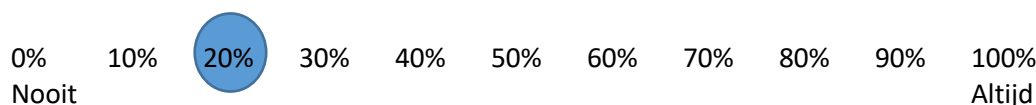
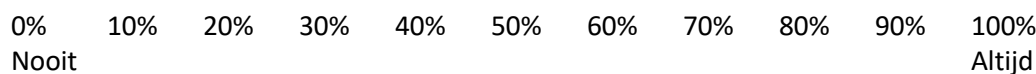


De 16-delige Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16)
 Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

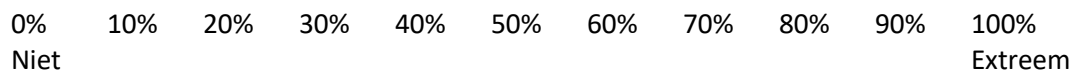
De vragen hieronder gaan over uw dagdromen in de afgelopen maand, tenzij anders aangegeven. Kies steeds het percentage dat het beste bij u past. Voorbeeld vraag: *sommige mensen raken zo verstrikt in hun dagdromen dat ze vergeten waar ze zijn. Hoe vaak vergeet u waar u bent als u dagdroomt?* In dit voorbeeld is voor 20% gekozen ("1 op de 5 keer als ik dagdroom").



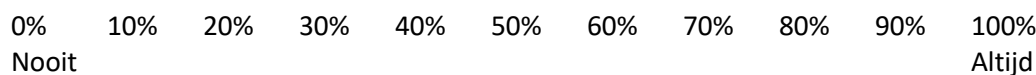
1. *Sommige mensen merken dat bepaalde muziek hun dagdromen kan activeren. Hoe vaak activeert muziek uw dagdromen?*



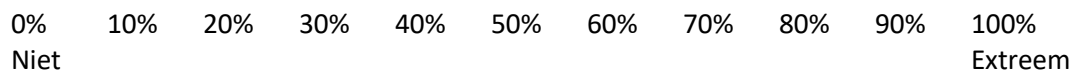
2. *Sommige mensen willen een dagdroom die werd onderbroken door een gebeurtenis in de echte wereld, op een later tijdstip voortzetten. Als iets in de echte wereld één van uw dagdromen onderbreekt, hoe zeer voelt u dan de behoefte om zo snel mogelijk terug te keren naar die dagdroom?*



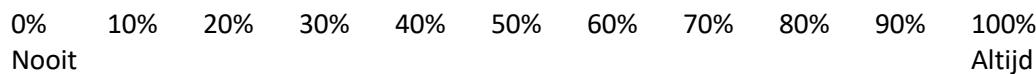
3. *Hoe vaak maakt u tijdens het dagdromen stemgeluiden of gezichtsbewegingen (bijvoorbeeld lachen, praten of woorden met de lippen vormen)?*



4. *Als u niet echt kunt dagdromen omdat u andere dingen moet doen (bv werken), hoe gespannen bent u dan?*



5. *Sommige mensen merken dat dagdromen hen van het werk afhouden. Hoe zeer storen uw dagdromen u bij het werken?*



6. Sommige mensen zijn verdrietig of bezorgd over de hoeveelheid tijd die ze besteden aan dagdromen. Hoe verontrust bent u over de tijd die u aan dagdromen besteedt?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

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

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

8. Sommige mensen merken dat hun dagdromen een belemmering zijn bij het bereiken van dingen die voor hen het belangrijkste zijn in het leven. Hoe sterk belemmeren uw dagdromen u bij het bereiken van uw levensdoelen?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

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

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

10. Sommige mensen zijn geïrriteerd als een gebeurtenis in de echte wereld één van hun dagdromen onderbreekt. Wanneer iets één van uw dagdromen verstoort, hoe geïrriteerd bent u dan?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

11. Sommige mensen hebben de ervaring dat hun dagdromen het moeilijk maken om succes te boeken in hun studie of beroep. Hoe sterk belemmeren uw dagdromen u in uw studie of beroep?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

12. Sommige mensen geven de voorkeur aan hun dagdromen boven een heleboel andere dingen. Dagdroomt u liever dan dat u met andere mensen omgaat, meedoet aan sociale activiteiten of bezig bent met hobby's?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

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

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%
Niet Extreem

14. Hoe vaak gaan uw dagdromen gepaard met fysieke activiteit zoals heen en weer lopen, zwaaien of handbewegingen maken?

[illegible]

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

[illegible]

16. Sommige mensen vinden het moeilijk om door te gaan met dagdromen wanneer ze tegelijkertijd niet naar muziek luisteren. In welke mate zijn uw dagdromen afhankelijk van luisteren naar muziek?

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Niet Extreem