

# Den högkänsliga individen i högskolelivet

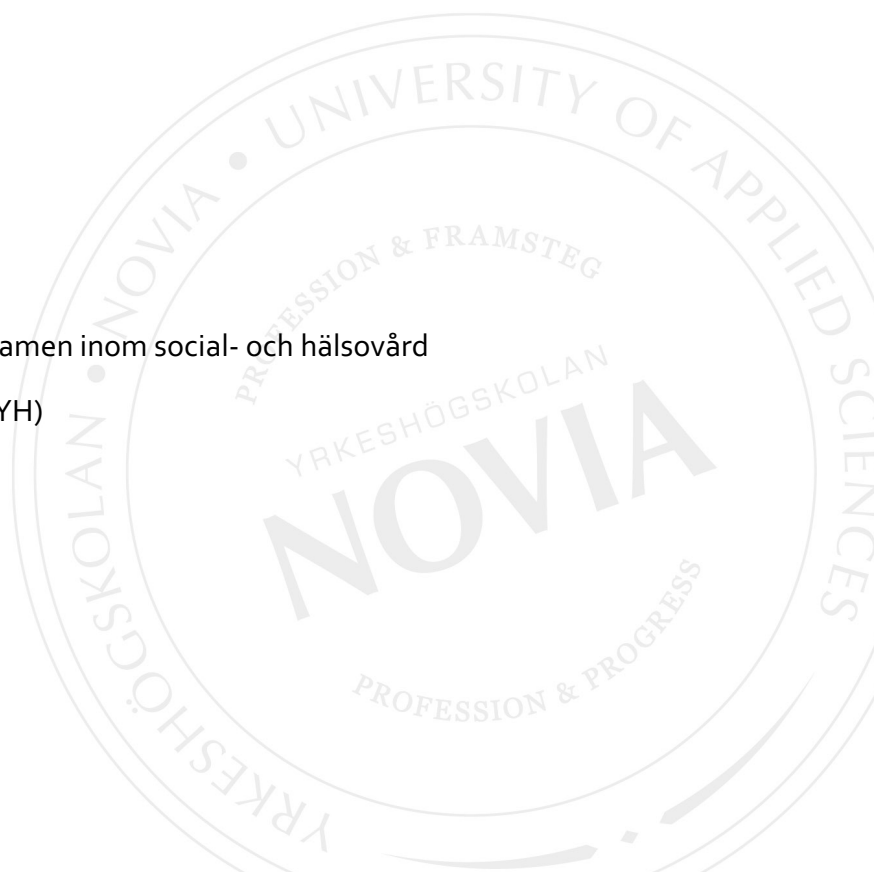
Ett informationsblad som stöd för högkänsliga  
studerande i högskolelivet

Lotta Keinänen  
Monica Rosenius

Examensarbete för YH-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Åbo 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Keinänen Lotta, Rosenius Monica

Utbildning och ort: Sjukskötare (YH) Åbo

Handledare: Peter Edelsköld

Titel: Den högkänsliga individen i högskolelivet – Ett informationsblad som stöd för högkänsliga studerande

---

Datum 1.10.2020

Sidantal 41

Bilagor 2

---

### Abstrakt

Ändamålet med detta examensarbete är att producera ett material som är relevant för dagens ungdom och som kan fungera som vägledning för individer som misstänker sig vara högkänsliga. Arbetets syfte är att ge en bredare kunskap om högkänslighet samt hitta metoder och copingstrategier för att underlätta en högkänslig persons studieliv. Arbetet avgränsas till studerande i åldrarna 18 - 29. Målet med examensarbetet är även att producera en nyttorik och praktiskt informationsblad för den högkänslige. Examensarbetet är gjort i samarbete med Suomen Erityisherät ry.

Arbetets rapportdel består utav en strukturerad litteraturoversikt där man använt sig av både facklitteratur och relevanta studier som besvarar frågeställningarna. Frågeställningarna lyder enligt följande: Vad är högkänslighet och hur syns det i vardagen? Hur påverkar högkänslighet studierna? Vilka styrkor har den högkänsliga individen i studierna samt hur kan man underlätta sina studier som högkänslig.

Informationsbladet som framställdes fungerar som ett hjälpmedel där de mest centrala praktiska och teoretiska punkterna om högkänslighet och copingstrategier har samlats ihop.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Högkänslighet, copingstrategier, studier

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Keinänen Lotta, Rosenius Monica

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja (AMK) Turku

Ohjaaja(t): Peter Edelsköld

Nimike: Erityisherkkä ihminen korkeakouluopinnoissa- Tietolehti erityisherkan opiskelijan tueksi

---

Päivämäärä 1.10.2020 Sivumäärä 41

Liitteet 2

---

### Tiivistelmä

Tämän opinnäytteen tavoitteena on tuottaa materiaali, joka on olennainen ja voi toimia suuntaa antavana ohjeistuksena nuorille opiskelijoille, jotka epäilevät olevansa erityisherkkiä. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa laajempi kuva ja laaja-alaisempaa tietoa siitä, mitä on olla erityisherkkä. Tavoitteena on myös löytää menetelmiä ja hallintakeinoja helpottaakseen erityisherkanherkän ihmisen opiskeluelämää. Työ on kohdistettu 18 – 29 vuotiaille opiskelijoille. Opinnäytetyön keskeisiin tavoitteisiin kuuluu myös käytännöllisen ja hyödyllisen esitteen laatiminen erityisherkillä. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Eritysherkkät ry:n kanssa.

Opinnäytetyön sisältö koostuu suunnitelmallisesta kirjallisuuskatsauksesta, jossa on käytetty sekä tietokirjallisuutta että relevantteja tutkimuksia käsittelyssä oleviin asioihin. Käsitellyt aiheet ovat seuraavat: Mitä erityisherkkyyys on ja miten se ilmenee arkipäivässä? Miten eritysherkkyyys voi vaikuttaa opiskeluun? Mitä hyödyllisiä voimavaroja opiskeluun eritysherkillä löytyy ja kuinka eritysherkkä ihminen voi helpottaa opiskeluaan?

Luomamme tietolehti toimii apuvälineenä eritysherkillä. Esitteeseen on koottu keskeisimmät käytännölliset ja teoreettiset asiat liittyen eritysherkkyyteen ja hallintakeinoihin.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Erityisherkkä, hallintakeinot, opiskelu

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Keinänen Lotta, Rosenius Monica

Degree Programme: Degree Programme in Nursing, Turku

Supervisor(s): Peter Edelsköld

Title: Dealing with High Sensitivity in College – A Fact Sheet for the Highly Sensitive Student

---

Date 1.10.2020    Number of pages 41

Appendices 2

---

### **Abstract**

The purpose of this thesis is to produce material that is relevant for today's youth and which can serve as a guide for individuals who are suspected to be highly sensitive. The aim of the work is to provide broader knowledge of high sensitivity and to find methods and coping strategies to facilitate the study life of a highly sensitive person. The work is delimited to students aged 18 – 29. The aim of the thesis is also to produce a useful and practical fact sheet for the highly sensitive. The thesis is conducted in collaboration with Suomen Erityisherät ry.

The work's report section consists of a structured literature review where both professional literature and relevant studies that answer the questions have been examined. The questions studied were stated as follows: What is high sensitivity and how does it appear in everyday life? How does high sensitivity affect the studies? What strengths can the highly sensitive individual identify during their studies and how can one facilitate themselves as highly sensitive.

The fact sheet that was produced serves as an aid, where the most central and practical and theoretical points about high sensitivity and coping strategies are.

---

Language: Swedish

Key words: Highly sensitive person, coping strategies, studying

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte, frågeställningar och mål.....	1
1.2	Centrala begrepp.....	2
1.2.1	Högekänslighet.....	2
1.2.2	Högskolelivet.....	3
1.2.3	Stimuli .....	3
1.2.4	Temperament .....	3
1.3	Bakgrund .....	3
2	Processbeskrivning .....	6
2.1	Ett funktionellt examensarbete .....	6
2.2	Ämnesanalys.....	6
2.3	Strategin för arbetet .....	7
2.4	Metoder.....	8
2.5	Etik, validitet och reliabilitet .....	9
3	Högekänslighet i skolvärlden .....	10
3.1	Stimulis olika dimensioner .....	11
3.2	Faktorer som påverkar skolframgången .....	12
3.3	Temperamentsdrag hos högkänsliga .....	14
3.4	Temperament och högkänslighet.....	15
3.5	Inläring och högkänslighet .....	16
3.6	En gynnsam studiemiljö .....	17
3.7	Studieprestationer och underprestation .....	17
3.8	Den högkänsliges styrkor i studierna.....	19
3.9	Den högkänsligas karriärval .....	19
4	Copingstrategier.....	20
4.1	Sunda livsvanor .....	21
4.2	Sjävreflektion och att acceptera högkänsligheten .....	21
5	Produkten.....	24
5.1	Planeringsprocessen.....	24
5.2	Grafisk design.....	26
5.3	Texten .....	27
5.4	Respons på informationsbladet.....	28
6	Utvärdering av arbetsprocessen.....	30
6.1	Utvärdering av produkten.....	31
6.2	Samarbete .....	31
6.3	Professionell utveckling .....	32
6.4	Diskussion .....	32

Källförteckning.....	33
----------------------	----

## **Bilagor**

Bilaga 1	Sökhistorik
Bilaga 2	Informationsblad

# 1 Inledning

Detta arbete kommer att behandla högkänslighet hos högskolestuderande och hur det påverkar studierna. Motiveringen bakom valet av tema för examensarbetet baserar sig på viljan att hjälpa medstudenter samt att fördjupa kunskapen om personlighetsdraget. Delvis baserar sig intresset också på de vardagliga observationer av medstudenter, som gjorts vid Yrkeshögskolan Novia. Dessa observationer har framkommit under vardagliga diskussioner, och har för det mesta handlat om studerandes välmående och de krav högskolestudierna ställer på de studenter. Delvis har ämnesvalet också en mer personlig grund, eftersom båda skribenterna anser sig vara högkänsliga.

Varje studenter utsätts dagligen för stimuli. Med stimuli menar man visuella, taktila eller auditiva signaler som var och en stöter på dagligen. Det kan handla om höga eller irriterande ljud, en kliande ylletröja eller starka ljus. Icke-högkänsliga reagera på stimulansen, men påverkas inte nämnvärt av den. En högkänslig individ påverkas däremot starkare av stimulansen, vilket kan leda till att individen känner sig stressad, överväldigad eller irriterad. Det sägs att den högkänsliga alltid bär antenner, och reagerar därför på allt som sker runtomkring. Detta kan innebära allt från andra människors känslor till visuell stimulans. (Aron, 1999, s. 34.)

Dagens samhälle svämmer över av stimuli, och hektiska miljöer är något som alla är bekanta med. För den högkänsliga individen kan det bli överväldigande att konstant befinna sig i sådan miljö, i synnerhet i skolan där det krävs att man måste prestera. Det är inte ovanligt att en högkänslig person känner att den inte kan hålla samma tempo som andra studenter eller känner sig totalt hjälplös under stressiga perioder.

## 1.1 Syfte, frågeställningar och mål

Syftet med arbetet är att hitta olika metoder som kan underlätta skolgången och studierna för den högkänsliga individen. Dessutom strävar arbetet till att nå en bredare kunskap om hur högkänsligheten påverkar studielivet.

Vi har därför valt att ställa följande forskningsfrågor som stöd för arbetet:

Hurudana styrkor har högkänsliga individer?

Hurdana verktyg och strategier kan användas för att underlätta studierna för en högkänslig individ?

Hur kan en högkänslig individ dra nytta av högkänsligheten i studielivet?

Målet med examensarbetet är att tillhandahålla ett informationsblad med praktisk och teoretisk information som hjälper den högkänsliga studeranden att hitta metoder och verktyg för att underlätta studierna. Informationsbladet innehåller metoder för att klara sig i situationer och omgivningar med hög stimulansnivå, där risken för överstimulans är högre. Informationsbladet och denna rapports sekundära mål att nå ut till den högkänslige och högskolorna samt att sprida kunskap om detta personlighetsdrag. Vi strävar också till att förse den 18–29 åriga högkänsliga studeranden med konkreta råd och verktyg för att underlätta studierna och studielivet.

