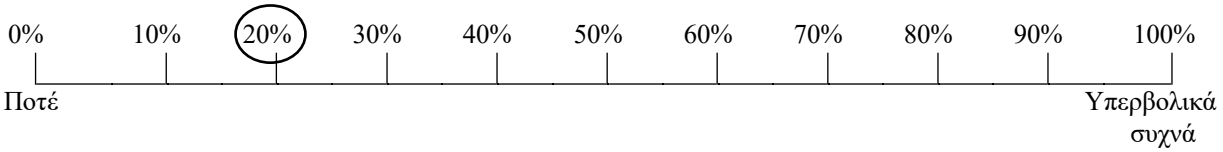
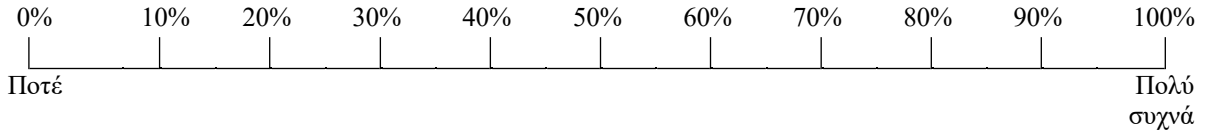
Κλίμακα Δυσλειτουργικής Ονειροπόλησης (MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp
Μετάφραση-Προσαρμογή στα Ελληνικά: Μερόπη Σίμου & Γρηγόρης Σίμος

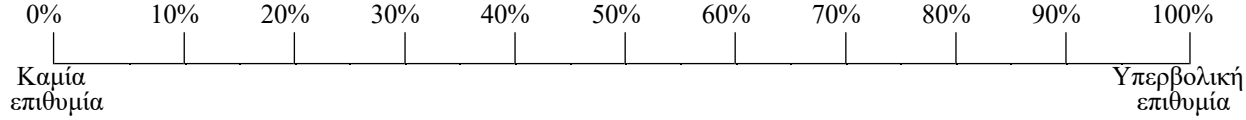
Για να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις, παρακαλούμε να αναφερθείτε στις δραστηριότητες ονειροπόλησης που είχατε μέσα στον τελευταίο μήνα, εκτός εάν σας ζητείται κάτι διαφορετικό. Επιλέξτε την επιλογή που ταιριάζει καλύτερα με την εμπειρία σας. Για παράδειγμα: Μερικοί άνθρωποι είναι τόσο απασχολημένοι με το να ονειροπολούν που ξεχνούν πού βρίσκονται. Πόσο συχνά ξεχνάτε πού βρίσκεστε όταν ονειροπολείτε; Σε αυτό το παράδειγμα, επιλέχθηκε το 20%



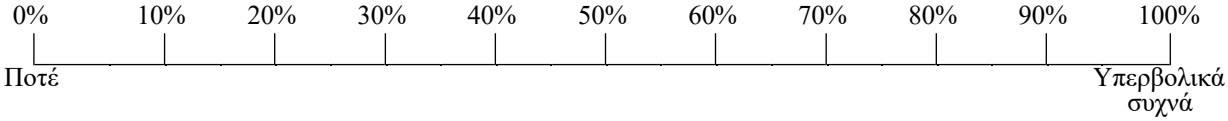
1.Μερικοί άνθρωποι παρατηρούν ότι συγκεκριμένη μουσική μπορεί να πυροδοτήσει την ονειροπόλησή τους. Σε ποιο βαθμό η μουσική ενεργοποιεί την ονειροπόλησή σας



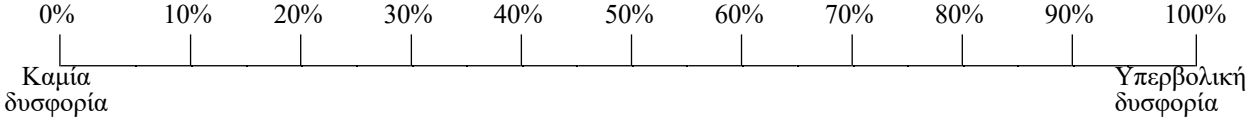
2.Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται την ανάγκη να συνεχίσουν μια ονειροπόληση που διακόπηκε από ένα πραγματικό γεγονός σε μια μεταγενέστερη στιγμή. Όταν ένα πραγματικό γεγονός διέκοψε μία από τις ονειροπολήσεις σας, πόσο έντονη ήταν η ανάγκη ή η επιθυμία σας να επιστρέψετε σε εκείνη την ονειροπόληση το συντομότερο δυνατό;



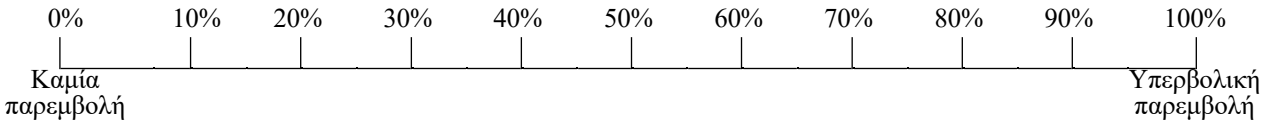
3.Πόσο συχνά οι τρέχουσες ονειροπολήσεις σας συνοδεύονται από φωνητικές εκφράσεις ή εκφράσεις του προσώπου (π.χ. γελάτε, μιλάτε, ή ψιθυρίζετε τις σκέψεις σας σας);



