

Highly Sensitive Person Scale - Revised (HSP-R)

안내: 아래 각 질문에 대해 전반적으로 자신을 가장 잘 설명하는 숫자에 동그라미를 치십시오. 1= "전혀 그렇지 않다"부터 7= "매우 그렇다"까지입니다. 질문에 답할 수 없는 경우, 그냥 비워두고 다음 질문으로 넘어가십시오.

	1	2	3	4	5	6	7
1. 주변의 물건들이 옮겨졌을 때 알아채는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
2. 긍정적이든 부정적이든 피드백에 쉽게 영향을 받는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
3. 밝은 빛, 강한 냄새, 거친 직물 또는 가까운 곳의 사이렌 소리 같은 것에 쉽게 압도되는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
4. 다른 사람들이 무엇을 느끼는지 쉽게 알아채는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
5. 섬세하거나 좋은 향, 맛, 소리, 예술 작품을 알아보고 즐기는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
6. 주변 사람들의 기분에 쉽게 영향을 받는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
7. 어떤 일에 대해 깊이 생각하는 경향이 있나요?	1	2	3	4	5	6	7
8. 어떤 상황에 대해 다른 사람이 어떻게 느낄지 잘 예측하는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
9. 시끄러운 소리나 혼란스러운 장면과 같은 강한 자극에 불편함을 느끼나요?	1	2	3	4	5	6	7
10. 드러내든 드러내지 않든, 자신의 경험에 대해 일반적으로 강하게 반응하는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
11. 다른 사람들이 당신에게 그들이 느끼거나 생각하는 것을 잘 이해한다고 말하나요?	1	2	3	4	5	6	7
12. 음악에 깊이 몰입하는 경향이 있나요?	1	2	3	4	5	6	7
13. 철학적인 질문에 대해 생각하는 자신을 발견하곤 하나요?	1	2	3	4	5	6	7
14. 다른 사람들보다 날씨 변화를 더 잘 알아채는 것 같나요?	1	2	3	4	5	6	7
15. 주변에 많은 일이 일어나고 있을 때 불쾌할 정도로 흥분되나요?	1	2	3	4	5	6	7
16. 예술이나 음악에 깊이 감동하는 편인가요?	1	2	3	4	5	6	7
17. 계절이 바뀌는 미묘한 신호(겨울/봄 등)를 알아채는 경향이 있나요?	1	2	3	4	5	6	7
18. 깊이 있는 대화를 좋아하나요?	1	2	3	4	5	6	7

전혀 그렇지 않다
Not at all

보통이다
Moderately

매우 그렇다
Extremely

결과 계산 안내

총 민감도 점수	
모든 응답을 합산합니다:	
평균 점수를 계산합니다 (모든 응답의 합계를 응답한 질문 수로 나눈 값)	<u> </u> / <u> </u> = <u> </u>

해석: 평균 점수가 5점보다 높으면 높은 민감성 경향을 나타냅니다. 그러나 개인의 점수는 성별, 연령, 문화적 배경 및 기타 특성에 따라 다를 수 있습니다. 중요하게도, 이 점수는 정확한 지표나 진단을 나타내는 것이 아니라 민감성 연속선상의 예상 위치를 보여줍니다.

하위 척도

연구에 따르면 HSP-R에는 민감도의 여섯 가지 다른 핵심 측면을 측정하는 여섯 가지 하위 척도가 있습니다. 아래의 하위 척도 점수는 이러한 민감도의 각 핵심 측면이 개인의 민감도에 어떻게 기여하는지에 대한 이해를 제공합니다.

민감도 측면	질문 (응답 입력)			하위 척도 총점 (응답 합산)	하위 척도 평균 점수 (총점을 응답한 질문 수로 나눔)
과도한 자극	3	9	15		
Score					
긍정적 경험에 대한 민감성	5	12	16		
Score					
사회적 민감성	4	8	11		
Score					
정보 처리의 깊이	7	13	18		
Score					
정서적 반응성	2	6	10		
Score					
세부 사항에 대한 민감성	1	14	17		
Score					

© Pluess, M., Aron, E., Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C., & Aron, A. (2024). 이 설문지는 저작권법에 의해 보호됩니다. 무단 수정은 엄격히 금지됩니다. 다음 조건이 충족되는 경우 개인적, 임상적, 교육적 및 연구 목적으로 이 설문지를 복제할 수 있는 권한이 부여됩니다:

- 전체 참고 문헌을 인용하십시오: *Pluess, M., Aron, E., Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C., & Aron, A. (2024). 민감성 개념의 진화와 측정: 매우 민감한 사람 척도-개정판. PsyArXiv. <https://osf.io/preprints/psyarxiv/w7bqu>.*
- (참고: 이것은 사전 인쇄본이며 아직 동료 검토를 거치지 않았습니다. 2025년 중반 이후 온라인에서 출판된 논문의 인용 정보를 확인하십시오.)
- 척도에 대한 더 많은 정보가 있는 저희 웹사이트 링크를 제공하십시오: <https://sensitivityresearch.com/> and <https://hsperson.com/>

위에 설명된 허가를 넘어서는 모든 사용에 대해서는 첫 번째 저자 (m.pluess@surrey.ac.uk)에게 문의하십시오.

