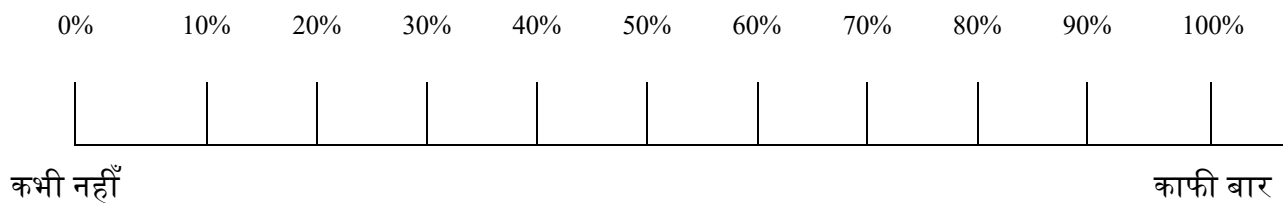


The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)

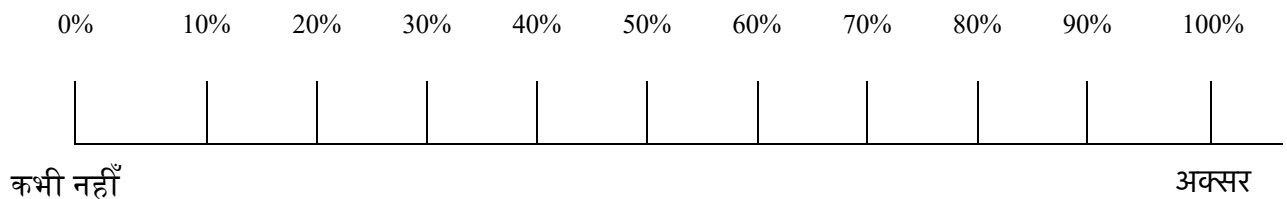
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Translator: Divyanshi Garg

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर में, कृपया पिछले महीने में अपनी दैनिक दिवा-स्वप्न गतिविधियों को देखें, यदि अन्यथा निर्दिष्ट नहीं हैं। उस विकल्प को चुनें जो आपके अनुभव को सबसे अच्छी तरह उपयुक्त करता है। उदाहरण के लिए: कुछ लोग अपने दिवास्वप्न में इतने मग्न हो जाते हैं कि वे भूल जाते हैं कि वे कहाँ हैं। जब आप दिवास्वप्न देखते हैं तो आप कितनी बार भूल जाते हैं? इस उदाहरण में, 20% चुना गया है।



1. कुछ लोग अनुभव करते हैं कि कुछ प्रकार के संगीत उनके दिवास्वप्न को बढ़ा सकते हैं। संगीत आपके दिवास्वप्न को किस हद तक सक्रिय करता है?



2. कुछ लोगों को एक दिवास्वप्न को जारी रखने की आवश्यकता महसूस होती है जिसको एक वास्तविक दुनिया की घटना से बाधित किया गया है। जब एक वास्तविक दुनिया की घटना आपकी एक दिवास्वप्न को बाधित करती है, तो आपको उस दिवास्वप्न को जारी रखने के लिये कितनी आवश्यकता महसूस होती है?

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

कोई
आवश्यक
ता नहीं

अत्यधिक
आवश्यक
ता

3. आपके दिवास्वप्न में वादन या चेहरे का भाव बदलना कितनी बार देखा जा सकता है (उदाहरण के लिया: हँसना, बात, बोलना या मन ही मन बोलना)?

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

कभी नहीं

काफी बार

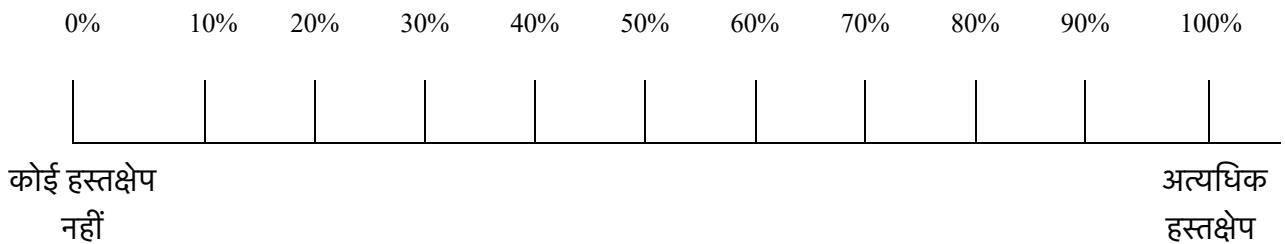
4. यदि आप वास्तविक समय के दायित्वों के कारण उस समय से गुजरते हैं, जब आप दैनिक रूप में जितना दिवास्वप्न करते हैं उतना नहीं कर पाते तो आपको किस हद तक परेशानी होती है?

