Maladaptif Gündüzdüşü Ölçeği – Kısa Form (MDS-5)

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

Kısa form, MDS-16'nın 4, 5, 8, 9 ve 14. maddelerinden oluşur.

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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

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 · Kısa form: Soffer-Dudek N, Oh H. Compr Psychiatry. 2024;129:152441. · alikandeger.com/olcekler