

MISOQUEST - KWESTIONARIUSZ DO POMIARU OBNIŻONEJ TOLERANCJI NA DŹWIĘKI

autorzy: Siepsiak, M., Śliwerski, A., Dragan, W. Ł

Ludzie są mniej lub bardziej wrażliwi na pewne dźwięki. Czy istnieją dźwięki/odgłosy, które są dla Ciebie wyjątkowo uciążliwe? **Zaznacz, jak bardzo zgadzasz się lub nie zgadzasz z podanymi stwierdzeniami, według poniższego wzoru.**

1 - zdecydowanie nie zgadzam się

2 - nie zgadzam się

3 - trudno powiedzieć

4 - zgadzam się

5 - zdecydowanie zgadzam się

1	Pewne dźwięki przeszkadzają mi tak bardzo, że mam trudność z opanowaniem emocji..	1	2	3	4	5
2	Nieprzyjemne dźwięki sprawiają, że czuję się bezradna/ny.	1	2	3	4	5
3	Na samą myśl o nieprzyjemnym dźwięku robię się niespokojny/na.	1	2	3	4	5
4	Uważam, że moje reakcje na dźwięki są wyolbrzymione, ale nie mogę się ich pozbyć	1	2	3	4	5
5	Kiedy słyszę nieprzyjemne dźwięki, zaczynam odczuwać emocje w moim ciele (np. pocę się, czuję ból, czuję ucisk, napinają mi się mięśnie).	1	2	3	4	5
6	Na widok rzeczy/zwierzęcia/osób, które mogą zaraz wydać nieprzyjemny dźwięk, zaczynam odczuwać złość.	1	2	3	4	5
7	Wkładam dużo wysiłku w opanowanie emocji, kiedy słyszę nieprzyjemny dźwięk.	1	2	3	4	5
8	Jeśli mogę, to unikam spotkań z pewnymi ludźmi, ze względu na wydawane przez nich dźwięki.	1	2	3	4	5
9	Pewne dźwięki wydawane przez ciało ludzkie są dla mnie nie do wytrzymania.	1	2	3	4	5
10	Czuję, że mój stan psychiczny pogarsza się, jeśli nie mogę opuścić miejsca w którym jest nieprzyjemny dźwięk.	1	2	3	4	5
11	Często myślę o tym, jak zagłuszyć nieprzyjemne dźwięki.	1	2	3	4	5
12	Pewne nieprzyjemne dźwięki sprawiają, że natychmiast zaczynam odczuwać złość.	1	2	3	4	5
13	Boję się, że nieprzyjemne dźwięki mogą mieć wpływ na moją przyszłość.	1	2	3	4	5
14	Zdarza się, że podczas spotkań z innymi ludźmi jestem rozdrażniony/na z powodu obecnych tam nieprzyjemnych dźwięków.	1	2	3	4	5