mycket”. Informanterna har också haft svårt att sätta gränser för hur mycket de själva klarar av att bearbeta från andra. En informant lyfte uttryckligen vikten av att få hjälp med att sätta gränser för att undvika att HSP tar på sig för mycket. Svårigheten med gränssättning för HSP överensstämmer även med tidigare fynd av

Acevedo et al. (2017). Resultatets underkategori *tendensen att ta på sig för mycket* poängterar vidare denna svårighet, även inom andra områden av informanternas liv. Speciellt i arbetslivet verkar denna tendens vara begränsande för informanterna. Forskningen av Evers et al. (2008) visade att HSP ofta känner sig otillräckliga på arbetsplatser, vilket kan tänkas ha gemensamma nämnare med resultaten i denna studie. Informanterna har upplevt att de inte orkar med den belastning de först tagit sig ann, vilket i senare skede har lett till stress och utmattning. Vill en tro Aron et al. (2012) så kan kunskapen om en persons SPS vara användbart på arbetsplatser för att arbetsgivaren ska kunna tillgodose rättvis arbetsfördelning. Det kan således antas vara bra att arbetsgivare är medvetna om deras anställda är HSP. Förhoppningsvis kan det hjälpa HSP att inte bli utmattade på grund av att de tagit på sig för mycket arbete.

Högekänslighetens påverkan på självkänslan

Temat *påverkan på självkänsla* uppvisar informanternas upplevelse av hur högekänsligheten påverkat deras självkänsla. Resultatet visar att informanterna haft perioder av låg självkänsla till följd av personlighetsdraget. Detta går även i linje med tidigare forskning (Kibe et al., 2020) som visat att högekänslighet kan vara en indikator på lägre självkänsla. Samtliga informanter beskrev hur de haft eller fortfarande har låg självkänsla. Detta berodde enligt de själva ofta på att de känt sig annorlunda och inte haft en tilltro till sin egna förmåga. Det berodde också på att de inte känt sig accepterade i vissa sammanhang. Ur temat framkom även att informanterna fått utstå nedvärderande ord om sin känslighet. Omgivningens attityd till högekänslighet verkar således ha haft en negativ påverkan på självkänslan. Detta överensstämmer med Arons och Arons (1997) tidiga forskning om högekänslighet som poängterade att HSP individer starkt påverkas av omgivningen, samt forskning av Aron et al. (2012) som menar att HSP är mer benägna att emotionellt reagera på negativ och positiv stimuli.

Att negativt bli påverkad av nedvärderande ord är inte unikt för högekänsliga individer. Men då HSP bearbetar stimuli djupare och är extra känsliga för feedback (Acevedo et al., 2014) är det av vikt att poängtera den särskilda effekten detta kan ha på HSPs självkänsla. Det kränkande orden som högekänsliga fått utstå vittnar även om att känslighet inte ses som attraktiv egenskap i samhället. Med detta följer en problematik för den högekänsliga individen (Acevedo et al., 2014). Även om de inte blir direkt exponerade för kränkande ord eller behandling så kan samhällets attityd till känslighet överlag tänkas påverka högekänsliga personer. Detta eftersom de är duktiga på att läsa av situationer och normer i samhället (Aron et al., 2012).

Undertemana *självkänedom* och *tacksamhet för personlighetsdraget* vittnar om att HSPs självkänslan inte enbart påverkats negativt av personlighetsdraget. Att kunna uppskatta fördelarna med personlighetsdraget har bidragit till tacksamhet och bättre självkänsla. Likaså har självkänslan förbättras när HSP fått kunskap om personlighetsdraget. Att kunna identifiera sig som HSP har bidragit till större självacceptans hos de högkänsliga. De har även gjort dem mer bekväma, vilket enligt Black och Kern (2020) är ett sätt för HSP att öka välbefinnandet. Självkänedom har även lett till att informanterna ordnat sina liv på ett sätt som underlättar vardagen för dem, såsom att ta sig tid för återhämtning eller undvika situationer som lätt leder till överstimulering. Baserat på detta och Kibe et al.s (2020) fynd om att högkänsliga är särskilt mottagliga för åtgärdsprogram, kan det antas att om HSP ges rätt förutsättningar så kan högkänsligheten ha en positiv verkan på dem. En ökad förståelse från omgivningen skulle möjligtvis också kunna bidra till att HSP känner sig mer accepterade, vilket i sin tur positivt kan påverka självkänslan.

