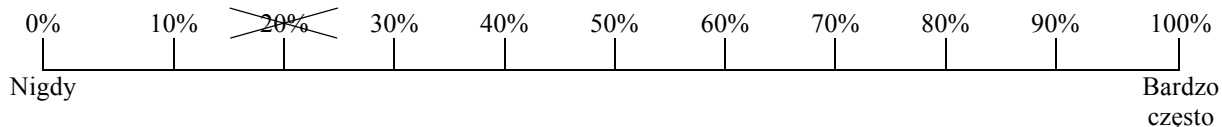


16-punktowy inwentarz kontradaptacyjnego fantazjowania (MDS-16)

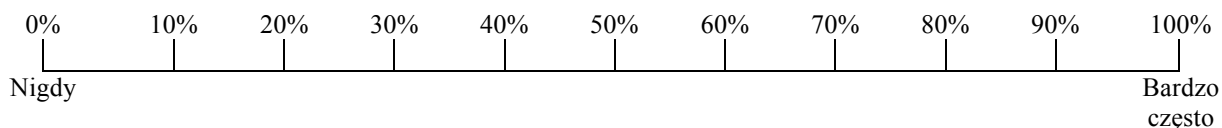
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Tłumacz: Magdalena Jadczyk

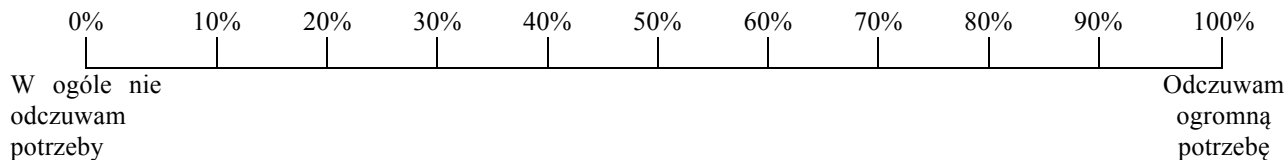
Odpowiadając na poniższe pytania staraj się odwoływać do doświadczeń z ostatniego miesiąca chyba, że w pytaniu zostanie zalecane inaczej. Wybieraj odpowiedzi, które w największym stopniu odpowiadają Twoim doświadczeniom. Przykładowo: Niektórzy ludzie tak zagłębiają się w swoje fantazje, że czasem zapominają gdzie są. Jak często Tobie zdarza się zapomnieć, gdzie się znajdujesz podczas fantazjowania? W tym przypadku wybrano odpowiedź: 20%.



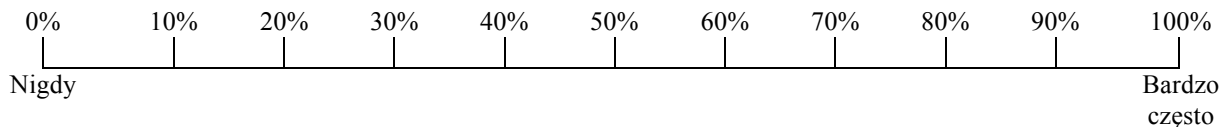
1. Niektórzy ludzie zauważają, że pewne rodzaje muzyki powodują u nich zwiększoną skłonność do fantazjowania. Jak często muzyka wyzwała u Ciebie stan fantazjowania?



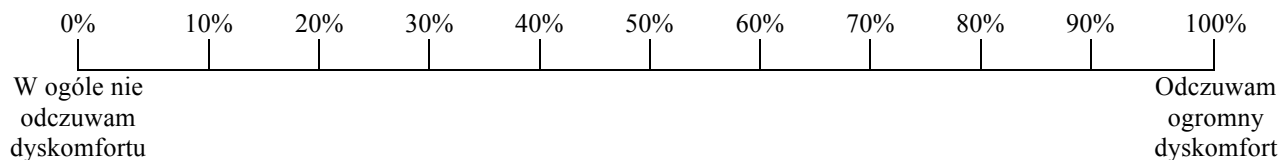
2. Kiedy fantazjowanie zostaje przerwane przez jakieś wydarzenie ze świata realnego, niektórzy ludzie mają potrzebę kontynuowania rozpoczętej fantazji w późniejszym momencie. Jak silną odczuwasz potrzebę powrotu do swojej fantazji, kiedy zostanie ona przerwana przez wydarzenie ze świata realnego?



