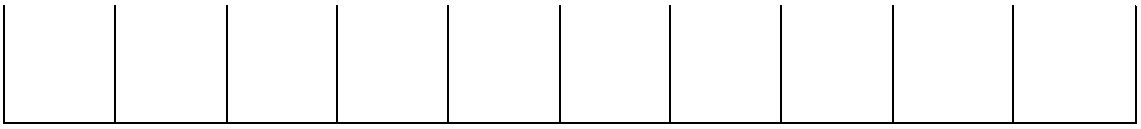
Українська версія MDS-16

1. Деякі люди помічають, що певна музика може спонукати їх до мріяння. Наскільки музика активізує у вас процес мріяння?

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



Ніколи

Дуже часто

2. Деякі люди відчувають потребу повернутися до мрії, що була перервана подіями реального життя. Коли подія з реального життя переривала одну з ваших мрій, наскільки сильною була ваша потреба або бажання повернутися до цієї мрії якнайшвидше?

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

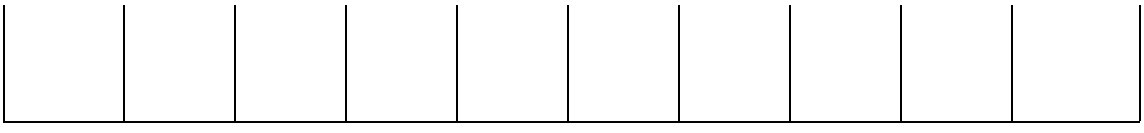


Зовсім не було бажання

Надзвичайно сильне бажання

3. Наскільки часто наразі ваші мріяння супроводжуються звуками чи мімікою (наприклад, сміхом, розмовами або промовлянням слів)?

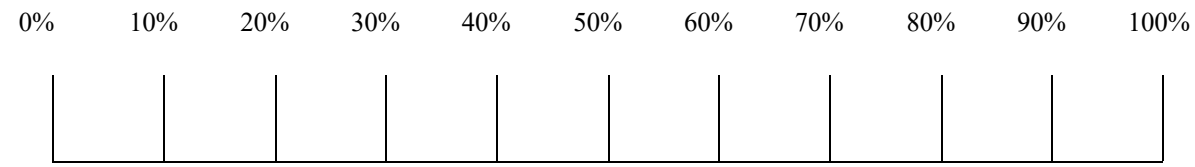
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Ніколи

Дуже часто

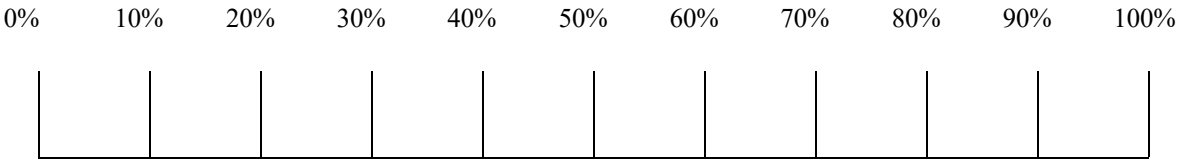
4. Якщо ви переживаєте період, коли ви не можете мріяти стільки, скільки зазвичай, через ваші повсякденні обов’язки, наскільки вас засмучує ваша нездатність знайти час для мріяння?



Зовсім не засмучує

Дуже засмучує

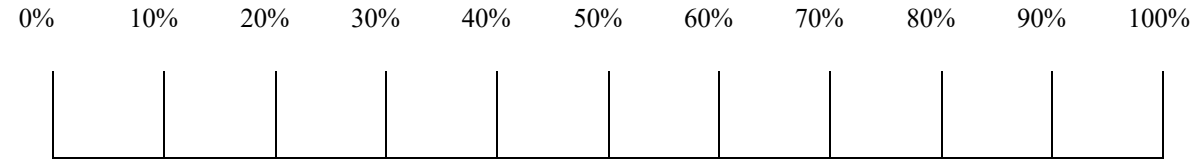
5. Деякі люди стикаються з тим, що їхні мріяння заважають займатися повсякденними справами. Наскільки сильно ваше мріяння заважає вам виконувати основні повсякденні справи?



