

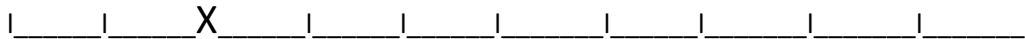
16-Punkters Maladaptivt Dagdrømmeri-Skala (MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Oversættelse: Joel Posner

I besvarelsen og de følgende spørgsmål, oplys venligst om dine dagdrømme-aktiviteter i den sidste måned, hvis ikke andet er nævnt. Vælg det svar som passer bedst til dine oplevelser. For eksempel: Nogle mennesker bliver så optaget af deres dagdrømme at de glemmer hvor de befinder sig henne. Hvor ofte glemmer du, hvor du er, når du dagdrømmer? I dette eksempel, valgtes 20%.

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

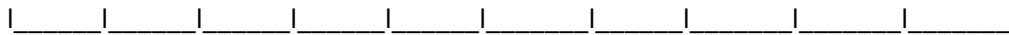


Aldrig

Meget ofte

1. Nogle mennesker lægger mærke til at musik sætter deres dagdrømme i gang. Hvor ofte sætter musik dine dagdrømme i gang?

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



Aldrig

Meget ofte

2. Nogle mennesker føler en trang til at fortsætte en dagdrøm som er blevet forstyrret af en hændelse i den virkelige verden, på et senere tidspunkt. Når en hændelse i den virkelige verden har afbrudt en af dine dagdrømme – hvor stærk er din trang til at vende tilbage til drømmen så hurtigt som muligt?

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



Ingen trang

Ekstrem

overhovedet

trang

3. Hvor ofte er dine aktuelle dagdrømme ledsaget af vokale tics eller ansigtsudtryk (f. eks. grinen, talen eller formning af ordene i munden)?

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

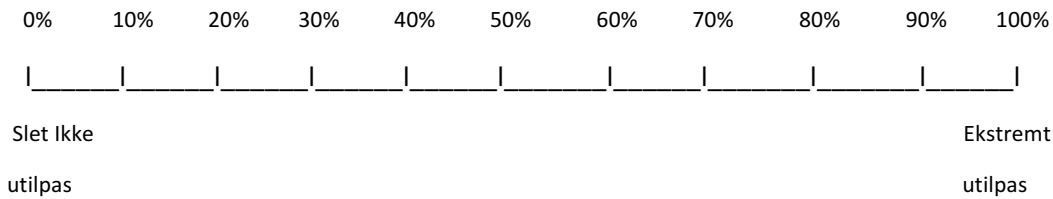


Aldrig

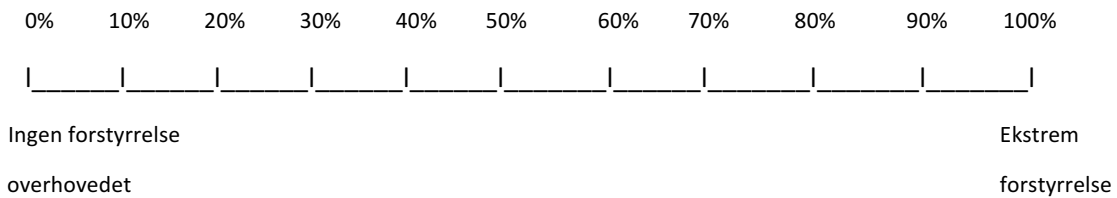
Ekstremt

Hyppigt

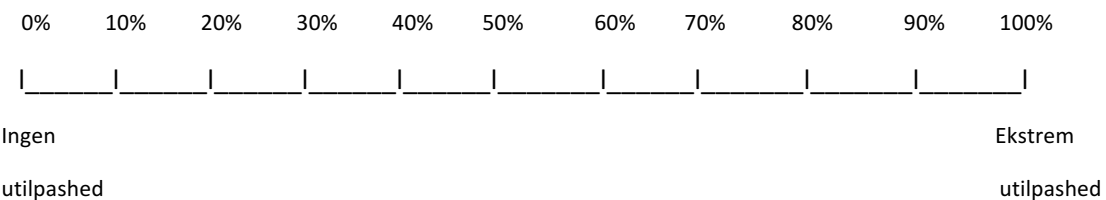
4. Hvis du gennemlever en periode hvor du ikke er i stand til at dagdrømme så meget som vanligt pga. forpligtelser i den virkelige verden, hvor utilpas bliver du over ikke at kunne finde tid til at dagdrømme?



