



HEEL GEWOON

A psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation tot he BIS/BAS and "Big Five"

Smolewska, McCabe en Woody - 2006

Vertaling & samenvatting

A psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation tot he BIS/BAS and "Big Five"

Kathy A. Smolewska, Scott B. McCabe, Erik Z. Woody

Department of Psychology, University of Waterloo, Canada

Gepubliceerd: Personality and Individual Differences 40 (2006) 1269-1279

Vertaald en samengevat door: Eva T.E. Pama-van 't Zand Msc – Hooggevoelig heel gewoon

Inleiding

Wanneer je in een nieuwe situatie of omgeving terecht komt, heb je de keuze tussen twee strategieën om daarmee om te gaan, namelijk (1) er op af en ontdekken (*approach and exploration*) of (2) voorzichtige aandacht die leidt tot vermijding (*cautious attentiveness*). Aron en Aron (1997) zeggen dat de keuze voor de ene of andere strategie is gerelateerd aan de manier waarop sensorische informatie verwerkt wordt in het brein, oftewel *sensory-processing sensitivity (SPS)*. De BIS (behavioral inhibition system) heeft een grote invloed op de mate van SPS. BIS is, samen met BAS (behavioral activation system) en het vlucht/vecht systeem, één van de drie hersensystemen die emotioneel gedrag bepalen en de neurologische basis zou vormen van temperament.

Wat is BAS? De bron van doelgericht gedrag, positieve gevoelens en reacties op signalen van beloning.

Wat is BIS? Gevoelig voor straf, uitblijven van beloning en nieuwe dingen. Vertaald naar de praktijk zorgt dit voor een staat waarin men reageert op bedreiging of onzekerheid met: 'stop, kijk, luister en wees voorbereid om in actie te komen (*get ready to action*)'.

Wanneer de fysiologische opwinding (*arousal*) hoog is, daalt de efficiëntie van deze reactie en wordt iemand hyperwaakzaam en gaat de aandacht naar zowel relevante als irrelevante prikkels. Gevolg: iemand raakt snel afgeleid, minder gefocused en sneller overweldigd door een kleine hoeveelheid prikkels, extra gevoelig voor negatieve prikkels en tot slot reageert diegene alsof er gevaar is, terwijl dat er niet is. Aron en Aron (1997) zeggen dat iemand die hoogsensitief is, ook een overactieve BIS heeft.

Ook tonen Aron en Aron aan dat hoogsensitiviteit los staat van introversie en neuroticisme. Dit is interessant omdat hoogsensitiviteit daar wel vaak mee verward wordt.

Tot slot is de relatie met de Big Five interessant. De Big Five bestaat uit Emotionele stabiliteit (*Neuroticism*), Extraversie, Ordelijkheid of Nauwkeurigheid (*Conscientiousness*), Autonomie (*Openness*) en Mildheid (*Agreeableness*).

In dit onderzoek gaan ze kijken naar Sensory-Processing Sensitivity als construct, en wat de juiste manier is om dat te meten. Met andere woorden, is de HSPS (highly sensitive person scale) geschikt? Ze willen daarvoor een betere steekproef doen dan Aron en Aron (1997) deden, en andere statistische methodes gebruiken. Ook willen ze SPS koppelen aan BIS en BAS omdat Aron en Aron daar niet écht onderzoek naar hebben gedaan. Ook willen ze SPS koppelen aan de Big Five om te kijken hoe zich dat verhoudt tot elkaar.

Methode

Het onderzoek is uitgevoerd door middel van een vragenlijst die is afgenomen bij 851 studenten (257 mannen en 594 vrouwen) waarbij de gemiddelde leeftijd 19.7 jaar was.

- Voor de HSPS gold in dit onderzoek een alpha van .89
- De NEO-FFI werd gebruikt om de Big Five te testen, de alpha varieerde op de 5 onderdelen tussen de .73 en .81.
- De BIS/BAS schaal bestond uit aparte vragenlijsten, waarbij de BIS lijst een alpha had van .78 en de BAS lijst varieerde van .70 tot .75.

