

# **HIGHLY SENSITIVE STUDENTS**

**EXPLORATIEF ONDERZOEK NAAR BELEVING EN  
UITDAGINGEN VAN HOOGSENSITIEVE STUDENTEN  
BINNEN HET HOGER ONDERWIJS**

Aantal woorden: 15 982

**Ilke Kestemont**

Studentennummer: 02112829

Promotor(en): Prof. Dr. Sarah De Pauw

Begeleider: Margo Dewitte

Master ingediend tot het behalen van de graad van master in de pedagogische wetenschappen, afstudeerrichting Pedagogiek en onderwijskunde

Academiejaar: 2023 - 2024



**UNIVERSITEIT  
GENT**

## Abstract

Hoogsensitiviteit wordt gekenmerkt door een verhoogde gevoeligheid voor zowel interne als externe stimuli, wat kan leiden tot diepere verwerking van prikkels en mogelijke overprikkeling. Hoewel wordt verondersteld dat hoogsensitiviteit een aanzienlijke invloed kan uitoefenen op academische en sociale ervaringen van jongvolwassen studenten, is er hiernaar binnen de onderwijscontext nog relatief weinig wetenschappelijk onderzoek verricht. Bovendien is het merendeel van bestaand onderzoek kwantitatief van aard, wat betekent dat de wetenschappelijke kennis over de ervaringen en belevingen van hoogsensitieve studenten binnen het tertiair onderwijs relatief beperkt is.

Dit onderzoek richt zich op ervaringen van hoogsensitieve studenten binnen het hoger onderwijs, met als doel inzicht te verkrijgen in hun beleving, uitdagingen en concrete ondersteuningsbehoeften. Door middel van kwalitatieve interviews met 19 hoogsensitieve studenten wordt hun persoonlijke ervaring en de impact van hoogsensitiviteit op hun studie- en schoolomgeving in kaart gebracht.

De resultaten benadrukken het belang van communicatie over hoogsensitiviteit, zowel met medestudenten als met onderwijsprofessionals, om stereotypes en taboes te doorbreken. Tevens onderstreept deze studie de noodzaak aan meer erkenning en wetenschappelijk onderzoek naar hoogsensitiviteit, evenals de behoefte aan aanpassingen in het onderwijs zoals stille ruimtes en lesopnames. Deze masterproef draagt bij aan een beter begrip van de uitdagingen en sterke punten van deze studenten en pleit voor verder onderzoek naar effectieve interventies en ondersteuningsmechanismen in de onderwijscontext.

## Woord vooraf

Deze masterproef vormt het sluitstuk van mijn opleiding Master of Science in de Pedagogische wetenschappen: Pedagogiek en Onderwijskunde aan de Universiteit Gent. Reeds in het basisonderwijs had ik een voorliefde voor alles wat met onderwijs, leeromgevingen en ontwikkeling van kinderen en jongeren te maken heeft. Deze passie en persoonlijke interesse hebben mij er mede toe gebracht om dit specifieke onderwerp voor mijn masterproef te kiezen. Het schrijfproces was intensief, maar tegelijkertijd buitengewoon leerzaam. Graag maak ik van deze gelegenheid gebruik om enkele personen te bedanken die mij gedurende dit proces hebben ondersteund.

Allereerst wil ik mijn promotor, Sarah De Pauw, bedanken voor haar waardevolle feedback, voortdurende motivatie en deskundig advies gedurende het gehele proces van deze masterproef. Daarnaast wil ik ook mijn begeleider, Margo Dewitte, bedanken voor het mee ondersteunen van deze masterproef en het steeds bieden van praktische tips. Beide personen wil ik oprecht danken voor hun bijdragen aan het succesvol voltooien van deze masterproef en het verheffen van dit werk tot een hoger academisch niveau.

Daarnaast wil ik ook alle studenten bedanken die deelnamen aan dit onderzoek. Jullie openheid en vertrouwen waren van onschatbare waarde. De inzichten en reflecties die jullie deelden, vormen de kern van dit onderzoek. Zonder jullie was deze masterproef niet mogelijk geweest.

Verder ben ik ook mijn vrienden en mijn vriend Michiel dankbaar voor hun onvoorwaardelijke steun en vertrouwen, vooral in momenten waarop ik aan mezelf twijfelde. Bedankt dat jullie er altijd voor mij waren en een schouder hebben geboden om op uit te huilen wanneer dit nodig was. Jullie hebben er allen voor gezorgd dat mijn studententijd een heel stuk mooier werd.

Mama, bedankt voor de tijd en moeite die je hebt genomen om mijn masterproef na te lezen en voor je waardevolle feedback. Papa, hoewel nalezen niet je sterkste punt is, wil ik je bedanken om steeds te geloven dat ik deze uitdaging aankon. Aan mijn broer Lars: jij was mijn inspiratiebron voor het uitwerken van deze masterproef. Dank je wel voor je authentieke zelf, en blijf altijd wie je bent.

Ilke

# Inhoudsopgave

<b>Abstract</b> .....	<b>I</b>
<b>Woord vooraf</b> .....	<b>II</b>
<b>1 Inleiding</b> .....	<b>1</b>
<b>2 Literatuurstudie</b> .....	<b>2</b>
2.1 <i>Definiëring en theorievorming</i> .....	<b>2</b>
2.1.1 Het begrip hoogsensitiviteit .....	2
2.1.2 DOES- theorie .....	3
2.1.3 Omgevings sensitiviteit.....	4
2.1.4 Hoogsensitiviteit als label in de maatschappij .....	5
2.2 <i>Hoogsensitiviteit meten: van een unidimensioneel naar een multidimensioneel construct</i> .....	8
2.2.1 The Highly Sensitive Person Scale (HSPS).....	8
2.2.2 Kritiek op de HSP-schaal .....	8
2.3 <i>Temperament en persoonlijkheid en het verband met hoogsensitiviteit</i> .....	9
2.4 <i>Hoogsensitiviteit en Onderwijs</i> .....	10
2.4.1 De jongvolwassen student .....	10
2.4.2 Hoogsensitiviteit in het hoger onderwijs.....	11
2.4.3 Belang onderzoek naar beleving van hoogsensitiviteit binnen onderwijs .....	14
<b>3 Probleemstelling</b> .....	<b>15</b>
3.1 <i>Onderzoeksvragen</i> .....	16
<b>4 Methodologie</b> .....	<b>17</b>
4.1 <i>Kwalitatief onderzoek</i> .....	17
4.2 <i>Participanten</i> .....	17
4.3 <i>Procedure</i> .....	19
4.3.1 Zoektocht naar participanten.....	19
4.3.2 Semigestructureerd interview.....	19
4.4 <i>Data-analyse</i> .....	19
4.5 <i>Kwaliteitsaspecten</i> .....	20
<b>5 Resultaten</b> .....	<b>22</b>
5.1 <i>Hoe wordt het label geconceptualiseerd en beleefd door studenten in het tertiair onderwijs die zich als hoogsensitief identificeren?</i> .....	22
5.1.1 Verinnerlijking en ontdekking van het begrip .....	22
5.1.2 Kenmerken van hoogsensitiviteit .....	24
5.1.3 Een ambivalent begrip.....	25

5.2	<i>Welke uitdagingen beschrijven 'hoogsensitieve' studenten binnen de schoolse context?</i> .....	26
5.2.1	Andere manier van leren .....	26
5.2.2	Gerichtheid op de ander .....	27
5.2.3	Uitputting en een overweldigd gevoel .....	29
5.3	<i>Welke ondersteunings- en andere noden ervaren 'hoogsensitieve' studenten in het hoger onderwijs en welke aanbevelingen geven ze?</i> .....	32
5.3.1	Microniveau: aanvaarding en erkenning bij zichzelf .....	32
5.3.2	Mesoniveau: het belang van extra faciliteiten .....	33
5.3.3	Macroniveau: concept onder de aandacht brengen .....	35
<b>6</b>	<b>Discussie en conclusie</b> .....	<b>36</b>
6.1	<i>Bespreking van de onderzoeksresultaten</i> .....	36
6.1.1	Hoe wordt het label geconceptualiseerd en beleefd door studenten in het tertiair onderwijs die zich als hoogsensitief identificeren? .....	36
6.1.2	Welke uitdagingen beschrijven 'hoogsensitieve' studenten binnen de schoolse context? .....	37
6.1.3	Welke ondersteunings- en andere noden ervaren 'hoogsensitieve' studenten in het hoger onderwijs en welke aanbevelingen geven ze? .....	40
6.2	<i>Implicaties voor beleid en praktijk</i> .....	41
6.3	<i>Mogelijke beperkingen van het onderzoek en aanbevelingen voor vervolgonderzoek</i> .....	42
6.4	<i>Conclusie</i> .....	44
<b>7</b>	<b>Referenties</b> .....	<b>45</b>
<b>8</b>	<b>Bijlagen</b> .....	<b>54</b>
8.1	<i>Bijlage 1: Nederlandstalige versie HSP Scale</i> .....	54
8.2	<i>Bijlage 2: Poster</i> .....	55
8.3	<i>Bijlage 3: interviewleidraad</i> .....	56
8.4	<i>Bijlage 4: informed consent</i> .....	57

# 1 Inleiding

Mijn broer, 21 jaar oud, tevens ook student en hoogsensitief, heeft de afgelopen jaren aanzienlijke moeilijkheden ondervonden op academisch gebied. Hij kampte met heel wat schoolgerelateerde stress, had een afkeer van het bijwonen van lessen, en had vaak moeite met het zich effectief voorbereiden op examens en prioriteren van taken. Vanuit deze persoonlijke ervaring en interesse, wou ik zelf meer inzicht verwerven in het concept hoogsensitiviteit, de uitdagingen waarmee hoogsensitieve studenten in het hoger onderwijs geconfronteerd worden en de concrete ondersteunings- en andere noden die zij ervaren.

Hoewel hoogsensitiviteit voor mij persoonlijk een bekend concept is en steeds meer aan populariteit en belangstelling wint in de samenleving (Van Hoof, 2016), lijkt wetenschappelijk onderzoek achter te blijven in het formuleren van kwalitatieve kennis omtrent de ervaring en beleving van het concept binnen de onderwijscontext (Tillmann et al., 2018). Er blijkt echter een dringende behoefte te bestaan om de ervaren moeilijkheden en uitdagingen binnen het hoger onderwijs in verband te brengen met hoogsensitieve subgroepen (DiBerardino, 2023). Onderwijskundige tijdschriften en platforms zoals Klasse en Klascement kaarten het bestaan van het begrip aan en bieden richtlijnen voor leerkrachten om in te spelen op de algemene behoeften van deze leerlingen. Dit beperkt zich echter tot het leerplichtonderwijs. Toch zou het ook van grote waarde zijn om de specifieke uitdagingen en ondersteunings- en andere noden van studenten in het hoger onderwijs in beeld te brengen.

Dit onderzoek heeft als doel om de beleving van hoogsensitieve studenten in het hoger onderwijs te verkennen, evenals uitdagingen en ondersteuningsbehoeften die zij ondervinden. Door middel van kwalitatieve interviews worden persoonlijke verhalen en ervaringen verzameld, wat bijdraagt aan een dieper begrip van hoe hoogsensitiviteit de studie- en leefomgeving van deze studenten beïnvloedt.

In deze context wordt de centrale onderzoeksvraag als volgt geformuleerd: Wat betekent het label van “hoogsensitief persoon” voor studenten in het hoger onderwijs en hoe beïnvloedt dit hun beleving van en uitdagingen in het schools functioneren? Door deze vraag te beantwoorden, hoopt dit onderzoek bij te dragen aan een grotere erkenning en begrip van hoogsensitiviteit binnen het onderwijs, evenals aan de ontwikkeling van effectieve ondersteuningsmechanismen voor deze studenten.

## 2 Literatuurstudie

### 2.1 Definiëring en theorievorming

#### 2.1.1 Het begrip hoogsensitiviteit

Het begrip '*hoogsensitiviteit*' verschijnt in 1997 voor het eerst in de wetenschappelijke literatuur onder de term '*Sensory Processing Sensitivity*' (SPS) in een artikel van Arthur Aron & Elaine Aron (Aron & Aron, 1997; Froeyman, 2013). In Vlaanderen is er voornamelijk bekendheid rond ontstaan door prof. dr. Elke Van Hoof, klinisch psycholoog en professor aan de Vrije Universiteit Brussel, en Ilse Van den Daele, oprichter en voorzitter van de vereniging HSP Vlaanderen.

In het artikel '*Sensory processing sensitivity and it's relation to introversion and emotionality*' tonen Aron & Aron met behulp van zeven studies aan dat hoogsensitiviteit gekenmerkt wordt door een hogere gevoeligheid voor interne en externe stimuli (Aron & Aron, 1997). Daarbij zouden hoogsensitieve personen een gevoeliger centraal zenuwstelsel hebben, waardoor ze details in de omgeving en bij anderen sneller opmerken, prikkels dieper verwerken en intense stimuli sneller als lastig of pijnlijk ervaren (Acevedo et al., 2017; Jagiellowicz et al., 2010). Hoogsensitieve individuen worden dus meer beïnvloed door de omgeving, gebeurtenissen en anderen vanwege hun diepere verwerking en begrip van omgevings- en sociale informatie (Acevedo et al., 2017; Aron et al., 2012; Jagiellowicz et al., 2016). Daarnaast zullen hoogsensitieve personen in nieuwe situaties vaker een afwachtende houding aannemen en weten ze kunst en muziek meer te waarderen.

Ondanks de geringe wetenschappelijke impact, wint het concept in stijgende lijn aan bekendheid en populariteit in de niet-wetenschappelijke literatuur. Dit komt mede door Elaine Aron's succesvolle boek '*The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You*' uit 1996, dat ondertussen al vertaald is naar 32 talen. Aron publiceerde sindsdien meerdere toegankelijke werken, waaronder '*The Highly Sensitive Parent*' in 2020 (Aron, 2020). In deze periode ontstaat er echter een onenigheid tussen wetenschappelijke en niet-wetenschappelijke literatuur, waarbij voornamelijk wetenschappelijke aandacht voor het concept uitblijft.

### 2.1.2 DOES- theorie

In 2010 introduceert Elaine Aron het acroniem DOES in haar boek '*Psychotherapy and the highly sensitive person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*'. DOES wordt gezien als een ruimere definitie en meer verfijnde theorie van het begrip, waarbij iedere letter staat voor een fundamenteel kenmerk van hoogsensitiviteit (Aron, 2010).

'D' staat voor Depth of processing, of diepgaande verwerking van informatie. Volgens Aron (2010) is dit de basis van de drie andere hoogsensitiviteitskenmerken. Aangezien deze indicator niet direct waarneembaar is, gaat dit gepaard met een '*black box*' waarbij men zich moet inbeelden wat diepgaande verwerking precies betekent (Aron, 2010). Hoogsensitieve individuen reflecteren vaak intensiever over het leven, wat kan resulteren in bezorgdheid en langere besluitvormingstijd in het dagelijks leven (Aron, 2012).

Een tweede kenmerk betreft '*Overarousal*' of overprikkeling. Hoogsensitieve personen raken vaak overweldigd door externe stimuli, wat kan leiden tot overweldiging, uitputting, stress, slapeloosheid, buikpijn, en andere stress-gerelateerde symptomen. Dit kan resulteren in het zich afzonderen na een drukke tijdsbesteding en het vermijden van drukbezette plekken zoals restaurants (Aron, 2012).

'E', Emotional Intensity of emotionele intensiteit is het derde kenmerk en betreft reacties op zowel positieve als negatieve ervaringen. Hoogsensitieve personen zijn vaak erg empathisch waardoor ze gedragingen en emoties van mensen uit hun omgeving spiegelen. Dit uit zich onder meer in het meehuilen met vrienden of het nabootsen van gezichtsuitdrukkingen. Daarnaast helpt deze empathie hen ook om gevoelens van anderen beter te kunnen inschatten (Aron, 2012, 2019).

Het vierde en laatste kenmerk is '*Sensory Sensitivity*' of sensorische gevoeligheid. Hoogsensitieve personen zijn zich vrijwel onmiddellijk bewust van subtiliteiten of veranderingen in hun omgeving en zijn gevoeliger voor lawaai, fel licht en intense geuren (Aron, 2012). Dit heeft te maken met hoe ze stimuli verwerken, niet met het hebben van betere zintuigen. Sensorische gevoeligheid kan zich op twee manieren manifesteren: enerzijds kunnen individuen snel details in hun omgeving opmerken, anderzijds kan het bij uitputting ook gepaard gaan met een lage tolerantie van sensorische stimuli (Aron, 2010).

DOES biedt een nuttige richtlijn voor het beter begrijpen van hoogsensitiviteit, maar enkele kanttekening zijn noodzakelijk. De bovengenoemde karaktereigenschappen kunnen ook



afzonderlijk voorkomen bij niet-hoogsensitieve personen (Aron, 2012). Daarnaast is er amper aanvullend onderzoek verricht naar hoogsensitiviteit tussen 1997 en 2010, zijn de gebruikte concepten heterogeen en onduidelijk met elkaar verbonden. Zoals gesteld in de kritische analyse van Hellwig en Roth (2021), beschrijft Aron (2010) hoogsensitiviteit voornamelijk door het gebruik van gerelateerde begrippen, zonder het bieden van een exacte definiëring. Ook is niet duidelijk welke van de vier eigenschappen bepalend zijn voor het construct van hoogsensitiviteit en welke slechts potentiële uitkomsten zijn (Hellwig & Roth, 2021).

