

HSP-test

Deze test is ontwikkeld door de Amerikaanse psychologe Elaine Aron. Ze ontwikkelde deze test in 1997 en het bestaat uit 23 vragen. De test is gemaakt om je hooggevoeligheid te meten.

Vragenlijst

Om de mate van jouw gevoeligheid te testen, volgt hieronder de vragenlijst. Houd voor jezelf het aantal keer ja en/of nee bij.

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
2. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
5. Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
7. Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.
8. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.
9. Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
10. Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).
11. Ik schrik gemakkelijk.
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
13. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
14. Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
15. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
16. Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
17. Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
18. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
19. Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
20. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
21. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
22. Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
23. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Evaluatie van de HSP test van Elaine Aron

Iedere vraag met 'ja' beantwoord levert een punt op.

0-7 punten Je bent waarschijnlijk geen HSP-er. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Want als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je wel hoogsensitief bent.

8-14 punten Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief maar mogelijk niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat je wel veel dingen aan kan voelen, maar niet de problemen hebt die de hoogsensitieven hebben.

15-23 punten Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP-er).