

Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği (The Highly Sensitive Person Scale)

Duyusal İşleme Hassasiyeti Ölçeği toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Ölçek maddelerinin ortalaması alınarak toplam duyuşsal işleme hassasiyeti skoru elde edilir.

7'li derecelendirme yöntemine göre:

1= Bana hiç uymuyor

4= Kısmen Uyuyor

7 = Bana tamamen uyuyor

Ölçek maddeleri:

1. Güçlü uyarıcılardan (örneğin parlak ışık, yüksek ses, yoğun koku) hemen rahatsız olurum.
2. Çevremdeki fark etmesi zor detayları hemen fark ederim.
3. Etrafımdaki insanların ruh hali beni etkiler.
4. Acı veya ağrıya karşı fazla duyarlıyım.
5. Yoğun günlerimdeyken; yatağında, karanlık bir odada veya yalnız kalabileceğim ve huzur bulabileceğim herhangi bir yerde kabuğuma çekilme ihtiyacı hissederim.
6. Kafeinin etkilerine karşı çok hassasım.
7. Parlak ışıklar, yoğun kokular, kaba kumaşlar ya da yakınımnda çalan bir siren gibi şeylerden anında rahatsız olurum.
8. Zengin ve karmaşık bir iç dünyam var.
9. Şiddetli gürültüden/sesten çok çabuk rahatsız olurum.
10. Sanat ya da müzik beni derinden etkiler.
11. Bazen sinir sistemim o kadar yıpranır ki kendimi toplamak için hemen başımı alıp gitmek zorunda kalırım.
12. Dikkatli ve özenliyim.
13. Beklenmedik ses ve hareketlerde kolayca irkilirim.
14. Kısa zamanda çok iş yapmam gerektiğinde elim ayağıma dolanır.

15. İnsanlar buldukları fiziksel ortamdan rahatsız olduklarında, ortamı rahat hale getirmek için ne yapılması gerektiğini tahmin ederim (ışıkları ayarlamak ya da oturma yerlerini değiştirmek gibi).
16. İnsanlar beni aynı anda birçok şey yapmaya zorladıklarında sinirlenirim.
17. Hata yapmamak veya bir şeyleri unutmamak için çok çabalarım.
18. Şiddet içerikli filmleri ve TV programlarını izlemekten özellikle kaçınırım.
19. Etrafımda aynı anda birçok şey birden olduğunda fena halde rahatsız olurum.
20. Çok aç olmak bende konsantrasyonumun düşmesi veya ruh halimin bozulması gibi güçlü tepkilere yol açar.
21. Hayatımda değişiklik olması beni fazlasıyla etkiler/sarsar.
22. Güzel kokuları, tatları, sesleri ve sanat eserlerini hemen fark eder ve bunlardan keyif alırım.
23. Aynı anda birçok şeyin olmasından hoşlanmam.
24. Hayatımı, üzüntü veren ve beni bunaltan durumlardan kaçınacak şekilde düzenlemeye öncelik veririm.
25. Yüksek ses ya da karmaşık ortamlar gibi kuvvetli uyarıcılardan rahatsız olurum.
26. Bir yarışmada olduğumda ya da bir görevi yaparken gözlemlendiğimde, o kadar gerilir ve etkilenirim ki normalde yapacağımdan daha kötü performans sergilerim.
27. Ben çocukken, ailem veya öğretmenlerim beni hassas ya da utangaç biri olarak görürlerdi.