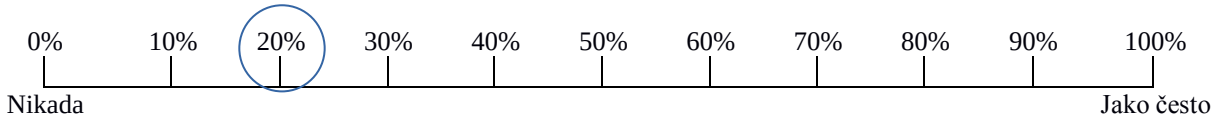
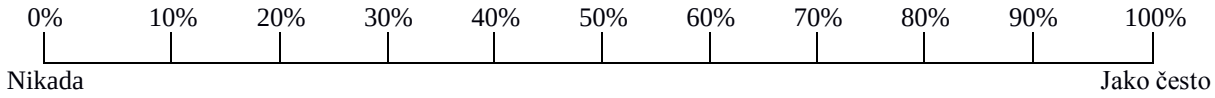
Skala neprilagođenog (maladaptivnog) dnevnog sanjarenja
(MDS-16, Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld& Daniela Jopp)

Sledeća pitanja odnose se na Vaša dnevna sanjarenja tokom proteklog meseca. Izaberite odgovor koji najbolje opisuje Vaše iskustvo, npr. neko je zaokupljen dnevnim sanjarenjem u tolikoj meri da može zaboraviti gde se nalazi. Koliko često Vi zaboravite 'gde ste' za vreme dnevnog sanjarenja? U ovom primeru je odabran odgovor 20%.

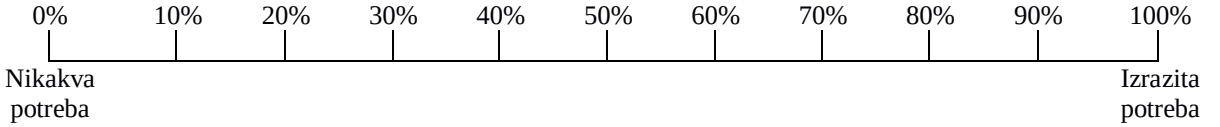


Molimo da na sledeća pitanja odgovorite tako da zaokružite odgovor koji najbolje opisuje Vaša iskustva dnevnog sanjarenja u poslednjih mesec dana.

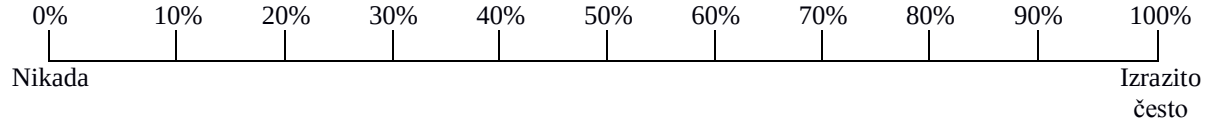
1. Određena vrsta muzike kod nekih osoba može potaknuti dnevno sanjarenje. U kojem stepenu muzika koju slušate podstiče pojavu dnevnog sanjarenja?



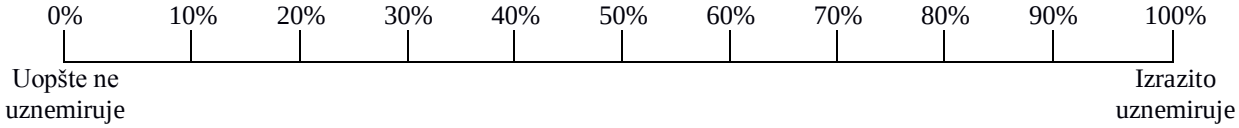
2. Neki ljudi imaju potrebu da nastave dnevno sanjarenje, nakon što su u tome bili prekinuti nekim stvarnim događajem. U kojoj meri Vi lično imate potrebu da se vratite sanjarenju, nakon što ste bili prekinuti svakodnevnim aktivnostima?



