

ÅBO AKADEMI

”Då har man varit med om för mycket”

En studie om hur högkänsliga lärare upplever sitt arbete

Petra Rauhala

Avhandling för pedagogie magisterexamen
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier
Åbo Akademi
Vasa, 2020

<p>Författare</p> <p>Rauhala, Petra</p>	<p>Årtal</p> <p>2020</p>
<p>Arbetets titel</p> <p>”Då har man varit med om för mycket” – en studie om hur högkänsliga lärare upplever sitt arbete</p>	
<p>Publicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik</p> <p>Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier</p>	<p>Sidantal</p> <p>80</p>
<p>Referat</p> <p>Syftet med avhandlingen är att undersöka hur personer som bedömer sig vara högkänsliga uppfattar sin arbetssituation, sin arbetsmiljö och sina strategier för att ta hand om sin arbetshälsa. De undersökta lärarnas bedömning baserar sig på självvärderingstestet, utarbetat av Aron (2017, s. 42—44). Utifrån syftet har tre forskningsfrågor utarbetats:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vad upplever personer som bedömer sig vara högkänsliga som utmanande i läraryrket? 2. Vilka fördelar upplever högkänsliga lärare sig ha i läraryrket? 3. Vilka strategier eller faktorer har förbättrat situationen och ork i arbetet, eller skulle göra det, enligt högkänsligas egen bedömning? <p>Undersökningen har en fenomenografisk forskningsansats, och data består av intervjuer med fyra lärare som beskriver sig själva som högkänsliga. Datainsamlingen skedde genom individuella intervjuer och därefter analyserades materialet genom meningskategorisering. De teoretiska utgångspunkterna baserar sig främst på Elaine Arons teori om sensorisk bearbetningskänslighet (SPS), allmänt kallad högkänslighet. Sensorisk bearbetningskänslighet syftar på ett medfött personlighetsdrag som innebär att det autonoma nervsystemet är känsligare än hos majoriteten av människorna, vilket leder till starkare reaktioner på olika sinnesförmimmelser. Cirka 15—20% av människorna beräknas vara högkänsliga.</p> <p>Undersökningens centrala resultat visar att många högkänsliga personer söker sig till läraryrket och upplever det som meningsfullt, viktigt och givande, vilket är en betydande motivationsfaktor och orsakar starka positiva känslor. De upplever också att högkänsligheten bidrar med aspekter som inverkar positivt på deras lärarskap. Högkänsliga lärare upplever också svåra utmaningar i sitt yrke, eftersom lärararbetet och skolmiljön kännetecknas av ett konstant flöde av stimuli. På grund av detta riskerar högkänsliga lärare bli överstimulerade, och dessa stressreaktioner ökar risken för utmattning och försämrar det pedagogiska välmåendet. De främsta orsakerna till överstimulering är kontinuerlig människokontakt, starka fysiska stimuli som ljud och ljus samt nervositet och höga prestationskrav.</p> <p>Trots dessa utmaningar finns det strategier som kan användas för att förbättra det pedagogiska välmåendet och ork i arbetet. Detta sker först och främst genom att på olika sätt dämpa stimulansnivån. Åtgärder kan involvera endast den enskilda läraren eller hela kollegiet. Informanterna tog upp både strategier som har visat sig underlätta situationen för dem och åtgärder som de tänker att kunde vara bra att ta i bruk, om det skulle vara praktiskt möjligt. De sistnämnda är i regel åtgärder som även involverar skolans ledning och/eller andra lärare. Ett viktigt resultat av avhandlingen är ökad kunskap om högkänslighet och kännedom om högkänsliga lärares perspektiv och upplevelser i arbetsmiljön. Förutom att dessa upplevelser</p>	

bidrar till en ökad allmän kunskap om högekänslighet har resultaten klar praktisk anknytning. Genom att både högekänsliga lärare och andra personer i skolan uppnår en ökad förståelse om vad högekänslighet innebär, både dess fördelar och de utmaningar som den skapar, förbättras också möjligheterna att med olika medel underlätta situationen för högekänsliga lärare.

Sökord / indexord enl. tesaurus

Högekänslighet, sensorisk bearbetningskänslighet, sensitivitet, personlighetsdrag, highly sensitive person, sensitivity, sensory processing sensitivity, well-being at work, arbetshälsa, työhyvinvointi, erityisherkkyyys

Innehållsförteckning

Abstrakt

1 Inledning	1
1.1 Val av forskningsområde.....	1
1.2 Bakgrund och begreppet högekänslighet	4
1.3 Syfte och forskningsfrågor	7
2 Teori	8
2.1 Högekänslighet och sensorisk bearbetningskänslighet	8
2.1.1 DOES	9
2.1.2 Arons självvärderingstest	12
2.1.3 Hur upptäcka högekänslighet?	13
2.2 Stimulering, överstimulering, ångest och rädsla	15
2.2.1 Olika typer av stimuli.....	15
2.2.2 Transmarginell hämning och överstimulering	16
2.2.3 Att utsätta sig själv för stimulering	17
2.3 Skolvardag och pedagogiskt välmående	20
2.4 Högekänslighet i läraryrket	23
2.5 Sammanfattning.....	26
3 Metod.....	28
3.1 Forskningsansats	28
3.2 Förundersökning.....	30
3.3 Datasamlingsmetod	31
3.4 Val av respondenter	34
3.5 Analysmetod.....	35
3.6 Tillförlitlighet, trovärdighet och etik.....	38
4 Resultatredovisning	43
4.1 Vad upplever personer som bedömer sig vara högekänsliga som utmanade i läraryrket?.....	43
4.1.1 Känslighet för stämningssläge.....	44
4.1.2 Brådskan.....	45
4.1.3 Trötthet på grund av människokontakt	46
4.1.4 Ljudnivån i skolan.....	48
4.1.5 Utrymmesrelaterade problem.....	48
4.1.6 Höga prestationskrav och nervositet	49
4.1.7 Känsligheten går ut över eleverna.....	51

4.1.8	Kollegernas oförstående förhållningssätt eller upplevt utanförskap....	52
4.1.9	Ledarskapsrelaterade problem	53
4.2	Vilka fördelar upplever högkänsliga lärare sig ha i läraryrket?	54
4.2.1	Lyhördhet	54
4.2.2	Förmågan att kunna visa känslor.....	56
4.2.3	Starka positiva känslor som motiverande faktorer.....	56
4.3	Vilka strategier eller faktorer har förbättrat situationen och ork i arbetet, eller skulle göra det, enligt högkänsligas egen bedömning?	57
4.3.1	Ensamma eller tysta pauser.....	58
4.3.2	Avslappningsövningar	59
4.3.3	Modifiering av arbetsmiljön.....	59
4.3.4	Mindre klasstorlek.....	59
4.3.5	Möjlighet att påverka arbetstiden.....	60
4.3.6	Bättre fungerande ledarskap.....	61
4.3.7	Att ta hand om sin hälsa	61
5	Diskussion	62
5.1	Resultatdiskussion	62
5.1.1	Vad upplever personer som bedömer sig vara högkänsliga som utmanande i läraryrket?	63
5.1.2	Vilka fördelar upplever högkänsliga lärare sig ha i läraryrket?.....	67
5.1.3	Vilka strategier eller faktorer har förbättrat situationen och ork i arbetet, eller skulle göra det, enligt högkänsligas egen bedömning?	69
5.1.4	Avslutande resultatdiskussion och undersökningens relevans.....	72
5.2	Metoddiskussion.....	74
5.3	Konklusioner och förslag på fortsatt forskning.....	77
	Litteraturförteckning.....	78
 Tabeller		
	Tabell 1: Uppbyggnaden av lärarens pedagogiska välmående enligt primärkontexter	21

1 Inledning

I detta kapitel beskriver jag valet av forskningsområde, både ur mitt eget perspektiv och med stöd av berättelser som visar på ett behov att synliggöra ämnet. Jag behandlar också begreppet högekänslighet i korthet och lyfter upp tidigare undersökningar som gjorts inom samma område samt beskriver hur denna undersökning placerar sig i förhållande till dem. Slutligen presenterar jag mitt syfte och mina forskningsfrågor.

1.1 Val av forskningsområde

Högekänslighet som personlig egenskap har under de senaste åren fått mera synlighet. Bland annat har diskussioner, ny litteratur och media bidragit till att begreppet blivit relativt känt och allt fler människor känner igen sig. Begreppet myntades ursprungligen av Elaine Aron, som fortfarande är den främsta forskaren inom ämnet. Kortfattat syftar begreppet på att det autonoma nervsystemets medfödda känslighet är högre hos de så kallade högekänsliga människorna än hos merparten av människorna. Detta leder till att dessa högekänsliga personer reagerar starkare på olika sinnesintryck såsom ljud, ljus eller människors sinnesstämningar. Jag valde att skriva min avhandling om högekänsliga lärare, eftersom jag är intresserad av hur högekänsligheten inverkar på arbetet som lärare och hur dessa lärare upplever sitt arbete. En skoldag är fylld av stimuli som inte går att undgå och som man som lärare behöver reagera på.

Jag klassar mig själv som högekänslig och har speciellt svårt med ljud. Starka ljud gör ont, och jag blir lätt överväldigad i situationer där det finns många olika ljudkällor. Jag tycker om att vara med människor men behöver egen tid för att lugna ner mig efter sociala situationer. Människor undrar ofta hur jag kan bli lärare: ”Du som inte tål ljud! Hur ska du klara av att vara lärare?” Jag har inga färdiga svar, och jag har oftast konstaterat att det nog går – elevernas skoldagar är inte så långa, och enskilda lektioner ännu kortare. Jag kan trots det inte förneka att det skulle vara tufft ibland. Dessutom är jag ibland rädd att bli missförstådd och försöker dölja min känslighet, jag vill ju inte verka besvärlig, svag eller alltför ”mjuk”. Det är alltså ett tema som har direkt anknytning till mitt eget liv och arbetsverklighet, samtidigt som jag vet att jag inte är

ensam om denna egenskap. Jag har flera högkänsliga lärare i min bekantskapskrets, och jag har fått höra liknande kommentarer av dem.

När jag inledde arbetet med min avhandling prövade jag först intresset för temat i en Facebook-grupp för högkänsliga, och fick bekräftelse för att det är ett tema som behöver tas upp och som många har erfarenheter av. De lärarkommentarer som jag presenterar i detta kapitel utgör inte mitt empiriska material utan fungerar enbart som bakgrund. Jag fick in flera berättelser än jag kunde använda, och de lärare som skrev till mig var glada över att få bidra och synliggöra frågan om högkänslighet i lärararbetet. En lärare som just påbörjat sitt andra arbetsår kommenterade nästan genast att hon gärna vill dela med sig, men just nu är hon så utmattad av arbetet att hon behöver göra det vid ett senare tillfälle. Många berättelser hade liknande drag när det gällde såväl utmaningarna som fördelarna. Det som alla dessa lärare upplevde som en klar fördel var förmågan att känna av människors sinnesstämning och vad eleverna behöver. En manlig specialklasslärare berättade att han upplever känsligheten som en stor fördel, eftersom han hela tiden kan vara steget före och känna av eleverna, och därför har han lätt att ge eleverna lagom mycket utmaningar. Han anser sig vara lyckligt lottad när han får leva med barnen och se dem lyckas, eftersom det orsakar en så enorm positiv känsloreaktion även hos honom. Detta var också något som flera lärare tog upp. Den största orsaken för yrkesvalet var just den glädje som läraren får av att se eleverna lyckas och inspireras.

Dessa högkänsliga lärare var alla väldigt engagerade i sina elevers skolgång och liv, men parallellt med att uppleva det som en styrka kom det flera gånger upp att det är svårt att koppla av och dra en gräns. Alla lärare tog också upp oljudet och oroligheten i skolvardagen som en stor utmaning. En kvinnlig lärare som arbetat i 30 år främst i högstadiet berättade att hon älskade sitt yrke men hade svårt att dra en gräns mellan arbete och privatliv. Hon säger att hon särskilt under sina sista arbetsår gjorde alltför mycket för sina elever och blev överansträngd. Det var svårt att hela tiden behöva vara social och arbeta i en miljö med förhöjd ljudnivå. Till slut räckte inte ens veckosluten till för att koppla av, eftersom all tid gick åt till att planera undervisningen eller korrigera prov. En klasslärarstuderande med några års arbetserfarenhet berättade också en hel del om hur svårt det är att möta sina egna begränsningar när man inte kan hjälpa en elev så mycket som man vill. Hon känner lätt sorg och otillräcklighet och ser sig

som en misslyckad lärare, eftersom hon inte kan släppa saker som hänt eller situationer där hon inte klarat av att göra mera. Hon berättade också att hon ofta tar åt sig för lätt jämfört med kollegerna: ”Jag har en gång upplevt mig vara en väldigt dålig lärare, när en elev kallade mig för hora och spottade på mig. Jag höll mig för gråt resten av lektionen, men kunde som tur prata om saken med lärarna.” (Personlig kommunikation, 21 augusti 2019. Översatt från finska PR.) En manlig specialklasslärare berättade att det ibland är svårt att hantera barnens orolighet och föränderliga sinnesstämningar, men också att hans goda empatiförmåga har gjort att han upplever det ganska lätt att komma på knep som lugnar ner oroliga elever. Han funderade också på om han under åren blivit mer härdad, eller om han bara blivit bättre på att komma på överlevnadsstrategier.

De flesta av lärarna som ville dela med sig av sina erfarenheter i Facebook-gruppen valde att skriva sina berättelser i kommentarsfältet under frågan, men en lärare skrev sin berättelse som privatmeddelande. Hennes berättelse var också den mest utförliga av alla. Hon ser det som en stort sett positiv sak att kunna vara mycket lyhörd gentemot eleverna: ”En studerande behöver nödvändigtvis inte säga något, jag vet redan när hen har fallit av kärran.” (Personlig kommunikation, 20 augusti 2019. Översatt från finska PR.) Hon säger att hon inte är säker på om det krävs högekänslighet för att göra sådana tolkningar, men hon har lätt för att tolka situationer. Hon skrev också att hon ser mycket sådant som andra inte tycks lägga märke till, vilket hon anser vara en styrka i jobbet som lärare. Hon berättade om en situation där hon med invandrastuderande diskuterade olika länder och sevärdheter, och i något skede gled diskussionen in på temat begravningsplatser. I det skedet började en kvinna se obekvämt ut. Hon sade inget, men läraren märkte att hon inte mådde bra. Hon hade tidigare under veckan berättat att tre av hennes familjemedlemmar dött. Trots detta verkade ingen annan märka hur dåligt hon mådde, medan läraren valde att ingripa och styra diskussionen mot något mera neutralt.

Trots att denna lärare ser det som en positiv sak att kunna vara lyhörd för eleverna berättade hon att hon har väldigt svårt att lämna arbetet när hon kommer hem. Hon känner sig inte speciellt trött, men det tar flera timmar att bearbeta all information som hjärnan tagit emot. När tankarna hela tiden vandrar till arbetet är det svårt att fokusera på vardagliga saker som till exempel att äta. Värst blir det när hon har långa

undervisningsdagar. Hon känner att på sätt och vis är hon glad över sin känslighet, eftersom undervisningen antagligen skulle kännas trist annars, men det är svårt att orka. Hon har arbetat i några år och gillar att undervisa, men tycker samtidigt att det är orimligt att behöva offra så mycket av det egna välmåendet och fritiden för arbetet. Eftersom dagarna är så intensiva orkar hon inte om kvällarna göra något, och hon säger att hennes sociala liv är så gott som icke-existerande. Hon har inga fritidsintressen, och ser inte heller att situationen kan ändras. Hon jämför det med städjobbet hon hade i sin ungdom och säger att fastän städandet inte alls var lika inspirerande som att vara lärare hade hon då mera tid att bearbeta det hon upplevde under dagen, och hon orkade på ett annat sätt om kvällarna. Läraren känner sig kluven mellan arbetet hon älskar och sitt eget välmående, eftersom varje dag medför en risk för överbelastning. Följande stycke komprimerar hennes känslor väldigt bra:

”Arbetsdagarna är ofta så hektiska, att jag inte hinner bearbeta något som jag sett eller upplevt utan är bara tvungen att reagera på allt i stunden. På grund av detta är det svårt för mig att göra något mera aktivt under kvällarna, utan helst sitter jag tyst för mig själv hemma och vilar min hjärna. Mitt sociala liv och fritid har i princip dött ut helt, och jag är rädd att mitt liv ska fortsätta så här.” (Personlig kommunikation, 21 augusti 2019. Översatt från finska PR.)

Dessa lärarkommentarer i den slutna Facebook-gruppen försäkrade mig om att temat för min undersökning är relevant och att det finns en vilja att både synliggöra fenomenet högkänslighet och att dela med sig av erfarenheter och strategier.

1.2 Bakgrund och begreppet högkänslighet

Högkänslighet är ingen ovanlig företeelse. Cirka 15—20% av världens befolkning beräknas vara högkänsliga. Enligt Elaine Aron, den främsta forskaren inom ämnet, handlar det om en minoritet som är tillräckligt stor för att klassas som normal, men inte tillräckligt stor för att omgivningen alltid ska förstå. Detta leder till att högkänsliga personer kan känna sig missförstådda (Sveriges förening för högkänsliga, 2019). Även i Finland finns sedan 2013 en egen förening för högkänsliga personer, Högkänsliga i Finland rf, som aktivt arbetar för att öka kunskapen om högkänslighet och ge egenskapen mera synlighet. På deras webbsida finns följande text: ”Syftet med föreningen är att öka kunskapen om och förståelsen för medfödd högkänslighet i

Finland. Föreningen främjar och bevakar högkänsliga personers allmänna samhälleliga intressen och välfärd, skapar kontakter högkänsliga emellan och lyfter fram högkänsligheten som en resurs.” (Högkänsliga i Finland rf, 2019.)

Kännetecknande för en högkänslig person är att hen reagerar starkt på sinnesintryck, och har en lägre tolerans för exempelvis starkt ljus eller höga ljud. Man kan popularisera det genom att säga att högkänsliga personers nervsystem saknar filter, och eftersom alla intryck bearbetas, både de väsentliga och de oväsentliga, blir en högkänslig person lätt överväldigad, utmattad och stressad i en omgivning med folkmassor, mycket ljud och andra stimuli. Utmärkande för de flesta skolor är uttryckligen hög ljudnivå och ett högt tempo. Eftersom högkänsliga personer utgör ungefär en femtedel av alla personer, och de allra flesta människor vistas i skolmiljön en tid i sitt liv, behöver vi förstå att vi hela tiden har ett flertal högkänsliga människor i skolan. Det finns en del forskning om högkänsliga barn och hur dessa kan beaktas, men det är få som intresserat sig för läraren. Läraren är trots allt den som tillbringar största delen av sitt liv i skolmiljön. Jag är intresserad av hur dessa lärare upplever sitt arbete. Vad är utmanande i den livliga skolvardagen? På vilket sätt upplever läraren att känsligheten är till fördel i arbetet? Vilka faktorer gör arbetsmiljön skonsammare och motverkar utmattning, och hur kan dessa beaktas?

Även om man inom forskning i högre grad intresserat sig för högkänsliga elever har bland annat Stefan Lindsays (2017) studie inom olika skolstadier i USA visat att högkänsliga lärare var mera benägna för utmattning. Tidspress och dålig arbetsgemenskap nämndes som stora stressfaktorer. En högkänslig person har ofta svårigheter att fokusera när hen måste göra flera saker samtidigt och tiden är knapp. Brist på tid och resurser tillsammans med stora undervisningsgrupper tär på vilken lärare som helst, men det är sannolikt att en högkänslig lärare påverkas ännu mera. Svenska Yles artikel, skriven av Ann-Lis Fredriksson år 2017 tar upp lärarens ökade arbetsbörda och därmed ökade stress. Enligt arbetslivsbarometrar och kommunala utredningar från åren 2015 och 2016 har arbetslivstillfredsställelsen försämrats bland all undervisningspersonal under de senaste två åren. I kommunutredningen från 2016 säger 53 procent av klasslärarna att arbetsbördan är ohanterbar (Fredriksson, 2017).

Trots utmaningarna söker många högkänsliga personer sig till människonära yrken, bland annat till läraryrket. Kännetecknande för högkänsliga personer är att de är

pliktrogna och flexibla, och vill göra sitt arbete så bra som möjligt. I en artikel som publicerats i Savon Sanomat säger Heli Heiskanen (2014) att många högekänsliga arbetar inom undervisnings-, vård- och socialbranschen, eftersom de har en hög empatisk förmåga som är till stor nytta i dessa yrken. Aron (2013, s. 190) berättar i ett exempel om Greg, en lärare som alltid vetat att han vill undervisa, men som kände sig kluven eftersom han tänkte att läraryrket inte var lämpligt för en högekänslig person. Greg sökte hjälp av Aron för att bekräfta för sig själv att han nog borde byta yrke, men i stället lärde han sig redskap som fick honom att orka fortsätta. Han menade till och med att det var hans plikt att vägra bli utbränd och att kunna hitta en lösning. Jag beskriver Gregs situation mera utförligt i följande kapitel.

Mitt val av tema har alltså en stark anknytning till skolvärlden, men utöver det anser jag att det är viktigt att lyfta fram högekänslighet och vad det innebär i största allmänhet. Högekänsliga människor möts av många fördomar, och den vanligaste är att det handlar om en påhittad sjukdom för att lata människor ska kunna slippa göra något. ”Högekänsliga människor har fått höra sig vara lata och att de bara låtsas, att de borde rycka upp sig och vara som alla andra.” (Pihlajaniemi, 2018. Översatt från finska PR.) I ett samhälle där effektivitet är bland de främsta målen och människor förväntas vara sociala, flexibla och kunna arbeta under stressiga omständigheter finns det inte alltid förståelse för de som inte orkar på samma sätt. Mentaliteten tycks vara att alla måste orka lika mycket, annars är det orättvist. En artikel i Kodin Kuvalehti (Pihlajaniemi, 2018) beskriver 32-åriga Annis liv, känslor och fördomar hon mött som en högekänslig person. Anni berättar att före hon hade ett namn och en beskrivning för sitt personlighetsdrag kände hon stor skam och misslyckande som människa, och särskilt som förälder. Hon förstod inte heller varför hon reagerade så starkt, när ingen annan verkade göra det eller förstå varför hon gjorde det. Anni blev alldeles utmattad av ljudet som hennes kära barn hade, och när barnen inte sov på dagen kände hon stor ångest för att hon inte skulle få ens en liten stund i lugn och ro den dagen. När barnen var ledsna kunde hon själv knappt hålla sig för gråt, när hon borde ha varit en stöttande och stark vuxen. Den vanliga småbarnsvardagen förde henne till bristningsgränsen. Att hela tiden ha någon som ropar på en eller vill något var för mycket att hantera, och när Anni inte visste varför hon reagerade som hon gjorde kände hon sig som en dålig förälder. När det till sist klarnade kunde hon vara snällare med sig själv. Vardagen är

fortfarande tung, men skammen har lättat och Anni har lärt sig att ta hand om sig själv bättre.

Högekänslighet är ett relativt nytt begrepp, och det har kritiserats av många. En stor del av kritiken har riktats mot att högekänslighet är svårt att definiera, och att det inte finns ett entydigt sätt att avgöra om en person är högekänslig. Det finns flera olika tester för att upptäcka högekänslighet, men det är svårt och framförallt onödigt och dyrt att mäta det på andra sätt än genom självvärdering. Man bör minnas att det är missvisande att tala om en diagnos, eftersom diagnos syftar på sjukdom medan högekänslighet är en personlig egenskap. Man kan också ställa sig frågan om självtesternas tillförlitlighet egentligen är en avgörande fråga, eftersom individens självuppfattning borde vara ett tillräckligt kriterium. Individens subjektiva upplevelse är och borde enligt mig stå i centrum, och om känsligheten som hen upplever är extrem eller bara lite över medeltalet är individens upplevelse ändå giltig och behöver accepteras som den är.

1.3 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med avhandlingen är att undersöka hur personer som bedömer sig vara högekänsliga uppfattar sin arbetssituation, sin arbetsmiljö och sina strategier för att ta hand om sin arbetshälsa.

Forskningsfrågor:

1. Vad upplever personer som bedömer sig vara högekänsliga som utmanande i läraryrket?
2. Vilka fördelar upplever högekänsliga lärare sig ha i läraryrket?
3. Vilka strategier eller faktorer har förbättrat situationen och ork i arbetet, eller skulle göra det, enligt högekänsligas egen bedömning?

