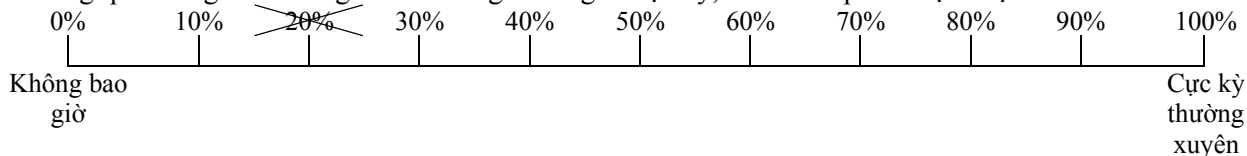
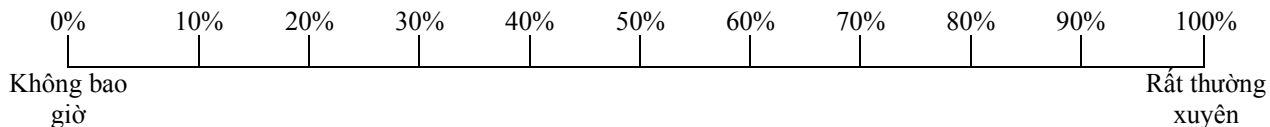


The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)
Thang Đo Mộng Tưởng Kém Thích Nghi - 16
 Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

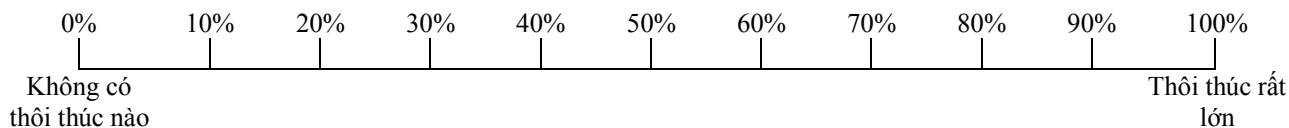
Dưới đây là các câu hỏi về các mộng tưởng (daydreaming) của bạn trong một tháng gần đây, trừ những trường hợp được chú thích cụ thể. Hãy chọn câu trả lời đúng với trải nghiệm của bạn nhất. Ví dụ: Một vài người quá đắm chìm vào mộng tưởng của mình mà quên mất rằng họ đang ở đâu. Khi mơ mộng, bạn có thường quên rằng mình đang ở đâu không? Trong ví dụ này, 20% là đáp án được chọn.



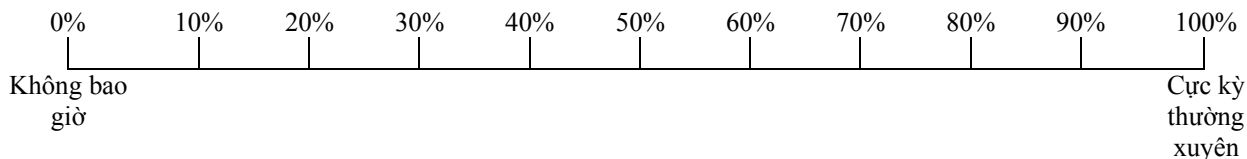
1. Một vài dòng nhạc nhất định sẽ kích thích (trigger) mộng tưởng ở một số người. Bạn có thường rơi vào mộng tưởng khi nghe nhạc không?



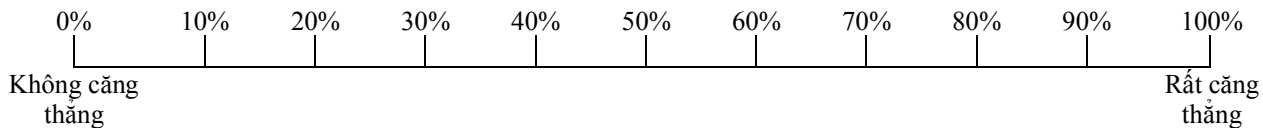
2. Một vài người cảm thấy cần phải tiếp tục một giấc mộng tưởng đã bị tạm dừng bởi một sự kiện nào đó trong đời sống thực. Khi một sự kiện ngoài thể giới thực làm gián đoạn mộng tưởng của bạn, cảm giác thôi thúc bạn phải quay trở lại với mộng tưởng của mình ngay khi có thể mạnh mẽ đến mức nào?



