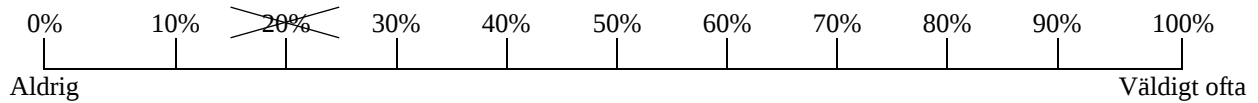


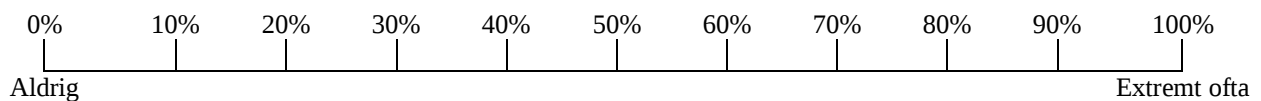
Maladaptivt dagdrömmeri (The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale; MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp, översättning A. Gerge & F. Johansson Metso

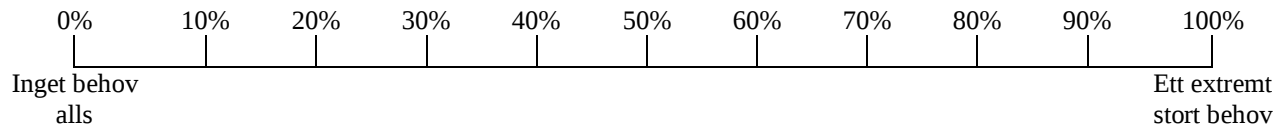
När du svarar på frågorna ombeds du tänka på dina dagdrömmar under den senaste månaden om inte annat anges. Välj det alternativ som bäst passar din upplevelse. Till exempel: Vissa människor blir så uppfyllda av dagdrömmen att de glömmar var de är. Hur ofta glömmar du var du är när du dagdrömmer? I det här exemplet väljs 20 procent.



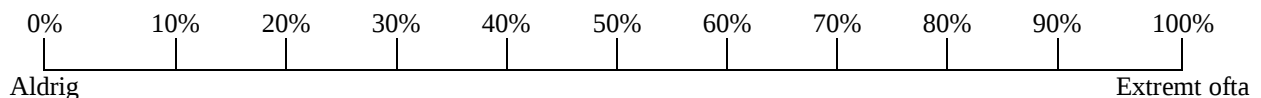
1. Vissa personer märker att en viss typ av musik kan utlösa deras dagdrömmande. I vilken utsträckning aktiverar musik dina dagdrömmar?



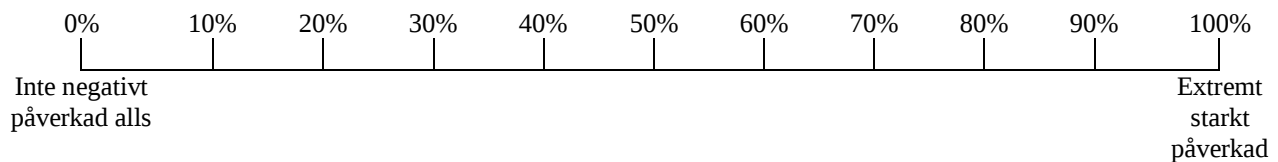
2. Vissa personer känner ett behov av att vid ett senare tillfälle återgå till en dagdröm som avbrutits av en verklig händelse. När en verklig händelse har avbrutit en av dina dagdrömmar, hur starkt är ditt behov av eller din längtan att återvända till den dagdrömmen så snart som möjligt?



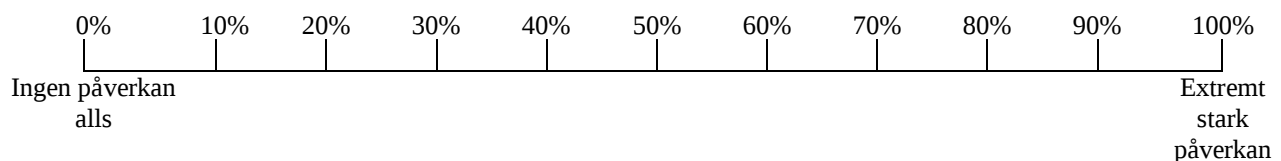
3. Hur ofta är dina nuvarande dagdrömmar åtföljda av att du gör ljud eller ansiktsuttryck (t.ex. skrattar, att läpparna rör sig eller att du pratar)?



