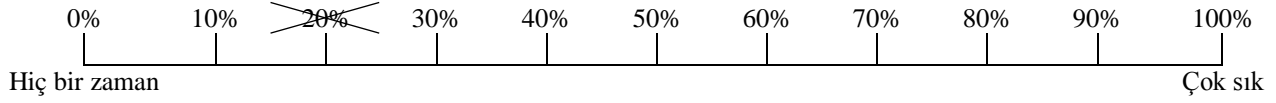


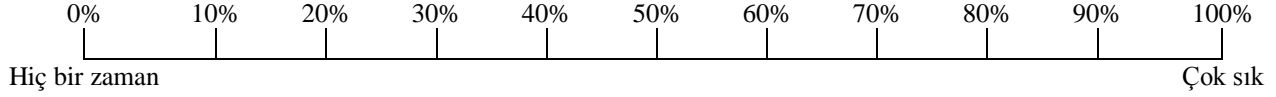
Maladaptif Gündüzdüşü Ölçeği (MDS-16)

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

Aşağıdaki soruları yanıtlarken lütfen geçen ay içerisindeki hayal kurma (gündüzdüşü) yaşantılarını dikkate almız. 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 unutmama ne sıklıkla olmaktadır? Örnekte yanıt olarak % 20 seçilmiştir.



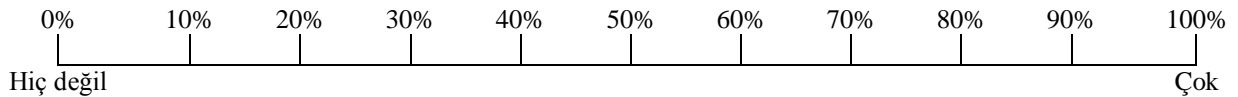
1. Bazı insanlar, belirli müziklerin hayal kurmayı başlattığını farkederler. Müzik sizin hayal kurmanızı ne ölçüde aktif hale getirmektedir?



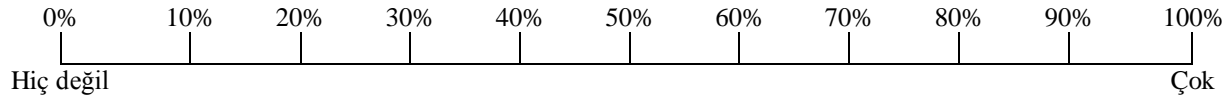
2. Bazı insanlar, dış dünyadaki bir olayın böldüğü hayal kurma durumuna devam etme gereksinimi duyarlar. Dış dünyadaki bir olay sizin hayal kurmanızı böldüğünde, sizin yarım kalan hayal kurma durumuna olabildiğince çabuk dönme gereksininiz ya da isteğiniz ne kadar güçlüdür?



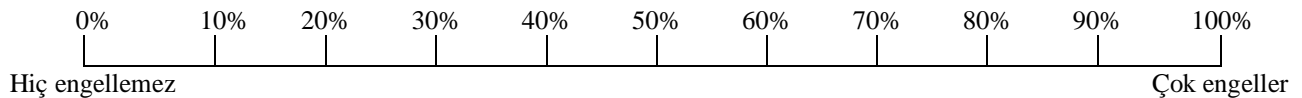
3. Hayal kurma durumunuza ne sıklıkla ses veya yüz ifadesi değişikliği eşlik eder? (örneğin gülme, konuşma veya çene çalma)?



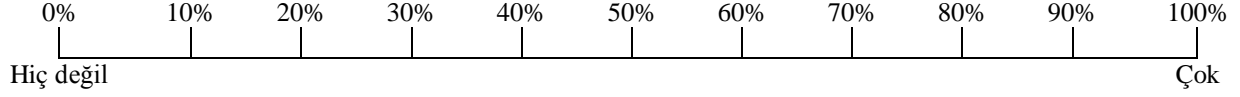
4. Belirli bir zaman diliminde gerçek dünyadaki sorumluluklarınız yüzünden hayal kuramadığınızda hayal kurmak için uygun bir zaman bulmayı ne kadar dert edersiniz?



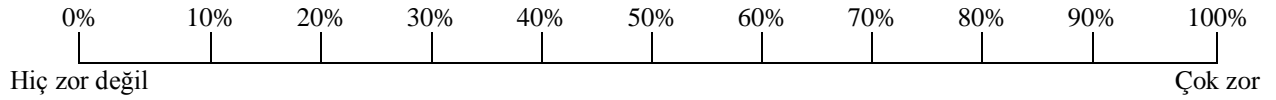
5. Bazı insanlarda hayal kurma durumu günlük iş veya görevlerine engel olur. Sizin hayal kurma durumunuz basit gündelik işleri yapma kapasitenizi ne kadar etkiler?



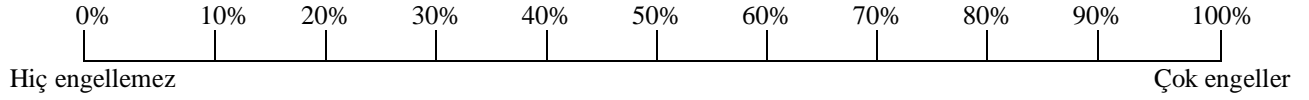
6. Bazı insanlar, hayal kurmaya harcadıkları zamanın miktarı konusunda endişeli veya sıkıntılı olurlar. Siz, halen hayal kurmaya harcadığınız zamanın miktarını ne kadar dert ediyorsunuz?



