

# Högekänsliga personers par- och vänskapsrelationer

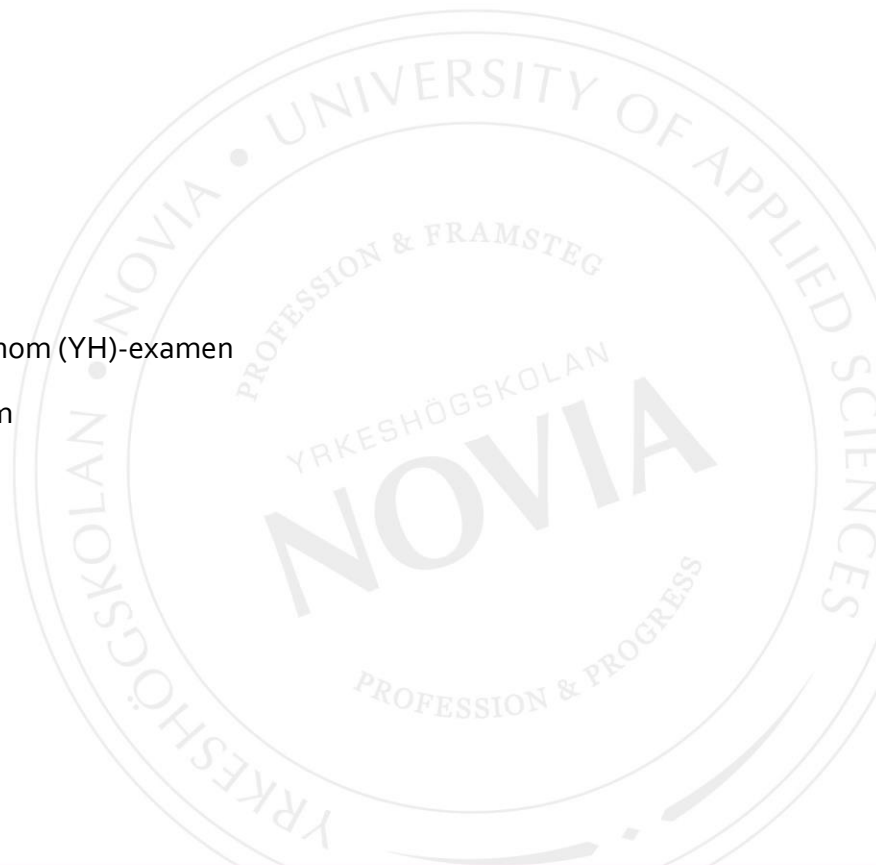
Styrkor, utmaningar och överväldigande känslor

Wilma Dahlström  
Anni Ellmén  
Fanny Åström

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildningen till Socionom

Åbo 20.5.2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Wilma Dahlström, Anni Ellmén, Fanny Åström

Utbildning och ort: Socionom YH, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning:

Handledare: Peter Edelsköld

Titel: Högekänslighet inom par- och vänskapsrelationer – Styrkor, utmaningar och överväldigande känslor

---

Datum 20.5.2020

Sidantal 47

Bilagor 4

---

### Abstrakt

Målet med detta examensarbete är att undersöka hur högkänslighet tar sig i uttryck i högkänsliga personers par- och vänskapsrelationer. Syftet är att öka medvetenheten om hurdana utmaningar och styrkor som förekommer i högkänsliga personers relationer, och hurdana känslor relationerna väcker hos högkänsliga. Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag som innebär att personen har ett känsligare nervsystem än allmänheten, vilket orsakar att de reagerar starkare på olika slags stimuli.

Examensarbetet består av en teoridel som bygger på vetenskaplig forskning om ämnet, och en enkät utarbetades, med hjälp vilken man undersökte högkänsliga personers par- och vänskapsrelationer. Målgruppen för enkätundersökningen var 18–29-åriga unga vuxna. Enkäten var webbaserad och den skickades ut till slutna Facebook-grupper för högkänsliga.

Resultaten från enkätundersökningen visade att 18–29-åriga högkänsliga personer upplever mer utmaningar än styrkor i sina par- och vänskapsrelationer. Resultaten visade också att man upplevde mer negativa än positiva känslor i relationerna. Högekänslighet medförde både styrkor och utmaningar i både par- och vänskapsrelationerna. Det fanns även sådant som man såg både som styrkor och utmaningar i fråga om högkänslighet.

Sammanfattningsvis drogs slutsatsen att enkätundersökningen kunde ha inkluderat färre slutna frågor och det kunde ha funnits fler frågor med olika svarsalternativ. Slutligen konstaterades det också att det behövs mer undersökning om ämnet. Vidare utvecklingsarbete om ämnet kunde resultera i en handbok som bland annat kunde innehålla metoder för hur man kunde hantera svåra känslor och överstimulering i sociala relationer.

---

Språk: svenska

Nyckelord: högkänslighet, parrelationer, vänskapsrelationer, styrkor, utmaningar

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Wilma Dahlström, Anni Ellmén, Fanny Åström

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi AMK, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot:

Ohjaaja(t): Peter Edelsköld

Nimike: Erityisherkkyyks pari- ja ystävyysuhteissa – Voimavaroja, haasteita ja voimakkaita tunteita

---

Päivämäärä 20.5.2020 Sivumäärä 47

Liitteet 4

---

### Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, kuinka erityisherkkyyks ilmenee erityisherkkien ystävyys- ja parisuhteissa. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, minkälaisia haasteita ja voimavaroja erityisherkkien suhteissa esiintyy, ja minkälaisia tunteita suhteet herättävät erityisherkkissä. Erityisherkkyyks on synnynnäinen ominaisuus, jossa henkilöllä on tavallista herkempi hermojärjestelmä, jonka takia he reagoivat voimakkaammin erilaisiin ärsykkeisiin.

Opinnäytetyö toteutettiin tutustumalla aiheesta tehtyihin tieteellisiin tutkimuksiin sekä laatimalla kyselylomake, joka käsitteli erityisherkkien ystävyys- ja parisuhteita. Kyselytutkimuksen kohderyhmänä olivat 18-29-vuotiaat nuoret aikuiset ja se toteutettiin elektronisesti. Lomake lähetettiin erityisherkkien suljettuihin Facebook-ryhmiin.

Kyselylomakkeen tulokset osoittivat, että 18-29-vuotiaat erityisherkkät kokevat pari- ja ystävyysuhteissaan enemmän haasteita verrattuna voimavaroihin. Tulokset osoittavat myös, että negatiivisia tunteita koettiin enemmän suhteessa positiivisiin. Erityisherkkyyks toi myös mukaan positiivisia tunteita ja voimavaroja sekä pari- että ystävyysuhteisiin. Samoja asioita saatettiin kokea sekä haasteina että voimavaroina.

Johtopäätöksinä todettiin, että kyselytutkimus olisi voinut sisältää vähemmän suljettuja kysymyksiä ja suljetuissa kysymyksissä olisi voinut olla enemmän vastausvaihtoehtoja. Lopuksi todettiin myös, että aiheesta tarvitaan lisää tutkimusta. Mahdollisena tulevaisuuden tutkimuksen aiheena pidettiin esimerkiksi tunteita käsittelevän oppaan laatimista erityisherkkille nuorille aikuisille.

---

Kieli: ruotsi Avainsanat: erityisherkkyyks, parisuhde, ystävyysuuhde, voimavarat, haasteet

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Wilma Dahlström, Anni Ellmén, Fanny Åström

Degree Programme: Social Services, Turku

Specialization:

Supervisor(s): Peter Edelsköld

Title: Highly Sensitive People in Romantic Relationships and Friendships – Strengths, Challenges and Overwhelming Feelings

---

Date 20.5.2020 Number of pages 47

Appendices 4

---

### Abstract

The topic of this thesis was to study how highly sensitive people experience their sensory processing sensitivity in both their romantic relationships and in their friendships. The goal was to increase the understanding of the challenges and strengths that exist in the relationships of highly sensitive people, and what kind of feelings these relationships evoke.

Sensory processing sensitivity is an innate personality trait where a person has a more sensitive nervous system than usual, which makes them react more strongly to various kind of stimuli. The thesis was carried out by getting familiar with scientific research on the topic, and by preparing a questionnaire that dealt with highly sensitive people's romantic and non-romantic relationships. The target group for the survey was young adults aged 18-29 and it was conducted electronically. The questionnaire was sent to closed Facebook groups for highly sensitive people.

The results of the questionnaire showed that the target group experience more challenges than strengths in both their romantic relationships and non-romantic relationships. The results also showed that negative thoughts were more common than positive ones, but sensory processing sensitivity also brought strengths and positive thoughts to the relationships. There were also things that were considered both a strength and a challenge at the same time.

The conclusions about the process and the finished product was that the questionnaire could have included fewer close ended questions and instead there could have been more questions with alternative options to choose from. Finally, it was also noted that more research about the topic is needed. Future research on the subject could be done in the form of a manual. The manual could, for example, include methods how to deal with difficult feelings and overstimulation in social relationships.

---

Language: Swedish Key words: highly sensitive people, relationships, friendships, strengths, challenges

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Centrala begrepp .....	2
3	Bakgrund .....	3
3.1	Bakgrund till högekänslighet.....	3
3.2	Högekänslighet som ett personlighetsdrag.....	4
3.3	Högekänslighet och känslornas biologiska bakgrund.....	5
4	Sociala relationer.....	7
4.1	Högekänslighet och sociala relationer .....	7
4.2	Introversion och extroversion .....	8
4.3	Högekänsliga personers vänskapsförhållanden.....	10
5	Parrelationer.....	11
5.1	Högekänsliga personer i parförhållanden .....	12
5.2	Högekänslighetens inverkan på sexualitet.....	14
5.3	Egenskaper för högekänsliga personer i parrelationer.....	14
6	Metodpresentation .....	16
6.1	Metodval och undersökningens syfte.....	16
6.2	Urvalsmetod .....	17
6.3	Data-analys .....	18
6.4	Sökhistorik.....	18
7	Etik.....	19
7.1	Forskningsetiska principer.....	19
7.2	Etik i en enkätundersökning.....	19
7.3	Reliabilitet och validitet.....	20
8	Undersökningens uppbyggnad .....	21
9	Resultat .....	22
9.1	Tabellerna .....	22
9.2	Bakgrundsinformation om respondenterna.....	22
9.3	Parrelationer .....	24
9.4	Vänskapsrelationer.....	33
10	Analys av resultaten .....	40
10.1	Parrelationer.....	40
10.2	Vänskapsrelationer .....	43
11	Diskussion och kritisk granskning.....	46
	Källor .....	48
	Bilagor .....	50

## Tabeller

Tabell 1 Respondenternas åldersfördelning.....	23
Tabell 2 Respondenternas könsfördelning.....	23
Tabell 3 Andelen respondenter som var, hade varit, och aldrig varit i en parrelation	24
Tabell 4 Svartsfördelningen angående behov av egen tid.....	25
Tabell 5 Svartsfördelningen angående överstimulering.....	25
Tabell 6 Svartsfördelningen angående självkännedom och egna behov.....	26
Tabell 7 Svartsfördelningen angående osäkerhet över partners reaktion till högekänslighet .....	26
Tabell 8 Svartsfördelningen angående starka känslor vid sexuellt umgänge .....	27
Tabell 9 Svartsfördelningen angående om partnern bestämmer .....	27
Tabell 10 Svartsfördelningen angående om personligheten ändras i olika relationer.	28
Tabell 11 Svartsfördelningen angående om vännerna har svårt att förstå högekänsligheten .....	33
Tabell 12 Svartsfördelningen angående överstimulering av känslor i vänkskapsrelationer .....	33
Tabell 13 Svartsfördelning angående vännerna gör beslut över respondenterna.....	34
Tabell 14 Svartsfördelningen angående om vänkskapsrelationer är svåra att upprätthålla .....	34
Tabell 15 Svartsfördelning angående vännerna är intro-, extro- eller ambiverta.....	35
Tabell 16 Svartsfördelning angående om respondenterna är intro-, extro- eller ambiverta.....	35

# 1 Inledning

Högekänslighet är en egenskap som förekommer hos 15–20 % av världens befolkning (Aron, 2013). Fastän en stor del av befolkningen har denna egenskap, så finns det ändå inte så mycket forskning tillgänglig om ämnet och på grund av det bestämde sig projektgruppen för detta examensarbete att undersöka ämnet. Examensarbetet utgår från tidigare forskning om ämnet och en enkätundersökning som projektgruppen utförde. Syftet med detta examensarbete var att öka medvetenheten om hur högekänsliga personer upplever sina par- och vänskapsrelationer och att ta reda på vilka styrkor, utmaningar och känslor som uppkommer i relationerna.

Projektgruppen bestod av tre socionomstuderande, och utöver det valda syftet så hade examensarbetet också som mål att öka kunskapen och förståelsen för högekänsliga personer inom social- och hälsovården. Som framtida professionella inom det sociala området så kändes det viktigt för projektgruppen att utföra arbetet. Alla människor har rätt att bli bemötta och få service som lämpar sig bäst för deras individuella behov. Därför är det viktigt att lyfta fram olika egenskaper, tillstånd och sjukdomar hos klienten. Examensarbetet hörde till ett större projekt: Högekänslighet – en utmaning inom vård och omsorg. Projektet genomfördes i samarbete med föreningen Högekänsliga i Finland och den erbjöds av Yrkeshögskolan Novia.

Projektgruppen avgränsade arbetet till 18–29-åriga högekänsliga personer och deras upplevelser kring par- och vänskapsrelationer, eftersom det inte tidigare gjorts undersökning kring precis den målgruppen och ämnet. I början av processen läste projektgruppen ett tidigare examensarbete som behandlade ett liknande ämne. Haapakoski (2019) har skrivit ett examensarbete där hon undersökte högekänslighet i parrelationer. I val av syfte och målgrupp för detta examensarbete utgick projektgruppen dels från Haapakoskis undersökning. Haapakoski hade ingen åldersbegränsning på hennes undersökning och hon fokuserade endast på parrelationer. Projektgruppen för detta examensarbete bestämde sig att avgränsa målgruppen till högekänsliga unga vuxna och välja att undersöka både par- och vänskapsrelationer för att undersöka någonting helt nytt. Vänskapsrelationer och bildandet parrelationer är aktuellt i den här åldern, vilket också motiverade projektgruppen att välja den specifika målgruppen.

De centrala frågeställningarna i detta examensarbete var:

- Vilka styrkor och utmaningar finns i högkänsliga personers par- och vänskapsrelationer?
- Vilka känslor uppkommer i relationerna?

Med hjälp av dessa frågeställningar siktade projektgruppen på att nå sina mål att öka medvetenheten om högkänsliga personers par- och vänskapsrelationer.

## 2 Centrala begrepp

**Extroversion** Ett personlighetsdrag som utmärks av sällskaplighet och livlighet. Innebär att man är utåtriktad och intresserar sig för omvärlden. Extroversion kan finnas i olika grader. (psykologilexikon.)

**Högkänslighet** Högkänslighet är ett personlighetsdrag som förekommer hos cirka 15–20 % av befolkningen. Högkänsliga personer har ett nervsystem som är känsligare än hos allmänheten, vilket gör att de reagerar starkare på stimuli. (Högkänsliga i Finland rf., u.å.)

**Introversion** Ett personlighetsdrag som innebär att man är inåtvänd och att man styrs mer av de egna uppfattningarna och tankarna än den yttre världen. Introversion kan finnas i olika grader. (psykologilexikon.)

**Sexualitet** Sexualitet är en del av vardagen och samhället. I sexualiteten ingår sexuell utveckling, inriktning, biologiskt kön, könsidentitet och fortplantning. Människans tankar och känsloliv påverkar upplevelsen av sexualitet. (RFSU, 2011.)

**Stimuli** Något som kommer från omgivningen som man reagerar på, exempelvis ett ljud, ljus, eller doft. (psykologilexikon.)

**Överstimulering** Högkänsliga personer har en tendens att bearbeta stimuli på ett omfattande sätt. Denna omfattande bearbetning kan potentiellt leda till överstimulering av sinnen. Överstimulering kan bland annat uppstå i situationer med buller, plötsliga förändringar, då



man ska hålla presentation, eller t.ex. i sociala situationer med många människor. Överstimulering kan också leda till belastning. (Aron, 2010, s. 3, 50.)

### **3 Bakgrund**

I detta kapitel behandlas bakgrunden till högekänslighet, hur högekänslighet uttrycker sig som ett personlighetsdrag och även den biologiska bakgrunden till högekänslighet och känslor. I kapitlet förklaras också skillnaden mellan högekänslighet och psykiska sjukdomar eller tillstånd samt att högekänslighet inte ska blandas med sådana tillstånd eller personlighetsdrag som kan uttrycka sig på liknande sätt som högekänslighet, som exempelvis introversion. För att skapa en bättre förståelse för hur känslor uppkommer så behandlas även känslornas biologiska bakgrund och hjärnans roll i bildandet av känslor i den här delen. Känslor och deras biologiska bakgrund ansågs som relevant, eftersom högekänsliga personer har ett känsligare nervsystem, vilket bidrar till att de känner känslor och stimuli starkare än allmänheten.