2 Teori

Elaine Aron är en förgrundsfigur inom forskning om högekänslighet, och det var ursprungligen hon som myntade begreppet. Aron är i grunden psykolog och forskare, och en stor del av sitt liv har hon ägnat åt att forska i fenomenet högekänslighet. Numera har begreppet högekänslighet också en parallell benämning, sensorisk bearbetningskänslighet (SPS), som främst används inom vetenskaplig litteratur. Kapitlet inleds med en presentation av Arons teori om högekänslighet. Jag behandlar även andra teoretiker vars studier bidragit till relevant kunskap om högekänslighet samt beskriver hur dessa förhåller sig till Arons teori. Efter det behandlas arbetshälsa, läraryrkets krav och skolan som arbetsmiljö för den högekänsliga läraren.

2.1 Högekänslighet och sensorisk bearbetningskänslighet

Personen som först myntade begreppet högekänslighet var Elaine Aron, och hon är fortfarande förgrundsfiguren för forskning om högekänslighet. I detta kapitel utgår jag främst från hennes teori och forskning. Aron har numera också börjat använda det vetenskapliga begreppet Sensory Processing Sensitivity (översatt till sensorisk bearbetningskänslighet av Sveriges förening för högekänsliga), men det är fortfarande vanligare att tala om högekänslighet. Syftet med Arons inledande forskning var att påvisa att högekänslighet inte är det samma som att vara inåtvänd, neurotisk eller ängslig, även om dessa personlighetsdrag har visat sig ha ett samband (Aron, 2017, s. 15). Det finns ingen officiell diagnos för högekänslighet eftersom den inte är en sjukdom, men Aron har utarbetat ett test med 23 påståenden som används både som självvärdering och i forskning. Den allmänna gränsen går vid att svara "sant" 12 gånger, men Aron påpekar att även ett lägre poängtal kan tyda på högekänslighet, om just de påståendena stämmer mycket väl. Aron (2017, s. 22) hänvisar också till en undersökning gjord av Borries (2012). Borries tillsammans med flera andra forskare har funnit att de flesta människor inte hamnar i mitten på skalan, utan antingen visar de tydliga tecken på högekänslighet eller så inte. Även om draget förekommer lika mycket hos kvinnor och män tenderar män av någon anledning att få lägre poäng i dessa tester.

Högekänslighet är ett personlighetsdrag som finns både hos människor och djur. Enligt en studie av Suomi (1997) som Aron (2017, s. 17—18) refererar till har en del rhesusapor ett så kallat nervöst drag som beror på lägre serotoninhalt. Lägre serotoninhalt har också upptäckts hos högekänsliga människor. Lägre serotoninhalt har en koppling till större tendens till depression, men också till bättre inlärningsminne, beslutsfattande och benägenhet att påverkas mera av även positiva erfarenheter. Även Chen m. fl. (2001), refererad i Aron (2017, s. 21), har kommit fram till att högekänslighet är genetiskt och har bland annat att göra med genvariationer som påverkar dopaminhalten i hjärnan. Högekänsligheten kommer till uttryck på olika sätt, men den existerar hos över hundra arter. Cirka 15—20% av individerna i en population är högekänsliga. Det handlar om en biologisk överlevnadsstrategi — dessa individer är de första som anar en fara. Samtidigt är det enligt Aron viktigt att minnas att draget endast kan vara till en fördel när den finns hos en minoritet. Om alla individer skulle vara lika känsliga skulle den inte vara till någon nytta. Högekänsligheten har nyttoaspekter, men också nackdelar som vilket annat personlighetsdrag som helst.

2.1.1 DOES

Aron har skapat förkortningen DOES för att på ett organiserat sätt kunna beskriva högekänslighetens dimensioner. Varje bokstav står för en dimension. D står för djup bearbetning. Högekänsliga personer bearbetar alla stimuli mera än majoriteten, och denna bearbetning är både omedveten och medveten. Högekänsliga personer har en god, om än felbar intuition som hjälper vid beslutsfattande. Medvetet beslutsfattande i sin tur kan vara långsamt, eftersom personen behöver tänka igenom alla alternativ grundligt. Jagiellowicz (2011), i (Aron, 2017, s. 23) undersökte hjärnaktiviteten hos högekänsliga personer i förhållande till icke-högekänsliga personer när dessa gjorde olika uppgifter och fann mera hjärnaktivitet i de delar av hjärnan som står för djup bearbetning hos de högekänsliga personerna. Aron hänvisar också till Acevedo (2010) som har funnit högre hjärnaktivitet i insulan hos högekänsliga personer. Insulan är en del av hjärnan som integrerar kunskap om det som händer utanför, kroppsposition och inre tillstånd.

O står för överstimulering. Kännetecknande för högekänsliga personer är att nervsystemet reagerar starkare på alla stimuli, alltså lägger personen märke till en

mängd saker utan att kunna filtrera bort det som inte kräver uppmärksamhet. Om en situation är för intensiv, håller på för länge eller kräver stor koncentration eller annars är komplicerad blir en högkänslig person fortare utmattad av allt det som händer. En person som inte observerar lika mycket är uthålligare i det avseendet. Denna aspekt är den synligaste och kan märkas också av andra människor — man kan ofta se när en person blir spänd eller stressad i situationer där mycket pågår, eller så ser man att en person tydligt undviker dessa situationer (Aron, 2017, s. 24). Det som är problematiskt är att högkänslighet inte varit allmänt känt särskilt länge, medan dessa symptom också kan ses hos personer med andra sensoriska besvär. Exempelvis kan olika autismspektrumsyndrom ge liknande symptom vid sensorisk överbelastning, till exempel kan dessa personer också ha svårt att klara av intensiva situationer. Dessa personers svårigheter beror dock inte på att hjärnan bearbetar allt, utan snarare på att inte kunna urskilja vad som ska uppmärksammas och vad som ska ignoreras.

E står för emotionell mottaglighet. Högkänsliga personer reagerar enligt flera studier starkare på både positiva och negativa upplevelser. Boyce och Ellis (2005) menar att olikheter i hur människor reagerar till exempel på stress kan bero på högre känslighet mot yttre faktorer:

”These observations suggest that heightened stress reactivity may reflect, not simply exaggerated arousal under challenge, but rather an increased biological sensitivity to context, with potential for negative health effects under conditions of adversity and positive effects under conditions of support and protection” (Boyce & Ellis, 2005.)

Boyce och Ellis menar att positiv psykologi generellt är en välfungerande metod, men den fungerar inte lika bra på alla människor. De konstaterar att det finns en grupp människor som reagerar bättre på positiv psykologi än andra, och dessa människor verkar också vara mera mottagliga för negativa intryck. Forskningen har särskilt varit inriktad på känslighet för negativa händelser och stress, men man har i flera studier kunnat konstatera att de högkänsliga reagerar speciellt starkt på positiva upplevelser. Denna positiva känsla förstärktes om personen i fråga haft en lycklig barndom (Jagiellowicz, 2012). Pluess och Belsky (2013) har skapat begreppet fördelskänslighet (vantage sensitivity) för att beskriva en högkänslig persons förmåga att reagera starkare och bearbeta djupare speciellt de positiva upplevelserna och potential att dra fördel av dessa. Emotionell mottaglighet hör också ihop med empati. Hos högkänsliga personer har man funnit högre aktivitet i insula och i spegelneuronerna när de ser

främlingar med olika ansiktsuttryck jämfört med icke-högekänsliga. En högekänslig person är också känslig för hur en annan person känner sig, och förutom att hen känner igen känslan kan känslan lätt smitta av sig (Aron, 2017, s. 26).

S står för att uppfatta det subtila. Högekänsliga människor har en större förmåga att uppfatta subtila saker som icke-högekänsliga filtrerar bort. Det beror inte på bättre sinnen, utan på att alla sinnesförnimmelser bearbetas djupare. Det nyare vetenskapliga namnet sensorisk bearbetningskänslighet (sensory processing sensitivity) kommer just ur det som är kärnan i högekänslighet – känslighet för att bearbeta olika stimuli, både yttre och inre. Jagiellowicz m. fl. (2010, s. 38—47) undersökte hur människor med låg och hög sensorisk bearbetningskänslighet (SPS) reagerade på visuella förändringar. Försökspersonerna fick se svartvita bilder, först originalbilden och sedan en modifierad version. Resultatet var att personer med hög SPS visade mera hjärnaktivitet när de såg en mindre förändring i jämförelse med personer med låg SPS.

DOES kan ses som en bra sammanfattning av högekänslighetens olika aspekter, men den har också kritiserats för att den inte tar i beaktande individuella skillnader tillräckligt utan paketerar ihop flera egenskaper och ger en bild av en viss typ av människa. Även om många högekänsliga har drag av alla egenskaper som DOES innehåller är många forskare av den åsikten att högekänslighet kan vara mera begränsat (Satri, 2019, s. 24). Arons teori har överlag kritiserats för att vara för ensidig, även om man allmänt har accepterat grunden i hennes forskning och ser henne som banbrytaren inom ämnet. Aron talar om ett drag som hon kallar sensorisk bearbetningskänslighet, medan andra forskare anser att man kan urskilja tre olika dimensioner i det. Smolewska, McCabe och Woody gjorde 2006 en undersökning där de konstaterade att sensorisk bearbetningskänslighet kan vidare delas in i följande: estetisk känslighet (aesthetic sensitivity), låg sensorisk tröskel (low sensory threshold) och benägenhet för stimulering (ease of excitation). Även Aron har senare accepterat och refererat till Smolewskas, McCabes och Woodys forskning (Satri, 2019, s. 26).

2.1.2 Arons självvärderingstest

Följande frågor ingår i testet som Elaine Aron bearbetat. Enligt instruktionerna svarar man ”sant” om påståendet stämmer åtminstone medelmåttigt och ”falskt” om det aldrig eller sällan stämmer.

1. Jag lägger märke till subtila detaljer i min omgivning.
2. Andra människors sinnesstämningar påverkar mig.
3. Jag är mycket känslig för smärta.
4. Jag behöver dra mig tillbaka under hektiska dagar, till sängen eller in i ett mörkt rum eller till någon plats där jag kan få vara för mig själv, utan stimulans.
5. Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein.
6. Jag blir lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka lukter, textilier som kliar och sticks, eller sirener på nära håll.
7. Jag har ett rikt och komplext inre liv.
8. Jag blir besvärad av ljud.
9. Jag blir djupt berörd av konst eller musik.
10. Jag är samvetsgrann.
11. Jag hoppar lätt till av oväntade ljud eller annat jag inte är beredd på.
12. Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid.
13. När människor inte trivs i sin fysiska miljö brukar jag veta vad som behöver göras för att de ska få det mer bekvämt (som att ändra på belysningen eller föreslå en annan sittplats)
14. Jag blir irriterad när man försöker få mig att göra alltför många saker på en gång.
15. Jag anstränger mig mycket för att inte göra fel eller glömma saker.
16. Jag försöker undvika våldsamma filmer och teveprogram.
17. Jag blir lätt överstimulerad när det är mycket som händer runt omkring mig

18. Att vara mycket hungrig skapar en stark reaktion inom mig och stör min koncentration och sinnesstämning.

19. Jag blir omskakad av förändringar i mitt liv.

20. Jag lägger märke till och uppskattar finstämda och utsökta dofter, smaker, ljud och konstverk.

21. Att ordna mitt liv så att jag undviker upprörande eller överväldigande situationer har hög prioritet i mitt liv.

22. När jag måste konkurrera eller bli observerad medan jag utför en uppgift blir jag så nervös eller skakig att det gör mycket sämre än vad det annars skulle ha gjort.

23. När jag var barn uppfattade mina föräldrar eller lärare mig som känslig eller blyg.

En person som svarar ”sant” på tolv eller fler av påståendena är antagligen högkänslig, men gränsen är inte exakt. En person kan vara högkänslig även om endast några påståenden stämmer, men de stämmer i väldigt hög grad (Aron, 2017, s. 42—44).

2.1.3 Hur upptäcka högkänslighet?

Ett annat test för högkänslighet har utarbetats av svensken Ilse Sandin. Sandins test omfattar flera frågor och flera svarsalternativ, och enligt Sandin kan man skatta sig själv högkänslig med 43 % av maxpoängen. Kämäräinen (2015, s. 14—15) skriver i sin bok att han gjort både Arons och Sandins test och fått nästan samma resultat, 73 % och 78 %. Kämäräinen menar att hans känslighet var självklart för honom själv, men han påpekar att båda testen baserar sig på en persons egen subjektiv uppfattning. Det finns frågor som kan tyckas svåra att svara på, och det finns faktorer som kan göra att resultaten varierar. Som slutsats beträffande dessa funderingar kring reliabiliteten och validiteten av Arons och Sandins självvärderingstest menar Kämäräinen att det väsentliga i detta fall är just den personliga upplevelsen. Om man använde sig av observation, psykologiska eller fysiologiska test eller berättelser av närstående skulle den viktigaste dimensionen gå förlorad (Kämäräinen, 2015, s. 15). Medan det går att definiera grunddragen i högkänslighet kan man inte sammanställa en heltäckande beskrivning över alla med detta personlighetsdrag. Enligt Kämäräinen (2015, s. 33) finns det en korrelation mellan känsligheten för olika sinnesintryck. Om en viss typ av

sinnesintryck orsakar starka reaktioner, är det sannolikt att något annat också gör det. Sällan är det dock så att alla sinnen är lika känsliga: ”Jag tänker mig att mitt känselsinne är minst på samma nivå som andras, även om det är oklart vad exakt det omfattar. Mitt smaksinne är väl vanligt, men många ljud, synintryck och lukter som inte alls stör andra människor får mig att bli upprörd, arg, nästan ursinnig.” (Kämäräinen, 2015, s. 33. Översatt från finska PR.) Det bör nämnas att Kämäräinen skriver om sinnenas känslighet, medan Aron uttryckligen poängterar att det inte handlar om att en persons sinnen är känsliga, utan bearbetningen av sinnesintryck är djupare än hos majoriteten.

Läkare Markus Sundblom är en av grundarna för föreningen Högekänsliga i Finland rf och varit styrelsemedlem i dess första styrelse. Sundblom menar att samhället präglas av en anda där självupptäckande värderas och många personer har blivit medvetna om sin högekänslighet. Högekänslighet som begrepp har fått fotfäste, och allt flera personer runt om i världen har en uppfattning om vad det innebär. Samtidigt finns det en risk att antingen överdiagnostisera eller diagnostisera för lite. I en strävan efter att kunna kategorisera högekänslighet entydigt och likställa personlighetsdraget med en medicinsk diagnos finns det en fara att man stämplar människor som högekänsliga, även om de egentligen är i behov av en diagnos och medicinsk hjälp. Enligt Sundblom bör man därför vara medveten om högekänslighet som något verkligt och positivt, men fokusera på det upplevda i det och inte på att fastställa en objektiv ”diagnos” (Satri, 2019, s. 36—37).

Sundblom anser att det är viktigt att skilja på medfödd högekänslighet och ”överkänslighet”, som i sin tur beror på livserfarenheter. Överkänslighet innebär någon typ av förändring, att man från att ha varit känslig i en viss grad har blivit mera känslig på grund av det man upplevt. En typ av överkänslighet är närhetsberoende, som bland annat kan uppstå hos barn som inte fått tillräckligt med uppmärksamhet under sin uppväxt. Den här typen av överkänslig människa är inte nödvändigtvis känslig på andra sätt, och kan alltså vara överkänslig utan att vara högekänslig. Det som är kännetecknande för högekänslighet är däremot att det är normaltillståndet för en person. En högekänslig person kan vara frisk, lycklig och fullständigt normal, och fortfarande vara extremt känslig. Naturligtvis kan en högekänslig person också utsättas

för omgivningens negativa påverkan i den grad, att hen blir överkänslig (Satri, 2019, s. 38—40).

2.2 Stimulering, överstimulering, ångest och rädsla

Stimulering syftar på allt som får människans nervsystem att reagera. Det som stämmer in på alla människor är att människan mår bäst av att vara lagom stimulerad, alltså varken uttråkad eller överstimulerad. En optimal nivå av stimulering är önskvärd oberoende av känslighet. Det som får människor att skilja sig åt är att deras nervsystem påverkas olika av samma stimuli, och den största skillnaden mellan högkänsliga och icke-högkänsliga är att samma situation och samma stimulering orsakar mera aktivitet i nervsystemet hos de högkänsliga. Skillnaden beror inte på skarpare sinnen utan informationsbearbetningen (Aron, 2017, s. 48—49).

2.2.1 Olika typer av stimuli

Stimuli kan vara inre eller yttre: exempel på yttre stimuli är ljud, ljus, dofter och smaker, medan inre stimuli kan vara exempelvis hunger, muskelspänning eller smärta. Stimuli har olika grader av intensitet, komplexitet och varaktighet. Intensiva stimuli är till exempel höga, plötsliga ljud eller bländande ljus, medan exempelvis flera samtal som blandas även om volymen inte är hög kan ses som ett komplext stimuli. Människan kan vänja sig vid stimuli, men en icke-högkänslig person har bättre möjligheter att göra det. Ibland tror man att man vant sig, men upptäcker snart att man är väldigt trött och har svårt att förstå varför. Då kan det bero på att man överskattat sin förmåga att inte störas av stimuli (Aron, 2017, s. 51). Stimuli kan också vara neutrala, positiva eller negativa. Negativa stimuli kan vara svårare att orka med, till exempel om ett shoppingcenter i julrusning väcker dåliga minnen. Om ljudet påminner om familjegräl, stressade människor och svårigheter att hitta julklappar är det möjligt att man blir trött fortare än om ljudet påminner om ledighet och glädje. Det är viktigt att komma ihåg att även mycket positiva stimuli kan lätt ge upphov till överstimulering. En högkänslig människa känner också positiva känslor mycket starkt, och även situationer som är njutbara och får en att känna sig lycklig och näst intill euforisk kan kräva lång återhämtning. Enligt Aron är det generellt så att stimuleringen

är mer överväldigande om den står utanför vår egen kontroll, och värst är den om människan känner sig som ett offer. Musik som man själv spelar till och med på volym kan man njuta av och inte alls störas av, men när man hör den ur grannens stereo blir den plötsligt irriterande (Aron, 2013, s. 52). Även Satri (2019, s. 55—56) tar upp ljudkänsligheten som ett exempel och påpekar att det inte finns någon speciell decibelgräns för störande ljudnivå, utan det är individuellt och beroende på flera faktorer.

2.2.2 Transmarginell hämning och överstimulering

Transmarginell hämning är ett begrepp som Ivan Pavlov myntade redan i början av 1900-talet för att beskriva en punkt när en människa blir så överstimulerad att hen helt stänger av. Keuss (1977) har undersökt fenomenet genom att utsätta personer med höga poäng i personlighetsdragen neuroticism och extraversion för olika stimuli och undersöka när dessa personer når punkten för transmarginell hämning. Resultatet av undersökningen var att höga poäng i både neuroticism och extraversion gjorde en person mindre uthållig för stimuli. Neuroticism är inte synonymt med högkänslighet, men begreppen och personlighetsdragen är relaterade (Aron, 2017, s. 15). Dessutom beräknar man att cirka 30 procent av högkänsliga personer är extroverta. Det stora antalet introverta beror antagligen på att sociala situationer är en av de främsta källorna till stimuli:

”The reason why many highly sensitive individuals act in an introverted manner might be that social interactions generally are a major source of stimulation (Aron & Aron, 1997). Consequently, social withdrawal would be a natural strategy for reducing stimulation for highly sensitive people. Thus, highly sensitive individuals seeking to reduce an uncomfortable level of stimulation are considered introverts by others.” (Grimen & Diseth, 2016, s. 2.)

Keuss undersökning är gammal, men den antyder att just de högkänsliga extroverta personerna skulle vara i farozonen. Aron (2017, s. 50) hänvisar till äldre undersökningar beträffande just termen transmarginell hämning, men tar inte ställning till vilka enskilda personlighetsdrag som bidrar. Hon menar ändå att alla personer har en kritisk punkt för överstimulering.

Överstimulerade personer kan verka rädda eller ängsliga, men enligt Aron (2013, s. 52) är det viktigt att skilja på överstimulering och rädsla. Rädsla är bara en känsla som skapar överstimuleringen, men på samma sätt kan andra känslor såsom ilska eller de positiva känslorna glädje och nyfikenhet orsaka överstimulering. Det är inte alltid medvetna känslor som får människan att bli överstimulerad, utan ofta handlar det om undermedveten spänning eller halvt medvetna tankar. Människans reaktioner på överstimulering varierar, och känslans intensitet och hur det kommer till uttryck är inte alltid jämförbara. Fysiska symptom som hjärtklappningar och svettiga händer förknippas vanligtvis med rädsla, och därför kan man i sin vilja att förstå sin överstimulering tolka det som att man är rädd. Denna tolkning ger sedan upphov till yttre stimulering, eftersom man tror att man är rädd och inte förstår varför, även om den egentliga bakomliggande orsaken är helt annan.

Högekänsliga personer reagerar starkt på nya eller långvariga stimuli, och riskerar att bli överstimulerade fortare än icke-högekänsliga. Det betyder ändå inte att högekänsliga hela tiden skulle vara överstimulerade och på bristningsgränsen. Det finns alltid stimuli att reagera på, och det är möjligt att bli van vid en del särskilt om man känner kontroll över situationen. Man kan också njuta av stimuli. Högekänslighet betyder inte kronisk överstimulering, och ska inte förväxlas med neuroticism (konstant oro utan anledning) (Aron, 2013, s. 55—56).

2.2.3 Att utsätta sig själv för stimulering

Aron (2013, s. 96) beskriver människan som sin egen vårdare. I barndomen är det vårdnadshavarna som har det huvudsakliga ansvaret för ett barns välmående, men när barnet växer upp är det på dess eget ansvar att känna till sina behov och begränsningar. Aron talar om ett ”kroppsjag” eller ”spädbarnsjag”, och syftar just på en människas sätt att ta hand om sin kropp som om hen tog hand om ett spädbarn. Det handlar också om tillåtande – att acceptera att den egna kroppen har behov och begränsningar som sätter ramarna för hur den ska vårdas. Som man tar hand om ett spädbarn ska man som vuxen ta hand om de mest grundläggande behoven som kroppen har. Aron (2013, s. 94) har citerat psykologen Ruthellen Josselson när hon förklarar hur en människa ska förhålla sig till sitt spädbarnsjag/kroppsjag:

”En tillräckligt bra mamma ger omsorg på ett sådant sätt att hennes bebis inte blir överstimulerad. Hon känner av hur mycket stimulans som är välkommet och kan tolereras. En tillfredsställande omsorgsmiljö gör att bebisen är fri att utvecklas i ett tillstånd av varande; den behöver inte alltid reagera. I en optimal omsorgsmiljö kan självet existera fritt från intrång.” (Ruthellen Josselson, i Aron, 2013, s. 94.)

En högekänslig människa har i regel två alternativa bristfälliga sätt att ta hand om sin kropp, och Aron jämför detta med de två vanligaste typerna av problematiska föräldrar: överbeskyddande och underbeskyddande. Aron menar också att anknytningen till vårdnadshavarna i barndomen kan påverka hur personen senare tar hand om sitt kroppsjag. Hon talar om att vara för mycket ute eller för mycket inne – en personlig uppfattning om hur mycket man kan utsätta sig för yttre stimuli, men också en kollision mellan vad man vill klara av men som man inte ger sig själv tillstånd till. Enligt Aron kan man vara antingen ute eller inne under långa perioder och vara nöjd med situationen, men det uppstår ett problem när man känner att man antingen är för mycket ute för att kunna hålla balans eller att man beskyddar sig med att vara för mycket inne och gå miste om de möjligheter som andra människor verkar få (Aron, 2013, s. 96—98).

En högekänslig person med ett överbeskyddande förhållande till sin kropp drar sig tillbaka nästan alltid, även när hen egentligen gärna skulle umgås med människor eller prova på något nytt. Även högekänsliga människor har en vilja att fungera normalt i samhället, men de kan ibland känna sig odugliga och inkompetenta för det. Det kan finnas förväntningar från samhället hur man borde vara, men också en förutfattad mening om att man själv inte kommer att klara det eller orka. En överbeskyddande högekänslig tillbringar mycket tid ensam, eftersom hen redan är inställd på att hen inte kommer att orka till exempel umgås oberoende av hur mycket hen skulle vilja (Aron, 2013, s. 96—98). Detta fenomen går att jämföra med en förälder som ger barnet mat redan före den är hungrig (Aron, 2013, s. 95). Faran med det är att barnet då förlorar kontakten med sina instinkter, och det finns en risk för att en högekänslig som skyddar sig mot alla möjliga stimuli redan innan de nått en blir sämre på att känna igen och hantera dem. I sådana fall ses all stimulering som något negativt, och positiva upplevelser av till exempel nyfikenhet och upptäckande uteblir.

