



Høysensitiv i arbeidslivet

En kvalitativ studie om høysensitives erfaringer med arbeidslivet.

INGA SKÅRAN

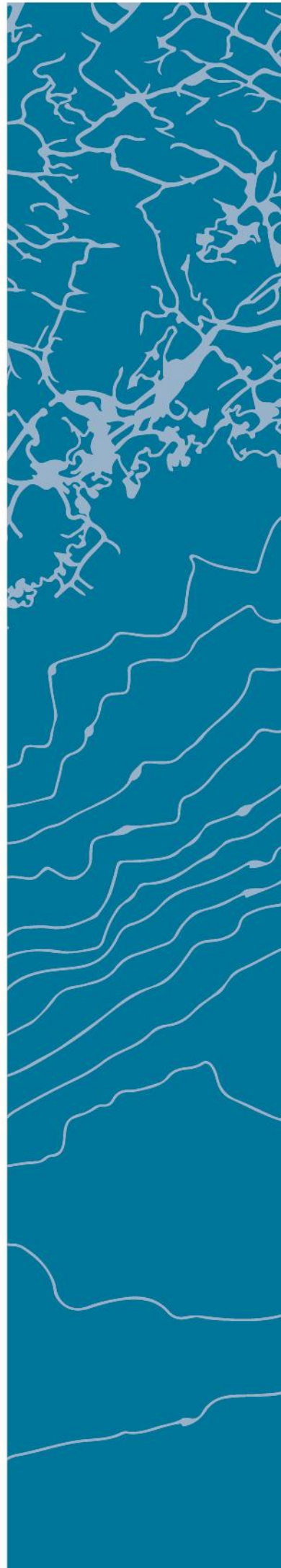
VEILEDER

Solveig Sagatun

Universitetet i Agder, 2017

Fakultet for Samfunnsvitenskap

Institutt for sosiologi og sosialt arbeid



SAMMENDRAG

Tema for dette masterprosjektet er høysensitives opplevelser med arbeidslivet. Høysensitive er personer som forstår seg selv som særlig følsomme. Høysensitivitet regnes som et karaktertrekk, ikke diagnose (Aron, 2013). De høysensitive opplever å lettere bli utmattet av inntrykk, noe som medfører utfordringer for dem i arbeidslivet. Studiens formål er å rette søkelyset på høysensitives arbeidsrelaterede erfaringer. Problemstillingen som er utforsket i denne studien lyder som følger:

Hvordan opplever personer som beskriver seg selv som høysensitive arbeidslivet?

Studien avdekker hvordan høysensitive opplever arbeidslivet gjennom å belyse utfordringer og muligheter som de opplever å ha møtt. Studien har et kvalitativt design. For å belyse problemstillingen på en hensiktsmessig måte, er det gjennomført seks individuelle dybdeintervjuer av personer som forstår seg selv som høysensitive. Empirien bygger på de kvalitative intervjuene, og er fortolket gjennom en fenomenologisk- hermeneutisk tilnærming.

Gjennom besvarelsen i analyse og drøftingsdelen, blir det tydelig at de høysensitive opplever flere utfordringer i arbeidslivet. Utfordringene som de høysensitive understreker er vanskeligheter med inntrykk, særlig fra lyder i åpent kontorlandskap og inntrykk fra andre personers adferd på arbeidsplassen. De høysensitive fremhever også uforutsigbarhet som utfordrende i arbeidslivet. For å håndtere opplevde utfordringer, understreker de høysensitive betydningen av å ta hensyn til seg selv ved å ta pauser og tydeliggjøre egne behov på arbeidsplassen. Blant mulighetene som de høysensitive opplever i arbeidslivet, understrekes empati. De høysensitive opplever å ha gode muligheter til å ha empati og dyp medfølelse med klienter, ettersom de selv opplever å være særlig følsomme.

Via funn fra denne studien er det mye som tyder på at det har hatt betydning for de høysensitives deltakelse i arbeidslivet å definere seg selv som høysensitiv. Kjennskap til begrepet har gitt de høysensitive kunnskaper om egne utfordringer som gjør at de har tatt gunstige valg for å unngå utmattelse i arbeidslivet.

FORORD

Dette masterprosjektet setter punktum bak en spennende og lærerik periode. Selv om det til tider har vært uoversiktlig, har denne prosessen vært mest gøy. Skriveprosessen har forutsatt stor selvstendighet og frihet, noe jeg har trives svært godt med. Selv om masterprosjektet og hele min studietid nå er over, så er jeg ikke ferdig med å lære. Jeg ønsker å lære og tilegne meg nye kunnskaper så lenge jeg lever. Kunnskap er lett å bære.

Gjennom dette masterprosjektet har jeg vært så heldig å få råd og inspirasjon på veien. Først og fremst må jeg takke de seks informantene mine som samtykket til å bidra med intervjuer. Takk for at dere har delt deres historier med meg. Hver og en av dere har beveget meg med deres mot, åpenhet og tillit. Uten deres velvilje og samarbeid ville ikke dette prosjektet vært mulig å gjennomføre. Jeg er så takknemlig for at dere satte av tid til meg og lot meg få høre deres historier. Jeg ønsker dere alt det beste.

Min veileder, Solveig Sagatun har vært en fantastisk driver gjennom hele skriveprosessen. Takk for dine gode innspill og konstruktive kommentarer. Ditt bidrag og dine gode ord har motivert meg til å bli bedre og til å stå på fra start til slutføring.

Jeg vil også takke min gode venninne, Eirin Åsland for korrekturlesing av studien. Jeg trengte ikke spørre deg, du stilte opp fra første stund selv om du har hatt mer enn nok å gjøre med både jobb, verv og familieførøkelse. Takk for at du stiller opp for meg.

Dette masterprosjektet markerer slutten på hele min studietid. Nå venter en etterlengtet periode med fri. For første gang på hele 13 år skal jeg ha sommerferie. Jeg kan nesten ikke vente!

Inga Skåran

Mai 2017, Kristiansand

INNHALDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	2
FORORD	3
INNHALDSFORTEGNELSE	4
KAPITTEL 1	6
1.0 Innledning	6
1.1 Temaets aktualitet og relevans	8
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	10
1.2.1 Avgrensning- presisering	11
1.3 Bakgrunn for valg av tema	12
1.4 Studiens videre oppbygning	13
KAPITTEL 2	14
2.0 Høysensitivitet og tidligere forskning	14
2.1 Fenomenet høysensitivitet	16
2.2 Høysensitivitet og arbeidsliv	19
2.3 Kritikk av begrepet	22
KAPITTEL 3	24
3.0 Teoretisk rammeverk	24
3.1 Salutogenese	25
3.2 Empowerment	29
KAPITTEL 4	33
4.0 Metodisk utforming	33
4.1 Metodevalg	33
4.1.1 Det kvalitative forskningsintervju	36
4.1.2 Intervjudesign	38
4.1.3 Fenomenologisk perspektiv	40
4.1.4 Hermeneutisk forståelse	42
4.2 Planlegging og forberedelse til datainnsamling	43
4.2.1 Tilgang og rekruttering av informanter	45
4.2.2 Gjennomføring av intervju	47
4.3 Etske refleksjoner	51
4.4 Kritikk av metoden	53
4.5 Transkribering, fra samtale til tekst	55
4.6 Analyse, fra tekst til mening	56

4.7	Studiens troverdighet	59
	KAPITTEL 5	62
5.0	Analyse og drøftelse	62
5.1	Presentasjon av personene som beskriver seg selv som høysensitive	64
5.1.1	Hvem er informantene?.....	65
5.2	Innblikk i høysensitives opplevelser av utfordringer og muligheter i arbeidslivet. ..	66
5.2.1	«Det blir for mange inntrykk»	66
5.2.2	Opplevelse av å ikke strekke til	70
5.2.3	Muligheter i møte med andre	74
5.3	Selvdefinering som høysensitiv	77
5.3.1	«Dette er jo meg»	77
5.4	Håndtering av utfordringer	82
5.4.1	Å ta hensyn til seg selv	82
	KAPITTEL 6	86
6.0	Avsluttende refleksjoner	86
6.1	Forslag til videre forskning.....	88
	REFERANSER.....	89

VEDLEGG 1: Informasjonsbrev

VEDLEGG 2: Intervjuguide

VEDLEGG 3: Tilbakemelding fra NSD

VEDLEGG 4: Arons selvttest

KAPITTEL 1

1.0 Innledning

Denne studien handler om erfaringer som personer som forstår seg selv som høysensitive har med arbeidslivet. Studiens hovedanliggende er å belyse erfaringer fra seks personer som definerer seg selv som høysensitive. Dette med utgangspunkt i hvordan personene opplever utfordringer og muligheter relatert til arbeid. Fokuset i studien er å belyse individuelle, subjektive erfaringer og opplevelser.

Begrepet *høysensitiv* brukes om personer som forstår seg selv som særlig følsomme. I følge Aron (2013, s. 11) skal begrepet innebære å ha et nervesystem som er følsomt for ulike typer inntrykk og stimuli. Aron (2013, s. 11) understreker at høysensitivitet ikke er en diagnose, men et karaktertrekk som 15-20 prosent av befolkningen skal ha. Karaktertrekk innebærer kjennetegn som gir personer deres egenart. Begreper som er beslektet med karaktertrekk er sinnelag, personlighet og vesen (Lian, 2014). Det er personer selv som avgjør om de opplever seg selv som høysensitive eller ikke. De fleste definerer seg selv som høysensitive etter å ha fylt ut en selvtest som er tilgjengelig på internett og i litteraturbøker om emnet. Testen er å finne som vedlegg nr. 4 i denne studien.

Aron (2013, s. 12) hevder at høysensitive personer lettere blir overveldet og utmattet av ulike inntrykk enn andre. Denne følsomheten for inntrykk skal ha betydning for personers daglige liv. Jobben innebærer en stor del av hverdagen for de fleste. Haukedal (2014, s. 35) påpeker at de høysensitive følsomhet for ulike inntrykk gjør at de kan bli tappet for energi på jobben. Personer som definerer seg selv som høysensitive skal reagere på støy og ha behov for pauser fra sosiale situasjoner og hvile i arbeidstiden. Personer som forstår seg selv som høysensitive skal ha behov for fleksibilitet i arbeidstiden for å unngå utmattelse (ibid).

Deltakelse i arbeidslivet er viktig, og anses å være av stor betydning både for den enkeltes identitet, utviklingsmulighet, økonomisk trygghet og stilling i samfunnet (Andersen & Borg, 2007). For den enkelte kan deltakelse i arbeidslivet bety sosialt felleskap, struktur i hverdagen og opplevelse av å være til nytte for samfunnet samt følelse av mestring (Moen, Bentsen, & Årseth, 2011). Deltakelse i arbeidslivet regnes som så viktig at det fungerer som en rettighet for samtlige. Den enkeltes rett til arbeid er nedfelt i Den norske grunnloven¹, samt artikkel 23 i

¹ Den norske Grunnlov. jf. § 110. (Grunnloven). [1814].

Verdenserklæringen om menneskerettighetene (United Nations, 1948). Deltakelse i arbeidslivet har stor betydning for den enkelte, men også for samfunnet som helhet.

I Meld. St. 46 (2012-2013, 2017)² påpekes viktigheten av arbeidsdeltakelse for samfunnet. Høy sysselsetting skal være gunstig for å motvirke fattigdom, utjevne økonomiske og sosiale forskjeller samt likestilling mellom menn og kvinner. Høy sysselsetting fremheves som viktig for å kunne opprettholde og videreutvikle den norske velferdsmodellen (ibid). For å sikre høy sysselsetting har arbeid for alle personer vært et politisk mål. For å nå dette målet har strategien «arbeidslinja» vært sentral siden den ble innført i 1992. Hensikten med arbeidslinja har vært å stimulere personer til å arbeide framfor å leve på trygd eller stønader (Terum & Hatland, 2014).

Sosialtjenesteloven (2009) gir Arbeids- og velferdsforvaltningen (Nav) ansvar i forbindelse med levekår, sosial og økonomisk trygghet. Navs ansvar er å fremme overgang til arbeid, sosial inkludering og aktiv deltakelse i samfunnet»³. Regjeringen og partene i arbeidslivet samarbeider om et mer inkluderende arbeidsliv gjennom intensjonsavtalen (IA-avtalen). Målet for dette samarbeidet er å styrke jobbnærværet, bedre arbeidsmiljøet, forebygging og redusering av sykefravær samt hindre frafall og utstøting i arbeidslivet (Regjeringen, 2017).

Personer som har ulike utfordringer i arbeidslivet i Norge er flere, noe som vises over ulike statistikker. Statistikk for 4. kvartal 2016 viser at 5,4 prosent av befolkningen har legemeldt sykefravær i alderen 18-67 år (Nav, 2017c). Av disse skal 35 prosent ha muskel/skjelettlidelser som årsak, mens 30 prosent har psykiske lidelser som årsak. De resterende personene har andre diagnoser (ibid). Blant personene som har hatt nedsatt arbeidsevne og har rett på arbeidsavklaringspenger som ytelse, viser statistikk at dette gjelder 143 000 personer ved utgangen av 2016 (Nav, 2017b), noe som tilsvarer 4,3 prosent av befolkningen i alderen 18-66 år. Andelen av personer som mottar uføretrygd i alderen 18-67 år var 9,5 prosent eller 318 200 personer ved utgangen av 2016 (Nav, 2017a).

Ettersom statistikkene viser at et stort antall personer i Norge står helt eller delvis ute av arbeidslivet, vil det være relevant å vite noe om hvordan personene opplever arbeidslivet. Høysensitivitet regnes ikke som noen diagnose, det finnes dermed ingen statistikker over høysensitives deltakelse i arbeidslivet. Personer som forstår seg selv som høysensitive opplever likevel å ha utfordringer relatert til arbeidslivet. Av den grunn blir det relevant å undersøke opplevelsene denne gruppen har med arbeidslivet nærmere.

² Meld. St. 46 (2012-2013), 2017). *Flere i arbeid*. Arbeidsdepartementet. [2013].

³ Lov om sosiale tjenester i arbeids- og velferdsforvaltningen. jf. § 1. (Sosialtjenesteloven). [2009].

1.1 Temaets aktualitet og relevans

Fenomenet høysensitivitet ble kjent i USA gjennom forskningen til Aron på 1990-tallet. I nyere tid har oppmerksomheten rundt fenomenet skutt fart i Norge. Fenomenet har hatt stor mediedekning, både via fjernsyn, aviser og sosiale medier. Høysensitivitet har vært særlig fremtredende i mediebildet i perioden etter år 2010. Fenomenet har blitt belyst som tema flere ganger på tv-programmet «God morgen Norge» via fjernsynskanalen TV2. I tillegg har temaet blitt ytterligere kjent via den norske prinsessen Märtha Louise. Hun har skrevet bøker om temaet sammen med Nordeng. Deres siste bokutgivelse ble publisert i januar 2017 med tittelen: *Født sensitiv – våre historier* (Nordeng & Märtha, 2017).

I nyere tid er det flere berømte personligheter som presenterer seg selv i media som høysensitive i Norge. Et eksempel på det kan sees i en avisartikkel fra Aftenposten i mai, 2016. I denne artikkelen intervjues lederen av det norske selskapet Nortura av Bjørge. Lederen står fram i intervjuet og presenterer seg selv som høysensitiv (Bjørge, 2016). I tillegg til dekning gjennom media har litteratur om emnet blitt publisert på norsk. Haukedal er sentral innenfor norskpublisert litteratur om emnet. Den nyeste publiserte boken til ovennevnte ble utgitt i 2014 med tittelen: *Boken om høysensitivitet – veien fra sårbarhet til ressurs* (Haukedal, 2014).

I Norge finnes det en landsforening for personer som beskriver seg selv som høysensitive, og den har stor oppslutning. «Landsforeningen for høysensitive i Norge» har i skrivende stund 10 585 følgere på den sosiale medietjenesten Facebook (08. Mai 2017). Hvert fylke i landet har sin egen lokalgruppe med kontaktpersoner som kan nås via den norske hjemmesiden *Hsperson.no* (Hsperson, 2017). Lokalgruppene har egne medlemsgrupper på Facebook som eksisterer i tillegg til den nasjonale medlemsgruppen til landsforeningen. Flere grupper arrangerer samtalemøter for sine medlemmer. Det tilbys også kurs og undervisning om emnet i regi av foreningen. Temaer for undervisning er blant annet: «Sensitiv styrke del 1 og 2», «Kurs for foreldre med høysensitive barn», og «Kurs i mindfulness og stressmestring» (Hsperson, 2017). Interessen for læring om høysensitivitet knyttet til barn er særlig stor. Landsforeningen for høysensitive i Norge mottar forespørsler fra flere barnehager som ønsker kurs og foredrag om fenomenet. Aktiviteten i foreningen samt den store mediedekningen viser at temaet er aktuelt i dag.

Den medlemsrike landsforeningen tyder på at høysensitivitet er et fenomen som betyr noe for flere mennesker, og som mange kjenner seg igjen i. Den økende oppmerksomheten rundt temaet gjør at det ikke er utenkelig at flere personer vil kjenne seg igjen i dette i fremtiden. Mennesker

som beskriver seg selv som høysensitive opplever at de lettere blir utslitte og overveldet av arbeid (Jaeger, 2004). Som sosionom og utøver av sosialt arbeid kan det dermed bli aktuelt for meg og andre sosialarbeidere å møte mennesker som forstår seg selv som høysensitive, både i Nav og ved andre institusjoner.

Haukedal (2014) hevder at helsearbeidere og ansatte i Nav behøver kunnskap om høysensitivitet for å kunne møte personer som forstår seg selv som høysensitive på en god måte. Med kunnskap om temaet hevder Haukedal at ansatte kan tilpasse kommunikasjonen og møte de høysensitive der de befinner seg følelsesmessig og tankemessig (ibid). Mange sosialarbeidere arbeider med arbeidsrettede tjenester som tilbyr bistand til personer som strever med å fungere i arbeidslivet, både i Nav og innenfor privat virksomhet. Å kunne noe om personers opplevelser med arbeidslivet kan være relevant innenfor disse arbeidsområdene og dermed også for yrkesutøvelsen av sosialt arbeid. Sentralt i sosialt arbeid er å sette seg inn i klienters ståsted. Det handler om å forstå klienten og klientens forståelser av egne problemer (Levin, 2004, s. 80). I sosialt arbeid er det viktig å ta klienten på alvor. Med dette mener jeg det er relevant for både meg og andre sosionomer å inneha kunnskap om fenomenet høysensitivitet.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Studien tar sikte på å utforske og belyse erfaringer fra personer som beskriver seg selv som høysensitive. Fokuset vil være å belyse personenes opplevelser og erfaringer med arbeidslivet. Utgangspunktet for denne studien er hovedproblemstillingen:

Hvordan opplever personer som beskriver seg selv som høysensitive arbeidslivet?

Denne problemstillingen er utforsket gjennom forskningsspørsmålene:

1. *Hvilke utfordringer og muligheter opplever personene å ha?*
2. *Hvilken betydning har selvdefinering for personenes deltakelse i arbeidslivet?*
3. *Hva skal til for at personene skal kunne håndtere opplevde utfordringer?*

Ryen (2002) påpeker at formålet med problemstillinger bør være å si mye om lite, framfor lite om mye. Problemstillinger bør dermed ikke være for vide siden prosjekter med vide problemstillinger sjelden kommer i havn. En problemstilling kan sjelden bli for snever, siden formålet med denne er å belyse et avgrenset felt eller tema (ibid). I denne studien har det imidlertid vært nødvendig å beholde en forholdsvis åpen problemstilling for å utforske temaer som har vist seg interessante underveis i forskningsprosessen. Formulering og presisering av problemstillingen har jeg jobbet med under hele forskningsprosessen. En åpen formulering av denne har vært hensiktsmessig med tanke på å avdekke interessante temaer som har oppstått underveis.

I forbindelse med avgrensning og operasjonalisering av problemstillingen har jeg tatt utgangspunkt i de tre forskningsspørsmålene nevnt ovenfor. Med det første forskningsspørsmålet ønsker jeg å undersøke hvilke utfordringer og muligheter personene som beskriver seg selv som høysensitive opplever å ha i arbeidslivet. I undersøkelse av dette ønsker jeg å belyse personenes subjektive forståelser av egne utfordringer og muligheter i arbeidslivet. I det andre forskningsspørsmålet ønsker jeg å undersøke betydningen av selvdefinering for personenes deltakelse i arbeidslivet. Med selvdefinering mener jeg personenes definering av seg selv som høysensitive. Jeg vil undersøke hvilken betydning denne selvforståelsen kan ha for personers arbeidsdeltakelse. Med det tredje forskningsspørsmålet ønsker jeg å undersøke

hva som skal til for at personene skal kunne håndtere opplevde utfordringer. I undersøkelse av dette ønsker jeg å identifisere hvilke faktorer som er av betydning for personenes håndtering av utfordringer i arbeidslivet.

1.2.1 Avgrensning- presisering

Problemstillingen er begrenset til å omfatte erfaringer fra personer som forstår seg selv som høysensitive. Med dette avgrenses problemstillingen til å gjelde individuelle erfaringer med arbeidslivet. Fokuset i studien er individorientert, av den grunn belyses ikke perspektiver fra arbeidsliv i denne studien.

Ettersom problemstillingen er avgrenset til å gjelde erfaringer fra personer som beskriver seg selv som høysensitive, vil personene som bidrar i studien ha ulike yrkesbakgrunn med ulike arbeidssteder. Dette fordi rekruttering av personer fra samme arbeidssted og/eller yrkesgruppe vil bli for omfattende å gjennomføre, siden dette vil kreve at et tilstrekkelig antall personer innenfor yrkesgruppen og/eller arbeidsstedet definerer seg selv som høysensitive. Ettersom studiens hovedanliggende er å belyse individuelle erfaringer og opplevelser, er min tanke at forutsetningene for å belyse dette er gode på tvers av yrker og arbeidssteder.

1.3 Bakgrunn for valg av tema

Valget om høysensitivitet som tema for denne studien har jeg foretatt på bakgrunn av min interesse for fenomenet. Begrepet høysensitivitet ble jeg først introdusert for gjennom media. Etter dette har jeg møtt flere personer som beskriver seg selv som høysensitive og møtene med disse gjorde inntrykk på meg. Møtene jeg har hatt med personer i forkant av arbeidet med denne studien har gjort at interessen min for temaet har vokst.

Interessen for arbeidsliv har jeg hatt gjennom hele min studieperiode som bachelor- og masterstudent i sosialt arbeid. I løpet av min bachelorperiode deltok jeg i praksis ved en bedrift som utfører arbeidsrettede tiltak. I praksisperioden fikk jeg inntrykk av at arbeidslivet kan oppleves som tøft for den enkelte, med store krav til arbeidskapasitet, effektivitet og fleksibilitet. Etter at jeg ble introdusert for fenomenet høysensitivitet gjennom media, ble jeg nysgjerrig på hvordan arbeidslivet med tøffe krav kan oppleves for personer som forstår seg selv som særlig følsomme.

Høsten 2016 ble det aktuelt for meg å utforme et masterprosjekt. Når jeg befant meg i prosessen med valg av tema var det ingen andre temaer jeg hadde større ønske om å fordype meg i enn høysensitivitet. Siden jeg ønsket å vite mer om dette fenomenet i forbindelse med arbeidsliv, ledet dette ønsket meg til temaet for denne studien.

1.4 Studiens videre oppbygning

I kapittel én har jeg redegjort for studiens tema, bakgrunn for temavalget samt temaets aktualitet og relevans. Jeg har også presentert studiens problemstilling og forskningsspørsmål.

I kapittel to presenteres tidligere forskning på fenomenet høysensitivitet, samt høysensitivitet og arbeidsliv. En nærmere beskrivelse av fenomenet presenteres her, samt kritikk av begrepet.

I kapittel tre belyses studiens teoretiske rammeverk. Her presenterer jeg sentrale teorier som jeg har valgt å benytte med henblikk på analyse og fortolkning av studiens datamateriale. Teori om salutogenese og empowerment utgjør det teoretiske rammeverket for denne studien.

I kapittel fire begrunnes og presenteres studiens metodevalg. Kvalitativ forskningsmetode samt valg av individuelle intervjuer for innhenting av data utdypes. Videre presenteres refleksjoner og erfaringer fra forskningsprosessen. Avslutningsvis følger en presentasjon av prosessen rundt bearbeidelse og analyse av datamaterialet samt refleksjon rundt studiens troverdighet.

I kapittel fem blir datamaterialet innhentet via individuelle intervjuer presentert. Datamaterialet analyseres og drøftes i lys av teoretisk rammeverk og tidligere forskning. Dette kapittelet utgjør analysekapittelet.

I kapittel seks oppsummeres og samles trådene fra analysen i kapittel fem. Her drøftes hovedproblemstillingen i lys av mine funn. Avslutningsvis kommer jeg med forslag til videre forskning. Til sist følger referanser og vedlegg.

KAPITTEL 2

2.0 Høysensitivitet og tidligere forskning

Dette kapittelet inneholder en presentasjon av fenomenet høysensitivitet og tidligere forskning fra feltet. I dette kapittelet redegjør jeg for de viktigste kjennetegnene ved fenomenet høysensitivitet. I litteratur og forskning om høysensitivitet forklares fenomenet ofte med detaljerte beskrivelser knyttet til genetikk og biologi. Det blir imidlertid for omfattende å gå i detaljer om fenomenets biologiske bakgrunnsforståelse i denne studien, ettersom hovedfokuset er arbeidsliv. Begrepets biologiske bakgrunnsforståelse redegjøres dermed for i korte trekk. Av samme grunn blir ikke begrepene introversjon og ekstroversjon aktualisert her, selv om disse begrepene brukes i litteratur. Dette kapittelet inneholder tidligere forskning om høysensitivitet og arbeidsliv. Tidligere studier som omhandler personers erfaringer med arbeidslivet presenteres. Avslutningsvis i dette kapittelet presenteres kritikk av fenomenet høysensitivitet.

Forskningen som presenteres i dette kapittelet om høysensitivitet vil hovedsakelig være fra studiene Aron (2013), ettersom disse studiene regnes som de mest sentrale innenfor feltet. Etter omfattende litteratursøking har jeg funnet ytterst få studier om fenomenet fra Norge. Det finnes avhandlinger som omhandler høysensitivitet og barn. Disse er ikke relevante i denne studien og vil ikke omtales videre. Det finnes også en studie som er publisert i Norge som fungerer som en evaluering av spørreskjemaet som brukes til å måle høysensitivitet (Grimen & Diseth, 2016). Ettersom denne studien ikke omhandler arbeidsliv, vil heller ikke den brukes videre her.

