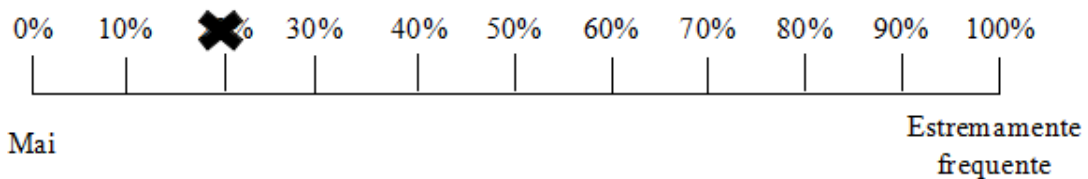


MDS-16

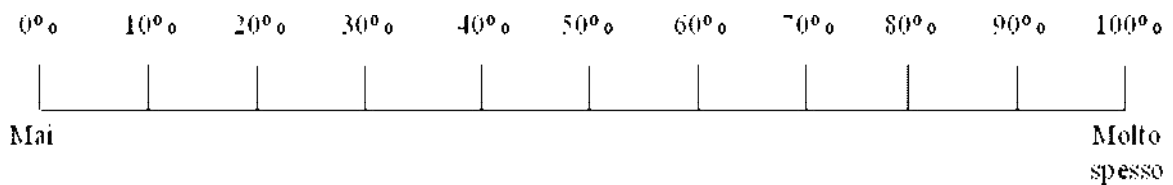
di Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp
(trad. it. a cura di Adriano Schimmenti e Grazia Terrone)

Nel rispondere alle seguenti domande, fai riferimento a quando hai sognato a occhi aperti nell'ultimo mese, a meno che non sia indicato diversamente. Scegli l'opzione che si adatta meglio alla tua esperienza.

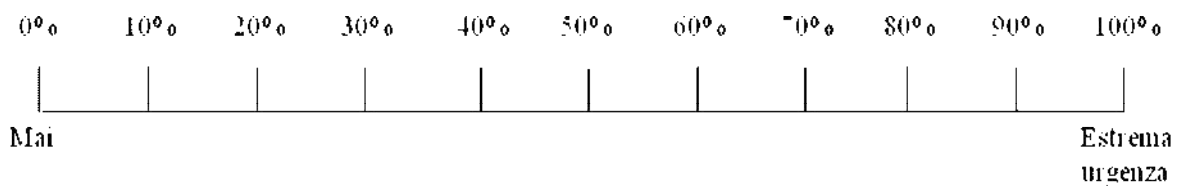
Per esempio: Alcune persone sono così prese dal loro sognare ad occhi aperti che dimenticano dove sono. Quanto spesso dimentichi dove ti trovi quando sogni a occhi aperti? In questo esempio è stato scelto il 20%



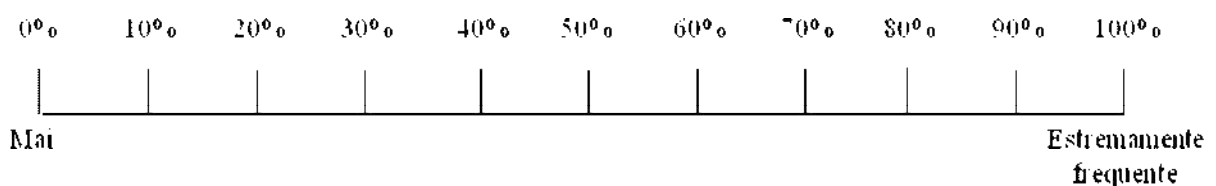
1) Alcune persone notano che una musica particolare può dare il via ai loro sogni a occhi aperti. In che misura la musica può attivare il tuo sognare a occhi aperti?



2) Alcune persone sentono il bisogno di continuare un sogno a occhi aperti che è iniziato, ma è stato interrotto dopo da un avvenimento del mondo reale. Quando un evento del mondo reale ha interrotto uno dei tuoi sogni a occhi aperti, quanto forte è stata la tua urgenza o il tuo bisogno di tornare a quel sogno il più presto possibile?



3) Quanto spesso i sogni a occhi aperti che fai sono accompagnati da espressioni vocali o facciali (riso, parole o farfugliamento)?



