

De beoordeling door HBO- professionals op een online training over hoogsensitiviteit

Vijf zelf ontwikkelde video's over hoogsensitiviteit

Luuk Harmsen

5/30/2018

Studentnummer: 407574

Eerste begeleider: Frederieke Hermsen

Tweede begeleider: Jan Willem de Graaf

Saxion, Deventer

HBO Bachelor Toegepaste Psychologie

Afstudeeronderzoek



gaveijensen

Voorwoord

Voor de opleiding Toegepaste Psychologie, betreffende het afstuderen, is dit onderzoeksverslag geschreven. Vanaf februari tot begin juni ben ik, Luuk Harmsen, intensief met dit afstudeerproject bezig geweest.

Toen ik vier jaar geleden begon aan deze mooie opleiding kwam ik als een totaal ander persoon binnen dan ik nu de deur uit ga lopen. Er heeft een metamorfose plaatsgevonden, in positieve zin. Door deze studie heb ik geleerd over de mens en dat maakt dat ik nu beter terug kan kijken op de tijd die ik heb gehad. Daarin is onder andere duidelijk geworden dat ik me altijd anders heb gevoeld dan mijn omgeving, op een enkeling na. Als jongere wil je net zo zijn als de rest: we zijn immers groepsdieren. Ik ben te weten gekomen dat dit te maken heeft met het onderwerp van mijn onderzoek: hoogsensitiviteit. Er is een wereld voor me open gegaan en een hoop gedragingen en onzekerheden zijn nu op zijn plek gevallen. Ik ben van mening dat ik ook niet zo maar bij GaveMensen terecht ben gekomen: alles om een reden. Daarom schreef ik een gedicht, welke op de volgende pagina is te lezen.

Het afstuderen heeft mij veel nieuwe kennis, ervaringen en inzichten gebracht. Omdat ik ondertussen veel meer weet over hoogsensitiviteit heb ik ook mijzelf beter leren kennen. Daarvoor bedank ik Xandra van Hoof. Allereerst omdat ik bij haar excentrieke organisatie mocht afstuderen en omdat zij mij in mijn professionele en persoonlijke proces heeft begeleid.

Daarnaast bedank ik Frederieke Hermsen, mijn eerste begeleider, omdat zij prettige ondersteuning en begeleiding heeft geboden tijdens mijn afstuderen. De snelle en duidelijke feedback heeft er voor gezorgd dat ik in een snel tempo door kon, zodat ik uiteindelijk binnen vijf maanden kon afstuderen. Ook dank naar Jan Willem de Graaf, mijn tweede begeleider. Hij heeft met zijn kritische blik mijn afstudeerproject in een ander perspectief gezet. Ook mocht ik in twee van zijn hoorcolleges mijn onderzoek afnemen.

Dank aan de collega's van GaveMensen die mij hebben ondersteund in het ontwikkelen van de online training, met hun oprechte feedback en de goede gesprekken.

Vol-maakt

Naakt geboren
en perfect volmaakt

Direct verstoord
met de gestoorde zaken
Alle gebeurtenissen
en indirecte trauma's
die langzaamaan
jaar na jaar
je steeds meer kleren uit de kast laat halen
als harnas voor wat is

het is die identificatie met die muur
die beweert dat wij onze imperfecties zijn
Het is meer een kwestie van hebben
zodat ze kunnen verdwijnen

Geïsoleerd in de gesloten kamer
waar de gordijnen zo dicht zitten
dat er geen streepje licht kan schijnen
Vaarwel tegen de dagen
Vaarwel tegen die innerlijke grijns

Schijnt het dat we dat binnenste
waar het ooit begon
Niet durven laten zien
Niet durven openbaren
We durven niet meer
in ons eigen licht te staan
Want dat maakt immers kwetsbaar
en brengt buiten de door ons zelf geschetste kaders
veel te veel gevaar

We zijn vergeten
Dat we ooit zijn geboren
Vol-ledig
En vol-maakt

Verklarende woordenlijst

- **Highly Sensitive Person** oftewel Hoogsensitief Persoon, vaak afgekort als HSP, is een persoon die hoogsensitief is. Het is een persoon die binnenkomende informatie uit de omgeving dieper verwerkt.
- **HSP'er** of **niet-HSP'er** is een persoon die wel of niet een hoogsensitief persoon is.
- **Hoogsensitiviteit** is het gevoeliger zijn voor zintuiglijke prikkels, zowel intern als extern, in combinatie met een diepere verwerking.
- **Hooggevoeligheid** is een vertaling vanuit het Engels van Highly Sensitive. Dit staat dus gelijk aan hoogsensitiviteit.
- **Diepgaande Verwerking** betekent dat alle interne en externe zintuiglijke prikkels veel sterker binnen komen. Dat is niet omdat hoogsensitieve mensen meer of betere zintuigen hebben, maar vooral omdat ze de informatie die binnenkomt in de hersenen grondiger en nauwkeuriger verwerken.
- **Overprikkeling** is een mogelijk gevolg van diepgaande verwerking, wanneer men wordt overweldigd door externe zintuiglijke prikkels. Dit leidt vaak tot stress.
- **Emotionaliteit** is een mogelijk gevolg van diepgaande verwerking, wanneer men wordt overweldigd door interne zintuiglijke prikkels.
- **Kwetsbaarheid-stress-model** is een theorie die aanneemt dat iemand met een bepaalde kwetsbaarheid of gevoeligheid daar alleen maar last van zou hebben.
- **Differentiële susceptibiliteit** is een theorie die aanneemt dat iemand met een bepaalde kwetsbaarheid of gevoeligheid, opgegroeid in een negatieve of positieve omgeving, zowel de negatieve kant, als de positieve kant sterker ervaart.
- **Vantage Sensitivity** is een theorie die aanneemt dat iemand met een bepaalde gevoeligheid, die is opgegroeid in een goede omgeving alleen de positieve kant extra zal ervaren omdat diegene alleen de positieve kant kent.
- **Sensory-Processing Sensitivity** is de wetenschappelijke term voor het meer ontvankelijk zijn voor interne en externe zintuiglijke prikkels.
- **Biological Sensitivity to Context** is de wetenschappelijke term voor het gevoeliger zijn voor de omgeving, zoals naar voren komt in de differentiële susceptibiliteit.
- **Omgevingssensitiviteit** is het ontvankelijker zijn voor interne en externe zintuiglijke prikkels. Dit geldt niet alleen voor hoogsensitieve mensen. Het kan ook te maken hebben met stoornissen, trauma en hoogbegaafdheid. Hoogsensitiviteit onderscheidt zich namelijk door de diepere verwerking.

- **Massive Online Open Course [MOOC]** is een vrij te volgen online cursus via een groot onderwijsinstituut zoals Harvard.
- **Centraal Register Kort Beroepsonderwijs [CRKBO]** is een register waarbij een bedrijf zich kan aanmelden, mits aan bepaalde eisen is voldaan. Het biedt dan belastingvoordelen.
- **Psychologie van Hoogsensitiviteit:** Dit is het verdiepende eenjarig opleidingstraject bij GaveMensen tot expert op gebied van hoogsensitiviteit.
- **Sensitieve Revolutie:** Hiervan spreekt GaveMensen. Dat is de missie om 'zo snel mogelijk een zo groot mogelijk platform vinden om de kennis en ervaringen over hoogsensitiviteit te delen met zo veel mogelijk mensen.'
- **OBIT-Model:** De letters van het OBIT-Model staan voor onthouden, begrijpen, integreren en toepassen. Het is een model gericht op het leren van kennis.

Samenvatting

Omdat hoogsensitiviteit pas sinds een twee decennia wetenschappelijke aandacht krijgt is nog veel onduidelijk over dit onderwerp. Het heeft een zweverig imago, maar met wetenschappelijke onderzoeken is dat imago direct te weerleggen. Steeds meer onderzoek wijst namelijk uit dat hoogsensitiviteit te maken heeft met het hebben van een gevoeliger zenuwstelsel in combinatie met een diepere verwerking. Dat kan leiden tot overprikkeling en emotionaliteit.

Om hier meer duidelijkheid in te brengen aan de buitenwereld is voor de opdrachtgever GaveMensen een hoogsensitiviteit vijfdaagse ontwikkeld waarin, in vijf video's, is uitgelegd wat hoogsensitiviteit is. GaveMensen is een opleidings- en expertisecentrum op het gebied van hoogsensitiviteit. Zij biedt post-hbo opleidingen voor hoogsensitieve mensen en over hoogsensitiviteit. Naast onderzoek naar hoogsensitiviteit, is onderzocht hoe deze vijfdaagse zo goed mogelijk kan worden vormgegeven, op didactisch en technisch gebied. In dit onderzoek is uitgebreid stilgestaan bij de eerste video. Aan de hand van kwantitatief onderzoek is onderzocht hoe hbo-professionals de video beoordelen op technisch en didactisch gebied. Ook is een effectmeting gedaan op het gebied van kennis met stellingen over hoogsensitiviteit, door te kijken naar het verschil in kennis voor- en na het bekijken van de video.

Uiteindelijk hebben voldoende hbo-professionals en hbo-studenten meegedaan om betrouwbare analyses te doen, ondanks een storing tijdens het onderzoek en tijdgebrek tijdens een hoorcollege. De kennis is door het kijken van de video niet aanzienlijk gestegen, waar dat wel werd verwacht. Wel zijn er significante verschillen gevonden op gebied van kennis. Over het algemeen ligt de technische en de didactische beoordeling rond de ruim voldoende, waarbij er hier en daar wat verschillen zijn gevonden. Hier zijn in de feedback wel wat verbeterpunten naar voren gekomen. Verder blijkt er een zwakke samenhang tussen de mate van bekendheid en de technische beoordeling. Van de studenten geeft 18,6 % aan hoogsensitief te zijn, iets wat overeenkomt met de meeste literatuur. Studenten hebben in vergelijking met hbo-professionals meer het idee iets geleerd te hebben en hun beeld over hoogsensitiviteit is positiever veranderd. De voorkennis van studenten ligt ook lager in vergelijking met de hbo-professionals. Mensen die aangeven meer bekend te zijn met hoogsensitiviteit hebben ook meer voorkennis over hoogsensitiviteit.

Wat betreft de uitvoering zijn er wat complicaties naar voren gekomen. De hbo-professionals en hbo-studenten hebben het onderzoek niet onder exact dezelfde omstandigheden gedaan, waar dat wel gewenst is ten behoeve van de betrouwbaarheid. Omdat een eigen vragenlijst is ontwikkeld, is het de vraag of de gewenste constructen zijn gemeten. Dit kan eventueel in nader onderzoek worden uitgewezen en worden verbeterd. De effectmeting is niet tot zijn recht gekomen door de formulering van de kennisvragen. Verder kan hoogsensitiviteit uitgebreider worden onderzocht, onder andere de differentiaaldiagnostiek. Ook kwalitatief onderzoek zou een goede aanvulling zijn op dit onderzoek, omdat het in dit geval alleen bij kwantitatief onderzoek is gehouden. Om de kwestie van GaveMensen aan te pakken is aangeraden om de video's korter te maken, de kennis op hetzelfde niveau te houden, meer enthousiasme in het spreken te stoppen, sommige aspecten van de technische opzet hetzelfde te houden en sommige aan te passen zoals het hebben van oogcontact en het aanpassen van de omgeving. Verder is aangeraden om een introductievideo te maken om kennis te maken met Luuk en om de hoogsensitiviteit vijfdaagse te introduceren. De Toegepast Psycholoog kan met zijn expertise helpen met het opzetten van een online training.

Inhoudsopgave

Verklarende woordenlijst	4
Samenvatting	6
Hoofdstuk 1 Inleiding	9
1.1 Aanleiding	9
1.2 Doelstelling	10
1.3 Onderzoeksvraag	10
Hoofdstuk 2 Theoretisch kader	12
2.1 Hoogsensitiviteit	12
2.2 Didactiek	16
2.3 Technisch aspect	17
2.4 Populatie	18
2.5 Conceptueel model	18
2.6 Opzet onderzoek	19
Hoofdstuk 3 Onderzoeksdesign	20
3.1 Onderzoeksmethode	20
3.2 Onderzoeksdoelgroep	20
3.3 Onderzoeksinstrument	21
3.4 Model	22
3.5 Procedure	22
3.6 Analyses	23
Hoofdstuk 4 Resultaten	25
4.1 Uitvoering onderzoek en respons	25
4.2 Omschrijving doelgroep	25
4.3 Resultaten	26
4.4 Feedback	29
Hoofdstuk 5 Conclusie, discussie en aanbevelingen	31
5.1 Onderzoeksvragen	31
5.2 Discussie	33
5.3 Aanbevelingen	36
Literatuur	38
Bijlagen	42
Bijlage 1 Stellingen	42
Bijlage 2 Beroepsproduct	43
Bijlage 3 Checklist video	48
Bijlage 4 Differentiaaldiagnostiek	49
Bijlage 5 Onderzoeksinstrument	53
Bijlage 6 Mail naar respondenten GaveMensen	56

Bijlage 7 Communicatie naar studenten -----	58
Bijlage 8 Evaluatieopzet Plan van aanpak-----	59
Bijlage 9 Script Dag 1-----	60
Bijlage 10 Kernwaarden GaveMensen -----	63
Bijlage 11 Eigen werkverklaring -----	64

Hoofdstuk 1 Inleiding

In dit hoofdstuk staan respectievelijk de aanleiding, de doelstelling en de onderzoeksvragen beschreven.

1.1 Aanleiding

Opdrachtgever

De organisatie 'GaveMensen' is een opleidings- en expertisecentrum op het gebied van hoogsensitiviteit. De oprichter van GaveMensen is Xandra van Hooff. Zij verzorgt alle opleidingen. Verder werken er vijf freelancers die als ZZP'er oproepbaar zijn. Normaliter werkt de organisatie met professionals die zelf hoogsensitief zijn en die werken, of willen werken met mensen met hoogsensitiviteit. Omdat hoogsensitiviteit steeds meer (wetenschappelijke) aandacht krijgt is de vraag ontstaan hoe GaveMensen hoogsensitiviteit zo goed mogelijk kan uitleggen aan hbo-professionals die nog geen kennis hebben over hoogsensitiviteit. Om deze vraag te beantwoorden wil GaveMensen, op basis van wetenschappelijke informatie, vijf video's in combinatie met oefeningen ontwikkelen om de basis van hoogsensitiviteit uit te leggen. Wanneer er namelijk meer kennis is over het onderwerp, zou dat leiden tot meer herkenning en erkenning van de hoogsensitieve persoon. De video's zorgen voor een toename van kennis, aan mensen zonder voorkennis over hoogsensitiviteit. Video's die de kern van hoogsensitiviteit eenduidig weergeven zijn recentelijk niet ontwikkeld. Met de video's hoopt GaveMensen dat mensen meer interesse krijgen in de wereld van de hoogsensitiviteit. Om die reden is ook de vraag naar voren gekomen hoe men de video's beoordeelt. GaveMensen wil, op basis van de onderzoeksuitkomsten, een driedelig opleidingstraject ontwikkelen.

1. Het gratis aanbieden van een vijfdaagse online cursus op basis van vijf video's, gecombineerd met oefeningen over hoogsensitiviteit. De doelgroep zijn professionals met minimaal een hbo-opleiding die om welke reden dan ook meer willen weten over hoogsensitiviteit.
2. Een betaalde online training. De doelgroep wordt gevormd door professionals die al meer affiniteit hebben met hoogsensitiviteit.
3. Een betaalde driedaagse face-to-face cursus. Met als doel om werkelijke handvatten te bieden voor iemand zijn hoogsensitiviteit. Hier hoopt GaveMensen de meer gedreven professionals tegen te komen.

Probleemschets

Recente studies stellen dat tegenwoordig circa één op de vijf mensen hoogsensitief is (Aron, 1997; van Hoof, 2016). Sinds Aron (1997) met de term 'Highly Sensitive Person' kwam, is er veel onderzoek naar gedaan. Hoogsensitiviteit is het hebben van hogere sensitiviteit¹ in combinatie met een diepere verwerking² (Van Hoof, 2016; Aron, 1997). Het zogenaamde filter dat in het informatieverwerkingssysteem in de hersenen (de thalamus) zit, blijkt bij hoogsensitieve mensen in mindere mate aanwezig (Klages, 1978; Pluess, 2015; Jagiellowicz et al, 2011). Dat maakt dat stimuli

¹ Sensitiviteit is volgens Pluess de vaardigheid om externe factoren waar te nemen en ze te verwerken. Het is een persoonlijkheidstrekk van hogere orde, die verschillende bestaande concepten, zoals persoonlijkheid en temperament overkoepelt. Het staat los van een mogelijke respons. Sensitiviteit gaat over de verwerking van externe invloeden, terwijl responsiviteit oftewel reactiviteit verwijst naar gedragsconsequenties.

² Diepere verwerking is dat alle zintuiglijke prikkels veel sterker binnen komen. Dat is niet omdat hoogsensitieve mensen meer of betere zintuigen hebben, maar vooral omdat ze de informatie die binnenkomt in de hersenen grondiger en nauwkeuriger verwerken (Van Hoof, 2016). Het is een soort algemene bedachtzaamheid, de tijd nemen om beslissingen te nemen, het heeft ook te maken met consciëntieusheid; een rijke verbeelding en levendige dromen (Aron, 1997).

meer en dieper worden verwerkt. Dat uit zich bijvoorbeeld in het sneller opmerken van details of gezichtsuitdrukkingen (Schmidt, Fox & Hamer, 2007). Die diepere verwerking hoeft niet te leiden tot problemen. Dat hangt af hoe de HSP'er met zijn hoogsensitiviteit om kan gaan. Deze constante informatieverwerking kost aandacht en moeite en dat kan bepaalde gevolgen hebben zoals overprikkeling en emotionaliteit (Van Hoof, 2016). Op basis van gedrag kunnen vervolgens onterechte conclusies worden getrokken, zoals 'gewoon een verlegen meisje zijn', of 'een jongen die niet zo goed tegen verandering kan'. Op die manier is er een kans dat mensen worden gediagnosticeerd met bijvoorbeeld het autisme spectrum stoornis of een aandacht- en concentratiestoornis zoals AD(H)D (Van Hoof, in Ongenae 2016).

Niet alleen is er het gevaar van misdiagnose ook heeft hoogsensitiviteit nog een zweverig imago. Men brengt hoogsensitiviteit in verband met bijvoorbeeld aarden of aura's (Nieuwetijdskind, z.j.). Of wanneer iemand denkt dat hij hooggevoelig is omdat diegene iets sneller emotioneel wordt. Dat heeft weinig met hoogsensitiviteit te maken. Maar hersenscans laten zien dat het met meer aspecten te maken heeft dan het zweverige imago: het is namelijk aantoonbaar dat hoogsensitieve mensen een andere breinactiviteit hebben (Pluess, 2015; Jagiellowicz et al, 2011). Door hier meer duidelijkheid in te brengen, aan de hand van een online training, kan dit zweverige imago wellicht worden veranderd.

1.2 Doelstelling

Doelstelling

Het doel van het onderzoek is om te onderzoeken hoe een video, met uitleg over hoogsensitiviteit, zo goed mogelijk kan worden ontwikkeld. De hoogsensitiviteit vijfdaagse houdt in dat men zich in kan schrijven en gedurende vijf dagen elke dag een video, een tekst en een oefening ontvangt in zijn mailbox. De eerste video wordt uitgebreid geanalyseerd aan de hand van kwantitatief onderzoek, om te kijken hoe de video's het beste aangeboden kan worden. Met deze analyses worden er conclusies getrokken en advies gegeven over de uitkomsten en effect van het onderzoek. Met de uitkomsten van dit onderzoek kan de hoogsensitiviteit vijfdaagse verder worden vormgegeven. Op langere termijn is het doel om de kennis over hoogsensitiviteit te verhogen onder mensen met minimaal een hbo-opleiding. Aan het einde van het onderzoek is de eerste dag van de hoogsensitiviteit vijfdaagse opgeleverd om te publiceren op de site van GaveMensen en eventueel andere platforms.

1.3 Onderzoeksvraag

De centrale vraagstelling van het onderzoek luidt:

Hoe wordt een video met kennis over hoogsensitiviteit beoordeeld door hbo-professionals en hbo-studenten?

Deelvragen:

1. Is er een verschil in kennis over hoogsensitiviteit, voor en na het zien van de video?
2. Hoe wordt de ontwikkelde video op technisch gebied beoordeeld?
3. Hoe wordt de ontwikkelde video op didactisch gebied beoordeeld?
4. Is er een samenhang tussen de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de beoordeling van de ontwikkelde video's?
5. Is er een samenhang tussen de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de discrepantie in kennis over hoogsensitiviteit?

