



Bellek Özelliklerinde Duygu İçeriğinin Etkisi: Duygusal Değer, Duygusal Yoğunluk ve Tekil Duygular

Effect of Emotional Content on Memory Characteristics: Emotional Valence, Emotional Intensity, and Individual Emotions

İnci Boyacıoğlu¹, Kıvanç Konukoğlu², Tolga Ergiyen³

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye

²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

³İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir, Türkiye

ÖZ

Bu çalışmanın amacı anıların duygusal değeri ve duygusal yoğunluğu ile otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri arasındaki ilişkileri tekil duygular ve anı türleri bağlamında incelemektir. Bu çalışmaya Dokuz Eylül Üniversitesi'nden 764 öğrenci (514 kadın, 250 erkek) katılmıştır. Katılımcılardan bir erken çocukluk anısı, bir öztanımlayıcı anı veya bir romantik ilişki anısı hatırlamaları istenmiştir. Ardından hatırladıkları anıyı düşünerek Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği'ni ve tekil duyguların yoğunluğuna ilişkin ölçeği doldurmaları istenmiştir. Yapılan regresyon analizlerinde anıların duygusal yoğunluğunun anılardaki algısal detayları, anıların tekrar tekrar hatırlanmasını ve duygusal aşırılıştırmayı yordadığı bulunmuştur. Düzenleyici-aracı analizlerde, olumsuz benlik-saygısı duyguları haricinde tekil duygularla anı özellikleri arasında duygusal yoğunluk için anlamlı bir aracılık etkisi gözlemlenmiştir. Bu analizlerden sadece düşmanca duygular ve kaygı ilintili duygular ile anı özellikleri arasında duygusal yoğunluğun aracılığındaki ilişkide anı türlerinin düzenleyici etkisi tespit edilmiştir. Tekil duyguların yoğunluğu duygusal değerle daha güçlü ilişkiler gösterirken, anı özelliklerini asıl yordayan değişken anıların genel duygusal yoğunluğu olmuştur. Ancak olumsuz benlik-saygısı duygularının kendilerine özgü bir örüntüye sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Otobiyografik bellek, duygular, duygusal yoğunluk, duygusal değer

ABSTRACT

The aim of the present study is to examine the relationships between the emotional valence and emotional intensity of autobiographical memories and the phenomenological characteristics of memories in the context of individual emotions and memory types. Seven hundred and sixty-four students (514 female, 250 male) from Dokuz Eylul University participated in the study. Participants were asked to recall a childhood memory, a self-defining memory, or a romantic relationship memory. After thinking about the memory they remember, they were requested to fill out the Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire and a scale for intensity of individual emotions. Regression analyses showed that emotional intensity of the memories predicted the sensory details, rehearsal, and preoccupation with emotions. In moderated-mediation analyses, mediating effects for emotional intensity were detected between individual emotions and memory characteristics, except for the negative self-esteem emotions. Among these analyses, a moderating effect of memory types was detected only for the relationships between hostile emotions and anxiety-related emotions and the memory characteristics through the mediation of emotional intensity. While the intensity of singular emotions showed stronger relationship with emotional valence, the main variable that predicted memory characteristics overall was the emotional intensity.

Keywords: Autobiographical memory, emotions, emotional intensity, emotional valence

Giriş

Anıların duygusal değeri (emotional valence) ve duygusal yoğunluğu (emotional intensity) başta olmak üzere, duyguların otobiyografik anılarla ilişkisi alanyazında yoğun bir şekilde çalışılmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygu yüklü anıların kodlanma, saklanma ve geri çağırılma süreçlerinde önemli birçok farklılık saptanırken (Conway ve Pleydell-Pearce 2000, Levine ve Bluck 2004, Kensinger 2009a, Kensinger 2009b, Holland ve Kensinger 2010), anılarla ilintili duygulanımsal süreçlerin (affective processes) bireysel farklılıklar ve psikolojik semptomlarla da güçlü ilişkileri olduğu sayısız araştırmada gösterilmiştir (Boals ve ark. 2008, Rasmussen ve Berntsen 2010, Sarp ve Tosun 2011, Boyacıoğlu ve ark. 2017).

