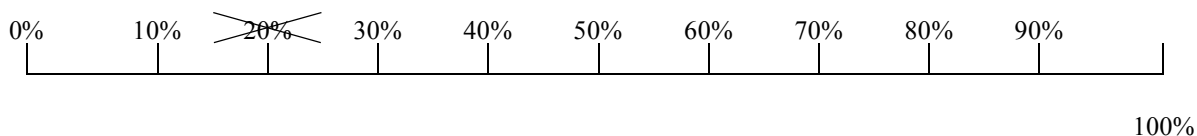


16-objekters Maladaptiv Dagdrømmingsskala (MDS-16)
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp
Oversettere: [Ellen K. K. Jepsen](#) og Arne Blindheim

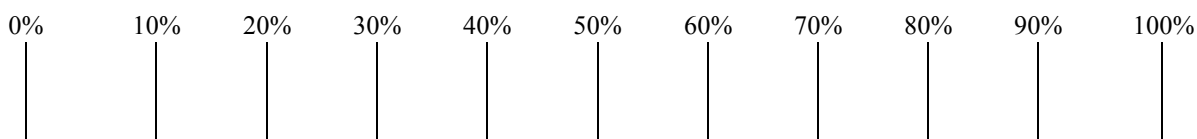
I besvarelsen av de følgende spørsmålene, referer vennligst til dagdrømmings-aktivitetene dine i den siste måneden, hvis ingenting annet er spesifisert. Velg det svar som best stemmer overens med din erfaring. For eksempel: Noen blir så opptatt med dagdrømmingen sin at de glemmer hvor de er. Hvor ofte glemmer du hvor du er når du dagdrømmer? I dette eksempelet er 20% valgt.



Aldri

Svært ofte

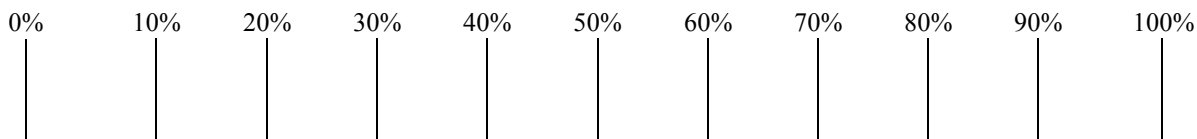
1. Noen mennesker legger merke til at visse typer musikk kan aktivere dagdrømmingen deres. Hvor ofte aktiverer musikk dagdrømmingen din?



Aldri

Ekstremt ofte

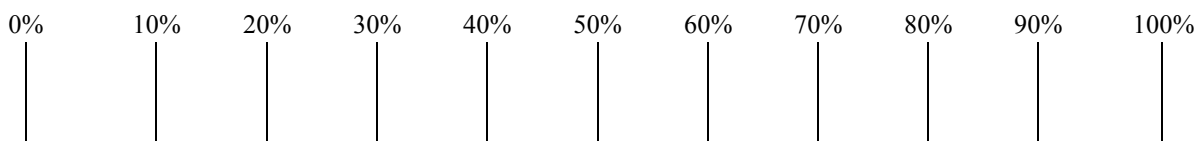
2. Noen mennesker føler en trang til å fortsette på en dagdrøm som ble avbrutt av en hendelse i den ytre verden. Når en hendelse i den ytre verden har avbrutt en av dagdrømmene dine, hvor sterk var da ditt behov og din trang til å vende tilbake til dagdrømmen så fort som mulig?



Ingen trang

Ekstrem trang

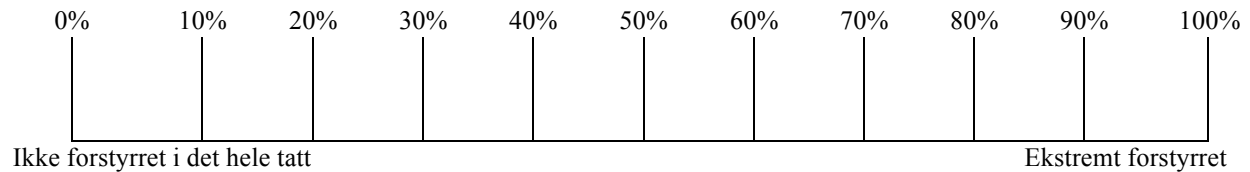
3. Hvor ofte er dine dagdrømmer ledsaget av vokale lyder eller ansiktsuttrykk? (f.eks. latter, snakking eller lydløs forming av ordene i munnen?)