Leeswijzer

In het eerste hoofdstuk is een inleiding van het onderzoek beschreven, aan de hand van de aanleiding, de doelstelling en de onderzoeksvragen. Ook is de organisatie GaveMensen omschreven. In het tweede hoofdstuk volgt een kritische literatuurbeschouwing over het onderwerp hoogsensitiviteit, het didactische aspect, de video technische aspect en de populatie. Het onderzoek is gevisualiseerd in een conceptueel model. In het derde hoofdstuk is de opzet van het onderzoek omschreven. Daarin zijn de methode, de doelgroep, de vragenlijst, de procedure en analyse belicht. In het vierde hoofdstuk zijn de resultaten weergegeven aan de hand van de uitvoering en respons van het onderzoek en aan de hand van de resultaten. In het laatste hoofdstuk worden deze resultaten geïnterpreteerd in de conclusie en worden de onderzoeksvragen beantwoord. Dan volgt een discussie, aan de hand van betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid van het onderzoek. Als laatste worden aanbevelingen gedaan voor het vraagstuk van de opdrachtgever en voor vervolgonderzoek.

Hoofdstuk 2 Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden de onderwerpen verder beschreven. In de eerste paragraaf is een verdieping van het onderwerp hoogsensitiviteit gemaakt. Daarna is de beschreven hoe de inhoud van de video's zo goed mogelijk over kan worden gebracht, in de paragraaf 'didactiek'. Ook is beschreven wat een wenselijke manier is om een video te construeren, op technisch gebied. Verder is de populatie van het onderzoek beschreven. Uiteindelijk volgt een visuele weergave van de variabelen van het onderzoek.

2.1 Hoogsensitiviteit

Voor GaveMensen worden vijf video's ontwikkeld. Ten behoeve van de haalbaarheid behelst het onderzoek van deze scriptie alleen de eerste video, namelijk 'de basis' (2.1.1). In bijlage 2 is de volledige eerste dag weergegeven. Om toch een helder beeld te geven over hoogsensitiviteit worden de onderwerpen van de overige vier video's wel uitgelegd, in deze paragraaf.

2.1.1 De basis

Er zijn veel factoren die met hoogsensitiviteit te maken hebben en die komen neer op bepaalde principes. Zoals eerder beschreven is een hogere sensitiviteit in combinatie met een diepere verwerking van stimuli kenmerkend voor hoogsensitiviteit (Van Hoof, 2016). Dat komt omdat het zenuwstelsel 'sensitiever' is voor stimuli, waardoor er meer tijd en energie nodig is om dit te verwerken (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Eerder werd gedacht dat hoogsensitiviteit één kenmerk was dat je wél of niet kon hebben (Aron, 1997). Uit recentere onderzoeken van Smolewska, McCabe en Woody (2006) blijkt dat hoogsensitiviteit uit drie factoren bestaat, namelijk diepere verwerking, overprikkeling en emotionaliteit. Van Hoof (2016) laat zien dat daarin één factor voorwaardelijk is voor hoogsensitiviteit: de diepere verwerking. De andere twee zijn mogelijke gevolgen van diepere verwerking. De diepere verwerking houdt in dat zintuiglijke prikkels meer en sterker binnenkomen. Dat komt niet door andere zintuigen, maar omdat stimuli nauwkeuriger worden verwerkt en daardoor intenser worden beleefd. Er wordt wel eens gezegd dat een HSP'er andere dingen ziet. Op Google zijn er bijvoorbeeld meerdere zoekresultaten voor 'HSP aura' of 'HSP paranormaal' (Nieuwetijdskind, z.j.). Het idee dat een HSP'er andere dingen ziet, is tot dusver niet wetenschappelijk bewezen. Een HSP'er ziet wel meer en wat wordt waargenomen wordt dieper verwerkt. Hersenscans laten immers zien dat bij HSP'ers meer activatie plaatsvindt in de insula dan bij niet-HSP'ers, bij het zien van foto's van mensen in een bepaalde emotionele context. De insula heeft als functie om de eigen gevoelens te ervaren en daardoor ook die van een ander te kunnen zien, door spiegelneuronen. HSP'ers hebben in dat opzicht meer oog voor detail (Jagiellowicz et al., 2011).

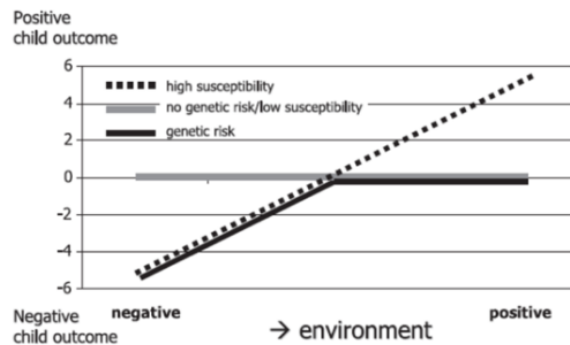
Verder uit de diepgaande verwerking zich in een soort algemene bedachtzaamheid en de tijd nemen voor het verwerken en maken van beslissingen. De andere twee kenmerken, overprikkeling en emotionaliteit, zijn mogelijke gevolgen van diepgaande verwerking, afhankelijk van hoe de persoon er mee omgaat; dat noemt men de zelfregulatie (Van Hoof, 2016).

Onderzoek van Pluess et al. (2017) brengt nieuwe inzichten op het gebied van het hebben van een 'hogere sensitiviteit'. Het blijkt dat 30 % van de mensen meer dan gemiddeld *omgevingssensitief* is: de mate waarin mensen worden beïnvloed door invloeden uit de omgeving. Dat begrip is ontstaan door het koppelen van verschillende concepten zoals 'Sensory-Processing Sensitivity' en 'Biological Sensitivity to Context'. Niet alleen HSP'ers, maar ook andere mensen

zouden zich hier in kunnen herkennen. De diepere verwerking maakt dat iemand hoogsensitief is. In een voorzichtige schatting zou dat circa 10 % van de mensen zijn (Pluess, 2015).

2.1.2 Differentiële susceptibiliteit

Ook belangrijk is de differentiële susceptibiliteit. Die heeft sterk te maken met de zojuist beschreven omgevingsgevoeligheid. Dat is een gevoeligheid die op meerdere manieren tot uiting kan komen: wanneer iemand in een positieve omgeving is opgegroeid, zal deze gevoeligheid in positieve zin tot uiting komen en vice versa. Dat noemt men differentiële susceptibiliteit (figuur 1). Eerder dacht men dat mensen met een bepaalde kwetsbaarheid of gevoeligheid sneller problemen zouden ervaren, ongeacht hun omgeving. Ze zouden een bepaalde kwetsbaarheid hebben. Dit noemt men het diathese-stress-model (Monroe & Simons, 1991). Echter, blijkt uit onderzoek dat mensen met een hogere gevoeligheid ook beter gingen presteren wanneer ze in goede omstandigheden zijn opgegroeid of werden gezet, zoals een fijne werksfeer op school of op werk (Belsky & Pluess, 2009). Differentiële susceptibiliteit wordt genoemd als ‘for better and for worse’ principe: het gevoelig zijn voor goede- en slechte tijden. De rol van de omgeving blijkt dus zeker van belang en biedt mogelijkheden voor hulp aan hoogsensitieve mensen.



Figuur 1. Differentiële susceptibiliteit. Overgenomen van “Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences” van J. Belsky en M. Pluess, 2009. *Psychological Bulletin*. 135(6), 885-908.

Kenmerkende factoren voor het hebben van deze gevoeligheid zijn: de genen, een hoge score op de HSP-zelftest, meer reactieve fysiologie of mensen met moeilijk gedrag in de jeugd (Belsky & Pluess, 2009). Differentiële susceptibiliteit wordt veel in verband gebracht met hoogsensitiviteit (Belsky & Pluess, 2009). Juist die positieve kant is interessant om naar te kijken, want volgens Van Hoof (2016) kunnen HSP’ers hun persoonlijkheidskenmerk in een voordeel omzetten wanneer ze er meer bekend mee zijn.

Zojuist is beschreven dat een gen tot een bepaalde kwetsbaarheid kan leiden, als men in slechte omstandigheden is opgegroeid. Als men in goede omstandigheden is opgegroeid zal dat gen alleen kunnen leiden tot een bepaald voordeel, omdat diegene dan alleen goede omstandigheden heeft gekend. Dat noemden Pluess en Belsky (2013) ‘Vantage Sensitivity’: het meer ontvankelijk zijn voor positieve omstandigheden en daardoor beter gaan functioneren, terwijl er onder slechte omstandigheden weinig hinder wordt ondervonden, door bijvoorbeeld veerkracht. Een voorbeeldonderzoek is een interventieprogramma waarin de invloed van positieve boodschappen van de moeder op een kind werd gemeten. Bepaalde kinderen, met een specifiek gen (DRD4), waren responsiever op deze boodschappen (Bakermans-Kranenburg, van IJzendoorn, Pijlman, Mesman & Juffer, 2008).

Differentiële susceptibiliteit is een nature principe, maar de rol van de nurture maakt hoe de persoon functioneert. Het is een nature principe omdat er namelijk een genetisch aspect aan wordt gelinkt, met het bezitten van de korte allel-variant van het 5-HTTLPR-gen en D4-genen (Pluess & Belsky, 2013; Bakermans-Kranenburg, & van IJzendoorn, 2006). Aan de andere kant heeft de persoon zelf ook invloed op zijn functioneren en dus zijn hoogsensitiviteit, door middel van zijn zelfregulatie.

2.1.3 Neurologie

In de vorige paragrafen en de paragrafen die volgen zijn enkele hersengebieden benoemd die kenmerkend zijn voor het hebben van hoogsensitiviteit, zoals de insula, de thalamus en de hippocampus. De Cortex Cingularis Anterior en de prefrontale cortex worden in volgende paragrafen beschreven. Hier worden andere hersengebieden beschreven. Allereerst de amygdala. HSP'ers zijn meer gevoelig voor positieve en negatieve stimuli (Jagiellowicz, 2012). Ze kunnen eerder bepaalde signalen ontvangen, zoals afwijzing of goedkeuring, of bepaalde gezichtsuitdrukkingen van mensen. De Pre-Motor-Area [PMA] zorgt doorgaans voor het in actie zetten van het lichaam, op basis van stimuli (Cross, Hamilton & Grafton, 2006). Omdat HSP'ers meer oog zouden hebben voor anderen, vanwege de grotere aanwezigheid van spiegelneuronen en een sterker werkende insula, wordt er ook meer beroep gedaan op de PMA (Acevedo et al, 2014). Een HSP'er heeft dan sneller door wat er nodig is om een situatie te veranderen, maar zal dit wel eerst goed afwegen, het zogenaamde pause-to-check-systeem oftewel het pauzeer- en afweegsysteem. Dat ziet men ook terug in de Ventral Tegmental Area [VTA], dat is betrokken bij het beloningssysteem, motivatie, cognitie en emotieverwerking. Het reageert onbewust en direct op stimuli, vanuit een verwachting voor beloning of straffen (Ortigue & Bianchi-Demicheli, 2008). Op die manier ontstaat bijvoorbeeld het pauzeren en afwegen. Een HSP'er zal meer pauzeren en afwegen omdat de VTA bij HSP'ers meer actief is. De dorsolaterale prefrontale cortex (DLPFC) evalueert gedrag, door een hogere cognitieve verwerking. Op die manier kan iemand bekijken of het gedrag wel of niet gewenst is om daar vervolgens iets mee te doen (Miller, 2000). De HSP'er laat ook meer activatie zien in dit gebied, wat betekent dat de HSP'er beter kan evalueren of zijn gedrag wel of niet gewenst is (Acevedo, 2014). De Middle Temporal Gyrus [MTG] heeft te maken met emotionele betekenisvorming en wordt in verband gebracht met taal-, beeld- en auditieve verwerking (Dronkers, Wilkins, Van Valin, Redfern, Jaeger, 2004; Binder, Desai, Graves, Conant, 2009). Volgens Acevedo (2014) hebben HSP'ers meer activatie in dit gebied, wat samengaat met de theorie die beweert dat HSP'ers meer responsiviteit tonen op zintuiglijke stimuli (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Die hogere activatie kan betekenen dat HSP'ers creatiever zijn met taal, omdat ze sneller kunnen associëren, door bijvoorbeeld het maken van woordgrappen. Dat maakt ook dat ze bijvoorbeeld beter 'tussen de regels door kunnen lezen' wat er met iets wordt bedoeld, of wat iemand bedoelt in een boodschap.

2.1.4 Overprikkeling

Het vierde onderwerp van de video's is overprikkeling. Dat is een mogelijk gevolg van diepere verwerking, afhankelijk van hoe iemand met de diepere verwerking omgaat. In algemene zin ontstaat overprikkeling door de snelheid waarmee informatie op ons afkomt en hoe we hier mee omgaan, wat maakt dat onze hersenen overprikkeld raken. Dit kan bij iedereen voorkomen maar hoogsensitieve mensen lijken hier meer ontvankelijk voor. Hoogsensitieve mensen zijn namelijk

meer gevoelig voor positieve en negatieve stimuli (Jagiellowicz, 2011; Jagiellowicz, 2012). HSP'ers hebben een gevoeliger zenuwstelsel, waardoor ze meer stimuli verwerken, wat kan leiden tot overprikkeling (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Er kan een stressreactie ontstaan, in de hippocampus, wat kan leiden tot een 'fight-or-flight-reactie'. Dat kan onder andere resulteren in een minder goed functionerende prefrontale cortex, waardoor het sturende en planmatig vermogen verminderd (Van Hoof, 2016). Dit kan tevens zorgen voor stressklachten, met alle gevolgen van dien. Zelfzorg, proactiviteit, het ontwikkelen van veerkracht en balans in het leven kan overprikkeling voorkomen (Van Hoof, 2016).

2.1.5 Emotionaliteit

Een ander kenmerk hoogsensitiviteit is emotionaliteit, als mogelijk gevolg van diepgaande verwerking. Aron (1997) omschrijft emotionaliteit als "het hebben van algemeen intensere emotionele reacties die zowel positief als negatief kunnen zijn." Emotionaliteit heeft vooral te maken met affectieve componenten. In vergelijking met overprikkeling, wat te maken heeft met externe factoren, heeft emotionaliteit te maken met wat intern gebeurt. Op hersenscans laten HSP'ers bijvoorbeeld meer activatie zien dan niet-HSP'ers in bepaalde hersengebieden zoals de insula, bij het zien foto's met een positieve of negatieve context (Jagiellowicz, 2011). Er vindt vervolgens nog meer activatie plaats bij bijvoorbeeld een negatieve of positieve gezichtsuitdrukking van foto's van vreemden en partners (Acevedo, 2014). Ook de insula heeft een verhoogde activiteit bij HSP'ers: de functie van de insula is bewust worden van stimuli en die te vormen tot een emotionele context: het kunnen opmerken en inleven in de gevoelens van de ander. Ook de Cortex Cingularis Anterior [ACC] wordt gelinkt aan hoogsensitiviteit en emotionaliteit (Acevedo, 2014). Het heeft een soort signaleringsfunctie voor bijvoorbeeld pijn, zowel sociaal als fysiek. Het registreert de pijn van zichzelf, maar ook van de ander. Omdat een HSP'er zijn eigen binnenkant goed voelt, kan hij dat ook bij een ander. Dus ook de fouten bij een ander komen meer binnen en worden dieper verwerkt. HSP'ers hebben door hun sensitiviteit voor hun omgeving ook meer oog voor het gevoel van de ander. Dat maakt dat een HSP'er sneller kan leren door mensen te aanschouwen, of dat een HSP'er buitensluiting sneller opmerkt.

2.1.6. Differentiaaldiagnostiek

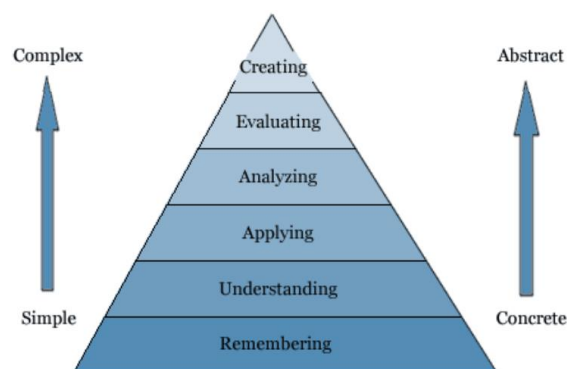
Het is belangrijk om hoogsensitiviteit te onderscheiden van diagnoses omdat iemand met een misdiagnose dan op een onterechte wijze behandeld kan worden. Echter ligt een uitgebreide analyse over de verschillen en overeenkomsten buiten het onderwerp van dit onderzoek: het vraagstuk is om hoogsensitiviteit te omschrijven en het klopt dat daar overlap in zit met stoornissen. Om toch het onderscheid overzichtelijk te maken is in bijlage 4 een tabel opgenomen met de voornaamste verschillen. Om die reden is er niet uitvoerig op ingegaan, hoewel in deze paragraaf alleen een verklaring is gegeven hoe het zich in brede zin onderscheidt. Hoogsensitiviteit heeft door de kenmerken overprikkeling en emotionaliteit namelijk in zekere mate overlap met hoogbegaafdheid en stoornissen, zoals het autismespectrumstoornis [ASS], attention deficit (hyperactivity) disorder [AD(H)D] en borderline. Het onderscheid hierin valt te verklaren vanuit de ijsbergtheorie van McClelland (1985). Die theorie onderscheidt namelijk overt gedrag, dat wat men ziet, en covert gedrag, dat wat men niet kan zien. Overt gedrag is een resultaat van onzichtbare en onderliggende mechanismen van normen, waarden en overtuigingen, motieven en persoonlijke eigenschappen, gedreven door drijfveren. Op gedrag wat men ziet heeft hoogsensitiviteit dus overlap, op het onderliggende principe ligt het verschil.

2.2 Didactiek

Een doel van de video is om kennis over hoogsensitiviteit over te brengen op hbo-professionals en hbo-studenten. Om de kennis zo goed mogelijk over te brengen is onderzocht hoe dit zo goed mogelijk kan worden gedaan. Om die reden is er in deze paragraaf beschreven wat in didactisch oogpunt belangrijk is.

Uit onderstaande studies is gebleken dat variatie essentieel is om kennis zo goed mogelijk over te brengen. Daarvoor zijn twee manieren van variatie belangrijk. De eerste manier is variëren in woord en beeld. Het combineren van spraak en afbeeldingen blijkt goed te zijn voor het leren (Herrlinger, Höffler, Opferman & Leutner, 2016; Ginns, 2005), volgens de dubbele coderingstheorie van Paivo (1971). Dit komt doordat bij spraak, de hersenen de boodschap één keer coderen, terwijl bij het toevoegen van visueel aanbod de hersenen nog eens gaan coderen (Meijs, Hurks, Wassenberg, Feron & Jolles, 2016). Door deze twee routes wordt er meer gebruikgemaakt van het werkgeheugen, waardoor de informatie sneller in het langetermijngeheugen kan komen. Dat komt ook omdat dezelfde informatie op twee manieren is opgeslagen. Dezelfde informatie wordt op twee verschillende manieren verwerkt waardoor er makkelijker associatie plaatsvindt (Baddeley & Hitch, 1994). In de video's zal daarom veel gebruikt worden gemaakt van afbeeldingen en illustraties, om de aangeboden informatie te visualiseren.

De tweede manier is variëren in soorten oefeningen. Door enkel iets te vertellen, nemen leerlingen passief informatie op. Het is dan maar de vraag hoeveel wordt onthouden. Meerdere leertheorieën, zoals de taxonomie van Bloom (Krathwohl, 2002), de piramide van Miller (1990), de leerpiramide van Dale (1969) en de leercyclus en leerstijlen van Kolb (1984), pleiten voor het variëren van het leerproces. Dus niet alleen passief, maar ook actief met de stof bezig zijn. Waar de taxonomie van Bloom het heeft over cognitieve processen van 'weten en begrijpen' heeft de piramide van Miller (1990) het over 'weten, toepassen, laten zien en doen'. Bloom (Krathwohl, 2002) sprak over de niveaus 'weten, begrijpen, toepassen, analyseren, evalueren en creëren'. Daarin onderscheidde hij lagere en hogere denkniveaus, en de mate van complexiteit van de



Figuur 2. De leerdoel taxonomieën van Bloom (Krathwohl, 2002).
Overgenomen van "Wanneer kiezen voor multiple choice?" van de Universiteit Utrecht, z.j., <https://tauu.uu.nl/wp-content/uploads/2015/03/Handout-1a-Wanneer-kiezen-voor-Multiple-Choice.pdf>

leerstof. Als deze twee variabelen in een kruistabel worden gezet ontstaan er 24 stappen. De cognitieve processen zijn in een piramide weergegeven (figuur 2), maar dat zegt niet dat de onderste laag altijd als eerste moet worden toegepast. Men kan namelijk ook leren via een trial-and-error-manier (toepassen), om op die manier te kijken hoe zijn acties uitwerken (analyseren/evalueren) en dat vervolgens leren en begrijpen (onthouden). Vaak zijn de lagere ordevaardigheden wel voorwaardelijk om de hogere ordevaardigheden te kunnen begrijpen.

