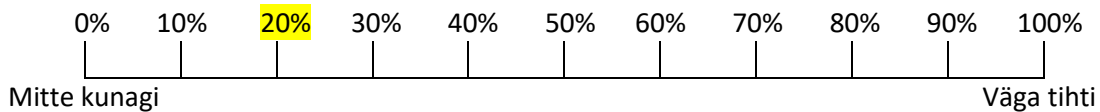


Kuueastealine maladaptiivse unistamise skaala (MDS-16)

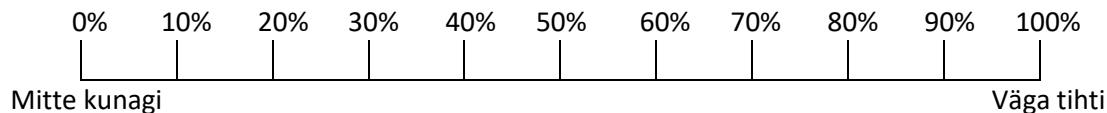
Eli Somer, Jayne Bigelsem, Jonathan Lehrfeld ja Daniela Jopp

Kui ei ole teisiti märgitud, vasta küsimustele oma viimase kuu unistamisharjumustest lähtudes. Vali variant, mis kõige paremini vastab sinu kogemusele.

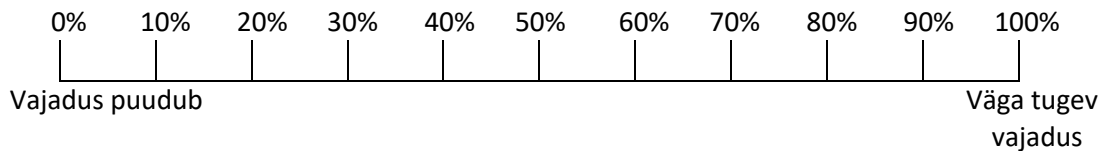
Näide: Mõned inimesed jäävad unistades nii mõttesse, et unustavad, kus nad viibivad. Kui sageli oled sina unistades nii mõttesse jäänud, et unustad, kus oled? Selles näites on suurusjärguks valitud 20%.



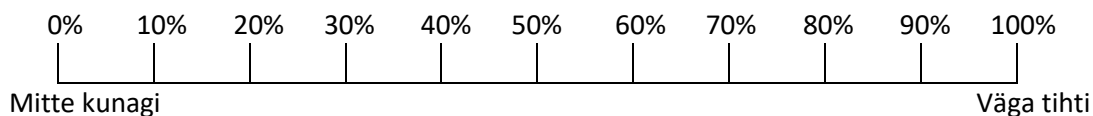
1. Osa inimesi tunneb, et unistamise kutsub esile muusika. Kui sageli vallandab muusika unistamise sinu puhul?



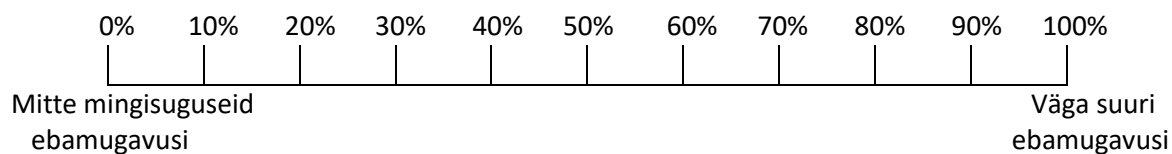
2. Osa inimesi tunneb vajadust unistamist jätkata, kui päriselu on selle katkestanud. Kui päriselu on unistamisele vahele seganud, kui tugev on sinu vajadus uuesti sama unistust võimalikult ruttu jätkata?



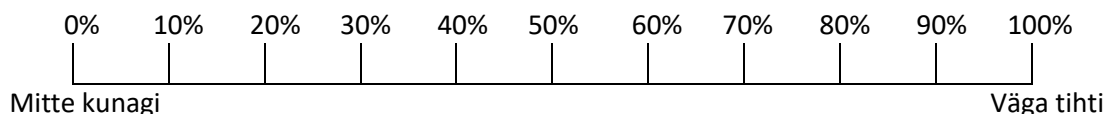
3. Kui tihti kaasnevad sinu unistamisega häälotsused või näoilmed (näiteks sosistamine, suu liigutamine, naermine jne)?