For å finne forskning fra Norge benyttet jeg meg av litteratursøk i databasene Oria, Google Scholar og Idunn. Søkeord jeg benyttet meg av var «høysensitiv», «særlig sensitiv» og «hypersensitiv». Søkeordet hypersensitiv brukte jeg ettersom jeg har sett at dette ordet brukes i noe litteratur for å beskrive samme fenomen. For å finne forskning relatert til arbeid kombinerte jeg disse søkeordene med «arbeid», «arbeidslivet» og «jobb». Jeg fikk ytterst få treff ved bruk av søkeordene «høysensitiv», «særlig sensitiv» og «hypersensitiv». Jeg fikk få treff i databasene både ved bruk av disse ordene alene og sammen med søkeordene relatert til arbeid. I litteratur om høysensitivitet fra Norge refereres det ofte til amerikansk forskning om fenomenet (Haukedal, 2014). I et avisoppslag fra Aftenposten intervjues Skuterud av Borud. I dette intervjuet etterspør Skuterud mer forskning og kunnskap om begrepet i Norge (Borud, 2013).

I tillegg til å finne studier om fenomenet fra Norge ønsket jeg samtidig å finne internasjonal forskning om fenomenet høysensitivitet. Jeg benyttet meg av den engelske betegnelsen for høysensitivitet, «the highly sensitive person» ved søk etter internasjonale studier. I tillegg brukte jeg forkortelsen «hsp» som ofte brukes om begrepet. Jeg benyttet meg samtidig av ordet «hypersensitivity» i litteratursøk. I databasene Pubmed og ISI Web of Science fikk jeg opptil 17 000 treff ved bruk av disse søkeordene. Ettersom det er lite forskning om fenomenet fra Norge, vil forskningen som presenteres i dette kapittelet hovedsakelig være fra USA og Danmark. Forskningen fra USA benytter jeg siden den er den mest sentrale på feltet. Forskning fra Danmark benytter jeg siden relevante studier har blitt publisert på dansk og siden Danmark ligger nærme Norge i geografi og språk.

2.1 Fenomenet høysensitivitet

Hva fenomenet høysensitivitet innebærer kan være vanskelig å gripe fatt i, ettersom begrepet er omfattende. Fenomenet innebærer at personer skal være følsomme for ulike inntrykk og stimuli (jf. punkt 1.0). Stimuli kan forstås som ulike varianter av sansepåvirkning. For mye stimuli skal virke stressende og overveldende på personen som forstår seg selv som høysensitiv. I følge Aron (2013, s. 11) skal høysensitive forholde seg sensitivt til selv ørsmå stimuli. Dette begrunnes og forklares i nervesystemets behandling av informasjon. Det tenkes at sanseinformasjon blir grundigere omdannet på vei inn til hjernen hos mennesker som beskrives som høysensitive.

I følge Haukedal (2014, s. 15) skal høysensitive være ekstra følsomme for lyder, lukter, lys, kroppsspråk, stemninger og psykologiske- klimatiske forhold. For å tydeliggjøre hva høysensitivitet innebærer har Aron (2013, s. 266) utformet et akronym som skal beskrive kjennetegnene ved fenomenet. Akronymet består av fire bokstaver og kalles *DOES* (ibid). De viktigste kjennetegnene ved høysensitivitet deles inn etter de fire bokstavene *D*, *O*, *E* og *S* (ibid).

Bokstaven *D* i akronymet står for dyp bearbeiding. Et av de viktige kjennetegnene ved personer som forstår seg selv som høysensitive skal være tendensen til å bearbeide informasjon på et dypt plan (Aron, 2013, s. 266). Dyp bearbeiding skal gjøre at de personene lettere blir slitne (ibid).

O i akronymet står for overstimulering. Aron (2013, s. 267) bruker betegnelsen overstimulering for å beskrive tilstanden høysensitive personer befinner seg i når de har opplevd for mange inntrykk uten å få hvile. Personene skal bli raskere overstimulert enn andre i situasjoner på grunn av dyp bearbeiding av informasjon. Dette skjer særlig i situasjoner som inneholder mye informasjon, og i situasjoner med mye støy. Overstimulering skal særlig kunne skje dersom disse situasjonene varer lenge (ibid).

E i akronymet står for emosjonelle reaksjoner og empati. Høysensitivitet skal innebære at personer reagerer med mer emosjoner ved både positive og negative opplevelser enn andre (Aron, 2013, s. 270). Haukedal (2014, s. 7) beskriver dette som at de høysensitive møter verden med følelsene. Personene skal ha tydelig empati gjennom å leve seg sterkt inn i andres følelser (Aron, 2013, s. 270).

Bokstaven *S* i akronymet står for subtil sensitivitet. Med subtilt menses informasjon som ikke er tydelig, men heller diskret. Personer som forstår seg selv som høysensitive skal være ekstra var

og oppmerksom ovenfor subtil informasjon (Aron, 2013, s. 270). Det kan være ikke-verbale tegn fra andre personer slik som kroppsspråk. Personene skal ha en større bevissthet om forskjeller og subtile inntrykk enn andre (Stelmack, 1990, s. 1).

I følge Aron (2013) skal ikke høysensitive trives med å oppholde seg lenge i svært stimulerende miljøer. Miljøer som er svært stimulerende vil si miljøer som gir mange inntrykk. I følge Haukedal (2014) skyldes dette at nervesystemet til de høysensitive bli overbelastet av inntrykk. Et eksempel på et svært stimulerende miljø kan være en fornøyelsespark. I fornøyelsesparken er det mange mennesker, mye lyder og mange synsinntrykk i form av mennesker og apparater som beveger seg i rask hastighet. Mennesker som ikke opplever seg selv som høysensitive kan finne slike aktiviteter moderat stimulerende, utfordrende og gjerne spennende (Aron, 2013, s. 27).

Høysensitivitet beskrives ikke som en diagnose (jf. punkt 1.0). Aron (2013, s. 11) hevder at høysensitivitet er et karaktertrekk som mennesker er født med. Karaktertrekk eller personlighetstrekk skiller seg fra diagnoser ved at diagnosene er orientert mot sykdom og behandling. En diagnose er en form for sykdomsklassifisering med bakgrunn i det avvikende (Lian, 2014, s. 723). Et karaktertrekk regnes som noe alminnelig ved mennesket som ikke behøver diagnostisering og behandling. Det er likevel ikke utenkelig at flere personer som beskriver seg selv som høysensitive har fått tildelt diagnoser. Lian (2014, s. 723) hevder at menneskelige egenskaper omdefineres fra karaktertrekk til sykdom med diagnostiske merkelapper. Haukedal (2014, s. 103) hevder at flere høysensitive har blitt diagnostisert med feilaktige diagnoser som angstlidelser, ADHD, bipolare lidelser med flere.

Aron (2013, s. 20) har utformet et spørreskjema til å måle høysensitivitet. Aron (2013, s. 20) hevder at skjemaet skal måle hvorvidt personer er høysensitive eller ikke. Spørreskjemaet inneholder 27 utsagn. Personer som tar testen skal huke av om utsagnene passer dem eller ikke ved å svare «ja» eller «nei». Dersom testpersonen huke av «ja» for 14 spørsmål eller flere, er personen sannsynligvis høysensitiv ifølge Aron (2013, s. 21). Forfatteren påpeker at ingen tester er fullkomne når det gjelder å måle personlighet. Med dette mener forfatteren at personer kan være høysensitiv ved å svare «ja» på færre spørsmål enn 14 i skjemaet, dersom personen mener at noen utsagn stemmer veldig. Testen er å finne som vedlegg nr. 4 i denne studien. Spørreskjemaet til Aron har mottatt kritikk fra flere hold, noe som utdypes i punkt 2.3. Prosessen der personer avgjør om de oppfatter seg selv som høysensitive innebærer selvtesting. Ettersom personer selv velger å beskrive seg selv som høysensitive, kaller jeg denne prosessen for selvdefinering.

Aron (2013, s. 271) påpeker at personer som forstår seg selv som høysensitive har likheter, men også forskjeller, ettersom alle personer er sammensatte med flere karaktertrekk enn karaktertrekket høysensitivitet. Personer har ulik bakgrunn med forskjellige erfaringer fra livet. Forfatteren understreker at dette blir viktig å presisere for å unngå å vurdere personer som forstår seg selv som høysensitive som like (ibid).

2.2 Høysensitivitet og arbeidsliv

I det følgende presenteres studier som aktualiserer erfaringer som personer som beskriver seg selv som høysensitive har med arbeidslivet, med vekt på opplevde utfordringer og muligheter. Det er to studier som jeg opplever som særlig relevante knyttet til høysensitivitet og arbeidsliv. Den ene er utarbeidet av Foreningen for høysensitive i Danmark (Lauridsen & Schwennesen, 2014), mens den andre er publisert i USA (Jaeger, 2004).

Lauridsen & Schwennesen (2014) trekker fram erfaringer som personer som forstår seg selv som høysensitive opplever i arbeidslivet. Studien er utformet i perioden 2013-2014 og er basert på spørreskjemaer besvart av 250 personer som definerer seg selv som høysensitive. Studien er gjengitt i en rapport. Rapporten er relevant å benytte her siden den belyser opplevelser som personer som beskriver seg selv som høysensitive har med arbeid. Rapporten er også interessant ettersom den er basert på opplevelsene til 250 personer som beskriver seg selv som høysensitive. Den er av nyere dato, år 2013-2014.

Blant mulighetene som trekkes fram blant personer som beskriver seg selv som høysensitive i rapporten, er deres evner til å se tydelige nyanser i arbeidsoppgavene som årsak av dyp bearbeiding (Lauridsen & Schwennesen, 2014, s. 14). I rapporten trekkes det fram at personene skal ha gode muligheter for å knytte relasjoner og være opptatt av å skape et miljø preget av anerkjennelse (ibid, s. 21). Sosiale trekk ved høysensitivitet utheves også i litteraturen til Haukedal (2014, s. 13). Personer som forstår seg selv som høysensitive beskrives som «de grønne» plantene på arbeidsplassen. Med dette menes det at personene som forstår seg selv som høysensitive skal være de som bryr seg om andre, og er opptatte av det psykologiske klimaet. De oppfattes gjerne som positive tilskudd til arbeidsmiljøet (ibid).

Haukedal (2014, s. 33) påpeker at de høysensitive skal ha mange ressurser i arbeidslivet, for at disse ressursene skal komme til sin rett forutsettes det at de høysensitive ikke blir overveldet og tappet for energi (ibid). Personer som beskriver seg selv som høysensitive oppgir å ha høye kvalitetskrav til egne prestasjoner. De skal arbeide svært grundig og ettertenksomt. Personene oppgir å være pliktoppfyllende med sans for orden i arbeidslivet (Lauridsen & Schwennesen, 2014, s. 20).

I studien til Lauridsen & Swennesen (2014) trekkes det fram utfordringer som personer som forstår seg selv som høysensitive opplever i arbeidslivet. Respondentene i rapporten oppgir vanskeligheter med å arbeide i åpne kontorlandskap grunnet støy. Rapporten trekker fram sterke

følelser hos respondentene på arbeidsplassen. De oppgir å være redde for å gjøre feil, og de opplever ikke at de passer inn i miljøet (ibid, s. 17). Respondentene i rapporten oppgir utfordringer med å si nei til andre på jobben og at de lett blir stresset i jobbsammenheng (ibid, s. 21). Rapporten trekker fram at personer som definerer seg selv som høysensitive strever med høyt arbeidspress (ibid, s. 37). De oppgir å streve med uforutsigbarhet, det å ikke å vite hva som skjer videre i arbeidsdagen. De oppgir samtidig å streve med selvtillit. Det er vanskelig for dem å vise hvem de er og akseptere egne utfordringer i arbeidet (ibid, s. 40).

Blant utfordringene som nevnes er utfordringer knyttet til sosiale forhold. Personer som definerer seg selv som høysensitive opplever konflikter og uro på arbeidsplassen som veldig vanskelig (Lauridsen & Schwennesen, 2014, s. 16). Respondentene beskriver dette som å bli sterkt påvirket av andre menneskers følelsesliv. De beskriver dette som å ha vanskeligheter med å skille sine egne følelser fra andres (ibid). Respondentene i rapporten uttrykker behov for perioder med ro i arbeidstiden, muligheten for å trekke seg tilbake og ha alenetid. De uttrykker at det er vanskelig for dem med lange arbeidsdager (ibid). Personene skal ha behov for fleksibel arbeidstid. I rapporten kommer det fram at mange av respondentene er arbeidsledige og sykemeldte, henholdsvis 12 og 13 prosent av respondentene (ibid, s 72).

Jaeger (2004) har i boken med tittelen «Making work work for the highly sensitive person» presentert forskning om høysensitivitet og arbeidsliv. Forskningen er basert på spørreundersøkelser og intervju samtaler besvart av 200 personer som definerer seg selv som høysensitive i USA. I studien formidler personer som forstår seg selv som høysensitive strategier for å håndtere overstimulering eller stress på arbeidsplassen. Felles for disse strategiene er at de innebærer alenetid for å skjerme seg fra ulike stimuli på arbeidsplassen. Det kan være å benytte seg av gåturer utendørs i lunsjen, eller å spise lunsj alene (ibid, s. 82). Debrifing med kollegaer etter stressende jobbsituasjoner nevnes også som strategi for å håndtere overstimulering (ibid, s. 87).

Jaeger (2004, s. 124) påpeker viktigheten av at de høysensitive synliggjør hvem de er på arbeidsplassen. Forfatteren hevder at synliggjøring kan være fordelaktig for å vise arbeidsplassen hvilke behov de høysensitive har og hva de trenger for å fungere bedre i jobben. Respondentene i rapporten til Lauridsen & Schwennesen (2014, s. 80) understreker betydningen av at personer som beskriver seg selv som høysensitive blir kjent med seg selv for å kunne formidle dette til arbeidsplassen. Dette innebærer å bli bevisst egne styrker og svakheter for å kunne kommunisere disse videre til andre. Både Jaeger (2004, s. 124) og respondentene i rapporten til Lauridsen & Schwennesen (2014, s. 73) understreker at det ikke nødvendigvis er

fordelaktig for personene å presentere seg som høysensitive på arbeidsplassen og fortelle om alle ulempene med dette fenomenet. Det påpekes at begrepet er omfattende og kan virke vanskelig for kollegaer og ledere å forstå. Det påpekes også at det er viktig å vise hvem man er på arbeidsplassen og synliggjøre seg selv og sine behov uten å nødvendigvis utdype begrepet høysensitivitet (ibid).

2.3 Kritikk av begrepet

Høysensitivitet er et omstridt begrep innenfor psykologiske disipliner. Flere kritikere er skeptiske til båssetting eller diagnostisering av personer som høysensitive. Skepsisen til diagnostisering eksisterer til tross for at fenomenet ikke er å regne som en diagnose, men som et karaktertrekk (Aron, 2013; Haukedal, 2014). I det følgende presenteres ulike kritiske innvendinger mot fenomenet høysensitivitet.

Esbjørn mfl. (2016, s. 10) har i boken «Særlig sensitiv – eller særlig utfordret» uttrykt skepsis ovenfor begrepet høysensitivitet. Esbjørn (2006, s. 10) poengterer at diagnostisering setter personer i bås og at dette videre kan gjøre noe med personers selvforståelse. Forfatterne frykter at personer skal tro at merkelappen høysensitiv kan forklare alle særtrekk ved personer. Med dette frykter forfatterne at det de omtaler som «riktige» sykdommer slik som angst, kan oversees og kamoufleres av merkelappen høysensitivitet (Esbjørn, 2016, s. 10).

I en artikkel fra *Forskning* er det flere fagpersoner som uttaler seg om temaet i intervju med Moltsen. Knudsen uttaler at det ikke finnes noe grunnlag i fysiologien for å påstå at noen personer har et spesielt sensitivt nervesystem (Moltsen, 2016). Knudsen påpeker imidlertid at det ikke er feil å påstå at noen mennesker er mer sensitive enn andre. Knudsen understreker at personer som ikke er psykisk syke vil befinne seg innenfor et normalfordelt personlighetsspektrum. Innenfor dette spekteret hevder Knudsen at personers følsomhet varierer, noe som vil innebære at noen personer er mer følsomme enn andre. Knudsen hevder i intervju med Moltsen at det ikke gir mening å kategorisere personer med begrepet høysensitivitet (Moltsen, 2016).

I artikkelen fra *Forskning* uttaler Videbech i intervju med Moltsen at begrepet *høysensitiv* ikke er veldefinert nok til å kunne brukes (Moltsen, 2016). Videbech støtter uttalelsene til Knudsen om at det ikke er kontroversielt å hevde at noen er mer sensitive enn andre. Videbech mener det er innlysende at noen er mer sensitive enn andre, ellers kan det ikke forklares hvorfor personer reagerer forskjellig i stressende situasjoner (ibid). I et avisoppslag fra *Aftenposten* uttaler Gullestad seg om temaet i intervju med Borud. Gullestad påpeker at sensitive personer ikke grupperes som gruppe i klinisk psykologi. Gullestad hevder at individets personlighet vurderes etter dimensjoner som forhold til andre, selvfølelse og evne til å utsette tilfredsstillelse (Borud, 2013).

Kritikere synes å være spesielt kritiske til spørreskjemaet utarbeidet av Aron som skal kunne måle høysensitivitet. I intervju med Moltsen i artikkelen fra *Forskning*, stiller Esbjørn spørsmål ved spørreskjemaets metodiske utforming (Moltsen, 2016). Esbjørn mener at spørsmålene i spørreskjemaet er formulert for vide. Esbjørn hevder at de fleste vil kunne svare «ja» på mange av disse spørsmålene, og at spørsmålene ikke måler sensitivitet (ibid). Esbjørn mener dette er problematisk ettersom 14 eller flere ja-svar i testen skal innebære å være høysensitiv. I samme artikkel uttaler Thastum (i intervju med Moltsen) at ikke alle spørsmålene i spørreskjemaet peker mot sensitivitet, noe de de bør gjøre for å måle personlighetstrekket (ibid).

I et avisoppslag fra *NRK* uttaler Skuterud seg om temaet i intervju med Årrestad og Efskind (2014). Skuterud uttaler at når mange personer sliter med noe, blir det viktig for dem å ha en forklaring og et begrep for det de sliter med. Skuterud hevder at det ikke finnes noen medisinsk forklaring på høysensitivitet. Det er kjent at noen personer reagerer sterkere på signaler utenfra enn det andre gjør, ifølge Skuterud. Det påpekes også at dette er personer som fanger opp elektromagnetisk stråling mye sterkere, plages av lyder og at synsinntrykk virker sterkere på dem. Skuterud påpeker at høysensitivitet blir som et motefenomen, men at det er viktig å huske på at det finnes mennesker bak motefenomenet som virkelig lider av signaler utenfra (Årrestad & Efskind, 2014).

I dette kapitlet har begrepet høysensitivitet og tidligere forskning blitt presentert. Etter en presentasjon av fenomenet og kritikk av begrepet, er det hensiktsmessig å redegjøre for det teoretiske rammeverket som brukes til analyse av funn i studien. Det teoretiske rammeverket som benyttes i studien blir dermed presentert i neste kapittel.

KAPITTEL 3

3.0 Teoretisk rammeverk

I dette kapitlet vil det teoretiske rammeverket som benyttes i denne studien presenteres. De teoretiske perspektivene jeg har valgt brukes til å kaste lys over studiens empiriske funn som presenteres i kapittel fem. Det teoretiske rammeverket jeg har valgt består av teori om salutogenese og empowerment. Tidligere studier som omhandler høysensitivitet og arbeidsliv har ikke brukt teori til å belyse empiriske funn (jf. kapittel 2). Valget av de teoretiske perspektivene har jeg tatt ettersom jeg opplever at disse kan gi en økt forståelse av fenomenene som studien avdekker. Min tanke er at jeg kan bidra med noe nytt til forskningsfeltet om høysensitivitet og arbeidsliv ved å inkludere teori om salutogenese og empowerment i belysning av empirien.

De teoretiske perspektivene som jeg har valgt kan bidra med nye betydninger og tolkninger som ikke tidligere har blitt belyst i forskning på høysensitivitet og arbeidsliv, ettersom teorier i seg selv er rammeverk for tolkning. Ved å tilføre datamaterialet et teoretisk rammeverk gis materialet en annen og dypere forståelse enn dersom datamaterialet blir presentert alene. De teoretiske perspektivene som benyttes i denne studien presenteres videre i dette kapitlet. Teori om salutogenese og empowerment presenteres hver for seg.

3.1 Salutogenese

Salutogenese er en teori med fokus på hva som fremmer god helse. Teorien står i motsetning til teorien om patogenese som fokuserer på hva som gir mennesker sykdom (Lindström & Eriksson, 2015, s. 18). I likhet med begrepet høysensitivitet er ikke denne teorien sykdomsorientert. Høysensitivitet regnes ikke som en diagnose, men som et karaktertrekk (jf. punkt 2.1), (Aron, 2013). Teorien om salutogenese omhandler hva som bidrar til helse. Ettersom teorien ikke er sykdomsorientert er den velegnet til å belyse empiri knyttet til temaet høysensitivitet.

Salutogenese er i seg selv alle faktorer som går i retning av helse (Antonovsky, 1979, s. 47). Teorien brukes i ulike helsefag, men også innenfor andre disipliner, inkludert sosialt arbeid. Antonovsky utarbeidet teorien om salutogenese. Etter Antonovskys død har Lindström og Eriksson arbeidet videre med teorien. Antonovskys teori om salutogenese omhandler stressfaktorer som mennesker utsettes for. Disse stressfaktorene skaper indre spenning. Dersom en person gir etter for spenningen eller belastningen og opplever sammenbrudd, beveger personen seg i retning av patogen retning og uhelse. Dersom personen som opplever en stressfaktor takler belastningen av stressfaktoren vil vedkommende bevege seg i retning av salutogenese og helse. Bevegelsen mellom helse og uhelse betegnet Antonovsky som helsekontinuumet. Antonovsky hevdet at alle mennesker til enhver tid vil befinne seg et sted på linjen i helsekontinuumet (Antonovsky, 1979, s. 47).

Salutogenese består av to nøkkelbegrep som skal ha betydning for personers helse. Det ene begrepet er: «generelle motstandsressurser», og det andre begrepet er: «opplevelse av sammenheng». Det første begrepet, generelle motstandsressurser, defineres som trekk ved personen og omgivelsene som bidrar til å forebygge eller bekjempe stress (Antonovsky, 1979, s. 103). Motstandsressursene viser trekk både ved personen, men også til trekk ved miljøet. Antonovsky (1979, s. 103) delte motstandsressursene inn i åtte forskjellige trekk. De ulike trekkene deles inn i fysiske, biokjemiske, menneskeskapte-materielle, kognitive, emosjonelle verdi- og holdningsrelaterte, mellommenneskelige-relasjonelle og makrososiokulturelle trekk (ibid).

Motstandsressurser finnes både i individ, grupper og i samfunnet. Motstandsressurser er også nære og fjerne omgivelser som både er materielle og ikke-materielle. Eksempler på materielle motstandsressurser kan være penger og husvære, mens ikke-materielle kan være kunnskap og relasjoner (Lindström & Eriksson, 2015, s. 30). Ved hjelp av motstandsressurser i individet,

gruppen og samfunnet kan stressorer forebygges eller bekjempes ifølge Antonovsky (1979). En stressor er stimuli som kan oppfattes som stress og som kan skape stress hos personer (ibid).

De generelle motstandsressursene er viktige for utvikling av det andre nøkkelbegrepet som salutogenese inneholder, nemlig opplevelse av sammenheng (OAS). Minst fire generelle motstandsressurser bør være tilstede får utvikling av sterk opplevelse av sammenheng (OAS). Disse ressursene er: eksistensielle tanker, meningsfylte aktiviteter, sosiale relasjoner og kontakt med indre følelser. I tillegg til å inneha disse ressursene må de også kunne brukes for at de skal gagne helsen med sterkere opplevelse av sammenheng (OAS) (Lindström & Eriksson, 2015, s. 30).

Nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng (OAS) defineres som en generell innstilling til livet som mennesker har. Begrepet sier noe om i hvilken grad mennesker har tillit til at stimuli i ens indre og ytre miljø er forutsigbare, strukturerte og forståelige. Begrepet sier også noe om menneskers tillit til egne ressurser og om disse er tilstrekkelige til å håndtere kravene som omgivelsene stiller (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). Opplevelse av sammenheng (OAS) innebærer også at personer oppfatter kravene rundt seg som vel verdt å engasjere seg i. Opplevelse av sammenheng (OAS) defineres i sin helhet slik:

«En generell innstilling som sier noe om i hvilken grad man har en gjennomgående, bestandig, men også dynamisk tillit til at (1) stimuli i ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til å kunne håndtere kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er vel verd å engasjere seg i» (Antonovsky, 1987, s. 19).

Begrepet opplevelse av sammenheng (OAS) er oversatt fra den engelske betegnelsen «*sense of Coherence*». I litteratur brukes gjerne en forkortelse av begrepet; «SOC» på engelsk og «OAS» på norsk. Jeg bruker imidlertid hele begrepet for å unngå at teksten blir for teknisk å lese for leseren. Jeg viser til forkortelsen av begrepet i parentes etter begrepet for å tydeliggjøre at jeg viser til denne teorien.

I følge Antonovsky (1979) skal ikke opplevelse av sammenheng (OAS) betraktes som et personlighetstrekk eller som en mestringsstrategi. Antonovsky påpekte at opplevelse av sammenheng (OAS) skal betraktes som en innstilling til livet og som en mestringsressurs. Opplevelse av sammenheng (OAS) som mestringsressurs gjør personer i stand til å velge mellom ulike strategier som kan bidra til å løse ulike problemer og håndtere forskjellige hendelser i livet (ibid).

