

# Högekänslighet beskrivet från arbetsfältet

**Personalens upplevelser kring att vara högekänslig och  
arbeta inom vård och omsorg**

Simon Greco  
Birgitta Lillbäck  
Irma Nylund

Examensarbete för YH-examen inom social och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH), Sjukskötare (YH) och Socionom (YH)

Åbo 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Simon Greco, Birgitta Lillbäck och Irma Nylund

Utbildning och ort: Utbildningsprogrammet för vård och det sociala området, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: -

Handledare: Josephine Åberg

Titel: Högekänslighet beskrivet från arbetsfältet: Personalens upplevelser kring att vara högekänslig och arbeta inom vård och omsorg

---

Datum 27.4.2020

Sidantal 35

Bilagor 4

---

### Abstrakt

Personlighetsdraget högekänslighet har stor relevans med tanke på att 15 – 20 % av befolkningen uppskattas vara högekänsliga. Forskningsområdet är nytt och därför finns lite forskning om högekänslighet, särskilt från vård- och omsorgsperspektiv. Syftet med examensarbetet är att lyfta fram högekänsligas egna upplevelser kring att vara högekänslig och arbeta inom vård och omsorg. Examensarbetet besvarar tre frågeställningar som behandlar högekänslighetens inverkan på arbetsinsatsen, möjligheten att använda högekänsligheten som resurs och upplevelsen av att vara högekänslig och arbeta inom vård och omsorg.

För att besvara frågeställningarna görs en kvalitativ empirisk undersökning. Urval görs genom snöbollsurval och respondenterna är självidentifierad högekänslig personal inom vård- och omsorg. Respondenterna skriver en berättelse om sina upplevelser och berättelserna analyseras med innehållsanalys.

Undersökningen visar att högekänslighet både kan vara en styrka och en utmaning inom vård- och omsorgsykten, mycket beroende på hur väl individerna kan hantera sin högekänslighet i arbetsmiljön. Högekänsliga kan i en ogynnsam miljö lätt bli överstimulerade och behöva mer tid för att återhämta sig. I en gynnsam miljö kan de däremot göra ett bra arbete med god kvalitet.

Högekänslighet ses ofta endast som en brist och därför vill examensarbetet lyfta fram även de positiva sidorna hos personlighetsdraget. Utgående från resultaten kan bland annat arbetsgivare och chefer beakta högekänsligas styrkor och utmaningar för att högekänsliga arbetstagare på bästa sätt ska komma till nytta.

---

Språk: svenska

Nyckelord: högekänslighet, arbetsliv, vård och omsorg

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Simon Greco, Birgitta Lillbäck, Irma Nylund

Degree Program and place: Degree Programme in Nursing and Degree Programme  
Social Services, Turku

Specialization: -

Supervisor: Josephine Åberg

Title: High Sensitivity Descriptions from the Work Field: Stories by Highly Sensitive  
Health and Social Care Staff/ Högekänslighet beskrivet från arbetsfältet: Personalens  
upplevelser kring att vara högekänslig och arbeta inom vård och omsorg

---

Date 27.4.2020

Number of pages 35

Appendices 4

---

### Abstract

The personality trait high sensitivity is relevant considering that 15 – 20 % of the world's population is estimated to be highly sensitive. The field of study is new and there has been little research on the subject so far, especially from a health and social care perspective. The purpose of this thesis is to highlight people's experiences of being highly sensitive and be working within health and social care. The thesis answers three research questions that deal with the impact of high sensitivity on the work input, the possibility to use high sensitivity as a resource and the experience of being highly sensitive and working within health and social care.

A qualitative empirical study based on the document method was implemented to answer the questions. The sample is taken through snowball sampling and the respondents are self-identified highly sensitive personnel working in the health and social care sector. Through a self-written story, the respondents described their experiences which are analysed via the content analysis method.

The study found that high sensitivity can be both a strength and a challenge in the health and social sector. A lot is dependent on how well the individual can handle his high sensitivity in the working environment. High sensitivity can in an unfavourable environment lead to overstimulation and could require time to recover from. However, in a favourable environment it can lead to working well and with high quality.

High sensitivity is often seen as a weakness. The purpose of this thesis is, therefore, to highlight its positive aspects as well. Based on the results employers and managers can take into consideration these strengths and challenges to better utilize their highly sensitive employees.

---

Language: Swedish Key words: high sensitivity, work life, health and social care

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Simon Greco, Birgitta Lillbäck ja Irma Nylund

Koulutus ja paikkakunta: Utbildningsprogrammet för vård och det sociala området,  
Turku

Ohjaaja: Josephine Åberg

Nimike: Erytyisherkkyyden kuvailu työkentältä: Henkilökunnan kokemuksia erityisherkkänä olemisesta ja hoitoalalla työskentelemisestä/ Högekänlighet beskrivet från arbetsfältet: Personalens upplevelser kring att vara högekänlig och arbeta inom vård och omsorg

---

Päivämäärä 27.4.2020

Sivumäärä 35

Liitteet 4

---

### Tiivistelmä

Erytyisherkkyyden merkityksellinen luonteenpiirre siihen nähden, että arviolta 15 – 20 %:lla väestöstä on tämä piirre. Tutkimusalue on uusi ja sen vuoksi erityisherkkyyttä on ennestään tutkittu vähän, varsinkin hoitotyön näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on nostaa esiin erityisherkkien omia kokemuksia erityisherkkänä olemisesta ja hoitoalalla työskentelemisestä. Tutkimuskysymyksiä on kolme ja ne käsittelevät erityisherkkyyden vaikutusta työsuoritukseen, mahdollisuutta hyödyntää erityisherkkyyttä voimavarana ja erityisherkkien kokemuksia erityisherkkänä olemisesta ja hoitoalalla työskentelemisestä.

Jotta tutkimuskysymyksiin voidaan vastata, toteutetaan laadullinen empiirinen tutkimus. Otantamenetelmänä käytetään lumipallo-otantaa. Tutkimukseen osallistui itsensä erityisherkkiksi tunnistavat hoitotyössä työskentelevät, jotka kertomuksien kautta kuvaavat yksilöllisiä kokemuksiaan. Kertomukset analysoidaan sisällönanalyysillä.

Kertomuksista nousee esiin, kuinka erityisherkkyyden voi olla sekä vahvuus että haaste, kun työskentelee hoitoalalla. Se, nähdäänkö erityisherkkyyden enemmän vahvuutena tai haasteena, riippuu paljon siitä, kuinka hyvin yksilö pystyy käsittelemään erityisherkkyyttään työympäristössään. Erytyisherkkät voivat haitallisissa olosuhteissa ylivierittyä ja tarvita enemmän ja pitempää palautumisaikaa. Suotuisissa olosuhteissa eritytyisherkkät voivat sen sijaan tehdä laadullisesti hyvää työtä.

Erytyisherkkyyden nähdään usein haittana ja sen vuoksi tämä tutkimus pyrkii nostamaan esille myös erityisherkkyyden positiiviset ominaisuudet. Tämän tutkimuksen kautta voivat esimerkiksi hoitoalan johtajat oppia ottamaan huomioon erityisherkkien vahvuudet ja haasteet hyödyntääkseen erityisherkkiä työntekijöitään mahdollisimman hyvin.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: erityisherkkyyden, työelämä ja hoitoala

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställningar.....	2
1.2	Avgränsningar och ämnesval .....	2
2	Bakgrund.....	3
2.1	Litteratursökning.....	4
2.2	Högekänslighet.....	5
2.2.1	Känslor och temperament.....	5
2.2.2	Högekänslighet konkretiseras .....	6
2.2.3	Karakteristiska drag för högekänslighet.....	8
2.2.4	Högekänslig och andlighet.....	9
2.3	Högekänslighet i arbetslivet.....	10
2.3.1	Utmaningar .....	11
2.3.2	Styrkor.....	12
2.4	Vård- och omsorgsyrken .....	12
3	Metod.....	14
3.1	Urval .....	14
3.2	Datainsamling.....	15
3.3	Dataanalys .....	17
3.4	Forskningsetik.....	18
4	Resultat.....	19
4.1	Resurser.....	21
4.1.1	Bemötande .....	21
4.1.2	Arbetsätt .....	22
4.2	Utmaningar .....	23
4.2.1	Svårt att stå på sig.....	23
4.2.2	Utmattning .....	23
4.3	Ta hand om sig själv.....	24
4.3.1	Må bra.....	24
4.3.2	Återhämtning.....	25
5	Diskussion.....	25
5.1	Kritisk granskning .....	29
5.2	Tillförlitlighet.....	30
6	Avslutning.....	32
	Källor.....	34

# Bilagor

- |          |  |
|----------|--|
| Bilaga 1 | Artikelsökning: Tabell över artikelsökningen via CINAHL och EBSCO.   |
| Bilaga 2 | Informationsbrev: Informationsbrevet till respondenterna.  |
| Bilaga 3 | Instruktioner för berättelse: Instruktioner för den individuella upplevelseberättelsen.                          |
| Bilaga 4 | Innehållsanalys tabell: En tabell över innehållsanalysens meningsenheter, koder, underkategorier och kategorier. |

## 1 Inledning

Alarmet går, det behövs en ambulans till en olycka, det ges en adress och färdriktning, det gäller liv och död. Du ser och hör skadade människor, människor i chock, skrik och gråt. Du känner deras smärta, känner för dem, tar det lugnt och sakligt och bemöter alla involverade på ett tryggt sätt. Känner du igen dig?

Någon annanstans förbereder diakonen ett hembesök och sorgesamtal hos en familj. Med tröstande bibelord för det själavårdande samtalet, ber du om Guds vägledning i bemötandet. Du fördömer inte, du skapar ett heligt utrymme, är närvarande i stunden, lyssnar mer än du pratar, tar emot och finns till. Du läser av familjens känslor, förstår dem och visar det med ditt empatiska sätt att vara och föra talan. Du kan bemöta sorgen, saknaden, oförutsägbarheten och kopplar situationen till tidigare erfarenheter, dina kompetenser, i ögonblicket. Du hämtar kraft från att Gud leder och finns närvarande. Hur är igenkänningsfaktorn här?

Samtidigt som diakonen kör iväg till sitt hembesök, kör sjukskötaren hem efter ett nattvak från sin arbetsplats. Det var många alarmklockor att svara på och många behov att tillfredsställa denna natt, flera timmar på akutavdelningen och många telefonsamtal från oroliga anhöriga. Kroppen känns som att den inte hunnit äta eller ta igen sig riktigt, den går på övervarv. Blev allt rätt nedtecknat i journalen, nämndes det väsentligaste i morgonrapporten? Tröttheten gör sig påmind, huvudvärken, ögonen svider från ljuset av den skriande genomskärande vita lampan från akuten. Låter det här bekant?

Alla ovan beskrivna yrkeskategorier får höra: vad skickligt du behöll ditt lugn! Effektivt samarbete! Tack så hjärtligt för hur du bemötte mig, min sorg, min ilska, min oro. Du är en riktig klippa! Du har god hand med anhöriga trots hög stressnivå! Vilken diplomatisk utstrålning! Du lyssnar så bra! Dagen efter kan för den högkänsliga människan se annorlunda ut. Det är frågan om individuella reaktioner men den gemensamma sammanknyttande faktorn är att energilagret behöver fyllas på varje dag, efter varje människomöte. Detta för att hålla en kontinuerlig ”må bra”-nivå i en överväldigande värld, samhället, familje- och arbetslivet.

Examensarbetet är ett samarbetsprojekt mellan Högkänsliga i Finland rf och Yrkeshögskolan Novia. Intentionen med projektet *Högkänslighet - en utmaning inom vård och omsorg?* är att öka kunskapen om, och förståelsen för högkänslighet inom social- och hälsovårdsområdet. Det är därför högaktuellt att vård- och omsorgspersonalen själva får lyfta

fram sina egna upplevelser och berätta *hur* det är att vara en högkänslig människa samt *hur* det tar sig uttryck i arbetslivet.

Examensarbetet inleds med specificering av syfte och frågeställning. Därefter följer avgränsningar och motiveringar för ämnesval. Efter det kommer en bakgrundsdel som behandlar högkänslighet, högkänslighet i arbetslivet och arbetet inom vård- och omsorgsyрken. Efter det presenteras metoderna som används. Därefter kommer en analys- och diskussionsdel och slutligen en avslutning.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är att lyfta fram högkänsligas egna upplevelser kring att vara högkänslig och arbeta inom vård och omsorg. Följande frågeställningar besvaras i examensarbetet:

- Vilken inverkan kan högkänsligheten ha på den upplevda arbetsinsatsen?
- Kan högkänslighet användas som en resurs inom vård- och omsorgsyрken? I så fall på vilket sätt?
- Hur kan det upplevas att vara högkänslig inom vård- och omsorgsyрken?

Frågeställningarna baseras på litteraturen vi läst om ämnet. Högkänslighet har enligt det vi läst en inverkan på arbetet, vilket stöder den första frågeställningen. Det finns också fördelar med att vara högkänslig och därför väcktes intresset för att undersöka om högkänslighet kan användas som en resurs i vård- och omsorgsyрken. Utgångspunkten i frågeställningarna är ändå neutral och utan att anta att högkänsligheten vare sig påverkar arbetsinsatsen eller kan användas som resurs.

## 1.2 Avgränsningar och ämnesval

Med högkänslighet avses ett personlighetsdrag. Det finns enligt Aron (2013, s. 44) självtest för att testa sin högkänslighet, men test kan endast ge riktlinjer. För att identifiera sig som högkänslig krävs också att man känner igen sig i det man läser om högkänslighet. (Aron, 2013, ss. 22, 44.) I undersökningen vi gjorde definierade vi högkänsliga som individer som själva ansåg sig vara högkänsliga. Det handlar alltså om självidentifierade högkänsliga. Med vård- och omsorgspersonal avsågs i examensarbetet sjukskötare, hälsovårdare, barnmorskor,



förstavårdare, diakoner och diakonissor. Det var ett krav att de skulle vara yrkesverksamma inom vård- och omsorgsbranschen. Vi begränsade oss till dessa yrken på grund av att de motsvarar våra blivande yrken. Förutom sjukskötare, hälsovårdare och diakon som vi själva utexamineras till, valde vi att inkludera barnmorskor och förstavårdare eftersom de också har sjukskötarbehörighet. Diakonissor inkluderades dels på grund av att de också har sjukskötarbehörighet, dels eftersom de arbetar med samma uppgifter som diakoner. Dessa yrkesgrupper valdes också för att det inte från tidigare hittades forskning ur högekänslighetsperspektiv.

