

Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J. & Jopp, D.S. (2016) (2). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 37, 77-91.

مقياس احلام البيقظة المبالغ بها

تتطرق الأسئلة التالية إلى أحلام اليقظة. هذه الظاهرة عالمية، يعيشها الكثير من البشر يوميًا. المقصود هو صور خيالية وقصص مرئية ليست من واقع حياتك (أمثلة لأحلام اليقظة: اللقاء مع شخص مشهور، الفوز بجائزة، عيش قصة حب مع زميل/ة في العمل لا يبدي أي اهتمام بك، المشاركة في فعاليات بطولية وعمليات إنقاذ، الخ...).

عندما تجيب عن الأسئلة، يرجى التطرق لأحلام اليقظة التي خضتها/خضتها خلال الشهر الأخير (والأفصل/ي الفترة الزمنية لذلك الامر بوضوح). ضع/ي إشارة تحت الإمكانية الملائمة لوصف تجربتك، حيث ان "0" يعني الامكانية الأقل (بالمرة لا) و "100" يعني الامكانية الاكثر (دائمًا).

1. هناك اشخاص يشعرون ان نوع موسيقى يمكن ان يؤدي الى احلام اليقظة الخاصة بهم. إلى أي مدى تؤثر الموسيقى على تنشيط أحلام اليقظة الخاص بك؟

[illegible]

2. هناك أشخاص يشعرون في الحاجة إلى الاستمرار في أحلام اليقظة عندما يتعرّضها حدث واقعي. عندما يزعج حدث حقيقي أحلام يقظتك، ما مدى شعورك بالرغبة أو الحافز إلى العودة للحلم في اسرع وقت؟

[illegible]

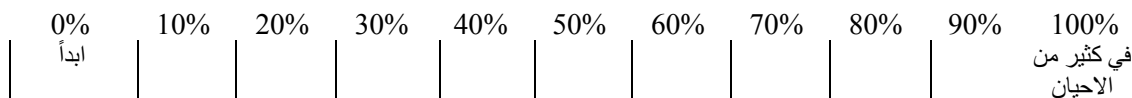
3. إلى أي مدى أحلام يقظتك ترافقها ضجة صوت أو تعابير وجه (مثل ضحك، كلام أو تعابير كلامية)؟

[illegible]

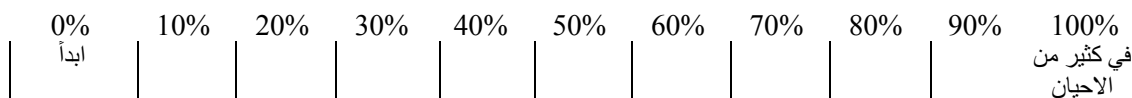
4. إذا مررت بفتره ما توقّفت بها عن أحلام اليقظة كما كنت معتاد بسبب التزامات واقعيّة سابقة. ما مدى تضاييقك من عدم مقدرك إيجاد وقت لتلك الأحلام؟

[illegible]

5. هناك أناس يشعرون أنّ أحلام اليقظة لديهم تؤثر على تنفيذ مهامهم اليومية. إلى أي مدى أحلام اليقظة لديك تؤثر على قدرتك في تنفيذ المهام الأساسية؟



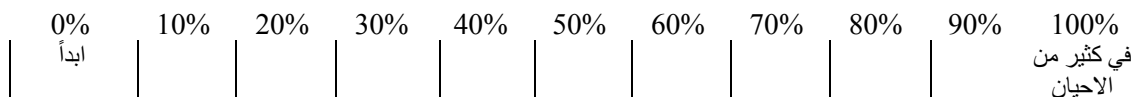
6. هناك أناس يشعرون بضيق أو قلق بالنسبة للمدة التي يستغرقون بها في أحلام اليقظة. ما مدى شعورك بالضيق في هذه الأثناء بالنسبة لكمية الوقت التي تكرسها لأحلام اليقظة؟



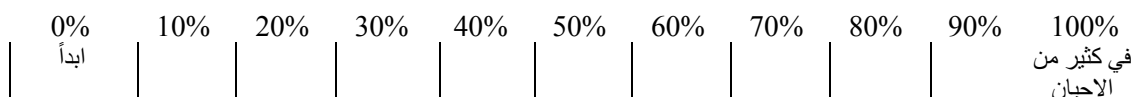
7. عندما تعرف أن لديك مهمة هامة أو تشكّل تحدياً بالنسبة لك، ما مدى الصعوبة التي تشعر/ين بها للاستمرار أو التركيز في المهمة وإكمالها دون أن تنغمس/ي بأحلام اليقظة؟



