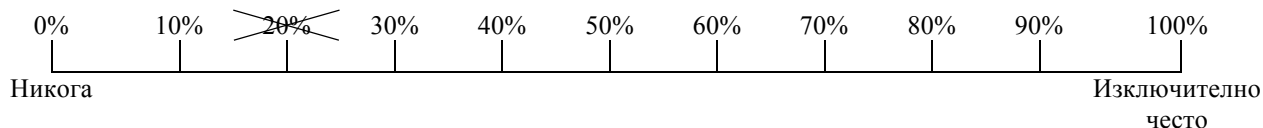


Скала за Дисфункционално Бленуване (ДФБ-16)

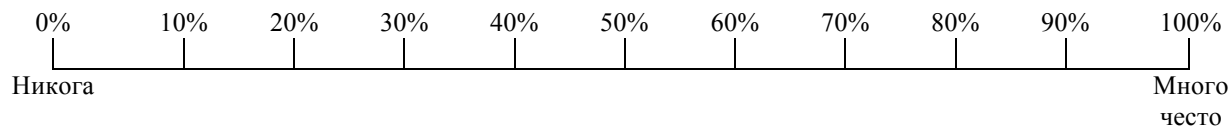
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Превод: Светлана Ланджева

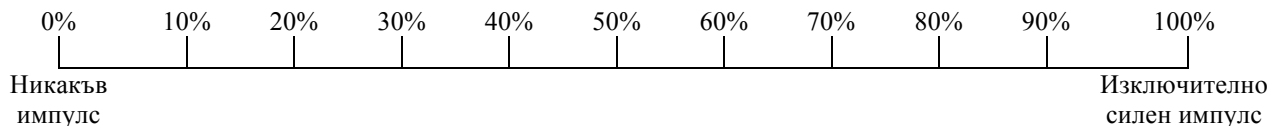
Когато отговаряте на въпросите по-долу, моля, имайте предвид случаите на бленуване през **последния месец**, освен ако не е посочено друго. Изберете отговор, който най-добре съответства на Вашето преживяване. Пример: Някои хора са погълнати до такава степен в бленуването, че забравят къде се намират. Колко често забравяте къде се намирате, когато бленувате? В този пример като отговор е избрано 20%.



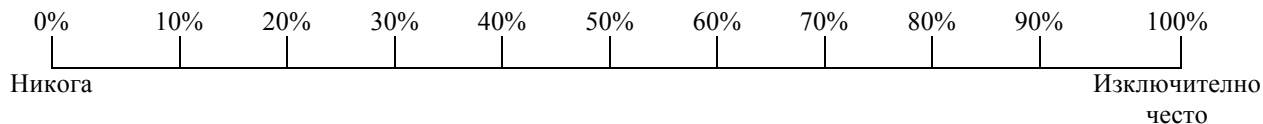
1. Някои хора забелязват, че определена музика може да отключи тяхното бленуване. До каква степен (колко често) музиката активира Вашето бленуване?



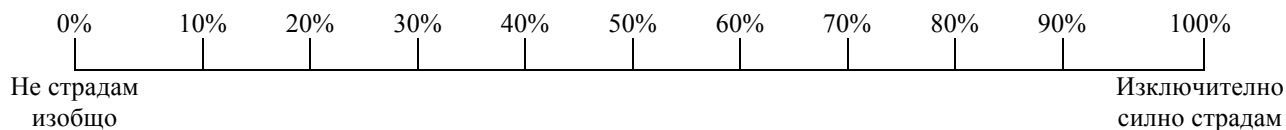
2. Някои хора изпитват нужда да продължат в по-късен момент своето бленуване, след като то е било прекъснато от действително събитие в реалността. Когато събитие от реалния свят прекъсне някое от вашите бленувания, колко силни са Вашата потребност или Вашия импулс (вътрешен подтик) да се върнете към бленуването колкото може по-скоро?



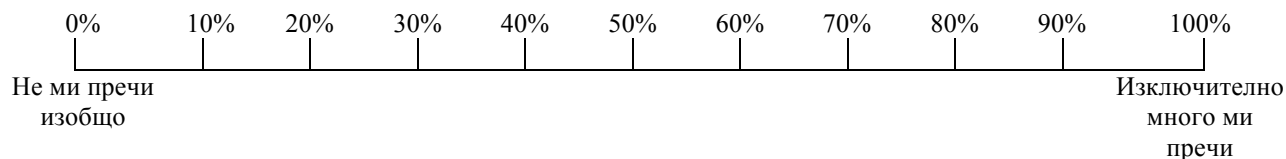
3. Колко често Вашите случаи на бленуване са съпроводени с гласови шумове или мимики и гримаси (например: смеене, говорене или изговаряне на думи само чрез движение на устните)?



