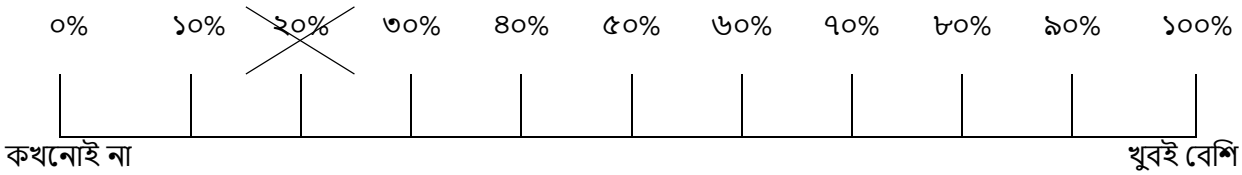
The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

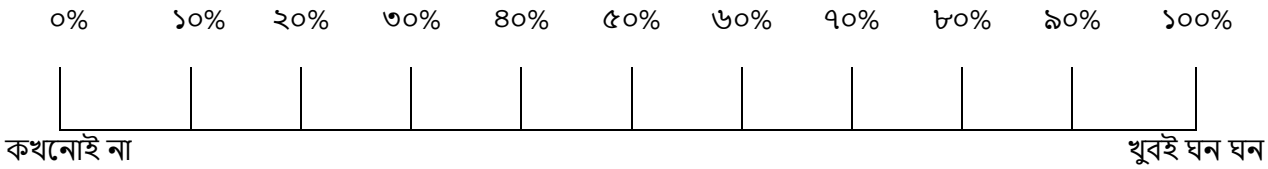
দিবাস্বপ্নজনিত অসংতির ১৬টি স্কেল (MDS-16)

বাংলা অনুবাদঃ সায়িমা সালিহা, সাদমান ইনাম খান

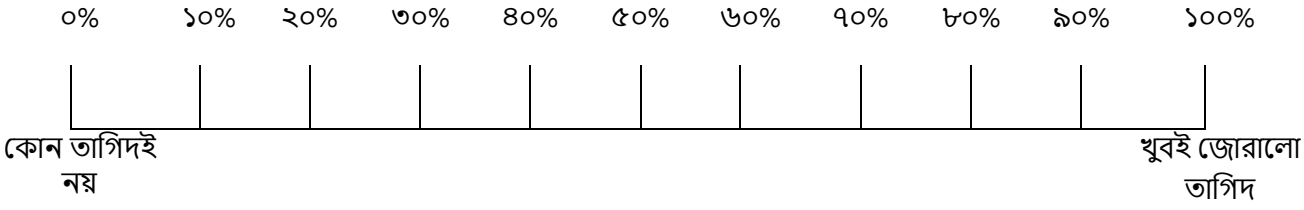
নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেবার ক্ষেত্রে আপনার গত মাসের দিবাস্বপ্ন কার্যক্রম গুলো উল্লেখ করুন, যদি তা না হয় তাহলে বিশেষ দিবাস্বপ্নগুলো। আপনার অভিজ্ঞতার সাথে সর্বোচ্চ মিল রেখে অপশন নির্বাচন করুন। উদাহরন হিসেবে বলা যেতে পারে, কিছু মানুষ দিবাস্বপ্নে এমন ভাবে মগ্ন হয়ে যায় যে তারা ভুলে যায় তারা কোথায় আছে। আপনি কত সময় ভুলে যান আপনি কোথায় আছেন যখন আপনি দিবাস্বপ্নে মগ্ন থাকেন? এই উদাহরনে '২০%' কে নির্বাচিত করা হয়েছে।



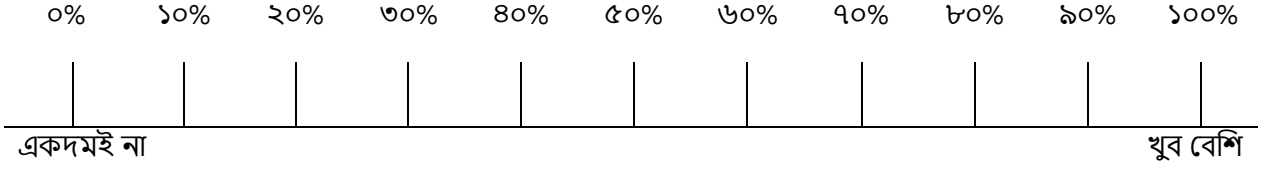
১। কিছু মানুষের ক্ষেত্রে দেখা যায় **নির্দিষ্ট কোন** সুর/ গান তাদের দিবাস্বপ্নের উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে। আপনার দিবাস্বপ্নগুলো শুরু করার ক্ষেত্রে গান/সুর কতটুকু প্রভাব রাখে?