Зовсім не заважає

Дуже сильно заважає

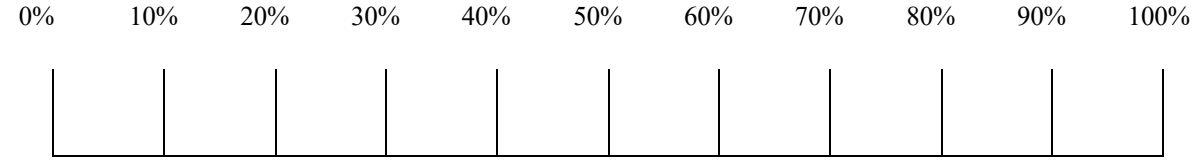
6. Деякі люди засмучуються або відчувають занепокоєння через те, скільки часу вони витрачають на мріяння. На даний момент, наскільки ви засмучені кількістю часу, який ви витрачаєте на мріяння?



Зовсім не засмучуюсь

Сильно засмучуюсь

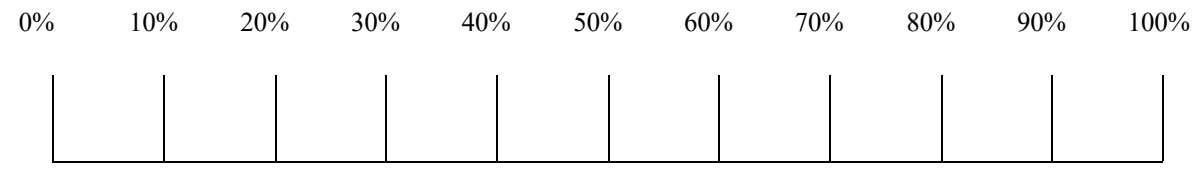
7. Коли вам було відомо, що потрібно зосередитися на чомусь важливому або виконати складне завдання, наскільки вам було важко залишатися націленому і довести справу до кінця без мріяння?



Зовсім не складно

Дуже складно

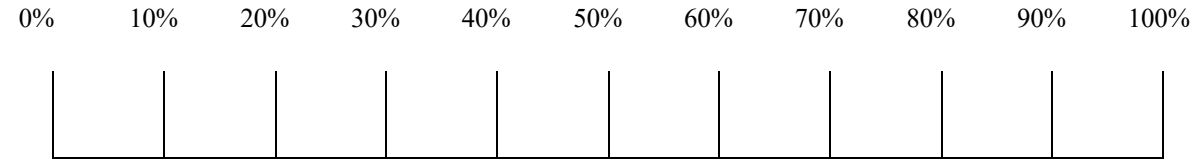
8. Деякі люди стикаються з тим, що їхні мріяння заважають речам, які для них найбільш важливі. По вашим відчуттям, наскільки ваші мріяння заважають досягненню ваших життєвих цілей?



Зовсім не заважають

Дуже сильно заважають

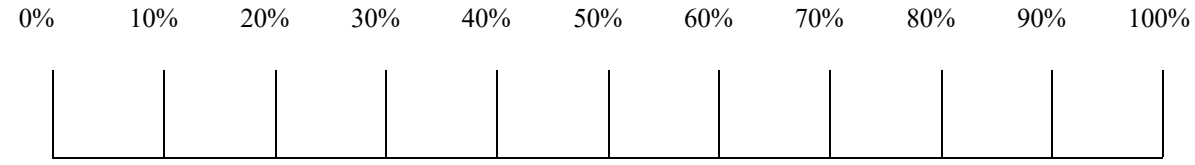
9. Деяким людям важко контролювати або обмежувати свої мріяння. Наскільки важко Вам буває тримати свої мріяння під контролем?



Зовсім не важко

Надзвичайно важко

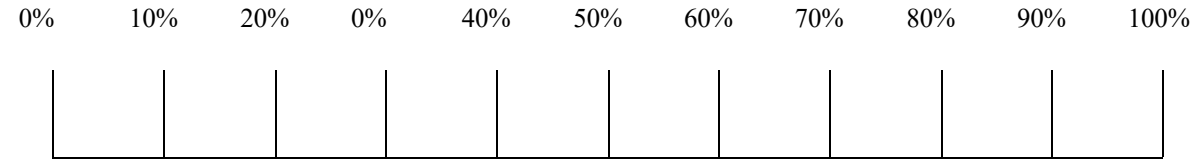
10. Деякі люди відчувають роздратування, коли події реального життя переривають одну з їхніх мрій. Коли події реального світу переривають одну з ваших мрій, наскільки сильним, в середньому, є ваше роздратування?



