

Shkalla 16-pikëshe e Ëndërrimit Keqadaptues (MDS-16)
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Duke ju përgjigjur pyetjeve të mëposhtme, ju lutem referojuni aktiviteteve tuaja ëndërrimtare të muajit të fundit, nëqoftëse nuk është specifikuar ndryshe. Zgjidhni opsionin që i përshtatet më shumë eksperiencës tuaj.

Për shembull: Disa njerëz jepen aq shumë mbas ëndërrimeve të tyre sa harrojnë se ku janë. Sa shpesh harroni se ku jeni kur ëndërroni? Në shembullin e mëposhtëm është zgjedhur opsioni 20%.

Asnjëherë

Jashtëzakonisht shpesh

1. Disa njerëz vërejnë se një muzikë e caktuar mund të shkaktojë ëndërrimet e tyre. Deri në çfarë mase aktivizon muzika ëndërrimet tuaja?

Asnjëherë

Shumë shpesh

2. Disa njerëz ndjejnë nevojën të vazhdojnë më vonë një ëndërrim të ndaluar nga një ngjarje e botës reale. Kur një ngjarje e botës reale ka ndërprerë një nga ëndërrimet tuaja, sa e fortë ka qenë nevoja ose dëshira juaj për t'iu rikthyer këtij aktiviteti sa më shpejt?

Aspak shtytëse

Tepër shtytëse

3. Sa shpesh shoqërohen ëndërrimet tuaja aktuale nga zhurma vokale ose shprehje të fytirës (për shembull: qeshje, biseda ose shqiptime nën zë të fjalëve)?

Asnjëherë

Shumë shpesh

4. Nëse kaloni një periudhë kohore ku nuk mund të ëndërroni aq shumë sa zakonisht për shkak të detyrimeve të botës reale, sa i bezdisur jeni nga pamundësia për të gjetur kohë për të ëndërruar?

Aspak i bezdisur

Tepër i bezdisur

5. Për disa njerëz ëndërrimet ndërhyjnë në punët ose detyrat e tyre të përditshme. Sa shumë ndërhyjnë ëndërrimet në mundësinë tuaj për të kryer detyra bazike?

Nuk ndërhyjnë aspak

Ndërhyjnë shumë

6. Disa njerëz ndihen të shqetësuar ose të merakosur për sasinë e kohës që shpenzojnë duke ëndërruar. Sa i shqetësuar ndiheni aktualisht për kohën që shpenzoni duke ëndërruar?

Aspak i shqetësuar

Tepër i shqetësuar

7. Kur keni patur diçka të rëndësishme apo sfiduese të cilës duhet t'i kushtoniit vemendje apo ta mbaroni, sa e vështirë ka qenë për ju të qëndroni mbi këtë objektiv dhe ta mbaroni pa ëndërruar?

Asnjë vështirësi

Shumë vështirësi

8. Sipas përvojës së disa njerëzve, ëndërrimet e tyre janë pengesë ndaj gjërave më të rëndësishme për ata. Sa mendoni se aktivitetet tuaja ëndërrimtare ndërhyjnë në arritjen e qëllimeve të përgjithshme të jetës tuaj?

Nuk ndërhyjnë aspak

Ndërhyjnë shumë

9. Disa njerëz e kanë të vështirë të kontrollojnë ose të limitojnë ëndërrimet e tyre. Sa e vështirë ka qenë për ju që ti mbani ëndërrimet tuaja nën kontroll?

Aspak e vështirë

Tepër e vështirë

10. Disa njerëz ndihen të bezdisur kur një ngjarje e botës reale ndalon një nga ëndërrimet e tyre. Kur ju ndodh kjo gjë, sa i bezdisur ndjeheni mesatarisht?

Aspak i bezdisur

Tepër i bezdisur

11. Sipas përvojës së disa njerëzve, ëndërrimet e tyre ndërhyjnë në arritjen e synimeve akademike apo profesionale. Sa ndërhyjnë ëndërrimet në suksesin tuaj akademik apo profesional?

Nuk ndërhyjnë aspak

Ndërhyjnë shumë

12. Disa njerëz preferojnë të ëndërrojnë se sa të bëjnë gjëra të tjera. Deri në çfarë mase do preferoni aktivitetin ëndërrues se sa angazhimin me njerëz të tjerë ose pjesëmarrjen në aktivitete shoqërore dhe hobi?

Aspak

Plotësisht

13. Kur sapo zgjoheni në mëngjes, sa e fortë është kërkesa juaj që të filloni menjëherë të endërroni?

Aspak e fortë

Tepër e fortë

14. Sa shpesh shoqërohen ëndërrimet tuaja aktuale me aktivitete fizike si ecje tutje-tëhu, lëkundje ose shtrëngim duarsh?

Asnjëherë

Shumë shpesh

15. Disa njerëz e pëlqejnë ëndërrimin. Kur ëndërroni, në ç'masë ju duket aktiviteti ëndërrues ngushëllues dhe i kënaqshëm?

Asnjëherë

Shumë shpesh

16. Disa njerëz e kanë të vështirë të vazhdojnë aktivitetin ëndërrues kur nuk janë duke dëgjuar muzikë. Deri në ç'masë janë ëndërrimet tuaja të varura nga dëgjimi i vazhdueshëm i muzikës?

Asnjëherë

Shumë shpesh

Referencë: Somer, E., Bigelsen, J., Lehrfeld, J. & Jopp, D. (2015). Shkalla 16-pikëshe e Ëndërrimit Keqadaptues.