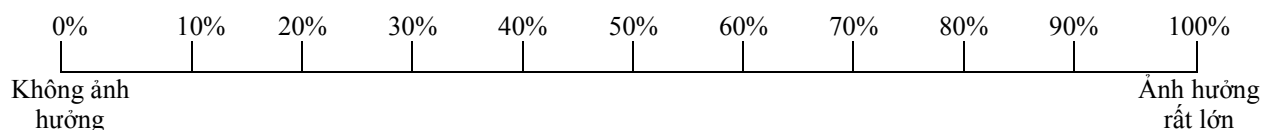
3. Mộng tưởng của bạn có thường đi kèm với các biểu hiện bằng lời nói hoặc biểu cảm trên gương mặt không? (VD như cười, nói hoặc nhảm theo các từ trong đầu bạn)?



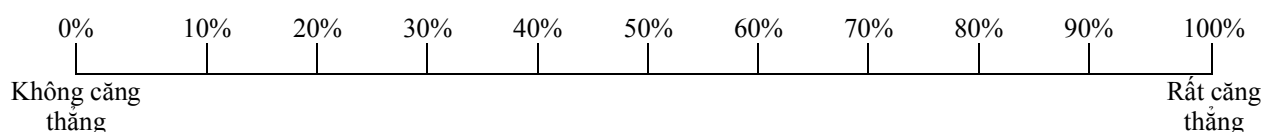
4. Nếu bạn không có thời gian để thoát ly vào mộng tưởng vì phải tập trung vào đời sống ở thể giới thực, bạn sẽ bị stress, căng thẳng đến mức nào?



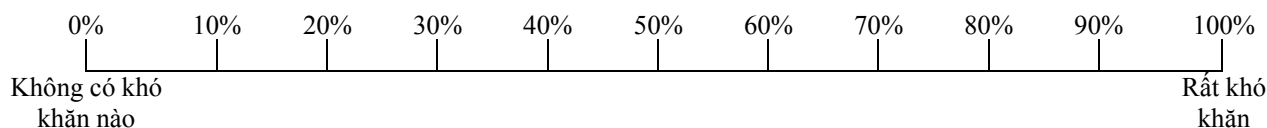
5. Ở một vài người, mộng tưởng làm ảnh hưởng đến các hoạt động ngày thường của họ. Việc thoát ly vào mộng tưởng ảnh hưởng đến khả năng hoàn thành các việc cơ bản trong cuộc sống của bạn như thế nào?



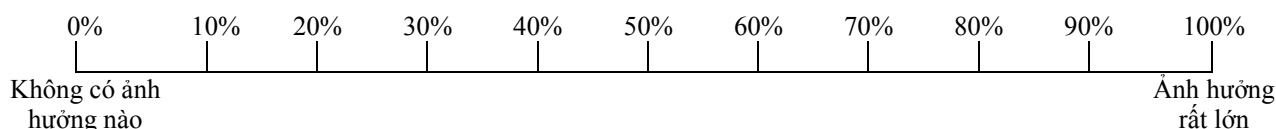
6. Vài người cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng về lượng thời gian họ dành ra mỗi ngày cho những mộng tưởng của họ. Bạn có thấy lo lắng, căng thẳng về lượng thời gian bạn dành ra mỗi ngày để mộng tưởng không?



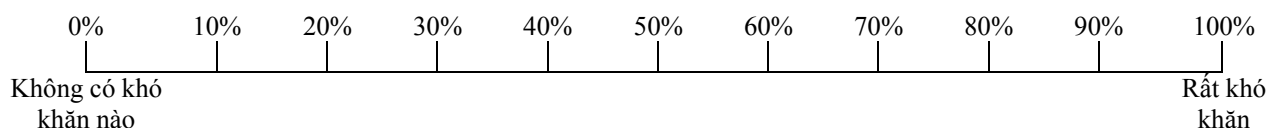
7. Khi biết mình có việc quan trọng hoặc khó khăn cần phải tập trung giải quyết hoặc hoàn thành trước, mức độ khó khăn khi phải giải quyết, hoàn thành công việc của mình mà không thể thoát ly vào mộng tưởng của bạn là bao nhiêu?



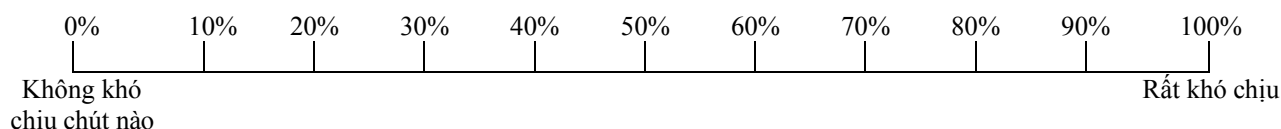
8. Một vài người cảm thấy rằng mộng tưởng gây trở ngại đến những việc quan trọng trong cuộc đời họ. Mộng tưởng ảnh hưởng đến việc hoàn thành mục tiêu trong cuộc sống của bạn như thế nào?