## 1.2 Centrala begrepp

Till arbetets centrala begrepp hör förutom högkänslighet även högskolelivet, studier, stimuli och temperament. Arbetet avgränsas till dessa ord och vi tillämpar även forskningar kring dessa ämnen samt högkänslighetens inverkan på högskolelivet och studierna.

### 1.2.1 Högkänslighet

Högkänslighet är ett personlighetsdrag som innebär flera olika saker. För att förstå högkänsligheten bättre har Elaine Aron skapat DOES-modellen, vars uppgift är förklara vad det innebär att vara högkänslig. Nedan följer en begreppsförklaring:

Bokstaven D innebär ”*djup bearbetning av känslor*”. Detta innebär att den högkänslige individen har en tendens att bearbeta sina tankar och känslor på ett mycket djupare sätt än andra. Ett konkret exempel kan vara ifall en högkänslig måste fatta ett beslut – det kan dröja länge innan hen kan bestämma sig, eftersom hen överväger flera alternativ. (Aron, 1999, s. 20.)

Bokstaven O står i svensk översättning för överstimulering. Det vill säga den högkänslige kan bli irriterad eller stressad i en miljö med stimuli (bland annat buller, starkt ljus, hektisk miljö, skrikande barn) eftersom individen inte hinner bearbeta alla stimuli som sker runt omkring hen och blir därför överväldigad. (Aron, 1999, s. 19.)



Empati är ordet som står bakom bokstaven E. Enligt Elaine Aron har man undersökt hur högkänsliga reagerar på olika bilder där människors olika känslor porträtteras. Ifall det var frågan om någon som var ledsn på bilden, oberoende om det var en familjemedlem eller okänd person, reagerade den högkänslige starkt på bilderna. (Aron, 1999, s. 17.)

Bokstaven S innebär känslighet. Där syftar Aron på den varseblivning av sådana signaler som icke-högkänsliga aldrig hade lagt märke till. En del högkänsliga personer upplever vissa sinnen vara starkare än andra, dock är det inte fråga om att personen skulle ha ett bättre smaksinne, luktsinne eller dylikt, utan man tror att dessa individer helt enkelt mer bearbetar de sinnen som känns starkare. (Aron, 1999, s. 18.)

### **1.2.2 Högskolelivet**

Med begreppet högskolelivet menas i detta arbete den helhet som själva studierna, livsförändringarna och den sociala kretsen i relation till studierna bildar. Till dessa tillhör till exempel evenemang, relationer med studievänner samt annat umgänge som kan kopplas till studierna. I detta examensarbete kommer det endast att fokuseras på högskolelivet och hur *högkänslighet* påverkar en person i åldern mellan 18–29 samt dennes prestationsförmåga.

### **1.2.3 Stimuli**

Med stimuli menas de signaler som kroppen mottar från omvärlden och sedan reagerar på. Till detta räknas auditiva signaler (ljud) taktila signaler (det man kan känna på) samt visuellt stimuli som till exempel ljus och färger. En högkänslig individ är speciellt känslig för stimuli och kan känna till exempel irritation då denne utsätts för höga mängder stimuli i omgivningen. (Aron, 2016, s. 23) Med stimuli menas i detta arbete också omgivningens stämning och andra individers känslor.

### **1.2.4 Temperament**

Temperament innebär ett personlighetsdrag som en person har. Temperamentet är det som bestämmer hur en person reagerar på någonting. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 15.)

## **1.3 Bakgrund**

Med högkänslighet avses en individ som bearbetar känslor och tankar på ett djupt sätt. Forskning visar att högkänslighet är en egenskap som är medfödd och kan förstärkas eller

försvagas under åren. Psykologen Elaine Aron är en av de som främst har studerat och forskat beteendet kring högkänsliga personer. Hennes första studie publicerades år 1997 i *Journal of Personality and Psychology*. Enligt Aron baserar sig den studien på sju olika drag som hon kallar för "Sensory processing sensitivity" (Aron, 2000, s. 11). Forskningen gjordes bland annat genom slumpmässigt utvalda telefonintervjuer där ett frågeformulär användes som instrument. Resultatet av studien är, enligt Aron, att det nu går att bevisa att känslighet skiljer sig från neuroticism och introversion, och att känslighet hos 20% av människor och djur fungerar som en överlevnadsstrategi.

Känsligheten gör det lättare för olika arter att lägga märke till viktiga detaljer och agera enligt vad som är mest lämpligt för att klara av situationen (Aron, 2000, s. 11). Enligt Aron (1999) har forskaren Jadzia Jaegiellowicz bedrivit forskning kring hjärnans funktioner och enligt dennas forskning använder den högkänsliga individen flera delar av hjärnan då hen bearbetar information, vilket också bekräftas genom psykologen Jerome Kagans undersökningar där högra delen av huvudet blir mycket svalare, än den vänstra. Detta tyder på att det högkänsliga spädbarnet använder höger hjärnhalva mer, eftersom blodet strömmar från ytan till det aktiva området, det vill säga högra hjärnhalvans inre. Enligt psykologen Kagan, kan man säga att högkänsliga individer genetiskt sett är annorlunda från den "normala" människan. Kagan förklarar situationen som "Bordercollie och blodhundar är genetiskt olika men är båda hundar". (Aron, 1999, s. 56.)

I forskningen kom det dessutom fram att när det rör sig om ett högkänsligt spädbarn, är den högra delen av huvudet var mycket svalare, än den vänstra delen. Detta tyder på att det högkänsliga spädbarnet använder höger hjärnhalva mer, eftersom blodet strömmar från ytan till det aktiva området, det vill säga högra hjärnhalvans inre. Enligt psykologen Kagan, kan man säga att högkänsliga individer genetiskt sett är annorlunda från den "normala" människan. Kagan förklarar situationen som "Bordercollie och blodhundar är genetiskt olika men är båda hundar". (Aron, 1999, s. 56.)

Det har också påvisats genom forskning att mängden noradrenalin i blodet och urinen stiger i situationer där stressnivån är hög. Denna forskning gjordes på barn i ett laboratorium och forskningen utfördes av psykologen Jerome Kagan. Substansen noradrenalin är något som förknippas med upphetsning. I samma forskning lade Kagan märke till att mängden kortisol också var högre än normalt hos den högkänslige. (Aron, 1999, s. 55.)

Det finns två olika system i hjärnan. Dessa två kallas för aktiveringssystemet och inhiberingssystemet. För en högkänslig person är det inhiberingssystemet som är starkare, vilket också tangerar det psykologen Jerome Kagan påstår om den mer aktiva hjärnhalvan. Skillnaden mellan aktiveringssystemets aktivitet förknippas alltså med högkänsligheten. (Aron, 1999, s. 56.)

Det så kallade aktiveringssystemet befinner sig i hjärnan på samma ställe som också mottar signaler som meddelar ifall kroppen ska röra på sig. Aktiveringssystemets uppgift är att få människans rörelser och att närma sig saker (främst nya upplevelser). Aktiveringssystemet skapar också en del av människans mod och det impulsiva beteendet, vilket resulterar i att detta system är något som samhället automatiskt favoriserar. (Aron, 1999, s. 56.)

Inhiberingssystemets uppgift är att göra människan mer medveten om saker och ting som händer i människans omgivning. Det kan till exempel få personen att stanna upp och inse potentiella faror. Människan är då vaksam och observerar situationens detaljer. (Aron, 1999, s. 57.)

Balansen mellan dessa två system avgör hurdan typ av högkänslighet en individ har. Ifall individen är mer högkänslig, tyder det på att inhiberingssystemet är starkare än aktiveringssystemet. En individ med ett mellan-starkt inhiberingssystem och ett svagare aktiveringssystem kan av andra betraktas som lugn, tystlåten och nöjd med ett simpelt liv. En individ som innehar ett starkt aktiveringssystem och nästan lika starkt inhiberingssystem, kan av andra upplevas som modig och ivrig men ångestfylld. (Aron, 1999, s. 57.)

Båda systemen utvecklas i tidig ålder. Aktiveringssystemet utvecklas före inhiberingssystemet. Aktiveringssystemet utvecklas då barnet är cirka 2 månader gammalt. Detta märks på att det börjar bli mer nyfiket på sin omgivning och börjar dessutom visa känslor, till exempel frustration. (Aron, 1999, s. 58.)

En högkänslig person lägger märke till saker som andra inte lägger märke till, vilket resulterar i att den högkänslige lätt blir trött och måste, efter en lång dag, dra sig tillbaka till ett mörkt rum (Aron, 1999, s. 38). Då en högkänslig individ blir stressad, höjs pulsen och pupillerna förstoras. Dessutom kan rösten ändra och bli högre, eftersom stämbanden blir spändare. Enligt Jerome Kagan stiger mängden noradrenalin och kortisol i både blod och urin hos personer som utsätts för stress. Noradrenalin är en substans som förknippas med upphetsning. (Aron, 1999, s. 55.)

## 2 Processbeskrivning

I detta kapitel beskrivs processen för den skriftliga delen i examensarbetet. Här dokumenteras såväl tankeprocessen som alla de beslut som gjorts under processen samt motiveringarna bakom varför skribenterna fattat just de beslut som fattats. De ärenden som behandlas har diskuterats kort redan i inledningen av arbetet, men här framkommer den egentliga rapporteringen. Syftet med detta kapitel är att klargöra strukturen av planeringsprocessen samt de arbetsätt som tillämpats.

### 2.1 Ett funktionellt examensarbete

Den största skillnaden mellan ett forskningsinriktat examensarbete och ett funktionellt examensarbete är att man i det funktionella arbetet kommer fram med en produkt, medan man i ett forskningsinriktat arbete kommer fram med ny information. En annan märkbar skillnad är att ett funktionellt examensarbete ofta kräver flera parter, exempelvis samarbetsparter, medan man i det forskningsinriktade arbete oftast är i kontakt med andra endast då man samlar in data exempelvis genom intervjuer. (Salonen, 2013, s. 6.)

Valet att göra ett funktionellt examensarbete motiveras genom viljan att skapa något som också kan vara av praktisk nytta. Som ram för arbetets struktur och de riktlinjer som följs användes Tiina Airaksinen och Hanna Vilkkas bok *”Toiminnallinen opinnäytetyö”* (2003) samt de riktlinjer som Yrkeshögskolan Novia lagt upp för examensarbetet.

### 2.2 Ämnesanalys

I början av examensarbetsprocessen hölls ett seminarium där handledarna presenterade de olika temaområden som valts för årskursen. Efter presentationerna fick de studerande välja de temaområden som väckte mest intresse och skriva ner motiveringar varför just detta ämne kändes intressant. På basis av intresse delades årskursen in i temagrupper. Inom den stora gruppen delades idéer om ur vilken synpunkt man ville närma sig högekänslighet, och på basis av intresseområden bildades projektgrupperna och paren. Som stöd för att bilda en idé för examensarbetet hade vi med oss vår samarbetspartner HSP-Suomen Erityisherät ry, där en av medlemmarna höll föreläsning kring högekänslighet och vad föreningen önskar av oss.

Orsakerna bakom intresset för högekänslighet varierar mellan individerna, men kort sagt identifierar skribenterna sig själva som högekänsliga och valde därför att skriva om ämnet. Dessutom handlade valet om intresse för psykologi eller allmänt om personlighetsdrag.

Gemensamt för båda skribenterna var viljan att hjälpa andra högskolestuderande och samtidigt öka medvetenheten kring temat högekänslighet. Dessutom ansågs det att processen också kan ha en positiv inverkan på hur man lär känna sig själv och att bättre förstå sig på sina egna känslor. Samtidigt som vi har letat efter redskap och strategier för läsaren, har vi också själva kunnat dra nytta av de nyvunna kunskaperna. Dessutom ansågs det att samarbetsparten Suomen Erityisherät ry kan dra nytta av det material som produceras och därmed också utnyttja det perspektiv detta arbete presenterar.