Anıların duygusal değeri anının genel olarak kişide yarattığı olumlu veya olumsuz duygulanımı ifade ederken, duygusal yoğunluk ise duygulanımın uyarılma şiddetine karşılık gelmektedir. Anıların duygusal değeri ve yoğunluğu anıları tekrar tekrar hatırlama (rehearsal), yeniden yaşarcasına hatırlama (recollection/reliving), anıların canlılığı (vividness), anılara ait algısal detayların zenginliği (sensory/perceptual details), anının hatırlanması esnasında verilen fiziksel tepkiler (visceral reactions), anıların birinci şahıs/alan ya da üçüncü şahıs/gözlemci perspektifinden hatırlanması (1st/3rd person memory perspective or field/observer perspective) gibi anıların birçok fenomenolojik özelliği üzerinde yordayıcı etki gösterebilmektedir (Talarico ve ark. 2004, Mickley ve Kensinger 2009, Boyacıoğlu ve Akfirat 2015). Fakat anıların duygusal değeri, yoğunluğu ve fenomenolojik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar arasında kimi tutarsızlıklar söz konusudur (Öner 2021). Mevcut araştırmanın amacı anıların duygusal değeri ve yoğunluğu ile anıların fenomenolojik özellikleri arasındaki ilişkileri tekil duygular ve anı türleri bağlamında incelemektir. Otobiyografik bellek alanyazınında utanç ve suçluluk gibi özel duyguların dışında tekil duyguların görece az çalışıldığı (D'Argembeau ve Van der Linden 2008, Robinaugh ve McNally 2010, Pivetti ve ark. 2016), anıların duygularla ilişkisinin farklı anı türleri için nadiren karşılaştırıldığı görülmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek sonuçların alanyazındaki tutarsız bulgular açısından açıklayıcı bilgiler sağlayacağı gibi, psikolojik sağlık alanındaki çalışmalara da katkı sunacağı düşünülmektedir.

Otobiyografik anıların duygusal değerini inceleyen araştırmalarda bellek süreçlerindeki olumlu duygu yanlılığı sıklıkla tespit edilen bir olgudur (Berntsen 1996, Walker ve ark. 2003, Schaefer ve Philippot 2005, Marsh ve ark. 2019). Olumlu anıların insanların kendileri hakkındaki hislerini güçlü bir şekilde etkilediği, benlik yüceltici işlevi sayesinde benlik-saygısını koruyabildiği ve benliğin inşasında ana unsurlardan biri olarak görev aldığı bilinmektedir (Wilson ve Ross 2003, Collins ve ark. 2007, Demiray ve Janssen 2015). Olumlu otobiyografik anılar olumsuz anılara kıyasla belleğe daha kolay kaydedilmekte (Dolcos ve Cabeza 2002), daha kolay ve hızlı bir şekilde çağırılmaktadır (Lishman 1974, Levine ve Bluck 2004, Bohanek ve ark. 2005), daha canlı ve detaylı hatırlanmaktadır (D'Argembeau ve Van der

Linden 2008, Lindeman ve ark. 2017). Ayrıca, anıya eşlik eden duyguların zaman içerisinde zayıflaması, yani "solma etkisi", olumsuz anılarda daha güçlü ortaya çıkarken, olumlu duyguların görece muhafaza edildiği tespit edilmiştir (Walker ve Skowronski 2009). Olumlu anılardaki bu direnç, anlamlı ve adaptif bir yaşam öyküsü yaratma çabası ile ilişkilendirilmektedir (Collins ve ark. 2007, Tekcan ve ark. 2017).

Ancak, bellekteki olumluluk yanlılığının her durumda geçerli olmadığı görülmektedir. Özellikle travmatik anılar ve flaş bellek (flashbulb memory) gibi çeşitli anı türlerinin, diğer otobiyografik anılarla karşılaştırıldığında bazı farklılıklara sahip olduğu görülmektedir. Travmatik ve flaş anıların hatırlanması esnasında hissedilen duyguların, olumlu anılara eşlik eden duygulara kıyasla daha yoğun hissedildiğini (Christianson 1986, Er ve ark. 2008), olayın daha detaylı ve kolaylıkla hatırlandığını (Christianson 1992, Tromp ve ark. 1995, Tekcan 2001, Berntsen ve Rubin 2007, Crespo ve Fernández-Lansac 2016) gösteren araştırmalar mevcuttur. Özetle, alanyazında hem olumlu hem olumsuz anıların otobiyografik bellek özellikleri açısından avantaja sahip olduğu yönündeki görüşler görgül çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Buna bağlı olarak duygusal değer ve bellek özellikleri arasında araştırmadan araştırmaya değişiklik gösterebilen ilişkilerin açıklanmasında bu ilişkileri etkileyebilecek değişkenleri göz önüne alan yeni bir bakış açısı geliştirmek önem kazanmıştır.

