

Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği

Şimdi yukarıda aktardığınız anı ile ilgili size kimi sorular soracağız. Lütfen her bir ifadeyi bu anınızı düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1	2	3	4	5	6	7
Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Bu olayı çok canlı bir şekilde hatırlarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Bu olayı çok net bir şekilde hatırlarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Olay olduğu sırada yaşadıklarım sanki dün olmuş gibi canlıdır.	1	2	3	4	5	6	7
4. Olayın gerçekleştiği durumu sanki oradaymışım gibi canlı hatırlarım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer benden istenseydi, olay hakkında her şeyiyle gerçeğine uygun bir film çekebilirdim, çünkü olayı o kadar açık hatırlıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bu olayın hatırladığım gibi gerçekleştiğinden eminim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Bu olayı anımsarken <u>olmamış</u> bir şeyleri hayal etmiyor ya da uydurmuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bu olay tam olarak hatırladığım şekilde gerçekleşmiştir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bu olayın hatırladığımdan farklı şekilde gerçekleşmiş olabileceğini düşünüyorum. (T)	1	2	3	4	5	6	7
10. Bu olayın hatırladığım gibi gerçekleştiğine dair ciddi şüphelerim var. (T)	1	2	3	4	5	6	7
11. Olayın gerçekleştiği mekanın hangi ülkeye ait olduğunu anımsarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Olayın gerçekleştiği mekanın hangi şehre ait olduğunu anımsarım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Olayın gerçekleştiği mekanın hangi semtte olduğunu anımsarım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Bu olayı anımsarken, olay esnasında duyduklarım kulaklarımda yankılanır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Olayla ilgili dokunsal detayları (sıcaklık ya da acı gibi) anımsarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Olay olduğu sırada, nasıl durduğumu, yüzümün nereye dönük olduğunu ya da nasıl hareket ettiğimi anımsarım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Bu olayı anımsarken, mekandaki kimi nesnelerin (mobilyalar ya da duvar kağıdı gibi) ayrıntılarını ya da renklerini anımsarım.	1	2	3	4	5	6	7
18. Bu olaydaki kokuları (örneğin rutubet kokusu ya da parfüm kokusu gibi) olayı hatırlarken yeniden hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

19. Bu olayı pek sık hatırlamam. (T)	1	2	3	4	5	6	7
20. Bu olayı hatırlayabilmek için bir süre düşünmem gerekti. (T)	1	2	3	4	5	6	7
21. Bu anıyı hatırlamak için hafızamı yoklamam gerekir. (T)	1	2	3	4	5	6	7
22. Bu olayı sıklıkla arkadaşlarıma ya da aileme anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
23. Bu olay olduğundan beri başkalarıyla olay hakkında pek çok kez konuştum.	1	2	3	4	5	6	7
24. Bu olayı sıklıkla birileri ile paylaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
25. Bu olaydan kimseye bahsetmedim. (T)	1	2	3	4	5	6	7
26. Bu olayı başkaları ile paylaşmam. (T)	1	2	3	4	5	6	7
27. Bu olayı anımsarken, sanki eski ben'e ve yakınımıdaki kişilere yukarıdan ya da uzaktan bakıyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
28. Bu olayı anımsarken, olayı sanki dışarıdan bir gözlemci gibi görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
29. Bu olayı anımsarken, sanki başkasına ait bir filmi izliyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
30. Bu olayı anımsarken, bir izleyici gözüyle değil, kendi gözlerimle görüyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Bu olayı anımsarken, olayı tamamen kendi gözlerimle görürüm.	1	2	3	4	5	6	7
32. Bu anıyı kendi gözlerimden, kendi bakış açımdan hatırlarım.	1	2	3	4	5	6	7
33. Bu olayı zamansal sırası içinde (öncesini, olay esnasını, sonrasını bilerek) hatırlarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Bu anı kopuk kopuk parçalar halinde aklıma gelir. (T)	1	2	3	4	5	6	7
35. Bu olayı anımsarken, olay akışında boşluklar, hatırlayamadıklarım vardır. (T)	1	2	3	4	5	6	7
36. Bu anı aklıma, kopuk kopuk anlık görüntüler halinde gelir. (T)	1	2	3	4	5	6	7
37. Bu anıda olayların oluş sırası karışık, kafa karıştırıcıdır. (T)	1	2	3	4	5	6	7
38. Bu olayı anımsarken, olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
39. Bu olayı anımsarken, olayın olduğu zamana geri yolculuk yapıyormuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
40. Bu olayı anımsarken, geçmişe dönmüş ve o zamanki ben olmuş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
41. Bu olayı düşünürken, sadece ne olduğunu bilmekten ziyade olayı gerçekten hatırlarım.	1	2	3	4	5	6	7
42. Bu olayı anımsarken, olay esnasında düşündüklerimi yeniden düşünür ya da hissettiklerimi yeniden hissediyor gibi olurum.	1	2	3	4	5	6	7

43. Olayı bir bütün olarak değerlendirdiğimde, hissettiğim duygular oldukça olumludur.	1	2	3	4	5	6	7
44. Bu anıda hatırladığım olay oldukça olumludur.	1	2	3	4	5	6	7
45. Bu olay olurken hissettiklerim oldukça olumluydular.	1	2	3	4	5	6	7
46. Olayı bir bütün olarak değerlendirdiğimde, hissettiğim duygular oldukça olumsuzdur. (T)	1	2	3	4	5	6	7
47. Bu anıda hatırladığım olay oldukça olumsuzdur. (T)	1	2	3	4	5	6	7
48. Bu olay olurken hissettiklerim oldukça olumsuzdular. (T)	1	2	3	4	5	6	7
49. Şimdi bu olayı hatırlarken hissettiğim duygular oldukça yoğun.	1	2	3	4	5	6	7
50. Bu olaya odaklandığımda duygularım çok şiddetlenir.	1	2	3	4	5	6	7
51. Bu olayın anısı bende çok güçlü duygular uyandırır.	1	2	3	4	5	6	7
52. Şimdi bu olayı hatırlarken hissettiğim duygular çok zayıf. (T)	1	2	3	4	5	6	7
53. Bu olayın anısı bende çok zayıf duygular uyandırır. (T)	1	2	3	4	5	6	7
54. Bu olayı anımsarken, hissettiklerim önemli olsalar da yok saymayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
55. Bu olay hakkında konuşurken sadece ne olup bittiğini anlatırım, duygularımdan ya da düşündüklerimden bahsetmem.	1	2	3	4	5	6	7
56. Bu olayı anımsarken hissettiklerimi içime atarım.	1	2	3	4	5	6	7
57. Bu olayı anımsarken hissettiklerimi bastırırım.	1	2	3	4	5	6	7
58. Bu olayı anımsarken, hislerim aklımı karıştırır.	1	2	3	4	5	6	7
59. Bu olayı anımsarken, hissettiklerim yüzünden düşüncelerim arasında kaybolurum.	1	2	3	4	5	6	7
60. Bu olayı anımsarken, hissettiklerim dışında başka bir şeye odaklanamam.	1	2	3	4	5	6	7
61. Bu olayı anımsarken hissettiklerimden dolayı, şu an bile olayı düşünmekte zorlanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
62. Bu olayı bir başkasına aktarırken, duygularımı öyle çok anlatma ihtiyacı duyarım ki olayı bütün bir öykü olarak aktaramam.	1	2	3	4	5	6	7
63. Bu olayı anımsarken hissettiklerim öyle yoğundur ki sonrasında yaptığım işlere odaklanamam.	1	2	3	4	5	6	7

(T) Ters çevrilmesi gereken maddeler