### 2.1.3 Omgevingssensitiviteit

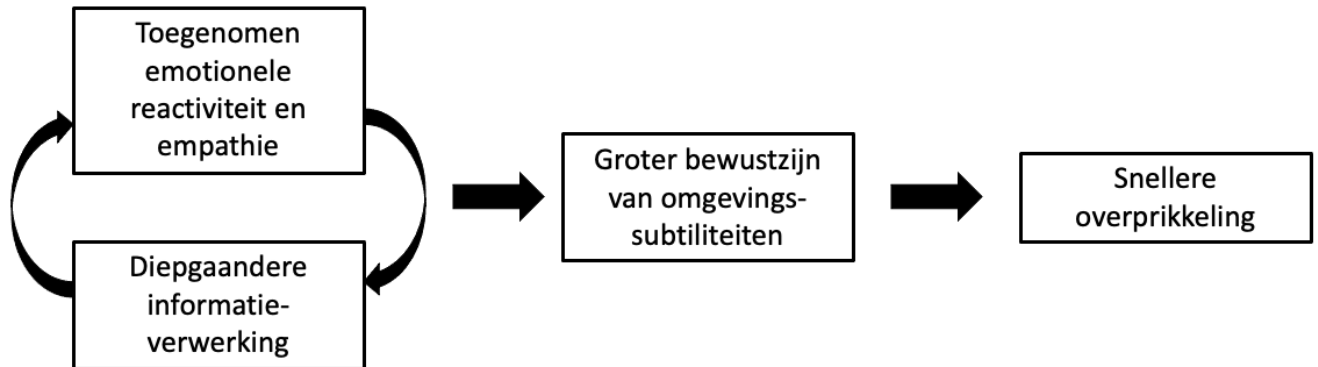
In een meta-analyse van bestaande literatuur over hoogsensitiviteit, bediscussiëren Greven en collega's (2019) de conceptualisering van dit begrip. Ze bespreken studies die suggereren dat hoogsensitiviteit een eigenschap is die interindividuele verschillen beschrijft in gevoeligheid voor zowel positieve als negatieve omgevingsfactoren. Volgens hen kan hoogsensitiviteit het beste worden begrepen als '*Environmental Sensitivity*' (Omgevingssensitiviteit) (Greven et al., 2019). Hierbij wordt verondersteld dat een minderheid van de bevolking aanzienlijk gevoeliger is voor omgevingsinvloeden dan de meerderheid (Lionetti et al., 2018). In deze context fungeert hoogsensitiviteit als indicatie van Environmental Sensitivity (Greven et al., 2019).

Omgevingssensitiviteit wordt door Pluess en collega's (2018) omschreven als het vermogen om externe stimuli te registreren en verwerken (Pluess et al., 2018; Weyn et al., 2022). Deze gevoeligheid voor de omgeving is essentieel om adequaat te kunnen reageren op fysieke en sociale eisen vanuit de omgeving, zoals bij gevaar of in functie van voortplanting. Toch reageert niet iedereen hetzelfde en lijkt er een verschil te bestaan in de mate van gevoeligheid voor omgevingsinvloeden. Zo zullen sommige jongeren meteen contact leggen met anderen bij de start van een nieuw academiejaar, terwijl anderen zich liefst afzijdig houden (Belsky et al., 2009; Belsky & Pluess, 2013).

Op basis van hun onderzoek formuleren Greven en collega's (2019) een herdefiniëring van het concept hoogsensitiviteit. In hun overzichtsstudie presenteren zij een conceptueel model waarin ze de vier componenten van hoogsensitiviteit ordenen. Ze suggereren dat emotionele reactiviteit en diepgaande informatieverwerking de kerncomponenten van hoogsensitiviteit vormen. Deze kenmerken impliceren dat hoogsensitieve personen zich meer bewust zijn van subtiliteiten in hun omgeving en daardoor ook makkelijker overprikkeld raken. De visuele samenhang tussen deze componenten wordt weergegeven in Figuur 1 (Greven et al., 2019).

## Figuur 1

*De wisselwerking tussen de vier componenten van het construct hoogsensitiviteit zoals gedefinieerd door Greven en collega's (2019)*



*Noot: Vertaald in het Nederlands van Greven et al. (2019)*

### 2.1.4 Hoogsensitiviteit als label in de maatschappij

HSP, ofwel hoogsensitief persoon, is een label dat een persoon krijgt of zichzelf toekent (Aron & Aron, 1997). Ondanks de toenemende populariteit en bekendheid van dit concept, blijft er nog veel onduidelijkheid bestaan. Daarnaast circuleren er op het internet talloze zelftests voor hoogsensitiviteit, wat het risico met zich meebrengt dat mensen zichzelf het HSP-label gaan oplakken. Dit kan leiden tot misinterpretaties van hoogsensitiviteit en foutieve informatie (Van Hoof, 2016).

Wat meer aandacht krijgt, is vaak onderhevig aan uiteenlopende meningen, wat kan resulteren in een toename van negatieve reacties (Van Hoof, 2016). Aron en Aron (1997) beschouwen hoogsensitiviteit niet als stoornis of beperking, maar als een persoonlijkheids- of temperamentstrek. Toch wordt dit in de huidige samenleving door het brede publiek vaak anders ervaren (Aron & Aron, 1997). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat mensen vaak geneigd zijn problemen te gaan diagnosticeren, waarbij angst ontstaat als iets niet verklaarbaar is (Bloemink, 2018). Diagnoses kunnen een positieve impact hebben doordat ze een kader bieden om problemen te begrijpen en verklaren. Het zorgt voor opluchting aangezien men weet wat er aan de hand is en het geeft daardoor toegang tot het krijgen van ondersteuning, hulp en zorg (Pitt et al., 2009). Hoogsensitiviteit wordt echter niet erkend in de DSM, waardoor de medische sector vaak weinig begrip en kennis heeft over het concept (HSP Vlaanderen, z.d.). Hierdoor erkennen nog weinig artsen, psychiaters en voorzieningen hoogsensitiviteit, wat een invloed heeft op de praktijk (Marletta-Hart, 2019).

Hoogsensitiviteit wordt vanuit diverse perspectieven kritisch benaderd en is vaak op negatieve wijze onderwerp van gesprekken en media-aandacht (Van Hoof, 2016). Hoogsensitieve personen worden soms afgeschilderd als “overgevoelig”, “perfectionisten” of “aanstellers”, wat kan wijzen op onbegrip (Bont, 2019; *HSP Vlaanderen Informeert, sensibiliseert en verbindt*, 2022). Sommigen suggereren dat het “uitgevonden” is voor introverten (Hosie, 2017) of wordt gezien als schreeuw om aandacht (Bont, 2019). Daarnaast wordt de validiteit van hoogsensitiviteit betwijfeld door beperkt wetenschappelijk onderzoek (Hosie, 2017). Toch stellen Aron en Reitsma (2010) dat hoogsensitiviteit als losstaand en persoonskenmerk moet worden gezien, maar waarbij het vaak overlapping vertoont met andere stoornissen waaronder autismespectrumstoornis (ASS), AD(H)D en borderline (Aron & Reitsma, 2010; Van Hoof, 2016). Echter zijn onderzoeken die deze diagnoses proberen te onderscheiden van hoogsensitiviteit nog zeer gering (Van Hoof, 2016).

### ***Dimensioneel of categoriaal karakter van hoogsensitiviteit***

Aron en Aron (1997) beschouwen hoogsensitiviteit als een categoriaal gegeven: iemand is hoogsensitief of niet. Hierdoor ontstaan er twee groepen: hoogsensitieve en laagsensitieve personen (Aron & Aron, 1997). Deze onderverdeling tussen wel of niet hoogsensitief, in combinatie met de neiging van de huidige maatschappij om diagnoses te stellen, kan resulteren in het (onbewust) toekennen van labels (Gijssels, 2019). De combinatie van vooroordelen, weinig informatie en labeling kan stigmatisering in de hand werken, wat sociale uitsluiting als gevolg kan hebben (Pitt et al., 2009). Dit creëert spanningen en een taboesfeer binnen het onderzoeksveld, waarbij de vraag opkomt of het al dan niet nuttig is om een label voor hoogsensitiviteit te hanteren (Van Hoof, 2016; Pitt et al., 2009).

Toch gaan er heel wat studies uit van een dimensionele benadering: iemand is meer of minder sensitief (Weyn et al., 2019). Uit recentelijk onderzoek blijkt dat niet alleen hoog- en laagsensitieven bestaan, maar dat er ook een middengroep aanwezig is. Deze middengroep is gevoelig voor omgevingsinvloeden, maar niet zo extreem als hoogsensitieven (Pluess et al., 2018).

### ***Hoogsensitiviteit als kracht of struikelblok?***

Hoogsensitiviteit kan fluctueren met leeftijd waarbij SPS doorgaans wordt beïnvloed door taken die in elk ontwikkelingsstadium worden uitgevoerd en gebeurtenissen die worden meegemaakt (Belsky, 2005), maar blijft altijd aanwezig en maakt deel uit van iemands persoonlijkheid (*HSP Vlaanderen Informeert, sensibiliseert en verbindt*, 2022). Hoogsensitieve personen zijn net zo verschillend als elk ander individu (Bont, 2019). Sommigen hebben behoefte aan activiteiten, uitdaging en avontuur (thrill seekers), terwijl

anderen rust en overzicht verkiezen. Ze doen vaker dingen meteen in één keer goed en zijn eerder denkers dan doeners (Marletta-Hart, 2013). Echter geldt wel voor beide dat zij een sociaal, emotioneel en fysiek comfortabele omgeving nodig hebben waarbij stimulering en afscherming wordt afgestemd op hun noden (Marletta-Hart, 2013).

Een hoge SPS kan aanzienlijke voordelen bieden wanneer deze eigenschap adaptief tot uiting komt. Hoogsensitieve personen zijn empathisch en dragen bij aan de gemeenschap door hun opmerkzaamheid van veranderingen in de omgeving (Aron et al., 2012; Jagiellowicz et al., 2010). Ze reageren adequaat op gebeurtenissen en reacties van anderen door bijvoorbeeld lichten te dimmen of op te ruimen (Acevedo, 2020). Verder weten ze hoe ze beloningen en bondgenootschappen kunnen verkrijgen en zijn ze alert op bedreigingen en risico's. Hun diepere verwerking en gedetailleerde waarneming geven een voordeel in het reageren op de omgeving. Daarnaast zullen ze vaker bereid zijn op te komen voor mensen in kwetsbare posities en te reageren op onrechtvaardigheid (Acevedo et al., 2017).

Naast de voordelen en sterkte punten, heeft de eigenschap ook wel degelijk inherente complicaties. Hoogsensitieve personen zijn doorgaans sneller overprikkeld door interne en externe stimuli en zijn vlugger vermoeid dan minder sensitieve individuen (Bont, 2019). Dit is onder meer te wijten aan het feit dat processen dieper en grondig verwerkt worden in het geheugen en dat het hen meer tijd kost om informatie te integreren (Jagiellowicz et al., 2016). Daarnaast hebben zij ook meer kans om verminderde beloning en verhoogde stress te ervaren bij blootstelling aan negatieve stimuli, zoals onaangename geuren, afwijzing of trauma-gerelateerde gebeurtenissen. Tegelijkertijd vertonen ze een intensere beloningsbreinrespons op positieve stimuli (Acevedo et al., 2017; Jagiellowicz et al., 2016). Ook op het gebied van mentaal welzijn kunnen er negatieve gevolgen optreden, zoals verhoogde angst en depressie in reactie op onzekerheid of nieuwe situaties (Degnan & Fox, 2007).

De "negatieve" aspecten van hoogsensitiviteit kunnen de bovenhand nemen wanneer een hoogsensitief persoon de eigen karaktereigenschap niet goed begrijpt (Marletta-Hart, 2019). Dit gebrek aan inzicht kan leiden tot gevoelens van inadequaatheid of de neiging om eigen ervaringen te bagatelliseren. Het is noodzakelijk om de eigen hoogsensitiviteit te herkennen, begrijpen, accepteren en er rekening mee te houden (*HSP Vlaanderen informeert, sensibiliseert en verbindt*, 2022). Op die manier kunnen de sterke kanten van hoogsensitiviteit beter tot uiting komen. Dit impliceert echter niet dat overprikkeling of prikkelgevoeligheid daarmee zal verdwijnen (Bont, 2019).

## 2.2 Hoogsensitiviteit meten: van een unidimensioneel naar een multidimensioneel construct

### 2.2.1 The Highly Sensitive Person Scale (HSPS)

Aron en Aron (1997) concludeerden dat hoogsensitiviteit een unidimensioneel construct is met twee primaire componenten: verhoogde sensitiviteit van het centraal zenuwstelsel en diepgaande verwerking van fysieke, sociale en emotionele stimuli. In hun artikel uit 1997 introduceerden ze de Highly Sensitive Person Scale, een 27-item zelfrapportage-instrument, bedoeld om hoogsensitiviteit bij volwassenen te meten (bijlage 1). Volgens de auteurs duidt een score van 14 of meer positieve antwoorden op een verhoogde waarschijnlijkheid van hoogsensitiviteit. De schaal, gebaseerd op het unidimensionele construct, evalueert sensorische verwerkingsgevoeligheid via sociale, emotionele en fysieke stimuli (Aron & Aron, 1997). Aangezien deze studie zich richt op studenten met een leeftijd van 18 tot 26 jaar, wordt hier uitsluitend de schaal voor volwassenen besproken. Er bestaan echter ook versies voor kinderen en voor ouders om in te vullen met betrekking tot hun kind.

### 2.2.2 Kritiek op de HSP-schaal

Latere studies van onder meer Smolewska en collega's (2006) leveren evidentie dat de schaal, naast het unidimensionele construct '*hoogsensitieve persoonlijkheid*', beter verklaard kan worden door drie subfactoren: esthetische gevoeligheid (AES: opmerken van details in de omgeving zoals waarnemen van verandering van licht), lage zintuiglijke drempel (LST: negatieve zintuiglijke stimuli veroorzaakt door bijvoorbeeld harde geluiden) en gemak van opwinding of exciteerbaarheid (EOE: overweldigd raken door meerdere opdrachten binnen een korte tijdsspanne) (Smolewska et al., 2006).

Evans en Rothbart (2008) stellen een tweefactorenstructuur voor waarbij EOE en LST worden samengevoegd tot één enkele factor, namelijk Negatief Affect. Dit omvat negatieve emoties zoals verdriet, angst, frustratie en sensorisch ongemak. De tweede factor, AES, wordt geconceptualiseerd als Oriëntatiegevoeligheid. Volgens hen kan dit begrepen worden als automatische aandacht voor zowel interne gebeurtenissen (bijvoorbeeld spontane beelden of gedachten) als externe zintuiglijke gebeurtenissen. In hun studie motiveren ze dat hun voorkeur voor de tweefactorenstructuur conceptueel is en dat zowel het twee- als driefactorenmodel beter passen dan het oorspronkelijke unidimensionele model (Evans & Rothbart, 2008).

Hoogsensitiviteit is geëvolueerd naar een multidimensioneel construct. Toch is er nog geen wetenschappelijke consensus bereikt over het exacte aantal dimensies en de optimale methode voor de studie en meting van hoogsensitiviteit. Hoewel de ontwikkelde vragenlijst van Aron (1997) nog steeds in gebruik is, biedt deze slechts een indicatie van de aanwezigheid van hoogsensitiviteit (Greven et al., 2019).

Een cruciale kanttekening bij de HSP-schaal is dat deze ontwikkeld is op basis van observaties van de auteurs in een onderzoek naar personen die zichzelf definiëren als hoogsensitief (Aron, 2019). Recente studies hebben echter aangetoond dat niet alle 27 items even kwaliteitsvol zijn, wat heeft geleid tot de ontwikkeling van een geoptimaliseerde versie met 12 items (Acevedo et al., 2014; Lionetti et al., 2018). Bovendien zijn er discrepanties tussen de HSP-schaal en diverse zelftesten die in boeken of op websites te vinden zijn. Online zelftests en zelfhulpboeken focussen steeds minder op de wetenschappelijke validiteit, waardoor een persoon snel als hoogsensitief kan worden beschouwd (Weyn et al., 2019).

## 2.3 Temperament en persoonlijkheid en het verband met hoogsensitiviteit

Zoals reeds aangehaald, wordt hoogsensitiviteit geconceptualiseerd als persoonlijkheids- of temperamentstrek en niet als stoornis (Aron & Aron, 1997). Het verschil tussen temperament en persoonlijkheid is echter zeer complex en moeilijk te vatten.

Temperament kan gekaderd worden binnen de ontwikkelingspsychologie waarbij voornamelijk onderzoek wordt uitgevoerd bij kinderen. Temperamentsonderzoekers wijzen op het feit dat temperament gelinkt kan worden aan kenmerken die vanaf de geboorte observeerbaar zijn, die genetisch of neurobiologisch geworteld zijn en ook relatief stabiel blijven over gebeurtenissen en tijd heen (Mervielde & De Pauw, 2012; Shiner et al., 2012). Aspecten zoals sensorische gevoeligheid bijvoorbeeld, kunnen ook teruggevonden worden binnen het onderzoek naar temperament (Froeyman, 2013).

Naast temperament kan ook de term '*persoonlijkheid*' gebruikt worden om individuele verschillen te beschrijven. Het begrip wordt voornamelijk gehanteerd door de differentiële psychologie en onderzoek wordt hier vooral bij volwassenen uitgevoerd. Het omvat consistente patronen in handelen, denken en voelen van een individu, die relatief stabiel zijn over situaties, tijd en contexten (Caspi et al., 2005). Persoonlijkheidstreken zijn minder biologisch georiënteerd dan temperament en worden niet als aanwezig beschouwd vanaf de vroege kindertijd (Larsen & Buss, 2010; Zuckerman, 2012).

In hun oorspronkelijke studie stelden Aron en Aron (1997) dat SPS gerelateerd is aan, maar gedeeltelijk onafhankelijk is van andere persoonlijkheidstrekken. Toch werden er lage tot matige verbanden gevonden tussen SPS en introversie en redelijk sterke associaties tussen SPS en emotionaliteit (Aron & Aron, 1997).

In onderzoek naar hoogsensitiviteit worden voornamelijk verbanden gelegd met persoonlijkheidsonderzoek, maar er zijn ook overlappingsen in temperamenttheorieën met gelijkaardige concepten.

## 2.4 Hoogsensitiviteit en Onderwijs

### 2.4.1 De jongvolwassen student

Het is algemeen erkend dat de studententijd voor veel jongeren een complexe periode vertegenwoordigt, gekenmerkt door een dynamische ontwikkelingsfase. Het is essentieel om op te merken dat adolescentie en jongvolwassenheid tijdens de studententijd naadloos in elkaar overgaan (Tayfur et al., 2021). Volgens de definitie van Meeus (2019) omvat de adolescentie de leeftijd van 12 tot 23 jaar, terwijl Arnett (2015) jongvolwassenheid dan weer definieert als de periode van 18 tot 25 jaar. Gezien de gemiddelde omvang van de studententijd meer in lijn ligt met de beschreven leeftijd van jongvolwassenheid (Arnett, 2015), zal in deze masterproef de ontwikkelingsfase van jongvolwassenheid verder als leidraad worden gebruikt.