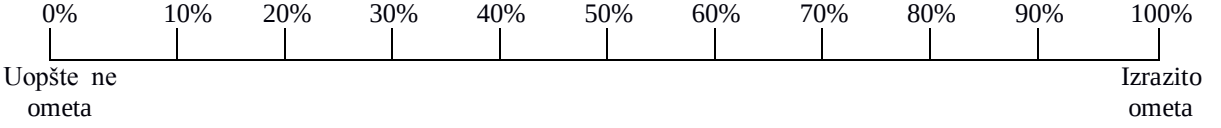
3. Koliko često su Vaša dnevna sanjarenja propraćena vokalnim zvukovima ili izrazima lica (npr. dok sanjarite povremeno se smejete, pričate ili izgovarate reči)?



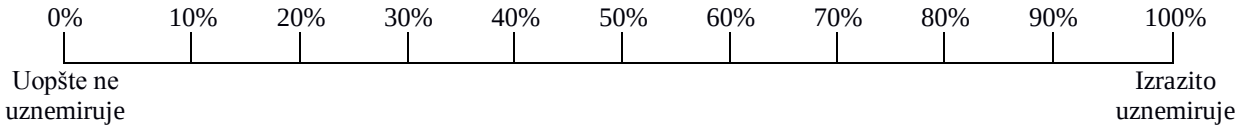
4. Ako u nekom periodu života, zbog svakodnevnih obaveza, nemate mogućnost da sanjarite kao obično, koliko Vas uznemiruje taj nedostatak vremena za sanjarenje?



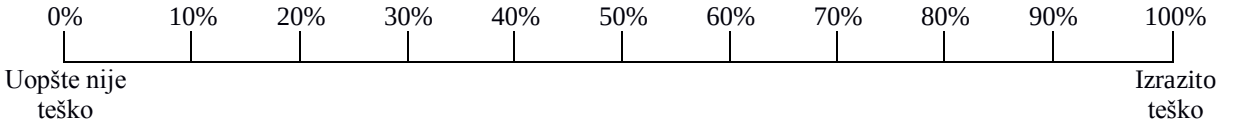
5. Kod nekih ljudi dnevno sanjarenje ometa njihove svakodnevne poslove i zadatke. U kojoj meri osećate da dnevno sanjarenje ometa izvršavanje svakodnevnih aktivnosti?



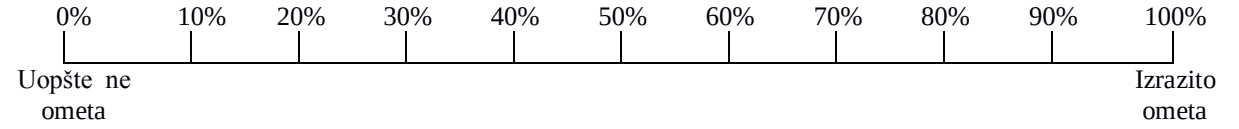
6. Neki ljudi su uznemireni zbog količine vremena koje provode u dnevnom sanjarenju. Koliko ste Vi uznemireni zbog količine vremena koje provodite u dnevnom sanjarenju?



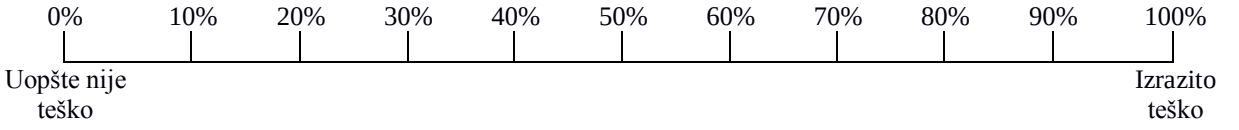
7. Postoje situacije kada je potrebno usredsrediti se na važan zadatak. Koliko Vam je teško, bez sanjarenja, zadržati usmerenost na taj zadatak?



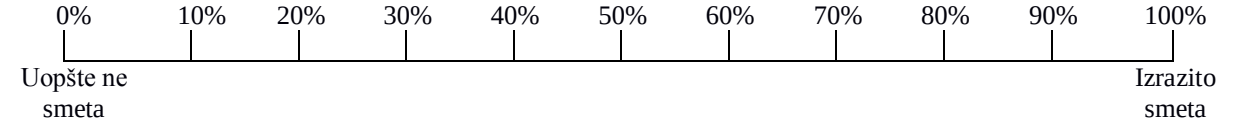
8. Dnevno sanjarenje ometa neke ljude u postizanju njihovih najvažnijih ciljeva.U kolikoj meri Vas dnevno sanjarenje ometa u ostvarivanju najvažnijih životnih ciljeva?



