

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 nyhets- eller 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 en drog som gav mig nya ovanliga upplevelser		
Vissa konversationer kan göra mig plågsamt uttråkad		
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 vilja pröva någon sport som ger en fysisk kick, exempelvis skidåkning, bergsklättring eller surfing		
Om jag stannar hemma för länge 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 obekant för mig		
Om jag ser något ovanligt gör jag allt jag kan för att kolla upp saken närmare		
Jag blir uttråkad av att umgås med samma personer varje dag		
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 något nytt område		
Jag undviker dagliga rutiner		
Jag dras till konst som ger mig intensiva upplevelser		
Jag tycker om substanser som gör mig "hög"		
Jag tycker om vänner som är oberäkneliga		
Jag ser fram emot att komma till en plats där jag aldrig har varit förut		
Om jag spenderar egna pengar på att resa utomlands 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 nyhetssökande högkänslig person, 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 nyhetssökande högkänslig person, 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 högkänslig och nyhetssökande. Enligt forskningen är 30 % av alla högkänsliga personer så kallade nyhets- eller sensationssökande. Bildligt talat motsvarar det att leva med en fot på bromsen och en på gasen, vilket kan vara mycket påfrestande. Högkänsliga 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.