



HEEL GEWOON

High Sensory-Processing Sensitivity at Work

Evers, Rasche & Schabracq – 2008

Vertaling & samenvatting

High Sensory-Processing Sensitivity at Work

Arne Evers, Jochem Rasche en Marc J. Schabracq

Work & Organizational Psychology, Universiteit van Amsterdam

Gepubliceerd: International Journal of Stress Management, 2008, Vol. 15, No. 2, 189-198

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

Inleiding

Het zogenaamde *High Sensory-Processing Sensitivity* (HSPS) lijkt tegenwoordig een symptoom van werkstress of burn-out te zijn en wordt steeds vaker genoemd in de populaire media. Aron en Aron (1997) ontwikkelden de *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS) met 27 items om *Sensory-Processing Sensitivity* (SPS) te meten. Ze spreken over een één-dimensionaal concept, en dat hoogsensitiviteit zeker z'n sterke punten heeft, maar dat de vragenlijst vooral de negatieve kanten belicht.

Smolewska et al. (2006) vonden dat het niet zozeer een één-dimensionale schaal is, maar meer een structuur die bestaat uit drie componenten, namelijk:

(1) *Ease of Excitation* (EOE) of vertaald in het Nederlands gemak van excitatie/opwinding/prikkeling.

(2) *Low Sensory Threshold* (LST) of vertaald in het Nederlands lage sensorische drempel.

(3) *Aesthetic Sensitivity* (AES) of vertaald in het Nederlands esthetische gevoeligheid.

In dit artikel wordt er dieper gekeken naar de HSPS vragenlijst en wordt SPS gekoppeld aan werkstress. De relaties die de onderzoekers voorstellen en verwachten te vinden zijn allemaal causale relaties in verschillende richtingen. Oftewel, het hangt allemaal met elkaar samen. Maar hoe precies, dat gaan ze uitzoeken.

Allereerst de hypotheses, wat verwachten ze precies?

#1. Als iemand overweldigd raakt door allerlei verschillende soorten prikkels, hoe komt het werk dan over op diegene? In het slechtste geval, is het werk en de werkomgeving chaotisch. Alle prikkels, ook de zinloze, houden diegene weg van elke taak. Het resultaat: het werk is niet meer te doen, niet te managen (*manageability*), onbegrijpelijk (*comprehensibility*) en verliest het nut (*meaningfulness*). Andersom werkt het ook zo, namelijk als iemand het werk niet meer begrijpt, het niet meer kan managen en er geen waarde meer aan hecht, wordt het een bron van chaotische prikkels. Oftewel, geen '*sense of coherence*' of geen coherentie, wat vertaald naar de praktijk het gevoel geeft dat er geen samenhang is, niet verbonden, geen logisch geheel.

Hypothese 1: SPS en de drie subschalen zijn negatief gecorreleerd met *sense of coherence*, *comprehensibility*, *manageability* en *meaningfulness*.

#2. Mensen die overweldigd raken door allerlei prikkels, vinden het lastig om invloed uit te oefenen op hun omgeving. Ze gaan geloven dat ze geen invloed hebben, dingen niet zelf kunnen regelen of veranderen en ze laten zich overweldigen. Bandura noemt dit laag in '*self-efficacy*', wat ervoor zorgt dat ze ook daadwerkelijk minder effectief worden dan ze zouden kunnen.

Hypothese 2: SPS en de drie subschalen zijn negatief gecorreleerd met *self-efficacy*.

#3. Als mensen overweldigd raken door allerlei prikkels, wordt het lastig om zich te focussen en verbinden met hun werk. Ze maken zich emotioneel los van hun werk en komen in een zogenaamde staat van vervreemding oftewel '*alienation*' (Kobasa, 1979), waarschijnlijk doordat ze hun gevoel een soort van afsluiten. En ook andersom zorgt vervreemding ervoor dat werk een bron van chaotische prikkels wordt.

Hypothese 3: SPS en de drie subschalen zijn positief gecorreleerd met vervreemding/*alienation*.

#4. *Negative affectivity* (NA) is de (negatieve) affectieve staat waarin mensen de vragenlijst invullen, en de verwachting is dat SPS een positieve relatie daarmee heeft, én andersom.