#### **3.1 Bakgrund till högekänslighet**

Högekänsliga personer har en tendens att bearbeta information grundligt och detaljerat. Högekänsliga har ett känsligare nervsystem jämfört med allmänheten och därför påstås högekänslighet vara ett medfött personlighetsdrag. Även sociala relationer och olika livsupplevelser kan bidra till högekänslighet, men i grund och botten handlar det om genetik. En högekänslig person sorterar information noggrant, vilket delvis händer omedvetet, eftersom processandet äger rum i hjärnans djupt liggande delar. Det är därför inte ovanligt att högekänsliga personer reagerar starkt på exempelvis alkohol, temperatur- och ljusförändringar, samt på mediciner och allergiframkallande substanser. Största delen av högekänsliga personer är intuitiva, vilket innebär att de har en förmåga att ana och uppfatta olika saker i sin omgivning. Eftersom högekänsliga personer observerar sin omgivning noggrant, så kan informationen ibland bli överväldigande och då kan känslor av utmattning eller överstimulering lätt förekomma. Enligt Gearhart (2012, s. 26) är högekänsliga personer också känsliga för kritik och har en tendens att analysera feedback djupt och detaljerat. (Aron, 2017, s. 39, 49.)

Högekänslighet har i personlighetspsykologisk forskning kopplats med introversion d.v.s. personlighetsdraget som innebär inåtvändhet. Att vara inåtvänd innebär att man ogärna träffar nya människor och att man ogillar att vara omringad av stora folkgrupper. Förut har högekänslighet använts synonymt med begreppet inåtvändhet, ångest och blyghet, men egentligen är dessa endast sätt som högekänsliga personer uttrycker sig när de känner sig obekväma. Högekänslighet och inåtvändhet är alltså inte synonymer. En högekänslig person kan vara antingen intro- eller extrovert. (Aron, 2017, s. 49–51; Sand, 2016, s. 16–17.)

### 3.2 Högekänslighet som ett personlighetsdrag

Högekänslighet anses alltså vara ett medfött och stabilt personlighetsdrag. Högekänsliga reagerar starkt på stimulans och det kan ibland misstolkas som symptom på en psykisk sjukdom. Högekänslighet har exempelvis jämförts med autism, eftersom både autistiska och högekänsliga individer är känsliga för omgivningens stimulans. Det som skiljer högekänslighet från autism är bland annat förmågan till empati och logiskt tänkande, vilket är väl utvecklat hos högekänsliga personer. Autistiska personer kännetecknas av upprepade beteendemönster och svårigheter i sociala situationer, vilket inte är fallet hos högekänsliga. Det finns alltså en tydlig distinktion mellan högekänslighet och en psykisk sjukdom (Acevedo, Aron, Pospos och Jessen, 2017, s. 1–2.)

Aron (2017, s.60–61) skriver att högekänslighet uttrycker sig på olika sätt hos olika individer och är därför ett så pass brett fenomen. Även olika personlighetsdrag påverkar högekänsligheten. Forskning har visat att då man slår ihop begreppen högekänslighet och sensationssökande, så resulterade det i fyra olika personlighetstyper. Den första typen är en *högekänslig och icke-sensationssökande person*. Den här typen är en eftertänksam person som föredrar en lugn och enkel livsstil. Den här personlighetstypen är varken impulsiv eller beredd på att ta risker. Den andra typen är en *icke-högekänslig och sensationssökande person*. Den här personligheten präglas av nyfikenhet, iver och oberäknlighet. En person av den andra typen är inte intresserad av detaljer och blir lätt uttråkad. Den tredje typen är en *icke-högekänslig och icke-sensationssökande person*. En person av den tredje typen är inte särskilt nyfiken och föredrar en naturlig och vanlig livsstil. Den fjärde och sista personlighetstypen är en *högekänslig och sensationssökande person*. En person av den fjärde typen vill gärna utforska sin omgivning och tänka på saker på ett djupgående sätt. Forskningen ville lyfta fram att högekänsliga personer har olika personlighetstyper och att det finns en hel del olika högekänsliga personer. (Sand, 2016, s. 31–32.)

Högekänsliga personer har individuella behov i sina relationer till andra och när behoven kolliderar så kan problem uppstå. För att minska på missförstånd och för att öka medvetenhet om de egna behoven så kan en högekänslig person ha stor nytta av självkänedom. Det är viktigt för högekänsliga personer att bekanta sig med sig själv och lära sig hur de kan dra nytta av sin högekänslighet, eftersom det kan vara en styrka i deras relationer till andra människor (Sand, 2016, s.126–127). Högekänsliga personer kan även känna sig osäkra då de bekantar sig med nya människor, eftersom de vill leva upp till ett visst manlighets- eller kvinnlighetsideal. Det här kan ha fått sin början i tidiga barndom, vilket i längden har lett till en låg självkänsla. Högekänsliga män visar i större utsträckning negativa känslor och de upplever en större stress ifråga om manlighetsidealet. Att högekänsliga ofta upplever negativa känslor förklaras genom att deras hjärnor inte tål lika mycket stimulans, vilket lätt kan resultera i upplevelsen av negativa känslor och stress. (Aron, 2017, s. 63–80, 236–241; Gearhart, 2012, s. 78–79.)

### 3.3 Högekänslighet och känslornas biologiska bakgrund

Hjärnan har två olika system som påverkar högekänsligheten. Det ena systemet kallas för **Behavioral Inhibition system (BIS)**<sup>1</sup>, vilket är ett inhiberande system som hjälper människan att anpassa sig till olika situationer och att avgöra om situationen är bekant. Det här systemet sägs fungera effektivt hos högekänsliga personer. BIS är kopplat till rädsla, ilska, avsky, skam och ledsnad. Det andra systemet heter **Behavioral Activation System (BAS)**<sup>2</sup>, vilket är ett aktiverande system som gör en nyfiken och ivrig att bekanta sig med nya saker samt villig att få belöning. BAS-systemet styrs mest av den delen av hjärnan där signalsubstansen dopamin är avgörande. Dopamin utsöndras i synnerhet när man får en belöning. Det finns bland annat ett samband mellan ett känsligt BAS-system och människans sensationssökande, d.v.s. att en person med ett känsligt BAS-system söker sig lätt till nya upplevelser och nya situationer. BAS är kopplat till intresse, glädje och stolthet. Största delen av högekänsliga vill uppleva nya situationer på ett säkert och tryggt sätt, men det finns också högekänsliga som är sensationssökande (Aron 2017, s. 59–60; Gearhart, 2012, s. 10–11; Lundberg, 2019.)

---

<sup>1</sup> **Behavioral inhibition system** Ett inhiberande system som reagerar när människan är i obalans. Systemet kopplas till känslorna ledsnad, skam, ilska och rädsla, och den reglerar beteendet och hjälper människan att anpassa sig i situationer som kan vara hotfulla. Med ordet inhiberande avses att en aktivitet bromsas. (Lundberg, 2019.)

<sup>2</sup> **Behavioral activation system** Ett aktiverande system som kopplas till intresse, glädje och stolthet, som reagerar när man känner lust till någonting. Systemet hjälper en att lära sig och utveckla sig. (Lundberg, 2019.)

Högekänslighet har också undersökts med hjälp av hjärnabbildningsmetoder. fMRI är en funktionell hjärnabbildningsmetod där hjärnaktivitet kan ses med hjälp av ökat blodflöde i det hjärnområde som är aktivt. fMRI har använts för att undersöka Sensory Processing Sensitivity (SPS), d.v.s. hur starkt individer reagerar och svarar på stimulans som kommer från omgivningen. Studien kom fram till att högekänsliga individer reagerar starkt på stimulans från omgivningen, i synnerhet på stimulans som har betydelse för känslor och socialt samspel. Att högekänsligas hjärnor reagerar starkt på stimulans är viktigt i hotfulla situationer och i situationer där det lönar sig att tänka innan man agerar. Då högekänsliga personer i denna studie fick se bilder av glada ansikten och bilder på sin partner fanns det en stor hjärnaktivitet i områdena som styr empati och iakttagelse. (Acevedo, Aron, Aron, Sangster, Collins & Brown, 2013; Gearhart, 2012. s. 10–11.)

Att vara högekänslig påverkar också de känslor som upplevs. I undersökningar av känslor har man kommit fram till att högra hjärnhalvan är speciellt aktiv i emotionella processer. Det påstås också att negativa känslor bearbetas i den högra hjärnhalvan och positiva känslor i den vänstra. Den egna aktiveringsnivån spelar också roll i hur starkt känslorna upplevs. Desto mera man känner av sina kroppsreaktioner, desto starkare upplevs känslorna. Ett exempel är att personer som har starka känningar av sina hjärtslag får ofta starka känsloreaktioner och de uttrycker sina känslor starkt. (Hwang, Lundberg och Smedler, 2012 s. 111–122.)

I hjärnan finns det också en struktur som är central när det gäller känslor. Strukturen kallas för det limbiska systemet, och den består av **hypotalamus**<sup>3</sup>, **hippocampus**<sup>4</sup> och **amygdala**<sup>5</sup>. Strukturen är belägen kring hjärnbalken på insidorna av våra hjärnhalvor. Den hjälper människan att reagera i hotfulla situationer där man antingen ska fly eller kämpa. (Hwang et al. 2012 s.111–122; psykologilexikon.) Hippocampus är en nödvändig struktur för minnet, i synnerhet för de deklarativa minnen d.v.s. minnen som innehåller fakta och episoder. Strukturen amygdala ansvarar däremot för upplevelsen av rädsla och äckel, och kopplar

---

<sup>3</sup> **Hypotalamus** En grupp av nervceller i mellanjärnan som ansvarar för människans hormonella system och styr ämnesomsättningen, vätskebalansen, sömnen och vakenheten. (psykologilexikon, u.å.)

<sup>4</sup> **Hippocampus** Lagrar sinnesintryck till korttidsminnet och för över vissa av dem till långtidsminnet. Ansvarar också för lokalsinnet. (psykologilexikon, u.å.)

<sup>5</sup> **Amygdala** En mandelformad struktur i hjärnans främre tinningslober vars främsta funktion är att reagera i situationer som väcker rädsla. Fungerer som en så kallad brandvarnare. (psykologilexikon, u.å.)

dessa känslor till ett beteende. (Ekelund, 2012 s. 4–5; Hwang et al., 2012 s. 64–65, s. 111–122.)

Hypotalamus ansvarar i sin tur för det autonoma nervsystemet och för det endokrina systemet d.v.s. kroppens hormonsystem. Hypotalamus styr bland annat hunger och mättnad (Hwang et al., 2012 s. 88). Det limbiska systemet tolkar upplevelser enligt känslorna och fattar beslut snabbt i exempelvis hotfulla situationer. Det limbiska systemet har ett tätt samarbete med minnet och styr minnesbilder samt känslor. Systemet behövs också för avkoppling och för vakenhet. En utmaning för högkänsliga personer är att hitta balans i både sina par- och vänskapsrelationer - en balans där det inte förekommer för mycket eller för lite stimulans. Det handlar också om att hitta en optimal aktiveringsnivå där den högkänsliga personen känner sig bekväm. (Aron 2017, s. 50–51; Kataja 2003, s. 22–30.)

## **4 Sociala relationer**

Detta kapitel behandlas högkänsliga personer i sociala relationer. Med sociala relationer avses relationer som förekommer i flera olika sammanhang, till exempel i en familj, i skolan, på arbetsplatsen, vänskapsförhållanden eller affärsförhållanden. Detta kapitel fokuserar sig på hur högkänsliga personer upplever sociala relationer och hur högkänsliga personer förhåller sig till vänskapsförhållanden. I kapitlet behandlas också introversion och extroversion, på grund av att majoriteten av högkänsliga personer anser att de själva är introverta. Kapitlet innehåller även relevant information från psykolog Elaine Arons blogg, där hon har skrivit om högkänsliga personers vänskapsförhållanden.

### **4.1 Högkänslighet och sociala relationer**

Enligt Aron (2013, s. 152) kan en högkänslig person i olika sociala situationer få socialt obehag, vilket främst beror på att personen är överstimulerad och inte klarar av att hantera omgivningen. I sådana situationer kan det lätt uppfattas av de andra i omgivningen att den högkänsliga är asocial. Med asocial avses att en person saknar sociala kompetenser. I situationer där den högkänsliga känner socialt obehag så kan hen välja mellan att stå ut med obehaget, lämna situation, be de andra i omgivningen att lugna ner situationen, eller så kan hen själva försöka ändra på stämningen. Ungefär 2 % av högkänsliga upplever socialt obehag. Då man har en vänskapsrelation med en högkänslig person så är det viktigt att vara känslig mot den högkänsliga. Om vännen försöker förklara för den högkänsliga hur olika de

är, så kan den högekänsliga tolka det på fel sätt. Enligt Aron (2012) kan den högekänsliga då tro att hen har behandlat vännen på fel sätt, eller att de gemensamma intressena egentligen inte intresserade vännen. (Aron, 2013, s. 154.)

Aron (2013, s. 147) skriver att högekänsliga personer ofta får höra kommentarer om hur blyga de är. Aron menar att människor ofta blandar mellan högekänslighet och blyghet. Blyghet uppstår ofta då man är osäker på om andra accepterar en precis som man är. Högekänslighet är som sagt ett medfött personlighetsdrag, medan blyghet och kronisk blyghet inte är det. Flera högekänsliga personer är blyga, men enligt Aron (2013, s. 148) så finns det ändå en hel del högekänsliga som inte är det. Det kan vara svårt för andra att förstå att orsaken till varför en högekänslig person betar sig blygt kan vara t.ex. överstimulering. Enligt Aron (2013, s. 154) så anser ungefär 40 % av högekänsliga personer sig vara blyga. I Lionetti, Aron, Aron, Burns, Jagiellowicz & Pluess (2018, s. 1) forskning finns det olika definitioner på högekänsliga personer. Definitionerna beror på graden av känslighet. De mer känsliga personerna definieras som orkidéer och de mindre känsliga som maskrosor. Lagom känsliga personer definieras som tulpaner. Majoriteten av högekänsliga personer anses vara antingen tulpaner eller maskrosor. (Aron, 2013, s. 149; Lionetti et al., 2018, s. 8.)

Då en högekänslig person fördjupar sig i en vänskap så behöver det inte betyda att relationen är lika intensiv som i en parrelation. En vänskapsrelation mellan en högekänslig person och en annan person kan ändå leda till en romantisk relation. Då en högekänslig person vill fördjupa sig i en vänskapsrelation så kan det vara bra att försiktigt börja med att dela med sig sina känslor och visa den intensiva sidan av sig själv till den andra. Att dela med sig sina tankar och känslor gör det lättare att komma närmare en annan person. Aron (2013, s. 218) tar upp både styrkor och utmaningar i att ha nära relationer. Styrkor i en nära relation är bland annat att båda parterna i relationen känner att de blir förstådda, vilket leder till mindre missförstånd och konflikter i relationen. (Aron, 2013, s. 215–216.)

## **4.2 Introversion och extroversion**

Ungefär 70 % av högekänsliga personer är introverta och 30 % extroverta (Aron, 2013, s. 156). Enligt Sand (2016, s. 33) så är det inte överraskande att 70 % av högekänsliga är introverta, eftersom det finns mindre sannolikhet för överstimulering i mindre vänskapsrelationer och grupper. I Lionetti et al. (2018, s. 1.) forskning framkommer det att de högekänsliga personerna som definieras som orkidéer har ofta svårare för extroversion i jämförelse med

maskrosorna och tulpanerna, vilket betyder att orkidéerna ofta är introverta personer. Jung (1976, refererad i Sand, 2016, s. 33) menar att introverta personer är mer intresserade av känslor, tankar och fantasin än den verkliga världen. Det betyder ändå inte att introverta endast är intresserade av de egna tankarna och känslorna, utan att de även är intresserade av andra människors känslor och tankar. Om en högekänslig person i sin tur är extrovert så behöver hen också eget utrymme och egen tid. (Aron, 2010, s. 128). Extroverta personer kan ha utmaningar med överstimulering i situationer där de t.ex. haft en lång arbetsdag. (Aron, 2013, s. 156–157)

Enligt Aron (2008) brukar introverta personer endast ha några nära vänner eller endast en bästa vän. Introverta högekänsliga personer uppskattar djupgående diskussioner och de tycker också om att hjälpa andra personer med deras problem. Introverta personer föredrar oftast också sportgrenar som är individuella, t.ex. simning eller löpning, fastän de ofta är bra lagspelare. Extroverta personer i sin tur tycker om att umgås i större kompisgrupper. De tycker om att möta nya människor och situationer med mycket människor, t.ex. en släktfest. En extrovert högekänslig person skiljer sig ändå från en den allmänna extroverta personen, eftersom de ofta har behov för eget utrymme och egen tid. Dessutom har extroverta högekänsliga personer tendens att bearbeta information detaljerat och se på saker ur flera olika perspektiv, i jämförelse med allmänheten. Enligt Nelson, Thorne & Shapiro (2011, s. 3) brukar extroverta personer i dialoger ta ledningen och försvara sin röst, och så brukar de även vara duktiga att prata med okända människor. Introverta personer brukar i sin tur vara bra på att lyssna på andra, vilket bidrar till att de ofta är mer fokuserade i en konversation. Då det gäller intimitet och självutmaning är introverta mer känsliga för sitt privata liv medan extroverta är mer öppna och villiga att dela med sig av sina personliga känslor.

En vänskapsrelation med en introvert är kvalitativt annorlunda i jämförelse med en vänskapsrelation med en extrovert. Extroverta personer är i allmänhet energiska, de njuter av sociala situationer och så är de noggranna med sociala makten i en relation. Enligt forskning är extroversion också ansluten till social uppmärksamhet. Extroversion innebär inte endast socialitet, utan det innebär också tendensen för att både delta och dra nytta av det sociala samspelet. I en vänskap mellan en introvert och en extrovert person bör det finnas aktiviteter som båda parterna känner sig bekväma att göra för att bland annat minska risken för överbelastning. Extroverta personer föredrar sociala aktiviteter och äventyr, medan introverta personer föredrar aktiviteter som kan göras i en liten grupp nära hemmet. I en vänskap mellan en intro- och extrovert kan den introverta stabilisera och hålla vänskapen på

plats. I en vänskap där båda parterna är introverta kan det hända sig att de förstärker varandras tendenser att vara socialt exklusiva, medan en vänskap mellan två extroverta ofta resulterar i att de förstärker varandras tendenser att vara socialt inkluderande. (Nelson et al. s. 3, 14–15.)

