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 %.

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

Nikoli — Ekstremno pogosto

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

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

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?

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

Sploh nobene nuje — Ekstremna nuja

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

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

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?

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

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?

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

Sploh ne moti — Ekstremno 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?

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

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?

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

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?

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

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?

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

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?

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

Sploh ni nejevolje

Ekstremno nejevoljo

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

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

Sploh ga ne kvari

Ekstremno 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?

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

Sploh ne

V kar največji meri

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

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

Sploh ni nuje — Ekstremna nuja

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

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

Nikoli — Zelo pogosto

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

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

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?

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

Ni odvisno — Popolnoma odvisno