Hypothese 4: SPS en de drie subschalen zijn positief gecorreleerd met negatieve affectiviteit.

#5. Vier factoren van werkstress worden bekeken, namelijk *workload* en *emotional load* (verwijzen naar de eerste fase van het stress proces (Schabracq & Cooper, 2003)) en *work displeasure* en *need for recovery* (algemene indicatoren van de tweede fase in het stress proces - eerste mentaal en tweede fysiek).

Hypothese 5: SPS en de drie subschalen zijn positief gecorreleerd met werkstress, *workload*, *emotional load*, *work displeasure* en *need for recovery*.

Methodes

De vragenlijst werd afgenomen bij mensen die werken, meer dan 20 uur per week. In totaal waren dat er 75, waarvan 43 mannen en 32 vrouwen.

Wat betreft de methodes hebben ze verschillende vragenlijsten gebruikt. Hieronder volgt de opsomming met de alpha's (betrouwbaarheid) in dit onderzoek.

- De vertaling van de vragenlijst (methode: heen en terug vertaling) had een alpha van .84.
- De *Sense of Coherence Questionnaire* had een alpha van .84.
- Alienation from work werd gemeten met de self-estrangement scale en had een alpha van .73.
- *Self-Efficacy* had een alpha van .84.
- *Negative Affect* had een alpha van .87.
- *Work Stress* werd gemeten met de onderdelen *workload*, *emotional load*, *work displeasure* en *recovery need* uit de *Questionnaire Experience and Evaluation of Labor*, waarbij de alpha's varieerden tussen de .72 en .87. De alpha van de totale schaal was .87.

Resultaten

Allereerst hebben ze de resultaten vergeleken met de drie onderdelen die Smolewska et al. (2006) vonden en keken ze naar de alpha oftewel betrouwbaarheid.

(1) *Ease of Excitation* (EOE) of vertaald in het Nederlands gemak van excitatie. Smolewska et al. vonden alpha .74 en in dit onderzoek .81.

(2) *Low Sensory Threshold* (LST) of vertaald in het Nederlands lage sensorische drempel. Smolewska et al. vonden alpha .66 en in dit onderzoek .72.

(3) *Aesthetic Sensitivity* (AES) of vertaald in het Nederlands esthetische gevoeligheid. Smolewska et al. vonden alpha .82 en in dit onderzoek .78.

Hieruit kun je dus opmaken dat ze de drie subschalen van Smolewska ondersteunen met dit onderzoek, en dat dit in stand blijft (of zelfs betrouwbaarder lijkt) in de Nederlandse vertaling.

Vervolgens hebben ze gekeken of ze het aantal items uit de HSPS konden verkleinen, door de items met de laagste item-rest correlatie weg te halen en kwamen uit op 18 items in plaats van 27. De alpha van de totale schaal was .86 en in deze nieuwe vorm werd EOE .77 (8 items), EAS .71 (5 items) en LST .85 (5 items). De vragen zijn terug te vinden in het originele artikel.

Hypotheses 1 tot en met 4 zijn grotendeels door de data ondersteund, dat wil zeggen de data voor Sensory-Processing Sensitivity en de subschalen EOE (gemak van excitatie) en LST (lage sensorische drempel). AES (esthetische gevoeligheid) toonde juist een positieve, in plaats van de verwachte negatieve, correlatie of niet significant. Om ze nog even terug te halen, de volgende hypothesen werden bevestigd:

- ✓ Hypothese 1: SPS en de drie subschalen zijn negatief gecorreleerd met *sense of coherence*, *comprehensibility*, *manageability* en *meaningfulness*.
- ✓ Hypothese 2: SPS en de drie subschalen zijn negatief gecorreleerd met *self-efficacy*.
- ✓ Hypothese 3: SPS en de drie subschalen zijn positief gecorreleerd met *vervreemding/alienation*.
- ✓ Hypothese 4: SPS en de drie subschalen zijn positief gecorreleerd met negatieve affectiviteit.

De relaties tussen algemene werkstress en de subschalen work displeasure en need for recovery waren significant van SPS, en de subschalen EOE en LST. Wederom laat AES geen significante correlatie zien.