Även den mest introverta personen kan ibland vara extrovert och den mest extroverta personen kan ibland vara introvert (Aron, 2012, s. 156). Introverta högkänsliga personer känner sig ofta bekvämast i nära relationer. Det här är bland annat på grund av att de närmaste vännerna ofta är medvetna om högkänsligheten och de vet hur de kan stöda den högkänsliga i olika situationer. Introverta högkänsliga kan ändå uppleva att det är svårt att ha en vän eller en partner som står dem väldigt nära, eftersom de lätt kan uppröra den högkänsliga och de har en stor inverkan på den högkänsligas inre växande. Fastän introverta personer kan ha svårigheter med att skapa nya kontakter och vänner så äger de ändå samtidigt egenskaper som är nödvändiga för att skapa nära relationer till andra människor. Att ha nära relationer med andra människor kan även hjälpa den introverta personen att vara mer social. (Aron, 2008; Aron, 2013, s. 160.)

Nelson et al. (2011, s.2) nämner att forskning gjord av Blaz, (1983); Byrne (1971); Dishion, Patterson, Stoolmiller & Skinner (1991), och Klohnen & Luo (2003) bevisar att människor brukar skapa relationer till personer som har en liknande personlighet som man själv har. Det beror främst på att personer med liknande personligheter känner att det är lättare att dela med sig intressen och saker man gillar och ogillar med varandra. Det är också lättare för likasinnade att engagera sig i likadana aktiviteter. Carson (1969, refererad i Nelson et al., 2011, s. 2) och Aron & Aron (1996, refererad i Nelson et al., 2011, s. 2) är båda överens om att extroverta personer kan bli attraherade av introverta personer och andra vägen och att motsatta personlighetsdrag kan anses som attraherande. Människor har alltså en tendens att utveckla nära relationer med personer som är olika från en själv, för att utveckla eller jobba vidare på sig själv.

### **4.3 Högkänsliga personers vänskapsförhållanden**

Aron (2008) skriver i sin blogg om högkänsliga personers vänskapsrelationer och hurudana högkänsliga är som vänner. Högkänsliga personer har i allmänhet högre empatiförmåga än andra människor, vilket kan bidra till nära och meningsfulla relationer. Högkänsliga personer är oftast också mindre tävlingsinriktade och mer intresserade av att tillfredsställa vännens



behov. De är också observanta och upptäcker lätt om något är snett eller oroande med en vän. Högekänsliga personer tar också emot kritik på allvar och försöker sitt bästa att ändra på sitt beteende enligt kritiken som de fått. (Aron, 2008.)

En högekänslig person med ett extrovert personlighetsdrag har ofta lätt att skaffa nya vänner och ta emot rollen som ledare. En ledarroll kan ändå lätt kännas svårt för en högekänslig person, eftersom de är känsliga för kritik. En utmaning för högekänsliga personer i vänskapsrelationer är att deras vänner inte har förståelse för högekänsligheten, vilket kan resultera i att vännerna kallar den högekänsliga för ‘‘för emotionell’’. En extrovert högekänslig har ändå ofta lätt att hitta nya vänner och brukar söka sig till personer som accepterar högekänsligheten. En vänskap mellan en extrovert högekänslig person och en introvert högekänslig person brukar fungera bra. Den introverta parten brukar vara bra på att lyssna och erbjuda stöd. (Aron, 2008)

Extroverta personer vill gärna introducera introverta personer för andra människor. Högekänsliga extroverta personer brukar tycka om att umgås med introverta personer efter att ha umgåtts med extroverta personer som inte är högekänsliga. Introverta högekänsliga personer kan i andra hand tycka att extroverta högekänsliga personer är varma och pratsamma, vilket leder till att de känner sig välkomnade och omtyckta. Ett problem i en vänskap mellan introvert och extrovert är ändå att den extroverta är vänlig mot alla, vilket kan leda till att den introverta kan överskatta hur nära vänskapsrelationer egentligen är. (Aron, 2008.)

## 5 Parrelationer

Detta kapitel fokuserar sig på högekänsliga personer och deras parrelationer. I kapitlet kommer det att presenteras hur högekänsliga upplever sina parrelationer, olika styrkor och utmaningar som kan uppkomma i relationerna, hur tidigare anknytning kan påverka parrelationerna, högekänslighets inverkan på sexualitet, och högekänsliga personers egenskaper i parrelationer. Med en parrelation avses ett romantiskt förhållande mellan två människor.

## 5.1 Högekänsliga personer i parförhållanden

Att inleda en relation kan kännas utmanande och kräva mycket engagemang för både högkänsliga och icke-högekänsliga. Om en högekänslig person träffar en potentiell partner som inte är högekänslig, kan det förekomma skillnader i deras sätt att reagera och bete sig. Självreflektion kan hjälpa en högekänslig person att inleda en lyckad relation, men det är ändå en process som tar lång tid. Högekänsliga tenderar överlag att vara nöjda med sina parrelationer, men forskningen visar också att de lätt kan bli uttråkade. Gearhart (2012, s. 22) menar att det är viktigt att högekänsliga har djupgående diskussioner med sin partner, eftersom det kan hjälpa att skapa ett mer meningsfullt förhållande för den högekänsliga. (Aron, 2017, s. 21, 43–45, 98–99.)

Intensiva känsloupplevelser kan vara en utmaning i en parrelation, men de kan också ses som en styrka, eftersom även de positiva känslorna upplevs starkare både på den fysiska och psykiska nivån. Forskningen visar att högekänsliga personer har aktiva spegelneuroner i sina hjärnor, vilket stöder påståendet att högekänsliga personer visar starka känsloreaktioner. Spegelneuroner aktiveras då en person ser någon göra en handling. Ett exempel är att titta på en bild där någon skrattar - då aktiveras samma hjärnområde hos åskådaren som om hen själv hade skrattat. Spegelneuroner är till hjälp i socialt samspel och hjälper bland annat människan att känna empati. Avededo et al. (2013) skriver att fMRI studier tyder på att högekänsliga personer har lätt att vara medvetna om andra människors behov och att de reagerar lätt på både positiva och negativa känslor. Det kan därför vara en fördel att ha en högekänslig partner, eftersom partnern då också får ta del av den högekänsligas starka känsloupplevelser. (Aron, 2017, s. 17; Lundberg, 2019.)

I högekänsliga personer parrelationer finns det naturligtvis utmaningar, men de bör inte ses som svagheter, utan istället kan man försöka se det som en möjlighet att utveckla och förbättra sig själv och relationen. Utmaningar som kan förekomma kan vara t.ex. att partnern ger kommentarer till den högekänsliga om hur hen borde vara och bete sig, eller att de borde njuta mer av livet och att de inte ska känna sig så oroliga. Högekänsliga kan alltså få kritiska kommentarer om hur de borde bete sig, vilket inte nödvändigtvis stämmer överens om med hur de själva vill vara. Det här kan påverka självkänslan negativt. En styrka i högekänsliga personers parrelationer är däremot deras livliga inre värld. Högekänsliga tenderar att vara kreativa. I en parrelation med en högekänslig person ska båda parterna låta varandra göra saker som de inte är så duktiga på. Genom det kan de lära sig och förstärka deras självkänsla

då de lyckas med någonting som de trodde att de inte skulle lyckas med. (Aron, 2017, s. 194; Sand, 2016, s. 17.)

En högkänslig person i en parrelation kan lätt uppleva överstimulering. Ibland kan högkänsliga även vara rädda för att bli överstimulerade, eftersom det kan kännas obehagligt. Tecken på att ens partner är överstimulerad är bland annat spända ansiktsmuskler, yttlig andning och hög puls. En överstimulerad högkänslig person kan bli irriterad samt försiktig och de kan även ha svårt att ta emot ny information. I en situation där ens partner är överstimulerad lönar det sig inte att prata om något som väcker känslor. Istället ska man försöka uppmuntra den högkänsliga personen genom att säga att reaktionen inte är en dålig sak, försöka hjälpa personen att lära sig att säga nej och sätta gränser för sig själv, uppmuntra och hjälpa personen att dra nytta av överstimulerande situationer på ett kreativt sätt, t.ex. genom att måla eller skriva, eller så kan man försöka skifta koncentrationen på det bekanta och trygga. (Aron, 2010, s. 51–53, 56). Ifall båda parterna i en relation är högkänsliga, kan parrelationen lätt bli tråkig, eftersom båda försöker skydda sig från överstimulering. Det är alltså viktigt att båda är medvetna om strategier som kan hjälpa i överstimulerande situationer. (Aron, 2017, s. 202–203, 208–209; Aron, 2010, s. 50, 148–149.)

Högkänsligas parrelationer påverkas också av den anknytning som de haft i barndomen. Med anknytning menas ett emotionellt band som skapats till föräldern eller vårdnadshavaren. Samma behov som är viktiga i anknytningen hos barn är också viktiga för högkänsliga i en parrelation. Bland annat behovet av närhet anses vara viktigt. Anknytningen kan också präglas av rädsla över att förlora sin förälder eller partner. Anknytningen påverkar även den upplevda trygghetskänslan i relationen och påverkar därmed också hur kärleken och romantiken upplevs i en parrelation. De som har en trygg anknytning till sin partner uppskattar närheten i en relation, är öppen mot sin partner och försöker lösa konflikter. En trygg anknytning bidrar också till förtroende för partnern. Fastän man haft en otrygg anknytning i barndomen, så är det ändå möjligt att skapa en trygg anknytning till sin partner. Otrygg anknytning innebär att man som barn inte har haft föräldern som en trygg bas och att man inte har känt ett tryggt känslomässigt band till sin förälder. En otrygg anknytning kan innebära utmaningar för parrelationen. Partnern med otrygg anknytning kan känna sig osäker på relationens framtid och vara rädd för att bli övergiven. (Hwang et al., 2012, s. 180–184, s. 213–214; Sinkkonen, 2004.)

## 5.2 Högekänslighetens inverkan på sexualitet

Högekänsliga personer är i allmänhet försiktiga inför sex. Högekänsliga kvinnor tänker i större utsträckning på risker och är måna om partners känslor. De kan få starkare sexuella upplevelser och lätt bli överstimulerade. Det är också vanligt att högekänsliga kvinnor inleder sitt sexliv senare jämfört med icke-högekänsliga kvinnor, och att de inte har sex lika ofta. När det gäller män finns det också några skillnader i sexualitet. Högekänsliga män upplever i allmänhet sex mera tillfredsställande och har mera sexuella fantasier. Det har visat sig att högekänsliga män också tycker att alkoholintag har en negativ inverkan på sexupplevelsen, eftersom de är så pass känsliga för alkoholpåverkan. (Aron, 2010, s. 163–164; Aron, 2017, s. 236–241.)

Att högekänsliga kvinnor sällan har sex kan bero på att de får ont och för att det kan kännas överväldigande. Högekänsliga kvinnor kan också ha svårt att berätta om smärtorna för sin partner. Högekänslighet har också sina fördelar i sexuellt umgänge; högekänsliga kvinnor väljer sin sexpartner noggrant och tar partnerens känslor i beaktande. Högekänsliga har bland annat rapporterat att de lärt sig om sin sexualitet genom olika misstag. Ett exempel är att de varit medvetna om sin högekänslighet, men ändå haft sex, fastän det inte har känts optimalt. Högekänsliga har också rapporterat att de ibland varit tvungna att avbryta sex, eftersom det har väckt för starka känslor. Det har också konstaterats att det krävs avslappning och rätt tidpunkt för att sex ska kännas bra. Genom att bekanta sig med sig själv kan högekänsliga lära sig mera om sin sexualitet. Alla högekänsliga är olika och även deras olika temperamentsdrag påverkar sexualiteten. Resultat av forskning gällande högekänsligas sexualitet stämmer ändå inte för alla. (Aron, 2010, s. 163–165; Aron, 2017, s. 242–248.)

## 5.3 Egenskaper för högekänsliga personer i parrelationer

Högekänsliga personer tar naturligt i beaktande alla möjliga risker i en situation före de agerar. Intimitet och att bli nära med en annan person är en stor risk för en högekänslig person, eftersom det kan innebära rädsla av att förlora den andra personen, rädsla för att den andra personen är otrogen, eller rädslor för att bli utnyttjad eller kontrollerad av den andra personen (Sand, 2016, s. 44). Aron nämner sex rädslor kopplade till intimitet och närhet som är gemensamma för alla människor. Dessa är: rädsla för att bli avslöjad eller avvisad, rädsla för ilska, rädsla för att bli övergiven, rädsla för att tappa kontrollen, rädsla för aggressiva impulser, och rädsla för fusionering. Aron nämner även två övriga rädslor som är typiska hos högekänsliga personer. Dessa är rädsla för att binda sig till en annan person, och rädslan

för att småsaker kommer att förstöra relationen. (Aron, 2017, s. 94, 100, 102–103, 104, 106, 108, 110–111.)

Djup processering av uttryck, sensitivitet för stimuli, och starka emotionella reaktioner är typiska drag hos en högekänslig person. Dessa egenskaper anses i allmänhet som positiva i samband med högekänsliga personers relationer till andra. Detta betyder ändå i sin tur att en högekänslig person ofta kräver ett förhållande som är djupt och meningsfullt, vilket lätt kan leda till missnöje om inte den andra parten inte uppfyller dessa egenskaper. (Gearhart, 2012, s. 32). Högekänsliga känner väldigt starkt, så de kan lätt också känna sig missnöjda om deras partner inte känner lika stort och starkt som de själva gör (Aron, 2017, s. 135). Högekänsliga personer har i allmänhet också en större benägenhet än övriga människor att vara empatiska, vara bra lyssnare, och ha bättre förståelse för partners behov. Dessa egenskaper bidrar till att högekänsligas relationer utmärks av att vara intima och ärliga, vilket också leder till att högekänsliga ofta är skickliga på att läsa av situationer och andra människors känslotillstånd (Gearhart, 2012, s. 32). Hall, Andrzejewski och Yopchich (2009, s. 151) anser också att förmågan att läsa av andra och omgivningen är ansluten till högre nivåer av empati, eftersom det är lättare att reagera och agera på ett socialt lämpligt sätt då man är medveten om situationen och andras känslor.

Alla människor känner sig attraherade av olika personlighetsdrag. För högekänsliga personer är denna dragkraft oftast ännu starkare än hos icke-högekänsliga. Högekänsliga personer lägger stort märke till detaljer och bearbetar olika intryck och nyanser mer än icke-högekänsliga personer. Högekänsliga har en tendens att anknyta sig väldigt starkt till en annan person som de har känslor för. Oavsett om den högekänsliga är rätt säker på den andras känslor, så kan hen ändå präglas av frågor såsom "Tänk om hen inte älskar mig lika mycket?" eller "Tänk om vår relation tar slut?". Högekänsliga personers tankar präglas alltså av konstant osäkerhet vilket kan leda till ökad nivå av ångest (Gearhart, 2012, s. 26). En annan vanlig egenskap hos högekänsliga personers tankesätt är att de har en väldigt livlig fantasi och förmågan att föreställa sig olika situationer, vilket i sin tur leder till att de blir förälskade väldigt starkt. (Aron, 2017, s. 134–135, 137.)

Vanligt för högekänsliga personer är också att deras känsluskala kan variera under dagens lopp från full glädje till den mörkaste ilska. Högekänsliga personer kan ha svårt att känna sig trygga med att visa sin högekänslighet inför andra människor och det kan leda till att de bygger upp en skyddsmur, speciellt om de fått höra negativa kommentarer eller om de blivit mobbade för sin högekänslighet. Detta kan bidra till att personen bygger upp en känslolös

roll, fastän högekänsligheten nog finns kvar i bakgrunden. En annan orsak till att en högekänslig person tappar kontakten till sina riktiga känslor kan vara att man har upplevt något traumatiskt. Detta betyder ändå inte att de riktiga känslorna har försvunnit. (Bowellan, 2008, s. 141.)

Att sätta gränser för både sig själv och andra människor kan vara utmanande för högekänsliga personer. Överstimulering, bearbetning av tolkningar och de egna känslorna, är exempel på egenskaper som försvårar den personliga gränsdragningen. Ett annat exempel som också kan vara en utmaning för högekänsliga personer i relation till andra människor är att högekänsliga har en tendens att övertolka den andra personen. Detta kan leda till att den högekänsliga glömmer bort sina egna känslor och behov. Då kan det vara bra att den högekänsliga har en person, t.ex. en vän eller en familjemedlem, som kan hjälpa och påminna den högekänsliga om att vila och ta sig tid för att undvika överbelastning. Till de egna gränserna hör också att den högekänsliga är medveten om att hen behöver vara ensam ibland. En partner till en högekänslig person bör vara medveten om den högekänsligas behov för att minska eller helt och hållet undvika missuppfattningar. (Sand, 2016, s. 49–52; Satri, 2019, s. 135–137, 151.)

## **6 Metodpresentation**

I det här kapitlet presenteras och motiveras val av metoder som använts i examensarbetet. Den empiriska delen av examensarbetet bestod av en enkätundersökning som stödde examensarbetets syfte att öka medvetenhet om högekänsliga personers par- och vänskapsrelationer. I kapitlet presenteras hur syftet skulle nås med hjälp av enkäten och varför just en enkät ansågs som en lämplig metod. I data-analysdelen presenteras hur resultaten från enkäten hanterades.