En högekänslig person som underbeskyddar sig själv löper stor risk för olika fysiska problem och stresssymptom. Det finns olika orsaker till att underbeskydda sig själv,

men inte minst de förväntningar som ställs på människan. I de flesta fallen är det eftersträvansvärt att vara modig, flitig, outtröttlig och flexibel. Det kan till och med leda till att en som inte passar in i normen ogillar sig själv och inte känner sig accepterad, och därför försummar hen sig eller rentav straffar sin kropp. När kroppen utsätts för stress och utmaning reagerar den alltid – ibland blir vi mera tåliga, men ofta leder ansträngningen också till stressrelaterade symptom som muskelspänningar, matsmältningsproblem, trötthet, sömnlöshet, huvudvärk och så vidare (Aron, 2013, s. 102).

Att hitta balans är viktigt, men det kan också vara svårt. Förhållandet mellan att vara ”ute och inne”, som Aron kallar det, varierar med tiden. Det finns inga klara regler för hur mycket man behöver av vardera, men man behöver känna igen symptomen av att förhållandet inte är i balans. När man har goda verktyg för att hitta balansen har man också lättare för att hantera överstimulering när det inträffar. Aron menar också att det är möjligt att vänja sig vid saker så att de blir mindre överväldigande. Det som vi upplever som svårt upplever vi som mera stimulerande än det som är lätt, men det går att öva på saker så att de känns lättare och mindre stimulerande. Detta kallas habituering. Ett exempel som Aron tar upp är att resa i ett främmande land. Om det är en ny erfarenhet kan den känsliga resenären fort bli överväldigad och helt uttömd på energi, medan en som upplevt samma några gånger redan har en bättre förmåga att fungera och spara på sig själv (Aron, 2013, s. 101).

Som en särskild typ av högkänslighet nämns ofta den sensationssökande högkänsliga (the sensation seeking HSP). Sensationssökande är ett personlighetsdrag som innebär en vilja att uppleva och bli stimulerad på olika sätt. En sensationssökande individ söker efter nya, komplexa eller intensiva upplevelser och är ofta men inte alltid beredd att ta risker för det. Begreppet myntades av Marvin Zuckerman som undersökt fenomenet sedan 1960-talet. Tracy Cooper (2015) skriver att ungefär 30 procent av högkänsliga är sensationssökande och cirka 20 procent kan ses som risktagande. Cooper har skilt på tre olika faktorer i sensationssökande: jakten på erfarenhet och nya upplevelser, hämningslöshet och benägenhet för utträkning.

2.3 Skolvardag och pedagogiskt välmående

Från att ha presenterat aktuell teori om högkänslighet övergår jag nu till att presentera forskning om arbetshälsa och välmående i skolan. Soini, Pyhältö och Pietarinen (2009, s. 5—6) har undersökt lärarnas pedagogiska välmående och faktorer som bidrar till lärande i skolan. Enligt dem är lärarens arbetshälsa och välmående viktigt för att målsättningarna i klassrummet ska kunna uppfyllas. Lärare som mår bra i sitt arbete kan ta sig an utmaningar effektivt, och de är ofta mera mottagliga för förändring och utvecklingsarbete. En lärare som upplever att hen orkar i arbetet och klarar av det är ofta benägna och motiverade att utveckla sin pedagogik och sina metoder. Soini, Pyhältö och Pietarinen utförde studien på nio samarbetskolor, och materialet samlades huvudsakligen från 200 grundskolelärare och kompletterades med material från rektorer, bildningsledare och elever.

Soini, Pyhältö och Pietarinen benämner det välmående som konstrueras i skolans vardag för pedagogiskt välmående (pedagoginen hyvinvointi), och det kan ses som ett resultat av god arbetshälsa. Det pedagogiska välmåendet påverkas av mängden arbete, de fysiska förutsättningarna, arbetets kontinuerlighet, förändringar och ledarskap (Hakanen 2005; Syrjäläinen 2002; Huberman & Vandenberghe 1999, i Soini, Pyhältö & Pietarinen, 2009, s. 5). Också sociala förhållanden på arbetsplatsen påverkar lärarens pedagogiska välmående. Goda kontakter med både kollegor och elever samt vårdnadshavare ökar i sin tur känslan av mening och delaktighet, som direkt påverkar välmåendet. Pedagogiskt välmående är inte heller något som endast gäller var och en för sig, utan den byggs upp i samspel med alla människor i skolmiljön, och det är viktigt att alla i skolan upplever en känsla av pedagogiskt välmående.

I Soinis, Pyhäntös och Pietarinens (2009, s. 6) studie identifierades tre olika huvudsakliga kategorier av hur och i vilka situationer det pedagogiska välmåendet konstrueras, mera specifikt faktorer som belastar läraren och faktorer som gör att de orkar. Dessa var följande: (1) kommunikation mellan lärare och elev, (2) kommunikation inom lärarkåren och (3) kommunikation mellan lärare och vårdnadshavare. Det är värt att notera att alla dessa huvudkategorier har att göra med mänsklig kontakt, och de beskriver de mest väsentliga sociala kontakterna som läraren har i arbetslivet.

Primaarikonteksti	Jaksaminen (f)	Kuormittuminen (f)	Yhteensä
<i>Opettaja-oppilas</i>	105	82	187
<i>Opettajayhteisö</i>	107	41	148
<i>Opettaja-huoltaja</i>	13	35	48
<i>Yhteensä</i>	225	158	

Tabell 1. Uppbyggnaden av lärarens pedagogiska välmående enligt primärkontexter (Soini, Pyhäntö & Pietarinen, 2009, s. 6)

Kommunikationen mellan lärare och elev

Som tabellen visar är det kommunikationen mellan elev och lärare (opettaja—oppilas) som utgör den största delen. Den här typen av kommunikation visar sig vara betydande både när det gäller orken och när det gäller belastningen. Elev-lärarkommunikationen upplevs av lärarna som den typ av kommunikation som belastar dem mest, men som också bidrar till att de orkar nästan lika mycket som kommunikationen mellan kollegerna. Enligt de deltagande lärarna är det speciellt problemsituationerna som har stor inverkan både positivt och negativt. Hur läraren lyckas lösa problemsituationer påverkar hans pedagogiska välmående och känslan av att lyckas och att räcka till. Dels upplever lärarna att det är just i dessa problemsituationer som de känner att de gör ett meningsfullt jobb, dels känner de att de misslyckas i något viktigt om de saknar förmåga att lösa problemen (Soini, Pyhäntö & Pietarinen, 2009, s. 7). Här finns det likheter med Stefan Lindsays (2017) studie om högkänsliga lärare. Hon konstaterade också att den upplevda yrkeskompetensen hade inverkan på arbetsvälmåendet och risken att bli utbränd. En intressant synpunkt som Soini, Pyhäntö och Pietarinen (2009, s. 7) tar upp är att när en person upplever sitt arbete som meningsfullt skapar det lätt starka känslomässiga reaktioner på sådant som händer på arbetsplatsen. Högkänsliga människor strävar ofta efter att uppleva en stark känsla av mening, och samtidigt har de starka känsloreaktioner.

Det som är framträdande i beskrivningarna om att orka i arbetet är en helhetsmässig och analytisk problemlösningsförmåga, att kunna känna igen situationer där man behöver stöd samt vilken typ av stöd man behöver, och att känna att man som lärare har kontroll över sitt arbete. En lärare som orkar drar också gränser för sitt jobb, och gör det medvetet.

Kommunikationen inom lärarkåren

Kommunikationen mellan lärarna i kollegiet (opettajayhteisö) är, som det framgår ur tabell 1 (Uppbyggnaden av lärarens pedagogiska välmående enligt primärkontexter) en viktig del av uppbyggnaden av det pedagogiska välmåendet. Till skillnad från kommunikationen mellan lärare och elev där både belastning och ork fick höga värden har kommunikationen lärare emellan en mycket mindre belastande inverkan. Lärarna har stor positiv inverkan på varandras ork, men de belastar inte varandra särskilt mycket. Ett positivt arbetsklimat, gott ledarskap och kollegornas stöd är faktorer som ökar det pedagogiska välmåendet, medan ledarskapsrelaterade problem, upplevelse av att ens arbete inte värdesätts och allmänt dåligt klimat är de viktigaste belastande faktorerna. Lärare är också i allmänhet mera passiva när det gäller utveckling av kollegial gemenskap och arbetsklimat – det ses som en given förutsättning som man inte kan, får eller behöver påverka. Medan lärare nog är beredda och villiga att utveckla sina strategier i klassrummet och med elevernas problemsituationer verkar det som att de inte i samma grad ser det kollegiala samarbetet som en del av sitt kärnarbete. Att kommunikationen lärare emellan har så liten belastande effekt kan bero på att det är stödet man får som framstår som det viktigaste när man möter på utmaningar inom andra fält. En annan möjlighet är att lärare upplever sitt arbete som så självständigt att kollegiet och eventuella problem inte känns relevanta (Soini, Pyhäntö & Pietarinen, 2009, s. 8—9).

Kommunikationen mellan lärare och vårdnadshavare

Kommunikationen mellan lärare och vårdnadshavare (opettaja—huoltaja) är den minsta primärgruppen av faktorer som påverkar det pedagogiska välmåendet, och har en starkare belastande funktion. Kontakten med vårdnadshavarna bidrar inte mycket till att läraren orkar i sitt arbete, däremot kan den i någon mån bli betungande. Ingen av effekterna är ändå lika stor som i de första två primärgrupperna. Det som styr hur läraren upplever dessa kontakter är beroende på hans egna pedagogiska målsättningar. Lärare ser i allmänhet kontakten till hemmen som viktigt, och det finns en strävan att utveckla ett fungerande samarbete. De största belastande faktorerna verkar vara olika synsätt vad beträffar skolans verksamhet och vad som är det bästa för barnet, svåra hemförhållanden, vårdnadshavarnas ovilja att behandla möjliga problem samt

orealistiska krav på lärarna. Det är ofta händelser i denna kategori som gör det svårt att dra gränser som lärare, eller att man upplever att de gränser man vill hålla fast vid inte alltid respekteras. Var lärarens ansvar tar slut är en fråga som läraren behöver ta ställning till, men med barnets bästa i åtanke är det inte alltid så lätt (Soini, Pyhältö & Pietarinen, 2009, s. 9).

Resultaten från undersökningen visar att det är i vardagliga situationer och möten som lärarens pedagogiska välmående konstrueras. Den mest betydande kontexten var kommunikationen mellan elev och lärare: dessa möten kunde potentiellt vara antingen mycket motiverande och inspirerande eller mycket belastande. Samma situation kunde upplevas olika av lärare beroende på hur de upplevde att de kunde hantera situationen, deras pedagogiska välmående var starkt knutet till deras upplevda kompetens. Om läraren upplevde att hen hade konstruktiva sätt att lösa situationen, blev situationen mera motiverande än belastande. (Soini, Pyhältö & Pietarinen, 2009, s. 10).

2.4 Högekänslighet i läraryrket

Högekänsliga personer kännetecknas av att de lättare än majoriteten blir överbelastade och överstimulerade. Trots detta behöver känsligheten inte utgöra ett hinder i arbetslivet. Enligt Satri (2019, s. 117) kan högekänsliga klara sig lika bra som andra till och med i krävande arbetsuppgifter, men det förutsätter att arbetsmiljön fungerar. Satri (2019, s. 93) tar upp Sundbloms tanke om hjärnergonomi – alla personer har ett sätt att arbeta som är mest skonsamt för hjärnan, och för känsliga personer är det speciellt viktigt. Hjärnergonomi kallas också kognitiv ergonomi, det senare begreppet finns även med i Arbetshälsoinstitutets material. Sundblom menar att arbetsmiljön på många ställen är olämplig för människor, och att det framkallar starka reaktioner i högekänsliga medan mindre känsliga personer fortfarande kan klara av att arbeta. De högekänsliga riskerar visserligen att bli utbrända i högre grad, så på sätt och vis fungerar högekänsligheten som varningssignal. Enligt Sundblom är sådant som är hjärnergonomiskt för högekänsliga även lämpligt för icke-högekänsliga.

Stefan Lindsay (2017, s. 25—26) hänvisar i sin studie till forskning om högekänslighet på arbetsplatsen. Högekänsliga personer är ofta mycket samvetsgranna, vilket är en faktor som kopplats till ökad stress. Därtill är de känsliga för flödet av impulser och

andra människors påverkan. En högekänslig påverkas mycket av arbetsklimatet, dels människorna men dels utrymmet de är i, och ett flertal studier påvisar att högekänsliga personer påverkas mera av stress än andra och löper högre risk för utbrändhet. En undersökning hon tar upp är gjord av Evers m. fl. (2008) gällande sambandet mellan sensorisk bearbetningskänslighet (SPS) och fyra olika faktorer av arbetsrelaterad stress. Resultatet av undersökningen var att inget samband kunde ses mellan SPS och arbetsbördan eller den emotionella bördan, men däremot fanns ett klart samband mellan SPS och vantrivsel i arbetet samt behovet av återhämtning. Enligt Evers representerar de två förstnämnda faktorerna det första stadiet av stressreaktion, och de två sistnämnda det andra stadiet. Skillnaderna kunde speciellt ses i det andra stadiets stressreaktioner, och därmed konstaterade Evers att högekänsliga personer hade en större risk att bli utbrända än sina mindre känsliga kolleger, särskilt vid långvarig stress.

Stefan Lindsay (2017, s. 27) tar upp det speciella med läraryrket för högekänsliga personer, och lyfter särskilt upp människokontakterna:

”People with SPS display specific behaviors in the way they interact with other people in the workplace. Schools in particular provide large amounts of stimulation. Jaeger (2005) writes that people with SPS are more affected by people than anything else, a detail that has strong implications for teachers who interact with dozens, and sometimes hundreds, of people every day. People with SPS are often highly reflective and keenly aware of themselves and others (Cooper, 2014, p. 80), including others’ negative energy (Cooper, 2015).” (Stefan Lindsay, 2017, s. 27.)

Det är alltså främst behovet att hela tiden engagera sig i socialt umgänge som verkar vara speciellt belastande för högekänsliga. Högekänsliga människor speglar sin omgivning hela tiden och är mottagliga för impulser, men avsaknaden av filter gör det svårt att skydda sig själv mot flödet av impulser. Möjliga strategier för att skydda sig själv är att stänga dörren till kontoret eller annars isolera sig själv för en stund, men det är ofta svårt eftersom högekänsliga har hög empatiförmåga och ofta känner att de behöver finnas tillgängliga för alla, även när deras personliga resurser är otillräckliga. God förmåga till självreglering är en skyddande faktor, men också en utmaning för högekänsliga personer.

Aron (2013, s. 190) skriver i sin bok om Greg, en högekänslig lärare som sökte hjälp och ville diskutera sitt planerade karriärsbyte. Greg var en omtyckt lärare och

respekterad av både elever och kollegor, och han kände att läraryrket alltid varit hans kall. Han upplevde ändå att han inte kunde arbeta som lärare, eftersom det enligt hans uppfattning var ett olämpligt arbete för en högekänslig person. När han besökte Aron förväntade sig Greg att hon skulle bekräfta hans konklusion. I stället valde Aron en annan inriktning. Aron menar själv att högekänsliga lärare är en tillgång, eftersom de har empatiförmåga och kan se sina elever på ett djupare plan. De är ofta kreativa och idérika kolleger och samvetsgranna arbetstagare. Enligt Aron är undervisning en väldigt logisk livsuppgift för en sensitiv och omtänksam person. Greg var bra på sitt arbete, men problemet var hur han skulle orka med det. Han insåg dock att problemet inte var att han var olämplig som lärare, utan att arbetsförhållandena var olämpliga för honom. Han bestämde sig för att göra konkreta åtgärder för att ändra på sitt arbetsinnehåll i stället för att helt byta bransch. Han arbetade bland annat kortare dagar. Först kände Greg att han behövde dölja allt för rektorn och andra kollegor, men de märkte sedan hur mycket bättre han verkade må och sköta uppgifterna när han väl var på plats. Greg blev inte utmattad, utan hittade en lösning som fungerade för honom (Aron, 2013, s. 190—191).

Stefan Lindsay (2017) har själv undersökt lärare i socioekonomiskt utsatta områden i USA. Utifrån 114 lärare valdes sju lärare för vidare undersökning på grund av sin högekänslighet. Stefan Lindsay använder begreppet sensorisk bearbetningskänslighet parallellt med högekänslighet, och särskilt i den kvantitativa delen som en klart mätbar egenskap. Studien omfattade lärare i alla stadier, från grundskola till gymnasium. Det första skedet av studien var kvantitativ och fördjupningsdelen kvalitativ. I den kvantitativa fasen där Stefan Lindsay testade lärarna för högekänslighet och stressbenägenhet fann hon att de högekänsliga lärarna kunde riskera att bli utbrända i högre grad än de kollegor som inte hade samma personlighetsdrag. Helhetsmässigt kunde skillnaden inte märkas, men när utbrändhetens olika delområden analyserades i förhållande till personlighetsdraget SPS kunde man se att högekänslighet hade statistiskt signifikant samband med både stress och känslomässig utmattning. Känslomässig utmattning var en av de tre stressfaktorerna som analyserades, de andra var en känsla av att inte få erkännande för sitt arbete och depersonalisation. Personlighetsdraget SPS hade enligt resultaten av Stefan Lindsays studie inget samband med dessa två, men specifikt ett signifikant positivt samband med känslomässig utmattning. Märkbart är också att benägenheten för stress och utbrändhet

i hög grad påverkades av lärarnas upplevda yrkeskompetens, och därför var de lärare med en magisterutbildning mindre benägna att bli utbrända.

2.5 Sammanfattning

Trots att högkänslighet eller sensorisk bearbetningskänslighet är ett relativt nytt begrepp som först under detta årtusende blivit bekant för allmänheten finns det redan en hel del överensstämmande forskning som tyder på att det handlar om en medfödd egenskap som har sin grund i biologin. Därtill har man hittat olika genetiska aspekter som verkar bidra till detta personlighetsdrag, men den exakta biologiska grunden är fortfarande inte helt klar. Det som ett flertal forskare, bland annat Chen m. fl. (2001) och Suomi (1997), har funnit betydande är avvikande nivåer av vissa signalsubstanser såsom serotonin och dopamin. Todd m. fl. (2015) har i sin studie funnit att en gen som kallas ADRA2B och som påverkar noradrenalinproduktionen inverkar på hur starkt människor reagerar på positiva, negativa eller neutrala stimuli.

Trots att forskare intresserar sig för den genetiska bakgrunden för personlighetsdraget är det för de flesta mera meningsfullt att koncentrera sig på den personliga upplevelsen och hur detta personlighetsdrag påverkar det vardagliga livet. Eftersom det inte är en sjukdom (Satri, 2019, s. 36—37) behöver också strategierna för hantering av personlighetsdraget och dess utmaningar sökas på annat håll än det medicinska fältet. Det viktiga för den undersökning jag själv har genomfört är förståelsen för hur högkänsligheten kan ta sig i uttryck på många olika sätt samt vilka reaktioner som överstimulering leder till. Detta är centralt för att kunna förstå och analysera de utmaningar och fördelar som är kännetecknande för en högkänslig lärare, samt de strategier som dessa lärare använder och de bakomliggande orsakerna till dem. Varför gör en överstimulerad lärare på ett visst sätt, och varför fungerar det, eller varför fungerar det inte? Det är också relevant att känna till faktorerna som påverkar det pedagogiska välmåendet. Till exempel intervjufrågorna konstruerades med dessa faktorer i åtanke.

Den främsta kritiken som riktats mot forskningen om högkänslighet och speciellt Arons teori är att den ger en för ensidig bild av fenomenet. Samtidigt som Aron strävar efter att ta upp olika faktorer som personlighetsdraget SPS består av uppfattas speciellt

DOES-systemet som ett paket som alla högkänsliga måste uppfylla. DOES-systemet har alltså kritiserats för att inte i tillräcklig grad ta i beaktande individuella skillnader. Aron talar endast om ett helhetsbegrepp som hon kallar sensorisk bearbetningskänslighet (SPS), medan Smolewska, McCabe och Woody (2006) vidare delar in draget i tre olika aspekter: estetisk känslighet (aesthetic sensitivity), låg sensorisk tröskel (low sensory threshold) och benägenhet för stimulering (ease of excitation). Dessa tre typer av högkänslighet kan alltså existera ensam eller tillsammans. Smolewskas, McCabes och Woodys forskning har senare uppmärksammats också av Aron, som på det vetenskapliga fältet fortfarande ses som en banbrytare inom ämnet (Satri, 2019, s. 26). Annan kritik som riktats mot teorin är att den medför en risk för antingen över- eller underdiagnostisering. Enligt Sundblom (i Satri, 2019, s. 36—37) har försöken att likställa högkänslighet med en medicinsk diagnos lett till att människor ”diagnostiserats” som högkänsliga även om de i själva verket varit i behov av en medicinsk diagnos och behandling. Bland annat olika autismspektrumsjukdomar och neuroticism kan ge upphov till liknande symptom som högkänslighet (Aron, 2017, s. 15, 24)

3 Metod

I detta kapitel presenterar jag avhandlingens forskningsansats och forskningsmetoder samt etiska synpunkter.

3.1 Forskningsansats

Min undersökning bygger på den fenomenografiska forskningsansatsen. Fenomenografin är en kvalitativ forskningsansats, vilket innebär att den fokuserar på enskilda personers tolkning och upplevelser. Kvalitativ forskning strävar efter att få personliga svar och nå en djupare förståelse för fenomenet snarare än mätbara och jämförbara data. Mason (2017) skriver att det är svårt att definiera kvalitativ forskning, eftersom den alltid formas enligt forskaren och forskningens syfte. Det finns så många sätt att driva kvalitativ forskning på, att en entydig definition är omöjlig. Det som i sin enkelhet kännetecknar kvalitativ forskning är att man intresserar sig för egenskaper hos saker och företeelser, ”qualities of things and of life in all their richness and vibrancy” (Mason, 2017, s. ix.) Kvalitativ forskning strävar efter att undersöka den av människan upplevda världen, och detta görs genom att undersöka värderingar, upplevelser, erfarenheter och beteenden (Cohen, Manion & Morrison, 2011. s. 219)

Fenomenografen kan räknas till de empirinära forskningsansatserna (Patel & Davidson, 2003, s. 33). Fenomenografen är en forskningsansats som kännetecknas av att forskaren vill få fram olika människors uppfattningar om ett fenomen. Forskaren utgår ifrån att människor har något varierande uppfattningar om fenomenet som undersöks, och har inte som mål att försöka hitta en gemensam kärna i deras utsagor utan intresserar sig för att kunna beskriva och tolka variationen i de möjliga uppfattningarna (Uljens, 1982, s. 10). Starrin och Svensson (1994, s. 112) skriver att ordet fenomenografi härstammar från grekiskans fenomenon (”det som visar sig”) och grafi (”beskriva i ord eller bild”). Fenomenografins rötter finns vid pedagogiska institutet vid Göteborgs universitet. Från första början var syftet att undersöka inlärning från ett kvalitativt perspektiv i stället för den kvantitativa metoden som varit dominerande. En grupp forskare valde att undersöka vad som lärdes in i stället för hur mycket som lärdes in. Alla lärde sig naturligtvis inte samma saker, och frågorna var

inriktade så att man kunde ta reda på både olikheter och likheter i människors uppfattningar. Marton och Booth (2000, s. 146) motiverar den fenomenografiska ansatsen genom följande resonemang: för att kunna åstadkomma utveckling, att något blir bättre, måste man först förstå hur en person erfar den situation hen befinner sig i. Hur en människa hanterar problem beror på hur människan erfar problemen i fråga. Inom fenomenografin utgår man alltså ifrån att det intressanta är hur människor uppfattar olika fenomen, inte vad dessa fenomen helt objektivt är. När en människa uppfattar ett fenomen ger hen själv innebörden till det, och då är relationen mellan människan och omvärlden aldrig samma för två olika människor. Man utgår ifrån att det finns något att intressera sig för i varje enskild relation mellan individ och omvärld och varje uppfattning om ett fenomen (Patel & Davidson, 2003, s. 33). Enligt Marton och Booth (2000, s. 146) är det dels variationen och föränderligheten i mänskliga uppfattningar som är intressant, dels är det förmågan att erfara specifika företeelser på ett speciellt sätt.

Fenomenografin är en induktiv ansats som inte utgår från en färdig teori som forskaren antingen ska verifiera eller dementera, utan avsikten är att åstadkomma en trovärdig, lokal teori utifrån begränsad empiri. Denna lokala teori kan gälla ett unikt fall, grupp, situation, uppfattning eller kultur. Den går alltså inte att generalisera, men man kan komma fram till information som är väsentligt för exempelvis en viss grupp. Kritik har riktats mot fenomenografin tillsammans med andra empirinära ansatser eftersom de riskerar att förbli ytliga. Medan forskaren i många fall kan förbli nästan objektiv kan det i sin tur göra att forskarens förförståelse inte utnyttjas och att forskaren endast gör en ytlig analys av materialet, vilket leder till magra resultat (Patel & Davidson, 2003, s. 34). Marton och Booth (2000, s. 146—147) betonar att fenomenografin i sig inte är en metod, utan specifikt en ansats, ett perspektiv som man kan använda för att sedan välja lämpliga metoder och att hantera dessa metoder och sina forskningsfrågor på ett ändamålsenligt sätt.