Зовсім не відчуваю роздратування

Відчуваю сильне роздратування

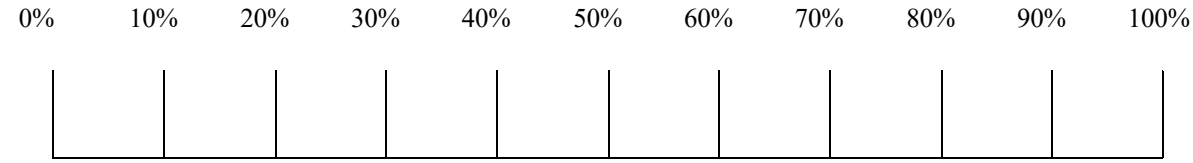
11. Деяким людям мріяння заважають їхнім професійним або особистим досягненням. Наскільки мріяння заважають вашим професійним або особистим досягненням?



Зовсім не заважають

Дуже сильно заважають

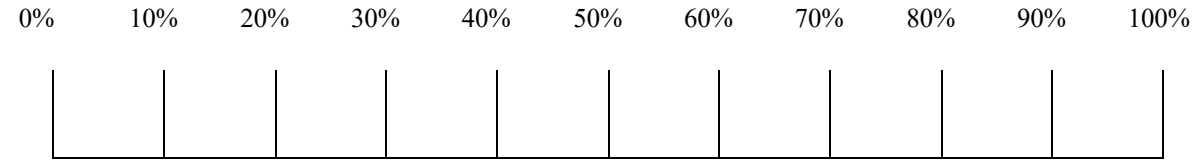
12. Деякі люди вважають за краще мріяти, а ніж займатися іншими справами. В якій мірі Ви б вважали за краще мріяти, ніж взаємодіяти з іншими людьми або брати участь у соціальних активностях чи займатися хобі?



Зовсім ні

Повною мірою

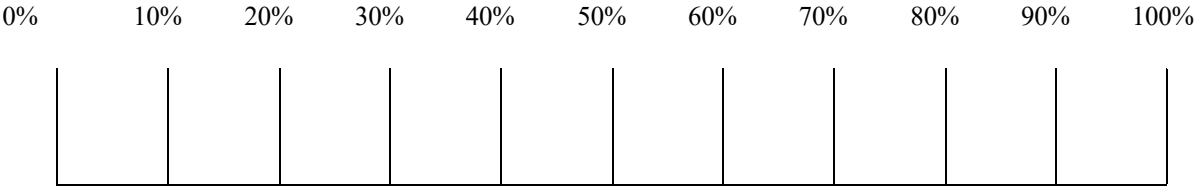
13. Коли ви прокидаєтеся вранці, наскільки сильним є ваше бажання одразу почати мріяти?



Зовсім немає бажання

Дуже сильне бажання

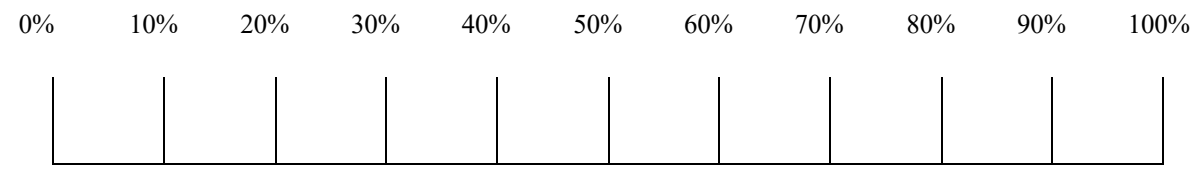
14. Як часто ваші мріяння супроводжуються фізичними рухами, такими як ходіння, розгойдування чи розмахування руками?



Ніколи

Дуже часто

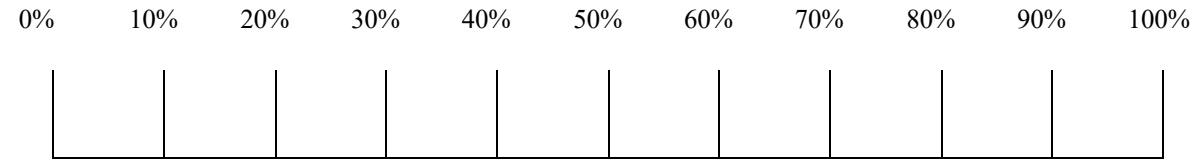
15. Деякі люди люблять мріяти. Коли ви мрієте, наскільки вас це заспокоює та/або приносить вам задоволення?



Зовсім не заспокоює/не приносить задоволення

Дуже заспокоює/ приносить задоволення

16. Деяким людям важко мріяти, якщо вони не слухають музику. Якою мірою ваші мріяння залежать від прослуховування музики?



Не залежать

Повністю залежать