

Scala cu 16 itemi pentru Visat Compulsiv cu Ochii Deschisi (MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Traducător: Gâlceavă Sofia Diana Maria

Atunci când răspundeți următoarelor întrebări, referiți-vă la activitatea de visare cu ochii deschiși din ultima lună, dacă nu s-a specificat altfel. Alegeți varianta care se potrivește cel mai bine experiențelor dumneavoastră. De exemplu: Unii oameni sunt atât de absorbiți de visatul cu ochii deschiși, încât uită unde se află. Cât de des uitați unde vă aflați atunci când visați cu ochii deschiși? În acest exemplu, este ales 20%.

[illegible]

1. Unii oameni observă că o anumită muzică le activează visatul cu ochii deschiși. În ce măsură activează muzica visatul dumneavoastră cu ochii deschiși?

[illegible]

- Unii oameni simt nevoia să continue visatul cu ochii deschiși, care a fost întrerupt de un eveniment din viața reală, la un moment ulterior. Atunci când un eveniment din viața reală v-a întrerupt visatul cu ochii deschiși, cât de intense au fost nevoia sau impulsul de a vă întoarce la acesta cât mai repede posibil?

[illegible]

3. Cât de des sunt însoțite visările cu ochii deschiși de sunete vocale sau de expresii faciale (ex. răs, vorbit sau rostire înceată)?

[illegible]

4. Dacă treceți printr-o perioadă de timp în care nu este posibil să visați cu ochii deschiși la fel de mult ca de obicei din cauza obligațiilor din viața reală, cât de stresat/ă sunteți de faptul că nu vă puteți face timp pentru asta?

[illegible]

5. Unii oameni au experiența că visatul cu ochii deschiși interferează cu sarcinile zilnice. Cât de mult interferează visatul cu ochii deschiși cu abilitatea dumneavoastră de a finaliza treburile casnice?

[illegible]

6. Unii oameni sunt stresați sau îngrijorați cu privire la cât timp petrec visând cu ochii deschiși. Cât de stresat/ă sunteți în prezent de cantitatea de timp petrecută visând cu ochii deschiși?

[illegible]

7. Atunci când ştiaţi că aveţi ceva important sau greu la care trebuia să fiţi atent/ă sau care trebuia terminat, cât de dificil v-a fost să rămâneţi asupra sarcinii şi să o duceţi la bun sfârşit fără a visa cu ochii deschişi?

[illegible]

8. Unii oameni găsesc că visatul cu ochii deschiși îi împiedică să se bucure de lucrurile care sunt cele mai importante pentru ei. Cât de mult considerați că visatul cu ochii deschiși interferează cu atingerea scopurilor dumneavoastră în viață?

[illegible]

9. Pentru unii oameni este dificil să controleze sau să își limiteze visatul cu ochii deschiși. Cât de dificil a fost pentru dumneavoastră să mențineți visatul cu ochii deschiși sub control?

[illegible]

10. Unii oameni se simt enervați atunci când un eveniment din viața reală le întrerupe unul din visele cu ochii deschiși. Atunci când un eveniment real vă întrerupe visatul cu ochii deschiși, în medie, cât de deranjat/ă vă simțiți?

[illegible]

11. Pentru unii oameni, experiența visatului cu ochii deschiși interferează cu succesul academic/profesional sau cu succesele personale. Cât de mult interferează visatul cu ochii deschiși cu succesul dumneavoastră academic/ocupational?

[illegible]

12. Unii oameni preferă să viseze cu ochii deschiși decât să facă alte lucruri. În ce măsură ați prefera să visați cu ochii deschiși, decât să stați cu alți oameni, să participați în activități sociale sau hobby-uri?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Deloc										Cat de mult imi este cu putinta

13. Atunci când vă treziți de dimineață, cât de puternică e nevoia de a începe imediat să visezi cu ochii deschiși?

[illegible]

14. Cât de des sunt însoțite visările cu ochii deschiși actuale de activitate fizică precum pășitul, legănatul, sau datul din mâini?

[illegible]

15. Unor oameni le place mult să viseze cu ochii deschiși. În timp ce visați cu ochii deschiși, în ce măsură vi se pare liniștitor și/sau plăcut?

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

16. Unii oameni găsesc că este greu să continue să viseze cu ochii deschiși atunci când nu ascultă muzică. În ce măsură depinde visatul dumneavoastră cu ochii deschiși de ascultarea continuă de muzică?

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

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

Traducător: Gâlceavă Sofia Diana Maria ,telefon: 0040752079012, skype: Icreatedyou