

שאלון HSP לבחינה עצמית

1. אני מוצפת/ת תחושתית לעיתים קרובות.
2. אני מבחינה/ה בדקויות בסביבתי.
3. מצבי רוח של אחרים משפיעים עלי.
4. אני רגישה/ לכאב פיזי.
5. אני חש/ה 'במהומה' מגירויים עזים כגון: אורות חזקים, סירנות, מוזיקה בווליום גבוה במועדון או בגדים מחוספסים.
6. לאחר יום עמוס אני פורש/ת הצידה, למקום שקט בו תהיה לי הקלה מגירויים חיצוניים כלשהם.
7. אני רגישה/ה מאד לקפאין.
8. יש לי חיים פנימיים עשירים ומורכבים.
9. אומנות ומוסיקה מאד נוגעים בי.
10. לפעמים אני מרגישה/ה שמערכת העצבים שלי היא בקצה גבול יכולתי להכיל.
11. אני מאד מצפונית/ת.
12. אני נבהלת/ת בקלות.
13. אני נלחצ/ת כשאני צריכה/ה לעשות הרבה דברים בו זמנית.
14. במצב חברתי, קל לי לדעת מה צריך לשנות כדי שאנשים ירגישו נח יותר, כמו תאורה או סדר ישיבה.
15. אני נוטה לאחריות ולקפדנות מוגזמת.
16. אני נמנע/ת מלצפות בסרטים ובתוכניות טלוויזיה שיש בהם אלימות.
17. אני הופכת עצבנית ואפילו כעסנית/ת כשהרבה מתרחש סביבי.
18. רעב מאד מפריע/ה לריכוז שלי ומשפיע על מצב רוחי.
19. שינויים בחיי מזעזעים אותי ומוציאים אותי מאיזון.
20. אני נהנה/ת מדברים מאד מעודנים כמו: יצירה מוסיקלית, פרחים, ציור או מעדן במסעדה.
21. אני משקיע/ה הרבה אנרגיה בהימנעות ממצבים של עוררות יתר.
22. אני מוטרד/ת מגירויים אינטנסיביים כמו רעש או מצבים כאוטיים.
23. אני בחרדה משתקת כשאני צריך/ה להבחן או להופיע בפני אנשים.
24. בילדותי, מבוגרים ראו בי ביישן/ית או רגישה/ה מידי.