Fenomenografi och fenomenologi är begrepp som ofta används parallellt, och ibland utan klarhet i vad som avses. Marton och Booth (2000, s. 152—153) tar upp frågan om man kan underordna fenomenografi under fenomenologin, en av de största filosofiska skolorna under detta sekel. Fenomenologin har den mänskliga erfarenheten som forskningsobjekt, men på ett annat sätt. Fenomenologins mål är oftast att

åstadkomma en enhetlig teori om ett fenomen genom specifika metoder. En fenomenolog vill fånga djupet i en persons erfarenhet, och det är själva essensen i fenomenet som är intressant. En fenomenograf ser på bredden och variationen av erfarenheter, och ofta en mera kritisk, yttre granskning av flera personers uppfattningar i jämförelse med varandra och fenomenet som de förhåller sig till. Det som en fenomenografisk undersökning strävar efter att åstadkomma är en beskrivning av ett fenomen på en kollektiv nivå, baserat på fragment av olika erfarenheter som alla bidrar till en större förståelse av ett och samma fenomen (Marton & Booth, 2000, s. 150). Marton och Booth (2000, s. 154) menar att fenomenografin kan ses som en ansats som utvecklats från fenomenologin, men eftersom den inte binds av samma teoretiska och metodmässiga ramar är den snarare en avlägsen släkting. Larsson (1986, s. 13) sammanfattar det fenomenografiska forskningsobjektet så här:

”Vi vill beskriva hur fenomenen i omvärlden uppfattas av människor, detta innebär att vi är ute efter innebörder i stället för förklaringar, samband eller frekvenser. Det innebär också att vi har valt att beskriva hur något framstår för dessa människor och inte hur något egentligen är.” (Larsson, 1986, s. 13.)

Eftersom högekänslighet i högsta grad är subjektivt för en människa var fenomenografin ett naturligt val. Det var inte fenomenet högekänslighet i sig som jag hade som avsikt att undersöka, utan jag ville veta hur människor med detta personlighetsdrag upplever det och hur det tar sig i uttryck för var och en, samt hur det påverkar hur de erfar sitt arbete. Jag utgick ifrån ett antagande att det kommer att finnas en variation av upplevelser bland intervjupersonerna, och jag anser att allas upplevelser behöver ses som lika viktiga och relevanta för helheten.

3.2 Förundersökning

Innan jag påbörjade den egentliga undersökningen ville jag bygga upp en förförståelse för ämnet på ett bredare plan än min egen subjektiva syn. Därför skrev jag ett meddelande i en Facebook-grupp för högekänsliga personer där jag efterlyste berättelser och erfarenheter av högekänsliga lärare och lärarstuderande. I meddelandet skrev jag att man antingen fick svara i kommentarsfältet eller skicka privatmeddelande, och det var ungefär lika många som svarade i kommentarsfältet som via privatmeddelande. Dessa kommentarer har jag sedan hänvisat till i

inledningen till detta arbete. Det är viktigt att notera att dessa kommentarer inte är en del av min empiriska undersökning och att jag inte har använt mig av dem för att få svar på mina forskningsfrågor. De fungerade snarare som hjälp för att presentera temat och försäkra mig om undersökningens relevans samt som stöd för att konstruera intervjufrågorna.

3.3 Datainsamlingsmetod

Den datainsamlingsmetod jag använt mig av är intervju. Fyra personer har intervjuats: en specialklasslärare, en ämneslärare som numera arbetar som studiehandledare, en musiklärare och två klasslärarstuderanden. Jag har valt att intervju informanterna eftersom jag är intresserad av deras personliga uppfattningar, och eftersom högekänslighet i högsta grad handlar om personliga upplevelser.

Enligt Kvaless (2002) definition som Dalen tar upp i *Intervju som metod* är intervju egentligen ”en ’utväxling av synpunkter’ mellan två personer som samtalar om ett visst tema.” (Dalen, 2015, s. 9.) Intervju är en kvalitativ datainsamlingsmetod som lämpar sig bra för att ta reda på känslor, synpunkter och erfarenheter hos en mindre population. Dalen skriver att ”ett överordnat mål för kvalitativ forskning är att nå insikt om fenomen som rör personer och situationer i dessa personers sociala verklighet”. Intervju är också en datainsamlingsmetod som upplevs naturlig: vi ställer hela tiden frågor när vi vill veta mera om saker och ting, och med våra frågor vänder vi oss till dem som förväntas ha kunskap inom området. Alla människor har i någon form blivit intervjuade och intervjuat själv någon gång. När intervju används som metod för vetenskaplig forskning är dock kvalitetskraven högre (Lantz, 2013, s. 13–14). Data som erhålls genom intervju tolkas alltid av forskaren som har en viss förförståelse. Utgående från den analyserar forskaren det som informanten sagt, och det gäller att vara medveten om var man själv står och vilken relation man som forskare har till det som studeras. En neutral och opartisk förhållning är nödvändig, men egna erfarenheter kan också bidra till en mer lyckad intervjusituation och djupare tolkning. Faran finns i att informantens synpunkter då färgas av forskarens egna. Å andra sidan kan data te sig svårtolkade om ämnet är helt obekant för forskaren (Dalen, 2015, s. 9–13). Balansgången mellan att ha en tillräcklig grund att stå på och att riskera att resultaten påverkas av forskarens egna uppfattningar är inte helt lätt. Lantz (2013, s. 14) skriver

att det är mycket lättare att övertolka eller tolka in annat i sådant som sägs än sådant som baserar sig på siffror och experiment. God förberedelse är enligt Lantz grundläggande. Man behöver granska intervjuens upplägg och frågornas karaktär. Intervjufrågor som endast svarar så sådant som forskaren redan antar är helt enkelt onödiga. Därför måste frågorna vara stödande, men tillräckligt öppna för att informanten ska få formulera egna svar, inte endast bekräfta eller förkasta forskarens uppfattningar.

Intervjuer kan delas in i strukturerade, halvstrukturerade och ostrukturerade intervjuer. (Alvesson, 2011, s. 16—18). Lantz (2013, s. 42—47) har en indelning med fyra olika skalsteg: den öppna intervjun, den riktat öppna intervjun, den halvstrukturerade och den strukturerade intervjun. Den här indelningen, med tre eller fyra skalsteg, berättar hur intervjuförfarandet är – helt bestämt på förhand, planerat men med rum för spontana mellanfrågor eller helt fritt med bara ett övergripande tema. De öppna intervjuerna är enligt Alvesson ofta rättare sagt löst strukturerade, eftersom intervjuaren ändå vill få svar på vissa frågor och kan således styra samtalet åt något håll. Enligt Lantz (2013, s. 42) är de öppna intervjuerna ofta uppbyggda så att intervjuaren ställer en övergripande fråga som den intervjuade fritt får reflektera kring. De strukturerade i sin tur gör intervjuaren till ett levande frågeformulär: ”Intervjuaren ställer då i förväg formulerade frågor i en förutbestämd ordning och respondenten svarar på i förväg uppgjorda svarsalternativ” (Lantz, 2013, s. 42.) Den halvstrukturerade intervjun har vissa bestämda ramar, men med frihet att ställa följdfrågor eller ändra på frågornas ordningsföljd eller inriktning utgående från de svar som respondenten kommer med. Trost (2005, s. 20—21) problematiserar begreppet strukturering och säger att den ofta används för att beteckna helt olika saker. Någon kan påstå att en intervju är högt strukturerad även om svarsalternativen är öppna och frågorna kan modifieras under intervjuens gång, eftersom intervjuaren ändå har bestämt temat och styrt in samtalet på specifikt det hen vill. Ett annat begrepp som Trost tar upp är standardisering: huruvida intervjuförfarandet är identiskt för alla eller om den kan ändras beroende på vem man intervjuar. Sådana tänkbara förändringar är till exempel frågornas ordningsföljd, tonfall, språk, dialekt och så vidare. Trost skriver så här: ”Rent allmänt kan man säga att de kvalitativa intervjuerna, som man gör t. ex. i forskningssammanhang, utmärks av hög grad av strukturering och låg grad av standardisering.” (Trost, 2005, s. 21.) Enligt Trosts definition passar denna

beskrivning in på de intervjuer jag har gjort, medan de snarare skulle klassas som halvstrukturerade av Lantz eller Alvesson.

Graden av struktur styrs av vad som upplevs relevant och ur vems synvinkel – i den helstrukturerade intervjun, i likhet med enkäten, är det forskaren som avgör olika frågors relevans. För respondenten är dessa frågor mer eller mindre relevanta. I en halvstrukturerad intervju har forskaren en uppfattning om vad som kommer att vara relevant, men respondenten kan påverka intervjuens gång utgående vad som hen upplever som relevant, och också styra forskaren att beakta dessa saker som relevanta. Skillnader i respondentens och forskarens uppfattningar om vissa frågors relevans kan också tillföra värdefull information. De öppna intervjuerna ger ansvaret att avgöra vad som är relevant helt åt respondenten. (Lantz, 2013, s. 42).

Ytterligare kan man dela in intervjuer enligt storlek (intervju av en person eller gruppintervju), kommunikationsmedium (ansikte mot ansikte, telefonintervju eller elektronisk intervju) och kategori. Med kategori avser man gruppen som intervjuas: är det barn, äldre, minoriteter, män eller kvinnor som intervjuas. Detta för att olika ”grupper av människor antas ibland kräva särskilda hänsyn när det gäller intervjumetod.” (Alvesson, 2011, s. 16—18.) Självt har jag intervjuat alla mina informanter enskilt och ansikte mot ansikte. För mig var det viktigt att få fram personliga synpunkter, och frågorna var direkt relaterade till arbetet. Samtliga informanter var kvinnor, men skulle jag ha haft representanter för andra kön med skulle frågorna jag ställde ha varit de samma.

Intervjufrågorna ska vara kopplade till de forskningsfrågor man önskar besvara. När man utarbetar frågorna är det bra att planera intervjun så att de inledande frågorna skapar en bra atmosfär och därifrån arbetar man sig gradvis djupare in på temat. Det är bättre att ha frågor där man ber informanten beskriva något än frågor som bara kan besvaras med ja eller nej. Dalen sammanställer olika kontrollfrågor som man med fördel kan använda för att formulera så bra intervjufrågor som möjligt. På listan finns följande punkter:

”Är frågan klar och otvetydig?”

”Är frågan ledande?”

”Kräver frågan speciell kunskap och information som informanten kanske inte har?”

”Innehåller frågan alltför känsliga saker som informanten kommer att vägra uttala sig om?”

”Ger frågeställningen utrymme för att informanten kan ha egna och måhända otraditionella uppfattningar?” (Dalen, 2015, s. 32.)

Jag sammanställde en intervjuguide med 31 frågor varav de fyra första fungerade som bakgrundsfrågor och hade att göra med yrkesval, förväntningar på arbetet och den nuvarande arbetssituationen. Resten av frågorna gick mera direkt in på högkänslighet, personlighet, skolvardag, arbetsvälmående, människokontakter och relationer mellan elever och kolleger samt strategier för självreglering. Intervjuerna genomfördes i enrum, enskilt för varje deltagare. Det som var viktigt för mig i intervjusituationen var att den utfördes på ett ställe där man kunde vara ostört, samt att försöka skapa en avslappnad stämning. När jag sammanställde min intervjuguide hade jag i åtanke Dalens (2015, s. 32) kontrollfrågor. Jag var noggrann med att formulera frågorna så att de gav rum för egna beskrivningar, men jag märkte att eftersom jag undvek att ställa ledande frågor krävde vissa frågor förtydligande under intervjuens gång. Min intervjuguide fungerade som ett stöd – den innehöll de frågor som jag ville ha svar på, men jag kunde ändra på ordningsföljden enligt hur diskussionen fortskred. Jag är medveten om att vissa frågor kunde uppfattas som känsliga eller leda till känsliga associationer, så jag tog dem senare under intervjun. Jag anser att dessa frågor var nödvändiga för den här undersökningen.

3.4 Val av respondenter

Jag bestämde mig för att göra fem intervjuer med högkänsliga lärare och hade kontakt med fem lärare. Jag valde att göra fem intervjuer eftersom jag förväntade mig att det är en tillräckligt liten grupp för att kunna ta fram tillräckligt djupgående information från var och en, men tillräckligt stor för att kunna märka likheter och skillnader i utsagorna. Under processen avsåg sig en av deltagarna, därmed består materialet av endast fyra intervjuer. I slutskedet skulle jag ha haft möjlighet att eventuellt få kontakt med en femte lärare, men i det skedet hade jag redan gjort de andra intervjuerna och analyserat dem, och bedömde att även fyra informanter var en lagom stor grupp. Deltagarna i undersökningen identifierar sig som högkänsliga – alla har läst om ämnet

och bekantat sig med självvärderingstestet. Samtliga deltagare har arbetat som lärare varierande tidsperioder. Här följer en kort beskrivning om varje deltagare:

- (1) Utbildad speciallärare och klasslärare. Har arbetat som speciallärare största delen av sina yrkesverksamma år och därmed haft flera skolor i staden som sitt ansvarsområde. Har nu för första gången en egen klass, årskurs 1. Har också timmar i andra årskurser, för tillfället årskurserna 3, 4 och 6.
- (2) Musiklärare i mellanstadiet i Sverige, det vill säga årskurserna 4—6. Utbildad musikpedagog.
- (3) Utbildad ämneslärare, arbetar numera som studiehandledare i gymnasiet.
- (4) Femte årets klasslärarstuderande, är på slutrakan av studierna och har redan innan studierna vikarierat i ett år.

Två av deltagarna frågade jag personligen, och de två andra anmälde sitt intresse till mig. Jag hade publicerat ett Facebook-inlägg där jag sökte deltagare för min studie, och ursprungligen tog tre personer kontakt och skrev att de gärna ville delta i undersökningen. Slutligen deltog bara två av dessa. Kriterierna för val av respondenter var att personen definierar sig som högekänslig samt att personen arbetat som lärare och har en pedagogisk utbildning. Undervisningsstadiet spelade inte roll i urvalet. Samtliga deltagare är kvinnor i olika åldrar.

3.5 Analysmetod

Enligt Marton och Booth (2000, s. 172—173) pågår en analys av materialet under hela forskningsprocessen. Redan i datainsamlingskedet pågår en preliminär analys som är mer eller mindre fokuserad, och som gör forskarens uppfattning mera detaljerad och strukturerad. Det kan hända att det exempelvis uppstår mindre förändringar i datainsamlingen på grund av nya insikter som uppstår under den preliminära analysen. För egen del märkte jag efter min första intervju att vissa frågor överlappade varandra, och vissa följdfrågor kunde skrivas in i intervjuguiden så att de blev bättre utformade. Min intervjuguide fungerade till största delen väl och att jag fick svar på mina frågor med hjälp av den. Frågornas ordningsföljd fungerade också väl, även om vissa följdfrågor gjorde att jag behövde återkomma till ett tidigare ämne igen. Marton och

Booth skriver att intervjuaren under intervjun försöker rikta deltagarnas intresse mot specifika saker om vartannat, och vissa saker avgränsas bort.

Meningskategorisering är den vanligaste analysmetoden inom fenomenografisk forskning. Målet är att kategorisera de uttalanden som informanterna gör så att man kan skilja på ett antal olika huvudsakliga sätt att uppleva fenomenet, som utgör variationen av de potentiella sätten att se på fenomenet (Marton & Booth, 2000, s. 173—175). Larsson (1986, s. 37) poängterar vikten av att läsa sina intervjuutskrifter noggrant och jämföra dem med varandra för att komma fram till kategorier som bäst beskriver de uppfattningar som uttrycks. Det är viktigt att forskaren vet vad hen vill ha svar på för att kunna skapa kategorier som svarar på frågorna. Larsson (1986, s. 31) skriver att även om man redan skapat kategorier är det viktigt att kritiskt granska dem och sina intervjuutskrifter under hela processen för att upptäcka svar som kanske behöver en ny kategori eller som bättre kan placeras i en annan kategori, eller om en kategori behöver omformuleras för att även ha plats för just det svaret. ”Man söker ständigt efter likheter och skillnader, likheter och skillnader” (Larsson, 1986, s. 31.) Genom att med eftertanke och kritisk granskning läsa intervjuerna kan man hitta mönster som kan utgöra grunden till kategorierna. Enligt Larsson (1986, s. 37) är det viktigt att man inte endast fokuserar på det som uttryckligen sagts, utan också lägger märke till det underförstådda. När jag transkriberade mina intervjuer gjorde jag det så fort som möjligt efter genomförandet, när jag ännu kunde komma ihåg situationen och vilka ansiktsuttryck och känslor informanten visade. Jag skrev också ut skratt och tystnader i intervjuutskriften. Under transkriberingsfasen lämnade jag bort delar som jag redan visste att inte är relevanta, men jag sparade ändå ljudinbandningarna för säkerhets skull och skrev upp vilken tidsintervall av intervjun som lämnats bort ur den transkriberade texten.

Larsson (1986, s. 37) skriver att forskaren behöver komma fram till ett kategorisystem som bäst beskriver just det data man har samlat in. Samma data skulle kunna beskrivas utgående från flera olika system, så det är upp till forskaren att se till att hen på bästa sätt för svar på sina forskningsfrågor. Kategorisystemet måste beskriva data väl, och varje utsaga som är av relevans för forskningsfrågorna ska kunna placeras i någon kategori. Patel och Davidson (2003, s. 33) skriver att den fenomenografiska analysen sker i fyra steg. Efter transkriberingen av intervjuerna händer alltså följande:

- (1) Forskaren bekantar sig med data och etablerar ett helhetsintryck
- (2) Forskaren uppmärksammar likheter och skillnader i utsagorna i intervjuerna
- (3) Forskaren kategoriserar uppfattningarna i beskrivningskategorier
- (4) Forskaren studerar den underliggande strukturen i kategorisystemet

Analysprocessen i en fenomenografisk undersökning är induktiv, forskaren sorterar materialet och söker efter mönster. Detta mönster är olika kategorier som täcker de intervjuades uppfattningar och under vilka utsagorna kan klassificeras. Kategorierna ska tydligt skilja sig från och inte överlappa varandra, och det ska vara entydigt till vilken kategori en utsaga ska placeras. Det kategorisystem som uppstår är en beskrivning av uppfattningar om ett fenomen, alltså utgör det resultatet av analysen (Patel & Davidson, 2003, s. 33). Marton och Booth (2000, s. 174) påpekar att resultatet av en fenomenografisk analys sammanfattar individuella uppfattningar och tar dem till en kollektiv nivå – beskrivningskategorier kan innehålla olika människors liknande utsagor. Dessa utsagor är kanske inte exakt samma, men forskaren sammanställer en ”kollektiv beskrivning” som på bästa sätt inkluderar alla de utsagor som placerats i samma kategori.

Min analys började med att jag transkriberade intervjuerna, vissa i sin helhet och vissa med en del utelämnade, irrelevanta delar. Jag hade bandat in intervjuerna med telefon, och de var mellan 25 och 50 minuter långa. Efter att jag transkriberat intervjuerna började jag systematiskt bearbeta dem. Jag läste utsagorna och fördelade dem i ett nytt dokument under de forskningsfrågor där de passade in bäst. Därefter började jag skapa beskrivningskategorier under forskningsfrågorna baserat på vad utsagorna närmare handlade om. Efter den första intervjun hade jag en struktur, och därefter fortsatte jag att gå igenom resten av intervjuerna på samma sätt. De utsagor som passade in i kategorier jag redan skapat satte jag in där, ibland behövde jag omformulera kategoriens namn så att den innefattade flera liknande utsagor. Ifall det förekom utsagor som inte passade in i någon av de existerande kategorierna skapade jag en ny. På samma sätt granskade jag varje intervju från början till slut, tills jag hade ett dokument med mina tre forskningsfrågor och ett antal beskrivningskategorier under var och en. För att hålla reda på informanternas utsagor färgkodade jag varje informant, eftersom jag i detta skede inte ännu hade numrerat dem.

Efter att jag hade placerat de enskilda lösa utsagorna i rätta kategorier inledde jag en noggrannare analys där jag skrev om vilka uppfattningar hade fått plats i den kategorin, hur informanterna beskrev sina uppfattningar och hur många som nämnt en viss sak. Jag granskade hela tiden kritiskt kategoriernas namn och innebörd och omformulerade vissa ännu när jag skrev resultatredovisningen. Jag funderade också länge på antalet kategorier. Under forskningsfråga 1 formulerades hela nio kategorier, medan de under forskningsfråga 2 fanns bara tre. Svaren till forskningsfråga 3 delades in i sju kategorier. Orsaken till att jag valde att behålla det stora antalet kategorier under forskningsfrågorna 1 och 3 är att jag upplevde att variationen var så stor att jag annars inte skulle ha kunnat representera alla deltagares åsikter rättvist. Deltagarnas svar till forskningsfråga 2 var mycket mera överensstämmande, och där var det möjligt att reducera antalet kategorier.

3.6 Tillförlitlighet, trovärdighet och etik

Reliabilitet och validitet är begrepp som ursprungligen kommer från den kvantitativa forskningen, och deras innebörd är delvis annan när de tillämpas inom kvalitativa undersökningar. I kvalitativa undersökningar används ofta begreppen tillförlitlighet och trovärdighet i stället för reliabilitet och validitet, och det jag också jag valt att göra. När jag hänvisar till en annan författare använder jag antingen det begrepp som skribenten använder eller båda begreppen parallellt när jag anser det nödvändigt för att undvika missförstånd.

Tillförlitlighet syftar enligt Jakobsson (2011, s. 137–138) på undersökningens repeterbarhet, det vill säga om en annan forskare genom att göra samma undersökning kunde uppnå liknande resultat. Joppe (2000, refererad i Gholafshani, 2003, s. 598) menar att reliabilitet eller tillförlitlighet innebär en sanningsenlig och konsekvent framställning av undersökningens population vid den tidpunkt som undersökningen görs. En undersökning med hög reliabilitet ger likadana resultat om undersökningen repeteras under samma förutsättningar, och en metod med hög reliabilitet har hållbarhet även över tid. Denna definition som sådan kan bara tillämpas på kvantitativa studier. Också Kylén (2004, 12—13) skriver att tillförlitlighet innebär att de uppgifter man erhåller är sanningsenliga, men poängterar att sanningshalten kan basera sig på fakta, men också på personliga uppfattningar och vad som är sant för en enskild person.

Detta är en särskilt relevant fråga inom kvalitativ forskning. Kylén menar att så kallade mjuka data som åsikter, upplevelser och känslor kan vara tillförlitliga även om de varierar lite, om de ändå pekar åt samma håll. Eftersom en kvalitativ studie söker djupare förståelse av hur personer tänker eller agerar är det viktigare att man erhåller rika, varierande svar. Att få olika svar när en fråga ställs flera gånger skulle i en kvantitativ undersökning vara tecken på att undersökningen har svag reliabilitet, medan det inte nödvändigtvis betyder att en kvalitativ studie saknar tillförlitlighet, utan kanske att frågan belyses ur olika synvinklar eller med olika djup.

Validitet inom kvantitativ forskning är enligt Joppe (2000, i Gholafshani, 2003, s. 599) hur väl undersökningen lyckas mäta det som den har som mål att mäta. Forskningsmetoder med hög validitet träffar kärnan i undersökningsobjektet. Validitet eller trovärdighet är en bedömning av metodens och urvalets lämplighet samt om resultaten överensstämmer med informanternas utsagor, alltså hur exakt den valda metoden är. Enligt Kylén (2004, s. 12—13) handlar trovärdighet i kvalitativ forskning om att vi får in den information vi vill ha, och också om att vi inte får in för mycket onödiga data. Trovärdigheten kan enligt Jakobsson (2011, s. 138) stärkas genom att beskriva den använda datainsamlingsmetoden och analysmetoden väl. Patel och Davidson menar att det inom kvalitativ forskning inte går att definiera klara procedurer som säkerställer trovärdighet, men även de tar upp sådant som ofta ger möjlighet till rikare tolkning och därmed bättre trovärdighet. Den främsta metoden är att använda sig av flera datainsamlingsmetoder.

