

Skala wysokiej wrażliwości (HSPS)

HSPS służy do identyfikacji osób o wysokiej wrażliwości na bodźce z otoczenia, zarówno emocjonalne, jak i zmysłowe. Często stosuje się ją, aby zrozumieć częstość występowania wysokiej wrażliwości i jej wpływ na codzienne życie danej osoby.

Liczba pytań	23 pytania
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Highly Sensitive Person Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Elaine N. Aron (1997)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 23 pytań

Dostrzegam subtelne niuanse w swoim otoczeniu

Tak Nie

Nastroje innych ludzi mają na mnie wpływ

Tak Nie

Jestem bardzo wrażliwy(-a) na ból

Tak Nie

W gorączkowe dni muszę się wycofać, do łóżka, do zaciemnionego pokoju lub w jakiekolwiek miejsce, w którym mogę zaznać spokoju i odpocząć od wszelkich bodźców

Tak Nie

Jestem szczególnie wrażliwy(-a) na działanie kofeiny

Tak Nie

Obliczanie wyników i interpretacja

Odpowiedzi udziela się na skali dwuwartościowej z dwiema możliwościami: „Tak” lub „Nie”. Wynik ogólny oblicza się na podstawie liczby odpowiedzi twierdzących, aby określić poziom wysokiej wrażliwości danej osoby.