Jongvolwassenheid is geen eenvoudige levensfase en brengt zowel aanzienlijke kansen als diverse uitdagingen met zich mee (Arnett, 2000). In vergelijking met vorige eeuwen biedt deze periode meer vrijheid voor exploratie en zelfontdekking. Het wordt gekarakteriseerd als een tijd van frequente veranderingen en het maken van keuzes op verschillende levensdomeinen zoals relaties, werk en de manier waarop er naar de wereld wordt gekeken. Het primaire doel van jongvolwassenheid is niet uitsluitend voorbereiden op de volwassenheid, maar eerder het verkennen van mogelijkheden en verwerven van ervaringen die essentieel zijn voor het later dragen van volwassen verantwoordelijkheden (Arnett, 2000).

Toch is deze periode ook erg intens vanwege aanzienlijke fysieke, cognitieve, emotionele en sociale veranderingen. Ze worden verwacht reflectief te zijn over hun levensdoelen, winnen aan autonomie, en nemen meer verantwoordelijkheid op zich (De Moor & Van Scheppingen, 2023). Bovendien ontwikkelen ze cruciale vaardigheden die essentieel zijn voor het bevorderen van educatieve prestaties en het bereiken van ambities. Voorbeelden van dergelijke vaardigheden omvatten het vermogen om prioriteiten te stellen, het gebruik van

effectieve leermethoden, en het inzetten van metacognitieve processen zoals zelfevaluatie (Wigfield, 1994). Daarnaast ervaren jongvolwassenen een verschuiving van bekende institutionele structuren, zoals school en thuis, naar meer onbekende en onvoorspelbare omgevingen (Tanner & Yabiku, 1999). Het is dan ook niet verwonderlijk dat deze levensfase van jongvolwassenheid vaak gepaard gaat met aanzienlijke stress en spanning (Rienecke, 2020; Braet et al., 2014).

De ervaring van studeren zelf vertegenwoordigt een intensief voorbereidend socialisatieproces met diverse verwachtingen van verschillende stakeholders: het bedrijfsleven streeft naar competente werknemers, de maatschappij heeft nood aan geïnformeerde en geëngageerde burgers; ouders koesteren de hoop dat hoger onderwijs bijdraagt aan het geluk en de zelfstandigheid van hun kinderen; terwijl studenten zelf trachten hun professionele en persoonlijke vooruitzichten te optimaliseren (Montgomery & Côté, 2003). Deze uiteenlopende verwachtingen verhogen de druk op studenten (van Huisseling et al., 2018), wat kan leiden tot stress, isolatie en academische uitval (Huygen, 2016).

Zoals eerder vermeld, representeert jongvolwassenheid een cruciale ontwikkelingsfase die gepaard gaat met verschuivingen in zowel cognitieve als sociaal-emotionele verwerking (Fuhrmann et al., 2015). Gedragsveranderingen, waaronder geestelijke gezondheid, identiteitsontwikkeling, academische prestaties en sociale relaties, worden beïnvloed door een complex samenspel van individuele hulpbronnen, (omgeving)uitdagingen en beschikbare ondersteuning (Wood et al., 2017).

#### 2.4.2 Hoogsensitiviteit in het hoger onderwijs

Onderzoek heeft aangetoond dat hoogsensitieve personen verhoogd risico lopen op ziekte wanneer zij worden blootgesteld aan een stressvolle schoolomgeving (Ellis & Boyce, 2008). Bovendien wijst ook het werk van Tillmann (2018) op de significante invloed die SPS heeft op de schoolprestaties. De bevindingen van de studie laten onder meer zien dat er een negatieve relatie heerst tussen SPS en schoolgerelateerde effectiviteit (Tillmann et al., 2018).

Zoals eerder aangegeven, hebben hoogsensitieve individuen de neiging tot meer diepgaande verwerking van informatie in vergelijking met anderen. Deze verwerkingstendens kan resulteren in een langzamere assimilatie van nieuwe informatie (Aron & Aron, 1997). Binnen de onderwijscontext kan dit zich manifesteren als een gebrek aan begrip van nieuwe leerstof of achterstand in academische prestaties. Dit kan vervolgens leiden tot toenemende gevoelens van overweldiging, die op hun beurt een brede impact kunnen hebben op de algehele gezondheid en welzijn van het individu (DiBerardino, 2023). Bovendien suggereert



onderzoek van Jaeger (2004) dat hoogsensitieve studenten voornamelijk betrokken zullen blijven bij leerinhoud die zij als zinvol ervaren. Ze kunnen zich verliezen in de flow van taken die zij als betekenisvol beschouwen, maar vinden het vaak moeilijk zichzelf te motiveren voor taken die zij als alledaags ervaren (DiBerardino, 2023).

Hoogsensitieve individuen ervaren het onderwijs anders dan niet-hoogsensitieve leeftijdsgenoten, maar lijken over het algemeen niet meer schoolgerelateerde problemen te ondervinden of slechtere academische resultaten te behalen vanwege hoogsensitiviteit op zich. Niettemin is het opmerkelijk dat zij frequenter vermoeidheid na schooltijd ervaren en doorgaans neiging tot perfectionisme vertonen, wat resulteert in hoge zelf- en externe verwachtingen. Bovendien geven ze de voorkeur aan gestructureerde omgevingen met duidelijke regels en routines; het ontbreken hiervan kan gevoelens van nervositeit en angst opwekken (Achermann, 2013; Aron, 2002). Dit wijst erop dat de academische carrière van hoogsensitieve studenten niet helemaal vlekkeloos verloopt.

Met de voortdurende groei van het aantal studenten in het (Vlaamse) hoger onderwijs, ontstaat er een uitdaging voor de concentratie van hoogsensitieve jongeren (De Witte & Iterbeke, 2022). Een toename van de studentenpopulatie in een bepaalde ruimte kan gepaard gaan met een verhoogd geluidsniveau, onverwachte gebeurtenissen en een gebrek aan mogelijkheden voor individuele terugtrekking (Maher & van Hippel, 2005). Hierdoor kunnen hoogsensitieve individuen overweldigd raken, wat een negatieve impact kan hebben op hun welzijn en academische prestaties. Naast geluiden in de klas en het gebrek aan tijd om prikkels te verwerken, kunnen ook specifieke eisen en opdrachten, zoals het geven van een presentatie, een (negatieve) invloed op hoogsensitieve jongvolwassenen uitoefenen (Tillmann et al., 2018).

Hoogsensitieve individuen vertonen niet alleen diepgaande verwerking van inhoudelijke informatie en prikkels (Greven et al., 2019; Aron & Aron, 1997), maar denken daarnaast ook vaak op een andere manier in vergelijking met niet-hoogsensitieve leeftijdsgenoten. Zo zijn de meeste onder hen beelddenkers (Van den Daele & T'Kindt, 2018). Beelddenken is een cognitieve stijl en een andere manier om informatie te verwerken waarbij beroep wordt gedaan op visuele informatie (Bezem, 2016). De rechterhersenhelft is bij beelddenkers, net zoals bij hoogsensitieve personen, actiever (Aron, 2010). Het is dus niet toevallig dat veel hoogsensitieve personen ook beelddenkers zijn. Ze leren iets als een geheel. Voor ze details kunnen opnemen, moeten ze eerst het grotere beeld zien. Herhaling en leerstof indrillen zijn niet aan hen besteed (Van den Daele & T'Kindt, 2018).

Toch is dit beelddenken niet altijd een voordeel. Het Vlaamse onderwijs is voornamelijk gericht op een stapsgewijze benadering, terwijl beelddenkers niet op deze manier leren. Zij bereiken vaak een correcte oplossing zonder problemen stapsgewijs te benaderen, wat maakt dat ze hun beweegredenen om tot deze juiste conclusie te komen, niet kunnen voorleggen. Dit kan zorgen voor conflict met de docent (Van den Daele & T'Kindt, 2018). Hoogsensitieve individuen hanteren doorgaans een soort '*pauze-en-checksysteem*' waarbij ze eerst intensief observeren voor ze iets ondernemen met de aangeleerde zaken. Deze strategie is essentieel vanwege de aanzienlijke hoeveelheid informatie die zij moeten verwerken. Aangezien deze binnengekomen informatie te veel is om in een keer te verwerken, hebben ze dus tijd nodig om alle elementen te overzien voor ze verder gaan (Aron, 2010). Hierdoor worden ze soms aanzien als lui, traag of minder intelligent terwijl ze enkel voldoende tijd nodig hebben om zaken op hun eigen tempo te doorlopen (Van den Daele & T'Kindt, 2018).

De mate van hoogsensitiviteit bij jongeren lijkt te vervagen naarmate ze ouder worden, mogelijks door verbeterde coping-mechanismen of ondersteuning van vrienden, familie en docenten. Uiteraard blijft hoogsensitiviteit een intrinsiek onderdeel van het individu dat nooit volledig zal verdwijnen (Aron, 2004). Zo ervaren ook hoogsensitieve studenten binnen het tertiair onderwijs nog steeds aanzienlijke uitdagingen. Daarbij wordt gesuggereerd dat de gemoedstoestand van anderen, met name de houding van docenten en algemene harmonie in de omgeving, een cruciale rol spelen bij het comfortniveau van deze studenten (DiBerardino, 2023). Daarnaast kan uit onderzoek worden geconcludeerd dat hoogsensitieve studenten zich kunnen ergeren wanneer zij worden geconfronteerd met een overweldigende hoeveelheid aan taken tegelijkertijd. Hoewel zij streven naar academisch succes, kunnen zij snel overweldigd raken door de verwerking van grote hoeveelheden nieuwe informatie (Cater, 2017).

In het algemeen kan dus worden gesteld dat hoogsensitiviteit in het onderwijs een scala aan uitdagingen kan veroorzaken. Om diepgaander begrip te verkrijgen in de specifieke aard en de omvang van deze uitdagingen voor studenten in het tertiair onderwijs, is verder onderzoek noodzakelijk (Gregory et al., 2010; Cater, 2017).

### 2.4.3 Belang onderzoek naar beleving van hoogsensitiviteit binnen onderwijs

Binnen de onderwijscontext wordt het concept van hoogsensitiviteit steeds vaker belicht. Dit blijkt uit de publicaties op platforms zoals *Klascement* en onderwijskundige tijdschriften zoals *Klasse*. Dit wijst op de relevantie voor pedagogen, leraren en andere onderwijspartners en niet alleen voor orthopedagogie en psychologie. Toch blijft het onderzoek naar hoogsensitiviteit binnen de schoolse omgeving tot op heden beperkt, vooral op het tertiaire onderwijsniveau (DiBerardino, 2023). Ondanks de inspanningen van persoonlijkheids- en ontwikkelingsonderzoekers om hoogsensitiviteit te begrijpen, blijft de rol ervan binnen het onderwijslandschap vaak onderbelicht (Tillmann et al., 2018). Aangezien de schoolomgeving cruciaal is voor hoogsensitieve personen, is meer aandacht voor deze context noodzakelijk (Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Voornamelijk in de internationale literatuur ontbreekt het nog steeds aan kwalitatief onderzoek naar hoogsensitiviteit. Hoewel ook in Vlaanderen het kwalitatief onderzoek naar dit onderwerp relatief beperkt is, hebben enkele masterstudenten onder begeleiding van professor De Pauw belangrijke bijdragen geleverd aan dit veld. Dit onderzoek behandelt diverse aspecten van hoogsensitiviteit, waaronder ondersteunende en belemmerende factoren van hulpverlening voor hoogsensitieve volwassenen (Van Den Berghe, 2018), de beleving van hoogsensitiviteit bij mannen (Dierick, 2020), de betekenis van het label hoogsensitiviteit bij 20 tot 30-jarigen (De Graeve, 2022) en de perspectieven van ouders op de conceptualisering van hoogsensitiviteit bij kinderen (Vandesompele, 2023).

Uit deze onderzoeken blijkt dat het label '*hoogsensitiviteit*' zowel voordelen als nadelen met zich meebrengt. Algemene voordelen kunnen onder andere zijn: sociale inclusie, verklaringen van gedragingen en gevoelens en toegang tot hulpverlening. Anderzijds kan een label leiden tot stigma, stereotypering, disempowerment en discriminatie (De Graeve, 2022; Dierick, 2020; Vandesompele, 2023; Van Den Berghe, 2018). De interactie met de omgeving speelt hierbij een cruciale rol. De vier studies tonen aan dat er een gebrek aan algemene bekendheid bestaat over het concept hoogsensitiviteit, hetgeen vaak resulteert in onbegrip en negatieve reacties vanuit de bredere samenleving (De Graeve, 2022; Dierick, 2020; Van Den Berghe, 2018). Vandesompele (2023) merkt bovendien op dat ouders van hoogsensitieve kinderen vaak moeite hebben om aansluiting te vinden bij reguliere instanties, zoals het onderwijs, aangezien hoogsensitiviteit daar onvoldoende gekend is.

### 3 Probleemstelling

Hoewel hoogsensitiviteit steeds vaker wordt besproken in de literatuur en hedendaagse samenleving, staat onderzoek naar dit fenomeen nog in de kinderschoenen. Ondanks de introductie van het concept door Aron en Aron in 1997, blijft er weinig onderzoek naar kinderen en jongvolwassen studenten. De studententijd, een fase van verhoogde gevoeligheid voor sociale contexten, vormt daarbij een interessante onderzoeksgroep (Rienecke, 2020). Gezien de algemene gevoeligheid van studenten, is het aannemelijk dat hoogsensitieve studenten nog vatbaarder zijn voor omgevingsinvloeden.

Ondanks dat de studententijd wordt gezien als een complexe ontwikkelingsfase met diverse uitdagingen (Rienecke, 2020; Braet et al., 2014), is het opmerkelijk dat slechts een beperkt aantal studies de relatie met hoogsensitiviteit onderzoekt. Hoewel bekend is dat hoogsensitieve studenten niet noodzakelijk beter of slechter presteren dan niet-hoogsensitieve leeftijdsgenoten, (Achermann, 2013; Aron, 2002), impliceert dit niet dat hoogsensitiviteit geen invloed uitoefent op hun academisch leven. Volgens DiBerardino (2023) kan overweldiging bij studenten in het hoger onderwijs deels worden toegeschreven aan hoogsensitiviteit, maar onderzoek naar dit onderwerp blijft schaars. Dit staat in contrast met de overvloed aan populaire artikelen en blogs die hierover te vinden zijn, wat kan leiden tot misinterpretaties en verspreiding van foutieve informatie (Van Hoof, 2016).

Vanwege de verkennende aard van deze bevindingen, is verder onderzoek naar de effecten van hoogsensitiviteit binnen tertiair onderwijs essentieel. Dit onderzoek beoogt het opvullen van een hiaat binnen bestaande literatuur door persoonlijke ervaringen van studenten, die zichzelf als hoogsensitief identificeren, binnen het hoger onderwijs te onderzoeken. Specifiek zal de studie zich richten op het blootleggen van ondervonden uitdagingen, ondersteunings- en andere noden en de conceptualisering door middel van diepgaande interviews.

### 3.1 Onderzoeksvragen

Hoofdvraag: Wat betekent het label van “hoogsensitief persoon” voor studenten tussen de 18 en 26 jaar en hoe beïnvloedt dit hun beleving van en uitdagingen in het schools functioneren?

*Eerste onderzoeksvraag: Hoe wordt het label geconceptualiseerd en beleefd door studenten in het tertiair onderwijs die zich als hoogsensitief identificeren?*

*Tweede onderzoeksvraag: Welke uitdagingen beschrijven ‘hoogsensitieve’ studenten binnen de schoolse context?*

*Derde onderzoeksvraag: Welke ondersteunings- en andere noden ervaren ‘hoogsensitieve’ studenten in het hoger onderwijs en welke aanbevelingen geven ze?*

## 4 Methodologie

### 4.1 Kwalitatief onderzoek

Deze masterproef peilt naar de impact van hoogsensitiviteit op het functioneren van studenten binnen het hoger onderwijs. Door middel van kwantitatieve data kunnen diverse fenomenen, trends en verbanden worden geïdentificeerd, maar aangezien de beleving van individuen veelomvattend is, kan het niet gereduceerd worden tot cijfers. Omwille van deze reden wordt gekozen voor kwalitatief onderzoeksdesign, waarbij gebruik wordt gemaakt van semi-gestructureerde één-op-één interviews (Van Hove, 2014).

Kwalitatief onderzoek kenmerkt zich door een verkennende benadering waarbij onderzoekers zonder vooraf opgestelde hypothesen luisteren naar de ervaringen van participanten om hun gedachten en gevoelens in kaart te brengen (Prosek & Gibson, 2021). Deze methode biedt de mogelijkheid om diepgaand in te gaan op de antwoorden van de deelnemers en om samen met hen de inhoud van de onderzoeksvragen te verfijnen (Van Hove, 2014). Toch vereist kwalitatief onderzoek gevoeligheid voor subjectiviteit, waarbij de verkregen data worden gezien als perspectieven op de realiteit in plaats van een objectieve weergave (Van Hove, 2014). Kwalitatief onderzoek hanteert een inductieve benadering en werkt bottom-up waarbij de richting van het onderzoek wordt bepaald door de informatie van de deelnemers (Prosek & Gibson, 2021).

### 4.2 Participanten

Er werd gestreefd naar ongeveer 20 deelnemers. In eerste instantie waren er 21 studenten geïnteresseerd in deelname aan de studie. Hoewel 2 van hen werden uitgenodigd, reageerden zij niet meer. Uiteindelijk namen er 19 respondenten deel aan het onderzoek. Alle participanten omschrijven zichzelf als hoogsensitief omdat ze dit vernomen hebben via professionele advisering of via zelfidentificatie, vaak op basis van (online) zelftests.

De leeftijd van de participanten varieert tussen 19 en 26 jaar, met een gemiddelde van 22 jaar. Zowel mannen als vrouwen namen deel aan het onderzoek, maar de vrouwelijke vertegenwoordiging binnen de steekproef was significant hoger. Door te focussen op studenten tussen de 18 en 26 jaar oud, is het mogelijk om een algemeen beeld te vormen van de betekenis van het label bij deze doelgroep. Ook de hieraan verbonden uitdagingen, noden en behoeften kunnen worden geschetst. Dit kan zeer waardevolle informatie bieden voor zowel onderzoek, praktijk als beleid.