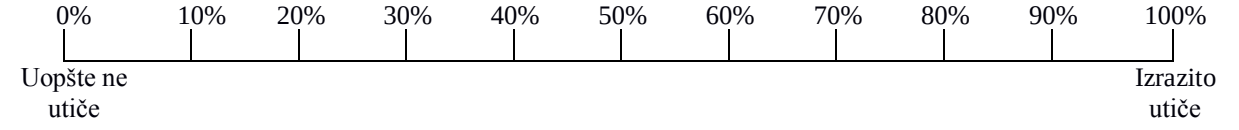
9. Neki ljudi imaju poteškoća u kontroli ili organičavanju dnevnog sanjarenja. Koliko je Vama teško da kontrolišete dnevno sanjarenje?



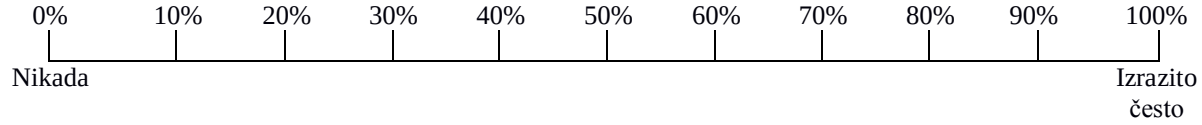
10. Nekim ljudima smeta kada ih svakodnevni događaji prekidaju u dnevnom sanjarenju. U kojoj meri Vama smeta kada ste zbog svakodnevnih situacija prekinuti u dnevnom sanjarenju?



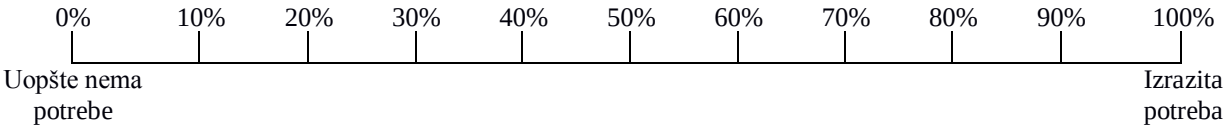
11. Kod nekih ljudi dnevno sanjarenje može uticati na njihov akademski/profesionalni uspeh ili na lična ostvarenja. Koliko dnevno sanjarenje utiče na Vaš akademski/profesionalni uspeh?



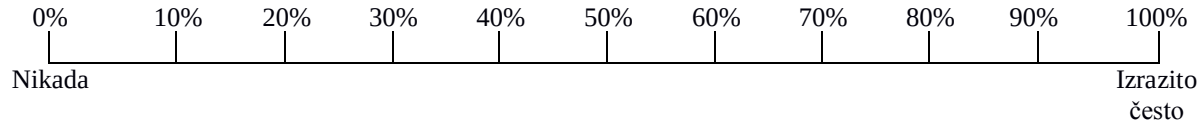
12. Neki ljudi radije sanjare nego što rade većinu drugih stvari. U kojem stepenu biste Vi radije sanjarili nego se uključivali i učestvovali s drugim ljudima u društvenim aktivnostima ili hobijima?



13. Kada se ujutro probudite, koliko je snažna Vaša potreba da odmah započnete sanjariti?



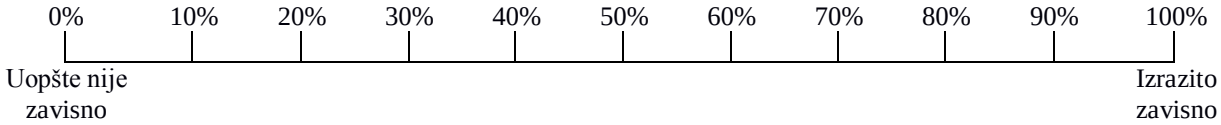
14. Koliko često Vaše dnevno sanjarenje uključuje fizičke aktivnosti, kao što su hodanje, ljuljanje ili pokrete rukama?



15. Neki ljudi vole dnevno sanjariti. Dok sanjarite, u kojoj meri doživljavate zadovoljstvo ili užitak?



16. Nekim ljudima je teško da nastave sanjariti, ako ne slušaju muziku. U kojoj meri je Vaše dnevno sanjarenje zavisno od neprestanog slušanja muzike?



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