Vikten av samhällets förståelse

Resultatet från temat *omgivningens brist på förståelse (känsla av icke acceptans, viljan att utbilda andra och separera känslor mellan kön)* framkom att informanterna upplever att det finns en okunskap kring begreppet högkänslighet och att andra kan uppfatta HSP som för känsliga individer. Detta överensstämmer med Aron och Arons (1997) forskning som menar att okunskap om högkänslighet kan skapa negativa stereotypiseringar. Av en informant framkom att kunskapen kring högkänslighet ökat då det blivit ett mer förekommande begrepp. Detta indikerar att det finns positiva effekter av att tala om HSP för att få bort de stereotypiseringar som HSP upplever att det finns om personlighetsdraget.

Förutom brist på kunskap kring begreppet har resultatet från denna kvalitativa undersökning visat att informanterna upplevt att känsligheten setts som en svaghet av omgivningen, detta är i linje med forskningen från Aron (2013) som säger att icke-högkänsliga personer kan uppfatta högkänsliga som svaga.

I resultatet framkom att informanterna upplever att omgivningen uppfattar känslighet som en mer accepterad egenskap hos kvinnor än hos män, vilket går i linje med Steele et al.s (2002) forskning. Som Wang et al. (2013) nämner har stereotyper en stor påverkan på människans beteende och uppfattningar om sig själva. Kibe et al. (2020) menar att normen maskulinitet sätter press på högkänsliga pojkar och detta är något som även syns i resultatet.

Brist på kunskap om högkänslighet bidrar till en vilja att utbilda andra om vad personlighetsdraget innebär, detta eftersom det förekommit missförstånd kopplat till okunskapen. Detta går i linje med Aron och Aron (1997) som menar att känslighet kan

misstas för neuroticism.

Resultatet från temat: *försöka passa in (samhällets syn påverkar synen på sig själva, idealet samt skolåldern)* ger oss en inblick i hur samhällets normer påverkar HSPs beteenden och tankar om sig själva. En av informanterna hade under barndomen upplevt normer om hur pojkar ska vara och bete sig. Dessa normer påverkade både hans självbild och beteende, vilket resulterade i att han slutade gråta i flera år. De sårbara känslorna var inte accepterade av omgivningen vilket var anledningen till att han försökte passa in genom att börja bete sig mer som andra, vilket innebar att sluta gråta. Informanterna upplever att vi lever i ett patriarkat där de hårda personlighetsdragen anses som normen och att detta styr hur en del väljer att agera som högekänslig. Hur man ska vara eller bete sig beroende på ens omgivning kan kopplas till Benet- Martínez (2006) som menar på att normerna i samhället styr våra beteenden.

Informanterna delade med sig av att det på skolgården existerade en fysisk jargong bland killarna för att söka bekräftelse av både killar och tjejer. Som Aron et al. (2012) kommit fram till är högekänsliga personer duktiga på att läsa av sociala situationer och därför kan känslighet uppfattas som en negativ egenskap (Acevedo et al., 2014). Detta kan vara en möjlig anledning till att våra informanter upplevde att deras känslighet inte var accepterad bland andra eleverna och att de därför kände sig tvungna att förändras för att passa in.

