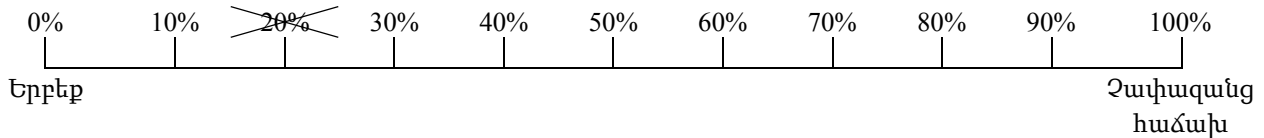


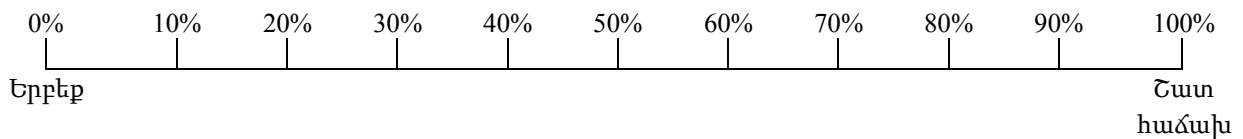
16 բաղադրիչից բաղկացած գերերևակայության սանդղակ (MDS-16)

Էլի Սոմեր (Eli Somer), Ջեյն Բիգելսեն (Jayne Bigelsen), Ջոնաթան Լեհրֆելդ (Jonathan Lehrfeld) և
Դանիելա Ջոպպ (Daniela Jopp)
Թարգմանիչ՝ Էլեոնորա Գրիգորյան (Eleonora Grigoryan)

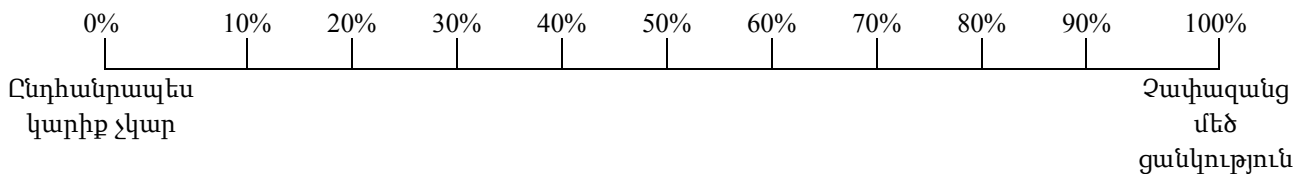
Հետևյալ հարցերին պատասխանելիս, ինդրում ենք նկատի ունեցնել անցած ամսվա ընթացքում ունեցած Ձեր երազանքների ակտիվությունը, եթե այլ կերպ նշված չէ: Ընտրեք այն տարբերակը, որը ամենաշատն է համապատասխանում Ձեր վիճակին: Օրինակ, որոշ մարդիկ այնքան են ընկղմվում իրենց երազանքի մեջ, որ մոռանում են, թե որտեղ են գտնվում: Երազելիս որքա՞ն հաճախ եք մոռանում, թե որտեղ եք գտնվում: Այս օրինակում ընտրված է 20% :



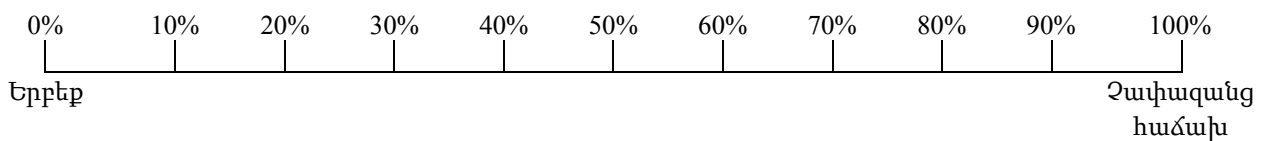
1. Որոշ մարդիկ նկատում են, որ ինչ որ երաժշտություն կարող է իրենց մոտ երազելու ցանկություն առաջացնել: Ի՞նչ չափով է երաժշտությունը ակտիվացնում Ձեր երազելու ցանկությունը:



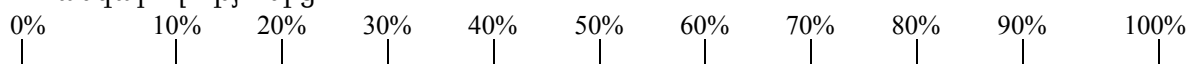
2. Որոշ մարդիկ կարիք են զգում հետազայում շարունակել երազանքը, որը ընդհատվել էր իրական աշխարհի իրադարձությամբ: Երբ իրական աշխարհի որևէ իրադարձություն ընդհատեց Ձեր երազանքներից որևէ մեկը, որքա՞ն ուժեղ էր Ձեր ցանկությունը կամ կարիքը վերադառնալ այդ երազանքին որքան հնարավոր է շուտ:



3. Որքա՞ն հաճախ են Ձեր այժմյան երազանքները ուղեկցվում ձայնային կամ դիմային արտահայտությամբ(օր. ծիխաղ, խոսք կամ բռնի արտասանություն):



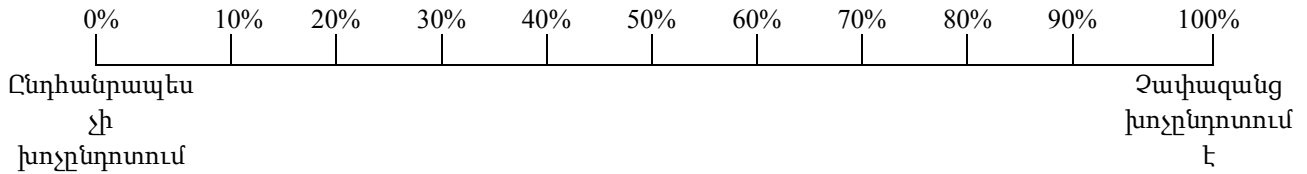
4. Եթե Դուք գտնվում եք մի ժամանակաշրջանում, որ իրական կյանքի պարտականությունների պատճառով չեք կարող երազել այքան, որքան սովորաբար երազում եք, որքա՞ն եք մտահոգվում Ձեր երազելու համար ժամանակ գտնելու անկարողությունից:



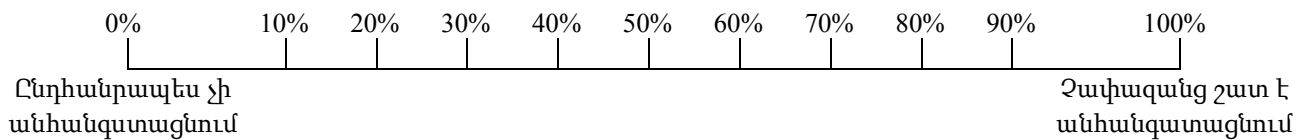
Ընդհանրապես
չի մտահոգում

Չափազանց
մտահոգում
է

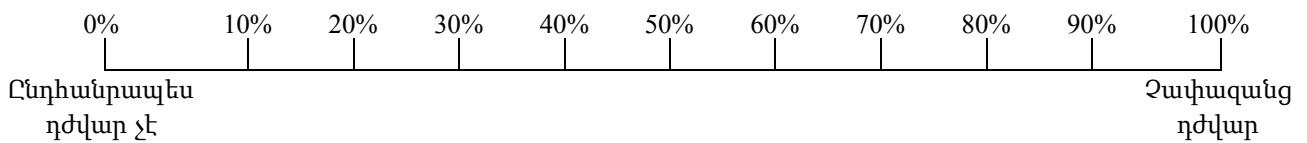
5. Որոշ մարդկանց իրենց երազաները խանգարում են իրական կյանքի գործերին և անելիքներին: Ինչքա՞ն է Ձեր երազելը խոչընդոտում հասարակ գործողությունների կատարելու Ձեր ունակությանը:



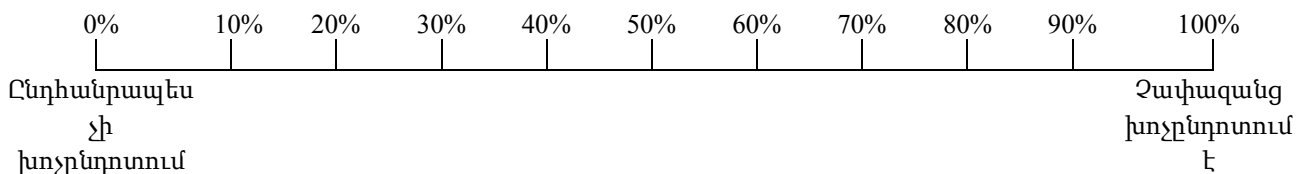
6. Որոշ մարդիկ անհանգստանում կամ մտահոգվում են իրենց երազալուն տրամադրված ծախցված ժամանակի համար: Որքա՞նտ՞ վ էք ներկայումս անհանգստանում երազալու համար Ձեր ծախսած ժամանակի համար:



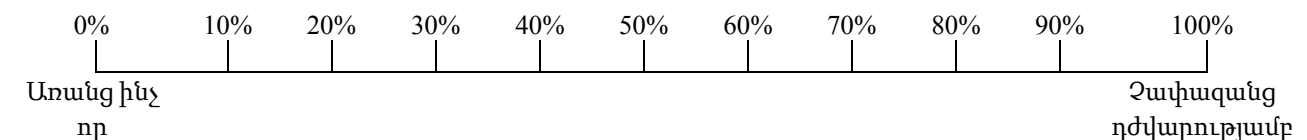
7. Երբ Դուք ունեցել եք ինչ ոչ կարևոր բան կամ մարտահրավեր, որ պահանջում էր ուշադրությունը կենտրոնացնել կամ ավարտել, որքա՞նտ՞ վ էր դժվար Ձեր համար կատարել առաջադրանքը և ավարտել այն առանց երազելու:



8. Որոշ մարդկանց երազելը խանգարում է այն բաներում, որոնք ամենակարևորն են իրենց համար: Ինչքա՞նտ՞ վ էք զգում, որ Ձեր երազելը խոչընդոտում է Ձեզ հասնել Ձեր կյանքի նպատակներին:

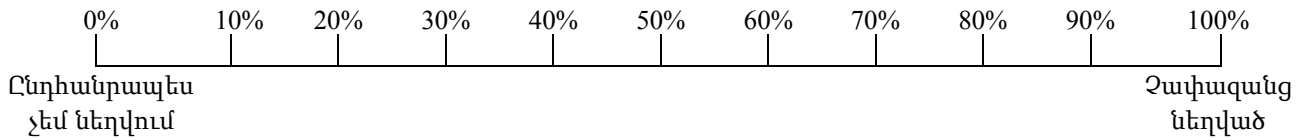


9. Որոշ մարդիկ դժվարանում են կառավարել կամ սահմանափակել իրենց երազելը: Ինչքա՞ն է Ձեզ համար դժվար Ձեր երազելը պահել հսկողության տակ:

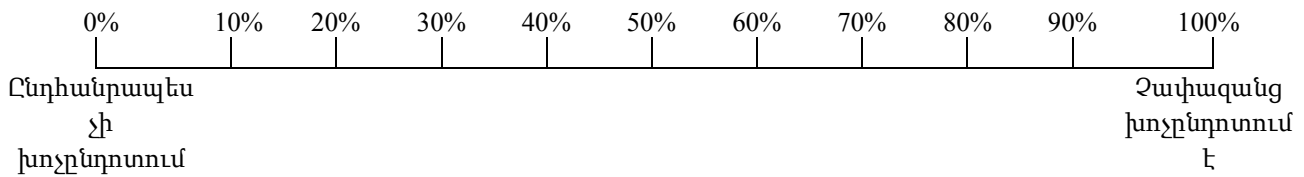


դժվարության

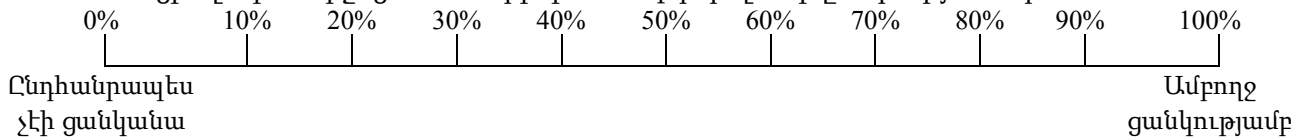
10. Որոշ մարդիկ նեղվում են, երբ իրական կյանքի իրադարձությունը ընդհատում է իրենց երազներից մեկը: Երբ իրական կյանքը ընդհատում է Ձեր երազներից մեկը, միջինում, որքա՞ն նեղված եք Դուք զգում:



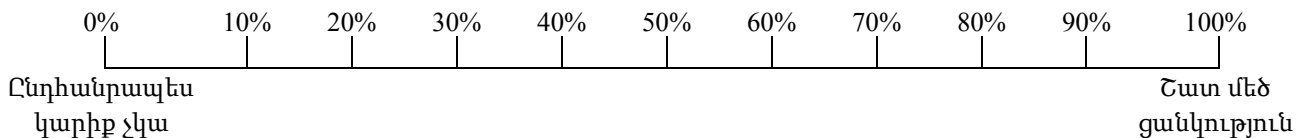
11. Որոշ մարդկանց մոտ երազելը խանգարում է ակադեմիկական/ մասնագիտական հաջողությանը կամ անձնական ձեռքբերումներին: Որքա՞ն՞ վ՞ է Ձեր երազելը խանգարում Ձեր ակադեմիկական/ մասնագիտական հաջողությանը:



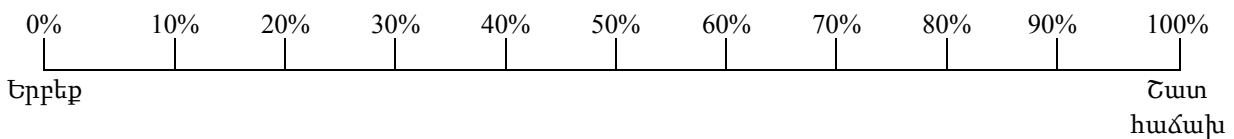
12. Որոշ մարդիկ ավելի կնախընտրեն երազել, քան անել շատ այլ բաներ: Որքա՞ն՞ վ՞ եք Դուք կնախընտրեիք երազել քան շփվել այլ մարդկանց հետ կամ մասնակցել սոցիալական միջոցառումների կամ ձեռք բերել նախընտրություններ:



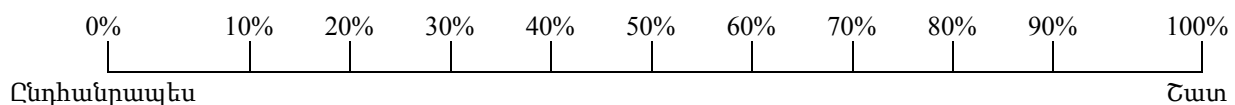
13. Երբ Դուք առավուտյան զարթնում եք, որքա՞ն՞ մեծ է Ձեր ցանկությունը միանգամից երազել սկսելու:



14. Որքա՞ն՞ հաճախ են Ձեր ներկայիս երազները ուղեկցվում ֆիզիկական ակտիվությամբ ինչպիսին են քայլելը, տատանվելը կամ ձեռքը շարժելը:



15. Որոշ մարդիկ սիրում են երազել: Երբ Դուք երազում եք, ինչքա՞ն՞ վ՞ եք դա համարում հանգստացնող և/կամ հաճելի:



հանգստացնող/
հաճելի չէ

հանգստացնող/
հաճելի է

16. Որոշ մարդիկ դժվարանում են շարունակել իրենց երազելը, երբ երաժշտություն չեն լսում: Ի՞նչ չափով է Ձեր երազելը կախված շարունակաբար երաժշտություն լսելուց:

