

(Hoog)begaafd en hoogsensitief: Feit, fabel of ... ?

In de praktijk wordt hoogsensitiviteit vaak als kenmerk van (hoog)begaafdheid gezien. Zo zouden veel (hoog)begaafde kinderen meer prikkels waarnemen en deze prikkels ook intenser ervaren en verwerken. Is het inderdaad zo dat (hoog)begaafde kinderen vaker hoogsensitief zijn? Deze vraag vormde de aanleiding voor het POINT-onderzoek onder meer dan duizend kinderen in het basisonderwijs.



Steeds vaker is er aandacht voor hoogsensitiviteit, bijvoorbeeld in de krant, in tijdschriften en in andere media. Toch is hoogsensitiviteit nog maar relatief kort bekend binnen de wetenschap. Elaine en Arthur Aron publiceerden eind jaren 1990 het eerste onderzoek naar *sensory processing sensitivity*, de wetenschappelijke term voor hoogsensitiviteit. Deze onderzoekers hadden het vermoeden dat hoogsensitiviteit iets anders is dan verlegen of introvert zijn en plaatsten een oproep in de nieuwsbrief van een universiteit. Iedereen die zichzelf als hoogsensitief zag, werd gevraagd om mee te werken aan een interview. Op basis van verschillende diepte- en vervolginterviews ontwikkelden de Arons de *Highly Sensitive Person Scale* (HSP-schaal), een vragenlijst voor volwassenen die vandaag de dag nog steeds wordt gebruikt. Meestal wordt hoogsensitiviteit omschreven als een aangeboren genetisch bepaalde persoonlijkheidstrekk, die wordt gekenmerkt door een sterker bewustzijn en responsiviteit voor de omgeving.

Kenmerken van hoogsensitiviteit

In de wetenschap is hoogsensitiviteit nog niet heel sterk afgebakend en onderbouwd. Het is daarom belangrijk om voorzichtig om te gaan met definities en bijhorende kenmerken. Vaak wordt hoogsensitiviteit beschreven aan de hand van de vier DOES-kenmerken:

[*]D: Diepte van verwerking

Hoogsensatieve personen verwerken alle interne en externe prikkels dieper. Dit kan leiden tot *pause to check*, waarbij een hoogsensatief persoon meer tijd nodig heeft om de prikkels te verwerken, bijvoorbeeld wanneer hij een keuze moet maken. In een bekende situatie zou een hoogsensatief persoon juist sneller handelen, omdat hij eerder al goed heeft nagedacht over alle opties en gevolgen. Dit wordt ook wel *planned behaviour* genoemd.

[*]O: Overprikkeling

Hoogsensatieve personen raken eerder overprikkeld, voornamelijk in complexe situaties (bijvoorbeeld onder druk moeilijke opdrachten uitvoeren) of situaties die langdurig en heftig zijn met veel prikkels (bijvoorbeeld in een lawaaijige ruimte zijn).

[*]E: Emotionele reactiviteit en empathie

Emotionele reactiviteit heeft te maken met de mate van gevoeligheid voor de omgeving. Iedereen is gebaat bij een positieve of ondersteunende omgeving, maar voor hoogsensatieve personen geldt dit nog sterker. Andersom zouden zij, vergeleken met anderen, nog meer nadeel ondervinden in een ongunstige omgeving. Daarnaast gaat

hoogsensitiviteit samen met empathie, ofwel het vermogen om je in iemand te kunnen verplaatsen.

[*]S: Sensitiviteit voor subtiliteiten

Tot slot zijn hoogsensatieve personen gevoeliger voor subtiele signalen uit de omgeving. Zo zouden zij bijvoorbeeld kleine veranderingen in een ruimte of aan iemands uiterlijk snel opmerken.

De DOES-kenmerken onderzocht door wetenschappers

Hoewel vanuit de wetenschap (nog) niet helemaal duidelijk is waarom de DOES-kenmerken bij hoogsensitiviteit horen, zijn er al wel een aantal onderzoeken gedaan naar hoogsensitiviteit en aspecten van de DOES-kenmerken. Hieronder lichten we bij elk kenmerk een aantal bekende studies toe:

[*]D: Hersenonderzoek liet zien dat hoogsensatieve personen tijdens het uitvoeren van een visuele taak meer activiteit hebben in hersengebieden die betrokken zijn bij bijvoorbeeld het bewustzijn en visuele verwerking van hogere orde. Ook namen ze meer tijd om een visuele taak uit te voeren.