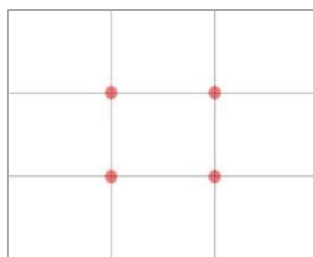
Dat sluit weer aan bij de leerstijlen van Kolb (1984), die vier leerstijlen onderscheidde om tot een zo goed mogelijk leerproces te komen, namelijk: verkennen van theorie, actief experimenteren, concrete ervaring opdoen en observatie en reflectie (Kolb, Boyatzis & Mainemelis, 2001; Galan, 2012). Elk persoon heeft een voorkeur voor een bepaalde stijl. Om op een effectieve wijze te leren, moet deze hele cyclus worden doorlopen. Het maakt dan niet uit waar er wordt gestart (Galan, 2012). Verder wordt er aangeraden om leerstof op meerdere niveaus aan te bieden (Baars et al., 2009). De leerstof en oefeningen dienen gevarieerd te zijn en aan te sluiten bij de leerdoelen en het niveau van de doelgroep. Dat maakt dat de motivatie van studenten beter wordt vastgehouden (Keller, in Baars, 2009).

Omdat de video's voornamelijk zijn gericht op weten en begrijpen is het ook mogelijk om het model van 'onthouden, begrijpen, integreren en toepassen' [OBIT-model] te gebruiken: dat is een model gericht op het leren van kennis en is afgeleid van de taxonomie van Bloom. Deze onderscheidt reproductief leren en inzichtelijk leren, respectievelijk onderverdeeld in onthouden en begrijpen en integreren en toepassen.

Voor de video kan dat het volgende betekenen. In de video wordt veelal uitleg gegeven. Zo nu en dan wordt in de video een vraag gesteld. Om te variëren in soorten oefeningen worden naast video's ook oefeningen bedacht die de kijker tot nadenken kunnen zetten. De antwoorden en ervaringen van deze oefeningen kunnen worden gedeeld op de Facebookpagina van de hoogsensitiviteit vijfdaagse. Daarnaast wordt er gevarieerd in woord en beeld.

2.3 Technisch aspect

Om de video's voor de kijker prettig te maken, is onderzocht wat van belang is voor de vormgeving van de video's. Daarbij is onder andere gebruikgemaakt van handleidingen, instructies en tips van enkele YouTube kanalen. Op basis daarvan is een checklist opgesteld (bijlage 3), waarin staat aan welke technische eisen een goede video moet voldoen. Wat wel belangrijk is om hier te vermelden is de *regel van derden* (zie figuur 3): dat is een compositieregel wat een foto of video aantrekkelijker kan maken (Vink, z.j.) Niet in het midden, maar op de assen van de rode punten een foto centreren kan een beeld aantrekkelijker maken.



Figuur 3. De regel van derden. Overgenomen van "Verschil in compositie: regels van derden en de gulden snede" door E. Sips, 2016, geraadpleegd op <http://zoom.nl/artikel/cursussen/24012-verschil-in-compositie-regel-van-derden-en-de-gulden-sned.html>

De gewenste lengte van een video is afhankelijk van enkele factoren, maar het komt neer op circa 5 minuten. Over het algemeen zijn 45 % van de dagelijks bekeken video's tussen de 1 en 5 minuten. 42 % van de dagelijks bekeken video's hebben een lengte van 6-9 minuten (AOL Advertising, 2017). Echter geldt dit voor online video's, die overal ter beschikking zijn. Bij meer educatieve video's is een wat langere video zeker acceptabel, om op die manier de boodschap duidelijk te maken. Als een video technisch van goede kwaliteit is, zal het kijkplezier hoger worden (Sahlin & Botello, 2011). Zelfs sommige Massive Open Online Courses [MOOCs], dat zijn gratis

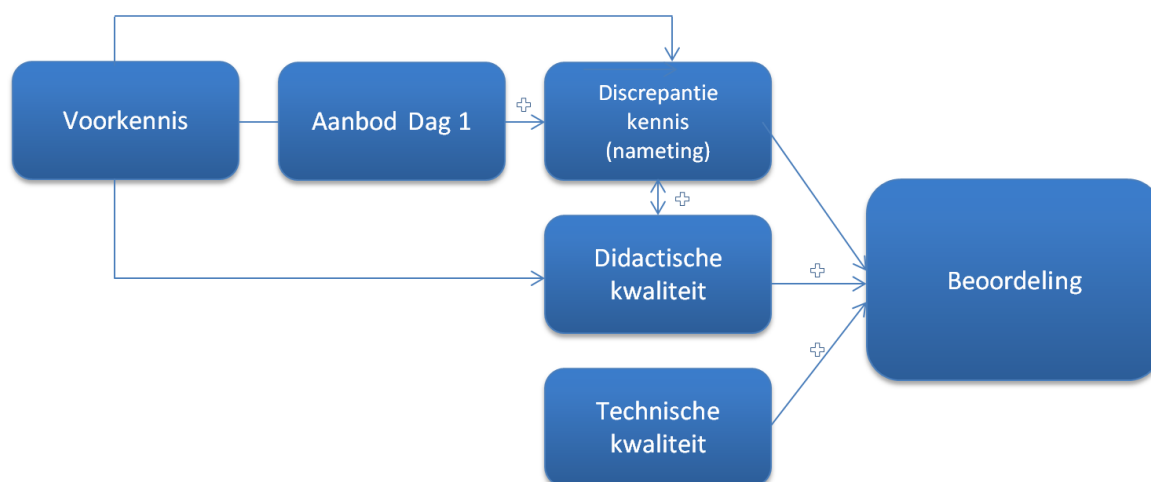
online cursussen, proberen hun lectures zo kort mogelijk te houden. Twee onderwijsinstellingen die MOOCs hebben, EdX en Coursera, hebben bijvoorbeeld hun lectures, die doorgaans één tot drie uur duren, ingekort of opgedeeld in lectures van 5-15 minuten (Haber, 2014).

Verder is van belang dat een video overeenkomt met de kenmerken van de organisatie (van Riel & van Brugge in Mussche, 2009). In dit onderzoek worden dat de kernwaarden van GaveMensen genoemd (zie bijlage 10). Als een organisatie innovatief is, dient dit ook terug te komen in de video. Gebeurt dit niet, dan kan dat voor verwarring zorgen. Ook kan de video dan als minder aantrekkelijk worden beschouwd (van Riel & van Brugge in Mussche, 2009).

2.4 Populatie

De video is uiteindelijk bedoeld voor hbo-professionals die om welke reden dan ook meer informatie en handvatten willen over hoogsensitiviteit. Dat kan dus variëren van mensen die nog bezig zijn met hun hbo-opleiding, tot iemand die tientallen jaren geleden zijn hbo-opleiding heeft gehaald. Daarom is het van belang om op hun leerniveau aan te sluiten. Het blijkt namelijk dat bij het juiste leerniveau deelnemers gemotiveerd blijven om met de stof bezig te gaan (Keller, in Baars, 2009). Het moet passen in hun huidige referentiekader, qua niveau en snelheid van het aanbieden van leerstof. Omdat ze via de e-mail de video's ontvangen, zou de motivatie laag liggen. Bij MOOCs blijkt namelijk dat 10 % van de deelnemers een cursus afmaakt. Bovendien ligt het gemiddelde percentage dat een video afkijkt (op YouTube) op 37 %. Daarentegen maakt een gepersonaliseerde video, waarin iemand zich persoonlijk betrokken voelt, dat iemand 35 % langer blijft kijken (Vidyard, 2017). Het is daarom van belang om de vijf video's zo aantrekkelijk mogelijk te maken.

2.5 Conceptueel model



Figuur 4. Conceptueel model: een schematische weergave van oorzaak en gevolg relaties.

In het conceptueel model (figuur 4) is weergegeven hoe de variabelen in dit onderzoek samenhangen. Met de pijlen zijn de richtingen aangegeven van de relatie. Het '+' teken betekent een positieve relatie. Geen pijl of teken betekent geen verwachte samenhang. Er staan drie pijlen richting beoordeling, namelijk de discrepantie in kennis en de technische en didactische kwaliteit van de video. Wat tot een betere beoordeling kan leiden is een technisch sterke video. Hoe meer iemand leert, hoe hoger de didactische kwaliteit. Daarnaast valt ook een effectmeting terug te zien: door het aanbod van de video en de nameting van kennis is de discrepantie in kennis

gemeten. Hierin wordt een positieve relatie verwacht: als de video wordt aangeboden volgt er een stijging van kennis. De mate van bekendheid is de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit. Dat kan niet, een beetje, gemiddeld, redelijk wat of veel zijn.

Hypothesen

H1: Na het bekijken van de video is er meer kennis over hoogsensitiviteit.

H2: Er is een verband tussen de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en voorkennis.

H3: Hoe meer bekend met hoogsensitiviteit hoe hoger de technische beoordeling.

H4: Hoe minder de voorkennis, hoe hoger de didactische kwaliteit van de video.

H5: Er is een verband tussen de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en het verschil in kennis.

2.6 Opzet onderzoek

Het blijkt dus dat hoogsensitiviteit te maken heeft met het hebben van een gevoeliger zenuwstelsel, waardoor er meer stimuli binnenkomen en dieper worden verwerkt. Dat kan gevolgen hebben zoals overprikkeling en emotionaliteit, afhankelijk van hoe iemand er zelf mee omgaat. Ook de omgeving speelt een belangrijke rol, aangezien de omgeving de HSP'er kan laten floreren of niet. Wat nog mist is meer kennis over hoogsensitiviteit. Om die reden is het belangrijk om te kijken wat voor invloed het bekijken van een video over hoogsensitiviteit heeft op de kennis van mensen. Op die manier ontstaat er duidelijkheid over het begrip, waardoor er meer (h)erkenning kan plaatsvinden met als gevolg dat HSP'ers meer worden begrepen.

Hoofdstuk 3 Onderzoeksdesign

In hoofdstuk 3 is beschreven hoe het onderzoek is uitgevoerd. Allereerst is de methode van het onderzoek beschreven. Daarna volgt een beschrijving van de onderzoeksdoelgroep en een omschrijving van de gekozen steekproef. Vervolgens is het onderzoeksinstrument beschreven en onderbouwd. Ook zijn twee didactische modellen uitgewerkt. Daarna is uitgelegd op welke manier de respondenten zijn benaderd. Als laatste volgt een beschrijving hoe de deelvragen zijn beantwoord aan de hand van statistische analyses.

3.1 Onderzoeksmethode

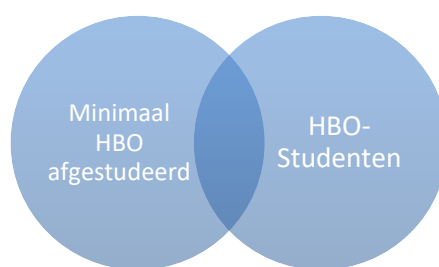
In dit onderzoek is onderzocht hoe hbo-professionals en hbo-studenten een video met basiskennis over hoogsensitiviteit beoordelen. Daarbij is het verschil in kennis en de kwaliteit van de video onderzocht.

Om dit op een passende wijze te doen, is er kwantitatief onderzoek uitgevoerd, in de vorm van een vragenlijst. Daarmee wordt een onderwerp duidelijk gemeten, kan de doelgroep eenvoudiger worden bereikt en kunnen er grotere groepen worden aangesproken. Door het aanspreken van grotere groepen kunnen er analyses worden gedaan wat tot cijfermatig inzicht leidt over die doelgroep. De resultaten kunnen eenvoudiger worden geanalyseerd, mits er voldoende betrouwbaarheid en validiteit aanwezig is (Baarda, 2014) en die resultaten zijn bruikbaar voor de kwestie van de opdrachtgever.

Het verschil in kennis is gemeten door een effectmeting. Direct voor en direct na het bekijken van de video is een vragenlijst ingevuld waarin onder andere de kennis over hoogsensitiviteit wordt gemeten. Op die manier zijn de voor- en nameting met elkaar vergeleken en is er gekeken of er significante verschillen in kennis zijn te vinden. De uitkomsten geven aan of de video effect heeft gehad.

3.2 Onderzoeksdoelgroep

De doelgroep van dit onderzoek zijn hbo-studenten en hbo-professionals die tezamen de populatie 'hbo-professionals' representeren (zie figuur 5). De eerste groep zijn alle eerstejaars Toegepaste Psychologiestudenten aan het Saxion te Deventer die er tijdens een hoorcollege aanwezig zijn. Tijdens een hoorcollege worden zij benaderd om tweemaal een vragenlijst in te vullen. Namelijk een vragenlijst voor het bekijken van de video en een vragenlijst na het bekijken van de video.



Figuur 5. Visuele weergave van de doelgroep 'HBO-professionals'.

Omdat het al een bestaande groep is en een niet-willekeurige selectie is maakt dat het een selecte clusterstreekproef (Baarda, 2014). Voor deze manier is gekozen omdat een grote groep kon worden aangesproken vanwege de mogelijkheid om tijdens een hoorcollege het onderzoek te doen. Er is over nagedacht of het onderzoek aselekt zou kunnen, maar het zou ter randomisatie weinig uitmaken welke klas werd benaderd omdat het allemaal eerstejaars Toegepaste Psychologiestudenten zijn. Verder kan het aantal respondenten variëren, afhankelijk van de

opkomst tijdens het hoorcollege. Wat deze groep kenmerkt is dat ze minimaal een vwo, havo of mbo4 diploma hebben behaald. Dat zijn de eisen voor het volgen van een studie aan het Saxion (Saxion, 2017). Tijdens hun studie hebben ze geen kennis verworven van hoogsensitiviteit. Wel zijn de studenten bekend met algemene psychologische basisprincipes, zoals persoonlijkheid. De andere groep bestaat uit professionals, met minimaal een hbo-opleiding, die een opleiding 'Imperfect Onderweg' hebben gevolgd bij GaveMensen, een opleiding over jezelf kwetsbaar durven opstellen. Dat zijn mensen die aan het werk zijn en dus de nodige werkervaring hebben. Zij hebben aangegeven dat zij met een opleiding aan zichzelf en aan hun carrière willen werken. Via een bestaande e-mailinglijst worden zij benaderd, met de vraag om tweemaal een vragenlijst in te vullen, namelijk voor en na het bekijken van de video. Vanwege praktische redenen is gekozen om deze doelgroep te benaderen. Bij deze groep is het onderwerp hoogsensitiviteit niet in de lesstof aan bod gekomen en dat is belangrijk voor de meting in kennis. Bovendien is het is een bestaande groep die makkelijk te benaderen is omdat de contactgegevens beschikbaar zijn binnen GaveMensen. Dat maakt dit een selecte clustersteekproef (Baarda, 2014). Er is wel een kans dat zij in hun vrije tijd hier wel mee bezig zijn omdat hoogsensitieve mensen wel de initiële doelgroep van GaveMensen vormen.

3.3 Onderzoeksinstrument

In deze paragraaf is het onderzoeksinstrument beschreven (bijlage 5). Het onderzoeksinstrument waar in dit onderzoek gebruik van gemaakt is, is een zelf ontwikkelde vragenlijst. Deze is ingezet om de beoordeling van de deelnemers te meten over de video. Bij beide groepen is de vragenlijst digitaal afgenomen. Als het voor iemand niet mogelijk was om de vragenlijst digitaal af te nemen, dan is een papierenversie gegeven.

Om het verschil in kennis over hoogsensitiviteit te meten is een effectmeting gedaan, een voor- en een nameting. De items van 'kennis' zijn stellingen die dichotoom kunnen worden beantwoord, met 'juist' of 'onjuist'. Deze items over kennis zijn geformuleerd op basis van de literatuur. Verder is er gevraagd naar de beoordeling van de kwaliteit van de video, op didactisch en technisch gebied. De 'technische' items gaan over de opening, het gebruik van de afbeeldingen, de omgeving van waarin de video is opgenomen en de kwaliteit van beeld, geluid en videobewerking. De 'didactische' items gaan over of de respondent het idee heeft iets geleerd te hebben, of het beeld van hoogsensitiviteit is veranderd en of hij gemotiveerd is om de andere video's te bekijken en te delen. Op basis van wat uit literatuur naar voren is gekomen, wat een kwalitatief sterke video maakt, zijn deze items ontwikkeld. Beide constructen zijn bevraagd met een 5-punts Likertschaal. Dan bestaat namelijk de antwoordmogelijkheid 'neutraal'. Als laatst zijn demografische gegevens, de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit, de associatie bij hoogsensitiviteit en de vraag of iemand hoogsensitief denkt te zijn gevraagd. Ook wordt in de vragenlijst gevraagd naar de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn hoogsensitiviteit. Ook kunnen de deelnemers, die zich aanmelden, uit alle sectoren komen. Daarom wordt in de vragenlijst gevraagd naar de vooropleiding.

Omdat er wordt gewerkt met relatief nieuwe constructen, zoals kennis over hoogsensitiviteit, is het niet mogelijk om bestaande schalen in de vragenlijst te verwerken. Om die reden zijn de items zelf opgesteld. Op basis van wat er in de video is besproken zijn de items ontwikkeld.

Daarom is eerst literatuuronderzoek gedaan naar de constructen van de vragenlijst. Daarna is een eerste versie van de vragenlijst ontwikkeld. Het boek van Baarda (2014) is als handleiding gebruikt. Vervolgens is deze voorgelegd aan twee docenten van het Saxion. Zij hebben feedback

gegeven op de vragenlijst. Nadat de feedback is verwerkt, is de vragenlijst (zie figuur 6) als proef afgenomen bij twee medewerkers binnen GaveMensen en twee medestudenten. Zij gaven feedback op alles wat zij vonden. Dat varieerde van leesbaarheid en gebruiksvriendelijkheid tot inhoud van de items. De twee collega's konden met hun expertise over hoogsensitiviteit met een kritische blik kijken naar het construct van kennis. Ook zijn er punten opgenomen wat betreft de kwaliteit van de video. Uiteindelijk zijn via het programma Qualtrics van Saxion enkele respondenten gegenereerd; hier is een test mee gedaan door te kijken of de vragenlijst goed in elkaar zat. Daarna is de vragenlijst definitief vastgesteld.

3.4 Model

3.4.1. OBIT-model

In hoofdstuk 2 is de taxonomie van Bloom beschreven (Krathwohl, 2002). Omdat de kruistabel die daaruit volgt (zie bijlage 11) voor een groot gedeelte buiten de doelen van de training omgaat, is het OBIT-model gebruikt (zie tabel 1).

Tabel 1. Het OBIT-model. Overgenomen van "Taxonomieën zijn hot... en handig" van R. Knevel (z.j.).

Reproductief leren		Inzichtelijk leren	
Onthouden	Begrijpen	Integreren	Toepassen
Leren door reproductie, uit het hoofd leren	In eigen woorden uitleggen, ordenen, beschrijven	Leggen van verbanden, combineren van (gegeven/bekende) denkstappen	Creatief denken waarbij denkstappen niet volledig gegeven zijn of waarbij sprake is van een nieuwe onbekende context.

In tabel 2 is het OBIT-model ingevuld in relatie met de eerste dag van de online training.

Tabel 2. Het OBIT-model in relatie met de online training

Reproductief leren		Inzichtelijk leren	
Onthouden	Begrijpen	Integreren	Toepassen
- Uitleggen - Voorbeelden geven - Eigen tempo voor bekijken van video en lezen informatie	- Afbeeldingen laten zien - Variatie in beeld - Vragen stellen in de video	- Mogelijkheid tot vragen - Mogelijkheid tot verdieping - Metafoor bedenken	- Tips geven

'Uitleggen' en 'voorbeelden geven' betekent in dit geval dat de informatie wordt uitgelegd en dat daarbij voorbeelden worden gegeven in de video en dat iemand daarom iets zal onthouden. Men kan zijn eigen tempo bepalen met het bekijken en lezen van de video en overige tekst. Onder 'begrijpen' staat 'vragen stellen in de video'. In de video is de volgende vraag gesteld nadat enkele kenmerken van hoogsensitiviteit zijn benoemd: 'Herken jij je in één van die dingen? Dat je heerlijk kan wegzwijmelen op goede muziek? Of het geur van het voorjaar ruikt en dan van die

nostalgische gevoelens krijgt?'. Ook wordt er gevarieerd in beeld: de ene keer is Luuk in beeld, de andere keer worden er afbeeldingen weergegeven. Er is een mogelijkheid tot vragen omdat de deelnemers lid kunnen worden van een Facebookgroep, speciaal aangemaakt voor deze online training. Naast de video kan er een blog worden gelezen ter verdieping, waardoor de stof meer zou kunnen blijven hangen. Met tips die worden gegeven wordt aanspraak gedaan op het toepassen van de informatie.

