

SENSORISK BEARBETNINGSKÄNSLIGHET

Högekänslig i arbetslivet



Vad är högekänslighet?

Forskning visar att alla människor är mer eller mindre mottagliga för sin omgivning och att ungefär 20 procent av dem är särskilt mottagliga. Denna extra känslighet är ett medfött personlighetsdrag som också förekommer i djurvärlden. Den anses vara en evolutionär överlevnadsstrategi som har funnits i alla tider. Det var den amerikanska psykologen och forskaren Elaine N. Aron som i början av 1990-talet myntade begreppet "highly sensitive person", förkortat HSP. Hon gav också "högekänslighet" en vetenskaplig term: "sensory processing sensitivity" (SPS) eller "sensorisk bearbetningskänslighet". Idag utgör högekänslighet samt närliggande begrepp (t.ex. "environmental sensitivity", "biological sensitivity to context") föremål för bred internationell forskning.

Studier som har gjorts på hjärnan med magnetkamera visar att högekänsliga människor har några utmärkande egenskaper gemensamt. De noterar fler intryck än andra, framförallt subtila detaljer, som de analyserar och bearbetar grundligare och mer på djupet, både medvetet och omedvetet. De har också intensiva emotioner samt stark empati som gör att de lätt kan leva sig in i någon annans situation. När de utsätts för många sensoriska intryck eller sociala situationer blir de lätt överstimulerade.

HÖGKÄNSLIGA I ARBETET

Alla personlighetsdrag har både för- och nackdelar, så också högekänslighet. Vi lever idag i ett delvis högteknologiskt samhälle där typiskt högekänsliga egenskaper, som att uppmärksamma detaljer och inse konsekvenser av ett handlande, bör vara eftertraktade. Andra typiskt högekänsliga drag, som kreativitet och empati kan behövas inom ett flertal arbetsområden.

Högekänsliga kan följaktligen bidra med mycket, och om de ska bli som mest produktiva för organisationen är det särskilt viktigt för dem att trivas och må bra. Vetenskapliga studier visar att det finns ett extra starkt samband mellan den högekänsliga personens välmående och en god arbetsmiljö.

- Det finns lika många högekänsliga kvinnor som män. I den västerländska kulturen värderas dock inte vissa sensitiva egenskaper så högt, särskilt inte hos män, som därför oftare har svårt att komma till sin rätt.
- Högekänsliga kan vara mer eller mindre socialt introverta eller extroverta. Cirka en tredjedel av dem är också "sensationsöskare". Dessa personer trivs inte med för många rutinuppgifter utan behöver variation i arbetet. För att undvika att bli uttråkade tar de på sig nya uppgifter, projekt och utmaningar. De reser gärna i jobbet och många antar utlandsanställningar, trots att det kan innebära stora påfrestringar.
- Sveriges förening för högekänsliga (SFH), www.hspforeningen.se, samlar kunskap om högekänslighet. För mer information kontakta info@hspforeningen.se.



Starka sidor

Enligt forskning uppskattas högkänsliga mycket av sina kollegor, medarbetare och chefer. En studie tyder dessutom på att de, enligt sina chefer, har mycket hög arbetsförmåga. Högkänsliga kan vara hängivna och samvetsgranna och lägger ofta stor vikt vid att respektera deadlines och undvika misstag. Deras empati gör att de ofta har god förståelse för både klienters och den egna organisationens behov. Forskning har även visat att högkänsliga ledare ofta är särskilt uppskattade och att högkänsliga i lika stor utsträckning som andra gärna vill ha ledande funktioner.

Det faller sig naturligt för högkänsliga att tänka på vilka konsekvenser ett beslut kan ha. De kan lyfta fram potentiella problem innan dessa kanske blir oåterkalleliga. Dessutom är de kostnadsmedvetna. De har ofta nyskapande idéer och föreslår gärna väl genomtänkta lösningar på problem för långsiktigt bra och lönsamma beslut för verksamheten. De är noggranna, systematiska och analytiska och kan tackla problem från olika håll – de ser helheten samtidigt som de tar hänsyn till detaljer.

Utmaningar

Alla människor har en gräns för hur mycket stimuli de kan tillägna sig innan deras toleranströskel är nådd. Eftersom högkänsliga är särskilt mottagliga för omgivningen har de en tendens att nå den punkten tidigare än andra. En kort paus kan emellertid räcka för att de lätt ska återhämta sig.

En av vår tids största stressfaktorer är att bli avbruten. Därför kan öppna kontorslandskap upplevas som påfrestande, framförallt för högkänsliga, som i en sådan miljö kan få svårt att koncentrera sig. De störs lätt av exempelvis ljud, neonljus, lukter, andras konversationer, drag från öppna fönster, sådant som förmodligen inte stör andra. Stora oförutsedda förändringar kan också leda till att de för ögonblicket tappar fokus. Men i regel är högkänsliga mycket flexibla och anpassningsbara.

Den psykosociala arbetsmiljön kan också bidra till överstimulering. Högkänsliga kan exempelvis påverkas av underliggande konflikter i arbetsgruppen, eftersom de uppmärksammar sociala signaler och det som sägs "mellan raderna". På gott eller ont kan detta få dem att lägga energi på

att försöka förstå och lösa konflikter. Högekänsliga har också en tendens att reagera starkt på orättvisor rent allmänt.

Högekänsliga lägger ofta stor press på sig själva, eftersom de har hög ambitionsnivå och strävar efter perfektion. Många kan finna det svårt att snabbt bemöta argument, speciellt i grupp eller vid större möten. Det beror på att de bearbetar mer på djupet och därmed kan behöva längre reflektionstid än andra. De vill noggrant tänka igenom idéer och möjligheter samt ta fram realistiska lösningar.

ATT LEDA HÖGKÄNSLIGA

Arbete tar upp stor plats i de högekänsligas liv. De söker sig till områden som är meningsfulla och väsentliga för dem, där de kan göra skillnad. De vill också känna att de bidrar till organisationens högre syfte.

En bra chef leder givetvis högekänsliga på samma sätt som övriga medarbetare, men behöver vara medveten om att de flesta högekänsliga:

- har helheten i åtanke och motiveras av att ge arbetet mening och se utvecklingsmöjligheter
- önskar tydliga mål och så god framförhållning som möjligt
- fungerar bäst när de får arbeta självständigt och efter relativt fria ramar
- är som mest effektiva när de får arbeta i lugn och ro
- har behov av regelbunden feedback, som bör levereras under lugna förhållanden
- stimuleras särskilt av uppskattning, beröm och uppmuntran

"Högekänsliga människor kan i princip göra vad som helst, bara de får göra det på sitt vis."

ELAINE N. ARON



SVERIGES FÖRENING FÖR HÖGKÄNSLIGA (SFH)

är en ideell förening öppen för alla som intresserar sig för högekänslighet.

Föreningens huvudsakliga uppgifter är att sprida information och kunskap kring högekänslighet samt främja kontakt mellan högekänsliga.

WWW.HSPFORENINGEN.SE