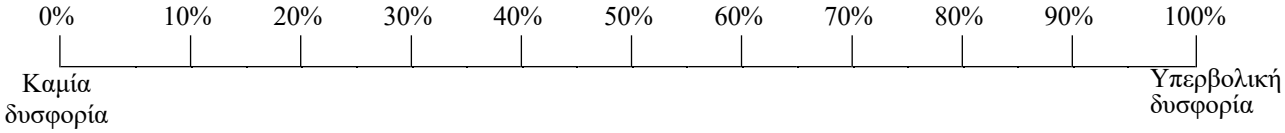
4.Εάν περάσετε μια χρονική περίοδο κατά την οποία δεν είστε σε θέση να ονειροπολήσετε όσο συνήθως λόγω πραγματικών υποχρεώσεων, πόση δυσφορία σας προκαλεί αυτή η αδυναμία σας να βρείτε χρόνο για να ονειροπολήσετε;



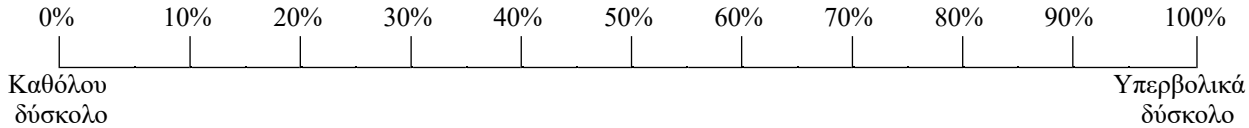
5.Σε κάποιους ανθρώπους συμβαίνει η ονειροπόλησή τους να παρεμβαίνει στις καθημερινές τους υποχρεώσεις ή εργασίες. Σε ποιο βαθμό η ονειροπόλησή σας παρεμβαίνει στην ικανότητά σας να ολοκληρώσετε τις βασικές σας υποχρεώσεις;



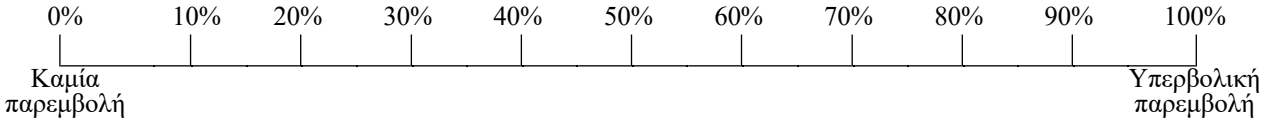
6.Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται δυσφορία ή ανησυχούν για το χρόνο που περνούν ονειροπολώντας. Πόση δυσφορία αισθάνεστε το τελευταίο διάστημα για το χρόνο που περνάτε ονειροπολώντας;



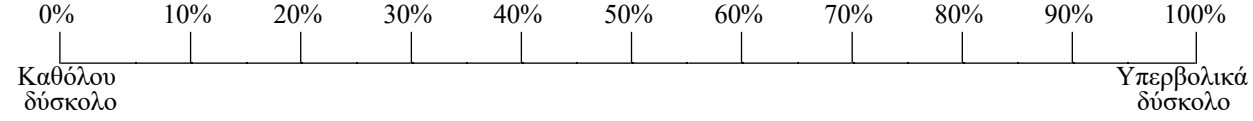
7. Όταν ξέρατε ότι είχατε κάτι σημαντικό ή απαιτητικό στο οποίο έπρεπε να εστιάσετε την προσοχή σας ή να ολοκληρώσετε, πόσο δύσκολο ήταν για εσάς να παραμείνετε προσηλωμένος/η στην εργασία σας και να ολοκληρώσετε το στόχο σας χωρίς να ονειροπολήσετε;



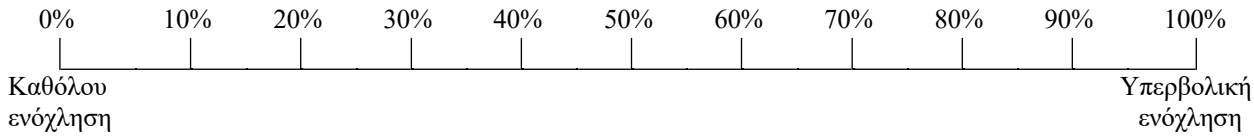
8.Σε κάποιους ανθρώπους συμβαίνει η ονειροπόλησή τους να παρεμποδίζει εκείνα τα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για αυτούς. Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε ότι οι δραστηριότητες ονειροπόλησής σας παρεμβαίνουν στην επίτευξη των συνολικών στόχων της ζωής σας;