**Tabel 1***Demografische gegevens van de participanten.*

<b>Participant</b>	<b>Geslacht</b>	<b>Leeftijd</b>	<b>Opleiding</b>
1	V	25	2de master Pedagogische Wetenschappen - Pedagogiek en Onderwijskunde
2	V	22	Master communicatiewetenschappen - communicatiemanagement
3	V	23	2e master Diergeneeskunde - kleine huisdieren
4	V	22	2de master Psychologie - Klinische psychologie
5	V	25	2de master Pedagogische Wetenschappen - Pedagogiek en Onderwijskunde
6	V	20	2de bachelor Agro- en Biotechnologie - Voedingstechnologie
7	M	21	2de bachelor Geografie
8	V	23	2de master Pedagogische Wetenschappen - Klinische orthopedagogiek en Disability studies
9	M	22	1ste master Biologie - major biodiversiteits en evolutionaire biologie
10	V	20	2de bachelor Financiën en Verzekeringen (Bedrijfsmanagement)
11	V	22	1e master pedagogische wetenschappen- klinische orthopedagogiek en disability studies
12	V	26	2de bachelor biomedische laboratoriumtechnologie - farmaceutische en biologische laboratoriumtechnologie
13	V	20	3e bachelor verpleegkunde
14	V	20	3de bachelor verpleegkunde
15	V	23	Master Criminologische wetenschappen
16	V	22	Bachelor 3e jaar personeelswerk (HRM)
17	V	19	2e bachelor educatieve bachelor LO en bewegingsrecreatie
18	M	19	1e Bachelor Orthopedagogie
19	V	24	Master Gender en Diversiteit

## 4.3 Procedure

### 4.3.1 Zoektocht naar participanten

Het werven van participanten verliep via snowball sampling, waarbij verschillende kanalen werden benut. Er werd een affiche opgemaakt (bijlage 2) en fysiek verspreid op de campus van de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen. Daarnaast werd een online oproep geplaatst waarbij de digitale versie van de affiche werd verspreid via sociale mediaplatforms, met name Facebook, Instagram en LinkedIn. Om een diverse populatie van respondenten te bereiken, werd de oproep ook gedeeld in verschillende online Facebookgroepen met een focus op hoogsensitiviteit.

### 4.3.2 Semigestructureerd interview

Voorafgaand aan de uitvoering van de interviews werd een interviewleidraad ontwikkeld (bijlage 3). Deze werd opgesteld vanuit een reeks kernvragen met betrekking tot de impact van hoogsensitiviteit. De interviewleidraad is deels gebaseerd op de leidraden van Maarten Dierick (Dierick, 2020) en Elise De Graeve (De Graeve, 2022), die beide onderzoek hebben verricht naar hoogsensitiviteit en de betekenis en/of ervaring van het label. In overleg met professor De Pauw en begeleider Margo Dewitte werd deze interviewleidraad verder verfijnd.

Alle interviews werden afgenomen tussen 22 maart en 16 april waarvan er zeven fysiek doorgingen op een vooraf afgesproken locatie. De overige twaalf interviews werden online afgenomen via Microsoft Teams. De duur van de interviews varieert tussen 30 minuten en 90 minuten. Vooraf werd ook aan de deelnemers gevraagd om het informed consent (bijlage 4) door te nemen en bij akkoord ondertekend terug te bezorgen.

## 4.4 Data-analyse

De kwalitatieve onderzoeksopzet heeft geleid tot een aanzienlijke hoeveelheid beschikbare informatie die verwerkt moet worden. NVivo is ingezet als instrument om de data gestructureerd te analyseren en te onderscheiden in diverse hoofd- en subthema's. Dit softwareprogramma wordt beschouwd als bijzonder geschikt voor bottom-up analyses, waarbij de analyse begint vanuit de beschikbare dataset (Howitt, 2011).

Thematische analyse wordt beschouwd als een inhoudelijk proces dat zich richt op de diepgaande verkenning van kwalitatieve data. Dit proces omvat zes stappen, die doorgaans in een chronologische volgorde worden doorlopen, maar ook iteratief en flexibel kunnen worden toegepast. Fase 1 zorgt ervoor dat het programma vertrouwd raakt met de kwalitatieve data. Verschillen en overeenkomsten binnen de data worden bekeken en diverse thema's



worden gevormd. Dit is een belangrijk proces gezien op deze manier ideeën gegenereerd en patronen herkend worden. In fase 2 worden initiële codes geproduceerd voor elk segment van de data, waarna deze codes worden samengevoegd tot verschillende thema's. Fase 3 richt zich op het omvormen van deze thematische clusters tot meer algemene thema's door verschillende codes met elkaar te vergelijken. Zo worden ook subthema's zichtbaar. Fase 4 fungeert als controlemechanisme: thema's worden geëvalueerd op mogelijke overlap en worden meer verfijnd of weggelaten. In fase 5 worden thema's definitief gevormd en benoemd. In fase 6, de laatste fase, worden de bevindingen gerapporteerd (Braun & Clarke, 2006).

#### 4.5 Kwaliteitsaspecten

Het definiëren van kwaliteit blijft een grote uitdaging en een punt van discussie binnen de kwalitatieve onderzoekstraditie. Toch is het cruciaal dat de kwaliteitsvraag in rekening wordt gebracht (Mortelmans, 2020).

Betrouwbaarheid in kwalitatief onderzoek is lastig vast te stellen omdat de realiteit en verzamelde gegevens dynamisch en sociaal geconstrueerd zijn (Mortelmans, 2020). Interne betrouwbaarheid betreft het minimaliseren van de invloed van de onderzoeker (Plochg et al., 2006). Dit werd bereikt door audio- en video-opnames van interviews te maken en te transcriberen, waardoor indrukken en mimiek vastgelegd werden. Vragen werden objectief geformuleerd en bevindingen ondersteund met directe citaten. Tijdens de analyse werd niet gezocht naar bevestiging van voorafgaande ideeën, maar werd een open en onbevooroordeelde houding aangenomen (Mortelmans, 2020).

Externe betrouwbaarheid verwijst naar de mogelijkheid om onderzoek te repliceren met vergelijkbare resultaten (Evers, 2015). Hoewel exacte herhaling moeilijk is (Mortelmans, 2020; Plochg et al., 2006), wordt dit aangepakt door een gedetailleerde beschrijving van de methodologische aanpak en systematische procedures te bieden.

Verder verwijst interne validiteit naar de mate waarin de realiteit van de deelnemer en de interpretaties van de onderzoeker overeenkomen (Plochg et al., 2006) en in hoeverre onderzoeksresultaten niet door externe factoren worden verklaard. Tijdens het onderzoek is de rol van de onderzoeker kritisch bekeken en gegevens zijn geanonimiseerd om privacy te waarborgen (Mortelmans, 2020).

Externe validiteit betreft de generaliseerbaarheid van de onderzoeksbevindingen naar andere contexten (Plochg et al., 2006). Deelnemers werden geworven uit diverse bronnen zoals sociale media, onderwijsinstanties en persoonlijke netwerken. Door de beperkte steekproefomvang (n= 19) is voorzichtigheid geboden bij het generaliseren van de resultaten. Mogelijke beperkingen van het onderzoek worden eveneens besproken.

## 5 Resultaten



### 5.1 Hoe wordt het label geconceptualiseerd en beleefd door studenten in het tertiair onderwijs die zich als hoogsensitief identificeren?

#### 5.1.1 Verinnerlijking en ontdekking van het begrip

##### **Interpretatie van het concept bij zichzelf**

De studenten benadrukken dat zij om verschillende redenen moeite hebben met het geven van betekenis aan het concept hoogsensitiviteit. Dit sluit aan bij de noodzaak om het concept genuanceerd te benaderen. Wanneer de respondenten wordt gevraagd om te beschrijven wat hoogsensitiviteit voor hen betekent, komen er echter enkele gemeenschappelijke kenmerken naar voren. Zo wordt voornamelijk gesproken over het sterk binnenkomen van prikkels. Daarnaast wordt frequent verwezen naar sterke emotionele en gevoelige reacties op situaties en andere personen. Hierbij wordt steeds een vergelijking gemaakt met de norm of met wat door anderen als normaal wordt beschouwd.

*“Ik vind het moeilijk om te zeggen dat dat één bepaald ding is. Ik denk niet dat je daar zo één definitie op kan plakken. Voor mij is dat gewoon dat ik veel sneller reageer op dingen dan andere mensen.” (Interview 10)*

Ongeveer de helft van de studenten is ervan overtuigd dat hoogsensitiviteit een **persoonlijkheidskenmerk** is. Zij beschouwen hoogsensitiviteit als een karaktertrek van iemand die altijd aanwezig is, waarbij een persoon meer of minder gevoelig is. Daarbij wordt erop gewezen dat er een overlap bestaat met andere diagnoses zoals ASS, AD(H)D en dyscalculie.

*“Maar ik denk dat het ook in de context moet worden gezien, want ik heb ook ADD en dat is ook een deel van mij. Ik denk dat de grens ertussen ook wel redelijk klein is. Soms die afleiding, dat uit zich dan ook wel weer in persoonlijkheidskenmerken.”*  
(Interview 4)

*“Het zou toch ook gewoon kunnen dat dat meer aan mijn persoonlijkheid ligt dat ik meer zorgzaam ben en niet per se doordat ik hoogsensitief ben.”* (Interview 8)

### **Toe-eigenen van hoogsensitiviteit**

Hoogsensitiviteit wordt door studenten op verschillende momenten en manieren ontdekt. Sommigen komen in aanraking met het concept via een psycholoog, CLB, leraren, familie of vrienden, terwijl anderen aan zelfdiagnose hebben gedaan. Ongeveer de helft leerde het begrip kennen tijdens het secundair onderwijs. De andere helft van de participanten is pas in het hoger onderwijs in contact gekomen met de term. Voor heel wat studenten was of is het een **proces van aanvaarding**, waarbij zij na de initiële kennismaking met het concept zelf verdere informatie zochten in boeken en online. Veel studenten geven aan dat zij aanvankelijk hoogsensitiviteit bij zichzelf hebben ontkend en voornamelijk de negatieve aspecten ervan zagen. Bijna de helft van de studenten heeft daarbij tijdens deze zoektocht één of meerdere boek(en) gelezen, onder meer van Elaine Aron, en heeft daarbij ook de bijbehorende zelftest ingevuld. Dit heeft er mede voor gezorgd dat ze het concept beter zijn gaan begrijpen en aanvaarden bij zichzelf, maar heeft hen ook doen beseffen dat er nog weinig algemene bekendheid rond is.

*“Ik heb mezelf eigenlijk lang overtuigd van, je hebt dat niet. In de tweede bachelor zei een vriendin van ik heb dat zelf ontdekt, heb jij dat niet ook niet? Ik herkende mij daarin wel en dan ben ik er inderdaad over beginnen lezen en mezelf vragen beginnen stellen en dan had ik zoiets van dat klopt, of ik herken mij daar wel in.”*  
(Interview 3)

Het opzoekwerk rond en de conformiteit met hoogsensitiviteit kan het ook confronterend maken. Hierbij wordt er wel sterk een **dubbele finaliteit** aangehaald. De studenten geven aan zich anders te voelen dan personen zonder hoogsensitiviteit, maar benadrukken tegelijkertijd ook dat ze niet weten wat het is om zonder hoogsensitiviteit te leven.

*“Hoe ouder ik werd, hoe meer dat ik zag van oei, dat is niet bij iedereen zo. Dat ik zo merk van, huh? Maar sommige mensen hebben dat niet... Ik ken niet anders, dus ik weet niet hoe het makkelijker kan of hoe mensen die dat niet hebben leven of daarmee omgaan of plannen of van die dingen.”* (Interview 2)

### 5.1.2 Kenmerken van hoogsensitiviteit

De studenten halen in hun persoonlijk begrip van het concept een aantal persoonlijkheidsgebonden kenmerken aan die gepaard gaan met hoogsensitiviteit. De aanwezigheid van deze kenmerken onderscheidt hen van niet-hoogsensitieve personen. Binnen de beleving ervan zijn er enkele gelijkenissen te vinden.

#### **Verhoogde emotionele reactiviteit en empathie**

Een eerste kenmerk heeft te maken met het **sneller reageren** op diverse stimuli en het **overprikkeld** raken door verscheidene invloeden. Alle studenten geven aan prikkels anders te ervaren en beleven in vergelijking met niet-hoogsensitieve personen. Deze prikkels kunnen op verschillende manieren en via diverse zintuigen binnenkomen, waarbij licht, geluid en geur de meest frequente vormen van sterker binnenkomende prikkels zijn die als gevolg ook kunnen leiden tot overprikkeling.

*“Dat ik overgevoelig ben aan alle soorten zintuiglijke prikkels of toch een bepaald aantal. Bijvoorbeeld geluid of geuren of die soort zaken en dat ik dat eigenlijk moeilijk kan filteren. Dus dat ik dat allemaal tegelijkertijd opneem.” (Interview 5)*

Naast overprikkeling komt ook het hebben van een (te) **groot empathisch en sensibel vermogen** sterk naar voren. Hoewel het zich goed kunnen inleven in andere personen doorgaans als positief wordt ervaren, wordt het soms ervaren als overgevoelig en prikkelbaar.

*“Als ik merk dat iemand zijn gedrag verandert ten opzichte van mij, dat ik denk van oei, mijn vriendin is precies boos op mij vandaag, maar ik weet niet waarom. Dan begin ik te panikeren en kan ik beginnen wenen voor niks.” (Interview 15)*

#### **Dieper nadenken en verwerken van informatie**

Een tweede kenmerk betreft het feit dat hoogsensitiviteit bij bijna alle studenten gepaard gaat met dieper nadenken over en verwerken van prikkels. Hierdoor ervaren ze dat hun denk- en/of verwerkingsproces soms trager of moeizamer verloopt. Dit heeft niet enkel te maken met het verwerken van academische leerstof, maar ook de interpretatie van gedrag en uitingen van anderen. Op zijn beurt kan het **dieper verwerken en analyseren van informatie** en situaties leiden tot piekeren, foutief interpreteren van gebeurtenissen alsook het overnemen van gevoelens van anderen. Toch geven veertien respondenten aan dat dit kan zorgen voor meer diepgaand begrip van informatie en een grotere waardering voor creatieve uitingsvormen.

*“Ik kijk nu soms expres niet naar het nieuws omdat ik daar zodanig mee bezig blijf in mijn hoofd. Dat komt ook zo veel sterker binnen en ik ben daar soms twee dagen nadien nog aan het over nadenken.” (Interview 11)*

Verder geven bijna alle studenten aan oog te hebben voor details en **signalen sneller op te merken**. Dit gaat van opmerken welke kleur schoenen iemand aanheeft tot kleine veranderingen in iemands reactie of gezichtsuitdrukking. Dit hangt enerzijds samen met het goed kunnen aanvoelen van anderen, inzicht in hun behoeften en sociale omstandigheden. Anderzijds geeft meer dan de helft van de studenten aan dat dit ook kan zorgen voor afleiding, stress en angst.

*“Iemand kijkt een seconde fronsend naar mij of er gebeurt iets 10 meter verder qua geluid en ik heb het opgemerkt en dat heeft wel impact op hoe ik reageer of hoe ik zaken interpreteer, al dan niet foutief. Ik hoor of zie soms dingen totaal buiten de context en dan denk ik van oei, maar dan is er eigenlijk niets.” (Interview 1)*

### 5.1.3 Een ambivalent begrip

De onduidelijkheid en ambivalentie in conceptualisering en beleving van hoogsensitiviteit worden ook gereflecteerd in de interviews.

#### **Maatschappelijke en sociale invloed van het label**

Het standpunt ten opzichte van het label kent verdeeldheid bij de studenten. Diegene die het label eerder als onaangenaam beschouwen, geven aan zich net anders te voelen door het gebruiken van een label. Het wordt daarbij voornamelijk beschouwd als **stigmatiserend**. Sommige van deze studenten kiezen er dan ook bewust voor om het niet met anderen te delen. Hiervoor zijn verschillende redenen: omdat ze het niet nodig vinden, ze er anderen niet lastig mee willen vallen of omdat ze het gevoel hebben dat er niet veel zal veranderen aangezien anderen dit niet begrijpen of hen niet kunnen helpen. Daarnaast bespreken studenten dit ook veel minder met onbekenden of in professionele settings.

*“Ik vertel dat bijna nooit omdat ik daar wat sceptisch over ben. Maar nu toevallig heb ik het wel aan één iemand verteld omdat hij zag dat ik mijn oordopjes in stak. Hij vroeg van waarom doe je dat eigenlijk? En dan zo is dat gesprek wel gestart.” (Interview 18)*

*“Het is vaak ongekend bij anderen. Ik denk niet dat mijn vriendengroep nu weet dat ik hoogsensitief ben, ik denk dat ze het eerder lezen als introvert. Ik zie dat gewoon niet als belangrijk voor hen. Het is niet dat ik van hen verwacht dat ze op een andere manier omgaan met mij.” (Interview 1)*

Anderen vinden het bestaan van de term net een **meerwaarde** waardoor erkenning en begrip kan worden opgewekt. Een aantal van deze studenten geeft aan dat dichte vrienden en familie weten dat ze hoogsensitief zijn, waarbij het ook onder dit begrip bekend is. Bij zes andere studenten is er met vrienden en/of familie wel al gesproken over kenmerken van hoogsensitiviteit, maar niet met het expliciete gebruik van de term.

*“Goh ja. Dat is wel handig om te kunnen zeggen waarom dat je bijvoorbeeld sneller overweldigd geraakt in sommige situaties. Dat is wel handig om tegen andere mensen direct te kunnen zeggen van ik ben hoogsensitief en dat ze dan direct begrijpen wat dat dat zou kunnen inhouden. Dat is niet echt iets dat ik direct vertel aan mensen, maar vrienden weten het sowieso wel.” (Interview 7)*

### **Disclosure van hoogsensitiviteit**

Afhankelijk van de manier waarop studenten naar het label en het concept in het algemeen kijken, zijn ze **selectief in het delen** van hun hoogsensitiviteit met anderen. De meerderheid geeft aan dat ze hierover enkel in gesprek gaan wanneer ze iets als lastig ervaren door hun hoogsensitiviteit en zijn minder geneigd om positieve aspecten naar anderen te communiceren.

