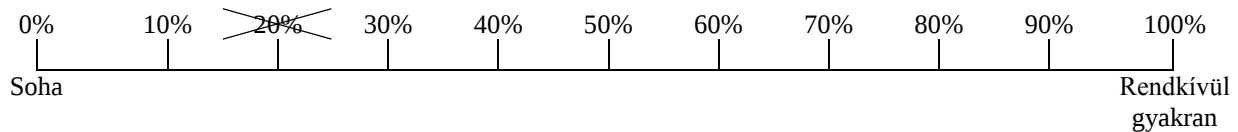
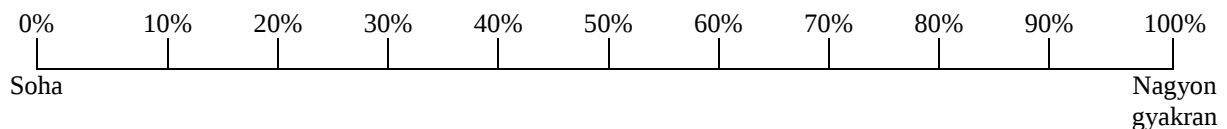


16 tételes Túlzott nappali álmodozás skála (MDS-16-HU)
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

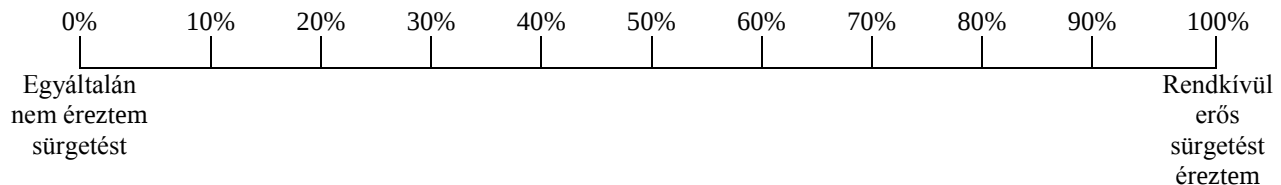
Kérem, az alábbi kérdések megválaszolásakor nappali álmodozásaira gondoljon vissza, ha másként nincs meghatározva, akkor az elmúlt egy hónapra vonatkozóan. Válassza ki azt a lehetőséget, mely legjobban illik az Ön tapasztalataihoz. Például: Vannak, akiket annyira magával ragad a nappali álmodozás, hogy megfedkeznek arról, hol is vannak éppen. Ön milyen gyakran fedkezik meg arról, hogy éppen hol van, amikor álmodzik? Ebben a példában 20%-ot választottak.



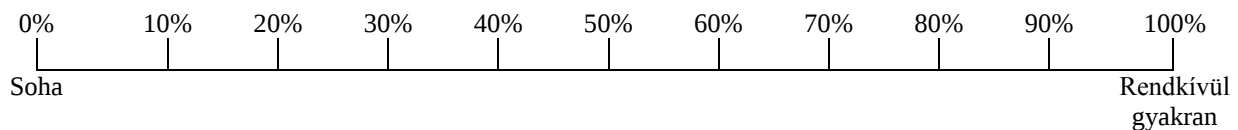
1. Egyesek azt tapasztalják, hogy bizonyos zenék beindítják nappali álmodozásukat. Önre mennyire igaz, hogy a zene beindítja álmodozását?



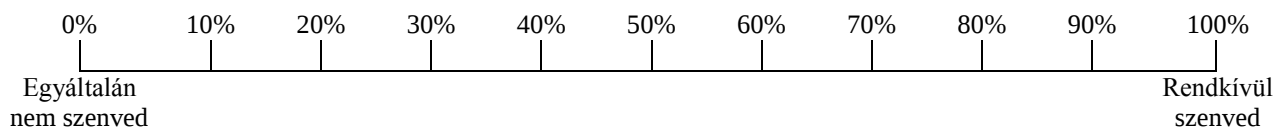
2. Vannak, akik szükségét érzik annak, hogy később folytassanak egy nappali álmot, melyet félbeszakított egy valós esemény. Amikor az Ön egyik nappali álmát egy valós esemény félbeszakította, mennyire érzett erős késztetést vagy sürgetést, hogy amilyen hamar csak lehetséges, visszatérjen ahhoz a nappali álmához?



