

კითხვარი MDS-16

The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Translated to Georgian by David Tsintsadze

„მოცემული კითხვები ეხება თქვენი ოცნებისა და ფანტაზირების უნარს, ასევე იმას, თუ რა გავლენას ახდენენ ისინი თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე. ოცნებას და ფანტაზირებას ჩვენ განვმარტავთ, როგორც წარმოსახვით მენტალურ ხატებს და ისტორიებს, რომლებიც ამჟამად არ არის თქვენი ცხოვრების ნაწილი. მაგალითად, წარმოდგენა იმისა, თუ როგორ ატარებთ დროს სახელგანთქმულ ადამიანთან, იგებთ ოქროს მედალს ოლიმპიურ თამაშებში (არ ხართ ოლიმპიური დონის ათლეტი), გაქვთ რომანტიკული რომანი მიმზიდველ თანამშრომელთან რომელიც რეალურ ცხოვრებაში არ არის თქვენით დაინტერესებული, წარმოიდგენთ ძალადობრივ, საშიშ, ან ტრაგიკულ მოვლენას, რომელიც არასოდეს გადაგხდენიათ, წარმოიდგენთ, თუ როგორ მონაწილეობთ გმირულ და გამათავისუფლებელ მოქმედებებში, ან ნებისმიერი წარმოსახვა რომელიც შეიცავს ფანტასტიკურ სამყაროს, გამოგონილ და ნამდვილ პერსონაჟებს ისეთ სიტუაციაში რომელიც არ მოხდებოდა რეალურ ცხოვრებაში.

ჩვენ მხედველობაში არ ვდებულობთ ზოგად ფიქრებს, როგორიცაა რას მიირთმევდით მოგვიანებით სადილად, რას ილაპარაკებდით საქმიან შეხვედრაზე, ზოგადად ფიქრი იმაზე, თუ რა უნდა გააკეთოთ მომავალში, ან სხვა და სხვა მოგონებები წარსულზე.

შეკითხვაზე პასუხისას მხედველობაში მიიღეთ ოცნებით და ფანტაზირებით დაკავება ბოლო 1 თვის განმავლობაში, თუ სხვაგვარად დაზუსტებული არ არის. აირჩიეთ ის ვარიანტი, რომელიც ყველაზე მეტად მიესადაგება თქვენს გამოცდილებას. მაგალითად: რამდენად ხშირად გავიწყდებათ ოცნების დროს, თუ სად იმყოფებით? ამ მაგალითში არჩეულია 20%.”



არასოდეს

ძალიან ხშირად

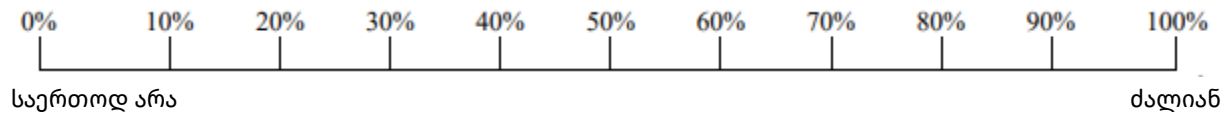
1. ზოგიერთი ადამიანი ამჩნევს, რომ გარკვეულ მუსიკას შეუძლია მათი ოცნებების გაძლიერება. რამდენად შეუძლია მუსიკას თქვენი ოცნების გააქტიურება?



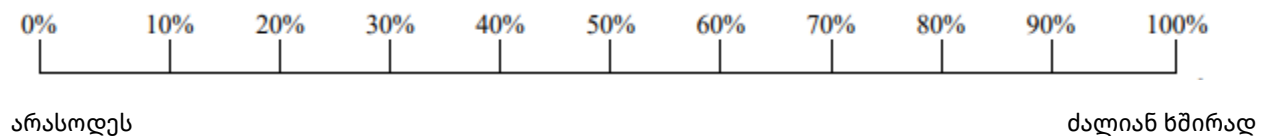
არასოდეს

ძალიან ხშირად

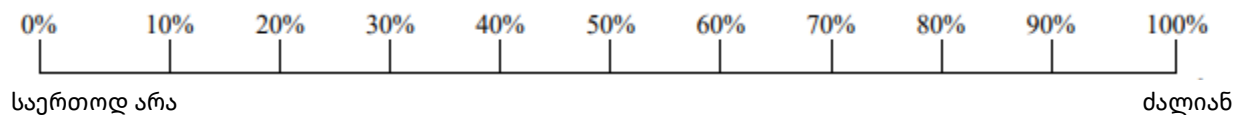
2. ზოგიერთ ადამიანს უჩნდება სურვილი გააგრძელოს გარკვეული ცხოვრებისეული მოვლენის გამო შეწყვეტილი ოცნება. იმ შემთხვევაში, თუ ცხოვრებისეულმა მოვლენამ გამოიწვია თქვენი ოცნების შეწყვეტა, რამდენად ძლიერია თქვენი სურვილი დაუბრუნდეთ აღნიშნულ ოცნებას რაც შეიძლება სწრაფად?