Otobiyografik bellek alanyazınında anıların işlevleri yeni bir araştırma alanı olarak anıların duygusal değeri konusundaki tartışmalara da işlevsel bir bakış açısı getirmiştir. Bu çerçevede, olumlu ve olumsuz anılar günlük hayattaki işlevleri çerçevesinde karşılaştırılmıştır. Rasmussen ve Bernsten (2009), olumsuz duygularla ilişkilendirilen anıların sıklıkla kişi için yönlendirme işlevine sahip olduğu, olumlu duygu yüklü anıların ise benlik ve sosyal işlevler için kullanıldığını iddia etmiştir. Görünüşe göre anılar olumsuz duygu taşısa bile, farklı bağlamlarda işlevsel kullanıma uygun olabilmektedir (Burnell ve ark. 2020). Wolf ve arkadaşlarının (2021) yakın zamanda yapmış olduğu çalışma ise, anıların işlevlerinin sadece kullanılan anının duygusal değerine göre değil, yoğunluğuna göre de değişebileceğine işaret etmektedir. İşlevsel bakış açısıyla uyumlu olarak, farklı işlevler çerçevesinde tanımlanan farklı türde otobiyografik anıların duygu-bellek ilişkisi bağlamında karşılaştırılması konuya dair bakış açımızı zenginleştirebilir.

Her ne kadar olumlu ve olumsuz otobiyografik anıları karşılaştıran araştırmalar alanyazında geniş bir yer tutsa da anıların duygusal yoğunluğunun, duygusal değere kıyasla daha fazla otobiyografik anı özelliğini (canlılık, algısal detay, yeniden yaşarcasına hatırlama gibi) açıkladığı ve daha yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğu tutarlı bir şekilde gözlemlenmiştir. Talarico ve arkadaşları (2004) duyguların bellek üzerindeki etkilerinin, yoğunluğun aracılığında gerçekleştiği hipotezini öne sürmüşlerdir. Önerdikleri vektör modeline göre, duygusal yoğunluk, duygusal değerle birlikte iki yöne ayrılmakta, ama olumlu duygu yüklü de olsa olumsuz duygu yüklü de olsa şiddetli duygusal yoğunluk anı özelliklerini güçlendirici etki göstermektedir.

Otobiyografik bellek alan yazınında tekil duyguların anı özellikleri ile ilişkisini konu alan az sayıda araştırma bulunmaktadır. Duygusal anılar tek bir duygu ile yüklenmediğinden, araştırmalarda otobiyografik hatırlamayı kullanarak özel bir duygusal durum yaratmanın zorluğunun bunda payı büyüktür (Levine ve Pizarro 2004, Barrett 2006, Lerner ve ark. 2015). Buna rağmen, kimi çalışmalar, geniş duygu yelpazesindeki belirli duyguların anı özellikleri üzerinde daha belirleyici olabildiğini işaret etmektedir. Örneğin, Monteban ve arkadaşları (2016) korku ve öfkenin, üzüntü, utanç ve suçluluk duygularına kıyasla anıların duygu yoğunluğunu daha güçlü yordadığını bulmuşlardır. Öner ve Gülgöz (2018) ise, öfke anılarının, üzüntü ve duygusu belirtilmemiş anılara göre daha fazla yeniden yaşarcasına hatırlandığını, duygusu belirtilmemiş anılara göre daha yüksek düzeyde imgeleme ile hatırlandığını bildirmişlerdir. Tekil duygular-bellek ilişkisi psikolojik sağlık alanı açısından değerli bilgiler üretme potansiyeline sahip bir çalışma konusudur. Bu katkıya örnek niteliğindeki bir çalışmada, Newby ve Moulds (2012), ruminasyonla ilişkisi olan duyguların sırasıyla çaresizlik, üzüntü, endişe, utanç, suçluluk ve iğrenme olduğunu göstermişlerdir. Belirli duyguların belirli olay temalarıyla güçlü ilişkileri sebebiyle, anıların duygusal içeriğinin anı türüyle de ilişkili olabileceği varsayılabilir. Örneğin, romantik ilişki temasına sahip anılarda sevgi, kaygı, güven gibi duyguların daha merkezi bir yerde durması oldukça beklendiği bir durumdur. Ancak, her tema ve her tekil duygu için olası bağlantılar bu kadar açık değildir ve bu nedenle bu ilişkilerin görgül çalışmalarla incelenmesine gerek duyulmaktadır.

Otobiyografik anıların psikopatoloji ile ilişkisi, hem anıların fenomenolojik özellikleri hem de anılara ilintilenmiş duygularla bağlantılı şekilde araştırılmaktadır. Örneğin, duygusal bozukluğu olan kişiler belirli bir anıyı çağırırken detaylı olmayan, aşırı genel düzeyde hatırlayabilmektedir (Williams 1996). Depresyon ve travma gibi birçok psikolojik rahatsızlıkta kendini gösteren anılarda aşırı genellemenin (overgeneral memory) yoğun duygulanımdan kaçınma amaçlı bir tür duygu düzenleme stratejisi olarak da kullanılmakta olduğu çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Takılma-Ruminasyon-İşlevsel Kaçınma-Yönetici İşlev Yetersizliği, Capture and Rumination-Functional Avoidance-Impaired Executive Functions, CaRFAX, Williams ve ark. 2007).