Vi valde att göra examensarbetet utifrån ett vård- och omsorgsperspektiv. Att vi får olika examen gör att våra olika synsätt sätter sin prägel på examensarbetet. Vi använder både ett sjukskötarperspektiv och ett själavårdsperspektiv. Diakonins främsta uppgift är att hjälpa där nöden är som störst och vara själavårdande. Både sjukskötarbetet och diakonin handlar alltså om att vårda människor.

Orsaker till ämnesvalet är att vi tror att såväl högekänslig personal som högekänsligas kollegor, chefer och beslutsfattare kunde ha nytta av resultaten. Ämnet är sedan tidigare i stor utsträckning utforskat, vi hittade ingen forskning om högekänslig personal inom vård- och omsorgsyirken. Ämnets relevans bestyrks också av att högekänslighet är vanligt, enligt Aron (2013, s. 32) är uppskattningsvis 15 – 20 % av befolkningen högekänsliga. Aron (2013, s. 32) poängterar också att högekänslighet ofta ses som en brist, trots att det enligt henne handlar om ett neutralt personlighetsdrag. Därför behövs det mera forskning kring ämnet ur ett neutralt perspektiv, vilket vi försökte utgå ifrån.

## **2 Bakgrund**

I bakgrunden presenteras tidigare forskning och litteratur som tangerar ämnet, samt betydelsen och användningen av specifika begrepp som används. Inledningsvis redogörs för hur vi sökte material till bakgrunden. Därefter är bakgrunden indelad i 3 delar: högekänslighet, att arbeta som högekänslig och att arbeta inom vård och omsorg. De här tre delarna behandlar högekänslighets innebörd, historia och bevis, karakteristiska drag hos högekänsliga personer, deras koppling till andlighet och tidigare studier om dess styrkor och utmaningar i arbetslivet. Separat från högekänslighet tas i bakgrunden även upp hur det är att arbeta i vård- och omsorgsyirken.

## 2.1 Litteratursökning

Kriterierna för materialet som samlades byggdes upp med tanke på syftet. Vi ville ha böcker och artiklar som antingen handlade om högekänslighet eller vård- och omsorgsyrken. Ämnesvalet är specifikt och inget material hittades om hur det är att arbeta inom vård- och omsorgsyrken som högekänslig.

Tidigare forskning, vetenskapliga artiklar och böcker som tangerade ämnet fungerade som teoretisk utgångspunkt för undersökningen. Artiklar söktes med hjälp av databaserna Cinahl och Ebsco. Artiklar och böcker har också hittats genom snöbollsmetoden, exempelvis via Arons bok *Den högekänsliga människan: Konsten att må bra i en överväldigande värld* (Aron, 2013). Sökord som användes på databaserna var bland annat *highly sensitive person*, *sensory processing sensitivity*, *empathy*, *nurse* och *burnout*. Artiklar söktes om högekänslighet, hur högekänslighet kan påverka arbetslivet och om vård- och omsorgsyrken. Artikelsökningen finns beskriven i bilaga 1. Artiklarna begränsades till att vara tillgängliga i fulltext och att vara vetenskapliga (academic journals/scholarly (peer reviewed)) för att garantera trovärdighet. Vi valde att inte ha någon tidsbegränsning på artiklar som handlar om högekänslighet eftersom ämnet är nytt, med den första forskningen som publicerades 1997 (Aron & Aron, 1997), vilket har gjort att det än inte finns så mycket forskning kring det. Det är dessutom ett ämne som inte förändras så mycket och därför ansåg vi att äldre artiklar fungerar i vårt examensarbetearbete. När det gäller artiklar om arbetslivet valde vi att använda även äldre forskningsartiklar från år 2000. Orsaken till detta är att även om vård- och omsorgsyrken förändras ständigt i och med de teknologiska framstegen som görs så är grunderna för upplevelserna av att orka i arbeten ändå samma som tidigare. Med stöd av Bell (2006, s. 83) bestämde vi oss för att använda litteratur som kan ses som skönlitterär eller populistisk så länge som litteraturen ändå bygger på vetenskapligt fakta.

Bell betonar vikten av att kritiskt granska källor och beakta om de verkligen är vetenskapliga samt om det finns tillräckligt med motivering till användningen av dem. Att söka litteratur och att kritiskt granska den är något som tar tid och kräver avgränsning. Att kunna plocka ut det mest intressanta och väsentliga för undersökningen är en uppgift som ibland kan vara svår men, som Bell belyser, behöver man i något skede konstatera att litteraturen och källorna är mättade, granskade och håller som bakgrund för de frågeställningar man lyft fram. (Bell, 2006, ss. 86 - 91.)

## 2.2 Högekänslighet

Begreppet högekänslighet kommer från engelskans **high sensitivity**. Begreppet HSP innebär **highly sensitive person** eller **highly sensitive personality** (högekänslig person eller högekänsligt personlighetsdrag). **SPS** står för **sensory processing sensitivity** (sensorisk bearbetningskänslighet) och är ett vetenskapligt begrepp för högekänslighet (Aron, 2013, s. 15). Huvudsakligen används i vårt examensarbete termen högekänslighet.

Högekänslighet är ett personlighetsdrag som kännetecknas av ett speciellt finkänsligt nervsystem. Det innebär att den högekänsliga tar in många intryck och bearbetar dem mer ingående än icke-högekänsliga gör. Högekänsliga har ofta en förmåga att uppfatta finstilla detaljer runt omkring sig. På grund av att högekänsliga tar in mer stimuli blir de också lättare överstimulerade, vilket är ett uttröttande och obehagligt tillstånd. Det här leder till att högekänsliga kan behöva söka lugn och ro när det är mycket på gång samtidigt, till exempel på en fest. (Sand, 2015, ss. 16 - 17; Aron, 2013, s. 46.)

### 2.2.1 Känslor och temperament

Människans personlighet är utgångspunkten för individen, till varandet i samhället och den har stor inverkan på de val som görs i livet, vänskapsrelationerna samt vilken yrkeskategori som väljs att arbeta inom. Personligheten kan delas in i olika aspekter och egenskaper, temperament, exempelvis, med temperament och personliga egenskaper sammankopplade till varandra bildar de tillsammans personlighetsdrag. Inom personlighetspsykologin är introversion och extroversion de mest undersökta personlighetsdragen. (Cain, 2017, ss. 14 - 15.) Det som kännetecknar den introverte personlighetstypen är enligt Cain (2017, s. 9) en inåtvänd läggning, tänkare, två eller tre nära vänner betyder mer än många bekanta, storhet i ensamheten, tycker inte om att småprata.

Den psykologiska termen introversion kan fördjupas ytterligare med förklaringar som: trivs i andras sällskap men tycker också om att vara ensamma, hög social kompetens, samtidigt som introverta kan vara tillbakadragna, goda iakttagare, lyssnar mer än pratar, har ett rikt inre liv och betraktar det inre livet som viktigt. (Cain, 2017, s.14.) Andra typiska drag är: lugn, älskar böcker mer än människor, reserverad, distanserad, planerar i förväg, försiktig och kritiskt ifrågasättande (Falkenstein, 2018, s. 44).

Motsatsen till den här personlighetstypen refererar till den psykologiska termen extrovert. Den extroverta trivs i grupper och får energi av att umgås, är utåtriktad och har behov av den

yttre världen samt sociala aktiviteter. (Cain, 2017, s. 16.) Andra relaterade typiska drag spontant och impulsivt beteende (Falkenstein, 2018, s. 45).

För att få en överblick av introversion och extroversion hänvisas ofta till en linjal där den ena kanten, exempelvis den till vänster symboliserar introvert och den andra högerkanten extrovert. Det är alltså ett föreställt spektrum, om en människa placerar sig i mitten av linjalen, det vill säga har egenskaper åt båda hållen, så används uttrycket ambivert personlighet. (Cain, 2017, s. 16.)

Sambandet till högekänslighet görs enligt följande resonemang: Falkenstein (2018, s. 41) framhåller att högekänsligheten kompletterar det vanligare begreppet introversion. Det lilla barnets medfödda temperament kan iakttas från första dagen genom reaktioner på yttre stimuli, växelverkan med föräldrar och omgivning, det vill säga, människans personlighet ger sig till känna. Falkenstein (2018, s. 44) refererar även till den schweiziske psykiatern och psykologen Carl Gustav Jung, som i sin forskning använde begreppet *medfödd känslighet* i samband med den introverta personlighetstypen, vilken Aron (2013, s. 288) också refererar till i beskrivningen av högekänsliga personers relation till det själsliga och det andliga, den introvertas inåtvända intuition, vilket är ett särdrag hon stött på hos majoriteten av högekänsliga personer i sin forskning.

Falkenstein (2018, s. 43) refererar till Hippokrates som redan ca 460 – 375 f. Kr. utvecklade idéer om temperamentsläran. Att det är viktigt att förstå vad som egentligen inbördes menas med ett medfött personlighetsdrag, temperament. Både psykologin, filosofin, vårdvetenskapen, läkarvetenskapen samt olika vetenskapsteorier har försökt förstå och definiera olika personlighetsegenskaper. Temperamentsforskning utgör en viktig del av området utvecklingspsykologi, en definition kan beskrivas som: ”Temperamentsegenskaper betraktas som grunden för personlighetsutvecklingen”.

Denna studie går inte närmare in på temperamentsforskningen eftersom frågeställningarna inte berör den psykologiska personlighetsutvecklingen. Det nämns ändå kort i sin helhet eftersom ett personlighetsdrag är en del av personligheten. Personlighetsdragen formar personligheten.

### **2.2.2 Högekänslighet konkretiseras**

Elaine N. Aron, en amerikansk forskare med doktorat inom klinisk psykologi, har en betydelsefull roll inom högekänslighetsforskning. Aron påbörjade forskningen av det som nu

kallas högkänslighet år 1991, tillsammans med sin man Arthur Aron, och har i dagens läge en hemsida om högkänslighet åt högkänslighetsforskning. (About Dr. Elaine Aron, 2020.) Då Aron började undersöka personlighetsdraget fanns det ingen tidigare forskning om ämnet (Aron, 2013, s. 39). I den första forskningen som gjordes om högkänslighet försökte Aron och Aron åtskilja högkänslighet från introversion och emotionalism och efter forskningens publicering 1997 så började de här ämnena undersökas separat. Samma forskning skapade även HSP-skalan, som är ett självidentifierande verktyg för högkänslighet. (Aron, 2013, s. 15; Aron & Aron, 1997, s. 361.)

Skillnaderna som upptäcktes genom Aron och Arons forskning var subtila men klara och hade att göra med hur personlighetsdragen uttryckte sig. Trots detta så medgavs att personlighetsdragen var relaterade. (Aron & Aron, 1997, s. 361.) Skillnaden syns i hur de bearbetar stimuli. Högkänsliga bearbetar stimuli med mer sensorisk bearbetnings känslighet, reflektering och upphetsbarhet än de andra personlighetsdragen. (Aron & Aron, 1997, s. 362.) Introvertas undvikande beteende kan i och för sig misstas för en högkänslig reaktion till överstimulering, men de skiljer sig ändå åt. Liksom Aron och Aron (1997, ss. 351, 362) skriver kan introvertas undvikande beteende orsakas av dåliga upplevelser i sociala sammanhang medan högkänsligas undvikande beteende är mer för behovet av återhämtning, vilket stöds också av faktumet att många introverta inte är högkänsliga. Emotionalism verkar istället vara ett resultat av osäkra kopplingar i samband med känslighet i till exempel barndomen, än resultat av känslighet i sig. Högkänsliga tenderar inte att bara kunna överväldigas av negativa känslor, utan även positiva. De blir också sällan överstimulerade utan orsak. (Aron & Aron, 1997, s. 363.)

Eftersom personlighetsdraget högkänslighet är ett nytt begrepp som länge varit oklart finns det många som förhåller sig skeptiskt till dess existens eller blandar ihop högkänslighet med personlighetsdrag som blyghet och introversion. Högkänslighet påvisades dock konkret i en forskning av Acevedo med flera (2014). Forskningen är relevant för dess konkreta undersökning och bevis på högkänslighet och för att ingen tidigare studie hade undersökt den neurologiska aspekten eller hjärnsystem som aktiveras som respons på andras emotioner. (Acevedo, o.a., 2014, s. 582.) I studien undersöktes 18 individer med fMRI<sup>1</sup> för att analysera deras hjärnaktivitet samtidigt som de fick neurologisk stimulans i form av bilder av sina partners eller främlingar med positiva, negativa eller neutrala ansiktsuttryck. Studien

---

<sup>1</sup> fMRI är en klass bildmetoder som utvecklades för att bevisa regionala och tidsvarierande förändringar i hjärnans metabolism (Glover, 2011).

fann att hjärnans medvetenhets-, uppmärksamhets- och handlingsplaneringsområden aktiverades mera på högkänsliga personer än på icke-högkänsliga personer, vilket, enligt Acevedo med flera, tyder på att högkänsliga kan ha större anpassning och mottaglighet till andras behov. (Acevedo, o.a., 2014, s. 592.)

### 2.2.3 Karakteristiska drag för högkänslighet

Aron har skapat förkortningen DOES för att beskriva hur högkänslighet kan ta sig i uttryck. Högkänslighet ser ändå olika ut för olika människor. Det som presenteras här är några av de drag som högkänsliga kan ha, men alla högkänsliga har inte alla av de här dragen. Den första bokstaven i förkortningen, **D**, står för **djup bearbetning av information**. Högkänsliga människor tenderar att bearbeta all information de får väldigt noga, bland annat genom att jämföra den med tidigare erfarenheter. Bearbetningen kan vara antingen medveten eller omedveten. Intuition betyder att personen gör ett val utan att riktigt veta hur det gick till. Medveten beslutsfattning kan vara ganska långsam för en högkänslig person på grund av att personen tar god tid på sig att bearbeta och fundera. Den andra bokstaven, **O**, står för **överstimulering** som kommer från engelskans ”overstimulating”. Överstimulering hos högkänsliga uppkommer till följd av att de tar in och bearbetar en stor del av detaljerna i omgivningen och till slut blir det helt enkelt för många intryck. Orsaken till att icke-högkänsliga människor inte lika lätt blir överstimulerade är att de inte tar in lika mycket detaljer från omgivningen, trots att de vistas i samma miljö. Bokstaven **E** står för **emotionell mottaglighet och empati**. Emotionell mottaglighet syns i forskning (bland annat i forskningen av Acevedo med flera i stycket ovan) om högkänsligas reaktioner på positiva och negativa upplevelser. Det har visat sig att högkänsliga reagerar mer än icke-högkänsliga på upplevelser, framför allt positiva upplevelser. På samma sätt fungerar det med empati: högkänsliga reagerar ofta starkt på andra människors känslor, speciellt på de positiva känslorna. Eftersom empati upplevdes vara särskilt viktigt med tanke på vård- och omsorgsperspektivet, beskrivs mer om empati i följande stycke. Bokstaven **S** står för att **uppfatta det subtila**. Högkänsliga lägger ofta märke till saker som andra inte gör. Det handlar inte om att högkänsligas sinnen skulle vara starkare utan snarare riktas högkänsligas uppmärksamhet till andra saker. (Aron, 2013, ss. 23 - 29.)