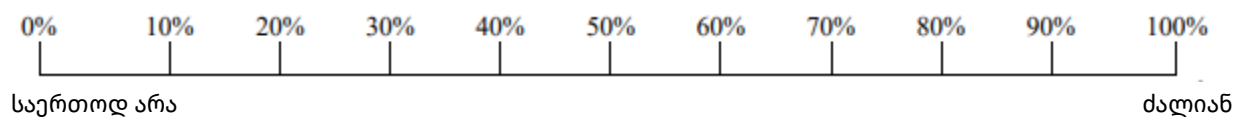
3. რამდენად ხშირად სდევს თან თქვენს ოცნებებს ვოკალური გახმოვანება ან სახის გამომეტყველების ცვლილება? (მაგ. სიცილი, ხმამაღლა საუბარი)



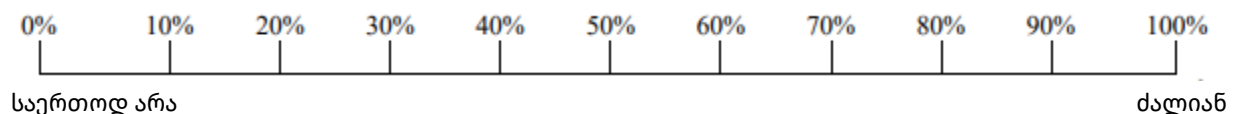
4. თუ დროის გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ვერ იოცნებეთ სხვადასხვა ვალდებულებების გამო, რამდენად მტანჯველი შეიძლება იყოს თქვენთვის ეს მდგომარეობა?



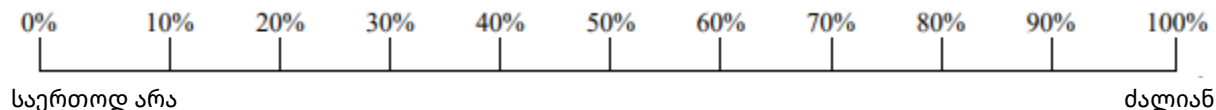
5. ზოგიერთ ადამიანს აქვს განცდა, რომ მათი ოცნებები ხელს უშლიან მათ ყოველდღიური საქმიანობის შესრულებაში. რამდენად უშლის ოცნება ხელს თქვენს ყოველდღიურ საქმიანობას?



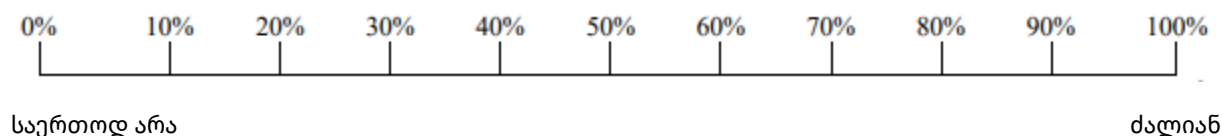
6. ზოგიერთი ადამიანი განიცდის ტანჯვას, ან შეშფოთებულობას ოცნებაში გატარებული დროის ხანგრძლივობის გამო. რამდენად ხარტ შეწუხებული ამ მოვლენით?



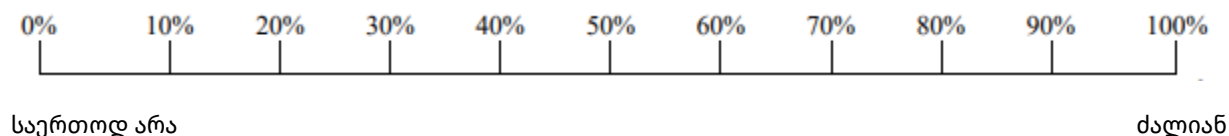
7. როდესაც იცოდით, რომ ყურადღება უნდა მიგექციათ და დაგემთავრებინათ რაიმე მნიშვნელოვანი ან რთული საქმე, რამდენად გაგიჭირდათ მასზე კონცენტრირება და მიზნის მიღწევა ისე, რომ ოცნებას არ შეეშალა ხელი?



