

Scala della persona altamente sensibile (HSPS)

L'HSPS è concepita per individuare le persone che presentano un'elevata sensibilità agli stimoli ambientali, sia emotivi sia sensoriali. È spesso utilizzata per comprendere la diffusione dell'alta sensibilità e il modo in cui incide sulla vita quotidiana della persona.

Numero di domande	23 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Highly Sensitive Person Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Elaine N. Aron (1997)
Categoria	Generale

Anteprima delle 23 domande

Sono consapevole delle sottili sfumature del mio ambiente

Sì No

L'umore degli altri mi influenza

Sì No

Sono molto sensibile al dolore

Sì No

Ho bisogno di ritirarmi durante le giornate frenetiche, a letto, in una stanza oscurata o in qualsiasi luogo in cui possa essere tranquillo/a e libero/a da ogni stimolo

Sì No

Sono particolarmente sensibile agli effetti della caffeina

Sì No

Scoring e interpretazione

Le risposte si danno su una scala binaria con due opzioni: “Sì” o “No”. Si calcola un punteggio complessivo in base al numero di risposte affermative, per determinare il livello di alta sensibilità della persona.