

Sensationssökande - självtest

Copyright © 2006 Elaine N. Aron. All rights reserved.
Copyright © 2014 den svenska översättningen Else Marie Bruhner. Alla rättigheter reserverade.

Mer information och artiklar om högkänslighet finns att hämta på www.hsperson.se

Är du sensationssökande?

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
Om det inte vore farligt skulle jag vilja ta någon drog som gav mig nya ovanliga erfarenheter.		
Jag kan bli pinsamt uttråkad av vissa konversationer.		
Jag besöker hellre en ny plats som jag kanske inte kommer att tycka om än att jag återvänder till ett ställe som jag vet att jag gillar.		
Jag skulle gärna pröva på någon sport som fick mig att rysa, som skidåkning, bergsklättring eller surfing.		
När jag stannar hemma för mycket blir jag rastlös.		
Jag gillar inte att vänta utan att ha något att göra.		
Det är sällan jag ser om en film mer än en gång.		
Jag tycker om sådant som är nytt för mig.		
Om jag ser något ovanligt gör jag allt jag kan för att kolla upp saken närmare.		
Jag tråkas ut av att umgås med samma människor.		
Mina vänner säger att det är svårt att veta vad jag kan hitta på härnäst.		

Svara JA eller NEJ på frågorna	JA	NEJ
Jag tycker om att utforska nya områden.		
Jag undviker dagliga rutiner.		
Jag dras till konst som ger mig intensiva upplevelser.		
Jag tycker om substanser som gör mig "hög".		
Jag föredrar vänner som är oberäkneliga.		
Jag längtar efter främmande platser.		
Om jag spenderar egna pengar på en utlandsresa vill jag att landet ska vara så främmande som möjligt.		
Jag skulle vilja vara en upptäcktsresande.		
Jag tycker om när någon kläcker ett sexskämt eller en kommentar som får alla att skratta lite nervöst.		

Så tolkar du testet

För kvinnor:

Om du svarar ja på sju eller färre av frågorna är du nog ingen högekänslig sensationsökande, men om du svarar ja på elva eller fler är du förmodligen det. Om du däremot svarar ja på åtta, nio eller tio av frågorna befinner du dig någonstans mittemellan.

För män:

Om du svarar ja på nio eller färre av frågorna är du nog ingen högekänslig sensationsökande, men om du svarar ja på tretton eller fler är du förmodligen det. Om du däremot svarar ja på tio, elva eller tolv av frågorna befinner du dig någonstans mittemellan.

Ja, det är helt möjligt att vara både högekänslig och sensationssökande. Enligt forskningen är 30 % av alla högekänsliga personer så kallade sensationssökande. Bildligt talat motsvarar det att leva med en fot på bromsen och en på gasen, vilket kan vara mycket påfrestande. Högekänsliga människor som också är nyhetssökande vill inte leva ett för skyddat liv. De trivs med utmaningar men kan ha extra svårt att känna var gränserna går och blir lätt utmattade och utbrända. Därför bör de vara särskilt noga med att hitta rätt balans i vardagen mellan stimulans och vila.