Genom forskningen av Acevedo med flera (2014) konstaterats det som nämnt att när högkänsliga ser på bilder som uttrycker någon känsla, till exempel bilder på glada och ledsna

människor, aktiveras deras hjärna mer än icke-högekänsligas. Aktiveringen sker i insula<sup>2</sup> och spegelneuronsystemen. Extra stark reaktion hade högekänsliga hjärnor på bilder av glada närstående. Spigelneuronerna kopplas till empatiförmåga. Spigelneuronerna aktiveras på samma sätt i personen som känner empati som i personen hen känner empati för. Med andra ord handlar empati inte bara om att förstå hur människor känner, utan att i någon mån också känna känslan själv. Genom forskning framkom det också fram att högekänsligas hjärnor aktiveras på ett sätt som antyder att de ville göra något när de såg närstående som var ledsna. I själva verket var den här reaktionen starkare än den empatiska reaktionen högekänsliga fick av att se en ledsen anhörig. Aron reflekterar kring om det kunde ha att göra med att högekänsliga lägger undan sina känslor lite för att kunna vara till nytta och hjälpa till. Oberoende vilken känsla som testades hade högekänsliga ändå större reaktion än icke-högekänsliga. (Aron, 2013, ss. 26 - 27.)

#### **2.2.4 Högekänslig och andlighet**

Aron (2013, ss. 284 - 285) skriver att det är något mer själfullt och andligt med högekänsliga människor. Med själ menar hon det subtila i varandet framom det fysiska. Det handlar om en medvetenhet att närvara i sin omgivning och känna närvaron även om det är tyst. Aron berättar hur hon själv brukar ta mycket pauser under sina föreläsningar för högekänsliga människor, där man tillsammans praktiserar vila, bön eller en valfri handling. Vidare belyser Aron att högekänsliga gärna vill prata och berätta om sitt själsliga och andliga liv, nästan som att de vill framföra det som en definition av sig själva. De diskuterar gärna det inre livet, filosofi och religion samt utövat av att förstärka det inre andliga genom diverse ritualer, exempelvis, bön. (Aron, 2013, ss. 284 - 285.)

Arons (2013, s. 287) intervjuer med högekänsliga och tidigare forskning bekräftar för henne att högekänsliga ofta skapar en helig kollektiv närvaro genom djup tystnad, de är hänsynsfulla i sitt beteende samt har ett direkt förhållande till själ och ande och de är medvetna om det också. Majoriteten av de högekänsliga som Aron intervjuat känner sig som mest hemma i något andligt forum, en andligt helig plats, till exempel en kyrka. De är ofta duktiga på att skapa det så kallade ”heliga rummet” i vardagen, både för sig själva och för andra. (Aron, 2013, s. 288.)

---

<sup>2</sup> Insula är enligt Aron (2013, s. 24) ”en del av hjärnan som ständigt integrerar ny kunskap om inre tillstånd och emotioner, kroppsposition och yttre händelser”. Den har alltså att göra med medvetandet.

Att se på högkänsliga personer som präster kommer från psykologen Marie-Louise von Franz, som i sitt nära samarbete med Carl Jung använder termen *den introverta intuitiva typen* för majoriteten av högkänsliga personer. Den introverta intuitiva personens medvetenhet är vänd inåt och kan därför symbolisera den religiösa profettypen, siaren som står i relation till det gudomliga. (Aron, 2013, ss. 288 - 289.)

Avslutningsvis skriver Aron (2013, s. 290) att det finns högkänsliga personer i alla kategorier ute i samhället men majoriteten finns just inom den själsliga och andliga grupperingen, detta härleder hon inte till någon specifik religion eller Gudstro, det vill säga, någon inriktning, högkänsliga personer som har ett aktivt själs och andligt liv och på något sätt arbetar inom området. (Aron, 2013, s. 290.)

### **2.3 Högkänslighet i arbetslivet**

Enligt Satri (2014, s. 141) vill högkänsliga människor ha ett arbete där de kan känna sig meningsfulla och ofta ses arbetet inte som "bara" ett arbete. Det är viktigt att högkänsliga hittar ett arbete de passar med. På den punkten skiljer sig högkänsliga åt sinsemellan. Vissa behöver ett arbete som känns bekant och tryggt medan andra behöver få variation. På samma sätt vill vissa arbeta med människor medan andra vill arbeta med att tänka eller skapa. Högkänsliga behöver känna att de arbetar med något de är passionerade för, då kan arbetet i bästa fall ge energi. (Satri, 2014, ss. 145 - 147.)

Högkänsliga och icke-högkänsliga skiljer sig åt med avseende på hur de gör sitt arbete. Aron (2013, ss. 178 - 179) berättar om att högkänsliga i historien har haft rollen som kungliga rådgivare snarare än krigare eller kungar. Det här betyder enligt Aron inte att högkänsliga människor inte skulle kunna trivas på vilket arbete som helst, men det är sannolikt att högkänsliga utför sitt arbete mer som en kunglig rådgivare än en krigare, det vill säga med eftertänksamhet snarare än impulsivitet. Högkänsliga människor tenderar att vilja ha många utbildningar. Det passar ihop med tanken av högkänsliga som rådgivare, för med mer utbildning och erfarenhet blir också råden klokare. (Aron, 2013, ss. 178 - 179.)

Många högkänsliga vill arbeta med att tjäna andra. Högkänsliga tenderar att känna av andras lidande och ha en känsla för vad som behöver göras, vilket gör att de ofta har en talang att tjäna andra människor. Det är tyvärr vanligt att högkänsliga bränner ut sig genom att arbeta för att hjälpa andra. För att undvika utbrändhet kan det vara bra att ta ett steg tillbaka och arbeta med tjänande yrken på en lugnare plats. Aron beskriver det som att den högkänsliga



inte behöver vara vid ”frontlinjen” för att kunna vara till hjälp. Det finns andra som passar perfekt för de positionerna. Det kan också hända att den högkänsliga behöver göra arbetet på sitt eget sätt. Den högkänsliga kan ha mycket att ge och vara väldigt duktig på arbetet, men som överstimulerad blir den högkänsliga ineffektiv. Därför är det viktigt att göra upp sina egna rutiner och ta hand om sig själv först, då är det också lättare att ta hand om andra. (Aron, 2013, ss. 189 - 191.)

### **2.3.1 Utmaningar**

Det finns flera utmaningar med att vara högkänslig i arbetslivet. För det första kan det enligt Satri vara svårt att överhuvudtaget få ett arbete som högkänslig. Det kan enligt Satri bero på att högkänsliga kan ha svårt att övertyga arbetsgivaren om sin kompetens. För det andra kan det vara svårt för högkänsliga att arbeta i ogynnsamma förhållanden. Det kan handla om att det råder dålig atmosfär på arbetsplatsen, det kan vara svårt att fokusera i öppna kontor eller det kan finnas för många sinnesintryck eller mycket mental press. Aron lyfter även upp störande moment såsom ljud och lukter. Både Satri och Aron betonar att det för högkänsliga kan vara svårt att prestera när andra människor ser på. (Satri, 2014, ss. 142 - 143; Aron, 2013, s. 197.) En annan utmaning är enligt Satri att det kan hända att högkänsliga behöver ta lite tid för sig själva under arbetsdagen och det är kanske inte möjligt på alla arbetsplatser. Dessutom kan högkänsliga upplevas som osäkra och långsamma eftersom de behöver planera innan de sätter igång med någon uppgift. (Satri, 2014, ss. 142 - 143.)

Satri lyfter också upp att högkänsliga lätt blir överbelastade av sitt arbete och i längden utbrända, trots att arbetet i sig kan vara en passion. En orsak till utbrändhet kan enligt Satri vara ogynnsam arbetsplats, till exempel om arbetsmängden är för stor. Högkänsliga kan också ha svårt att återgå till arbetslivet efter en utbrändhet. (Satri, 2014, ss. 143, 147.) Utbrändhet är något som också lyfts fram av Vander Elst med flera (2019, s. 13). Forskningen visade på att det finns en stark korrelation mellan högkänslighet och problem med arbetsstress och emotionell utbrändhet, vilket enligt Vander Elst med flera anses ha att göra med högkänsliga personers tendens att bli överstimulerade av intensiva situationer. (Vander Elst, o.a., 2019, s. 13.)

Det finns högkänsliga som Aron beskriver som särskilt begåvade och de kan ha vissa svårigheter på arbetsplatsen. Det kan kännas svårt att ha bra idéer som ingen annan förstår sig på. Högkänsliga kan också arbeta med en sådan intensitet att de ibland tar för stora risker och ibland kan den högkänsliga i sin stora entusiasm börja med nya projekt innan de tidigare

är slutförda. Den högkänsliga kan ha en tendens att engagera sig för mycket i kollegors privatliv. Det kan också hända att särskilt begåvade högkänsliga utstrålar karisma som gör att andra ger över för mycket ansvar. Det kan kännas för den högkänsliga som att de andra inte har så mycket att komma med. (Aron, 2013, ss. 192 - 194.)

### **2.3.2 Styrkor**

Högkänsliga känner ofta av omgivningen märkbart snabbt, till exempel atmosfären på arbetsplatsen, den subtila verkligheten så att säga. Råder det missnöje eller osämja i det sociala klimatet på arbetsplatsen så märker den högkänsliga ofta det direkt, vilket behövs för att kunna ta itu med problemen eller förebygga dem. Högkänsliga är dessutom ofta lojala, observanta, intuitiva och förutseende. (Aron, 2013, s. 315.)

En styrka som betonas är att arbeta med människor. Aron anser att högkänsliga har en fördel av sin rådgivarstil i yrken där människors sociala behov ska bli bemötta, eftersom det inte blir ändamålsenligt att bemöta de behoven med så kallad "krigarstil" (Aron, 2013, s. 180). Satri poängterar högkänsligas förmåga att finkänsligt kunna prata om känsliga ämnen, vilket gör att den högkänsliga kommer till rätta i ett krävande arbete med människor, till exempel vårdirken. För att det ska fungera behövs ändå tillräckligt med tid. (Satri, 2014, ss. 150 - 151.) Också Vander Elst (2019, s. 13) betonar att högkänsliga kan frodas i en optimal arbetsmiljö där det finns tillräckligt med resurser. I rätt miljö är högkänsliga personer inte lika upptagna med att processa sensorisk information, vilket i sin tur gör dem mera benägna till prosociala beteenden som att hjälpa andra. Det betyder alltså att det finns positiva aspekter hos högkänslighet och i en god miljö kan den högkänsliga förbättra arbetsklimatet för alla. (Vander Elst, o.a., 2019, s. 13.) Övriga goda egenskaper som högkänsliga kan bidra med på arbetsplatsen kan vara bland annat samvetsgrannhet, noggrannhet, analytisk förmåga, förståelse för detaljer, finkänslighet och kreativitet. Överlag kommer högkänsligas styrkor fram när de har kommit igång med arbetet. Då tenderar de att göra sitt allra yttersta. (Satri, 2014, s. 142.)

## **2.4 Vård- och omsorgsyrken**

Inom sjukvården är arbetet ofta stressigt, något som betonas av Van Bogaert med flera (2017, ss. 1 - 2, 8 - 9, 12) som lyfter fram hur 30 års studier inom utbrändhet i sjukskötarens arbetsmiljö har gett en insikt i den psykosociala arbetsmiljön som sjukskötare, en av de största arbetsgrupperna inom hälso- och sjukvård, utsätts för. Av Van Bogaerts forskning

framkom att sjukskötarens belastningsproblemen bland annat berodde på tidsbrist, oförutsägbara händelser, tendensen för ett problem att leda till fler problem, för höga förväntningar gällande mängden arbete som ska hinna göras, att JCI:s<sup>3</sup> ändringar uppstår för fort utan att vårdarna hinner anpassa sig och ett hektiskt schema. Resultaten visade att höga och långvariga arbetsbelastningar var relaterade till nedsatt ork och effektivitet. Arbetsbelastningen kunde göra sjukskötarna mer benägna till att klaga på trötthet, huvudvärk och göra dem mer känsliga för sjukdom. Vidare påverkade arbetsbelastningen också sjukskötarens benägenhet att bli irriterade, vara negativa och nedstämda. (Van Bogaert, o.a., 2017, ss. 1 - 2, 8 - 9, 12.)

McVicar (2003, s. 636) behandlar 6 huvudteman gällande arbetsstress inom sjukvården. De här huvudtemana är arbetsbelastning (såsom tidspress), emotionella krav, patienternas och anhörigas behov, ledarskapsproblem, skiftesarbete samt brist på belöningar och relationer till annan klinisk personal. Arbetsbelastning definieras här som arbetsförhållanden som kan orsaka stressreaktioner när de överstiger sjukskötarens personliga gränser och förmågor (Demerouti, Bakkar, Nachreiner, & Schaufeli, 2000, s. 456). Sundin med flera (2009, s. 394) hittade i Sverige starka korrelationer mellan arbetskrav och emotionell utmattning hos sjukskötare, vilket tyder på att ifall arbetskrav eller förväntningar överstiger de resurser som vårdpersonalen har så finns det risk för att bli utbränd. Utrainen med flera (2009, ss. 152 - 154) skriver om behoven för välmående hos äldre vårdpersonal i Finland. I forskningen betonas behovet av att göra ett bra arbete, vilket blir konkret genom patientens välmående eller feedback. I forskningen framkom också en korrelation mellan att inte ha viljan att göra ett bra arbete och resursbrist, vilka tillsammans ger en daglig känsla av otillräcklighet och ofullständighet hos vårdarna, vilket skadar arbetsmoralen och det personliga självförverkligandet.

