The 16-item Hebrew Maladaptive Daydreaming Scale (H-MDS-16)
הסולם 16 הפריטים העברי לחלימה בהקיץ חריגה

Eli Somer, Marc Dupuis, Jonathan Lehrfeld, Neta Hagani, Daniela S. Jopp

בהשיבכם לשאלות הבאות, אנא התייחסו לחלימה בהקיץ במהלך החודש האחרון, אלא אם כן צויין כאן אחרת. בחר בתשובה המתאימה ביותר לתיאור החוויה שלך. למשל:
יש אנשים ששוקעים כה עמוק בחלימה שלהם בהקיץ עד שהם שוכחים היכן הם נמצאים. באיזו תכיפות את/ה שוכח/ת היכן את/ה נמצא/ת בזמן חלימה בהקיץ? בדוגמה להלן התשובה שנבחרה היא 20.

0% אף פעם	10%	**<u>20%</u>**	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100% תמיד

1. יש אנשים ששמים לב לכך שסוג מסוים של מוסיקה יכול לעורר את החלימה שלהם בהקיץ. באיזו מידה מפעילה מוסיקה את החלימה בהקיץ שלך?

0% אף פעם	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100% לעתים קרובות מאוד

2. יש אנשים שמרגישים צורך להמשיך לחלום בהקיץ גם אם הופרעו על ידי אירוע במציאות. כאשר אירוע אמתי מפריע לחלימה בהקיץ שלך, עד כמה אתה חש צורך או דחף לחזור לחלום בהקדם האפשרי?

0% לא חש/ה צורך	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100% חש/ה צורך עז

3. באיזו מידה החלומות בהקיץ הנוכחיים שלך מלווים בהשמעת קולות או הבעות פנים (למשל: צחוק, דיבור או ביטוי של מילים)?

0% אף פעם	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100% לעתים קרובות מאוד

4. אם אתה עובר תקופה בה אינך מסוגל לחלום בהקיץ כפי שהיית נוהג בדרך כלל, בשל מחויבויות במציאות, עד כמה אתה חש מצוקה בגלל חוסר היכולת שלך למצוא זמן לחלום בהקיץ?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
אף פעם לא חש מצוקה										מצוקה עזה

5. יש אנשים שמרגישים שהחלימה בהקיץ שלהם מפריעות למשימות ולמטלות היום-יומיות. עד כמה החלימה בהקיץ שלך מפריעה ליכולת שלך לבצע בהצלחה מטלות בסיסיות?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
לא מפריעה בכלל										הפרעה קשה

6. יש אנשים שחשים מצוקה או דאגה בנוגע למשך הזמן שהם מבלים בחלימה בהקיץ. כמה מצוקה אתה חש כרגע בנוגע לכמות הזמן שאתה מקדיש לחלימה בהקיץ?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
שום מצוקה בכלל										מצוקה עזה

7. כאשר אתה יודע שאתה צריך להתייחס למשהו חשוב או מאתגר, עד כמה קשה לך להישאר מרוכז במשימה ולהשלימה מבלי לחלום בהקיץ?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
לא קשה בכלל										קשה ביותר

8. יש אנשים שחווים את החלימה בהקיץ שלהם כמפריעה לדברים הכי חשובים להם. עד כמה אתה מרגיש שהחלימה בהקיץ שלך מפריעה להשגת מטרות החיים הכלליות שלך?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
לא מפריעה כלל										מפריעה ביותר

9. יש אנשים המתקשים לשלוט או להגביל את החלימה בהקיץ שלהם. עד כמה קשה לך לשלוט בחלימה בהקיץ שלך?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
לא קשה כלל										קשה ביותר

10. יש אנשים שמתעצבנים כאשר אירוע במציאות קוטע את החלום בהקיץ שלהם. כאשר המציאות קוטעת את אחד מהחלומות בהקיץ שלך, עד כמה זה מעצבן אותך?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
לא מעצבן בכלל										מעצבן ביותר

11. יש אנשים שמרגישים שהחלימה בהקיץ שלהם מפריעה להצלחתם הלימודית/תעסוקתית ולהישגיהם האישיים. עד כמה אתה חש שהחלימה בהקיץ שלך מפריעה להישגיך הלימודיים/תעסוקתיים/אישיים?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
לא מפריעה בכלל										מפריעה ביותר

12. יש האנשים שיעדיפו לחלום בהקיץ מאשר לעשות את רוב הדברים האחרים. באיזו מידה היית מעדיף/ה לחלום בהקיץ מאשר לתקשר עם אנשים אחרים או להשתתף בפעילות חברתית?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
בכלל לא										במידה הרבה ביותר

13. כשאתה מתעורר בבוקר, עד כמה חזק הדחף שלך להתחיל מיד לחלום בהקיץ?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
אין דחף כלל										דחף חזק ביותר

14. באיזו מידה מלווים החלומות שלך בהקיץ בתנועה גופנית כמו צעידה הלוך ושוב, נדנוד הגוף או הידיים?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
אף פעם										לעיתים תכופות ביותר

15. יש אנשים שפשוט אוהבים לחלום בהקיץ. באיזו מידה את חווה את החלימה בהקיץ כמנחמת או מהנה?

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
כלל לא מהנה										מהנה ביותר

16. יש אנשים המתקשים להמשיך לחלום בהקיץ כשאינם מקשיבים למוסיקה. באיזו מידה תלויה החלימה בהקיץ שלך בהאזנה מתמשכת למוסיקה?

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