

ILSE SANDIN HSP-TESTI

Lähde: Ilse Sand *Älska dig själv - en guide för särskilt sensitiva och andra känsliga själar*
www.sensitiv-hsp.se

Kuinka herkkä olet? Testaa itsesi. Vastaa kysymyksiin numerolla seuraavien kriteerien kanssa:

- 0 = ei pidä paikkaansa
- 1 = pitää jossain määrin paikkansa
- 2 = pitää melko hyvin paikkansa
- 3 = pitää lähes täysin paikkansa
- 4 = pitää täysin paikkansa

Ensimmäinen osa

pisteet

- | | |
|---|--|
| 1. Haltioidun, kun kuulen hyvää musiikkia. | |
| 2. Käytän muita enemmän energiaa varotoimenpiteisiin ja siihen, että pohdin, mikä voisi mennä pieleen. | |
| 3. Olen hyvä huomaamaan uusia mahdollisuuksia. | |
| 4. Inspiroidun helposti ja keksin monia hyviä ideoita. | |
| 5. Tiedän, että maailmassa on enemmän kuin mitä voimme nähdä ja kuulla. | |
| 6. Minulla on matala kipukynnys. | |
| 7. Koen usein, että se mikä vaikuttaa olevan helppoa muille, on vaikeaa minulle. | |
| 8. Minun pitää saada olla yksin joka päivä. | |
| 9. Uuvun helposti, jos olen yli 2-3 tuntia toisten seurassa ilman että saan olla välillä itsekseni. | |
| 10. Minun tekee mieli piiloutua, kun ilmassa on konflikteja. | |
| 11. Kiukku kuormittaa minua, vaikei se kohdistuisikaan minuun. | |
| 12. Muiden ihmisten tuska koskettaa minua syvästi. | |
| 13. Vältän kaikin keinoin ikäviä yllätyksiä ja erehdyksiä. | |
| 14. Olen luova. | |
| 15. Taide voi toisinaan täyttää minut ilolla. | |
| 16. Minusta tuntuu, etten pysty omaksumaan kerralla niin paljon vaikutteita kuin muut. Minun on esimerkiksi vaikeaa seurata keskustelua ja etsiä tietoa Internetistä samanaikaisesti. | |

17. En viihdy kovin virikkeellisessä ympäristössä, kuten huvipuistossa, ostoskeskuksessa tai urheilukentällä.
18. Televisiosta näkemäni väkivalta voi vaikuttaa minuun useamman päivän.
19. Ajattelen asioita enemmän kuin useimmat muut.
20. Minun on helppo tajuta, kuinka eläimet ja kasvit voivat.
21. Kun näen kaunista luontoa, minut täyttää riemu.
22. Minulla on tuntosarvet virittyneinä muita ihmisiä kohti, tunnen kuinka he voivat.
23. Minulle tulee helposti huono omatunto.
24. Stressaannun helposti, jos joku seuraa, kun työskentelen.
25. Tajuan, mikä on aitoa, ja näen usein muiden esittämien roolien läpi.
26. Pelästyn helposti.
27. Olen todella läsnä ja minuun saa syvän yhteyden.
28. Minua voi todella häiritä ääni, joka ei vaikuta häiritsevän muita.
29. Minulla on vahva intuitio.
30. Osaan nauttia yksin olemisesta.
31. Pohdin asioita yleensä huolellisesti, ja olen harvoin nopea ja spontaani.
32. Kovat äänet, vahvat hajut tai kirkkaat valot saattavat ärsyttää minua kovasti.
33. Minulla on muita suurempi tarve saada olla rauhassa.
34. Jos minulla on nälkä tai kylmä, minun on vaikea jättää se huomiotta.
35. Itken helposti.

Ensimmäinen osa yht.

Toinen osa

1. Heittäydyn mielelläni uusiin kokemuksiin valmistautumatta.
2. Olen ylpeä itsestäni, kun saan tahtoni läpi nopeasti ja fiksusti.
3. Sosiaalinen kanssakäyminen ei väsytä minua. Jos tunnelma on hyvä, voin nauttia siitä aamusta iltaan ilman että minun täytyisi välillä vetäytyä lepäämään itsekseni.
4. Extreme-retket sopivat minulle hyvin.
5. Pidän paineen alla työskentelystä.
6. Olen sitä mieltä, että ellei joku voi hyvin, se on yleensä hänen omaa syytään.

7. Olen yleensä energinen ja hyväntuulinen huolimatta siitä, mitä ympärilläni tapahtuu.
8. Lähdän yleensä juhlista viimeisten joukossa.
9. Otan asiat sellaisenaan eikä minulla ole taipumusta huolehtimiseen.
10. Vietän mielelläni viikonlopun vaikka mökillä ystäväporukan seurassa, eikä minun tarvitse vetäytyä välillä olemaan itsekseni.
11. Rakastan ystävien ja tuttavien yllätysvierailuja.
12. Selviydyn hyvin vähälläkin unella.
13. Minusta on mukavaa antaa sana sanasta.

Toinen osa yht.

Testin kokonaispistemäärä = (Ensimmäinen osa - toinen osa)

Laske testin kokonaispistemäärä seuraavasti: vähennä ensimmäisestä osasta toisen osan pistemäärä.

TULOKSEN TULKINTA

Tulos on vähintään -52 ja enintään +140. Jos tuloksesi on 60 tai enemmän, saatat olla erityisherkkä. Testeihin kannattaa aina suhtautua varauksellisesti. Yksi testitulos ei kerro ihmisestä kaikkea ja tulos saattaa vaihdella mielialan ja päivän mukaan.