4) Se attraverso un periodo di tempo in cui, a causa di impegni nel mondo reale, non riesci a sognare a occhi aperti per come lo fai di solito, quanto ti senti stressato dall'impossibilità di trovare tempo per sognare a occhi aperti?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

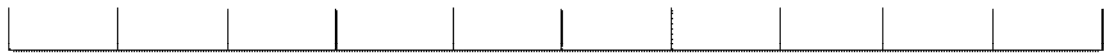


Non
stressante

Estremamente
stressante

5) Ad alcune persone capita che i loro sogni a occhi aperti interferiscano con la loro capacità di svolgere gli impegni o le loro faccende quotidiane. Quanto il tuo sognare a occhi aperti interferisce con la tua capacità di assolvere ai tuoi impegni principali?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Nessuna
interferenza

Estrema
interferenza

6) Alcune persone si sentono stressate o preoccupate per il tempo che trascorrono sognando a occhi aperti. Quanto ti senti stressato per il tempo che impieghi sognando a occhi aperti?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Non
stressante

Estremamente
stressante

7) Quando sai che avevi qualcosa di importante o difficile a cui dovevi prestare attenzione o che dovevi finire di fare, quanto è stato difficile per te continuare l'attività e raggiungere l'obiettivo senza sognare a occhi aperti?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Nessuna
difficoltà

Estrema
difficoltà

8) Alcune persone avvertono che il loro sognare a occhi aperti li ostacola nelle cose che sono per loro più importanti. Quanto senti che il tuo sognare a occhi aperti interferisce con il raggiungimento dei tuoi obiettivi di vita?

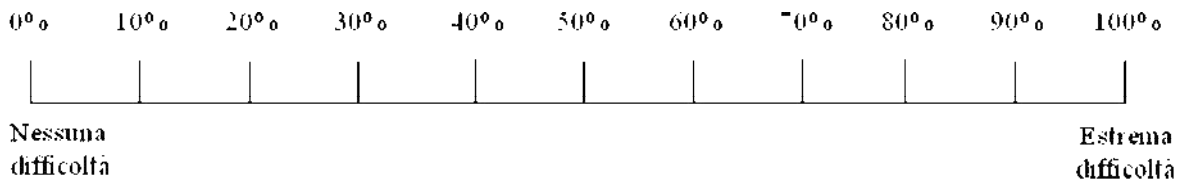
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



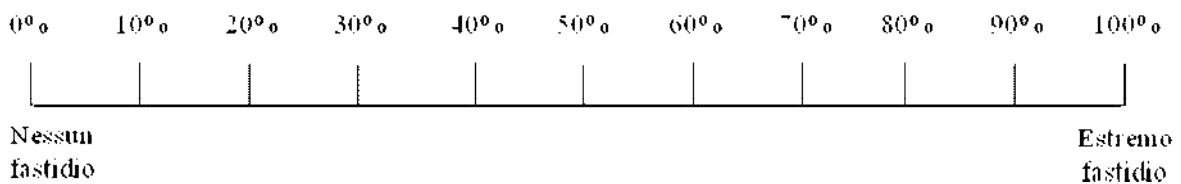
Nessuna
interferenza

Estrema
interferenza

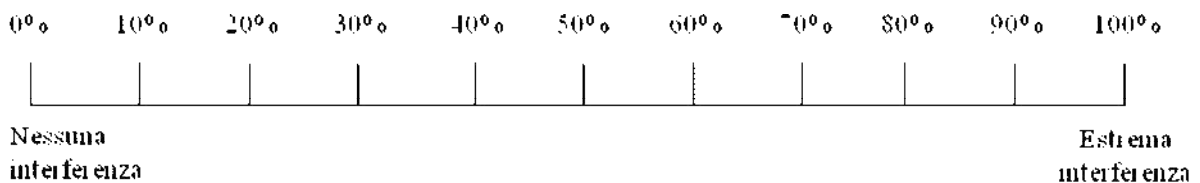
9) Alcune persone trovano difficoltà nel controllare o limitare i loro sogni a occhi aperti. Quanto è stato difficile per te tenere sotto controllo il tuo sognare a occhi aperti ?



