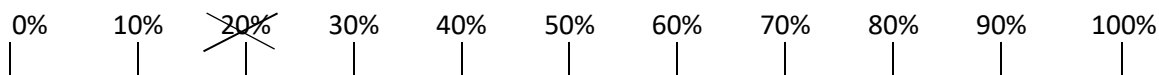


16-stopenjska lestvica pretiranega sanjarjenja (MDS-16)

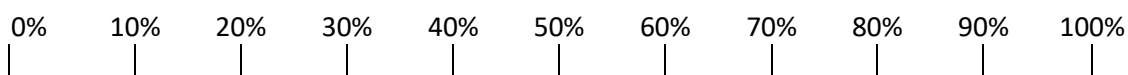
Pri odgovarjanju na naslednja vprašanja vas prosimo, da se osredotočite na aktivnost sanjarjenja v prejšnjem mesecu, razen če je določeno drugače. Izberite možnost, ki najbolje opisuje vašo izkušnjo. Primer: Nekateri ljudje se tako zatopijo v sanjarjenje, da pozabijo, kje so. Kako pogosto pozabite, kje ste, kadar sanjarite? V temle primeru je izbrani odgovor 20 %.



Nikoli

Ekstremno
pogosto

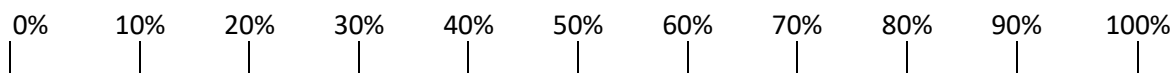
1. Nekateri ljudje opažajo, da določena glasba lahko sproži sanjarjenje. V kolikšni meri glasba aktivira vaše sanjarjenje?



Nikoli

Zelo
pogosto

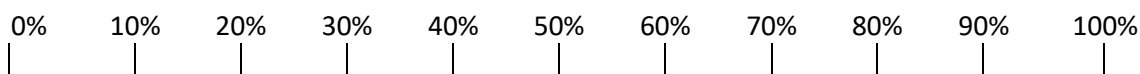
2. Nekateri ljudje čutijo potrebo, da s sanjarjenjem nadaljujejo, potem ko ga je pretrgal dogodek iz resničnega življenja. Kako močna je bila vaša potreba oziroma nuja po čimprejšnji vrnitvi k temu sanjarjenju, kadar ga je prekinil dogodek iz resničnega življenja?



Sploh
nobene
nuje

Ekstremn
a nuja

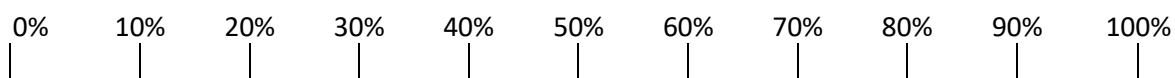
3. Kako pogosto vaše sanjarjenje spremljajo vokalni zvoki ali izrazi na obrazu (npr. smejanje, govornje ali oblikovanje besed z ustnicami)?



Nikoli

Ekstremno
pogosto

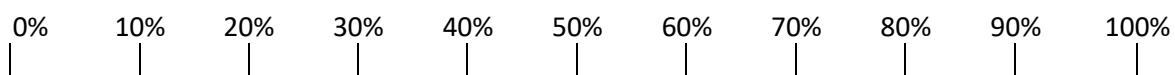
4. Koliko ste v stiski, ker ne morete najti časa za sanjarjenje, kadar ste v življenjskem obdobju, ko zaradi obveznosti v resničnem svetu ne morete sanjariti toliko kot običajno?



Sploh ni stiske

Ekstremna stiska

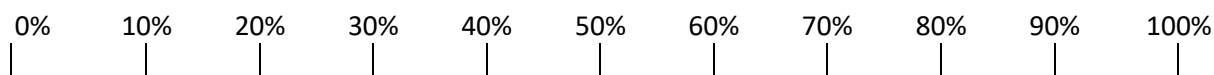
5. Nekateri ljudje izkusijo, da sanjarjenje moti opravljanje njihovih dnevnih opravil ali nalog. V kolikšni meri sanjarjenje moti izvrševanje osnovnih opravil pri vas?



Sploh ne moti

Ekstremno o moti

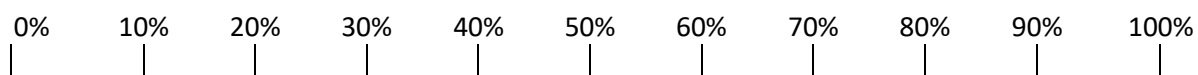
6. Nekateri ljudje čutijo stisko ali zaskrbljenost zaradi količine časa, ki ga porabijo za sanjarjenje. Koliko stiske trenutno čutite v zvezi s količino časa, ki ga porabite za sanjarjenje?



Sploh ni stiske

Ekstremna stiska

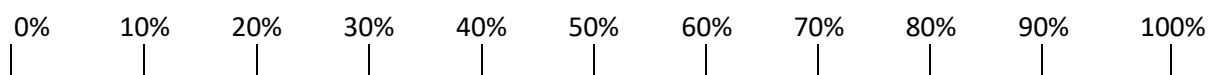
7. Kadar veste, da morate posvetiti pozornost ali dokončati nekaj pomembnega ali zahtevnega, kako težko se vam je bilo osredotočiti na nalogo in doseči svoj cilj brez sanjarjenja?