Med tanke på ämnets relevans och betydelse i och med att inga tidigare examensarbeten om ämnet har gjorts ansåg skribenterna att ett behov för arbetet finns. Dessutom anses det att högskolestudierna är en tid i livet då stress och stora livsförändringar konstant är närvarande och kan orsaka symptom på överstimulans speciellt för den högekänslige. Valet av målgrupp grundar sig också på dessa tankar; studerande inom högskolor är främst i åldern 18–29 och material för denna grupp finns inte.

Valet att göra ett funktionellt examensarbete motiveras genom viljan att skapa något som också kan vara av praktisk nytta.

### **2.3 Strategin för arbetet**

I början av arbetet gjordes ingen klar strategi om hur idén ska uppfyllas vilket antagligen var orsaken till att skribenterna stötte på så många problem vid bearbetningen av texten. Tillvägagångssättet var främst att utan någon bearbetning eller analysering av data skriva ner informationen i dokumentet som delades bland skribenterna. Detta ledde till att en stor del av det som skrevs inte kunde kopplas ihop med syftet eller de frågeställningar vi lagt upp.

Idén var från början att läsa på så mycket som möjligt för att få en så bred kunskap om ämnet som möjligt. Det positiva i detta var att skribenterna blev väldigt medvetna om allt som har med högekänslighet att göra och kunde senare skilja på vad som är relevant i texten och vad som bör lämnas bort. Svårigheter uppkom då det var dags att börja bearbeta texten och det blev uppenbart att en stor del av det som skrivits måste omformuleras eller helt och hållet raderas. Å andra sidan var det en styrka att samma saker upprepats i texten, eftersom vi då kunde bearbeta texter från flera olika källor till en enhetlig text, och därmed dessutom minimera risken för plagiat. Dessutom fick det oss att inse hur viktigt ordentlig bearbetning och analys av data är, och detta togs i beaktande då mer litteratur söktes.

Som grund för arbetet och den produkt som skapades användes facklitteratur samt artiklar publicerade i akademiska tidskrifter. Litteratur om själva examensarbetsprocessen, språk och planeringen av produkten användes också som stöd för att uppnå ett bra resultat. Vi anlätade också en utomstående person för att språkgranska arbetet eftersom skribenternas språkkunskaper inte var tillräckliga för att själva producera korrekt sakprosa.

Efter flera handledningstillfällen togs beslutet att öppna upp ett nytt dokument och börja om arbetet praktiskt taget från början. Som stöd fungerade boken *”Toiminnallinen Opinnäytetyö”* (Vilkka & Airaksinen, 2003) och med hjälp av den och handledning, omstrukturerades arbetet. Efter omstruktureringen låg fokuset på arbetets syfte och frågeställningar, och före någonting skrevs i arbetet ställde vi oss frågan ifall informationen stöder arbetets syfte eller besvarar frågeställningarna.

## 2.4 Metoder

Detta arbete fokuserar på den unga studerande, högekänsliges vardagliga liv samt svårigheter som kan uppstå. I början av forskningsprocessen var det ännu lite osäkert vilka metoder som kommer att användas i arbetet. Olika alternativ diskuterades och tanken om en kvantitativ internetbaserad enkät börjades planeras som tillägg för litteraturöversikten. Efter vidare diskussion bland skribenterna och handledarna, beslöts det att slopa idén om enkäten, eftersom den inte i tillräcklig mån skulle stöda arbetets syfte. Också vissa kvalitativa metoder diskuterades, där tanken främst var att vi med hjälp av intervjuer skulle samla in information om hur högekänsliga högskolestuderande själv anser att personlighetsdraget påverkar studierna. Trots faktumet att en kvalitativ metod skulle ha varit av nytta för arbetet, togs beslutet att enbart använda sig av en litteraturöversikt. Detta beslut gjordes eftersom skribenterna ansåg att de resurser och kunskaper som bör finnas vid en kvalitativ undersökning inte fanns.

Även om en litteraturöversikt tillhandahåller ny information, är det en lämplig metod då man gör ett funktionellt examensarbete där en produkt skapas (Vilkka & Airaksinen, 2003). Valet av metod kan också motiveras av den enkla anledningen att då målet att skapa ett informationsblad vars syfte är att sammanställa copingstrategier, nås detta mål smidigast och mest exakt genom att använda strategier från tidigare forskning och facklitteratur.

Planen och strategin för litteraturöversikten var att i början av processen bekanta sig med den litteratur som finns om högekänslighet i en så bred utsträckning som möjligt för att på så

sätt nå en djupare förståelse för ämnet. Vissa temaområden delades ut på basis av intresse mellan skribenterna. En stor del av de data som samlades kom från facklitteratur, främst från forskare inom högekänslighet såsom psykologen Elaine Aron som är en av de första forskarna inom området.

Eftersom högekänslighet som ett vetenskapligt begrepp är relativt nytt, söktes facklitteratur också med sökorden "*temperament*" och "*sensory processing sensitivity*". Ett annat hinder som stöttes på under datainsamlingen var att en stor del av forskningen som gjorts inom högekänslighet studerar högekänsligheten hos barn. Fastän barn som helhet avgränsats från arbetet, användes också litteratur som handlade om barn för att få en djupare förståelse om hur högekänsligheten utvecklas och syns under livsloppet. Gällande högekänslighet i högskolelivet och högekänslighetens påverkan på akademiska prestationer hittades ingen facklitteratur som fokuserade på unga vuxna, i stället användes litteratur om högekänsliga barn inom skolan, eftersom temperamentdragen och högekänsligheten inte drastiskt förändras genom åren.

Facklitteratur söktes både på yrkeshögskolans egna bibliotek samt från stadsbiblioteket. Avgränsande faktorer för data gällande högekänslighet var att de inte skulle handla om barn samt att författaren var en forskare som inom ämnet. Artiklar gällande ämnet samlades in och söktes med hjälp av databaser såsom EBSCO och Google Scholar. Sökningen av artiklar och forskning gjordes systematiskt och är dokumenterad i sökhistoriken. All data som insamlats lästes noggrant igenom och den väsentliga informationen användes för teoridelen i arbetet.

## **2.5 Etik, validitet och reliabilitet**

Eftersom arbetet gjordes som litteraturöversikt måste validiteten och reliabiliteten granskas utgående från de data som använts. På grund av att informationsbladet helt och hållet grundar sig på den data som sammanställts till denna rapportdel är informationsbladets reliabilitet och validitet helt beroende av den granskning som gjorts i denna del av examensarbetet.

Då man granskar litteraturöversiktens interna validitet, det vill säga hur riktig beskrivningen om fenomenet är, måste man jämföra de beskrivningar av fenomenet som gjorts i litteraturen och i forskningarna. Ju fler forskare som kommit fram till samma slutsats om fenomenets beskrivning, desto mer riktigt kan man anse fenomenet vara. (Jacobsen, 2007, ss. 156-157.) I detta fall var beskrivningarna om de centrala fenomenen och begreppen sammanhängande

i litteraturen som valts. Validiteten av den data som användes kontrollerades genom att jämföra de resultat som nåtts i de olika forskningarna där olika metoder använts. Eftersom forskarna, med hjälp av olika metoder, har kommit fram till samma resultat kan man påstå att nivån av intern validitet är tillräcklig.

Kritisk granskning av källorna är en av de viktigaste delarna i en litteraturoversikt. Ett vanligt problem är att inte ha tillgång informationsrika källor (Jacobsen, 2007, s. 159). Det var ett problem som även vi stötte på, eftersom forskning om ämnet inom målgruppen inte har gjorts. Eftersom validiteten också påverkas av forskarens kännedom om fenomenet samt forskarens vilja att tillhandhålla riktig information, granskades också författarnas bakgrund innan data insamlades. Endast studier och litteratur som skrivits av forskare med riklig kännedom inom ämnet användes i detta arbete.

Överförbarheten eller den externa validiteten handlar om i vilken mån resultatet som uppnåtts kan generaliseras. Då det handlar om en kvalitativ studie är meningen att fördjupa sig i ämnet med hjälp av få men informativa källor. Problem uppstår vid valet av källorna, eftersom man ofta medvetet gör valet av de få källor vinklat. Detta leder till att resultaten inte kan generaliseras till hela befolkningen eller målgruppen. (Jacobsen, 2007, ss. 166-168.)

Reliabiliteten beror mycket på hur man analyserar och för anteckningar av den data som insamlats. Även om all väsentlig information står i litteraturen, beror reliabiliteten på hur man som läsare tolkar informationen och ifall man har antecknat allt det väsentliga. Ett redskap som användes var att flera individer läste igenom samma litteratur och forskning för att således minimera risken för feltolkningar. (Jacobsen, 2007, s. 173.)

Eftersom ingen egen forskning gjordes och ingen direkt kontakt med några respondenter krävdes, ligger fokuset på det etiska förhållningssättet i informationsbladet som producerats. Syftet med informationsbladet är, som tidigare nämnts, att ge målgruppen praktiska tips och strategier för att underlätta studierna, därför är det viktigt att den information som ges i informationsbladet faktiskt baserar sig på trovärdig forskning. Frågan om det material som producerats etiska försvarbarhet hänger i hög grad ihop med innehållets eventuella höga validitet och reliabilitet.

### **3 Högekänslighet i skolvärlden**

I detta kapitel behandlas den högekänslige i skolvärlden. Teman som behandlas är inläring och underpresterande, samt orsaker bakom dessa fenomen. Teman diskuteras utifrån teorier



om temperament, eftersom dessa teorier i hög grad beskriver de drag som en högkänslig person kan ha. Det kan sägas att högkänslighet är en slags kombination av olika temperamentstyper och är likväl genetiskt betingat. Studier gällande temperament har gjorts under en längre period och studierna har väl kunnat förklara de olika temperamentsteorier som finns, därför baserar sig detta kapitel i stor grad på dessa teorier. Forskning kring högkänsliga personer inom skolvärlden, speciellt unga vuxna, finns inte tillgänglig men eftersom dragen utvecklas redan i ung ålder kommer kapitlet att basera sig mycket på forskning kring barn i skolvärden.

### 3.1 Stimulis olika dimensioner

För att förbättra läsarens helhetsbild om högkänslighet, är det viktigt att kort förklara de grundläggande faktorerna som högkänslighet baserar sig på. Skolans klassrum är ett ställe som kan anses vara en hektisk miljö då det förekommer en hel del stimuli i klassrummet, vilket kan belasta den högkänslige.

Vid förekomsten av stimuli i ett rum väcks nervsystemet hos människan. Nervsystemet reagerar och sänder ut signaler i kroppen. Stimuli kan komma både utifrån och inifrån människan. Som *yttre stimuli* räknas till exempel starka ljus, buller, höga ljud (ex. sirener) med mera. *Inre stimuli* kan vara till exempel muskelvärk, törst, hunger eller smärta. Vid konstant förekomst av stimuli, vänjer sig kroppen och slutar reagera på dem. Den högkänsliga individen förmår inte stänga ut stimuli även om det är frågan om bekanta stimuli (till exempel ett hektiskt klassrum som individen befinner sig i flera gånger i veckan). Detta resulterar ofta i att den högkänslige blir tvungen att, efter skoldagen, dra sig undan till en miljö som är helt fri från stimuli, till exempel ett mörkt och tyst rum för att koppla av. Dock är det väldigt individuellt vilka stimuli som stör vem. Något som irriterar en högkänslig individ kan vara något som inte alls bekommer en annan högkänslig. Vissa kan till exempel njuta av julshopping, eftersom de har goda minnen från det. Medan andra till exempel bli väldigt ångestfyllda och irriterade, eftersom de förknippar julen med stress. (Aron, 1999, s. 38.)

Högkänslighet kan delas in i olika nivåer och dessa nivåer definierar också graden av högkänslighet. Detta beror på att spädbarn vid födseln kan födas med olika typer av högkänslighet, denna kan genom erfarenheter och händelser antingen minska eller öka beroende på antalet faktorer som individen är högkänslig för. (Aron, 1999, s. 56.)

