**EK 5.Hayal Kurma Nitelikleri Ölçeği**

Bu anket hayal kurma deneyimleriniz hakkında sorular yöneltmektedir. Lütfen aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katıldığınızı/katılmadığınızı belirtiniz:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Katılmıyorum | Çok az katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Büyük ölçüde katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
| 1 | Hayallerim bana genellikle keyifli düşünceler verir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Hayallerim genellikle teşvik edici ve tatmin edicidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Hayallerim, bana karşılaştığım zorlayıcı durumlarda faydalı ipuçları sağlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Hayallerim çoğu zaman bende samimi ve neşeli bir his bırakır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Gelecekte gerçekleşmesini dilediğim şeyler hakkında hayal kurarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Hayallerimi ilgi çekici ve değerli bulurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Hayallerimin çoğu gerekçi bir düzeydedir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Hayallerimin çoğu genellikle iyi bir film kadar canlıdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Sık sık hayallerimi gerçek anılarımla karıştırırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Bazen bir yetişkin olarak (hala) hayali bir dünyada yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Bir yetişkin olarak bazen günün uyanık olduğum önemli bir kısmını hayal kurarak geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

***-Hayal Kurma Nitelikleri Ölçeği***

Bu çalışmada uyarlaması gerçekleştirilen Hayal Kurma Nitelikleri Ölçeği (Dayderaming Qualities Scale), Isham ve diğerleri (2024) tarafından hayal kurma niteliklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 11 maddeden oluşan ölçeğin; “hoşluk”, “gerçekçilik” ve “sıklık” olmak üzere üç alt boyutu vardır. Ölçek 5’li likert tipi olarak geliştirilmiştir ve “Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle katılıyorum(5)” arasındaki katılım düzeyi ifadeleriyle cevaplanmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. .Ölçeğin iç tutarlılığını değeri 0.82 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği için bakılan hayal kurma ölçeği ile arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu 0.52 olarak hesaplanmıştır.

**Puanlama**

11 maddenin Puanını toplam hayal kurma puanını elde etmek için toplayınız.

Alt ölçek puanları aşağıdaki maddeleri toplayarak elde edilebilir:

* Hoşluk - 1, 2, 3, 4, 5, 6. maddeler
* Gerçekçilik – 7, 8, 9. Maddeler
* Sıklık – 10, 11. Maddeler

Isham, L., Loe, B. S., Hicks, A., Wilson, N., Bentall, R. P., & Freeman, D. (2024). Daydreaming and grandiose delusions: development of the Qualities of Daydreaming Scale. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 1-15.