Metodkritik

En kvalitativ ansats valdes för studien då avsikten var att fånga det subjektiva och individuella, såsom människors känslor, tankar och upplevelser (Willig, 2013). Detta var önskvärt eftersom målet med studien var att undersöka och få en förståelse för deltagarnas egna upplevelse av att leva med högekänslighet. Valet att använda tematisk analys som tillvägagångssätt för bearbetning av datamaterialet baserades på en önskan om att hitta teman som fångade essensen i HSPs upplevelser (Willig, 2013). Detta anses ha uppnåtts i studien. Det är dock av vikt att poängtera att temana som hittades endast representerar de sex informanternas subjektiva upplevelse av högekänslighet. Detta innebär en del begränsningar för hur resultatet kan tolkas, samt för studiens implikationer. Resultaten kan inte generaliseras och antas motsvara alla högekänsliga individers upplevelse av personlighetsdraget. Likheterna som hittades bland informanternas svar indikerar dock att andra och fler högekänsliga kan ha haft liknande upplevelser av personlighetsdraget. Hur vanligt förekommande dessa upplevelser är kan dock inte besvaras med denna studies metod.

Att deltagare i studien valdes ut baserat på ett bekvämlighetsurval kan också medföra begränsningar. För deltagande i studien behövde informanterna själva kontakta oss efter

inlägget publicerats i Facebookgrupperna. Vi visste att gruppen bestod av självidentifierande HSP och informanternas svar från HSP-skalan indikerade att samtliga deltagare hade höga värden av SPS. Däremot kunde vi inte kontrollera vilka personer som såg inlägget i gruppen från början. Urvalet var även beroende av att deltagarna själva ville berätta om sina egna erfarenheter i en intervjusituation. Eftersom gruppen HSP tenderar att vara mer avvaktande i nya situationer (Acevedo et al., 2014), finns risken att de som har högst värden av SPS valde att inte kontakta oss. Risken finns också att extroverta HSP var mer benägna att höra av sig än introverta. En viktig nyansering i intervjusvaren kan därför ha missats. Däremot kan variationen av andra egenskaper hos deltagarna ses som en styrka. Skillnaderna på informanternas ålder och kön gav möjligheten att få svar från olika personers livsperspektiv, vilket gynnade datainsamlingen.

Nämnavärt är också att deltagarna kan ha hållit tillbaka under intervjun på grund av den avvaktande tendensen med personlighetsdraget (Acevedo et al., 2014). Detta då en intervjun med en okänt person kan tänkas vara en ny situation. I utförandet av intervjuerna försökte vi dock få informanterna att känna sig så bekväma som möjligt. Detta genom att ge informanterna möjlighet att ställa frågor under intervjun, samt informera om att de själva väljer vad och hur det vill svara på frågorna. Vi förklarade även inför respektive intervju tillvägagångssättet för intervjun, både muntligt och skriftligt.

Inför studien reflekterade vi över hur vi kunde undvika egna bias under datainsamlingens gång, såväl som under analysen. Vi skapade en intervjuguide med öppna frågor. Däremot finns det en risk att vi hade omedvetna förväntningar eller förhoppningar på vad informanterna skulle svara, och omedvetet därför styrde samtalet åt en given riktning under intervjun. Vi hade innan intervjun en förkunskap om ämnet och baserat på kunskap från tidigare forskning fanns uppfattningen att högkänsliga personer kan påverkas negativt av omgivningens uppfattning av personlighetsdraget (Aron & Aron, 1997). Detta kan ha bidragit till att vi implicit sökte svar som relaterade till detta. Vi var dock medvetna om denna eventuella påverkan och försökte lägga våra antaganden åt sidan. Vi försökte även under intervjun endast ställa öppna följdfrågor. Att intervjuerna leddes av två olika personer kan eventuellt också ses som en svaghet med studien. Intervjusituationen för samtliga informanter hade varit mer likvärdiga om en och samma intervjuare lett alla intervjuer. Informanternas svar hade troligt också blivit annorlunda om någon annan ställt följdfrågor. Intervjuguide bidrog dock till en tydlig grund att stå på.