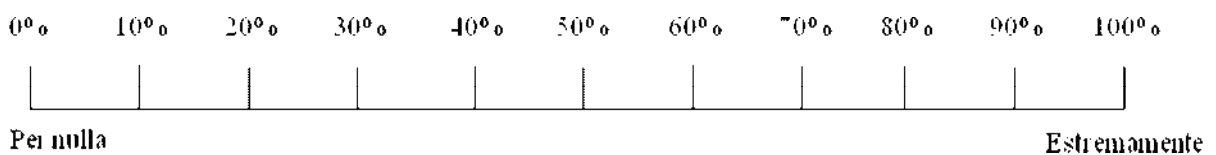
10) Alcune persone si infastidiscono quando un avvenimento del mondo reale interrompe i loro sogni a occhi aperti. Quando il mondo reale interrompe uno dei tuoi sogni a occhi aperti, in che percentuale ti senti infastidito?



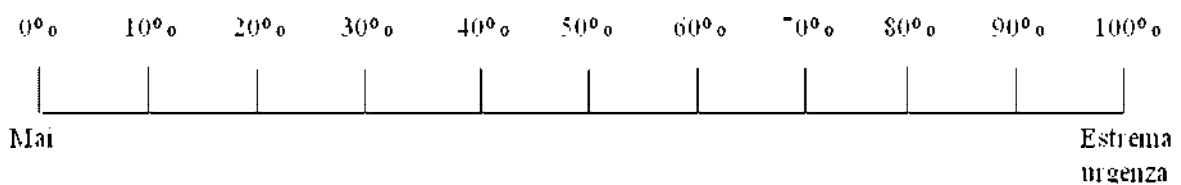
11) Alcune persone avvertono che i loro sogni a occhi aperti interferiscono con i loro successi scolastici, accademici o lavorativi o con la loro realizzazione personale. Quanto il tuo sognare a occhi aperti interferisce con il tuo successo scolastico, accademico o lavorativo?



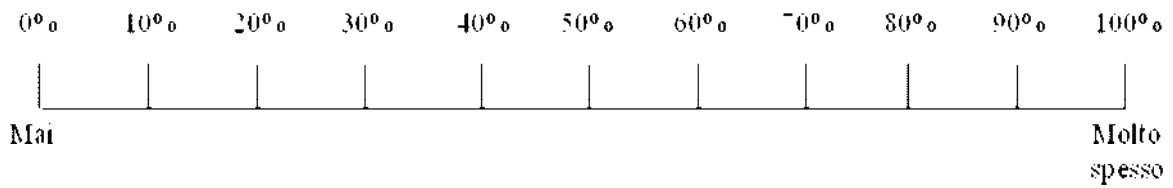
12) Alcune persone preferiscono sognare a occhi aperti piuttosto che fare molte altre cose. In quale misura preferisci sognare a occhi aperti piuttosto che relazionarti con altre persone o partecipare ad attività sociali o hobby ?



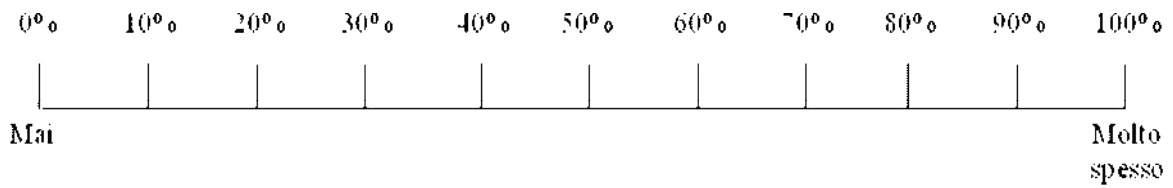
13) Quando ti alzi al mattino quanto è forte la tua necessità di cominciare immediatamente a sognare a occhi aperti?



14) Quanto spesso i tuoi sogni a occhi aperti sono accompagnati da movimenti fisici, come fare dei passi, dondolare o muovere le mani?



15) Alcuni amano sognare a occhi aperti. Mentre sogni a occhi aperti, in che misura senti che questa esperienza è rassicurante e/o appagante?



16) Alcuni trovano difficoltà a continuare i loro sogni ad occhi aperti quando non ascoltano la musica. In che misura i tuoi sogni a occhi aperti dipendono dal fatto che continui ad ascoltare la musica?