Intervju är en datainsamlingsmetod som riskerar att drabbas av skevhet. Detta beror helt enkelt på att intervjuarna är människor precis som respondenterna. Människor kan påverka varandra och på så sätt påverka resultaten också helt oavsiktligt och omedvetet. Detta gäller särskilt när det är bara en forskare som intervjuar. Intervjuaren har alltid sina livserfarenheter i bakgrunden när hen gör tolkningar, och det är omöjligt att vara helt neutral eftersom alla människor också har olika uppfattningar om neutralt. Ibland är forskaren medveten om sådant som kan leda till skevhet, till exempel att man studerar ett ämne som man har mycket erfarenhet i och åsikter om (Sellitz m. fl., 1962; Bell & Opie, 2002; Gray, 2000; Miles & Huberman, 1994, i Bell, 2010, s. 167). Det gäller att vara kritisk till sin metod och sig själv, så att man kan upptäcka risken för att

undersökningen blir skev. Självt är jag medveten om att jag vet mycket om ämnet högkänslighet, och att jag också är lärare.

Jag är en person som lika bra skulle kunna delta i den här typen av undersökning som att göra den själv, och jag har åsikter och synpunkter om mina forskningsfrågor. Jag tror att den medvetenheten och att jag är påläst gällande ämnet är till nytta, eftersom jag vet att högkänsligheten kan komma till uttryck på många olika sätt. Därför upplever jag att jag också har lätt för att inte göra antaganden, och jag försökte också göra mina intervjufrågor så öppna som möjligt. För vissa intervjuade behövde jag förtydliga till exempel vad jag menade med ”stimuli”, men jag försökte alltid ge flera exempel och inte bara de som stämmer in på mig. Oftast var det så att när jag tagit upp något exempel, till exempel talat om ljudnivån, så förstod de redan och kom sedan med välmotiverade exempel ur sin egen erfarenhetsvärld. Därmed anser jag att de resultat jag fått fram inte märkbart påverkades av mig. Jag frågade också ofta om jag hade förstått informanterna rätt, och det fick dem också att berätta mera. Jag upplevde att intervjuerna framskred på ett naturligt sätt, vilket jag tror att tyder på spontana och ärliga svar.

När en undersökning genomförs behöver etiska principer tas i beaktande. Jakobsson (2011, s. 44) skriver om fyra grundläggande etiska principer som gäller i alla mänskliga relationer och interaktion, men som är särskilt viktiga att tänka på när man gör en undersökning. De fyra grundläggande principerna är autonomiprincipen, det vill säga rätt till självbestämmande och integritet; godhetsprincipen, det vill säga strävan efter att göra gott och undvika och förebygga skada; principen att inte skada, det vill säga att människor inte får utsättas för risk för skada samt rättvis principen, vilken innebär att människor ska behandlas lika om det inte finns orsaker att inte göra det.

Bell (2010, s. 53—55) tar upp olika etiska regler och råd för forskningsprojekt. Bell skriver att det alltid behöver finnas en överenskommelse mellan forskaren och informanten, men typen av överenskommelse kan variera från fall till fall. I mindre undersökningar med privatpersoner kan det räcka med en muntlig överenskommelse, medan sådant som gäller exempelvis en viss skola kan behöva rektorns tillstånd. När barn är inblandade gäller strängare regler. Bell hänvisar till Hart & Bond (1995, s. 198—201) som menar att det alltid är viktigt att deltagarna vet vad forskningens syfte

är, vad de har för rättigheter och vad de har lovat. Deltagarnas samtycke för allt detta behövs för att forskningen ska kunna genomföras i den tilltänkta formen. Deltagarna kan till exempel utlovas anonymitet och konfidentialitet, men det är också viktigt att se till att dessa uppfylls om man lovat det – forskaren har ett ansvar att inte lova sådant som hen inte kan hålla. Bell tar också upp vad Bowling (2002, s. 157) tar upp, nämligen att samtyckeskravet inte bara gäller informanterna och deras rättigheter, utan också forskaren och hens ansvar. Bell lyfter fram följande citat av Blaxter m. fl. (2002, s. 158) för att sammanfatta vad forskningsetik handlar om:

”Forskningsetik handlar om att man är tydlig när det gäller vilken form av överenskommelse man gör med sina undersökningspersoner eller kontaktpersoner. Det är en anledning till att ett skriftligt kontrakt kan fungera bra. Etiska aspekter av forskningen inbegriper ett samtycke från dem man ska intervjua, observera eller hämta material från. Det handlar också om att man kommer överens om hur detta material ska användas och hur resultaten kommer att spridas. När man väl kommit överens om sådant, ska man också se till att hålla sig till detta.”
(Blaxter, m. fl., 2002, s. 158.)

Bell (2010, s. 57—58) skriver också om konfidentialitet och anonymitet och problematiken med att lova dessa. Bell menar bland annat att konfidentialitet kan tolkas olika av olika personer, eftersom ordets innebörd sällan specificeras. Det har då uppstått fall där forskaren och informanten missförstått varandra. Om man som forskare lovar konfidentialitet till den som deltar i undersökningen, måste man alltså beskriva hur detta löfte uppfylls just i den ifrågavarande undersökningen. Anonymitet, som ofta används i samband med konfidentialitet, är riskabelt att lova eftersom det betyder att deltagarna under inga som helst omständigheter kunna identifieras. Bell hänvisar till Sapsford & Abbott (1996, s. 318f) som menar att anonymitet egentligen innebär att inte ens forskaren ska kunna veta vilket svar som hör ihop med vilken deltagare. Enligt dessa krav kan en som blir intervjuad aldrig lovas anonymitet. Situationen kan vara en annan om anonymitet uttryckligen definieras annorlunda, exempelvis som att det endast är forskaren som har tillgång till svaren och att materialet kommer att förstöras efter forskningen. Konfidentialiteten kan också lida även om man använder sig av fingerade namn, om resultatredovisningen är utformad så att personen kan identifieras på basen av arbetsplats, ort och så vidare. Det är alltså viktigt att inte lova mer än man kan hålla och att vara noga med hur man beskriver personer och svar. Forskaren behöver ta ställning till vad som är absolut nödvändig information att skriva ut, något annat behövs inte.

Jag berättade för mina informanter att den data som samlas behandlas konfidentiellt och att det bara är jag som har tillgång till den. Jag frågade också om tillstånd för att göra ljudinbandningar under intervjuerna. Jag har i resultatredovisningen numrerat lärarna i stället för att använda namn, och dessutom jag har valt att ta bort klara dialektala uttryck ur intervjuutskriften för att ingen ska kunna identifieras på grund av sin dialekt. Om deltagarna ges inte ut annan information än utbildning och undervisningsstadium, som jag bedömer som relevant information – utbildningen inverkar på den upplevda yrkeskompetensen, och det som framkom i intervjuerna var att den i sin tur inverkar på ork i arbetet. Undervisningsstadium har jag valt att nämna eftersom den inverkar på vilken typ av kommunikation som krävs av läraren. Intervjupersonens arbetsort eller hennes ålder anges inte. Eftersom alla deltagare intervjuades som privatpersoner och skolan som organisation inte var inblandad, har jag inte haft ett behov av att involvera skolornas rektorer. På grund av att jag hade ett fåtal informanter och hade mer eller mindre regelbunden kontakt med dem gjorde jag endast ett muntligt kontrakt med de jag intervjuade. Det dröjde en viss tid från att jag först kontaktade personerna till att intervjuerna ägde rum, och ett par veckor före den planerade intervjun frågade jag ännu om personen fortfarande vill medverka. Jag anser att den här typen av fortgående kontakt är viktig – att inte anta att situationen är oförändrad, utan ha respekt för deltagarna och säkra fortsatt samtycke.

4 Resultatredovisning

I detta kapitel redovisas resultaten från analysen av det empiriska materialet. Kapitlet är uppbyggt i underkapitel enligt forskningsfrågor och beskrivningskategorier. Beskrivningen av deltagarna finns infogad här nedan.

Lärare 1: Utbildad speciallärare och klasslärare. Har arbetat som speciallärare största delen av sina yrkesverksamma år och därmed haft flera skolor i staden som sitt ansvarsområde. Har nu för första gången en egen klass, årskurs 1. Har också lektioner i andra årskurser, för tillfället årskurserna 3, 4 och 6.

Lärare 2: Musiklärare i mellanstadiet i Sverige, det vill säga årskurserna 4—6. Utbildad musikpedagog.

Lärare 3: Utbildad ämneslärare, arbetar numera som studiehandledare i gymnasiet.

Lärare 4: Femte årets klasslärarstuderande, är på slutrakan av studierna och har redan innan studierna vikarierat i ett år.

4.1 Vad upplever personer som bedömer sig vara högkänsliga som utmanade i läraryrket?

De intervjuade lärarna som valde att delta i intervjun om högkänsliga personer i läraryrket kommenterade aspekter som i analysen förts samman till tre olika kategorier enligt forskningsfrågor. I detta kapitel presenteras de utmaningar som lärarna tog upp i intervjuerna. De beskrivningskategorier som konstruerades under första forskningsfrågan är följande: känslighet för stämningsläge, brådska, trötthet på grund av människokontakt, ljudnivån i skolan, utrymmesrelaterade problem, höga prestationskrav och nervositet, känsligheten går ut över eleverna, känsla av utanförskap och kollegornas oförstående förhållningssätt samt ledarskapsrelaterade problem.

4.1.1 Känslighet för stämning

Tre av de intervjuade lärarna tog upp känsligheten för stämning i ett rum, det vill säga att de känner av andra människors sinnesstämningar och reagerar starkt på dem. Ibland handlar det om att de genast känner av en negativ stämning i ett rum även om de inte känner människorna och reagerar genom att börja må dåligt. Ibland handlar det om specifika människor som dränerar en på energi. Lärare 2 berättar att hon kan gå in i ett rum med okända människor och genast känna att hon mår dåligt av att vara i situationen. Hon kanske inte har pratat med någon, utan det är själva stämningen som känns motbjudande. Lärare 1 tänker i liknande spår. Hon berättar att hon hade diskuterat med sin vän som också är högekänslig om hur tungt det är att komma in i en situation och känna av allt, och att man inte alltid skulle vilja göra det. Situationen behöver inte vara särskilt dramatisk eller klart laddad, utan problemet är att man känner av även subtila signaler starkt:

”Och just med henne hade vi pratat mycket med att hur tungt det är att komma in i ett sammanhang, eller att komma in i ett sammanhang varje vecka, och så när man kommer in i ett rum så känner man av allt. Ibland så skulle man bara inte vilja veta allt. Vad alla tänker och känner. Att bara kunna som bry sig i sig själv. Men det går ju inte att knäppa av, man måste ju bara lära sig att cope med det.” (Lärare 1)

Lärare 3 tar upp kombinationen av att kräva mycket av sig själv och att känna av sinnesstämningar och energier. Precis som lärare 1 säger hon att hon ”ser för bra vad andra tycker”, och hon märker att hon ofta söker efter felet hos sig själv. Om en elev sitter i klassen och är sur kan hon tänka att det är på grund av att hon har en dålig lektion eller att hon har gjort något mot eleven som fått hen att bli sur, även om det inte är fallet. Hon säger att hon nog är medveten om att det oftast inte beror på hennes tråkiga lektion utan att eleven helt enkelt inte mår bra just då, men känslan finns kvar ändå. Hon menar att det kanske är vanligare för högekänsliga människor att uppleva så, för hon känner att de andra till exempel i kollegiet inte i samma utsträckning märker dyliga saker eller tar dem personligt.

Lärare 2 tillägger ännu att denna känslighet även får henne att undvika vissa situationer eller människor medvetet. Hon säger att det kanske låter konstigt, men att hon ofta känner på förhand att något kommer att hända i en viss situation. Då kanske hon undviker situationen om hon kan, men speciellt i arbetet finns det inte alltid möjlighet

att göra det. Hon säger också att det inte alltid är främmande eller otrevliga människor som tar energi och får henne att må dåligt, utan att det kan vara otroligt trevliga och snälla människor också. Speciellt när människan inte gjort något illa utan bara med sin personlighet tar mycket energi känner hon en viss skuld över att undvika denna.

4.1.2 Brådska

Det som också är en bidragande faktor till att de intervjuade högekänsliga lärarna upplever arbetet som betungande är att arbetsbördan är för stor eller att de inte hinner återhämta sig tillräckligt. Tre av fyra deltagare lyfter upp problematiken med för hektiskt schema. Lärare 2 är ämneslärare och arbetar i en stor skola, och hon säger att förutom att hennes undervisningsämnen musik och bildkonst har sina utmaningar är det också en utmaning att ha alla elever och betygsätta alla elever. Att en musiklärare dessutom förutsätts att ta hand om en mängd extra uppdrag i samband med fester och evenemang ser hon också som en stor betungande faktor:

”Nå jag är den enda läraren på vår skola som har alla elever i två ämnen. Dom andra lärarna kan ha en egen klass, men har flera ämnen, men då kanske de har 25 elever, men jag har 240 elever. Så jag ska sätta betyg i två ämnen, så det blir ju femhundra... nej, nå jag kan inte matte, man det blir för mycket. Och då ska jag samtidigt ha lucia och julavslutningar och ja... när jag får liksom too much, det är då jag liksom... falerar.” (Lärare 2)

Lärare 1 säger att det nog är klasslärarens många ansvarsområden som mest överraskat henne, och som också stundvis får henne att uppleva att hon egentligen inte klarar av sitt arbete. Hon säger att hon egentligen inte vet vad hon förväntat sig av arbetet under studierna, men att vad hon än tänkt sig är verkligheten mycket mera utmanande. När lärararbetet inte bara eller ens huvudsakligen handlar om att undervisa utan en stor del av arbetet berör sådant som kompetensen inte räcker till känner hon att det tär på hennes krafter. Samtidigt säger hon att det är saker som man inte på något sätt skulle kunna lämna bort, och ansvarskänslan är ändå mycket stark. Lärare 1 går också in på schemalaggingen i praktiken. Skolan hon arbetar i har raster mellan varje lektion, det finns alltså inga dubbelpass. Hon säger att hon egentligen inte skulle ha något emot att prova att ha det på förmiddagen, eftersom det ofta känns att eleverna inte riktigt hinner komma igång under 45 minuter. ”Och ena sidan behöver de få paus, men de behöver ju inte få paus med att fara ut”, säger hon, men fortsätter sedan: ”Men det kan ju hända

att det skulle bli för överväldigande. Och om man ännu då efter en sådan skulle ha rast(övervakning), och ännu fortsätta, det känns ju helt överväldigande på förhand.” Hon ser det som en viktig fördel att kunna varva ner lite mellan lektionerna och ta tid för sig själv för att orka, och rasterna tillbringar hon ofta ensam i sitt klassrum. Redan att ha rastövervakning mellan lektionerna gör dagen tyngre.

”Och det märker jag ju nog att om jag har rastövervakning, så då blir jag nog, för jag är en sådan som inte kan bara, som när jag är ute så då tar jag det där ansvaret, att faktiskt går och ”borrar” i allt det som de gör fel, och det tycker jag att är jätte tungt, för det pågår så mycket, så speciellt då om jag först har en timme, och då ute femton minuter, och då har man 45 minuter till, så brukar jag nog vara jättetrött. Då har man som varit med om för mycket.”
(Lärare 1)

Lärare 3 säger att det mest belastande i skolan är när det händer många saker samtidigt och att man har många deadlines. När hon samtidigt har undervisning, studentanmälningar, arbetsresor och elevvårdsärenden blir bördan lätt för stor. Hon säger att hon ibland har fått ta hand om andras arbetsuppgifter, till exempel så kan en elev komma in och säga att kuratorn inte är på plats och fråga om hen kan få tala med henne. Hon säger att hon gärna lyssnar men upplever också ett stort ansvar och känner att hon borde vara ”duktigare än hon är” och komma med lösningar även om eleven inte egentligen bitt om sådana.

4.1.3 Trötthet på grund av människokontakt

Två av de intervjuade lärarna lyfter fram människokontakterna som faktorer som kan bli utmanande i arbetet. Båda säger att det egentligen inte är människorna i sig, men att det inte alltid finns tid att återhämta sig eller vara ensam mellan varven. Lärare 1 undervisar i årskurs 1 och säger att det som skiljer de yngre och de äldre eleverna är bland annat att de yngre hela tiden kräver uppmärksamhet. Äldre elever klarar sig ganska långt själva och är ofta helt nöjda med att det inte hela tiden finns någon som lägger sig i, medan man som nybörjarlärare hela tiden har någon som vill något runt sig. ”Så det tar ganska mycket. Att det hela tiden är någon som kräver ens uppmärksamhet”. Lärare 1 påpekar också att det ju inte är så att hon inte tycker om människor, utan att hon behöver få komma bort och vara ensam ibland. Därför blir det tungt när det hela tiden är någon som behöver henne, och att hon hela tiden måste vara i fokus. Då blir det viktigt att ha pauser då hon får vara helt ensam:

”Och just som jag har märkt att om jag inte ens hinner till lärarrummet, så brukar jag fara och stänga dörren. Och... att det är som tyst. Så jo, det tar nog. Att vara som i någon slags fokus hela tiden. Tar nog energi.” (Lärare 1)

”Det kräver ganska stor ansträngning av mig att vara social, på ett sätt”, konstaterar lärare 3. Samtidigt resonerar hon att medan de små mötena och kraven på att vara social antagligen ligger som grund till att hon känner sig trött skulle förmodligen vilket jobb som helst kunna orsaka det. Hon säger ändå att hon tycker om människor, och att hon inte skulle vilja jobba helt ensam. Hon poängterar också starkt att problemen blir som störst när det inte finns tid att återhämta sig i ensamhet, utan att man hela tiden behöver vara nära människor. Ett exempel som hon minns speciellt klart var en arbetsresa som hon hade lovat åka på. Hon skulle inte ha velat åka, eftersom det hade varit en tung höst och hon kände att hon inte var tillräckligt utvilad före resan.

”Och jag skulle inte ha velat fara, för jag märkte att jag hade inte haft några lediga helger och jag var riktigt såhär att det här var inte nå bra, men jag måste fara då för att man har dom där platserna. Och det var faktiskt nästan hemskt. Alltså jag har inte varit med om något så hemskt förr, för vi skulle umgås med de här andra deltagarna från morgon till kväll. Och ut och äta på kvällen och prata engelska... jag kan engelska ganska bra men att det är som... jag blev riktigt arg till sist, en riktigt äcklig känsla. Jag var så irriterad så jag blev arg, så kunde inte prata alls då vi reste hem. Min man var med så han märkte ju säkert men inte förstår ju folk, hoppas ingen trodde att jag var arg på dem av våra kolleger. Så får man ju dåligt samvete ännu till. Att det var faktiskt... det skulle ha varit så roligt, men då man blir som för trött. Och jag tänkte som att bara jag skulle få vara en halv dag ensam någonstans. Det blir som... man klarar inte av det. Jag klarar inte av det. Då blev det påtagligt.” (Lärare 3)

Det framgår i lärare 3:s beskrivning att även roliga händelser kan bli olidliga, om det inte finns tid att vara ensam och lugna ner sig emellan. Så extremt blir det sällan en vanlig arbetsdag, men om en dag varit fylld av människor och möten redan på jobbet är sannolikheten stor att man inte längre orkar göra något på sin fritid, vilket kan leda till att man isolerar sig lite. Lärare 3 säger också att hon nog valt bort vissa vänskapsrelationer av den orsaken att hon inte orkat umgås när vännerna önskat det. Hon säger att allra helst skulle hon ju välja helt själv när hon vill umgås, men att hon naturligtvis förstår att det inte enbart kan fungera så.

4.1.4 Ljudnivån i skolan

Tre av de intervjuade lärarna säger sig ha problem med när ljudnivån blir hög. Lärare 2 som arbetar som musiklärare säger att hon inte riktigt vet hur det går ihop att vara ljudkänslig och ha ett ämne som oundvikligen ger upphov till mycket buller. Hon säger att hon naturligtvis älskar musik och vackra ljud, så att ljud medför även positiv stimulering. Det som hon inte kommer ifrån är att hon undervisar långa dagar och stora klasser, och att varje elev har ljud och ska få ha ljud på musiken. ”Men att banka i trummor och så har du sex lektioner på raken med trumelever, så det är som lite skillnad där. Det är mycket mera ljud på mina lektioner”, säger hon och jämför situationen med kollegernas. Lärare 4 säger också att hon lätt reagerar på ljud och blir trött av det, och att hon märker att hon kan ”zone out” – koncentrationsförmågan lider vid mycket buller. Tillsvidare har hon inte märkt av det särskilt mycket i arbetet, men nog i många situationer på fritiden. Lärare 3 säger att hon inte riktigt vet vad som är ljudkänslighet orsakad av högkänslighet och vad som beror på andra orsaker. Hon säger att hon ofta blir skrämmd vid plötsliga ljud, till exempel när någon kikar in i hennes rum och hälsar. Det som hon har märkt både hos sig själv och vissa kolleger är att hon och en del andra kan bli okoncentrerade och stressade till exempel i en bullrig matsal. Den första reaktionen är att man måste komma bort, om det inte fungerar blir man helt tyst och bara äter och så går man. Hon menar att hon inte är säker om det i allas fall handlar om högkänslighet, eller om det räcker med att man är stressad eller annars upp i varv. Detta fenomen är nog helt i enlighet med det som Aron (2017, s. 24) skriver – en högkänslig människas nervsystem reagerar starkare på alla intryck, och i en miljö där det händer mycket kan personen bli spänd, stressad eller undvikande. Aron skriver också att det just är i dessa situationer som högkänsligheten oftast är lättast att märka.

4.1.5 Utrymmesrelaterade problem

Två av lärarna tar upp direkt problematiska utrymmen i den skola där de arbetar. Utrymmen kan ge upphov till olika problem, och ett är ljudnivån som förstärks i utrymmen som inte har tillräcklig ljudisolering. Lärare 2 berättar att det är matsalen som är det mest problematiska utrymmet för henne. Hon beskriver den som ”hemsk” och säger att hon inte alls kan vara där. Förutom att eleverna pratar högt när de har matrast och inte samma krav som i klassrummet så ökar det mycket i matsalen. Lärare

2 undviker alltså matsalen av den orsaken. Lärare 4 arbetar för tillfället inte i någon skola, men hon säger också att hon gärna skulle ha en klass med tillräcklig ljudisolering och så lite skramlande element som möjligt, ”så att det inte bullrar för mycket”. Lärare 1 i sin tur tar fasta på belysningen i skolan och i klassrummen. Hon berättar att ljus hör till de stimuli som hon reagerar starkast på. När det är bra är det fint, men när det är för starkt eller otrevligt så stör det henne mycket. ”De här lamporna är ju fruktansvärda”, konstaterar hon om lysrören i klassrummet. Under intervjutillfället har hon placerat ut ljusstakar i fönstren, och säger skrattande att hon ju nog önskar att de alltid skulle kunna ha det så, men att eleverna behöver ju också se något.

4.1.6 Höga prestationskrav och nervositet

Det är kännetecknande för högkänsliga personer att vara mycket samvetsgranna och att anstränga sig mycket för att inte göra fel. (Aron, 2017, s. 42—44). Detta framkommer också i alla informanters berättelser. Alla deltagare upplever att de känner press att lyckas i sitt arbete, och att det i sin tur tar mycket energi och gör dem trötta. Lärare 2 till exempel säger att hon hela tiden känner ett behov att underhålla eleverna och hålla deras intresse. Hon upplever ett starkt ansvar att få dem att tycka om ämnet och att hålla upp deras intresse och koncentration, vilket fort tröttar ut henne. Hon känner att hon aldrig kan vara något annat än på topp, i rädsla för att eleverna ska bli uttråkade. Lärare 3 i sin tur berättar att hon tycker om att undervisa, men att hon har en tendens att överanalysera sig själv och det hon gör, och hon känner sig ganska ofta osäker inför en lektion även om hon redan har en lång karriär och mycket erfarenhet bakom sig. Vissa dagar känner hon sig allmänt bra och i balans, och då kan hon slappna av mera. Ofta blir det ändå så att hon tänker att det inte kommer att gå bra, och då tar hon också med sig den osäkerheten i klassrummet. Hon uttrycker en frustration över situationen, eftersom det är tungt och även lite pinsamt och hon upplever att hon redan borde ha vant sig och eftersom hon inte ser samma reaktioner hos sina kolleger:

”Lärare 3: Det är klart att som lärare jag har umgåtts med andra lärare och inte har jag ju nån gång sett att de andra skulle vara nervösa. Jag menar har jag jobbat sådär många år, inte är det något som jag går och säger åt andra lärare att ”usch, jag har nog nästan lite ångest för den här lektionen”, för då skulle de ju nog tänka att man är lite...”

”PR: Man känner väl sig som sådär precis utexaminerad.”

”Lärare 3: Ja. Inte förstår... alltså min man är också lärare, och han är ju som att det är som ingen skillnad för honom, då han går in i en klass eller om han går in i kafferummet. Och jag har ju sett honom undervisa, och det är som för honom att bara vara, att han är helt sig själv och det finns inte nån fokus på honom själv och han trivs och känner bara det där positiva flödet som kommer från de där eleverna.”