### 3.2 Faktorer som påverkar skolframgången

Alla studerande inom alla utbildningsformer har rätt att uppnå bästa möjliga resultat efter bästa förmåga. Något som trots personens kapacitet, motivation och ambition kan leda till att resultatet inte blir det önskade är personens temperament. Temperamentet är något medfött som består av relativt stabila variabler, som inte har något att göra med intelligens eller personens förmågor att klara av uppgifter. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 11.)

Trots detta påverkar dessa variabler hur ett barn förhåller sig till inläring, vilka skolämnen som känns trevligast och vilka inlärningsstrategier som lämpar sig bäst för individen. En del av dessa temperamentsdrag stöder inläringen och högskolelivet, medan vissa har en negativ inverkan exempelvis då läraren utvärderar den studerande eller hur de andra eleverna uppfattar en. Några av dessa medfödda temperamentdrag är sådana som negativt påverkar skolframgången och bidrar med stor sannolikhet till att eleven underpresterar, det vill säga framgången är för låg i jämförelse med elevens kapacitet och kunnande. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 11.)

Faktorer som påverkar skolframgången i högskolor har studerats över hela världen. I en studie gjord på *Murray State University* (Hepworth D., 2018) undersöktes i vilken grad akademiska färdigheter, engagemang och social integrering påverkar individens akademiska framgång. Studien visar att den enda faktorn som avsevärt påverkar den akademiska framgången (högre vitsord i kurserna) är de akademiska färdigheterna som den studerande redan besitter. Med tanke på inläringen och faktumet att de tidiga erfarenheterna, som den studerande redan har av inläring, påverkar inläringen i framtiden påvisar denna studie att just dessa kunskaper i hög grad påverkar den akademiska framgången i högskolor.

I en studie gjord av *Institute of Clinical Psychology University of Karachi* (Bukhari, 2016, ss. 33-44) undersöktes den emotionella intelligensens påverkan på den akademiska studieframgången. Med emotionell intelligens menas individens förmåga att handskas, igenkänna, använda och förstå andras och de egna känslotillstånden på ett sätt som underlättar problemlösning och känsloreglering. En hög emotionell intelligens påverkar också individens förmåga till att vara socialt effektiv. I studien konstaterades att en hög emotionell intelligens har en positiv inverkan på den akademiska framgången, samt att de finns olika dimensioner av den emotionella intelligensen såsom intrapersonella förmågor och anpassningsförmåga. (Bukhari, 2016, s. 34.)

Med tanke på den högkänsligas förmåga att känna igen andras känslor och kunskapen att djupt bearbeta tankar och känslor ställde skribenterna följande hypotes: om den högkänslige har en hög emotionell intelligens kan denna också ha en fördel i studierna.

I en litteraturöversikt gjord vid Qatars universitet (Al-Hendawi, 2013, ss. 177-205) behandlas temperamentet och dess relation till akademisk framgång samt anpassning till skolan. Forskning kring ämnet har gjorts sedan 1980-talet för att reda ut vilka variabler som påverkas av temperamentet i relation till utbildning. År 1977 beskrevs de olika dimensionerna av temperament av Thomas, A., and S. Chess i forskningen ”*Temperament and Development*”. Dessa dimensioner är aktivitet, mat- och sömnvanor, reaktivitet, adaptionsförmåga, intensitet av känslor, humör, distraktionstolerans, uthållighet, koncentrationsförmåga och sensorisk sensitivitet. Litteraturöversikten koncentrerar sig på tre delområden; definitionen av temperament, mätning av temperament samt resultaten av de studier som gjorts. (Al-Hendawi, 2013, s. 177.)

För litteraturöversikten användes två olika sökstrategier. Först användes 7 olika databaser med sökorden *temperament*, *adjustment* och *adaptability*. Denna sökning blev för bred, vilket resulterade beslutet att tillägga sökorden *school* och *classroom*. Totalt användes 12 stycken studier i denna litteraturöversikt. (Al-Hendawi, 2013, ss. 179-180.) I litteraturöversikten kunde man dra slutsatsen att temperamentet påverkade den akademiska framgången. Speciellt såg man en korrelation mellan uppgiftsorientering som består av uthållighet, aktivitet och distraktionstolerans med akademisk framgång. Variablerna som mest påverkade akademiska framgången var aktivitet och uthållighet. Också kunskaperna i matematik utreddes och där var skillnaderna inte lika stora, då man inom skolämnen som innehöll läsning kunde se tydliga skillnader mellan olika temperamentdrag. (Al-Hendawi, 2013, s. 189.)

Forskningar som behandlade de icke-kognitiva faktorernas påverkan på akademisk framgång hos högskolestuderanden har också studerats. I en studie gjord vid *The National Center of Evaluation for Higher Education, Mexico City, i Mexiko* (Olivera-Aguilar;Rikoon;& Robbins, 2017) studeras de icke-kognitiva faktorernas påverkan på akademiska framgången. I studien deltog 5120 universitetsstuderande från USA. I studien fick studerande svara på frågor gällande sin bakgrund, svårigheter som framkommit under det senaste året samt frågor gällande 10 olika temaområden, bland annat stresshantering, självförmåga, engagemang i studierna, organiseringsförmåga och hinder för framgång. (Olivera-Aguilar;Rikoon;& Robbins, 2017, ss. 233-234.)

På basis av svaren och de icke-kognitiva faktorerna skapades sex profiler av studerande. Dessa profiler var 1) obunden till studierna 2) hög men oorganiserad och isolerad självförmåga 3) stressad, låg självförmåga och hinder för framgång 4) aningen låga icke-kognitiva förmågor 5) delvis höga icke-kognitiva förmågor och 6) höga icke-kognitiva förmågor. För att bestämma vilka profiler som klarade sig bäst i studierna jämfördes deras vitsord (*GPA = grade point average*) för att komma till slutsatsen om i vilken grad de icke-kognitiva förmågorna påverkade den akademiska framgången. (Olivera-Aguilar;Rikoon;& Robbins, 2017, ss. 247-249.)

Som resultat fick man att studerande i profil 5 och 6 hade den högsta akademiska framgången då man använde sig av GPA. Kännetecknande för dessa profiler var att de hade goda icke-kognitiva förmågor och jämfört med de andra profilerna var de bättre på att ta sig förbi eventuella hinder, hade bättre förhållanden till sina klasskamrater samt en bättre organisationsförmåga. (Olivera-Aguilar;Rikoon;& Robbins, 2017, ss. 249-250.)

Som summering kan det konstateras att den akademiska framgången påverkas av flera olika faktorer, både kognitiva och icke-kognitiva. Sammanfattat har studierna kommit fram till att faktorer som emotionell intelligens, tidigare erfarenheter och akademiska färdigheter samt icke-kognitiva färdigheter såsom stresshantering och förmågan att bygga goda relationer till klasskamrater påverkar den akademiska framgången vid högskolorna. Skribenterna anser att man i dessa forskningar har kunnat dra slutsatsen att vissa personlighetsdrag har en positiv korrelation med akademisk framgång, och att dessa personlighetsdrag ofta framkommer bland högkänsliga individer.

### **3.3 Temperamentsdrag hos högkänsliga**

Temperament är inte endast ett flummigt begrepp som används av forskare och utvecklingspsykologer, utan en gemensam benämning för personlighetsdrag. Temperament behandlas i olika studier med lite olika benämningar på själva dragen, men de mest väsentliga dragen som korrelerar med skolframgången är aktivitet, känslighet och socialitet. Med temperament menas personens personliga sätt att reagera på eller att handskas med olika situationer. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 50.)

Temperament innebär inte en stark karaktär, utan lugn är likaså en del av temperamentet. Det betyder alltså att alla har ett eget personligt sätt att vara, förbereda sig och reagera. Detta förklarar varför något kan vara spännande och orsaka ångest för någon, men inte för en

annan, eller varför vissa gör saker snabbt och ljudlig medan andra har benägenheten att vara tystlåtna och lugna. Temperament kan dock inte förklara vilka medvetna beslut som personen tar, utan beskriver de inre personlighetsdragen och känslorna som uppkommer hos personerna. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 42.)

Det finns flera teorier inom psykologin om vad temperament innebär, men alla teoretiker är ense om att temperamentet är en samling av medfödda beredskaper, benägenheter, reaktionssätt och beteendemönster som är karakteristiska för personen. Dragen som kallas för temperament är konstanta ända från spädbarnsåldern till livets slutskede, och påverkas inte drastiskt av händelser eller av tiden. Och det är just denna konstanthet som är karakteristiskt för temperamentet. (Keltikangas-Järvinen, 2006, ss. 22-23.)

Människan har en tendens att reagera på samma sätt i liknande situationer, till exempel ett barn som blir rastlöst i nya miljöer har högst antagligen svårigheter att anpassa sig till nya miljöer som vuxen. Fastän temperamentet inte ändras med åldern, betyder detta inte att beteendet skulle vara likadant, utan att beredskapen och tendenserna förblir bestående. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 49.)

### **3.4 Temperament och högekänslighet**

Ett av temperamentsdragen som beskriver högekänslighet bäst är sensitivitet. Ett barn med hög sensitivitet reagerar på allt i omgivningen, såsom oljud, buller och lukter. Ibland kan ett barn bli överstimulerat, till och med till en sådan grad att de blir helt och hållet funktionsförfärdade och drar sig undan. Gällande inläringen har det sensitiva svårigheter, eftersom det lätt kan ta illa upp av kritik. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 66.)

Den kritik som man fått i ung ålder påverkar förmågan att lära sig senare, och ifall inläringserfarenheterna har tolkats som negativa påverkar det inläringen negativt. Eftersom stimuli kräver mycket energi från den sensitiva personen, kan det gå så långt att den högekänslige inte har tillräckligt med energi för skolarbete. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 73.)

En omgivning med mycket stimulans (exempelvis ett normalt klassrum) kan leda till att eleven blir överstimulerad och blir "förlamad" och kan då inte motta stimuli överhuvudtaget. Elever med hög sensitivitet reagerar väldigt emotionellt, och behandlar all återkoppling och feedback med känslor och inte bara genom själva ärendet. Ibland kan de till och med överreagera och ta väldigt illa upp av kritik. (Keltikangas-Järvinen, 2006, ss. 71-72.)

Ett annat temperamentsdrag som hör ihop med högkänslighet är anpassning. En högkänslig har oftast låg anpassning och kan därför stöta på svårigheter i skolvärlden. En elev med låg anpassningsgrad behöver struktur och rutiner, eftersom det är viktigt för hen att hela tiden veta vad som händer till näst. För en sådan elev lämpar sig en sådan studiemiljö som kan erbjuda rutinerat arbete samt instruktioner som är samma för alla. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 85.)

Elever med låg anpassning motsätter sig alla förändringar och behöver speciellt mycket tid att vänja sig vid förändringar, till exempel kan eleven motsätta sig att undervisningsstilen ändras eller ett nytt fenomen lärts ut. En elev med hög anpassningsförmåga kan genast sätta igång med det som precis lärts ut, medan eleven med låg anpassningsförmåga behöver mera tid för att anpassa sig och bli van med det nya. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 92.)

### **3.5 Inläring och högkänslighet**

Att lära sig snabbt betyder inte att en individ har en bättre inlärningsförmåga, utan att dennes temperament har förmågan att låta denne närma sig något nytt och acceptera förändringar. Ibland förekommer feluppfattningen att ett barn som snabbt prövar på något nytt skulle vara bättre på att lära sig, eftersom endast snabbheten inte ensam kan definiera inlärningsförmågan stämmer detta påstående inte. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 17.)

Temperamentet påverkar också genom hurdana erfarenheter barnet lär sig bäst. Vissa barn lär sig genom att genast få känslor av att lyckas, för andra handlar det alltså om det att försöket att lära sig leder till frustration. Inte heller här handlar det om att det andra barnet skulle vara bättre på att lära sig nytt. Dessa tidiga inläringstillfällen har långvariga konsekvenser; att bli bra på att lära sig, d.v.s. att ha en bra inlärningsstil förutsätter att man har haft bra inläringserfarenheter i tidig ålder. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 18.)

