

Schaal voor hoogsensitieve personen (HSPS)

De HSPS is bedoeld om mensen te herkennen die een hoge gevoeligheid ervaren voor prikkels uit de omgeving, emotioneel of zintuiglijk. De schaal wordt vaak gebruikt om inzicht te krijgen in de prevalentie van hoogsensitiviteit en de invloed ervan op het dagelijks leven.

Aantal vragen	23 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Highly Sensitive Person Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Elaine N. Aron (1997)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 23 vragen

Ik ben me bewust van subtiele details in mijn omgeving

Ja Nee

Ik word beïnvloed door de stemmingen van andere mensen

Ja Nee

Ik ben erg gevoelig voor pijn

Ja Nee

Op drukke dagen moet ik me terugtrekken, in bed, in een verduisterde kamer of op een andere plek waar ik met rust word gelaten en verlost ben van alle prikkels

Ja Nee

Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne

Ja Nee

Scoring en interpretatie

De antwoorden worden gegeven op een binaire schaal met twee opties: “Ja” of “Nee”. Op basis van het aantal bevestigende antwoorden wordt een totaalscore berekend om de mate van hoogsensitiviteit te bepalen.