

Escala da pessoa altamente sensível (HSPS)

A HSPS foi concebida para identificar as pessoas com uma sensibilidade elevada aos estímulos do ambiente, sejam eles emocionais ou sensoriais. É frequentemente utilizada para compreender a prevalência da alta sensibilidade e a forma como afeta o dia a dia da pessoa.

Número de perguntas	23 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Highly Sensitive Person Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Elaine N. Aron (1997)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 23 perguntas

Apercebo-me de nuances subtis no que me rodeia

Sim Não

Sou afetado/a pelo estado de espírito das outras pessoas

Sim Não

Sou muito sensível à dor

Sim Não

Nos dias agitados, preciso de me recolher, seja na cama, num quarto às escuras ou em qualquer sítio onde me possam deixar em paz e longe de qualquer estímulo

Sim Não

Sou particularmente sensível aos efeitos da cafeína

Sim Não

Cotação e interpretação

As respostas são dadas numa escala binária com duas opções: «Sim» ou «Não». Calcula-se uma pontuação global com base no número de respostas afirmativas para determinar o nível de alta sensibilidade da pessoa.