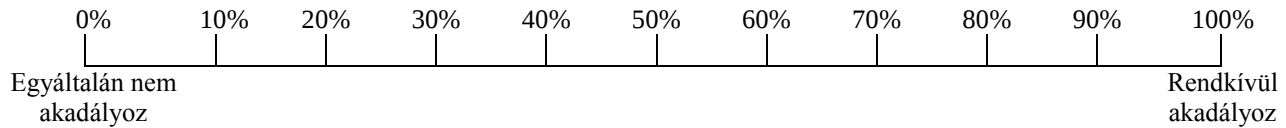
3. Milyen gyakran kíséri hangadás vagy arckifejezésének megváltozása nappali álmodozásait (pl. nevetés, beszéd vagy motyogás)?



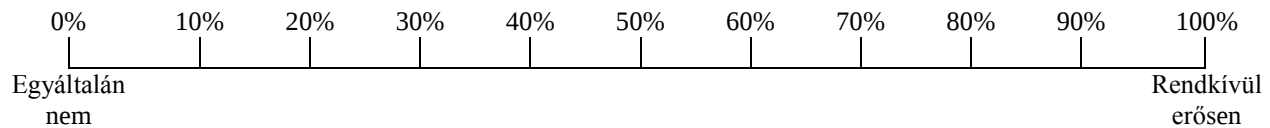
4. Ha olyan időszakban van, amikor kötelezettségei miatt nem tud annyit álmodozni, mint általában, mennyire szenved attól, hogy képtelen időt szakítani az álmodozásra?



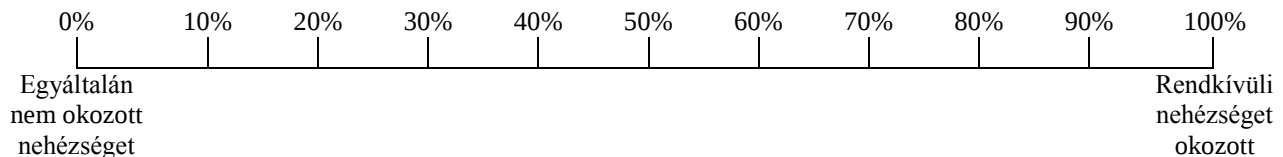
5. Vannak, akik azt tapasztalják, hogy a nappali álmodozás akadályozza őket mindennapos teendőikben vagy feladataikban. Önt milyen mértékben akadályozza a nappali álmodozás mindennapos teendőinek elvégzésében?



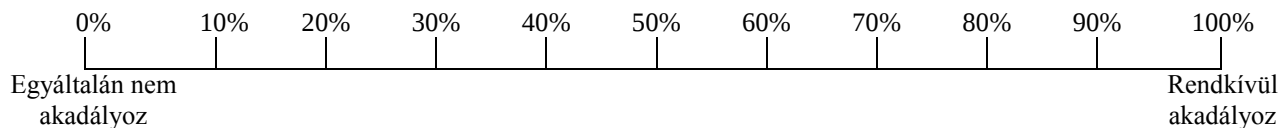
6. Vannak, akik szenvednek vagy aggódnak amiatt, hogy mennyi időt töltenek nappali álmodozással. Ön jelenleg mennyire szenved amiatt, hogy mennyi időt tölt nappali álmodozással?



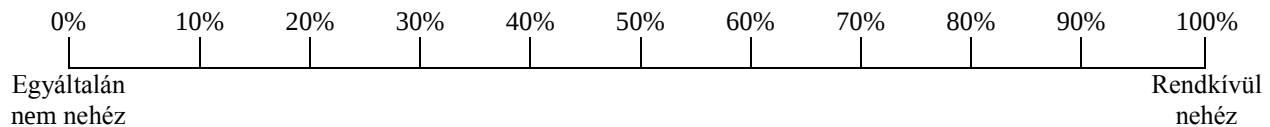
7. Amikor tudta, hogy oda kell figyelnie vagy be kell fejeznie valami fontos vagy kihívást jelentő dolgot, mennyire volt nehéz a feladatra koncentrálnia és befejeznie anélkül, hogy álmodozna?



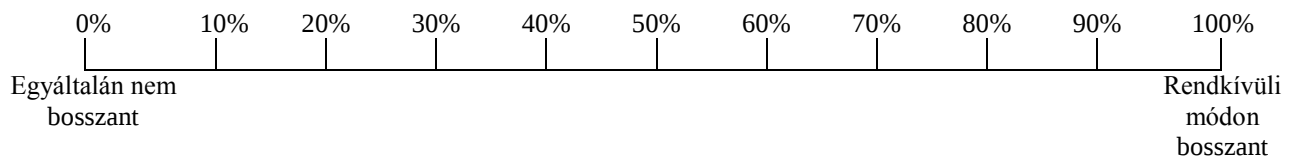
8. Egyesek azt tapasztalják, hogy álmodozásuk akadályozza őket a számukra legfontosabb dolgokban. Milyen mértékben érzi úgy, hogy nappali álmodozása akadályozza Önt életcéljai elérésében?