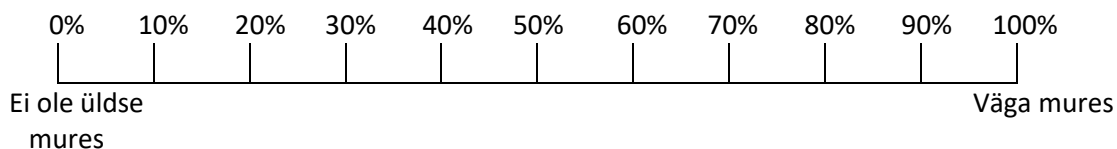
4. Kui sa ei saa päriselu kohustuste tõttu unistada nii palju, kui oled harjunud, siis kui suuri ebamugavusi on võimetus leida aega unistamiseks sulle tekitanud?



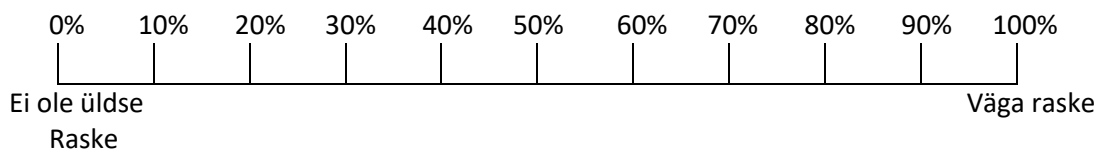
5. Osa inimesi tunneb, et unistamine segab neid täitmast igapäevaseid kohustusi ning ülesandeid. Kui tihti segab unistamine sinu igapäevaste kohustuste või ülesannete täitmist?



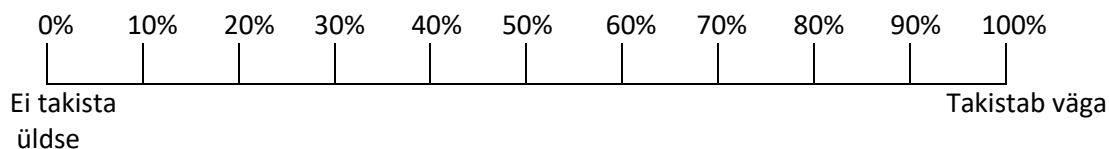
6. Osa inimesi tunneb, et unistamisele kulub liiga palju aega. Kui mures oled sina unistamisele kulutatud aja pärast?



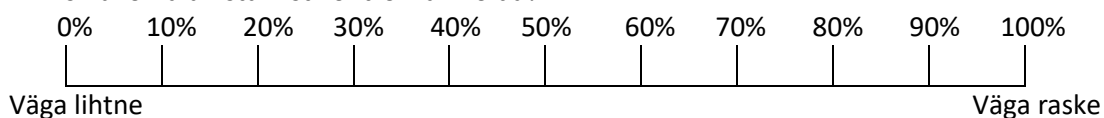
7. Kui sa tead, et pead midagi olulist tegema või millelegi tähtsale tähelepanu pöörama, siis kui raske on sul püsida ülesande juures või täita oma eesmärk ning mitte unistama jääda?



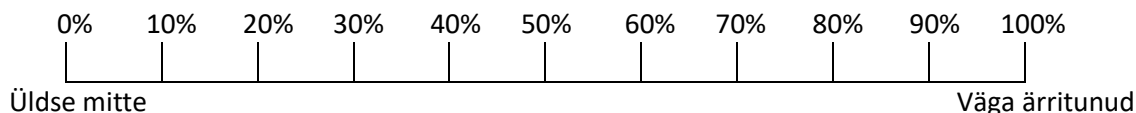
8. Osa inimesi tunneb, et unistamine segab neid tegemast asju, mis on neile tegelikult tähtsad. Kui suurel määral tunned, et unistamine takistab sul saavutamast elu tegelikke eesmärke?