[*]O: Uit een andere studie bleek dat hoogsensatieve personen zich, in vergelijking tot anderen, gestreter voelden na het uitvoeren van een moeilijke taak. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat hoogsensitiviteit samenhangt met bijvoorbeeld een burn-out en depressie, wat mogelijk een gevolg kan zijn van overprikkeling.

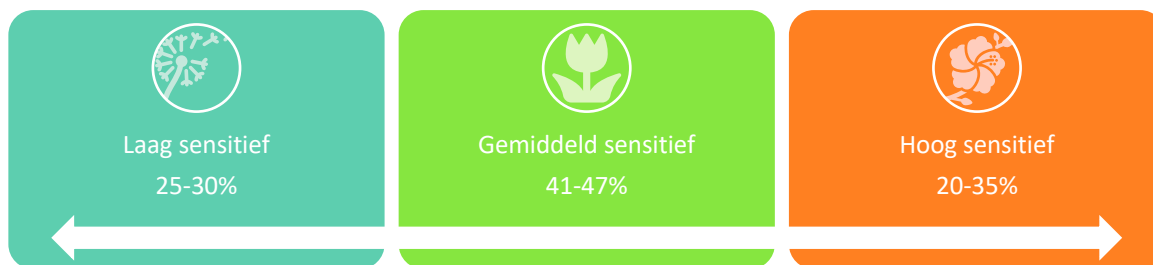
[*]E: Verder bleek uit een studie dat hoogsensatieve kinderen in een omgeving met 'negatief ouderschap' meer internaliserende problemen hadden dan andere kinderen, terwijl ze meer sociaal competent gedrag lieten zien in een omgeving met 'positief ouderschap'. Ander onderzoek waarbij proefpersonen foto's van gezichten met neutrale, blijde en verdrietige emoties moesten bekijken, liet zien dat hoogsensatieve personen meer hersenactiviteit hebben in gebieden die betrokken zijn bij empathie.

[*]S: Hersenonderzoek toonde ook aan dat hoogsensitiviteit gerelateerd is aan het opmerken van subtiele verschillen tussen vergelijkbare foto's.

Mate van hoogsensitiviteit

Volgens onderzoek onder kinderen en adolescenten bestaan er drie gevoeligheidsgroepen: 25-30% is laag sensitief, 41-47% is gemiddeld sensitief en 20-35% is hoogsensatief.

In ander onderzoek worden deze gevoeligheidsgroepen vergeleken met bloemen die ook in meer



Figuur 1. Bloemenmetafoor voor de drie gevoeligheidsgroepen; afbeelding gebaseerd op Greven et al. (2019).

of mindere mate gevoelig zijn voor hun omgeving. Laag sensitieven werden beschreven als paardenbloemen, hoogsensitieven als orchideeën en gemiddeld sensitieven als tulpen (zie figuur 1).

Ondanks deze drie groepen lijkt hoogsensitiviteit eerder een 'continue' eigenschap in plaats van een 'categorische' eigenschap. In elke groep kunnen kinderen onderling namelijk nog van elkaar verschillen in hun mate van gevoeligheid. Hoogsensitiviteit kan daarom beter worden beschouwd als een eigenschap waarover iemand in meer of mindere mate kan beschikken.

(Hoog)begaafd en hoogsensitief

In de praktijk wordt hoogsensitiviteit vaak geassocieerd met (hoog)begaafdheid. Waar vroeger (hoog)begaafdheid alleen maar werd gelinkt aan een hoge intelligentie is er nu steeds meer aandacht voor niet-cognitieve kenmerken van (hoog)begaafdheid, waaronder hoogsensitiviteit. Bijvoorbeeld in het Delphi-model van Kooijman-Van Thiel en in het Zijnsluit van Kieboom wordt hoogsensitiviteit als kenmerk van (hoog)begaafdheid gezien. In de praktijk worden deze modellen veel gebruikt vanwege de herkenning door bijvoorbeeld (hoog)begaafde kinderen, hun ouders en leerkrachten.

In de wetenschap is er nog geen consensus over de samenhang tussen (hoog)begaafdheid en hoogsensitiviteit. Hoewel het er vanuit empirisch onderzoek wel op lijkt dat (hoog)begaafden beschikken

over bepaalde 'overexcitabilities', een soort hogere prikkelgevoeligheid, kan dit niet één op één worden vergeleken met hoogsensitiviteit omdat het anders wordt gedefinieerd en gemeten.

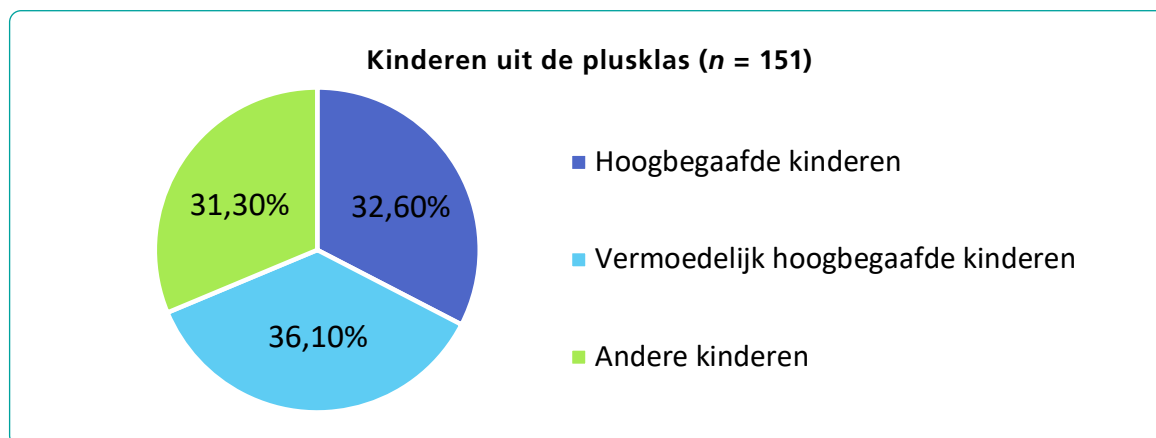
Het POINT-onderzoek

Aan het POINT-onderzoek namen 1.275 kinderen deel uit groep 6, 7 en 8 van het basisonderwijs. Hiervan hadden 52 kinderen een intelligentiequotiënt (IQ) van 130 of hoger en werd van 84 kinderen door hun leerkracht vermoed dat ze (hoog)begaafd zijn. Van de totale groep gingen 151 kinderen naar een plusklas, hiervan was niet iedereen (hoog)begaafd of vermoedelijk (hoog)begaafd (zie figuur 2). Voor het onderzoek vulden alle kinderen online een vragenlijst in, de HSC-schaal (zie kader).

POINT (Passend Onderwijs voor Ieder Nieuw Talent)

POINT is een werkplaats voor onderzoek met betrekking tot (hoog)begaafdheid en talentontwikkeling. Binnen POINT wordt een brug geslagen tussen de onderwijspraktijk en de wetenschap. Leerkrachten, pabo-docenten en wetenschappers werken met elkaar samen aan onderzoek en kennisdeling. Het uiteindelijke doel van POINT is om het onderwijs voor alle leerlingen te verbeteren, ook voor de (hoog)begaafde leerlingen.

Kijk voor meer informatie op www.point013.nl



Figuur 2. Aantal (vermoedelijk) hoogbegaafde kinderen en andere kinderen uit de plusklas.

Vragenlijst hoogsensitiviteit

De *Highly Sensitive Child Scale* (HSC-schaal) bestaat uit 12 items. De vragenlijst meet drie onderdelen van hoogsensitiviteit:

1. **Ease of Excitation (EOE):** gemak van excitatie of opwinding, bijvoorbeeld zenuwachtig worden als je veel moet doen in korte tijd.
2. **Low Sensory Treshold (LST):** lage sensorische drempel, bijvoorbeeld een hekel aan harde geluiden hebben.
3. **Aesthetic Sensitivity (AES):** esthetische gevoeligheid, bijvoorbeeld houden van lekkere geuren.