Psikopatoloji alanında sıklıkla incelenen konulardan biri olan depresyonun bellek ile ilişkisini inceleyen araştırmalarda, depresyon yaşamış bireylerin depresyon yaşamayanlara göre bellek süreçlerinde olumsuz duygu yanlılığını daha çok gösterdiği ve bu duyguları daha yoğun yaşadığı görülmektedir (Watson ve ark. 2012). Ayrıca olumlu anılara, olumsuzlara kıyasla daha çok psikolojik mesafe konulduğu (Janssen ve ark. 2015) ve olumsuz duygularda sönme etkisinin de daha az yaşandığı görülmektedir (Walker ve ark. 2003). Bu bulgularla paralel olarak, depresyondaki bireylerin korku, üzüntü, öfke duygularını daha yoğun hissettikleri, ancak bu duyguların karşısında otobiyografik anıları aracılığıyla duygularını düzenleyemedikleri ortaya konulmuştur (del Palacio-Gonzalez ve ark. 2017).

Alanda tutarlı şekilde görülen bir diğer ilişki, aşırı stres verici anıların yüksek duygusal yoğunlukla tekrar tekrar hatırlanmasıdır. Bu anı özelliklerinin ileri düzey travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gösteren bireylerin bütün otobiyografik anılarında görüldüğü raporlanmıştır (Rubin ve ark. 2008, Rubin ve ark. 2011). Travmatik olaylara ait anılar, TSSB semptomlarının artmasıyla daha canlı, detaylı ve yoğun duygular eşliğinde hatırlanırken depresif semptomlar ise bu anıların canlılığını azaltabilmektedir (Ashbaugh ve ark. 2018). Bu ve benzeri çalışmalar belirli psikopatolojilere eşlik eden bellek yanlılıklarına açıklayıcı bir kavramsal çerçeve sunma amacı taşımaktadır (Kaya-Kızıloz ve Altan-Atalay 2018). Duygu-bellek ilişkisine dair bu çalışmalar, bellek süreçlerine dair genel anlayışımızı genişletmenin yanı sıra depresyon ve kaygı bozukluklarıyla ilişkilenen bellek yanlılıkları, ruminasyon, aşırı genelleme gibi kavramlar aracılığıyla klinik alandaki uygulamaları zenginleştirebilir. Mevcut çalışmada anıların duygusal değeri, duygusal yoğunluğu ve tekil duyguların klinik çalışmalarla da güçlü bağları olan anı özellikleriyle ilişkisi incelenecektir. Araştırmada Talarico ve arkadaşlarının (2004) çalışması temel alınarak, tekil duyguların anı özellikleriyle olan ilişkilerinde duygusal yoğunluğun duygusal değere kıyasla daha güçlü bir yordayıcı olması ve tekil duygu faktörleriyle anı özellikleri arasındaki ilişkide duygusal yoğunluğun aracılık etkisinde bulunması beklenmektedir. Ayrıca, tekil duyguların anı türleri arasında hissedilme yoğunlukları açısından farklılaşması beklenmektedir. Spesifik olarak, benliği yüceltme motivasyonları temelinde olumlu duyguların en yoğun şekilde öztanımlayıcı anılar için gözleneceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, tekil duygular, duygusal yoğunluk ve anı özellikleri arasındaki ilişkide de anı türünün düzenleyici etki göstereceği düşünülmektedir. Daha özelde, romantik anılar için olumsuz nitelikteki ilişkisel duygulardan oluşan düşmanca duygular faktörünün anı özellikleri üzerindeki yordayıcı etkisinin en yüksek düzeyde gözlenmesi beklenmektedir. Benlik ve benlik saygısı gibi süreçlerle yakından ilişkili öztanımlayıcı anılarda ise olumsuz-benlik saygısı duyguları faktörünün anı özellikleri üzerindeki yordayıcı etkisinin daha güçlü olacağı varsayılmaktadır.

Yöntem

Örneklem

Bu çalışmaya Dokuz Eylül Üniversitesi'nden 764 (514 kadın, 250 erkek) öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaşları 17-29 arasında değişkenlik göstermektedir (ort. = 21.44, SS= 1.95). Katılımcıların büyük bir kısmı bekar (%95,7) ve hayatının büyük bir kısmını kentlerde veya büyük kentlerde geçirmiş kişilerdir (%83,6). Araştırma etik izni Dokuz Eylül Üniversitesi Etik kurulundan alınmıştır (16.08.2012 tarih ve 2/2 sayılı karar). Tüm katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği

Boyacıoğlu ve Akfırat (2015) tarafından geliştirilen ölçek, 63 maddeden oluşmakta ve bu maddeler otobiyografik belleğe ilişkin 14 farklı fenomenolojik özelliği ölçmektedir. Tüm maddeler 7'li

Likert tipinde (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum) yanıtlanmaktadır. Alt ölçeklerin Cronbach alfa değerlerinin .74 ile .96 arasında değişkenlik gösterdiği rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında sadece tekrar tekrar hatırlama, (örn., “*Bu olayı anımsarken, olay esnasında düşündüklerimi yeniden düşünür ya da hissettiklerimi yeniden hissediyor gibi olurum.*”), algısal detay (örn., “*Bu olaydaki kokuları (örneğin rutubet kokusu ya da parfüm kokusu gibi) olayı hatırlarken yeniden hissedirim.*”), duygusal aşırılaştırma (örn., “*Bu olayı anımsarken hissettiklerim öyle yoğundur ki sonrasında yaptığım işlere odaklanamam.*”) ve duygusal mesafe (örn., “*Bu olayı anımsarken hissettiklerimi bastırırım.*”) alt ölçekleri kullanılmıştır. Ek olarak, duygusal değer ve duygusal yoğunluğa ilişkin maddeler bu ölçekte bulunmaktadır. Katılımcıların her bir anı özelliğine ait ölçek maddelerine verdiği cevapların ortalaması alınarak yapılan hesaplamalarda, duygusal değerde alınan yüksek puanlar anının genel olarak yüksek olumlu duygular hissettirdiğine, duygusal yoğunlukta alınan yüksek puanlar genel olarak anının hissettirdiği duyguların şiddetli olduğu anlamına gelmektedir.

Tekil Duyguların Yoğunluğu

Katılımcıların otobiyografik anılarını düşünürken hissettiği duyguların yoğunluğunu ölçmek amacıyla 22 tekil duyguyu içeren bir ölçek uygulanmıştır. Bu duygular, Talarico ve arkadaşlarının (2004) çalışmasından faydalanılarak seçilmiştir. Katılımcılardan olayı anımsarken ilgili duyguların (örn., mutluluk, korku vb.) her birini ne yoğunlukta hissettiklerini 7’li Likert tipi ölçekte (1 = Hiç Hissetmem, 7 = Çok Yoğun Şekilde Hissederim) değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılar her bir duygu için ayrı bir puanlama gerçekleştirmiştir. Tekil duygular için yürütülen açımlayıcı faktör analizinde, Kaiser-Meyer Olkin (KMO) değeri .93 ve Barlett’s test sonucu anlamlı olduğu bulunmuştur, χ^2 (231) = 13.816,192, $p < .001$. Sonuçlara göre özdeğeri 1’den yüksek 4 faktör tespit edilmiş ve bu faktörler toplam varyansın %71,74’ünü açıklamıştır. Varimax rotasyon işlemi sonrasında birinci faktörün 9 (mutluluk, memnun, neşeli, zevk, tatmin olmuş, gururlu, heyecanlı, rahatlık, sevgi), ikinci faktörün 6 (nefret, asabi, düşmanca, öfke, hayal kırıklığı, sikkın), üçüncü faktörün 5 (kaygı, korku, şaşkınlık, üzüntü, gergin) ve dördüncü faktörün ise 2 (utanç, suçluluk) duygudan oluştuğu tespit edilmiştir. Faktör yükleri .56 ve .89 arasında değişkenlik göstermektedir. Faktörler araştırmacılar tarafından sırasıyla, “Olumlu Duygular” (örn., sevgi, zevk), “Düşmanca Duygular” (örn., öfke, nefret), “Kaygı İlişkili Duygular” (örn., kaygı, gerginlik) ve “Olumsuz Benlik-Saygısı Duyguları” (suçluluk ve utanç) olarak isimlendirilmiştir. Ayrıca her bir anı türü için bu faktör yapısı açımlayıcı faktör analizi ile ayrı ayrı incelenmiş ve tekil duygulara yönelik önerilen dörtlü faktör yapısının tüm anı türleri için geçerli olduğu görülmüştür. Anı türleri ayrı ayrı incelendiğinde çocukluk anı türünde, sıklıkla duygusunun üçüncü faktör olan Kaygı İlişkili Duygular faktörüne de güçlü faktör yükü verdiği görülmüştür. Romantik anı türünde ise gerginlik ve şaşkınlık duyguları ikinci faktör olan Düşmanca Duygular faktörüne de yüklenmişlerdir. Öztanımlayıcı anılarda da benzer şekilde gerginlik, Düşmanca Duygular faktörüne yüklenmiştir. Gözlenen bu farklılıkların dörtlü faktör yapısını kullanmaya engel teşkil etmediği kararına varılmıştır. Elde edilen

faktörler, geçmişte birçok psikolojik araştırmada kullanılan duygu kategorileri ile uyumludur. Gerçekten de benlik-saygısı ilintili duygular (örn., Kernis ve ark. 1996), kaygı ilintili duygular (örn., Major ve ark. 2003, Schlicht 1994) ve düşmanca duygular (örn., Ihlebaek ve Holter 2021, Maneta ve ark. 2015) alanyazında sıklıkla tekil duygular için kullanılan kategorilere karşılık gelmektedir. Bu çalışmada, olumlu tekil duyguların ayrışmadığı ve tek bir faktöre yüklendiği görülmüştür. Araştırmanın amacı açısından olumlu duygulara özel bir inceleme yapılmayacağı için bu faktör yapısı araştırmanın kuramsal çerçevesine de uygun bulunmuş ve analizler bu faktörlerde alınan ortalama puanlar üzerinden gerçekleştirilmiştir.

İşlem

Örneklem metodolojisi olarak Kolaylıkla Bulabileni Örneklem yöntemi kullanılmıştır. Anketler, ders bitiminde gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen kişilere sınıf içerisinde ve kâğıt-kalem yöntemi ile uygulanmıştır. Katılımcılara herhangi bir teşvik verilmemiştir. Çalışmanın başında katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Kabul eden katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni durum ve hayatının büyük bölümünde ikamet ettiği yer bilgilerini içeren demografik bilgiler alınmıştır. Veri toplama setlerinde bellek görevinde üç farklı yönerge kullanılmış ve katılımcılara bu yönergelerden birisi verilmiştir. Diğer bir deyişle, her katılımcıdan sadece bir anı hatırlaması istenmiştir. Buna göre, katılımcılardan erken çocukluk dönemine ait, öztanımlayıcı veya romantik ilişki deneyimlerine ilişkin bir anılarını hatırlamaları istenmiştir. Çocukluk ve romantik ilişkiye yönelik anı görevi yönergesi Talarico ve arkadaşları (2004) çalışmasından adapte edilmiştir. Öztanımlayıcı anılara yönelik yönerge ise Singer ve Moffitt (1992) çalışmasından uyarlanmış, katılımcılardan benliklerinin ve yaşam öykülerinin merkezinde yer alan çok önemli bir anıyı hatırlamaları istemiştir (Yönergeler için bkz. Ek-1). Katılımcıların yönergeleri okumama veya anlamama ihtimaline karşı veri toplama seti dağıtılmadan önce, sözel olarak da bellek görevinde hatırlamaları istenen anı türüne ilişkin araştırmacı tarafından bir açıklama yapılmıştır. Katılımcılar, hatırladıkları anıyı düşünerek Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği’ni ve tekil duygular formunu doldurmuştur.

İstatistiksel Analiz

Tüm analizler ve hesaplamalar SPSS 25 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Ana bağımlı değişkenleri yordayan değişkenleri tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon yöntemi kullanılmıştır. Bu analizin ilk basamağında cinsiyet ve anı türü değişkenleri kullanılırken ikinci basamakta ise duygusal değer ve duygusal yoğunluk analize eklenmiştir. Son olarak, aracı değişken analizleri PROCESS (versiyon 3.5.3) eklentisi ile gerçekleştirilmekte (Hayes, 2017) birlikte tüm analizlerde 5000 kere koruyan halka (bootstrapping) yöntemi kullanılmıştır. Analizlerde PROCESS içerisinde bulunan model 14 kullanılmıştır. Tüm aracı analizlerde cinsiyet kontrol değişkeni olarak kullanılmıştır.

Bulgular

Çocukluk anıları koşuluna 305, romantik anılar koşuluna 197 ve son olarak öztanımlayıcı anılar koşuluna 262 kişi katılmıştır. Öncelikle tüm koşullardaki katılımcıların verileri kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Tekil duygu faktörlerinin ve anı özelliklerinin aralarındaki korelasyonlar Tablo 1'de gösterilmiştir. Olumlu Duygular tüm anı özellikleri ile ($|-0.10| < |r| < |-0.23|$), Düşmanca Duygular tekrar tekrar hatırlama hariç tüm anı özellikleri ile ($|.11| < |r| < |.36|$), Kaygı İlişkili Duygular tüm anı özellikleri ile ($|.12| < |r| < |.34|$) ve son olarak Olumsuz Benlik-Saygısı Duyguları duygusal mesafe ve duygusal aşırılaştırma ile (sırasıyla, $r = .17$, $r = .25$) anlamlı ilişkiler göstermiştir. Özellikle olumlu duygular ile olumsuz benlik-saygısı duyguları ($r = -.19$) ve düşmanca duyguların ($r = -.39$) negatif ilişkisi ve olumsuz benlik-saygısı duygularının düşmanca duygular ($r = .36$) ve kaygı ilişkili duygular ($r = .42$) ile pozitif ilişkisi beklenen yönde olması tekil duygular üzerinde yapılan faktör analizinin geçerliliğini desteklemektedir.

Duygusal yoğunluk ve duygusal değer tüm anı özellikleriyle ilişkili olduğu görülmüş ve korelasyonların katsayıları ilişkinin gücü açısından tek yönlü analizlerle karşılaştırılmıştır (Lenhard ve Lenhard 2014). Duygusal yoğunluğun, duygusal aşırılaştırma ($z = 3.25$, $p = .001$), tekrar tekrar hatırlama ($z = 8.14$, $p < .001$) ve algısal detay ($z = 9.14$, $p < .001$) özellikleriyle ilişkisi duygusal değere kıyasla anlamlı derecede daha güçlüdür. Yalnızca duygusal mesafede duygusal değer etki gücü daha yüksek bulunmuştur, $z = 3.15$, $p = .001$. Tekil duygu faktörleri için ise duygusal değer duygusal yoğunluğa kıyasla olumlu duygularla ($z = 14.09$, $p < .001$), düşmanca duygularla ($z = 8.31$, $p < .001$) ve kaygı ilişkili duygularla ($z = 5.52$, $p < .001$) daha güçlü ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve takibindeki post hoc testi olarak kullanılan Tukey sonuçlarına göre anıların duygusal değerlerinde anı türlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır [$F(2, 763) = 47.897$, $p < .001$]. Buna göre, romantik anılar (ort. = 3.74, SS= 2.17) ve çocukluk anıları (ort. = 3.85, SS= 1.91) arasında bir fark bulunmazken, öztanımlayıcı anıların (ort. = 5.29, SS= 1.95) duygusal değeri diğer anı türlerinden daha

yüksektir. Duygusal yoğunluk açısından [$F(2, 763) = 48.065$, $p < .001$] çocukluk anılarının (ort. = 3.99, SS= 2.55) ortalaması hem romantik anılardan (ort. = 5.17, SS= 1.60) hem de öztanımlayıcı anılardan (ort. = 5.16, SS= 1.70) anlamlı olarak daha düşüktür. Tekil duygu faktörleri bağlamında ise, olumlu duygular anı türlerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$F(2, 763) = 57.124$, $p < .001$]. Olumlu duygular, öztanımlayıcı anılarda (ort. = 6.67, SS= 2.01) romantik anılar (ort. = 3.35, SS= 2.00) ve çocukluk anılarına (ort. = 3.35, SS= 2.00) göre daha yoğundur. Düşmanca duygular [$F(2, 763) = 37.175$, $p < .001$] ve kaygı ilişkili duygular ise [$F(2, 763) = 22.601$, $p < .001$], romantik anılarda (ort. = 3.20, SS= 1.86, ort. = 3.83, SS= 1.77) çocukluk anıları (ort. = 2.29, SS= 1.49, ort. = 3.14, SS= 1.64) ve öztanımlayıcı anılara (ort. = 2.33, SS= 1.70, ort. = 2.82, SS= 1.44) göre daha yoğundur. Son olarak, anı özellikleri, olumsuz benlik-saygısı duyguları açısından farklılık göstermektedir [$F(2, 763) = 11.562$, $p < .001$]. Buna göre, romantik anılarda (ort. = 2.63, SS= 1.79) olumsuz benlik-saygısı duyguları çocukluk anılarına (ort. = 2.27, SS= 1.55) göre anlamlı olarak daha yüksek olmakla birlikte, çocukluk anıları ile öztanımlayıcı anılar (ort. = 1.93, SS= 1.39) arasında da çocukluk anıları lehine anlamlı bir fark vardır. Tüm analizler grafikler ile (Şekil 1-6) gösterilmiştir.

Duygusal Yoğunluk ve Duygusal Değerin Anı Özelliklerini Yordayıcı Rolü

Duygusal yoğunluk ve duygusal değer anı özellikleri (yordanan değişkenler = duygusal mesafe, algısal detay, tekrar tekrar hatırlama, duygusal aşırılaştırma) üzerindeki yordayıcı rolünü tespit etmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır. Toplamda dört adet hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde ilk basamakta cinsiyet ve anı türü değişkenleri, ikinci basamakta ise duygusal değer ve duygusal yoğunluk yordayıcı değişkenler olarak analize girilmiştir. Sonuçlara göre, kadınlar anılarını erkeklere kıyasla daha çok tekrar tekrar hatırlamakta ($\beta = -.07$, $p = .055$), erkekler de anılarına kadınlardan daha fazla duygusal mesafe koymaktadırlar ($\beta = .10$, $p = .007$). Analizler, anı türlerinin de anıların algısal detay, tekrar tekrar hatırlama ve duygusal aşırılaştırmada anlamlı derecede yordayıcı etkileri olduğu göstermiştir (sırasıyla