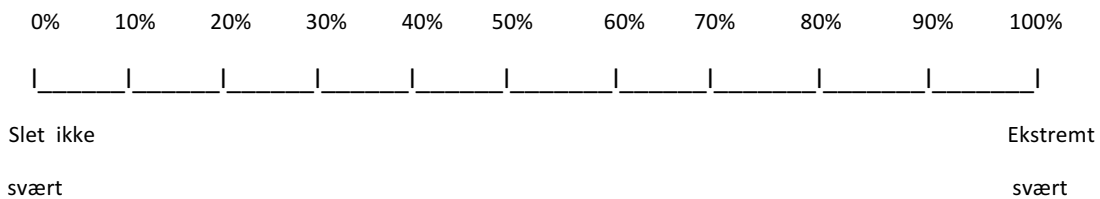
5. Nogle mennesker har den oplevelse, at deres dagdrømmeri forstyrrer deres daglige gøremål eller opgaver. Hvor meget forstyrrer dit dagdrømmeri din evne til at gennemføre basale daglige gøremål?



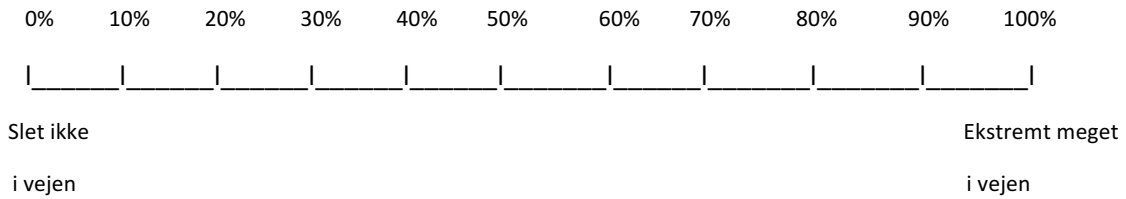
6. Nogle mennesker føler sig utilpas ved eller bekymret over, den mængde tid som de bruger på at dagdrømme. Hvor utilpas føler du dig aktuelt angående mængden af tid, du bruger på at dagdrømme?



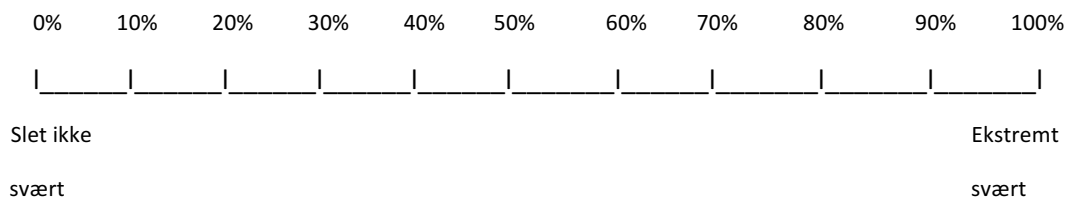
7. Når du ved, du havde noget vigtigt eller udfordrende at vie din opmærksomhed til eller gøre færdig, hvor svært var det for dig at blive på opgaven og opnå dit mål uden at dagdrømme?



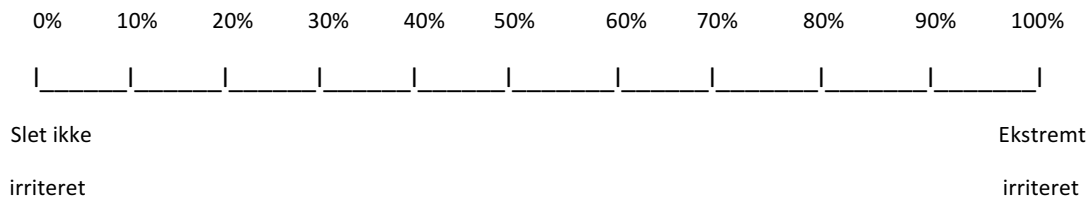
8. Nogle mennesker har den oplevelse at deres dagdrømmeri er en hindring i forhold til de ting som er mest vigtige for dem. Hvor meget føler du, at dine dagdrømme-aktiviteter står i vejen for opnåelsen af dine overordnede livsmål?