Ur ett diakonalt perspektiv beskriver Okkenhaug (2004, ss. 75 - 77) hur viktigt det är för självvårdaren att inte ta med sig sina egna bekymmer i mötet med den andra människan, konfidenten, och att det är viktigt att ta hand om sig själv så att de egna problemen inte stör kommunikationen eller växelverkan i arbetet med andra. Som självvårdare blir man ändå en del av en mellanmänsklig process, det handlar om ett möte mellan två människor. Självvårdaren har ett ansvar när hen delar en annan människas verklighet. Självvårdaren arbetar både med sin person och sina kompetenser. Förmågor som att vara aktivt närvarande

---

<sup>3</sup> JCI (Joint Commission International) är en icke vinstdrivande organisation som är centrerad i USA. Den ackrediterar, och certifierar organisationer och program inom hälso- och sjukvård och erkänns som global ledare inom hälso- och sjukvård, vårdkvalitet och patientsäkerhet. (JCI, 2020).

i samtalet, empati, sympati, att kunna lyssna, att kunna dela, att beakta tystnadsplikten och att kunna hålla distans är viktiga i sjuksköterskans arbete. (Okkenhaug, 2004, ss. 75 - 77.)

### 3 Metod

I examensarbetet användes ett kvalitativt närmelsesätt så att respondenterna själva kunde formulera sina tankar och känslor, eftersom vi ville ha bredare och djupare kunskap om ämnet. Det finns olika vetenskapliga synsätt som innefattar någon form av kvalitativ bearbetningsmetod. Mycket av valet har att göra med vilket sorts problem eller vilken sorts frågeställning som ska besvaras, varje frågeställning kräver sin egen unika variant. (Davidson, 2003, s. 118.) Det handlar alltså om vilken sorts vetenskaplig förankring eller ur vilket vetenskapligt perspektiv som undersökningen görs. Vi använder ordet *respondent* för de personer som deltar i vår undersökning.

#### 3.1 Urval

Undersökningens urval bestod av högekänslig vård- och omsorgspersonal, som valdes med hjälp av snöbollsurval. Snöbollsurval ansågs som en lämplig metod på grund av våra snäva urvalskriterier. Vi hade inte heller tillgång till en urvalsram av både högekänsliga och vård- och omsorgspersonal. Snöbollsurval kan användas när man behöver deltagare som har vissa specifika egenskaper eller när urvalsram saknas (Denscombe, 2018, s. 70.) Även Henricson och Billhult (2018, s. 115) poängterar att deltagarna behöver ha de egenskaper och erfarenheter som undersöks. Det var svårt att på förhand veta hur många deltagare som behövdes eftersom vi inte visste dels hur många som skulle svara, dels hur utförliga svaren skulle bli. Därför användes i undersökningen kumulativt tillvägagångssätt. Det betyder att det inte i förväg finns någon bestämd storlek på urvalet utan att svar samlas in tills det uppskattas vara tillräckligt för att utföra analysen (Denscombe, 2018, s. 72). Denscombe (2018, s. 78) beskriver att kumulativt tillvägagångssätt är lämpligt vid småskalig, kvalitativ undersökning, när undersökningspopulationen inte kan identifieras i förväg och det inte finns krav på att urvalet ska vara representativt. De här var kriterier som kunde tillämpas på vår undersökning. Vi uppskattade ändå från början att det kunde handla om cirka 3 till 10 deltagare eftersom Denscombe (2018, s. 79) uppmuntrar till att man behöver ha en idé om hur många deltagare man kan tänkas behöva trots att det inte är bestämt.

Vi skickade ett e-postmeddelande med information om undersökningen till bekanta som kunde tänkas fylla urvalskriterierna. Respondenterna uppmuntrades att dela vidare

undersökningen till andra som kunde tänkas vara intresserade, men uppmanades i så fall att meddela oss för att vi skulle veta ungefär hur många som hade tillgång till undersökningen.

### **3.2 Datainsamling**

Som datainsamlingsmetod användes berättelser. Respondenterna fick i uppgift att skriva en berättelse om sina erfarenheter inom respektive yrken. Med berättelser vill man förklara och öka förståelse (Olsson & Sörensen, 2013, ss. 143 - 144; Skott, 2018, s. 206). I berättelser spelar deltagarnas identitet och erfarenhet en central roll (Skott, 2018, s. 206; Denscombe, 2018, s. 325). Även deltagarens upplevelser poängteras (Olsson & Sörensen, 2013, s. 144). På grund av att berättelser är öppna för egna upplevelser ansågs det vara en lämplig metod till undersökningen. Det är viktigt att komma ihåg att det handlar om respondenternas synpunkt, inte om objektiva fakta. Också Lundman och Granheim (2008, s. 161) poängterar att ”det finns ofta inte en sanning, utan flera alternativa tolkningar”. Det finns inte ett specifikt sätt att analysera berättelser på, utan flera metoder kan tillämpas, bland annat innehållsanalys. (Denscombe, 2018, s. 325.)

Vid datainsamlingen strävades det efter att ge så tydlig information till respondenterna som möjligt. Olsson och Sörensen (2013, s. 143) poängterar att det vid användning av berättelser som datainsamlingsmetod är viktigt att respondenten får tydlig information eftersom det annars kan uppstå missförstånd då det inte går att komplettera materialet eller ställa följdfrågor. När respondenterna hade valts skickades ett e-postmeddelande till dem med länk till informationsbrev, elektronisk blankett för samtycke och konfidentialitet samt instruktioner för berättelsen på ett word-dokument. Informationsbrevet och dokumentet med instruktioner för berättelsen finns som bilagor 2 och 3. I informationsbrevet presenterades examensarbetets syfte och vår examen. Högkänslighet definierades och de olika yrkeskategorier som undersökningen begränsades till nämndes. Därtill gavs korta instruktioner för hur berättelsen skulle skrivas och hur den skulle lämnas in. Vidare presenterades samarbetet med föreningen Högkänsliga i Finland rf, användningen av personuppgifter, var examensarbetet publiceras och studerandes och handledares kontaktuppgifter. Den elektroniska blanketten för samtycke och konfidentialitet skickades som en länk i e-postmeddelandet. Blanketten gjordes i Google forms-programmet. Respondenterna ombads skriva in den e-postadress de blev kontaktade via. På så sätt kunde vi avgöra vem som godkänt och vem som inte godkänt. Att fylla i blanketten var ett krav för att kunna delta. I dokumentet med instruktionerna för berättelsen gavs närmare instruktioner

för hur berättelsen skulle skrivas. Respondenterna fick i uppgift att utgå från följande instruktioner:

*Berätta om dina erfarenheter om hur det är att arbeta i ditt eget yrke som högekänslig.*

*Till exempel kan du lyfta upp styrkor eller svagheter som din högekänslighet medför i arbetslivet.*

Instruktionerna som gavs till respondenterna utgick från undersökningens syfte, frågeställningar och litteratur. I syftet framgick att vi ville lyfta fram upplevelser. I instruktionerna valde vi att använda ordet *erfarenheter* eftersom erfarenheter är en sorts upplevelser och det uppfattades vara lättare att beskriva erfarenheter än upplevelser. Eftersom den första delen av instruktionerna var väldigt öppen tänkte vi att det för vissa kunde vara svårt att skriva berättelsen enbart utgående från det så därför lades den andra delen också till. Vi var noggranna med att inte styra respondenternas berättelse för mycket men ville ändå ge något som de kunde utgå ifrån vid behov. Dessutom styrde den andra delen in respondenterna på våra frågeställningar. Det var alltså också ett sätt att försöka få respondenterna att hållas till temat och minimera risken att vi skulle få berättelser som föll utanför ämnet och därför inte kunde analyseras. I litteraturen framkom att det finns olika styrkor och svagheter med att vara högekänslig på arbetsplatsen, därför ansågs det vara en bra instruktion.

Respondenterna ombads att först läsa genom informationsbrevet, sedan fylla i blanketten för samtycke och konfidentialitet och efter det börja skriva på berättelsen. Vi gav deltagarna 1 - 1,5 vecka tid för att samtycka till undersökningen och skriva sina berättelser. Färdiga berättelser skickades tillbaka till oss på e-post. Datainsamlingen valdes att göras elektroniskt för att geografiska avstånd inte skulle vara ett hinder för att delta.

Efter att tiden vi satt för respondenterna att skriva berättelserna hade gått ut hade vi fått 2 berättelser. Eftersom vi ville ha flera berättelser skickades påminnelse till alla som inte hade svarat och även till några andra och samtidigt förlängdes svarstiden 2 - 3 dagar. Efter det fick vi 1 berättelse till. Eftersom de 3 berättelserna upplevdes vara innehållsrika och de var cirka 2 sidor långa valde vi att inte försöka samla in fler berättelser. Respondenterna var en barnmorska, en sjukskötare och en diakon.

### 3.3 Dataanalys

Som dataanalysmetod användes innehållsanalys. Med innehållsanalys avses en empirisk vetenskaplig dataanalysmetod som fokuserar på att dra slutsatser om innehållet i olika slags data. Innehållsanalysen har ett bestämt tillvägagångssätt. Först läser forskaren materialet flera gånger för att bilda sig en uppfattning om helheten. Enskilda meningar, ord eller fraser som upplevs viktiga plockas ut, kodas och delas in i kategorier och om man vill kan man även formulera skilda teman för att göra analysen. Det som forskaren gör är att återknyta sin nyfunna kunskap till en kontext av verkligheten. Med hjälp av innehållsanalys kan man få fram det dolda budskapet, det som finns mellan raderna. (Bell, 2006, ss. 129 - 131; Denscombe, 2018, ss. 402 - 403.) Innehållsanalysen gav oss möjligheten att se upplevelser och aspekter av deltagarnas personlighetsdrag som påverkade dem i arbetet.

Den metodologiska ansatsen som användes i analysen var induktiv ansats. Enligt Lundman och Hällgren Granheim (2008, s. 160) innebär det att inte ha förväntningar på materialet som analyseras, alltså att inte utgå från någon färdig teori utan endast från materialet som analyseras. Även Danielson (2018, s. 290) ger stöd för att endast utgå från textens innehåll vid tillämpning av induktiv ansats. Med stöd av det här ansågs induktiv ansats vara lämplig i examensarbetet. Enligt Henricson (2018, s. 53) är induktiv ansats lämplig ifall det inte finns mycket teori om ämnet från förut. Om högekänslighet hos personal inom vård och omsorg hittades ingen forskning eller teori, vilket också var en orsak till att induktiv ansats valdes. På grund av att induktiv ansats tillämpades fanns inget behov av att redogöra för egna förväntade resultat av undersökningen.

Efter att berättelserna skickats in lästes berättelserna i sin helhet flera gånger individuellt. Sedan reducerades berättelserna tillsammans genom att det som uppfattades som relevant för syftet och frågeställningarna plockades ut. Det som plockats ut bildade sedan meningsenheter som grupperades och bildade koder. Meningsenheterna bestod av ord och meningar. Meningsenheterna förkortades till kondenserade meningsenheter och namn för koderna gavs. Koderna namngavs så att de skulle vara så textnära som möjligt. Fokus låg på den unika upplevelsen vilket var orsaken till att vissa koder baserade sig på meningsenheter ur enbart 1 eller 2 berättelser. Andra koder hittades i alla 3 berättelser. Efter att koderna gjorts grupperades de till underkategorier och kategorier, vilka namngavs mera abstrakt. Flera olika alternativ till kategorier hittades eftersom materialet bestod av upplevelser som på många sätt tangerade varandra. Förfarandet i analysen grundades på Lundman och Hällgren Granheim (2008, ss. 162 - 163, 166 - 167).

Under hela analysen styrde syftet och frågeställningarna vad som togs med och vad som lämnades bort. Till exempel lämnade vi bort delar av berättelserna som vi tolkade att inte direkt hade med högekänslighet att göra, utan snarare med andra personlighetsegenskaper. Eftersom vi utgick från induktiv ansats bildades koderna, underkategorierna och kategorierna endast utgående från berättelserna. Analysen finns som tabell i resultatdelen och utförligare i bilaga 4.

### **3.4 Forskningsetik**

Etik är en viktig del av forskning. Den kan ses som forskningens moraliska väggar som beskyddar offentligheten mot tillvägagångssätt att öka kunskap som skulle kunna kränka människors rättigheter. (Denscombe, 2018, s. 433.) Det är viktigt att kunna motivera undersökningen. Undersökningen ska fylla ett syfte för att vara etiskt försvarbar. Den som undersöker ska kunna visa att hen behärskar det vetenskapliga förhållningssättet under hela undersökningen. Bell betonar handledningens vikt.Handledning finns till för att kunna bistå med information om eventuella tillstånd eller forskningskontrakt som behövs för undersökningen. Redan före datainsamlingen påbörjas behöver forskaren tänka genom forskningsetiken och hur hen ska uppnå de etiska kraven som ställs både på undersökningen och på forskaren själv. (Bell, 2006, s. 53.) Vår undersökning motiveras av att vi undersöker en aspekt av högekänslighet som inte har undersökts tidigare och som kunde vara till hjälp för vår målgrupp. Undersökningens plan granskades av ansvarig handledare innan den utfördes. Vi fick under hela undersökningens gång regelbunden handledning. Etiken var en del av undersökningen redan från början och i alla beslut som fattades togs forskningsetiken i beaktande.