২। যখন বাস্তব জীবনের কোন ঘটনা দ্বারা কোন দিবাস্বপ্নে ব্যাঘাত ঘটে, অনেকেই পরবর্তীতে সেই স্বপ্নে /প্লটে ফিরে যাবার জন্য এক ধরনের প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে। বাস্তবিক কিছু দিয়ে আপনার দিবাস্বপ্ন বাধাগ্রস্ত হবার পর আপনি কতটা জোরালো তাগিদ অনুভব করেন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার স্বপ্নে ফেরার জন্য?



৩।আপনার দিবাস্বপ্নগুলোর সাথে কন্ঠস্বর বা মুখাভিব্যক্তি কতটা যুক্ত (যেমনঃ হাসি,কথা বলা বা ঠোঁট নাড়ানো)।



৪।যদি আপনি এমন সময় পার করেন যখন বাস্তব জীবনের বাঁধার জন্য খুব বেশি সময় দিবাস্বপ্নে কাটাতে পাচ্ছেন না যতটা সাধারনত কাটিয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে এটা আপনার জন্য কতটা কষ্টকর যখন আপনি দিবাস্বপ্নের জন্য সময় পান না?

০% ১০% ২০% ৩০% ৪০% ৫০% ৬০% ৭০% ৮০% ৯০% ১০০%

মোটেও কষ্টকর নয় — খুবই কষ্টকর

৫।কিছু মানুষের অভিজ্ঞতা এমন যে দিবাস্বপ্ন তাদের দৈনন্দিন কাজগুলোকে ব্যাহত করে। আপনার দৈনন্দিন কাজগুলো শেষ করার ক্ষেত্রে দিবাস্বপ্ন কতটা ব্যাঘাত ঘটায়?

০% ১০% ২০% ৩০% ৪০% ৫০% ৬০% ৭০% ৮০% ৯০% ১০০%

কোন ব্যাঘাতই নয় — খুবই ব্যাঘাত ঘটায়

৬।কিছু মানুষ দিবাস্বপ্নে সময় নষ্ট করার কারনে অস্বস্তি বা যন্ত্রনাবোধ করে থাকেন। বর্তমানে আপনি কত্টা যন্ত্রনা বোধ করেন দিবাস্বপ্নে সময় নষ্ট করার জন্য?

০% ১০% ২০% ৩০% ৪০% ৫০% ৬০% ৭০% ৮০% ৯০% ১০০%

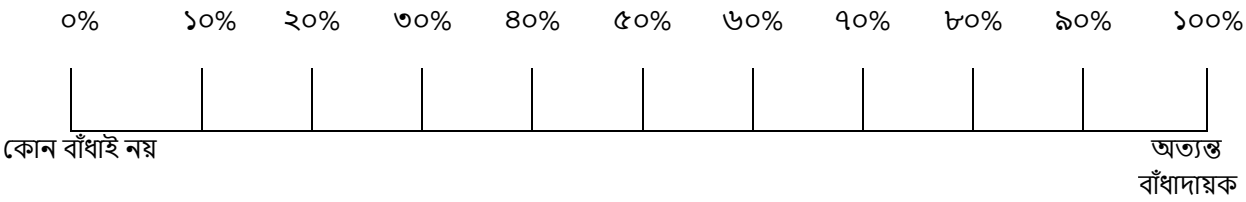
একদমই না — খুবই কষ্টকর

৭। যখন আপনাকে খুব গুরুত্বপূর্ন বা চ্যালেঞ্জিং কোন কাজে মনোযোগ দেবার দরকার হয় কাজটা শেষ করার জন্য, তখন আপনার জন্য একদমই দিবাস্বপ্নে না গিয়ে কাজটা পুরো শেষ করা কতটা কঠিন হয়?

