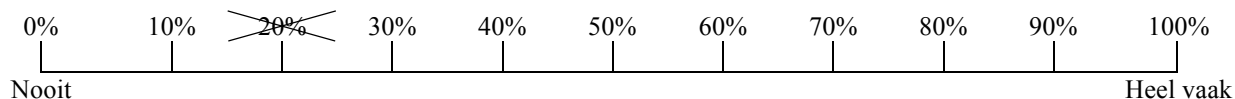
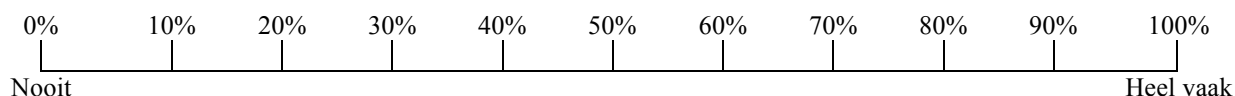


De 16-delige Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

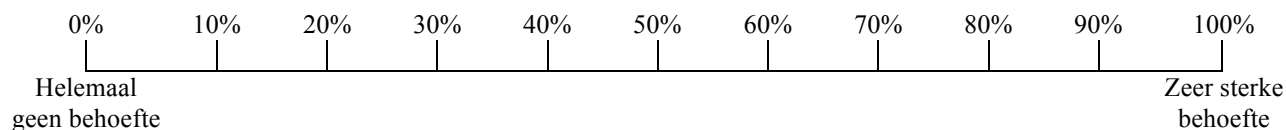
De volgende vragen gaan over uw dagdroomactiviteiten in de afgelopen maand, tenzij anders aangegeven. Kies de optie die het beste bij uw ervaringen past. Bijvoorbeeld: sommige mensen raken zo verstrikt in hun dagdromen dat ze vergeten waar ze zijn. Hoe vaak vergeet je waar je bent als je dagdroomt? In dit voorbeeld is voor 20% gekozen.



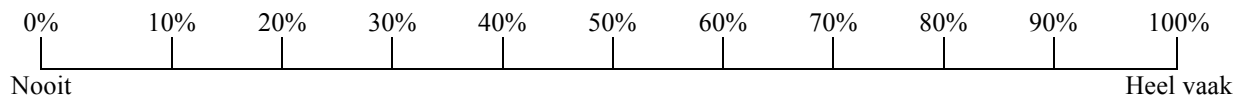
1. Sommige mensen merken dat bepaalde muziek hun dagdromen kan activeren. Hoe vaak activeert muziek uw dagdromen?



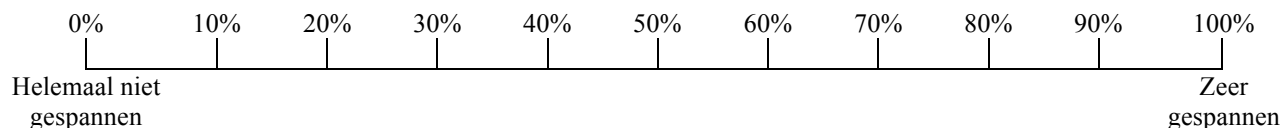
2. Sommige mensen hebben behoefte om een dagdroom die werd onderbroken door een gebeurtenis in de echte wereld, op een later tijdstip voort te zetten. Wanneer een gebeurtenis in de echte wereld één van uw dagdromen heeft onderbroken, hoe sterk was uw behoefte of drang om zo snel mogelijk terug te keren naar die dagdroom?



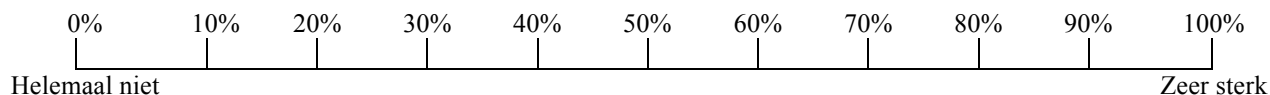
3. Hoe vaak worden uw huidige dagdromen vergezeld door vocale geluiden of gezichtsuitdrukkingen (bijvoorbeeld lachen, praten of woorden met de lippen vormen)?



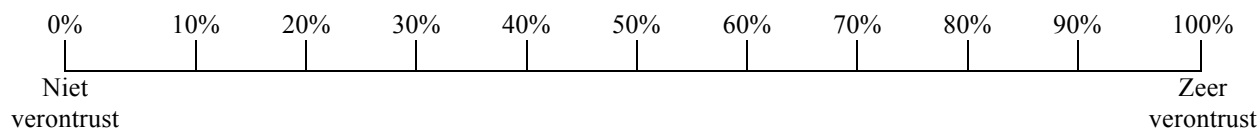
4. Als u een periode doormaakt waarin u niet echt kunt dagdromen als gevolg van verplichtingen in de echte wereld, hoe gespannen bent u dan door uw onvermogen om tijd te vinden om te dagdromen?



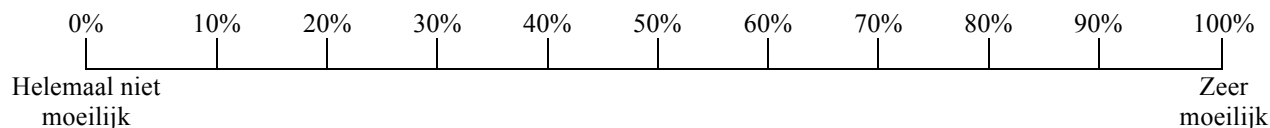
5. Sommige mensen hebben de ervaring dat dagdromen hen van hun dagelijkse taken afhouden. Hoe sterk beletten uw dagdromen uw vermogen om basale taken uit te voeren?



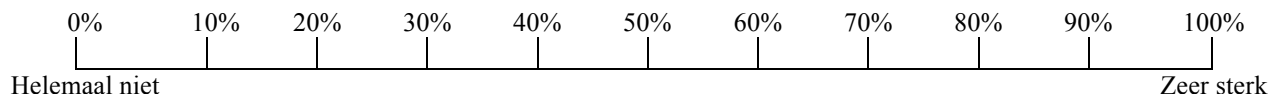
6. Sommige mensen voelen zich verdrietig of bezorgd over de hoeveelheid tijd die ze besteden aan dagdromen. Hoe verontrust voelt u zich momenteel over de hoeveelheid tijd die u besteedt aan dagdromen?



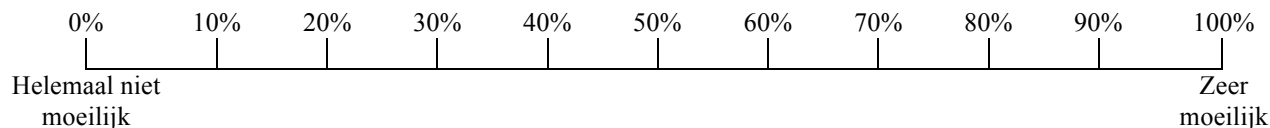
7. Als u aan iets belangrijks aandacht moet schenken of u iets belangrijks af moet maken, hoe moeilijk was het dan voor u om bij uw taak te blijven en uw doel te bereiken zonder te dagdromen?



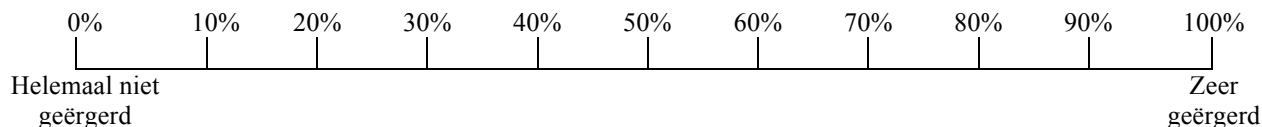
8. Sommige mensen ervaren hun dagdromen als belemmering bij het bereiken van zaken die voor hen het belangrijkste zijn in het leven. Hoe sterk belemmeren uw dagdroomactiviteiten u bij het bereiken van uw algemene levensdoelen?



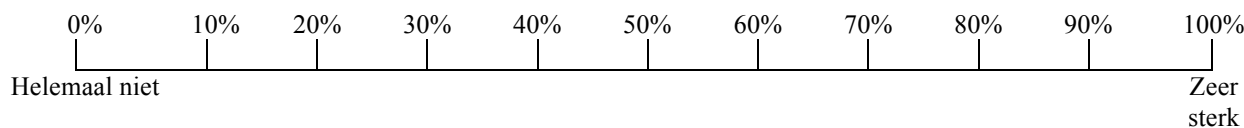
9. Sommige mensen ervaren moeilijkheden bij het beheersen of beperken van hun dagdromen. Hoe moeilijk was het voor u om uw dagdromen onder controle te houden?



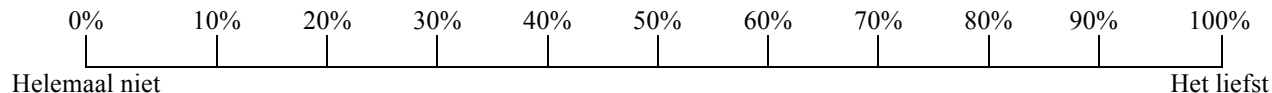
10. Sommige mensen voelen zich geïrriteerd wanneer een gebeurtenis in de echte wereld één van hun dagdromen onderbreekt. Wanneer de echte wereld één van uw dagdromen onderbreekt, hoe geïrriteerd voelt u zich dan gemiddeld?



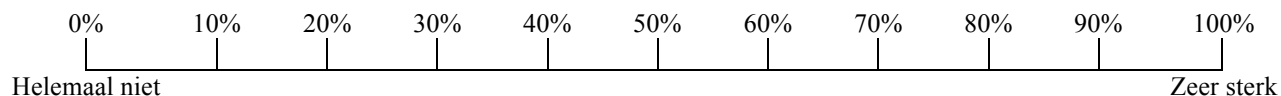
11. Sommige mensen hebben de ervaring dat hun dagdromen hun academisch of beroepsmatig succes of persoonlijke prestaties belemmeren. Hoe sterk belemmeren uw dagdromen u in uw academisch of beroepsmatig succes?



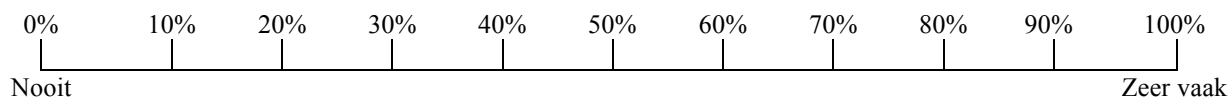
12. Sommige mensen dagdromen liever dan een heleboel andere dingen doen. In hoeverre zou u liever dagdromen dan met andere mensen omgaan of deelnemen aan sociale activiteiten of hobby's?



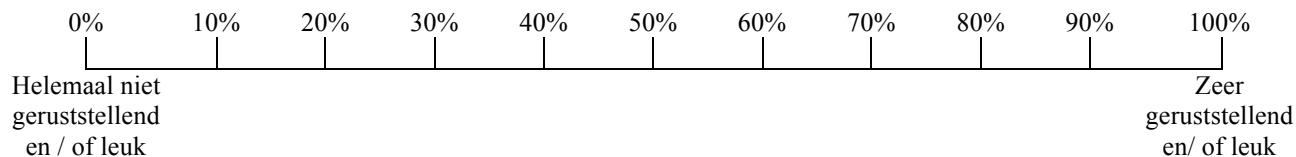
13. Wanneer u 's morgens voor het eerst wakker wordt, hoe sterk is uw drang om meteen te gaan dagdromen?



14. Hoe vaak worden uw huidige dagdromen vergezeld door fysieke activiteit zoals heen en weer lopen, zwaaien of handbewegingen maken?



15. Sommige mensen houden van dagdromen. Terwijl u aan het dagdromen bent, in welke mate vindt u het geruststellend en / of leuk?



16. Sommige mensen vinden het moeilijk om te blijven dagdromen wanneer ze niet naar muziek luisteren. In welke mate is uw dagdromen afhankelijk van het blijven luisteren naar muziek?