Antonovsky (1987) utformet et spørreskjema for å måle opplevelse av sammenheng (OAS). Dette skjemaet besto av 29 punkter som måler tre dimensjoner. Disse tre dimensjonene er *begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet*. Senere utformet Antonovsky et kortere skjema med 13 spørsmål. Spørreskjemaene til Antonovsky har senere blitt modifisert flere ganger. Spørreskjemaer med måling av opplevelse av sammenheng (OAS) blir ikke benyttet her, ettersom dette er en kvalitativ studie. Nøkkelbegrepet generelle motstandsressurser og nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng (OAS) med de tre begrepene *begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet* benyttes til å kaste lys over empiriske funn for å forstå og tolke dem (jf. kapittel 5). Ettersom de tre begrepene hver for seg er deler av en helhet omtaler jeg dem videre som komponenter.

De tre komponentene *begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet* fra nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng (OAS) handler om hvordan personer oppfatter sine liv. Innholdet i de tre komponentene er som følger:

Begripelighet: Komponenten begripelighet handler om menneskets opplevelse av ytre eller indre stimuli som forståelig og forutsigbart. At ulike stimuli og situasjoner er forståelige er viktig for personers opplevelse av sammenheng (OAS). I forbindelse med arbeidsliv vil begripelighet innebære opplevelse av arbeidet som forståelig og forutsigbart (Lindström & Eriksson, 2015, s. 29).

Håndterbarhet: Komponenten håndterbarhet viser til menneskers opplevelse av egne muligheter til å håndtere krav som omgivelsene stiller. Håndterbarhet omhandler opplevelsen av om egne ressurser er tilstrekkelige for å møte omgivelsenes krav. I jobbsammenheng vil dette handle om personers opplevelse av om egne krefter og ressurser er tilstrekkelige for å møte kravene som stilles i arbeidslivet (Lindström & Eriksson, 2015, s. 29).

Meningsfullhet: Komponenten meningsfullhet viser til menneskers egne opplevelser av mening. Det er ikke innholdet i personers liv som avgjør opplevelsen av mening. Det er individets opplevelse av mening i sitt eget liv uavhengig av innhold som gir opplevelse av meningsfullhet. Dette betyr at personer som har samme innhold i livet kan ha ulike opplevelser av mening. I forbindelse med arbeidsliv vil komponenten meningsfullhet innebære at arbeidet gir mening for den enkelte, og at arbeidsoppgavene oppleves som vel verdt å engasjere seg i. Ettersom hva som gir opplevelsen av meningsfullhet varierer mellom personer, vil samme jobb kunne være meningsfull for noen, men ikke for andre (Lindström & Eriksson, 2015, s. 29).

I følge Eriksson og Lindström (2015, s. 29) så utgjør meningsdimensjonen selve livets drivkraft. Komponenten meningsfullhet skal være den viktigste av de tre komponentene. Det tenkes at opplevelsen av mening gjør personer tilbøyelige til å lete etter ressurser og skape struktur. Det vil innebære å styrke de andre komponentene, *begripelighet* og *håndterbarhet* (ibid). De tre komponentene er på denne måte i forbindelse med hverandre.

Jeg benytter nøkkelbegrepene generelle motstandsressurser og opplevelse av sammenheng (OAS) til å belyse funn knyttet til studiens problemstilling, som omhandler hvordan personer som beskriver seg selv som høysensitive opplever arbeidslivet. Komponentene *begripelighet* og *håndterbarhet* fra nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng (OAS) brukes til å belyse funn knyttet til forskningsspørsmål nr.1, om hvilke utfordringer og muligheter personer som definerer seg selv som høysensitive opplever i arbeidslivet (jf. punkt 1.2). Komponentene *begripelighet* og *håndterbarhet* benyttes til å belyse funn knyttet til utfordringene informantene opplever i arbeidslivet. Jeg bruker komponentene for å oppnå en dypere forståelse av informantenes opplevde utfordringer.

Komponenten *mening* fra nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng (OAS) brukes også til å belyse forskningsspørsmål nr. 1, om hvilke utfordringer og muligheter personer som definerer seg selv som høysensitive opplever i arbeidslivet (jf. punkt 1.2). Komponentens *mening* brukes til å belyse mulighetene som personene som forstår seg selv som høysensitive opplever i arbeidslivet. I presentasjonen av funn knyttet til informantenes opplevde muligheter, bruker jeg komponenten *mening* for å se om informantens opplevde arbeidslivet som meningsfullt.

Forskningsspørsmål nr. 2 om selvdefineringens betydning for personers deltakelse i arbeidslivet (jf. punkt 1.2) belyses av teori om empowerment. Empowerment presenterer jeg senere i dette kapitlet.

Forskningsspørsmål nr. 3 som omhandler hva som skal til for at personer skal kunne håndtere opplevde utfordringer (jf. punkt 1.2), belyser jeg ved hjelp av nøkkelbegrepet generelle motstandsressurser. Med dette ser jeg om informantenes handlinger for håndtering kan forstås i lys av generelle motstandsressurser. Forskningsspørsmål nr. 3 belyses også av teori om empowerment som er tema i følgende avsnitt.

3.2 Empowerment

Empowerment omhandler hvordan personer og grupper kan løse ulike problemer. Empowerment-begrepet brukes som oftest i forbindelse med grupper som anses å stå i en avmaktsposisjon. Eksempler på slike grupper er innvandrere, rusavhengige og personer med psykiske lidelser (Askheim, 2007, s. 21). Det finnes ulike definisjoner av empowerment, og begrepet anvendes på ulike måter. Begrepet beskrives både som metode, teori, perspektiv, tilnærming og ideologi. Slettebø (2008, s. 63) påpeker at beskrivelsen av empowerment vil være forskjellig ettersom begrepet anvendes på ulike måter. Beskrivelsen av begrepet vil dermed være avhengig av type kontekst, virkelighetsforståelse og menneskesyn (ibid).

På norsk betyr empowerment å autorisere, gi makt til eller sette noen i stand til noe (Askheim, 2007, s. 22). Oversettelser som styrking, myndiggjøring og egenkraftmobilisering har blitt brukt om begrepet i norsk litteratur, men en entydig oversettelse brukes ikke. Slettebø (2008, s. 63) påpeker at det er behov for en begrepsavklaring av begrepet på norsk. Ettersom det ikke finnes en entydig norsk oversettelse benytter jeg videre det engelske navnet til begrepet. Min hensikt med å belyse empowerment er ikke å gi en fullstendig utfyllende fremstilling, men å komme frem til en forståelse av begrepet som kan anvendes til analyse av studiens empiriske funn.

Empowerment innebærer at mennesker både i felleskap og enkeltvis får større kontroll over sitt daglige liv. Det innebærer å redusere avmakt slik at mennesker får muligheter til å endre sine livsbetingelser (Slettebø, 2002, s. 60). Det sentrale begrepet i empowerment er ordet *power*. På norsk kan *power* bety makt, kraft og styrke. Teorien om empowerment handler om at personer som er i avmaktsposisjon skal kunne komme ut av denne posisjonen ved å opparbeide *power*, eller styrke og kraft (Askheim, 2007, s. 21). For å løse problemer og komme videre fra en situasjon med avmakt kreves det dermed at personer mobiliserer kraft. Ved hjelp av kraftmobilisering skal personer kunne motarbeide krefter som bidrar til å holde dem nede. Dermed skal personer kunne få mer kontroll, makt og oppnå styring av sine liv (ibid).

For at personer skal kunne mobilisere krefter for å løse problemer og oppnå kontroll over eget liv, kreves styrking. Styrking skal bidra til at personene skal få kraft til å endre de betingelsene som bidrar til at de er i en avmaktsposisjon. Dette vil i praksis innebære at personer får økt sin selvtillit, bedre selvbilde, samt økte ferdigheter og kunnskaper (Askheim, 2007, s. 23).

I tillegg til styrking er makt et sentralt i begrep i teorien om empowerment. Maktbegrepet har forskjellige definisjoner og kan forstås på ulike måter. I denne studien vil en aktørorientert

forståelse av makt belyses framfor strukturell makt, av hensyn til studiens relevans. Foucault (1982, s. 788) beskriver makt som noe som er i endring, som handlinger som modifierer andre. I Foucaults forståelse av maktbegrepet beskrives ikke makt som noe som tilhører de eller den «mektige», men som noe som finnes i relasjoner. Makt kan forstås som et verb, framfor et substantiv. Dette innebærer at makt er noe som utøves, ikke noe som eies. Makt innebærer altså handlingen, den har ingen styrer, det er selve styringen som styrer (Foucault, 1982, s. 788). Foucault beskriver ikke makt som kun en kilde til undertrykkelse, men også som noe produktivt. Foucault ser makt som noe personer kan velge å benytte for å påvirke, føre kontroll og delta (Foucault, 1990, s. 93).

I perspektivet om empowerment søker individet eller kollektivet etter makt som kan hjelpe dem med å forbedre sin situasjon (Slettebø, 2002, s. 60). Empowerment er både målsetting og virkemiddel for å oppnå makt, i tillegg til styrke og kraft (Askheim, 2007, s. 21). Empowerment som mål betyr at målet ikke er tilpasning til situasjonen som personene befinner seg i, men å øke makten til individet eller gruppen. Den økende makten gjør at personer kan forebygge eller endre forhold som er med og forårsaker utfordringene som de lever med. For at empowerment skal være aktuelt som mål må det eksistere en utfordring eller et problem som individet eller gruppen ønsker å gjøre noe med (ibid).

I tillegg til å være et mål for å løse problemer, er empowerment selve prosessen for å gjøre dette. Empowerment-prosessen forekommer der personer reduserer sin avmakt gjennom endring av forhold i livet som holder dem nede. For at denne prosessen skal skje kreves det bevisstgjøring hos personene. Bevisstgjøring omhandler å se sammenhenger i egen livssituasjon. Dette innebærer at den enkelte blir bevisst sammenhengen mellom egen livssituasjon, men også ytre, samfunnsmessige forhold. Dette innebærer å registrere at andre personer har opplevd lignende problemer med avmakt og samtidig være i tilsvarende situasjon (Askheim, 2007, s. 23).

Bevisstgjøring er en sentral komponent i litteraturen til den søramerikanske pedagogen Paulo Freire (Freire, 1974). I Freires litteratur omhandler empowerment hvordan grupper kan komme ut av situasjoner med avmakt. For å illustrere avmaktssposisjonen personer og grupper kan stå i, bruker Freire begrepet *undertrykkelse*. Bevisstgjøring blir sentralt i bekjempelsen av egen undertrykkelse. For å gjøre dette bør personer være klar over hvordan undertrykking arter seg. Freire (1974, s. 71) understreker at personer har muligheten til å frigjøre seg fra undertrykkelse.

Et viktig ledd i frigjøringen fra undertrykkelse er dialog med andre. Dialogen med andre innebærer refleksjon og handling i forbindelse med egen tilværelse for dermed å kunne forandre den (Freire, 1974, s. 71). Refleksjon er kritisk tenking som personer bruker for å bli klar over egen situasjon og andre som er i samme situasjon. Gjennom refleksjon kan personer oppnå bevisstgjøring over egen situasjon. Bevissthet om egen situasjon gjennom refleksjon, kan gjøre personer i stand til gripe tak i egen situasjon og forandre den (Freire, 1974, s. 95).

I følge Freire (1974, s. 108) er dialog den viktigste metoden for endring og bevisstgjøring over egen situasjon. Freire omtaler bevisstgjøringsprosessen som skjer i dialog med andre som partnerskap. Felleskapet, eller kollektivet blir viktig for bevisstgjøring og handling. Gjennom å dele erfaringer i et felleskap i dialog, kan kollektivet bidra med kollektiv handling (ibid). Gjennom å dele felles erfaringer med andre kan en gruppe danne en positiv identitetsdannelse. Med dette kan Freires litteratur om empowerment sees som noe mer enn en individuell styrkingsprosess. Empowerment kan sees som en kollektiv prosess som innebærer et maktperspektiv.

Freire sin litteratur omhandler grupper som Freire oppfattet som undertrykte (Freire, 1974). Personene som beskriver seg selv som høysensitive i denne studien representerer ikke en undertrykt gruppe. Personene har imidlertid felles utfordringer knyttet til arbeidslivet. Freires perspektiver med bevisstgjøring, refleksjon og handling for å komme ut av vanskelige situasjoner, er dermed aktuelle å bruke for å belyse personenes opplevelser. Av den grunn brukes Freires perspektiver om bevisstgjøring, refleksjon og handling for å forstå de empiriske funnene i denne studien, selv om personene som nevnt ikke representerer en undertrykt gruppe i samfunnet.

I denne studien benyttes empowerment som teori for å utforske problemstillingen med tilhørende forskningsspørsmål. Hvordan jeg vil belyse forskningsspørsmål nr. 1 har jeg beskrevet i forrige avsnitt (jf. punkt 3.1). Teori om empowerment brukes til å belyse forskningsspørsmål nr. 2 om hvilken betydning selvdefinering har for personers deltakelse i arbeidslivet. Selvdefinering vil si prosessen der personer definerer seg selv som høysensitive (jf. punkt 1.2). I dette ser jeg etter om selvdefinering kan bidra til empowerment gjennom styrking og utvikling av selvtillit hos personene som forstår seg selv som høysensitive. Jeg bruker også Freires teorier om bevisstgjøring, refleksjon og handling. Dette gjør jeg for å belyse informantenes fortellinger om deltakelse i samtalegrupper for personer som definerer seg selv som høysensitive. Ved å se empirien i lys av et empowerment-perspektiv ser jeg om selvdefinering kan bety noe for personenes deltakelse i arbeidslivet.

Teori om empowerment bruker jeg også for å belyse forskningsspørsmål nr. 3 om hva som skal til for at personer skal kunne håndtere opplevde utfordringer i arbeidslivet. Håndtering forutsetter handlinger. I presentasjonen av funn bruker jeg teori om makt og bevisstgjøring fra teorien om empowerment til å belyse aktive handlinger som informantene har foretatt for å håndtere opplevde utfordringer. Med dette ser jeg om funnene kan forstås i lys av empowerment. Funnene presenteres i kapittel fem i denne studien. Før presentasjonen av funn gjennomgår jeg studiens metodiske utforming. Dette blir tema i neste kapittel.

KAPITTEL 4

4.0 Metodisk utforming

I dette kapitlet presenterer jeg studiens metodiske design, min forskerposisjon, selve forskningsprosessen og hvordan jeg har bearbeidet forskningsdata. Metode i seg selv betyr å følge en bestemt vei fram til et mål (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2009, s. 99). For å nå fram til målet kreves det at forskeren samler inn informasjon, eller data. I min vandring langs metodeveien har jeg møtt en rekke veiskiller underveis. Hvert veiskille har inneholdt en rekke valg som har vært styrende for veien til målet. I dette kapitlet tar jeg leseren med langs hele denne veien fram til målet. Det gjør jeg ved å redegjøre for hensiktsmessige valg knyttet til studiens formål og problemstilling.

Først presenterer jeg valg av metode med kvalitativ tilnærming og intervju. Deretter redegjør jeg for mitt vitenskapsteoretiske ståsted innenfor fenomenologi. Videre presenterer jeg selve prosessen med rekruttering av informanter. Jeg viser hvilke overveielser jeg har stått ovenfor i forkant av intervjuene, før jeg videre forteller om selve gjennomføringen av intervjuene. Videre i kapitlet tydeliggjør jeg hvordan jeg har arbeidet med empirien og analyse av den. Dette kapitlet avsluttes med refleksjoner rundt etikk, kritikk av kvalitativ metode samt vurderinger rundt studiens troverdighet.

4.1 Metodevalg

Valg av metode har betydning i forbindelse med innsamling, bearbeiding og analyse av data. I samfunnsvitenskapene belyses forskbare problemstillinger og spørsmål utfra de metodiske kunnskapsperspektivene kvalitativ og kvantitativ tilnærming. Disse tilnærmingene kan enten brukes hver for seg, eller kombineres gjennom metodetriangulering. Begge tilnærmingene har som mål å bidra til en bedre forståelse av samfunnet vi lever i. Tilnærmingene er imidlertid grunnleggende forskjellige i sitt utgangspunkt. Mye kan bli sagt om forskjellene, men jeg velger å forholde meg helt kort til disse. Den kvalitative tilnærmingen søker ideografiske data. Med ideografiske menes det individuelle eller enkeltstående. Informasjonen som samles inn gjennom kvalitativ forskning baseres på tekstdata. Tilnærmingen søker etter forståelse og mening av hvordan mennesker opplever sitt dagligliv, fra hans eller hennes perspektiv (Kvale,

Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2015, s. 42). Kvantitativ tilnærming kjennetegnes ved vektlegging av antall. Tilnærmingen er velegnet til å samle inn data som kan gi generell informasjon om et større antall personer. Data omformes til målbare enheter som kan benyttes i statistisk analyse. Valg av tilnærming bør velges etter relevans for studiens problemstilling. For å begrunne mitt valg av kvalitativ tilnærming gjentar jeg studiens problemstilling og forskningsspørsmål:

Hvordan opplever personer som beskriver seg selv som høysensitive arbeidslivet?

Denne problemstillingen utforskes nærmere gjennom følgende spørsmål:

- 1. Hvilke utfordringer og muligheter opplever personene å ha?*
- 2. Hvilken betydning har selvdefinering for personenes deltakelse i arbeidslivet?*
- 3. Hva skal til for at personene skal kunne håndtere opplevde utfordringer?*

Gjennom problemstillingen spør jeg etter personers egne opplevelser med arbeidslivet. Ettersom jeg ønsker å gå i dybden av opplevelsene og forståelsene til noen få personer, vil kvalitativ tilnærming være den mest egnete til å belyse min problemstilling med forskningsspørsmål. Målet vil være rike beskrivelser fra noen få personer, framfor generelle beskrivelser fra mange.

Etter valg av kvalitativ metode som hovedtilnærming følger valg av metode for å samle inn data. Kvalitativ tilnærming rommer et mangfold av metoder. Dette mangfoldet innebærer både intervju, analyse av tekst eller dokumenter, observasjon og bruk av visuelle medier (Ryen, 2002, s. 18). Valget om å bruke intervju som metode har jeg tatt ettersom intervjuet er velegnet for å belyse personers individuelle opplevelser, tanker og følelser. Valget av metode skal alltid begrunnes gjennom relevans til problemstillingen. Jeg opplever det kvalitative intervjuet som velegnet for å fange menneskers opplevelser av egne erfaringer og situasjoner. Av den grunn mener jeg også at det er en velegnet metode til å belyse hvordan personer som beskriver seg som høysensitive opplever arbeidslivet. Kvale (2015) påpeker at dersom ønsket er å forske på hvordan personer opplever sitt liv og sin hverdag, er det vesentlig å spørre dem selv. Intervjuet gir meg denne muligheten til å spørre personer om deres opplevelser direkte gjennom samtale.

En forutsetning for å fange menneskers opplevelser gjennom intervju, er at personene får formidlet sine opplevelser gjennom intervjusamtalen. Dette er ikke nødvendigvis enkelt, men det kvalitative intervjuet kan gi gode muligheter for dette (Ryen, 2002). Valget om å benytte intervju som metode innebærer samtidig at jeg har valgt bort andre metoder. Jeg har valgt bort observasjon, analyse av tekst og offentlige dokumenter samt analyse av visuelle medier. Jeg vil videre si litt om hvorfor jeg velger bort disse.

Analyse av offentlige dokumenter eller tekster har jeg valgt bort ettersom dette vil innebære å utforme en teoretisk oppgave. Jeg velger bort å skrive en teoretisk oppgave siden mitt ønske er å belyse personers egne opplevelser. Jeg opplever mulighetene for å fange disse som større gjennom intervjusamtale enn ved analyse av offentlige dokumenter og tekster.

Observasjonsstudier innebærer å observere informanter i det miljøet som studeres. Ettersom denne studien omhandler opplevelser av arbeidsliv, vil bruk av denne metoden innebære observasjon av informantene ved deres arbeidssted. Observasjon av informanter ved deres arbeidssted vil kreve at informantene har et arbeidsforhold ved tidspunktet for datainnsamling. Dette kravet vil påvirke tilgjengeligheten til aktuelle informanter. Metoden vil samtidig være for krevende med tanke på studiens omfang, selv om den i seg selv er interessant. Observasjon er tidkrevende og kan medføre mye reising mellom informantenes arbeidsteder.

Det viktigste argumentet for å utelate observasjon er imidlertid at denne studien omhandler et sårbart tema. Min antakelse er at det vil oppleves som mindre sårbart for informantene å dele erfaringer isolert fra arbeidsplassen og med færre personer tilstede. Dette lar seg lettere gjøre gjennom intervju. Det viktigste argumentet for å velge bort observasjon er dermed av hensyn til informantene. Hensyn til personer er en viktig del av forskningsetiske retningslinjer (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016), noe jeg vil utdype videre under «Etiske refleksjoner» i punkt 4.3. Bruk av visuelle medier har jeg utelatt ettersom jeg hverken har tilgang til, eller tilstrekkelig kunnskap om bruk av utstyr som denne metoden krever.

Nå som jeg har begrunnet mitt metodevalg blir det viktig å påpeke at forskningen i denne studien er eksplorerende. Det vil si at studien har som mål å samle informasjon om et tema som det finnes lite tidligere forskning om. Det finnes noe forskning fra USA og Danmark om høysensitivitet og arbeidsliv, men ikke fra Norge (jf. punkt 2.2). Det er også viktig å presisere at resultatene fra denne studien vil representere mine sannsynliggjorte kunnskapsforslag, ikke absolutte påstander i form av sannheter om hvordan noe er (Andenæs, 2000, s. 288).

4.1.1 Det kvalitative forskningsintervju

Kvale (2015, s. 22) karakteriserer det kvalitative intervjuet som en utveksling av synspunkter mellom personer der temaet for samtalen opptar dem begge. Intervjuet ligner en vanlig samtale i konversasjonsform, men går dypere enn den spontane meningsutvekslingen som kjennetegner en samtale fra dagliglivet. Intervju er en hyppig brukt metode innenfor samfunnsvitenskapene. Dette resulterer i at vår tid med rette blir omtalt som «intervjusamfunnet» (Ryen, 2002). Det kvalitative forskningsintervjuet kan opptre i ulike former. Bruken av metoden varierer i utforming og framgangsmåte etter forskerens vitenskapsteoretiske syn. Ulike vitenskapsteoretiske ståsted innenfor kvalitativ forskning har ulike syn på virkeligheten og relasjonen mellom forsker og informant (Ryen, 2002). Dette medfører ulik anvendelse av intervjuet som metode. Min vitenskapsteoretiske posisjon er forankret innenfor fenomenologi, noe jeg vil utdype i punkt 4.1.3 i dette kapittelet.

Intervjusamtalen fungerer som et verktøy for å produsere empirisk materiale. Den informasjonen som genereres gjennom intervjuet vil bli produsert i situasjonen som oppstår i settingen med intervjuer og informant. Intervjueren og informanten påvirker hverandre i denne settingen og agerer også ovenfor hverandre. Det som skapes i intervjusituasjonen vil dermed bli forskjellig etter hvem som intervjuer og hvem som blir intervjuet. Situasjonen er unik, og vil aldri bli helt lik med andre aktører (Kvale et al., 2015, s. 48). I gjennomføring av intervjusamtaler er det flere forhold som blir viktige for forskere å reflektere over. Disse forholdene sier jeg videre noe om.

I intervjuet bør intervjueren være bevisst det asymmetriske maktforholdet som finnes mellom intervjueren og informant. Intervjusamtalen blir asymmetrisk når intervjuer har vitenskapelig kompetanse og definerer situasjonen. Intervjuer stiller spørsmålene og bestemmer temaene som samtales om. I tillegg til asymmetri innebærer intervjuformen en enveisdialog, ettersom intervjuer stiller spørsmålene og informanten svarer, ikke omvendt (Kvale et al., 2015, s. 52).

Kvale (2015, s. 20) påpeker viktigheten av å fremheve informantene som subjekter i intervjuene. Det vil si personer som er delaktige i intervjuet gjennom å skape meninger og forståelser om det aktuelle emnet. Subjektbegrepet innebærer at mennesker er underlagt diskurser, ideologier og maktrelasjoner som bestemmer deres handlingsvalg. Dette vil si at subjektet blir påvirket av omgivelsene i det som samtales om. På denne måten vil ikke subjektet bli fullstendig subjektivt (ibid).

I følge Kvale (2015, s. 52) forekommer det en instrumentalisering av samtalen i intervjuet. Det vil si at samtalen i seg selv ikke er målet, men et middel intervjueren bruker for å få fram beskrivelser som intervjueren kan fortolke etter sine forskningsinteresser. Intervjuet kan på denne måten ha et manipulerende preg. Dette fordi intervjuer ønsker å få fram informasjon fra informanten uten at dette presenteres direkte. Intervjuer kan stille indirekte spørsmål uten at informanten vet agendaen for å spørre om dette. Instrumentalisering og asymmetri i maktforhold er aspekter ved intervjuet som jeg som forsker har reflektert over i forkant av datainnsamling. Gjennom refleksjon har jeg oppnådd en bedre forståelse av situasjonen, noe jeg utdyper i punkt 4.3.

Etter valg av intervju som metode og refleksjon over denne, blir det naturlig å presentere valg av intervjudesign. Det finnes ulike varianter, eller design av hvordan intervjuer utformes. Dette presenteres i neste avsnitt.

4.1.2 Intervjuedesign

Det kvalitative forskningsintervjuet består av ulike stiler som hver er hensiktsmessige for ulike formål med forskning. Valg av design har betydning for praktiske forhold og videre planlegging i forskningsprosessen. Et viktig valg innenfor intervjuedesign er valget om individuelle dybdeintervju eller kollektive, gruppe- fokusintervjuer (Kvale et al., 2015). I denne studien er begge disse formene aktuelle. Ettersom flere av informantene i studien allerede er deltakere i en samtalegruppe for personer som beskriver seg som høysensitive, opplevde jeg gruppe-fokus formen som aktuell. Samtidig så jeg fordelene med én til én interaksjon med individuelle intervju. Jeg ble videre nødt til å reflektere over fordelene og ulempene ved begge mulighetene før jeg tok mitt endelige valg.