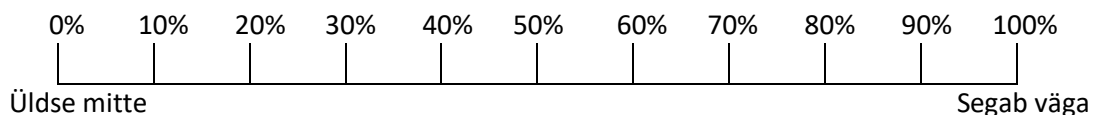
9. Osa inimesi tunneb, et neil on raske unistamist kontrollida ning sellele piiri seada. Kui raske on sinul oma unistamist kontrolli all hoida?



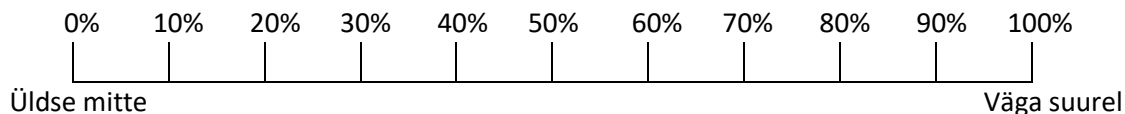
10. Osa inimesi ärritub, kui miski nende unistamise katkestab. Kui ärritunud sa oled, kui miski su unistamisele vahele segab?



11. Osa inimesi on kogenud, et unistamine pärsib edukust koolis või tööl ning isiklikke saavutusi. Kui väga segab unistamine sinu edukust koolis või tööl?

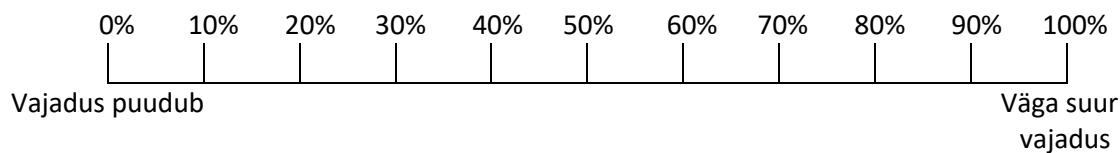


12. Osa inimesi soovib pigem veeta aega unistustes kui teha midagi muud. Kui suurel määral soovid sina pigem veeta aega unistades kui teiste inimestega suheldes ning hobidega tegeledes?

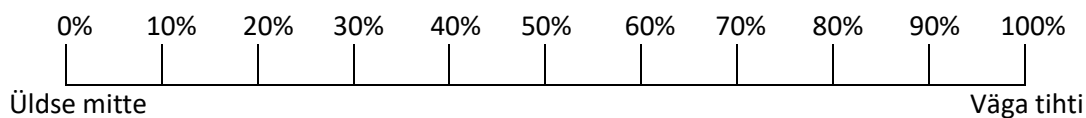


määral

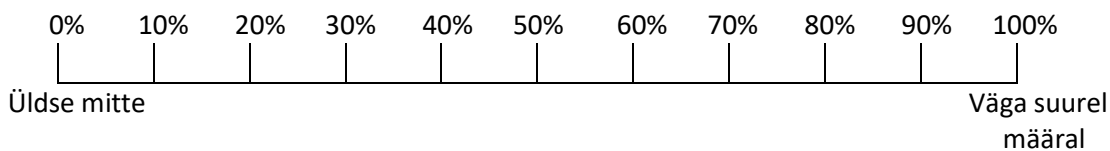
13. Kui sa hommikul ärkad, siis kui tungiv on su vajadus kohe esimese asjana unistama hakata?



14. Kui tihti kaasnevad sul unistamisega füüsilised liigutused, nagu näiteks sammumine või kätega vehkimine?



15. Osa inimesi armastab unistada. Kui sina unistad, siis mil määral tunned, et see on rahustav ja/või meeldiv tegevus?



16. Osa inimesi tunneb, et neil on raske unistada, kui nad samal ajal ei kuula muusikat. Kui suurel määral on sinu jaoks unistamine sõltuv muusika kuulamisest?