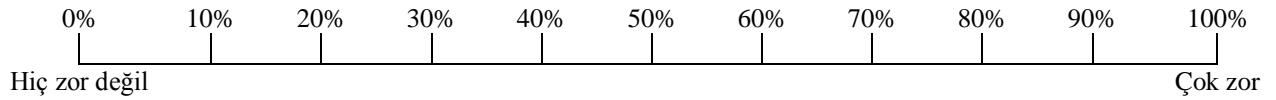
7. Önemli veya zor bir şeyle karşılaştığımızı bildiğinizde dikkatinizi vermek veya o işi bitirmek için göreve odaklanmak veya hedefe ulaşmak amacıyla hayal kurmaktan uzak durmak sizin için ne kadar zordur?



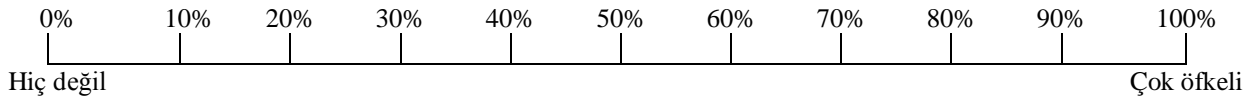
8. Bazı insanlar, kendi hayal kurma durumlarının kendileri için en önemli şeyleri engellediğini farketmişlerdir. Kendi hayal kurma durumunuzun sizin tümüyle yaşam amaçlarınızı başarmanıza engel olduğu hissini ne ölçüde duyuyorsunuz?



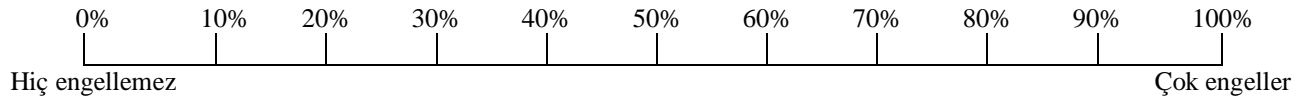
9. Bazı insanlar, kendi hayal kurma eğilimlerini kontrol altına almakta veya sınırlamakta zorlanırlar. Hayal kurma eğiliminizi kontrol altında tutmak sizin için ne ölçüde zordur?



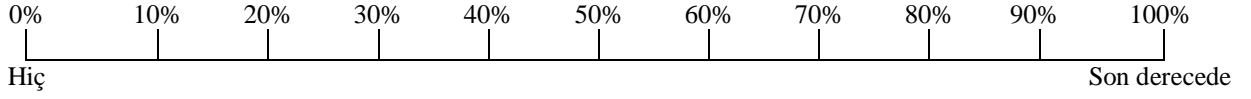
10. Bazı insanlar, dış dünyadaki bir olay hayal kurmalarını engellediğinde öfkelenirler. Dış dünya sizin hayal kurmanızı engellediğinde genellikle ne kadar öfkelenirsiniz?



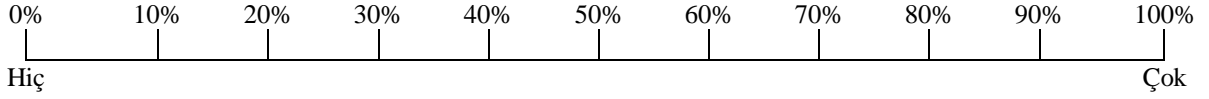
11. Bazı insanlar, kendi hayal kurma eğilimlerinin akademik/mesleki veya kişisel başarılarını engellediğini farkederler. Sizin hayal kurma eğiliminiz akademik/mesleki başarılarınızı ne ölçüde engellemektedir?



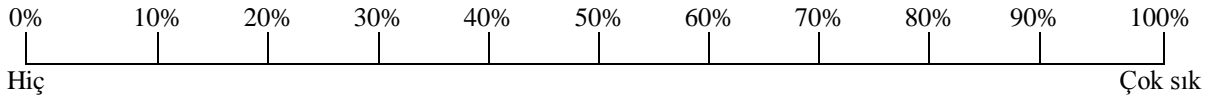
12. Bazı insanlar, hayal kurmayı başka şeylere tercih ederler. Siz diğer insanlarla yakın ilişki kurmak veya sosyal aktivitelere katılıp hobi edinmektense hayal kurmayı ne ölçüde tercih edersiniz?



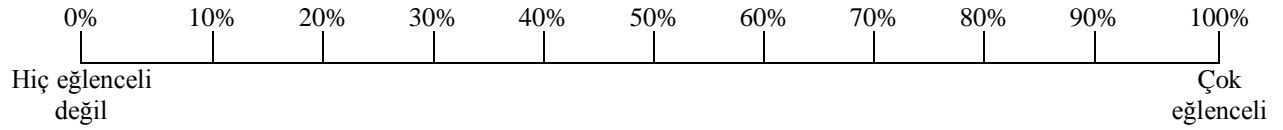
13. Sabah uyandırdığınızda ilk olarak hayal kurmaya hemen başlamak için ne kadar güçlü bir eğilim duyarsınız?



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



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



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

