

Herkkyystesti - itsearviointi

Vastaamalla tähän kyselyyn voit arvioida aikuisen erityisherkkyyttä. Testin on laatinut psykologi, tutkija ja erityisherkkyyden (engl.highly sensitive person, HSP) pioneeri Elaine Aron.

Vastaa tuntemuksesi mukaan "totta" (T), jos väite on Sinun kohdallasi täysin tai jokseenkin totta. Vastaa "ei-totta" (E), jos väite ei ole kovin totta tai ei ollenkaan totta.

1. Huomaan helposti yksityiskohdat ja vivahteet ympäristöstäni
2. Muiden ihmisten mieliala vaikuttaa minuun
3. Olen herkkä kivulle
4. Kiireisenä päivänä huomaan tarvitsevani vetäytymistä lepäämään, pimennettyyn huoneeseen tai johonkin, missä saan olla rauhassa ja ilman ärsykeitä
5. Olen erityisen herkkä kofeiinin vaikutuksille
6. Rasitun helposti voimakkaista aistiärsykkeistä kuten kirkkaista valoista, voimakkaista tuoksuista, karkeista kankaista iholla tai läheltä kuuluvasta sireenin äänestä
7. Minulla on rikas ja monimuotoinen sisäinen elämä, kuten vilkas mielikuvitus ja taipumus pohdiskella paljon
8. Kovat äänet tuntuvat minusta epämukavailta
9. Musiikki ja muut taiteet liikuttavat minua syvästi
10. Olen hyvin tunnollinen
11. Säikähdän helposti
12. Hermostun kun joudun tekemään paljon asioita lyhyessä ajassa
13. Kun ihmisillä on epämukavaa fyysisessä ympäristössä, tiedän yleensä, miten siitä voisi tehdä mukavamman (kuten valaistusta tai istuimia muuttamalla)
14. Ärsyynyn kun ihmiset yrittävät saada minua tekemään useita asioita yhtä aikaa
15. Yritän kovasti välttää virheitä tai asioiden unohtamista
16. Välttelen väkivaltaisia elokuvia ja tv-ohjelmia
17. Tunnen oloni epämiellyttävän virittyneeksi kun ympärilläni tapahtuu paljon asioita
18. Kova nälkä aiheuttaa minussa voimakkaan reaktion, haittaa keskittymistä tai mielialaa
19. Elämänmuutokset järkyttävät minua

Lähde: Erityisherkkä ihminen, Elaine Aron (Nemo 2013, suomennos Sini Linteri, suomennosta hieman muokattu).
Psykologi Heli Heiskanen, www.heliheiskanen.fi, heli.heiskanen@origonova.fi

20. Huomaan hienovaraiset ja vaikeasti havaittavat tuoksut, maut, äänet ja taideteokset ja nautin niistä

21. Pidän tärkeänä järjestää elämäni siten, että vältän mullistavia ja kuormittavia tilanteita

22. Kun minun pitää kilpailla tai kun minua tarkkaillaan tehtävän suorittamisen aikana, muutun niin hermostuneeksi tai epävarmaksi, että suoriudun pselvästi tavanomaista heikommin

23. Lapsena vanhempani tai opettajani tuntuivat pitävän minua herkkänä tai ujona

PISTEYTYS

Laske kuinka monta totta-vastausta annoit. Jos vastasit totta 12 tai useampaan kysymykseen, olet todennäköisesti erityisherkkä. Toisaalta vaikka olisit vastannut "totta" vain muutamaaan kysymykseen, mutta ne ovat todella vahvasti totta, saatat silloinkin olla erityisherkkä. Mikään testi ei kuitenkaan voi kertoa koko totuutta ihmisestä, vaan se on suuntaa antava apuväline itsetuntemuksessa. Kannattaa tarvittaessa hankkia lisätietoa aiheesta.