Et gruppe- fokusintervju består av seks til ti deltakere i samtale om et tema (Kvale et al., 2015, s. 179). Samtaleemnene styres av forskeren og er ofte basert på en serie av spørsmål i form av en sakliste. Forskerens rolle er å stille spørsmål, holde samtalen i gang og tilrettelegge for at alle deltakere skal få taletid. Kollektive intervjuedesign er hyppig brukt innenfor samfunnsvitenskapene. Gruppe- fokus intervju er både effektive og kostnadsbesparende. Designet skaper en naturlig ramme der informanter får utveksle synspunkter om et tema i fellesskap. Designet kan bidra med flere vinklinger samtidig ved samme tema.

I valget av design har jeg imidlertid valgt å benytte meg av individuelle dybdeintervju. Gruppe-fokusintervjuformen krever mye av meg som forsker når det gjelder å styre og kontrollere at alle informantene får komme til ordet. Jeg var skeptisk til denne formen med tanke på at jeg har lite erfaring med den. Ved individuelle intervju garanterer jeg at alle informantene får like mye taletid. Dette blir viktig med henhold til studiens problemstilling som spør etter personers egne opplevelser. Det blir viktig å få fram opplevelsene og forståelsene til den enkelte. Min tanke var at individuelle dybdeintervju ville gi de beste mulighetene for dette.

Gruppe- fokusintervju virket særlig aktuell med tanke på at noen av informantene i studien allerede er deltakere i en samtalegruppe. Selv om noen av informantene i studien er deltakere i samtalegruppen, gjelder ikke dette alle. Jeg var usikker på om de andre informantene ville være komfortable med et kollektivt intervju ettersom høysensitivitet er et sårbart tema. Min tanke var at det kunne oppleves som enklere for flere av informantene å dele erfaringer i individuelle intervju. Selv om den individuelle formen gir mer press på den enkelte til å svare, tenkte jeg at det ville være lettere for informantene å formidle sine opplevelser uten for mange andre personer tilstede. Ved individuelle intervju vil det også være lettere for meg å rette

oppmerksomheten min helt og holdent til den enkelte. Den individuelle formen gir rom for kreativitet i informantenes svar ettersom informantene ikke får muligheten til å sammenligne seg selv med andre.

Etter valget om individuelle eller gruppe- fokusintervju må intervjuets struktur bestemmes. Hvordan spørsmålene i intervjuet struktureres har betydning for hvordan intervjusamtalen vil bli. Strukturer for intervju kan variere fra veldig streng struktur helt ned til ingen grad av struktur (Ryen, 2002, s. 97). En streng struktur innebærer fastlegging av alle spørsmålene på forhånd. De fastlagte spørsmålene leses opp ordrett i intervjuet. En løs struktur innebærer lite planlegging av spørsmål på forhånd, og gjennomføringen av intervjuet blir mer spontant. I valget av struktur har jeg valgt en mellomting av disse, nemlig en semistruktur. Det semistrukturerte intervjuet, eller det halvstrukturete intervjuet, innebærer at temaer for intervjuet blir planlagt på forhånd gjennom en intervjuguide. Spørsmål til intervjuet blir formulert, men formuleringen er ikke fastlagt. Spørsmålene jeg har benyttet er å finne i intervjuguiden som utgjør vedlegg nr. 2 i denne studien.

Det er mulig å velge ingen grad av struktur for intervju spørsmål. Dette er vanlig innenfor observasjonsmetoder og etnografi. Intervjuet fungerer her som en løs samtale som gir informanten gode muligheter til å ta opp ønskelige temaer. Ved ingen grad av struktur risikerer jeg imidlertid ikke å få inn alle dataene som jeg ønsker (Ryen, 2002, s. 97). Derfor har jeg valgt bort den løse strukturen. En strengere struktur har jeg valgt bort ettersom jeg risikerer dårlig flyt i intervjusamtalen med denne formen. Dersom mange forhåndsformulerte spørsmål blir opplest for informanten kan intervjuet minne mer om et avhør, noe som kan resultere i at det vil oppleves som vanskelig for informantene å snakke fritt. Valget om semistruktur kan sikre meg data som jeg trenger samtidig som jeg gir informantene spillerom.

4.1.3 Fenomenologisk perspektiv

Fenomenologi er i utgangspunktet en retning innenfor filosofien, men brukes også som perspektiv innenfor kvalitative metoder. *Fenomenologi* betyr «læren om fenomenene». Ordet *fenomen* kommer fra det greske språket og betyr «det som viser seg» (Zahavi, 2003, s. 13). Fenomenologien utfordrer oss til å fokusere på hvordan noe trer fram framfor oss. Dette *noe* oppfatter vi som noe særegent. Det å bli grepet og forbauset er sentralt i fenomenologien for å forstå våre omgivelser og den verden som vi selv er en del av (Eide, 2011, s. 19).

Innenfor forskning er fenomenologi et perspektiv som har som interesse å forstå sosiale fenomener utfra aktørenes forståelser (Kvale et al., 2015, s. 44). Interessen er å beskrive verden slik personer opplever den. Fenomenologiske studier har som mål å gripe den intervjuedes livsverden. En persons livsverden er verden slik personen møter den i dagliglivet og slik den fremstår for personen gjennom vedkommendes opplevelser. Livsverden vil si verden slik den fremstår for personen uavhengig av og forut for alle slags forklaringer (Kvale et al., 2015, s. 46). Et fenomenologisk perspektiv vil dermed innebære å utforske informantenes erfaringer slik de trer fram for dem.

I fenomenologisk perspektiv sees det bort fra forestillinger om et bestemt opplevelsesinnhold eksisterer eller ikke. Målet er å beskrive fenomener på en fordomsfri måte. For å belyse fenomenet slik det fremtrer for informanter blir det viktig å møte disse med åpenhet og naivitet. Dette for å legge til side tidligere tanker og antakelser. Å legge disse til side kan sammenlignes med begrepet «fenomenologisk reduksjon». En slik reduksjon innebærer å tre tilbake og sette til side forforståelser, fordommer og kunnskap om emnet (Kvale et al., 2015). Ved å gjøre dette kan jeg beskrive informantenes erfaringer så presist som mulig. Fenomenologi som perspektiv er velegnet for å belyse denne studiens problemstilling. Gjennom dette perspektivet kan jeg beskrive opplevelser fra personer slik de trer frem for dem. Debatten om karaktertrekket høysensitivitet eksisterer eller ei (jf. punkt 2.3) blir dermed ikke viktig. Gjennom et fenomenologisk perspektiv ser jeg bort fra om opplevelsesinnholdet eksisterer eller ikke. Hensikten vil være å forstå fenomenet gjennom blikket til aktørene (Kvale et al., 2015).

I studentprosjekter er det vanlig å benytte naturalisme som vitenskapsteoretisk syn. Naturalisme og fenomenologi er grunnleggende forskjellige perspektiver. Innenfor fenomenologisk perspektiv er tanken rundt data som noe som oppstår i konteksten, i samspill mellom intervjuer og informant. Dette fokuset står i motsetning til naturalismen som ser dataene som forhåndslagret i informanten. Forskerens oppgave i naturalistisk perspektiv blir å hente fram

data uten å forkludre eller påvirke disse (Ryen, 2002). Forskjellene mellom fenomenologi og naturalisme i syn på data kan tydeliggjøres ytterligere gjennom historien om gruvearbeideren og den reisende (Kvale, Anderssen, & Rygge, 1997).

Gruvearbeideren leter etter edelt metall som skal graves fram. I forskningen vil dette edle metallet være fakta som ligger skjult i informanten. Det blir viktig for gruvearbeideren å unngå og forkludre disse dataene med ledende spørsmål. Gjennom prosedyrer for forskning blir metallet videre foredlet til sin reneste form. Dette kan sammenlignes med synet i den naturalistiske retningen med synet på data som noe som allerede ligger lagret i informanten.

Den reisende vil derimot ha en annen framgangsmåte i historien. Den som reiser drar ut og utforsker nye landskap. På veien hjem har den reisende med seg nye erfaringer som kan fortelles som historier når reisen er over. Den store forskjellen mellom gruvearbeideren og den reisende er synet på kunnskapsproduktet som skapt eller funnet (Kvale et al., 1997). Synet på kunnskapen som noe som skapes eller konstrueres i situasjonen passer med den reisende. I intervjuet kan intervjueren stille informanten spørsmål om temaer som informanten ikke har reflektert over på forhånd. Eller intervjuer kan stille spørsmål som kan få informanten til å tenke over gamle temaer i nytt lys. På denne måten kan «ny» kunnskap dannes i situasjonen. Kunnskap som ikke nødvendigvis lå lagret forhåndsferdig i informanten.

Jeg har ønsket å innta posisjonen som den reisende i denne studien. I møte med informanter har jeg ønsket å høre historier jeg ikke har hørt før, som kan lære meg noe nytt om fenomenet høysensitivitet som jeg er interessert i. I tillegg til å inneha et fenomenologisk perspektiv ønsker jeg å oppnå en større forståelse av helheten gjennom hermeneutikk. Den hermeneutiske forståelsen utdypes dermed i neste avsnitt.

4.1.4 Hermeneutisk forståelse

Den hermeneutiske tradisjonen innenfor humaniora er viktig når det gjelder forståelse og tolkning. Den hermeneutiske forståelsen innebærer en frem- og tilbake prosess der det forekommer en veksling mellom deler og helhet (Kvale et al., 2015, s. 236). I denne studien så vil bruk av den hermeneutiske forståelsen innebære å bruke deler av intervjumaterialet og sette det i sammenheng med studiens teoretiske rammeverk. Ved bruk av denne vekslingen mellom deler og helhet kan jeg diskutere uttalelser fra intervjuene hver for seg og i sammenheng med hverandre. I tillegg kan jeg diskutere intervjumaterialet som deler i lys av teoretisk rammeverk og tidligere forskning (ibid). Målet med å sette delene inn i en helhet vil være å oppnå en større mening av delene enn når disse står alene. Mening kan oppstå der delene settes inn i en helhet. Helheten kan være med og gi mening til de enkelte uttalelser.

Den hermeneutiske forståelsen blir gjerne beskrevet som en sirkel. En sirkel innebærer at vekslingen mellom deler og helhet går i ring i stadig tolkning. Dette innebærer en frem- og tilbake prosess mellom delene og helhet. Bildet av en sirkel viser til noe som går i ring og fortsetter. For å vise at analyseprosessen har en ende kan prosessen også beskrives som en spiral (Kvale et al., 2015, s. 236). Prosessen inneholder en serie av beslutninger som driver studien framover med nye fortolkninger. Haavind (2000, s. 29) beskriver hvordan transformasjoner av mening skjer fra et ledd til et annet, og videre nedover som en spiral. Det forekommer en transformasjon mellom materiale og resultater til kunnskapssituasjon. Ved hjelp av denne fram- og tilbake prosessen kan en helhetlig forståelse skapes i dialog mellom forskeren og teksten. En spiral åpner for stadig dypere forståelse av mening.

4.2 Planlegging og forberedelse til datainnsamling

Innsamling av data er en prosess som krever grundige forberedelser og planlegging. Etersom jeg hadde bestemt meg for datainnsamling gjennom individuelle dybdeintervju ble det nødvendig å søke om godkjenning til dette gjennom personvernombudet for forskning (NSD). Dette fordi personlige opplysninger ville bli samlet inn i intervjuene. Tilbakemeldingen jeg fikk fra NSD er å finne som vedlegg nr. 3 i studien. Allerede i søknadsprosessen til NSD gjorde jeg flere vurderinger knyttet til gjennomføringen av intervjuene.

Et av forholdene som måtte vurderes i søknaden til NSD var hvilken måte jeg skulle registrere dataene på. Data kan registreres ved videoopptak, taleopptaker eller ved å notere skriftlig. Bruk av video avsto jeg ganske kjapt i og med at jeg har liten kompetanse i bruk av videoutstyr. Notering var jeg i utgangspunktet skeptisk til. Det kan være krevende nok å være tilstede i intervjuet, lytte og påse at alle spørsmål blir besvart. Tanken min var at notering i tillegg til dette ville bli mye. Derfor bestemte jeg meg raskt for å benytte båndopptaker i intervjuene for å forsikre meg om at ingen data ville gå tapt. Min tanke var at bruk av båndopptaker ville gjøre at jeg kunne være mer tilstede i samtalen enn ved notering av data på papir eller PC.

I forkant av intervjuene måtte jeg vurdere hvilke lokasjoner jeg ville benytte for gjennomføringen av disse. I valg av lokasjon var det viktig for meg at informantene skulle være komfortable med valg av sted. Det var også viktig for meg å ha muligheten til å være alene med informantene, for å unngå forstyrrelser. Mitt ønske var at intervjustedet skulle være nøytralt og rolig uten for mye støy og forstyrrende elementer. Jeg undersøkte passende steder i mitt nærområde og fant to mulige steder jeg kunne benytte. Disse stedene var private, reserverbare rom ved et offentlig område samt det lokale biblioteket. Jeg bestemte meg for å foreslå et av disse lokalene når jeg etter hvert ville komme i dialog med informanter. Samtidig bestemte jeg meg for å invitere informantene til å komme med ønske dersom de ønsket å utføre intervjuet et annet sted.

I søknaden til NSD la jeg ved et skriv om informert samtykke til informantene. Dette skrevet inneholdt informasjon om studien, samt anonymisering. I skrevet presiserte jeg tydelig at informantene ville få muligheten til å trekke seg fra studien når som helst uten å oppgi grunn. Informasjonsskrivet er å finne som vedlegg nr. 1 i denne studien.

Etter at jeg hadde planlagt praktiske forhold rundt intervjuene sendte jeg søknaden til NSD. Etter seks uker fikk jeg klarsignal om å starte datainnsamlingen. I perioden med ventetid på

svar brukte jeg tid på å reflektere rundt etiske forhold ved intervjuene. Jeg reflekterte over det asymmetriske maktforholdet som oppstår i intervjusituasjonen. Samtidig reflekterte jeg over instrumentaliseringen av intervjusamtalen som oppstår. Instrumentalisering skjer som tidligere nevnt når intervjuer har en agenda med sine spørsmål som informanten ikke vet om (Kvale et al., 2015, s. 52), (jf. punkt 4.1.1).

Etter refleksjon over intervjusamtalen startet jeg arbeidet med å opprette en intervjuguide. Jeg vurderte hvilke spørsmål jeg ville ha med i intervjuguiden, og hvilken rekkefølge disse burde komme i. Jeg bestemte meg for å bygge opp intervjuguiden min etter inspirasjon av McCracken (1988). Denne intervjuguiden innebærer oppstart og avrundning av intervjuet med fokus på samtale om dagligdagse temaer. Dette for å runde av og starte opp på en forsiktig måte, i håp om å få informantene til å føle seg vel (McCracken, 1988). Ved gjennomføring av intervjuet bestemte jeg meg på forhånd for å benytte oppfølgingsspørsmål dersom det ble aktuelt for å få informantene til å utdype interessante temaer.

Intervjuguiden ble modifisert flere ganger for å oppnå mindre detaljerte og mer åpne spørsmål, og formuleringen av spørsmål har ikke blitt brukt slavisk. Spørsmålene i guiden er ment for å være en døråpner til å få fram informantenes forståelser. Intervjuspørsmålene skal få informantene til å fortelle om hendelser fra sine liv. Den endelige intervjuguiden endte opp med å bli noe detaljert, likevel valgte jeg å beholde denne omfangsrike intervjuguiden. Dette med henblikk på at jeg var noe usikker på min egen intervjustil og teknikk.

4.2.1 Tilgang og rekruttering av informanter

For å få tilgang til aktuelle informanter valgte jeg å kontakte Landsforeningen for høysensitive i Norge. Foreningen har flere avdelinger og jeg valgte å kontakte en av disse. I og med at forholdene er små har jeg valgt å anonymisere navnet på avdelingen jeg har vært i kontakt med. Av den grunn omtaler jeg denne avdelingen som *fylkesgruppa*. For å opprettholde anonymiseringen av geografi har jeg omformet informantenes sitater fra dialektform til bokmålsform. I denne omgjøringen har jeg fokusert på å bevare informantenes initierte meningsinnhold. Etske betraktninger utdypes i punkt 4.3.

Kontakten mellom meg og fylkesgruppa ble opprettet gjennom gruppas side på den sosiale medietjenesten Facebook. På denne siden fant jeg kontaktinformasjon i form av en e-postadresse til lederne for fylkesgruppa. Jeg sendte deretter en e-post der jeg skrev litt om meg selv og denne studien. Via siden deres på Facebook oppdaget jeg at fylkesgruppa har faste, månedlige fellesmøter i en småby i Norge. Jeg tenkte at det ville være aktuelt for meg å delta ved et av disse møtene og samtidig etterspørre informanter. I e-posten til fylkesgruppa sendte jeg dermed forespørsel om det kunne passe med min deltakelse ved et av de påfølgende gruppemøtene.

Etter en periode med ventetid fikk jeg svar på min forespørsel fra fylkesgruppas sekretær. Sekretæren gav meg telefonnummeret til gruppas leder som jeg videre valgte å ringe. I samtale med gruppas leder ble jeg ønsket velkommen til å informere om studien min ved neste gruppemøte, dato 29. november 2016. Jeg fikk muligheten til å spørre etter informanter ved denne datoen. Leder gjorde meg oppmerksom på at antall deltakere varierte veldig på disse møtene. Antall deltakere pleide å variere fra fem til femten. Ettersom oppmøtet ved disse møtene var ustabil, ble vi enige om at informasjonen om studien min også ville bli sent ut på e-post til alle deltakerne i gruppa. Totalt 25 personer ble tilsendt denne e-posten. I denne e-posten fikk deltakerne min kontaktinformasjon. De personene som ikke hadde anledning til å delta på påfølgende gruppemøte fikk dermed muligheten til å kontakte meg etter ønske. E-posten ble sent ut to uker i forkant av møtet med fylkesgruppa, og informasjonen om studien min ble delt via gruppas lukkede gruppe på Facebook. Videre forteller jeg om hvordan jeg kom i kontakt med informantene som er deltakere i denne studien. Alle navn som presenteres her er fiktive. Informantenes egentlige navn er anonymisert.

Før gruppemøtet 29. november 2016 avtalte jeg intervju med totalt tre personer. Jeg avtalte dato og tid for intervju med Karl og Knut via e-post og telefon. Både Karl og Knut deltar jevnlig ved

gruppemøtene. Anja, en person som hadde sett notisen min på Facebookgruppa tok kontakt via privat melding på Facebook. Tid og sted for intervju avtalte jeg videre i dialog med henne. Etter avtalene med Karl, Knut og Anja presenterte jeg studien min på gruppemøtet til fylkesgruppa den 29. november. Jeg fortalte om interessen min for høysensitivitet og mitt ønske om å vite mer om erfaringer fra arbeidsliv. I møtet var det kun fire deltakere som møtte opp. Disse deltakerne gav tilbakemeldinger om at studien virket interessant og relevant. Disse fire deltakerne ytret imidlertid ikke noe ønske om å bidra med intervju. En av deltakerne begrunnet dette med at vedkommendes erfaringer fra arbeidslivet lå langt bak i minnet på grunn av høy alder. Jeg fikk dermed ikke tak i noen informanter ved dette møtet.

Videre i rekrutteringsprosessen opplevde jeg det som vanskelig å få tak i flere informanter. Via hjemmesiden for Landsforeningen for høysensitive fant jeg en side med kontaktpersoner for hvert fylke i landet. Ved denne hjemmesiden står det presisert at kontaktpersonene for hvert fylke ikke ønsker kontakt via telefon, kun e-post. Jeg valgte dermed å skrive e-post til tre personer fra denne listen. To av disse personene takket ja til intervju ved min forespørsel. Kari avtalte jeg dato og tid for intervju med via e-post. Den andre personen sa ja til å bidra med intervju, men svarte ikke på mine forespørsler i etterkant.

En uke etter min presentasjon av studien for fylkesgruppa ble jeg kontaktet av Guro som er medlem i gruppa. Hun kontaktet meg på e-post og forklarte at hun ikke hadde hatt anledning til å delta på gruppemøtet i november. Guro ønsket likevel å møte meg og høre mer om studien min. Jeg hadde et møte med henne i begynnelsen av desember 2016. Guro ønsket ikke å bli intervjuet selv, men ønsket likevel å bidra med å spre informasjonen til hennes bekjentskaper. Via henne ble jeg kontaktet på e-post av Anne og Mari som ønsket å stille til intervju.

Etter denne prosessen med rekruttering endte jeg opp med totalt seks informanter. I dialog med informantene spurte jeg dem om de ønsket å få tilsendt skrevet om informert samtykke via e-post eller vanlig post. Samtlige informanter valgte å få tilsendt skrevet via e-post. Informasjonsbrev til informantene er å finne som vedlegg nr. 1. Informantene skrev under skrevet i forkant av gjennomføringen av intervjuene.

4.2.2 Gjennomføring av intervju

Hoveddelene av intervjuene har blitt gjennomført rundt juletider i desember 2016, bortsett fra et intervju som ble utført i januar 2017. Gjennomføringen av intervjuene har foregått i private, reserverbare rom ved et offentlig område. Unntaket er to av intervjuene. Et intervju har foregått på en offentlig café etter ønske fra informanten. Det andre intervjuet har foregått ved det private foretaket til en av informantene, også etter eget ønske. Rammene rundt disse to intervjuene var noe annerledes enn ved rommene i det offentlige området. Jeg opplevde likevel disse rammene som gode for utførelse av intervjusamtale.

De fleste av informantene som jeg intervjuet møtte jeg ved et møtepunkt i det offentlige området. Møtet startet med håndhilsen og utveksling av navn. Derfra spaserte jeg et stykke sammen med informantene til det aktuelle, reserverte rommet. Gjennom disse små spaserurene fikk jeg anledningen til å samtale om dagligdagse temaer som jeg hadde planlagt etter inspirasjon fra McCracken (1988). Dette opplevde jeg som nyttig, siden disse små spaserurene gjorde at stemningen ble mindre formell. Flere informanter mente at området var stort. På vei til intervjurommet passerte vi lange ganger, kriker og kroker. Dette resulterte i påfølgende latter og humor, som bidro til en uformell stemning. De reserverbare rommene jeg benyttet meg av var noe sterile. For å gjøre atmosfæren mer trivelig tok jeg med frukt og julebakst ved de intervjuene jeg hadde anledning til det.

I starten av intervjuene sa jeg til informantene at jeg var veldig interessert i fenomenet høysensitivitet, og at jeg ønsket å lære mer om dette temaet gjennom å høre deres erfaringer. Jeg fortalte om studien og dens formål. Jeg informerte om deres rett til å trekke seg fra studien uten videre grunn. Videre gjentok jeg informasjon om båndopptakeren og hvordan intervjuet ville foregå. Jeg gav informantene beskjed om deres mulighet til å stille meg spørsmål dersom noe skulle være uklart. I intervjuene benyttet jeg meg av samme intervjuguide. Denne guiden ble som tidligere nevnt ikke fulgt slavisk. Dette betyr at formuleringen av spørsmål ikke nødvendigvis har vært lik i alle intervjuene.

I starten benyttet jeg intervjuguiden mye i spørsmålsstilling. I noen av intervjuene opplevde jeg at dette arket ble et forstyrrende element. Enkelte av informantene kikket mye på arket med intervjuguiden. Dette kan ha sammenheng med at jeg selv kikket mye ned på intervjuarket. Etter flere gjennomføringer benyttet jeg intervjuguiden mindre ettersom jeg husket spørsmålene bedre utenat. Med dette opplevde jeg at arket med intervjuguiden ble mindre forstyrrende.

Under intervjuene opplevde jeg det som hjelp å ha mange spørsmål i intervjuguiden, spesielt i forbindelse med informanter som brukte lite tid til å svare på spørsmål.

Etter gjennomføringen av noen intervjuer kom det fram informasjon som gjorde at jeg justerte noen spørsmål og la til noen spørsmål. Ved å endre utydelige spørsmål til videre intervjuer, unngikk jeg dermed å gjenta gamle feil. Jeg fjernet imidlertid ingen av spørsmålene, siden jeg opplevde alle som relevante i perioden med datainnsamling. I ettertid har jeg sett at enkelte spørsmål ikke har vært like relevante, ettersom empiri knyttet til noen få spørsmål ikke har blitt brukt i analysen. I intervjuene stilte jeg oppfølgingsspørsmål og spørsmål som inviterte til utdyping etter inspirasjon fra McCracken (1988). Jeg forsøkte å la informantene snakke fritt for å gi dem gode muligheter til å dele sine erfaringer og forståelser.

I intervjusamtalen var min oppgave å benytte meg selv som forskningsredskap. Jeg opplevde det ikke som vanskelig å etablere relasjoner til informantene. Samtlige kom med rike beskrivelser av sine forståelser. I samtalen kom flere av mine private erfaringer til nytte. Jeg tilkjennegav for eksempel at også jeg hadde erfaringer med følsomhet i forbindelse med arbeidsliv, som blant annet vanskeligheter med konsentrasjon ved høyt støynivå. I intervjuene var jeg hele tiden fokusert på å dreie samtalen tilbake til informanten, for å flytte fokuset bort fra meg selv. Etter intervjusamtalen var over, utdypet jeg noen av mine erfaringer der jeg opplevde det som naturlig. Jeg opplevde at min formidling av personlige erfaringer bidro til tillit mellom meg og informantene.

Flere av informantene var oppdaterte på temaets litteratur. I de tilfellene informantene spurte meg om jeg var kjent med ulike utgivelser, svarte jeg ja på dette. Selv om jeg var kjent med temaet fra før var det viktig for meg å inneha en åpen og naiv holdning til temaet for å belyse informantenes forståelser. Denne holdningen er viktig innenfor fenomenologisk perspektiv (Kvale et al., 2015). Ettersom informantene var kjent med min kjennskap til litteratur, oppsto det noen utfordringer med at meningsinnhold ble tatt for gitt. Et eksempel på dette viser jeg med et utsagn fra en av informantene. Dette utsagnet var: «*Jeg benytter meg ofte av retreater*». I tilfellet med dette utsagnet regnet informanten med at jeg visste hva «retreat» vil si, noe jeg også gjorde. Jeg visste hva betydningen av dette utsagnet var, men jeg ønsket å vite mer om hva informanten la i dette uttrykket. Jeg løste situasjoner som denne ved å stille naive oppfølgingsspørsmål. Mine spørsmål kunne være av typen: «*Hva vil det si?*», «*hva betyr det?*», eller: «*kan du fortelle mer om det?*».