3.5 Procedure

In deze paragraaf wordt beschreven hoe het onderzoek is verlopen. Dit is overzichtelijk gemaakt in figuur 6. De studenten hebben een mail ontvangen (bijlage 7) en zijn mondeling benaderd in een hoorcollege. De professionals zijn via de e-mail benaderd (zie bijlage 6). De onderzoeker begint met een instructie, waarin hij zichzelf voorstelt, de reden van het onderzoek vertelt, waarin en waarom de doelgroep is benaderd en het verloop van het onderzoek uitlegt. Daarna is gevraagd om de vragenlijst in te vullen. Vervolgens lezen de deelnemers de e-mail, met een introductie over hoogsensitiviteit. Deze e-mail is onderdeel van het bekijken van de video. Nadat ze deze e-mail gelezen hebben bekijken ze de video. Na afloop van de video vullen zij de rest van de vragenlijst in.



Figuur 6. Procedure van het onderzoek.

3.6 Analyses

In hoofdstuk 1 zijn er enkele deelvragen opgesteld om de hoofdvraag te beantwoorden. In deze paragraaf is per deelvraag de manier van analyseren beschreven.

Is er een verschil in kennis over hoogsensitiviteit, voor en na het zien van de video?

Het construct 'kennis' is op ratio-niveau gemeten. Omdat binnen twee momenten naar een verschil in één groep is gekeken, is een Paired samples T-test afgenomen. In het conceptueel is dit benoemd als discrepantie in kennis.

Hoe wordt de ontwikkelde video op technisch gebied beoordeeld?

Het construct 'de kwaliteit van de video' is op ratio-niveau gemeten. Omdat er wordt gekeken in 'welke mate' de video wordt beoordeeld is een frequentieanalyse van toepassing.

Hoe wordt de ontwikkelde video op didactisch gebied beoordeeld?

Het construct 'de kwaliteit van de video' is op ratio-niveau gemeten. Omdat er wordt gekeken in 'welke mate' de video wordt beoordeeld is een frequentieanalyse van toepassing.

Is er een samenhang tussen de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de beoordeling van de ontwikkelde video's (ratio)?

Omdat een samenhang wordt gemeten tussen ordinaal en ratio meetniveau is de samenhanganalyse van Spearman gedaan.

Is er een samenhang tussen de dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit (ordinaal) en de discrepantie in kennis over hoogsensitiviteit (ratio)?

Omdat een samenhang wordt gemeten tussen ordinaal en ratio meetniveau is de samenhanganalyse van Spearman gedaan.

Omdat naar demografische gegevens is gevraagd, kan dit worden meegenomen in de analyses door bijvoorbeeld te kijken naar samenhang in mate van bekendheid met het onderwerp. De demografische gegevens zijn leeftijd, geslacht en vooropleiding.

Hoofdstuk 4 Resultaten

In dit hoofdstuk wordt de uitvoering van het onderzoek en de respons beschreven. Daarnaast zijn per deelvraag de resultaten van de afgenomen vragenlijst verwerkt.

4.1 Uitvoering onderzoek en respons

De steekproef van dit onderzoek bestond uit een groep hbo-professionals die een opleiding 'Imperfect Onderweg' heeft gevolgd bij GaveMensen en eerstejaars studenten Toegepaste Psychologie (HBO). De deelnemers van dit onderzoek zijn per mail (bijlage 6 en 7) gevraagd om een vragenlijst in te vullen voor het kijken van de video en na het kijken van de video. De studenten hebben een mondelinge toelichting ontvangen in een hoorcollege (bijlage 7). Van de 153 hbo-professionals zijn 56 mensen (36,6 %) de vragenlijst begonnen. Uiteindelijk hebben 24 hbo-professionals de vragenlijst volledig ingevuld. Dat heeft een respons opgeleverd van 15,7 %. Deze uitval werd waarschijnlijk grotendeels veroorzaakt door technische problemen. De studenten zijn in twee hoorcolleges benaderd. De studenten hadden ook de mogelijkheid om de vragenlijst op papier in te vullen, mits zij geen beschikking hadden over een laptop. 73 studenten hebben een volledige vragenlijst ingevuld, terwijl 4 studenten hun vragenlijst niet voldoende hebben ingevuld om op te nemen in de analyses. De online vragenlijst is door 40 studenten begonnen en door 28 mensen afgemaakt. Dat betekent in totaal een respons van 85,8%, dat zijn 97 studenten in totaal. In het tweede hoorcollege kon de video niet worden afgekeken omdat de tijd van het hoorcollege verlopen was. Om die reden hebben sommige studenten de vragenlijst niet ingeleverd of af kunnen maken. Hoeveel studenten dat precies zijn is niet bekend omdat sommige studenten een papieren vragenlijst hadden. In totaal hebben 121 mensen de vragenlijst ingevuld (N = 121). Zie hieronder een verdeling van alle respondenten (tabel 3).

Tabel 3. Verdeling geslacht en groep; hbo-professional van GaveMensen of hbo-student.

		Man	Vrouw	Totaal
Groep	GaveMensen	2	22	24
	Studenten	24	73	97
Totaal		26	95	121

4.2 Omschrijving doelgroep

De leeftijd van de respondenten varieert van 17 jaar tot 55 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 23,83 jaar. De standaarddeviatie is 8,94. Als de groepen apart worden geanalyseerd is de gemiddelde leeftijd van de studenten 19,94 jaar, waarbij de jongste respondent 17 jaar is en de oudste respondent 27 jaar (SD = 2,09). De gemiddelde leeftijd van de hbo-professionals van GaveMensen is 40,22. De jongste respondent is 21 jaar en de oudste respondent is 55 jaar. De standaarddeviatie is 8,12.

Er blijkt een middelmatig negatieve samenhang te zijn tussen de mate dat men aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en of mensen zelf hoogsensitief denken te zijn ($r = -0,59$; $p = 0,00$, eenzijdig, tabel 4). Dat betekent hoe minder iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit, hoe minder hij zichzelf hoogsensitief zou inschatten en vice versa.

Tabel 4. Verdeling van aantal mensen die hoogsensitief denken te zijn. De percentages zijn berekend per groep. De vraag: 'Denk jij dat je hoogsensitief bent?'

	GaveMensen	Studenten	Totaal
Ja	19 (79,2%)	18 (18,6%)	37 (30,6%)
Nee	1 (4,2%)	31 (32,0%)	32 (26,4%)
Ik twijfel	4 (16,3%)	25 (25,8%)	29 (24,0%)
Niet over nagedacht	0	23 (23,7%)	23 (19,0%)

Er is een zwakke positieve correlatie gevonden in de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit (tabel 5) en de kennis die men vooraf heeft over hoogsensitiviteit ($r = .42$; $p = .000$). Dus hoe meer iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit, hoe meer vragen diegene vooraf goed beantwoord. Als bijvoorbeeld iemand aangeeft 'veel' bekend te zijn met hoogsensitiviteit, heeft diegene meer vragen goed bij de voormeting. De kennis die men vooraf heeft is het aantal vragen goed beantwoord bij de voormeting.

Tabel 5. In hoeverre denken de respondenten bekend te zijn met hoogsensitiviteit?

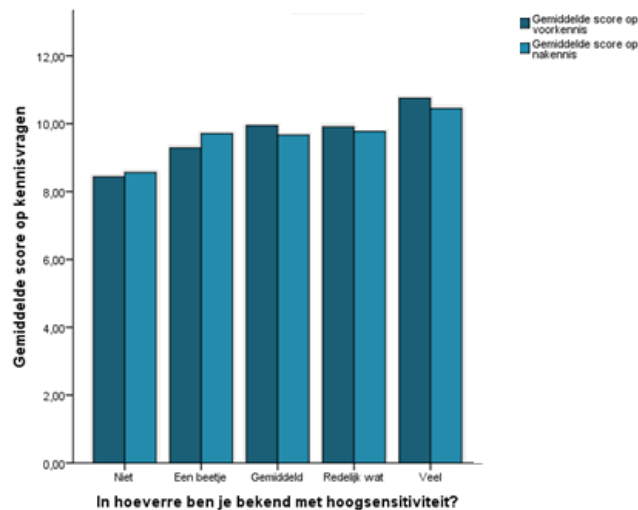
	GaveMensen	Studenten	Totaal
Niet	0	16 (16,5%)	16 (13,2%)
Een beetje	3 (12,5%)	42 (43,3%)	45 (27,2%)
Gemiddeld	1 (4,2%)	17 (17,5%)	18 (14,9%)
Redelijk wat	8 (33,3%)	14 (14,4%)	22 (18,2%)
Veel	12 (50 %)	8 (8,2%)	20 (16,5%)

4.3 Resultaten

In deze paragraaf zijn de resultaten per deelvraag beschreven. Eerst zijn enkele vragen over de respondent zelf in verhouding tot hoogsensitiviteit beantwoord.

4.3.1 Deelvraag 1: Verschil in kennis

Om de eerste deelvraag te beantwoorden is gekeken naar het verschil in kennis voor en na het bekijken van de video. Het verschil in kennis over hoogsensitiviteit voor video ($M = 9,63$; $SD = 1,65$) en na het bekijken van de video ($M = 9,69$; $sd = 1,48$) is niet significant ($t = -0,379$; $df = 120$; $p = 0,705$, bij tweezijdige toetsing). Verder blijkt uit analyses dat hbo-professionals van GaveMensen vooraf meer kennis hebben over hoogsensitiviteit ($M = 11,36$; $SD = 0,95$) dan de hbo-studenten ($M = 9,34$; $SD = 1,42$; $t = 6,27$; $df = 93$; $p = 0,000$ bij tweezijdige toetsing). Ook scoren mensen die aangeven 'veel' bekend te zijn met hoogsensitiviteit ($M = 10,75$; $SD = 1,52$) gemiddeld gezien beter dan mensen die aangeven 'niet' bekend te zijn met hoogsensitiviteit ($M = 8,22$; $SD = 0,97$; $t = -4,57$; $df = 27$; $p = 0,000$, bij tweezijdige toetsing).



Figuur 7. De mate van bekendheid in verhouding tot het kennisverschil.

Daarnaast is gekeken of er verschil is tussen de voor- en nameting in relatie tot de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit. De lichte dalingen die te zien zijn in figuur 7 bij mensen die aangeven gemiddeld, redelijk wat en veel bekend te zijn met hoogsensitiviteit, zijn niet significant.

In tabel 6 is de analyse vermeld op itemniveau. De vragen 1, 5, 7 en 8 zijn na het bekijken van de video significant slechter beantwoord. De vragen 2, 6, 9 en 12 zijn juist significant beter beantwoord. Bij de overige vragen is geen significant verschil tussen voor- en nameting.

Tabel 6. Significante verschillen in de effectmeting van kennis. Gemeten op itemniveau.

Item	p	Juiste antwoord (1 = juist, 2 = onjuist)	Voor	Na	# Goed voor	# Goed na
1	.000**	2	1,81	1,61	98	74
5	.000**	2	1,83	1,58	101	70
7	.004*	1	1,01	1,07	120	112
8	.030*	2	1,34	1,22	41	27
2	.028*	1	1,12	1,05	106	115
6	.000**	1	1,26	1,08	89	111
9	.000**	1	1,42	1,19	70	98
12	0.016*	1	1,30	1,18	84	98

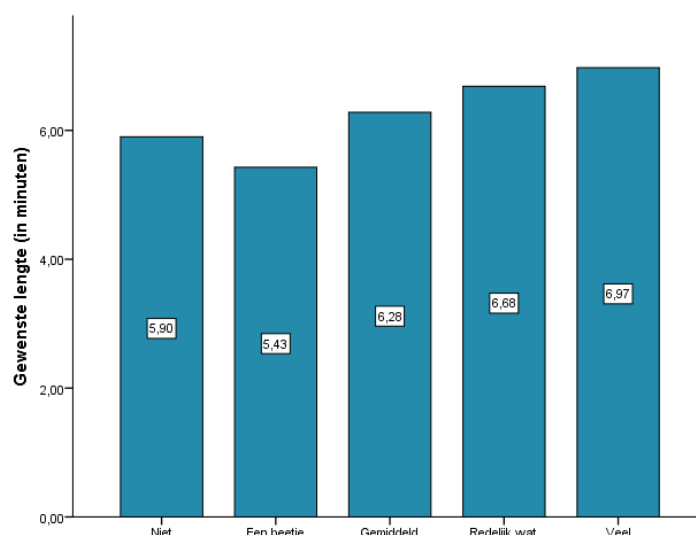
4.3.2 Deelvraag 2: Technische beoordeling

Om de tweede deelvraag te beantwoorden is geanalyseerd hoe het technische aspect is beoordeeld. Allereerst is een homogeniteitsanalyse uitgevoerd, waaruit een Cronbach's Alpha van 0,66 naar voren is gekomen op de zes items van het construct technische beoordeling. Dat is voldoende interne consistentie. De gemiddelde score van de hele groep op dit construct is 3,99, met als laagst gemiddelde dat iemand scoort een 2,67, het hoogste gemiddelde dat iemand scoort een 5 en een standaarddeviatie van 0,50 (tabel 7). Het item 'Prettige omgeving van Luuk' wordt het laagst beantwoord en heeft de grootste standaarddeviatie ($M = 3,81$; $SD = 0,98$). Dit komt ook terug in de feedback, met name bij de studenten.

Tabel 7. De gemiddelde scores van het construct ‘technische beoordeling’, weergegeven op itemniveau (N=118).

Item	Gemiddelde	Standaarddeviatie
De opening van de video	3,94	0,77
Afbeeldingen zijn passend	4,10	0,80
Afwisseling van beelden	3,96	0,77
Prettige omgeving van Luuk	3,81	0,98
Kwaliteit van geluid	4,11	0,85
Kwaliteit van de videobewerking	3,98	0,78
Totaal	3,99	0,50

Ook is gevraagd wat de respondenten vonden van de lengte van de video. De lengte van de video is 7,5 minuten. Daarin geeft 56,7% van de respondenten (N=120) aan dat de video een goede lengte heeft. Aan de andere kant geeft 43,3 % van de respondenten aan de video (te) lang te vinden. Gemiddeld gezien is de gewenste lengte van de video 6,09 minuten (minimum = 2,50; maximum =



Figuur 8. De mate van bekendheid in verband met de gemiddelde gewenste lengte.

10; SD = 2,00; n=111). Volgens de hbo-professionals van GaveMensen (M = 7,09; SD = 2,35) mag de video aanzienlijk langer duren dan de hbo-studenten dat aangeven (M = 5,85; SD = 1,83; $t = 2,68$; $df = 109$; $p = 0,008$, bij tweezijdige toetsing). Bovendien geven alleen studenten daar feedback op in de open vraag. Ook blijkt er een zwak positief verband te bestaan tussen de gewenste lengte en de mate dat men aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit ($r = 0,31$; $p = 0,001$, eenzijdig). Dat betekent dat hoe meer bekend iemand is met hoogsensitiviteit, hoe langer de video mag duren. Circa de helft (50,4%) van de respondenten vindt de energie van Luuk voldoende. Iets minder dan de helft (44,5%) vindt dat de energie van Luuk iets meer aanwezig mag zijn. Dit sluit aan bij de open feedback waar een verdeeldheid is over de houding en enthousiasme van Luuk. Van de 48 respondenten geven 9 respondenten aan dat dit beter kan, terwijl circa 10 respondenten aangeven dat dit goed is.

4.3.3. Deelvraag 3: Didactische beoordeling

Om de derde deelvraag te beantwoorden is geanalyseerd hoe het didactische aspect is beoordeeld. Allereerst is een homogeniteitsanalyse uitgevoerd, waaruit een Cronbach's Alpha van 0,526 naar

voren is gekomen op de vier items van de didactische beoordeling. Dat betekent dat de items binnen dit construct een zwakke samenhang hebben. De gemiddelde score van dit construct is 3,78, met een minimum van 2,25, een maximum van 5 met een standaarddeviatie van 0,58. Ook zijn de vier items op itemniveau geanalyseerd. Het eerste item 'Ik heb wat geleerd over hoogsensitiviteit' heeft een gemiddelde van 4,21. Daarbij blijkt dat de hbo-studenten ($M = 4,38$; $SD = 0,64$) meer het idee iets geleerd te hebben dan de hbo-professionals van GaveMensen ($M = 3,54$; $SD = 0,83$; $t = -5,38$; $df = 118$; $p = 0,000$ bij tweezijdige toetsing). Op het tweede item 'Mijn beeld van hoogsensitiviteit is positief veranderd' scoren de respondenten gemiddeld een 3,45, met een standaarddeviatie van 0,86. Bij de hbo-studenten ($M = 3,59$; $SD = 0,81$) is het beeld over hoogsensitiviteit aanzienlijk meer veranderd dan bij de hbo-professionals ($M = 2,88$; $SD = 0,85$; $t = -3,84$; $df = 117$; $p = 0,001$ bij tweezijdige toetsing). Er is dan ook een zwak negatief verband te vinden tussen de voorkennis en de score op dit item ($r = -0,31$; $p = 0,001$, eenzijdig). Het derde item 'Ik ben benieuwd naar de andere video's' laat een gemiddelde zien van 3,76. Ook hier is een significant verschil gevonden, namelijk dat de hbo-professionals van GaveMensen ($M = 4,50$; $SD = 0,59$) hier aanzienlijk hoger op scoren dan de hbo-studenten ($M = 3,57$; $SD = 1,03$; $t = 4,21$; $df = 118$; $p = 0,000$ bij tweezijdige toetsing). Op het vierde item 'Ik zou deze video aanraden aan mijn omgeving' scoort men gemiddeld een 3,66, met een standaarddeviatie van 0,97. Als er wordt gekeken naar wat de hbo-professionals scoren in vergelijking tot de hbo-studenten, laten zij een hogere score zien, namelijk een gemiddelde van 4,21 ($SD = 0,78$) ten opzichte van 3,53 ($SD = 0,97$; $t = 3,16$; $df = 118$; $p = 0,002$ bij tweezijdige toetsing). De hbo-professionals zouden deze video dus eerder delen.

4.3.4 Deelvraag 4: Samenhang mate van bekendheid en beoordeling

De beoordeling bestaat uit twee constructen: de technische en de didactische beoordeling. Tussen de technische beoordeling en de bekendheid met hoogsensitiviteit bestaat een zeer zwakke positieve samenhang ($r = 0,18$; $p = 0,05$, eenzijdig). Dat betekent hoe meer iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit, hoe hoger men scoort op de technische beoordeling. Er is geen samenhang gevonden bij de didactische beoordeling ($r = 0,12$; $p = 0,18$, eenzijdig).

4.3.5 Deelvraag 5: Samenhang mate van bekendheid en discrepantie in kennis

Er is geen significante samenhang gevonden tussen de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de discrepantie in kennis over hoogsensitiviteit ($r = -0,124$; $p = 0,18$). Het maakt niet dus niet uit of je niets, een beetje, gemiddeld, redelijk wat of veel denkt te weten van hoogsensitiviteit. In alle gevallen is ongeveer dezelfde stijging of daling in kennis te zien.

4.4 Feedback

De vragenlijst bevatte twee open vragen. De eerste vraag was 'Wat komt er als eerste bij je naar boven als je denkt aan hoogsensitiviteit? (één woord)'. Deze vraag is enkel voor de opdrachtgever in de vragenlijst opgenomen om een beeld te krijgen wat men associeert met hoogsensitiviteit. Bij de andere vraag kon de deelnemer vrije feedback geven. De meest voorkomende feedbackpunten zijn geteld en worden hier weergegeven in tabel 8. In totaal hebben 48 respondenten iets ingevuld in de vrije ruimte. Sommige respondenten hebben meerdere punten aangegeven.

Tabel 8. De feedback op de video in categorieën weergegeven.

	GaveMensen	Studenten	Totaal
Oogcontact niet in de lens	8	8	16 (33,3%)
Video te lang	1	14	15 (31,3%)
Meer enthousiasme	1	9	10 (20,1%)
Storende omgeving	0	6	6 (12,5%)
Duidelijke uitleg	4	11	15 (31,3%)
Goede informatie	1	12	13 (27,1%)
Goed spreektempo	2	8	10 (20,1%)

Hoofdstuk 5 Conclusie, discussie en aanbevelingen

5.1 Onderzoeksvragen

In dit hoofdstuk zijn de conclusies op de onderzoeksvragen per deelvraag beschreven, inclusief de vragen vooraf. Ook is beschreven of de hypothesen zijn aangenomen of verworpen. Uiteindelijk volgt een beantwoording van de hoofdvraag. Dan volgt een discussie waarin de betrouwbaarheid, validiteit en bruikbaarheid van het onderzoek is beschreven. Uiteindelijk zijn er aanbevelingen voor de kwestie van GaveMensen en voor vervolgonderzoek.

5.1.1 Omschrijving doelgroep

Er is negatieve samenhang gevonden in de mate dat men aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en of mensen zelf hoogsensitief denken te zijn. Dat betekent hoe minder bekend iemand is, hoe minder diegene zichzelf hoogsensitief zou inschatten en vice versa. Respondenten die aangeven meer bekend te zijn met hoogsensitiviteit hebben over het algemeen iets meer voorkennis dan mensen die minder bekend zijn. 18,6 % van de studenten denkt hoogsensitief te zijn. Dat percentage komt overeen met de eerste onderzoeken over hoogsensitiviteit (Aron, 1997; Van Hoof, 2016).