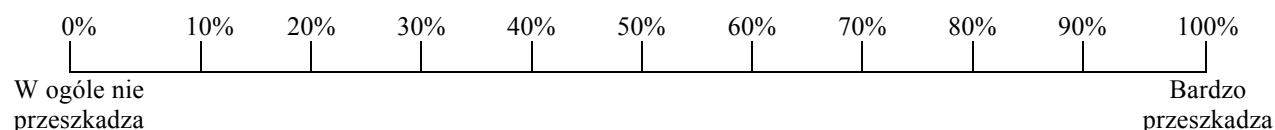
3. Jak często Twojemu fantazjowaniu towarzyszy mimika lub wydawanie dźwięków (np. śmiech, mówienie, poruszanie ustami)



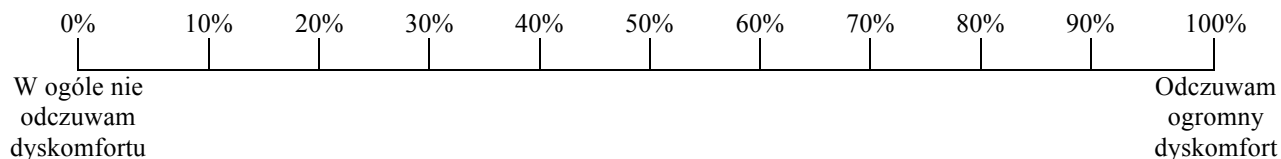
4. W jakim stopniu odczuwasz dyskomfort jeśli z powodu realnych obowiązków nie jesteś w stanie poświęcać na fantazjowanie tyle czasu co zwykle ?



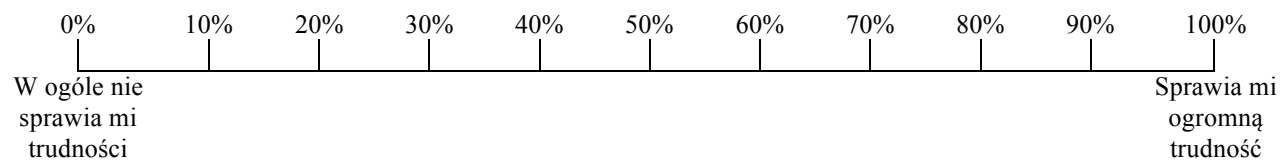
5. U niektórych ludzi fantazjowanie wpływa negatywnie na wykonywane przez nich codzienne prace i obowiązki. Do jakiego stopnia fantazjowanie przeszkadza Tobie w wykonywaniu codziennych obowiązków?



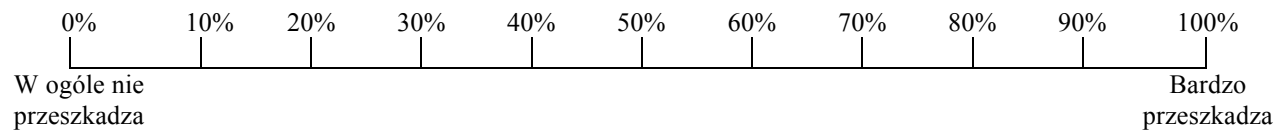
6. Niektórzy ludzie odczuwają dyskomfort z powodu tego ile czasu spędzają na fantazjowaniu. Do jakiego stopnia odczuwasz dyskomfort z powodu tego ile czasu poświęcasz na fantazjowanie?



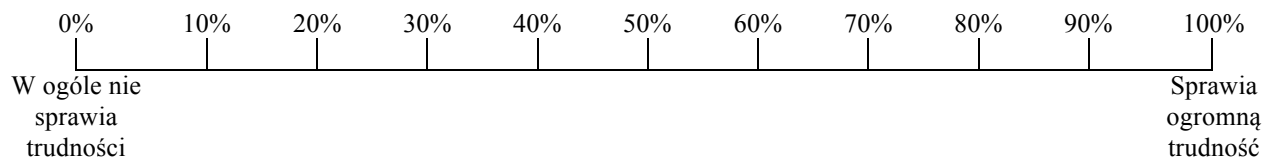
7. W sytuacjach, w których wiesz, że musisz skupić się na jakimś ważnym zadaniu, jak wielką trudność sprawia Ci poświęcenie całej uwagi problemowi bez uciekania w świat fantazji?



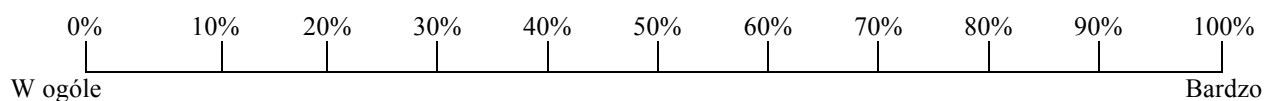
8. U niektórych ludzi fantazjowanie wpływa negatywnie na rzeczy, które są dla nich najważniejsze. Do jakiego stopnia czujesz, że fantazjowanie przeszkadza Tobie w osiągnięciu celów życiowych?



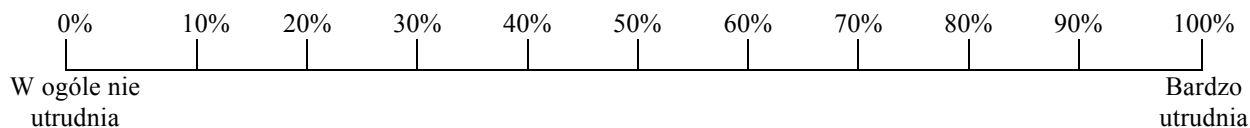
9. Niektórzy ludzie mają trudności w kontrolowaniu lub ograniczaniu swoich fantazji. W jakim stopniu Tobie sprawia trudność kontrolowanie własnego fantazjowania?