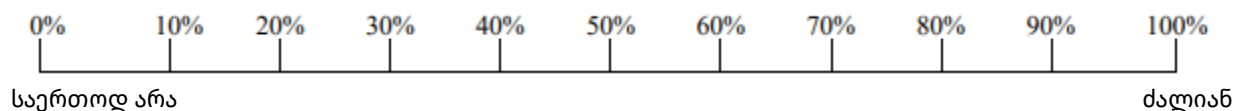
8. ზოგიერთ ადამიანს აქვს განცდა, რომ ოცნება აბრკოლებს მათ მნიშვნელოვანი მიზნების მისაღწევად. რამდენად გაქვთ განცდა, რომ ოცნება ხელს გიშლით ცხოვრებისეული მიზნების მიღწევაში?



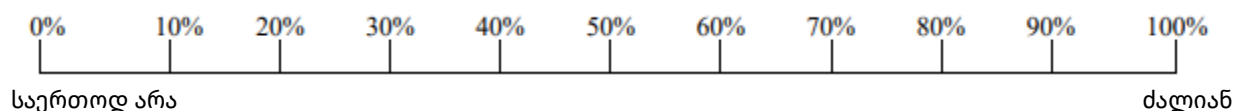
9. ზოგიერთ ადამიანს აქვს განცდა, რომ უჭირს საკუთარი ოცნებების კონტროლი ან შეზღუდვა. რამდენად რთულია თქვენთვის ოცნების გაკონტროლება?



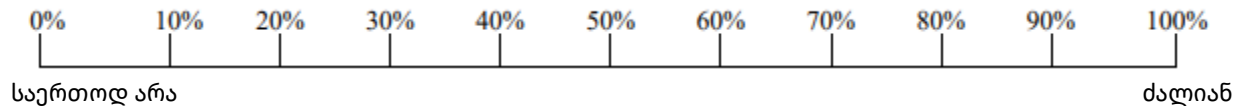
10. ზოგიერთი ადამიანი ღიზიანდება, რეალური ცხოვრებისეული მოვლენა მათ ოცნებას აწყვეტინებს. რამდენად წუხდებით, როდესაც ცხოვრებისეული მოვლენა გაწყვეტინებთ ოცნებას?



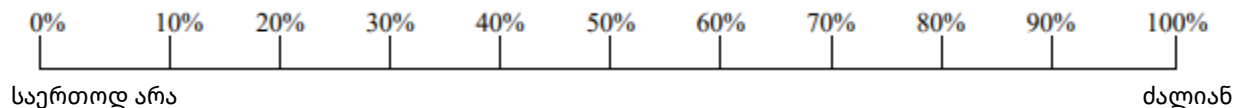
11. ზოგიერთ ადამიანს აქვს განცდა, რომ ოცნება ხელს უშლის აკადემიურ/პროფესიულ/სამსახურეობრივ მიღწევებში. რამდენად უშლის ხელს ოცნება თქვენს აკადემიურ/პროფესიულ/სამსახურეობრივ მიღწევებს?



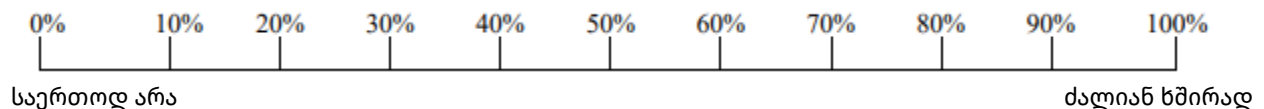
12. ზოგიერთ ადამიანს ურჩევნია პირველ რიგში ოცნებით დაკავდეს, ვიდრე აკეთოს სხვა ნებისმიერი რამ. რამდენად ანიჭებთ უპირატესობას დაკავდეთ ოცნებით, ვიდრე ჰობით, ან სოციალური აქტივობით?



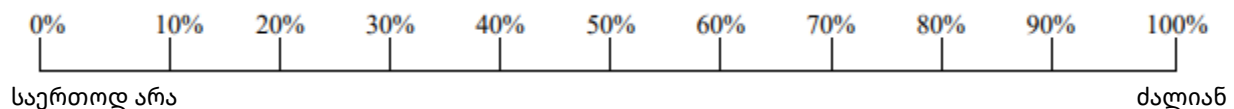
13. როდესაც დილით იღვიძებთ, რამდენად ძლიერია თქვენი სურვილი, რომ მაშინვე დაკავდეთ ოცნებით?



14. რამდენად ხშირად სდევს თან თქვენს ოცნებებს ფიზიკური აქტივობა, როგორიცაა ბოლთის ცემა, ან წინ და უკან რხევა?



15. ზოგიერთ ადამიანს უყვარს ოცნება. ოცნების დროს რამდენად სასიამოვნო და კომფორტულია თქვენთვის ეს განცდა?



16. ზოგიერთ ადამიანს უჭირს ოცნების გაგრძელება, თუ არ უსმენენ მუსიკას. რამდენად დამოკიდებულია თქვენთვის ოცნება მუსიკის მოსმენაზე?