5.1.1 Deelvraag 1: Verschil in kennis

Deelvraag 1: Is er een verschil in kennis over hoogsensitiviteit, voor en na het zien van de video?

Nee, er is geen sprake van een verschil in kennis voor en na het zien van de video. Daarom is hypothese 1 ontkracht: 'na het bekijken van de video is er meer kennis over hoogsensitiviteit'. Het kennisniveau lag namelijk relatief hoog; degene die aangeven niet bekend te zijn met hoogsensitiviteit hebben vooraf gemiddeld gezien 8,44 vragen van de 12 vragen goed. Er is zelfs achteruitgang te zien in de kennis, alleen is dit niet significant. Het lage verschil kan te maken hebben omdat de respondenten alleen hebben gelezen en geluisterd, terwijl het aangeraden is om te variëren van de aanbod van het stof (Krathwohl, 2002; Kolb, 1984). Het blijkt wel dat de hbo-professionals van GaveMensen vooraf meer kennis bezitten over hoogsensitiviteit dan de studenten. Dat klopt met het beeld vooraf, omdat de professionals een opleiding hebben gevolgd bij GaveMensen, die doorgaans alleen hoogsensitieve mensen opleidt. Verder kan op basis van de resultaten gesteld worden dat de mate waarin mensen aangeven bekend te zijn met hoogsensitiviteit klopt, omdat dit samengaat met een hogere score die de mensen behalen. Dus als iemand heeft aangegeven 'veel' bekend te zijn met hoogsensitiviteit, scoorde diegene ook aanzienlijk hoger dan iemand die aangaf 'niet' bekend te zijn met hoogsensitiviteit. Hypothese 2 kan daarmee worden aangenomen: 'er is een verband tussen de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de voorkennis over hoogsensitiviteit'.

Er zijn kennisvragen die aanzienlijk slechter en aanzienlijk beter worden beantwoord, bij de voor- en nameting. Dat was vooraf niet de verwachting, aangezien een interventie waarin kennis wordt gedeeld zou moeten leiden tot een kennisstijging (Baars et al., 2009). Omdat in bepaalde stellingen woorden zoals 'altijd' en 'weleens' zijn opgenomen kunnen deze stellingen onjuist zijn beantwoord, terwijl ze zonder dergelijk woord wel goed konden worden gerekend. Met andere woorden, in de stellingen zijn enkele instinkers opgenomen. Dat heeft in dit onderzoek mogelijk geleid tot een verkeerde beantwoording.

5.1.3. Deelvraag 2: Technische beoordeling

Deelvraag 2: Hoe wordt de ontwikkelde video op technisch gebied beoordeeld?

De video wordt op technisch gebied als ruim voldoende beoordeeld. Het item dat het minst goed wordt beoordeeld is de 'Prettige omgeving van Luuk'. Dat komt bovendien ook terug in de feedback, alleen bij de studenten. Uit de checklist (bijlage 3) bleek ook dat de omgeving waarin de video wordt opgenomen essentieel is. Iets minder van de helft van de respondenten vindt de video te lang, iets meer dan de helft vindt de lengte goed. Het blijkt dat de gewenste lengte rond de 6 minuten ligt. Dat ligt in lijn met educatieve video's voor MOOCs. Die duren doorgaans 5 tot 15 minuten (Haber, 2014). De gewenste lengte ligt bij de hbo-studenten lager in vergelijking met de gewenste lengte van de hbo-professionals; dat kan komen omdat de studenten minder interesse hebben omdat de oefening van buitenaf is opgelegd. De professionals van GaveMensen hebben immers al moeite en aandacht gestoken in hoogsensitiviteit en in GaveMensen. Dat blijkt ook uit de zwakke samenhang met de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de technische beoordeling. Daarom is hypothese 3 aangenomen: 'hoe meer bekend met hoogsensitiviteit hoe hoger de technische beoordeling'. Verder vindt iets minder dan de helft van de respondenten dat Luuk iets meer energie in de video mag stoppen: sommige respondenten geven in de feedback aan dat, door de lengte en de lagere enthousiasme van Luuk, de video saai en langdradig is.

5.1.4. Deelvraag 3: Didactische beoordeling

Deelvraag 3: Hoe wordt de ontwikkelde video op didactisch gebied beoordeeld?

De video wordt op didactisch gebied voldoende tot ruim voldoende beoordeeld, terwijl het meer neigt naar ruim voldoende. Dat betekent dat de respondenten het idee hebben dat ze meer te weten zijn gekomen over hoogsensitiviteit en dat ze de video interessant vonden. De respondenten hebben gemiddeld gezien meer dan ruim voldoende het idee iets geleerd te hebben. Daar komt bij dat hbo-studenten aanzienlijk meer denken iets geleerd te hebben dan de hbo-professionals. Ook het beeld over hoogsensitiviteit is bij studenten in positieve zin veranderd, vergeleken met de hbo-professionals. In beide gevallen kan dat komen doordat zij vooraf minder bekend waren met hoogsensitiviteit en het niveau van de stof dus beter bij hun aansloot. Daarom kan hypothese 4 worden aangenomen: 'hoe minder de voorkennis, hoe hoger de didactische kwaliteit van de video'. Als nieuwe kennis beter aansluit op al bestaande kennis, zal er meer geleerd worden en zal de motivatie hoger liggen (Keller, in Baars, 2009). De hbo-professionals bleken vooraf meer kennis te hebben en daarom kon er weinig verandering in de kennis en het beeld over hoogsensitiviteit plaatsvinden. Wel zijn de hbo-professionals aanzienlijk meer geïnteresseerd naar de andere video's dan de hbo-studenten. Dat ligt niet in lijn met de voorgaande stelling dat, hoe meer men leert, hoe hoger de motivatie zal zijn (Keller, in Baars, 2009). Echter scoren beide groepen hoog; de hbo-professionals hebben nog meer motivatie dan de studenten. Bovendien zouden de hbo-professionals ook de video sterker aanraden aan hun omgeving.

5.1.5. Deelvraag 4: Samenhang mate van bekendheid en beoordeling

Deelvraag 4: Is er een samenhang tussen de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de beoordeling van de ontwikkelde video's?

Omdat de beoordeling uit twee constructen bestaat, is per construct deze vraag beantwoord. Er is een zeer zwakke positieve samenhang tussen de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de technische beoordeling. Dat betekent hoe meer iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit, dat iemand iets hoger scoort op de technische beoordeling. Het blijkt wel

dat de beoordeling en het kijkplezier hoger worden als de video technisch gezien van goede kwaliteit is (Sahlin & Botello, 2011). Er is geen samenhang gevonden bij de didactische beoordeling. Dat werd vooraf ook niet verwacht.

5.1.6. Deelvraag 5: Samenhang mate van bekendheid en discrepantie in kennis

Deelvraag 5: Is er een samenhang tussen de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn en de discrepantie in kennis over hoogsensitiviteit?

Nee, er is geen samenhang tussen de mate dat iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en de discrepantie in kennis over hoogsensitiviteit. Dat werd wel verwacht, want hoe minder bekend iemand is met hoogsensitiviteit hoe minder kennis over hoogsensitiviteit iemand zou hebben. Als er dan een interventie plaatsvindt waarin kennis wordt gegeven, zou er een stijging moeten plaatsvinden (Baars et al., 2009). Dat dat niet is gebeurd heeft onder andere te maken met de voorkennis die relatief hoog lag. Mensen die vooraf meer wisten, scoorden achteraf minder goed. Alleen is dit verschil niet significant. Om die reden is hypothese 5 ontkracht: 'er is een verband tussen de mate waarin iemand aangeeft bekend te zijn met hoogsensitiviteit en het verschil in kennis'.

5.1.7. Beantwoording hoofdvraag

Na de beantwoording van de deelvragen is hier de hoofdvraag van het onderzoek beantwoord. Deze luidt: 'Hoe wordt een video met kennis over hoogsensitiviteit beoordeeld door hbo-professionals en hbo-studenten?' De totale beoordeling is onderverdeeld in drie aspecten, namelijk het kennisverschil, de didactische beoordeling en de technische beoordeling.

Er is geen kennisverschil in voor- en na het zien van de video, waar dat wel werd verwacht. De hbo-studenten hebben meer geleerd en hebben ook meer het idee iets geleerd te hebben. Zowel de didactische als de technische beoordeling is relatief positief. Dat betekent dat de technische opzet van de video goed is en dat de mensen wel een beter beeld denken te hebben van hoogsensitiviteit. Uit de beoordeling en uit de feedback zijn duidelijke punten naar voren gekomen die de beoordeling kunnen verhogen. Kortom, de beoordeling is goed, met hier en daar wat verbeterpunten.

5.2 Discussie

Over het algemeen is de meetprocedure naar wens verlopen. Hier en daar zijn enkele aandachtspunten naar voren gekomen. Deze zijn in deze paragraaf beschreven en onderverdeeld in de betrouwbaarheid, validiteit en de bruikbaarheid van het onderzoek.

5.2.1 Betrouwbaarheid

Uit de homogeniteitsanalyse is naar voren gekomen dat alle schalen een matige interne consistentie hebben vanwege een matige Cronbach's Alpha. Dit komt wellicht door het gebruiken van niet-gevalideerde schalen. De schaal van de didactische beoordeling heeft wel een voldoende interne consistentie.

Ook zijn beide doelgroepen niet geheel representatief als populatie hbo-professionals omdat beide groepen een psychologische achtergrond hebben of meer kennis van hoogsensitiviteit. Bovendien is er een kans dat de meer gemotiveerde hbo-studenten zijn benaderd omdat zij aanwezig waren tijdens het hoorcollege. Dat kan onder andere hebben geleid tot een vertekend beeld van de kennisvragen: een gemiddelde hbo-professional zou waarschijnlijk niet zo veel weten

over hoogsensitiviteit in vergelijking met een hbo-professional van GaveMensen. Ook het verschil tussen hbo-professional en student is terug te zien. Professionals waren meer gemotiveerd om de video te delen en van hun mag de video ook langer duren. Dat verschil kan worden verklaard omdat de professionals al meer interesse hebben in hoogsensitiviteit, wat hun intrinsieke motivatie vergroot. Mensen met intrinsieke motivatie hebben meer interesse in het leren over een onderwerp (Zimbardo, McCann & Robbins, 2017). Bij de studenten werd de taak van buitenaf opgelegd, wat wellicht heeft geleid tot meer extrinsieke motivatie. Tevens was de verhouding van mannen en vrouwen niet gelijk. Maar die scheve verdeling hoeft niet ten koste te gaan van de betrouwbaarheid omdat hoogsensitiviteit normaalverdeeld is. In dat geval zou het bij alle groepen even vaak moeten voorkomen, ongeacht het aantal mannen of vrouwen.

Het onderzoek is niet in exact dezelfde omstandigheden uitgevoerd. In hoeverre er sprake was van standaardisatie, en in hoeverre dat invloed heeft gehad is hier beschreven. Allereerst kon de vragenlijst alleen via een computer worden ingevuld, dus niet via een smartphone of tablet. Tijdens het onderzoek kregen de hbo-professionals daarom een foutmelding, ondanks dat er wel een pilot is uitgevoerd. Omdat dit niet naar hen is gecommuniceerd en zij de vragenlijst niet af konden maken heeft dat geleid tot een lagere respons. Desondanks is de respons voldoende om betrouwbare uitspraken te kunnen doen. Waar de studenten mondeling te woord zijn gestaan, een instructie kregen en mogelijk nog vragen konden stellen, konden de hbo-professionals dat niet. Daarnaast hebben de studenten onder tijdsdruk moeten werken, vanwege de beperkte tijd in het hoorcollege, terwijl de professionals dat niet hadden. De studenten konden wel weer overleggen, terwijl de instructie is gegeven om dat niet te doen. Dat kan invloed hebben gehad op de betrouwbaarheid van de meting van kennis. Bij het tweede hoorcollege van de studenten is het onderzoek vroegtijdig afgekapt tijdens het bekijken van de video. Daardoor hebben die respondenten de video niet af kunnen kijken en zijn niet alle vragenlijsten afgemaakt of ingeleverd. Dat heeft voor een lagere respons gezorgd.

Door de beperkte tijd kon alleen de inleidende tekst en de video van de eerste dag van de hoogsensitiviteit vijfdaagse worden laten zien hoewel de eerste dag ook nog een beschrijving van een metafoer en een oefening bevatte, na afloop van het bekijken van de video. Hierdoor hebben de deelnemers niet de volledige ervaring gehad van de originele eerste dag. Maar omdat geen enkele respondent dit heeft gehad ging het ook niet ten koste van de betrouwbaarheid. Het heeft dan eerder invloed gehad op de (interne) validiteit.

5.2.2. Validiteit

Het onderzoek kan op sommige aspecten worden verbeterd ten behoeve van de validiteit. Ten eerste zijn de items van de constructen niet ontwikkeld op basis van gevalideerde schalen. De items zijn namelijk ontwikkeld op basis van literatuur en bronnen van internet. Dat kan hebben geleid tot een lagere constructvaliditeit.

Ten tweede is het niet eenvoudig om kennis over hoogsensitiviteit te meten. Het is lastig om goede stellingen over kennis van hoogsensitiviteit te formuleren. Dat kan leiden tot strikvragen of vragen die makkelijk te beantwoorden zijn, door woorden zoals 'altijd' of 'nooit'. Iemand kan met zijn tacit knowledge de vragen dan beantwoorden. Dat blijkt uit vraag 3 en 10; die zijn namelijk vooraf allemaal goed beantwoord. De vragen 1, 5, 7 en 8 zijn aanzienlijk slechter beantwoord na het zien van de video. Het is mogelijk dat iemand door de dichotome antwoordkeuze het antwoord op de vraag niet wist, daarom heeft gegokt en daardoor een hoog aantal goede antwoorden heeft

gehaald. Dat hoeft niet helemaal te kloppen met de werkelijke kennis over hoogsensitiviteit. Dat heeft invloed gehad op de inhoudsvaliditeit.

Ten derde is direct na het bekijken van de video de nameting gedaan. Voor de beoordeling van de video is dat juist gewenst, maar het is minder gewenst bij het construct van kennis. Daarmee kan bijvoorbeeld ook kortetermijngeheugen zijn gemeten, in plaats van discrepantie in kennis. Dat heeft een negatieve invloed op de criteriumvaliditeit en externe validiteit.

Als laatste, heeft er geen kwalitatief onderzoek kunnen plaatsvinden door beperkte tijd van het onderzoek en omdat de video's zelf zijn ontwikkeld. Het houden van bijvoorbeeld diepte-interviews leidt tot meer diepgang en daardoor betere inzichten. Het is dan mogelijk om door te vragen op de kennis, de beoordeling, de motivatie en redenen om de hoogsensitiviteit vijfdaagse te volgen. Dat zou hebben gezorgd voor een betere interne validiteit.

Ondanks dat beide groepen niet geheel representatief zijn voor de resultaten op kennis en de didactisch beoordeling, kunnen de resultaten van de technische beoordeling wel worden gegeneraliseerd. De scores en feedback op deze schalen zijn van toegevoegde waarde om andere video's te ontwikkelen. In dit geval is er dus sprake van een goede externe validiteit.

5.2.3 Bruikbaarheid

In de vragenlijst is onder andere gevraagd naar de beoordeling van het technische aspect en naar feedback. De resultaten en de feedback kan worden gebruikt om de video's te verbeteren en eventueel nogmaals op te nemen. Het blijkt bijvoorbeeld dat de kennis bij hbo-professionals van GaveMensen al veel aanwezig is, terwijl dat bij de hbo-studenten minder is. Bovendien hebben hbo-studenten meer het idee iets geleerd te hebben en is hun beeld van hoogsensitiviteit positiever veranderd. Dat zijn aanknopingspunten om de doelgroep op een betere manier te benaderen, door de video's daar op aan te passen.

Verder is uit de resultaten naar voren gekomen dat de technische opzet ruim voldoende is, maar dat de video moet worden ingekort, een meer enthousiaste manier van spreken gewenst is en meer oogcontact en een minder drukke achtergrond. Mensen die niet bekend zijn met GaveMensen geven in de feedback namelijk vaker aan dat ze de omgeving van Luuk minder prettig vinden. Ook geeft een derde van de respondenten aan dat het oogcontact storend is, omdat het niet in de lens is gericht, maar net daar boven. Verder mocht er van de respondenten meer enthousiasme in de video. Dat zijn allemaal punten die de bruikbaarheid van dit onderzoek vergroten, omdat op deze manier de video's kunnen worden verbeterd.

De online training heeft als doel om kennis over hoogsensitiviteit te verhogen bij hbo-professionals. Om dat op een effectieve wijze te doen is het OBIT-model gebruikt. Het is voor een effectief leerproces belangrijk om alle onderdelen van die theorie te gebruiken. Echter is dat in deze online training niet volledig mogelijk geweest omdat de duur van een dag van de online training niet te lang mag zijn: het moest kort en compact. Daardoor is er met de video en het begeleidende materiaal waarschijnlijk geen aanspraak gedaan op inzichtelijk leren. Zo zijn er bijvoorbeeld weinig tips gegeven, terwijl die onder het kopje 'toepassen' staat. Nog een reden is dat er geen face-to-face contact mogelijk is geweest omdat het een online training is. Daardoor kon alleen maar mondeling iets worden overgedragen, waardoor alle fases niet mogelijk waren. Er konden geen fysieke oefeningen worden gedaan, wat wellicht invloed heeft gehad op het leerproces.

5.3 Aanbevelingen

5.3.1. Vraagstuk GaveMensen

Een speerpunt van GaveMensen is bij een breed publiek meer duidelijkheid in de wereld brengen over hoogsensitiviteit, beginnend bij mensen met minimaal een hbo-opleiding. Er komt namelijk steeds meer aandacht voor hoogsensitiviteit, alleen niet altijd op een juiste manier, volgens GaveMensen. De missie van GaveMensen is daarom ook 'zo snel mogelijk een zo groot mogelijk platform vinden om de kennis en ervaringen over hoogsensitiviteit te delen met zo veel mogelijk mensen: een Sensitieve Revolutie'. Daarom is de vraag vanuit de opdrachtgever naar voren gekomen hoe zij, in vijf video's, hoogsensitiviteit zo goed mogelijk konden uitleggen aan hbo-professionals. De eerste stap is gezet met het ontwikkelen van een online hoogsensitiviteit vijfdaagse. Deze is gratis aangeboden om de drempel laag te houden. In dit onderzoek is de eerste video uitgebreid geanalyseerd, waardoor de resultaten kunnen worden verwerkt in de andere video's.

5.3.2. Plan van aanpak

Uit het onderzoek zijn bruikbare resultaten gekomen ten gunste van de ontwikkeling van de hoogsensitiviteit vijfdaagse. Deze vijfdaagse behelst per dag een video, een inleidende tekst en een oefening.

Allereerst is aangeraden om de manier van uitleggen en het niveau van kennis van de video's hetzelfde te houden. De studenten hebben namelijk het idee meer geleerd te hebben, terwijl zij vooraf minder wisten over hoogsensitiviteit. Enkele professionals van GaveMensen gaven in de feedback aan dat er meer diepgang in de video mocht zitten. Dus voor mensen die meer bekend waren met hoogsensitiviteit was de uitgelegde stof al duidelijk. Dat is tijdens de hoogsensitiviteit vijfdaagse overigens niet de doelgroep. Wel zijn de hbo-professionals van GaveMensen meer gemotiveerd om de video's te zien en te delen ten opzichte van de hbo-studenten. Die lage motivatie kan verklaard worden door de lengte en de lagere ervaren enthousiasme van Luuk. De huidige lengte van de video ligt namelijk boven de gewenste gemiddelde lengte. Daarom wordt aangeraden om de video's korter te maken; circa 5 tot 6 minuten en om meer energie in het spreken te stoppen. Zo kunnen de studenten wellicht meer gemotiveerd raken om alle video's te bekijken en te delen. Om de motivatie verder te verhogen wordt aangeraden om een korte kennismakingsvideo te maken waarin Luuk zichzelf voorstelt en waarin de relevantie van de hoogsensitiviteit vijfdaagse wordt uitgelegd. Zo kan de motivatie van de deelnemers worden verhoogd omdat ze dan meer duidelijk hebben wat ze kunnen verwachten.

Verder wordt aangeraden om sommige aspecten van de technische opzet van de video hetzelfde te houden, omdat deze als ruim voldoende zijn beoordeeld. Dat zijn de opening, het gebruik van beelden, de afwisseling van beelden, hetzelfde opnamemateriaal en de videobewerking. De videobewerking is bijvoorbeeld de lay-out en de aanvullende teksten in de video.