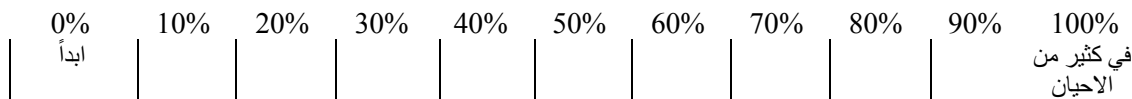
8. هناك أشخاص تؤثر عليهم أحلام اليقظة بشكل سلبي على تنفيذ أمور تهمهم. ما مدى تأثير أحلام اليقظة لديك على تحقيق أهدافك العامة في الحياة؟



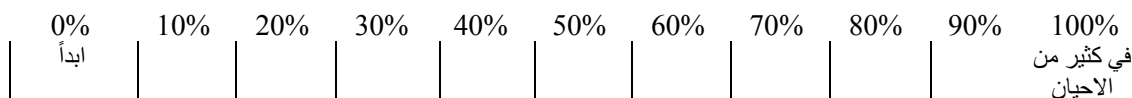
9. هناك من يجدون صعوبة بالتحكم او تحديد أحلام اليقظة لديهم. ما مدى صعوبة التحكم بأحلام اليقظة لديك؟



10. هناك أشخاص ينتابهم التوتر عندما تَقْطَع أحلام يقظتهم أمور واقعية. عندما تقطع أحداث الواقع أحلام يقظتك، لاي درجة تشعر/ين بالتوتر (بالمعدل العام)؟

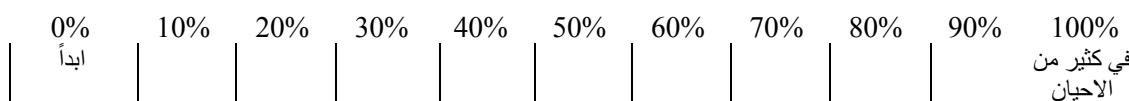


11. هناك أشخاص يشعرون أنّ أحلام اليقظة لديهم تؤثر على نجاحهم العلمي/ المهني وعلى تحصيلاتهم الشخصية. ما مدى تأثير أحلام اليقظة لديك على نجاحك العلمي/ المهني/ الشخصي؟

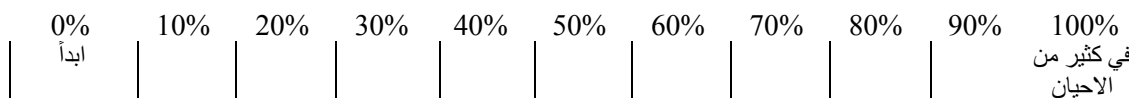


12. هناك أناس يفضلون أن يحلموا احلام اليقظة أكثر من فعل أمور أخرى. الى أي مدى تفضل/ي أن تحلم

أحلام اليقظة من أن تتواصل/ي مع الناس أو تشارك/ي في فعاليات اجتماعية؟



13. عندما تستيقظ/ين في الصباح ما مدى دافعتك بأن تحلم/ي أحلام اليقظة؟

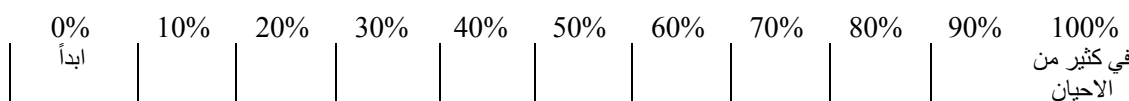


14. بأي وتيرة ترافق أحلام يقظتك فعاليات جسمانية مثل: المشي، تحرك أو ارتجاف اليدين؟



15. هناك أشخاص يحبون أن يحملوا احلام يقظة. عندما تحلم/ي احلام يقظة، ما مدى المتعة أو الهدوء الذي

تشعر/ی به؟



16. بعض الناس يجدون صعوبة في الحفاظ على أحلام اليقظة الخاصة بهم عندما لا يستمعون إلى الموسيقى.

إلى أي مدى أحلام اليقظة الخاصة بك تعتمد على استمرار الاستماع إلى الموسيقى؟