Resultaten

In dit onderzoek trokken ze de HSPS (highly sensitive person scale) uit elkaar in de drie componenten:

1. Ease of Excitation (EOE) met 12 items die keek naar hoe men mentaal overweldigd raakte door externe en interne prikkels. Voorbeeld van extern: *'do you find it unpleasant to have a lot going on at once'* en voorbeeld van intern: *'does being hungry create a strong reaction in you, disrupting your concentration or mood?'*
2. Aesthetic Sensitivity (AES) met 7 items die keek naar esthetisch bewustzijn. Synoniemen zijn kunstzinnig, artistiek, schoonheid. Voorbeeld van een vraag uit de lijst is *'are you deeply moved by arts and music?'*
3. Low Sensory Threshold (LST) met 6 items die keken naar onaangename sensorische prikkeling, gerelateerd aan externe prikkels. Voorbeeld van een vraag is *'are you easily overwhelmed by things like bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens close by?'*

Door middel van factoranalyse keken ze in dit onderzoek of de vragenlijst als geheel een goed beeld krijgt van hoogsensitiviteit, of dat het beter is om onderscheid te maken tussen de drie onderdelen. Uit de analyse blijkt dat het als geheel, oftewel unidimensionaal, best goed uit de test kwam, maar dat het driefactormodel beter paste en significanter was.

HSPS, Big Five en BIS/BAS

Ze vonden een significante relatie tussen HSPS als geheel en ook de drie losse onderdelen met Emotionele stabiliteit (neuroticism). Met name EOE oftewel *ease of excitation* was sterk gecorreleerd aan Emotionele stabiliteit (neuroticism). Er was ook een associatie tussen AES oftewel esthetisch bewustzijn en Autonomie (*Openness*), en dat was ook meteen de sterkste associatie van alle Big Five onderdelen. Verrassend was dat de enige significante correlatie met Extraversie was met Low Sensory Threshold (LST). Zowel Nauwkeurigheid (*Conscientiousness*) en Mildheid (*Agreeableness*) hadden geen enkele relatie met de HSPS.

Wat betreft de BIS/BAS vonden ze zoals verwacht een significante relatie tussen de BIS en zowel de HSPS als de 3 losse onderdelen, met name EOE oftewel *ease of excitation*. Terwijl wat betreft de BAS maar 1 van de 3 onderdelen een associatie had met de HSPS, namelijk de BAS *reward responsiveness*, en dan met name met EOE en AES.

Gezien het feit dat zowel emotionele stabiliteit (*neuroticism*) en BIS een relatie hebben met de HSPS als geheel en de drie losse onderdelen, hebben de onderzoekers vervolgens gekeken naar wat de bijdrage van de eerste twee is in een regressie analyse. Daaruit blijkt dat beide bijdragen of verklaren, waarin emotionele stabiliteit dat met name doet.

Discussie

Uit dit onderzoek blijkt dat de voorkeur uitgaat naar het benaderen van de HSPS als drie factor structuur in plaats van een eendimensionaal construct. De metingen zijn nauwkeuriger als je kijkt naar wat *Ease of Excitation* (EOE), *Aesthetic Sensitivity* (AES) en *Low Sensory Threshold* (LST) los van elkaar aantonen, dan dat je het geheel neemt. Met het kijken naar het geheel verlies je interessante resultaten.

Een hoge BIS activiteit is in dit onderzoek sterk gerelateerd aan Ease of Excitation (EOE) en de gehele HSPS lijst, maar heeft maar een zwakke associatie met AES en LST. Dit betekent dat de motivatie om voorzichtig te zijn en met name om negatieve consequenties en een onaangename staat te voorkomen (BIS), met name gelinkt is aan EOE oftewel het gemak van opwindings/prikkeling, ook wel: de neiging om overweldigd te raken door prikkels en storingen te ervaren in de concentratie.

Het resultaat dat het aspect *Reward Responsiveness*, oftewel reactie of beloning, van BAS met name geassocieerd is met EOE, AES en HSPS in totaal. Dit betekent dat als je hoger scoort op EOE en AES, je gevoelig bent voor signalen die wijzen op drijfveren (incentives) en ook signalen van dreiging en straf. Ook betekent het dat je reactie op een beloning positiever is dan iemand die niet zo hoog scoort op EOE en AES. Met andere woorden, de negatieve signalen zijn belangrijk, maar de winst op een beloning is ook groter dan iemand die niet hoger scoort op 2 van de 3 onderdelen van de hoogsensitiviteit vragenlijst. Belangrijk om te noemen is dat de andere aspecten van BAS niet gerelateerd waren aan SPS.