### **6.1 Metodval och undersökningens syfte**

Syftet med examensarbete var att öka medvetenhet om hur högekänsliga personer upplever deras par- och vänskapsrelationer. Projektgruppen bestämde sig för att utföra en enkätundersökning för att få reda på vilka styrkor, utmaningar och känslor som uppkommer i högekänsliga personers relationer. Ett frågeformulär ansågs som en lämplig metod att undersöka känslor, eftersom det kunde ha varit ett för känsligt ämne att behandla ansikte-mot-ansikte. Projektgruppen skapade ett webbaserat frågeformulär med både slutna samt

öppna frågor. Slutna frågorna hade en kvantitativ ansats medan de öppna frågorna bidrog med en kvalitativ ansats. Ett webbaserat frågeformulär var ett bra sätt att nå unga personer, vilket bidrog till projektgruppens val att genomföra undersökningen elektroniskt. Frågeformuläret var självadministrerat, eftersom det fanns på nätet och skulle besvaras inom en viss tid och varje deltagare kunde i egen takt svara på det. (Denscombe, 2018, s. 244).

För att säkerställa att respondenterna var högekänsliga så valde projektgruppen att skicka enkäten till slutna Facebook grupper för högekänsliga personer i Finland. Målet var att skicka frågeformuläret till 6 stycken Facebook-grupper och ha enkäten tillgänglig där i två veckors tid. För att bli medlem i en Facebook-grupp för högekänsliga så måste man först vara i kontakt med gruppens administratör och motivera varför man vill bli medlem. Kraven för att bli medlem är att man måste identifiera sig själv som högekänslig. Enkäten skickades ut endast på finska, eftersom projektgruppen ville fokusera på högekänsliga personer i Finland och för att de flesta grupperna för högekänsliga personer endast hade finskspråkiga medlemmar. Grupperna som enkäten skickades till bestod av introverta högekänsliga, sensationssökande högekänsliga, och resten av grupperna var allmänt för högekänsliga personer.

Projektgruppen gjorde också utöver enkätundersökningen en litteraturöversikt. I litteraturöversikten använde projektgruppen sig av tidigare forskning och tillgänglig information om ämnet. Materialet som användes i teoridelen hittades från böcker, nätpublikationer och forskningar. Orsaken till litteraturöversikten var också att skapa en starkare bas för enkäten och att öka på examensarbetets trovärdighet.

## **6.2 Urvalsmetod**

För att få deltagare till enkätundersökningen användes snöbollsurval. Representanterna för undersökningen hittades från slutna Facebook-grupper för högekänsliga personer. Först kontaktades Facebook-gruppernas administratörer, varefter de publicerade enkäten på deras Facebook-sida. Även jasägare urval tillämpades i denna enkätundersökning, eftersom grupperna som tackade ja till enkäten var de som besvarade den. Dessa urvalsmetoder användes framförallt eftersom undersökningens ämne kunde ha känts för känsligt att diskutera ansikte-mot-ansikte, samt för att det var ett effektivt sätt att öka på urvalet. (Kjellberg & Sörqvist, 2011, s. 211.)

### 6.3 Data-analys

För analys av resultaten från enkätundersökningen, använde projektgruppen sig av det statistiska analysprogrammet SPSS. SPSS har flera olika analysmetoder som är validerade, vilket minskar risken för felräkningar (Wahlgren, 2008, s.8–9). SPSS ansågs som ett lämpligt program, för att den var lättanvänd, vilket också möjliggjorde ett mer effektivt arbetssätt. Resultaten från enkätundersökningen samt deltagarnas kön och ålder presenteras i tabeller. Resultaten av enkätundersökningens slutna frågor redovisas i frekvenstabeller där medelvärde, media och standardavvikelse anges. Resultaten beskrivs också i löpande text (Wahlgren, 2008, s.20–21). De öppna frågorna analyserades genom systematisk kategorisering och resultaten är presenterade i löpande text. Efter resultatanalysen gjordes tolkningar och så kopplades tolkningarna och slutsatserna till litteraturöversiktens teoridel samt undersökningens syfte och frågeställningar.

Enkäten skickades endast ut på finska, vilket innebar att respondenternas svar även var på finska. Men, eftersom utbildningsspråket och examensarbetets språk är svenska översatt projektgruppen svaren från finska till svenska. För att underlätta översättningen använde projektgruppen sig av ordböcker. Projektgruppen strävade efter att behålla svarens ursprungliga form och var försiktiga att inte ändra svarens betydelse i översättningen. Öppna frågorna kategoriserades först på finska, och sedan översattes de till svenska. Även citat översattes.

### 6.4 Sökhistorik

Med hjälp av olika databaser kom projektgruppen fram till de valda källorna som står i tabellen om materialsökning. Databaserna var Pubmed, Google Scholar och Google. De olika sökorden som användes för att hitta materialen hade en koppling till examensarbetets ämne och ansågs som relevanta av projektgruppen. Exempel på sökorden var "highly sensitive people and emotions", "sensory processing sensitivity relationships love" och "introvert friendships". Antalet träffar var många. Projektgruppen begränsade på sökningen genom att granska materialen för att se om de var relevanta för arbetets syfte eller inte. På Pubmed var antalet träffar ofta varit färre än på Google Scholar och Google. De elektroniska källor som projektgruppen valde till detta arbete valdes på grund av deras relevans till examensarbetets syfte.



## **7 Etik**

I det här kapitlet presenteras forskningsetiska principer och på vilket sätt etiken är kopplad till examensarbetet. I kapitlet presenteras hur dessa etiska principer ska tas i beaktande då man utför en enkätundersökning. Projektgruppen har i kapitlet även kopplat forskningsetiken med den egna enkätundersökningen. I kapitlet presenteras också begreppen reliabilitet och validitet.

### **7.1 Forskningsetiska principer**

Då ett examensarbete inkluderar en undersökning så är det viktigt att tänka på forskningsetiken. I de flesta typer av undersökningar och forskning där man samlar information, så ska de forskningsetiska principerna tas i beaktande. Forskningsetiska principer delas in i fyra huvudprinciper, vilka är: att skydda deltagarnas intressen, garantera att deltagandet är frivilligt, garantera att deltagandet är baserat på informerat samtycke, att undvika falska förespeglningar och att man följer den nationella lagstiftningen. Den grundläggande etiska principen bakom all samhällsvetenskaplig forskning och undersökning avser att forskare inte får använda datainsamlingsmetoder hänsynslöst. Etisk granskning av undersökningar och forskning görs av etikprövningsnämnden (Denscombe, 2017, s. 434, 438). Detta examensarbete innehöll en enkätundersökning, så i det här fallet var det handledarna för examensarbetet som fungerade som etiska granskare av undersökningen.

### **7.2 Etik i en enkätundersökning**

Då man gör ett frågeformulär är det viktigt att bestämma vilken slags enkät man vill använda sig av. I avgränsningen är det viktigt att beakta målgruppen för undersökningen, vad syftet med enkäten är, och vad man egentligen vill få ut av svaren. Det är viktigt att de som besvarar frågorna är medvetna om vad syftet för undersökningen är och hur undersökningen utförs. Det är även viktigt att deltagarna ger sitt samtycke och att de vet vilka konsekvenserna för undersökningen är. Dessa krav kallas för informations- och samtyckeskrav. Frågan om samtycke ska även ställas i en webbaserad undersökning och även här ska undersökarens roll vara tydlig och förväntningarna om samtycke ska hanteras på ett öppet sätt (Denscombe, 2017, s. 452). I analys av svaren är det viktigt att de som utfört undersökningen beaktar interkulturell känslighet, vilket innebär öppenhet mot personer som kommer från en annan kultur. Interkulturell känslighet är en viktig del av forskningsetiken, d.v.s. att på ett lämpligt

sätt kommunicera med personer som t.ex. har en olik religiös eller kulturell bakgrund. (Dahlgren & Sauer, 2009, s. 203–205.)

Då man gör en enkätundersökning är det viktigt att vara medveten om problem som kan uppstå. Problem som kan uppkomma i en enkätundersökning är t.ex. användningen av öppna frågor. Om man är flera som utför undersökningen är det viktigt att man är överens om att analysera svaren på ett adekvat sätt. Även om det endast är en som analyserar svaren, så ska man vara försiktig att inte låta egna fördomar eller antaganden påverka analysen. Ett annat problem som kan uppstå i samband med öppna frågor är målgruppens förmåga att uttrycka sig skriftligt. Därför är det också bra att tänka på vem enkätundersökningen utförs för. Ifall man vill ha svar på mer specifika frågor så kan det vara nyttigt att personerna som svarar på frågorna har erfarenhet eller kunskap om ämnet i enkäten för att få mer valida svar. (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005, s. 256.)

Innan man kontaktar deltagarna måste det finnas ett skriftligt tillstånd från uppdragsgivaren. Deltagarna måste också ha förstått studiens innehåll före de har bekräftat sitt deltagande. Medgivande krävs alltså både från deltagarens och uppdragsgivarens sida (Dahlgren & Sauer, 2009, s. 206–207). I enkätundersökningen, som var en del av detta examensarbete, sammanställde projektgruppen ett informationsbrev till deltagarna. I brevet fanns det information om vem som utför undersökningen, vad syftet med undersökningen var och hur deltagarnas svar skulle hanteras. Enkäten var anonym och konfidentiell, så svaren kunde inte spåras tillbaka till informanten. I slutet av enkäten frågades bakgrundsinformation om informanten, d.v.s. respondenternas ålder och kön. I enkäten förklarade projektgruppen tydligt varför dessa var viktiga.

### **7.3 Reliabilitet och validitet**

Reliabiliteten är viktig i en enkätundersökning. Med reliabilitet menas att resultaten i undersökningen ska vara de samma i upprepade mätningar, alltså att mätningen av resultaten inte störs av variationer i tid, plats, undersökare m.m. (Larsson et al., 2005, s.66). Undersökningen som gjordes i detta examensarbete var kvantitativ och den gjordes med hjälp av en enkät som bestod av slutna och öppna frågor. För att en undersökning ska uppfylla kraven för reliabilitet måste den ha ett stort urval och så litet bortfall som möjligt. Med urval menas den del av populationen som svarar på en enkät. Bortfall innebär att deltagare låter bli att besvara frågor. För att kunna generalisera resultaten måste urvalet vara

en bra representant för populationen (Eljertsson, 2016, s. 25–26, 107–108, 111). För att få hög reliabilitet hade projektgruppen som mål att skicka ut enkäten via internet för att nå flera olika grupper av högekänsliga, och att ha välformulerade frågor för att få ett stort antal svar.

Validitet i en enkätundersökning betyder hur bra frågorna mäter det som ska mätas. Frågorna måste vara enliga med undersökningens syfte och det ska finnas teoretisk grund för dem. I en enkätundersökning beaktas i synnerhet begreppsvaliditet och innehållsvaliditet. Hög begreppsvaliditet uppfylls genom teoretisk kunskap som frågorna baserar sig på (Eljertsson, 2016 s. 107–110). Innehållsvaliditet beskriver hur väl frågorna mäter det som undersökningen ska mäta. Frågorna måste täcka alla relevanta aspekter av fenomenet som mäts (Kjellberg & Sörqvist, 2011, s. 94). För att projektgruppens enkätundersökning skulle nå hög validitet så hade projektgruppen definierat begreppet högekänslighet och bekantat sig med vetenskaplig litteratur om det. Frågorna i enkätundersökningen var formulerade utgående från undersökningens syfte. Tidigare forskning om ämnet högekänslighet användes också som grund för frågorna.

## 8 Undersökningens uppbyggnad

Enkäten bestod av sammanlagt 20 frågor. 14 stycken av frågorna var frågor med olika svarsalternativ: ja, nej, sällan, ibland, eller ofta. Som svarsalternativ fanns också: kan inte säga. I enkäten fanns det också 4 stycken öppna frågor och 2 stycken frågor gällande respondenternas bakgrund. Bakgrundsfrågorna fanns till för att möjliggöra en intressantare resultatanalys. Enkätundersökningen var uppdelad i två olika delar: en **Parrelation**-del och en **Vänskapsrelation**-del. Projektgruppen delade upp enkäten på detta vis på grund av att en del av respondenterna kanske aldrig varit i en parrelation och skulle i så fall inte ha kunnat besvara frågorna gällande parrelationer. Den första frågan i enkäten var: **Har du varit i ett förhållande?** Ifall respondenten svarade att de aldrig varit i ett förhållande, så fortsatte enkäten automatiskt till **Vänskapsrelation**-delen av enkäten och hoppade över **Parrelation**-delen.

## 9 Resultat

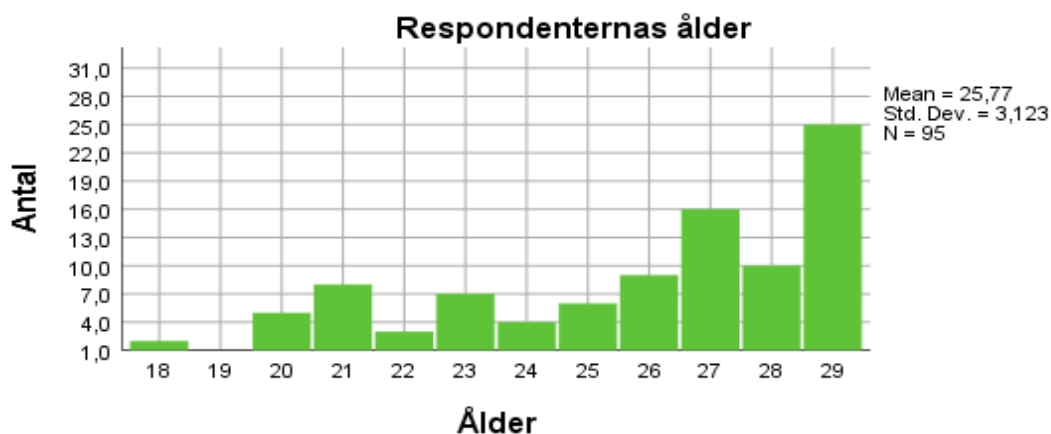
I det här kapitlet presenteras resultaten som projektgruppen fick från sin enkätundersökning. Resultaten av de slutna frågorna är presenterade i olika tabeller och diagram som projektgruppen gjorde med hjälp av SPSS-programmet. Resultaten av enkätundersökningens öppna frågor presenteras i flytande text och där har projektgruppen även lyft fram med siffror hur många respondenter hade svarat samma saker. I de öppna frågornas resultat finns det även citat från respondenternas svar. Citaten togs med för att få mer beskrivande resultat.

### 9.1 Tabellerna

Enkäten hade sammanlagt 95 respondenter, av vilka 89 stycken hade antingen varit, eller var för tillfället i en parrelation. 6 stycken av respondenterna hade aldrig varit i en parrelation. Dessa 6 stycken av respondenterna som aldrig varit i ett förhållande besvarade inte frågorna i **Parrelation**-delen, och på grund av detta hade **Parrelation**-delen 6 stycken mindre respondenter än **Vänskapsrelation**-delen. Projektgruppen tog detta i beaktande i sina tabeller. **Missing 99** är ett begrepp som förekommer i tabellerna som presenteras i Parrelation-delen av resultaten. Begreppet **Missing 99** åskådliggör antalet respondenter som inte besvarade frågan, d.v.s. de 6 stycken av respondenterna som aldrig varit i en parrelation och således inte besvarade frågorna i **Parrelation**-delen. I de tabellerna där begreppet **Missing 99** förekommer, så är det **Giltig Procent** kolumnen som visar den giltiga procentuella andelen av respondenter och inte **Procent** kolumnen.

### 9.2 Bakgrundsinformation om respondenterna

I enkäten fanns två bakgrundsfrågor: **Ålder** och **Kön**. Projektgruppen frågade efter respondenternas ålder för att tillförsäkra att respondenterna passade in i undersökningens målgrupp: 18–29 åringar. Frågan om respondenternas kön fanns till för att möjliggöra en analys om likheter och olikheter mellan könen, men på grund av att variationen mellan könen förblev så pass liten, så kunde projektgruppen inte dra några slutsatser gällande lik- och olikheter mellan könen svar.



**Tabell 1 Respondenternas åldersfördelning**

**Fråga 19: Ålder.** Respondenternas ålder beskrivs i det här histogrammet. Respondenternas medelålder var 25,77 år. Flest svar kom i åldersgruppen 29 och minst svar i åldersgruppen 19 där det inte fanns några respondenter.

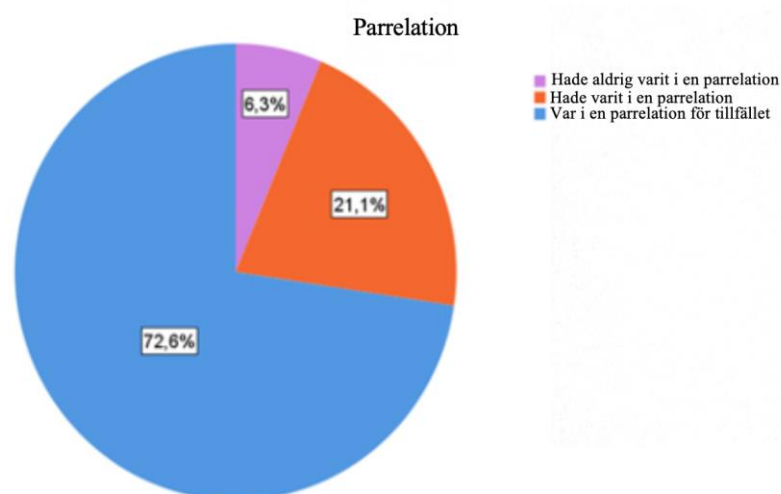
		<b>Kön</b>			
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Man	4	4.2	4.2	4.2
	Annat	1	1.1	1.1	5.3
	Kvinna	90	94.7	94.7	100.0
	Totalt	95	100.0	100.0	

**Tabell 2 Respondenternas könsfördelning**

**Fråga 20: Kön.** Respondenternas kön presenteras i den här frekvenstabellen. 94,7 % (90 stycken) av respondenterna var kvinnor, 4,2 % (4 stycken) var män och 1,1 % (1 respondent) var av något annat kön.