Ytterligare en risk som återfinns i studiens metod är att vi som forskare kan ha påverkat resultatet av analysen på grund av vår egna relation till ämnet. En av oss identifierar

sig själv som högkänslig och den andra relaterar starkt till vissa aspekter av personlighetsdraget. Detta kan ha skapat ett visst typ av bias under studien. Vi försökte dock vara medvetna om denna risk under arbetets gång och endast skapa teman utifrån informanternas utsagor. Temana skapades utifrån det som var gemensamt och mest förekommande i informanternas svar. Som forskare behöver vi dock vara aktiva i tolkandet av datamaterialet och göra val om vad som är mest relevant (Braun & Clarke, 2006; Willig, 2013). Det finns därför en risk att det vi ansåg vara mest relevant från intervjuerna hade kunnat tolkats annorlunda om någon annan kodad datamaterialet. Denna studie var även tidsbegränsad, vilket påverkade mängden datamaterial som kunde samlas in, såväl som djupet i analysen. Det finns anledning att tro att ytterligare teman hade kunnat hittats om studien haft fler deltagare. Studien anses ändå kunna bidra med kunskap och ökad förståelse om högkänsliga individers upplevelse av personlighetsdraget, vilket var det primära syfte med studien.

Framtida forskning

Högkänslighet är fortfarande ett relativt outforskat område, det är främst en forskare med kollegor som bidragit till majoriteten av studierna som hittills gjorts inom ämnet. Resultatet i denna studie indikerar även att HSP är ett relativt okänt begrepp även för allmänheten. För att öka förståelsen för HSP behövs därför fortsatt forskning om personlighetsdraget. Det hade varit gynnsamt att fortsätta driva studier om HSP som både är kvalitativa och kvantitativa. De kvalitativa studierna kan bidra till ökad förståelse av personlighetsdraget genom personliga historier, medan de kvantitativa kan undersöka samband mellan olika variabler. I dagsläget behövs fortfarande båda delarna för att få en djupare och bredare förståelse av hur HSP själva upplever visa fenomen, samt om det finns någon korrelation mellan uppfattning och forskning.

Eftersom HSP är särskilt mottagliga för stimuli och feedback från omgivningen (Acevedo et al., 2014; Aron et al., 2012; Evers et al., 2008), hade det förslagsvis varit givande att undersöka hur dagens digitaliserade samhälle med ständiga intryck och feedback från sociala medier påverkar HSP. Då resultatet från denna studie visat att informanter i tidig ålder påverkats av högkänsligheten, samt att skolklasserna inte varit anpassade för HSP, kan ytterligare ett förslag för framtida forskning vara att undersöka högkänsliga barn. Hur skolgången påverkar dessa barn och om åtgärdsprogram, likt Kibe et al.s (2020) studie, i tidig ålder hade påverkat barns självkänsla hade varit av värde att undersöka.

Baserat på fynden i denna studie kan det antas finnas en problematik i samhället med att uppvisa känslighet. Informanterna upplever att normen i samhället inte strävar efter

känslighet, vilket har upplevts vara problematiskt för HSP. Ytterligare studier om just detta kopplat till HSP kan därför också vara intressant att undersöka för att bygga en bredare förståelse.

Slutsats

Syftet med denna studie var att genom semi-strukturerade intervjuer belysa och öka förståelsen för personlighetsdraget högekänslighet. Syftet var även att undersöka hur HSP upplever sin egen högekänslighet, hur deras personlighetsdrag uppfattas av andra i omgivningen och vilken påverkan det har på dem själva. Vi fann med studien att HSP upplever att dem påverkas av sitt personlighetsdrag inom flera aspekter av livet, speciellt i mötet med andra. Vi fann även att HSP upplever att deras personlighetsdrag kan misstolkas av omgivningen och att andra ibland ser ner på deras högekänslighet. Informanternas upplevelse är att andras uppfattning av högekänsligheten har haft en påverkan på dem, speciellt på deras självkänsla. Okunskap om HSP upplevs hos informanterna vara den bidragande faktorn till denna påverkan. Att lyfta och sprida vidare kunskap om personlighetsdraget är därför av vikt. Kunskap och medvetenhet om begreppet har även varit av stor vikt för HSP själva. Resultaten visar att förståelsen för draget kan ge förbättrad självkänsla, samt ge HSP större möjligheter att dra nytta av de positiva egenskaper som medföljer personlighetsdraget. Kunskap om HSP är således betydelsefull för de individer som kan tänkas vara HSP och ännu inte vet om det. Att icke högekänsliga får kännedom om personlighetsdraget är också värdefullt då det kan tänkas underlätta möten mellan högekänsliga och icke högekänsliga individer.