Daarnaast wordt aangeraden om sommige aspecten van de technische opzet van de video wel te veranderen. Het is bijvoorbeeld belangrijk om rekening te houden met de lengte van de video, aangezien de gewenste lengte onder de huidige lengte zit. Dat kan door informatie samen te vatten en een meer geïntegreerd verhaal te maken. Mocht dat niet lukken dan kan er worden gedacht aan het opsplitsen van de video's, waardoor een video gemiddeld 3 tot 4 minuten duurt. Ook wordt aangeraden voor meer enthousiasme in de manier van spreken van Luuk. Verder wordt aangeraden om meer in de lens te kijken, zodat er oogcontact ontstaat met de kijker, in de

feedback komt dit regelmatig naar voren. Omdat de vijfdaagse is gericht aan mensen die niet bekend zijn met GaveMensen, is het aangeraden om de omgeving van de opname te veranderen door het bijvoorbeeld meer op te ruimen: alleen hbo-studenten gaven aan dat de omgeving slordig of storend is. Zij gaven aan een witte achtergrond prettig te vinden.

5.3.3. Rol van Toegepast Psycholoog

Bij de technische kant van het ontwikkelen van de video is er geen specifieke rol weggelegd voor een Toegepast Psycholoog. Wel is er zeker een rol weggelegd in het ontwerpen van de inhoud van de online training, oftewel de hoogsensitiviteit vijfdaagse: de inhoud van de video, de oefeningen en teksten in de mail. In combinatie met de psychologische kennis, de deskundigheid op het gebied van het opzetten van trainingen en de evidence-based manier van werken is een Toegepast Psycholoog van grote toegevoegde waarde. Hoewel hoogsensitiviteit niet aan bod is gekomen tijdens de opleiding, is de stof relatief snel te leren omdat een grote psychologische basiskennis aanwezig is. Ook de communicatieve vaardigheden zijn inzetbaar omdat tijdens de uitvoering van de vijfdaagse omdat de deelnemers vragen kunnen stellen via de mail, een Facebookgroep of via de telefoon. Die vragen kunnen gaan over de feitelijke kennis maar ook over persoonlijke vraagstukken. Ook kan een Toegepast Psycholoog, met zijn kennis, prima een vraag beantwoorden over het verschil tussen autisme en hoogsensitiviteit.

5.3.4. Vervolgonderzoek

Uit dit onderzoek zijn bepaalde complicaties naar voren gekomen die invloed hebben gehad op uitkomsten, de betrouwbaarheid en de validiteit van het onderzoek. Ook zijn er keuzes gemaakt om sommige onderwerpen achterwege te laten, die zeker relevant zijn voor dit onderwerp. Daarom worden hier aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek. Allereerst is in dit onderzoek gebruikgemaakt van een zelf ontwikkelde vragenlijst. Ten behoeve van de betrouwbaarheid en validiteit zou meer onderzoek gedaan kunnen worden naar een gevalideerde vragenlijst of de opzet en homogeniteit van de vragenlijst. Ook wordt aangeraden om het onderzoek op meerdere apparaten te testen: het is gebleken dat de afname van de vragenlijst niet kon via de smartphones en tablets. Tevens is het relevant om meer tijd in te ruimen voor een onderzoek omdat er in dit onderzoek bepaalde stukken van de originele training zijn weggelaten ten behoeve van de tijd. Dat zorgt voor de volledige ervaring. Daarnaast is het uitvoeren van kwalitatief onderzoek een goede aanvulling omdat dit meer diepgang en inzichten biedt dan kwantitatief onderzoek. Vanwege de beperkte tijd is dat in dit geval niet gedaan. Verder is het interessant om hoogsensitiviteit eenvoudiger te kunnen onderscheiden van andere gedragskenmerken, zoals autisme of ADHD. Daarom zou uitgebreider onderzoek naar differentiaaldiagnostiek van toegevoegde waarde zijn. Dat zou voor mensen die bijvoorbeeld twijfelen over hun eigen gedrag meer duidelijkheid kunnen brengen. Tevens is gebleken dat een deel van respondenten al bekend is met hoogsensitiviteit en daar ook kennis van heeft. Voor die doelgroep is het relevant om te onderzoeken waar hun behoeftes liggen voor een mogelijke verdiepende opleiding op het gebied van hoogsensitiviteit. Dit zou kunnen aan de hand van kwalitatief onderzoek.

Literatuur

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior, Psychological and Brain Sciences*. doi: 10.1002/brb3.242
- Anderson, L. W., Krathwohl, D. R., Airasian, P. W., Cruikshank, K. A., Mayer, R. E., Pintrich, P. R., ... Wittrock, M. C. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. Allyn & Bacon. Boston: MA.
- AOL Advertising (2017). Digital video insights. Geraadpleegd op: <https://advertising.aol.com/en/blog/digital-video-insights>
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368. doi:10.1037/0022-3514.73.2.345
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262–282. doi: 10.1177/1088868311434213
- Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Tweede druk. Noordhoff Uitgevers: Groningen/Houten
- Baars, G. J. A., Verkuil-Wieland, A., Deinum, J. F., van de Ven, M. J. J. M., D'haese, I. L. G., & van der Linde, E. M., (2009). *Digitale didactiek. Praktische stappenplannen voor het gebruik van ICT in het hoger onderwijs*. Uitgeverij LEMMA: Den Haag
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (1994). Developments in the concept of working memory. *Neuropsychology*, 8(4), 485-493. <http://dx.doi.org/10.1037/0894-4105.8.4.485>
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2006). Gene-environment interaction of the dopamine D4 receptor (DRD4) and observed maternal insensitivity predicting externalizing behavior in pre-schoolers. *Developmental Psychobiology*, 48, 406–409. doi:10.1002/dev.20152
- Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Pijlman, F. T., Mesman, J., & Juffer, F. (2008). Experimental evidence for differential susceptibility: Dopamine D4 receptor polymorphism (DRD4 VNTR) moderates intervention effects on toddlers' externalizing behavior in a randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 44, 293–300. doi:10.1037/0012-1649.44.1.293
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to rearing environment depending on dopamine-related genes: New evidence and a meta-analysis. *Development and Psychopathology*, 23, 39 –52. doi:10.1017/S0954579410000635

- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885-908. American Psychological Association. Doi: 10.1037/a0017376
- Binder, J. R., Desai, R. H., Graves, W. W., & Conant, L. L., (2009). Where is the semantic system? A critical review and meta-analysis of 120 functional neuroimaging studies. *Cerebral Cortex* 19(12), 2767–2796, doi: 10.1093/cercor/bhp055
- Ciscogroup (2008). *Multimodal Learning Through Media: What the Research Says*. Geraadpleegd op: https://www.cisco.com/c/dam/en_us/solutions/industries/docs/education/Multimodal-Learning-Through-Media.pdf
- Cross, E. S. Hamilton, A., & Grafton, S. T. (2006). Building a motor simulation de novo: observation of dance by dancers. *NeuroImage*, 31(3), 1257–1267. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2006.01.033>
- Dale, E. (1969). *Audiovisual methods in teaching*. Derde druk. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Dronkers, N. F., Wilkins D. P., Van Valin R. D., Redfern B. B., & Jaeger J. J., (2004). Lesion analysis of the brain areas involved in language comprehension. *Cognition*, 92(1-2), 145–177. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2003.11.002>
- Galan, K. (2012). *Trainen, een praktijkgids*. Tweede druk. Pearson Benelux: Amsterdam.
- Ginns, P. (2005). Meta-analyses of the modality effect. *Learning and Instruction*, 15(4), 313-331. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.07.001>
- Haber, J. (2014). MOOCS. MIT Press: Chaparral.
- Herrlinger, S., Höffler, T. N., Opferman, M. & Leutner, D. (2016). When Do Pictures Help Learning from Expository Text? Multimedia and Modality Effects in Primary Schools. *Research in Science Education*. 47, 685, doi: 10.1007/s11165-016-9525-y
- Van Hoof, E. (2016). *Hoogsensitief, wat je moet weten*. Uitgeverij Lannoo.
- Jagiellowicz, J., Xu, X. M., Aron, A., Aron, E., Cao, G. K., Feng, T. Y., & Weng, X. C. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47. doi: 10.1093/scan/nsq001
- Jagiellowicz, J. (2012). The relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. Doctoral Dissertation. Stony Brook University: New York.
- Klages, W. (1978). *Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie*. Enke.
- Knevel, R. (z.j.). Taxonomieën zijn hot... en handig. Bureau ICE.
- Kolb, D. A., Boyatzis, R. E., & Mainemelis, C. (2001). Experiential learning theory: Previous research and new directions. *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles*, 1, 227-247.

- Kolb, D. A. (1984). *Experimental learning: experience as the source of learning and development*. Englewood-Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Krathwohl, D. R. (2002). A revision of Bloom's taxonomy: An overview. In *Theory into Practice*, 41 (4), 212-218. Ohio State University.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, Tulips, and Orchids: Evidence for the Existence of Low, Medium, and High Sensitive Individuals in the General Population. *Translational Psychiatry*, 8. <https://dx.doi.org/10.1038%2Fs41398-017-0090-6>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429-1439. doi:10.1016/j.paid.2005.05.007
- McClelland, D. C. (1985). How motives, skills, and values determine what people do. *American Psychologist*, 40(7), 812.
- Meijs, C., Hurks, P., Wassenberg, R., Feron, F. J. M. & Jolles, J., (2016). Inter-Individual Differences in How Presentation Modality Affects Verbal Learning Performance in Children Aged 5 to 16. *Child Neuropsychology*, 22, 818-836.
- Miller, G. E. (1990). The assessment of clinical skills/competence/performance. *Academic Medicine*, 65, 563-567.
- Miller, E. K. (2000). The prefrontal cortex and cognitive control. *Nature Reviews Neuroscience*, 1, 59–65. <https://doi.org/10.1038/35036228>
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life-stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406–425.
- Mussche, H. (2009). Online corporate video. Een onderzoek naar de eisen waaraan een online corporate video moet doen, wil een organisatie zich op de gewenste wijze bij de kijker positioneren. Rijksuniversiteit Groningen.
- Nieuwetijdskind.com (z.j.). Hoog Sensitieve Personen: Gezondheidsprobleem of spirituele gave? Geraadpleegd op: <https://www.nieuwetijdskind.com/hoog-sensitieve-personen-gezondheidsproblemen-spirituele-gave/>
- Ongenaë, C. (2015). *Professor Elke van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: 'ik weet wat het is om je anders te voelen'*. Geraadpleegd op: <https://catherineongenaë.com/2015/06/29/professor-elke-van-hoof-vub-over-hoogsensitiviteit-ik-weet-wat-het-is-om-je-anders-te-voelen/>
- Ortigue, S., & Bianchi-Demicheli, F. (2008). Why is your spouse so predictable? Connecting mirror neuronsystem and self-expansion model of love. *Medical Hypotheses* 71, 941–944.
- Paivio, A., (1971). Imagery and verbal processes. Working Memory. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139, 901-916. doi: 10.1037/a0030196.
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138-143. doi:10.1111/cdep.12120
- Pluess, M., Aron, A., Aron, E., Assary, E., Lester, K. J., Kraphol, E., & Lionetti, F. (2017). Environmental Sensitivity in Children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and Identification of Sensitivity Groups. *Developmental Psychology*, 54(1). Doi: 10.1037/dev0000406
- Sahlin, D., & Botello, C. (2007). *Youtube for dummies: A reference for the rest of us*. Indianapolis: Wiley and Sons.
- Saxion (2017). Toelatingseisen. Geraadpleegd op 24 oktober 2017, van <https://www.saxion.nl/studeren/aanmelden/toelating/>
- Schmidt, L. A., Fox, N. A. & Hamer, D. H. (2007). Evidence for a gene-gene interaction in predicting children's behavior problems: association of serotonin transporter short and dopamine receptor D4 long genotypes with internalizing and externalizing behaviors in typically developing 7-year-olds. *Development Psychopathology*: 19(4). <https://doi.org/10.1017/S0954579407000569>
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279. doi: 10.1016/j.paid.2005.09.022
- Vidyard (2017). Video in Business, Benchmark Report. Geraadpleegd op: <http://awesome.vidyard.com/rs/273-EQL-130/images/Video-in-Business-Benchmark-Report-2017.pdf>
- Vink, L. (z.j.). Compositie: de regel van derden & de gulden snede (en het verschil daarin!). Geraadpleegd op: <https://vinkacademy.nl/fotografietips/compositie-de-regel-van-derden-de-gulden-sned-en-het-verschil/>
- Vonk, R. (2013). *Sociale Psychologie*. Derde druk. Noordhoff Uitgevers B.V.
- Zimbardo, P. G., McCann, V., & Robbins, S. P. (2017). *Psychologie, een inleiding*. 8e druk. Pearson: Benelux.

Bijlagen

Bijlage 1 Stellingen

Luuk Harmsen (407574)

Naar aanleiding van mijn afstudeeronderzoek, het ontwikkelen van een online training over hoogsensitiviteit, zijn de volgende stellingen geformuleerd.

-
1. Hoogsensitiviteit is een hype.
 2. Hoogsensitiviteit is een talent.
 3. Hoogsensitieve mensen hebben een zesde zintuig.
 4. Hoogsensitiviteit is onbegrepen in deze maatschappij.
 5. Het aanbieden van kennis aan de hand van video's is voldoende om iemand te helpen met zijn hoogsensitiviteit.
-

Bijlage 2 Beroepsproduct

Op de volgende pagina's staat het beroepsproduct, namelijk de eerste dag van de hoogsensitiviteit vijfdaagse training. Voor de opmaak is deze op de volgende pagina geplaatst, omdat alles precies op de pagina past. Dit beroepsproduct is tevens aangeleverd als apart document. In dat document is ook een plan van aanpak toegevoegd. Aangeraden is om het beroepsproduct in dat document te bekijken.



Hallo gave mensen! We gaan van start! Daar zijn we dan, met de eerste dag. Hierin gaan we stilstaan bij de basis van hoogsensitiviteit. Je vindt een stuk tekst, daarna de video. Uiteindelijk kun je nog een korte oefening doen en eventueel wat meer lezen als jij dat wilt. Maar doe vooral alles op je eigen tempo!

Onderzoeken

Het begrip hoogsensitiviteit bestaat al een aardige tijd. Sinds men de mens ging bestuderen, rond 1900, sprak men bijvoorbeeld over introversie, aangeboren gevoeligheid en verlegenheid. Totdat in 1997 Elaine Aron met de naam Hoogsensitiviteit en Hoog Sensitief Persoon kwam. Zij schreef toen een boek, ontwikkelde een HSP-test en vond daarin vier kenmerken, namelijk de 'DOES'. Deze staan voor Diepgaande Verwerking, Overprikkeling, Emotionaliteit en Sensorische Sensitiviteit. In Nederland werden haar Engelse termen trouwens ook vertaald als *hooggevoeligheid*. Hier betekent dat dus hetzelfde.

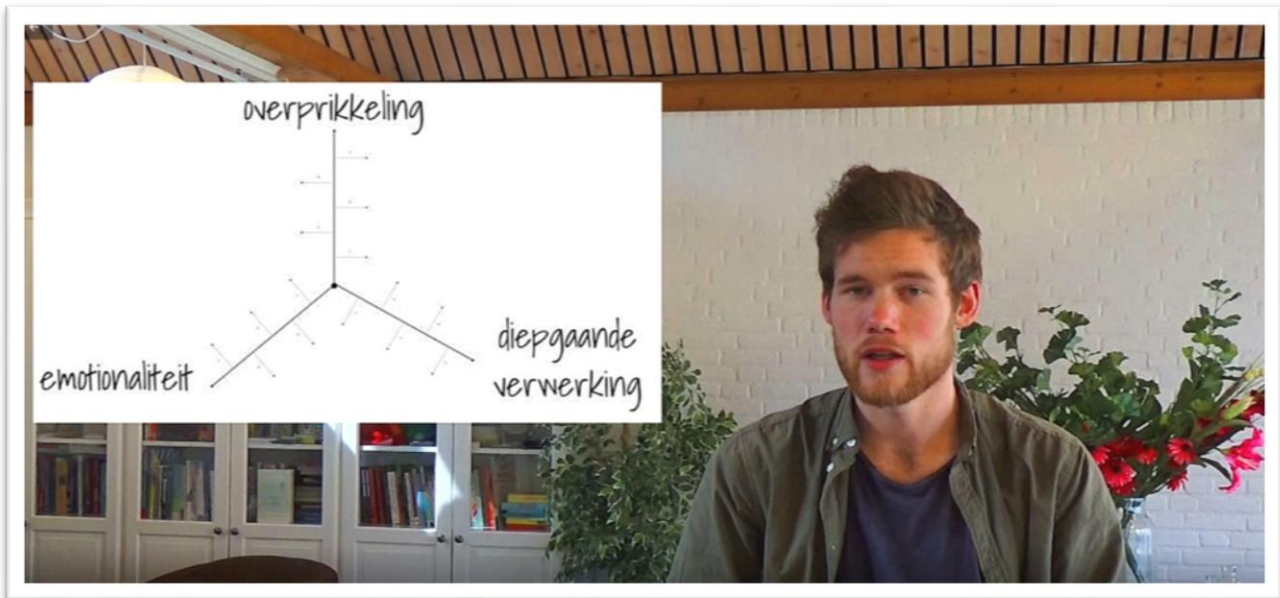
Bianca Acevedo, een andere onderzoekster die van het werk van Elaine Aron gehoord had, heeft onderzoeken gedaan waaruit bleek dat mensen die hoogsensitief zijn, andere activatie in hersengebieden hebben, en anders reageren op informatie dan andere mensen. Het zenuwstelsel, waaronder de hersenen, zijn namelijk wat gevoeliger voor prikkels, zowel voor prikkels van binnen als van buiten. Dat maakt dat iemand meer opmerkt, en meer te verwerken heeft.

Haar studies wekte interesse bij onderzoekers die allemaal het zelfde vonden, waaronder Smolewska, Cabe & Woody. Zij zagen in dat hoogsensitiviteit niet 'een eigenschap is bestaande uit één factor', maar dat in de HSP-test drie verschillende onderdelen te vinden zijn. Zie ook de link onderaan de mail, als je hier meer over wilt weten.

Professor en dr. Elke van Hoof, klinisch psycholoog, ging hier dieper op in en weerlegde Aron. Waar Aron 4 onderdelen zag voor HSP, vond ook zij drie factoren, met het feit dat alleen de Diepgaande Verwerking kenmerkend is voor hoogsensitiviteit. Want Overprikkeling en Emotionaliteit zijn mogelijke gevolgen van de Diepgaande Verwerking, afhankelijk van hoe je met je hoogsensitiviteit omgaat. Overprikkeling en Hoogsensitiviteit worden wel eens in één adem genoemd. Overprikkeling en Emotionaliteit zijn zaken die bij iedereen voorkomen, maar bij hoogsensitieve mensen openbaart dat eerder. Het gaat er namelijk om hoe je er mee omgaat. Bovendien bewees Elke dat er inderdaad niet vier (DOES) maar drie bepalende factoren zijn; zij schaarde de Sensorische Sensitiviteit onder de Diepgaande Verwerking en noemt deze tezamen 'sensitiviteit'.

Bekijk de video voor meer informatie over de DOES, het 'pause to check systeem', de vraag wanneer iemand hoogsensitief is en hoe veel mensen hoogsensitief zijn.

<https://youtu.be/XmX6NtTZ-08> (Normaal staat deze link hier niet op deze manier).



Metafoor – De sportauto

Vroeger hadden auto's niet zo veel PK's en was het al heel wat als ze met 30 pk de 120 km/uur haalden op de snelweg. Maar tegenwoordig heeft een auto al snel 150 PK. Dat maakt dat de auto lui kan worden als hij niet af en toe in een hoog toerental gezet wordt en de verontreinigingen en roetaanslag die zich opgestapeld hebben kan wegblazen. Wanneer je een auto hebt met maar liefst 250 PK, betekent dat, dat zo nu en dan 'alle registers open moeten' om te zorgen dat alles vanbinnen schoon blijft.

En hoewel dat misschien lollig is bij auto's (er zijn vast genoeg mensen die daar enorm van kunnen genieten) is het precies wat we vanaf kinds af aan leren om niet te doen. Dan willen we het snel sussen en ervoor zorgen dat de heftigheid van emoties zo snel mogelijk weer onder controle is. We leren ze niet om hun volledige emotionele potentieel te gebruiken door ze af en toe op het circuit te laten rijden. Nee, we zetten ze eerder in als stadsautootje waarbij we alle oneffenheden, uitdagingen en scherpe bochten vermijden.

Wanneer jij bij wijze van spreken een raceauto hebt gekregen moet je leren hem uitzonderlijk goed te besturen. Want als je de auto op het circuit leert houden, dan spurt hij er vandoor. Als je dat niet leert gaat hij er zonder jou vandoor en hang je geregeld in de grindbak óf wordt de motor lui en ben je niet meer vooruit te branden. Je kan je namelijk vast wel voorstellen dat een racewagen op een weg waar je 80 mag, niet volledig zijn ding kan doen.