### 9.3 Parrelationer

I den här delen av arbetet presenteras resultaten från enkätundersökningens första del som hade fokus på **Parrelationer**. Resultaten redovisas i frekvenstabeller och i ett cirkeldiagram. Tabellerna gjordes med hjälp av SPSS och de utgår från enkätens slutna frågor och presenteras nedan i samma ordningsföljd som i enkäten. Fråga 9 och 10 är öppna frågor som fanns i enkäten. De öppna frågorna analyserades genom att kategorisera respondenternas svar i lik och olikheter på ett systematiskt sätt. Resultat av öppna frågorna presenteras i flytande text.



**Tabell 3 Andelen respondenter som var, hade varit, och aldrig varit i en parrelation**

**Fråga 1: Har du varit i en parrelation?** Figuren visar hur många procent av respondenterna var i en parrelation, hade varit i en parrelation och hur många procent som aldrig varit i en parrelation. Majoriteten, 72,6 % (69 stycken) av respondenterna svarade att de för tillfället var i en parrelation, 21,1 % (20 stycken) svarade att de varit i en parrelation, medan 6,3 % (6 stycken) av respondenterna svarade att de aldrig varit i en parrelation. Den andel av respondenterna som svarade att de aldrig varit i en relation besvarade inte de följande 7 frågorna.

Behov av egen tid					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	32	33,7	36,0	36,0
	Ja	57	60,0	64,0	100,0
	Totalt	89	93,7	100,0	
Missing	99	6	6,3		
Totalt		95	100,0		

**Tabell 4 Svarsfördelningen angående behov av egen tid**

**Fråga 2: Jag behöver mycket egen tid i en parrelation.** I frekvenstabellen förekommer det hur många av respondenterna svarat Nej och Ja. Majoriteten, 64 % (57 stycken) av respondenterna svarade att de behöver mycket egen tid i en parrelation, medan 36 % (32 stycken) svarade att de inte behöver mycket egen tid.

### Överstimulering

		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Kan inte säga	1	1,1	1,1	1,1
	Sällan	9	9,5	10,1	11,2
	Ibland	33	34,7	37,1	48,3
	Ofta	46	48,4	51,7	100,0
	Totalt	89	93,7	100,0	
Missing	99	6	6,3		
Totalt		95	100,0		

**Tabell 5 Svarsfördelningen angående överstimulering**

**Fråga 3: Jag känner mig lätt överstimulerad.** Frekvenstabellen visar andelen av respondenterna som svarade Jag kan inte säga, Sällan, Ibland och Ofta. Lite över hälften, 51,7 % (46 stycken) svarade att de Ofta känner sig överstimulerade. 37,1 % (33 stycken) svarade att de Ibland känner sig överstimulerade. 10,1 % (9 stycken) svarade att de Sällan känner sig överstimulerade, och 1,1 % (1 stycken) svarade att de Inte kan säga.

<b>Självkännedom och egna behov</b>					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	3	3,2	3,4	3,4
	Ja	86	90,5	96,6	100,0
	Totalt	89	93,7	100,0	
Missing	99	6	6,3		
Totalt		95	100,0		

**Tabell 6** Svarsfördelningen angående självkännedom och egna behov

**Fråga 4: Självkännedom har hjälpt mig att förstå mina behov i en parrelation.** Frekvenstabellen visar om respondenterna svarat Ja eller Nej på frågan. Majoriteten, 96,6 % (86 stycken) av respondenterna svarade att självkännedom har hjälpt dem att få en bättre förståelse för sina behov i en parrelation. 3,4 % (3 stycken) svarade att självkännedom inte gett en bättre förståelse för de egna behoven i en parrelation.

<b>Osäkerhet över hur partnern kommer att reagera på ens högekänslighet</b>					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	46	48,4	51,7	51,7
	Ja	43	45,3	48,3	100,0
	Totalt	89	93,7	100,0	
Missing	99	6	6,3		
Totalt		95	100,0		

**Tabell 7** Svarsfördelningen angående osäkerhet över partnerns reaktion till högekänslighet

**Fråga 5: Före jag inledde ett förhållande var jag osäker över hur den blivande partnern skulle förhålla sig till min högekänslighet.** I frekvenstabellen är andelen respondenter som svarade antingen Ja eller Nej jämnt. 51,7 % (46 stycken) svarade att de inte kände sig osäkra över hur den blivande partnern skulle förhålla sig till den egna högekänsligheten, medan 48,3 % (43 stycken) svarade att de kände sig osäkra.



Starka känsloreaktioner vid sexuellt umgänge					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	41	43,2	46,1	46,1
	Ja	48	50,5	53,9	100,0
	Totalt	89	93,7	100,0	
Missing	99	6	6,3		
Totalt		95	100,0		

Tabell 8 Svartsfördelningen angående starka känslor vid sexuellt umgänge

**Fråga 6: Jag upplever starka känslor vid sexuellt umgänge och ibland reagerar jag även för starkt.** Frekvenstabellens svarsalternativ som respondenterna svarade var Ja eller Nej. 53,9 % (48 stycken) av respondenterna svarade att de upplever starka känslor vid sexuellt umgänge och att de ibland även kan reagera för starkt. 46,1 % (41 stycken) svarade att de inte upplever starka känslor och att de inte reagerar för starkt vid sexuellt umgänge.

#### Partnern bestämmer

		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Kan inte säga	1	1,1	1,1	1,1
	Sällan	9	9,5	10,1	11,2
	Ibland	33	34,7	37,1	48,3
	Ofta	46	48,4	51,7	100,0
	Totalt	89	93,7	100,0	
Missing	99	6	6,3		
Totalt		95	100,0		

Tabell 9 Svartsfördelningen angående om partnern bestämmer

**Fråga 7: Bestämmer din partner över dig?** Frekvenstabellen visar andelen av respondenterna som svarade Aldrig, Jag kan inte säga, Ibland och Ofta. 53,9 % (48 stycken) av respondenterna svarade att deras partner aldrig bestämmer över dem. 34,8 % (31 stycken) svarade att de ibland känner att deras partner bestämmer över dem. 7,9 % (7 stycken) av respondenterna kunde inte säga om deras partner bestämmer över dem. 3,4 % (3 stycken) svarade att de ofta känner att deras partner bestämmer över dem.

Personligheten ändras i olika relationer					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	30	31,6	33,7	33,7
	Kan inte säga	14	14,7	15,7	49,4
	Ja	45	47,4	50,6	100,0
	Totalt	89	93,7	100,0	
Missing	99	6	6,3		
Totalt		95	100,0		

Tabell 10 Svarsfördelningen angående om personligheten ändras i olika relationer

**Fråga 8: Uppfattar du att din personlighet ändras beroende på om det är vänskaps- eller parrelation?** Frekvenstabellen visar svarsalternativen Nej, Jag kan inte säga och Ja som respondenterna svarade. 50,6 % (45 stycken) svarade att de uppfattar att deras personlighet ändras beroende på relationen. 33,7 % (30 stycken) av respondenterna svarade att de uppfattar att deras personlighet inte ändras beroende på relationen. 15,7 % (14 stycken) kunde inte säga om de uppfattar att deras personlighet ändras beroende på relationen.

**Fråga 9: Vilka styrkor och utmaningar har högekänslighet gett i parrelationer?** Den första öppna frågan i Parrelation-delen hade sammanlagt 89 respondenter varav 8 stycken hade lämnat tomt och 2 svarade att de inte kunde svara. Flera av respondenterna hade liknande svar gällande både utmaningarna och styrkorna i deras parrelationer.

‘‘Ibland känns det som om högekänslighet är en magisk superkraft för mig.’’

Den vanligaste styrkan som 15 stycken respondenter angav var deras emotionella intelligens, 13 stycken svarade att de har starka och djupa känslor för deras partner tack vare högekänsligheten, 11 stycken svarade att de bryr sig om deras partner på en djup nivå, 7 stycken hade förmåga att känna och diskutera på djupet och 6 stycken hade god empatiförmåga. Angående emotionell intelligens menade respondenterna att de märker lätt av om deras partner inte är sig själv, att de är bra på att ta andras känslor i beaktande, att de märker av partners behov och att de är bra på att läsa partnern tack vare deras högekänslighet. Med djupa och starka känslor ansåg respondenterna att de har en förmåga att uppleva kärlek starkt, att de har äkta kontakt till deras partner och att de älskar för fullt.

‘‘Jag tar också han om parrelationen, eftersom jag konstant tänker på hur vi kunde utveckla den och så vidare. Det är säkerligen känslighets styrka.’’

Att bry sig om partnern på en djup nivå uttryckte sig i respondenternas parrelationer genom att de hjälper partnern att tolka deras känslor, att de stöder partnern, att de kan trösta deras partner och att de helt enkelt bryr sig om deras partner. Att ha god förmåga att känna och diskutera på djupet menade för respondenterna att de är bra på att prata om känslor och djupa tankar, att de har djupgående diskussioner med deras partner och att de har en förmåga att skapa djupare förståelse för andra. God empatiförmåga ansågs också som en styrka.

‘‘Tack vare min högekänslighet så är jag en bra lyssnare och har god empatiförmåga, vilket leder till att andra människor har lättare att öppna upp sig för mig.’’

Övriga styrkor som högekänslighet har gett till respondenternas parrelationer var att de hittar glädje i småsaker, att de är bra på att lyssna, att de har lätt att öppna upp sig för andra, att andra har lätt att öppna upp sig för dem och att de får känna så mycket olika känslor. Det fanns även saker som kändes både som en styrka och som en utmaning samtidigt, vilka var att känslorna är så starka, att man lägger märke vid små detaljer och att man är så bra på att läsa av partnern. Flera av respondenterna skrev att känslorna är starka, både i gott och ont. En respondent skrev också att hens högekänslighet har hjälpt hen att uppfatta sina gränser och att hålla fast vid dem, vilket hen upplevde som en positiv sak. Samtidigt upplevde hen ändå att det inte alltid är lätt att hålla fast vid gränserna och det är orättvist att man i ett förhållande måste göra det.

‘‘Jag övertänker också förhållandets alla nyanser, beteender, känslor, lust, olust, fortsättandet av förhållandet, uppehållandet av glöden, och så vidare, och så stressar jag om allt väldigt mycket, vilket är tungt för mig själv, och så påverkar det även min partner. I mina tankar grubblar jag bland annat om jag har lust, och så börjar jag tänka, hjälp, har jag inte lust, och endast tanken får mig att inte ha lust, vilket leder till att sexualiteten oundvikligt minskar.’’

Gällande utmaningar var det 12 stycken respondenter som svarade att på grund av deras högekänslighet känner de och suger in partners känslor och känslotillstånd, 11 stycken som svarade att känslorna upplevs starkare, vilket kan försvåra kommunikationen, 10 stycken som svarade att de överanalyserar partners ord, känslor och även småsaker och 10 stycken

som svarade att partnern inte förstår högekänsligheten. Dessa var bland de vanligaste utmaningarna som respondenterna angav i sina svar.

“Jag söker ännu styrkor som högekänslighet kunde ge i en parrelation.”

Respondenterna svarade att de känner av och suger in partners känslor och känslotillstånd på grund av att deras känslor lätt går enligt andras känslor. De svarade också att de märker av om partnern mår dåligt, vilket kan belasta det egna välmående, och att de suger in partners negativa känslor, vilket kan leda till gräl, och att de lätt märker av nyanser i stämningen vilka stör en, som t.ex. frustration. Brist på förståelse i parrelationerna kunde enligt respondenterna handla om t.ex. humörsvängningar, brist på förståelse på grund av att partnern inte själv är högekänslig, att partnern inte förstår vad det är som får en att bli belastad eller att partnern har det svårt att förstå varför man reagerar och känner så starkt.

“Som en högekänslig person så upplever jag saker från olika perspektiv och i situationer ser jag helt olika saker och detaljer än andra människor. Det försvårar det sociala samspelet, eftersom det ibland känns som om man själv är så olik och utanför. Det känns att man levde i en helt olik värld i jämförelse med den egna partnern eller sina vänner.”

Andra vanliga utmaningar som 9 stycken av respondenterna upplevde var behovet och längtan efter eget utrymme, 7 stycken hade utmanande att uttrycka sig i deras parrelationer, 7 stycken betedde sig för snällt mot sin partner på grund av den egna högekänsligheten och 6 stycken hade belastning som utmaning. Gällande behov av egen tid och utrymme ansåg respondenterna att de inte får tillräckligt med förståelse av sin partner att de verkligen behöver tid för sig själva, medan en svarade att hens längtan efter eget utrymme har väckt känslor hos partnern att hen inte bryr sig om partnern.

“Jag fäster mig väldigt hårt, vilket har lett till att jag har blivit kallad *för intensiv*.”

Angående svårigheter att uttrycka sig själv i parrelationen ansåg respondenterna att det ibland är svårt att sätta i ord de egna behoven, varför man känner så starkt och att uttrycka sig på ett sätt som partnern skulle förstå. Att respondenterna betar sig för snällt mot sin partner handlade om att de tillfredsställer partners behov på den egna uthållighetens bekostnad, att de är rädda för att bli en tjänare för personen som man älskar och att man håller med partners vilja och inte står för den egna. Att man glömmer bort det egna livet och börjar leva partners liv istället ansågs också som en utmaning. Belastning i parrelationen

ansågs som en utmaning, eftersom respondenterna lätt kunde bli belastade av partners problem, att de hade svårigheter med att reglera de egna känslorna i belastande situationer och för att de var rädda för att belasta deras partner.

‘‘Ibland känns det att jag inte riktigt kan sätta i ord och dela min värld med min icke-högekänsliga partner precis på det sättet, som jag själv upplever och ser min värld: i några saker så har vi i stort sett så stora skillnader på grund av min högekänslighet.’’

Övriga utmaningar som högekänslighet har medfört till respondenternas parrelationer var att de har svårt att ta emot kritik från partnern och att de lätt blir sårade, att de har stort behov av närhet, att de är väldigt gråtkänsliga, att de jämför det egna orkandet med partners, rädsla för att den andra inte kommer att stanna vid ens sida, brist på emotionell intelligens hos partnern, överdrivet behov att ta hand om den andra och att skyddsmuren som man har runt omkring sig försvårar förhållandena. Konflikter är också någonting som respondenterna upplevde som utmanande, eftersom de kan bli i tankarna och belasta en. En respondent angav också att hens högekänslighet ibland kan leda till gräl på grund av att hen reagerat så starkt på en liten sak, eller om hen t.ex. har gjort egna tolkningar av en situation som i slutändan inte träffar rätt och leder sedan till att partnern blir frustrerad.

**Fråga 10: Vilka känslor har du upplevt i parrelationer och har de varit svåra att hantera?** Den andra öppna frågan inom Parrelation-delen hade sammanlagt 89 stycken respondenter varav 4 stycken hade lämnat tom, inte förstått frågan eller tyckt frågan var för bred att besvara. Överlag hade de flesta känt antingen positiva känslor, negativa känslor eller båda. Respondenterna hade känt en hel del likadana känslor men det framkom också skillnader. De flesta respondenterna svarade att upplevt deras känslor starkt på grund av sin högekänslighet.

’’Det jag kan uppfatta som känsligt är att den andra inte bryr sig på riktigt och då får jag inte den kommunikation jag hoppats på. Samt har jag det svårt att förstå att den andra inte kanske behöver lika intensivt interaktion som jag’’.

37 stycken respondenter svarade att de hade känt alla känslor i en parrelation. En respondent skrev att hens känslor går som i en berg- och dalbana dagligen. De flesta positiva känslorna som 9 stycken av respondenterna hade känt i sina relationer var kärlek, förtjusning och

sexuella känslor. En respondent skrev att hen har känt enorm kärlek och acceptans av sin partner. 2 respondenter hade inte känt speciella känslor i deras parrelationer. Respondenterna hade i allmänhet känt mer negativa än positiva känslor i deras parrelationer. En respondent skrev att hen hade känt sexuella känslor, vilket överraskade hen själv. Hen skrev också att hens partner förstår och är medveten om högkänsligheten.

“Då jag var förtjust i en person upplevde jag enormt stor kärlek, så jag undrade varför han inte redan då sprang iväg, eftersom jag hela tiden ville vara tillsammans.”

9 stycken av respondenterna svarade att en utmaning i deras parrelationer är missförståelse från partners sida för högkänsligheten och de straka känslorna. En respondent skrev att hen har önskat att kommunikationen var bättre mellan hen och partnern. 12 stycken respondenter svarade att osäkerhet och rädsla över att bli avvisad var en utmaning. En respondent svarade också att hen har svårt med tillit och rädsla över att förlora sin partner. 5 stycken respondenter hade upplevt ångest i parrelationerna och 4 stycken hade upplevt frustration. En respondent skrev att hen har fått ångest över att inte fullständigt ha kunnat förverkliga sig själv i relationen, på grund av att partners åsikter har medverkat för mycket på saken.