Det finns fortfarande mycket kvar att utforska kring HSPs upplevelser av sitt personlighetsdrag. Denna studie har dock bidragit med kunskap om hur några högekänsliga personer upplever sitt personlighetsdrag, samt på vilka sätt de upplever att omgivningens uppfattning har påverkat dem. Syftet med studien konstateras därför ha uppnåtts. Personlighetsdraget har också belysts i studien, vilket kan tänkas bidra till ökad förståelse för HSP. Studien har även påvisat en upplevd problematik kring missförstånd om HSP, samt vikten av fortsatt ökad kunskapsspridning och förståelse för draget. Förhoppningen är att denna studie inspirerar till fortsatt forskning om HSP, forskning som kan bygga vidare och skapa en djupare förståelse från flera perspektiv.

Referenser

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594.
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 14(6), 359–373.
- Aron, E. (2016). *Den högkänsliga människan: konsten att må bra i en överväldigande värld* (Rev. uppl.). Egia.
- Aron, E. (2013). *Den högkänsliga människan: konsten att må bra i en överväldigande värld*. Egia.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Black, B. A., & Kern, M. L. (2020). A Qualitative Exploration of Individual Differences in wellbeing for highly sensitive individuals. *Palgrave Communications*, 6(1), 1–11.
- Benet-Martínez, V. (2006). Cross-cultural personality research: conceptual and methodological issues. I R. W. Robins, C. Fraley & R. F. Krueger (Red.), *Handbook of research methods in personality psychology*. (s. 170–189) The Guilford Press.
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433–1440.
- Chen, X., Rubin, K., & Sun, Y. (1992). Social reputation and peer relationships in Chinese and Canadian children: A cross-cultural study. *Child Development*, 63, 1336–1343.
- Davidson, B., Gillies, R. A., & Pelletier, A. L. (2015). Introversion and medical student education: challenges for both students and educators. *Teaching and Learning in Medicine*, 27(1), 99–104.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403–425.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different

- types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482.
- Eagly, A. H., & Carli, L. L. (2007). *Through the labyrinth: The truth about how women become leaders*. Boston, MA: *Harvard Business School Press*.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High Sensory-Processing Sensitivity at Work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198.
- Fulmer, C. A., Gelfand, M. J., Kruglanski, A. W., Kim-Prieto, C., Diener, E., Pierro, A., & Higgins, E. T. (2010). On "feeling right" in cultural contexts: how person-culture match affects self-esteem and subjective well-being. *Psychological science*, 21(11), 1563–1569.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). Sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47.
- Joffe, H. (2012). Thematic Analysis. I D. Harper & A.R. Thompson (Red.), *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy* (s. 209-223). John Wiley.
- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M., & Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PloS one*, 15(9), e0239002.
- Koenig, A. M., Eagly, A. H., Mitchell, A. A., & Ristikari, T. (2011). Are Leader Stereotypes Masculine? A Meta-Analysis of Three Research Paradigms. *Psychological Bulletin*, 137(4), 616–642.
- Langford, T., & MacKinnon, N. J. (2000). The Affective Bases for the Gendering of Traits: Comparing the United States and Canada. *Social Psychology Quarterly*, 63(1), 34-48.
- Lantz, A. (2013). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Lawn, R. B., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2019). Quiet flourishing: The authenticity and well-being of trait introverts living in the west depends on extraversion-deficit beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2055-2075.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, L. G., Jagiellowicz, J., & Pluess, P. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1–11.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439.
- Triandis, H. C., & Suh, E. M. (2002). Cultural Influences on Personality. *Annual Review of*

- Psychology*, 53(1), 133-160.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279.
- Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49.
- Steele, C. M., Spencer, S. J., & Aronson, J. (2002). Contending with group image: The psychology of stereotype and social identity threat. *Advances in Experimental Social Psychology*, 34, 379–440.
- Stephens, N. M., Townsend, S. S., Markus, H. R., & Phillips, L. T. (2012). A cultural mismatch: Independent cultural norms produce greater increases in cortisol and more negative emotions among first-generation college students. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(6), 1389-1393.
- Wang, M., Eccles, J. S., & Kenny, S. (2013). Not Lack of Ability but More Choice: Individual and Gender Differences in Choice of Careers in Science, Technology, Engineering, and Mathematics. *Psychological Science*, 24(5), 770–775.
- Willig, C. (2013). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (3rd Rev. uppl.). Open University Press.
- Wolf, M., van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(41), 15825–15830.