Inläringssättet i barndomen, påverkar också utvecklingen av personligheten. Barnet får respons från omgivningen; den som är ihärdig erhåller positiv respons medan den som blir lätt frustrerad ofta får negativ respons. Dessa olika responser som erhålls ger en väldigt olik grund för utvecklingen av självkänsla, egenbild och självförtroende. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 20.)

Inläringssvårigheter kan bero på att man som ung inte har hittat den rätta inlärningsstilen eller inte har fått de redskapen som behövs för att kunna utveckla en personlig inlärningsstil.

Då är det bra att ta en titt på temperamentsdragen och vilka drag som är karakteristiska för en själv och hur man kan underlätta sin egen inläring.

### **3.6 En gynnsam studiemiljö**

En högkänslig individ har oftast temperamentsdragen högsensitivitet och svåradaptation. Detta innebär att studerande måste anpassa sina studier och sin omgivning för att minska på mängden stimuli och göra det lättare för en själv att studera. Elever med hög sensitivitet behöver oftast återhämtningstid efter en skoldag, och då är det bra med en lugn stund innan man påbörjar skolarbetet. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 246.)

Enligt Keltikangas-Järvinen i boken (*Temperamentti ja koulumenestys*, 2006, s. 247) bör omgivningen vara lugn, åtminstone så till den grad att den inte ger upphov till stimuli som förbrukar energin (lukter, starka färger eller mönster eller dylikt), och onödigt buller. En högkänslig d.v.s. högsensitiv är också känslig för taktila stimuli, det lönar sig därför att kläder som inte irriterar eller känns obekväma, samt hitta en plats som känns bekväm att sitta vid. Alla behöver inte ha en omgivning utan någon som helst stimuli, utan det handlar snarare om att hitta en lämplig nivå av stimulans.

För den högkänsliga individen med anpassningssvårigheter, är det väldigt viktigt att lägga upp tydliga rutiner och ett konsekvent arbetssätt. För den som har låg anpassningsgrad är det viktigt att behålla kontrollen för att således känna sig mer säker när det finns rutiner och klara tidslinjer. Dessutom kan det krävas extra tid mellan olika arbetsuppgifter så att övergångsfasen går lättare. Ett bra tillvägagångssätt för dessa individer är att lägga upp en tydlig tidsplan för skolarbeten, och möjligen också ett schema för varje dag. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 252).

### **3.7 Studieprestationer och underprestation**

Som redan diskuterats är den högkänsliges nervsystem och sätt att processera signaler och stimuli annorlunda. Den högkänslige löper risk för att bli överstimulerad och således bli utmattad och drabbas av både psykiska och fysiska symtom som begränsar funktionsförmågan. Dessa symtom och rädslan för att bli överstimulerad kan leda till att den högkänslige febrilt försöker skydda sig för stimuli och blir på detta vis understimulerad. Då personen är understimulerad uppstår psykiskt och fysiskt obehag, på samma sätt som vid överstimulans. (Aron, 2016, s. 87.)

Då den högkänslige är rädd för att bli överstimulerad tackar den ofta nej till mycket, har låg ambition och inga planer eller mål. Att ha låg ambition är ofta något som den högkänslige drabbas av. Detta i kombination med olämpliga inlärningsmetoder leder till att den högkänslige underpresterar, d.v.s. presterar på ett sätt som inte är i enlighet med vederbörandes intelligens, kunskaper och motivation. (Aron, 2016, s. 88.)

Det har konstaterats att den bedömning som lärare gör angående elevens intelligens påverkas av vilka temperamentsdrag elever har, och är därmed inte korrekt eller pålitlig. Elever som har positiva temperamentsdrag såsom hög uppgiftsorientering, hög flexibilitet och benägenheten att ha ett positivt humör uppfattas av läraren som mer intelligenta medan elever med temperamentsdrag som uppfattas som negativa, exempelvis inaktivitet och oflexibilitet bedöms av lärare som minde intelligenta. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 12.)

Enligt Keltikangas-Järvinens bok ”*Temperamentti ja Koulumenestys*” där det hänvisas till en forskning som publicerats av WSOY kom forskarna fram till att i den bedömning som lärarna gör av eleverna baserar sig endast 7% på deras intelligens, och 50% på de olika temperamentsdragen (reaktivitet och uppgiftsorientering). Detta betyder att den bedömning som eleverna får, baserar sig inte på deras kunskaper eller intelligens, utan på lärarnas uppfattning av deras temperamentsdrag. (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 145.)

I en studie som publicerats i *Journal of Advanced Academics* (Balduf, 2009) utreds vilka faktorer som påverkar högskolestuderandes benägenhet att underprestera i studiesammanhang. Med hjälp av intervjuer med studerande på *Queen Mary College* försökte man identifiera de största inverkanse faktorerna för att individer som klarat sig bra på lägre skolnivåer nu underpresterade i studiesammanhang. Resultatet av intervjuerna visade att de största orsakerna var att eleverna inte var tillräckligt förberedda på studierna, eleverna hade även svårigheter att planera sin tid gynnsamt. Frånvaro av självdisciplin och motivation var också problem som framkommer i resultatet. (Balduf, 2009, ss. 274-294.)

Såsom det redan behandlas påverkar tidiga inläringstillfällen och den respons som ett barn får, hur man i senare skedet av livet förhåller sig till inläring och studierna. Faktumet att den respons och bedömning som barnet får blir förvrängd på grund av temperamentsdragen, leder möjligen till att dessa individers förhållande till skolan blir sämre. Med tanke på den högkänslige individen kan lärarna ofta tolka eleverna fel på grund av de temperamentsdragen som är karakteristiska för den högkänslige individen. Exempelvis kan låg aktivitet eller den



reaktionen som följer överstimulering anses som lathet eller låg anpassningsnivå ses som att eleven försöker på flit motsätta sig mot allt.

### 3.8 Den högekänsliges styrkor i studierna

Även om den högekänsliga individen uppenbarligen kan stöta på utmaningar på grund av sin högekänslighet, erbjuder högekänsligheten flera styrkor som kan utnyttjas i studierna. Dessa styrkor kan användas i den egna inläringen men också i grupprojeckt eller i arbetslivet. Det väsentliga när det kommer till utnyttjandet av styrkor är att den högekänsliga lär sig att acceptera sin högekänslighet och på så sätt upptäcka de styrkor som finns.

Med tanke på studieförloppet är ett reflekterande förhållningssätt till högekänsligheten, redan i tidig barndom till nytta, och påverkar de kognitiva kompetenserna och ger möjlighet att utveckla högekänsligheten till en styrka (Mölsä, 2018, s. 3.)

En central styrka bland högekänsliga är en högre förmåga att känna empati – en väldigt viktig styrka i socialt umgänge. Med empati avses förmågan att känna igen andras känslor och reagera på den andra personens känslor. Högekänslighet är även en styrka i arbetslivet och viktigt för samhället i alla olika organisationsnivåer (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 103.) Idag då studiemiljön har blivit allt mer konkurrensbetonad, utmanande och full av stimuli är det uppenbart att de icke-högekänsliga har en fördel eftersom de lättare kan handskas med stress och situationer som ständigt förändras. Trots detta har de högekänsliga nytta av sin djupa bearbetning av information. (Aron, 1999, s. 133).

### 3.9 Den högekänsligas karriärval

Ännu på 1980-talet skilde sig arbetslivet och vårt sätt att vara på arbetsplatsen från det som är normen idag. Då var det praktiskt taget förbjudet att arbeta med sin personlighet och muren mellan det personliga-jaget och arbets-jaget var väldigt hög, och spelreglerna på arbetsplatsen tydliga och till för att följas. Med andra ord var det oacceptabelt att visa sin personlighet och sitt temperament på arbetsplatsen eller i professionella sammanhang. Under de senaste åren har man börjat lyfta fram olika personligheter och personlighetsdrag som styrkor, istället för att bara betona de professionella kunskaperna och färdigheterna. (Karppinen, 2017, s. 22.)

Högekänslighetens främsta forskare, Elaine Aron beskriver i sin bok *”Erityisherken ihmisen harjoituskirja”* (2016, s. 25) samhällets arbetare som två olika grupper: krigskungar och kungliga rådgivare. Krigskungarna är sådana som genast är villiga att gå i krig och gå med

svärdet i hand, medan de kungliga rådgivarna är sådana som gärna analyserar situationen och tänker rationellt innan de fattar några beslut.

De kungliga rådgivarna bromsar in på ett sätt som konsulter, lärare, domare eller konstnärer gör. Fastän högkänsliga alltid arbetat inom olika professioner och yrkesgrupper, är det uppenbart att i positioner som kräver en ”kunglig rådgivare” är det oftast en högkänslig person som upptar den platsen. (Aron, 2016, s. 26.)

Förr var det oftast högkänsliga som arbetade som lärare, läkare, sjukskötare, domare eller advokater, eftersom arbetet krävde förmåga att reflektera och överväga på ett sätt som inte finns naturligt hos icke-högkänsliga. Problem har uppstått för de högkänsliga individerna i dessa traditionella yrkesgrupper, då teknologin tar över arbetslivet och kostnaderna skärs ner. Detta har lett till att personer som klarar av att hantera stress och långa arbetsdagar är mera eftertraktade på arbetsmarknaden. (Aron, 2016, s. 150.)

För en högkänslig individ kan det kännas svårt att hitta ett yrke eller en arbetsgemenskap som känns lämplig, och de högkänsliga har förmågan att oftare byta arbetsplats eller helt och hållet byta karriär än de icke-högkänsliga. Ofta vill de högkänsliga arbeta inom sin kall, men inom vissa sådana yrken är det inte möjligt att få den ersättningen som behövs. Det kan också handla om att den bransch man arbetar eller vill arbeta inom har, på grund av förändrade arbetsförhållanden och hårdare krav, blivit för stressigt för individen. Detta faktum har blivit en realitet för exempelvis sjukskötare och lärare, som tidigare har kunnat arbeta med sin kallelse som ”kungliga rådgivare”. (Aron, 2016, ss. 151-152.)

## 4 Copingstrategier

Då man påbörjar högskolelivet som högkänslig, stöter man på en hel del nya situationer. Man kommer i kontakt med främmande och nya typer av stimuli samt sociala händelser. Den ökade mängden av stimuli kan vara överväldigande för den högkänsliga individen.

I sådana situationer finns dock en rad copingstrategier att tillämpa. Då den högkänslige känner sig överväldigad, brukar det ta sig i uttryck i ångest eller stress. Tipsen nedan kommer att fungera som copingstrategier som eventuellt kan vara till hjälp för högkänsliga individen i högskolelivet.

## 4.1 Sunda livsvanor

Att handskas med högkänsligheten och att klara sig i studierna går i mångt och mycket ut på att ta hand om sig själv och lära sig hurdana levnadsvanor som lämpar sig bäst och ger det mest gynnsamma resultatet. Att vila minst 8–10 timmar per dygn är viktigt, man behöver inte sova hela tiden, också att meditera eller bara ligga och dagdrömma bidrar till återhämtningen. Det lönar sig att hålla minst en vilodag i veckan och att så långt som möjligt planera semestrarna så att semesterdagarna är spridda över hela året. Att planera in vila i kalendern hjälper den högkänslige med återhämtningen, och ifall denne gjort något speciellt energikrävande (exempelvis haft en presentation framför en större publik) skall det kompenseras med något som får individen att slappna av. I varje veckoschema bör det ingå något som höjer humör, det kan till exempel vara meditation eller en promenad i naturen. (Aron, 2016, s. 93.)

Eftersom den högkänsligas nervsystem är annorlunda och mer känsligt är det viktigt för den högkänslige att ta hand om sin kropp. Att äta en näringsrik och mångsidig kost, och hålla sig uppdaterad om de senaste näringsrekommendationerna hjälper till att bibehålla balansen i livet. Det lönar sig att undvika snabba förändringar i kosten och minska på konsumtionen av alkohol och koffein eftersom de påverkar nervsystemet. Dessutom lönar det sig att alltid bära med sig något proteinrikt mellanmål, eftersom överstimulering lätt kan sänka på blodsockret. I brådska kan det vara svårt att få tag på något att äta, vilket leder till att man lätt kan fatta dåliga beslut med tanke på högkänslighet och graden av stimulering. (Aron, 2016, s. 95.)

## 4.2 Sjävreflektion och att acceptera högkänsligheten

Elaine Aron har skrivit boken *”Erityisherken ihmisen harjoituskirja”* (2016) där hon presenterar olika övningar och konkreta tips för att bättre förstå och handskas med högkänsligheten. En del av övningarna är utformade för att göras ensam i lugn och ro, medan andra kan göras tillsammans med andra exempelvis i en grupp för högkänsliga. Enligt Aron är det grundläggande att känna till de centrala symtomen och faktorerna som påverkar den högkänsliges liv. I boken nämns följande fem fakta som är av yttersta vikt för den högkänslige; 1) en för stor mängd stimuli leder till överstimulering, 2) det är viktigt att försöka begränsa mängden stimulering 3) en högkänslig individ blir betydligt lättare överstimulerad 4) sensitivitet är inte idealt i vårt samhälle 5) att växa upp i en dysfunktionell miljö är mer skadligt för en högkänslig individ än för en icke-högkänslig. (Aron, 2016, ss. 23-24.)

En stor del av uppgifterna som presenteras i boken ”*Erityisherkän ihmisen harjoituskirja*” (Aron, 2016) har att göra med självreflektion och bearbetning av tidigare erfarenheter och tankar. En av uppgifterna går ut på att föreställa sig situationer där man reagerat starkt på en positiv förändring (Aron, 2016, ss. 35-36.) Benägenheten att reagera annorlunda på livsförändringar och överraskningar, till exempel kan en lotterivinst eller en överraskningsfest ge upphov till känslor av ångest eller sorg fastän situationen enligt den icke-högekänslige borde ge en annorlunda reaktion. Dessa ”onormala” reaktioner kan orsaka känslan av att inte vara som de andra, eller ångest över att man inte kunnat reagera på ett sätt som andra förväntat sig. I uppgiften är det meningen att skriva ner situationer där individen anser sig inte ha gått till väga på ett sätt som den kanske önskar att den hade gjort. Genom att dokumentera den första reaktionen och de känslor som situationen gav upphov till och sedan genom att förstå de fem grundprinciperna av högekänslighet kan de negativa känslorna som är förknippade med händelsen underlättas (Aron, 2016, ss. 35-36.) Liknande metoder kan användas för att i efterhand tolka olika händelser och känslor som uppkommit.

En av de viktigaste metoderna i boken är för den högekänslige att lära sig självförsvar mot kritik som högekänsliges agerande och reaktioner. Ett sätt att träna på detta är att fundera på hurdana kommentarer som uppkommit i relation till högekänsligheten och hur den högekänslige skulle kunna försvara sig själv ifall situationen uppstår på nytt. Genom att tänka ut inövade svar, ökar möjligheten att våga försvara sig själv i framtiden. Ifall den högekänslige råkar höra påståenden om att denne är för känslig, kunde svaret exempelvis lyda: ”jag kanske är för känslig för dig, men mig stör min känslighet inte”. Denna kritik kan också komma från den högekänsliges egna tankarna; om så är fallet bör den högekänslige likaså försvara sig själv. (Aron, 2016, ss. 27-28.)

Eftersom hemmet är den plats där de flesta spenderar en stor del av sin tid, är det viktigt att det inte heller där finns för mycket stimuli. Att skapa en lugnande miljö med färger, dofter och material som känns bekväma och bra för alla sinnen främja både avslappningen och återhämtningen. Ifall det finns något i hemmet som stör eller känns taktilt eller obehagligt (exempelvis obekväma lakan) bör de bytas ut. I aromaterapi, som skapats enkom för högekänsliga, använder man dofter för att hjälpa den högekänslige med att minimera överstimuleringen eller pigga upp då man är understimulerad (Aron, 2016, ss. 94-95.) När det kommer till inlärning spelar omgivningen en stor roll; obehaglig och en riklig mängd stimuli kräver energi vilket i sin tur minskar på den energi som bör gå åt till studierna.

Att prata med sig själv och försöka skapa en trygg miljö genom att komma ihåg gamla upplevelser är något som kan upplevas som hjälpsamt. Till exempel då man går in i ett hus med väldigt mycket människor, i stället för att gripas av panik och tro att ”ett hus fullt med människor som vill mig illa” – eller dylikt, kan det hjälpa att omformulera tanken till ”det är som att vistas på en bekant tågstation där alla omkring mig har ett ställe de försöker ta sig till”. Att trygga miljön på ett psykologiskt sätt kan göra situationen enklare att uthärda. (Aron, 1999, s. 80.)

Enligt forskningen ”*Fear not! How Students Cope with the Fears and Anxieties of College Life*” (2018) var det en studerande som berättade att hen brukar repetera ”Sjuans regel” vilken bygger på att ställa sig själv frågor som hjälper att lugna ner sig själv. Hen frågar sig själv: ”Kommer denna händelse att påverka mig om 7 dagar, 7 veckor, 7 månader? Dessutom att använda en sådan ton och ett sådant språk i sina tankar som får personen att slappna av. (Bledsoe S., 2018, s. 162.)

Högskolelivet erbjuder nya människomöten samt miljöer och det kan lätt bli överväldigande. Genom att andas djupt och långsamt och att verkligen fokusera på andningen ända tills man har lugnat sig anses som hjälpsamt. Dessutom kan man försöka spänna olika muskelgrupper i jämn takt för att genom det kunna slappna av. (Bledsoe S., 2018, s. 162.)

Att ha ett fungerande stödnätverk är någonting som lindrar stress och ångest, i synnerhet i skolmiljöer. Vänner och familj som lyssnar och stöder är någonting som hjälper. Att hitta olika aktiviteter tillsammans med vänner minskar en hel del av stress - och ångestnivåerna hos studerande enligt forskningen. Att spela datorspel, se på tv, eller träna är aktiviteter som studerande finner hjälpsamt mot stress och ångest som kommer från högskolelivet eftersom dessa aktiviteter är väldigt distraherande och man måste koncentrera sig då man utför dessa. (Bledsoe S., 2018, s. 163.)

Copingstrategier är inte bara någonting som den studerande kan göra själv för att eventuellt förbättra sitt eget mående, även skolan kan bidra i processen till en bättre skolgång för elever med högkänslighet. Enligt studien (2017) kan skolan bidra med professionell hjälp bland annat med hjälp av skolpsykologer som eventuellt kan vägleda studeranden. Dessutom olika workshoppar för personer att träffas där man kan öva på till exempel stresshantering eller dylikt. Tutorer i skolan är också hjälpsamma, eftersom studerande kan fråga dessa personer om vägledning vart man ska vända sig ifall hjälp behövs. (Bhujade, 2017, s. 751.)

## 5 Produkten

Som produkt för detta funktionella examensarbete valdes ett informationsblad som innehåller viktig information, konkreta copingstrategier och verktyg för att underlätta studierna hos vår målgrupp, det vill säga högkänsliga högskolestuderande mellan 18–29 år. Orsaken till valet av produkt är tanken om att tillhandahålla så mycket information som möjligt i ett litet format, som kunde finnas lättillgängligt i till exempel skolans utrymmen. Målet är att informationsbladet ska fungera som stöd för studerande och vara av praktisk nytta.

### 5.1 Planeringsprocessen

Produkten riktades till högskolestuderande, i synnerhet då vi anser att det finns en stor informationsbrist gällande högkänslighet och copingstrategier som kan tillämpas i högskolelivet. Vi ville skapa en lättillgänglig produkt som kan fungera som stöd både för studerande och lärare i högskolor.

Vi ville att informationen som presenteras i informationsbladet är lättläst och relevant för läsaren. Vi bestämde oss för att använda oss av färger som är ostimulerande, eftersom informationsbladet är menad för högkänsliga individer och dessa därför måste tas i beaktande. Det vill säga att man inte använder sig av färger som är starka, så som röd.

Informationsbladet färdigställdes väldigt snabbt, eftersom båda skribenterna är intresserade av grafisk design. Det var lätt att hitta en passande färg, eftersom vi kunde se saken ur ett eget perspektiv och ställa oss frågan “finns det någon färg som inte är allt för stimulerande?”.

Informationsbladet delades upp i tre spalter, så att den färdiga produkten lätt kan vikas ihop. Detta bestämdes för att hindra läsaren från att se all text samtidigt och således bli uttråkad. Informationsbladet baserar sig på själva examensarbetet och vi använde oss av det som vi tyckte var mest relevant för läsaren på basis av vad vi själva lärt oss genom att handskas med ämnet.

Vi ville analysera hur givande vår produkt kommer att bli och det gjordes med hjälp av en SWOT-analys. Ett informationsblad är en vardaglig produkt som innehåller en begränsad mängd information, detta tilltalade oss, då vi ville förmedla relevant information som fångar läsarens intresse. I SWOT-analysen kom det fram att produktens styrkor bland annat är ett aktuellt ämne samt att dess syfte och mål är tydliga och genomförbara. Arbetet är också

relevant på grund av att det inte finns liknande informationsblad med samma målgrupp sedan tidigare.

Till arbetets svagheter hörde bland annat att den stora forskningsbristen gällande högekänslighet bland studeranden i åldern 18 - 29 år. Möjliga hot mot arbetet utgjordes till exempel av det faktum att informationsbladets målgrupp kan uppfatta själva produkten som tråkig eller som reklam. Risken finns att informationsbladet bemöts negativt och uppfattas som om högekänslighet är ett påhittat begrepp på grund av att det inte är en diagnos. Dessutom råder i allmänhet stor kunskapsbrist kring själva personlighetsdraget. Det är också problematiskt att få informationsbladet att se intressant och lockande ut utan att skapa för mycket obehagliga stimuli för läsaren.

Copingstrategier för högekänsliga studerande är det centrala i informationsbladet och vi lade även till en QR-kod som ger läsaren möjlighet att genom en smarttelefon gå in på HSperson.com där hen kan göra ett högekänslighetstest. Eftersom vi ville använda en QR-kod som flyttar läsaren till webbsidan HSperson.com och därmed till självtestet blev vi tvungna att kontakta HSperson.com. Denna sida är den officiella sidan för den högekänsliga individen.

Vi kom i kontakt med Elaine Arons personliga assistent och frågade ifall vi får lov att använda oss av en QR-kod i vårt informationsblad som för läsaren vidare till högekänslighetssjälvtestet. Vi fick veta att det är tillåtet att använda sig av länken, men att vi måste referera till originalet. Själva QR-koden skapades på sidan QRcode-monkey.com, eftersom den var en kostnadsfri sida där koden som vi skapat lätt kunde laddas ner.

Vi bestämde oss för att avsluta informationsbladet med att hänvisa läsaren till intressanta källor och internetsidor ifall läsaren vill ta reda på mer om ämnet på professionella och tillförlitliga webbsidor eller i böcker.

Informationsbladets viktigaste del är copingstrategierna, och vi såg till att få med så mycket som möjligt av dem i produkten, och att göra dessa relevanta för själva målgruppen.

Efter att produkten blev klar började bearbetningsfasen vilket innebär kontroll och korrekturläsning av texten. Vi såg till att hela informationsbladet var riktad till rätt målgrupp och ifall det fanns saker som måste ändras, så bearbetades texten efter det. (Forsberg, 2017, s. 96)

Vid produktens bearbetningsfas fick vi hjälp med språkets struktur och grammatik av en bekant som studerar språk vid Åbo Akademi. Dessutom såg vi till att testa informationsbladet på olika individer med varierande bakgrundsinformation om personlighetsdraget för att få en så bred uppfattning om hur informationsbladet tagits emot av läsaren som möjligt.

## 5.2 Grafisk design

Informationsbladets layout skapades med hjälp av programmet Adobe Indesign, vilket är ett program som bland annat används av professionella designers. Det gick lätt att konvertera produkten till PDF-format. Texten bearbetades därefter genom Office Word, vilket var den enda plattformen som vi hade tillgång till.

Texten placerades på informationsbladet så att den bildar tre textstaplar och bilder på ena sidan. Det finns text på båda sidorna som ska vikas ihop till ett blad. På första sidan ville vi utforma en kort informationsdel om själva högekänsligheten och vad personlighetsdraget innebär, så att läsaren lättare förstår informationsbladets innehåll då hen läser nästa stapel.

Informationsbladets layout uppstod väldigt snabbt. Vi tilltalades av blåa färger eftersom de är väldigt neutrala och skapar en lugnande effekt. Den blåa bakgrunden flyter in från ena kanten, och själva texten på informationsbladet blev mörkblå för att lättare kunna urskiljas från den blåa bakgrunden. Typsnittet "Didot" valdes på grund av dess estetik och tydlighet.

Bilderna som klistrades in togs från webbsidan Pixabay där det endast finns bilder utan upphovsrätt. Vi begränsade vår sökning till bilder med blåa undertoner, så att de passar med vår bakgrund. Med hjälp av Microsoft Word hade vi möjlighet att tillägga olika effekter på dessa bilder för att göra informationsbladet mer levande och intressant. Bilderna och texten placerades så att de är estetiskt tilltalande samtidigt som de väcker intresse hos läsaren, vilket den gjorde enligt prövningen av broschyren.

Vi fick lov av vår handledare Peter Edelsköld, att använda Yrkeshögskolan Novias egna logotyp för informationsbladet. Novias logotyp är knallröd och med hjälp av Microsoft Word ändrade vi den röda färgen till ljusblå. Färgändringen var också godkänd av handledaren. Vi ansåg att den knallröda färgen skulle framkalla onödiga stimuli, dessutom passade den ljusgråa färgen bättre in med själva bakgrunden och bilderna.



I slutet av informationsbladet placerade vi en ”Läs mer”-ruta ifall läsaren känner att hen vill lära sig mer om högekänslighet. Här bifogade vi olika källor som läsaren kan besöka ifall intresset för ämnet har ökat efter att ha läst informationsbladet. Dessutom lade vi till en QR-kod i informationsbladet, denna kod tar läsaren till HSperson.com:s högekänslighets-självtest.

### 5.3 Texten

Informationsbladet inleds med rubriken “Vad är högekänslighet?”, eftersom man inte kan veta vem som läser den och vilken kunskap läsaren sedan tidigare har om själva personlighetsdraget. Introduktionsdelen är en kort översikt över ämnet och syftet är att få läsaren att få en så bra förståelse för ämnet som möjligt.

Därefter följer en underrubrik som heter ”Studier & Högekänslighet” här beskriver vi vad man bör ta i beaktande ifall man är en högekänslig studerande. Här framgår också metoder som eventuellt kan hjälpa en som blivit överstimulerad eller saker som kan minska mängden stimuli. Denna rubrik hänger ihop med därpå följande rubrik som kallas för ”Kom ihåg”. Här diskuteras saker som en högekänslig bör veta om sin kropp och hur den reagerar på bland annat alkohol, sömn och kost. Vi valde att inkludera detta, eftersom vi anser detta vara högaktuellt för studerande.

På nästa sida av produkten kommer vi till ”Copingstrategier för den högekänslige”. Här beskrivs flera underlättande metoder för den högekänslige. Copingstrategierna som togs med i informationsbladet ansågs som de mest givande för studeranden med personlighetsdraget. Dessa copingstrategier omfattar bland annat hur den högekänslige studeranden kan hjälpa sig själv för att klara av studierna. Dessutom ville vi inkludera faktorer som dyker upp i högskolelivet med jämna mellanrum, till exempel hur rusmedel och koffein påverkar den högekänslige.

Bland annat sömnens betydelse, hur man handskas med kritik, veckoplanering, anpassning till en ny miljö och hur man slappnar av är copingstrategier som är aktuella för den högekänslige studeranden. Genom att välja de mest relevanta strategierna ökar man också sannolikheten att intresset för informationsbladet stiger.

Nästa rubrik består av ”Dina styrkor” och därefter kommer ”Läs vidare” samt ”Testa ifall du är högekänslig”. Underrubriken ”Dina styrkor” bestämde vi oss att skriva eftersom vi vill uppmuntra den eventuellt högekänslige läsaren att inse de positiva egenskaper som den

högekänslige har. Under rubrikerna ”Läs vidare” och ”Testa ifall du är högekänslig” finns det olika källor där man kan bekanta sig med personlighetsdraget ytterligare.

Då texten i informationsbladet började planeras funderade vi på hur språk som lämpar sig och vad som är relevant att ta upp i informationsbladet. För att bättre kunna nå vår målgrupp och anpassa texten gjordes beslutet att göra en målgruppsanalys. Vid skrivandet av texterna i informationsbladet ställdes två frågor; 1) vem skall läsa texten? och 2) varför skall de läsa texten? Svaren på dessa frågor skapar ramen för hur texten och språket formuleras och hur informationsbladet anpassas för att fånga målgruppens intresse, det vill säga högekänsliga högskolestuderanden i åldern 18–29.

Enligt Jenny Forsbergs bok *Skriv för din målgrupp* (2017, ss. 9-10) är det centralt att avgränsa målgruppen som texten är riktad till. Ifall man inte riktar texten till någon särskild, löper den risk att inte beröra någon alls. Även om texten har en bestämd målgrupp kan en välskriven text slutligen beröra alla läsare. Den primära målgruppen är som sagt högekänsliga högskolestuderanden i åldern 18–29, men det finns även en sekundär målgrupp som består av lärare, övrig personal på högskolorna samt övriga studerande som är intresserade av ämnet.

Då texten för informationsbladet skapades analyserades målgruppen genom att ta dennes förhandskunskaper i beaktande. Dessutom funderade vi på läsarens åsikt efter att denne läst texten, vilka förväntningar de har, i hurdan situation eller miljö texten läses samt hurdan uppfattning läsaren har av skribenterna. I vårt fall måste vi utgå från att förhandskunskaperna är knappa, eftersom högekänslighet som personlighetsdrag är relativt okänd. Med tanke på den sekundära målgruppen måste man kunna erbjuda en text som går att förstå också ifall man inte har någon förhandsuppfattning om vad högekänslighet innebär. På grund av detta undvek vi facktermer och använde oss i stället av vanlig sakprosa i texten.

#### **5.4 Respons på informationsbladet**

Före publiceringen ville vi veta hur informationsbladet fungerar i praktiken. Det centrala vi ville ha svar på var ifall den ger den information som behövs samt ifall den grafiska designen var lämplig för högekänsliga. Tanken var att på basis av svaren omforma och förbättra produkten och på så vis göra den mer lämplig. Vi skickade informationsbladet till 10 personer varav hälften känner sig högekänsliga och andra hälften inte. Orsaken till att vi också ville ha svar från icke-högekänsliga, var för att se ifall de som anser sig vara icke-högekänsliga

kan med hjälp av produkten få den information som behövs om ämnet, och möjligen känna igen de centrala tecknen av högekänslighet hos sig själva eller någon närstående. Målgruppen för testgruppen var den samma som för själva arbetet det vill säga högskolestuderanden i åldern 18–29.

Testgruppen bestod av personer som vi kände från förut och visste att skulle ge oss uttömmande svar och som vi redan frågat ifall de anser sig vara högekänsliga eller inte. Dessutom fick respondenterna göra högekänslighetstestet för att få pålitliga svar. Testgruppen kontaktades via Whatsapp, där vi skickade produkten som PDF-fil. Svaren fick vi både i skriven form och som ljudmeddelanden. Meningarna kategoriserades på basis av ifall de var givna av den högekänsliga eller den icke-högekänsliga, samt ifall om svaret var ett förbättringsalternativ eller positiv feedback. Detta gav oss möjligheten att lättare behandla svaren och få ut det väsentliga. Fördelen med att personerna var bekanta från förut och att kontakten därmed fanns kvar, var att vi alltid kunde försäkra oss om vad de menade ifall något blev oklart.

Responsen på informationsbladet var väldigt positiv bland unga studerande i målgruppsåldern och flera ansåg att de kan använda sig av informationen i sina framtida yrkesroller, som till exempel lärare, barnträdgårdslärare, sjukskötare och hälsovårdare.

*” Enligt testet är jag inte själv högekänslig, men eftersom jag själv inte visste om ämnet tidigare, tycker jag att informationsbladet är väldigt informativ. Speciellt då jag själv ska jobba med barn/ungdomar i framtiden tyckte jag att det var nödvändigt att läsa.”-Kvinna,*

23

*”Jag anser att det är bra att ni har med tips och tricks som absolut är hjälpsamma för någon som är högekänslig. Dessutom tycker jag att det är fint att ni tagit med QR-koden i testet så man själv kan testa ifall man har tecken på högekänslighet.”- Man, 25*

De som kände sig högekänsliga fick veta mer om själva personlighetsdraget och lärde sig med hjälp av informationsbladet och självtestet att förstå sina känslor bättre. En av deltagarna i testgruppen visste redan sedan tidigare en hel del om personlighetsdraget då hen själv är högekänslig, och tyckte att produkten är väldigt bra för någon som inte känner till högekänslighet.

*”Jag anser att layouten på informationsbladet är välgjord och vacker. Dessutom tycker jag att den är informativ och man får veta vad ens styrkor som högekänslig är. För en som*

*inte är högekänslig känner jag att produkten ger en bra helhetsbild om vad högekänslighet är” -Kvinna, 22*

Den högekänsliga delen av svarsgruppen var av den åsikten att copingstrategierna i informationsbladet till hjälp och någonting som man kan dra nytta av som studerande. Layouten ansågs vara väl vald för målgruppen då den inte väckte extra oönskade stimuli, och bilderna på informationsbladet ansågs skapa en lugnande effekt.

*”Jag tycker att ni har formulerat informationsbladet väl. Eftersom jag själv inte är högekänslig och inte vet mycket om ämnet tycker jag att ni ger bra exempel på hur en högekänslig person fungerar och känner. Jag anser att ifall någon som inte vet att en själv är högekänslig läser informationsbladet, kan hen lätt känna igen sig i exemplen och beskrivningarna. Texten är kortfattad och lättläst och ger bra tips och råd både för de som är högekänsliga och för de som inte är det.” - Kvinna, 23*

## **6 Utvärdering av arbetsprocessen**

Arbets sättet som vi använde oss av hade sina för- och nackdelar. Under processens gång har vi alla samlat på oss en hel mängd kunskap om högekänslighet. Denna mängd kunskap hjälpte oss att bedöma vilken information som kunde anse vara väsentligt med tanke på arbetets syfte. Å andra sidan skulle en mer strukturerad insamling och analys av all data som samlades möjliggjort en noggrannare bearbetning av materialet. Dessutom bidrog den knappa mängden av studier, som gjorts inom ämnet, till att arbetet blev aningen ensidigt fastän vi använde oss av olika metoder för att söka data. I efterhand kan det konstaterats att vi antagligen skulle ha haft nytta av att intervjua högekänsliga studerande angående deras studierelaterade problem, för att sedan skriva vårt arbete på basis av det. Överlag skulle någon kvalitativ metod som stöd för litteraturöversikten ha varit på sin plats.

Med tanke på arbetets syfte, mål och frågeställningar har vi lyckats såsom planerat inom de ramar som materialet stod oss till förfogande. Arbetets primära syfte var att hitta metoder för att underlätta de högekänsliga studerandenas studier och detta anser vi att vi också har lyckats med. Det sekundära målet, det vill säga att nå en bredare kunskap om hur högekänslighet påverkar studierna har skribenterna nått, men svaret på ifall allmänheten lärt sig något får framtiden utvisa. Målet var att producera ett informationsblad, som ska fungera som stöd för den högekänsliga studeranden. Informationsbladets frågeställningar som ställts

för arbetet besvarades utförligt trots att det krävde enormt mycket arbete att formulera djupgående och trovärdiga svar på frågorna.