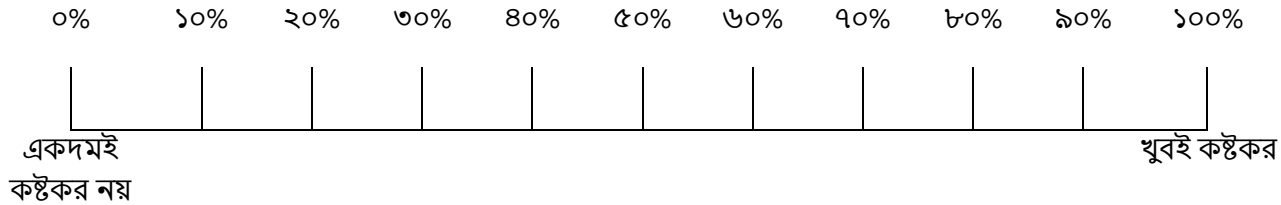
০% ১০% ২০% ৩০% ৪০% ৫০% ৬০% ৭০% ৮০% ৯০% ১০০%

একদমই না — খুবই কষ্টকর

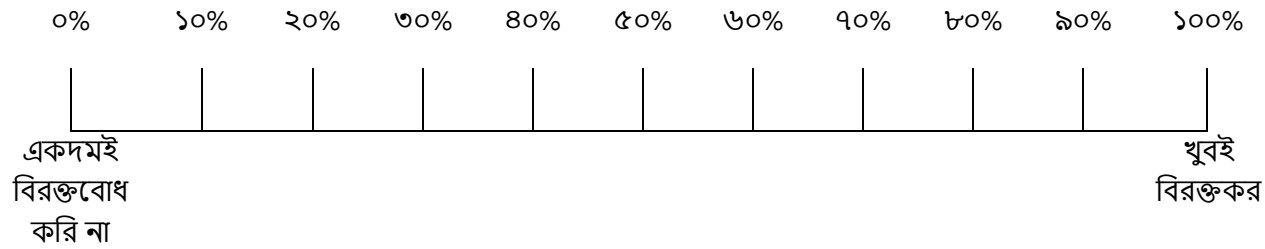
৮।কিছুসংখ্যক ব্যক্তির অভিজ্ঞতা এমন যে দিবাস্বপ্নে থাকার কারনে তাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজগুলোয় বিঘ্ন ঘটছে। আপনি কতটা মনে করেন যে দিবাস্বপ্ন সার্বিকভাবে আপনার জীবনের লক্ষ্য পূরণে ব্যাঘাত ঘটাচ্ছে?



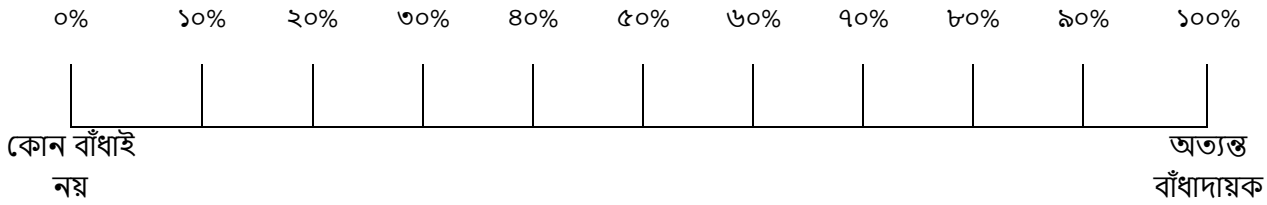
৯।কারো কারো ক্ষেত্রে দিবাস্বপ্ন নিয়ন্ত্রনে রাখা বা কমিয়ে ফেলা বেশ কঠিন। আপনার জন্য দিবাস্বপ্ন নিয়ন্ত্রন করা কতটা কষ্টকর?



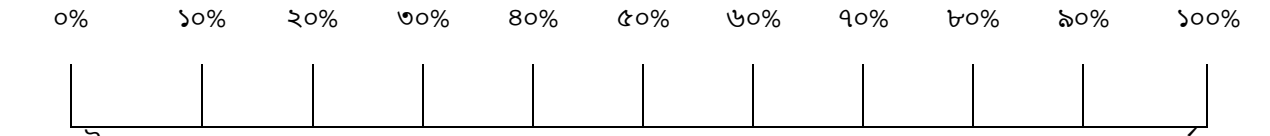
১০। বাস্তব জীবনের ঘটনা দিবাস্বপ্নে বিঘ্ন ঘটালে অনেকেই বিরক্ত হন। আপনি কতটা বিরক্তি বোধ করেন যখন বাস্তব জীবন আপনার কোন একটা দিবাস্বপ্নে বিঘ্ন ঘটায়?