Wij hebben voor hoogsensitiviteit de metafoor van een vette auto gekozen. Want wanneer je deze goed op het circuit houdt, komt hij volledig tot zijn recht. Kun jij een metafoor bedenken? Deel deze dan op de Facebook-pagina!



Blog

Mocht je meer de verdieping in willen over de basis van hoogsensitiviteit, lees dan de blog 'Drie factoren van HSP, waar iedereen van moet weten':

<https://gavemensen.nl/drie-factoren-van-hsp-waar-iedereen-van-moet-weten/>

WIST JE DAT...

Hoogsensitiviteit heel normaal is:

Het is een persoonlijkheidskenmerk dat wetenschappelijk aangetoond is in zo'n 15-20% van de populatie.

Hoogsensitiviteit een aangeboren eigenschap is:

Wetenschappers hebben de eigenschap zelfs in de meeste diersoorten ontdekt. Zowel in fruitvliegjes, vissen, honden, katten, paarden als primaten. Hoogsensitiviteit wordt gezien als een belangrijke overlevingsstrategie voor groepen; de kracht om doordacht te observeren wat nodig is alvorens in actie te komen. Het brein van hoogsensitieve mensen en diersoorten is dan ook anders afgesteld en werkt daardoor iets anders.

Er meer bewustzijn is van subtiele details in zowel anderen als de omgeving:

Dit komt doordat het hoogsensitieve brein binnengekomen informatie dieper verwerkt en erop reflecteert. Je ziet dus meer, doordat je meer informatie tegelijk opneemt en gelijk linkjes legt met eerdere ervaringen, zoekt naar oplossingen of hetgeen je ziet plaatst in een groter geheel.

Hoogsensitiviteit niks nieuws is, maar het wel nog vaak verkeerd begrepen wordt:

Als je hoogsensitief bent, heb je de behoefte eerst even te kijken voordat je nieuwe situaties aangaat. Vaak wordt dat als verlegenheid gezien. Maar verlegenheid is aangeleerd, het is vaak een eerste indruk die iemand kan geven als hij nog even aan het observeren is.. 30% van de hoogsensitieve mensen is juist extrovert! Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met enkel de eigenschappen introversie, angstig zijn en neuroticisme. Sommige hoogsensitieve mensen laten dit gedrag wel zien, maar het is eerder een gevolg van minder goede ervaringen, dan dat het een eigenschap van hoogsensitiviteit is!

Door het 'diep geraakt kunnen worden' HSP'ers ook intenser kunnen genieten:

Al die informatie die dieper verwerkt wordt, maakt ook dat je vlugger geraakt wordt en intens kunt genieten van de kleine dingen in het leven. Genieten van een liefdevolle blik, het eerste sneeuwklonk in het voorjaar, of een muziekstuk waarvan je gewoonweg kippenvel krijgt.

Hoogsensitiviteit in verschillende culturen anders gewaardeerd wordt:

In culturen waar gevoeligheid minder gewaardeerd wordt, kunnen hoogsensitieve personen een laag zelfbeeld ontwikkelen, doordat ze verteld wordt dat ze niet zo gevoelig moeten reageren. Hierdoor kunnen ze zich erg abnormaal gaan voelen. In grote delen van Azië wordt sensitiviteit en bedachtzaamheid juist als hooggewaardeerde eigenschappen gezien.

Hoogsensitieve mensen creatief zijn:

Doordat ze hun omgeving zo subtiel waarnemen en alles vanuit meerdere perspectieven kunnen bekijken, zijn hoogsensitieve mensen creatieve denkers, die 'out of the box' kunnen denken, die van taalgrapjes houden, die aanvoelen wat een ander nodig heeft en met innovatieve ideeën komen met oog voor wat nodig is voor de toekomst!

Bijlage 3 Checklist video

CHECKLIST	YOUTUBE
http://www.promotionfilm.nl/2015/06/16/checklist-zelf-een-promotiefilm-maken-videoproductie-amsterdam-pro-motion-film	
1. Werk een idee uit – emotie blijft hangen, dus doe daar wat mee, zoals humor	- Afwisseling en beweging van beelden
2. Maak een Shotlijst	- Locatie
3. Bereid de draaidag goed voor	- Juiste hoek/hoogte van de camera
4. Gebruik een statief	- Ruim je achtergrond op
5. Compositie van je shot	- Geef waarde aan je video's; wat doe je?
6. Je subject haarscherp in beeld	- Maak oogcontact in de lens
7. Zorg voor voldoende licht	- Passende titel bij filmpje
8. Gebruik een goede microfoon	- Intro niet te lang; ca 10 seconden
9. Monteer de film op muziek	- en beginnen met een vraag
10. Exporteer je film in de juiste settings, zoals .mp4 of .mov	- Breng energie als spreker

Peter McKinnon (2017, februari 26). 5 ways to INSTANTLY make BETTER VIDEOS! Geraadpleegd op:

<https://www.youtube.com/watch?v=vjtt-bMonpc>

Video Influencers (2015, augustus 17). How To Make A Good YouTube Video. Geraadpleegd op:

<https://www.youtube.com/watch?v=0z6IIBVnUzU>

Video Influencers (2017, juli 1). Advice for New Youtubers – 10 Mistakes New Youtubers Make.

Geraadpleegd op: <https://www.youtube.com/watch?v=NNKQOi-k50g>

Indy Mogul (2012, november 5). 10 Tricks to Make Amateur Video Look Professional: Indy News.

Geraadpleegd op: <https://www.youtube.com/watch?v=FrZtShb1-8E>

Bijlage 4 Differentiaaldiagnostiek

	HSP	HB-hoge intelligentie	Autisme
Interactie/vrienden	Je anders voelen, idealen die niet begrepen worden of te horen krijgen 'dat je niet zo gevoelig moet zijn' of 'dat je niet zo moeilijk moet denken' kan leiden tot een gevoel van 'anders zijn' en eenzaamheid	Geen ontwikkelingsgelijken treffen; onafhankelijk van leeftijdsgenoten, maar weet hoe vrienden te maken	Gebrek aan 'Theory of Mind', aan sociale vaardigheden, aan empathie, wel behoefte aan vrienden, maar geen realistisch idee van hoe je vrienden maakt.
Communicatie	Normaal. Soms beeldender, fantasierijker of meer doorspekt met emotiewoorden.	Origineel creatief; melodieus, 'echt'; normale taal, doch als van een ouder kind	Uitgestelde echolalie, gekopieerd, boekenzinnen, herhaling; monotoon, 'onecht'; formeel, vreemde intonatie
Verandering	Overspoeld worden door alles wat ze opmerken en <i>emotioneel beleven</i> .	Omdat er zóveel te ontdekken valt overspoeld worden door alles wat ze opmerken en <i>willen doorgronden</i> .	Heeft moeite de gefragmenteerde wereld als eenheid te ervaren.
Preoccupaties	De 'waarheid' willen ontdekken en dieper ingaan op materie of sterke (tijdelijke) motivatie tonen.	Meerdere interesses maar de hoogbegaafde is hier vanaf te brengen; gedreven niet obsessief.	Nagenoeg één interesse; niet vanaf te brengen; obsessief
Fantasie	Overvloedig aanwezig	Overvloedig afwezig.	Gebrek aan verbeelding en fantasie
Planning	Soms zo goed weten wat er nog ontbreekt aan een werkstuk/eindproduct dat het 'niet goed genoeg' lijkt om in te leveren.	Geen keuzes maken omdat er zoveel ideeën zijn. Zo verdiept zijn dat het alles en dus ook de planning vergeet.	Planningsproblemen zijn terug te voeren op ordeningsproblemen, op het op een basaal niveau niet kunnen scheiden van hoofd- en bijzaken.

	AD(H)D	Hoogsensitiviteit
Onoplettendheid	Dit is zichtbaar in het gedrag in de vorm van afdwalen van de taak, gebrek aan doorzettingsvermogen, moeite om de aandacht ergens bij te houden en ongestructureerd te werk gaan en wordt niet veroorzaakt door opstandigheid of een gebrek aan begrip.	HSP'ers kunnen onoplettendheid vertonen, bijvoorbeeld in nieuwe onvertrouwde situaties. Dit is toe te schrijven aan de langere aanpassingstijd die nodig is. Soms wordt dit nog versterkt door een vorm van opstandigheid die ontstaat wanneer men hem of haar aanmoedigt om toch maar snel-snel door te doen. HSP zullen dit soort onoplettendheid niet systematisch vertonen op alle levensdomeinen, maar het manifesteert zich eerder op duidelijk afgelijnde momenten.
Tijdsindeling en deadlines	Moeite met tijdsindelingen. Deadlines worden vaak vergeten of niet gehaald.	HSP'ers willen bovenop de taak nog wel eens bijkomende taken aannemen, bijvoorbeeld door rekening te houden met alle mogelijke gevolgen van een bepaald keuzen, of door dingen uit te voeren die niet gevraagd zijn, maar de opdracht wel ten goede komt. De keerzijde van de medaille is een hoge energie kost: het bord van de HSP'er is altijd 'voller' dan voorzien, ook als geen onverwachte gebeurtenissen op het pad van de taak of opdracht komen en kan leiden tot overprikkeling en stress-gerelateerde klachten.
Systematisch disfunctioneren	Ja. Het resulteert in beperkingen in het sociale functioneren en het functioneren in opleiding en beroep.	Nee. De onoplettendheid interfereert met functioneren, of de kwaliteit daarvan. Bovendien kunnen mensen op andere momenten dan weer wel erg oplettend of gefocust zijn. De onoplettendheid lijkt eerder gelinkt te zijn aan een specifieke taak of situatie, dan wel te wijzen op een algemene verstoorde neurobiologische ontwikkeling.
Impulsiviteit	Impulsiviteit ten slotte, gaat over het stellen van overhaaste handelingen zonder erbij na te denken, vaak met een verhoogde kans op schade of letsels tot gevolg. Dit kan de uiting zijn van een verlangen naar een onmiddellijke beloning of het onvermogen om een beloning uit te stellen, zonder stil te staan bij de langetermijngevolgen. We zien ook geen besluiteloosheid terug bij mensen met ADHD. Onrust is bij mensen met ADHD niet zo concreet te linken aan een concrete situatie: men 'is' gewoon zo.	HSP'ers zullen langer stilstaan bij de mogelijke consequenties van een bepaalde keuze, waardoor ze erg besluiteloos kunnen overkomen. Zeker als dit gepaard gaat met een bovengemiddeld analytisch vermogen, want dan zijn er nog meer potentiële gevolgen die de HSP'er goed wil overdenken. Toch kunnen ook HSP'ers hyperactief en impulsief gedrag vertonen. Het verschil is dat deze hyperactiviteit alleen voorkomt als opwinding in het vooruitzicht van een vertrouwde, maar leuke situatie of als onrust van anticipatie op een nieuwe, onvertrouwde situatie. Eventuele onrust is bijna altijd het gevolg van een welbepaalde situatie die helder te krijgen is bij doorvragen.
Hyperactiviteit	Hyperactiviteit is overmatige motorische activiteit op een moment dat dat niet gepast is. Bij kinderen kan dat bijvoorbeeld gaan om voortdurend rondrennen, buitensporig veel friemelen, tikken met de voeten of raten. Bij volwassenen kan hyperactiviteit zich uiten in een extreme rusteloosheid. Ook mensen in de dichtste omgeving kunnen hier last ondervinden en uitgeput raken door de voortdurende activiteit van betrokkene.	Zoals we inmiddels weten, is hyperactiviteit geen kenmerk van hoogsensitiviteit. Binnen hoogsensitiviteit spreken we van reactiviteit. Bepaalde situaties zorgen voor overprikkeling, wat kan leiden tot een moment van over-activatie en onrust. Alleen: bij HSP'ers verdwijnt die onrust na verloop van tijd weer. Bovendien zijn mensen met HSP in staat om zelfregulatietechnieken in te zetten om toekomstige momenten van

		overprikkeling te vermijden, iets wat bij AD(H)D best uitdagend kan zijn
Aandacht voor details	Mensen met AD(H)D slagen er niet in om voldoende aandacht te geven aan details, waardoor hun planning slordig is en hun werk nonchalant overkomt. Dat uit zich ook in de gekozen zelfregulatietechnieken. Vaak worden deze niet altijd even goed afgestemd, zijn ze onvoldoende proactief of slaagt men er niet in om vol te houden, niet omwille van het persisterende patroon van onoplettendheid	Bij mensen met HSP is het eerder de levendige fantasie die soms voor problemen kan zorgen. HSP'ers hebben soms moeite om alle feiten van lange tekst goed te volgen en te onthouden. Als je dan doorvraagt merk je vaak dat HSP'ers daar vaak creatief aan de slag mee gaan. De feiten komen als het ware in hun hoofd tot leven, waarbij er soms andere dingen worden bij gefantaseerd, niet zelden met een betere uitkomst voor de protagonist van het verhaal. Kinderen kunnen echt verbouwereerd zijn wanneer je hen aanspreekt op hun 'aanvullingen'. In hun optiek was het immers rechtvaardiger om deze aanvullingen te doen; in hun beleving helpen ze het verhaal. Begaafdere HSP'ers slagen er vaak in om naast deze nieuw gefabriceerde elementen toch ook de gevraagde elementen te reproduceren. Het verzinnen van extra elementen komt heel vaak voor-niet alleen bij HSP'ers overigens-en is meestal volstrekt onschuldig. Toch kan het ook heel wat uitdagingen met zich meebrengen, bijvoorbeeld als je bij een hoogsensitief kind wilt navragen wat er nu precies is of was gebeurd. Deze gevoeligheid voor interpretatie, zoals ik het hier nu omschrijf, kan heel wat denkfouten verklaren die HSP'ers vaak maken. Deze interpretatiebias zorgt vaak voor heel wat communicatieproblemen bij hoogsensitieve personen. Kortom, het gaat bij HSP'ers niet om onoplettendheid, maar over focus en inlevingsvermogen.

	HSP zonder AD(H)D	HB zonder AD(H)D	AD(H)D
Aandacht	Onoplettendheid manifest bij specifieke taak of situatie. Leidt niet tot systematisch disfunctioneren. Fantasie kan de aandacht afleiden.	Slechte aandacht, verveling, dagdromen in bepaalde situaties.	Slechte volgehouden aandacht in bijna elke situatie. Aandacht voor details is moeilijk; het werk is rommelig of slordig.
Doorzettingsvermogen	Zelden moeite met tijdsindeling en het behalen van deadlines.	Lage tolerantie om taken vol te houden die irrelevant lijken.	Verminderd doorzettingsvermogen bij taken waaraan geen directe consequenties verbonden zijn.
Impulsiviteit	HSP'ers staan langer stil bij de consequenties van keuzes waardoor ze besluiteloos over kunnen komen.	Inzicht loopt achter vergeleken met intelligentie.	Impulsiviteit, niet goed in het uitstellen van bevrediging
Gedragregulatie	Geen hyperreactiviteit. Bepaalde situaties leiden tot overprikkeling. Eenmaal uit de situatie	Gedrevenheid kan tot machtsstrijd met autoriteiten leiden.	Moeite om gedrag te reguleren en te remmen in sociale contexten. Hyperreactieve overmatige motorische activiteit.

	verdwijnt de onrust. Gedragregulatie is mogelijk om overprikkeling te vermijden.		
Regels	Zolang ze rechtvaardig zijn geen moeite met regels.	Betwijfelt regels, gewoonten en tradities.	Moeite om regels te volgen.

Bijlage 5 Onderzoeksinstrument

Hier is het onderzoeksinstrument weergegeven. Deze is voornamelijk online afgenomen. Dat is te vinden via de volgende link:

https://saxion.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_bmCUBJqTNcFHcgt

Mocht om welke reden dan ook het online onderzoek niet lukken, dan kon men gebruik maken van de papieren versie van de vragenlijst. Deze is op de volgende twee pagina's te vinden.

Hoe bekend ben jij, met hoogsensitiviteit?

Voor je ligt een vragenlijst met een aantal vragen over hoogsensitiviteit. Wil je eerst de voorkant invullen? Alvast bedankt voor je bijdrage!

gave mensen



In hoeverre ben je bekend met hoogsensitiviteit? (omcirkel)

Niet / Een beetje / Gemiddeld / Redelijk wat / Veel

Denk jij dat je hoogsensitief bent?

Ja / Nee / Ik twijfel / Niet over nagedacht

Instructie:

Lees de stellingen en geef aan of deze juist of onjuist zijn, door het bolletje in te kleuren. Heb je een fout gemaakt? Zet dan rond het juiste bolletje een cirkel. Vul alle stellingen in.

Geslacht: M/V

Leeftijd: —

Wat komt er als eerste bij je naar boven als je denkt aan hoogsensitiviteit? (één woord)

- ☐
- ☐
- ☐

Stelling	Juist	Onjuist
Hoogsensitiviteit bestaat sinds circa 20 jaar.	☐	☐
Het zenuwstelsel van een hoogsensitief persoon is gevoeliger voor stimuli dan bij een niet-hoogsensitief persoon.	☐	☐
Je bent hoogsensitief als je wel eens overprikkeld bent.	☐	☐
Hoogsensitiviteit is aangeboren, maar het is afhankelijk van de omgeving of het tot uiting komt.	☐	☐
Een hoogsensitief persoon kan altijd genieten van muziek en geuren.	☐	☐
Je bent hoogsensitief als je interne en externe informatie dieper verwerkt.	☐	☐
Overprikkeling en emotionaliteit komen vaker voor bij hoogsensitieve personen.	☐	☐
Omdat een hoogsensitief persoon zijn eigen emoties altijd sterker aanvoelt, voelt hij dat ook bij een ander.	☐	☐
Een hoogsensitief persoon heeft beter door wat hij kan doen in een situatie om een ander prettig te laten voelen.	☐	☐
Er zijn meer extraverte dan introverte hoogsensitieve personen.	☐	☐
Hoogsensitieve mensen hebben minder de neiging tot vermijding van prikkels.	☐	☐
Ongeveer 30 % van alle mensen heeft een hogere sensitiviteit voor informatie uit de omgeving.	☐	☐
Een hoogsensitief persoon heeft tijd nodig om informatie te verwerken, waardoor hij zich soms automatisch terugtrekt.	☐	☐

Wacht even tot Luuk weer een praatje gaat houden!

Geef een cijfer op basis van de volgende aspecten. 1 slecht, 2 matig, 3 voldoende, 4 ruim voldoende, 5 goed.

1 2 3 4 5

De opening van de video	☐	☐	☐	☐	☐
Afbeeldingen zijn passend	☐	☐	☐	☐	☐
Afwisseling van beelden	☐	☐	☐	☐	☐
Prettige omgeving van Luuk	☐	☐	☐	☐	☐
Kwaliteit van het geluid	☐	☐	☐	☐	☐
Kwaliteit van de videobewerking	☐	☐	☐	☐	☐

De lengte van de video was voor jou

- ☐ (te) kort
- ☐ (te) lang
- ☐ Goed

Wat vind jij een prettige lengte voor een video als deze? _____

De energie van Luuk mag ... aanwezig zijn

- ☐ Veel meer
- ☐ Iets meer
- ☐ Even veel
- ☐ Minder
- ☐ Veel minder

1 = helemaal mee oneens, 2 = oneens, 3 = neutraal, 4 = eens, 5 = helemaal mee eens

1 2 3 4 5

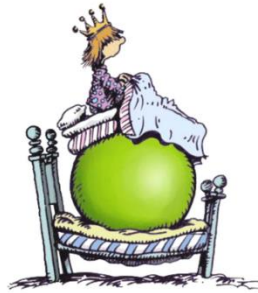
Ik heb wat geleerd over hoogsensitiviteit	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn beeld van hoogsensitiviteit is positief veranderd	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ben benieuwd naar de andere video's	☐	☐	☐	☐	☐
Ik zou deze video aanraden aan mijn omgeving	☐	☐	☐	☐	☐

Stelling	Juist	Onjuist
Hoogsensitiviteit bestaat sinds circa 20 jaar.	☐	☐
Het zenuwstelsel van een hoogsensitief persoon is gevoeliger voor stimuli dan bij een niet-hoogsensitief persoon.	☐	☐
Je bent hoogsensitief als je wel eens overprikkeld bent.	☐	☐
Hoogsensitiviteit is aangeboren, maar het is afhankelijk van de omgeving of het tot uiting komt.	☐	☐
Een hoogsensitief persoon kan altijd genieten van muziek en geuren.	☐	☐
Je bent hoogsensitief als je interne en externe informatie dieper verwerkt.	☐	☐
Overprikkeling en emotionaliteit komen vaker voor bij hoogsensitieve personen.	☐	☐
Omdat een hoogsensitief persoon zijn emoties altijd sterker aanvoelt, voelt hij dat ook bij een ander.	☐	☐
Een hoogsensitief persoon heeft beter door wat hij kan doen in een situatie om een ander prettig te laten voelen.	☐	☐
Er zijn meer extraverte dan introverte hoogsensitieve personen.	☐	☐
Hoogsensitieve mensen hebben minder de neiging tot vermijding van prikkels.	☐	☐
Ongeveer 30 % van alle mensen heeft een hogere sensitiviteit voor informatie uit de omgeving.	☐	☐
Een hoogsensitief persoon heeft tijd nodig om informatie te verwerken, waardoor hij zich soms automatisch terugtrekt.	☐	☐

Wat was er minder en wat was er goed aan de video?

