



FACTSHEET

HOOGSENSITIVITEIT

PROF DR ELKE VAN HOOF

Hoogsensitiviteit

Mensen verschillen in de mate waarin ze informatie registreren, verwerken en in de mate waarop ze op deze informatie reageren. Dit zorgt ervoor dat er verschillen zijn in de mate waarin mensen zich al dan niet flexibel kunnen aanpassen aan hun omgeving. Dit benoemen we met de term sensitiviteit.

Dit is niet alleen aanwezig bij mensen maar vinden we terug in alle diersoorten.

Verschillende theoretische kaders hebben dit aspect opgenomen in hun model, al dan niet expliciet:

- Eysenck wanneer hij spreekt over extraversie en introversie;
- Mary Rothbart wanneer ze spreekt over de ontwikkeling van temperament, voornamelijk emotionele reactiviteit (negatief affect);
- Jeffrey Gray wanneer hij spreekt over neurobiologische systemen die gedrag sturen;
- Binnen het vijffactorenmodel (Big Five) wanneer gesproken wordt over voornamelijk openheid
- ...

Het gegeven van sensitiviteit is dus niets nieuws.

Elaine en Art Aron Aron

Elaine en Art Aron wierpen de term Hoogsensitiviteit op in 1997 in een artikel over "Sensory Processing Sensitivity" gepubliceerd in *The Journal of Personality and Social Psychology*. Hun werk krijgt in de wetenschappelijke wereld slechts matig gehoor doch in de populaire pers verkopen hun boeken als zoete broodjes.

Ze omschrijven Hoogsensitiviteit als:

- Diepgaande verwerking
- Overprikkeling
- Emotionaliteit
- Sensitiviteit

Aron & Aron ontwikkelde een zelf-test om Hoogsensitiviteit te detecteren die zich als een lopend vuurtje verspreide over internet. Elaine en Art Aron deden onderzoek op kleine groepen studenten. Enkele andere onderzoekers pikte het concept op en gebruikte opnieuw studentenpopulaties met een iets ruimere omvang: Smolewska et al. 824 studenten, Evans & Rothbart met 297 studenten, Lisse et al met 213 studenten, Benham met 384 studenten. Momenteel loopt er ook onderzoek aan de KULeuven olv prof. dr. Patricia Bijttebier, opnieuw onder studenten.

Samenvattend gaven deze onderzoeken slechts magere gegevens over de psychometrische kwaliteiten van het werk van Aron & Aron:

- weinig studies naar psychometrische kwaliteit HSP + voornamelijk in steekproeven van studenten

- interne consistentie doorgaans ok
- onduidelijkheid over factorstructuur, maar HS lijkt heterogeen construct
- relatief weinig studies naar begripsvaliditeit + bevindingen moeilijk vergelijkbaar door verschillende modellen
- criteriumvaliditeit vrijwel niet onderzocht en nergens met een prospectief design
- geen normgegevens

Prof. dr. Elke Van Hoof

Eind 2013 startte prof. dr. Elke Van Hoof een grootschalig onderzoek via een online bevraging. Het is een langdurig onderzoek waar deelnemers lijsten invullen op tijdstip 1, 2 en 3. Bovendien is er een kwalitatief onderzoeksluik waar de deelnemers worden geïnterviewd. Het onderzoek werd goedgekeurd door de ethische commissie van de Vrije Universiteit Brussel (UZBrussel). De online bevraging is terug te vinden via www.veerkrachtigophetwerk.be. Deze naam werd gegeven om zo breed mogelijk te recruteren. Hoogsensitiviteit is immers een erg populaire term. We wilden zowel personen die zich als HSP zouden beschrijven als mensen die zich niet als HSP zouden beschrijven, includeren.

Innovatie

De innovatie van het onderzoek uitgevoerd door prof. dr. Elke Van Hoof ligt in de volgende aspecten:

- Eerste maal onderzoek bij een volwassen populatie (>18 jaar);
- Grote steekproef (1.500 personen);
- Test-hertest design (900 personen) om de betrouwbaarheid te onderzoeken;
- Verder gaan met het bekijken van de betrouwbaarheid door niet alleen de samenhang maar de overeenstemming te onderzoeken. Als alle respondenten systematisch hoger of lager scoren op tijdstip 2, zal de samenhang immers niet beïnvloed worden maar kan er toch lage of matige overeenstemming zijn.

Resultaten onderzoek Elke Van Hoof

BETROUWBAARHEID

De samenhang tussen de meting is erg hoog. Echter, wanneer het om overeenstemming gaat, is samenhang in feite niet de juiste maat. Als namelijk alle respondenten systematisch hoger of lager scoren op T2, dan zal dat de samenhang niet beïnvloeden, maar is er toch matige overeenstemming. Er is matige overeenstemming waar de score op tijdstip 2 lager uitvalt dan de score op tijdstip 1.

Cronbach's alpha = 0.89 (goede score)

Dat betekent niet dat er geen subschalen aanwezig zijn of dat bepaalde items er niet in thuis horen. Er werden allerhande tests uitgevoerd om de vragenlijst te optimaliseren. Deze vragenlijst zal rond de zomer 2015 ter beschikking worden gesteld.

4 FACTOREN

Hieruit komt in eerste instantie naar voren dat er vier subschalen in zijn te ontdekken. Drie factoren is dus beter. Twee van deze 3 factoren hebben overlap. Momenteel wordt dus de mogelijkheid onderzocht om alleen de items te filteren die verwijzen naar de "sensitiviteit". De gevolgen van sensitiviteit kunnen immers verschillen in uitingsvorm over en binnen individuen. De vragenlijst zal bestaan uit 1 factor, nl. hoogsensitiviteit.

PROFIEL HSP

Er komt geen duidelijk profiel naar voren.

HSP kan worden geassocieerd met werkstress of het ervaren van lichamelijke klachten maar HSP leidt niet noodzakelijk tot problemen. HSP is dus een noodzakelijke maar niet een voldoende voorwaarde voor een hogere mate van ervaren stress.

Bevindingen vanuit kwalitatieve onderzoeken en klinisch praktijk

Personen met HSP kunnen allerhande klachten ontwikkelen die we vaak associëren met stress. Dit is logisch wat de overprikkeling die ze ervaren leidt tot de activatie van het stress-systeem. Alle interventies gericht op het stabiliseren van de stressklachten zullen dus ook werken.

Personen met HSP hebben een voorkeur voor diepgaande verwerking. In de praktijk wil dat zeggen dat ze graag goed geïnformeerd worden en tijd krijgen om informatie te verwerken alvorens tot actie over te gaan. Door dit “pauze and check” systeem toe te passen, wordt “weerstand” vermeden. Ze zullen ook graag bijkomende of achtergrondinformatie krijgen van interventies.

Personen met HSP komen vaak vast te lopen in dezelfde patronen. Vaak zijn deze geassocieerd met minder aangepaste communicatiestrategieën of het resultaat van het uitgangspunt dat iedereen denkt zoals zij dat doen. Er werden specifieke strategieën voor opgezet. HSP professionals zijn hierin getraind. U vindt hen op de website van HSPVlaanderen, www.hspvlaanderen.be.

Noot

Van zodra meer informatie beschikbaar komt, zullen we u hierover berichten.

Meer informatie kan u steeds verkrijgen via hsp@vub.ac.be.

Auteur: prof. dr. Elke Van Hoof