Onze bevindingen

Voor het onderzoek werd onderzocht of de (vermoedelijk) (hoog)begaafde kinderen en de kinderen die deelnamen aan de plusklas significant anders scoorden op de HSC-schaal dan de kinderen die niet (vermoedelijk) (hoog)begaafd waren en niet deelnamen aan de plusklas. Hieruit volgden een aantal interessante bevindingen:

[*]Binnen de totale groep scoorden de **52 (hoog) begaafde kinderen** over het algemeen niet significant hoger op de HSC-schaal dan de kinderen die niet (hoog)begaafd of vermoedelijk (hoog)begaafd waren.

- Als we de groep 'vermoedelijk (hoog)begaafde kinderen' toevoegden aan de groep (hoog)begaafde kinderen, werd het verschil wel significant. De **84 (vermoedelijk) (hoog) begaafde kinderen** scoorden over het algemeen hoger op de HSC-schaal dan de andere kinderen.
- De **151 kinderen** die deelnamen aan de **plusklas** scoorden over het algemeen significant hoger op de HSC-schaal dan de kinderen die niet deelnamen aan de plusklas.

Conclusie

Kinderen met een IQ van 130 of hoger lijken over het algemeen niet vaker hoogsensitief te zijn. Als we de (hoog)begaafden en vermoedelijk (hoog)begaafden samenvoegen, lijkt deze groep wél vaker hoogsensitief te zijn. We weten echter niet of het vermoeden van de leerkrachten terecht is en ook niet waar het vermoeden op gebaseerd is. Juist de reden voor het vermoeden van (hoog)begaafdheid is interessant, omdat die onderliggende factor voorspellend kan zijn voor hoogsensitiviteit. Het is ook mogelijk dat leerkrachten hoogsensitiviteit vaak al als kenmerk van (hoog)begaafdheid zien en daarom het vermoeden van (hoog)begaafdheid hadden, wat mogelijk een vertekend beeld kan geven.

Verder is het opvallend dat kinderen die naar de plusklas gingen ook vaker hoogsensitief lijken te zijn. In deze plusklas zaten niet alleen maar (vermoedelijk) (hoog)begaafde kinderen, want ruim één derde was mogelijk niet (hoog)begaafd of vermoedelijk (hoog)begaafd. Dat roept de vraag op welke kinderen eigenlijk deelnamen aan de plusklas. Waren dit de kinderen die cognitief meer uitdaging nodig hebben? Of (ook) de kinderen die, bijvoorbeeld vanwege hun hoogsensitiviteit, iets extra's of een andere vorm van onderwijs en begeleiding nodig hebben?

Maar... !

Het is belangrijk om heel voorzichtig om te gaan met deze bevindingen. Zo zijn niet alle kenmerken van hoogsensitiviteit goed verwerkt in de HSC-schaal, waardoor we de hoogsensitievare kinderen mogelijk niet goed in beeld hadden. Bovendien is het van belang dat er eerst verder wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de kenmerken van hoogsensitiviteit en dat dit goed empirisch wordt onderbouwd. Op basis daarvan kunnen nieuwe meetinstrumenten worden ontwikkeld die kunnen bijdragen aan onderzoek naar hoogsensitiviteit.

Tot slot: hoewel er nog veel onbekend is over het onderwerp hoogsensitiviteit, is het wel goed om in de (onderwijs)praktijk alert te zijn op kinderen die sensitiever zijn voor hun omgeving dan andere kinderen. Uiteindelijk is het voor ieder kind, los van zijn mate van sensitiviteit, belangrijk dat hij zich gezien en begrepen voelt. ■

Bronnen zijn terug te vinden via www.248media.nl

Elise Samsen schreef haar masterscriptie over (hoog)begaafdheid en hoogsensitiviteit binnen de onderzoekswerkplaats POINT. Op dit moment is Elise als onderzoeker en coördinator werkzaam bij POINT. Hier is zij betrokken bij diverse onderzoeken binnen de onderwijscontext.

Anouke Bakx is lector Goed leraarschap, goed leiderschap bij Fontys HKE en bijzonder hoogleraar Begaafdheid aan de Radboud Universiteit. Ze richt zich op docentprofessionalisering passend onderwijs voor (hoog)begaafde leerlingen. Daarnaast is Anouke initiatiefnemer van de POINT-werkplaatsen en medeoprichter van het Wetenschappelijk Expertisecentrum RATiO.