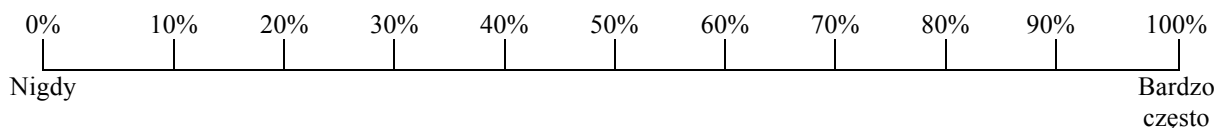
10. Niektórzy ludzie denerwują się kiedy jakieś wydarzenie ze świata realnego przerywa ich fantazje. Kiedy Twoje fantazjowanie zostaje przerwane przez takie wydarzenie, jak bardzo czujesz się z tego powodu zdenerwowany/a?



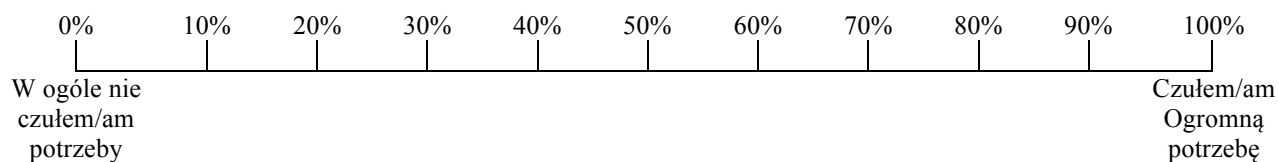
11. Niektórym ludziom fantazjowanie przeszkadza w osiągnięciu sukcesów zawodowych/edukacyjnych oraz negatywnie wpływa na osobiste osiągnięcia. Do jakiego stopnia fantazjowanie utrudnia Tobie osiągnięcie sukcesów zawodowych/edukacyjnych?



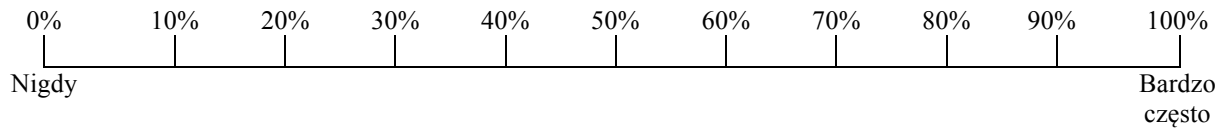
12. Niektórzy ludzie wolą fantazjować niż poświęcać czas innym sprawom. Jak często Ty wolisz spędzać czas na fantazjowaniu, zamiast angażowania się w relacje z innymi ludźmi bądź rozwijania własnych zainteresowań?



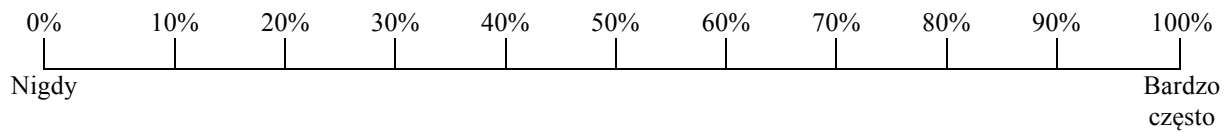
13. Kiedy obudziłaś/eś się dziś rano, jak silną potrzebę odczuwałaś/eś aby od razu przenieść się do świata fantazji?



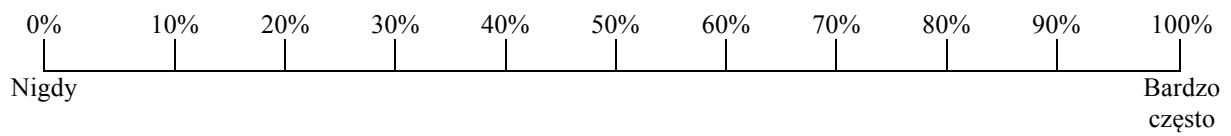
14. Jak często Twojemu fantazjowaniu towarzyszy aktywność fizyczna taka jak chodzenie czy gestykulacja?



15. Niektórzy ludzie uwielbiają fantazjować. Do jakiego stopnia Ty uważasz fantazjowanie za aktywność przynoszącą uspokojenie/ przyjemność?



16. Niektórym ludziom trudno pozostać w stanie fantazjowania, kiedy nie słuchają muzyki. Do jakiego stopnia Twoje fantazjowanie jest uzależnione od tego czy słuchasz muzyki?



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