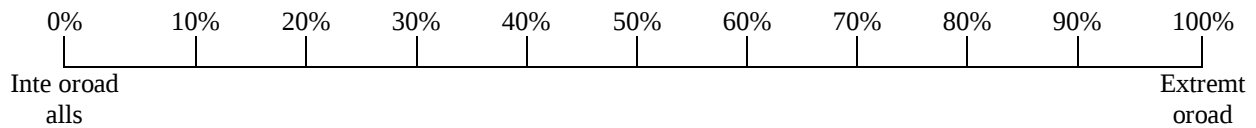
4. Om du under en tidsperiod inte kan dagdrömma så mycket som vanligt på grund av vardagliga förpliktelser, hur besvrad är du av din oförmåga att hitta tid för att dagdrömma?



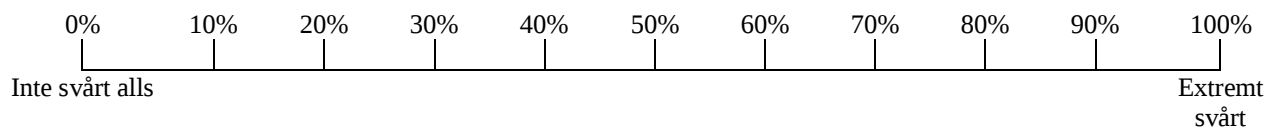
5. Vissa personer upplever att deras dagdrömmar stör deras dagliga uppgifter. Hur mycket påverkar ditt dagdrömmande din förmåga att få rutinsysslor gjorda?



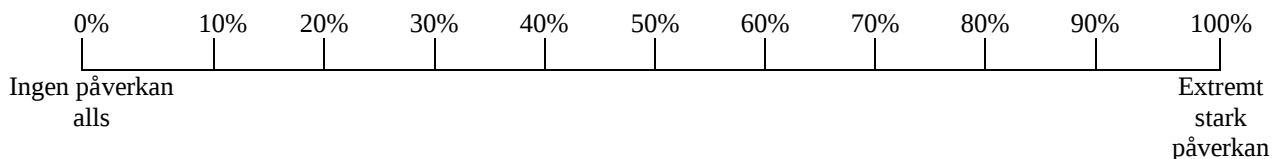
6. Vissa personer känner sig oroliga över hur mycket tid de dagdrömmer. Hur bekymrad känner du dig för närvarande kring hur mycket tid du lägger på dagdrömmande?



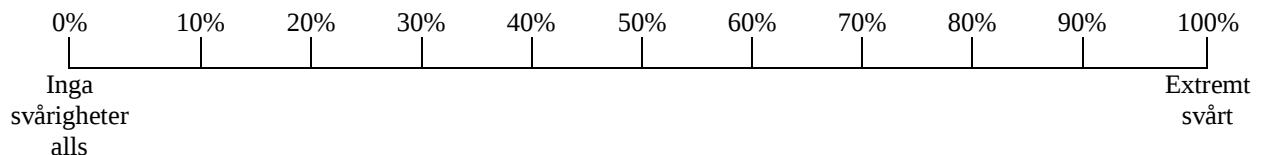
7. När du har haft något viktigt eller utmanande att genomföra eller avsluta, hur svårt har det varit för dig att ha fokus på uppgiften och slutföra det du gör utan dagdrömmeri?



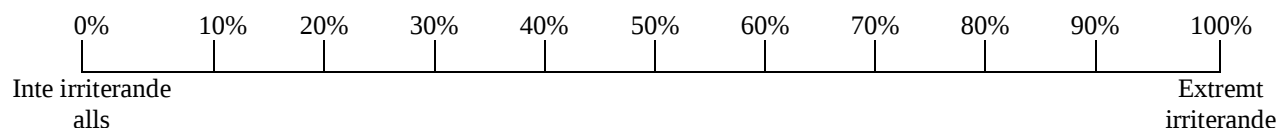
8. Vissa personer har erfarenheten av att deras dagdrömmande hindrar dem från att göra det som är viktigast för dem. Hur mycket upplever du att ditt dagdrömmande hindrar dig från att uppnå dina övergripande livsmål?