Bilagor

Bilaga 1

Information till deltagare

Våra namn är Putu-Marie Matis och Sofia Andersson. Vi är två studenter från Lund Universitet som läser sista terminen på det beteendevetenskapliga programmet. Vi arbetar just nu med vår kandidatuppsats i psykologi och gör en studie som lyfter högekänslighet. Syftet med studien är att genom intervjuer belysa och öka förståelsen för högekänslighet. Samt att undersöka hur HSP upplever att deras personlighetsdrag uppfattas av andra i deras omgivning och vilken påverkan det kan ha på den högekänsliga individen.

Genomförande

Du som deltar i studien kommer innan intervjun få svara på en kort enkät om högekänslighet. Enkäten svarar du på genom ett alias. Svaren från enkäten kommer användas som underlag för intervjun. Under själva intervjun kommer du sedan få möjlighet att fritt besvara frågor om din högekänslighet för att ge en mer nyanserad bild av din personliga upplevelse. Intervjun kommer genomföras digitalt eller över telefon. Den kommer vara i högst en timme, men kan anpassas efter din tillgänglighet. Under intervjun kommer ljudupptagning tas, detta för att svaren skall kunna sammanställas och nyttjas i kandidatuppsatsen. Du har rätt att närsomhelst avbryta ditt deltagande i studien eller välja att inte besvara någon fråga. Det finns inga rätt eller fel svar på frågorna, det är dina tankar och upplevelser som vi är intresserad av.

Viktig information

Deltagandet i studien är helt frivillig och som deltagare är du anonym. All personlig information kommer endast ses av oss som skriver kandidatuppsatsen. Intervjumaterialet kommer även bearbetas konfidentiellt, inga svar kommer således kunna spåras till dig som person. Enstaka citat från din intervju kan komma att användas anonymiserat i uppsatsen. Genom deltagande i studien ger du samtycke till att materialet får användas för detta syfte. När uppsatsen godkänts av examinator kommer resterande intervjumaterial raderas. Efter kandidatuppsatsen godkänts kommer den även publiceras i Lunds Universitets databas för studentuppsatser "LUP Student Papers", där har du möjlighet att ta del av uppsatsen om du så önskar.

Har du några frågor får du gärna kontakta oss.

Vänliga hälsningar,

Sofia Andersson, so1020an-s@student.lu.se

Putu-Marie Matis, pu0172ma-s@student.lu.se

Handledare:

Petri Kajonius, petri.kajonius@psy.lu.se

Bilaga 2

Svensk översättning på HSP skalan

Svara på varje fråga utifrån hur du känner med hjälp av följande skala:

1 2 3 4 5 6 7

Inte alls

Någorlunda

Extremt mycket

1. Blir du lätt överväldigad av starka sinnesintryck?
2. Läger du märke till subtila detaljer i din omgivning?
3. Påverkar andra människors sinnesstämningar dig?
4. Är du mer känslig för smärta än andra?
5. Känner du ett behov av att under hektiska dagar dra dig undan, till en tyst mörk plats där du får vara ifred utan stimulans?
6. Är du särskilt känslig för effekterna av koffein?
7. Blir du lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka lukter, grova textilier och sirener i närheten?
8. Har du ett rikt och komplext inre liv?
9. Besväras du av oljud?
10. Blir du djupt berörd av konst eller musik?
11. Blir ditt nervsystem ibland så utmattat att du måste dra dig undan och vara för dig själv?
12. Är du samvetsgrann?
13. Hoppas du lätt till av oväntade ljud eller annat du inte är beredd på?
14. Blir du nervös när du ska göra många saker på kort tid?
15. När människor inte trivs i sin fysiska miljö brukar du veta vad som behöver göras för att de ska få det mer bekvämt (som att ändra på belysningen eller föreslå en annan sittplats)?
16. Blir du irriterad när andra försöker få dig att göra alltför många saker på en gång?
17. Anstränger du dig mycket för att inte begå misstag eller glömma saker?
18. Försöker du undvika våldsamma filmer och TV program?
19. Blir du lätt överstimulerad när det är mycket som händer runt omkring dig?