Gevoeligheid wordt nogal eens verward met emotionele (in)stabiliteit, angstigheid en overreageren. Hoe komt deze verwarring? In ieder geval doordat zowel hooggevoelige mensen als angstige mensen heel alert reageren op prikkels, wat nogal eens leidt tot vermijding. Maar, in dit onderzoek komt duidelijk naar voren dat de drie HSPS factoren niet allemaal even gerelateerd zijn aan emotionele stabiliteit. Negatieve emoties waren sterk gerelateerd aan EOE oftewel gemak van prikkeling en dus de neiging om overweldigd te raken door prikkels en storingen te ervaren in de concentratie. Daarentegen was er nauwelijks een relatie met esthetisch bewustzijn (AES) en emotionele stabiliteit. Emotionele stabiliteit heeft dus meer te maken met je zorgen maken, spanning ervaren en zenuwachtig zijn, en niet zozeer met kunstzinnigheid, schoonheid en artistiek bewustzijn.

Uit dit onderzoek blijkt dat er geen relatie is tussen hoogsensitiviteit en introversie/extraversie. Daarmee is het punt dat er echt onderscheid gemaakt moet worden tussen hooggevoeligheid, verlegenheid en introversie bekrachtigd.

Tot slot was er nog maar één andere persoonlijkheidsfactor van de Big Five, naast emotionele stabiliteit, gerelateerd aan HSPS en dat was *Openness* of autonomie. Met name de factor esthetisch bewustzijn (AES) was gerelateerd aan autonomie. Dat klinkt ook wel logisch, want mensen die hoog scoren op autonomie zijn fantasierijk, geestig en hebben een sterk schoonheidsgevoel (*aesthetic sense*). Dat het onderzoek dit aantoont, komt overeen met ander onderzoek dat aantoonde dat autonomie gerelateerd is aan de functie van het zogenaamde *Central Dopaminergic (DA) systeem*, wat medieert tussen *approach behavior* of benader gedrag (1), *positive affect* of positieve gemoedstoestand (2) en (3) *incentive reward sensitivity* oftewel de drijfveer beloning gevoeligheid.

Hooggevoeligheid betekent dus niet per definitie angst en focus op het vermijden van straf. Straf is in deze context (van de psychologie) een negatieve consequentie/reactie of het uitblijven van een positieve consequentie/reactie. Het feit dat ze hier vinden dat esthetisch bewustzijn, als aspect van hooggevoeligheid, gerelateerd is aan autonomie en dus aan positief affect/gemoed, benadergedrag en een gevoelige drijfveer voor beloning wijst erop dat niet alléén BIS actief kan zijn. Dit is in lijn met een revisie van *Gray's Reinforcement Sensitivity Theory*, wat inhoudt dat BIS en BAS beide zowel beloning mediërend als straf mediërend gedrag kunnen beïnvloeden. Specifieker, ze zeggen dat BIS alleen geactiveerd wordt wanneer er gelijktijdig ook een activatie van BAS is. Juist de combi zorgt voor een activatie van het systeem, en niet alleen prikkels an sich. Maar wat zorgt dan voor de alertheid en met name de angst? Dat is het conflict tussen benaderen en vermijden. Dit leidt tot de aanname dat iemand met een lagere drempelwaarde van BIS, oftewel een hooggevoelig iemand, een hogere score heeft op esthetisch bewustzijn (AES), wat gerelateerd is aan autonomie (*openness*). Iemand met een hoge BIS zal meer angst ervaren omdat het BIS meer geactiveerd wordt door de benaderen-vermijden conflicten intern.

Wat is Hooggevoelig heel gewoon?

Hooggevoelig heel gewoon is het opleidingsinstituut en kenniscentrum in Nederland. Dit is het adres voor geaccrediteerde trainingen, opleiding tot hooggevoeligheidsdeskundige en verschillende modules zoals hooggevoelig én hoogbegaafd. Voor de hooggevoelige zelf en ook voor degene die met de hooggevoelige te maken heeft, bijvoorbeeld als leidinggevende of hulpverlener. Wetenschap en praktijk worden gecombineerd en er is een complete methode ontwikkeld voor kinderen waar veel scholen, kindercoaches en ook ouders mee werken, namelijk Otto de Octopus. Daarbij bieden we ook geregeld informatieve lezingen en landelijke dekking voor allerlei vragen rondom hooggevoeligheid. Met het landelijke netwerk van hooggevoeligheidsdeskundigen en andere coaches, bedienen we allerlei vragen en individuele begeleiding. De webshop staat vol met allerlei producten zoals boeken, leermiddelen, spellen, e-learning. Hooggevoeligheid is heel gewoon, en dit is dé plek om het gewoon te maken.