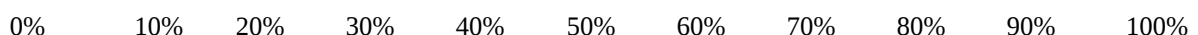
9. Vissa personer upplever svårigheter att kontrollera eller begränsa sitt dagdrömmande. Hur svårt har det varit för dig att hålla ditt dagdrömmande under kontroll?

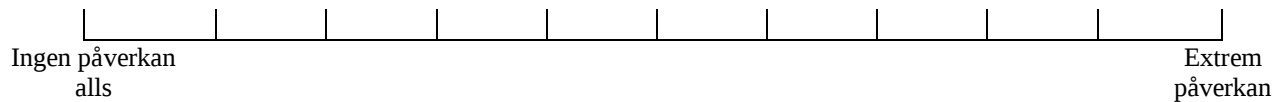


10. Vissa personer känner sig irriterade när händelser i verkligheten avbryter en av deras dagdrömmar. När det sker och du blir avbruten i en av dina dagdrömmar, hur irriterade brukar det kännas för dig?

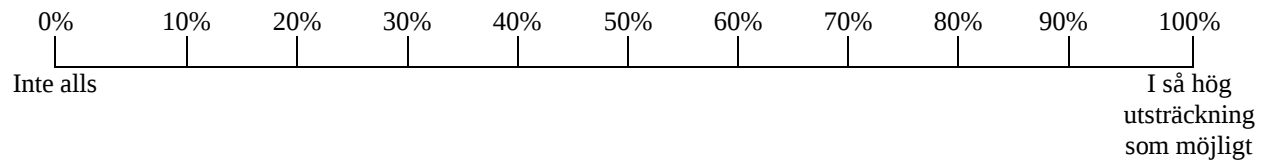


11. Vissa personer har erfarenhet av att deras dagdrömmande stör deras studier, arbetsuppgifter och karriär eller personliga prestationer. Hur mycket påverkar dagdrömmande dina studier, din arbetsinsats eller dina personliga prestationer?

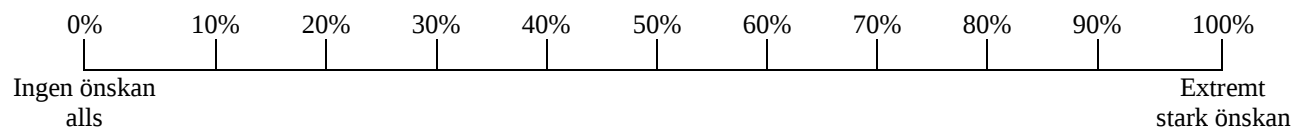




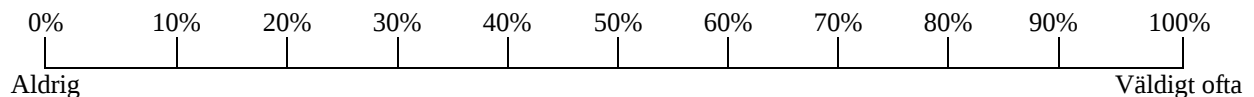
12. Vissa personer skulle hellre dagdrömma än göra andra saker. I vilken utsträckning vill du hellre dagdrömma än engagera dig i andra människor, delta i sociala aktiviteter eller hobbyer?



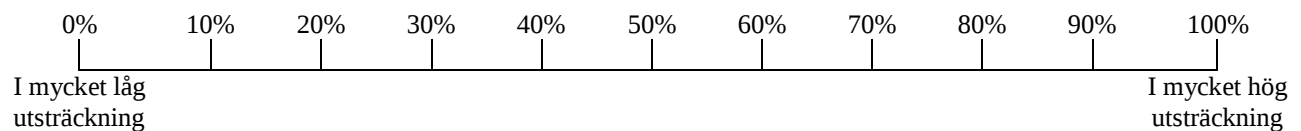
13. När du vaknar på morgonen, hur stark är din omedelbara önskan att börja dagdrömma?



14. Hur ofta har du dagdrömmar som engagerar kroppen, exempelvis att du vankar av och an, rör på eller skakar händerna?



15. Vissa personer älskar att dagdrömma. När du dagdrömmer, i vilken utsträckning tycker du att det är tröstande och/eller behagligt?



16. Vissa personer har svårt att dagdrömma om de inte lyssnar på musik. I vilken utsträckning är ditt dagdrömande beroende av att du lyssnar på musik?