20. Reagerar du starkt på hungerkänslor, på så vis att det stör din koncentrationsförmåga och sinnesstämning?
21. Blir du omskakad av förändringar i ditt liv?
22. Uppmärksammar och uppskattar du fina och subtila dofter, smaker, ljud och konstverk?
23. Tycker du det är obehagligt att ha många saker på gång samtidigt?
24. Läger du stor vikt vid att undvika situationer som gör dig upprörd eller överväldigad och inrättar ditt liv efter det?
25. Blir du illa berörd av intensiva stimuli, som höga ljud eller kaotiska miljöer?
26. När du ska tävla mot någon eller bli observerad medan du utför en uppgift, brukar du bli du så nervös eller osäker att du presterar sämre än du annars skulle ha gjort?
27. När du var barn uppfattade dina föräldrar eller lärare dig som känslig eller blyg?

Bilaga 3

Intervjumall

Demografiska frågor:

- Kön
- Ålder

Frågor

Inledningsfrågor:

1. När och hur förstod du att du var högkänslig?
2. Hur har din högkänslighet påverkat dig i olika sammanhang i livet?
 - På jobbet, i hemmet, socialt, i relationer etc.

Hur ser du på din egen högkänslighet?

1. När och i vilka situationer anser du din högkänslighet vara en tillgång?
2. När och i vilka situationer anser du att din högkänslighet begränsar dig?
3. Hur tror du att din högkänslighet påverkar din självkänsla?
4. Hur har bilden av hur du ser på din egen högkänslighet förändrats över tid?

Hur har du upplevt att andra i din omgivning ser på din högkänslighet?

1. Hur är din erfarenhet av andra människors bemötande av din högkänslighet?
 - Familj, partner, vänner, kollegor etc.
2. Hur har du upplevt att omgivningen har tolkat din högkänslighet? Kan du berätta om någon situation och hur det påverkat dig?
3. Hur har acceptansen kring högkänslighet varit i din omgivning?
4. Hur skulle du vilja att andra bemöter din högkänslighet?

Hur ser du på högkänslighet i relation till samhället?

1. Vad upplever du att din omgivning har för tankar och åsikter kring din högkänslighet?
2. Hur påverkar andras tankar och åsikter om högkänslighet hur du ser på din högkänslighet?
3. Hur är samhället anpassat, eller inte anpassat för en HSP?
 - På sociala medier, arbetsplatser etc.
 - Hur upplever du att kunskapen om HSP är i din omgivning?
4. Hur har du fått anpassa ditt liv som HSP?
5. Hur skulle du vilja att samhället ser på HSP?

Bilaga 4

Samtyckesblankett

Informationskravet

Jag har inför mitt deltagande i intervjun fått ta del av övergripande information om studien, dess syfte och process.

Samtyckeskravet

Jag samtycker till deltagande i studien. Jag är införstådd med att mitt deltagande är frivilligt och att jag närsomhelst kan välja att avsluta intervjun eller mitt medverkande i studien, utan närmare motivering.

Konfidentialitetskravet

Jag är medveten om att mitt deltagandet är anonymt och att mina personliga uppgifter endast kommer ses av de två kandidatskrivande studenterna, Putu-Marie Matis och Sofia Andersson. Jag är även införstådd med att mina intervjusvar kommer bearbetas konfidentiellt.

Nyttjandekravet

Jag är införstådd med att intervjumaterialet endast är avsett för och skall användas i skrivandet av kandidatuppsatsen.

Genom att skriva under dokumentet instämmer och samtycker jag till dessa fyra påståenden och godkänner medverkande i studien.

.....

Datum

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande