

שאלון וויסות חושי

בר-שליטה, ת.ז, זלצר, ז.ו, וטין, ז.ז, יוכמן, א., פרוש, ש.

בשאלון מתוארים מצבים יום-יומיים אליהם אנו מתייחסים ככאלה שמהנים אותנו, מפריעים לנו, או אף אחד מאלה. נא לסמן את עוצמת תגובתך למצבים אלה בסולם מספרי העולה מ - 1 ל - 5, כש - 1 מציין רמה נמוכה ביותר, ו - 5 מציין את הרמה הגבוהה ביותר. במידה ולא התנסית במצב המתואר, נא להקיף את הספרה - 0. נא לשים לב שבחלק מהמצבים מובאות מספר אפשרויות, במקרים אלו יש להקיף את האפשרות אליה התייחסת בתשובתך. מצב לדוגמא: "אני נהנה/ית לגרוב ביום חמסין גרביים/ גרביונים מצמר" תשובה לדוגמא- " בכלל לא", המספר שהוקף בעיגול - 1. מודים לך על שיתוף הפעולה!

לא התנסית	עוצמה					מצבים
	מאוד	בכלל לא				
0	5	4	3	2	1	1. אני נהנה/ית לשהות במקום עם אור חזק
0	5	4	3	2	1	2. מפריע לי לשהות בסביבה חשוכה/לא מוארת (לדוגמא, להשאיר בבית תריסים מוגפים במהלך היום)
0	5	4	3	2	1	3. אני נהנה/ית לשהות במקום עם תאורה מרצדת (כגון: טלוויזיה מרצדת, חדר מואר בניאון מרצד)
0	5	4	3	2	1	4. אני נהנה/ית להסתכל על דברים שנעים במהירות
0	5	4	3	2	1	5. מפריע לי לנסוע בסביבה שבה הנוף חד-גוני
0	5	4	3	2	1	6. מפריע לי לצפות בטלוויזיה/מחשב בחדר מואר
0	5	4	3	2	1	7. מפריע לי רעש חיכוך של שני גושי קל-קר
0	5	4	3	2	1	8. אני נהנה/ית מרעש חריקה על זכוכית
0	5	4	3	2	1	9. אני נהנה/ית מרעשים חזקים (כגון: שואב אבק, עבודות בנייה)
0	5	4	3	2	1	10. אני נהנה/ית מרעשים פתאומיים (כגון: טריקת דלת, נביחה, רעם, חריקת בלמים)
0	5	4	3	2	1	11. רעשים שגרתיים (כגון: מקרר, מחשב, מאוורר, מזגן) מפריעים לי
0	5	4	3	2	1	12. אני נהנה/ית לעבוד ולהתרכז עם רעש ברקע
0	5	4	3	2	1	13. אני נהנה/ית לאכול אוכל חמוץ
0	5	4	3	2	1	14. מפריע לי לאכול אוכל מתוק
0	5	4	3	2	1	15. מפריע לי לאכול אוכל פריך
0	5	4	3	2	1	16. אני נהנה/ית לאכול אוכל חם במיוחד
0	5	4	3	2	1	17. אני נהנה/ית לאכול אוכל חריף
0	5	4	3	2	1	18. מפריע לי לאכול אוכל מלוח
0	5	4	3	2	1	19. מפריע לי לאכול אוכל עם מרקם לא אחיד (כגון: יוגורט עם פירות)
0	5	4	3	2	1	20. מפריע לי כשמישהו נוגע בי במגע קל / עדין
0	5	4	3	2	1	21. מפריע לי מגע חזק כמו מסג'
0	5	4	3	2	1	22. מפריע לי ללבוש בגד רפוי
0	5	4	3	2	1	23. אני רגישה/לדגדוג
0	5	4	3	2	1	24. מפריע לי ללכת יחף על חוליים
0	5	4	3	2	1	25. אני נהנה/ית לחוש את עקצוץ המלח לאחר הרחצה בים
0	5	4	3	2	1	26. מפריע לי לשהות בסביבה חמה במיוחד
0	5	4	3	2	1	27. אני נהנה/ית להתרחץ במים קרים
0	5	4	3	2	1	28. מפריע לי להסתפר
0	5	4	3	2	1	29. מפריע לי להרגיש את המים בים / בבריכה
0	5	4	3	2	1	30. מפריע לי לרחוץ את הפנים

לא התנסיתי	עוצמה					מצבים
	מאוד			בכלל לא		
0	5	4	3	2	1	31. מפריע לי לצחצח שיניים
0	5	4	3	2	1	32. מפריע לי ללכת יחף על דשא
0	5	4	3	2	1	33. מפריעה לי תחושת המגע בגוף של בגד חדש
0	5	4	3	2	1	34. אני נהנה/ית לעמוד קרוב לאנשים אחרים (בתור, במסיבה, בתוך קהל צפוף)
0	5	4	3	2	1	35. אני נהנה/ית ללבוש בגד צמר ישירות על הגוף
0	5	4	3	2	1	36. כאשר אני נשרט/ת או נחבל/ת אני חש/ה את השריטות והסימנים על-פני הגוף
0	5	4	3	2	1	37. אני נהנה/ית מתחושת התוית שבגב הבגד
0	5	4	3	2	1	38. אני נהנה/ית לשפשף את העור לאחר הורדת הבגדים
0	5	4	3	2	1	39. מפריע לי לגעת עם הידיים בחומרים שונים (חימר, בוץ, בצק)
0	5	4	3	2	1	40. לנשים: מפריע לי להתאפר
0	5	4	3	2	1	41. לגברים: מפריע לי להתגלח
0	5	4	3	2	1	42. אני נהנה/ית ללכת על משטח לא יציב
0	5	4	3	2	1	43. אני נהנה/ית להיות במקומות גבוהים
0	5	4	3	2	1	44. מפריע לי לרדת במדרגות נעות
0	5	4	3	2	1	45. מפריע לי לנסוע ברכב כשאינני נוהג בו
0	5	4	3	2	1	46. מפריע לי לשוט באונייה
0	5	4	3	2	1	47. אני נהנה/ית מפעילויות סיבוביות כגון קרוסלה
0	5	4	3	2	1	48. מפריע לי להמריא במטוס
0	5	4	3	2	1	49. אני נהנה/ית לנחות במטוס
0	5	4	3	2	1	50. מפריע לי לבלות בפעילויות שאין בהן תנועה (כגון: שח, דמקה, קריאה)
0	5	4	3	2	1	51. אני נהנה/ית להריח ריחות חזקים (כגון: חומרי ניקוי, דלק, דבק)
0	5	4	3	2	1	52. מפריע לי להריח בושם
0	5	4	3	2	1	53. אני צריך/ה להריח דברים שאני נוגע/ת בהם
0	5	4	3	2	1	54. אני מודע/ת לריחות שאחרים לא שמים לב אליהם
0	5	4	3	2	1	55. כשאני עייף/ה אני נהנה/ית מ- (רעש, אורות, מקומות צפופים באנשים)
0	5	4	3	2	1	56. כשאני עייף/ה אני נהנה/ית מ- (ליטופים, תחושת הבגד על הגוף)
0	5	4	3	2	1	57. רעש, אורות, תחושת הבגד על הגוף, ומקום צפוף באנשים מהנים אותי יותר בקיץ משאר העונות
0	5	4	3	2	1	58. לנשים: בתקופת המחזור החודשי אני נהנית מ- (רעש, אורות, מקומות צפופים באנשים, תחושת הבגד על הגוף)

הסברים:

1. עקצוץ = עקיצות עדינות
2. רעש חיכוך = רעש שפשוף
3. נוף חד גוני = נוף לא משתנה
4. תאורה מרצדת = תאורה מהבהבת באופן לא סדיר
5. תריסים מוגפים = תריסים סגורים