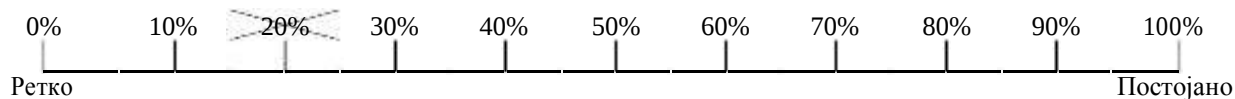


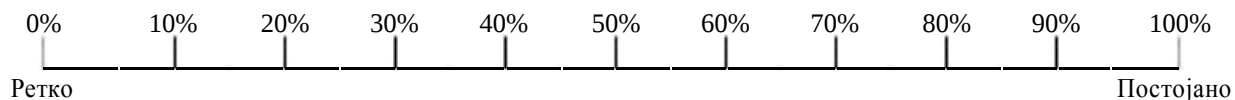
Скала на Заносно мечтаење од 16 точки

Ели Сомер, Џејн Бигелсен, Џонатан Лерфелд и Даниела Џоп
Превод од англиски јазик на македонски јазик: Теодора Христовска

При одговарање на следните прашања, ве молиме обрнете внимание на вашето мечтаење во последниот месец. Одберете ја опцијата што најдобро одговара на вашето искуство.
Пример: Некои луѓе се толку внесени во нивното мечтаење што многу често забораваат каде се наоѓаат. Колку често го губите чувството за простор и време кога мечтаете? Во овој пример, се одбира точката 20%.



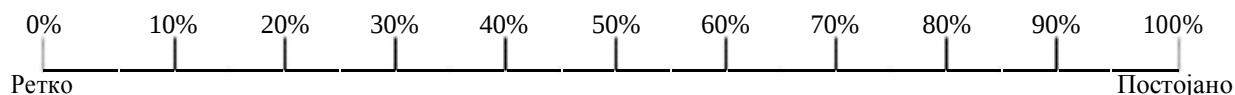
1. Некои луѓе забележуваат дека одреден вид на музика може да предизвика нивно фантазирање. До кој степен музиката го активира вашето мечтаање?



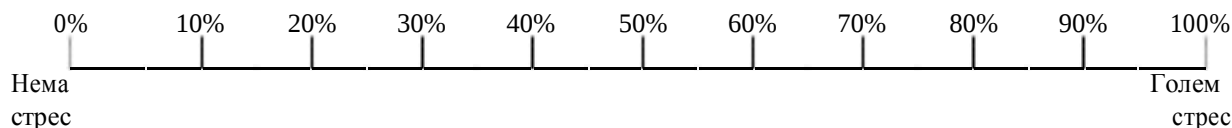
2. Некои луѓе чувствуваат потреба да продолжат да мечтаат, и покрај тоа што подоцна биле прекинати од некој вистински настан. Кога вашето мечтаење ќе биде прекинато од некој реален настан, колку е силна потребата за да се вратите на тоа мечтаење?



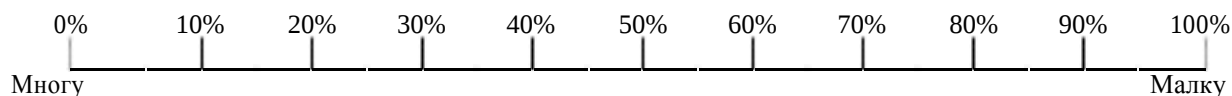
3. Колку често вашите мечти се придружени со вокални звуци или изрази на лицето (на пример смеење или зборување)?



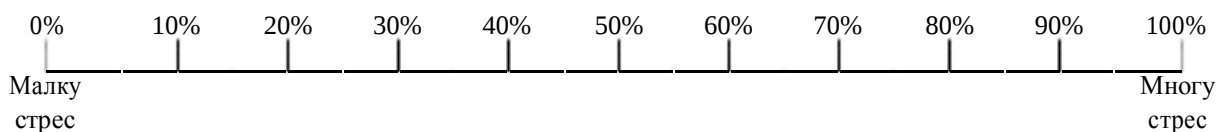
4. Ако минувате низ одреден временски период кога не сте во состојба да мечтаете колку што е вообичаено поради обврските од реалниот свет, колку сте вознемирени од вашата неспособност да пронајдете време за да мечтаете?



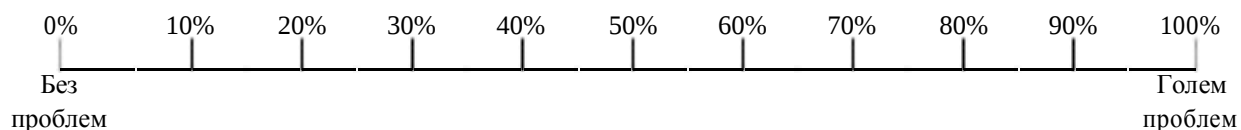
5. Некои луѓе искусуваат помешување на нивните мечтаења со секојдневието. Колку вашето мечтаење попречува на вашата способност да извршите основни задолженија?



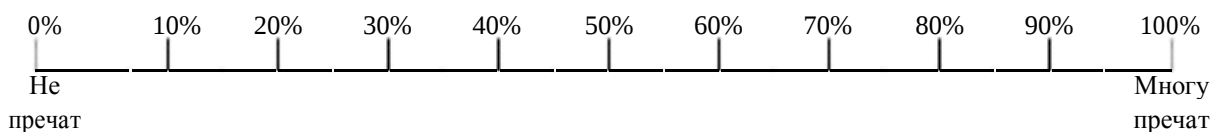
6. Некои луѓе се чувствуваат вознемирени или загрижени за времето што го поминуваат во мечтаење. Колку се чувствувате вознемирено за времето што моментално го поминувате во мечтаење?