I intervjuene hadde jeg med meg blokk og penn. Min tanke var å skrive ned tidspunktene for hvert nytt tema i opptakeren, for lettere å transkribere materialet. Jeg forklarte dette til informantene, at jeg hadde tenkt å notere tidene for hvert tema. I praksis gjorde jeg dette i liten grad. Jeg opplevde det som krevende nok i seg selv å stille spørsmål, lytte og være engasjert i intervjusamtalen. I forkant av intervjuene var jeg forberedt på at båndopptakeren kunne bli et forstyrrende element. Ryen (2002, s. 113) påpeker hvordan det kan skje en kontekstendring i intervjusamtalen når båndopptakeren skrur av og at det gjerne er her «det interessante blir sagt». Informanter kan gjerne fortsette å utdype tematikken etter at båndopptakeren skrur av (ibid). Jeg opplevde imidlertid ikke noe av dette i gjennomføringen av intervjuene. Båndopptakeren var plassert på bordet eller ved en stol i intervjuene. Opptakeren jeg benyttet meg av er en liten diktafon. Jeg opplevde ikke at denne ble et forstyrrende element i samtalene. Det oppsto heller ikke ny informasjon som var relevant i studien etter jeg skrudde av båndopptakeren.

I gjennomføringen av intervjuene varierte flyten i intervjusamtalen. Noen av informantene hadde lange og fyldige fortellinger, mens andre hadde korte. I noen av intervjuene stilte jeg mindre spørsmål, ettersom informantene allerede hadde svart på disse gjennom fyldige fortellinger. Andre informanter stilte jeg mange utdypingsspørsmål, siden jeg hadde fått korte svar. Flere av informantene skildret tøffe opplevelser fra arbeidslivet. I møte med disse historiene gjorde jeg mitt beste for å respondere med empati og forståelse. Med henhold til fenomenologisk- hermeneutisk perspektiv var det viktig for meg å bevare en åpenhet til fenomenene som kom frem og la informantene snakke fritt (Kvale et al., 2015). Dette opplevde jeg ikke som noen utfordring.

Ved avrundning av intervjuet spurte jeg informantene om de ønsket kopi av studien når den er ferdig. Jeg spurte dem om de mente jeg burde gjøre noe annerledes ved neste intervju. Etter intervjuene snakket jeg med informantene om hvordan de opplevde intervjusituasjonen. Tilbakemeldingene jeg fikk var positive. En av informantene uttrykte glede over å tenke over situasjoner på nye måter i intervjuet. Samtlige av informantene gav uttrykk for at de ønsket å være med i denne studien for å bidra til å sette deres situasjon på dagsorden. Jeg fikk en tilbakemelding fra en informant etter intervjuet som ytret ønske om å få lese intervjuguiden på forhånd, for å være bedre forberedt. Dette kunne jeg ha løst ved å ha en nøyere gjennomgang av temaene for samtalen i forkant av intervjuene.

Gjennom intervjusamtalen svarte samtlige av informantene fylldig på spørsmål om utfordringer og muligheter i arbeidslivet, som er knyttet til forskningsspørsmål nr.1 (jf. punkt 1.2). «*Hvilke utfordringer og muligheter opplever personene å ha?*». Informantene svarte utfyllende på

spørsmål om selvdefineringens betydning, som er knyttet til forskningsspørsmål nr. 2. «*Hvilken betydning har selvdefinering for personenes deltakelse i arbeidslivet?*» (jf. punkt 1.2). I spørsmål om hva som har betydning for håndtering av opplevde utfordringer, fikk jeg noe færre svar fra informantene. Dette spørsmålet er knyttet til forskningsspørsmål nr. 3, «*Hva skal til for at personene skal kunne håndtere opplevde utfordringer?*» (jf. punkt 1.2). Færre svar i spørsmål om håndtering gjør at jeg har noe mindre empiri på forskningsspørsmålet om håndtering enn til de andre forskningsspørsmålene. Jeg har likevel valgt å bruke den empirien jeg har, selv om den er mer begrenset ved dette forskningsspørsmålet enn ved de to andre.

4.3 Ethiske refleksjoner

Hensyn til etikk har vært viktig i denne studien fra oppstart og hele veien til avsluttende refleksjoner. De forskningsetiske retningslinjene for samfunnskunnskap, humaniora, jus og teologi (NESH) har blitt brukt som rettesnor i denne studien (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). Retningslinjene i NESH inneholder seks deler med viktige retningslinjer for forskning. Å kommentere alle delene i sin helhet vil bli for omfattende her. Jeg kommenterer de momentene fra NESH som jeg anser som mest relevante å kommentere i forbindelse med dette forskningsprosjektet.

Hensyn til personer utgjør det viktigste aspektet med tanke på etikk i denne studien. Informantene skal ha god informasjon om studien, og om hva den innebærer. De skal også vite om sin mulighet til å trekke seg når som helst uten videre konsekvenser. Dette har jeg informert om ved å utforme et informasjonsskriv som de har signert og akseptert. I tillegg til god informasjon om studien er det viktig for informantene med full konfidensialitet. Konfidensialitet har jeg sørget for ved å innhente data i avlukkede rom uten andre personer tilstede. I registrering av intervju samtaler har jeg benyttet båndopptaker. Opptakene ble skrevet ut umiddelbart og deretter slettet. Personenes navn er som tidligere nevnt anonymisert, og de har blitt tildelt fiktive navn i avskrivning av tekst fra båndopptakeren (jf. punkt 4.2.1). Fylket som samtalegruppa for høysensitive tilhører har jeg anonymisert siden forholdene er små (jf. punkt 4.2.1). Jeg har derfor valgt å omtale gruppa som «fylkesgruppa».

I møte med informantene har jeg tatt hensyn til at disse beskriver seg selv som høysensitive. Jeg har vært innforstått med at temaet er sårbart og kan være vanskelig å snakke om. Jeg har derfor vært varsom i min framgangsmåte og i spørsmålsstilling. Temaets sårbarhet har jeg tatt hensyn til i flere av denne studiens vurderinger, både i valg av metode og valg av metodedesign (jf. punkt 4.1 og 4.1.2). I presentasjonen av informantene blir det presisert at flere jobber redusert som årsak av sykdom. Presentasjonen av informantene kommer i neste kapittel (jf. punkt 5.1.1). Av hensyn til informantenes privatliv har jeg latt være å gå i detalj om deres sykdomsbilde. Jeg har dermed brukt uttrykk som «kronisk sykdom» framfor å navngi deres sykdommer med spesifikke navn.

Retningslinjene i NESH omhandler hensyn til medforfatterskap, plagiat og god henvisningsskikk (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). God henvisningsskikk har jeg benyttet meg av gjennom bruk av standard henvisning for kilder via APA 6' th. I kildene

det er mulig har jeg også henvist til sidetall, slik at det blir lettere for leseren å navigere i originalkilden. Plagiat har jeg unngått ved konsekvent henvisning til originalkilder.

Retningslinjene i NESH omhandler i tillegg retningslinjer knyttet til formidling av forskning (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016). For å gjøre denne studien tilgjengelig for et større publikum enn forskermiljøer har jeg forsøkt å benytte et lettfattelig språk og forklare begreper underveis. Jeg har likevel ikke hatt muligheten til å forklare alle begreper som kan oppfattes som fremmede, dette gjelder spesielt metodiske begreper. Dette fordi oppgaven kan bli lang og tung å lese dersom alle fremmede begreper blir forklart og definert. I tillegg til å følge retningslinjene fra NESH har jeg som tidligere nevnt sendt søknad om godkjenning til Personvernombudet for forskning (NSD). I søknaden til NSD har jeg svart på spørsmål om utformingen av studien og datainnsamlingen. Flere av spørsmålene i denne søknaden er knyttet til de forskningsetiske retningslinjene i NESH som jeg her har kommentert.

Tidligere i dette kapitlet har jeg presentert metodevalg og prosessen rundt datainnsamling. Som forsker er det viktig å inneha et nyansert og kritisk blikk i forskningsprosessen. I neste avsnitt kommenterer jeg kritikk mot det kvalitative intervjuet som jeg har valgt som metode.

4.4 Kritikk av metoden

Kritikken som finnes mot det kvalitative intervjuet er fyldig og kommer fra både den kvantitative forskningstradisjonen og den kvalitative (Ryen, 2002). Det vil ikke være plass i denne studien til å kommentere alle kritikkverdige forhold som finnes. Jeg velger derfor å kommentere kritikkverdige forhold som er aktuell innenfor den kvalitative forskningstradisjonen. Jeg vil påpeke kritikkverdige forhold ved denne studien og begrunne mine valg til tross for kritiske innvendinger. Kritikkverdige forhold jeg videre vil kommentere er kritikk om: immobilitet, kunstighet, individualisme og verbalisering.

Kvalitative intervju har fått kritikk for immobilitet (Kvale, 1996, s. 292). Denne kritikken innebærer at intervjuer ofte foregår i kunstige settinger, som for eksempel et fremmed kontor. Det kan tenkes at det vil være unaturlig for informanten å bli intervjuet om en situasjon når informanten er trukket ut av situasjonen. I denne studien kan jeg dermed kritiseres for å intervju personer om arbeid ved andre steder enn arbeidsplassen. Som tidligere har det ikke vært aktuelt i denne studien å intervju informantene ved deres arbeidsted. Flere av informantene er ikke delaktige i arbeid på nåværende tidspunkt. Unntaket i denne studien er informanten Mari som driver eget foretak og hadde et ønske om å bli intervjuet på arbeidsplassen.

Lokalene jeg har benyttet for intervju kan kritiseres for å være kunstige (Kvale, 1996, s. 292). De reserverte rommene jeg brukte har vært sterile med kun bord og stoler som inventar. Jeg har forsøkt å gjøre disse noe triveligere ved å sørge for varme, lys og litt mat. Ulempen med kunstige rom mener jeg likevel oppheves av den store fordelene med nøytralitet. Rommene har vært nøytrale ettersom verken jeg eller informantene har hatt et eierskap til disse. Rommene er en del av et offentlig område og er dermed lett å finne fram til for ukjente. Disse fordelene har vært utslagsgivende i valg av intervjusted.

Intervjuene i denne studien kan kritiseres for å være individualistiske, dette fordi intervjuene er individuelle. Innenfor kritikken om individualisme tenkes det at informanter kan gi ulike svar i ulike situasjoner, avhengig av hvem som er tilstede. Det tenkes at en informant kan gi andre svar i interaksjon med andre enn i én til én interaksjon med forsker. Dette fordi menneskers oppfatninger og meninger dannes og formes i interaksjon med andre (Kvale, 1996, s. 292). Informanter i interaksjon med andre er mulig å oppnå blant annet i gruppeintervju og ved observasjonsstudier. Jeg har tidligere forklart hvorfor individuelle intervju er bedre egnet i

denne studien enn gruppeintervju og observasjon. Hovedgrunnen til dette skyldes det sårbare temaet som intervjuene omhandler (jf. punkt 4.1.2).

Kvalitative intervjuer har mottatt kritikk for verbalisering. Dette innebærer å vektlegge verbale sider av intervjuer, framfor nonverbale sider (Kvale, 1996, s. 292). Å registrere nonverbale sider ved intervju kan være komplekst, derfor benyttes blant annet videoopptak for å registrere dette. Som tidligere nevnt er dette noe jeg har utelatt, ettersom bruk av video krever utstyr og kunnskap som jeg ikke har. Mulighetene for vektlegging av nonverbale sider vil også være begrensede i en kortvarig studie som denne. Selv om nonverbale sider er mindre prioritert, er min tanke at de verbale sidene i seg selv kan bidra med både interessant og relevant informasjon.

Å ruste seg mot all kritikk som kan komme vil være vanskelig i forskning. Refleksjon over kritikkverdige forhold er imidlertid viktig og kan gjøre meg til en bedre forsker med bedre kvalitet over mitt bidrag.

4.5 Transkribering, fra samtale til tekst

Transkribering innebærer en omforming av data fra intervjusamtalen til skriftlig tekst (Kvale et al., 2015). I starten av analyseprosessen transkriberte jeg intervjusamtalene selv. Transkribering er en sentral og tidkrevende del av analyseprosessen, der tanker og idéer til koding kan komme opp. Gjentakende ord og viktige setninger blir synlige ved transkribering (Nilssen, 2012, s. 47). Jeg lyttet dermed til opptakene mens jeg skrev ned alt fra informantenes utsagn ordrett i separate dokumenter. Transkriberingen gjorde at jeg ble enda bedre kjent med datamaterialet samt at jeg fikk muligheten til å gjøre meg opp noen tanker om tematisering og tolkning underveis. Jeg noterte ned stikkord i et eget dokument med idéer til analyse. I transkriberingen valgte jeg å gjengi informantenes utsagn ordrett. En slik nøyaktig beskrivelse innebærer at alle ord blir registrert, også fyllord som «hmm» og «eh» (Kvale et al., 2015, s. 208). Med dette ønsket jeg at teksten skulle ligge så tett som mulig opp til den muntlige intervjusamtalen.

Intervjusamtalene hadde en tidsperiode fra en til en og en halv time. Transkripsjonen av disse tok fra fire til seks timer, som resulterte i 50 maskinskrevne sider. Prosessen med transkribering har vært krevende, men også veldig lærerik. Det er mulig å la andre foreta transkriberingsarbeidet for å lette på tidspresset i forskningsarbeider (Nilssen, 2012). Ved å utføre dette arbeidet selv opplevde jeg at jeg fikk en nærhet til materialet. Med dette fikk jeg muligheten til å være kritisk til min egen intervjustil. Ved å høre gjennom intervjuene oppdaget jeg både styrker og svakheter ved meg selv som intervjuer. Dette gav mulighet til å gjøre forbedringer i utføring av de neste intervjuene.

Transkripsjonen er en viktig del av analysearbeidet (Kvale et al., 2015; Nilssen, 2012). Nedskrivning av intervjumaterialet har vært starten på forståelsen og meningsdannelsen som jeg har opparbeidet meg gjennom analysearbeidet.

4.6 Analyse, fra tekst til mening

Analyse i kvalitativ forskning er en rotete og tidkrevende prosess der datamengden skal reduseres og systematiseres (Ryen, 2002, s. 145). Jeg startet analysearbeidet med å lese gjennom intervjumaterialet flere ganger. Ved gjennomlesing fokuserte jeg på å inneha en naiv holdning til teksten i tråd med fenomenologisk perspektiv (Kvale et al., 2015, s. 48). Jeg lette dermed ikke etter noe konkret mens jeg leste, men noterte det som falt meg inn. Etter noen runder med gjennomlesing begynte jeg å systematisere materialet ved å ta for meg et intervju om gangen.

I analysearbeidet har jeg benyttet meg av en temasentrert analyse gjennom koding og kategorisering av datamaterialet (Kvale et al., 2015, s. 226). Jeg har først analysert intervjuene hver for seg på langs og deretter sett disse i sammenheng, på tvers. I praksis innebærer dette at jeg har identifisert temaer som har vært aktuelle i de ulike intervjuene. Jeg har startet med et intervju, for så å fortsette med neste. Alle temaene jeg har identifisert har jeg samlet i et skjema. Deretter har jeg gitt hver informant sin fargekode. Videre har jeg brukt fargekodene til å krysse av hvilke temaer som har vært aktuelle for de ulike informantene. I gjennomgang av de ulike temaene har jeg sett etter både samsvar og variasjon. Etter dette har jeg sortert temaene i analytiske kategorier. I hver kategori har jeg fokusert på å få fram hva informantene mener er viktig innenfor temaet.

De analytiske kategoriene plasserte jeg i ulike dokumenter. Videre utførte jeg en klippe- lime prosedyre der tekst fra informantenes utsagn ble sortert under den aktuelle kategorien. I analysearbeidet har jeg beveget meg gjennom tekstene i en prosess preget av å gå frem og tilbake. Denne framgangsmåten er i tråd med den hermeneutiske spiral, der deler av teksten blir studert for å skape en forståelse av helheten (Kvale et al., 2015, s. 237). Til slutt gjorde jeg en overordnet fortolkning av intervjumaterialet som ble knyttet opp mot studiens teoretiske rammeverk samt tidligere forskning. Min hensikt med å benytte fortolkning har vært å vise meningsinnholdet i tekstene. Videre sier jeg mer om fortolkning og hva det er.

Tolkning av intervjumaterialet fungerer som en transformasjon av et meningsinnhold til et annet (Haavind, 2000, s. 29). En slik transformasjon forekommer i brytningen mellom materialet fra intervjuene og teori. Et enkeltutsagn fra intervjumaterialet har sin mening som videre transformeres til nytt meningsinnhold ved kobling til teoretisk rammeverk. Dermed skapes en ny fremstilling. Selv om meningsinnholdet endres i den nye fremstillingen, vil innholdet i den

andre fremstillingen fortsatt vise til meningsinnholdet fra den første og opprinnelige fremstillingen. Med dette tilfører jeg delene fra intervjuene nytt innhold, samtidig som det opprinnelige meningsinnholdet bevares.

Transformasjonen fra en mening til en annen forekommer ikke kun i analyseprosessen, men gjennom hele den metodiske prosessen i studien. Prosessen inneholder en serie av beslutninger som driver studien framover med nye fortolkninger. Haavind (2000, s. 29) beskriver hvordan transformasjoner av mening forekommer i første ledd mellom kunnskapssituasjon og problemstilling. Videre i prosessen veksler transformasjonen mellom problemstilling og interaksjon med andres erfaringsverden. Vekslingene forekommer videre mellom materiale, resultater (oversikter, sammendrag) og resultater (presentasjon) til kunnskapssituasjon.

Fortolkning som framgangsmåte innebærer bearbeiding av fremstillinger for å forbinde meningsinnholdet (Haavind, 2000, s. 29). For å presentere meningsinnholdet kreves det at forskeren formulerer det gjennom språk som virkemiddel (ibid). For å forbinde meningsinnholdet i intervjuene har jeg benyttet meg av flere grep i fremstillingen av intervjumaterialet. Et av disse grepene er meningsfortetting. Dette innebærer at uttalelsene til informantene kortes ned til kortere setninger slik at meningen i det som blir sagt blir gjengitt med færre ord (Kvale et al., 2015, s. 232). Sitatene vil likevel ligge tett opptil informantenes eget språk.

Et annet grep jeg har benyttet meg av er omformulering av ord og uttrykk. I noen utsagn har jeg måttet omformulere informantenes utsagn for å gjøre teksten forståelig for leseren. Et eksempel på dette er for eksempel informantenes bruk av ordet «ting». Hva som menes med «ting» kan være tydelig i intervjusamtalen, men utydelig i skriftlig tekst. I tilfeller som dette har jeg brukt andre ord som likevel får fram informantenes meninger med sine utsagn. Det er min hensikt å få fram informantenes meninger med sine utsagn, og ikke ta enkeltutsagn ut av sin kontekst. I de tilfellene der uttalelsene til informantene har inneholdt flere temaer enn analysen dekker over, presenterer jeg kun delene fra uttalelsene som er tematisk relevante.

I fremstilling av utsagn fra intervjumaterialene har jeg benyttet meg av *kondenserte fortellinger*. Dette innebærer en fortetting av utsagn når det som beskrives ikke foreligger som samlede beretninger (Gulbrandsen, 1998). De kondenserte fortellingene er tett lagt opp til informantenes språk. Fortellinger i seg selv er viktig i formidling av erfaringer. Fortellinger og eksempler sier gjerne mer om informantenes erfaringer enn personlige synspunkter og holdninger (Mishler, 1986).

Etter analysearbeidet var ferdig sto jeg igjen med tre hovedtemaer med undertemaer i tilknytning til det meningsbærende innholdet i problemstillingen. Hovedtemaene har jeg valgt å kalle: «Innblikk i høysensitives opplevelser av utfordringer og muligheter i arbeidslivet», «Selvdefinering som høysensitiv» og «Håndtering av utfordringer». Analysetemaene og undertemaer blir presentert i neste kapittel. Før presentasjonen av datamaterialet er det hensiktsmessig å reflektere rundt studiens troverdighet, som blir tema i neste avsnitt.

4.7 Studiens troverdighet

Ryen (2002, s. 191) påpeker at uenighetene er store i forskningsmiljøer når det gjelder synet på hva som kjennetegner god, kvalitativ forskning. Vurdering av studiers troverdighet gjøres på bakgrunn av kvaliteten på metoden som har blitt brukt. Det blir dermed viktig å redegjøre tydelig for metoden og valgene som tas i studien. I vurdering av troverdighet er det den kvantitative forskningstradisjonen som har vært dominerende med kriterier for vurdering. Begrepene reliabilitet og validitet er begrepene som vanligvis brukes i vurdering innenfor den kvantitative tradisjonen. Disse begrepene brukes også i kvalitativ forskning men passer ikke like bra innenfor denne, blant annet ettersom etterprøvnbarhet ikke er mulig i kvalitativ forskning. Ingen kvalitative studier er like, ingen situasjoner er like. Et forsøk på å gjenta en kvalitativ studie vil dermed kun fremkalle en ny versjon (ibid).

Ryen (2002, s. 181) presenterer flere forslag som kan sikre kvaliteten i kvalitative studier. Bruk av båndopptaker i intervjusituasjonen er blant disse forslagene. Også ved å redegjøre nøye for de ulike prosessene ved datainnsamling i rapporteringen skal kvalitet kunne sikres. Det vil også ha en betydning for kvaliteten ved å presentere større utdrag av data i stedet for oppsummeringer av disse. Samtlige av disse forslagene fra Ryen (2002, s. 181) har jeg benyttet meg av i studien, noe som bidrar til å styrke dens kvalitet.

Selv om vurdering av reliabilitet og validitet passer dårlig til kvalitativ forskning er idealene bak begrepene like viktig. Det er viktig at jeg som forsker gjør mitt beste for å skape pålitelige data. I tillegg til å skape pålitelige data er det viktig at dataene er *relevante*. For at dataene skal være relevante må disse også ha en overføringsverdi eller mulighet for generalisering. Jeg gjør videre rede for studiens troverdighet gjennom å belyse dens relevans og muligheter for generalisering eller overføring.

Relevante data er data som er tilpasset studiens formål og som passer til studiens teoretiske fundament. Framgangsmåten ved datainnsamlingen må være tilpasset studiens teoretiske forankring og formålet med studien for å sikre relevante data (Andenæs, 2000, s. 293). Data som er relevant for studiens formål og som samtidig passer til studiens teoretiske fundament, vil etter større sannsynlighet også være pålitelig. Målet med denne studien er å belyse hvordan personer som forstår seg selv som høysensitive opplever arbeidslivet (jf. punkt 1.2). Framgangsmåten med individuelt intervju er relevant for å fange disse personlige opplevelsene, som utdypet nærmere i punkt 4.1.2 i dette kapittelet. Dataene jeg har samlet inn belyser hvordan

personer opplever arbeidslivet, noe som synliggjøres i kapittel fem. Ettersom dataene er tilpasset studiens formål, bidrar dette til relevans.

For at dataene skal være relevante må de også passe til studiens teoretiske fundament. For å oppnå teoretisk relevans har flere av spørsmålene i intervjuene blitt formulert tett opp til teori. Dette synliggjøres i intervjuguiden (vedlegg nr. 2), der det finnes spørsmål som er formulert tett opp til teori om salutogenese og empowerment. Studiens forskningsspørsmål er også konstruert i tilknytning til teoretisk rammeverk. Spørsmål nr. 1 «*Hvilke utfordringer og muligheter opplever personene å ha?*» er knyttet til teori om opplevelse av sammenheng i livet (OAS). Forskningsspørsmål nr.2: «*Hvilken betydning har selvdefinering for personenes deltakelse i arbeidslivet?*» er knyttet til teori om empowerment. Forskningsspørsmål nr. 2: «*Hva skal til for at personene skal kunne håndtere opplevde utfordringer?*» er knyttet til teori om empowerment samt nøkkelbegrepet generelle motstandsressurser fra teorien om salutogenese.

For å si noe om studiens relevans må det teoretiske rammeverket passe med studiens formål. Formålet med denne studien er som nevnt å belyse opplevelsene som personer som beskriver seg som høysensitive har med arbeidslivet. Det spørsmålet jeg da må stille er om det teoretiske fundamentet i denne studien passer med dette formålet. Temaet høysensitive i arbeidslivet er et lite utforsket tema. Det blir dermed vanskelig å lene seg på tidligere brukte teorier og modeller. Tanken min er at det teoretiske rammeverket jeg har valgt kan belyse og si noe om informantenes opplevelser. Teori om opplevelse av sammenheng i livet (OAS) kan med begrepene begripelighet, håndterbarhet og mening bidra med forståelser til informantenes opplevelser og utfordringer i arbeidslivet (Lindström & Eriksson, 2015).

Teori om empowerment kan bidra med forståelser til selvdefinering som høysensitiv og for informantenes håndtering av opplevde utfordringer, noe som belyses i kapittel fem (Slettebø, 2002). Med dette mener jeg at studiens teoretiske rammeverk er velegnet til å belyse studiens formål, ved å være egnet til å belyse informantenes opplevelser med arbeidslivet. Gjennom analysearbeidet har jeg jobbet med det teoretiske rammeverket samtidig. Dette viser at jeg har fokusert på å få en forståelse av datamaterialet og at jeg ikke har latt meg styre for mye av det teoretiske grunnlaget.

I tillegg til vurdering av studiens relevans blir det viktig å vurdere dens overføringsverdi eller muligheter for generalisering. *Generalisering* har med studiens overføringsverdi å gjøre, om resultatene kan overføres til å gjelde for andre grupper, steder eller lignende som inngår i studien (Andenæs, 2000, s. 287). Kvalitative studier med små utvalg har hyppig blitt kritisert i

forskningshistorien for å være lite generaliserbare. Det stilles spørsmål ved om det er mulig å si noe om en hel gruppe kun ved å studere et lite antall personer fra den aktuelle gruppen. Innenfor den kvantitative forskningstradisjonen ligger spørsmålet om generalisering i bevegelsen fra utvalg til populasjon (Andenæs, 2000, s. 287). Her skal utvalget være representativt for hele populasjonen. For å sikre dette må utvalget være stort nok og ha nok variasjon. Utvalget i denne studien består av kun seks personer, noe som ikke vil tilfredsstillende generaliseringskriterier i kvantitativ målestokk. Etter denne målestokken vil overføringsverdien til denne studien være rimelig liten.