*“Als ik moeilijke momenten heb van mijn overprikkeling kan ik eerlijk zeggen van kijk ik heb het daar lastig mee, doe ermee wat je wilt, maar van mij is het af. En dat vind ik echt wel goed aan mezelf want ik heb dat echt moeten leren om dat te kunnen delen.” (Interview 13)*

Verder is er een minderheid van studenten die geen mensen in hun omgeving kennen die zichzelf als hoogsensitief identificeren. Toch **herkennen** de respondenten wel hoogsensitieve **kenmerken** bij anderen die dit niet zelf aangeven, maar voelen ze zich vaak terughoudend om dit te benoemen. Dit komt door gebrek aan bekendheid met het concept en de wens om niet vingerwijzend te zijn.

*“Ik ken er eigenlijk bijna geen. Ik denk gewoon dat mensen dat niet zo snel uitspreken van ik ben hoogsensitief omdat mensen daar ook nog niet zo heel veel van weten. Je kan ook zo moeilijk naar iemand toestappen en zeggen van hey volgens mij ben jij hoogsensitief.” (Interview 14)*

## **5.2 Welke uitdagingen beschrijven ‘hoogsensitieve’ studenten binnen de schoolse context?**

### **5.2.1 Andere manier van leren**

Een eerste uitdaging van hoogsensitiviteit die studenten ervaren binnen de onderwijscontext, is dat zij een andere manier van leren hebben. Ze geven aan dat ze informatie beter verwerken via **visuele beelden** dan uitsluitend door tekstuele representaties. Door hun meer diepgaande verwerking van informatie geven ze daarnaast ook aan het gevoel te hebben minder goed prioriteiten te kunnen stellen en sneller vast te lopen in hun leerproces. Toch zorgt deze soms **tragere verwerking** van leerstof ervoor dat ze zaken diepgaander begrijpen en langduriger in hun geheugen verankeren, hetgeen hen in staat stelt om deze kennis te integreren met nieuwe informatie.

*“Voor een practica moeten we vaak een opdracht of tekst lezen, maar ik ben heel visueel dus ik heb geen idee wat er staat. Ik moet dat zien gebeuren, maar tijdens het practicum is er te weinig tijd en te veel informatie. Eens ik het begrijp, kan ik het ook wel echt goed uitleggen.” (Interview 9)*

Daarnaast geven twaalf studenten aan dat hun **concentratie beperkt** wordt door de neiging om snel afgeleid te zijn door prikkels in de omgeving en doordat ze deze signalen sneller en diepgaander oppikken. Daardoor benadrukken ze dat ze niet samen kunnen studeren met anderen en dat ze in een voor hen **vertrouwde omgeving** moeten kunnen leren. Toch beschouwen studenten het snel opmerken van signalen ook als kracht. Doordat ze oog hebben voor detail beschrijven ze zichzelf als perfectionistisch wat volgens hen een voordeel heeft binnen het functioneren in groepswerken.

*“Het studeren is voor mij heel moeilijk. Mij lang concentreren op bepaalde zaken is lastig en door veel achtergrondprikkel ben ik dan afgeleid. Ik moet me ook echt alleen zetten want anders gaat dat niet. Ook concentratiegewijs, als er iets niet goed is in mijn ruimte of het is een onbekende ruimte, dan gaat het studeren er niet van komen. Alles moet ook zo op mijn manier gebeuren dan.” (Interview 6)*

*“Ik ben heel nauwkeurig en eigenlijk vrij perfectionistisch. Bijvoorbeeld als we teksten moeten schrijven, kan ik er echt de kleine dingen uithalen omdat ik die snel opmerk.” (Interview 18)*

## 5.2.2 Gerichtheid op de ander

### **Sociale verwachtingen en de inbreng van anderen beïnvloeden het schools functioneren**

Een tweede uitdaging heeft te maken met het sterk gericht zijn op de sociale context. Ze geven aan belangen van anderen boven hun eigen belangen te plaatsen en zich aan te passen naar wat anderen verwachten. Dit wordt versterkt door hun inlevingsvermogen. Zo geven zestien studenten aan prestatiedruk op school te ervaren. Ze hebben het gevoel te moeten voldoen aan **verwachtingen van anderen** doordat ze zich intensief aantrekken wat anderen van hen zullen denken of vinden. Deze sociale druk wordt doorgaans sterker ervaren in het hoger onderwijs. Hoewel ze aangeven dat het niet veel goed doet aan hun mentale toestand, zeggen een aantal toch goed te presteren onder druk. Daarbij zou dit volgens hen hun cijfer ten goede komen en ervoor zorgen dat ze kwalitatief goede zaken indienen.

*“In het hoger onderwijs vind ik dat er nog een extra druk op u komt van je moet presteren. En ik wil ook niemand teleurstellen in mijn omgeving en dat vind ik vooral de grootste druk, terwijl niemand dat van mij verwacht. Toch leg ik mezelf dat op van wat gaat de rest van mij denken als ik dat hier niet haal? Of wat gaan ze zeggen als ik een buis heb, ze gaan denken dat ik dom ben?” (Interview 15)*



Meer dan de helft van de studenten ervaart een sterke behoefte aan erkenning van hun prestaties door anderen en vertoont daardoor een verhoogde gevoeligheid voor **feedback en kritiek** op taken, examens en stages. Volgens hen komen dit soort opmerkingen sterker binnen en verwerken ze dit veel intenser en diepgaander. Hierdoor nemen ze zaken vaak persoonlijk op en zoeken ze de fout of verandering in het gedrag van de ander vaak bij zichzelf. Voor vijf studenten leidt dit tot een demotiverend gevoel.

*“Wij staan heel vaak op stage en daar moet je met kritiek om kunnen en dat is bij mij wel iets dat gevoelig ligt omdat ik weet van ik doe al zo hard mijn best en ik ben iemand die streeft naar perfectie en als ik dan nog eens kritiek op mijn dak krijg dan heb ik zoiets van zeg anders gewoon dat alles slecht is en dan neem ik dat vaak super persoonlijk op.” (Interview 13)*

### **Omgevingsgevoeligheid beïnvloedt de betrokkenheid en concentratie van studenten binnen het onderwijs**

Door hun **empathisch en sensibel vermogen** kunnen hoogsensitieve studenten zich goed inleven in anderen. Ongeveer de helft geeft aan dat dit een voordeel is bij groepswerken binnen de schoolse context. Hierbij fungeren ze vaak als bemiddelaar, waarbij ze actief luisteren naar alle betrokkenen, rekening houden met diverse meningen en bijdragen en streven naar het bereiken van een compromis. Deze manier van werken in groep levert volgens hen goede resultaten op. Toch kan groepswork ook zorgen voor heel wat stress en geeft de meerderheid aan liever zelfstandig te werken. Ze vinden het belangrijk om de controle over de organisatie van hun taken te behouden en ervaren een verbeterde focus op schoolse taken wanneer ze alleen werken. Dit aangezien ze dan niet hoeven te anticiperen op gedachten, handelingen of opmerkingen van anderen.

*“Ik merk wel dat ik vaak als leider figuur wordt gezien, omdat ik veel bezig ben met de mensen zelf en hoe ze zich gedragen tijdens het groepswork. Ik kan de groep goed sturen. Ik kan de structuur behouden in de groep. Ik kan ervoor zorgen dat iedereen met iedereen overeenkomt waardoor het veel vlotter werkt en de punten dan ook wel beter zijn.” (Interview 6)*

*“Ik ben niet echt iemand die super goed in groep werkt. Ik werk het liefst gewoon alleen omdat dan alle fouten die ik maak en alle dingen die ik doe sowieso toe te schrijven zijn aan mij en mijn fout zijn om het zo te zeggen. Allé dat ik geen andere mensen heb die op mij moeten vertrouwen, zodat ik de controle zelf zowat in handen heb.” (Interview 17)*

Het **opmerken en aanvoelen van gevoelens en emoties van anderen** zorgt er bij elf studenten voor dat dit een invloed heeft op hun eigen zijn. Eigen gevoelens en emoties worden daarbij beïnvloed door de sfeer of ‘vibe’ van hun omgeving. Daarnaast ervaren ze ook plaatsvervangende emoties waarbij ze de gevoelens en emoties van iemand anders

verinnerlijken. Ze geven aan dat zowel het overnemen van andermans gevoelens als het worden beïnvloed door de sfeer van de omgeving sterker gebeurt bij negatieve gevoelens zoals schaamte en stress. Het aanvoelen van de gevoelens en emoties van anderen heeft bovendien invloed op hun vermogen om zich te **concentreren** op schoolse zaken. Ze geven aan dat ze snel dingen zien, maar deze prikkels ook dieper verwerken. Hierdoor denken ze langer na over hetgeen ze net hebben opgemerkt, wat vaak in meer negatieve omstandigheden aanzet tot piekeren.

*“Als ik in de les zit dan ben ik vaak zo van: de persoon naast mij heeft iets moeilijk meegemaakt of zit daar misschien wel wat ambetanter bij als anders. Ik ga dan vragen wat er is, meer dan dat ik zo echt bezig ben met de les of zo.” (Interview 3)*

De studenten halen aan heel gevoelig te zijn voor kleine, subtiele **veranderingen in de omgeving** en de houding, het gedrag en de uitdrukkingen van mensen. De verhoogde sensitiviteit leidt er bij ongeveer de helft van de studenten toe dat ze zich overmatig bezighouden met dergelijke details, waardoor ze hun uiteindelijk doel uit het oog verliezen en de essentie van de situatie verwaarlozen.

*“Presentaties, ik kan dat niet. Ik vind dat heel moeilijk omdat ik dan altijd bezig ben met wat mensen van mij denken en dan zie ik hen ook gewoon kijken en dan ben ik meer bezig met de ogen van de mensen en hun gezichtsuitdrukkingen dan met wat ik eigenlijk moet vertellen vooraan.” (Interview 14)*

### 5.2.3 Uitputting en een overweldigd gevoel

#### **De hoeveelheid aan prikkels**

Alle studenten geven meermaals aan weleens overprikkeld te worden door of op school. Dit is dan ook de derde uitdaging van hoogsensitiviteit binnen de schoolse context die studenten aankaarten. Drukke PowerPoints met veel kleuren, afbeeldingen en/of tekst, veel deadlines kort op elkaar, stages, groepswork en het horen van verschillende gesprekken tijdens hoor- of werkcolleges of in de cafetaria zorgen voor overprikkeling. Dit manifesteert zich in gevoelens van overweldiging of oververmoeidheid. De studenten verklaren dat deze overprikkeling voortkomt uit de noodzaak om gedurende een schooldag grote hoeveelheden informatie te verwerken, waarbij de **combinatie** van alle prikkels een belangrijke rol speelt. Hoewel ze erkennen dat **lange lesdagen** waarschijnlijk voor iedereen als zwaar en vermoeiend worden ervaren, voelt de helft zich minder snel in staat te herstellen in vergelijking met anderen zonder hoogsensitiviteit.

*“Bij mij is dat vooral doordat ik constant les heb, want dat is echt heel vermoeiend. Ik kom vaak moe thuis doordat ik constant onder de mensen ben en dan altijd moet opletten en zo. Allé, dat is misschien bij veel mensen wel zo dat ze na een volle dag*

*les supermoe zijn, maar ik weet het niet. De dag erna zijn die precies weer zo helemaal full energy en ik heb dan zo het gevoel dat mijn batterij 75% is.” (Interview 10)*

*“Dat staat continu aan hé, dat antennene van hoogsensitiviteit. Je kan dat niet uitzetten en het is dat dat het gewoon echt vermoeiend maakt soms.” (Interview 1)*

Alles opmerken en moeilijk kunnen filteren is volgens de studenten erg vermoeiend en daarnaast ook zeer **afleidend**. Elf respondenten geven aan tijdens hoor-, werkcolleges of practica zich soms moeilijk te kunnen concentreren op de lesinhoud of oefening door factoren zoals een tikkende klok, mensen die klikken met hun pen of het typen op het toetsenbord van laptops. Deze prikkels kunnen ook bijdragen aan overprikkeling. Doordat ze zich niet kunnen focussen op één bepaald aspect in drukke of prikkelrijke omgevingen, kan dit bij negen studenten leiden tot het zich fysiek niet goed voelen.

*“In de les ga ik eigenlijk altijd vooraan zitten. Vooral omdat als ik achter mensen zit en ik zie waar die mee bezig zijn, dan ben ik daar ook door afgeleid. Ik probeer die prikkels dus te vermijden door mijn plaats in de les goed te kiezen. Ook als er mensen achter mij aan het praten zijn, dan zou ik zeggen dat dat een invloed heeft op hoe goed ik de les begrepen heb of niet.” (Interview 4)*

Toch beschrijven acht studenten de drukte en de hoeveelheid aan prikkels in het hoger onderwijs als aanzienlijk minder intens dan die in het secundair onderwijs. Een belangrijke reden hiervoor is volgens hen het ervaren van meer **(keuze)vrijheid** binnen het tertiair onderwijs. Ze geven onder meer aan zelf te kunnen beslissen al dan niet naar de les te gaan. Dankzij de opnames die vaak worden gemaakt van hoorcolleges hebben ze de keuze om achteraf de lessen terug te kijken. Hierdoor kunnen ze ontsnappen aan de vaak ervaren drukte. Ook het feit dat ze nu kunnen uitmaken waar en met wie ze tijdens de middag eten, wat in het secundair onderwijs niet kon, is voor de meesten een voordeel. Op die manier kunnen ze de zogenoemde sociale batterij weer opladen.

*“Nu heb je meer vrijheid. Als ik merk na een les dat de tweede niet meer gaat lukken, dan kan ik hem inhalen achteraf. In het secundair is dat niet echt een optie dus ik denk op dat vlak dat dat wel handiger is in het hoger onderwijs. Je kan meer je eigen planning maken, natuurlijk niet volledig, maar toch voor een groot deel.” (Interview 11)*

Deze vrijheid wordt niet door iedereen gezien als voordelig. Volgens vijf anderen zorgt het namelijk automatisch voor meer **verantwoordelijkheid**. Wat op zijn beurt weer kan leiden tot het ervaren van heel wat stress en overweldiging.

*“Van de drukte heb ik nu wel minder last omdat ik nu kan kiezen hoe ik mijn tijd indeel. Als het mij even overweldigd kan ik kiezen om even niets te doen. Dan moet je sowieso alles wel meer zelf doen. Alles moet je zelf inplannen en bijhouden en zo. Dat geeft soms nog meer stress.” (Interview 7)*

### **Belemmeringen op schools vlak die worden geïnitieerd door overprikkeling**

Door overprikkeling voelen studenten zich belemmert in het uitvoeren van schoolse activiteiten. Zo geeft ongeveer de helft van de studenten aan liever **online les** te volgen vanwege de drukke auditoria. Ze ervaren moeilijkheden bij het zich concentreren op de inhoudelijke uitleg van de docent door voor hen afleidende randactiviteiten die in het lokaal plaatsvinden, zoals bewegingen van medestudenten. Een andere reden die de respondenten aanhalen is dat ze al zodanig uitgeput zijn van voorgaande lessen of andere activiteiten dat ze de les liever achteraf bekijken.

*“Het is te veel geweest, want ik heb al andere lessen gehad en ik ben niet opgeladen want ik heb in de cafetaria gezeten en heb dan nadien ook nog groepswork... dan heb ik zoiets van die laatste les bekijk ik wel in het weekend online.” (Interview 17)*

Ervaren **druk** en sociale verwachtingen van anderen, en ook perfectionisme, zorgen bij bijna alle respondenten voor faalangst, uitstelgedrag en stress. De soms vele deadlines, groepswerken, lessen en verwachtingen vanuit de school zorgen voor kortsluiting bij dertien studenten. Hierbij krijgen ze soms een overweldigd gevoel en weten ze vaak niet waar eerst te beginnen. Hierdoor stellen ze taken of studeren soms uit tot het laatste moment.

*“Ik ervaar dat wel als een soort belemmering die hoogsensitiviteit omdat ik heel veel stress ervaar door druk. Omdat ik eigenlijk alles belangrijk vind en dat ik dan moeilijk kan beslissen van ja, wat zijn nu mijn prioriteiten? Dus faalangst komt er sowieso bij en ik denk dat dat ergens wel een invloed heeft op mijn prestaties. De weg ernaartoe is soms heel lastig” (Interview 16)*

De studenten geven ook aan soms **gefrustreerd** te raken door hun hoogsensitiviteit, wat invloed heeft op hun academische ervaringen en prestaties. Ze vinden het onder meer lastig om bijvoorbeeld niet naar de les te kunnen gaan, 's avonds te moe te zijn om nog aan taken of opdrachten te werken of geen energie meer te hebben om te participeren aan groepswork. Daarbij speelt overprikkeling een cruciale rol. Ze worden zich extra bewust van prikkels en signalen in hun omgeving, wat hun vermogen om zich te concentreren op de leerstof of de uitvoering van opdrachten belemmert. Ze vertellen soms jaloers te zijn op mensen die dit niet ervaren.

*“Eens dat je het weet, hoort en ziet, dan begin je daar op te letten. Dan kan ik alleen nog maar bezig zijn met van die zijn daar aan het babbelen en die is daar aan het klikken met zijn pen... Dat is zo frustrerend want dan ben ik niet meer aan het luisteren naar wat de prof daar vooraan staat te vertellen.” (Interview 5)*

De helft van de studenten geeft aan dat hoogsensitiviteit hen helpt bij het creëren van **orde en structuur** in hun academische leven. De respondenten vertellen te weten wat ze wel of niet moeten doen om niet overprikkeld te raken en houden daar rekening mee bij het inplannen van hun dag. Toch heeft dit niet alleen maar voordelen. Wanneer er op het laatste moment iets wordt toegevoegd aan deze planning, zorgt dit vaak voor kortsluiting en kunnen ze hier sterk op reageren. Daarnaast opteren zeven studenten ook voor orde en structuur tijdens de lessen. Zo hebben ze bijvoorbeeld graag op voorhand een planning van welk thema wanneer behandeld zal worden en welke en hoeveel uitstappen er plaatsvinden. Dit draagt bij aan hun gevoel van controle en overzicht in het leerproces.

*“Dat zorgt ervoor dat ik heel veel plan, omdat ik niet wil dat dat te veel wordt in mijn hoofd. Ik heb elke dag zo al op voorhand in mijn hoofd van oké, daar ga ik dat doen, dan dat. Het is dan wel negatief als er zo last minute iets tussenkomt, waardoor mijn planning overhoop gegooid wordt. Dan krijg ik net nog meer prikkels dan dat ik wou.” (Interview 2)*

### 5.3 Welke ondersteunings- en andere noden ervaren ‘hoogsensitieve’ studenten in het hoger onderwijs en welke aanbevelingen geven ze?