Discussie

Hypotheses 1 tot en met 4 werden dus grotendeels bevestigd, maar wanneer je kijkt naar de totale SPS vragenlijst, bleef de verwachte negatieve relatie met meaningfulness en Self-efficacy uit. Het lijkt dat de positieve relatie met de subschaal AES hier verantwoordelijk voor is, omdat het als het ware de resultaten op de subschalen EOE en LST naar het gemiddelde haalt. In deze AES lijkt de focus meer te liggen op de positieve aspecten van SPS, zoals het kunnen waarnemen van details, waarderen van kunst enz. Dit bevestigd nog maar eens de conclusie van Smolewska et al. (2006) dat de HSPS niet een één-dimensionaal construct meet en benadrukt dat het sterker is om naar de drie afzonderlijke subschalen te kijken, want dan vind je sterkere effecten dan dat het elkaar naar het midden trekt. Hypothese 5 werd deels bevestigd, want de correlaties met *workload* en *emotional load* waren laag, maar de correlaties met *work displeasure* en *need for recovery* waren wel substantieel. Dit kun je verder splitsen naar de eerste fase van het stress proces, de alarmfase, waarbij *workload* en *emotional load* bij horen. De tweede fase in de maintenance stage, waarbij *work displeasure* en *need for recovery* bij horen. SPS is dus vooral gerelateerd aan de tweede fase van stress en niet de eerste. In die zin kan SPS gezien worden als een burn-out symptoom.

Coaching en training

Wat betreft coaching en training van mensen die hoogsensitief zijn of *high SPS*, noemen de onderzoekers een aantal belangrijke punten.

- Benadruk de normaliteit van hun reacties op prikkels, het is niet gek.
- Leer ze om hun soms lastige positie serieus te nemen en daar bewust van te zijn in zowel je thuissituatie, werk, etc.
- Leer ze hoe ze ontspanning en rust kunnen vinden in bijvoorbeeld meditatie, yoga, aikido of sporten.

De onderzoekers benadrukken dat misschien wel het belangrijkste is dat mensen die sensitief zijn een boost krijgen in (1) gevoel van samenhang en dat het een logisch geheel vormt (*sense of coherence*), (2) de overtuiging dat ze invloed hebben, dingen zelf kunnen regelen of veranderen en dat ze zich niet laten overweldigen (*self-efficacy*), (3) verbinding (*commitment*) en (4) de affectieve staat oftewel hun gemoedstoestand. Hierdoor ervaren ze hun werk als meer begrijpelijk (*comprehensible*), te managen (*manageable*) en betekenisvol (*meaningful*) waardoor ze effectief invloed uit kunnen oefenen, zich verbinden en inzetten. Dit is niet alleen

in het voordeel van de hooggevoelige werknemer zelf, die zich beter voelt en effectiever werkt, maar het geeft ook alle andere mensen om hem heen de kans om profijt te hebben van de scherpe en rijke waarneming van de hoogsensitieve persoon.

Wat is Hooggevoelig heel gewoon?

Hooggevoelig heel gewoon is het opleidingsinstituut en kenniscentrum in Nederland. Dit is het adres voor geaccrediteerde trainingen, opleiding tot hooggevoelighedsdeskundige 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 hooggevoelighedsdeskundigen en andere coaches, bedienen we allerlei vragen en individuele begeleiding. De webshop staat vol met allerlei producten zoals boeken, leermiddelen, spellen, e-learning en inspirerende dingen zoals een kalender. 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:

De module 'Nooit meer veranderen, werk vanuit je talent'. Ontdek meer van jezelf, waar je talent ligt en ga praktisch aan de slag om deze meer in te kunnen zetten. Waar ligt jouw talent, jouw passie en waar word je blij van? Tijdens de module ga je aan de slag met kennis én ervaringsgericht werken. Je leert het niet alleen voor jezelf helder te krijgen, maar óók hoe je dit kunt overbrengen naar anderen, bijvoorbeeld je collega's.

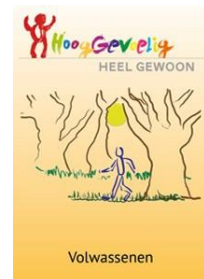
www.hooggevoeligheelgewoon.nl/nooit-meer-veranderen



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 module 'Nooit meer veranderen, werk vanuit je talent of 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