

مقیاس خیال‌بافی ناسازگارانه (MDS-۱۶)

The ۱۶-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-۱۶)

الی سومر، جاینه بیگلسن، جاناتان لهرفلد و دانیلا جاپ

ترجمه‌ی تصدیق‌نشده توسط حبیب نیاروق

Non-validated Persian (Farsi) translation by Habib Niyaq Nobakht

در پاسخ‌گویی به سوالات زیر، لطفاً به خیال‌بافی‌های خود در یک ماه گذشته - اگر به طور دیگری مشخص نشده است - اشاره کنید. گزینه‌ای را انتخاب کنید که بهترین تناسب با تجربه‌های شما را دارد. برای مثال: برخی از مردم چنان درگیر خیال‌بافی‌شان می‌شوند که فراموش می‌کنند کجا هستند. وقتی که خیال‌بافی می‌کنید، شما چه قدر فراموش می‌کنید که کجایی؟ در این مثال ۲۰٪ انتخاب شده است.

(هرگز) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶۰٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (به شدت مکرر)

۱. برخی از مردم در می‌یابند که موسیقی خاصی می‌تواند خیال‌بافی‌شان را فعال کند. تا چه حد موسیقی خیال‌بافی شما را فعال می‌کند؟

(هیچ) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶۰٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (بسیار زیاد)

۲. برخی از مردم احساس نیاز برای ادامه دادن به خیال‌بافی‌ای می‌کنند که توسط رویدادهای جهان واقعی قطع شده است. وقتی یک رویداد در جهان واقعی خیال‌بافی شما را قطع کرد، خواست شما برای هر چه سریع‌تر برگشتن به خیال‌بافی‌تان چه قدر بود؟

(هیچ خواستی) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶۰٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (خواست شدید)

۳. چه قدر خیال‌بافی فعلی شما با تکلم یا حالت‌های چهره (خندیدن، صحبت کردن، به دهان آوردن کلمات) همراه است؟

(اصلاً) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶۰٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (بسیار زیاد)

۴. اگر زمانی باشد که به خاطر الزامات جهان واقعی قادر به خیال‌بافی کردن همیشگی خود نباشید، چه قدر به خاطر قادر نبودن‌تان برای خیال‌بافی کردن احساس پریشانی می‌کنید؟

(هیچ پریشانی‌ای) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶۰٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (پریشانی شدید)

۵. خیال‌بافی برخی از مردم با فعالیت‌ها و وظایف روزمره‌شان تداخل می‌کند. خیال‌بافی شما تا چه حد با توانایی شما در انجام دادن کارهای روزمره‌تان تداخل می‌کند؟

(هیچ تداخلی) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (تداخل شدید)

۶. برخی از مردم بابت مدت زمانی که صرف خیال‌بافی می‌کنند احساس نگرانی یا پریشانی می‌کنند. در حال حاضر چه قدر بابت مدت زمانی که صرف خیال‌بافی می‌کنید، احساس نگرانی می‌کنید؟

(هیچ پریشانی‌ای) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (پریشانی شدید)

۷. وقتی می‌دانستید که چیز مهم یا چالش‌برانگیزی – که توجه شما را می‌طلبید – برای انجام داشتید، چه قدر برای شما دشوار بود که بدون خیال‌بافی بر روی آن وظیفه کار کنید و به سرانجام برسانیدش؟

(هیچ دشواری‌ای) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (دشواری شدید)

۸. برخی از مردم این تجربه را دارند که خیال‌بافی‌شان آن‌ها را از رسیدن به چیزهایی که برای‌شان مهم است باز می‌دارد. به نظر شما چه قدر خیال‌بافی‌تان با رسیدن شما به اهداف کلی زندگی‌تان تداخل می‌کند؟

(هیچ تداخلی) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (تداخل شدید)

۹. برای برخی از مردم دشوار است که خیال‌بافی‌شان را کنترل یا محدود کنند. چه قدر برای شما دشوار بوده است که خیال‌بافی‌تان را کنترل کنید؟

(هیچ دشواری‌ای) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (دشواری شدید)

۱۰. وقتی یک رویداد جهان واقعی خیال‌بافی برخی از مردم را قطع می‌کند، باعث ناراحتی و عصبانیت‌شان می‌شود. وقتی رویدادی در جهان واقعی یکی از خیال‌بافی‌های شما را قطع می‌کند به طور متوسط چه قدر احساس ناراحتی و عصبانیت می‌کنید؟

(هیچ ناراحتی‌ای) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (ناراحتی شدید)

۱۱. برخی از مردم این تجربه را دارند که خیال‌بافی‌شان با موفقیت‌های تحصیلی/شغلی یا دستاوردهای شخصی‌شان تداخل می‌کند. خیال‌بافی شما چه قدر در موفقیت‌های شما تداخل می‌کند؟

(هیچ تداخلی) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (تداخل شدید)

۱۲. برخی از مردم به جای انجام اکثر کارها ترجیح می‌دهند خیال‌بافی کنند. به جای حضور در اجتماع، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی یا سرگرمی‌ها، شما تا چه حد ترجیح می‌دهید که خیال‌بافی کنید؟

(هیچ) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (تا آخرین حد)

۱۳. وقتی که صبح از خواب بر می‌خیزید، خواست شما برای بلافاصله آغاز کردن خیال‌بافی چه قدر است؟

(هیچ خواستی) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (خواست شدید)

۱۴. چه قدر خیال‌بافی فعلی‌تان با فعالیت‌های فیزیکی مانند قدم زدن، جلو و عقب رفتن یا تکان دادن دست‌ها، همراه است؟

(هیچ) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (بسیار زیاد)

۱۵. برخی از مردم عاشق خیال‌بافی‌اند. وقتی که شما خیال‌بافی می‌کنید، تا چه حد آن را آرام‌بخش یا لذت‌بخش احساس می‌کنید؟

(هیچ) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (خیلی آرام‌بخش/لذت‌بخش)

۱۶. برای برخی از مردم سخت است که خیال‌بافی‌شان را بدون گوش دادن به موسیقی ادامه دهند. تا چه اندازه خیال‌بافی شما به گوش دادن مداوم به موسیقی وابسته است؟

(هیچ) ۰٪ ۱۰٪ ۲۰٪ ۳۰٪ ۴۰٪ ۵۰٪ ۶٪ ۷۰٪ ۸۰٪ ۹۰٪ ۱۰۰٪ (کاملاً وابسته)

منبع:

Reference:

Somer, E., Bigelsen, J., Lehrfeld, J. & Jopp, D. (۲۰۱۵). The ۱۶-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-۱۶).

تماس با مترجم، حبیب نوبخت نیارق: habib_nobakht@yahoo.com