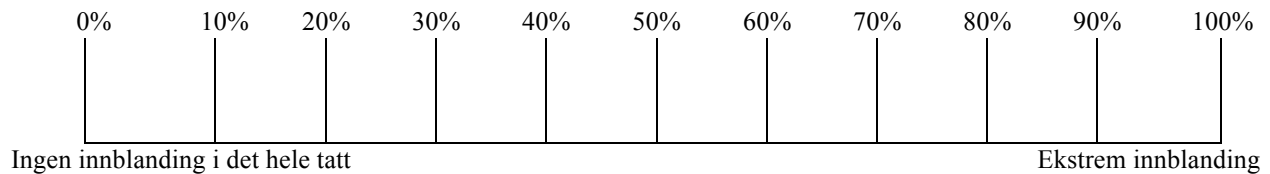
Aldri

Ekstremt ofte

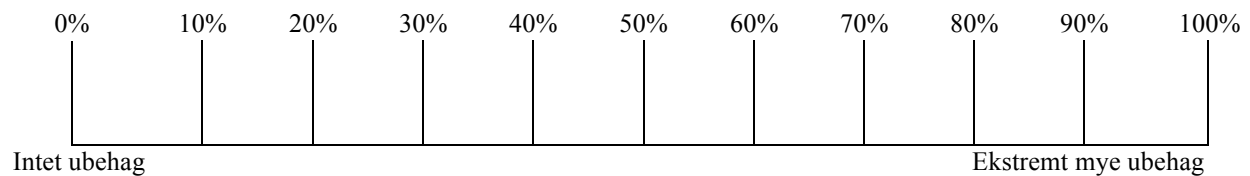
4. Hvis du har en periode hvor du ikke er i stand til å dagdrømme så mye som vanlig pga. forpliktelser i den virkelige verden, hvor forstyrret blir du over at du ikke finner tid til å dagdrømme?



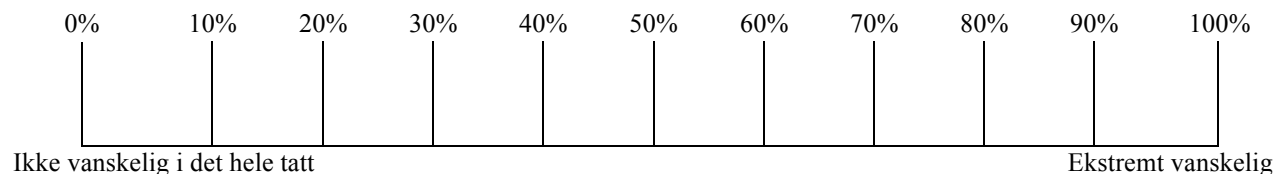
5. Noen mennesker opplever at dagdrømmingen deres forstyrrer deres daglige gjøremål. Hvor mye føler du at dagdrømmingen din forstyrrer din evne til å gjennomføre enkle gjøremål?



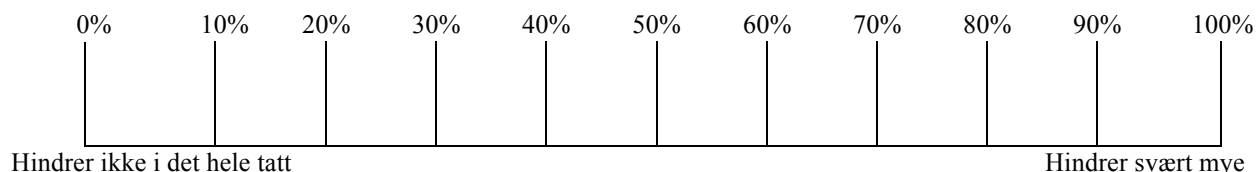
6. Noen mennesker føler ubehag ved eller bekymring over mengden av tid de bruker på å dagdrømme. Hvor stort ubehag føler du for tiden over mengden av tid du bruker på dagdrømming?