9. Vannak, akik nehezen tudják szabályozni vagy határok közé szorítani nappali álmodozásukat. Önnek mennyire nehéz kontrollálnia nappali álmodozását?



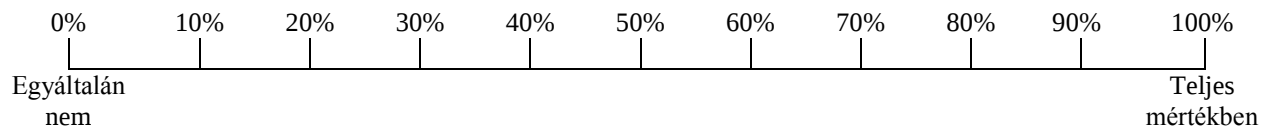
10. Vannak, akik bosszúsak lesznek, ha egy valós esemény félbeszakítja álmodozásukat. Önt általában mennyire bosszantja, amikor a valós világ félbeszakítja nappali álmodozását?



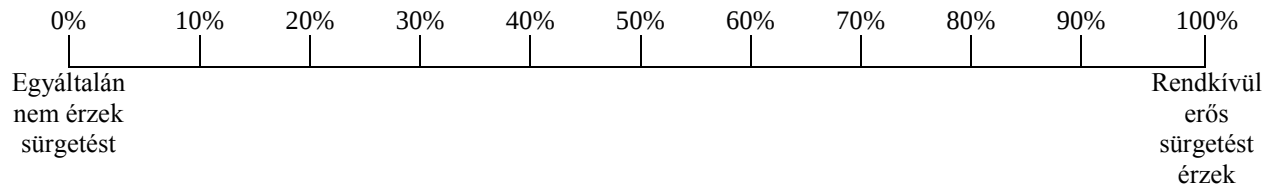
11. Vannak, akik úgy érzik, hogy álmodozásuk akadályozza őket tanulmányi/munkahelyi sikereik elérésében vagy egyéni teljesítményükben. Az Ön tanulmányi/munkahelyi sikerességét mennyire akadályozza nappali álmodozása?



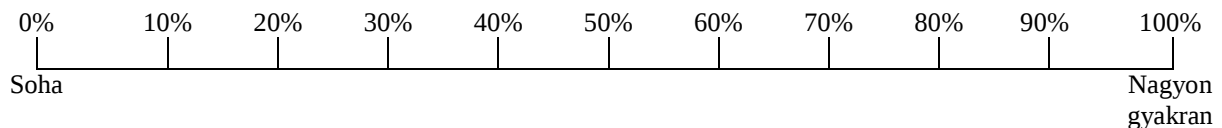
12. Vannak, akik nagyobb kedvet éreznek az álmodozáshoz, mint szinte bármi máshoz. Önre milyen mértékben jellemző, hogy inkább álmodozna, mintsem hogy másokkal, társas tevékenységekkel vagy hobbikkal töltse idejét?



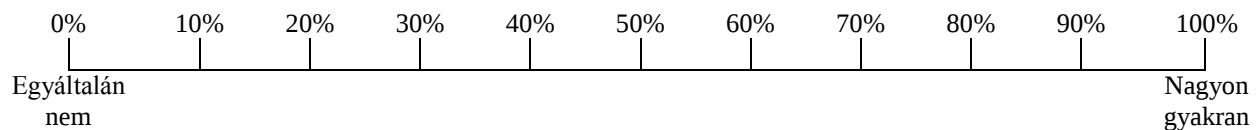
13. Amikor reggel felébred, mennyire erős Önben a sürgetés, hogy azonnal elkezdjen álmodozni?



14. Milyen gyakran kísérik nappali álmodozását fizikai tevékenységek, mint például járkálás, gesztikulálás vagy kézrázogatás?



15. Vannak, akik nagyon szeretnek álmodozni. Miközben Ön álmodozik, mennyire találja azt megnyugtónak és/vagy élvezetesnek?



16. Vannak, akiknek nehéz fenntartani álmodozásukat, ha közben nem hallgatnak zenét. Az Ön nappali álmodozása mennyire függ a folyamatos zenehallgatástól?

