

Skala for høysensitive personer (HSPS)

HSPS er utviklet for å identifisere personer med høy sensitivitet for stimuli i omgivelsene, enten de er emosjonelle eller sensoriske. Den brukes ofte for å forstå utbredelsen av høysensitivitet og hvordan den påvirker personens hverdag.

Antall spørsmål	23 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Highly Sensitive Person Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Elaine N. Aron (1997)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 23 spørsmålene

Jeg legger merke til små nyanser i omgivelsene mine

Ja Nei

Jeg påvirkes av andre menneskers humør

Ja Nei

Jeg er veldig følsom for smerte

Ja Nei

På hektiske dager har jeg behov for å trekke meg tilbake, enten til sengen, til et mørklagt rom eller til et sted der jeg kan være i fred og slippe alle inntrykk

Ja Nei

Jeg er spesielt følsom for virkningen av koffein

Ja Nei

Skåring og tolkning

Svarene gis på en binær skala med to alternativer: «Ja» eller «Nei». En samlet skår beregnes ut fra antall bekreftende svar for å fastslå personens grad av høysensitivitet.