

Hss- test

Om na te gaan of je een Hss'er (High sensation seaker) bent, kun je deze Hss-test maken. Natuurlijk geeft de uitslag van deze test slechts een indicatie.

De test bestaat uit twintig stellingen met vijf antwoordmogelijkheden:

1. totaal mee oneens
2. Beetje mee oneens
3. Niet mee eens en niet mee on eens
4. Beetje mee eens
5. Totaal mee eens

Beantwoord de volgende vragen zo eerlijk mogelijk

1	Ik zou wel een drug willen proberen waarmee ik nieuwe ervaringen kan opdoen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
2	Sommige gesprekken vind ik pijnlijk saai.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
3	Ik ga liever naar een nieuwe plek die ik misschien niet leuk vind dan terug naar een plek waar ik al vaak geweest ben.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
4	Ik zou wel een sport uit willen proberen die een fysieke kick geeft, zoals skiën, bergbeklimmen of surfen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
5	Ik voel me rusteloos als ik lang thuis ben.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

Hss- test

Om na te gaan of je een Hss'er (High sensation seaker) bent, kun je deze Hss-test maken. Natuurlijk geeft de uitslag van deze test slechts een indicatie.

De test bestaat uit twintig stellingen met vijf antwoordmogelijkheden:

Beantwoord de volgende vragen zo eerlijk mogelijk

6	Ik hou er niet van te wachten, ik wil graag iets doen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
7	Ik kijk zelden twee keer naar dezelfde film.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
8	Ik vind het onbekende leuk..	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
9	Als ik iets ongewoons zie, ga ik er meestal wel op af om er meer over te weten te komen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
10	Iedere dag met dezelfde mensen optrekken vind ik saai.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
11	Mijn vrienden zeggen dat ze nooit kunnen voorspellen wat ik wil. Ik vind het leuk om een nieuw gebied of iets nieuws te verkennen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
12	Ik vermij het om een dagelijkse routine op te bouwen	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

Hss- test

Om na te gaan of je een Hss'er (High sensation seaker) bent, kun je deze Hss-test maken. Natuurlijk geeft de uitslag van deze test slechts een indicatie.

De test bestaat uit twintig stellingen met vijf antwoordmogelijkheden:

Beantwoord de volgende vragen zo eerlijk mogelijk

13	Ik voel me aangetrokken tot kunst die me een heftige ervaring geeft	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
14	ik houd van stoffe waarvan ik high word..	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
15	Ik geef de voorkeur aan vrienden die onvoorspelbaar zijn.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
16	ik verheug me erop naar een plek te gaan die nieuw en vreemd voor me is.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
17	Als ik ga reizen kan het land me niet vergenoeg zijn.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
18	Ik zou best ontdekkingsreiziger willen zijn.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
19	Ik vind het leuk als iemand een grap over seks maakt waardoor iedereen nerveus begint te lachen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>

Score en interpretatie

Je kunt deze test tussen de 20 en 100 punten scoren,
voor elke vraag kun je tussen de 1 en de 5 punten

scoren.

Totaalscore

Noteer hier je totaal score van de 19 vragen

Totaal mee oneens=	1 punt
Beetje mee oneens=	2 punten
Niet mee eens en niet mee oneens=	3 punten
Beetje mee eens=	4 punten
Totaal mee eens=	5 punten

Bekijk hieronder binnen welke categorie (A, b of C) jouw totaal score valt en in hoeverre de term HSS bij jou van toepassing is.

A

20-50 punten

Je bent geen sensation seeker. Je bent wat meer beschouwend van aard en ingesteld op overweging. Je leidt het liefst een kalm leven. Je neemt geen risico's en je wilt alles in een keer goed doen. Je leven is overzichtelijk en regelmatig. Pas wel op dat je niet te teruggetrokken gaat leven.

B

51-60 punten

Als je in deze categorie valt, heb je geen extreem rustig of sensationeel leven. Je bent geen sensation seeker. Je neemt wel risico's maar die zijn te overzien. op dit punt ben jij dus mooi in balans.

C

61-100 punten

Je bent een sensation seeker. Iemand die van avonturen en gevaarlijke sporten houdt. Bereidt om fysieke en financiële risico's te lopen. Je bent een type dat veel doet maar daarna ook weer moet bijkomen. Hierbij bestaat het gevaar dat je jezelf af en toe voorbijloopt.

Wie volgens deze test geen Hss'er is, kan zeker wel hoogsensitief/hooggevoelig zijn.