

Elaine Arons formulär om högkänslighet (HSPS)

HSPS är utformat för att identifiera personer som upplever hög känslighet för miljöstimuli, vare sig de är känslomässiga eller sensoriska. Det används ofta för att förstå förekomsten av högkänslighet och hur den påverkar personens vardag.

Antal frågor	23 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Highly Sensitive Person Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Elaine N. Aron (1997)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 23 frågorna

Jag märker fina nyanser i min omgivning

Ja Nej

Jag påverkas av andra människors sinnesstämning

Ja Nej

Jag är mycket smärtkänslig

Ja Nej

Under hektiska dagar behöver jag dra mig undan, till sängen, till ett mörkt rum eller till någon annan plats där jag kan få vara i fred och slippa alla intryck

Ja Nej

Jag är särskilt känslig för effekterna av koffein

Ja Nej

Poängsättning och tolkning

Svaren ges på en binär skala med två alternativ: ”Ja” eller ”Nej”. En totalpoäng beräknas utifrån antalet jakande svar för att fastställa personens grad av högkänslighet.