

Högekänslighet

From The Highly Sensitive Person. Copyright © 1996, 1998 by Elaine N. Aron. All rights reserved.
Reprinted by arrangement with Kensington Publishing Corp.
Copyright © 2012 den svenska översättningen EM Bruhner. Alla rättigheter reserverade.

Hem: <http://www.hsperson.se>

Är du högekänslig?

Svara ja eller nej i enlighet med hur du känner. Svara ja, också om det stämmer något så när. Svara nej om det inte stämmer särskilt bra eller inte alls. Se på nästa sida hur testet ska tolkas.

Svara JA eller NEJ på frågorna:	JA	NEJ
Jag lägger märke till detaljer i min omgivning		
Andra människors sinnesstämningar påverkar mig		
Jag är känslig för smärta		
Vissa dagar när det händer mycket runt mig har jag behov av att dra mig undan till en tyst mörk plats för att få vara ifred och vila		
Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein		
Jag blir lätt överväldigad av sådant som skarpt ljus, starka dofter, grova textilier och sirener i närheten		
Jag har ett rikt och invecklat inre liv		
Oljud får mig att må dåligt		
Konst och musik berör mig djupt		
Jag är en samvetsgrann person		
Svara JA eller NEJ på frågorna	JA	NEJ

Jag blir lätt förskräckt och hoppar ofta till		
Jag blir nervös när jag ska göra många saker på kort tid		
När människor inte trivs i sin fysiska miljö vet jag för det mesta hur detta ska åtgärdas så att det blir mer behagligt (som att ändra belysningen eller föreslå en annan sittplats)		
Jag blir irriterad när man vill få mig att göra flera saker samtidigt		
Jag anstränger mig särskilt för att inte begå misstag eller glömma saker		
Jag är noga med att undvika våldsamma filmer och teveprogram		
Jag blir uppjagad när mycket försiggår runt omkring mig		
Jag reagerar starkt på hungerskänslor - de påverkar mitt humör och min koncentrationsförmåga		
Förändringar i mitt liv bringar mig ur jämvikt		
Jag förnimmer och uppskattar fina och subtila dofter, smaker, ljud och konstverk		
Jag lägger stor vikt vid att undvika situationer som gör mig upprörd eller överväldigad och inrättar mitt liv därefter		
När jag måste tävla mot någon eller utföra något under iakttagande blir jag nervös eller osäker och presterar mycket sämre än jag annars skulle ha gjort		
Som barn betraktades jag som känslig eller blyg av mina föräldrar eller lärare		

Så tolkar du testet: Svarar du ja på tolv eller fler av frågorna är du förmodligen en högekänslig person. Men inget psykologiskt test kan ge ett sådant tillförlitligt resultat att du bör basera ditt liv på det. Du kanske har svarat ja på endast en eller ett par av frågorna, men om dessa ja stämmer oerhört bra kan det också vara befogat att du kallar dig högekänslig.

Om du tror dig vara högekänslig bör du läsa vad Elaine Aron har att säga:
<http://www.hsperson.se/49001.html>