Lärare 4 säger också att hon alltid är nervös till en början när hon träffar en ny klass, men att nervositeten nog släpper sedan. För att hantera nervositeten förbereder hon sig väl och går igenom materialet flera gånger för att åtminstone ha något hon är säker på. Hon säger att det som överlag belastar henne mest är situationer hon inte är van vid och som hon inte helt behärskar. Så länge hon känner till ämnet och har kontroll över det går allt bra, men om hon känner att hennes egen kunskap brister kan lite ”vad som helst bli jobbigt”, och de andra negativa reaktionerna blir starkare. Hon säger att om hon undervisar i ett ämne som hon inte känner sig säker i och eleverna har mera ljud så känner hon att hon inte har kontroll över situationen. Då kommer också ljuden till henne starkare och blir mera överväldigande jämfört med en lektion som har samma ljudnivå men där hon är bekväm med ämnet. Lärare 1 är inne på samma sak. Hon berättar att det fanns en tid när hon satt i skolan och förberedde ”hur länge som helst” på morgnarna, men att hon så småningom har kommit till en punkt när hon inte längre behöver göra det. Hon upplever också att det ibland kan gå riktigt bra när hon improviserar och inte har planerat allt till punkt och pricka, men att hon har svårt att släppa det om en improviserad lektion gått dåligt. Hon försöker att inte vara så hård med sig själv, men hon upplever det som mycket jobbigt när det inte går som hon önskat och när hon upplever att hon skulle ha kunnat göra det annorlunda om hon bara haft eller tagit sig tid att planera bättre. Även om hon egentligen vet att ingen är perfekt hela tiden skyller hon lätt sig själv för alla misstag.

Stark ansvars känsla kom också fram i berättelserna och hör ihop med höga prestationskrav. Lärare 1 säger att hon känner ett ansvar att se till att alla har det bra. Visserligen är det sådant som en lärare behöver göra, men hon märker samma fenomen också på fritiden. Exempelvis i en grupsituation så skulle hon kanske egentligen inte orka prata med alla, men känner att det är på hennes ansvar att få alla att känna sig bra och gruppen att fungera. Lärare 4 var inne på samma problematik. Lärare 3 berättar om det ansvar hon känner för sina elever i sitt jobb som studiehandledare, och hur det

är svårt att stänga av och ta tid för att slappna av. Hon berättar att hon nog har arbetat allt för mycket i tiderna, och att det har att göra med att hon känner att hon behövs och att hon har ansvar för sina studerande. Hon säger att hon nog har varit lite för duktig, och att det är oroväckande att inse att man är på dåligt humör hela tiden och gråter på helgerna. När det blir för mycket har man sedan inget att ge eleverna heller, samtidigt är gränsen är svår att dra.

”Om de halkar av vagnen så kommer de ju som inte tillbaka. Så vi har ju haft vissa som... vi har försökt få över till aftonläroverket, så det är några som har blivit dimitterade på det sättet. Så man får ligga i. Så det här är ju människor som... vi får ju inte lämna dem. De ska ju bli något.” (Lärare 3)

4.1.7 Känsligheten går ut över eleverna

Till en viss grad upplever de intervjuade lärarna det som problematiskt att känsligheten går ut över eleverna på ett sätt eller annat. I de flesta fall handlar det om att eleverna märker när läraren blir överstimulerad och blir utåt sett mera spänd eller nervös. Lärare 2 säger att ingen elev har direkt nämnt det åt henne, men att de nog antagligen märker till exempel när hon reagerar på för hög ljudnivå. Hon säger själv att hon då ryter till ganska direkt. Till exempel hög ljudnivå kan alltså göra det svårare att behärska sina reaktioner och hur man uttrycker dem. Lärare 1 har liknande tankar. Före intervjutillfället hade hon haft en stressig dag och hon berättade att hon faktiskt just den dagen hade tänkt på hur eleverna reagerar när hon är stressad. Hon menar att de nog säkert märker av det, och eftersom hon upplever sig vara ganska mild och som en mammafigur för många elever är det lätt att märka när hon blir uppjagad. Hon får kort stubin och tål inte lika mycket, och det kan kännas orättvist eftersom det inte alltid beror på eleverna. Lärare 3 säger att det nog är annorlunda nu när hon arbetar som studiehandledare. Nu blir hon inte upp i varv riktigt på samma sätt som när hon jobbade som ämneslärare, eftersom hon möter eleverna individuellt. Hon berättar att hon i tiderna också fick direkt kritik om just detta:

”...Men kanske mer i klass, och det vet jag att de märker. För i högstadiet så hade jag utvärdering, och då hade jag svåra grupper som var vilda och besvärliga tyckte jag. Och då var det någon flicka som skrev att då du är på gott humör så går allting bra, men då ibland märker man att när du inte är på bra humör så vet man att det inte kommer att gå bra.” (Lärare 3)

Två av lärarna säger också att det är möjligt att deras högekänslighet påverkar hur de önskar att eleverna arbetar. Lärare 1 säger sig ha funderat på om den klassrumskultur hon eftersträvar egentligen bottnar i vad hon tror är bäst för eleverna eller det som hon själv önskar. Hon säger att hon tycker om lugn och ro och att hon också försöker få in det i skolarbetet, eftersom barnen är så upp och ner i dag. Samtidigt funderar hon om det verkligen har så mycket att göra med vad som är bäst för barnen som med vad som är bäst för henne själv. Lärare 4 sammanfattar skrattande sitt klassrumsideal som ”strukturerat, ordnat och man jobbar tyst”. Hon säger att hon vet att hon får jobba på att tillåta mera av barnen. Hon märker ofta att hon tillrättavisar barnen ganska mycket om de pratar, men inser sedan att de ändå gjort allt helt enligt instruktionerna. Samtidigt är det viktigt att se till att det dagliga arbetet i klassrummet är hållbart även ur lärarsynvinkel.

4.1.8 Kollegernas oförstående förhållningssätt eller upplevt utanförskap

Tre av de intervjuade lärarna upplever att högekänsligheten kan ge upphov till vissa problem i kollegiet. Ett av de största problemen är att kollegerna inte alltid förstår den högekänsligas reaktioner, och de högekänsliga känner sig inte alltid helt accepterade. En av frågorna jag ställde handlade om huruvida kollegerna vet om deras högekänslighet. Ingen av lärarna har öppet berättat om det, men vissa har sagt åt någon som de känner bra. I många fall var den andra personen också högekänslig. Den största orsaken till att inte berätta är gemensam för alla: att informationen skulle kunna användas på fel sätt och emot dem. ”Nog kan man nämna det, men man måste vara lite försiktig. För inte är det ju kul om någon håller på och drar på det där hela tiden”, säger lärare 3. Lärare 1 är av samma åsikt. De lärare som tagit upp ämnet berättar att det säkert lätt skulle bli en bortförklaring, eller att man kräver specialbehandling. Det kan trots allt uppstå situationer där det skulle vara skönt att berätta, och lärare 2 i synnerhet säger att hon nog egentligen skulle vilja berätta, eftersom hon ibland ändå behöver förklara sitt beteende. Lärare 2 säger att hon ibland undviker att gå till personalrummet, vilket kan väcka frågor, eller så kan hon gå dit men sätta sig ensam, vilket också väcker frågor. Om hon sitter för sig själv med hörlurarna och någon kollega kommer och prata händer det sig att hon stiger upp och går, vilket kan få kollegan att tro att hon är ledsen eller arg. Hon säger att det också är tråkigt för henne själv, eftersom hon gärna skulle vilja umgås men klarar inte av det mitt i den hektiska arbetsdagen.

Lärare 3 berättar om ett fall när hennes sätt att reagera starkt blivit ett problem. Hon säger att hon lätt blir upprörd i frågor som handlar om hennes elever, särskilt när det känns som om de andra kollegerna är mera nonchalanta. Hennes reaktioner har inte alltid bemötts väl, och de största sammandrabbningarna har hon haft med skolans rektor. I detta fall handlar det dels om att den högkänsliga läraren reagerar starkt på grund av sitt samvete och empati för eleverna, dels om att en kollega inte förstår varför läraren reagerar så starkt och visar det på ett sätt som inte passar in i normen:

”Och det är många gånger så att jag själv orsakar den där upprördheten, för att jag ofta reagerar lite för mycket på saker som har med mina elever att göra, att de får inte sina kurser eller blir kanske inte student, så har jag haft vissa konflikter med vår rektor. Vi har en kvinnlig rektor, det har inte något med saken att göra, eller vad vet jag, kanske det har. Och hon har nu varit sju år, och det har varit väldigt jobbigt. Och det är också min personlighet, och hennes, som har gjort, att.. jag får inte ta några konflikter med henne, för då orkar jag inte. För hon har sagt åt mig att hon tycker att jag har en konstig personlighet och... det är som så olika. Hon klarar inte av folk som är emotionella och visar känslor, och det gör jag väldigt lätt. Och speciellt om vi har elevvårdsmöte och någon pratar om en elev och någon säger jättekonstiga saker, som att den eleven kan inte bli färdig för det och det, och då tänker ju jag på ett annat sätt, att den har ju problem att man kan ju försöka lösa dem, så då kan jag bli jätteupprörd. Och då kan jag inte lugna ner mig, fast jag tänker ju på att jag ska göra det och vara professionell, annars kommer man ju ingenstans. Så vi har haft våra konfrontationer. Men det har nog blivit bättre. Men olika personlighetstyper... båda måste ju nog som anstränga sig, annars blir det inte bra.” (Lärare 3).

4.1.9 Ledarskapsrelaterade problem

Lärare 1 säger att det som belastar henne mest i arbetet är bristande ledarskap och informationsförlopp. Hon menar att det kan hända att högkänsligheten kan förstärka frustrationen eftersom man tar in så mycket information. När informationen inte löper eller när den förändras utan ordentlig kommunikation är det tungt. Frustrationen kan också ha att göra med att högkänsliga personer kännetecknas av att ha ett starkt samvete och en vilja att göra ett bra jobb. Om det uppstår förvirring i vilka instruktioner som ska följas är det svårt att förbereda sig, eftersom man inte vet vad som stämmer när det väl gäller. En lärare som inte är högkänslig kan ha lättare att släppa irrelevant information eller att ta dagen som den kommer, medan en högkänslig ofta har stort behov av att ha kontroll och vara förberedd. Osäkerheten verkar också i många fall öka risken för överstimulering.

”Jag tänker nu som på det här ämnet... men kanske just som när man är högkänslig, och på något sätt har som känslspröten utåt, så tar man ju info, som helt allmän info, helt basic, det stör mig i det här huset när som ingen info som löper. Ingen vet något om något. Att det tar väldigt mycket av mig.” (Lärare 1)

4.2 Vilka fördelar upplever högkänsliga lärare sig ha i läraryrket?

Nedan presenteras de kategorier som innehåller utsagor om de fördelar som högkänsliga lärare upplever med tanke på sitt arbete. Dessa är tre till antalet: lyhördhet, förmågan att kunna visa känslor samt starka positiva känslor som motiverande faktorer.

4.2.1 Lyhördhet

Samtliga deltagare lyfte upp förmågan att vara lyhörd till elevernas behov som en av de främsta fördelarna med att vara högkänslig lärare. De flesta menar också att just den fördelen är så stark att den väger mera än utmaningarna. Lärare 1 berättar att hon lätt känner av en stämning i rummet både på jobbet och utanför. Medan hon ofta upplever det som jobbigt på fritiden tycker hon att det är värdefullt att kunna spegla eleverna. Speciellt viktigt är det enligt henne på måndagsmorgnarna när eleverna kommer till skolan efter veckoslutet. Hon berättar att hon då kan känna av eleverna hur de har det och kan ana hur veckoslutet varit, även om eleverna kanske inte pratar om det direkt. Då kan hon vid ett lämpligt tillfälle gå och fråga hur det står till. Lärare 1 säger också att det verkar som att många kolleger inte alls märker att något är annorlunda med en elev, men hon gör det alltid. På samma linje är lärare 2. Hon berättar också att hon känner av energier och stämningar i situationer när hon upplever att andra inte märker dem, och att hon ofta ser tydligt när en elev eller kollega mår dåligt även om de inte visar det. Då känner hon att det är bra att hon kan gå fram till personen och fråga hur det är. Lärare 2 påpekar å andra sidan att det inte alltid bara är positivt, eftersom det ofta blir så att hon själv påverkas av andras känslor och tar dem till sig, vilket blir tungt i längden:

”jag känner av situationer och energier på ett sätt som jag inte tror att alla andra ser. Jag ser elever, och också kollegor när de mår dåligt, fast de kanske inte visar det. Jag ser... det låter fult att säga, men dom här osynliga personerna som går runt, dom ser jag jättetydligt för dom

lyser så starkt för att dom vill synas, men ingen ser dom. Så på så vis tycker jag att det är fint att då kan jag faktiskt gå fram till den personen och fråga att hur mår du, hur är det. Samtidigt kan det bli jobbigt, för då blir det som att jag tar deras känslor till mig, eller att jag börjar äga den situationen, då är det jag som är ledsen fast det inte egentligen var jag som var ledsen. Så att det är fint men det är tungt.” (Lärare 2)

Också lärare 4 nämner lyhördheten som ett viktigt och nyttigt verktyg i arbetet. Hon berättar att hon ofta ser på eleverna vad som fungerar för dem och vilken typ av kommunikation som fungerar med dem. Hon undviker till exempel att peka ut de tystare eleverna men kan gå fram och diskutera med dem på tumanhand istället. Hon avkodar snabbt vilka elever som tycker om att jobba själv, vilka man kan skoja med och vilka som är allvarligare. Både lärare 4 och lärare 1 nämner att de speglar eleverna och ger eleverna ett val gällande hur nära de vill komma läraren. Till exempel så rör de inte eleven på axeln innan eleven klart signalerar att det är ok, utan det är eleven som får ta det första steget.

”Jättemånga av dem när man tackar för dagen, på vilket sätt man nu gör det, fistbump eller vad man nu gör, så jättemånga vill kramas, och jag har inte svårt med det, gärna kramar jag mina elever, det är inte något... men allt det här med integritet, att jag försöker ge eleven det där space, att om de tar det där första steget, så kanske man känner att man nästa gång kan lägga en hand på en axel, om man vet att det är deras språk.” (Lärare 1)

Lärare 3 som sadlat om från ämneslärare till studiehandledare berättar att det fungerar bäst för henne när hon får ha individuella möten med eleverna och ta sig tid att faktiskt lyssna på dem. Hon säger också att även om hon ofta är ivrig med att informera och ge råd så upplever hon att hon tack vare sin högkänslighet och sin lyhördhet lätt lyckas etablera förtroendefulla och respektfulla relationer med sina studerande. Hon kan ställa de rätta frågorna och får också svar, så att hon kan leda in diskussionen på sådant som behöver diskuteras. Hon säger att hon kommer mera till sin rätt i det nuvarande arbetet, när hon får diskutera med eleverna enskilt och mera på djupet:

”Men jag tror nog att det var just då jag var vårdledig att jag skulle vilja ha ett jobb som är kanske lugnare på något sätt, eller... och så hade jag märkt när jag var på högstadiet att jag kanske var ganska bra på att ha elevhandledning, att vi hade det några timmar vi som var klassföreståndare. Så då sa eleverna åt mig att ”Du är jättebra på de här, men du är inte lika bra som modersmålslärare” och jag märkte att jag trivdes när vi som pratade ganska mycket om vad de som hade för mål i framtiden och yrken och så här.” (Lärare 3)

4.2.2 Förmågan att kunna visa känslor

Två av de intervjuade lärarna menar att det är en styrka att kunna visa känslor och kunna vara sig själv inför eleverna. Eftersom det är kännetecknande för högkänsliga människor att uppleva starka känslor är det också viktigt att dessa känslor blir accepterade. De lärare som pratar om styrkan av att kunna visa känslor och ge ut något av sig själv ser det som en positiv egenskap och resurs. Lärare 2 berättar om hur hon är en drivande och ambitiös person både i klassrummet och som körledare för skolans personalkör. Hon säger att hon i alla dessa situationer lever sig in mycket och ger ut mycket av sig själv i arbetet, vilket sprider glädje men får också henne att bli ganska slutkörd. På så sätt menar hon att fenomenet har två sidor, men att det nog gagnar dem hon arbetar med.

Lärare 3 har under sin långa karriär provat på olika sätt att förhålla sig till de starka känslorna som uppstår. När hon arbetade i högstadiet som ny lärare var det enligt henne lättast att hålla upp en mask, och hon kände också att det förväntades av henne. Hon tänkte att det inte passade sig för en lärare att visa känslor, eftersom det kunde uppfattas som svaghet, och att det knappast var vägen till auktoritet bland högstadieungdomarna. Så småningom berättar hon att hon ändå kommit fram till att det inte är hållbart i längden, utan att man måste kunna få vara sig själv och inte hårda sig själv i onödan. Hon menar också att det att hon accepterar sina känslor gör att hon även behärskar känslorna bättre:

”Och nu vågar jag visa mera känslor också men jag behärskar dem nog bättre också. Men det är just det att jag tror inte att man kan ha den där masken, att man måste våga släppa efter, för det är först då som man kan kontrollera det.” (Lärare 3)

4.2.3 Starka positiva känslor som motiverande faktorer

Alla deltagare lyfter upp de starka positiva känslor som arbetet ger upphov till. Det är främst på grund av dessa känslor som de vill arbeta som lärare, och trots att högkänsligheten medför många negativa aspekter är förmågan att känna starka positiva känslor en klar fördel. Lärare 3 berättar att hon ofta känner sig trött, men att hon tycker om sitt arbete och hon upplever starkt att hon behövs och att hennes arbete är meningsfullt. Hon säger att hon inte alltid tyckte om sitt jobb som ämneslärare, men nu som studiehandledare så säger hon att hur trött hon än är så är det kontakten med

studeranden som får henne att orka. Hon upplever att hon kan möta eleverna genuint och att hon kan påverka, vilket är en stark drivkraft trots att det är kämpigt.

”Då var det nog så periodvis att jag inte tyckte om mitt arbete alltid. Jag gjorde nog inte det. Men nu har jag inte den känslan. Nu när jag är trött är den enda känslan att ”men jag skulle ju träffa den och den eleven idag”. Det är nog det som gör att jag orkar sedan.” (Lärare 3).

Det som framkommer mest i utsagorna om positiva känslor är att dessa positiva känslor föds ur elevernas glädje och framgång samt ur upplevelsen att man gör sitt arbete bra och att arbetet är meningsfullt. Lärare 2 berättar att det bästa med arbetet är när eleverna lyckas, och framförallt när sådana elever som inte trott på sig själv kämpat och gjort framsteg. ”Då känner man sig som en bra lärare”, menar hon. Också lärare 1 och lärare 4 lyfter fram elevernas framsteg. De säger också att de positiva känslorna inte behöver ha med skolarbete att göra, utan att eleverna är ivriga och nöjda speglar lätt av sig på dem. Detta stämmer överens med Arons (2017, s. 26) beskrivning om emotionell mottaglighet, det vill säga att både positiva och negativa upplevelser förstärks och att en högekänslig person lätt känner igen andras känslotillstånd och speglar dem – den högekänsliga läraren speglar sina glada elever och gläds själv med dem.

4.3 Vilka strategier eller faktorer har förbättrat situationen och ork i arbetet, eller skulle göra det, enligt högekänsligas egen bedömning?

Under intervjuerna kommenterade respondenterna erfarenheter av vad som ökar deras kapacitet att orka arbeta. I detta kapitel presenteras deras förslag på åtgärder som en lärare själv kan göra för att orka bättre och minska risken för överstimulering. Några av åtgärderna tangerar också skolmiljön på ett mera allmänt plan – hur kan arbetsförhållandena arrangeras så att en högekänslig lärare har samma förutsättningar att klara av arbetet som en icke-högekänslig lärare? De kategorier som hör ihop med denna forskningsfråga är följande: ensamma eller tysta pauser, avslappningsövningar, modifiering av arbetsmiljön, mindre klasstorlek, möjlighet att påverka arbetstiden, bättre fungerande ledarskap och att ta hand om sin hälsa.

4.3.1 *Ensamma eller tysta pauser*

Alla lärare sade att de behöver antingen vara ensamma eller i en tyst miljö för att varva ner, men de prioriterade tystnad och ensamhet på lite olika sätt. Lärare 1 har som strategi att stänga klassrumsdörren om hon under rasten är kvar i klassrummet. Då vill hon bara vara ensam. Ofta vill hon ha det tyst, alternativt kan hon lägga på musik. Hon säger att hon ibland vill ha total tystnad, men att det är viktigare att vara ensam. Hon säger också att det går bra att arbeta med något under tiden, men det väsentliga är att det uppstår en paus till klassrumsarbetet och vimlet på lektionerna. Lärare 1 säger också att hon två gånger om dagen försöker gå till lärarrummet, eftersom hon också tycker att det är skönt på sitt sätt. Då är det viktigt att inte prata om arbete. Det hon behöver varierar lite, ibland behöver hon mera ensamhet och tystnad, ibland laddar hon genom att gå till lärarrummet och prata. När jag frågade om hon får vara i fred när hennes dörr är stängd svarade hon att hon nog får vara det. Ibland kommer någon kollega och vill något, men det har blivit ett tecken av något slag att man kanske inte går in om dörren är fast, men nog om den är på glänt.

Lärare 2 säger att hon ofta vill vara ensam på pauserna, och att hon ofta också prioriterar tystnad. En stor orsak till det är att hon undervisar musik, ett ämne där ljudnivån lätt blir väldigt hög. Ibland kan hon lägga på lugn klassisk musik eller jazz, men helst sitter hon i mörker och tystnad utan några intryck alls. Pausernas längd inverkar också. Lärare 2 säger att hon alltid behöver reservera tillräckligt med tid för sig själv och prioritera det, så om hon har korta pauser undviker hon att gå till personalrummet. Under en längre paus kan hon däremot gå dit en stund. Lärare 3 säger också att det som hjälper är att gå in på kontoret och vara för sig själv. Av någon anledning gör hon inte alltid så, även om hon vet att det skulle behövas. En sak som hon också har märkt är att hon nästan omedvetet söker de lugna stunderna i toalettpauser:

”Ja, nog har jag väl det... ibland far jag på wc också, och det är något som inte är medvetet, att mitt i allt känner jag bara att jag tycker att jag behöver på wc. (skratt) Och så kan jag komma på att jag sitter så här (framåtlutad) fast jag är färdig, att det är som att kroppen stänger av, den säger ifrån.” (Lärare 3)

Lärare 4 säger att det redan hjälper om skolarbetet är varierande på så sätt att eleverna arbetar självständigt och tyst ibland. Då känner hon att hon får vila lite, även om hon arbetar är det inte lika hög ljudnivå och inte lika stor fokus på henne själv. Hon menar

att hon ofta klarar av att hålla dessa mikropausar i tillräcklig grad, så att hon inte brukar känna sig alldeles för stimulerad på arbetet. En strategi, i likhet med de andra, är också att försöka hitta en plats där man kan vara ensam och att inte aktivt söka upp någon att prata med. Hon säger att buller längre borta inte stör lika mycket som att någon direkt försöker prata med henne.

4.3.2 Avslappningsövningar

Lärare 3 är den enda som tar upp medveten avslappning och andningsövningar. Hon har gått kurser i mental träning och läst en hel del om aktiva strategier att hantera stress, och hon säger att hon vet att hon oftare borde gå in på sitt rum och göra andningsövningar. Hon skulle kunna ge dessa tips åt andra, men menar att hon ibland är dålig på att följa sina egna råd. De andra nämner inte avslappningsövningar som strategier de medvetet använder.

4.3.3 Modifiering av arbetsmiljön

Tre av lärarna påpekar att man i viss mån kan försöka påverka själva arbetsmiljön för att göra den skonsammare. Musikläraren, lärare 2, menar att hon nog inte kan säga att hon är nöjd med situationen, men att en av de viktigaste åtgärderna hon har gjort är att hon försett varje piano med egna hörlurar. På så sätt behöver hon inte höra när eleverna övar, men eleverna begränsas inte. Lärare 4 säger också att hon gärna skulle inreda sitt klassrum så att den minimerar ljud. Rent akustikmässigt vill hon ha ett klassrum där det inte ekar eller skramlar för mycket, och att rummet i sig inte förstärker bullret. Lärare 1 menar att hon är speciellt känslig för ljus, och belysningen i klassrummet är viktigt för henne. Lysrören gör miljön otrevlig för henne, så hon önskar att det skulle vara möjligt att ha svagare och varmare belysning. Samtidigt måste man naturligtvis tänka på vilken typ av belysning är mest ändamålsenlig för eleverna.