Det finnes imidlertid flere måter å gjøre vurderinger av studiens overføringsverdi enn vurdering av utvalgets størrelse. Arbeidet med generalisering kan besvares gjennom å se resultatene i kvalitativ forskning som tilstandsbilder basert på tykke beskrivelser (Geertz, 1973). Tilstandsbilder vil si beskrivelser av data slik de forekommer på tidspunktet de ble samlet inn. For at tilstandsbildene skal være troverdige må beskrivelsen av dem være både gyldig og relevant i forhold til fenomenivået (Andenæs, 2000, s. 300). For at tilstandsbildene i studien skal kunne være troverdige, har jeg justert beskrivelsene av fenomenene etter hvert intervju med informantene. Dette for at beskrivelsene skal kunne være forenelig med hver og én av dem.

Studiens mottakere har også betydning for overføringsverdi. For at studien skal kunne overføres må den være forståelig for mottakerne (Andenæs, 2000, s. 288). Hvem mottakerne til denne studien vil være er ikke umiddelbart enkelt å svare på. Forskjellen fra et studentprosjekt til ordinær forskning er at studentprosjektets mottakere ikke er like tydelig. Ettersom denne studien er et studentprosjekt, vil sensorer og veileder være blant mottakerne av studien. Det er likevel sannsynlig at mottakerne vil være flere enn disse. Gjennom å forklare begreper og teorier grundig mener jeg at studien vil være forståelig for flere mottakere enn veileder og sensorer. Kapitlene har samtidig en logisk oppbygning der hvert tema introduseres, noe som gjør studien mer forståelig for leseren.

For at studien skal ha noen overføringsverdi, blir det avgjørende at funnene presenteres på en forståelig måte for leseren. Presentasjon av funn forekommer i neste kapittel, der jeg ser funnene i lys av teoretiske perspektiver. I denne studien har flere deler av mine funn samsvart med tidligere forskning, noe som bidrar til å styrke dens kvalitet. Samsvaret synliggjøres i analysedelen i neste kapittel der jeg trekker veksler på tidligere forskning.

KAPITTEL 5

5.0 Analyse og drøftelse

I dette kapitlet presenterer jeg datamaterialet som er samlet inn gjennom kvalitative dybdeintervjuer av seks personer som beskriver seg selv som høysensitive. Datamaterialet samt utvalgt teori og forskning utgjør grunnlaget for studiens analyse og drøftelse. Analyse og drøftelse blir utført i relasjon til studiens problemstilling og forskningsspørsmål. Problemstillingen og forskningsspørsmålene er som følger:

Hvordan opplever personer som beskriver seg selv som høysensitive arbeidslivet?

Denne problemstillingen er utforsket gjennom forskningsspørsmålene:

1. *Hvilke utfordringer og muligheter opplever personene å ha?*
2. *Hvilken betydning har selvdefinering for personenes deltakelse i arbeidslivet?*
3. *Hva skal til for at personene skal kunne håndtere opplevde utfordringer?*

Videre beskriver jeg de empiriske funnene som har blitt tydelige gjennom bearbeidelse og prosessen med analyse. Jeg har inndelt dette kapitlet i tre hovedtemaer med tilhørende undertemaer. Dette med henblikk på hvordan jeg har organisert og strukturert funnene (jf. punkt 4.6). Temaene er inndelt etter tendensene som har fremkommet i datamaterialet og som peker på forskningsspørsmålene. Funnene presenteres i form av sitater som representerer informantenes utsagn. Sitatene presenteres som kondenserte fortellinger med innrykk og anførselstegn. Navnene som gjengis på informantene er fiktive.

I den videre disposisjonen av dette kapitlet starter jeg med en presentasjon av informantene. Min tanke er at denne presentasjonen vil gi leseren et mer helhetlig bilde av informantene som har deltatt i denne studien. Ved å presentere informantene i starten av kapitlet kan leseren få større nærhet til og forståelse av utsagnene som gjengis videre i kapitlet. Ved å presentere personene i starten av dette kapitlet som en inngang til analysen, er min tanke at det blir enklere for leseren å skille mellom personene.

Deretter i kapitlet starter jeg med det første forskningsspørsmålet, som utgjør den første temadelen. Temadelen har jeg valgt å navngi: *Innblikk i høysensitives opplevelser av utfordringer og muligheter i arbeidslivet.*

Temadel to tar utgangspunkt i det andre forskningsspørsmålet. Den andre temadelen har jeg gitt navnet: *Selvdefinering som høysensitiv.*

Den tredje temadelen, tar utgangspunkt i det tredje forskningsspørsmålet. Denne temadelen heter: *Håndtering av utfordringer.*

De tre temadelene som belyser studiens funn drøftes i lys av teori som jeg har presentert i kapittel tre (jf. punkt 3.0). I drøftelsen supplerer jeg med relevant forskning som jeg tidligere har presentert i kapittel to (jf. punkt 2.0).

5.1 Presentasjon av personene som beskriver seg selv som høysensitive

Innledningsvis til analyse og drøftelse av empiri har jeg valgt å gi en presentasjon av informantene for å gi et mer helhetlig bilde av hvem disse er. Informantene har blitt intervjuet individuelt. I presentasjonen av informantene oppgis informasjon om dem som er relatert til arbeid. Dette vil være deres utdannelse og yrkesbakgrunn, samt deres nåværende stilling i arbeidslivet. I presentasjonen oppgis ikke bosted av hensyn til informantenes anonymitet. Alder tar jeg med siden det har noe å si for erfaringene personene har fra arbeidslivet. Jeg beskriver informantenes alder gjennom generelle faktabeskrivelser for å unngå at for mye informasjon knyttes opp mot den enkelte informant. I presentasjonen av informantene presenterer jeg også deres tilhørighet til samtalegrupper, kurs og forum relatert til høysensitivitet. Identitetene til informantene som presenteres har blitt anonymisert ved å tilføre fiktive navn.

Tidligere i denne studien har jeg omtalt personer på et generelt grunnlag i forbindelse med temaet høysensitivitet. Ettersom mennesker selv definerer seg som høysensitive, har jeg omtalt dem som: «personer som beskriver seg selv som høysensitive». Videre i dette kapitlet er det imidlertid erfaringene til de seks informantene som løftes fram. Ettersom informantene omtaler seg selv som «høysensitive personer», omtaler også jeg dem som det videre i dette kapitlet og i neste kapittel. Der jeg omtaler personene i flertall bruker jeg formuleringen «de høysensitive». Informantene presenteres i neste avsnitt.

5.1.1 Hvem er informantene?

I det følgende presenterer jeg de høysensitive personene som deltar som informanter i studien og deres relasjon til arbeidslivet. Aldersspennet blant informantene er variert. Den yngste informanten er 36 år gammel, den eldste er 65 år gammel. Utvalget består av fire kvinner og to menn.

Anja er utdannet innen regnskapsfaget. Hun har jobbet med regnskap store deler av sin arbeidskarriere. De siste årene har hun imidlertid vært ansatt i Nav. På nåværende tidspunkt studerer hun fulltid. Hun har ikke deltatt på gruppemøtene i fylkesgruppa. Anja har deltatt i ulike samtaleforum for høysensitive på internett.

Knut er utdannet dataingeniør. Han har jobbet i samme IT-bedrift gjennom hele sin arbeidskarriere som konsulent og gruppeleder. I midten av sin arbeidskarriere ble Knut kronisk syk og uføretrygdet etter få år. Knut deltar jevnlig på gruppemøtene i fylkesgruppa.

Kari er utdannet førskolelærer. Hun har jobbet i barnehage som pedagogisk leder. Kari er nå uføretrygdet grunnet kronisk sykdom. Hun jobber deltid som personlig assistent og som sanger for eldre og spedbarn. Kari har ikke vært deltaker i fylkesgruppa. Hun har gått på kurs for høysensitive.

Karl er utdannet barnevernpedagog. Han har jobbet ved boliger for psykisk utviklingshemmede og innenfor private barnevernstjenester. Han er nå i en omskoleringsfase via Nav etter en periode med utbrenthet. Karl deltar jevnlig på gruppemøtene i fylkesgruppa.

Anne er utdannet frisør. Etter kronisk sykdom har hun deltatt i omskolering via Nav. I omskoleringen har hun vært innoen helse- og skolesektoren. Hun er nå uføretrygdet på grunn av kronisk sykdom, men jobber deltid som frisør i eget foretak samt som sanger. Hun deltar ikke på gruppemøtene i fylkesgruppa, men har deltatt på kurs for høysensitive personer.

Mari er utdannet innen medisin, idrett, massasje og akupunktur. Mari har hatt ulike jobber men hovedsakelig innenfor salg. Nå driver hun eget foretak der hun tilbyr ulike former for veiledning. Mari er ikke deltaker på gruppemøtene i fylkesgruppa. Hun har deltatt på kurs for høysensitive personer.

5.2 Innblikk i høysensitives opplevelser av utfordringer og muligheter i arbeidslivet.

I de følgende avsnittene adresserer jeg det første forskningsspørsmålet, som lyder: *Hvilke utfordringer og muligheter opplever personene å ha?* Her presenterer jeg empiri som belyser utfordringene og mulighetene de høysensitive personene opplever i arbeidslivet knyttet til deres opplevelse av å være høysensitiv. Først starter jeg med informantenes opplevelser av utfordringer. Jeg ser informantenes opplevde utfordringer i lys av komponenten *håndterbarhet* og *begripelighet* fra det teoretiske rammeverket opplevelse av sammenheng (OAS), samt tidligere forskning. Deretter belyser jeg informantenes opplevde muligheter belyser ved hjelp av komponenten *mening* fra nøkkelelbegrepet opplevelse av sammenheng (OAS).

5.2.1 «Det blir for mange inntrykk»

I jobbsammenheng er det flere inntrykk på arbeidsplassen som informantene opplever som utfordrende, og som har gjort det vanskeligere for dem å utføre sine arbeidsoppgaver. Funnene i denne studien viser at inntrykkene informantene strever med i hovedsak kan knyttes til andre personer, både kollegaer og klienter. Inntrykk fra lyd fremheves av informantene som særlig utfordrende. Utfordringen med lyder knyttes til vanskeligheter med konsentrasjon, fysiske plager og overstimulering. Samtlige informanter nevner utfordringer med åpent kontorlandskap i forbindelse med lyder. Knut beskriver dette gjennom jobben sin i IT-bransjen:

«Jeg har hatt problemer med å konsentrere meg. Når du skal sitte og programmere og lage et feilfritt program, da må du ha fred og ro. Åpent kontorlandskap er liksom det alle skal ha. Man skal sitte tett i tett bortover, og da hører jeg lyder hele tiden. Jeg gjorde en dårlig jobb da jeg satt i åpent kontorlandskap. Selv om det var nyttig i prosjekter å få informasjon fra kollegaer, så var det mest en plage synes jeg å sitte der. Jeg stod opp tidlig om morgenen for å komme på jobb før de andre. Så fikk jeg gjort noe av arbeidet i fred og ro før de andre begynte å bråke rundt der. Det var mye støy i form av prating fra kollegaer. De satt i telefonen og snakket høyt. De satt også sammen og pratet om alt og ingenting. Det var ikke bare fag». (Knut)

Knut skildrer her hvordan inntrykk i form av lyder fra kollegaer har gått utover hans utføring av arbeidsoppgaver. Han forteller at han gjorde en dårlig jobb i et åpent kontorlandskap med mange lyder. Informanten Anne har hatt andre arbeidsforhold enn Knut, men deler likevel hans

opplevelser knyttet til lyder i åpent kontorlandskap. Hun beskriver hvordan hun har opplevd dette ved arbeid i grunnskole:

«Da jeg jobbet i skolen, satt vi i åpne landskap. Altså, jeg var så utslitt når jeg kom hjem at jeg ikke orket noen ting. Da hadde jeg brukt så mye krefter på å sortere alle inntrykkene og holde meg oppe. I åpent kontor så får jeg med meg absolutt alt. Alt det de andre sider, alt de gjør, alle smålyder. Smell og dunk og ting som skjer, telefoner som ringer. Jeg tar inn alt». (Anne)

Mari, som har jobbet lenge i salgsbransjen har også opplevd utfordringer i forbindelse med lyder i åpent kontorlandskap. Hun forteller hvordan dette resulterte i sykemelding:

«Jeg har aldri vondt i hodet, men da jeg jobbet i åpent kontor hadde jeg vondt i hodet hver dag. Vi hadde kunder vi pratet med selv i tillegg til de andre kollegaene som snakket konstant i rommet med sine kunder. Jeg slet med støy og lyd. Det ble så ille at jeg etter hvert ble sykemeldt. Jeg hadde en periode der jeg kunne sitte alene på kontor, da fungerte jeg helt fint». (Mari)

Anne forteller at inntrykk fra lyd gjorde henne så utslitt da hun kom hjem fra jobb at hun ikke orket noe som helst. For Mari ble lydene i åpent kontor så ille for henne at hun ble sykemeldt. Aron (2013, s. 267) har gjennom sin forskning beskrevet hvordan høysensitive personer lettere blir overstimulerte i situasjoner med mye inntrykk. Bokstaven O fra akronymet DOES står for overstimulering. Akronymet DOES fungerer som en oversikt over faktorene som høysensitive er sensitive ovenfor. Overstimulering beskriver tilstanden med utslitthet som høysensitive personer befinner seg i når de har opplevd for mange inntrykk.

Fortellingene til Anne og Mari beskriver hvordan de opplever å bli utslitte eller overstimulerte av inntrykk fra lyder. Deres opplevelser kan sees i lys av overstimulering, eller bokstaven O i akronymet. Tilstanden med overstimulering har sammenheng med bokstaven D i akronymet DOES, som står for dyp bearbeiding. Forskningen fra Aron (2013, s 267) viser at høysensitive blir overstimulerte i situasjoner på grunn av dyp bearbeiding av informasjon. Situasjonene som informantene beskriver her kan sees i lys av dyp bearbeiding. Det kan tenkes at informantene opplever lydene som så intense ettersom de bearbeider lydinformasjonen dypt.

Vanskeligheter med arbeid i åpent kontor er beskrevet gjennom tidligere forskning som belyser høysensitives utfordringer i arbeidslivet. Tilfellet er kjent og skal være et gjennomgående problem for høysensitive personer i arbeidslivet (Lauridsen & Schwennesen, 2014, s. 72).

Informantene i denne studien knytter imidlertid ikke utfordringer med lyder til å gjelde kun fra kollegaer i åpent kontorlandskap. Mine funn viser at noen av informantene har slitt med lyder også på arbeidsplasser som ikke er kontorbaserte. Anne beskriver hvordan hun har opplevd utfordringer med lyd i sitt yrke som frisør:

«Altså disse salongene med frisører, musikk og alle hårfønerne. Lydnivået er veldig høyt. I tillegg til å høre alle disse lydene så skal du høre etter hva kundene sier. Det har alltid vært et kjempeproblem for meg». (Anne)

Anne forteller at lyder fra hennes frisørkollegaer har vært vanskelig for henne. Informantene oppgir gjennomgående at lydinntrykk fra andre personer er vanskelig for dem i jobbsituasjonen. Forskningen fra Aron (2013) viser at høysensitive personer skal være særlig sensitive for inntrykk fra lys og lukter, i tillegg til lyder. I denne studien understreker ikke informantene at lys og lukter er problematisk for dem i arbeidslivet. For informantene i denne studien er det inntrykk fra lyder som nevnes som særlig vanskelig for dem i forbindelse med arbeid.

Inntrykkene informantene opplever som voldsomme fra andre personer knyttes imidlertid ikke kun til stimulier fra lyd. Andre inntrykk fra både kollegaer og klienter nevnes av informantene. Gjennom forskningen til Haukedal (2014, s. 15) beskrives høysensitive som følsomme ovenfor stemninger og psykologiske, klimatiske forhold. Dette innebærer følsomhet ovenfor inntrykk som andre mennesker gir. Disse inntrykkene kan inneholde mer enn språk. Anja som har jobbet i Nav illustrerer hvordan hun opplever dette:

«Jobben min i Nav er et godt eksempel på hvordan jeg tar inn så mange inntrykk. Da jeg satt i veiledningsvakta (mottaket) i Nav tok jeg imot brukere. For meg er det ti skjærmer ved siden av denne brukeren. Den ene er stemmeleiet, den andre er styrken, den tredje er kroppsspråket. Det kan være blikket, hvordan personen lukter, om det er skitt på ermet. Alt dette får jeg med meg. Jeg tar inntrykkene innover meg og tolker dem. Etter en dag i veiledningsvakta var jeg helt ferdig for dagen. Da måtte jeg hjem og lade opp». (Anja)

Anja beskriver her hvor mange inntrykk hun tar inn fra sine klienter. Hun forteller hvordan inntrykkene i form av møter med andre personer gjorde henne helt ferdig etter arbeidsdagen. Mari som jobber med veiledning deler noen av opplevelsene til Anja. Mari opplever at inntrykk fra andre personer bidrar til å gjøre henne sliten:

«Jeg har trives i jobb når jeg har hatt gode mennesker rundt meg. Jeg er nok var for energien til de rundt meg. Noens energi er veldig behagelig og andres er veldig voldsom. Jeg blir sliten og irritabel når jeg har hatt mennesker med voldsomme energier rundt meg». (Mari)

Mari opplever at inntrykk fra noen mennesker kan være behagelige, mens andres kan være ubehagelige. Dette har hatt stor betydning for hennes trivsel i jobben. Utfordringer med inntrykk fra lyder på arbeidsplassen og fra andre personer kan sees i lys av teori om salutogenese og komponenten *håndterbarhet* fra nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng (OAS) (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). Komponentens *håndterbarhet* er en del av opplevelse av sammenheng i livet (OAS). Håndterbarhet omhandler menneskers opplevelse av egne muligheter til å håndtere krav som omgivelsene stiller (ibid). Mine funn viser at informantene har opplevd lyder som så plagsomme i arbeidslivet at det har gått utover deres utførelse av arbeidsoppgaver. Knut beskrev hvordan alle lydene i åpent kontorlandskap førte til dårligere kvalitet over hans arbeid, ettersom det ble vanskeligere for han å konsentrere seg med bakgrunnsstøy. Anja beskrev hvordan inntrykk fra andre personer gjorde henne utslitt etter en dag i mottaket i Nav.

Felles for alle arbeidstakere er krav i form av forskjellige arbeidsoppgaver som skal utføres. Når inntrykk på jobben oppleves som så plagsomt at det blir vanskelig å utføre arbeidsoppgavene, så vil disse kunne bidra til manglende opplevelse av å kunne håndtere jobben. Følelse av å kunne håndtere jobben er viktig for personers opplevelse av sammenheng i livet (OAS). Opplevelse av sammenheng i livet er som nevnt en del av teorien om salutogenese. Salutogenese vil si alle faktorer som peker i retning av helse (Antonovsky, 1979, s. 47). Ved å se de høysensitives utfordringer i lys av komponenten *håndterbarhet*, kan tilfeller der høysensitive ikke opplever å kunne håndtere jobben forstås som en faktor som kan svekke deres opplevelse av sammenheng i livet (OAS) og som dermed kan peke mot uhelse. Mine funn viser at informantenes følsomhet for ulike inntrykk har bidratt til en opplevelse av å ikke strekke til på jobben. Dette blir tema i neste avsnitt der informantenes opplevde utfordringer belyses ytterligere.

5.2.2 Opplevelse av å ikke strekke til

Informantene i denne studien har alle ulike yrkesbakgrunn med ulike erfaringer fra arbeidslivet. Felles for dem er imidlertid følelsen av å ikke strekke til i arbeidslivet, enten på nåværende eller tidligere tidspunkt. I dette avsnittet trekker jeg frem funn som beskriver informantenes opplevelse av utilstrekkelighet. For flere av dem har dette resultert i avslutning av arbeidsforhold, utbrenthet og sykemeldinger. Jeg formidler informantenes opplevelser av egen utilstrekkelighet, og ser disse som nevnt i lys av de to komponentene *håndterbarhet* og *begripelighet* fra det teoretiske rammeverket opplevelse av sammenheng (OAS).

Flere av informantene opplever at de ikke har hatt nok arbeidskapasitet i arbeidslivet. De har ved flere tidspunkt opplevd at de ikke greier å oppfylle kravene de blir møtt med. Mine funn viser at informantene har opplevd jobbsituasjonen som så tøff ved flere anledninger at de har valgt å avslutte arbeidsforholdet. Karl beskriver hvordan han opplevde dette:

«Jeg jobbet en periode i Stavanger, i barnevernet. Jeg jobbet med en asylsøker som hadde psykiske utfordringer. Han ruset seg aktivt, hørte stemmer og hadde truende adferd. Han rømte annenhver dag og han ønsket ikke å være der. Jeg måtte slutte i den jobben, det ble for tøft». (Karl)

Karl forteller hvordan inntrykk fra en person ble så voldsom at han valgte å avslutte arbeidsforholdet. Situasjonen som Karl beskriver kan sees i lys av komponenten *håndterbarhet* fra teorien om opplevelse av sammenheng i livet (OAS). I forrige avsnitt (jf. punkt 5.2.1) beskrev jeg hvordan håndterbarhet omhandler menneskers opplevelse av egne muligheter til å håndtere krav som omgivelsene stiller (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). Komponentens håndterbarhet omhandler imidlertid også tillit til egne ressurser, og om disse er tilstrekkelige for å møte kravene som stilles (ibid). I tilfellet med Karl, opplevde han ikke at han hadde nok ressurser til å møte kravene i sin jobb. Det medførte at han måtte slutte i jobben. Gjennom mine funn blir det tydelig at flere av informantene har opplevd utilstrekkelighet i andre type jobber. Knut opplevde egen utilstrekkelighet i IT-bransjen:

«Man er ikke så effektiv bestandig. Jeg følte ikke at jeg fikk gjort nok på jobben. Jeg produserte for lite. Jeg opplevde at jeg ikke fikk gjort nok, så da lurte jeg på hvorfor det?». (Knut)

Knut forteller at han ikke fikk produsert nok på jobben. Anja som har jobbet med regnskap, deler Knuts opplevelse av utilstrekkelighet i arbeidslivet. Hennes beskrivelse viser at hun hadde liten tillit til egne ressurser:

«Jeg har aldri følt at jeg kan noen ting. Jeg føler at de kravene som blir stilt til meg egentlig er urimelige. Utfordringene i jobb har alltid vært langt over det jeg er kapabel til. Den første tanken er alltid at dette klarer jeg ikke. Alt er uoverkommelig». (Anja)

Ved å se informantenes fortellinger i lys av komponenten *håndterbarhet* kan deres utilstrekkelighet relateres til manglende opplevelse av å kunne håndtere jobben. Anja forteller at utfordringene hun møter i jobben er uoverkommelige og at hun ikke har tro på egen håndtering av dem. Tillit til egne ressurser er viktig for opplevelse av sammenheng i livet. (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). Der personer har tillit til at egne ressurser er tilstrekkelige for å håndtere kravene som stilles i jobben, styrkes opplevelsen av sammenheng i livet (OAS). Dette styrker også salutogenese i retning av livskvalitet og velvære (ibid). Flere av informantene i denne studien har opplevd utilstrekkelighet i jobben. Dette gjelder flere av dem, men ikke samtlige. Mari som har jobbet lenge med salg uttrykker hvordan hun opplever dette:

«I de jobbene jeg har hatt så føler jeg at jeg hadde nok ressurser. Jeg hadde mye salgsjobber, og synes det var gøy å selge. Det har nok mye å si hvilken jobb du har». (Mari)

Mari understreker at hun opplevde egne ressurser som tilstrekkelige da hun jobbet med salg. Informantene som opplever utilstrekkelighet i jobben, nevner imidlertid utfordringer med uforutsigbarhet. Deres erfaringer med uforutsigbarhet kan sees i lys av nøkkelkomponenten *begripelighet* fra teorien om opplevelse av sammenheng i livet (OAS) (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). For opplevelse av sammenheng i livet (OAS) vil det ha betydning at personer opplever jobben som forståelig, forutsigbar og strukturert. En manglende opplevelse av forutsigbarhet kan gjøre opplevelse av sammenheng i livet (OAS) svakere i retning av uhelse (ibid). Mine funn viser at noen av informantene har opplevd uforutsigbarhet i enkelte av sine jobber. Karl (barnevernpedagog) har imidlertid opplevd dette gjennomgående i hele sitt yrkesliv:

«Jobbene jeg har hatt har vært uforutsigbare. Jeg ønsker ikke å jobbe mer med disse. Du vet ikke hva du møter på jobb. Inngangen er tøff. Du vet ikke om du møter en sint person, eller glad person. Det er tungt. En må være på vakt». (Karl)

Selv om flere av informantene har opplevd uforutsigbarhet i jobben, stemmer ikke dette for alle. Flere av informantene opplever i tillegg deler av jobben som forutsigbar, mens andre deler som uforutsigbar. Anja uttrykker dette slik.

