

# אדם רגיש מאוד

**אדם רגיש מאוד** (באנגלית: **Highly Sensitive Person** או **HSP**) הוא מונח מתחום הפסיכולוגיה אשר הפך פופולרי החל מאמצע שנות ה-90 בעקבות יציאתו לאור של ספר בעל אותו שם, שנכתב על ידי הפסיכולוגית והחוקרת איליין ארון.

אדם רגיש מאוד, על פי ארון, הוא אדם בעל תכונה מולדת של רגישות גבוהה בעיבוד חושי (או רגישות מולדת כמו שקרל יונג טבע אותו במקור<sup>[1][2]</sup>). לדברי ארון וחוקרים אחרים, אנשים רגישים מאוד, שמהווים כחמישית מהאוכלוסייה (מספר שווה של גברים ונשים), יכולים לעבד מידע חושי בצורה יותר עמוקה ויסודית, בשל הבדל ביולוגי במערכת העצבים שלהם. זוהי תכונה ספציפית, עם השלכות חשובות על האופן בו אנשים אלו מרגישים ומתנהגים. על פי ארון, בעבר נהגו לבלבל מזג זה עם ביישנות מולדת, בעיות חרדה חברתית, פחדנות מולדת, והסתגרות. ארון טוענת כי ניתן למדוד מזג של אדם רגיש מאוד באמצעות שאלון, שהוכח כבעל תוקף<sup>[3]</sup>.

## תוכן עניינים

### השימוש במושג

מאפיינים של אנשים רגישים מאוד  
דוגמאות לאנשים רגישים מאוד  
אבחון

### קישורים חיצוניים

### הערות שוליים

## השימוש במושג

המונח "אדם רגיש מאוד" (HSP) נטבע על ידי ארון בספרה ב-1996, והוא צובר פופולריות משום שהוא מציג את המזג כדבר מולד מחד, ובעל מאפיינים שונים חיוביים ושליליים כאחד. הספר טוען כי ביישנות, עכבות ורגישות יתר, מונחים המשמשים לעיתים קרובות כדי לתאר אנשים רגישים מאוד, עשויים להיות לא נכונים לגביהם. השאלה אם אנשים אלו רכשו את התכונות הללו, תלויה רק בגורמי לחץ סביבתיים.

מספר ספרים נכתבו סביב השימוש במונח זה: ארון כתבה את הספרים: אדם רגיש מאוד, ילד רגיש מאוד (אשר תורגמו לעברית בהוצאת פוקוס)<sup>[4]</sup>, אדם רגיש מאוד באהבה, וחוברת עבודה לאנשים רגישים מאוד; טד זף כתב את הספרים: מדריך ההישרדות של האדם הרגיש מאוד, בן הלוויה של האדם הרגיש מאוד, והילד הרגיש; וג'נה פורסט כתבה את הספר: עזרת ספר הזיכרונות היא בדרכו.

## מאפיינים של אנשים רגישים מאוד

המאפיינים העיקריים של אדם רגיש מאוד, על פי הספר, הם:

- עומק של עיבוד
- עוררות יתר (בהשוואה לאחרים)
- תגובתיות רגשית ואמפתיה גבוהה
- רגישות לגירויים עדינים

על פי ארון, אנשים רגישים מאוד עובדים בצורה שונה מאחרים. הם מתמקדים בדקויות ויכולים לחשוב עליהם זמן רב לפני שהם מרגישים או מפגינים בקיאות בנושא. אם אדם רגיש מאוד לא תורם הרבה לדיון, זה לא בהכרח אומר שהוא לא מבין או שהוא ביישן מדי. אנשים רגישים מאוד חוששים לחשוף תובנות מכיוון שהם שונים מהתפיסה המקובלת, או מכיוון שלדבר על זה או להעלות את זה עלול לגרום להם עוררות יתר. אנשים רגישים מאוד הם לעיתים קרובות מאוד מצפוניים, עם אינטליגנציה גבוהה, אינטואיציה ודמיון, אבל ביצועים טובים פחות, כאשר הם נבחנים. מצב זה נכון גם במצבי עבודה; אנשים רגישים מאוד יכולים להיות עובדים טובים, פועלים היטב עם פרטים, מתחשבים ונאמנים, אבל הם נוטים לעבוד באופן מיטבי כאשר התנאים שקטים ורגועים. מכיוון שהם פחות טובים בביצוע כאשר מסתכלים או בוחנים אותם, הם עשויים שלא להיות מקודמים. הם נוטים להתרועע פחות עם אחרים,

לעיתים קרובות מעדיפים לעבד את חוויותיהם בשקט בעצמם. חלק מהעדפה זו קשורה לעוררות היתר שהם נמצאים בה לעיתים קרובות, והמותוות שבאה בעקבות זאת. לעיתים קרובות, היכולת שלהם באופן לא מודע או כמעט מודע לזהות ולעבד דקויות סביבתיות, גורמת לאפיין אותם כ"מחוננים" או בעלי "חוש שישי".

## דוגמאות לאנשים רגישים מאוד

ארון תיארה אנשים כקארל יונג, אמילי דיקנס וריינר רילקה כאנשים רגישים מאוד, והוסיפה שאנשים רגישים מאד רבים הם משוררים, סופרים, כותבים, מורים, רופאים, מרפאים, פילוסופים ותאולוגים. רבים מהם רוחניים ובעלי מוסריות גבוהה. [5]

## אבחון

ארון חיברה שאלון [6] של 27 שאלות לאנשים מאד רגישים, אשר בו מגוון רחב של שאלות הקשורות לרגישות, כגון: "האם אתה המום בקלות על ידי קלט חושי חזק" או "האם אתה נוטה להיות רגיש יותר לכאב?" השאלון נחשב מדד לרגישות עיבוד חושי, עם מקדם מהמינות מקובל ( $\alpha = 0.87$ ). עם זאת, מחקרים עדכניים יותר מראים כי HSPS ניתן לחלק לשלושה גורמים שונים: רגישות אסתטית, סף חושי נמוך, וקלות עירור.

## קישורים חיצוניים

**מיזמי קרן ויקימדיה**  
**ציטוטים בוויקיציטוט: אדם רגיש**  
**מאד (ספר)**

- איתן טמיר, "אנשים רגישים מאוד" (HSP- Highly Sensitive People), [http://www.hebpsy.net/me\\_article.asp?id=115&article=2933](http://www.hebpsy.net/me_article.asp?id=115&article=2933), באתר פסיכולוגיה עברית, 24 באוקטובר 2017
- סרט על אהבה ורגישות גבוהה (<https://www.kickstarter.com/projects/1795131939/sensitive-and-in-love>)
- אתר הספר "אדם רגיש מאוד" (<https://adamragish.wordpress.com>) של איילין ארון
- אתר קהילת אנשים רגישים מאוד (<http://anashimregishim.com>)

## הערות שוליים

1. Aron, E.N. (2006). "The Clinical Implications of Jungs Concept of Sensitiveness". *Journal of Jungian Theory and Practice* 8: 11–43. [http://www.junginsti.org/pdf\\_files/JungV8N2p11-44.pdf](http://www.junginsti.org/pdf_files/JungV8N2p11-44.pdf).
2. Jung, C. (1913). 'The theory of psychoanalysis'. CW 4.
3. Jung, C. (1916). 'Psychoanalysis and neurosis'. CW 4.
4. Aron, E., Aron A., and Jagiellowicz, J. (2012) Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262–282.
5. Aron, Elaine and Aron, Arthur. 1997. Sensory-Processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality ([http://www.hsperson.com/pdf/JPSP\\_Aron\\_and\\_Aron\\_97\\_Sensitivity\\_vs\\_I\\_and\\_N.pdf](http://www.hsperson.com/pdf/JPSP_Aron_and_Aron_97_Sensitivity_vs_I_and_N.pdf)), *Journal of Personality and Social Psychology*. Aug. 1997 Vol. 73, No. 2, pp. 345–368. ((WebCite archive (<https://www.webcitation.org/67lnpzC3O>)))
6. אתר הספר "ילד רגיש מאוד" ([http://www.focus.co.il/pl\\_product~239-568~50~0.htm#U8VLH7H9rmc](http://www.focus.co.il/pl_product~239-568~50~0.htm#U8VLH7H9rmc)) של איילין ארון
7. Madrigal, Alix, "She Writes About a Touchy Subject / Book aims to help sensitive people (<http://www.sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?f=/c/a/1997/07/28/DD28970.DTL>) (WebCite archive (<https://www.webcitation.org/67lmUHmal>))), *San Francisco Chronicle*, July 28, 1997
8. תרגום עברי של השאלון (<http://regishim.com/%D7%A2%D7%9C-%D7%90%D7%A0%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%A8%D7%92%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%93%D7%94%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%9F>)

דף זה נערך לאחרונה ב-16:20, 30 באוגוסט 2019.

דף זה מקורו מוויקיפדיה העברית והוא ערוך מתוך טקסט שנתרם בידי עורכיה, לפיכך הדף מתפרסם כאן במלואו תחת רישיון Creative Commons יחוס-שיתוף זהה 3.0.



הערך באדיבות ויקיפדיה העברית (<https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A2%D7%9C-%D7%90%D7%A0%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%A8%D7%92%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%93%D7%94%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%9F>)

7%A9\_%D7%9  
E%D7%90%D  
,7%95%D7%93  
cc-by-sa רישיון  
3.0