Aan de slag met hooggevoeligheid

Tip #1 Om te komen doen:

Dagtraining 'Praktijkgericht werken met hooggevoeligheid' om hooggevoeligheid te leren herkennen, erkennen en praktisch te benaderen. In deze dag ervaar je de combinatie van wetenschappelijke informatie die je woorden geeft om het uit te leggen, en ervaringsgerichte oefeningen om de volgende dag al in te zetten. Een losse dagtraining, óf het begin van de opleiding tot hooggevoeligheidsdeskundige voor als je er meer mee wilt doen.

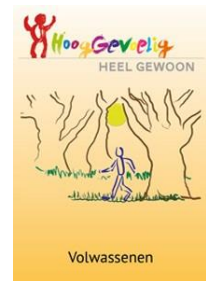
www.hooggevoeligheelgewoon.nl/dagtraining



Tip #2 Om te lezen:

Het boekje voor volwassenen met een korte uitleg over hooggevoeligheid, hoe je het kunt herkennen en signalen van overprikkeling. Verder staan er veel verschillende soorten oefeningen in om te doen, zoals visualisatieoefeningen. Als je het gemakkelijk vindt om begeleid te worden bij de visualisatie, zijn er ook geluidsbestanden beschikbaar waarin je door de oefening wordt begeleid. Het boek is verkrijgbaar in papieren versie en ook digitaal in de vorm van een epub.

www.hooggevoeligheelgewoon.nl/winkel



Tip #3 Om zelf te doen:

E-learning 'Hooggevoeligheid, van last naar kracht!'. Ga in een digitale leeromgeving zelf aan de slag met het herkennen, erkennen en praktisch benaderen van hooggevoeligheid. Kies zelf waar – bijvoorbeeld op de bank of achter je bureau -, wanneer – 's ochtends, in de middag of laat op de avond – en hoe – in je joggingpak, werkpak of thuispak. Verdiep het zover als je het zelf wilt en doe er ook zo lang over als je wilt. Je kiest je toegang via je laptop, tablet of computer en kunt ook je partner, kinderen, gezin erin meenemen. Met z'n allen aan de slag, of juist lekker in je eentje, je kiest het zelf.

Wil je graag spiegelen en het bespreken met iemand? Je kunt de e-learning ook combineren met 3 gesprekken bij één van onze coaches door heel Nederland.

www.hooggevoeligheelgewoon.nl/e-learning-hooggevoeligheid-van-last-naar-kracht



Contact

Wil je meer weten over Hooggevoelig heel gewoon, één van de tips die hier genoemd zijn of ons andere aanbod? Je bent van harte welkom. Natuurlijk kun je zelf even een kijkje nemen op de website, maar je kunt ook mailen of bellen als je contact wilt.

Wil je contact opnemen over dit artikel? Misschien wil je erover doorpraten, wil je meer lezen of van gedachten wisselen. Dan kun je contact opnemen met Eva Pama-van 't Zand. Zij heeft dit artikel vertaald en samengevat. Ze is psycholoog, één van de trainers en is te zien in de e-learning 'Hooggevoeligheid, van last naar kracht!'.

Mail naar eva@hooggevoeligheelgewoon.nl



Wil je meer weten over de dagtraining 'Praktijkgericht werken met hooggevoeligheid, de e-learning of over de andere trainingen? Heleen Visser is één van de trainers en supervisors. Vind je het prettig om even te sparren, ben je op zoek naar coaching of ligt je interesse meer bij aansluiten bij het landelijke netwerk? Heleen is coach, beheert het netwerk en is samen met Eva te zien in de e-learning.

Mail naar heleen@hooggevoeligheelgewoon.nl



Waar zijn wij gevestigd?

Hooggevoelig heel gewoon
Op buitenplaats Klein Schuilenberg

www.kleinschuilenberg.nl

Schuilenbergerweg 4

8121 RA Olst – Overijssel.

www.hooggevoeligheelgewoon.nl

info@hooggevoeligheelgewoon.nl

0570 – 643 053



buitenplaats
KLEINSCHUILENBERG

Op welke kanalen zijn we online te vinden?



www.facebook.com/hooggevoeligheelgewoon



www.linkedin.com/company/hooggevoelig-heel-gewoon



pinterest.com/hgheelgewoon



@HG_heelgewoon



Kanaal: Hooggevoelig heel gewoon