«Oppgavene på Nav er jo fastlagte, det er rutiner på dem. Men så er det dette med personen da. Der vet en aldri. Du vet aldri hva du møter og det kan aldri bli forutsigbart, selv om jeg møter samme personen igjen og igjen. Det er en person som har en dårlig eller god dag, en person som har hatt en god eller dårlig helg, som har lite eller mye penger, som er ruset eller nykter. Det er så mange ting som spiller inn, som er uforutsigbart i det forutsigbare». (Anja)

Anja forteller hvordan oppgavene hennes i jobben er fastlagte og forutsigbare, men at mennesket aldri kan være forutsigbart. Knut har til forskjell fra Karl (og delvis Anja) opplevd jobben sin i IT-bransjen som forutsigbar. Han beskriver hvordan han har opplevd forutsigbarhet i jobben, bortsett fra en periode med usikkerhet i bedriften:

«Jobben var forutsigbar, bortsett fra da bedriften skulle legges ned. Det var ikke så forutsigbart. Men ellers visste jeg hva jeg gikk til og hvem jeg hadde rundt meg. Og hva som skulle skje, stort sett. Joda, det var forutsigbart». (Knut)

Forutsigbarhet er som nevnt en del av er komponenten *begripelighet* fra teorien om opplevelse av sammenheng i livet (OAS), det samme er forståelighet (Lindström & Eriksson, 2015, s. 28). Informantenes opplevelser kan sees i lys også av forståelighet. Forståelighet innebærer å oppfatte stimuli som kognitivt forståelig, velordnet, sammenhengende og strukturert. Det motsatte vil være å oppfatte informasjon som støyende, kaotisk og uforventet (Antonovsky, 2012, s. 40). Opplevelse av forståelighet er en viktig del av nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng i livet (OAS) (ibid). Funn i denne studien viser at informantene har ulike opplevelser med forståelighet i jobben. Noen opplever at deler av arbeidet kan være forståelig mens andre deler ikke er det. Karl beskriver dette slik:

«Ja, jeg har visst hva som er min oppgave og hva jeg skal gjøre. Det er ikke alltid ting har blitt som jeg har tenkt likevel. Det har vært en jobb man har rutiner å jobbe etter og en plan. Det er ikke alltid det blir sånn». (Karl)

Karl uttrykker at oppgavene i seg selv er forståelige, men at jobbsituasjonen blir mindre forståelig når arbeidsdagen ikke blir som planlagt. Informantene Anja beskriver en annen opplevelse av forståelighet fra hennes arbeidsforhold i Nav:

«Oppgavene har vært klare nok, men jeg har ikke hatt peiling på hvordan jeg skal utføre dem. Da kan jeg fort bli overveldet og ikke forholde meg til dem. Dersom jeg får beskjed om å utføre en oppgave, men så vet jeg ikke hvordan jeg skal gjøre den, da utsetter jeg og utsetter den. Det har vært en utfordring for meg». (Anja)

Ved å se informantenes erfaringer i lys av komponenten begripelighet kan deres erfaringer knyttes til opplevelse av sammenheng i livet (OAS) (Antonovsky, 2012). Å oppleve jobben som forståelig og forutsigbar har betydning for personers opplevelse av sammenheng i livet (OAS), og dermed også deres helse og livskvalitet. Fra tidligere forskning er det kjent at høysensitive personer har behov for forutsigbarhet og strever med uforutsigbarhet i arbeidslivet. Høysensitive strever med og ikke vite hva som skjer i løpet av arbeidsdagen (Lauridsen & Schwennesen, 2014, s. 40). Ved å se funn i denne studien i lys av komponenten *begripelighet*, kan det tyde på at informantene har ulike erfaringer med forståelighet og forutsigbarhet i jobben. Gjennomgående for flere av de høysensitive personene er imidlertid opplevelse av egen utilstrekkelighet i arbeidslivet. I mine funn blir det tydelig at selv om informantene opplever utfordringer og utilstrekkelighet i arbeidslivet, opplever de også å ha muligheter. Dette blir tema i neste avsnitt.

5.2.3 Muligheter i møte med andre

I dette avsnittet formidles mulighetene som informantene opplever i arbeidslivet knyttet til deres opplevelse av å være høysensitiv. Jeg belyser deres utsagn som nevnt i lys av komponenten *mening* fra teorien om opplevelse av sammenheng i livet (OAS). Blant mine funn er det særlig relasjonelle faktorer som informantene løfter fram av betydning. Informantene opplever at høysensitiviteten gir dem store muligheter i møte med andre mennesker. Kari forteller hvordan hun erfarer dette:

«Den positive siden med høysensitivitet er at jeg blir veldig fort sensitiv for andre sitt stress og kroppsspråk. Jeg blir observant for andres følelser». (Kari)

Kari opplever at hennes sensitivitet gir henne muligheter til å bety noe for andre personer i jobben. Mari, som jobber med veiledning deler opplevelsene til Kari i møte med andre mennesker. Mari forteller hvordan høysensitiviteten er en fordel for henne i jobben:

«Jeg ser for meg at vi som er høysensitive har så mange flere antenner, og det gjør jobben min veldig lett. Jeg føler, hører og ser. Jeg bare vet, liksom. Jeg hadde ikke gjort jobben min så bra uten antennene. Høysensitivitet er en stor gave med tanke på jobben jeg har nå som veileder. Jeg bare føler, vet og ser ting som ikke alle gjør. Så når noen kommer inn og setter seg i stolen så kjenner jeg hvordan de har det». (Mari)

Maris beskrivelser av å ta til seg andres følelser kan sees i lys av empati. Fra forskningen til Aron (2013, s. 270) beskrives empati som et kjennetegn ved høysensitive personer. De skal ha tydelig empati ved å leve seg sterkt inn i andre personers følelsesliv (ibid). Empati er en del av bokstaven E i akronymet DOES. Mari opplever det som meningsfullt og fordelaktig i jobben hennes at hun er sensitiv ovenfor andre personer. Det å kunne bety noe for andre i jobben opplever flere av informantene som meningsfullt, noe Anja beskriver fra hennes arbeidsforhold i Nav:

«Jeg har hatt en stor fordel ved å være høysensitiv. De har ikke vært lenge i rommet før jeg skjønner, eller leser hvordan de har det i dag. Det kan være en liten ting, slik som måten de setter seg på i stolen. Eller hvilken måte de lukker døra på, kikker rundt i rommet. En liten ting som gjør at jeg skjønner hvilken dag de har i dag». (Anja)

Anjas utsagn kan sees i lys av bokstaven S fra akronymet DOES. Denne bokstaven viser til at høysensitive personer skal være sensitive for subtil informasjon (Aron, 2013, s. 270). Anja

beskriver hvordan hun er oppmerksom ovenfor små, ikke-verbale tegn hos klientene sine. Det opplever hun som en fordel i jobben. Mine funn viser at samtlige av informantene som jobber med mennesker opplever store muligheter med å være høysensitiv i jobben. Informanten Knut deler ikke disse opplevelsene med mennesker siden han har jobbet med IT. Han har likevel hatt andre opplevelser som han opplever som positive med jobben:

«I det daglige da jeg fikk til sånne smarte måter å programmere på, gjøre det på en smart måte, lage smarte systemer. Sånn som jeg også fikk ros for. Det er ikke mye ros å få i sånne ingeniør-miljøer. Du ser at du har gjort det på en smart måte som ingen annen kunne gjort. Da er det meningsfullt, da gjør man en god jobb». (Knut)

Utsagnet fra Knut viser hvordan han opplevde det som meningsfullt å lage smarte systemer på jobben i IT-bransjen. Opplevelse av mening med jobben kan sees i lys av komponenten *meningsfullhet* fra teorien om opplevelse av sammenheng i livet (OAS). Komponentens *meningsfullhet* viser til menneskers individuelle opplevelser av mening. Det er ikke innholdet i personers liv som avgjør opplevelsen av mening, det er individets opplevelse av mening i sitt eget liv uavhengig av innhold, som bidrar til komponentens *meningsfullhet* (Lindström & Eriksson, 2015, s. 29). Dette betyr at *meningsfullhet* varierer fra person til person. Det som er meningsfullt for noen, er ikke nødvendigvis det for andre. Knut opplevde mening med å lage smarte it-systemer på jobben. Informanten Anja har andre opplevelser med mening i jobben, noe som viser at *meningsfullhet* varierer fra person til person. Anja uttrykker dette slik:

«Jeg føler jeg lærer noe av hver samtale, av hvert budsjett. Jeg lærer noe av hver tilbakemelding. Jeg lærer noe av alt. Ja, jobben er meningsfull fordi jeg lærer så mye».
(Anja)

Anja beskriver at det å få muligheten til å lære nye ting i jobben har vært meningsfullt for henne. Gjennom mine funn blir det tydelig at flere av informantene i denne studien opplever mening med å kunne bety noe for andre i jobben. Selv om flere av informantene oppgir det å kunne bety noe for andre som spesielt meningsfullt, har de også meningsfulle opplevelser med andre deler av jobben, som fortalt av Knut og Anja. Informanten Karl uttrykker hvordan han har opplevd deler av jobben som meningsfull, mens andre deler ikke:

«Altså, jeg synes jo at jeg selv gjorde en god jobb og fikk brukt meg selv. Jeg fikk jo anerkjennelse for jobben jeg gjorde. Det var meningsfullt. Men det var vanskelig å se på at brukeren ved biveiledertjenesten ikke hadde et verdig tilbud, og at man ikke klarte å gjøre noe med det». (Karl)

Karl forteller hvordan det var meningsfullt for han å få anerkjennelse og få brukt seg selv i jobben. Det var imidlertid ikke meningsfullt for han å jobbe med mennesker når han ikke opplevde tilbudet deres som godt nok. Å oppleve arbeidet som meningsfullt vil være viktig sett i lys av teori om opplevelse av sammenheng i livet (OAS). I følge Eriksson og Lindström (2015, s. 29) så utgjør meningsdimensjonen selve livets drivkraft. Komponenten meningsfullhet er den viktigste av de tre komponentene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Sett i lys av disse komponentene vil opplevelse av mening med jobben bli viktigere enn opplevelse av håndterbarhet og begripelighet. Meningsfullhet oppnås der personer opplever jobben som vel verdt å engasjere seg i. En opplevelse av mening innebærer følelse av å være en del av noe viktig, og at dette er verdt å bruke tid og krefter på (Antonovsky, 2012, s. 41).

Mine funn viser at de fleste av informantene har opplevd jobbene sine som meningsfulle. Informantene forteller at de opplever sensitivitet ovenfor andre som en fordel i jobben. Flere av informantene opplever at sensitiviteten gir dem store muligheter i møte med andre mennesker, og at dette har vært meningsfullt for dem. I de forrige avsnittene i dette kapitlet viste informantenes utsagn hvordan sensitivitet ovenfor andre kunne gjøre dem slitne og overstimulerte (jf. punkt 5.2.1 og 5.2.2). Det å ta inn mange inntrykk skal gjøre høysensitive lettere slitne ifølge Aron (2013). Forskning fra Lauridzen & Swennesen (2014, s. 81) påpeker hvordan opplevde muligheter også kan oppleves som ulemper, alt ettersom. For den høysensitive kan sensitivitet ovenfor andre oppleves som meningsfullt og som en styrke i arbeidet, men samtidig som en ulempe dersom mengden av inntrykk fra andre fører til utmattelse (jf. punkt 5.2.1). Informantenes beskrivelser av sensitivitet ovenfor andre som både en kilde til utmattelse og som en mulighet i jobben, kan tyde på at dette kan oppleves både som en fordel og som en ulempe.

Felles for alle informantene som blir tydelig i mine funn, er at de alle har definert seg selv som høysensitive. Hva dette har betydd for dem, og hvordan de har opplevd dette blir tema i neste avsnitt.

5.3 Selvdefinering som høysensitiv

I følgende avsnitt aktualiseres betydningen av å definere seg selv som høysensitiv for de høysensitive. Jeg løfter fram funn som kaster lys over det andre forskningsspørsmålet: «*Hvilken betydning har selvdefinering for personenes deltakelse i arbeidslivet.*». Selvdefineringens betydning for arbeid synliggjøres ytterligere i punkt 5.4 i dette kapittelet. Der blir det tydelig at informantene har handlet aktivt i arbeidslivet for å håndtere egne utfordringer etter selvdefinering som høysensitiv. For å belyse selvdefineringens betydning i følgende avsnitt, benytter jeg presentert teori om empowerment.

5.3.1 «Dette er jo meg»

Informantene har fått kjennskap til begrepet høysensitivitet gjennom ulike kanaler. I mine funn blir det tydelig at de alle har kjent seg igjen i begrepet, og at dette har fått betydning for deres liv. Knut beskriver hvordan han først ble kjent med begrepet:

«Kona leste en artikkel i et dameblad. Dette er deg, sa hun. Jeg var skeptisk, og jeg ville jo ikke lese artikkelen da når hun sa det. Så googlet jeg litt og fant ut at det stemte. Det var jo meg. Jeg tok tester og sånn. Når jeg ser tilbake på historien, så har jeg jo følt meg litt utenfor, litt rar, litt spesiell ikke sant. Det hjalp meg litt videre i livet. Det var nyttig. Jeg fikk veldig forståelse om hvorfor jeg er annerledes. Jeg ble en del av en gruppe. Det ble ikke bare meg. Nå var det ikke bare jeg som var annerledes, men 20 % som hadde noe av det samme. Det førte noen brikker på plass. Jeg kom et hakk videre i livet». (Knut)

Knut uttrykker at det har betydd mye for han å finne ut om høysensitivitet. Å bli kjent med begrepet har betydd mye også for Karl:

«For meg var det en befrielse. Jeg fikk et språk på og en forståelse for en del reaksjoner og handlemåter jeg har hatt som jeg ikke forsto. Jeg forsto hvorfor jeg ble så sliten. Overstimulering, jeg forsto mer av det. Jeg forsto at det var fordi jeg var høysensitiv. Jeg forsto det ikke før. Det gir jo en større mulighet til å ta gode valg. Å forstå at enn trenger mer tid til å fordøye og bearbeide inntrykk. Man trenger harmoniske omgivelser rundt seg. Det har gjort at jeg har tatt bedre valg etter at jeg hørte om høysensitivitet». (Karl)

I likhet med Knut og Karl har det betydd mye også for Anne å bli kjent med begrepet høysensitivitet. Anne forteller hvordan hun ble mer glad i seg selv etter at hun ble kjent med begrepet:

«Jeg ser det jo i etterkant, det er tre år siden nå til våren at det gikk opp et lys. Alt falt på plass, det var så godt. Jeg ble mer glad i meg selv, og jeg aksepterte meg selv. For før gikk jeg bare rundt og følte meg veldig annerledes, rar. Men så falt alle brikkene på plass. Jeg tenkte at det er greit å være meg». (Anne)

Ved å se informantenes fortellinger i lys av teori om empowerment kan deres opplevelser forstås som bidrag til styrking. I tilnærmingen om empowerment er styrking viktig for å endre betingelser som gjør at personer befinner seg i avmaktsposisjon. Styrking innebærer at personer får økt sin selvtillit, bedre sitt selvbylde, samt økt sine ferdigheter og kunnskaper (Askheim, 2007, s. 23). Anne sine beskrivelser av hvordan hun ble mer glad i seg selv etter selvdefinering som høysensitiv kan relateres til bedring av selvbylde og økt selvtillit, som videre kan ha betydning for empowerment. Karl uttrykker hvordan kunnskap om høysensitivitet har gitt han en bedre forståelse av seg selv og hvorfor han blir så sliten. En økning av kunnskaper kan også relateres til styrking (ibid). Mine funn viser at møtet med begrepet høysensitivitet har blitt til en aha-opplevelse med stor glede for de fleste av informantene. For Anja tok det imidlertid litt tid før hun opplevde positive følelser med selvdefinering som høysensitiv:

«Ja, med en gang så var det jo dette at jeg hadde ikke lyst til å vedkjenne meg det. Jeg følte meg ikke helt skikkelig i starten, at jeg ikke var normal. Jeg følte meg svak, som et svakt menneske, som ikke tålte å være så sosial som jeg vil, som ikke tåler lyder og lys. Jeg gikk i en periode som var fylt av sorg da jeg oppdaget min høysensitivitet. Er det sånn her jeg skal være resten av livet? Men så har det bare vært deilig å vite i etterkant, det kan være jeg har blitt påvirket av ting jeg har lest da. Men nå føler jeg meg mer som et supermenneske. Som med sanser som de fleste andre ikke har, med evner som andre ikke har. Nå føler jeg at dette er meg, dette er slik jeg er. Jeg føler meg vel med det». (Anja)

For flere av informantene har det vært givende å møte andre høysensitive personer gjennom forskjellige samtalegrupper. Informantene Karl og Knut har begge deltatt i fylkesgruppa etter selvdefinering som høysensitive. Å dele erfaringer med andre har vært givende for dem begge. Karl beskriver hvordan han opplever å delta i denne gruppen:

«Ja jeg synes det er veldig viktig. Det er givende. Å være sammen med mennesker som forstår en, og man har et felles utgangspunkt. Som man kan snakke med om det å være høysensitiv. Det er jo ikke så mange andre man kan snakke med. Ja jeg synes det er viktig og håper at gruppa kan fortsette og at folk får utbytte av det framover. Det gjør jeg virkelig selv. Ja, jeg har veldig troa på det å dele opplevelser med likesinnede. Det gagnar alle. Å høre om andres opplevelser og dele egne, det har jeg veldig troa på. Det er litt sånn når en prater selv så snakker en på en måte til seg selv også. Det hjelper å snakke om ting. En finner løsninger og en forstår ting dypere. Det er en fin ting i en slik gruppe. Man forstår det dypere gjennom å snakke om det». (Karl)

Karl uttrykker hvordan han opplever det som givende å dele erfaringer med andre høysensitive personer. Informanten Knut opplever også dette som nyttig, til tross for gjennomtrekk av deltakere i gruppen:

«Fylkesgruppa har vært veldig nyttig. Spesielt de første par årene da alt var nytt og vi fikk høre hverandres historier. Vi hørte at andre hadde opplevd det samme. Jeg har lært mye av gruppemøtene, særlig når det er erfarne folk som har jobbet litt med det. I det siste har det vært en del nye som har møtt opp som er helt blanke. De kommer innom en gang eller to og så slutter de igjen. Da blir det liksom om igjen og om igjen med det samme. Men selv da kan det være interessant å høre hvordan folk opplever ting. Så jeg synes det har vært nyttig». (Knut)

Ved å delta i samtalegrupper er de høysensitive i dialog med hverandre. I Freires (1974, s. 71) forståelse av empowerment regnes dialog som den viktigste metoden for endring. Innenfor teorien om empowerment forutsettes det endringer for at empowerment skal kunne skje. Freire (1974, s. 71) påpeker hvordan endringer kan skje ved hjelp av refleksjon og handling. Ved å reflektere over egen situasjon og handle for å bedre denne, kan personer endre egen tilværelse (ibid). Refleksjon og handling skjer i felleskap og forutsetter bevisstgjøring. Gjennom å ta utgangspunkt i dagligdagse situasjoner kan personer gjennom bevissthet få innsikt i uprøvde muligheter. Freire (1974) omtaler bevisstgjøring som en prosess som skjer i dialog med andre, og Freire kaller denne prosessen for partnerskap.

Karl og Knut forteller at det har vært nyttig for dem å være en del av et fellesskap. Karl forteller at han finner løsninger og forstår sin situasjon dypere i samtalegruppa. Ved å se informantenes fortellinger i lys av teori om empowerment, kan det forstås som at gruppedeltagelsen kan bidra til at personene blir mer bevisst sin egen situasjon. Freires teori om empowerment omhandler å

skape bevissthet hos den enkelte (Freire, 1974). Dette innebærer at den enkelte blir bevisst sammenhengen mellom egen livssituasjon, men også ytre, samfunnsmessige forhold. For å bli bevisst denne sammenhengen, registrerer personer at andre kan oppleve lignende utfordringer med avmakt. Personene registrerer også at andre kan være i tilsvarende situasjon, noe som kan registreres i en gruppe (Askheim, 2007, s. 21). Gjennom fortellingene til Karl og Knut er det tydelig at deltakelsen i fylkesgruppa gir rom for møter med andre høysensitive i tilsvarende situasjon. Ved å se informantenes opplevelser med gruppedeltagelse i lys av teori om empowerment, kan deres utvekslinger av erfaringer i fellesskapet sees som en kilde til bevisstgjøring og positiv identitetsdannelse (Freire, 1974, s. 108).

I mine funn blir det tydelig at noen av informantene har vært deltakere i fylkesgruppa, mens andre ikke. Anja forteller at deltakelse i en typisk samtalegruppe ikke passer for henne. Anja har hatt kontakt med andre høysensitive via nettforum, noe hun forteller å ha hatt stort utbytte av:

«På forumet er det greit fordi man velger selv hva man vil lese. Der er det bare det jeg skriver som folk trenger å ta inn, så ser de ikke alt det andre, for eksempel hva jeg gjør med håret, og hvordan jeg sitter. Der er det greit å delta og ha noe felles. Så det å delta i forumet har gitt meg mye. Det er bedre å være høysensitiv på nett enn i en gruppe».
(Anja)

Anja forteller at selv om hun ikke er komfortabel med samtalegrupper, så har hun likevel hatt muligheten til å oppnå noe felles med andre høysensitive personer virtuelt via internett. Hun har opplevd å ha erfaringer felles med andre, som har vært nyttig for henne å utveksle via internettforumet. Både Anja, Knut og Karl har nyttige erfaringer med deltakelse i gruppe. Ved å se de høysensitive erfaringer med deltakelse i grupper i lys av teori om empowerment, kan selvdefinering og samtale med andre sees som et bidrag til selvtillit og bevisstgjøring, som vist i dette avsnittet.

Å bli kjent med begrepet høysensitivitet har hatt stor betydning for informantenes liv, som vist i dette avsnittet. Hvilken betydning selvdefineringen har hatt for deres deltakelse i arbeidslivet synliggjøres som nevnt ytterligere i neste avsnitt. I dette avsnittet har selvdefineringens betydning blitt belyst av teori om empowerment. I teorien om empowerment må det likevel mer til enn bevisstgjøring, styrking og selvtillit for at empowerment skal kunne skje. For å løse problemer i et empowerment-perspektiv kreves det også makt. For å se informantenes erfaringer i lys av makt, blir det nødvendig å se på en av forutsetningene for makt, som er aktive

handlinger. Dette blir blant temaene i påfølgende avsnitt i forbindelse med informantenes håndtering av arbeidsrelaterte utfordringer.

5.4 Håndtering av utfordringer

I det følgende avsnittet adresserer jeg det tredje forskningsspørsmålet, som lyder: *Hva skal til for at personene skal kunne håndtere opplevde utfordringer?* Mine funn belyser informantenes erfaringer knyttet til håndtering av opplevde utfordringer på jobben. Informantene trekker særlig fram det å ta hensyn til seg selv som viktig i håndtering av utfordringer. For å belyse funn relatert til håndtering av utfordringer, benytter jeg tilnærmingen om empowerment, samt nøkkelbegrepet *generelle motstandsressurser* fra teorien om salutogenese. Enkelte av informantene har ikke vært i arbeid etter at de ble kjent med begrepet høysensitivitet. Disse informantene har likevel tanker om faktorer som har hatt betydning for dem tidligere i håndtering av arbeidsrelaterte utfordringer.

5.4.1 Å ta hensyn til seg selv

Blant mine funn blir det tydelig at informantene har blitt flinkere til å ta hensyn til seg selv i arbeidslivet etter at de ble kjent med begrepet høysensitivitet. Dette har medført at informantene i mindre grad opplever overstimulering og utmattelse. Mari, som jobber som veileder i et privat foretak, beskriver hvordan hun erfarer dette:

«Er jeg ikke på topp en dag så hviler jeg. Før så pushet jeg meg hele veien også lå jeg kanskje i to uker etterpå. Før hadde jeg ikke samvittighet til å avlyse avtaler, men nå gjør jeg det. Noen kunder blir veldig sure dersom jeg flytter timer og sånn, men nå har jeg lært meg å lytte til kroppen og signalene. Jeg tror hvert fall at kunnskapen jeg har lært meg om høysensitivitet har hjulpet meg på mange plan. Det har vært lettere etter at jeg leste om høysensitivitet. Jeg tar mer pauser og passer på at jeg ikke går tom».

(Mari)

Mari forteller hvordan hun har blitt flinkere til å ta hensyn til seg selv, og til å lytte til kroppen. Gjennom kjennskap til høysensitivitet forteller Mari at hun har fått kunnskaper som har hjulpet henne til å ta hensyn til seg selv. Maris erfaring kan sees i lys av *bevisstgjøring* fra teorien om empowerment. Bevisstgjøring handler om å se sammenhenger i egen livssituasjon (Slettebø, 2002, s. 60). Maris beskrivelser kan forstås som at hun har sett sammenhenger mellom høysensiviteten og hennes slitenhet på jobben. Hennes beskrivelse kan også forstås som en kilde til styrking, ettersom Mari har tilegnet seg nye kunnskaper. Styrking innebærer som nevnt

at personer får økt sin selvtilit, bedret selvbilde samt økte ferdigheter og kunnskaper (Askheim, 2007, s. 23). Informanten Kari deler erfaringen til Mari. Kari beskriver hvordan hun nå tar grep over egne utfordringer i arbeidslivet:

«Men for meg var det en veldig hjelp å innse det, og da ta grep om det. Med høysensitivitet så oppdaget jeg at dette er meg. At det gir mening, og at det er flere som også har det sånn. Det hjalp meg veldig. Utfra det tar jeg visse grep, om at da må jeg være tøffere med å si nei, bli bevisst magesfølelsen min og ikke gå på akkord». (Kari)

Kari forteller hvordan hun har blitt flinkere til å ta hensyn til seg selv ved å si nei og ved ikke gå på akkord. Fortellingene til Kari og Mari viser til handlinger de har utført som har gjort arbeidssituasjonen deres bedre. Informanten Anja forteller hvordan hun har involvert leder og kollegaer for å få det bedre på jobben:

«Jeg fortalte det først til sjefen på Nav, hvordan det var og hva slags tilstand jeg var i når det var travelt på jobb. Jeg spurte om det var greit å ta en dag fri. Da sa sjefen min ja, gjør det, ta en dag fri, så er du fit for fight i morgen. Det var alt jeg trengte å skrive til sjefen. Når jeg kjente det var litt mye, så kunne jeg bare spørre sjefen om å ta en dag til saksbehandling i stedet for å sitte i veiledningsvakta. Jeg fortalte det til kollegaene også, de tok det greit. Jeg har lært meg selv å ta hensyn til meg selv, men jeg følte også at min leder har tatt hensyn til at dette er sånn jeg har det». (Anja)

Anja forteller at hun fikk fri og at hun fikk byttet om på arbeidsoppgavene de dagene hun hadde behov for det. Dette oppnådde hun ved å være åpen med leder om høysensitivitet. Anja tydeliggjorde hvordan hun trengte å tilpasse arbeidsdagene sine for å fungere i jobben. Fortellingene til Kari, Mari og Anja kan forstås i lys av *makt* fra teorien om empowerment. Som tidligere nevnt kan maktbegrepet forstås på ulike måter. En maktforståelse etter perspektivet til Foucault vil innebære å forstå makt som et verb heller enn et substantiv (jf. punkt 3.2). Makt beskrives som noe som skaper endring, som handlinger som modifierer andre (Foucault, 1982, s. 788). Foucault (1990, s. 93) beskriver ikke makt som kun undertrykkende, men også som noe produktivt. For å løse problemer i empowerment-tenking, søkes makt som gjør at individet eller kollektivet kan forbedre sin situasjon (Slettebø, 2002, s. 60). I lys av teori om empowerment kan informantenes aktive handlinger forstås som å ta makt over egen arbeidssituasjon. Informantene utførte aktive handlinger for å løse egne problemer. I tillegg til å ta hensyn til seg selv, medførte informantenes handlinger også til at andre tok hensyn til dem.