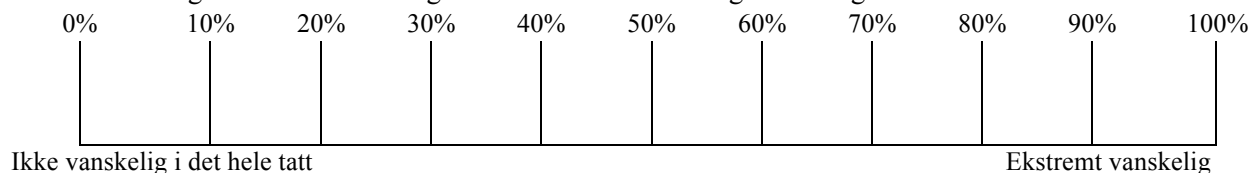
7. Når du vet du har hatt noe viktig eller utfordrende å rette oppmerksomhet mot eller gjøre ferdig, hvor vanskelig var det for deg å holde fast i oppgaven og oppnå det som var målet uten å dagdrømme?



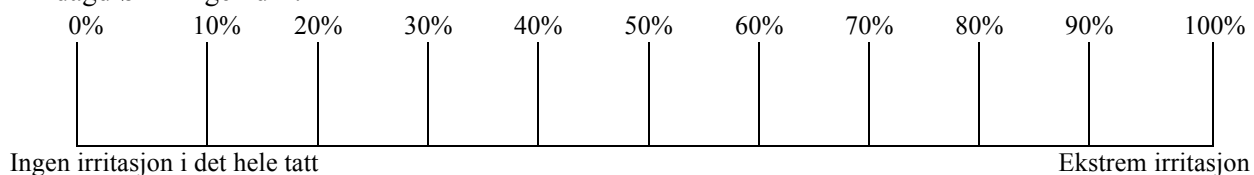
8. Noen mennesker har opplevelsen av at dagdrømmingen deres er en hindring i forhold til de ting som er mest viktig for dem. Hvor mye føler du at dagdrømmings-aktivitetene dine forstyrrer deg i forhold til å oppnå dine overordnede livsmål?



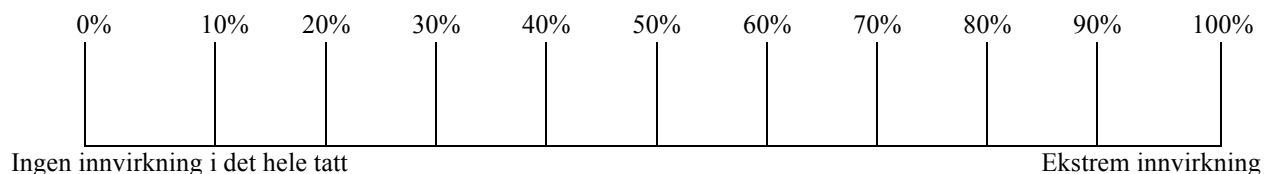
9. Noen mennesker opplever at de har vansker med å kontrollere eller begrense dagdrømmingen deres. Hvor vanskelig har det vært for deg å holde kontroll over dagdrømmingen din?



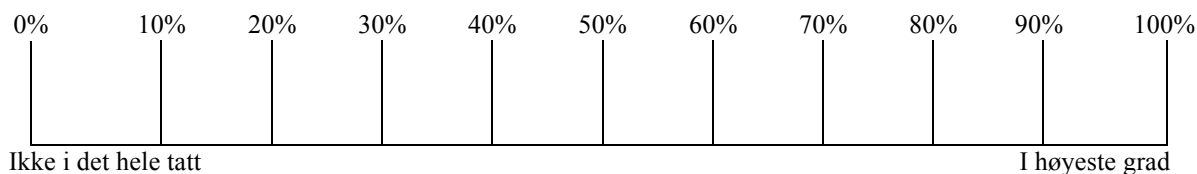
10. Noen mennesker føler irritasjon når en hendelse i den virkelige verden avbryter dagdrømmingen deres. Hvor irritert føler du deg i gjennomsnitt, når en hendelse fra den virkelige verden avbryter dagdrømmingen din?