Det finns etiska riktlinjer, krav och regler för empiriska undersökningar. Det kan röra sig exempelvis om att det inte är tillåtet att undanhålla information eller lura undersökningsslagarna på något sätt. Det är viktigt att i ett tidigt skede ge information om undersökningens syfte och användning samt förklara hur respondenternas svar kommer att användas efter analysen och vem som kommer att kunna se och läsa undersökningen. Undersökarna måste ha samtycke från informanterna samt kunna visa hur man garanterar deras konfidentiella uppgifter och ta i beaktande även deras privatliv. (Bell, 2006, s. 54.) Respondenterna fick ett informationsbrev med information gällande undersökningen och de gav sitt samtycke till att delta samt gick med på sekretessvillkoren (Bell, 2006, s. 55). Enligt Finlands forskningsetiska delegation TENK (2019, s. 28) är det viktigt att respektera deltagarnas människovärde och självbestämmanderätt, att utföra



forskningen utan risker för skador på individ-, samhälls- eller andra undersökningsnivåer. Det här beaktades genom att först ge respondenterna ett informationsbrev. Respondenterna deltog frivilligt, gav samtycke och fyllde i en blankett för samtycke och konfidentialitet. Vi följde tystnadsplikten genom hela processen. Respondenterna gavs möjlighet att avbryta eller annullera undersökningen när som helst utan att uppge något särskilt skäl, vilket de blev informerade om i informationsbrevet. Det etiska förfarandet angående datainsamlingen baserades på TENK:s (2019, ss. 29, 32 - 33) publikation. Vi skyddade respondenterna genom att endast nämna deras yrken tillsammans med analysen av deras upplevelser. Utelämnandet av personliga uppgifter såsom namn och arbetsplats samt även vissa detaljer i de skrivna berättelserna som eventuellt kunde härledas till ett specifikt geografiskt område togs i beaktande genom att plockas bort eller döljas för sitt sammanhang. Undersökningar som inbegriper datainsamling från och om levande människor ska i regel genomgå en etisk granskning för att skydda människor som inkluderas i undersökningen (Denscombe, 2018, s. 434). Vår undersökning gick igenom detta hos Yrkehögskolan Novia och fick godkännande innan vi fick tillåtelse att ta kontakt med respondenterna.

## 4 Resultat

Berättelserna kategoriserades i 3 kategorier som delades upp i underkategorier och koder enligt tabell 1, som finns i sin helhet i bilaga 4. Kategorierna, underkategorierna och koderna beskrivs och förklaras utifrån berättelserna och analysen som gjorts på berättelserna. Kategorin *resurser* delades in i underkategorierna *bemötande* och *arbetsätt*, kategorin *utmaningar* i *svårt att stå på sig* och *utmattning* samt kategorin *ta hand om sig* i underkategorierna *må bra* och *återhämtning*. Trots att kategorierna delade upp högkänsligas egenskaper i resurser och utmaningar framkom på flera sätt i berättelserna att vissa egenskaper kunde vara både en resurs och utmaning. Kategoriseringen gjordes med grund i hur egenskaperna huvudsakligen porträtterades i berättelserna. Kategorierna och underkategorierna presenteras nedan med egna rubriker för att göra resultaten överskådliga. Citat ur berättelserna används för att exemplifiera koderna. I tabell 1 presenteras exempel på de citat som används i texten, flera citat finns i bilaga 4.

Tabell 1: Innehållsanalys tabell

MENINGSENHET EXEMPEL	KOD	UNDERKATEGORI	KATEGORIER
alltid kunnat läsa av och känna in personer och situationer	Läsa av situationer och personer	Bemötande	Resurser
sätta mig in i andras situationer	Empati		
jag får ofta bra relationer till människor, även mina klienter på arbetet och anhöriga	Relationer		
genom min intuition har jag många gånger fått bevis på det som jag har känt på mig i någon specifik situation	Intuition	Arbetssätt	
det fungerar bra för mig när jag inte blir störd av yttre faktorer såsom buller, oljud och någon som avbryter mig	Fokuserar bra i rätt arbetsförhållanden		
bearbetar och analyserar uppgifterna på ett kreativt sätt både med tankar och känslor och söker ledtrådar som kan föra ärendet framåt	Djup bearbetning		
kanske var för snäll och ville ju alla väl och då blev det ofta att jag fick ta smällar för det	För snäll	Svårt att stå på sig	Utmaningar
Jag hade långa arbetsdagar och svårt att lämna arbetet eftersom jag hade ansvar över det mesta	Känslan av ansvar		
Även på min fritid var tankarna hos klienterna stundtals dygnet runt. Likaså personalansvaret tog jag med mig hem	Svårt att släppa tankarna på arbetet		
På en förlossningsavdelning händer det mycket, arbetet är väldigt varierande och man vet aldrig vad man kommer att göra om en timme. Det har sin tjusning, men för en högekänslig person blir det problem i längden. Den oregelbundna dygnsrytmen – var hela tiden trött och i obalans	Oregelbundenhet och oförutsägbarhet	Utmattning	
jag har svårt med mycket ljud och sorl	Svårigheter med kollegor		
har att göra med människor i särskilt svåra förhållanden...blir helt utmattad när jag går in i dem helhjärtat	Emotionell utmattning		

MENINGSENHET EXEMPEL	KOD	UNDERKATEGORI	KATEGORI
Jag har ett stort sug efter att fortbilda mig och det berikar	Drivkraft berikar	Må bra	Ta hand om sig själv
fascinerad av vilken betydelse bönen har, där jag får lämna över allt och bara vila och känna trygghet och inte krampaktigt tro att jag själv förmår kontrollera allt runt omkring mig	Andlighet		
jag trivs när jag får sätta mig ner och läsa eller skriva något som kommer från min inre källa. Att få stanna upp en stund och reflektera mår jag bra av	Göra sådant man trivs med		
Nu tror jag att jag kan parera mera och vet varför jag reagerar som jag gör	Självförståelse		
jag behöver återhämta mig mera och längre	Ta det lugnt och ladda batterierna	Återhämtning	
Jag har ett starkt behov av att dra mig tillbaka, varva ner och ladda upp	Skydda sig själv		

## 4.1 Resurser

I berättelserna framkom drag som kan användas som resurser i arbetet inom vård och omsorg. I underkategorin *bemötande* samlades de drag som ansågs ha att göra med mellanmännsliga relationer och egenskaper som kunde bidra till ett gott bemötande inom vård- och omsorgsyрки. Under *arbetsätt* samlades egenskaper som beskrev hur högkänsliga arbetar, med fokus på arbetsinsatsen.

### 4.1.1 Bemötande

I underkategorin *bemötande* beskrivs sådana positiva sociala egenskaper som ligger utöver de kompetenser och krav som ställs på yrkesverksamma inom vård- och omsorgsyрки. En kod som hittades i alla berättelser var att läsa av situationer och människor. Det kunde handla om att respondenten ”observerar kroppsspråket” eller ”alltid kunnat läsa av och känna in personer och situationer”. Att läsa av situationer och människor kunde komma till nytta till exempel med rädda klienter eller genom att kunna läsa in stämningen i personalens

kafferum. På det här sättet är det lättare att ge ett gott bemötande åt såväl patienter och kliner som personal. Empati är också en egenskap som framkom av alla berättelser. Empatin märktes genom förmågan att ”sätta mig in i andras situationer” och genom förmågan att kunna känna med patienter och klienter, till exempel känna glädje med nyblivna föräldrar. Att kunna sätta sig in i situationer och känna med personer är en klar styrka för att kunna bemöta människor på ett bra sätt. Den sista koden, relationer, handlade om respondenternas upplevelse av att få bra relationer till patienter och klienter samt deras anhöriga och att tycka om att möta människor på ett djupt sätt. Till exempel uttryckte en respondent att ”jag får ofta bra relationer till människor, även mina klienter på arbetet och anhöriga”.

#### **4.1.2 Arbetssätt**

Enligt respondenterna har högkänsliga ofta bra intuition, något som beskrivs genom följande konstateranden: ”intuitionen är ofta närvarande”, ”jag kan känna på mig att allt inte är bra” och ”genom min intuition har jag många gånger fått bevis på det som jag har känt på mig i någon specifik situation”. Respondenterna anser att intuitionen kan användas som en styrka i vård- och omsorgsyrken eftersom den kan hjälpa dem att förbereda sig på svåra situationer och hjälpa dem att känna på sig saker. För att högkänsliga ska uppleva sig göra en bra arbetsinsats krävs det att arbetsförhållanden är rätta. När arbetsförhållanden är bra är det möjligt för högkänsliga att arbeta effektivt och tycka om arbetet. Det här är något som lyfts upp av en respondent på följande sätt: ”Det känns bra att vara fokuserad och koncentrera sig på en sak åt gången”, ”det fungerar bra för mig när jag inte blir störd av yttre faktorer såsom buller, oljud och någon som avbryter mig”, ”nu trivs jag när jag får jobba på distans” och ”vill ha ordning och reda runtomkring mig. Då trivs jag bäst”. Det är alltså mycket mer än arbetsuppgiften som inverkar på den högkänsligas upplevelse. En annan aspekt som upplevs påverka arbetsinsatsen positivt är att tänka efter och analysera saker noggrant och på ett lösningsfokuserat sätt. I synnerhet en respondent kunde se kreativitet som en styrka i arbetet, vilket kom fram genom att hen ”bearbetar och analyserar uppgifterna på ett kreativt sätt både med tankar och känslor och söker ledtrådar som kan föra ärendet framåt”. Respondenten berättade också så här: ”Eftersom jag är djupsinnig som person tänker jag mycket på hur jag skall kunna vara till hjälp och handleda den hjälpbehövande. Jag vill komma fram till en så bra lösning som möjligt för den individuella personens bästa”. Här syns det hur kreativiteten och den djupa bearbetningen på ett konkret sätt kan användas som resurs i arbetslivet för att hitta optimala individcentrerade lösningar.

## 4.2 Utmaningar

I berättelserna framkom det också vilka utmaningar högekänsliga kan uppleva i arbetet inom vård- och omsorgsbranschen. Flera av utmaningarna uppkom av sådana drag som i sig kunde ses som resurser, men som i längden kunde föra med sig utmaningar. De här dragen valdes att sättas i den här kategorin eftersom det i berättelserna angående de här dragen var främst de belastande sidorna som lyftes fram.

### 4.2.1 Svårt att stå på sig

En utmaning som kom fram i berättelserna är viljan att ge så mycket av sig själv i arbetet att man har svårt att stå upp för sig själv och sätta gränser. I en berättelse lyfts tendensen att vara för snäll upp. Respondenten hade svårigheter med att vara förman eftersom hen ville vara alla till lags: ”Jag kanske var för snäll och ville ju alla väl och då blev det ofta att jag fick ta smällar för det”. Nu senare har hen kommit fram till att förmansarbetet inte är något för hen och att det inte är möjligt att vara alla till lags, vilket kommer fram i konstaterandet: ”Vet att det heller inte går att göra alla nöjda...och det är något jag arbetar med mig själv hela tiden”. En annan kod som hittades var känslan av ansvar. Det kommer indirekt fram i berättelserna att respondenterna känner ett stort ansvar för sitt arbete. Det kan handla om att inte förmå sig att säga upp sig trots att arbetet känns för tungt, men också om att vara samvetsgrann och därför behöva fundera igenom vad man riktigt orkar med. En respondent beskriver det så här: ”Jag hade långa arbetsdagar och svårt att lämna arbetet eftersom jag hade ansvar över det mesta.” Eftersom hen hade ansvar kunde hen inte förmå sig själv att lämna arbetsplatsen trots att arbetstiden egentligen redan slutat. Det här är ett exempel på när i grunden positiva egenskaper kan bli belastande. Det kan också bli utmanande ifall man inte kan släppa tankarna på arbetet ens på fritiden, till exempel skrivs det så här i en berättelse: ”Även på min fritid var tankarna hos klienterna stundtals dygnet runt. Likaså personalansvaret tog jag med mig hem.” I den här underkategorin handlar det alltså om att göra arbetet helhjärtat och därför sätta sig själv åt sidan, vilket i sig är en fin egenskap, men kan bli uttröttande i längden.

### 4.2.2 Utmattning

I alla berättelserna betonades tendensen att lätt bli utmattad. Utmattningen kunde bero på att respondenten tagit in för mycket yttre stimuli och därför blivit överstimulerad, vilket belyses genom konstaterandet: ”jag har svårt med mycket ljud och sorl”. Utmattning kunde också

vara ett resultat av att den högekänsliga gått in i arbetsuppgifterna så helhjärtat att hen blivit emotionellt utmattad, till exempel beskriver en respondent det så här: ”har att göra med människor i särskilt svåra förhållanden...blir helt utmattad när jag går in i dem helhjärtat”. Det senare exemplet kunde härledas till koden emotionell utmattning. I en berättelse lyftes oregelbundenhet och oförutsägbarhet upp som faktorer som bidrar till utmattning genom beskrivningen: ”På en förlossningsavdelning händer det mycket, arbetet är väldigt varierande och man vet aldrig vad man kommer att göra om en timme. Det har sin tjusning, men för en högekänslig person blir det problem i längden...Den oregelbundna dygnsrytmen – var hela tiden trött och i obalans.” Flera av respondenterna upplevde att det fanns utmaningar med kollegerna. Det kunde handla om att kollegorna var väldigt högljudda eller att konflikter och tjat tärde på krafterna, till exempel skrev en respondent att hen ”inte tycker om situationer när folk i detta fall tex vårdare inte kommer överens” och att ”onödigt åltande på rapporter och personalmöten kan ta mycket energi av mig”.

### **4.3 Ta hand om sig själv**

I alla tre berättelserna kom det fram hur viktigt det är att som högekänslig ta hand om sig själv. Det här var inget som frågades efter i instruktionerna till berättelsen, men det ansågs av respondenterna ändå viktigt att lyfta fram eftersom det hänger ihop med att använda sin högekänslighet som resurs och undvika de belastande aspekterna av högekänsligheten. För att en högekänslig person ska orka arbeta behöver hen se till att ta hand om sig själv först, både genom att se till att hen överlag mår bra och genom att återhämta sig från arbetslivet. Det här är något som kommer fram starkt i berättelserna.

#### **4.3.1 Må bra**

Respondenterna delar med sig av olika sätt att som högekänslig ta hand om sig själv för att må bra. I en berättelse lyfts intuitionens drivkraft upp som ett sätt för att må bra, det kan ses som ett sätt för personlig utveckling, till exempel skrivs det så här: ”Jag har ett stort sug efter att fortbilda mig och det berikar”. Att fortbilda sig och lära sig nya saker är alltså något som upplevs berika, något respondenten mår bra av. Att ägna sig åt andlighet är också ett sätt att må bra som betonades av en respondent. Respondenten är ”fascinerad av vilken betydelse bönen har, där jag får lämna över allt och bara vila och känna trygghet och inte krampaktigt tro att jag själv förmår kontrollera allt runt omkring mig”. Ett annat sätt som nämns är att läsa, skriva eller göra något annat som upplevs betydelsefullt: ”jag trivs när jag får sätta mig ner och läsa eller skriva något som kommer från min inre källa. Att få stanna upp en stund

och reflektera mår jag bra av”. Något som också poängteras i berättelserna är att det är lättare att leva som högkänslig i och med förståelsen om hur man fungerar. Ett exempel på det här är: ”när jag kommer underfund med hur jag fungerar kan jag lättare analysera sig själv” och ”Nu tror jag att jag kan parera mera och vet varför jag reagerar som jag gör”. När den högkänsliga förstår hur hen fungerar är det lättare att veta hur mycket hen orkar med och hur det lönar sig att dra sina gränser samt vad hen kan göra för att må bra som högkänslig. För att må bra är viktigt för att kunna göra en bra arbetsinsats framkommer det i berättelserna.