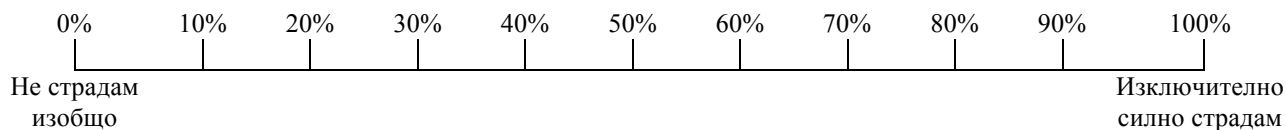
4. Ако сте в период от време, когато не можете да бленувате толкова, колкото обикновено, поради задължения в реалния свят, то до каква степен изпитвате страдание или емоционална болка, именно заради невъзможността да намерите време за бленуване?



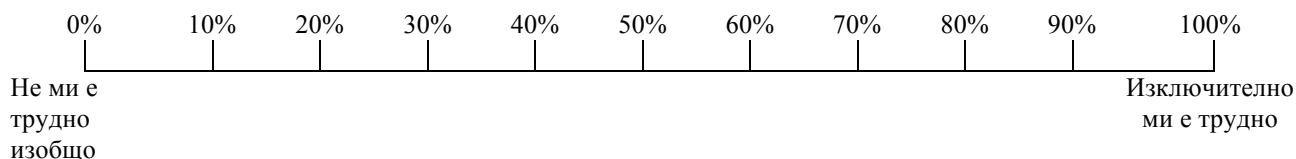
5. При някои хора бленуването пречи на извършването на ежедневните им задължения и задачи. До каква степен Вашето бленуване пречи да си изпълнявате основни задължения от ежедневието?



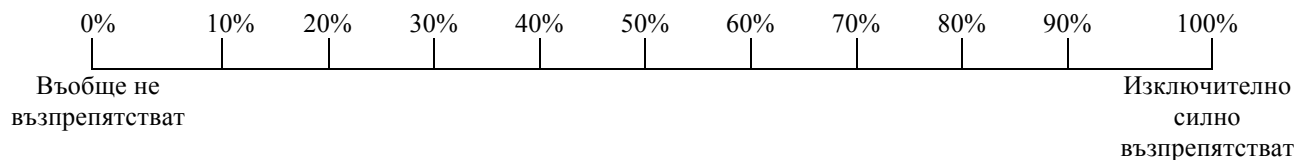
6. Някои хора страдат или имат притеснения относно времето, което прекарват в бленуване. До каква степен обикновено страдате във връзка с времето, което прекарвате в бленуване?



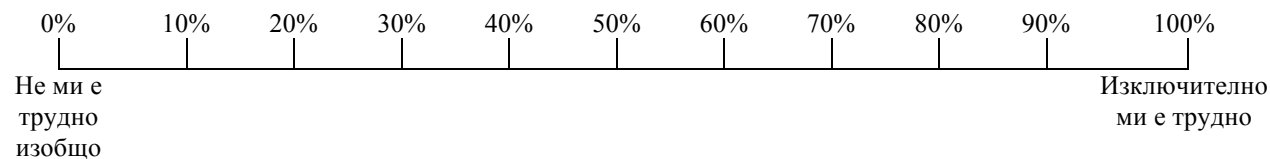
7. Когато знаете, че имате нещо важно или предизвикателно, на което да обърнете внимание или да довършите, доколко ви е трудно да продължите да се занимавате със задачите си и да достигнете целта, без да бленувате?



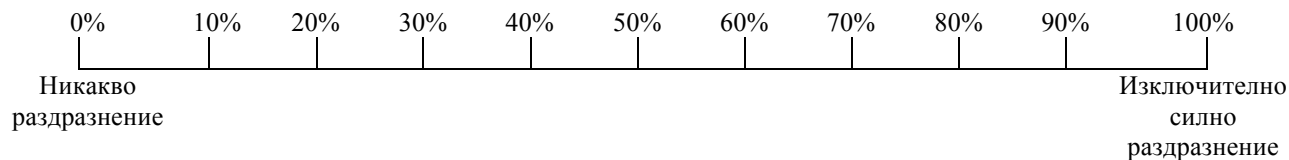
8. При някои хора бленуването възпрепятства постигането на най-важните за тях неща. Как смятате, до каква степен Вашите бленувания възпрепятстват или затрудняват постигането на Вашите най-обща цели в живота?