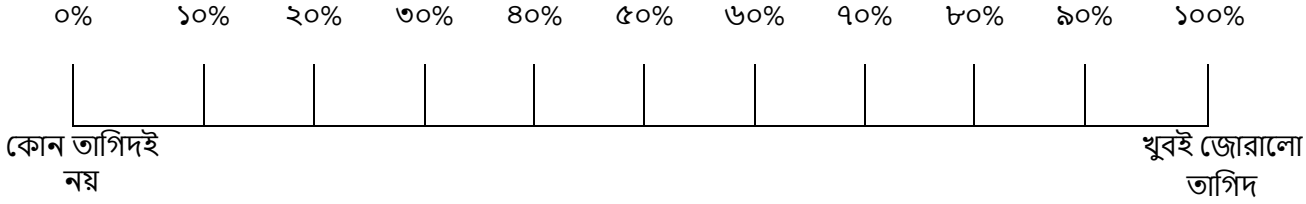
১১।কারো ক্ষেত্রে এমনো হয় যে দিবাস্বপ্ন তাদের পড়াশোনা বা পেশাজীবনের সাফল্যের ক্ষেত্রে বাঁধা হয়ে দাঁড়িয়েছে । আপনার পড়াশোনা/ পেশা/ ব্যক্তিগত সাফল্যের ক্ষেত্রে দিবাস্বপ্ন কতটা বাঁধা দিচ্ছে?



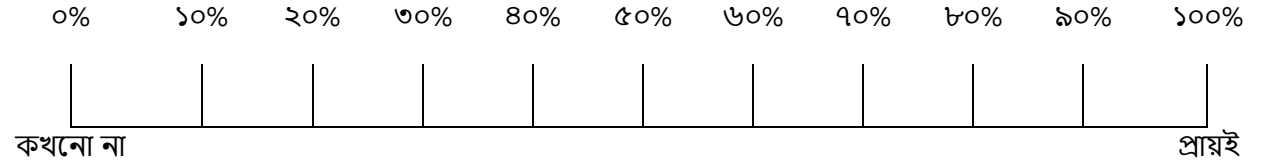
১২। কিছু মানুষ অন্যান্য অনেক কাজ করার চেয়ে দিবাস্বপ্নেই বেশি সময় কাটায়। আপনি সামাজিক মেলামেশা বা কারো সাথে সময় কাটানো বা শখের কাজ করার চেয়ে দিবাস্বপ্নে থাকতে কতটা পছন্দ করেন?



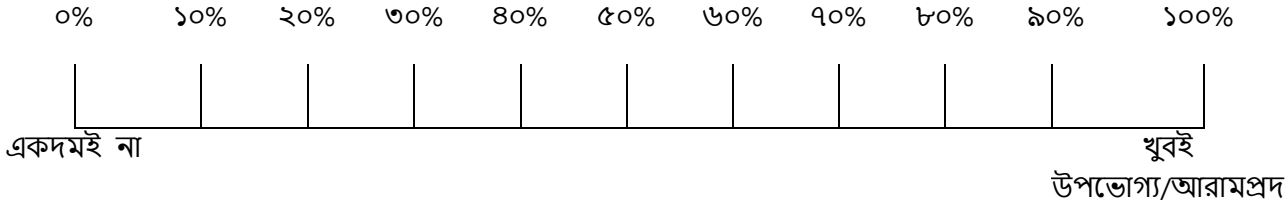
১৩। সকালে ঘুম থেকে উঠার ঠিক পরেই আপনি দিবাস্বপ্ন শুরু করার জন্য কতটা তাড়না বোধ করেন ?



১৪।আপনার বর্তমান দিবাস্বপ্নে শারীরিক কার্য যেমন হাঁটাহাঁটি করা, হাত পা দোলানো ইত্যাদি কতটা যুক্ত?



১৫। কিছু মানুষ দিবাস্বপ্ন চালিয়ে যেতে ভালবাসে। আপনি যখন দিবাস্বপ্নে সময় কাটান, তখন আপনার কাছে এটা কতটা উপভোগ্য বা আরামদায়ক বলে মনে হয়?



১৬।কারো কারো ক্ষেত্রে গান না শুনে দিবাস্বপ্ন চালানো কঠিন হয়ে যায়। আপনি দিবাস্বপ্ন চালিয়ে যাবার ব্যাপারে গানের উপর কতটা নির্ভরশীল?