Mine funn viser at flere av informantene har vært åpen om å være høysensitiv på jobben slik som Anja beskrev. Dette gjelder imidlertid ikke alle. Kari forklarer hvorfor hun ikke er åpen om høysensitiviteten på arbeidsplassen:

«Jeg føler jeg ikke trenger være åpen om at jeg er høysensitiv på jobben fordi jeg styrer og ivaretar meg selv nå, og setter grenser». (Kari)

I tidligere forskning om høysensitivitet og arbeidsliv påpekes det at åpenhet om høysensitivitet ikke er nødvendig for å løse opplevde utfordringer. Det påpekes imidlertid at det blir viktig for høysensitive å synliggjøre hvilke behov de har, og hva de trenger for å få det bedre på arbeidsplassen (Jaeger, 2004; Lauridsen & Schwennesen, 2014). Kari og Anjas fortellinger viser at de har hatt ulike tilnærminger når det gjelder åpenhet på jobben, mens begge deler har fungert for dem. Informantenes fortellinger viser at de har et behov for fleksibilitet i jobben. Dette innebærer å få rom til pauser og hvile. Anne uttrykker hvordan hun selv har sørget for å ha fleksibilitet i jobben ved å drive for seg selv sammen med en venninne:

Jeg driver en frisørsalong med en venninne, og da har vi kunnet justere oss litt med tanke på når vi går på jobb eller ikke. Slik som de dagene der jeg kjente at jeg var overveldet av alt. Så når jeg ser tilbake, så ser jeg jo det at det var ikke alle dager jeg orket å gå på jobb fordi jeg var helt overoppladet, eller hadde nådd mitt lukningspunkt. Da var det bare å legge seg til hjemme og booke om på kundene, gå på jobb neste dag eller når jeg følte for det». (Anne)

Behovet for fleksibilitet i arbeidshverdagen for høysensitive trekkes fram i tidligere forskning. Høysensitive oppgir behov for fleksibilitet i arbeidshverdagen og mulighet for å korte ned lange arbeidsdager (Lauridsen & Schwennesen, 2014, s. 16). For Anne og Mari som driver egne foretak har de begge et miljø som gir rom for fleksibilitet, ettersom de selv styrer når det passer dem å arbeide. Anjas fortellinger viser at hun fikk ordnet en mer fleksibel hverdag ved å få leder til å lytte til hennes forespørsler og behov. I tillegg til å bytte om på arbeidsoppgavene, fikk hun også bedret arbeidsforholdene hennes på jobben. Hun beskriver hvordan dette foregikk:

«Jeg synes det er veldig greit å sitte med ansiktet mot døren, ikke ha døren bak meg. Det har jeg kjempet for på arbeidsplasser jeg har jobbet. Sjefen ville gjerne se skjermen når han gikk forbi meg. Han kunne gjerne se skjermen, men jeg ønsket ikke å sitte med ryggen til døra. Da jeg fikk sagt fra om det så hjalp det. Det hjalp å være tydelig på hvilket arbeidsmiljø som er greit for meg». (Anja)

Anja forteller at det hjalp henne å få sitte med ansiktet mot døren, slik at hun slapp å føle seg iaktatt. For informanten Knut hadde det stor betydning å få ordnet eget kontor framfor å sitte i åpent kontorlandskap (jf. punkt 5.2.1). Knut beskriver hvordan han handlet for å ordne dette:

«Jeg maste på cellekontoret og en periode var det helt umulig å få eget kontor. Men på slutten fikk jeg jo det da. Jeg fikk gjort en mye bedre jobb da jeg fikk eget kontor. Fikk konsentrert meg mye bedre. Jeg slapp alle de inntrykkene. Slapp å ta inn alt for mye, som jeg ikke trengte der og da. Jeg har jo et sterkt sanseapparat, så da kommer det mer inn». (Knut)

I tillegg til å se informantenes handlinger i lys av teori om empowerment, kan disse også sees i lys av nøkkelbegrepet «generelle motstandsressurser» fra teorien om salutogenese. Antonovsky (1979, s. 103) påpekte betydningen av motstandsressurser for å forebygge stimuli som kan oppfattes som stress. Motstandsressurser viser til trekk ved personen, men også til trekk ved miljøet rundt personen. Antonovsky (1979, s. 103) understrekte at motstandsressursene viser til personen i samspill med miljøet og samfunnet. Da Knut var i kontakt med cellekontoret for å få eget kontor fikk han endret sin situasjon i dialog med andre. Ved å se hans fortelling i lys av teori om generelle motstandsressurser, kan det forstås som at han ved hjelp av motstandsressurser fikk bedret sin situasjon i samspill med miljøet, ettersom cellekontoret representerte en del av miljøet rundt arbeidssituasjonen.

Nøkkelbegrepet generelle motstandsressurser fra teorien om salutogenese omhandler hvordan motstandsressurser i individet, gruppen og samfunnet gjør at stress kan forebygges eller bekjempes (Antonovsky, 1979, s. 103). Det løsningsorienterte fokuset i teorien er også å finne i teorien om empowerment, som omhandler hvordan individer kan løse problemer ved hjelp av kraftmobilisering (Askheim, 2007, s. 21). Forskjellen mellom disse er dog at teorien om empowerment omhandler en hel prosess fra avmakt til kraftmobilisering, noe begrepet generelle motstandsressurser ikke gjør. Det er imidlertid hensiktsmessig for analyse av studiens funn at teoriene er forskjellige, ettersom dette gjør at funnene kan forstås på ulike måter.

I dette avsnittet har betydninger for høysensitives håndtering av utfordringer i arbeidslivet blitt aktualisert. Trådene fra dette avsnittet og de forrige avsnittene i dette kapittelet oppsummeres og samles i neste kapittel. Før sluttstrekken settes i denne studien, er det hensiktsmessig å presentere noen avsluttende refleksjoner der trådene samles i henhold til problemstillingen. Avsluttende refleksjoner er dermed tema for neste kapittel.

KAPITTEL 6

6.0 Avsluttende refleksjoner

Formålet med denne studien er å rette søkelyset mot høysensitives erfaringer med arbeidslivet. I undersøkelsen har jeg intervjuet seks personer som forstår seg selv som høysensitive med hensikt i å belyse problemstillingen:

Hvordan opplever personer som beskriver seg selv som høysensitive arbeidslivet?

Problemstillingen er analysert og drøftet gjennom ulike forskningsspørsmål. Gjennom besvarelsen i analyse og drøftingsdelen, er det mange funn som indikerer at personer som beskriver seg selv som høysensitive opplever arbeidslivet som utfordrende. De høysensitive opplever imidlertid også muligheter i arbeidslivet. Det er mye som tyder på at deres selvdefinering som høysensitive har gitt dem kunnskaper som gjør at de i større grad tar hensyn til seg selv. Det er også mye som tyder på at de høysensitive opplever arbeidslivet som mindre utfordrende etter selvdefinering som høysensitive. Jeg oppsummerer heretter de hovedmomentene som kaster lys over dette.

Mine funn viser at de høysensitive strever med utmattelse knyttet til ulike inntrykk på arbeidsplassen. Inntrykk som særlig trekkes fram, er støy fra arbeid i åpent kontorlandskap. Inntrykk fra klienters adferd utheves også som utfordrende, i tillegg til utfordringer med uforutsigbarhet. Komponenten *begripelighet* fra det teoretiske nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng i livet (OAS) (Antonovsky, 2012), har bidratt med forståelse av informantenes opplevde uforutsigbarhet. Komponenten har vist at informantenes erfaringer med uforutsigbarhet kan forstås som at de opplever arbeidet som mindre forståelig, sammenhengende og velordnet (Antonovsky, 2012, s. 40).

De nevnte utfordringene har medført at informantene har opplevd å bli overstimulerte. Det teoretiske perspektivet salutogenese med nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng i livet (OAS) (Antonovsky, 2012), har med nøkkelkomponenten *håndterbarhet* bidratt med forståelse av funn knyttet til informantenes utfordringer. Komponenten har vist at informantenes opplevelse av å ikke strekke til, kan relateres til vanskeligheter med å håndtere jobben.

Det har også blitt tydelig gjennom denne studien at informantene ser arbeidslivet som en mulighet til å bruke egen sensitivitet til å ha dyp empati med klienter. Det teoretiske

perspektivet salutogenese med nøkkelbegrepet opplevelse av sammenheng i livet (OAS) (Antonovsky, 2012), har bidratt med forståelse av dette. Komponenten *mening* har bidratt til at informantenes muligheter kan forstås som bidrag til opplevelse av meningsfullhet med jobben.

Teori fra det teoretiske perspektivet empowerment har bidratt til at selvdefinering som høysensitiv kan forstås som en kilde til selvtilit, styrking og øking av kunnskaper (Askheim, 2007, s. 23). Kunnskap om høysensitivitet har bidratt til at informantene har tatt hensyn til seg selv og utført aktive handlinger for å løse egne utfordringer på jobben. Teori om empowerment har bidratt til at deltakelse i grupper med andre høysensitive kan forstås som en kilde til dialog og refleksjon rundt egen tilværelse (Freire, 1974). Nøkkelkomponenten *generelle motstandsressurser* fra teorien om salutogenese, har bidratt til at informantenes handlinger for håndtering kan forstås som motstandsressurser, både individuelt og tilknyttet miljøet (Antonovsky, 1979).

Kjennskap til høysensitivitet har gitt flere av informantene kunnskap som har ført til at de i større grad tar hensyn til seg selv, og tar hensiktsmessige valg knyttet til egen arbeidsdeltakelse. Med dette er det mye som tyder på at selvdefinering har hatt stor betydning for de høysensitive deltakelse i arbeidslivet. Det blir viktig å presisere at dette ikke kan sies å gjelde for samtlige av informantene, ettersom noen av dem ikke har vært i arbeid etter at de har blitt kjent med begrepet høysensitivitet. For de fleste av informantene har kunnskaper om høysensitivitet medført at de har handlet aktivt for å håndtere opplevde utfordringer. Deres handlinger for håndtering innebærer å ta pauser, hvile, og sette grenser. Informantenes handlinger for håndtering har også bestått i å synliggjøre egne behov på arbeidsplassen. Med dette har de fleste av informantene formidlet hva som skal til for dem, i forbindelse med håndtering av arbeidsrelaterte utfordringer.

I forbindelse med det som er redegjort for i disse avsluttende refleksjonene, sitter jeg igjen med et inntrykk av at informantene opplever arbeidslivet som utfordrende, men i mindre grad etter selvdefinering som høysensitive. Informantenes refleksjoner rundt håndtering av utfordringer gir inntrykk av at deres framtid i arbeidslivet er lys.

6.1 Forslag til videre forskning

Gjennom denne studien har jeg belyst hvordan personer som forstår seg selv som høysensitive opplever arbeidslivet. I forlengelse av denne studien kunne det vært interessant å undersøke opplevelsene til personer som arbeider ved samme arbeidsplass. Etersom personer som definerer seg selv som høysensitive opplever høysensitivitet forskjellig, vil dette kunne bli tydeliggjort ytterligere gjennom en undersøkelse av opplevelsene til personer som jobber ved samme arbeidssted.

Denne studien omhandler voksne personer. Det vil også kunne være interessant å undersøke erfaringer fra ungdom som forstår seg selv som høysensitive, gjerne i overgangen fra skole til arbeidsliv. Det finnes lite forskning om høysensitivitet og arbeidsliv, jeg ser det derfor som aktuelt med mer forskning, og gjerne fra Norge. Temaet høysensitivitet er «i vinden». Jeg tror dermed at det er gode sjanser for at flere studier vil bli presentert i fremtiden. Jeg setter her sluttstreken for denne studien, og overfører disse forslagene videre til andre som finner dette av interesse.

REFERANSER

- Andenæs, A. (2000). Generalisering: Om ringvirkninger og gjenbruk av resultater fra en kvalitativ undersøkelse. I H. Haavind (Red.), *Kjønn og fortolkende metode*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Andersen, A. J. W., & Borg, M. (2007). Et arbeidsliv for alle? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 4(3), 242-243.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health : how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Aron, E. N. (2013). *Særlig sensitiv : la sårbarheten bli din styrke*. Oslo: Cappelen Damm.
- Askheim, O. P. (2007). Empowerment - ulike tilnæringer. I B. Starrin & O. P. Askheim (Red.), *Empowerment i teori og praksis* (s. 21-33). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Bjørge, S. (2016). Nortura-sjefen: - Jeg er introvert og høysensitiv, *Aftenposten*. Hentet fra: <http://www.aftenposten.no/okonomi/Nortura-sjefen---Jeg-er-introvert-og-hoysensitiv-197427b.html>
- Borud, H. (2013). Særlig sensitiv, *Aftenposten*. Hentet fra: <http://www.aftenposten.no/norge/Sarlig-sensitiv-599567b.html>
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet fra: <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/>
- Eide, S. B. (2011). Kjennetegn ved en fenomenologisk orientering. I D. G. Aasland, S. B. Eide, H. H. Grelland, A. Kristiansen & H. I. Sævareid (Red.), *Kvalitet og kvalitetsopplevelse* (s. 18-25). Bergen: Fagbokforlaget.
- Esbjørn, B. H. (2016). *Særligt sensitiv - eller særligt udfordret? : en guide til professionelle*. København: Akademisk Forlag.
- Foucault, M. (1982). The subject and power. *Critical Inquiry*, 8(4), 777-795.
- Foucault, M. (1990). *Introduction, The history of sexuality*. New York: Random House.
- Freire, P. (1974). *De undertryktes pedagogikk* (Vol. 271). Oslo: Gyldendal.

- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures : selected essays* (Vol. 5043). New York: Basic Books.
- Grimen, H. L., & Diseth, Å. (2016). Sensory Processing Sensitivity. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 637-653.
- Gulbrandsen, L. M. (1998). I barns dagligliv : en kulturpsykologisk studie av jenter og gutters utvikling. Oslo: Universitetsforlaget.
- Haavind, H. (2000). *Kjønn og fortolkende metode : metodiske muligheter i kvalitativ forskning*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Haukedal, T. E. (2014). *Boken om høysensitivitet : veien fra sårbarhet til ressurs*. Hordvik: Trond Haukedal forl.
- Hsperson. (2017). Kurs & aktiviteter. Hentet 05.05.17. Fra: <https://www.hsperson.no/kurs-og-aktiviteter/>
- Jaeger, B. (2004). *Making work work for the highly sensitive person*. New York: McGraw-Hill.
- Kvale, S. (1996). *Interviews : an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Kvale, S., Anderssen, T., & Rygge, J. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., 2. oppl. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lauridsen, I., & Schwennesen, M. Ø. (2014). Særligt sensitive menneskers erfaring med arbeidslivet. *HSP Foreningen og sensitivt arbeidsliv* (Vol. 1).
- Levin, I. (2004). *Hva er sosialt arbeid* (Vol. 7). Oslo: Universitetsforl.
- Lian, O. S. (2014). Hva ligger i navnet? Psykiatriske diagnoser og diagnosenes sosiologi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 51(9), 723-728.
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese : helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- McCracken, G. D. (1988). *The long interview, qualitative research methods series 13*. Newbury Park: Sage.
- Mishler, E. G. (1986). *Research interviewing : context and narrative*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

- Moen, E. Å., Bentsen, B., & Årseth, A. L. (2011). Et inkluderende arbeidsliv? *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 8(03), 271-274.
- Moltsen, M. (2016). Forskere kritiske til teori om de spesielt sensitive, *Forskning*. Hentet fra: <http://forskning.no/psykologi/2016/08/forskere-kritiske-til-teori-om-de-spesielt-sensitive>
- Nav. (2017a). Uføretrygdsstatistikk. Hentet 31.03.17. Fra: <https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Statistikk/AAP+nedsatt+arbeidsevne+og+uforetrygd+-+statistikk/Uforetrygd>
- Nav. (2017b). Mottakere av arbeidsavklaringspenger (AAP). Hentet 31.03.17. Fra: <https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Statistikk/AAP+nedsatt+arbeidsevne+og+uforetrygd+-+statistikk/Arbeidsavklaringspenger>
- Nav. (2017c). Sykefraværstatistikk. Hentet 31.03.17. Fra: <https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Statistikk/Sykefravar+-+statistikk/Sykefravar>
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier : den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforl.
- Nordeng, E., Prinsesse Märtha Louise. (2017). *Født sensitiv*. Oslo: Cappelen Damm.
- Regjeringen. (2017). Inkluderende arbeidsliv. Hentet 01.05.2017. Fra: https://www.regjeringen.no/no/tema/arbeidsliv/arbeidsmiljo-og-sikkerhet/inkluderende_arbeidsliv/id947/
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet : fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforl.
- Slettebø, T. (2002). Empowerment som tilnærming i sosialt arbeid. *Profesjon og fag - sosionomkompetanse i utvikling*, 59-70.
- Stelmack, R. M. (1990) Biological Bases of Extraversion Psychophysiological Evidence. *Vol. 58. Journal of Personality* (s. 293-311). Oxford, UK.
- Terum, L. I., & Hatland, A. (2014). Sysselsetting og trygd under arbeidslinja. *Søkelys på arbeidslivet*, 31(1/2), 3-22.
- United Nations. (1948). Verdenserklæringen om menneskerettighetene. Hentet fra: <http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=nrr>
- Zahavi, D. (2003). *Fænomenologi*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Årrestad, K. P., & Efskind, K. R. (2014). Jeg er født med flere antenner, *NRK*. Hentet fra: <https://www.nrk.no/livsstil/taler-ikke-hoye-lyder-og-sterkt-lys-1.11516543>

INFORMASJONSBREV

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet *Høysensitiv i arbeidslivet*

Kjære deltaker

Tusen takk for at du vil være deltaker i studien min, det setter jeg veldig pris på. I dette infoskrivet kommer litt informasjon om selve studien. Nederst i dette infoskrivet kommer et felt for samtykke til studien. Et samtykke fra deg vil si at du bekrefter skriftlig at du vil delta i studien. Igjen, takk for at du vil delta.

Bakgrunn og formål

Denne studien er et masterprosjekt i sosial arbeid som gjennomføres ved institusjonen Universitetet i Agder. Formålet med studien er at jeg skal fordype meg i et tema og øke min kunnskap om temaet. Min arbeidende problemstilling som skal analyseres er: *Hvilke utfordringer har høysensitive i arbeidslivet og hva har betydning for håndtering av disse utfordringene?*

Utvalget av deltakere er hentet fra Landsforeningen for høysensitive. Rekrutteringen har skjedd gjennom en av foreningens lokalavdelinger. Personer som er deltakere på gruppemøter i lokalavdelingen har blitt forespurt om å delta. Forespørsler har også blitt sendt ut til medlemmer av gruppa via mail og via foreningens lukkede gruppe på Facebook.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i dette prosjektet innebærer datainnsamling gjennom personlig intervju. Intervjuets varighet blir på ca. 1-1,5 timer. Informasjon om deg vil ikke bli hentet inn fra andre hold enn fra intervjuet. Spørsmålene vil omhandle høysensitivitet, forhold ved arbeidsplassen og spørsmål knyttet til utfordringer i arbeidslivet. Data registreres på lydopptak.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun meg og veileder som vil ha tilgang til opplysninger om deg. Opptaket av intervjuet blir skrevet som anonym tekst. I teksten vil ditt navn bli skrevet om til et fiktivt navn. En liste over navn og kontaktinfo til deg og andre informanter oppbevares i min private safe med nøkkel, som ingen andre har tilgang til. Etter prosjektets slutt slettes dette. Etter overføring fra lydopptak til tekst slettes opptaket. Du vil ikke kunne kjennes igjen av andre som eventuelt vil lese studien min.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01. juni 2017. Ved denne datoen vil alle personopplysninger om deg være slettet eller anonymisert, inkludert ditt navn på navneliste.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i denne studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du har flere spørsmål til prosjektet, ta kontakt med meg, student Inga Skåran, telefon: 995 82 284. Eller veileder Solveig Sagatun, telefon: 38 14 15 35.

Studien er godkjent av: Personvernombudet for forskning, NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

INTERVJUGUIDE

Informasjon om studien/ konfidensialitet

Spørsmål om båndopptaker

Hva er din alder?

Hva er ditt yrke?

Ditt arbeidsområde?

Kan du fortelle litt om din hørsensitivitet?

Skjedde det noe med synet ditt på deg selv etter du oppdaget at du var hørsensitiv?

Kan du fortelle litt om oppgavene du har/ hadde i jobben din?

Er/var du åpen om å være hørsensitiv på jobben?

Hvilke utfordringer har du opplevd som hørsensitiv i arbeidslivet?

Har du blitt mer oppmerksom på egne utfordringer i jobben etter at du ble kjent med hørsensitivitet?

Har du forsøkt å gjøre noe med utfordringene du har opplevd på jobben?

Kan du komme på noe som har gjort det lettere for deg å håndtere utfordringene på jobben?

Kan du komme på noen faktorer som kan/kunne ha gjort det lettere?

Opplever du noen fordeler med det å være høysensitiv i jobben?

Hvilke muligheter har du hatt til å ta kontroll over din arbeidssituasjon?

Har du opplevd oppgavene dine i jobben som forståelige?

Har du opplevd oppgavene dine i jobben som forutsigbare?

Opplever du at du har hatt nok ressurser for å møte krav i arbeidslivet?

Har du opplevd jobben din som meningsfull, at den er verdt å investere energi i?

Hvilke muligheter har du hatt til å ta egne avgjørelser i jobben?

Hvilken betydning har sosiale relasjoner i jobben hatt for deg?

Hvilken betydning har din deltakelse i gruppene knyttet til landsforeningen hatt for deg?

Hva tror du det er viktig å tenke på for mennesker som er høysensitive i arbeidslivet?

Avslutningsvis:

Har du noe på hjertet som du ikke har fått sagt i intervjuet?

Er det noe du synes jeg burde tenke på eller gjøre annerledes til fremtidige intervjuer i forbindelse med denne studien?

Ønsker du kopi av studien når den er ferdig?



Solveig Sagatun
Institutt for sosiologi og sosialt arbeid Universitetet i Agder
Serviceboks 422
4604 KRISTIANSAND S

Vår dato: 02.12.2016 Vår ref: 50755 / 3 / AMS Deres dato: Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 25.10.2016.
Meldingen gjelder prosjektet:

<i>50755</i>	<i>Høysensitive i arbeidslivet</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Agder, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Solveig Sagatun</i>
<i>Student</i>	<i>Inga Skåran</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstillende kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.
Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Anne Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS Harald Hårfagres gate 29 Tel: +47-55 58 21 17 nsd@nsd.no Org.nr. 985 321 884
NSD – Norwegian Centre for Research Data NO-5007 Bergen, NORWAY Faks: +47-55 58 96 50 www.nsd.no

Kopi: Inga Skåran inga.skaran@yahoo.com



Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forskere og studenter følger Universitetet i Agder sine rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc, bør opplysningene krypteres.

Forventet prosjektslutt er 01.06.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

ARONS SELVTEST

Testen er oversatt til norsk og hentet fra: <https://www.hsperson.no/dr-elaine-arons-selvtest/>

18.05.2017.

Tell hvor mange av utsagnene som du føler er riktige for deg.

Besvar hvert spørsmål etter hvordan du personlig føler det. Hak av i ruten til venstre for utsagnet hvis det stemmer helt eller delvis for deg. Ikke hak av for utsagn som ikke stemmer overens med hvordan du føler.

- Jeg blir lett overveldet av sterke sanseintrykk.
- Jeg synes å være oppmerksom på det subtile / uhåndgripelige i mine omgivelser.
- Andre menneskers stemninger påvirker meg.
- Jeg kan være meget følsom overfor smerte.
- På travle dager har jeg behov for trekke meg tilbake, enten legge meg nedpå eller å sitte i et rom med dempet belysning eller bare være for meg selv uten ytre påvirkning.
- Jeg er spesielt følsom overfor virkningene av koffein.
- Jeg blir lett overveldet av slikt som kraftige lys, sterke lukter, grove tekstiler eller sirener.
- Jeg har et rikt og sammensatt indre liv.
- Jeg blir ille til mote av høye lyder.
- Jeg blir dypt beveget av kunst eller musikk.
- Nervesystemet mitt føles noen ganger så forstyrret at jeg får behov for å være alene.
- Jeg er samvittighetsfull.
- Jeg er lettskremt.
- Jeg blir opprømt når jeg har mye å gjøre på kort tid.
- Når mennesker ikke føler seg vel i sine omgivelser, vet jeg som regel hva som skal til for å gjøre det mer behagelig for dem (som for eksempel å endre belysning eller plassering).
- Jeg blir irritert når man prøver å få meg til gjøre mange ting på en gang.
- Jeg gjør meg stor umake med å unngå å gjøre feiltakelser eller å glemme ting.
- Jeg gjør et poeng av å unngå voldspregede filmer og TV-program.
- Jeg blir oppkavet når det skjer mye rundt meg.
- Å være veldig sulten skaper en sterk reaksjon i meg, forstyrrer konsentrasjonen min eller humøret mitt.
- Forandringer i livet mitt ryster meg.

- Jeg legger merke til og gleder meg over behagelige eller fine dufter, smaker, lyder og kunstverk.
- Jeg synes det er ubehagelig når det er mye som foregår på en gang.
- Jeg prioriterer å innrette livet mitt slik at jeg unngår rystende eller overveldende situasjoner.
- Jeg blir plaget av intense sanseintrykk, som for eksempel høye lyder og kaotiske omgivelser.
- Når jeg må konkurrere eller når jeg blir iaktatt mens jeg utfører en oppgave, blir jeg så nervøs og/eller usikker at jeg gjør det mye dårligere enn hva jeg ellers ville ha gjort.
- Da jeg var liten, så foreldrene og lærerne mine på meg som et følsomt eller sjenert barn.

Antall utsagn du har huket av er: 0

Hvis du svarte at 14 eller flere av utsagnene var sanne for deg, er det sannsynlig at du er et høysensitivt menneske. Det er derimot ingen psykologiske tester som er så nøyaktige at du skal basere livet ditt på dem. Hvis færre enn 14 utsagn er sanne for deg, men at det ene eller flere av utsagnene stemmer ekstremt godt på deg, kan det også være at du er et høysensitivt menneske.