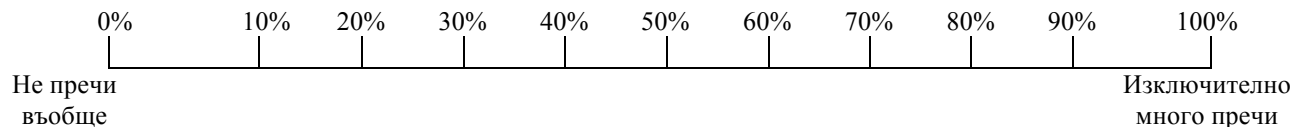
9. Някои хора изпитват трудности да контролират или да ограничат своите бленувания. До каква степен Ви е трудно да държите под контрол своите бленувания?



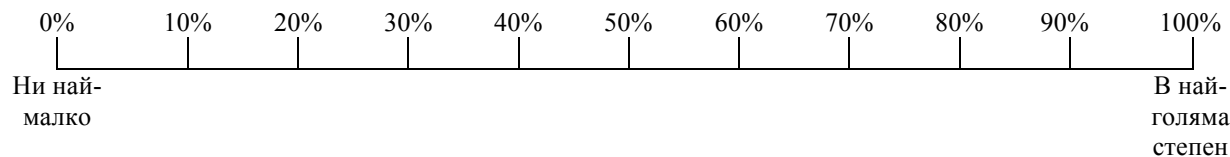
10. Някои хора изпитват раздразнение, когато събитие от реалния свят прекъсне тяхното бленуване. Когато нещо от реалността прекъсне Ваше бленуване, обикновено до каква степен изпитване раздразнение?



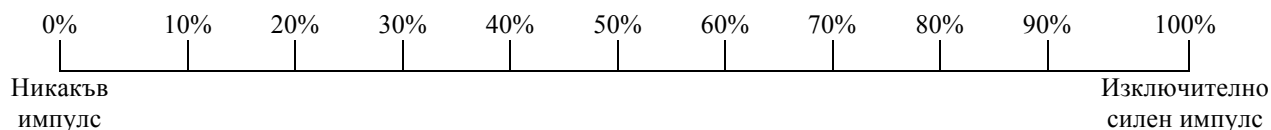
11. При някои хора бленуването пречи на техния академичен / професионален успех или лично израстване (лични постижения). До каква степен Вашето бленуване пречи на Вашия академичен / професионален успех?



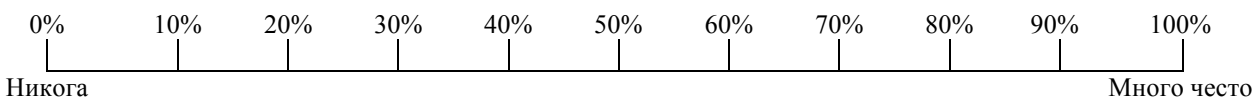
12. Някои хора биха предпочели да бленуват, отколкото да правят други неща. До каква степен бихте предпочели да бленувате отколкото да общувате с други хора или да участвате в социални дейности, или да се занимавате с хобита?



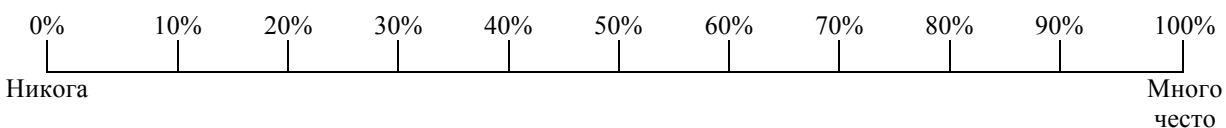
13. Когато се събудите сутрин, колко силен е Вашият импулс (вътрешен подтик) да започнете незабавно да бленувате?



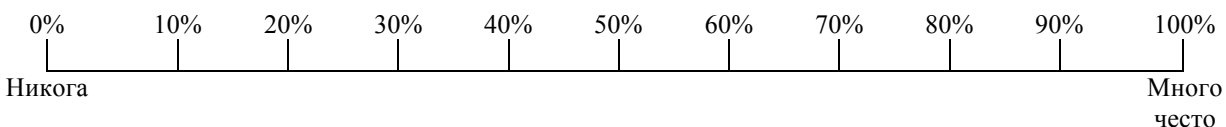
14. Колко често Вашите бленувания са съпроводени с физическа активност като крачене, полюляване, размахване на ръце?



15. Някои хора обичат да бленуват. Когато бленувате, до каква степен (колко често) това Ви действа успокояващо и/или Ви доставя удоволствие?



16. За някои хора е трудно да продължават да бленуват, ако не слушат музика. До каква степен (колко често) Вашето бленуване е зависимо от непрекъснато слушане на музика?



Източник: Somer, E., Bigelsen, J., Lehrfeld, J. & Jopp, D. (2015). The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16).