### 4.3.2 Återhämtning

Återhämtning är viktigt för att den högkänsliga ska orka arbeta. Återhämtning kan för högkänsliga exempelvis handla om att spendera tid för sig själv: ”Jag har ett starkt behov av att dra mig tillbaka, varva ner och ladda upp”. Den högkänsliga kan behöva bara vara i stunden och låta tankarna komma: ”jag har möjlighet att vara i stunden som är och lyssna inåt vad som är viktigt just nu och vem jag kan kontakta och vilka drömmar jag kan fortsätta att planera vidare på och utveckla”. Högkänsliga har ett stort behov av återhämtning, vilket exempelvis syns i konstaterandena ”jag behöver återhämta mig mera och längre” och ”Jag har ett dagligt behov av egen tid”. Högkänsliga har, med stöd av berättelserna, ett större behov av återhämtning samtidigt som återhämtning är viktigt för arbetsinsatsen. Därför kan det vara ett hot mot arbetsinsatsen ifall den högkänsliga inte lyckas få in tillräckligt med tid för att återhämta sig. Som högkänslig är det även viktigt att hitta sätt att skydda sig mot överstimulering och undvika sådant som tar energi. Enligt berättelserna kan det handla om att man ”går därifrån...för att inte bli för trött” eller ”försöker om möjligt undvika alla energitjuvar vi har på mitt arbete för att skydda mig själv”. För att undvika emotionell utmattning i möten med andra människor berättar en respondent så här: ”Jag lämnar det utanför mig själv, för att skydda mig själv, en sorts försvarsmekanism för att självklara av att möta den andra i en utsatt och svår situation.”

## 5 Diskussion

I stora drag kunde det i berättelserna urskiljas ett mönster som handlade om både högkänslighetens positiva och negativa inverkan på arbetsinsatsen. Alla delar av högkänsligheten hör ihop med varandra. Det som är högkänsligas största styrka kan också vara det som mest belastar. Därför kom det också i alla berättelser fram hur viktigt det är att ta hand om sig själv som högkänslig. Ifall den högkänsliga kan dra tydliga gränser mellan

arbete och fritid är sannolikheten mindre att hen tar med sig arbetet hem. Därtill kan det vara fördelaktigt att sätta mer tid på vila och återhämtning i och med förståelsen av att man har lätt för att bli utmattad.

I alla 3 berättelserna hittades typiska drag för högekänslighet, liknande drag som presenterats i bakgrundens DOES-modell (Aron, 2013, s. 23). Djup bearbetning (Aron, 2013, s. 23) syns i berättelserna både i att en respondent ”bearbetar och analyserar uppgifterna på ett kreativt sätt både med tankar och känslor” och i att till exempel gå och fundera på arbetet också på fritiden. Här märks tydligt både det positiva och det negativa. Intuition, som också går under djup bearbetning (Aron, 2013, s. 23) lyfts även fram i berättelserna. Flera respondenter beskriver hur de kan känna på sig saker och fatta beslut endast utgående från att de har en känsla. Överstimulering (Aron, 2013, s. 24) hittades på lite olika sätt i olika berättelser. Det kunde handla om utmattning, att undvika belastande sinnesintryck eller att behöva mera tid för återhämtning.

Empatisk förmåga (Aron, 2013, ss. 26 - 27) hittades i alla berättelser som samlades in och den kunde kopplas till bemötande i vården. Då handlade det främst om att kunna sätta sig in i andras situationer och kunna känna med människor. Empatin kan förutom som en resurs också ses som något som i längden blir belastande ifall den högekänsliga inte lyckas hålla sig själv utanför utan tenderar att känna med andra personer för mycket. Att högekänsliga är empatiska bidrar till att de kan göra ett bra arbete inom vård och omsorg, vilket betonas av respondenterna. Att högekänsliga dessutom kan tänkas ha en förmåga att koppla bort sin empati för att istället kunna vara till hjälp i situationer när någon inte mår bra (Aron, 2013, s. 27) kan också vara till en fördel i vård- och omsorgsykten. Att djupt bearbeta kombinerat med att vara empatisk kan leda till, som en respondent betonar, strävan efter att hitta lösningar för att uppnå det bästa för patienter, klienter eller konfidenter. Det handlar alltså om att vara väldigt mån om sina patienter, klienter och konfidenter och med hjälp av den djupa bearbetningen försöka göra arbetet så bra som möjligt. Att uppfatta det subtila (Aron, 2013, s. 28) kommer också fram i berättelserna. Exempelvis kan det ta sig i uttryck i att uppfatta små detaljer i kroppsspråk, vilket tillsammans med intuitionen kan bidra till den högekänsligas förmåga att läsa av personer och situationer.

Trots att sjuksköterycket bland annat av Van Bogaert med flera (2017) beskrivs som stressigt och utmanande, hittas i berättelserna inte belägg för att arbetsmiljön skulle vara dålig på arbetsplatserna. Utmaningarna i arbetet beskrivs i berättelserna snarare som den emotionella utmattningen orsakad av att arbeta i ett människonära yrke. Det som ändå har med



arbetsplatsen att göra handlar om behovet av egen tid och att dra sig tillbaka, vilket uttrycks såväl av respondenterna som av Satri (2014, s. 142). Kanske kunde det vara bra om det på arbetsplatser fanns ställen dit man kunde söka sig för att få vila upp sig under arbetsdagen. Det kunde vara avgörande för högkänsligas ork, speciellt till exempel på stressiga sjukhusavdelningar.

Det som med arbetsförhållanden lyftes upp som belastande var samvaron med kollegor och dålig atmosfär. Exempelvis nämndes högt ljud, oärlighet, konflikter och ältande som något som tar energi av den högkänsliga arbetstagaren. Satri (2014, s. 142) ger stöd åt att det för högkänsliga kan vara svårt att arbeta om rådande atmosfären är dålig och det förekommer konflikter. Aron (2013, s. 197) poängterar att starka sinnesintryck, som ljud och lukter, kan störa arbetet. Med stöd av Van Bogaert med flera (2017) som anser att sjuksköttaryrket är stressigt kan det också antas att stressen går ut över arbetsgemenskapen, vilket skapar dålig atmosfär, som belastar den högkänsliga. Att den högkänsliga kan ha problem med dålig atmosfär kan tänkas bero på att högkänsliga har en förmåga att läsa in personer och stämningar och därför med stor sannolikhet märker när atmosfären inte är god. Likaså märker den högkänsliga ofta om det inte är bra med någon kollega eller ifall någon inte är riktigt ärlig. Det här är faktorer som kan ta energi av själva arbetet.

Det hittas inga belägg varken i berättelserna eller litteraturen för att vård- och omsorg inte skulle vara en lämplig bransch för högkänsliga. Slutsatsen kan ändå dras att högkänsliga förmodligen trivs olika bra på olika arbetsplatser, förmodligen är en stressig akutavdelning med skiftesarbete inte det mest lämpade för majoriteten av högkänsliga. Både Aron (2013, s. 105) och en respondent lyfter upp skiftesarbete som något som belastar en högkänslig människa. Det viktigaste är därmed att noga överväga inom vilka arbetsuppgifter man som högkänslig arbetar, det finns också mindre belastande arbetsmiljöer inom vård och omsorg. Liksom Vander Elst med flera (2019, ss. 12 - 13) fann i sin forskning så beror arbetstrivseln på relationen mellan arbetskraven och arbetsresurserna, vilket korrelerade med den emotionella utmattningen hos högkänsliga. Vidare så hittade även Utrainen med flera (2009, s. 154) att det är viktigt för sjukskötarens arbetsmotivation att de känner att de fått göra sitt arbete ordentligt. Det här påverkas av de resurser som finns till hands i enheten. Det här gör att utöver det stressiga arbetssituationerna så försämras sjukskötarens arbetsvilja av att inte ha åtkomst till resurser för att göra ett bra arbete, vilket kan påverka högkänsliga speciellt mycket med tanke på deras ökad empatiska förmåga (Aron, 2013, ss. 26 - 27).

Respondenterna beskriver hur de gärna går in helhjärtat i arbetet och verkligen vill ge sitt yttersta, något som också bestyrks av Satri (2014, s. 141). Att högkänsliga går in så helhjärtat i arbetet kan ha att göra med att de vill ha ett arbete som känns meningsfullt och som en passion (Satri, 2014, ss. 141, 147). Det här i kombination med att vård- och omsorgsyrken tenderar att vara rätt stressiga ökar förmodligen avsevärt utmattningen. Särskilt om det dessutom kombineras med att den högkänsliga också har drag av djup bearbetning och inte riktigt kan släppa arbetet på den tid som är avsedd för återhämtning. Också Aron (2013, s. 189) lyfter upp hur högkänsliga kan lätt bli utbrända av att arbeta med att tjäna andra. Det här belyses också av respondenten som lätt blev lite för snäll och därför fick ta smällar för det. Även en annan respondent betonar vikten av att skydda sig själv i tjänande yrken, exempelvis genom att lämna sig själv utanför i mötet med utsatta människor. Även Okkenhaug betonar vikten av att hålla distans i människomöten (2004, ss. 75 - 77).

Som Aron (2013, s. 191) skriver är det viktigt att som högkänslig ta hand om sig själv. En högkänslig som är bra på sitt arbete gör även andra än sig själv en tjänst genom att ta hand om sig själv och inte bli utmattad, för då blir hen lätt ineffektiv. Trots att högkänsligheten kan upplevas utmanande i arbetslivet lyfts det upp både i berättelserna och av Satri (2014, s. 142) samt Vander Elst (2019, s. 13) hur högkänsliga kan vara effektiva och duktiga arbetare när de kommit igång och miljön är rätt.

En slutsats som kunde dras ur berättelserna är hur viktigt det är att förstå sig själv, något som vi inte i större utsträckning hittar belägg på i litteraturen. När den högkänsliga förstår sig själv så är chansen mycket större att hen kan dra nytta av sin högkänslighet och samtidigt förebygga situationer där högkänsligheten blir en belastning. Det framkommer i berättelserna att respondenterna har självinsikt och har lärt sig att förstå sig på sig själva och sin högkänslighet. De berättade utförligt både om styrkorna och utmaningarna med att vara högkänslig i vård- och omsorgsbranschen.

Satri (2014, s. 141) lyfter fram att högkänsliga ofta vill ha ett arbete som känns meningsfullt, vilket kan innebära ett yrke inom vård- och omsorgsbranschen. Även Aron (2013, s. 189) betonar att högkänsliga ofta dras till ett tjänande yrke. Högkänsliga har många styrkor i vård- och omsorgsyrken, exempelvis förmågan att känna av lidande, en vilja att ta ansvar, empati och känslan av att vilja hjälpa. Viljan att ha ett meningsfullt yrke kombinerat med styrkorna högkänsliga kan ha i vård- och omsorgsyrken kunde göra dem mera troliga att dras till dessa yrken. Samtidigt finns det faktorer som belastar högkänsliga inom vård- och omsorgsyrken, exempelvis tendensen att vara för snäll och ta på sig för mycket, vilket uppkommer i

berättelserna. Det här kan i sin tur tänkas leda till utmattning. Därför skulle det dels vara intressant att undersöka i hur stor utsträckning högkänsliga arbetar inom vården och hur de trivs, dels om det finns samband mellan utmattningssjukskrivningar och högkänslighet, exempelvis hur många av de sjukskrivna inom vård- och omsorgsbranschen som är högkänsliga. Vidare kunde man undersöka ifall utmattningssjukskrivningarna skulle minska ifall arbetsklimatet skulle anpassas mera till högkänsliga människor.

Det kunde också vara intressant att vidare undersöka skillnaden mellan högkänslighet och överkänslighet eftersom det tycks ligga i tiden att alla har någon form av självupplevd högkänslighet. Vidare så var det tydligt att respondenterna blivit medvetna om sin högkänslighet först i en vuxen ålder. Det skulle vara intressant att undersöka vilken medelåldern är då högkänsliga blir medvetna om sin högkänslighet. Ifall det skulle visa sig att högkänsliga ofta blir medvetna om sin högkänslighet först i vuxen ålder så skulle det vara intressant att undersöka möjligheterna för att hjälpa individer att bli medvetna om det tidigare. Att människor blir medvetna om sin högkänslighet först i vuxen ålder kan också ha att göra med att högkänslighet är ett nytt begrepp.

## 5.1 Kritisk granskning

Urvalsmetoden som använts kunde orsaka en viss snedvridning i resultatet, dels eftersom respondenterna var relativt få och valda utifrån våra kontakter, dels eftersom kumulativt tillvägagångssätt inte är optimalt för att få representativt urval. (Denscombe, 2018, s. 79) Överrepresentation av någon viss grupp är till exempel möjligt i undersökningen. Det här är ändå inte ett problem för undersökningen eftersom vi inte var ute efter ett generaliserbart resultat. Det märks i resultaten att berättelserna vi fått inte är helt representativa eftersom vissa saker som kommer fram i litteraturen inte kommer fram i berättelserna. Urvalsmetoden gav oss de berättelser vi behövde, men eventuellt kunde en annan metod ha använts för att få flera berättelser, vilket hade varit önskvärt ifall ett mera representativt resultat hade eftersträvat. Datainsamlingsmetoden med berättelser var lämplig, men intervjuer kunde också ha använts. Huvudsakliga fördelen med intervjuer skulle ha varit möjlighet att ställa följdfrågor och precisera vad som menats, något som Denscombe (2018, s. 292) också betonar. Fördelen med berättelser var däremot att respondenterna hade möjligheten att fundera ordentligt före de svarade och dessutom säkerställdes reliabiliteten genom att vi som undersökare påverkade respondenterna så lite som möjligt. Innehållsanalys var en fungerande analysmetod. Visserligen kunde till exempel hermeneutik ha använts, för den metoden syftar enligt Friberg och Öhlen (2017, ss. 306-307) i ännu större utsträckning till

att tolka och förstå, vilket kunde ha varit lämpligt i vår undersökning. Innehållsanalys valdes ändå för att säkerställa reliabilitet och validitet eftersom metoden var mer bekant för oss.