4.3.4 Mindre klasstorlek

Två av lärarna tänker att det är fördelaktigt att arbeta med mindre grupper, och anser att mindre klasstorlek skulle kunna öka deras välmående i arbetet. Lärare 4 menar att det antagligen är bättre för eleverna att grupperna är mindre, och om eleverna mår bra

är de kanske inte heller lika utåtagerande. Det är alltså enligt henne inte frågan om att hon för sin egen del vill ha mindre grupper, men tänker att bra och lugna förutsättningar för barnen gör dem lättare att hantera. Lärare 3 som numera arbetar som studiehandledare tycker att det på många sätt är lättare att jobba individuellt med eleverna i stället för att ha en hel klass. Det uppstår inte kaotiska situationer på samma sätt, vilket passar henne och tar bort en av de tyngsta aspekterna i arbetet.

4.3.5 Möjlighet att påverka arbetstiden

Två av lärarna nämnde möjligheten att påverka sin arbetstid som en faktor som skulle kunna hjälpa dem, men båda var överens om att det inte är helt lätt. Lärare 2 säger att hon för det första har mycket flera lektioner än sina kolleger, eftersom hon har två ämnen och har dem för skolans alla elever. För det andra är både musik och bildkonst ämnen med andra utmaningar än de traditionella läsåmnena, eftersom det krävs en annan typ av läraraktivitet nästan hela tiden. Dessutom blir ljudnivån lätt hög på musiklektionerna, och efter sex lektioner med trumspel är hon helt slutkörd. Hon misstänker att situationen skulle vara annorlunda om hon hade lugnare ämnen eller framförallt ett lite luftigare schema med flera pauser. Lärare 3 menar också att det absolut bästa för henne skulle vara att kunna gå ner i arbetstid. Förra året hade hon möjlighet att göra det, och även om hon också gick ner i lön kände hon sig mycket bättre och mer energisk då. Nu arbetar hon heltid igen, och känner sig oroväckande trött. Hon säger att hennes målsättning förstås är att kunna jobba heltid, men att hon nog är fundersam. För tillfället finns det ingen möjlighet för henne att jobba mindre – det finns inga vikarier för studiehandledare på samma sätt som det finns för lärare, och arbetets natur gör det svårt för en vikarie att hoppa in. Lärare 3 känner att hon egentligen inte heller kan vara sjukledig eller borta annars heller, eftersom eleverna behöver henne och hon har så mycket att reda upp om hon måste vara borta. I slutändan är arbetsbördan ändå densamma.

”Men inte går det ju. Om man skulle vara en vecka borta av någon orsak, jag har aldrig varit det ens, men om man skulle så då skulle det ju vara riktigt hemskt att komma tillbaka. Och jag vet ju inte ens hur länge man ska vara sjukledig för att få en vikarie, men man vet ju inte vem denna någon är då, för nog... jag hade nog en duktig lärare som var i stället för mig men nog fick jag ju reda upp mycket... för inte kan ju någon veta hur varje elevs plan ser ut, jag vet ju det, och vi vet ju för mycket egentligen...” (Lärare 3)

4.3.6 Bättre fungerande ledarskap

Lärare 1 nämner bristande ledarskap och problem med informationsflödet som en av de faktorer som belastar henne mest i arbetet, och hennes förbättringsförslag är i enlighet med detta. Hon menar att det bästa stödet för henne skulle vara en tydlig struktur i kollegiet, och en tydlig informationskanal. Hon önskar att det skulle finnas tydliga ramar för hur lärarna ska arbeta, så att man inte behöver gissa sig fram. Hon säger att det är så tungt när man hör att någon säger något en vecka, och nästa vecka stämmer det inte längre. Hon skulle alltså uppskatta bättre ledarskap och klara ramar.

4.3.7 Att ta hand om sin hälsa

Två lärare tar upp fritidens betydelse för det pedagogiska välmåendet, speciellt tillräcklig vila och sömn. Lärare 4 säger att hon försöker tänka framåt och planera in tillräckliga vilostunder om hon vet att hon behöver göra mycket någon dag. Om hon redan har flera saker hon ska hinna med undviker hon att lägga till extra program just då, för att hinna vila emellan. Hon flyttar kanske något till en annan dag. Efter en längre jobbdag eller en dag då hon annars haft bråttom gör hon gärna så lite som möjligt följande dag. Lärare 3 säger att hon också försöker prioritera sömnen, men att just nu sover hon ganska dåligt och det påverkar henne direkt. Hon säger också att det är viktigt för henne att motionera och komma ut varje dag. Hon har också fritidsintressen som att sjunga i kör, och hon säger att det nog är viktigt att hon får annat att tänka på. Hon säger att hon nog blivit bättre på att inte ta arbete med sig hem i tankarna, men att det nog händer. Då hjälper det att ha något konkret att styra tankarna på som inte är jobbrelaterat.

5 Diskussion

I det avslutande kapitlet lyfter jag upp de centrala resultaten av den gjorda undersökningen och diskuterar dem i förhållande till tidigare forskning. Därefter följer en granskning och utvärdering av de valda metoderna. Arbetet avslutas med förslag till fortsatt forskning.

5.1 Resultatdiskussion

I detta kapitel diskuteras de centrala resultaten av undersökningen i förhållande till tidigare forskning. Datasamlingen består av att fyra lärare intervjuades och intervjuerna spelades in, och dessa intervjuer transkriberades och analyserades enligt forskningsfrågor och underliggande beskrivningskategorier. Resultatdiskussionen är strukturerad enligt forskningsfrågorna, och under varje forskningsfråga diskuteras de centrala resultaten som har anknytning till respektive fråga.

Ungefär en femtedel av världens befolkning besitter personlighetsdraget SPS, det vill säga sensorisk bearbetningskänslighet eller högekänslighet. En betydande del av dessa människor väljer människonära yrken såsom lärare bland annat på grund av sin goda människokänedom och empatiförmåga (Heiskanen, 2014). Det autonoma nervsystemet hos högekänsliga människor är mera reaktivt än hos majoriteten och orsakar starka reaktioner på olika sinnesförnimmelser. Dessa människor har också en tendens att reagera på andra människors sinnesstämningar och själv vara benägna till starka känslor. Syftet med min undersökning var att undersöka hur personer som bedömer sig vara högekänsliga uppfattar sin arbetssituation, sin arbetsmiljö och sina strategier för att ta hand om sin arbetshälsa. Jag har närmast mig dessa frågor främst utgående från Elaine Arons forskning om högekänslighet och dess kännetecknande drag samt Julie Stefan Lindsays undersökning som specifikt handlar om högekänslighet hos lärare. Jag utgår också från Soini, Pyhältö och Pietarinens undersökning om lärarens pedagogiska välmående och vilka faktorer som påverkar den. Mina forskningsfrågor som utgör grunden för resultatdiskussionen är följande:

1. Vad upplever personer som bedömer sig vara högekänsliga som utmanande i läraryrket?

2. Vilka fördelar upplever högkänsliga lärare sig ha i läraryrket?
3. Finns det strategier eller faktorer som har underlättat situationen och förbättrat ork i arbetet, eller skulle kunna göra det, enligt de högkänsligas egen bedömning?

5.1.1 Vad upplever personer som bedömer sig vara högkänsliga som utmanande i läraryrket?

Stefan Lindsay (2017, s. 25—26) har gjort en undersökning där hon studerat amerikanska lärare i socioekonomiskt utsatta områden, och enligt henne är högkänsliga lärare mera benägna till utmattning. Detta beror bland annat på att högkänsliga personer ofta är mycket samvetsgranna, vilket är en faktor som man kunnat koppla till ökad stress. Samvetsgrannhet och höga prestationskrav är faktorer som även Aron (2017, s. 42—44) tar upp som egenskaper i självvärderingstestet. Stefan Lindsay säger också att en högkänslig person påverkas mycket av arbetsklimatet, dels människorna men dels utrymmet de är i. Skolmiljön är en omgivning som är extremt rik på stimuli, och människokontakter är en betydande orsak till detta. Stefan Lindsay refererar till Jaeger (2005) som skriver att människor med SPS påverkas mera av människor än något annat, och att detta har konsekvenser för lärare som interagerar med tiotals eller hundratals människor varje dag. (Stefan Lindsay, 2017, s. 27).

Även i min undersökning framkommer faktorer som Stefan Lindsay och Aron lyfter fram. Alla lärare kommenterade i någon form förhållandet mellan sociala kontakter och att vara högkänslig, medan två av lärarna uttryckligen tog upp problematiken med att som högkänslig ha ett arbete som innebär att möta många olika människor dagligen. En orsak till detta är att människor ger upphov till stimuli, hela tiden. En av lärarna undervisar i årskurs 1, en åldersgrupp som enligt henne är väldigt uppmärksamhetskrävande. Dels har eleverna ljud, dels ställer de konstant någon typ av krav på henne. En annan lärare säger att oberoende hur roligt det är att umgås blir det lätt överväldigande och om man inte har möjlighet att komma bort från en situation blir den olidlig. Båda lärarna säger att de inte skulle vilja arbeta ensam heller, men att de måste få vara ensamma med jämna mellanrum. Människokontakter innebär inte heller endast fysiska stimuli, utan också psykiska. En högkänslig persons emotionella mottaglighet (Aron, 2017, s. 26) gör att hen lätt känner igen känslor hos andra, men

också att dessa känslor lätt smittar av sig. Utgående från Arons teori tänker jag att det kan finnas ett samband här – att man utöver de andra människorna och deras känslor och andra stimuli de ger upphov till också reagerar på de känslor som uppstår i den egna kroppen vid dessa möten. Lärarna ser också förmågan att känna av stämningläget hos människor i närheten som en betungande faktor. Cooper (2015), refererad i Stefan Lindsay (2017, s. 27) nämner benägenheten att påverkas av andra människors negativa energier som ett vanligt fenomen för högkänsliga, och när jag läser lärarnas beskrivningar och också när jag lyssnade på när de berättade uppfattade jag en viss frustration: att man inte kan välja själv vad man väljer att fokusera på, utan man upplever allt på samma gång. Det händer lätt att en lärare som känner av elevernas dåliga humör börjar söka efter felet hos sig själv.

Prestationskrav och nervositeten som dessa krav medför är en utmaning som många högkänsliga lärare upplever, och jag ser här ett samband till avläsandet av stämningläge hos eleverna. Om man som lärare söker felen hos sig själv varje gång en elev är på dåligt humör blir det snabbt en tung börda att bära. Som Aron (2017, s. 42—44) skriver är högkänsliga personer mycket samvetsgranna och anstränger sig för att inte göra fel, och det finns en koppling mellan att ha höga prestationskrav och att bli utmattad (Stefan Lindsay, 2017, s. 25—26).

Alla typer av utmaningar som de fyra lärarna kommenterar har inte direkt anknytning till människokontakter, även om de utgör en stor del. En miljö som är allmänt rik på stimuli är i sig en utmaning. Ljud verkar vara bland de vanligaste stimuli som högkänsliga människor är känsliga för, och av fyra lärare är det tre som lyfter upp det som en av de mest belastande faktorerna. Den fjärde läraren nämner ljud i förbifarten men tar speciellt upp belysningen. Stimuli som ljud och ljus kan förstärkas av olämpliga utrymmen, och Aron (2017) lyfter också fram det fysiska utrymmets betydelse för den högkänsliga människan bland annat i självvärderingstestet, och ljus eller belysning förekommer i frågorna. Därmed kan man anta att det inte är helt ovanligt hos högkänsliga att reagera på utrymmesrelaterade problem. Också brådska är en av de vanligaste upplevda utmaningarna, eftersom det inte finns tillräcklig tid att minska på mängden stimuli man utsätts för.

De resultat som diskuterats här ovan ser jag som väntade – de överensstämmer helt med den tidigare forskning som gjorts inom ämnet. Trots det anser jag att det är

relevant och intressant. Lärarna beskriver de utmaningar de möter utgående ut sin egen erfarenhetsvärld, och varje enskild berättelse bidrar till ökad förståelse för fenomenet. En vanlig uppfattning om kvalitativ forskning är att den inte kan ge upphov till generaliserbara resultat, och ofta är det inte heller ambitionen. Flyvbjerg (2006, s. 219) har skrivit en artikel där han diskuterar huruvida detta alltid stämmer. Flyvbjerg lyfter upp Campbells (1975) förklaringar om hur människor i alla tider har lärt sig av det som i grunden är just fallstudier – genom observation och förnuft. Flyvbjerg tar upp flera forskare som övergått från att undervärdera de resultat som fallstudier kan bidra med till att med tiden ändra åsikt. Han lyfter fram de resultat som kan nås som lärdomar och inte bevis. Där man inte kan hitta icke-kontextbundna fakta och bevis behöver man i stället fokusera på hur de resultat som fås bidrar till lärande. Enligt Flyvbjerg är uppfattningen om konkret och praktisk kunskap som mindre värdefull än kalla fakta felaktig. (2006, s. 224). Om en fallstudie utförs på en särskilt utvald grupp kan man ofta få resultat som är mera informativa än kvantitativa mätningar. En grupp som valts på grund av sin validitet eller trovärdighet ger kanske inte resultat som går att generalisera, men de kan berätta något om sannolikhet: ”If it is valid for this case, it is valid for all (or many) cases” (Flyvbjerg, 2006, s. 230.) Flyvbjerg hävdar också att generaliserbarhet inte behöver vara det övergripande målet med forskning. Forskningens mål är att erhålla kunskap, och formella generalisationer är endast ett sätt av många att göra det på (2006, s. 226). Utgående från detta bedömer jag att denna studie kan ge insyn i situationen för många, om än inte alla, högkänsliga lärare. Det framkom också en del resultat som inte direkt kunde jämföras med tidigare studier, och det är intressant att analysera dessa i relation till allmän kunskap om högkänslighet. Kollegornas oförstående förhållningssätt och en upplevelse av utanförskap i kollegiet kan avläsas i lärarkommentarerna. Ingen av lärarna känner sig bekväm med att öppet prata om sin högkänslighet, även om åtminstone en av lärarna tycker att det skulle vara befriande och reda upp missförstånd. En av lärarna säger att det lätt uppstår situationer där andra inte förstår hennes behov att vara ensam, medan en annan lärare talar om uttryckliga konflikter där hon blivit utsatt och attackerad på grund av sin personlighet och känslighet. Det är anmärkningsvärt att enligt Soini, Pyhältö och Pietarinen (2009, s. 5) påverkar nog sociala förhållanden på arbetsplatsen lärarens pedagogiska välmående, men att det däremot framkommer i samma studie (2009, s. 8–9) att den kollegiala gemenskapen främst har en positiv effekt: goda kontakter med kollegerna stärker det pedagogiska välmåendet, medan svaga kontakter

inte har en märkbar belastande effekt. Jag får ändå en bild av att de intervjuade högkänsliga lärarna som tar upp detta ser det som belastande. En del av den kollegiala kommunikationen är också ledarskapet, och möjliga problem med detta. En av informanterna kommenterar bristerna i ledarskapet som en belastande faktor, och hon tänker själv att det är på grund av att hon som en högkänslig person tar in och bearbetar så mycket information. När det sedan blir förändringar blir hon frustrerad och har svårt att släppa det. Kaotiska situationer där informationen inte är klar och tydlig och människorna är förvirrade är motbjudande, hon vill ha ordning och reda.

Största delen av de utmaningar som de intervjuade lärarna tar upp har att göra med hur de själv upplever sitt arbete, vilket också är undersökningens fokus. Jag ville dock även få fram hur lärarna upplever att högkänsligheten påverkar deras kontakt med eleverna, eftersom en högkänslig persons spegling av sin omgivning påverkar hen. En del av lärarna upplever att det är problematiskt att deras känslighet påverkar eleverna på ett sätt som de inte önskar att det gjorde. De säger att eleverna nog kan få lida om det är så att läraren blir överstimulerad, och en del av lärarna funderar på huruvida de försöker skapa en klassrumskultur som först och främst gynnar eleverna eller dem själva. Lugnt och tyst är ledorden i kommentarerna om hur de vill att eleverna ska jobba, men när jag frågade blev lärarna fundersamma över vad grunden till önskemålet egentligen är. Är det faktiskt alltid den bästa lösningen? Samtidigt tänker jag att en lärare egentligen inte har andra val än att försöka arbeta utgående ifrån vad hen själv behöver för att klara av arbetet.

Det är viktigt att komma ihåg att de upplevda utmaningarna inte är fristående från varandra, utan att de påverkar varandra. Det här framkommer speciellt i en av lärarberättelserna. Lärare 4 säger att ljudkänsligheten på något sätt binder ihop allting, eftersom just ljud är ett påtagligt problem i skolan och för att den överstimulering som ljudet kan ge upphov till påverkar hela lärarrollen och känslan av att ha kontroll över situationen och sitt arbete. Hög ljudnivå gör att man blir okoncentrerad, men det fungerar också i andra riktningen: om man inte känner sig helt bekväm med situationen eller ämnet är man mera mottaglig för störande stimuli. På samma sätt framkom det i en intervju att läraren tyckte att ljuden ”inte når” henne på samma sätt när hon känner att hon har kontroll över situationen. Aron (2013, s 55—56) menar i likhet med detta att risken för överstimulering minskas om personen känner sig ha kontroll över

situationen, och att man också som högekänslig kan njuta av och söka stimulering. Därmed kan man tänka sig att det är viktigt att en högekänslig lärare känner sig bekväm med sin yrkesroll för att kunna hantera vardagen. De strategier och faktorer som kan underlätta situationen och förbättra ork i arbetet diskuteras i kapitel 5.1.3.

5.1.2 Vilka fördelar upplever högekänsliga lärare sig ha i läraryrket?

Flera forskare har kunnat konstatera att en del av den biologiska grunden för högekänslighet finns i hjärnans signalsubstanser. Enligt en studie av Suomi (1997, i Aron 2017, s. 17—18) har nervöst beteende hos rhesusapor koppling till lägre serotoninhalt, vilket också har upptäckts hos högekänsliga människor. Lägre serotoninhalt medför större tendens till depression, men också bättre inlärningsminne, beslutsfattande och benägenhet att påverkas mera av även positiva erfarenheter. En studie av Chen m. fl. (2001), refererad i Aron (2017, s. 21), tyder på att högekänsliga även har genvariationer som påverkar dopaminhalten i hjärnan. Man har i flera studier kunnat konstatera att de högekänsliga reagerar speciellt starkt på positiva upplevelser, särskilt om personen i fråga haft en lycklig barndom (Jagiellowicz, 2012). Man pratar om fördelskänslighet (*vantage sensitivity*), ett begrepp av Pluess och Belsky (2013), för att beskriva högekänsliga personers förmåga att reagera starkare på positiva upplevelser och deras potential att dra fördel av dessa. Trots att det finns belägg för att högekänsligheten medför fördelar, har fenomenet ofta setts i negativt ljus och främst som en begränsning. I intervjuerna med de fyra lärarna framkom det att det finns fördelar som kommer fram även i arbetet som lärare.

De intervjuade lärarna beskrev de upplevda fördelarna med högekänslighet i lärararbetet med kommentarer som kunde placeras i tre olika kategorier. Kategorierna som handlar om fördelar blev alltså färre än de som handlade om utmaningar, vilket ger en bild av att det finns större enighet beträffande fördelar än utmaningar. Samtliga deltagare lyfter först och främst upp sin förmåga att vara lyhörda till elevernas behov, tankar och känslor som en positiv egenskap. När läraren kommer till skolan en måndag morgon sker det en snabb avkodning, och de intervjuade säger att de snabbt märker om en elev inte är sig själv eller är nedstämd. Detta gör att man kan anpassa sitt agerande och lägga extra märke till den eleven. Vid ett lämpligt tillfälle finns då möjlighet att ta upp det med eleven. En av lärarna påpekar att detta också gäller

kollegor. En av lärarna säger att hon snabbt får en översikt över en klass – vem jobbar bäst själv, vem kan man skoja med och vem inte. Också finkänsligheten vad gäller fysisk beröring tas upp: det är eleven som ska ta det första steget. Att man som lärare kan ha förtroendefulla diskussioner och goda relationer med eleverna är också viktigt för dessa lärare. Högekänslighet är starkt förknippat med empati och en del av Arons DOES-system är emotionell mottaglighet. Hos människor med SPS har man funnit högre aktivitet i insula och i spegelneuronerna när de avkodar människors ansiktsuttryck, även hos främlingar. En högekänslig person är lyhörd för hur en annan person känner sig, och förutom att hen känner igen känslan kan känslan lätt smitta av sig. (Aron, 2017, s. 26). De intervjuade lärarna inledde alla med att kommentera just dessa aspekter, därmed kan man dra en slutsats att just denna förmåga är speciellt viktig och värdefull för dem, trots att den också kan upplevas som belastande.

Högekänsliga människor upplever starka känslor, och det är viktigt att dessa känslor blir accepterade och inte behöver tryckas ned. Medan informanterna också har erfarenheter av det sistnämnda säger två av lärarna att det är en styrka att kunna känna känslor och också att visa dem på arbetet på ett annat sätt än de andra lärarna gör. Positiva känslor som kommer fram gör gott åt arbetsklimatet och lärarens genuina energi och glädje kan fungera som en stark motiverande och sporrande faktor för både elever och kollegor. Samtidigt kan det finnas ett antagande om att man inte kan visa negativa känslor inför eleverna, vilket lärare 3 har mycket synpunkter om. Hon säger att hon länge levde med den uppfattningen, och att det nog är svårt eftersom negativa känslor hotar den auktoritet som man försöker bygga upp inför ungdomarna. Det är svårt att visa svaghet. Samtidigt säger hon också att hon fått lära sig att det inte är hållbart att trycka ner känslorna heller, och att om känslorna får komma ut är de lättare att hantera. Jag tror att man också kan motivera större öppenhet med sina känslor med att ungdomar behöver lära sig hantera sina känslor, och att det kan göra gott att se en vuxen människa visa känslor. Att hantera känslorna är ju trots allt inte samma sak som att förneka eller förtrycka känslorna. Att man accepterar känslorna gör dem lättare att hantera, men gynnar också acceptansen av den egna personligheten. Detta kan i sin tur kopplas till att även belastande och känslorframkallande situationer är lättare att hantera om man känner sig trygg och kompetent (Soini, Pyhältö & Pietarinen, 2009, s. 10), och att man behöver uppmärksamma de problem som finns och möjliga lösningar till dem.

Förutom att lärarna berättar att deras förmåga att kunna visa känslor gynnar dem i arbetet med andra människor har de starka positiva känslorna som lärarna upplever även stor betydelse för arbetsmotivationen hos dem själv. Det är viktigt att komma ihåg att det inte endast är de negativa känslorna som förstärks utan även de positiva, och det verkar som om deras effekt för många i slutändan är viktigare. Det här överensstämmer med Pluess och Belskys (2013) uppfattning om fördelskänslighet. Lärarna är mycket medvetna om att arbetet i kombination med detta personlighetsdrag medför många utmaningar, men de är trots det villiga att fortsätta. Denna fördelskänslighet verkar alltså överväga de negativa upplevelserna i många fall, eftersom många högekänsliga människor trots allt söker sig till yrken där stimulansnivån är hög, men där bland annat deras goda empatiförmåga kommer till sin fördel. Att eleverna är nöjda och glada smittar också av sig, och läraren kan glädjas med sina glada elever. Detta stämmer bra överens med Arons (2017, s. 26) beskrivningar om emotionell mottaglighet, det vill säga att både positiva och negativa upplevelser förstärks och att en högekänslig person lätt känner igen andras känslotillstånd och speglar dem.

Inom frågan om vilka fördelar som de högekänsliga lärarna upplever sig ha i arbetet finns det i utsagorna många likheter, medan flera olika synsätt beträffande utmaningarna framkommer. Fördelarna som tas upp har mycket att göra med själva orsakerna att välja läraryrket, och upplevelsen om att man är bra på sitt arbete. Lärarna ser bland annat lyhördheten som en egenskap som gynnar eleverna, får läraren att känna sig tillräcklig och därmed stärker yrkesidentiteten och tryggheten i yrkesrollen. Som det framkom i föregående stycke är tryggheten i yrkesrollen ett viktigt skydd mot överstimulering. Om man inte känner sig ha kontroll över situationen och är osäker i sin roll blir också yttre stimuli mer belastande.

5.1.3 Vilka strategier eller faktorer har förbättrat situationen och ork i arbetet, eller skulle göra det, enligt högekänsligas egen bedömning?

Ett nervsystem som reagerar starkare än hos majoriteten av människorna är ett av de mest kännetecknande dragen hos högekänsliga människor. Intensiva, långvariga, koncentrationskrävande eller komplicerade situationer gör att en högekänslig person fortare blir utmattad av allt det som händer. Uthålligheten i stimulerande situationer är

sämre än hos en mindre känslig människa (Aron, 2017, s. 24). I ljuset av denna kunskap kan man se att de strategier och faktorer som har förbättrat situationen och ork i arbetet eller skulle kunna göra det främst har att göra med att minska mängden stimuli eller dämpa deras intensitet.