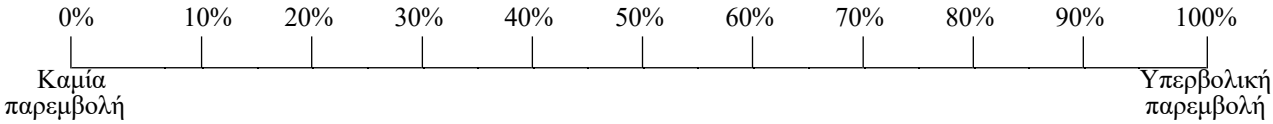
9.Μερικοί άνθρωποι έχουν δυσκολίες στο να ελέγξουν ή να περιορίσουν την ονειροπόλησή τους. Πόσο δύσκολο σας είναι να ελέγχετε την ονειροπόλησή σας;



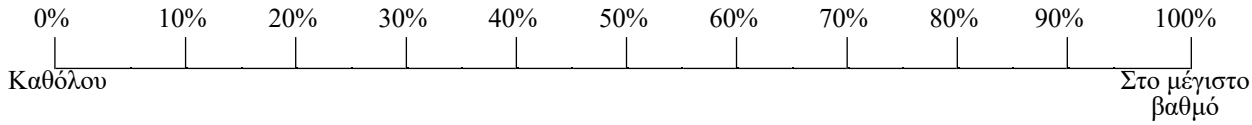
10.Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται ενοχλημένοι όταν ένα πραγματικό γεγονός διακόπτει μια από τις ονειροπολήσεις τους. Όταν το πραγματικό γεγονός διακόπτει μια από τις ονειροπολήσεις σας, πόση ενόχληση αισθάνεστε κατά μέσο όρο;



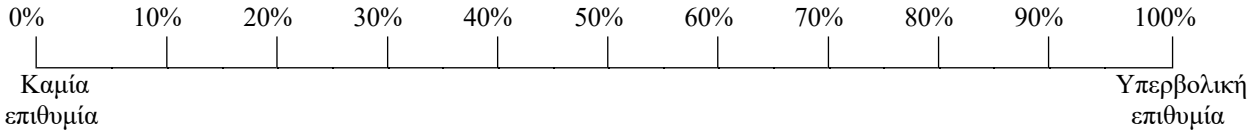
11.Σε κάποιους ανθρώπους συμβαίνει η ονειροπόλησή τους να παρεμβαίνει στην ακαδημαϊκή/επαγγελματική τους επιτυχία ή στα προσωπικά τους επιτεύγματα. Σε ποιο βαθμό η ονειροπόλησή σας παρεμβαίνει στην ακαδημαϊκή/επαγγελματική σας επιτυχία;



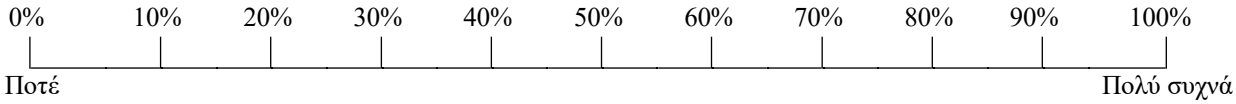
12.Μερικοί άνθρωποι θα προτιμούσαν μάλλον να ονειροπολούν παρά να κάνουν τα περισσότερα από τα άλλα πράγματα. Σε ποιο βαθμό θα προτιμούσατε να ονειροπολείτε παρά να ασχολείστε με άλλους ανθρώπους ή να συμμετέχετε σε κοινωνικές δραστηριότητες ή χόμπι;



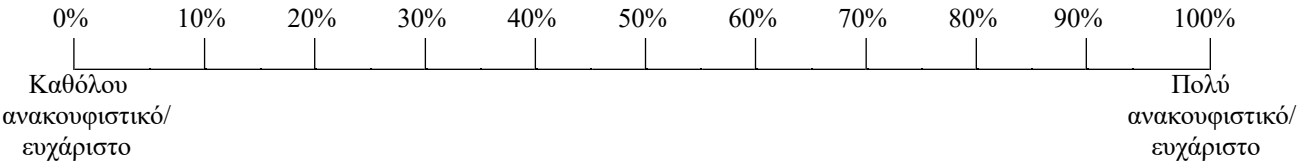
13.Όταν ξυπνάτε το πρωί, πόσο ισχυρή είναι η επιθυμία σας να αρχίσετε αμέσως να ονειροπολείτε;



14.Πόσο συχνά συνοδεύονται οι ονειροπολήσεις σας από σωματική δραστηριότητα, όπως το να βηματίζετε, να κουνάτε πέρα δώθε ή να τρίβετε τα χέρια σας;



15.Μερικοί άνθρωποι λατρεύουν να ονειροπολούν. Όταν ονειροπολείτε, σε ποιο βαθμό το βρίσκετε ανακουφιστικό και/ή ευχάριστο;



16.Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να συνεχίσουν να ονειροπολούν όταν δεν ακούν μουσική. Σε ποιο βαθμό η ονειροπόλησή σας είναι εξαρτημένη από τη συνεχή ακρόαση μουσικής;

