

# MDS-16

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopy  
Adaptacja na język polski: Igor Pietkiewicz i Radosław Tomalski, 2019

Uczestnik: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

**Udziel odpowiedzi na poniższe pytania, uwzględniając okres ostatniego miesiąca, o ile nie wskazano inaczej. Wybierz opcję, która najbardziej odpowiada Twojemu doświadczeniu.**

- 1. Niektórzy zauważają, że określona muzyka wyzwala u nich fantazjowanie. W jakim stopniu muzyka wyzwala marzycielstwo u Ciebie?**

Nigdy 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Bardzo często
- 2. Niektórzy odczuwają potrzebę, aby powrócić do fantazjowania, kiedy zostanie ono przerwane przez jakies wydarzenie w realnym świecie. Jak silną masz potrzebę, aby powrócić jak najszybciej w świat marzeń, po tym, jak jakies realne wydarzenie zakłóci Twoje fantazjowanie?**

Żadnej 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Skrajna  
potrzeby potrzeba
- 3. Jak często Twojemu fantazjowaniu towarzyszy wydawanie przez Ciebie dźwięków lub mimika twarzy (np. śmianie się, mówienie na głos lub poruszanie ustami)?**

Nigdy 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Bardzo często
- 4. Jeśli są okresy, kiedy obowiązki dnia codziennego nie pozwalają Ci oddawać się marzeniom tyle, co zwykle, to jak bardzo stresuje Cię niemożność znalezienia czasu na fantazjowanie?**

Nie stresuje 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Skrajny  
wcale stres
- 5. Niektórym ludziom fantazjowanie przeszkadza w wykonywaniu codziennych obowiązków. W jakim stopniu fantazjowanie zakłóca Twoją zdolność do realizacji zadań?**

Nie zakłóca 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Zakłóca  
wcale w ogromnym stopniu
- 6. Niektórych ludzi martwi ilość czasu, jaką poświęcają na oddawanie się własnym marzeniom. Jak bardzo Ciebie to martwi?**

Nie martwi 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Martwi  
wcale ogromnie
- 7. Kiedy masz przed sobą jakies wymagające zadanie, to czy trudno jest Ci się nim zająć i zrealizować dany cel bez oddawania się fantazjowaniu?**

Wcale nie 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Skrajnie  
trudne trudne

**8. U niektórych osób fantazjowanie koliduje z rzeczami, które są dla nich ważne. Jak bardzo oddawanie się marzeniom przeszkadza Ci w osiągnięciu życiowych celów?**

Nie przeszkadza wcale 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Skrajnie przeszkadza

**9. Niektórzy ludzie mają trudności w kontrolowaniu lub ograniczaniu swojego marzycielstwa. Jak trudno jest Ci utrzymać fantazjowanie pod kontrolą?**

Żadnej trudności 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Ogromna trudność

**10. Niektórzy irytują się, kiedy jakieś wydarzenie w realnym świecie przeszkodzi im w oddawaniu się marzeniom. Jak silną czujesz zwykle irytację, kiedy realne wydarzenie zakłóci Ci fantazjowanie?**

Brak irytacji 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Skrajna irytacja

**11. Niektórym ludziom fantazjowanie utrudnia odnoszenie sukcesów w nauce lub pracy. W jakim stopniu oddawanie się marzeniom powoduje u Ciebie trudności edukacyjne lub zawodowe?**

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

**12. Niektórzy woleliby oddawać się fantazjowaniu niż zajmować się innymi rzeczami. W jakim stopniu wolisz fantazjować, niż spotykać się ludźmi lub rozwijać swoje zainteresowania?**

Wcale 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% W ogromnym stopniu

**13. Kiedy wstajesz rano, jak silną odczuwasz potrzebę, aby zacząć od razu fantazjować?**

Żadnej potrzeby 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Ogromna potrzeba

**14. Jak często Twojemu fantazjowaniu towarzyszy aktywność fizyczna, taka jak: chodzenie, kołysanie się lub gestykulowanie?**

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

**15. Niektórzy uwielbiają fantazjować. Kiedy oddajesz się marzeniom, w jakim stopniu sprawia Ci to przyjemność lub przynosi ukojenie?**

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

**16. Niektórzy mają trudność, aby oddawać się fantazjowaniu bez muzyki. Jak bardzo Twoje fantazjowanie jest zależne od ciągłego słuchania muzyki?**

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