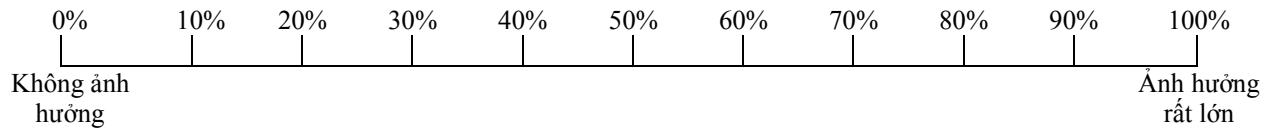
9. Một vài người gặp khó khăn trong việc kiểm soát hoặc hạn chế những mộng tưởng. Bạn cảm thấy khó khăn như thế nào khi phải kiểm soát mộng tưởng của mình?



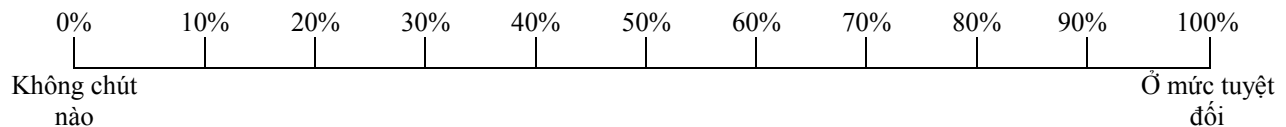
10. Một vài người thấy khó chịu khi một sự kiện ở thế giới thực làm gián đoạn mộng tưởng của họ. Khi thế giới thực làm gián đoạn mộng tưởng của bạn, bạn cảm thấy khó chịu như thế nào?



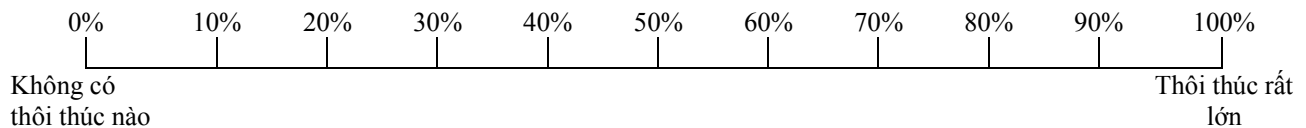
11. Mộng tưởng có thể làm ảnh hưởng đến thành công trên con đường học thuật, nghề nghiệp hay khả năng đạt được những thành tựu cá nhân ở một vài người. Mộng tưởng đã ảnh hưởng đến thành công trong việc học hoặc sự nghiệp của bạn như thế nào?



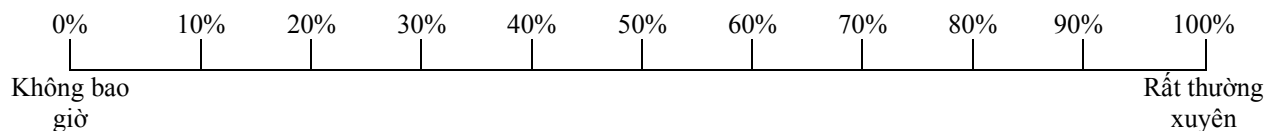
12. Một vài người sẽ dành thời gian phần lớn thời gian của mình cho mộng tưởng thay vì làm những việc khác. Thay vì tương tác với mọi người hoặc tham gia vào các hoạt động xã hội, thì bạn muốn dành thời gian cho những mộng tưởng của mình như thế nào?



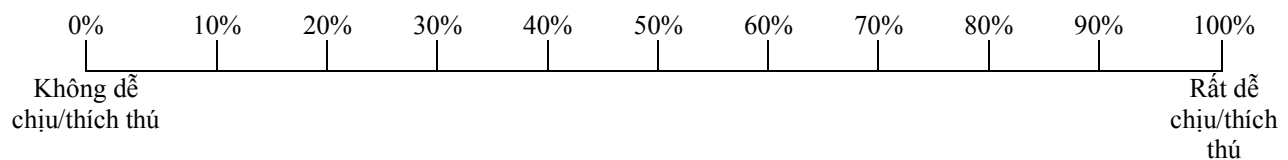
13. Khi vừa thức dậy vào buổi sáng, bạn có cảm thấy muốn ngay lập tức thoát ly vào mộng tưởng không?



14. Mộng tưởng của bạn có thường đi kèm các hoạt động như đi qua đi lại hay đứng đưa tay không?



15. Một vài người thích mộng tưởng. Khi thoát ly vào mộng tưởng, bạn cảm thấy dễ chịu hoặc/và tận hưởng việc này đến mức nào?



16. Một vài người không thể chìm vào mộng tưởng khi không nghe nhạc. Mộng tưởng của bạn phụ thuộc vào việc nghe nhạc như thế nào?