Tidsplaneringen var inte optimal utan tiden borde ha använts effektivare från början. Att tiden blev knapp ledde till att respondenterna fick mindre tid att skriva berättelserna än vad det ursprungligen var tänkt. Skulle respondenterna ha fått mera tid kan det hända att vi skulle ha fått fler berättelser. Bakgrunden blev också rätt smal. Det fanns inte mycket forskning eller vetenskaplig litteratur om högekänslighet, speciellt inte av andra än Aron. Därför är många påståenden i bakgrunden baserade enbart på Aron.

Eftersom forskning görs av människor som omöjligt kan vara fullkomligt objektiva påverkas forskningen av forskaren. Därför är det viktigt att tydligt uttrycka hur forskningen gjorts och hur metoderna använts så att andra ska kunna bilda sig en uppfattning om hur tillförlitlig forskningen är. (Priebe & Landström, 2018, ss. 34-35). Också Denscombe (2018, s. 424) uttrycker att forskaren alltid färgar forskningen. Därför behöver forskaren antingen försöka distansera sig från sin personlighet i forskarrollen eller tydligt uttrycka hur personligheten påverkat forskningen (Denscombe, 2018, s. 424). Vi är medvetna om att våra egna paradigmer påverkar vårt examensarbete. Vi har valt att försöka framställa högekänslighet så neutralt och objektivt som möjligt, men eftersom två av oss själva är högekänsliga kan det ha påverkat vårt förhållningssätt till ämnet. Vi har strävat till transparens genom att noggrant förklara hur metoderna har använts.

## 5.2 Tillförlitlighet

Oberoende av vilken metod som används så måste forskaren kritiskt kunna förhålla sig till reliabiliteten och validiteten. Reliabilitet, eller tillförlitlighet, innebär att svara på frågan om samma tillvägagångssätt ger samma svar vid ett annat undersökningstillfälle under liknande omständigheter. Validitet, eller giltighet, avser att något mäter det som det är meningen att det ska mäta. (Bell, 2006, ss. 117 - 118; Billhult, 2018, ss. 133-135.)

Inom samhällsforskning, särskilt angående människors beteende, kan det vara utmanande att påvisa reliabiliteten eftersom exempelvis ett beteende är föränderligt (Sharan, 1994, s. 180). Deltagarna i undersökningen valdes inte så att de skulle vara representativa för en större grupp, vilket kan ha resulterat i att en annan undersökning gjord på samma sätt men med andra respondenter och undersökare kan komma fram till andra slutsatser. Det här är enligt Denscombe (2018, s. 419) oundvikligt vid kvalitativ forskning eftersom den påverkas av

både respondent och undersökare. Trots att det inte går att göra om undersökningen och få samma resultat kan reliabiliteten ändå styrkas genom att noggrant redogöra för hur undersökningen utförts. Det ska gå att spåra vad undersökaren gjort. (Denscombe, 2018, s. 421; Danielson, 2018, s. 297.) Tillförlitligheten påverkas också av att deltagarna var självidentifierade som högekänsliga i och med att vi inte hade resurser för att undersöka respondenterna med till exempel fMRI, som skulle ha ökat tillförlitligheten. Vi är också medvetna att egna upplevelser kan variera mycket och inte kan användas för att generalisera hur högekänsliga personer upplever att arbeta inom vård och omsorg.

Undersökareffekten går ut på att den som gör undersökningen på ett eller annat sätt påverkar respondenten, vilket är vanligt i kvalitativ forskning (Jacobsen, 2007, s. 170). Eftersom vi valde berättelser som datainsamlingsmetod påverkades inte respondenterna i större utsträckning av vårt agerande. Enligt Jacobsen (2007, ss. 171-172) påverkar också kontexten respondenterna, exempelvis kan en onaturlig miljö få respondenterna att svara på ett annat sätt. Respondenterna fick skriva sina berättelser var de ville och vilken tid på dagen de ville, vilket styrker reliabiliteten.

Validiteten höjdes av att berättelserna gav svar på frågeställningarna. Intern validitet, eller bekräftbarhet, innebär att resultaten är riktiga. I kvalitativa undersökningar finns inget entydigt svar på vad som är rätt, men bekräftbarheten kan styrkas av att flera är av samma åsikt. Det här går exempelvis att göra genom att jämföra resultaten med tidigare forskning. (Jacobsen, 2007, ss. 156-158.) Undersökningens resultat jämfördes med examensarbetets bakgrund och resultaten var till stor del liknande. Allt som hittades i tidigare forskning kommer inte fram i berättelserna, men det var inte heller väntat med tanke på att respondenterna endast var 3. Enligt Jacobsen (2007, s. 163) kan bekräftbarheten också styrkas av att i innehållsanalysen kritiskt granska kategorier och underkategorier, vilket vi gjort. När kategorier och underkategorier skapades testade vi att göra dem på olika sätt. Den kategorisering vi kom fram till upplevdes vara den mest logiska.

Extern validitet, eller överförbarhet, beskriver huruvida slutsatserna går att generalisera. För att en kvalitativ undersökning ska gå att generalisera krävs det att många respondenter är av samma åsikt. (Jacobsen, 2007, ss. 166-167.) Slutsatserna av undersökningen går inte att generalisera, eftersom det bygger på få berättelser. Eftersom respondenterna på många områden ändå var överens kan vi tänka oss att annan högekänslig vård- och omsorgspersonal kunde ha liknande upplevelser.

## 6 Avslutning

Att lyfta fram en upplevd verklighetsbild baserad på en annan människas beskrivningar är ett sätt att öka medvetenheten på ett allmänt och fördjupande plan. För dem som inte känner till något om högekänslighet. Interaktionen mellan människor och samhället kan sammanfatta det övergripande temat för examensarbetet, närmare bestämt de högekänsligas interaktion med omvärlden. Vård- och omsorgsyrken handlar om att ge, uppmärksamma behov och att hjälpa. Varje gång vårdpersonal eller sjuksköterskor möter en människa i behov av hjälp, exempelvis, en akut olyckshändelse, ett sorgesamtal, en vaknatt på akuten - så ger man bort en bit av sig själv. Högekänsliga personligheter ger inte bara bort en bit av sig själv, de bemöter människor genom sina egna känslor, på ett djupt plan. Det empatiska förhållningssättet - gå in helhjärtat, inte bara i situationen, utan även i människornas person är ett bekräftat påstående. När man ger av sig själv måste man också ge tillbaka till sig själv. Bildligt beskrivet kan man likna givandet som en vattenhink vid namn "Vård- och Omsorgsyrken" som alltid full med vatten symboliserar en effektivitet till hundra procent, kallad arbetstagaren. Människorna, klienterna eller konfidenterna får symbolisera blommor. När du tömmer ur hinken minskar mängden vatten, tar vattnet slut så finns det inget kvar att vattna blommorna med och hinken samlar kalkavlagringar. Hinken måste kontinuerligt fyllas på med vatten för att kunna producera eller behålla vackra blommor. Kalkavlagringarna måste tvättas bort och hinken göras ren, ibland måste hål lappas. En högekänslig personlighet djup bearbetar, interagerar med omvärlden genom alla sinnesintryck. Det blir viktigt att regelbundet fylla på omsorgshinken med vatten, eller rengöra och lappa läckande hål.

Den mest fascinerande slutsatsen som framkommer i alla tre berättelserna är: betoningen över det unika med högekänsligheten, varför det är motiverat att den uppmärksammas. Högekänslighet visar sig bestå av både för- och nackdelar. Med livsinställningen som riktlinje kryddat med intuition, känslor, bön, tystnad och stillhet för vägledning och för tröst. Så blir det unika inget mer specifikt än, att vara sig själv! Att våga vara sig själv och vara stolt över insikten att man duger som man är. Livet följer inte en instruktionsbok, då måste man våga stanna upp och möta sig själv. Möta begränsningar och möjligheter, sätta upp nya mål i livet. Första visdomen är att förstå vilken sida av högekänsligheten man bejakar, andra visdomen är god självkänedom. Då behärskas vardagen eller dagarna efter en intensiv period bättre. Tredje visdomen, är att göra omvärlden medveten om personlighetsdraget, dela arbetskollegiets upplevelse under en arbetsdag. Att öka förståelsen ute på arbetsfältet.

Det finns inget tydligt ja eller nej svar på frågan om det är en utmaning att vara högekänslig arbetstagare inom vård-och omsorg. Svaret blir både och. Det förklaras med yttre faktorer som arbetsmiljön på arbetsplatsen, inre faktorer som den högekänsligas egen förmåga att ta hand om sig själv, återhämtning. Undersökningens berättelser bekräftar även `både och` synsättet. Finns ingen tid för återhämtning eller oförmåga att förstå sig själv så kan det ge upphov till obalanser som utmattning, särskilt emotionell utmattning. God självkännedom kan motivera till en utmaning.

Syftet med examensarbetet uppfylls och svar på frågeställningarna är presenterade. Den knappa tillgången på vetenskapligt material om högekänslighet gör att vi upplever undersökningens resultat bidra med ny kunskap till området. Berättat ur ett perspektiv, personalens. Det är av särskild vikt och betydelse att personalgrupper och arbetsplatser inom vård- och omsorg skulle ta del av resultaten i vår undersökning. Det kan förebygga, underlätta för konflikter, skapa harmoni och förståelse för varandra. Det passar även för beslutsfattare, förmän och tjänstemän att läsa. Resultaten och slutsatserna kan vara bra att känna till vid planeringen av budget och personalresurser inom kommunen.

Sammanfattningsvis så kan man konstatera att världen är full av olika personligheter, personlighetstyper och personlighetsdrag. Det här examensarbetet behandlar personlighetsdraget högekänslighet och vidare vårdpersonalens berättelse om deras upplevelse från arbetsfältet. Hur det kan ta sig uttryck att leva och arbeta utgående från sina känslor i en "överväldigande värld". Elaine N Aron uttrycker det så bra i sitt förord till boken, *Den högekänsliga människan och kärleken*, där hon tackar sina redaktörer för deras samarbete med henne såhär: "båda har med vänlighet och intelligens ställt lagom höga krav på mig medan jag skrivit ner och förklarat allt det som min högekänsliga hjärna förstått", "Jag är lyckligt lottad" (Aron, 2016. s. 5). Om förståelse för olika egenskaper och personlighetsdrag finns, så har man öppnat upp en bredare gemenskap att vara verksam inom.

## Källor

- About Dr. Elaine Aron. (2020., 03 06). Retrieved from hsperson.com:  
<https://hsperson.com/about-dr-elaine-aron/>
- 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*, 580 - 594. Hämtat från [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4086365/#\\_sec37title](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4086365/#_sec37title) den 14 02 2019
- Aron, E. N. (2013). *Den högkänsliga människan*. Tallinn: Egia.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to introversion and emotionality. *Personality and Social Psychology*, 345 - 368.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Billhult, A. (2018). Mätinstrument och diagnostiska tester. i M. (. Henricson, *Kvalitativ teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 133-142). Lund: Studentlitteratur.
- Cain, S. (2017). *Den tysta kraften. En bok för unga introverta*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Danielson, E. (2018). Kvalitativ innehållsanalys. i M. (. Henricson, *Kvalitativ teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 285-300). Lund: Studentlitteratur.
- Davidson, B. P. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Demerouti, E., Bakkar, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2000). A model of burnout and life satisfaction amongst nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 454 - 464.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken*. Lund: Studentlitteratur.
- Falkenstein, T. (2018). *Den högkänslige mannen*. Tallinn: Egia förlag.
- Friberg, F., & Öhlen, J. (2017). Fenomenologi och hermeneutik. i M. (. Henricson, *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 301-324). Lund: Studentlitteratur.
- Glover, G. H. (2011). Overview of Functional Magnetic Resonance Imaging. *Neurosurg Clin N Am*, 133-139.
- Henricson, M. (2018). Forskningsprocessen. i M. (. Henricson, *Kvalitativ teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 43-56). Lund: Studentlitteratur.
- Henricson, M., & Billhult, A. (2018). Kvalitativ metod. i M. (. Henricson, *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 111-120). Lund: Studentlitteratur.



- Jacobsen, D. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- JCI. (2020). *About JCI*. Retrieved from jointcommissioninternational.org: <https://www.jointcommissioninternational.org/about-jci/>
- Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. i B. H.-N. Monica Granskär, *Tillämpad Kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (ss. 159 - 172). Lund: Studentlitteratur.
- McVicar, A. (2003). Workplace stress in nursing: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 633 - 642.
- Okkenhaug, B. (2004). *Själavård en grundbok*. Örebro: Bokförlaget Libris.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2013). *Forskningsprocessen*. Stockholm: Liber AB.
- Priebe, G., & Landström, C. (2018). Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar - grundläggande vetenskapsteori. i M. (. Henricson, *Kvalitativ teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 25-42). Lund: Studentlitteratur.
- Sand, I. (2015). *Älska dig själv*. Forlaget Ammentorp.
- Satri, J. (2014). *Sisäinen lepatus*. Helsinki: Viisas Elämä.
- Sharan, B. M. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Skott, C. (2018). Berättelser - narrativ analys och tolkning. i M. (. Henricson, *Kvalitativ teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (ss. 205-216). Lund: Studentlitteratur.
- Sundin, L., Hochwäder, J., & Lisspers, J. (2009). A longitudinal examination of generic and occupational specific job demands. *IOS Press*, 389 - 400.
- TENK. (2019). Etiska principer för humanforskning och etikprovning inom humanvetenskaperna i Finland. In F. N. TENK. Finland.
- Utrainen, K., Kyngäs, H., & Nikkilä, J. (2009). Wellbeing at work among ageing hospital nurses in northern Finland: A grounded theory study. *International Journal of Circumpolar Health*, 145 - 157.
- Van Bogaert, P., Peremans, L., Van Heusden, D., Verspuy, M., Kureckova, V., Van de Cruys, Z., & Franck, E. (2017). Predictors of burnout, work engagement and nurse reported job outcomes and quality of care: a mixed study. *BMC Nursing*, 1-14.
- Vander Elst, T., Sercu, M., Van den Broeck, A., Van Hoof, E., Baillien, E., & Godderis, L. (2019). Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor. *PLOS ONE*, 1 - 18.

