

Supplementary Materials

Table S1: HSPS-10 QUESTIONS

Data badania

Kwestionariusz HSPS-10

SHORT POLISH VERSION OF THE HIGHLY SENSITIVE PERSON SCALE

KWESTIONARIUSZ OSOBA WYSOKO WRAŻLIWA – POLSKA SKRÓCONA WERSJA

(Autor: E.N. Aron; polska adaptacja: Monika Baryła-Matejczuk, Wiesław Poleszak, Robert Porzak)

.....
Wiek

.....
Płeć

INSTRUKCJE: Odpowiedz na każde pytanie zgodnie z tym jak się czujesz, używając następującej skali:

	1	2	3	4	5	6	7
	Zupełnie nie			Umiarkowanie			Zdecydowanie tak
1. Czy masz bogate, złożone życie wewnętrzne?	1	2	3	4	5	6	7
2. Czy drażnią cię głośne dźwięki?	1	2	3	4	5	6	7
3. Czy głęboko przeżywasz sztukę lub muzykę?	1	2	3	4	5	6	7
4. Czy denerwujesz się kiedy musisz zrobić dużo rzeczy jednocześnie?	1	2	3	4	5	6	7
5. Czy drażni Cię kiedy inni chcą od Ciebie zbyt wiele rzeczy na raz?	1	2	3	4	5	6	7
6. Czy zmiany w Twoim życiu dezorganizują Cię?	1	2	3	4	5	6	7
7. Czy zwracasz uwagę i cieszysz się z delikatnych lub pięknych zapachów, smaków, dźwięków lub dzieł sztuki?	1	2	3	4	5	6	7
8. Czy źle się czujesz gdy trzeba robić wiele rzeczy jednocześnie?	1	2	3	4	5	6	7
9. Czy przeszkadzają ci intensywne bodźce np. głośne dźwięki lub chaos?	1	2	3	4	5	6	7
10. Czy stajesz się nerwowy i niepewny, a w efekcie osiągasz gorsze wyniki wtedy, gdy ktoś Ciebie obserwuje podczas rywalizacji lub wykonywania jakiegoś zadania?	1	2	3	4	5	6	7