

HSP schaal

Dit is de vragenlijst die Elaine Aron ontwikkelde (bron 2002) die nu nog steeds dienst doet als de HSP-schaal. Het geeft een indicatie van de mate van je hoogsensitiviteit (of hooggevoeligheid). HSP staat voor Hoog Sensitief Persoon.

Beantwoord de vragen door te bepalen of iets op jou van toepassing is of niet.

1.	Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.	Ja	Nee
2.	Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.	Ja	Nee
3.	Ik ben nogal gevoelig voor pijn.	Ja	Nee
4.	Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.	Ja	Nee
5.	Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.	Ja	Nee
6.	Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.	Ja	Nee
7.	Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.	Ja	Nee
8.	Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.	Ja	Nee
9.	Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.	Ja	Nee
10.	Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).	Ja	Nee
11.	Ik schrik gemakkelijk.	Ja	Nee
12.	Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.	Ja	Nee
13.	Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.	Ja	Nee
14.	Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.	Ja	Nee
15.	Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.	Ja	Nee
16.	Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.	Ja	Nee
17.	Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.	Ja	Nee
18.	Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.	Ja	Nee
19.	Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.	Ja	Nee

20.	Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.	Ja	Nee
21.	Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.	Ja	Nee
22.	Als ik erge honger heb, heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.	Ja	Nee
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.	Ja	Nee
Totaal		Ja	<input type="text"/>

Evaluatie van de HSP test

Tel hoeveel vragen je met 'ja' hebt beantwoord .

- 0-7 keer** Je bent waarschijnlijk niet hoogsensitief. 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 keer** Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief, maar mogelijk niet hoogsensitief.
- 15-23 keer** Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP). Je bent gevoeliger voor nuanceverschillen dan de meeste mensen. Het kan nut hebben om een boek te lezen over hoogsensitiviteit of kennis te maken met andere HSP's. Het kan zijn dat je heel veel herkent en daardoor iets bewuster wordt van deze eigenschap van je.

“Ogenschijnlijk ben ik saai, maar van binnen bruist het”

Claudy