Zihinsel Aşırı Gezinme Ölçeği

Mind Excessively Wandering Scale (MEWS) · Türkçe form

Bu ifade sizin için ne kadar doğru?

0	1	2	3
Hiçbir zaman	Bazen	Çoğu zaman	Hemen her zaman

		0	1	2	3
1.	Düşüncelerimi kontrol etmekte zorluk çekerim.	0	1	2	3
2.	Düşüncelerimi durdurmakta zorlanırım.	0	1	2	3
3.	Aynı anda iki veya daha fazla şey düşünürüm.	0	1	2	3
4.	Düşüncelerim dağınıktır ve her yerdedir.	0	1	2	3
5.	Düşüncelerim her zaman hareket halindedir.	0	1	2	3
6.	Sürekli zihinsel aktivite halindeyim.	0	1	2	3
7.	Aklıma başka bir düşünce girmeden bir şeyi düşünmekte zorlanırım.	0	1	2	3
8.	Düşüncelerim dikkatimi dağıtır ve yaptığım işe odaklanmamı engeller.	0	1	2	3
9.	Düşüncelerimi yavaşlatmakta ve belli bir zamanda tek bir şeye odaklanmakta güçlük çekerim.	0	1	2	3
10.	Net bir şekilde düşünmekte zorlanırım, zihnim sanki bir sis bulutunun içinde gibidir.	0	1	2	3
11.	Kendimi farklı düşünceler arasında uçuşurken bulurum.	0	1	2	3
12.	Düşüncelerimi ancak ciddi bir çabayla belli bir zamanda tek bir şeye odaklayabilirim.	0	1	2	3

© 2016 Asherson P, Kuntsi J, Skirrow C (King's College London). Türkçe çeviri, özgün ölçeğin geliştiricilerinin izniyle yapılmıştır. Klinisyenler bu formu kendi hastalarında kullanmak üzere izin almadan çoğaltabilir; elektronik kullanım dahil diğer tüm kullanımlar için yazarların önceden yazılı izni gerekir.

Türkçe uyarlama: Güler HA, Bozkur B, Akbulut ÜH, Tezcan ME, Kandeğer A. Int J Dev Neurosci. 2026;86(6):e70175. doi:10.1002/jdn.70175 · Özgün ölçek: Mowlem FD, Skirrow C, Reid P, et al. J Atten Disord. 2019;23(6):624-634. · alikandeger.com/olcekler