

Olayların Merkeziliği Ölçeği

Lütfen ... bir olayı/biraz önce hatırladığınız anıdaki olayı tekrar düşünün. Aşağıdaki maddelerin her birine ne kadar katıldığınızı maddenin hemen yanında 1'den 5'e kadar sıralanan numaralardan birini daire içine alarak belirtin.

1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Bu olay yeni deneyimleri anlamlandırmamda bir rehber, bir referans noktası haline geldi.	1	2	3	4	5
2. Bu olay ve şimdiki yaşantılarım arasındaki bağlantıları ve benzerlikleri kendiliğinden fark ederim.	1	2	3	4	5
3. Bu olayın kimliğimin bir parçası haline geldiğini hissediyorum. *	1	2	3	4	5
4. Bu olay hayatımdaki önemli konuların sembolü ya da işareti olarak görülebilir.	1	2	3	4	5
5. Bu olay benim hayatımı çoğu insanın hayatından farklı kılıyor.	1	2	3	4	5
6. Bu olay kendimi ve dünyayı anlamamda bir rehber, bir referans noktası haline geldi.*	1	2	3	4	5
7. Bu tür bir olay yaşamamış insanların benden farklı düşündüklerine inanıyorum.	1	2	3	4	5
8. Bu olay benim kim olduğuma dair çok şey anlatıyor.	1	2	3	4	5
9. Çoğu zaman, bu olay ve insanlarla şu anki ilişkilerim arasında bağlantılar ve benzerlikler görürüm.	1	2	3	4	5
10. Bu olayın, hayat hikayemin ana unsurlarından biri haline geldiğini hissediyorum.*	1	2	3	4	5
11. Bu tür bir olay yaşamamış insanların kendilerine bakışlarının, benimkinden farklı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
12. Bu olay benim başka yaşantılara dair hislerimi ve düşüncelerimi etkiledi. *	1	2	3	4	5
13. Bu olay geleceğime nasıl bakacağıma ilişkin bir rehber, bir referans noktası haline geldi.	1	2	3	4	5
14. Eğer hayatımın bir halısını dokusaydım, bu olay başka pek çok olaya bağlanan ilmekleriyle halının tam ortasında olurdu.	1	2	3	4	5
15. Hayat hikayem iki ana bölüme ayrılabilir: Bu olaydan öncesi ve bu olaydan sonrası.	1	2	3	4	5
16. Bu olay hayatımı kalıcı olarak değiştirdi.*	1	2	3	4	5
17. Bu olayın geleceğim üzerindeki etkilerini sık sık düşünürüm.*	1	2	3	4	5
18. Bu olay hayatımda bir dönüm noktasıydı.*	1	2	3	4	5
19. Eğer bu olay başıma gelmeseydi, bugün başka bir insan olurum.	1	2	3	4	5
20. Geleceğim hakkında kafa yorarken sık sık geriye dönüp bu olayı düşünürüm.	1	2	3	4	5

* Kısa versiyon maddeleri