”Ibland har jag känt mig som om jag är på väg att tappa bort mig själv på grund av att min uppfattning om mig själv och mitt beteende har inte varit tillräckligt utförlig för min partner. Detta har lett till att jag har börjat tveka på mig själv”

Övriga känslor som respondenterna beskrev att de upplevt var empati, trygghet, stöd, närhet, ömhet, lycka, underskattning, ensamhet, obetydlighet, svartsjuka, besvikelse, irritation, hat, otillräcklighet, överanalysering av ord och saker samt skam. De flesta, 36 stycken respondenter, hade haft svårt att hantera sina känslor inom parrelationer. 6 stycken av dem hade haft speciellt svårt att hantera de egna känslorna. En respondent påpekade att genom att tala med sin partner om sina känslor har det känts lättare att hantera dem. En annan respondent skrev att hen förr hade gått hos en psykolog för att underlätta hanteringen av de egna känslorna, men nuförtiden kunde hen tala öppet om allt med sin partner istället.

## 9.4 Vänskapsrelationer

I den här delen presenteras resultaten från enkätundersökningens andra del: **Vänskapsrelationer**. Resultaten presenteras på liknande sätt som i den första delen - i frekvenstabeller. Fråga 17 och 18 är de två resterande öppna frågorna som fanns i enkäten. Resultaten av dem presenteras likadant som i den första delen. Frågorna i den här delen hade 95 stycken respondenter på var och en fråga.

Missförståelse hos vänner					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	37	38,9	38,9	38,9
	Kan inte säga	27	28,4	28,4	67,4
	Ja	31	32,6	32,6	100,0
	Totalt	95	100,0	100,0	

Tabell 11 Svartsfördelningen angående om vännerna har svårt att förstå högkänsligheten

**Fråga 11: Har dina vänner svårt att förstå din högkänslighet?** Frekvenstabellen visar andelen respondenter som svarade Nej, Kan inte säga och Ja. Fördelningen mellan svarsalternativen var jämnt. 38,9 % (37 stycken) av respondenterna svarade att de inte tycker att deras vänner har svårt att förstå deras högkänslighet. 32,6 % (32 stycken) svarade att de tycker att deras vänner har svårt att förstå deras högkänslighet. 28,4 % (27 stycken) kunde inte säga om deras vänner har svårt att förstå deras högkänslighet.

Överstimulering av känslor					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	20	21,1	21,1	21,1
	Kan inte säga	3	3,2	3,2	24,2
	Ja	72	75,8	75,8	100,0
	Totalt	95	100,0	100,0	

Tabell 12 Svartsfördelningen angående överstimulering av känslor i vänskapsrelationer

**Fråga 12: Blir du lätt överstimulerad över dina känslor i vänskapsrelationer?** Frekvenstabellen visar svarsalternativen Nej, Jag kan inte säga och Ja som respondenterna svarade. Majoriteten, 75,8 % (72 stycken) svarade att de lätt blir överstimulerade över sina

känslor i sina vänskapsrelationer. 21,1 % (20 stycken) av respondenterna svarade att de inte blir lätt överstimulerade över sina känslor i vänskapsrelationer. 3,2 % (3 stycken) kunde inte säga om de blir lätt överstimulerade över sina känslor i vänskapsrelationer.

Vänner bestämmer					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Aldrig	42	44,2	44,2	44,2
	Kan inte säga	1	1,1	1,1	45,3
	Ibland	45	47,4	47,4	92,6
	Ofta	7	7,4	7,4	100,0
	Totalt	95	100,0	100,0	

**Tabell 13** Svartsfördelning angående vännerna gör beslut över respondenterna

**Fråga 13: Gör dina vänner beslut för dig?** Frekvenstabellen visar andelen respondenter som svarade Aldrig, Jag kan inte säga, Ibland och Ofta. 47,4 % (45 stycken) svarade att deras vänner gör ibland beslut för dem. 44,2 % (42 stycken) av respondenterna svarade att deras vänner aldrig gör beslut för dem. 7,4 % (7 stycken) svarade att deras vänner ofta gör beslut för dem. 1,1 % (1 styck) kunde inte säga om deras vänner gör beslut för dem.

Svårt att upprätthålla vänskapsrelationer					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Nej	40	42,1	42,1	42,1
	Kan inte säga	5	5,3	5,3	47,4
	Ja	50	52,6	52,6	100,0
	Totalt	95	100,0	100,0	

**Tabell 14** Svartsfördelningen angående om vänskapsrelationer är svåra att upprätthålla

**Fråga 14: Är det svårt att upprätthålla vänskapsrelationer?** Frekvenstabellen visar svarsalternativen Nej, Kan inte säga och Ja som respondenterna svarade. 52,6 % (50 stycken) respondenter svarade att de har svårt att upprätthålla vänskapsrelationer. 42,1 % (40 stycken) respondenter svarade att de inte har svårt med att upprätthålla vänskapsrelationer. 5,3 % (5 stycken) respondenter svarade att de inte kan säga om de har svårt med att upprätthålla vänskapsrelationer.



Introverta, extroverta eller ambiverta vänner					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Ambiverta (beroende på situationen)	40	42,1	42,1	42,1
	Extroverta	21	22,1	22,1	64,2
	Kan inte säga	13	13,7	13,7	77,9
	Introverta	21	22,1	22,1	100,0
	Totalt	95	100,0	100,0	

Tabell 15 Svartsfördelning angående vännerna är intro-, extro- eller ambiverta

**Fråga 15: Skulle du beskriva dina vänner som introverta, extroverta eller ambiverta?**

I frekvenstabellen kommer det fram andelen respondenter som svarade Ambivert (beroende på situationen), Extrovert, Kan inte säga eller Introvert. 42,1 % (40 stycken) respondenter beskrev sina vänner som ambiverta. 22,1 % (21 stycken) respondenter beskrev sina vänner som extroverta. 22,1 % (21 stycken) respondenter beskrev sina vänner som introverta och 13,7 % (13 stycken) respondenter kunde inte säga om deras vänner är introverta, extroverta eller ambiverta.

Introvert, extrovert eller ambivert					
		Antal	Procent	Giltig Procent	Kumulativ Procent
Värde	Ambivert (beroende på situationen)	30	31,6	31,6	31,6
	Extrovert	14	14,7	14,7	46,3
	Introvert	51	53,7	53,7	100,0
	Totalt	95	100,0	100,0	

Tabell 16 Svartsfördelning angående om respondenterna är intro-, extro- eller ambiverta

**Fråga 16: Upplever du dig själv som introvert eller extrovert?** Frekvenstabellen visar andelen respondenter som svarade Ambivert (beroende på situationen), Extrovert eller Introvert. 53,7 % (51 stycken) av respondenterna svarade att de upplever sig själva som introverta. 31,6 % (30 stycken) svarade att de upplever sig själva som ambiverta och 14,7 % (14 stycken) svarade att de upplever sig själva som extroverta.

**Fråga 17: Vilka styrkor och utmaningar har högekänslighet gett i vänskapsrelationer?** Den första öppna frågan i Vänskapsrelation-delen hade sammanlagt

95 respondenter varav 5 lämnade tomt, kunde inte svara eller förstod inte frågan. 2 av respondenterna svarade att de inte har vänner, på grund av att andra har svårt att förstå deras högekänslighet. 2 andra respondenter svarade att de har haft svårt att hitta högekänsliga vänner med liknande personlighet som de själv har och att det därför har varit svårt att skaffa vänner. Respondenterna nämnde fler utmaningar än styrkor som högekänslighet har gett dem i deras vänskapsrelationer.

”Jag behöver intressanta diskussioner för att upprätthålla intressen, inte åsikter om hurdan väder det är ute.”

De vanligaste styrkorna som 11 stycken av respondenterna angav i sina vänskaper var empati och att de bryr sig om andra, 10 stycken hade vänner med liknande personligheter som hade förståelse för högekänslighet, 10 stycken ansåg djupa vänskaper och konversationer som styrka, 8 stycken var bra på att lyssna och 7 stycken respondenter hade en god förmåga att läsa av vännernas känslor. Respondenterna nämnde att empati och omtänksamhet var till förmögenhet i tanke på hantering av sina vänskapsrelationer.

”Jag lever starkt med i mina vänners glädje och livshändelser.”

Från respondenternas svar framkom det att vänner med liknande personligheter ger krafter åt varandra, de skapar en känsla av att man får vara sig själv, de ger både fysiskt och psykiskt stöd och båda parterna blir förstådda. Det här ansågs som en styrka i respondenternas vänskapsrelationer. Djupa och meningsfulla vänskaper för respondenterna utmärktes av djupgående diskussioner och av att vara nära varandras känslonivå. Desto djupare vänskapen var, desto mer kändes vännerna som äkta och ärliga.

”Med extroverta vänner blir det aldrig tråkigt, vilket är ett plus.”

Respondenterna nämnde att de är bra på att lyssna och finns alltid där som stöd för sina vänner, att deras vänner litar på dem och delar med sig sina tankar och bekymmer, och att deras vänner uppskattar att de alltid lyssnar och är redo att hjälpa med att lösa problem. Respondenterna nämnde att de är bra på att läsa av sina vänners känslor, vilket innebär att de ger en känsla till andra människor att de förstår dem, att andra har lättare att öppna upp sig för dem, att de kan förutse och skilja på äkta och oäkta vänner och att de är bra på att tolka sina vänners känslor.

”Jag uppfattar att jag tack vare min högekänslighet kan känna av mina vänners humör lätt och kan vid behov bete mig försiktigare.”

Övriga styrkor som respondenterna ansåg att högekänslighet har medfört till deras vänskapsrelationer var liknande som i parrelationer, det vill säga stöd och trygghet, glädje att dela med sig sina tankar och åsikter, uppleva nya saker med sina vänner. Några respondenter svarade också att samma slags humor och skratt är en styrka i deras vänskapsrelationer. En den nämnde också barndomsvänner och nära vänner som en styrka. Vissa respondenter ansåg att det fanns en del saker som både kändes utmanande och som en styrka. Dessa saker beskrevs inte som enskilda utmaningar eller styrkor, utan istället skrev respondenterna att deras högekänslighet hade medfört flera olika styrkor och utmaningar i tanke på deras vänskapsrelationer.

”Jag har blivit kallad för en bra vän och jag tror det är tack vare min högekänslighet.”

Den vanligaste utmaningen som högekänslighet medfört respondenternas vänskapsrelationer som sammanlagt 24 stycken av respondenterna upplevde var belastningen över att träffa vänner och behovet av egen tid. Respondenterna nämnde att de inte alltid orkar vara med, att de lätt blir överbelastade, att de ibland är tvungna att avboka planer, och att de ibland hamnar kompromissa över den gemensamma med sina vänner. En respondent svarade att det känns utmanande att ha icke-högekänsliga vänner, eftersom hen kan känna skuld känslor över att inte orka träffa vännen, på grund av rädsla av att vännerna inte förstår att respondenten överbelastas så lätt. En annan respondent nämnde också att behovet av egen tid är stort och att hen inte blir så ivrig över nya planer, utan istället måste hen få tid att tänka på saken.

”Jag blir utmattad bland extroverta, eftersom de hela tiden tycks kräva mera av mig, som en fästing som suger blod ur sitt offer och använder det för att tillfredsställa sina egna behov.”

Andra vanliga utmaningar som 17 stycken av respondenterna nämnde var att de lätt tar åt sig sina vänners känslor och problem och förvandlar dem till sina problem. Andra utmaningar som 15 stycken av respondenterna svarade var att ha vänner som inte förstår dem på grund av deras högekänslighet, 10 stycken blev lätt sårade och hade svårt med tillit

och 9 stycken hade svårt att hålla kontakt och upprätthålla sina vänskapsrelationer. Att respondenterna tar åt sig vännernas känslor och problem innebar att andras tankar, känslor och problem påverkar respondenterna starkt. En respondent skrev att det ibland kunde kännas som om andra belastade deras problem åt hen, eftersom hen är en så bra lyssnare, men att hen inte kunde belasta sina problem åt vännerna. En annan respondent skrev att det är svårt att hålla sig vid sina egna åsikter och att det är lätt att vara för snäll och medkännande.

”Som kvinna har jag haft svårt att förstå prat bakom ryggen och mobbning. Jag har också haft svårt att förstå skämt på andras bekostnad. Någon har sagt åt mig att jag är en person som tar allt på allvar.”

Respondenterna svarade att vännernas brist på förståelse handlade om att vännerna inte förstår respondenternas högekänslighet, att vännerna inte förstår varför respondenterna inte klarar av t.ex. oljud, att vännerna har svårt att förstå att respondenterna har svårt att vara omringade av folkmassor, att vännerna inte förstår varför respondenterna reagerar så starkt och att vännerna inte förstår respondenternas behov att ha djupgående diskussioner. Respondenterna svarade också att de lätt blir sårade och har svårt för tillit, vilket innebär att respondenterna inte tycker om att träffa nya människor, eftersom de behöver mycket tid för att öppna upp sig, att deras vänner inte vill vara lika nära vänner som respondenten skulle vilja och att de inte tycker om då deras vänner kritiserar, skämtar eller lekfullt mobbar dem. Angående svårigheter att upprätthålla vänskapsrelationer nämnde respondenterna att de har för mycket stress, vilket orsakar att de inte har tid att kontakta deras vänner, och att de inte har tillräckligt med energi att hålla upp kontakten till vännerna. En respondent skrev att det har varit svårt att hålla kontakt speciellt med personer av samma kön, eftersom det särskilt i ungdomen kändes att hen psykiskt var på en mognare nivå än de andra.

”Jag kan lätt läsa av om någon inte är äkta och jag har väldigt svårt att vara bland dem. Jag är också väldigt kräsen med människor och vem jag väljer att spendera tid med eller börja en konversation med.”

Övriga utmaningar som respondenterna skrev att högekänsligheten har medfört till deras vänskapsrelationer var att de behöver mycket med uppmärksamhet, vilket kan belasta på relationen, andra kan eller vill inte starkt ägna sig i vänskapen, och att de överanalyserar och övertänker saker. En respondent svarade att exakta måltider och matens kvalitet är något som orsakar besvär i vänskaper. Samt brist på förtroende, ansträngning och överstimulering

och onödiga samtalsämnen som leder till att den högkänsliga har svårt att koncentrera sig på konversationen, ansågs som utmanande av respondenterna.

**Fråga 18: Vilka känslor har du upplevt i vänskapsrelationer och har de varit svåra att hantera?** Den sista öppna frågan i Vänskapsrelation-delen hade sammanlagt 95 respondenter varav 12 stycken kunde inte svara på frågan eller hade lämnat tomt. 4 respondenter svarade att de hade svarat samma som på de föregående öppna frågorna. Flera av respondenternas svar var likadana, men det fanns också olikheter mellan svaren.

”Jag är känsligare med att tolka andra och deras sätt att vara, och enligt det kan jag anta saker om dem.”

13 stycken av respondenterna angav att de upplevt alla möjliga känslor i deras vänskapsrelationer. 5 respondenter svarade att de inte har känt speciellt starka känslor i sina vänskapsrelationer. Det framkom både positiva och negativa känslor hos respondenterna och de flesta upplevde både de positiva och negativa känslorna starkt. De mest upprepade positiva känslorna som respondenterna hade upplevt i sina vänskapsrelationer var glädje som 5 stycken svarade, lycka som 5 stycken svarade, allmänt positiva och varma känslor som 6 stycken respondenter svarade. En av respondenterna svarade att hen speciellt upplevt glädje över att vännerna har samma intressen.

“För det mest positiva känslor. Jag upplever vänner mer som en resurs än en börda.”

“Ofta känns det att jag inte riktigt blir förstådd, och då känns det frustrerande att ens berätta om de egna känslorna.”

De mest upprepade negativa känslorna som respondenterna hade upplevt i sina vänskaper var att 7 stycken svarade att de hade upplevt känslor av otillräcklighet, ensamhet och rädsla av utanförskap, 8 stycken av respondenterna svarade också att de känt att deras vänner inte förstår dem och deras högkänslighet. En svarade att då vännerna inte förstår hen så försöker de undvika situationen. 4 stycken av respondenterna hade känt brist på djupa kontakter, diskussioner och att deras behov av att tala om sina problem inte hade tagits i beaktande av vännerna. En av respondenterna skrev att det är svårt ibland att förklara åt vännerna varför vissa saker fungerar på ett visst sätt. Övriga positiva och negativa känslor som respondenterna hade upplevt i sina vänskapsrelationer var missförståelse, frustration, besvikelse, ilska, sorg, glädje, trötthet, tacksamhet, svartsjuka, ångest, kärlek, konflikter,

ömhet och orättvis behandling. Vissa respondenter skrev också att det går onödig energi på att upprätthålla vänskaper och på tankarna kring vad deras vänner tänker och tycker. En respondent svarade också att hen känner skam över att inte träffa sina vänner så ofta.

”Alla känslor är väldigt starka och jag känner konstant fysiskt smärta oberoende av känslan.”

För det mesta hade känslorna varit svåra att hantera enligt respondenterna. 19 stycken svarade att de ofta upplever att det är svårt att hantera de egna känslorna. Speciellt de negativa känslorna har varit svåra att hantera och en respondent skrev att hen behöver mycket tid för att kunna hantera sina känslor. 11 av respondenterna svarade att de inte har haft svårigheter att hantera sina känslor. 4 andra respondenter svarade att då de fick prata ut sina känslor med sina vänner, blev det lättare för dem att hantera känslorna. En av respondenterna skrev också att det underlättar hantering av de egna känslorna då man vet hur vännerna är och betar sig.

## 10 Analys av resultaten

I detta kapitel presenteras de centralaste resultaten från enkätundersökningen. Resultaten har analyserats och kopplats till den teori som behandlades i litteraturöversikten. Tolkningarna som gjorts i den här delen utgår från examensarbetets syfte och frågeställningar: Att öka medvetenhet om hur högkänsliga personer upplever deras par- och vänskapsrelationer och att få reda på vilka styrkor, utmaningar och känslor som uppkommer i relationerna. Analysen gjordes skilt för parrelationer och vänskapsrelationer.

