Zelftest

Beantwoord iedere vraag al naargelang je gevoel je ingeeft. Vink het vakje voor de vraag aan als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Laat het vakje leeg als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

Bovenkant formulier

 Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
 Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
 Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
 Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
 Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
 Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
 Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
 Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
 Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.
 Ik ben consciëntieus.
 Ik schrik gemakkelijk.
 Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
 Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).
 Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
 Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
 Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of TV-shows.
 Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
 Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
 Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
 Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
 Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
 Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Onderkant formulier

*Onderzoek en samenstelling door Elaine N. Aron*

Als je veertien of meer vragen met "ja" hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief.
Als je slechts 1 of 2 vragen met "waar" hebt beantwoord maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan sta je wellicht ook in je recht om jezelf hoog sensitief te noemen.

Informeer je dan zeker verder.

Wetenschappelijke waarde van de zelftest van Elaine Aron

In 2006 werd door Kathy A. Smolewska, Scott B. McCabe en Erik Z. Bosrijk aan de universiteit van Toronto, Canada, onderzoek verricht naar de wetenschappelijke waarde van de zelftest voor Hoogsensitieve Personen.

De Hightly Sensitive Person Scale werd in 1994 ontwikkeld door Dr. Elaine Aron en Dr. Arthur Aron. Deze zelftest bestaat uit een vragenlijst met 27 eenvoudige vragen, waarbij een positief antwoord op 14 of meer vragen een indicatie is dat de respondent hoogsensitief is. De eenvoud van deze test zorgde ervoor dat vele mensen de betrouwbaarheid van de zelftest in vraag trokken. Het wetenschappelijk onderzoek van Smolewska et al., met medewerking van 851 personen, wijst echter uit dat deze zelftest een geldige en zeer betrouwbare maatstaf voor het concept Hoogsensitiviteit is.

Uit de resultaten blijkt dat de zelftest niet enkel een ideaal instrument is bij het meten van hoogsensitiviteit, maar daarnaast ook een indicatie geeft naar mate van Gevoel voor Esthetiek, Prikkelgevoeligheid en Low Sensory Threshold\*.

*Bron :
Smolewska, K., McCabe, S., Woody, E. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". Personality and Individual Differences, 40, 1269-1279.*

\* Low Sensory Threshold wijst op het feit dat zintuiglijke waarnemingen die door anderen automatisch gefilterd worden, bij HSPs, soms onbewust, toch verwerkt worden en het zo prikkelgehalte waarmee deze persoon af te rekenen krijgt verhogen.