Sploh ni težko

Ekstremno težko

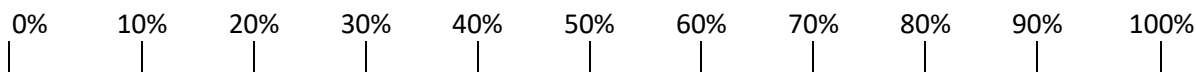
8. Nekateri ljudje izkusijo sanjarjenje kot oviro pri stvareh, ki so zanje zelo pomembne. Kako močno občutite, da vas sanjarjenje ovira pri doseganju ciljev v življenju na splošno?



Sploh
me ne
ovira

Ekstremno
me ovira

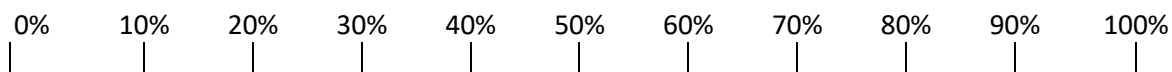
9. Nekateri ljudje doživljajo težave pri nadzoru ali omejevanju svojega sanjarjenja. Kako težko je za vas imeti sanjarjenje pod nadzorom?



Sploh ni
težko

Ekstremno
težko

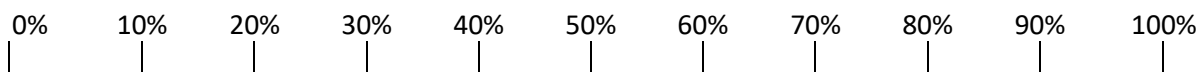
10. Nekateri ljudje postanejo nejevoljni, kadar kako njihovo sanjarjenje pretrga dogodek iz resničnega sveta. Kadar resnični svet zmoti katero izmed vaših sanjarjenj, koliko nejevolje v povprečju občutite?



Sploh ni
nejevolj
e

Ekstremn
o
nejevoljo

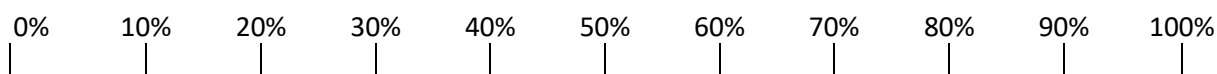
11. Nekateri ljudje izkusijo, da njihovo sanjarjenje kvari njihov študijski/poklicni uspeh ali osebne dosežke. Koliko vaše sanjarjenje kvari vaš študijski/poklicni uspeh?



Sploh ga
ne kvari

Ekstremn
ga kvari

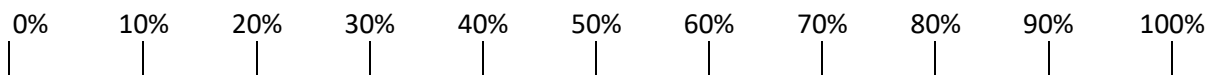
12. Nekateri ljudje bi raje sanjarili kot pa počeli večino drugih stvari. V kolikšni meri bi raje sanjarili kot pa se ukvarjali z drugimi ljudmi ali se vključevali in sodelovali pri družabnih aktivnostih ali hobijih?



Sploh ne

V kar
največji
meri

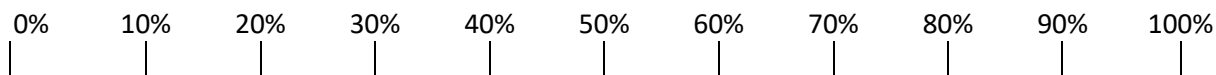
13. Takoj ko se zjutraj zbudite, kako močna je nuja, da takoj začnete sanjariti?



Sploh ni
nuje

Ekstremna
nuja

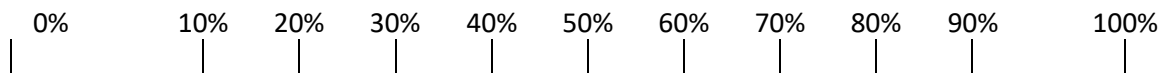
14. Kako pogosto vaše trenutno sanjarjenje spremlja fizična aktivnost, kot je hoja sem in tja, pozibavanje ali stresanje rok?



Nikoli

Zelo
pogosto

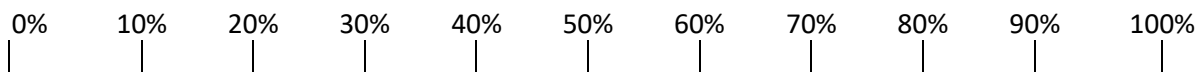
15. Nekateri ljudje zelo radi sanjarijo. V kolikšni meri doživljate sanjarjenje kot tolažilno in/ali prijetno?



Sploh ni
tolažilno/prijetno

Zelo
tolažilno/prijetno

16. Nekaterim ljudem je težko vzdrževati sanjarjenje, kadar ne poslušajo glasbe. V kolikšni meri je vaše sanjarjenje odvisno od nenehnega poslušanja glasbe?



Ni
odvisno

Popolnoma
odvisno