Stefan Lindsay (2017, s. 27) skriver att god självregleringsförmåga är en skyddande faktor mot utmattning, och nödvändig för att en högekänslig person ska orka i arbetet. Det kan ske på ett antal olika sätt. Den överlägset vanligaste strategin för att förbättra ork i arbetet hos de intervjuade lärarna är att ta pauser, och under dessa pauser sträva efter att minska mängden stimuli. De nyckelord som kommer fram är ensamhet och tystnad – en del av lärarna vill gärna både vara ensamma och i tystnad, men alla säger att de prioriterar ensamhet. Det viktigaste är att ingen direkt söker upp kontakt med dem och pratar med dem, så att de kan koncentrera sig på sig själv och varva ner en stund. Några lärare säger att de ibland kan ha svag musik på i bakgrunden, vilket kan tyckas vara motstridigt – ljud är trots allt en typ av stimuli som majoriteten av de intervjuade lärarna har svårt med. Aron (2013, s. 52) förklarar det här med att skilja på valfria och ofrivilliga stimuli. Risken för överstimulering ökar om källan till stimuleringen är utanför ens egen kontroll. Situationen förvärras av att människan känner sig som ett offer. Aron skiljer också på neutrala, negativa och positiva stimuli och menar att till exempel ljud som orsakar negativa associationer är mera stimulerande än ljud som förknippas med något positivt. Eftersom det inte alltid är samma sak som fungerar måste den högekänsliga personen vara mycket lyhörd till sina egna behov. De sätt som de intervjuade lärarna tar upp verkar vara de vanligaste också i ett större sammanhang: Stefan Lindsay tar i sin text upp möjligheten att stänga dörren till kontoret eller annars dra sig undan, och i Arons självvärderingstest finns bland annat följande påstående: ”Jag behöver dra mig tillbaka under hektiska dagar, till sängen eller in i ett mörkt rum eller till någon plats där jag kan få vara för mig själv, utan stimulans.” (Aron, 2017, s.42—44.)

En av lärarna berättar att hon använder sig av avslappningsövningar och andningsövningar när hon blir överstimulerad. Eftersom högekänsliga personer riskerar att drabbas av stress och ta mer skada av långvarig stress (Evers, 2008, refererad i Stefan Lindsay, 2017, s. 25—26), kunde den här typen av övningar kanske gynna flera högekänsliga människor. Det kan antas att läraren upplever dessa övningar som bra,

eftersom hon säger att hon vet att hon oftare borde göra dem och gärna skulle kunna ge råd till andra, men att hon inte tillräckligt ofta tar sig tid att göra dem. Det är alltså vanligare att lärarna tar pauser och reducerar stimulansnivån, men frågan är om medvetna avslappningsövningar kunde vara en nyckel till snabbare återhämtning. Som högkänslig person själv har jag märkt att även om jag lyckas dra mig tillbaka och ta en paus kan det ta ganska länge för mig att varva ner, och jag tänker att detta kan vara ett problem som även andra känner till. Det skulle vara intressant att utreda vilken inverkan medveten avspänning skulle ha på en större grupp högkänsliga människor.

I berättelserna framkommer ett antal strategier att minska på stimulansnivån under lektionstid, vilket gör lärarna mindre beroende av pauser för att reducera stimulansnivån. Detta kan ske genom att variera undervisningen så att eleverna arbetar mera självständigt. Också mindre klasstorlek kan reducera stimulansnivån under lektionstid, inte bara för läraren men också för eleverna. En lärare ser detta som en fördel, eftersom hon upplever att det gör eleverna mindre utåtagerande, vilket i sin tur också gynnar henne. Det här visar på att en arbetsmiljö som lämpar sig för högkänsliga också är till fördel för icke-högkänsliga (Sundblom, i Satri, 2019, s. 93). Enligt Satri (2019, s. 117) kan högkänsliga klara sig lika bra som andra till och med i krävande arbetsuppgifter, men det förutsätter att arbetsmiljön fungerar. De intervjuade lärarna beskriver olika sätt att modifiera den fysiska miljön så att den reducerar eller åtminstone inte förstärker stimuli. Exempel på åtgärder är att inreda klassrummet så att buller minimeras och att det till exempel inte ekar för mycket. Det gäller att hitta lösningar som dämpar det värsta – det går inte alltid att göra stora förändringar, men redan små förändringar kan vara viktiga både för läraren och eleven. Exempel på en sådan åtgärd är att lärare 2 skaffat hörlurar till varje piano i klassrummet. Ett sätt att optimera arbetet så att arbetssättet är så hjärnergonomiskt som möjligt är att påverka arbetstiden – att arbeta när man fungerar som bäst eller att gå ner i arbetstid. Eftersom högkänsliga personer blir utmattade och överstimulerade snabbare är det ofta till fördel att arbeta kortare dagar. Frågan är om detta är en realistisk möjlighet för särskilt många. Lärare 3 som jobbar som studiehandedare säger att hon egentligen skulle behöva arbeta kortare dagar, men att det inte finns vikarier. Och även om man skulle lyckas hitta en vikarie är det ändå studiehandedaren som har huvudansvaret, och arbetsbördan är fortsättningsvis lika stor. Dessutom kan det upplevas som väldigt stämplande att inte kunna arbeta heltid. Man vill kanske inte dra uppmärksamhet till

sig själv som ”den som inte klarar av att arbeta lika mycket som andra”, men inte heller ha den personliga upplevelsen om att man inte duger. Jag tänker att också för denna orsak är det viktigt att synliggöra högekänslighet som en neutral egenskap, inte som ett handikapp. Normalisering och avdramatisering av fenomenet kunde göra att det till sist inte skulle vara desto märkvärdigare än att bära glasögon – ingen ifrågasätter en som behöver sådana för att klara av vardagen.

Fritid har stor betydelse för arbetshälsan. För det första är det viktigt att den räcker till för återhämtning, för det andra finns det saker man kan göra under fritiden som förbättrar orken. Att sova tillräckligt har stor inverkan på uthålligheten mot stimuli – när sömnen blivit lidande märks detta snabbt. Aron (2013, s. 94) lyfter fram vikten av att lyssna till sin kropp och dess behov och att ta hand om sig på samma sätt som man som förälder tar hand om sina barn. När ett barn är litet har föräldrarna ansvaret att se till att barnet har allt den behöver, medan man som vuxen behöver kunna känna igen sina egna behov. Hon talar om ett spädbarnsjag för att symbolisera de mest grundläggande behoven hos en människa, och hur det ofta händer att en högekänslig människa antingen försummar eller överbeskyddar sitt spädbarnsjag eftersom dess behov avviker från den samhällsliga normen. Det framkommer också i intervjuerna att lärarna ofta vet vad som borde göras men låter bli att göra det, till exempel att medvetet ta pauser. Det underlättar att ha något konkret att styra tankarna på, eftersom det finns en risk att låta arbetet påverka ens lediga tid för mycket. Motion och andra fritidsintressen är bra att ha, men det är viktigt att se till att de inte ökar stressen mera än sänker den. Det är trots allt möjligt att bli överstimulerad även av sådant som är roligt och motiverande (Aron, 2013, s.52). De strategier som de intervjuade lärarna presenterar är förslag som fungerar för dem, och till stor del har dessa exempel stöd i forskningsresultat. Det finns ett samband mellan de utmaningar som högekänsliga människor vanligen upplever och de strategier som de använder för att förbättra situationen. Det som dock framstår som det viktigaste även enligt experterna är att lyssna på sina egna behov, även om de är annorlunda än hos majoriteten.

5.1.4 Avslutande resultatdiskussion och undersökningens relevans

Undersökningen påvisar att de högekänsliga lärarna upplever sitt arbete som meningsfullt, givande men utmanande. De största utmaningarna har att göra med det

konstanta flödet av stimuli som de måste reagera på. Skolmiljön är en miljö med många människokontakter, ofta hög ljudnivå och snabbt tempo. Samtidigt är det en miljö där grunden för unga människors liv etableras, vilket onekligen är en viktig uppgift. Den starka känslan av att göra ett meningsfullt arbete och att möta eleverna är den största motivationsfaktorn för de intervjuade lärarna. Denna känsla kan tänkas förstärkas av högekänsligheten, både på grund av samvetsgrannhet och en stark vilja att göra rätt som finns hos många högekänsliga, och på grund av att lärarna effektivt speglar elevernas positiva känslor. En högekänslig lärare är ofta en bra lärare, men för att kunna vara det behöver läraren ta hand om sitt eget pedagogiska välmående. Eftersom högekänsligheten minskar uthålligheten för stimuli och ökar risken för överstimulering, stress och på längre sikt utbrändhet är det viktigt att läraren hittar strategier som hjälper hen att orka i arbetet. Det finns åtgärder som endast rör läraren i fråga, medan andra åtgärder involverar hela kollegiet. Läkare Markus Sundblom (i Satri, 2019, s. 93) behandlar begreppet hjärnergonomi – att arbeta på ett sätt som är mest skonsamt för hjärnan – och framhäver dess vikt för alla, men speciellt för högekänsliga. Sundblom påpekar också att sådant som är hjärnergonomiskt för högekänsliga också är det för icke-högekänsliga, så dessa åtgärder har sannolikt en positiv inverkan på hela kollegiet. Viktiga strategier för den enskilda läraren är att ha tillräckliga pauser utan stimuli, att modifiera sin arbetsmiljö så gott det går, att ta hand om sin hälsa och att göra medvetna avslappningsövningar. Sådant som involverar ledningen är justeringar i arbetstid och arbetsförhållanden som klasstorlek eller större utrymmesmässiga förändringar. Också klart och tydligt ledarskap i sig är en underlättande faktor som gynnar hela kollegiet.

De intervjuade lärarna berättar att de inte alltid mötts med förståelse av kollegorna, och att de inte heller känner sig trygga med att berätta varför de handlar på ett sätt som de andra inte förstår. I intervjuerna framkommer en rädsla för att kunna uppfattas fel eller att informationen skulle kunna användas på fel sätt. Jag tänker att ett viktigt resultat som stöder just denna undersöknings relevans är att sprida information om fenomenet, eftersom det fortfarande finns många fördomar och en hel del okunskap. En människa granskar alltid världen och andra människor utgående från någon typ av mått på normalitet, och medan det ofta betyder att största delen faller inom den normen kommer det alltid att finnas människor som avviker från den. Människan som i ett avseende befinner sig inom normalskalan har kanske aldrig behövt reflektera över

sådant som en annan kämpar med varje dag. Det man enligt mig bör fråga sig är i vilken grad dessa avvikelser faktiskt behöver diskuteras och vad vi vinner på att göra det, men också hur intresserade vi egentligen är av hur någon annan uppfattar världen. Man kan naturligtvis ifrågasätta huruvida det är meningsfullt att alls klassificera människor enligt känslighet, och jag håller med om att det lätt blir en stämpel utan någon som helst funktion och som antingen används för att lyfta fram sig själv eller som en ursäkt för att inte klara av något. Däremot tror jag att saklig och positivt framställd kunskap om fenomenet snarare gallrar bort dessa problem: det är viktigt att förstå att högekänslighet inte är en ursäkt eller en sjukdom, men inte heller en superkraft. Det är ett personlighetsdrag som en femtedel av befolkningen måste lära sig att leva med, inte så att de kan vara bättre eller sämre än andra utan så att de kan klara sig på jämlika grunder i samhället. Om en klassificering och en klar benämning på personlighetsdraget stöder dessa människor och ger dem en förklaring till varför de upplever vissa saker som mycket mera utmanande än majoriteten av människorna, uppfyller den enligt mig en funktion. I slutändan är det upp till var och en vad man väljer att definiera sig utifrån och vad man väljer att berätta till människor man möter, men jag anser att ökad förståelse för variationer i grunden är en positiv sak.

5.2 Metoddiskussion

Syftet med avhandlingen var att undersöka hur personer som bedömer sig vara högekänsliga uppfattar sin arbetssituation, sin arbetsmiljö och sina strategier för att ta hand om sin arbetshälsa. Eftersom jag riktade in mig på fyra olika personers uppfattningar om fenomenet högekänslighet valde jag fenomenografi som forskningsansats. Enligt Uljens (1982, s. 10) riktar den fenomenografiska forskningsansatsen sig på enskilda människors uppfattningar om ett fenomen, samt variationen i uppfattningar om ett fenomen bland olika människor. Man utgår alltså inte ifrån att hitta en gemensam kärna, en ståndpunkt som är gemensam för alla deltagare, utan intresserar sig för likheter och skillnader mellan de uttryckta uppfattningarna. Jag anser att den valda forskningsansatsen fungerade väl, och att till exempel en fenomenologisk ansats inte skulle ha kunnat ta fram en lika mångsidig och rik tolkning. Jag anser att det är viktigt att ta upp en så mångsidig bild av fenomenet som möjligt, och ansatsen fungerade för mitt ändamål. Innan jag bestämt mig för

forskningsansats hade jag också en tanke om att göra en narrativ analys, vilket jag tror att också skulle ha fungerat bra. Jag tänker mig att det kan vara ett steg vidare och användas i möjlig fortsatt forskning inom samma ämne.

Före den egentliga empiriska undersökningen gjorde jag en förundersökning där jag i en sluten Facebook-grupp för högekänsliga utredde huruvida undersökningen är av relevans och om det finns högekänsliga lärare med intressanta berättelser. Förundersökningen fungerade väl och jag fick många svar, många fler än jag kunde använda. Mottagandet var enbart positivt. För den empiriska undersökningen valde jag halvstrukturerad intervju som datainsamlingsmetod. Jag ville ursprungligen ha fem informanter och hade också haft kontakt med fem lärare, men en av lärarna tappade jag kontakten med efter hennes första intresseanmälan. Jag valde då att göra fyra intervjuer, eftersom jag efter en övervägning ansåg att fyra är tillräckligt för att få fram både likheter och skillnader precis som önskat. En sak som jag tycker att är speciellt intressant är att samtliga deltagare var kvinnor, även om högekänslighetens förekomst inte är beroende av kön. Borries (2012), refererad i Aron (2017, s. 22) påpekar att män generellt tenderar få lägre poäng i test som mäter högekänslighet. Män kommer alltså över gränsen för högekänslighet med mindre marginal än kvinnor. Med detta i åtanke tycker jag att det är intressant att inga män anmälde sig som frivilliga deltagare, och även i förundersökningen var det bara en man som svarade.

Intervjuerna fungerade bra och jag upplevde att mina intervjufrågor var ändamålsenliga. Jag anpassade frågorna enligt informanterna och ställde också följdfrågor och ändrade frågornas ordning så att diskussionsflödet blev så naturligt som möjligt. Jag bedömer att jag uppnådde en god trovärdighet, eftersom mina intervjufrågor i regel ledde till diskussioner som svarade på mina frågor. Jag tänker mig att min egen bakgrund har påverkat trovärdighet på det sätt att jag hade en klar bild av vad jag var intresserad av och vilka frågor som skulle ge svar på det. Jag är osäker på om jag utan mina förkunskaper skulle ha kunnat fånga det väsentliga lika bra. Samtidigt tänker jag att det kan ha funnits intressanta synpunkter som inte kom fram i just denna undersökning, eftersom intervjufrågorna hade en så klar konkret anknytning. Jag bedömer att mina frågor hade en klar riktning, men också att de konstruerats på ett sätt som var öppet och gav informanterna mycket frihet. Detta kan tyckas paradoxalt. Det som jag menar är att jag inte har ställt frågor som specifikt har

att göra med vissa situationer eller vissa stimuli, utan som ger informanterna möjlighet att fritt berätta utgående från sin erfarenhetsvärld, samtidigt som jag säkerställt att det som de berättar verkligen kan ge direkta svar på mina forskningsfrågor. Tillförlitligheten är svårare att säkerställa i kvalitativa än kvantitativa undersökningar, eftersom man egentligen inte har som mål att kunna producera resultat som går att återskapa, inte heller att undersökningen som sådan ska kunna genomföras på nytt vid en annan tidpunkt. Det är ändå intressant att reflektera över hur knuten till just denna tidsperiod dessa resultat är. Denna undersökning gjordes med utgångspunkten att deltagarna var medvetna om sin högekänslighet, vilket inte alls skulle ha varit självklart ens för några år sedan. Ett ökat intresse för självreflektion och förståelse som präglar samhället idag har säkert bidragit till resultaten, och om denna trend fortsätter kan man tänka sig att en del av den problematik som informanterna tar upp redan har en lösning – nämligen att den ökade allmänna kunskapen gett resultat och haft inverkan till exempel på skolbyggnaderna. Det är svårt att veta vilken inverkan det att informanterna gjort självvärderingstestet hade på resultaten. Precis som jag med min förkunskap kunde välja att ställa vissa frågor hade de säkert redan reflekterat över samma frågor, och kunde därmed svara mera exakt än en person som inte är medveten om sin högekänslighet. Det finns säkert en hel del människor med liknande erfarenheter som inte har medvetenhet om att fenomenet har ett namn, och deras svar kunde ha sett annorlunda ut. Jag tänker mig att de resultat som denna undersökning lett till ger ytterligare möjligheter för människor i liknande situationer att känna igen sig och förhålla sig till andra.

Analysen av svaren gjordes med hjälp av meningskategorisering, vilket är kännetecknande för fenomenografisk forskning. Enligt Larsson (1986, s. 31—37) är det viktigt att forskaren vet vad hen vill ha svar på för att kunna skapa bra beskrivningskategorier. Dessa kategorier behöver också kritiskt granskas och omformuleras för att kunna omfatta flera informanters beskrivningar så väl som möjligt. Jag började med att gruppera utsagorna utan namn till en början, och sedan söka efter likheter som kunde beskriva kategorin heltäckande. Först var kategorierna flera, men vartefter jag bearbetade materialet hittade jag flera likheter som kunde sammanfoga två kategorier till en. Vissa kategorier omfattade utsagor av alla deltagare, medan det också framkom avvikande utsagor som krävde en helt egen kategori.

I efterhand anser jag att mina valda metoder fungerade ändamålsenligt och uppfyllde syftet med undersökningen. Trots att en informant föll bort utgjorde det inte någon skada för undersökningen, även om det hade varit intressant att undersöka en större grupp. Det som jag främst reflekterar över är om man då hade fått flera svar som stöder de ensamma utsagorna som bara en av informanterna tog upp, eller om de ensamma utsagorna hade blivit fler.

5.3 Konklusioner och förslag på fortsatt forskning

De viktigaste insikterna som denna undersökning kan bidra med är att högekänsliga lärare upplever sitt arbete som meningsfullt, viktigt och givande, och att dessa starka positiva känslor är en viktig motiverande faktor som får dem att fortsätta arbeta som lärare trots många utmaningar. De största utmaningarna i lärararbetet är den konstanta risken för överstimulering på grund av kontinuerlig människokontakt, hög stimulansnivå på grund av bland annat ljud och ljus samt brådska och otillräcklig tid att återhämta sig. En betungande faktor är också allmänt upplevd nervositet och höga prestationskrav. Trots dessa utmaningar finns det strategier som kan användas för att förbättra det pedagogiska välmåendet och orken i arbetet. Detta sker först och främst genom att på olika sätt dämpa stimulansnivån hos de högekänsliga lärarna. En del av strategierna kan främst tillämpas av den berörda läraren, medan det finns åtgärder som involverar hela kollegiet och som kan ha en positiv inverkan på både högekänsliga och icke-högekänsliga lärares arbetsvardag.

Ett tänkbart förslag på fortsatt forskning kunde vara att undersöka samma tema utgående från en annan forskningsansats, till exempel den narrativa, för att få ett ökat djup i förståelsen av fenomenet högekänslighet i förhållande till läraryrket. Man kunde också fördjupa sig i problematiken kring medvetenheten om högekänslighet och stigmat det innebär. Många människor lägger märke till att de reagerar på ett annat sätt än sina medmänniskor, men vågar inte ta upp det. Hur kunde man komma vidare och hitta lösningar på detta? Man kunde också rikta in sig på ett specifikt område, till exempel hur skolbyggnader kunde utvecklas så att de bildar en god arbetsmiljö för så många som möjligt, även för högekänsliga personer.

Litteraturförteckning

- Alvesson, M. (2011). *Intervjuer – genomförande, tolkning och reflexivitet*. Malmö: Liber
- Aron, E. N. (2013, 2017). *Den högkänsliga människan. Konsten att må bra i en överväldigande värld*. Egia
- Bell, J. (2010). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur
- Boyce, W. T. & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and psychopathology*, 17(2), s. 271–301. Hämtad 7 maj 2019 från <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/biological-sensitivity-to-context-i-an-evolutionarydevelopmental-theory-of-the-origins-and-functions-of-stress-reactivity/2163EB3424FF3B40824916B17CA4DF9F>
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2011). *Research methods in Education*. London: Routledge
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups
- Flyvbjerg, B. (2006). Five Misunderstandings About Case-Study Research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), s. 219–245. Hämtad 10 maj 2020 från <http://qix.sagepub.com/content/12/2/2019>
- Fredriksson, A-L. (25 mars 2017). *Lärarna stressar över digitaliseringen – föräldrarna och integreringen andra stressmoment*. Hämtad 20 april 2019 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/03/25/lararna-stressar-over-digitaliseringen-foraldrarna-och-integreringen-andra>
- Gholafshani, N. (2003). *Understanding Reliability and Validity in Qualitative Research*. Hämtad 3 maj 2020 från <http://www.brown.uk.com/teaching/HEST5001/golafshani.pdf>

- Grimen, H. L. & Diseth, Å. (2016). *Sensory Processing Sensitivity: Factors of the Highly Sensitive Person Scale and Their relationships to Personality and Subjective Health Complaints*. Hämtad 23 september 2019 från <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2165222816660077>
- Hiekkala, K. (8 september 2014). *Oletko erityisherkkä?* Hämtad 20 april 2019 från <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Oletko-erityisherkk%C3%A4/513503>
- Höggänsliga i Finland rf. (2019). *Tutkimustaustaa*. Hämtad 19 april 2019 från <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyts/tutkimustaustaa/>
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2010) The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38–47. doi: 10.1093/scan/nsq001
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2012). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(2), 185–199. Hämtad 7 maj 2019 från https://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/59701/Jagiellowicz_grad.sunysb_0771E_10998.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jakobsson, U. (2011). *Forskningens termer och begrepp – en ordbok*. Lund: Studentlitteratur
- Keuss, P. (1977). Transmarginal inhibition in a reaction time task as a function of extraversion and neuroticism. *Acta Psychologica*, 41(2), s. 139–150. doi:10.1016/0001-6918(77)90031-2
- Kylén, J-A. (2004). *Att få svar. Intervju, enkät, observation*. Stockholm: Bonnier Utbildning
- Kämäräinen, K. (2015). *Herkkyyksiä ja väristyksiä*. Tampere: Kustannus Kääntöpuoli
- Lantz, A. (2013). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur
- Larsson, S. (1986). *Kvalitativ ansats – exemplet fenomenografi*. Lund: Studentlitteratur
- Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur

Petra Rauhala

Mason, J. (2017). *Qualitative Researching*. SAGE Publications Ltd

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Pihlajaniemi, A. (2018). *Anni, 32: "Ajattelin olevani epäonnistunut äiti, kunnes ymmärsin olevani erityisherkkä"*. Hämtad 16 juli 2019 från <https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/ihmiset/anni-32-ajattelin-olevani-epaonnistunut-aiti-kunnes-ymmarsin-olevani>

Pluess, M. & Belsky, J. (2013). Vantage Sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological bulletin, 139(4)*, s. 901—916.
Hämtad 7 maj 2019 från http://www.philosonic.com/michaelpluess_construction/Files/PluessBelsky_2013_Vantage%20Sensitivity%20-%20Individual%20Differences%20in%20Response%20to%20Positive%20Experiences.pdf

Satri, J. (2019). *Herkkyyks voimavaraksi. Tietoa erityisherkillä ja heitä kohtaaville*. Helsinki: Viisas elämä

Soini, T., Pyhältö, K. & Pietarinen, J. (2009). *"Jaksamista ja oppimista muuttuvassa peruskoulussa" – Tutkimushankkeen (2007—2009) loppuraportti*.

Stefan Lindsay, J. (2017). *The Highly Sensitive Teacher: Sensory-Processing Sensitivity, Burnout, and Self-Efficacy in Urban Public School Teachers*. Hämtad 12 juni 2019 från <https://escholarship.org/uc/item/7m76t4jk#page-1>

Sveriges förening för högkänsliga. (2019). *Om högkänslighet*. Hämtad 19 april 2019 från <https://www.hspforeningen.se/hogkanslighet/om-hogkanslighet/>

Todd, R. m. fl. (2015). Neurogenetic Variations in Norepinephrine Availability Enhance Perceptual Vividness. *Journal of Neuroscience, 35 (16)*. Hämtad 29 mars 2020 från <https://www.jneurosci.org/content/35/16/6506>

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur