



KÉRDŐÍV AZ ÉRZÉKENYSÉGRŐL

Kérem, hogy válaszoljon a kérdésekre, hogyan érzi magát!

I (IGAZ) – ha legalább valamennyire igaz Önre nézve
H (HAMIS) – ha nem nagyon igaz, vagy egyáltalán nem igaz Önre

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Úgy tűnik számomra, hogy érzékelem és felfogom a környezetemben lévő finom jelenségeket (olyan hangok, színek, fények, illatok, különleges minták, stb., amit sokan észre sem vesznek). | I | H |
| 2. Mások hangulata hatással van rám. | I | H |
| 3. Gyakran / Nagyon érzékeny vagyok a testi vagy lelki fájdalomra. | I | H |
| 4. Egy mozgalmas nap során vagy végén úgy érzem, muszáj (volna) visszavonulnom akár az ágyamba, egy sötét szobába, vagy bárhová, ahol magamban lehetek, ingermentes környezetben. | I | H |
| 5. Különösen érzékeny vagyok a koffein hatására (ha nem fogyaszt, „H” a válasz). | I | H |
| 6. Könnyen túlingerelnék olyan dolgok, mint az erős fények, szagok, durva szövésű ruhaanyagok, vagy a közelben visító szirénák hangja. | I | H |
| 7. Gazdag és összetett belső életem van. | I | H |
| 8. Hangos zajoktól rosszul érzem magam. | I | H |
| 9. Mélyen megérintenek a művészetek, például a zene is. | I | H |
| 10. Lelkiismeretes vagyok. | I | H |
| 11. Könnyen megriadok. | I | H |
| 12. Ideges leszek, ha rövid idő alatt túl sok mindent kell csinálnom. | I | H |
| 13. Amikor valaki fizikailag kényelmetlenül érzi magát, szeretem kideríteni, mire van szüksége, hogy jobban legyen (pl. változtatok a világításon vagy az ülőhelyen). | I | H |

14. Bosszant, ha arra próbálnak rávenni, hogy egyszerre túl sok dolgot csináljak.	I	H
15. Erősen próbálom elkerülni, hogy hibázzak, vagy hogy elfelejtsek dolgokat.	I	H
16. Az erőszakos filmeket és TV műsorokat biztosan elkerülöm.	I	H
17. Kellemetlen érzést kelt bennem, ha túl sok minden zajlik körülöttem.	I	H
18. Az éhségérzet nagyon erősen hatást vált ki belőlem, ilyenkor a koncentráló képességem vagy a hangulatom tönkremegy.	I	H
19. Felráznak az életemben történő változások (utazás, költözés, iskola- vagy munkahelyváltás...).	I	H
20. Észreveszem és élvezem a pompás, finom illatokat, ízeket, hangokat, művészi tárgyakat.	I	H
21. Mindennél előbbre való számomra, hogy úgy szervezzem az életem, hogy elkerüljem a túlságosan felizgató vagy nyomasztó helyzeteket.	I	H
22. Amikor versengenem kell, vagy egy feladat végzése során megfigyelnek, annyira ideges vagy bizonytalan leszek, hogy sokkal rosszabb teljesítményt nyújtok, mint amire egyébként képes vagyok.	I	H
23. Érzékeny vagy félénk gyerekeknek tartottak annak idején a szüleim vagy a tanáram.	I	H

Köszönöm szépen a válaszokat!

Kiértékelés:

0-12 pont átlagosan érzékeny
13-15 pont fokozottan érzékeny
16 pont felett szuperérzékeny