### 10.1 Parrelationer

**Styrkor i högkänsliga personers parrelationer.** Den allra mest nämnda styrkan som respondenterna gav i sina svar var deras emotionella intelligens och förmågan att ta partners känslor i beaktande. God empatiförmåga och att vara en bra lyssnare var också styrkor som respondenterna ansåg att deras högkänslighet medfört till deras parrelationer. Gearhart (2012, s. 32) och Hall et al. (2009, s. 151) menar att högkänsliga personer har en större benägenhet än allmänheten att vara empatiska, bra lyssnare, och att de har ofta en bättre förståelse för partners behov, vilket leder till att de är bra på att läsa av situationer och andra

människors känslotillstånd. Även Avedo et al. (2013) skriver att fMRI studier har visat att högkänsliga personer har lätt att tolka och förstå andra människors behov.

Enligt Gearhart (2012, s. 32) är djupa och starka emotionella reaktioner vanliga hos högkänsliga personer. Egenskapen ses i allmänhet som en positiv egenskap i relation till högkänsliga personers relationer till andra. Det framkom även i enkätundersökningens svar. Många av respondenterna svarade att en styrka i deras parrelationer var deras starka och djupa känslor för partnern. Respondenterna skrev att deras djupa känslor har hjälpt dem att skapa en djupare kontakt till deras partner och att de fått uppleva äkta kärlek. Många svarade att tack vare deras starka känsloreaktioner så upplevs de positiva sakerna i livet starkare än hos allmänheten och att de hittar glädje även i obetydliga vardagliga situationer. Lundberg (2019) skriver också att starka känsloupplevelser kan vara utmanande, men de kan också ses som en styrka just på grund av att även de positiva känslorna upplevs starkare.

Det är i allmänhet viktigt för högkänsliga personer att ha djupgående och meningsfulla diskussioner med sin partner. En styrka som framkom i resultaten av enkätundersökningen var att respondenterna ansåg att tack vare deras högkänslighet så har de en förmåga att ha djupa och meningsfulla diskussioner med andra. Gearhart (2012, s. 22) menar också att det är viktigt för högkänsliga personer att ha djupgående diskussioner med sin partner för att främja relationen och för att öka på känslan av meningsfullhet. Respondenterna ansåg själv att djupa diskussioner har hjälpt dem att skapa en djupare kontakt till den andra.

**Utmaningar i högkänsliga personer parrelationer.** Majoriteten av respondenterna svarade att de behöver mycket egen tid i deras parrelationer på frågan gällande behovet av egen tid. Längtan och behovet av egen tid sågs också som en utmaning av respondenterna, eftersom deras partner inte hade tillräckligt med förståelse för behovet. Satri (2019, s. 135–137) anser att till den personliga gränsdragningen hör att man är medveten om behovet av egen tid och utrymme, men de anser ändå att det kan vara svårt för högkänsliga personer att sätta gränser åt sig själva och andra människor på grund av överstimulering, bearbetning av tolkningar och de egna känslorna. Det är därför viktigt att partnern till en högkänslig person är medveten om behoven och att de respekterar dem.

Som en styrka nämndes redan respondenternas starka och djupa känslor. Men det var ändå många av respondenterna som upplevde att det var en utmaning i deras parrelationer, bland annat på grund av att deras partner inte alltid förstår varför de reagerar så starkt. Det var många som svarade att det känns utmanande att försöka förklara åt deras icke-högkänsliga partner varför man reagerar och känner som man. Brist på förståelse ansågs som en utmaning

av respondenterna. Aron (2017, s. 21) skriver också att det finns tydliga skillnader på hur högkänsliga personer reagerar och beter sig i jämförelse med icke-högkänsliga personer och att det kan hända att högkänsliga personer känner sig missnöjda om inte partnern känner lika starkt som de själva gör.

Enligt Aron (2017, s. 134–135) lägger högkänsliga personer stort märke på detaljer och de bearbetar olika intryck och nyanser mer än icke-högkänsliga personer. Det här kommer även fram i respondenternas svar gällande utmaningar som högkänslighet medfört deras parrelationer. Många svarade att de lätt överanalyserar och övertolkar vad partnern sagt och gjort. Det kändes utmanande, eftersom respondenterna medgav att de ibland gör egna tolkningar över saker som inte egentligen stämmer, vilket leder till att partnern blir frustrerad. Övertolkning av partnern ansågs också som en utmaning, eftersom respondenterna skrev att de ibland kan börja bete sig för snällt mot sin partner för att minska på risken för konflikter. För att undvika konflikter och gräl så försöker respondenterna tillfredsställa partners behov på den egna uthållighetens bekostnad. Då kan det hända att de glömmar bort sina egna liv och börjar leva partners liv istället, eller så kan det hända sig att respondenterna t.ex. håller med partners vilja om någonting, fastän de själva är av annan åsikt. Satri (2019, s. 135–137) skriver att högkänsliga kan ha en tendens att övertolka deras partnern, vilket just kan leda till att de glömmar bort sina egna behov.

Aron (2017, s. 194) skriver att högkänsliga personer kan få höra kommentarer om hur hen borde vara. Kommentarererna kan ofta vara av negativ ton eller handla om hur den högkänsliga personen borde vara. Enligt Gearhart (2012, s. 26) är högkänsliga personer känsliga för kritik och de har en tendens att bearbeta feedback på ett detaljerat sätt. En utmaning som respondenterna angav i deras parrelationer var att de kan ha svårt att ta emot kritik från deras partner och att de väldigt lätt blir sårade även av småsaker, vilket också kan bero på högkänsliga personers tendens att lägga märke på, och bearbeta olika intryck. Det kan kännas svårt att ta emot kritik speciellt från den personen man älskar. Som tidigare nämnt, så svarade respondenterna att de ibland kan ha svårt att hålla sin sida, speciellt i situationer där det finns risk för konflikter eller gräl. Om en högkänslig person får höra negativ feedback från deras partner, så kan det hända sig att de inte vågar säga emot och istället tar de åt sig kommentaren och försöker anpassa sig enligt den.

**Känslor som uppkommer i högkänsliga personers parrelationer.** Resultaten från enkätundersökningen visar att det förekommer mer negativa känslor i jämförelse med positiva känslor i respondenternas parrelationer. Många skrev att de har känt en hel del eller



alla möjliga känslor. Det är inte ovanligt att en högekänslig person upplever en bred skala av olika känslor även under samma dag (Bowellan, 2008, s. 141). Negativa känslor som framkom från flera av svaren var känslan av att bli missförstådd, rädsla av att bli lämnad, osäkerhet, frustration, ångest, besvikelse, otillräcklighet, och tvekan. Missförståelse i parrelationen kopplades också som en utmaning. Missförståelse ledde också ofta till att någondera i förhållandet kände sig frustrerad. Rädsla eller känslor av att man inte är tillräckligt bra, att partnern inte vill vara tillsammans med en, eller att bli underskattad är enligt Aron (2017, s. 102–104) kännetecknande för rädsla av intimitet.

Osäkerhet och ångest är också en utmärkande egenskap för högekänsliga personer, eftersom de har tendensen att överanalysera och övertänka. Från respondenternas svar framkom det att de ibland kan känna sig osäkra och ångestfyllda i deras parrelationer på grund av att de bl.a. tvekar partnerns känslor. Det var en respondent som skrev att hen ibland kan känna att hen har lust, men sen kan hen börja övertänka, vilket leder till att hen börjar tveka om hen ens hade lust från första början. Gearhart (2012, s. 26) skriver också att högekänsliga personer upplever ofta tankar av osäkerhet, vilket kan leda till ökad nivå av ångest. Högekänsliga personer tar ofta också i beaktande alla risker i en situation före de agerar (Aron, 2017, s. 94).

Positiva känslor som respondenterna svarade var kärlek, förälskelse och sexuella känslor. Eftersom högekänsliga har en benägenhet att känna starkare känslor än allmänheten, så upplever de också känslor av kärlek och förälskelse starkare. Högekänsliga personer har en livlig fantasi och en tendens att anknyta sig väldigt starkt till en person som de har känslor för (Aron, 2017, s. 137). Så det är inte konstigt att de flesta av respondenterna upplevt starka känslor av förälskelse och kärlek. Enligt Aron (2017, s. 236–237) är högekänsliga personer försiktiga inför sex och sexuella upplevelser kan vara starka och även kännas överstimulerande. Men hon nämner även att det inte finns tillräckligt mycket forskat om ämnet och att de forskningsresultat som man har fått stämmer inte för alla högekänsliga. Det här märks också i respondenternas svar angående frågan om starka känslor och reaktioner vid sexuellt umgänge. Svaren mellan ja och nej var väldigt jämnt fördelade.

## 10.2 Vänskapsrelationer

**Styrkor i högekänsliga personers vänskapsrelationer.** Från respondenternas svar framkom det att vänskapsrelationer med likasinnade personer ger en krafter och styrka. Nelson et al. (2011, s. 2) skriver att det inte är ovanligt att man söker sig till personer med liknande

personligheter. Det är lättare att engagera sig i likadana aktiviteter och så är det också lättare att dela med sig vad man gillar och ogillar. Respondenterna upplevde en starkare gemenskap med andra högkänsliga vänner, och att i synnerhet dessa vänner har en stor förståelse för varandra, och att de upplever en stark gemenskapskänsla då de är tillsammans. Att ha djupa diskussioner med sina vänner definierades också som en styrka. Respondenterna skrev att djupa diskussioner sker oftast med de närmaste vännerna, vilket antagligen beror på att de närmaste vännerna är medvetna om högkänsligheten och de vet hur de kan stöda den högkänsliga i olika situationer (Aron, 2008).

Enligt Aron (2008) kan högkänsliga personer känna obehag i sociala situationer eftersom de lätt kan bli överstimulerade Aron (2013, s. 156) menar att högkänsliga personer har lättare att ha nära vänskapsrelationer i jämförelse med ytliga vänskapsrelationer, eftersom de närmaste har bättre förståelse för ens högkänslighet. Högkänsliga personer har också ett behov att fundera på saker och tycker därför om att ha djupgående och nära relationer. Extroversion och introversion har enligt Aron (2008) också en inverkan på de högkänsligas vänskapsrelationer.

Bland de vanligaste styrkorna som respondenterna angav var att de är omtyckta av sina vänner, att de är bra på att lyssna och att de har lätt att känna igen sig i vännernas livssituationer. Aron (2008) skriver att högkänsliga personer har i allmänhet högre empatiförmåga, vilket bidrar till nära och meningsfulla relationer. De är också observanta och märker lätt om något är oroande med en vän. Även Gearhart (2012, s. 31) samt Hall et al. (2009, s. 151) anser att högkänsliga ofta har högre nivåer av empati, vilket leder till att de har bra förståelse för andras känslor och behov. Resultaten från enkätundersökningen visar också att respondenterna anser deras emotionella intelligens som en orsak till att deras vänner känner sig bekväma att dela med sig deras tankar och problem med respondenterna.

**Utmaningar i högkänsliga personers vänskapsrelationer.** Den allra vanligaste utmaningen enligt respondenterna var att vänskapsrelationerna tar mycket energi och att de behöver mycket egen tid i relationerna. De angav också att de ibland kan behöva ställa in möten med sina vänner på grund av för stor belastning. Respondenterna beskrev också att de själva tror att icke-högkänsliga inte förstår varför de belastas så mycket. En respondent skrev att det var svårt att vara med extroverta, eftersom det lätt kunde uppstå känslor av utmattning. Respondenten beskrev relationen till en extrovert så här: "Jag blir utmattad bland extroverta, eftersom de hela tiden tycks kräva mera av mig, som en fästing som suger blod ur sitt offer och använder det för att tillfredsställa sina egna behov." En annan

respondent däremot skrev att hon uppskattar en vänskapsrelation med en extrovert och att det aldrig blir tråkigt, vilket hon ansåg som en styrka i relationen. Nelson et al. (2011, s. 3) skriver också att i en vänskap mellan en introvert och en extrovert högkänslig person borde det finnas aktiviteter som båda parterna känner sig bekväma att göra för att bland annat minska på risken för överbelastning. Också den personliga gränsdragningen är bra att komma ihåg i situationer där det känns att en vän kräver mycket energi (Satri, 2019, s. 135).

Respondenterna svarade att en utmaning i deras vänskapsrelationer är att de är känsliga för kritik och överanalyserar saker. Aron (2008) skriver också att högkänsliga personer tar oftast kritik på allvar och försöker ändra deras beteende för att göra vännerna till lags. Respondenterna beskrev också att fast de finns som stöd för sina vänner så finns inte alltid vännerna som stöd för dem, vilket kan bero på att högkänsliga och icke-högkänsliga personer har olika sätt att reagera och bete sig (Aron, 2017, s. 21). Respondenterna skrev också att de sätter sig in i sina vänners livssituationer och tar åt sig sina vänners problem. Det skulle vara viktigt för högkänsliga personer att dra gränser åt sig själv och andra, men det kan ändå kännas utmanande för högkänsliga att göra det (Satri, 2019, s. 135). Generellt upplevde de högkänsliga mera utmaningar än styrkor i sina vänskapsrelationer.

**Känslor som uppkommer i högkänsliga personers vänskapsrelationer.** Känslor är både psykiska och fysiologiska reaktioner och hur starkt känslorna upplevs beror på människans aktiveringsnivå (Hwang et al., 2012 s. 111–122.) Några av respondenterna skrev att deras känslor kan vara så starka att de upplevs som fysiska reaktioner, vilket gör att de tar mycket energi och är svåra att hantera. Eftersom högkänsliga utmärks av att ha ett känsligare nervsystem så är det inte konstigt att känslor som uppkommer i sociala relationer upplevs starkare (Aron, 2017, s. 39). De flesta av respondenterna svarade att de hade känt alla möjliga känslor i sina vänskapsrelationer. Vanliga känslor för respondenterna hade också varit känslor av otillräcklighet, rädsla för utanförskap och att vännerna inte förstår deras högkänslighet. Aron (2008) menar att en typisk utmaning för högkänsliga personer i en vänskapsrelation är att vännerna inte har förståelse för högkänsligheten, vilket kan resultera i att den högkänsliga blir kallad ‘‘för emotionell’’.

Enligt Aron kan högkänsliga personer känna obehag i vänskapsrelationer, eftersom de lätt blir överstimulerade och för att vännerna kan ha svårt att förstå hur högkänsligheten ter sig. Andra kan misstolka det som att personen inte vill vara social (Aron, 2013, s. 152). Alla högkänsliga är inte lika känsliga utan det varierar från individ till individ hur känslig man är. För att underlätta högkänsliga personers vänskapsrelationer skulle det vara viktigt att

vännerna var medvetna om högekänsligheten och strategier som kunde hjälpa i belastande situationer (Aron, 2017, s. 208–209). En del av respondenterna svarade att det blev lättare för dem att hantera sina känslor efter att de fått prata med en vän om dem.

## 11 Diskussion och kritisk granskning

Syftet med detta examensarbete var att öka medvetenheten om hur högekänslighet uttrycker sig i högekänsliga personers par- och vänskapsrelationer, samt att få reda på styrkor och utmaningar som förekommer i relationerna. För att nå syftet gjordes en enkätundersökning som behandlade dessa teman. Relativt lite forskning har gjorts om högekänslighet i par- och vänskapsrelationer trots att högekänslighet är ett allmänt fenomen som förekommer hos ca. 15–20 % av befolkningen. På grund av att det inte finns så mycket tillgänglig material av ämnet valde projektgruppen att undersöka det. Projektgruppen ville också med hjälp av sin enkätundersökning hitta något nytt som kunde användas i framtida forskning. Med hjälp av litteraturoversikten och enkätens resultat fick projektgruppen svar på sina frågeställningar: att få reda på vilka styrkor och utmaningar finns i högekänsligas par- och vänskapsrelationer, och vilka känslor som uppkommer i relationerna.

Enkätundersökningen hade ett relativt stort urval och det fanns respondenter från alla åldersgrupper inom ramarna för målgruppen 18–29-åriga, förutom 19-åriga. Urvalet representerade högekänslighet i par- och vänskapsrelationer relativt brett. För att kunna dra slutsatser för alla högekänsliga skulle det behövas en undersökning utan åldersbegränsning och flera respondenter. Ämnet som projektgruppen valde var känsligt och handlade om personliga upplevelser, vilket också kan ha begränsat antalet deltagare. Projektgruppen lyckades ändå med att få värdefull information om vilka styrkor, utmaningar och känslor som uppkommer i högekänsliga personers par- och vänskapsrelationer.

Det förekom inga större skillnader av enkätundersökningens resultat och den teori som finns i litteraturoversikten. Tolkningar av resultaten gjordes genom att jämföra teorin i litteraturoversikten med resultaten från enkäten. Projektgruppen ansåg att en webbaserad enkät var ett bra sätt att nå en stor mängd deltagare. Ifall undersökningen skulle ha gjorts i form av en intervju skulle det säkerligen ha varit svårare att nå så många deltagare. Något som projektgruppen ansåg att kunde ha gjorts bättre var att ha flera flervalfrågor i enkäten istället för så många ja och nej frågor. Det skulle ha underlättat besvarandet av enkäten om

det skulle ha funnits färdiga alternativ att välja mellan, och till exempel ett fält där respondenterna själv skulle ha fått kommentera ifall de föredragit att svara med egna ord istället för att välja färdiga alternativ.