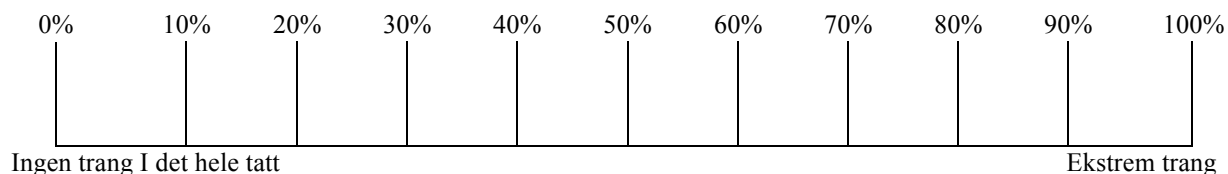
11. Noen mennesker føler at dagdrømmingen deres har negativ innvirkning på deres akademiske/yrkesmessige suksess eller personlige prestasjoner. Hvor mye synes du at dagdrømmingen din har innvirkning på din akademiske/yrkesmessige suksess?



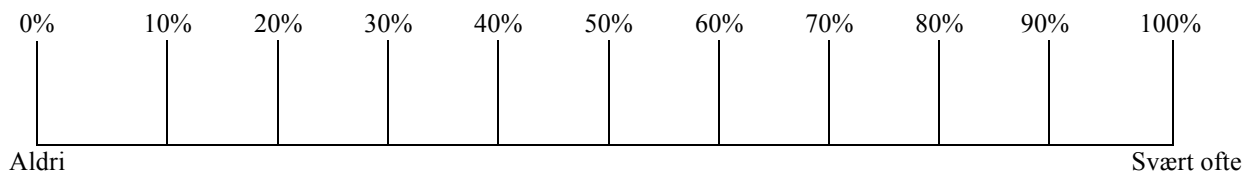
12. Noen mennesker ville heller dagdrømme fremfor å gjøre de fleste andre ting. I hvilken grad ville du heller dagdrømme fremfor å engasjere deg sammen med andre mennesker i sosiale aktiviteter eller hobbyer?



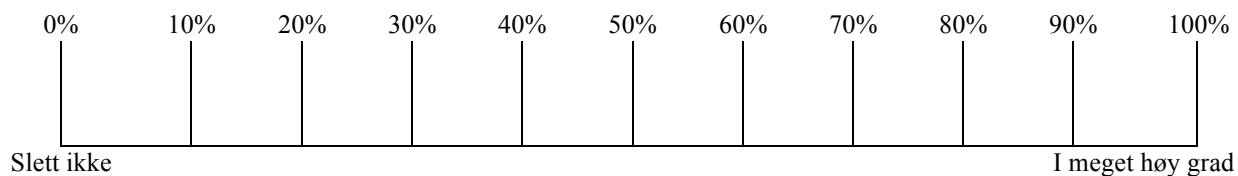
13. Når du våkner om morgenen, hvor sterk har din trang til straks å sette i gang med dagdrømming vært?



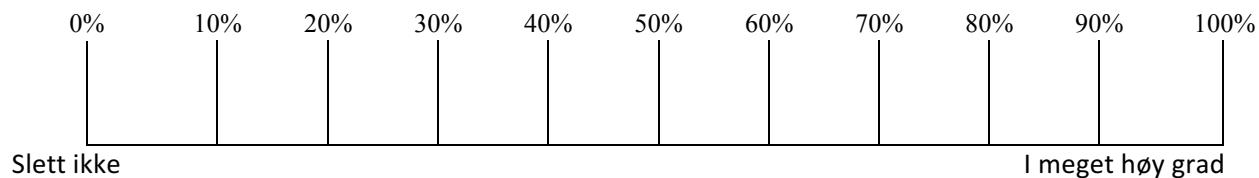
14. Hvor ofte er din nåværende dagdrømming ledsaget av fysisk aktivitet som å gå frem og tilbake, eller svinge eller riste hendene dine?



15. Noen mennesker elsker å dagdrømme. Når du dagdrømmer, i hvilken grad synes du det er en trøst og/eller en nytelse?



16. Noen mennesker opplever det vanskelig å opprettholde dagdrømming når de ikke hører på musikk. I hvilken grad avhenger dagdrømmingen din av at du lytter til musikk?



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