De respondenten hebben diverse ondersteuningsmogelijkheden en aanbevelingen aangedragen die hen zouden kunnen helpen in het omgaan met de ervaren uitdagingen van hoogsensitiviteit binnen het hoger onderwijs. Deze kunnen worden gecategoriseerd op drie niveaus: microniveau (wat ze zelf kunnen ondernemen), mesoniveau (aanpassingen of ondersteuning die de instelling kan bieden en macroniveau (veranderingen in de maatschappij).

#### 5.3.1 Microniveau: aanvaarding en erkenning bij zichzelf

De studenten benadrukken het belang van zichzelf zien als redmiddel inzake het leren **aanvaarden en accepteren** van hoogsensitiviteit, waarbij ze stellen dat het omarmen van de eigen gevoelens essentieel is. Volgens hen leidt het negeren van deze gevoelens op lange termijn tot frustratie en stellen ze dat het ondersteunen van zichzelf begint met het luisteren naar het eigen lichaam en het nemen van rust indien nodig. Toch benadrukken vier studenten dat het ook noodzakelijk is om niet volledig afgeschermd te leven van de buitenwereld en een

balans te zoeken tussen het accepteren van hun eigen behoeften en het aanpassen aan de prikkelrijke maatschappij.

*“Ik heb mezelf een beetje verplicht om in de omgeving te zitten omdat als je uzelf altijd begint af te sluiten, ga je niet vooruit, maar achteruit. Je moet er zelf ook als persoon mee leren omgaan dat je dat hebt en dat kan je enkel doen door je zelf ook aan te passen aan de maatschappij.” (Interview 13)*

Hoogsensitiviteit moet worden gezien als een integraal **deel van de persoonlijkheid** en niet als iets extern, zo zeggen tien studenten. Door meer op te zoeken en hoogsensitiviteit diepgaander te leren begrijpen bij zichzelf, kunnen uitdagingen worden erkend en positieve eigenschappen worden ingezet. Volgens hen kan dit bijdragen aan een beter functioneren op school.

*“Door hoogsensitiviteit niet apart van jezelf te gaan bekijken en zeggen van overprikkeling, creativiteit, empathisch zijn... is een deel van mij. Je moet uzelf leren kennen en zoeken naar waar ervaar ik moeilijkheden mee, maar ook waarvoor kan ik het goed gebruiken en hoe kan ik daarmee omgaan? En echt daarop inspelen.” (Interview 8)*

Verder benadrukken alle studenten ook het belang van **praten** over hoogsensitiviteit met anderen. Dit hoeft niet expliciet met die term, maar het communiceren over ervaringen en behoeften achten ze cruciaal. Hierdoor kunnen stereotypes en taboes worden doorbroken, kan het zorgen voor opluchting en kunnen anderen begrip tonen en mogelijk ondersteuning bieden.

*“Ik denk vooral dat praten belangrijk is. Een beetje kaderen hoe je in elkaar zit, waar dat ze rekening mee moeten houden in de omgang met iemand die hoogsensitief is. Ook wel zeggen van ik reageer soms anders dan anderen, maar dat is niet persoonlijk bedoeld, gewoon uitleggen van waar dat komt.” (Interview 5)*

### 5.3.2 Mesoniveau: het belang van extra faciliteiten

#### **Faciliteiten gelinkt aan een bijzonder statuut**

Bijna de helft van de studenten geeft aan een **bijzonder statuut** te hebben op school omwille van andere vastgestelde problematieken, waaronder ASS, AD(H)D en dyscalculie. Dit bijzonder statuut zorgt voor een aantal extra faciliteiten die, hoewel niet specifiek ontworpen voor hoogsensitiviteit, indirect bijdragen aan het verlichten van de uitdagingen die worden ervaren door hoogsensitiviteit.

*“Ik heb een bijzonder statuut, maar dat is in verband met mijn ASS. Ik ben vrij zeker dat dat ook wel helpt in verband met mijn hoogsensitiviteit.” (Interview 7)*

De respondenten met een bijzonder statuut halen aan dat zij de faciliteit hebben om hun examens te mogen afleggen in een apart lokaal waarbij ze hun zitplaats mogen kiezen, extra tijd krijgen om hun examen af te werken en gebruik mogen maken van geluiddempende hulpmiddelen zoals een hoofdtelefoon en oordopjes. Dit zijn tevens ook de ondersteuningsnaden die worden aangehaald door studenten **zonder bijzonder statuut**. Volgens hen draagt dit bij aan een betere concentratie door minder voor hen afleidende of storende prikkels. Ook zouden ze zich zo meer op hun gemak voelen doordat ze zich door de gecreëerde rust minder snel iets zullen aantrekken van anderen.

*“Bij de examens heb je zo een apart lokaaltje waar er studenten zitten met dyslexie of mensen die een apart traject volgen. Die zitten daar met redelijk weinig voor hun concentratie en ik denk dat wij daar ook wel bij mogen.” (Interview 6)*

*“Door oordopjes is het echt stil rondom u. Ik hoor niets en ik kan me echt focussen op mijn examen. Ik heb geen last van achtergrondprikkelers en het helpt mij om dieper na te denken.” (Interview 12)*

### **Overprikkeling minimaliseren: lesopnames en prikkelarme ruimtes**

Voor ongeveer de helft van de studenten zou het een meerwaarde kunnen bieden indien alle **lessen opgenomen** worden en online worden geplaatst of worden gelivestreamed. Dit is nu vaak niet het geval. Hierdoor worden ze verplicht de les te volgen in voor hen drukke en prikkelrijke auditoria, wat leidt tot overprikkeling. Daarnaast halen acht studenten aan dat ze nood hebben aan andere opdrachten of een differentiële manier van lesgeven waarbij ze meer hun diepere connectie met creatieve uitingsvormen kunnen aanspreken.

*“Ik kan het dan ook niet aan van niet naar de les te gaan want ik heb die info wel nodig om mijn examen te leren. Het zou wel helpen moesten de proffen de lessen gewoon allemaal opnemen. Dat is niet omdat ik lui ben, ik ben gewoon echt moe en overprikkeld van zo een hele dag les. Als dat opgenomen wordt dan kan ik zelf kiezen wanneer ik dat bekijk en dan ben ik niet overprikkeld. Dus voor mij is dat wel een win-win.” (Interview 19)*

Verder wordt door bijna alle studenten het concept van een **stille of prikkelarme ruimte** op school aangehaald. Momenteel kiezen ze vaak voor alternatieven zoals naar huis gaan, wandelen of niets doen als reactie op overprikkeling. Daarbij zien zij een stille ruimte op campus als mogelijke oplossing die hen kan helpen om tegemoet te komen aan deze uitdaging. Ze halen aan dat deze ruimtes daarvoor niet deze benaming hoeven te krijgen en dat dit daarvoor ook niet beperkt moet blijven tot enkel hoogsensitieve personen. Volgens hen hebben deze ruimtes ook het potentieel om te functioneren als stille zone waar iedereen in alle rust kan eten of studieactiviteiten kan uitvoeren.

*“Die boxen op onze school zijn eigenlijk stille ruimtes met prikkelarme zaken. Bijvoorbeeld als je je overstressed voelt, kan je zo aan een doekje wrijven of bepaalde geluiden horen zoals vogeltjes en bepaald textiel en dat maakt je dan allemaal rustig. Dat vind ik echt wel superfijn.” (Interview 14)*

### **Organiseren van contactmomenten met lotgenoten**

Het merendeel van de studenten geeft aan dat het voor hen een grote ondersteuning zou bieden, mochten ze inzicht krijgen in hoe anderen omgaan met hun hoogsensitiviteit. Hoewel zij vaak wel minstens één andere hoogsensitieve persoon kennen, blijkt deze persoon doorgaans geen student (meer) te zijn. Naar hun mening vergt elke levensfase een andere benadering van hoogsensitiviteit en brengt deze diverse uitdagingen met zich mee. Ze zouden graag in contact komen met **andere hoogsensitieve studenten** om elkaar op die manier te helpen. Zij zien de hogeschool of universiteit daarbij als ideale organisator om hier op een laagdrempelige manier aan tegemoet te komen. Daarnaast geven ook zeven respondenten aan nood te hebben aan een (fysieke) contactpersoon of centraal aanspreekpunt op de campus waarbij ze op een laagdrempelige manier in interactie kunnen treden over eventuele uitdagingen.

*“Ik wil gewoon dat er zo ergens iets is waar je ook andere mensen daarmee kan leren kennen. Ik ken niemand en ik ben ook zo van hoe gaat iemand anders daarmee om? Dat is ook wel interessant om te weten hoe dat zij dat allemaal doen. Bij veel dingen ben ik dan ook van dat ligt gewoon aan mij, maar misschien kan iets kleins wel al helpen om minder stress te geven. Misschien is dat iets dat de universiteit wel kan organiseren.” (Interview 11)*

### **5.3.3 Macroniveau: concept onder de aandacht brengen**

Alle studenten geven het belang van **erkenning en begrip** omtrent het concept hoogsensitiviteit aan. Volgens hen gaat dit niet alleen over persoonlijke erkenning of begrip ten aanzien van hun gevoeligheid voor geluiden bijvoorbeeld, maar ook over het concept in zijn geheel. Aangezien ze zeggen toch nog af en toe geconfronteerd te worden met onbegrip of onbekendheid bij anderen, halen ze aan dat het concept algemeen meer onder de aandacht moet worden gebracht. Vijf studenten geven aan dat ze het gevoel hebben dat anderen onderschatten wat het is om hoogsensitief te zijn. Ze voelen zich soms onbegrepen en voelen zich daardoor af en toe alleen. Voor hen is dit ook vaak de reden om niet over het concept te praten of geen hulp/ondersteuning te zoeken of te aanvaarden.

*“Ik denk dat het vooral nodig is om er eerst op een breder niveau iets aan te doen. Ik heb soms het gevoel dat dat niet echt gekend is onder de mensen. Dat ik denk: hoe moeten proffen daar dan mee kunnen omgaan als ze niet weten wat dat dat is? Het moet misschien meer onder de aandacht worden gebracht dat zowel studenten en proffen weten wat dat dat eigenlijk is.” (Interview 2)*



## 6 Discussie en conclusie

Hoewel het concept '*hoogsensitiviteit*' steeds populairder wordt in de maatschappij, blijft de wetenschappelijke literatuur hierover beperkt (Weyn, 2019). Voornamelijk het kwalitatief onderzoek verricht naar hoogsensitiviteit, zeker bij studenten in het hoger onderwijs, is erg gering (DiBerardino, 2023). Bestaande studies suggereren echter dat hoogsensitiviteit invloed kan uitoefenen op schoolprestaties en onderwijsbeleving (Aron, 1997; Ellis & Boyce, 2008; Tillmann, 2018). In dit onderzoek worden daarom 19 studenten tussen 19 en 26 jaar geïnterviewd. Het doel van deze studie omvat drie pijlers: (1) de perceptie en conceptualisering van hoogsensitiviteit door studenten zelf, (2) bevragen van uitdagingen en sterktes die volgens hen gepaard gaan met het concept binnen het hoger onderwijs en (3) ondersteunings- en andere noden binnen het hoger onderwijs met betrekking tot hoogsensitiviteit.

### 6.1 Bespreking van de onderzoeksresultaten

#### 6.1.1 Hoe wordt het label geconceptualiseerd en beleefd door studenten in het tertiair onderwijs die zich als hoogsensitief identificeren?

Studenten hebben moeite met het eenduidig definiëren en begrijpen van hoogsensitiviteit, wat wijst op de complexiteit en multidimensionaliteit van het concept. Dit bevestigt de noodzaak voor een genuanceerde benadering, zoals eerder gesuggereerd in de literatuur (Aron, 1997; Greven et al., 2019). Toch komen de gemelde gemeenschappelijke kenmerken, zoals de sterke impact en verwerking van prikkels en intense emotionele reacties, overeen met bestaande definities van hoogsensitiviteit. Deze definities stellen dat hoogsensitiviteit geen universeel concept is, maar onderverdeeld kan worden in vier factoren (Aron, 2012; Greven et al., 2019).

De wijze waarop studenten kennismaken met het concept varieert aanzienlijk, en het ermee leren omgaan is voor hen een proces. Het begint met het ontdekken van het label HSP, gevolgd door het (h)erkennen, verwerken en uiteindelijk al dan niet accepteren ervan. Volgens Aron (1997) is het essentieel voor hoogsensitieve personen om het concept te begrijpen, zichzelf hierin te accepteren en het te omarmen zodat het benut kan worden in verschillende levensaspecten. Gedurende dit proces, ervaren veel studenten aanvankelijk ontkenning van hun hoogsensitiviteit en benadrukken zij vooral de negatieve aspecten ervan.

Een interessante observatie is dat ongeveer de helft van de studenten hoogsensitiviteit beschouwt als een voortdurend aanwezig persoonlijkheidskenmerk. Deze visie komt overeen met Aron's (1997) theorie, die stelt dat hoogsensitiviteit geen label of diagnose is. Bovendien

wijzen sommige studenten op de overlap tussen hoogsensitiviteit en andere diagnoses zoals ASS, AD(H)D en dyscalculie, wat suggereert dat de grenzen tussen deze concepten niet altijd duidelijk zijn. Dit roept vragen op over de differentiële diagnose en mogelijke comorbiditeit van hoogsensitiviteit met andere stoornissen, wat verder onderzoek vereist (Aron & Reitsma, 2010; Van Hoof, 2016).

Het standpunt ten opzichte van het label hoogsensitiviteit varieert sterk onder studenten en kan opgedeeld worden in twee categorieën: stigmatiserend of waardevol. Deze verdeeldheid gaat gepaard met een paradoxale ervaring: ze voelen zich anders dan anderen door het label, maar kunnen zich tegelijkertijd moeilijk voorstellen hoe het is om zonder hoogsensitiviteit te leven. Dit sluit aan bij de bevindingen Pitt en collega's (2009), die stellen dat labeling stigmatisering kan bevorderen en sociale uitsluiting als gevolg kan hebben. Anderzijds kan toekennen van het label zorgen voor erkenning en opluchting (Pitt et al., 2009).

Studenten zijn erg selectief in het delen van hun hoogsensitiviteit met hun omgeving. Het al dan niet bespreken van dit concept is afhankelijk van hun perceptie van het label en het concept in het algemeen, evenals de aard van de relatie met en verwachte reactie van de andere persoon. Hoogsensitiviteit wint aan populariteit en krijgt meer aandacht, wat vaak gepaard gaat met diverse meningen. Dit kan leiden tot toegenomen negatieve reacties van anderen, mogelijk als gevolg van gebrek aan correcte informatie over het begrip. Hierdoor zijn studenten wellicht terughoudender in het communiceren over hoogsensitiviteit (Van Hoof, 2016; Bont, 2019).

### 6.1.2 Welke uitdagingen beschrijven 'hoogsensitieve' studenten binnen de schoolse context?

De analyse van de resultaten toont dat hoogsensitiviteit bij studenten een complexe gelaagdheid heeft, met zowel negatieve als positieve aspecten binnen het tertiair onderwijs. De persoonlijke interpretatie van hoogsensitiviteit beïnvloedt de ervaring ervan, waarbij diepgaande verwerking, empathie en overprikkeling een cruciale rol spelen.

Hoogsensitieve studenten geven de voorkeur aan visuele leermiddelen, wat hun informatieverwerking en geheugenretentie bevordert. Deze andere manier van denken sluit aan bij wat in de literatuur wordt omschreven als beelddenken. Net als bij beelddenkers is ook bij hoogsensitieve personen de rechterhersenhelft actiever (Aron, 2010; Van den Daele & T'Kindt, 2018). Echter, diepgaande verwerking, wat leidt tot het '*pauze-en-checksysteem*', kan hun besluitvormingsproces vertragen doordat ze meer tijd nodig hebben om informatie

volledig te verwerken (Aron, 2010; Jagiellowicz et al., 2016). Dit kan leiden tot problemen bij het stellen van prioriteiten en het efficiënt verwerken van leerstof, wat bijvoorbeeld stress tijdens examens kan verhogen.

Hoogsensitieve individuen zijn zich sneller bewust van veranderingen of subtiliteiten in hun omgeving (Aron et al., 2012; Jagiellowicz et al., 2010). Studenten in het hoger onderwijs beschouwen het vermogen om details op te merken als een voordeel, voornamelijk bij taken die nauwkeurigheid vereisen. Dit benadrukt de waarde van perfectionisme in specifieke onderwijscontexten, zoals groepswork en tekstschrijven, wat ook in de literatuur wordt aangestipt (Achermann, 2013; Aron, 2002). Dit onderzoek toont echter aan dat ze ook vaak concentratieproblemen en afleiding door externe prikkels ervaren, waarbij de toenemende studentenpopulatie bijdraagt aan deze uitdaging (De Witte & Iterbeke, 2022). Daarbij benadrukken ze de behoefte aan een gestructureerde en vertrouwde leeromgeving om effectief te kunnen studeren.

Het leven van studenten wordt gekenmerkt door uiteenlopende verwachtingen vanuit diverse invalshoeken. Deze verscheidenheid aan verwachtingen draagt bij aan een verhoogde druk op het welzijn van studenten in het hoger onderwijs (van Huisseling et al., 2018), wat kan resulteren in onder andere stress (Huygen, 2016). De respondenten in dit onderzoek melden dat ze vaak de belangen van anderen boven die van zichzelf stellen en zich aanpassen aan de verwachtingen van anderen, wat bijdraagt aan een verhoogde prestatiedruk. Voornamelijk in het hoger onderwijs wordt deze druk intens ervaren, hetgeen volgens Degnan en Fox (2007) kan leiden tot verhoogde stress en angst om te falen. Toch blijkt dat deze druk voor sommigen ook een bron van motivatie kan zijn, wat hun academische prestaties kan bevorderen.

Verder ervaart meer dan de helft van de studenten een sterke behoefte aan erkenning van hun prestaties en een verhoogde gevoeligheid voor feedback en kritiek op academisch vlak. Ze geven aan dat opmerkingen intenser binnenkomen en diepgaander worden verwerkt, wat kan leiden tot een persoonlijk gevoel van falen en demotivatie. Dit fenomeen is consistent met bestaande literatuur die suggereert dat hoogsensitieve personen stimuli, zoals feedback en kritiek, sterker internaliseren, wat hun zelfbeeld en motivatie kan beïnvloeden (Findlay et al., 2006; Hirshfeld-Becker et al., 2007).