Bijlage 6 Mail naar respondenten GaveMensen

gavemensen



Hoogsensitiviteits
5-daagse

[View this email in your browser](#)

Hallo gave mensen!

Mijn naam is Luuk en ik ben voor mijn afstuderen (toegepaste psychologie) binnen GaveMensen druk bezig met het ontwikkelen van een vijfdaagse over hoogsensitiviteit. Omdat jij je hebt ingeschreven voor een programma via GaveMensen heb jij wellicht ook interesse hier meer over te weten. Daarom stuur ik je deze mail.

Voordat deze vijfdaagse (komende zomer) de lucht in gaat, heb ik hulp nodig! Ik wil je vragen om de eerste video te bekijken en dan jouw (waardevolle) feedback te geven, in een kort onderzoekje.

Jij krijgt daarmee nu al een klein voorproefje van de vijfdaagse. En bovendien help je mij ook met mijn afstuderen. Daarnaast bied ik je de gelegenheid om eens te 'sparren' over de dingen die de video oproept en over hoogsensitiviteit.

We kunnen het hebben over hoe hoogsensitiviteit in elkaar zit, of wat de laatste onderzoeken zeggen. Of als je vragen hebt over bijvoorbeeld iemand uit je omgeving, of over jezelf? Op woensdag 6 en vrijdag 8 juni heb ik hier ruimte voor gemaakt. Interesse? Stuur dan even een mailtje!

Via [deze link](#) kom je bij het onderzoek inclusief de tekst en video (kijktijd 7 minuten) van de eerste dag.

Ik hoop dat je meedoet!
Warme groet, Luuk



Bijlage 7 Communicatie naar studenten

Dag studenten,

Net als jullie ben ik een student Toegepaste Psychologie, alleen dan wat jaartjes later. Momenteel ben ik namelijk bezig met afstuderen, dat waar jullie ook ooit aan gaan beginnen! Dat doe ik bij GaveMensen, een bedrijf dat aan hbo-professionals opleidingen biedt over hoogsensitiviteit.

Omdat Maryke Tieleman en Jan Willem de Graaf dit interessant vonden met betrekking tot Ontwikkelingspsychologie, kom ik in het hoorcollege mijn onderzoek doen. Zodat jullie (hopelijk) er ook wat van kunnen leren! Daarvoor stuur ik alvast deze link. Het is de bedoeling dat je deze pas tijdens het HC opent.

https://saxion.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_bmCUbJqTNcFHcgt

Tot het hoorcollege!

Met hartelijke groet,

Luuk Harmsen

Praatje tijdens het hoorcollege

Dag, ik ben Luuk! Net als jullie ben ik een student Toegepaste Psychologie, alleen dan wat jaartjes later. Want momenteel ben ik bezig met afstuderen, waar jullie ook ooit aan gaan beginnen. Dat doe ik bij GaveMensen, een bedrijf dat aan hbo-professionals opleidingen biedt over hoogsensitiviteit. Men kan dan bijvoorbeeld hoogsensitiviteitscoach worden.

Maar GaveMensen kwam ook met de vraag hoe ze hoogsensitiviteit eenvoudig konden uitleggen aan alle mensen die ooit een hbo opleiding hebben gedaan, of nog steeds doen, dus jullie. Want hoogsensitiviteit krijgt steeds meer aandacht, maar naar onze mening niet altijd op de juiste manier. Daarom wilde we meer duidelijkheid creëren. Daarom heb ik onderzoek gedaan en uiteindelijk een hoogsensitiviteit vijfdaagse ontwikkeld. Iemand kan zich inschrijven en gedurende vijf dagen elke dag een mail verwachten met daarin tekst en een video.

Vandaag wil ik met jullie de eerste video bekijken en vragen om mijn vragenlijst in te vullen. Deze staat (als het goed is) in jullie schoolmail. LET OP: dit onderzoek kan alleen via je laptop. Mocht je geen beschikking hebben over een laptop, dan heb ik ook papieren vragenlijsten mee. Het is de bedoeling dat je de vragenlijst zelfstandig invult. Mocht je vragen hebben, dan hoor ik dat graag. Vul het onderzoek zelfstandig in alsjeblieft.

Laten we beginnen!

Bijlage 8 Evaluatieopzet Plan van aanpak

In het plan van aanpak is aangeraden om de video's op sommige aspecten hetzelfde te houden en op sommige aspecten te veranderen. Hier wordt omschreven hoe dat wordt geëvalueerd.

Allereerst worden de feedbackpunten gecommuniceerd aan de opdrachtgever. Dan kunnen deze beter worden meegenomen in de ontwikkeling van de video's. Dat betekent in het script, tijdens het opnemen en tijdens het construeren van de video's. De opdrachtgever zal dan worden gevraagd om op deze punten te letten en tussentijds te controleren. Als de video's eenmaal zijn ontwikkeld wordt dezelfde vragenlijst nog eens afgenomen onder een representatieve doelgroep zoals in dit onderzoek. De resultaten worden dan wederom geanalyseerd. De kennisvragen zijn dan weggelaten omdat dit voor de andere video's niet relevant is. Het gaat dan meer over de beoordeling van het technische en didactische aspect. Er wordt dan gekeken of de feedbackpunten verandering hebben laten zien.

Bijlage 9 Script Dag 1

Welkom bij de eerste dag van de hoogsensitiviteit vijfdaagse! Tof dat je meedoet. Ben je ook benieuwd wat de basis is van hoogsensitiviteit? Of waarom hoogsensitieve mensen wel eens als verlegen worden beschouwd? En hoeveel mensen nou hoogsensitief zijn? Na deze video weet je dat 'als het goed is' allemaal.

Zoals er in de mail stond beschreven is hoogsensitiviteit het hebben van een gevoeliger zenuwstelsel waardoor er meer informatie binnen komt, van binnen en van buiten. Dat maakt dat iemand meer opmerkt, en meer te verwerken heeft. Uit onderzoeken is dus gebleken dat hoogsensitiviteit bestaat uit drie factoren. Daar gaan we nu wat 'dieper' op in.

De DOES

De drie kenmerken zijn:

- Diepgaande Verwerking

- Diepere Verwerking is dat zintuiglijke prikkels sterker binnenkomen. Een zekere omgevingsgevoeligheid, waardoor je eigenlijk meer alert bent op de omgeving. Dat komt niet omdat hoogsensitieve mensen een zesde zintuig hebben en ze andere dingen zien, maar omdat ze *meer* zien. Ze verwerken de binnenkomende informatie in de hersenen grondiger en nauwkeuriger. Je kan het zien als een boek. Waar een niet-HSP'ers eigenlijk een samenvatting leest, leest het een HSP'er het hele boek. En dan in detail. Ze beleven het meer. Daarnaast is het een bepaalde algemene bedachtzaamheid en de tijd nemen om beslissingen te nemen. Dat betekent dus dat er meer informatie wordt verwerkt, wat best wel wat energie kan kosten. Dat *kan* vervolgens weer leiden tot Overprikkeling en Emotionaliteit.
- Wat dan wel weer fijn is, is dat je alles intenser beleeft. Je kan dieper worden geraakt. Van muziek, kunst, of fijne geuren kun je meer genieten. Herken je je in één van die dingen? Dat je heerlijk kan weg zwijmelen op goede muziek? Of de geur van het voorjaar ruikt? En van die nostalgische gevoelens krijgt? Nog een voordeel is dat je aan kan voelen wat er nodig is om iemand zich weer prettig te laten voelen. Denk dan aan het geluid zachter te zetten van de muziek. Of een raampje openzetten omdat je merkt dat iemand dat nodig heeft. Deze meer intense belevenis kan dan ook weer bepaalde nadelen hebben. Je merkt bijvoorbeeld sneller minder prettige verschillen op, zoals negatieve gezichtsuitdrukkingen, of juist minder fijne geuren.

- Overprikkeling

- Dan Overprikkeling. Dat is de mate waarin je reageert op **externe** zintuiglijke prikkels. Denk dan aan fel licht, sterke geuren, labeltjes en prikkels van kleding en stoffen. Dat komt omdat er dus meer aandacht wordt besteed aan het verwerken van prikkels. Dat kan energie kosten. Leuk dus, om een ritje in de trein te maken! En dat iemand in de coupé dan lekker een patatje zit weg te werken. Het verwerken van die prikkels betekent dus ook dat het energiebalkje sneller leegloopt, met als gevolg overprikkeling. Iemand kan dan bijvoorbeeld geïrriteerd raken. Wat daarin nodig is, is goede zelfzorg, genoeg rust om weer even op te laden. Door bijvoorbeeld een momentje voor zichzelf te pakken. Maar hier staan we bij dag 4 uitgebreid bij stil.

- **Emotionaliteit**

- Dan de emotionaliteit. Deze bouwt nog steeds voort op de diepgaande verwerking. Alleen dit gaat over wat er van binnen (intern) met je gebeurt, in plaats van prikkels van buitenaf. Het is het gemak waarmee je mentaal overweldigd raakt, gemakkelijk opschrikt, een opgejaagd gevoel hebt wanneer je teveel moet doen in korte tijd. HSP'ers voelen namelijk meer hun 'binnenkant', daarom kunnen ze ook die van andere mensen goed aanvoelen. Ook heeft Emotionaliteit te maken met de sociale omgeving. Bijvoorbeeld het minder prettig vinden wanneer je leidinggevende je op je vingers kijkt. Ook bij dit onderwerp gaan we op dag 5 uitgebreid stil staan.

Pause to check systeem

Omdat er meer informatie moet worden verwerkt, heeft een HSP'er tijd nodig om alle informatie te verwerken, alles op een rijtje zetten, checken of alles oké is, om daarna weer door te kunnen. En dat bijvoorbeeld in een drukke ruimte. Vooral in nieuwe situaties en situaties waarin iets wordt gevraagd speelt dit systeem op. Iemand kan dan tijd nodig hebben om te wennen. Na dat wennen kan iemand zich weer vrij voelen. Niet voor niets worden hoogsensitieve mensen wel eens als introvert, naar binnen gekeerd of als verlegen beschouwd. Uit onderzoeken blijkt ook dat er meer introverten dan extraverte HSP'ers zijn. 70 % in verhouding tot 30 %. Een mogelijke verklaring daarvoor is dat hoogsensitieve mensen in een situatie soms eerst 'de kat uit de boom kijken', om dus alles even op een rijtje te zetten. Dat noemt men het 'Pause to Check Systeem' ofwel het 'pauzeer en afweeg systeem'.

Onderzoeker Gray heeft iets laten zien dat sommige mensen meer de neiging hebben tot vermijding van prikkels, het nadenken over mogelijke gevolgen van je gedrag en een bepaalde waakzaamheid. Dit geldt dus ook voor hoogsensitieve mensen. Er zijn zelfs onderzoeken die laten zien dat bepaalde hersengebieden, die hieraan worden verbonden, bij HSP'ers meer activatie laten.

Wanneer hoogsensitief?

Op de vraag wanneer je wel of niet hoogsensitief bent is nog steeds moeilijk te beantwoorden, omdat er weinig instrumenten zijn om het vast te stellen en er veel overlap is met bijvoorbeeld hoogbegaafdheid. Bovendien is er ook niet 'een typische HSP'er', omdat het afhankelijk is van bijvoorbeeld de persoon zelf; zijn persoonlijkheid, karaktereigenschappen en noem het maar op. Wat we tegenwoordig al wel kunnen zeggen is dat er twee kenmerken zijn wat iemand hoogsensitief maakt. Dat zijn de volgende:

1. Veel kenmerken van de mens zijn te herleiden naar een normaal verdeling; de meeste mensen zitten in het midden, en steeds minder mensen zitten aan de buitenkant. Bij bijvoorbeeld lengte zie je minder mensen van 2 meter, of minder mensen van 1 meter 50. Zo heb je ook 'sensitiviteit' als een eigenschap. Iemand kan 'hoger' sensitief zijn. De onderzoeker Michael Pluess noemt dat ook wel omgevingssensitiviteit. Denk dan wederom aan de zintuiglijke prikkels die meer binnenkomen, waardoor je sneller signalen uit de omgeving opmerkt. Uit zijn onderzoeken en uit de normaalverdeling blijkt dat dit 30 % van de mensen is. Dit kan op meerdere manieren ontstaan, bijvoorbeeld door trauma. Mensen met het Autisme Spectrum Stoornis, ADHD of hoogbegaafdheid zullen zich hier misschien

ook in herkennen. Dus die omgevingssensitiviteit geldt niet alleen voor hoogsensitiviteit. Mensen met hoogsensitiviteit zitten qua sensitiviteit zitten meer naar de rechterkant, dus hoger.

Oké, onder die 30 % vallen dus ook andere mensen, zoals ik net benoemde. Wat kunnen we er dan wel over zeggen? Wanneer is iemand hoogsensitief?

Hoeveel mensen zijn hoogsensitief? Zoals ik net heb gezegd zijn 30 % van de mensen omgevingssensitief. Maar overal vind je weer verschillende uitkomsten; onderzoekers hanteren namelijk verschillende eisen om iemand hoogsensitief te noemen. Er bestaat ook geen eenduidige manier om te bepalen of iemand wel/niet hoogsensitief is. Er is wel een vragenlijst voor hoogsensitiviteit ontwikkeld, maar deze meet niet eenduidig hoogsensitiviteit, zoals je in de mail kan lezen. Om die reden wordt er momenteel veel onderzoek gedaan, onder wie professor Elke van Hoof. Op de vraag wat iemand werkelijk hoogsensitief maakt is het antwoord: de Diepere Verwerking van interne en externe prikkels. Wanneer men uitgaat van alleen de Diepgaande Verwerking als eis voor hoogsensitiviteit, blijkt uit een voorzichtige schatting van nog lopend onderzoek dat zo'n 10 % van de mensen hoogsensitief is.

Eenduidige cijfers zijn er niet, maar wat we ondertussen wel kunnen zeggen is dat hoogsensitiviteit bestaat, en dat nader onderzoek moet uitwijzen hoeveel mensen het exact zijn. Onderzoek moet dat nog uitwijzen. Dit komt omdat de onderzoeken nog in de kinderschoenen staan.

Nou, dat was de eerste dag! Hopelijk, dat er nu dingen meer duidelijk zijn. In de mail heb ik meer uitleg gegeven, met een metafoor en een korte oefening. Mocht je vragen hebben, laat het ons weten, via bijvoorbeeld de Facebook site, of via de e-mail. Ohja, en morgen gaan we dieper in op de wondere wereld van de hersenen. Dus, hopelijk zie ik je morgen!

Bijlage 10 Kernwaarden GaveMensen

Je verbonden voelen. Jezelf en anderen ontdekken. Ervaren gezien te worden. Moed tonen. Groeien en talenten ontwikkelen. Trots ervaren. Grenzen verleggen en jezelf verbeteren. Samen creëren we een samenleving die iedereen de kans biedt om zowel zichzelf als anderen te accepteren. Om harmonieus te kunnen leven en samenleven. Nu én later.

GaveMensen biedt speelruimte...

Speelruimte in verbinding. Accepteer wat gek of anders is. Laat je eigenaardigheden zien. Toon jezelf, inclusief rafelrandjes. Leer kiezen voor verbinding en laat alles wat je voelt in dat proces er helemaal zijn. Ervaar dat door het toe te laten er geen enkele reden is om de verbinding te verbreken.

Speelruimte aan ervaringen. Wij hanteren een ontwikkelingsgerichte houding en zijn veranderingsbereid. GaveMensen kenmerkt zich door het ervaringsgerichte karakter wat leidt tot diepgaand leren en innoveren. Zaken niet laten liggen, maar aangaan. Met jezelf. Op een introspectieve manier. Maar ook: Filosofisch en emotioneel uitdagend.

Speelruimte in eigenheid. Xandra gelooft dat de door haar opgestarte Sensitieve Revolutie de wereld tot een gavere plek zal maken. We geloven in een creatieve insteek en een vrije expressie wat leidt tot speelsheid en de lol van het vieren. Leef en leer speels, sprankelend, creatief en vrij.

Speelruimte voor kanttekeningen. Een onderzoekende houding en geboeid door de wetenschap, dat kenmerkt onze cursisten. We hanteren de stelling dat 'de waarheid' niet bestaat maar er vele theorieën, definities en modellen bestaan die allen op hun eigen wijze een kern van waarheid in zich hebben. De combinatie van de theorie rondom hoogsensitiviteit en de meer praktijkgerichte opleidingen leiden tot een allesomvattend kennis- en ervaringsniveau met ruimte voor kanttekeningen.

Speelruimte buiten de lijntjes. Laat je innerlijke rebel vrij en ga met een bad-ass houding dwars door alle bullshit. GaveMensen leeft deze houding. Wij scheiden zin van onzin, doen wat werkt, zijn down-to-earth en praktisch maar zeker ook vlijmscherp. Wij hebben de ambitie een deuk te slaan in de wereld. Ook op zachte wijze kun je de wereld op de grondvesten doen schudden.

Bijlage 11 Kruistabel van Bloom

KENNISDIMENSIE >	METACOGNITIE	PROCEDURES	CONCEPTEN	FEITEN	
√ COGNITIEF PROCES DIMENSIE					HOGERE ORDE DENKVAARDIGHEDEN
Creëren ontwerpen, scheppen, samenstellen, schrijven, bouwen, ontwikkelen.	Ontwerp een leeromgeving waarin meerdere leerstijlen tot hun recht komen	Ontwerp een effectieve workflow voor een project	Stel een team van experts samen	Ontwikkel een logboek van dagelijkse activiteiten	
Evalueren coördineren, monitoren, testen, beoordelen, bekritiseren, kiezen en de keuze rechtvaardigen, besluiten.	Reflecteer op je eigen studie-voortgang	Beoordeel de efficiëntie van technieken om monsters te nemen	Bepaal de relevantie of de kwaliteit van de resultaten	Check de over-een-stemming tussen afspraken en uitvoering	
Analyseren onderscheiden, selecteren, organiseren, samenhang en verbanden vinden, patroon beschrijven, observeren, toeschrijven.	Onttrafel je eigen culturele bias	Integreer bestaande zaken met nieuwe regelgeving	Maak onderscheid tussen cultuur met een grote C en met een kleine c	Selecteer de meest complete lijst met acties in geval van...	
Toepassen gebruiken in een situatie, een plan ontwikkelen, een oplossing voorstellen, aantonen dat, laten zien hoe.	Gebruik een techniek die past bij je sterke en zwakke punten	Voer een test uit om de ph- waarde te meten van...	Geef advies aan en nieuweling hoe...	Beantwoord de meest gestelde vragen over...	LAGERE ORDE DENKVAARDIGHEDEN
Begrijpen weergeven in eigen woorden of beeld, voorbeelden geven, grote lijnen aangeven, uitleggen, classificeren, samenvatten, concluderen, vergelijken, verklaren, voorspellen.	Voorspel hoe iemand reageert op een totaal onbekende situatie	Verduidelijk de instructies voor...	Classificeer lijmstoffen volgens mate van giftigheid	Vat de voordelen samen van een nieuw product	
Onthouden herinneren, benoemen, opnoemen, definiëren, opzoeken, beschrijven, aanwijzen, reproduceren.	Beschrijf strategieën voor het onthouden van informatie	Noem de stappen bij hartmassage van een kind	Herken symptomen van uitputting	Noem de primaire en secundaire kleuren	
	COMPLEXE KENNIS			SIMPELE KENNIS	

Overgenomen van "Taxonomieën zijn hot... en handig" van R. Knevel (z.j.).

Bijlage 12 Eigen werkverklaring

Ondergetekende:

Luuk Harmsen - 407574

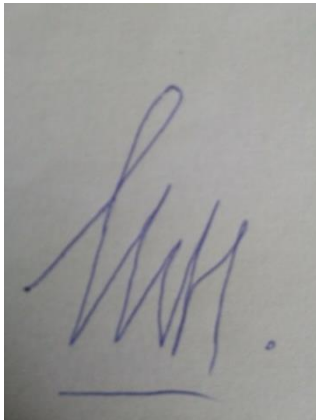
verklaart ondubbelzinnig dat:

- 1) dit werkstuk eigen werk is en daarom geen inbreuk maakt op het auteursrecht van een ander,
- 2) alle gebruikte bronnen (waaronder internetpagina's) zijn voorzien van bronvermelding,
- 3) het verslag voor niet meer dan 5 % aan overgenomen passages uit 'werk van anderen' bevat.
- 4) dit verslag ook digitaal is ingeleverd via Safe Assign (Blackboard).

Plaats: Deventer

Datum: 30/05/2018

Handtekeningen:

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'L. Harmsen', with a horizontal line underneath.