Maladaptif Gündüzdüşü Ölçeği (MDS-16)

Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp · Türkçe çeviri: Vedat Şar, 2017

Aşağıdaki soruları yanıtlarken lütfen geçen ay içersindeki hayal kurma (gündüzdüşü) yaşantılarını dikkate alınız. Başka zamana ait ise belirtiniz. Deneyimlerinize en uygun şıkkı seçiniz. Örneğin: Bazı insanlar kendilerini hayale o kadar çok kaptırırlar ki nerede olduklarını unuturlar. Hayal kurma sırasında nerede olduğunuzu unutma ne sıklıkla olmaktadır? Örnekte yanıt olarak % 20 seçilmiştir.

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

Hiç bir zaman — Çok sık

1. Bazı insanlar, belirli müziklerin hayal kurmayı başlattığını farkederler. Müzik sizin hayal kurmanızı ne ölçüde aktif hale getirmektedir?

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

Hiç bir zaman — Çok sık

2. Bazı insanlar, dış dünyadaki bir olayın böldüğü hayal kurma durumuna devam etme gereksinimi duyarlar. Dış dünyadaki bir olay sizin hayal kurmanızı böldüğünde, sizin yarım kalan hayal kurma durumuna olabildiğince çabuk dönme gereksiniminiz ya da isteğiniz ne kadar güçlüdür?

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

Hiç yok — Çok fazla

3. Hayal kurma durumunuza ne sıklıkla ses veya yüz ifadesi değişikliği eşlik eder? (örneğin gülme, konuşma veya çene çalma)?

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

Hiç değil — Çok

4. Belirli bir zaman diliminde gerçek dünyadaki sorumluluklarınız yüzünden hayal kuramadığınızda hayal kurmak için uygun bir zaman bulmayı ne kadar dert edersiniz?

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

Hiç değil — Çok

5. Bazı insanlarda hayal kurma durumu günlük iş veya görevlerine engel olur. Sizin hayal kurma durumunuz basit gündelik işleri yapma kapasitenizi ne kadar etkiler?

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

Hiç engellemez — Çok engeller

6. Bazı insanlar, hayal kurmaya harcadıkları zamanın miktarı konusunda endişeli veya sıkıntılı olurlar. Siz, halen hayal kurmaya harcadığınız zamanın miktarını ne kadar dert ediyorsunuz?

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

Hiç değil — Çok

7. Önemli veya zor bir şeyle karşılaştığınızı bildiğinizde dikkatinizi vermek veya o işi bitirmek için göreve odaklanmak veya hedefe ulaşmak amacıyla hayal kurmaktan uzak durmak sizin için ne kadar zordur?

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

Hiç zor değil — Çok zor

Özgün ölçek: Somer E, Lehrfeld J, Bigelsen J, Jopp DS. Conscious Cogn. 2016;39:77-91 · Türkçe çeviri: Vedat Şar (2017) · Türkçe sürümün DEHB'li erişkinlerde incelenmesi: Kandeğer A ve ark. Br J Clin Psychol. 2026;65(2):656-670. doi:10.1111/bjc.70043 · alikandeger.com/olcekler

8. Bazı insanlar, kendi hayal kurma durumlarının kendileri için en önemli şeyleri engellediğini farketmişlerdir. Kendi hayal kurma durumunuzun sizin tümüyle yaşam amaçlarınızı başarmanıza engel olduğu hissini ne ölçüde duyuyorsunuz?

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

Hiç engellemez — Çok engeller

9. Bazı insanlar, kendi hayal kurma eğilimlerini kontrol altına almakta veya sınırlamakta zorlanırlar. Hayal kurma eğiliminizi kontrol altında tutmak sizin için ne ölçüde zordur?

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

Hiç zor değil — Çok zor

10. Bazı insanlar, dış dünyadaki bir olay hayal kurmalarını engellediğinde öfkelenirler. Dış dünya sizin hayal kurmanızı engellediğinde genellikle ne kadar öfkelenirsiniz?

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

Hiç değil — Çok öfkeli

11. Bazı insanlar, kendi hayal kurma eğilimlerinin akademik/mesleki veya kişisel başarılarını engellediğini farkederler. Sizin hayal kurma eğiliminiz akademik/mesleki başarınızı ne ölçüde engellemektedir?

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

Hiç engellemez — Çok engeller

12. Bazı insanlar, hayal kurmayı başka şeylere tercih ederler. Siz diğer insanlarla yakın ilişki kurmak veya sosyal aktivitelere katılıp hobi edinmektense hayal kurmayı ne ölçüde tercih edersiniz?

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

Hiç — Son derecede

13. Sabah uyandığınızda ilk olarak hayal kurmaya hemen başlamak için ne kadar güçlü bir eğilim duyarsınız?

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

Hiç — Çok

14. Sizin şimdiki hayal kurma durumunuza, yürüme, ayaklarınızı veya ellerinizi sallama gibi fiziksel aktiviteler ne sıklıkla eşlik etmektedir?

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

Hiç — Çok sık

15. Bazı insanlar, hayal kurmayı severler. Siz hayal kurarken bu durumunuzu ne kadar rahatlatıcı veya zevkli bulursunuz?

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

Hiç eğlenceli değil — Çok eğlenceli

16. Bazı insanlar için müzik dinlemedikleri zaman hayal kurma durumlarını sürdürmek zordur. Sizin hayal kurmanız müzik dinlemenin eşlik etmesine ne ölçüde bağlıdır?

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

Hiç bağlı değildir — Çok bağlıdır