## **6.1 Utvärdering av produkten**

Tillgången till material om funktionella examensarbeten är dessutom väldigt begränsad. Trots detta anser vi att produkten som skapats och själva examensarbetet blev som vi planerade och det är något vi kan vara nöjda över. Vi hoppas att informationsbladet vi skapat också fungerar i praktiken och kan vara till nytta för en högkänslig högskolestuderande. Dessutom är det tanken att informationsbladet kan användas av exempelvis studiehandledare, skolpsykologer eller lärare vid högskolor för att kunna vägleda och förstå den högkänsliga studeranden bättre.

Vi hoppas att informationsbladet kan användas utanför vår egen organisation, det vill säga bland universitet och yrkeshögskolor i hela landet. En idé är att vidarebearbeta arbetet och översätta den till finska och engelska så att den kan nå en större mängd studerande.

## **6.2 Samarbete**

Samarbetet mellan arbetspartnerna har fungerat väl under hela processen. De nära relationen skribenterna emellan och faktumet att kommunikationen sinsemellan redan från tidigare är öppen kan också anses vara en styrka. Den nära relationen kan i vissa fall också ses som en försvårande faktor eftersom tröskeln att säga ifrån eller ge kritik kan vara högre då det är fråga om en nära vän. Själv anser vi att varken kommunikationen eller det professionella samarbetet inte har haft några negativa sidor, men att det krävts en speciell sorts öppen kommunikation och vänliga diskussioner för att få arbetet att framskrida. Dessutom anser vi det vara en styrka att vi tidigare också arbetat tillsammans och känner till varandras sätt att arbeta och skriva. Detta har gett oss möjlighet att lita på varandras kunskaper och på det att arbetet blir gjort.

Samarbetet med handledarna och samarbetspartnern Suomen Erityisherät ry har också fungerat och framskridit väl. Något som man kanske skulle ha kunnat förbättra är en mer tät kontakt mellan samarbetsparten, eftersom man då på ett smidigare sätt skulle ha kunnat bolla idéer och kanske fått en tydligare bild av det som föreningen anser vara viktigt. Trots detta anser vi att vi fått en tillräcklig mängd stöd och handledning, och att vi har lyckats bygga upp tillit till både handledarna och samarbetspartnern.

### 6.3 Professionell utveckling

Med tanke på den professionella utvecklingen under examensarbetsprocessen kan man konstatera att valet av ämnet inte var det lättaste eller mest självklara. Båda skribenterna studerar till sjukskötare, och därför skulle något mer kliniskt eller vårdvetenskapligt ha känts mer passande och bekvämt. Trots detta anser vi båda att vi kan ta med oss något värdefullt som vi kan använda oss av i arbetslivet eller fortsatta studier.

Speciellt nyttigt har det varit att lära sig om vad som påverkar människans känslor och grad av känslighet, samt hur uppbyggen av nervsystemet påverkar hur känslig man är. Dessutom har det varit intressant att lära sig om hur stimuli kan ge upphov till somatiska symtom och hur dessa symtom påverkar individen. Förmågan att arbeta i grupp och att ta ansvar för sitt arbete kan också ses som en del av den professionella utvecklingen.

### 6.4 Diskussion

Vi anser att ämnet som behandlats kräver vidare forskning samt att högskolor i hela landet borde ha en bredare kunskap om vad högekänslighet innebär samt dess inverka på studierna. Något som möjligen behövs är en kvalitativ forskning där det utreds hurdana svårigheter den högekänsliga studerande stöter på samt hurdan hjälp och hurudant stöd hen är i behov av. Vi hoppas att idén utvecklas och således når bredare synvinklar om vad högekänslighet innebär och hur den tar sig i uttryck i studierna.

Slutligen kan konstateras att detta varit en intressant och lärorik process trots alla svårigheter som vi stött på. Under processen har skribenterna fördjupat sitt kunnande i att skriva akademiskt och fått möjligheten att använda sina forskningsmetodiska kunskaper i praktiken. Det har varit givande att djupgående bekanta sig med vad högekänslighet är och hur det påverkar studierna. Speciellt eftersom vi båda anser oss vara högekänsliga har detta varit ett sätt att lära känna sig själv bättre och också dra nytta av de copingstrategier som presenterats. Arbetsprocessen har också tvingat oss till att arbeta i grupp och att ta ansvar, samt följa de spelregler som gemensamt lagts upp. Under processen har man också varit tvungen att kritiskt granska den egna studietekniken samt tidsplaneringen, eftersom dessa faktorer avsevärt påverkat arbetets framskridande.

## Källförteckning

- Al-Hendawi, M. (2013). Temperament, school adjustment, and academic achievement: existing research and future directions. *Educational Review*, 65(2), 177-205. doi:10.1080/00131911.2011.648371
- Aron, E. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 345-368.
- Aron, E. (1999). *Erytyisherkkä ihminen*. Helsinki: arrangement with Lennart Sane Agency.
- Aron, E. (1999). *Highly Sensitive Person*. Lennart Sane Agency.
- Aron, E. (2000). *Erytyisherkkä ihminen ja parisuhde*. Broadway Books.
- Aron, E. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*. New York: Routledge.
- Aron, E. (2016). *Erytyisherkkän ihmisen harjoituskirja*. (S. Linteri, Trans.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Balduf, M. (2009). Underachievement among College Students. *Journal of Advanced Academics*, 20(2), 274-294. Retrieved 2020
- Bhujade, V. M. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(7), 748 - 751.
- Bledsoe S., B. J. (2018, July - September). Fear not! How Students Cope with the Fears and Anxieties of College Life. *College Teaching*, 66(3), 158 - 165.
- Bukhari, S. R. (2016). Trait Emotional Intelligence as a Predictor of Academic Performance In University Students. *Pakistan Journal of Psychology*, 47(2), 33-44.
- Elaine Aron - A Talk on High Sensitivity (2013). [Motion Picture]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=FQLBnUBKggY>
- Erkko, A., & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. Lahti.
- Foong, L. (2007). *Understanding of SWOT Analysis*. TQMCaseStudies.com.
- Forsberg, J. (2017). *Sriv för din målgrupp- Tips för träffsäkra texter*. Falun: Morfem.
- Hepworth D., L. B. (2018). Factors Influencing University Student Academic Success. *Educational Research Quarterly*, 42(1), 45-61.
- HSP - suomen erityisherkkät ry. (2020). *Tutkimustustaa*. Retrieved from <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyts/tutkimustustaa/>
- Jacobsen, D. (2007). *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. . Lund: Studentlitteratur.
- Karppinen, J. (2017). *Erytyisherkkänä työelämässä- Kasvatustieteiden pro-gradu tutkielma*. Tampere: Tampereen Yliopisto, Kasvatustieteiden yksikkö.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2006). *Tempperamentti ja koulumenestys*. Helsinki: WSOY.
- Mölsä, M. (2018). *Personlighetsdraget högkänslighet och dess relation till självkänsla, ångest, depression och aggression: en kvantitativ studie*. Vasa: Åbo Akademi i Vasa.
- Olivera-Aguilar, M., Rikoon, S., & Robbins, S. (2017). Using Latent Profile Analysis to Identify Noncognitive Skill Profiles Among College Students. *Journal of Higher Education*, 88(2), 234-257. doi:10.1080/00221546.2016.1244413
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön- Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.
- Salonen, K. (2013). *Näkökulmia tutkimukselliseen- ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Tampere: Turun ammattikorkeakoulu.
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen Opinnäytetyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## Sökhistoria

Datum	Databas	Sökord	Resultat på mängd material	Antal använda	Artikels namn
30.3.20	Ebsco Academic search elite	Coping strategies or coping skills or coping, cop, university, students or college students or university students, anxiety, stress. Academic journal, full text, 2010 - 2019	94	1	Fear not! How Students Cope with Fears and Anxieties of College Life
6.4.20	Ebsco Academic search elite	Anxiety, students, stress, cope or coping, academic journal, full text, 2000 - 2020	9808	1	Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review
11.3.20	Ebsco Academic search elite	Temperament, Academic achievement	29	1	Temperament, school adjustment, and academic achievement: existing research and future directions
10.4.20	Ebsco Academic Search elite	Academic achievement, university students	7820	1	Using Latent Profile Analysis to Identify Noncognitive Skill Profiles Among College Students
11.4.20	Ebsco Academic Search elite	University students, academic achievement	7820	1	Trait emotional intelligence as a predictor of academic performance in university students
2.4.20	Ebsco Academic Search elite	University students, academic achievement	7820	1	Factors Influencing University Student Academic Success
30.3.20	Ebsco Academic Search elite	Underachievement, university students	345	1	Underachievement among College Students



# INFORMATIONSBLAD

## Vad är högekänslighet?

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag. Personer med detta personlighetsdrag är mer känsliga för sin omgivning.

Den högekänslige har en tendens att observera små detaljer och kan lätt känna sig överväldigad av till exempel höga ljud och starka ljus, och är således mer benägen att känna irritation och stress.

Den högekänslige lägger även märke till människors emotionella tillstånd och påverkas av den.



## Studier & Högekänslighet

Ifall du är högekänslig ska du välja din studiemiljö noggrant. Försök hitta ett ställe där det finns så lite stimuli som möjligt, det vill säga faktorer som eventuellt leder till irritation eller stress.

Om du har haft en fullspäckad dag med föreläsningar och mycket att koncentrera dig på, är det värt att reservera en stund för avslappning.

Avslappningen kan göras i ett mörkt och tyst rum där du kan samla dina tankar.



Använd bekväma kläder som inte irriterar dig då du studerar. Att ha det rent runt omkring sig skapar också en känsla av välbefinnande.

Det kan hjälpa att fastställa rutiner att följa och att tala med en lärare om din högekänslighet för att få det stöd du behöver.

## Kom ihåg!

Förutom rutiner är det som högekänslig viktigt att äta både mångsidigt och hälsosamt.

Fokusera på din andning för att behålla lugnet.

Att få tillräckligt med sömn är av yttersta vikt för den högekänslige.



Koffein och rusmedel har en negativ inverkan på nervsystemet, vilket gör dessa medel extra skadliga för den högekänslige.



YRKESHÖGSKOLAN  
**NOVIA**

## Copingstrategier för den högekänsliga

Planera in vilodagar då du i lugn och ro kan återhämta dig och reflektera över händelser. Under dessa vilodagar ska du göra någonting du njuter av.

Ifall någon kritiserar dig för att du är för känslig, försvara dig själv. Det är okej att vara känslig.

Skapa en lugn miljö omkring dig.

Använd dig av färger, dofter och material som får dig att slappna av.

Aromaterapi är ett bra sätt att slappna av och kan hjälpa mot överstimulering.

Då du känner dig överväldigad kan du försöka komma ihåg olika positiva minnen eller situationer som du varit med om.

Föreställ dig att du befinner dig i denna situation, på så vis skapar du en trygg miljö i ditt huvud.

Ifall du stöter på en situation där du känner dig ängslig, kan du använda dig av "Sjuans regel". Här ska du använda dig av ett tanksätt där du frågar dig själv: Har detta någon betydelse om sju dagar, sju veckor, sju månader.



## Dina styrkor

Du har en högre förmåga att känna empati vilket innebär att du är proffs på att läsa av andra personers känslotillstånd.

Högekänsliga individer bearbetar information djupt och lägger märke till detaljer.

Du är begåvad på att planera olika projekt och du kan analysera och väga för- och nackdelar.

Du är väldigt noggrann med vad du gör och utför dina uppgifter med stor noggrannhet.

## Läs vidare

Elaine N. Aron – The Highly Sensitive Person, The Highly Sensitive Person's Workbook

Suvi Bowellan – Ihana herkkyyks

Arbetet är gjort i samarbete med Suomen Erityisherät ry



Testa ifall du är högekänslig



Självtestet tillhör Elaine N. Aron