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

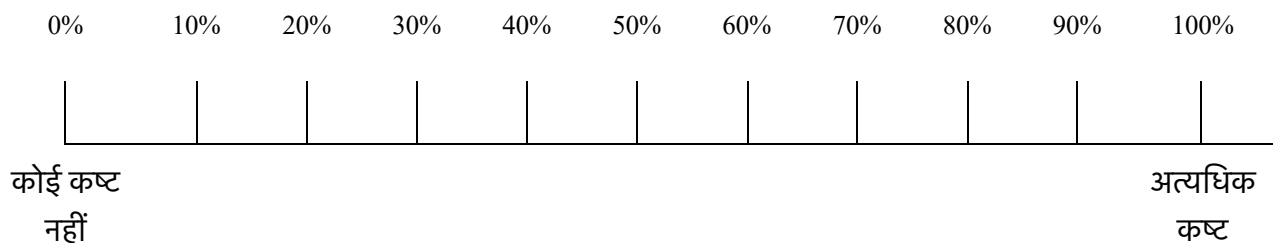
कोई कष्ट
नहीं

अत्यधिक
कष्ट

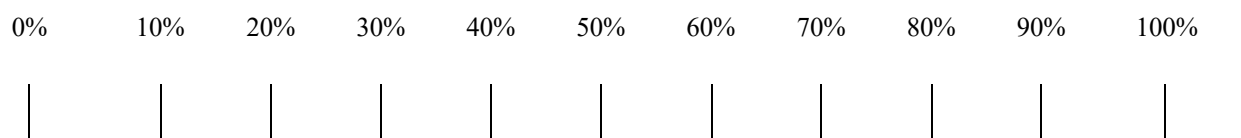
5. कुछ लोगों को दिवास्वप्न के कारन अपने दैनिक कार्यों को करना में बाधा अनुभव होती है। दिवास्वप्न आपके दैनिक कार्यों को करने की क्षमता को कितना हस्तक्षेप करती है?



6. कुछ लोग दिवास्वप्न में अधिक समय गवाने के कारण व्यथित या चिंतित महसूस करते हैं। दिवास्वप्न में समय व्यतीत करने से आपको कितना व्यथित या चिंतन का अनुभव होता है?



7. जब आप जानते हैं कि आपके पास कुछ महत्वपूर्ण या चुनौतीपूर्ण कार्य करने को है, तो उस कार्य पर ध्यान देना या उस कार्य को बिना दिवास्वप्न किये समाप्त करना आपके लिये कितना मुश्किल होता है?

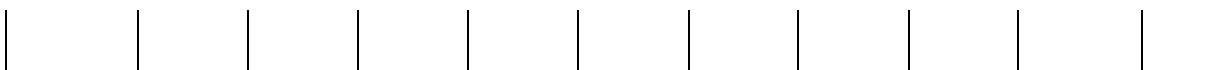


कोई
कठिनाई
नहीं

अत्यधिक
कठिनाई

8. कुछ लोगों को दिवास्वप्न के कारण अपने महत्वपूर्ण कार्य करने में बाधा का अनुभव होता है आपको क्या लगता है की आपके दिवास्वप्न आपके जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त करने में कितना हस्तक्षेप उत्पन्न कर रहा है?

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

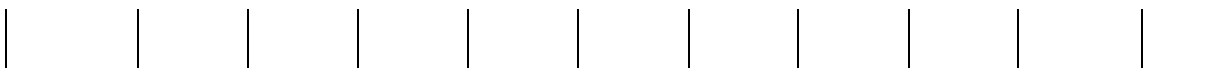


कोई हस्तक्षेप
नहीं

अत्यधिक
हस्तक्षेप

9. कुछ लोगों को अपने दिवास्वप्न को नियंत्रित या सीमित करने में कठिनाइयों का अनुभव होता है आपके लिए अपने दिवास्वप्न को नियंत्रण में रखना कितना मुश्किल होता है?

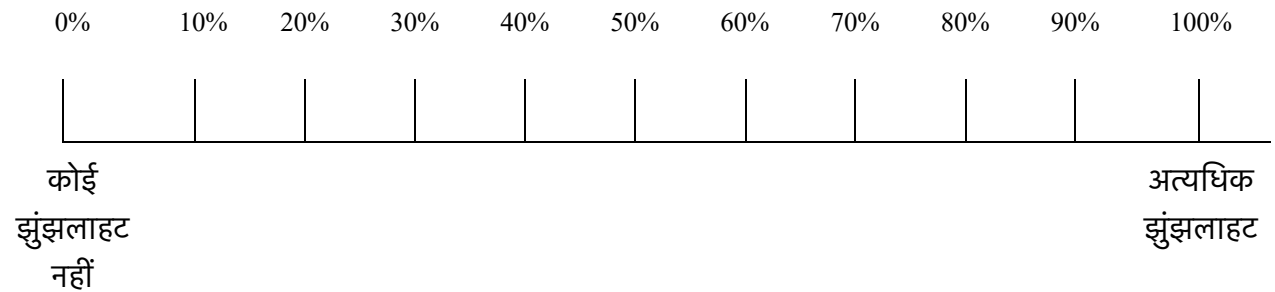
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