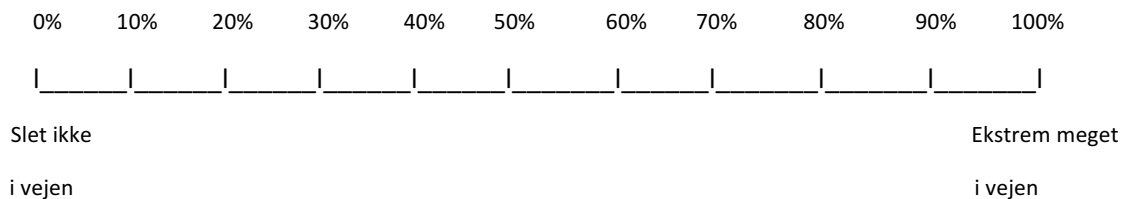
9. Nogle mennesker oplever vanskeligheder med at kontrollere eller begrænse deres dagdrømmeri. Hvor svært har det været for dig at holde dit dagdrømmeri under kontrol?



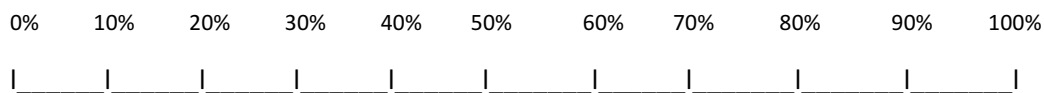
10. Nogle mennesker føler sig irriteret når en hændelse i den virkelige verden afbryder en af deres dagdrømme. Hvor irriteret bliver du i gennemsnit, når den virkelige verden afbryder en af dine dagdrømme?



11. Nogle mennesker oplever at deres dagdrømmeri forstyrrer deres uddannelsesmæssige eller jobmæssige succes eller deres personlige præstationer. Hvor meget står dit dagdrømmeri i vejen for din uddannelsesmæssige eller jobmæssige succes?



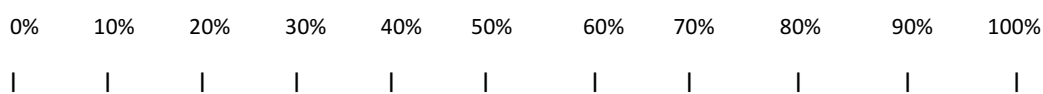
12. Nogle mennesker ville foretrække at dagdrømme frem for de fleste andre ting. I hvilket omfang ville du hellere dagdrømme end indgå i forhold til andre mennesker eller deltage i sociale aktiviteter eller hobbyer?



I intet omfang

I fuldt omfang

13. Når du vågner om morgenen, hvor stærk har din trang været til straks at starte med at dagdrømme?



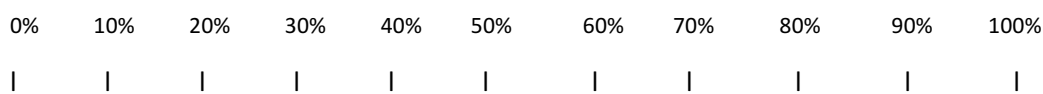
Slet ingen

Ekstrem

trang

trang

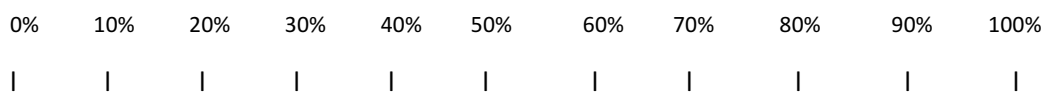
14. Hvor ofte er dine aktuelle dagdrømme ledsaget af fysisk aktivitet så som, at skridte frem og tilbage, at svinge eller ryste med hænderne?



Aldrig

Meget ofte

15. Nogle mennesker elsker at dagdrømme. Mens du dagdrømmer, i hvilket omfang finder du det trykthedsgivende eller nydelsesgivende?



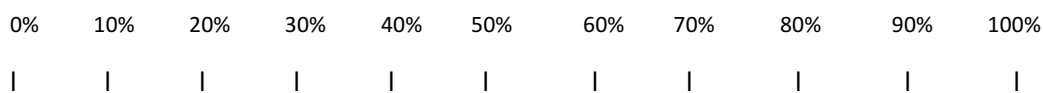
Slet ikke

Meget

nydelsesgivende

nydelsesgivende

16. Nogle mennesker finder det svært at opretholde deres dagdrømmeri, hvis ikke de lytter til musik. I hvilket omfang er dit dagdrømmeri afhængigt af fortsat musiklytning?



Slet ikke

Meget

afhængigt

afhængigt