Vidare kunde man göra ett utvecklingsarbete i form av en handbok för högkänsliga personer i par- och vänskapsrelationer undersökas och utvecklas. Det skulle vara bra att få material som skulle vara tillgängligt för allmänheten. Handboken kunde användas som ett verktyg av högkänsliga som söker stöd till deras par- och vänskapsrelationer. Handboken kunde t.ex. inkludera olika metoder för hur man kunde underlätta hanteringen av känslor, tips på hur man kunde ställa gränser åt sig själv och andra, hur man kunde underlätta överstimulering i relationerna och hur man kunde förbättra och utveckla färdigheten att uttrycka de egna behoven. Ett annat exempel på vidare forskning kunde vara t.ex. en undersökning där man skulle ta reda på hur barndomen påverkar högkänsliga personers relationer till andra.

Projektgruppen för detta examensarbete upplevde att arbetsprocessen och det färdiga arbetet har lärt dem mycket. Det som gruppen lärde sig under arbetets gång kommer att vara till nytta i deras framtid inom det sociala området. Överlag ansåg gruppen att de nådde deras arbetets syfte. Projektgruppen önskar att högkänsliga personer, personer som intresserar sig för ämnet, professionella inom social- och hälsovården och personer som har någon sorts relation till en högkänslig person kan använda detta examensarbete som stöd för att få en bättre förståelse av hur högkänslighet kan uttrycka sig i par- och vänskapsrelationer.

## Källor

- Acevedo, B., Aron, E., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. (2013). The Highly Sensitive Brain: An fMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to Other's Emotions. *Brain and Behavior*, 2014(4(4)), 580-594. Retrieved 28 01 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4086365/pdf/brb30004-0580.pdf>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2017). The Functional Highly Sensitive Brain: A Review of the Brain Circuits Underlying Sensory Processing Sensitivity and Seemingly Related Disorders. *Philosophical Transactions B*, 2017(373), 1-5. Retrieved 16 02 2020, from <https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rstb.2017.0161>
- Aron, E. (2008). *The Highly Sensitive Person*. Retrieved 02 07, 2020, from <https://hsperson.com/for-highly-sensitive-teenagers-part-iv-friendships/>
- Aron, E. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person - Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*. New York, London: Taylor and Francis Group.
- Aron, E. (2012). *The Highly Sensitive Person*. Retrieved 02 07, 2020, from <https://hsperson.com/tips-for-hsps-less-sensitive-friends-and-partners/>
- Aron, E. (2013). *Den Högekänsliga Människan - Konsten Att Må Bra I En Överväldigande Värld*. Stockholm: Egia Förlag.
- Aron, E. (2017). *Erityisherkkä Ihminen ja Parisuhde*. Helsinki: Nemo.
- Bowellan, S. (2018). *Ihana Herkkyys*. Helsinki: Otava.
- Dahlgren, L., & Sauer, L. (2009). *Att Forska i Socialt Arbete: Utmaningar, Förhållningssätt och Metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken - För Småskaliga Forskningsprojekt Inom Samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Ekelund, J. (2012). Det Livsnödvändiga Beroendet - En Neurobiologisk och Evolutionär Översikt. *Finska Läkarsällskapets Handlingar*, 172(2), 4-7. Retrieved 20 02 2020, from [https://www.fl.s.fi/Site/Data/884/Files/Handlingar\\_02\\_12/2\\_2012\\_03\(1\).pdf](https://www.fl.s.fi/Site/Data/884/Files/Handlingar_02_12/2_2012_03(1).pdf)
- Eljertsson, G. (2016). *Enkäten i Praktiken - En Handbok i Enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Gearhart, C. (2012). Communicating While Stimulated: The Effects of Sensory-Processing Sensitivity on Behaviour and Relationships. *LSU Doctoral Dissertations*(4054). Retrieved 16 02 2020, from [https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5053&context=gradschool\\_dissertations](https://digitalcommons.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5053&context=gradschool_dissertations)
- Hall, J., Andrezejewski, S., & Yopchick, J. (2009). Psychosocial Correlates of Interpersonal Sensitivity: A Meta-Analysis. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 2009(33), 149-180. Retrieved 16 02 2020, from

[https://www.researchgate.net/publication/226100549\\_Psychosocial\\_Correlates\\_of\\_Interpersonal\\_Sensitivity\\_A\\_Meta-Analysis](https://www.researchgate.net/publication/226100549_Psychosocial_Correlates_of_Interpersonal_Sensitivity_A_Meta-Analysis)

- Hwang, P., Lundberg, I., & Smedler, A.-C. (2012). *Grunderna i Vår Tids Psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Högkänsliga i Finland rf. (u.å.). Retrieved 23 03 2020, from <https://www.erityisherkat.fi/pa-svenska/>
- Kataja, J. (2003). *Rentoutuminen ja Voimavarat*. Helsinki: Edita Publishing.
- Kjellberg, A., & Sörqvist, P. (2011). *Experimentell Metodik För Beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Larsson, S., Lilja, J., & Mannheimer, K. (2005). *Forskningsmetoder i Socialt Arbete*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, Tulips and Orchids: Evidence for The Existence of Low-Sensitive, Medium-Sensitive and High-Sensitive Individuals. *Transnational Psychiatry*, 8(24), 1-11. Retrieved 08 02 2020, from <https://www.nature.com/articles/s41398-017-0090-6.pdf>
- Lundberg, A. (2019). *Energidrivande Team: Principer för Utveckling Genom Relationer*. Retrieved 08 02 2020, from <https://books.google.fi/books?id=2y6oDwAAQBAJ&pg=PT21&lpg=PT21&dq=lundberg+principer+f%C3%B6r+utveckling+genom+relationer&source=bl&ots=VMV4TNioMh&sig=ACfU3U0DvZLR4QE0-IUTZcG5p-YHfqA7hQ&hl=fi&sa=X#v=onepage&q=lundberg%20principer%20f%C3%B6r%20utveckling%2>
- Nelson, P., Thorne, A., & Shapiro, L. (2011). I'm Outgoing and She's Reserved: The Reciprocal Dynamics of Personality in Close Friendships in Young Adulthood. *European Journal of Personality*, 79(5), 1113-1148. Retrieved 10 02 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3094598/pdf/nihms-265782.pdf>
- Psykologiguiden. (u.å.). *Psykologilexikon*. Retrieved 21 03 2020, from <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon>
- RFSU & SiS. (2011). *Berör Sexualitet i Socialt Behandlingsarbete*. Retrieved 23 03 2020, from <https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/beror-sexualitet-i-socialt-arbete.pdf>
- Sand, I. (2016). *Highly Sensitive People In An Insensitive World - How To Create a Happy Life*. London och Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Satri, J. (2019). *Herkkyyks Voimavaraksi - Tietoa Erityisherkillä Ja Heitä Kohtaaville*. Helsinki: Viisas Elämä.
- Sinkkonen, J. (2004). Kiintymyssuhdeteoria - Tutkimuslöydöksistä Käytännön Sovelluksiin. *Duodecim-lehti*, 2004(120), 1866-73. Retrieved 27 01 2020, from <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>
- Wahlgren, L. (2008). *SPSS Steg för Steg*. Lund: Studentlitteratur AB.

## **Bilagor**

Bilaga 1 Enkäten

Bilaga 2 Informationsbrev på svenska

Bilaga 3 Informationsbrev på finska

Bilaga 4 Sökningar



**Bilaga 1 Enkäten**

## Erityisherkkyyks ystävyys- ja parisuhteissa

Sinulle, joka olet erityisherkkä  
Tietoa ja osallistumispyyntö kyselytutkimukseen erityisherkillä

Erityisherkkyyks on ominaisuus, jota esiintyy noin 15-20 %:lla väestöstä. Aiheesta on kuitenkin tehty vain vähän tutkimusta. Tästä syystä olemme halunneet laatia kyselylomakkeen erityisherkkien kokemuksista pari- ja ystävyysuhteissa sekä niissä syntyvistä tunteista. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat 18-29-vuotiaat erityisherkkät henkilöt.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista, ja voit keskeyttää sen milloin tahansa. Kyselylomake on suunnattu 18-29- vuotiaille henkilöille. Lomakkeen täyttäminen kestää noin 5-10 minuuttia.

Lomakkeesta saatu materiaali tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja vastauksia ei tulla jakamaan ulkopuolisille. Tutkimukseen osallistujien henkilöllisyys ei tule ilmi kyselylomakkeen vastauksista. Hyväksytty opinnäytetyö tullaan lataamaan Theseus.fi nimiseen sovellukseen.

Olemme sosionomiopiskelijoita Yrkeshögskolan Noviasta ja nimemme ovat Wilma Dahlström, Anni Ellmén ja Fanny Åström. Koulutuksemme kuuluu opinnäytetyön toteuttamiseen, jonka vuoksi tämä kyselytutkimus laadittiin.

Turku 04.03.2020

Opiskelijat:  
Wilma Dahlström  
Anni Ellmén  
Fanny Åström  
+358 50 374 6399  
[fanny.astrom@edu.novia.fi](mailto:fanny.astrom@edu.novia.fi)

Ohjaaja:  
Peter Edelsköld  
+358 (0) 44 762 3376  
[peter.edelskold@novia.fi](mailto:peter.edelskold@novia.fi)

## Erityisherkkyyks ystävyys- ja parisuhteissa

\*Pakollinen

### Parisuhde

Oletko ollut parisuhteessa? \*

- Olen parisuhteessa
- Olen ollut parisuhteessa
- En ole ollut parisuhteessa

Takaisin

Seuraava

### Parisuhde

Tässä osiossa keskitytään kysymyksiin koskien parisuhdetta.

Tarvitsen parisuhteessa paljon omaa aikaa: \*

- Kyllä
- Ei

Tunneni helposti itseni ylivirittyneeksi: \*

- Usein
- Joskus
- Harvoin
- En osaa sanoa

Itsetuntemus on auttanut minua ymmärtämään tarpeitani parisuhteessa: \*

- Kyllä
- Ei

Ennen parisuhteen aloittamista olin epävarma, miten tuleva kumppanini suhtautuisi erityisherkkyyteeni: \*

- Kyllä
- Ei

Koen voimakkaita tunteita seksuaalisen kanssakäymisen aikana ja joskus reagoin jopa liian voimakkaasti: \*

- Kyllä
- Ei

Määrääkö puolisosi sinua? \*

- Usein
- Joskus
- Ei koskaan
- En osaa sanoa

Koetko sinun persoonallisuutesi muuttuvan, riippuen siitä onko suhde ystävyysuhde tai parisuhde? \*

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Minkälaisia haasteita ja voimavaroja erityisherkkyyks on tuonut sinun parisuhteisiin? \*

Oma vastauksesi

Minkälaisia tunteita olet kokenut parisuhteissa ja onko niitä ollut vaikea käsitellä? \*

Oma vastauksesi

Takaisin

Seuraava

## Erityisherkkyyks ystävyys- ja parisuhteissa

\*Pakollinen

### Ystävyys

Tässä osiossa keskitytään kysymyksiin koskien ystävyysuhteita. Erityisherkkät ihmiset luokitellaan yleensä introverteiksi tai ekstroverteiksi. Introvertti on sisäänpäinsuuntautunut henkilö, jolla on tyypillisesti muutamia läheisiä ystäviä. Ekstrovertti on enemmän ulospäinsuuntautunut henkilö, jolla on yleensä monta ystävää ja nauttii viettää aikaa suurissakin ryhmissä. Ambivertti on henkilö, joka on sekä introvertti että ekstrovertti riippuen tilanteesta.

Onko ystäväsi vaikea ymmärtää erityisherkkyyttäsi? \*

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Ylikuormitutko helposti ystävyysuhteissa tunteiden takia? \*

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Tekevätkö ystäväsi päätöksiä sinun puolestasi? \*

- Usein
- Joskus
- Ei koskaan
- En osaa sanoa

Onko ystävyysuhteita mielestäsi vaikea ylläpitää? \*

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Kuvailisitko ystäviäsi enemmän introverteiksi, ekstroverteiksi vai ambiverteiksi? \*

- Introverteiksi
- Ekstroverteiksi
- Ambiverteiksi (riippuu tilanteesta)
- En osaa sanoa

Koetko itse olevasi enemmän introvertti vai ekstrovertti? \*

- Introvertti
- Ekstrovertti
- Ambivertti (riippuu tilanteesta)

Minkälaisia haasteita ja voimavaroja erityisherkkyyks on tuonut ystävyysuhteisiisi? \*

Oma vastauksesi

---

Minkälaisia tunteita olet kokenut ystävyysuhteissa ja onko niitä ollut vaikea käsitellä?: \*

Oma vastauksesi

---

Takaisin

Seuraava

# Erityisherkkyyys ystävyys- ja parisuhteissa

\*Pakollinen

## Taustakysymykset

Vastaajien ikä ja sukupuoli ovat taustatietoja, jotka helpottavat vastausten vertailua ja yhtäläisyyksien vetoa, joka puolestaan tuo meidän opinnäytetyöhömmme sisältävään analyysiin arvokasta sisältöä. Vastaukset ovat kuitenkin luottamuksellisia, eikä niitä tulla käyttämään muuhun, kuin yllä mainittuun tarkoitukseen.

Ikä: \*

Sukupuoli: \*

- Nainen
- Mies
- Muu

Takaisin

Lähetä

**Bilaga 2 Informationsbrev på svenska****Informationsbrev:****Till dig som är högekänslig****Information och förfrågan om deltagande i enkätundersökning till högekänsliga**

Högekänslighet är en egenskap som förekommer hos 15–20 % av befolkningen. Det finns ändå relativt lite tillgänglig forskning och information om egenskapen. Syftet med vår undersökning är att genomföra en enkätundersökning om hur högekänsliga personer upplever sina par- och vänskapsrelationer, och vilka känslor som uppkommer i dem. Målgruppen för undersökningen är högekänsliga personer i åldern 18-29 år.

Deltagandet i undersökningen är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan. Enkäten är avsedd för högekänsliga personer i åldern 18-29 år. Att besvara enkäten tar ungefär 5-10 minuter. Materialet från enkäten kommer att behandlas konfidentiellt och dina svar kommer att hanteras så att inga obehöriga kan ta del av dem. Inga enskilda personer kommer att kunna identifieras i examensarbetet. Det godkända examensarbetet kommer också att laddas upp till Theseus.fi.

Vi heter Wilma Dahlström, Anni Ellmén och Fanny Åström och vi studerar till socionomer på Yrkeshögskolan Novia. I utbildningen ingår utförandet av ett examensarbete, vilket är anledningen till denna enkätundersökning.

Åbo 04.03.2020

**Studerande:**

Wilma Dahlström

Anni Ellmén

Fanny Åström

+358 50 374 6399

fanny.astrom@edu.novia.fi

**Handledare:**

Peter Edelsköld

+358 (0) 44 762 3376

[peter.edelskold@novia.fi](mailto:peter.edelskold@novia.fi)

**Informaatiokirje:****Sinulle, joka olet erityisherkkä****Tietoa ja osallistumispyyntö kyselytutkimukseen erityisherkillä**

Erytyisherkkyyys on ominaisuus, jota esiintyy noin 15-20 %:lla väestöstä. Aiheesta on kuitenkin tehty vain vähän tutkimusta. Tästä syystä olemme halunneet laatia kyselylomakkeen erityisherkkien kokemuksista pari- ja ystävyys-suhteissa sekä niissä syntyvistä tunteista. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat 18-29-vuotiaat erityisherkkät henkilöt.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista, ja voit keskeyttää sen milloin tahansa. Kyselylomake on suunnattu 18-29- vuotiaille henkilöille. Lomakkeen täyttäminen kestää noin 5-10 minuuttia. Lomakkeesta saatu materiaali tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja vastauksia ei tulla jakamaan ulkopuolisille. Tutkimukseen osallistujien henkilöllisyys ei tule ilmi kyselylomakkeen vastauksista. Hyväksytyt opinnäytetyöt tullaan lataamaan Theseus.fi nimiseen sovellukseen.

Olemme sosionomiopiskelijoita Yrkeshögskolan Noviasta ja nimemme ovat Wilma Dahlström, Anni Ellmén ja Fanny Åström. Koulutuksemme kuuluu opinnäytetyön toteuttamiseen, jonka vuoksi tämä kyselytutkimus laadittiin.

Turku 04.03.2020

**Opiskelijat:**

Wilma Dahlström

Anni Ellmén

Fanny Åström

+358 50 374 6399

fanny.astrom@edu.novia.fi

**Ohjaaja:**

Peter Edelsköld

+358 (0) 44 762 3376

[peter.edelskold@novia.fi](mailto:peter.edelskold@novia.fi)



## Bilaga 4 Sökningar

Datum för sökning	Databas	Sökord	Antal träffar	Avgränsningar	Antal träffar efter avgränsningar	Antal val på artiklar
9.1	Pubmed	Highly sensitivity AND emotions	445			1
9.1	Google Scholar	Sensory processing sensitivity relationships love	70 600			1
9.1	Google Scholar	Haapakoski Laura	364			1
9.1	Pubmed	Highly sensitive persons	19713			1
22.1	Google Scholar	Sensory processing sensitivity AND friendships	25 800			1
31.1	Google	BIS och BAS-system lundberg	346 000			1

<b>23.1</b>	<b>Google Scholar</b>	<b>Introvert friendships</b>	<b>9800</b>			<b>1</b>
<b>28.1</b>	<b>Google</b>	<b>HSP falls in love</b>	<b>1980 000</b>			<b>2</b>
<b>16.2</b>	<b>Google</b>	<b>Hall Andrzejewski och Yopchich 2009</b>	<b>6</b>			<b>1</b>
<b>16.2</b>	<b>Google scholar</b>	<b>Highly sensitive person</b>	<b>2 220 000</b>			<b>1</b>
<b>20.2</b>	<b>Google Scholar</b>	<b>Det limbiska systemet</b>	<b>1100</b>			<b>1</b>