

Er jeg (særligt) sensitiv?

INSTRUKTION

Besvar hvert spørgsmål i overensstemmelse med, hvad du umiddelbart føler. Svar "sandt", hvis det i det mindste eller i nogen grad er sandt for dig. Svar "falsk", hvis det ikke er særlig sandt eller slet ikke sandt for dig.

Hvis du svarede "sandt" til 12 eller flere af spørgsmålene, eller hvis enkelte tegn er meget stærke, kan du være (særligt) sensitiv.

Testen er udviklet af psykolog og forsker, ph.d. Elaine N. Aron, og er citeret ordret fra bogen 'Særligt sensitive mennesker', der udkom på Borgens Forlag i 2008. Den er en forkortelse af en lidt længere udgave med flere spørgsmål, som er udviklet på baggrund af Elaine Arons interviews og statistiske analyser af interviewmaterialet.

1. Jeg synes at være opmærksom på det uhåndgribelige i mine omgivelser.
2. Andre menneskers stemninger påvirker mig.
3. Jeg er tilbøjelig til at være meget følsom over for smerte.
4. På travle dage har jeg behov for at trække mig tilbage, til sengen eller et mørkt værelse eller et andet sted, hvor jeg kan få noget privatliv og blive fri for stimulering.
5. Jeg er særligt følsom over for virkningerne af koffein.
6. Jeg bliver let overvældet af ting som kraftigt lys, stærke lugte, grove tekstiler eller sirener i nærheden.
7. Jeg har et rigt, sammensat indre liv.
8. Jeg bliver ilde til mode af høje lyde.
9. Jeg bliver dybt bevæget af kunst eller musik.
10. Jeg er samvittighedsfuld.
11. Jeg bliver let forskrækket.
12. Jeg bliver nervøs, når jeg skal lave meget på kort tid.
13. Når mennesker befinder sig dårligt i et fysisk miljø, ved jeg for det meste, hvad der skal gøres for at gøre det mere behageligt (såsom at ændre belysningen eller siddepladserne).
14. Jeg bliver irriteret, når man prøver at få mig til at gøre mange ting på én gang.

15. Jeg gør mig megen umage for at undgå at begå fejltagelser eller at glemme ting.

16. Jeg gør det til et princip at undgå voldsprægede film og tv-show.

17. Jeg bliver stimuleret på en ubehagelig måde, når der foregår en masse omkring mig.

18. Det at være meget sulten skaber en stærk reaktion i mig, som afbryder min koncentration eller stemning.

19. Forandringer i mit liv ryster op i mig.

20. Jeg bemærker og nyder sarte eller fine dufte, smage, lyde, kunstværker.

21. Jeg prioriterer det højt at indrette mit liv, så jeg undgår rystende eller overvældende situationer.

22. Når jeg er nødt til at konkurrere eller til at blive iagttaget, mens jeg udfører en opgave, bliver jeg så nervøs eller usikker, at jeg klarer mig meget dårligere, end jeg ellers ville have gjort.

23. Da jeg var barn, syntes mine forældre og lærere at opfatte mig som sensitiv eller genert.