DATUM	DATABAS	SÖKORD	TRÄFFAR	BEGRÄNSNINGAR	TRÄFFAR EFTER BEGRÄNSNING	VALDA ARTIKLAR
23.1.2020	Cinahl	highly sensitive person	23	fulltext 2015-	7	0
23.1.2020	Cinahl	nurse +stress	15 693	full text academic journals 2015- engelska	700	0
23.1.2020	Cinahl	empathy + nursing	490	full text academic journals 2015- engelska	122	0
23.1.2020	Ebsco	highly sensitive person	71	full text scholarly (peer reviewed) 2015- engelska	10	Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor
3.2.2020	Cinahl	nurse burnout	218	full text engelska 2015 -	94	0
3.2.2020	Cinahl	nurse + burnout + risk	1142	full text engelska 2015 -	82	Predictors of burnout, work engagement and nurse reported job outcomes and quality of care: a mixed method study
20.2.2020	Cinahl	empathy + highly sensitive person	2	full text engelska peer reviewed	0	0
20.2.2020	Cinahl	empathy + sensory processing sensitivity	0	-	-	-
20.2.2020	Cinahl	empathy + high sensitivity	6	full text engelska peer reviewed	1	0

20.2.2020	Cinahl	empathy + high sensitive person	0	-	-	-
20.2.2020	Ebsco	empathy + highly sensitive person	4	full text engelska peer reviewed	0	-
20.2.2020	Ebsco	empathy + sensory processing sensitivity	0	-	-	-
20.2.2020	Ebsco	empathy + high sensitivity	15	full text engelska peer reviewed	3	0
20.2.2020	Ebsco	empathy + high sensitive person	0	-	-	-

### Information om högekänslighet inom vård- och omsorgsyрки

Du tillfrågas härmed att delta i en undersökning med syftet att lyfta fram högekänsligas egna upplevelser kring att vara högekänslig och arbeta inom vård och omsorg. Undersökningen är en del av vårt examensarbete, som ingår i vår examen till diakon, sjukskötare och hälsovårdare.

Om du arbetar som sjukskötare, hälsovårdare, akutvårdare, barnmorska, diakon eller diakonissa, och upplever dig vara högekänslig, tillfrågas du delta i undersökningen. Så här definierar vi högekänslighet:

*Högekänslighet är ett personlighetsdrag som kännetecknas av ett speciellt finkänsligt nervsystem. Det innebär att den högekänsliga tar in många intryck och bearbetar dem mer ingående än icke-högekänsliga gör. Den högekänsliga har ofta en förmåga att uppfatta finstilla detaljer runt omkring sig. På grund av att högekänsliga tar in mer stimuli blir de också lättare överstimulerade.*

Vi vill att du skriver en berättelse där du lyfter fram dina erfarenheter av att vara högekänslig och arbeta inom vård- och omsorgsyрки. Berättelsen önskar vi omfatta ca. 1 - 2 sidor text. Berättelsen lämnas in till oss via e-post senast 7.4.2020 kl. 12.00.

Berättelsen analyseras konfidentiellt och förstörs därefter. Din berättelse och dina uppgifter behandlas så inga obehöriga kan ta del av dem. Deltagandet i undersökningen är frivilligt och du kan avbryta deltagandet utan närmare motivering. Examensarbetet kommer att publiceras på Theseus, en nättjänst som publicerar yrkeshögskolors examensarbeten.

Examensarbetet är ett samarbete mellan föreningen Högekänsliga i Finland rf och Yrkeshögskolan Novia. Temat för samarbetet är ”Högekänslighet - en utmaning inom vård och omsorg?”.

Hör gärna av dig om du har frågor.

Åbo, 4.4.2020

**Studerande:**

Birgitta Lillbäck

Simon Greco

Irma Nylund

0401506386

[irma.nylund@edu.novia.fi](mailto:irma.nylund@edu.novia.fi)

**Handledare:**

Lektor Josephine Åberg, YH Novia

[josephine.berg@novia.fi](mailto:josephine.berg@novia.fi)

### Instruktioner för berättelse

Vänligen skriv en berättelse som omfattar ca. 1 - 2 sidor text. Berättelsen kan skrivas antingen i det här dokumentet eller på ett annat dokument. Du får gärna lämna in berättelsen så snabbt som möjligt, senast ändå 7.4.2020 kl. 12.00. Du kan lämna in berättelsen via e-post: [irma.nylund@edu.novia.fi](mailto:irma.nylund@edu.novia.fi)

Vi önskar att du utgår från följande instruktioner när du skriver berättelsen:

*Berätta om dina erfarenheter om hur det är att arbeta i ditt eget yrke som högekänslig.*

*Till exempel kan du lyfta upp styrkor eller svagheter som din högekänslighet medför i arbetslivet.*

Tack för deltagandet i undersökningen!

## Bilaga 4: Innehållsanalys tabell

MENINGSENHET	KONDENSERAD MENINGSENHET	KOD	UNDERKATEGORI	KATEGORIER
<p>Förmågan att läsa av stämningen, t.ex mellan det födande paret eller i kafferummet. Har alltid kunnat läsa av och känna in personer och situationer. I arbetet och vården kan det vara till fördel att läsa in situationer. De finns många åldringar som vill och försöker dölja sin rädsla, otrygghet och även sjukdom och smärta och då tycker jag att det är bra att vara högkänslig. Jag observerar kroppsspråket...</p>	Förmåga att läsa av situationer och personer, observera kroppsspråk, läsa av stämning.	Läsa av situationer och personer	Bemötande	Resurser
<p>Glädjen då ett par blivit föräldrar smittade väldigt lätt av sig, jag kunde ibland överväldigas av detta och kände stor tacksamhet. Högkänsliga har ofta bra empatisk förmåga och det tror jag att jag har Jag har en empatisk förmåga där jag kan sätta mig in i andras situationer.</p>	Bra empatisk förmåga, kan sätta mig i andras situation, överväldigas av andras känslor.	Empati		
<p>jag får ofta bra relationer till människor, även mina klienter på arbetet och anhöriga. Jag tycker om att möta människor på djupet.</p>	Tycker om att möta människor på djupet, och får ofta bra relationer till klienter och anhöriga.	Relationer		
<p>Intuitionen är ofta närvarande, dvs jag kan känna på mig att allt inte är bra i förlossningssalen – kan således lite förbereda mig mentalt. Intuitionen hjälpte mig att söka alternativ till avdelningsjobbet. ... allt det där gjorde jag på en känsla, och det blev bra. ... genom min intuition har jag många gånger fått bevis på det som jag har känt på mig i någon specifik situation.</p>	Genom intuition har jag många gånger fått belägg för det som jag känt om en situation. Genom den förberett mig mentalt inför svåra förlossningar och söka mig till alternativ till avdelningsjobbet.	Intuition	Arbetsätt	
<p>Jag behöver egen tid i tystnad för att kunna koncentrera mig och fokusera på det som jag skall göra. Det fungerar bra för mig när jag inte blir störd av yttre faktorer såsom buller, oljud och någon som avbryter mig. Det känns bra att vara fokuserad och koncentrera sig på en sak åt gången och vara i stunden som är. Jag uppskattar stillhet och tystnad. Just nu trivs jag när jag får jobba på distans, det passar mig utmärkt. I hemmet kan jag skapa min egen trivselmiljö, rum för arbete, stillhet, motion, läsande och skrivande. vill ha ordning och reda runtomkring mig. Då trivs jag bäst när jag vet var jag har saker och ting.</p>	Fokuserar bra i stillhet och tystnad och på en sak åt gången. Arbetar bra på distans. Tycker om ordning och redan.	Fokuserar bra i rätt arbetsförhållanden		
<p>bearbetar och analyserar uppgifterna på ett kreativt sätt både med tankar och känslor och söker ledtrådar som kan föra ärendet framåt Eftersom jag är djupsinnig som person tänker jag mycket på hur jag skall kunna vara till hjälp och handleda den hjälpbehövande. Jag vill komma fram till en så bra lösning som möjligt för den individuella personens bästa.</p>	Bearbetar kreativt med tankar och känslor för att uppnå en lösning.	Djup bearbetning		

## Bilaga 4: Innehållsanalys tabell

MENINGSENHET	KONdensERAD MENINGSENHET	KOD	UNDERKATEGORI	KATEGORIER
Hade svårt att vara en förman i alla situationer. Jag kanske var för snäll och ville ju alla väl och då blev det ofta att jag fick ta smällar för det. Nu i efterhand tror jag att det var min personlighet med högekänslighet som inslag som gjorde att jag då förstod att jag inte vill vara förman och ha det yttersta ansvaret i allt. Vet att det heller inte går att göra alla nöjda med sina listor och det är något jag arbetar med mig själv hela tiden.	Fick ta smällar i.o.m. att hon var för snäll. Ville inte vara förman för att hon vill göra alla nöjda	För snäll		Utmaningar
stängdes avdelning och för mig var det delvis en lättnad, jag behövde inte säga upp mig och sluta. Jag hade långa arbetsdagar och svårt att lämna arbetet eftersom jag hade ansvar över det mesta. Till min lättnad är jag samvetsgrann. Jag försöker ha en balans mellan vad som för tillfället bör ha högst prioritet	Svårt att lämna arbetet pga. Ansvaret över det mesta, till inläggning är jag samvetsgrann, lättnad i och med stängningen av avdelningen, behövde inte säga upp mig.	Känslan av ansvar	Svårt att stå på sig	
Även på min fritid var tankarna hos klienterna stundtals dygnet runt. Likaså personalansvaret tog jag med mig hem.	Svårt att släppa tankarna från arbetet, tar med personalansvar hem.	Svårt att släppa tankarna på arbetet		
På en förlossningsavdelning händer det mycket, arbetet är väldigt varierande och man vet aldrig vad man kommer att göra om en timme. Det har sin tjuvning, men för en högekänslig person blir det problem i längden. Den oregelbundna dygnsrytmen – var hela tiden trött och i obalans.	Problem med oregelbunden och oförutsägbart arbete.	Oregelbundenhet och oförutsägbart		
Mycket personal och väldigt livat ibland - jag har svårt med mycket ljud och sorl. Det finns naturligtvis problem för en högekänslig person också. Det handlar mest om samvaro med kollegor...ibland är det väldigt hög volym i kafferummet. Jag har också svårt med... eftersom jag ofta har en känsla av att hon inte alltid är ärlig. inte tycker om situationer när folk i detta fall tex vårdare inte kommer överens. Tycker inte om onödigt tjafs Även onödigt ältande på rapporter och personalmöten kan ta mycket energi av mig. Jag tycker om ärlighet, respekt.	Tycker inte om konflikter, tjafs och onödigt ältande Tycker inte om högvolum och sorl, t.ex. I livade stora grupper.	Svårigheter med kollegor	Utmattnings	
Men den gör också lätt att jag hela tiden vill något mer på det sättet lätt tröttar ut mig själv. Ibland skulle det vara skönt att bara känna mig nöjd med det jag har och gör. varit nära utmattnings p g a min högekänslighet. har att göra med människor i särskilt svåra förhållanden... blir helt utmattad när jag går in i dem helhjärtat.	Nära utmattnings pga. högekänslighet, bli utmattad då jag sätter mig helhjärtat, trötta ut mig själv.	Emotionell utmattnings		

## Bilaga 4: Innehållsanalys tabell

MENINGSENHET	KONdensERAD MENINGSENHET	KOD	UNDERKATEGORI	KATEGORIER
Intuitionen, och drivkraften som den medför, ser jag för det mesta som en positiv sak Jag har ett stort sug efter att fortbilda mig och det berikar	Intuitionen ger drivkraft, har ett sug efter fortbildning och det berikar.	Drivkraft berikar	Må bra	Ta hand om sig själv
Nu finns tid för att satsa på välbefinnandet i förebyggande syfte för kropp, själ och ande Jag är fascinerad av vilken betydelse bönen har, där jag får lämna över allt och bara vila och känna trygghet och inte krampaktigt tro att jag själv förmår kontrollera allt runt omkring mig.	Överlämna allt och vila i bön.	Andlighet		
Jag trivs när jag får sätta mig ner och läsa eller skriva något som kommer från min inre källa. Att få stanna upp en stund och reflektera mår jag bra av och sedan lämna sådant som inte är nödvändigt ger mera tid.	Trivs med att stanna upp och läsa, skriva eller reflektera.	Göra sånt man trivs med		
(angående högkänslighet) Det var en stor känsla, och en lättnad, att få ett namn på det jag upplevde Nu tror jag att jag kan parera mera och vet varför jag reagerar som jag gör. Förstår även att jag behöver återhämta mig mera och längre. Men när jag kommer underfund med hur jag fungerar kan jag lättare analysera sig själv överväga noga vad jag tackar ja eller nej till.	Att förstå hur man fungerar och reagerar, hur mycket man orkar.	Självförståelse		
Jag har ett starkt behov av att dra mig tillbaka, varva ner och ladda upp. Jag har ett dagligt behov av egen tid. Jag har möjlighet att vara i stunden som är och lyssna inåt vad som är viktigt just nu och vem jag kan kontakta och vilka drömmar jag kan fortsätta att planera vidare på och utveckla. Den här återhämtningsperioden har sina fördelar.	Behov av att dra sig tillbaka, egen tid, varva ner och ladda upp. Återhämtning i att vara i stunden och drömma.	Ta det lugnt och ladda batterierna	Återhämtning	
Det händer att jag går därifrån pga det (hög volym), för att inte bli för trött. Försöker om möjligt undvika alla energitjuvar vi har på mitt arbete för att skydda mig själv. har jag mycket personalkontakt så alla gånger går det inte. hitta sätt som gör att jag klarar av olika situationer utan att det blir för belastande. Jag lämnar det utanför mig själv, för att skydda mig själv, en sorts försvarsmekanism för att själv klara av att möta den andra i en utsatt och svår situation.	Skydda sig själv genom att avlägsna sig från högljudda platser, undvika energitjuvar, hitta sätt att klara av belastande situationer, lämna sig själv utanför i mötet med andra.	Skydda sig själv		