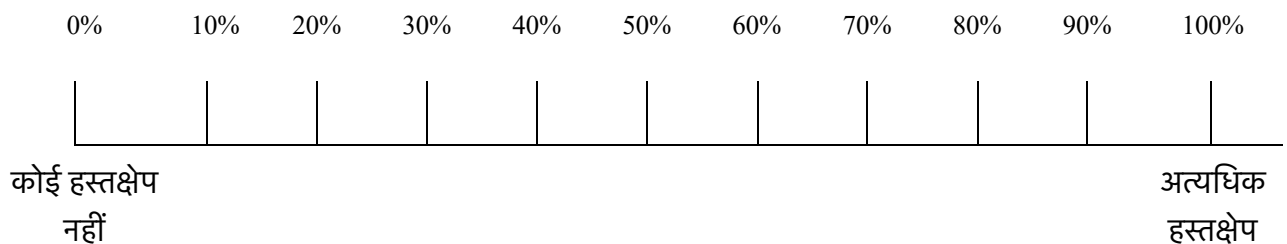
कोई
कठिनाई
नहीं

अत्यधिक
कठिनाई

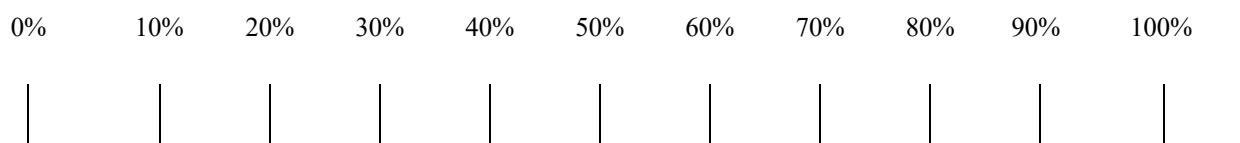
10. कुछ लोगों को झुंझलाहट होती है जब कोई वास्तविक घटना उनके दिवास्वप्न को बाधित कर देती है। आपको कितनी झुंझलाहट का अनुभव होता है जब वास्तविक दुनिया आपके दिवास्वप्न को बाधित करती है?



11. कुछ लोग दिवास्वप्न लकारण अपने शैक्षणिक / व्यावसायिक सफलता या व्यक्तिगत उपलब्धियों में हस्तक्षेप का अनुभव करते हैं। आपके दिवास्वप्न आपके शैक्षणिक / व्यावसायिक सफलता में कितना बाधा उत्पन्न कर रहे हैं?



12. कुछ लोग अन्य कार्य करने के बजाये दिवास्वप्न करना ज़्यादा पसंद करते हैं। किस हद तक आप अन्य लोगों के साथ जुड़ने या सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने के बजाय दिवास्वप्न करना पसंद करेंगे?



बिल्कुल
नहीं

पूर्ण सीमा
तक

13. जब आप सुबह उठते हैं, तो आपको दिवास्वप्न करने की कितनी तीव्र इच्छा होती है?

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

कोई
आवश्यक
ता नहीं

अत्यधिक
आवश्यक
ता

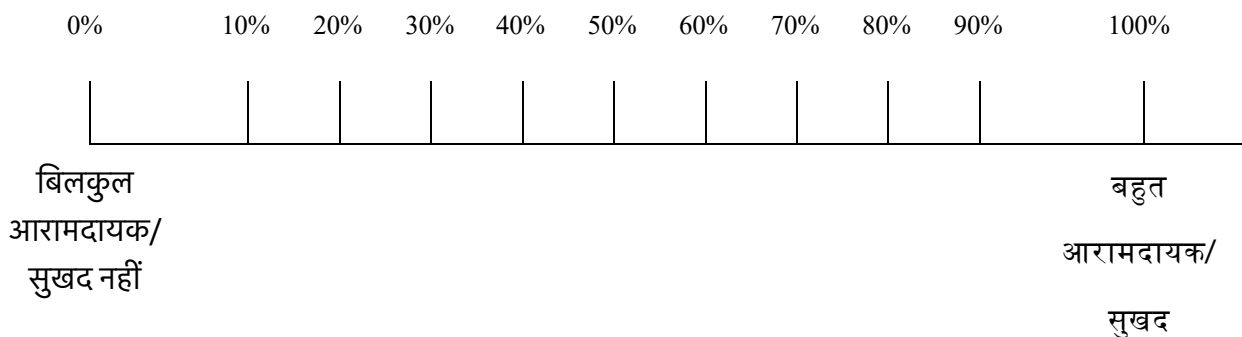
14. शारीरिक गतिविधियां जैसे पदानियमन करना, झूलना, या हाथ मिलाना किस हद तक आपके दिवास्वप्न का हिस्सा है?

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

कभी नहीं

अक्सर

15. कुछ लोगों को दिवास्वप्न करना पसंद आता है। जब आप दिवास्वप्न देखते हैं, तो आपको किस हद तक आराम और / या सुखद अनुभव होता है?



16. कुछ लोगों को बिना संगीत के अपना दिवास्वप्न जारी रखने में मुश्किल होती है। आपके दिवास्वप्न को जारी रखने के लिए संगीत पर किस हद तक निर्भर करता है?