Hoogsensitieve personen zijn vaak erg empathisch, waardoor ze gedragingen en emoties van mensen uit hun omgeving spiegelen en deze beter kunnen inschatten (Aron, 2012; 2019). De studenten in dit onderzoek rapporteren een sterke beïnvloeding door de emoties en sfeer van hun omgeving, waarbij ze gevoelens en emoties van anderen overnemen en verinnerlijken.

Dit resulteert vaak in piekeren en een verminderde focus op academische taken. Vooral negatieve emoties zoals stress en schaamte worden sterk overgenomen, wat het leerproces verder bemoeilijkt.

Acevedo en collega's (2017) stellen dat overprikkeling ontstaat door diepere verwerking, veroorzaakt door diverse prikkels zoals sferen, geluiden, licht en non-verbale signalen. Studenten in dit onderzoek bevestigen dat drukke omgevingen en constante informatiestromen hen overweldigen, wat leidt tot vermoeidheid en verminderde concentratie, waardoor hun leerproces wordt belemmerd. Bovendien raken hoogsensitieve personen volgens Bont (2019) sneller overprikkeld en vermoeid door zowel interne als externe stimuli. De participanten halen hierbij voornamelijk geluiden van medestudenten en visuele afleidingen aan, wat hun focus en energie negatief beïnvloedt.

Volgens Arnett (2000) kenmerkt de jongvolwassenheid zich door vrijheid, zelfontdekkingen en keuzes in verschillende levensdomeinen. Omwille van meer keuzevrijheid en een hogere flexibiliteit, ervaren veel studenten in deze studie de hoeveelheid prikkels binnen het tertiair onderwijs als minder intens in vergelijking met het secundair onderwijs. Toch blijft de studententijd erg intens door de verwachtingen rond reflectie, toenemende autonomie en verhoogde verantwoordelijkheid (De Moor & Van Scheppingen, 2023). De mogelijkheid om lessen online te volgen en zelf de studieruimte te kiezen, helpt studenten om prikkels te beheren en hun sociale batterij op te laden. Deze autonomie vermindert ervaren druk en maakt het mogelijk om zich beter aan te passen aan hun individuele behoeften. Echter, zoals ook aangehaald door Rienecke (2020) en Braet en collega's (2014), brengt deze vrijheid ook extra verantwoordelijkheid met zich mee, wat voor sommigen leidt tot verhoogde stress en overweldiging.

Hoogsensitieve studenten verkiezen volgens Achermann (2013) en Aron (2002) gestructureerde omgevingen met duidelijke regels en routines. Het ontbreken van deze elementen kan gevoelens van nervositeit en angst opwekken en het handhaven van evenwicht bemoeilijken. Veel studenten zijn bedreven in het creëren van orde en structuur in hun academische leven om overprikkeling te voorkomen. Dit vermogen om hun omgeving en taken te organiseren, helpt hen beter te functioneren in een uitdagende leeromgeving. Echter, onverwachte veranderingen in hun planning kunnen sterke reacties en kortsluiting veroorzaken, wat aantoont dat de balans tussen structuur en flexibiliteit cruciaal is voor hun welzijn en academische prestaties.

### 6.1.3 Welke ondersteunings- en andere noden ervaren 'hoogsensitieve' studenten in het hoger onderwijs en welke aanbevelingen geven ze?

HSP Vlaanderen benadrukt het belang van het herkennen, begrijpen en accepteren van hoogsensitiviteit, zodat de sterke kanten ervan beter tot uiting komen (*HSP Vlaanderen informeert, sensibiliseert en verbindt*, 2022). Hoewel sommige studenten aanvankelijk hoogsensitiviteit bij zichzelf gedurende een bepaalde tijd ontkend hebben en enkel de negatieve aspecten zagen, benadrukken zij allen het belang van zelfacceptatie voor hun welzijn en academisch succes. Marletta-Hart (2013) stelt dat hoogsensitieve individuen een omgeving nodig hebben die hun behoeften aan stimulering en afscherming in balans houdt. Toch erkennen de studenten binnen deze studie dat volledige afscherming van de buitenwereld contraproductief kan zijn, wat kan resulteren in sociale isolatie en onverdraagzaamheid.

Van Hoof (2016) stelt dat er binnen het onderzoeksveld van hoogsensitiviteit nog steeds een taboesfeer heerst. Hoewel dit in lijn ligt met wat de studenten binnen dit onderzoek aanhalen, benadrukken zij allen het belang van openlijk communiceren over hoogsensitiviteit. Dit zou niet alleen bijdragen aan het doorbreken van stereotypes en taboes, maar ook leiden tot meer begrip en acceptatie vanuit de omgeving, een gevoel van opluchting en mogelijke ondersteuning van medestudenten en docenten.

Aron en Reitsma (2010) stellen dat hoogsensitiviteit moet worden beschouwd als een losstaand en persoonlijkheidskenmerk, maar waarbij het vaak overlapping vertoont met andere stoornissen. Binnen deze studie beschikt bijna de helft van de hoogsensitieve studenten over een bijzonder statuut vanwege andere vastgestelde problematieken zoals ASS, AD(H)D en dyscalculie. Dit statuut biedt extra faciliteiten die indirect ook gunstig blijken voor hoogsensitieve studenten, aangezien ze volgens hen bijdragen aan een betere concentratie en minder overprikkeling. Studenten zonder bijzonder statuut ervaren soortgelijke behoeften en benadrukken het nut van dergelijke ondersteuning.

Overprikkeling kan leiden tot het zich afzonderen na een drukke tijdsbesteding of het vermijden van drukbezette plekken (Aron, 2012). Hoogsensitieve personen geven daarbij de voorkeur aan rust en overzicht (Marletta-Hart, 2013). De studenten in deze studie uiten een sterk verlangen naar stille of prikkelarme ruimtes op de campus, waar ze zich kunnen terugtrekken om stress te verminderen en hun concentratie te herwinnen. Daarnaast is er een gedeelde behoefte aan het opnemen en online beschikbaar stellen van lessen om overprikkeling in drukke auditoria te verminderen. Dit zou hoogsensitieve studenten de

flexibiliteit geven om lesmateriaal op een geschikt moment en in een rustige omgeving te verwerken.

Volgens de studenten vereist elke levensfase een andere benadering van hoogsensitiviteit, wat diverse uitdagingen met zich meebrengt. Dit sluit aan bij Belsky (2005), die stelt dat hoogsensitiviteit kan fluctueren met leeftijd en doorgaans wordt beïnvloed door taken en gebeurtenissen in elk ontwikkelingsstadium. Gezien de studententijd gekenmerkt wordt door verhoogde sensitiviteit voor sociale contexten (Rienecke, 2020), vinden de participanten het delen van ervaringen en copingstrategieën met andere hoogsensitieve studenten waardevol. Daarnaast wordt een fysiek aanspreekpunt, voor laagdrempelige hulp en advies, op de campus als wenselijk beschouwd.

Het concept wint in stijgende lijn aan bekendheid en populariteit in niet-wetenschappelijke literatuur (Van Hoof, 2016). Toch halen de studenten aan dat de term bij veel mensen nog onbekend is. Daarbij benadrukken ze de noodzaak om het concept meer onder de aandacht te brengen en onderstrepen het belang van begrip en erkenning. Volgens hen is gerichte educatie en bewustwording over hoogsensitiviteit essentieel, zowel voor medestudenten als docenten, om hun welzijn en academisch succes te bevorderen. Ze stellen voor dat dit kan worden bereikt door middel van voorlichting en training, evenals bewustwordingscampagnes binnen onderwijsinstellingen.

## 6.2 Implicaties voor beleid en praktijk

Uit dit onderzoek blijkt dat de uitdagingen die gepaard gaan met hoogsensitiviteit niet verdwijnen in het hoger onderwijs. Hoewel studenten de voordelen erkennen, ondervinden zij ook aanzienlijke moeilijkheden. Binnen de context van het tertiair onderwijs worden diverse ondersteunings- en andere noden geuit die studenten zouden kunnen helpen bij het omgaan met hun hoogsensitiviteit.

Ten eerste kan de samenleving meer doen om de publieke kennis over het construct te vergroten door middel van sensibilisering. Hoewel hoogsensitiviteit geen label of diagnose is, verdient het wel de nodige aandacht in de media. Door het concept op deze manier onder de aandacht te brengen, kunnen taboes en stigma's worden doorbroken. Dit kan onderwijsprofessionals helpen om op de hoogte te blijven van recente wetenschappelijke ontwikkelingen rond dit thema. Door dergelijke inspanningen kunnen misverstanden en negatieve reacties worden verminderd, wat bijdraagt aan een ondersteunende omgeving voor

hoogsensitieve studenten. De participanten zijn ervan overtuigd dat meer kennis ook zal leiden tot meer erkenning en begrip.

Naast bewustwording en educatie over het concept is er ook behoefte aan aanpassingen in de onderwijsomgeving. Vanwege de overvloed aan prikkels en informatie, die bij hoogsensitieve studenten sterker binnenkomen, voelen zij zich vaak overprikkeld op de campus. Om hieraan tegemoet te komen, kunnen onderwijsinstellingen specifieke ondersteuningsstructuren ontwikkelen die zijn afgestemd op de behoeften van deze studenten. Dit kan variëren van flexibele planningsopties, zoals het opnemen en online plaatsen van alle lessen, tot het aanbieden van rustige ruimtes voor studie, reflectie en ontlasting. Bovendien zouden extra faciliteiten, zoals het gebruik van oordoppen tijdens examens of het afleggen van examens in een lokaal met minder mensen, een bron van ondersteuning vormen voor deze studenten.

Tot slot kunnen onderwijsprofessionals, soms zelfs indirect, ondersteuning bieden bij het omgaan met stress en overweldiging. Hoogsensitieve individuen streven naar overzicht en controle, maar hebben vaak moeite met het stellen van prioriteiten bij het plannen en uitvoeren van academische taken. Dit is vaak het gevolg van de druk en verwachtingen van anderen, evenals de combinatie van schoolse deadlines, lessen en andere verantwoordelijkheden. Door tijdmanagementvaardigheden aan te leren, een overzichtelijke planning te bieden en lessen consistent op te bouwen volgens eenzelfde structuur, kunnen docenten studenten helpen in beter om te gaan met uitdagingen die ze ervaren door hoogsensitiviteit.

### 6.3 Mogelijke beperkingen van het onderzoek en aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Dit onderzoek kent enkele beperkingen. Ten eerste dient rekening te worden gehouden met de procedure voor het werven van respondenten binnen de scope van dit onderzoek. De studie omvat een kleinschalige steekproef (n=19), waarbij de werving niet op grootschalige wijze heeft plaatsgevonden. De affiche voor het verzamelen van respondenten (bijlage 2) is primair verspreid via persoonlijke sociale mediakanalen en op de campus, wat mogelijk heeft bijgedragen aan een beperkte vertegenwoordiging van de beoogde doelgroep. Bovendien omvat de steekproef een beperkte diversiteit. De overgrote meerderheid van de participanten zijn vrouwelijk (n=16) en alle respondenten zijn Nederlandstalig. Hierdoor kan geen volledige generalisatie van de resultaten naar de populatie studenten tussen de 18 en 26 jaar worden gegarandeerd.

Verder vormt de conceptuele onduidelijkheid rond hoogsensitiviteit een belemmering voor het verkrijgen van een representatieve steekproef. De studenten zijn geselecteerd op basis van hun zelfidentificatie als hoogsensitief, wat betekent dat zij mogelijk uiteenlopende definities van hoogsensitiviteit hanteren. Deze variabiliteit in interpretatie kan de validiteit van het onderzoek beïnvloeden.

Ten slotte gaat het hier om kwalitatief onderzoek, waarbij de subjectiviteit en interpretatie van de onderzoeker een rol kunnen spelen in de verschillende fasen van het onderzoek. Hoewel er is geprobeerd dit effect zoveel mogelijk te beperken door voortdurend bewust te zijn van de eigen inbreng als onderzoeker, blijft enige mate van subjectiviteit onvermijdelijk. Het is echter belangrijk te benadrukken dat het kwalitatieve karakter van het onderzoek een extra dimensie toevoegt aan bestaand onderzoek, omdat het de mogelijkheid biedt om ervaringen in detail te onderzoeken.

Dit onderzoek biedt enerzijds meer duidelijkheid, maar roept ook een aantal vragen op voor toekomstig onderzoek. Er is behoefte aan verder onderzoek naar de effecten van hoogsensitiviteit in de onderwijscontext om de uitdagingen en sterke punten van hoogsensitieve studenten beter te begrijpen en evidence-based aanbevelingen te kunnen doen voor beleid en praktijk. De studenten in dit onderzoek benadrukken meermaals de behoefte aan ondersteuning inzake het omgaan met hoogsensitiviteit in het tertiair onderwijs. Vervolgonderzoek kan zich daarbij richten op het ontwikkelen en implementeren van ondersteuningsmechanismen, zoals prikkelarme ruimtes en het gebruik van oordopjes tijdens examens, om te bepalen wat effectief is. Dit kan leiden tot de ontwikkeling van meer gerichte en effectieve interventies.

Deze studie onderzoekt diepgaand hoe studenten hoogsensitiviteit conceptualiseren, welke uitdagingen zij ervaren in het hoger onderwijs, en aan welke ondersteunings- en andere noden zij behoefte hebben. Aangezien er geen referentiegroep is om uitdagingen en noden in het tertiair onderwijs mee te vergelijken, zou een vergelijkende studie tussen hoogsensitieve en niet-hoogsensitieve studenten waardevol zijn. Dit zou helpen om de specifieke impact van hoogsensitiviteit op de onderwijscontext en sociale interacties beter te begrijpen. Bovendien zou het interessant zijn te onderzoeken of er verschillen zijn in de uitdagingen en ondersteuning die mannelijke en vrouwelijke studenten in het hoger onderwijs ervaren. In dit onderzoek kan er op basis van geslacht geen conclusie worden getrokken, aangezien slechts drie respondenten mannelijk zijn.



## 6.4 Conclusie

Dit onderzoek probeert de beleving van studenten met betrekking tot hoogsensitiviteit, evenals de daarmee samenhangende uitdagingen en ondersteuningsnoden in het tertiair onderwijs, in kaart te brengen. Van hieruit wordt getracht de vooropgestelde onderzoeksvraag te beantwoorden: Wat betekent het label van “hoogsensitief persoon” voor studenten tussen de 18 en 26 jaar en hoe beïnvloedt dit hun beleving van en uitdagingen in het schools functioneren?

Hoewel hoogsensitiviteit voortdurend en reeds vanaf de geboorte aanwezig is, hebben alle respondenten de term pas in hun tienerjaren leren kennen. Dit gebeurde voornamelijk via zelfdiagnose, vrienden, familie of professionals zoals psychologen. De interviews bevestigen de literatuur, waaruit blijkt dat er geen eenduidige definitie van hoogsensitiviteit bestaat. Alle respondenten conceptualiseren het begrip bij zichzelf op een verschillende wijze, maar gemeenschappelijke kenmerken zoals diepgaande informatieverwerking, empathie en overprikkeling zijn steeds aanwezig. Deze aspecten van hoogsensitiviteit bezitten zowel positieve als negatieve elementen, die voor diverse uitdagingen in het hoger onderwijs kunnen zorgen.

Uit de resultaten blijkt dat het tegemoetkomen aan ervaren uitdagingen in het hoger onderwijs, die worden gemedieerd door hoogsensitiviteit, een gedeelde verantwoordelijkheid kent. Enerzijds is er nood aan meer algemene bekendheid en wetenschappelijk onderzoek naar het concept. De wetenschap heeft als taak personen correct te informeren zodat er op een positieve manier meer erkenning en begrip kan worden opgebracht. Vanuit deze kennis kan een onderwijsinstelling meer adaptief tegemoetkomen aan de behoeften van hoogsensitieve studenten door bijvoorbeeld stille ruimtes en lesopnames aan te bieden om overprikkeling te minimaliseren. Anderzijds hebben hoogsensitieve studenten ondersteuning ook gedeeltelijk zelf in de hand. Door zich te verdiepen in hoogsensitiviteit en hun uitdagingen te communiceren met onderwijsprofessionals, kunnen zij bijdragen aan het doorbreken van taboes en het bevorderen van autonomie en zelfregulatie.

## 7 Referenties

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N. L., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain And Behavior*, 4(4), 580–594.  
<https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 14(6), 359–373. <https://doi.org/10.1037/e614722010-001>
- Acevedo, B. P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In *Elsevier eBooks* (pp. 1–15). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818251-2.00001-1>
- Achermann E-M. (2013), Unterrichtsqualitätsaus der Sichthochsensitiver Menschen. Unpublished master's thesis. Internationale Hochschule für Heilpädagogik, Zürich, Switzerland, [https://ilias.hfh.ch/goto.php?target=file\\_6413\\_download&client\\_id=ilias-hfh.ch](https://ilias.hfh.ch/goto.php?target=file_6413_download&client_id=ilias-hfh.ch), 12.02.2019.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2<sup>de</sup> ed.). Oxford University Press, USA.
- Aron, E. N. (1996). *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*.  
[http://perpus.univpancasila.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=124394](http://perpus.univpancasila.ac.id/index.php?p=show_detail&id=124394)
- Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child: helping our children thrive when the world overwhelms them*. In *Harmony Books*, New York. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB14463675>
- Aron, E. (2004). *Het hoog sensitieve kind: Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*. Amsterdam: Archipel.

- Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person: Improving Outcomes for That Minority of People Who Are the Majority of Clients*. Hoboken: Taylor & Francis. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB28372771>
- Aron, E. N. (2012). *Temperament in psychotherapy: Reflections on clinical practice with the trait of sensitivity*. In M. Zentner & R. L. Shiner (Eds.), *Handbook of Temperament* (p. 645–672). New York: Guilford Press. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7848256>
- Aron, E. N. (2019). *Hoogsensitieve personen: Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt* (44ste ed.). Lev. A.W. Utrecht: Bruna Uitgevers.
- Aron, E. N. (2020). *The highly sensitive parent: Be Brilliant in Your Role, Even When the World Overwhelms You*. Citadel Press.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/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
- Aron, E. N., & Reitsma, J. W. (2010). Hoog sensitieve personen en psychotherapie. *Arbeiderspers.*
- Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., & Montesinos, M. B. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 48(1), 51–62. <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>
- Belsky, J. (2005). Differential Susceptibility to Rearing Influence: An Evolutionary Hypothesis and Some Evidence. In Ellis B & Bjorklund D (Eds.), *Origins of the Social Mind: Evolutionary Psychology and Child Development*, 139–163. New York: Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2004-21781-006>

- Belsky, J., Jonassaint, C. R., Pluess, M., Stanton, M., Brummett, B. H., & Williams, R. B. (2009). Vulnerability genes or plasticity genes? *Molecular Psychiatry*, 14(8), 746–754. <https://doi.org/10.1038/mp.2009.44>
- Belsky, J., & Pluess, M. (2013). Beyond risk, resilience, and dysregulation: Phenotypic plasticity and human development. *Development And Psychopathology*, 25(4pt2), 1243–1261. <https://doi.org/10.1017/s095457941300059x>
- Bezem, A. (2016). Beeld en Brein: Wat is beelddenken? Geraadpleegd op 11 mei 2023 via <http://beeldenbrein.nl/beelddenken/wat-is-beelddenken>
- Bloemink, S. (2018). *Diagnosedrift: Hoe onze labelcultuur kinderen tekort doet*. Amsterdam University Press.
- Bont, C. (2019). *Hoogsensitiviteit als kracht*. Kosmos Uitgevers.
- Braet, C., Theuwis, L., Van Durme, K., Vandewalle, J., Vandevivere, E., Wante, L., Moens, E., Verbeken, S., & Goossens, L. (2014). Emotion Regulation in Children with Emotional Problems. *Cognitive Therapy And Research*, 38(5), 493–504. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9616-x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality Development: Stability and Change. *Annual Review Of Psychology*, 56(1), 453–484. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
- Cater, K. (2017). The Impact of Sensory Processing Sensitivity (SPS) on Tertiary Learning and Teaching. *International Journal Of Technology And Inclusive Education*, 6(1). <https://doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2017.0128>
- De Graeve, E. (2022). *Een maatschappij vol labels: een kritische blik op het label hoogsensitiviteit bij jongvolwassenen van 20 t.e.m. 30 jaar oud*. Een maatschappij vol labels: een kritische blik op het label hoogsensitiviteit bij jongvolwassenen van 20 t.e.m. 30 jaar oud - Ghent University Library. <https://lib.ugent.be/en/catalog/rug01:003118304?i=0&q=elise+de+graeve>

- De Moor, L., & Van Scheppingen, M. (2023). Persoonlijkheidsontwikkeling in de puberteit en jongvolwassenheid. *Demos*, 39(2), ISSN 016 9-1473.  
<https://publ.nidi.nl/demos/2023/demos-39-02.pdf>
- De Witte, K., & Itebeke, K. (2022). Het lerarentekort als katalysator voor onderwijshervormingen. *LES (S) Leuvense Economische Standpunten (Short)*, 191.
- Degnan, K. A., & Fox, N. A. (2007). Behavioral inhibition and anxiety disorders: Multiple levels of a resilience process. *Development And Psychopathology*, 19(3), 729–746.  
<https://doi.org/10.1017/s0954579407000363>
- DiBerardino, L. (2023). *The Highly Sensitive Student: The Relationship between Sensory Processing Sensitivity and Academic and Behavioral Outcomes* (Doctoral dissertation, The University of Findlay).
- Dierick, M. (2020). “*To be a highly sensitive male*”: *Exploratief onderzoek naar de betekenis van het label hoogsensitiviteit bij jongvolwassen mannen*. “To be a highly sensitive male”: Exploratief onderzoek naar de betekenis van het label hoogsensitiviteit bij jongvolwassen mannen - Ghent University Library.  
<https://lib.ugent.be/en/catalog/rug01:002863565?i=0&q=maarten+dierick>
- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2008). Biological Sensitivity to Context. *Current Directions in Psychological Science*, 17(3), 183–187. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00571.x>
- Evans, D., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality And Individual Differences*, 44(1), 108–118.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Evers, J. (2015). *Kwalitatieve analyse: kunst én kunde*. Boom Lemma.
- Findlay, L., Girardi, A., & Coplan, R. J. (2006). Links between empathy, social behavior, and social understanding in early childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 21(3), 347–359. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2006.07.009>

- Froeyman, P. (2013). *Hoogsensitief: meerwaarde of beperking? Een conceptueel onderzoek naar het construct hoogsensitiviteit* (Masterproef). Klinische Psychologie, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Universiteit Gent, Gent.
- Fuhrmann, D., Knoll, L., & Blakemore, S. (2015). Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 558–566.  
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008>
- Gijssels, L. (2019, 18 juli). Moeten psychiatrische diagnoses op de schop? Geraadpleegd op 11 mei 2023, van <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/moeten-psychiatrische-diagnoses-op-de-schop>
- Gregory, T., Nettelbeck, T., & Wilson, C. (2010). Openness to experience, intelligence, and successful ageing. *Personality And Individual Differences*, 48(8), 895–899.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.017>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B. P., Bijttebier, P., & Homberg, J. R. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Hellwig, S. & Roth, M. (2021). Conceptual ambiguities and measurement issues in sensory processing sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 93, 104130.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104130>
- Hirshfeld-Becker, D. R., Biederman, J., Henin, A., Faraone, S. V., Davis, S., Harrington, K. R., & Rosenbaum, J. F. (2007). Behavioral Inhibition in Preschool Children At Risk Is a Specific Predictor of Middle Childhood Social Anxiety: A Five-Year Follow-up. *Journal Of Developmental And Behavioral Pediatrics*, 28(3), 225–233.  
<https://doi.org/10.1097/01.dbp.0000268559.34463.d0>
- Hosie, R. (2017). Is emotional sensitivity a real condition? The Independent. Geraadpleegd op 3 maart 2023, van <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/emotional-sensitivity-condition-is-it-real-highly-sensitive-a7719346.html>

Howitt, D. (2011). Data transcription methods. In G. Van Hove., & L. Claes (Eds.), *Qualitative research and educational sciences: A reader about useful strategies and tools* (pp. 77-336). Harlow: Pearson Education Limited.

HSP Vlaanderen. (z.d.). *Wat is HSP - wetenschap*. Geraadpleegd op 15 april 2023, van <https://www.hspvlaanderen.be/nl/wat-is-hsp/wetenschap>

HSP Vlaanderen Informeert, sensibiliseert en verbindt. (2022, 8 november). HSP Vlaanderen. <https://www.hspvlaanderen.be/nl>

Huygen, M. (2016, 21 oktober). Studenten lijden onder keuzestress en prestatiedruk. *NRC*. <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/10/20/studenten-psychische-hulp-nodig-4915256-a1527623>

Jaeger, B. (2004). *Making Work Work for the Highly Sensitive Person*. McGraw-Hill Companies.

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E. N., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>

Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior And Personality An International Journal*, 44(2), 185–199. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>

Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2010). *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature* (3rd ed.). <https://lib.ugent.be/en/catalog/rug01:001437436>

Lerno, L. (2021). *De opvoeding van hoogsensitieve tieners. Kwantitatief onderzoek naar het verband tussen opvoedingskwaliteit en hoogsensitiviteit bij adolescenten*. <https://lib.ugent.be/catalog/rug01:003011228>

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-

- sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1).  
<https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Maher, A., & Von Hippel, C. (2005). Individual differences in employee reactions to open-plan offices. *Journal Of Environmental Psychology*, 25(2), 219–229.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.05.002>
- Marletta-Hart, S. (2013). *Leven met hooggevoelige kinderen*. Utrecht: Ten Have.
- Marletta-Hart, S. (2019). *Leven met hooggevoeligheid: Van opgave naar gave*. Utrecht: Ten Have.
- Meeus, W. (2019). Vallen en opstaan in de adolescentie. In *Bohn Stafleu van Loghum eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-90-368-2362-3>
- Mervielde, I., & De Pauw, S. (2012). Models of child temperament. In *The Guilford Press eBooks* (pp. 21–41). <https://biblio.ugent.be/publication/5815297>
- Montgomery, M. J., & Côté, J. E. (2003). College as a transition to adulthood. In *Blackwell handbook of adolescence*, 149-172. John Wiley & Sons.
- Mortelmans, D. (2020). Handboek kwalitatieve onderzoeksmethoden (3de ed.). In *Leuven: Acco eBooks*. <https://lib.ugent.be/nl/catalog/rug01:002080773>
- Pitt, L., Kilbride, M., Welford, M., Nothard, S., & Morrison, A. P. (2009). Impact of a diagnosis of psychosis: user-led qualitative study. *Psychiatric Bulletin*, 33(11), 419–423.  
<https://doi.org/10.1192/pb.bp.108.022863>
- Plochg, T., Juttmann, R., Klazinga, N., & Mackenbach, J. P. (2006). *Handboek gezondheidszorgonderzoek*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>



- Prosek, E. A., & Gibson, D. M. (2021). Promoting Rigorous Research by Examining Lived Experiences: A Review of Four Qualitative Traditions. *Journal Of Counseling & Development, 99*(2), 167–177. <https://doi.org/10.1002/jcad.12364>
- Rienecke, R. D. (2020). Emotional Overinvolvement with Adolescents: a Problematic Construct? *Current Treatment Options in Psychiatry, 7*(2), 162–185. <https://doi.org/10.1007/s40501-020-00205-z>
- Shiner, R. L., Buss, K. A., McClowry, S., Putnam, S. P., Saudino, K. J., & Zentner, M. (2012). What Is Temperament Now? Assessing Progress in Temperament Research on the Twenty-Fifth Anniversary of Goldsmith et al. (1987). *Child Development Perspectives. https://psycnet.apa.org/record/2012-31092-018*
- Smolewska, K., McCabe, S., & 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*(6), 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Tanner, J., & Yabiku, S. (1999). Conclusion: The economics of young adulthood—One future or two? In A. Booth, A. Crouter, & M. Shanahan (Eds.), *Transitions to adulthood in a changing economy: no work, no family, no future?* (pp. 254–268). Westport: Praeger Publishers.
- Tayfur, S. N., Prior, S., Roy, A. S., Fitzpatrick, L. I., & Forsyth, K. (2021). Adolescent psychosocial factors and participation in education and employment in young adulthood: A systematic review and meta-analyses. *Educational Research Review, 34*, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100404>
- Tillmann, T., Matany, K. E., & Duttweiler, H. (2018). Measuring environmental sensitivity in educational contexts: A validation study with German-Speaking students. *Journal Of Educational And Developmental Psychology, 8*(2), 17. <https://doi.org/10.5539/jedp.v8n2p17>
- Vandesompele, E. (2023). *Houvast of tunnelvisie? Perspectieven van ouders op de conceptualisering van hoogsensitiviteit bij kinderen.* - Ghent University Library. <https://lib.ugent.be/catalog/rug01:003145439>

- Van Den Berghe, L. (2018). Hoogsensitiviteit, een kwalitatief onderzoek naar de gelaagdheid van gevoeligheid. Hoogsensitiviteit, een kwalitatief onderzoek naar de gelaagdheid van gevoeligheid - Ghent University Library.  
<https://lib.ugent.be/en/catalog/rug01:002481689?i=3&q=Lana+Van+den+Berghe>
- Van Den Daele, I., & T'Kindt, L. (2018). *Mijn kind is hoogsensitief: Gids voor ouders, leerkrachten en hulpverleners*. Lannoo Meulenhoff - Belgium.
- Van Hoof, E. (2016). *Hoogsensitief*. Tiel: Uitgeverij Lannoo
- Van Hove, G. (2014). *Qualitative research for educational sciences* (Second Edition). Pearson Education Limited.
- van Huisseling, A., Keiman, D., van Liere, N., Mourisse, L., Ohlenforst, T., Pleijers, D., & Vennes, A. (2018). *Welzijn onder studenten: Radboud cares*.
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., & Bijttebier, P. (2019). Hoogsensitiviteit: over orchideeën, paardenbloemen en wellicht ook tulpen. *Caleidoscoop*, 31(5), 38-46.
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Goossens, L., Bosmans, G., Van Den Noortgate, W., Debeer, D., Bröhl, A. S., & Bijttebier, P. (2022). Improving the Measurement of Environmental Sensitivity in Children and Adolescents: The Highly Sensitive Child Scale–21 Item Version. *Assessment*, 29(4), 607–629.  
<https://doi.org/10.1177/1073191120983894>
- Wigfield, A. (1994). Expectancy-value theory of achievement motivation: A developmental perspective. *Educational Psychology Review*, 6(1), 49–78.  
<https://doi.org/10.1007/bf02209024>
- Wood, D. L., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, S., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. In *Springer eBooks* (pp. 123–143). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7)
- Zuckerman, M. (2012). Models of adult temperament. In M. Zentner & R. L. Shiner (Eds.), *Handbook Of Temperament*, 41–69. <http://psycnet.apa.org/record/2012-22484-003>

## 8 Bijlagen

### 8.1 Bijlage 1: Nederlandstalige versie HSP Scale

- 
1. Ik raak snel overweldigd door sterke zintuiglijke informatie.
  2. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
  3. Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
  4. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
  5. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
  6. Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
  7. Ik raak gemakkelijk overprikkeld door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
  8. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
  9. Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
  10. Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.
  11. Mijn zenuwstelsel is soms zo uitgeput dat ik even alleen met mezelf moet zijn
  12. Ik ben consciëntieus.
  13. Ik schrik gemakkelijk.
  14. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
  15. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).
  16. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
  17. Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
  18. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
  19. Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
  20. Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
  21. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
  22. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
  23. Ik vind het onaangenaam als er veel dingen tegelijk gebeuren.
  24. Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
  25. Ik raak geïrriteerd door intense stimuli, zoals harde geluiden of chaotische taferelen.
  26. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
  27. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
-

# Hoogsensitief?

Ik heb jou nodig!

Voor mijn masterproef ben ik opzoek naar **hoogsensitieve studenten**. Het onderzoek peilt naar welke invloed hoogsensitiviteit uitoefent in het hoger onderwijs en welke uitdagingen hoogsensitieve studenten ervaren.

**Wie?**  
Studenten hoger onderwijs die voltijds studeren tussen 18 en 26 jaar



**Hoe?**  
Een interview (online of face to face)

**Interesse?**  
[Ilke.Kestemont@UGent.be](mailto:Ilke.Kestemont@UGent.be)



### 8.3 Bijlage 3: interviewleidraad

1. Korte kennismaking en voorstelling van mezelf
2. Voorstelling van het onderzoek + informed consent
3. Voorstelling participant: leeftijd, geslacht, origine, (voor)opleiding, hobby's
4. Wat betekent hoogsensitiviteit voor u? Kan u dit beschrijven?
  - a) Kent u mensen in uw omgeving die hoogsensitiviteit zijn?
  - b) Welke factoren maken van u hoogsensitiviteit persoon?
5. Beschouwt u het zelf als een positieve of negatieve eigenschap (en wat vindt u er positief/negatief aan)?
6. Hoe zien andere mensen u?
7. Hoe ervaart u het hoger onderwijs als hoogsensatieve student?
  - a) Voor welke uitdagingen zorgt HSP in het hoger onderwijs?
  - b) Voor welke sterktes zorgt HSP in het hoger onderwijs?
8. Hoe heeft HSP in het hoger onderwijs een invloed (gehad) op:
  - a) Studiekeuze en academische prestaties
  - b) Groepswork
  - c) Vakken en schoolse activiteiten (hoor- en werkcolleges, practica, stages, excursies, ets)
9. Zijn er docenten of medestudenten geweest die begrip hebben getoond voor je hoogsensitiviteit? Hoe heeft dit je ervaring beïnvloed?
10. Krijgt u aanpassingen of ondersteuning vanuit de instelling die u helpen om beter om te gaan met je hoogsensitiviteit tijdens je studie?
  - a) Hoe/welke?
  - b) Wat moet u daarvoor doen?
  - c) Helpt u dit? Op welke manier
11. Welke externe zaken zouden er nog kunnen helpen bij het aanpakken van uw ervaren uitdagingen of het omgaan met hoogsensitiviteit in het hoger onderwijs?
12. Welke invloed had hoogsensitiviteit op uw functioneren in het secundair onderwijs?
  - a) Welke uitdagingen ervaarde u in het secundair onderwijs als gevolg van uw hoogsensitiviteit?
  - b) Wat is het verschil tussen de uitdagingen die u in het secundair onderwijs ervaarde en nu? Positief of negatief?
  - c) Hoe zou dit kunnen komen denkt u?
  - d) Welke ondersteuning kreeg u in het secundair onderwijs?
13. Heb je advies voor andere studenten met hoogsensitiviteit die soortgelijke uitdagingen doormaken in het hoger onderwijs?

## 8.4 Bijlage 4: informed consent

### INFORMED CONSENT

Ik, ondergetekende, ..... verklaar  
hierbij dat ik, als participant aan een interview aan de Vakgroep Pedagogiek en  
Onderwijskunde onder leiding van Ilke Kestemont van de Universiteit Gent,

- (1) de uitleg over de aard van de vragen en de taken die tijdens dit interview zullen worden aangeboden, heb gekregen en dat mij de mogelijkheid werd geboden om bijkomende informatie te verkrijgen;
- (2) totaal uit vrije wil deelneem aan het interview;
- (3) de toestemming geef aan de onderzoekers om mijn resultaten op anonieme wijze te bewaren, te verwerken en te rapporteren;
- (4) op de hoogte ben van de mogelijkheid om mijn deelname aan het onderzoek op ieder moment stop te zetten en dit zonder opgave van reden;
- (5) weet dat niet deelnemen of mijn deelname aan het onderzoek stopzetten op geen enkele manier negatieve gevolgen heeft voor mij
- (6) weet dat ik op aanvraag een samenvatting van de onderzoeksbevindingen kan krijgen nadat de studie is afgerond en de resultaten bekend zijn;
- (7) geef toestemming dat mijn data gebruikt worden voor verder analyse door andere onderzoekers na volledige anonimisering;
- (8) weet dat UGent de verantwoordelijke eenheid is m.b.t. persoonsgegevens verzameld tijdens het onderzoek. Ik weet dat de data protection officer me meer informatie kan verschaffen over de bescherming van mijn persoonlijke informatie. Contact: Hanne Elsen ([privacy@ugent.be](mailto:privacy@ugent.be)).

Gelezen en goedgekeurd op ..... (datum),

Naam en handtekening respondent .....

De onderzoeker is steeds te bereiken via e-mail

E-mail: [Ilke.Kestemont@ugent.be](mailto:Ilke.Kestemont@ugent.be)