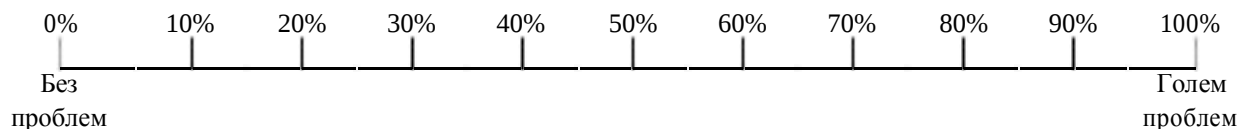
7. Кога сте знаете дека треба да обрнете внимание и да завршите нешто важно или предизвикувачко, колку ви било тешко да се задржите на конкретната задача и да ја завршите целта без мечтаење?



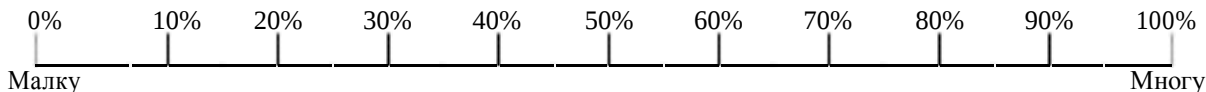
8. Некои луѓе сметаат дека мечтаењето им претставува пречка за работите кои им се најважни. Колку сметате дека вашите мечти се мешаат во остварувањето на вашите животни цели?



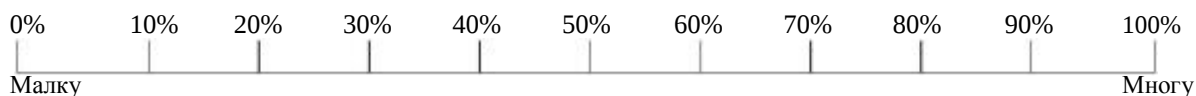
9. Некои луѓе имаат потешкотии при контролирањето или ограничувањето на нивното мечтаење. Колку ви е тешко да го задржите вашето мечтаење под контрола?



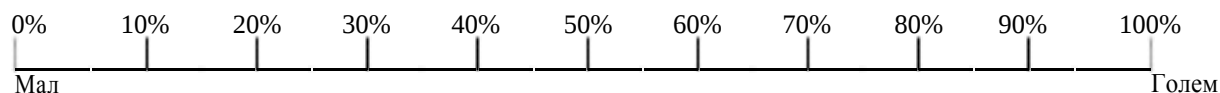
10. Некои луѓе се чувствуваат вознемирени кога реален настан прекинува една од нивните мечти. Колку се чувствувате вознемирени кога реалниот свет ќе прекине со една од вашите мечти?



11. Некои луѓе сметаат дека нивното мечтаење им пречи во нивниот академски/професионален успех или лични достигнувања. Колку вашето мечтаење се попречува со вашиот академски / професионален успех?



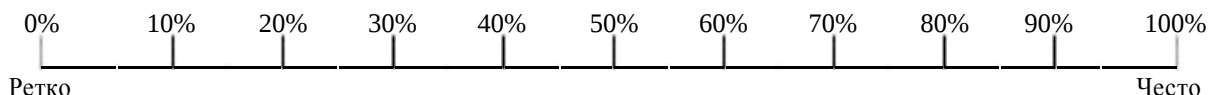
12. Некои луѓе пре би да мечтаат отколку да прават други активности. До кој степен го предпочитате мечтаењето наместо дружење со други луѓе или учествување во општествени активности или хоби?



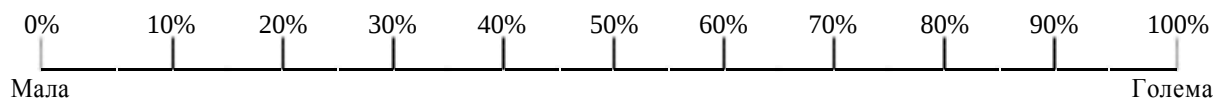
13. Колку ви е силна желбата за мечтаење веднаш по будење наутро?



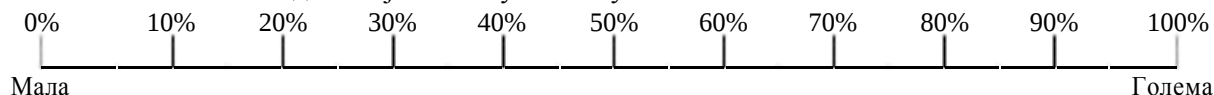
14. Колку често вашите мечтаења се придружени со физичка активност како шетање, нишање или тресење на рацете?



15. Некои луѓе многу сакаат да мечтаат. Во колкава мера го сметаш мечтаењето за утешно и/или пријатно?



16. Некои луѓе сметаат дека е тешко да мечтаат кога не слушаат музика. Во колкава мера вашето мечтаење зависи од постојаното слушање музика?



Референци: Somer, E., Bigelsen, J., Lehrfeld, J. & Jopp, D. (2015). The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16).

Превод од англиски јазик на македонски јазик: Теодора Христовска