Tablo 1. Araştırma değişkenlerinin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri

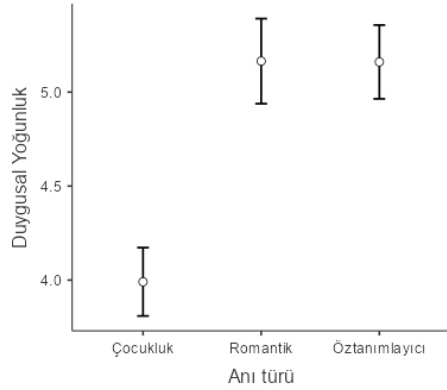
	Ort,	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Olumlu Duygular	3,80	2,10	-									
2. Düşmanca Duygular	2,54	1,70	-,39***	-								
3. Kaygı İlişkili Duygular	3,21	1,65	-,39***	,66***	-							
4. Olumsuz Duygular	2,25	1,59	-,19***	,36***	,42***	-						
5. Duygusal Değer	4,32	2,11	,76***	-,53***	-,46***	-,28***	-					
6. Duygusal Yoğunluk	4,70	1,71	,27***	,18***	,23***	,04	,16***	-				
7. Duygusal Mesafe	3,11	1,55	-,23***	,30***	,24***	,17***	-,22***	-,07*	-			
8. Duygusal Aşırılaştırma	2,65	1,39	-,10**	,36***	,34***	,25***	-,18***	,32***	,29***	-		
9. Tekrar Hatırlama	5,09	1,63	,18***	,07	,12***	,02	,13***	,48***	-,08*	,07	-	
10. Algısal Detay	4,85	1,50	,20***	,11**	,15***	,06	,12***	,51***	,01	,18***	,34***	-

Not. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

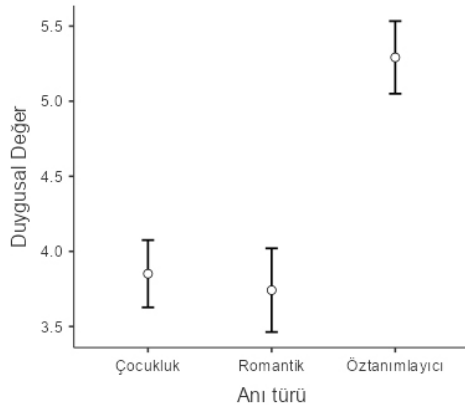
öztanımlayıcı anılar: $\beta = .34, p < .001$, $\beta = .27, p < .001$, $\beta = .09, p = .03$, romantik anılar: $\beta = .29, p < .001$, $\beta = .23, p < .001$, $\beta = .20, p < .001$). Duygusal mesafede ise yalnızca romantik anıların anlamlı bir şekilde yordayıcı etkisi görülmüştür ($\beta = .07, p = .03$).

Regresyon analizlerinin ikinci basamağı incelendiğinde ise, duygusal yoğunluğun anılarda duygusal mesafe hariç ($\beta = -.07, p = .065$), algısal detayı ($\beta = .46, p < .001$), tekrar tekrar hatırlamayı

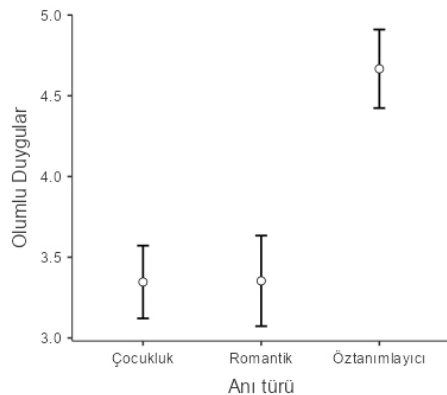
($\beta = .44, p < .001$) ve duygusal aşırılaştırmayı ($\beta = .35, p < .001$) anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Duygusal değer ise



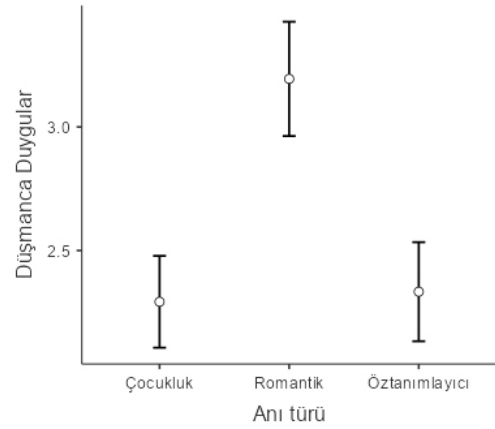
Şekil 1. Duygusal Yoğunluğun Anı Türüne göre Ortalamaları



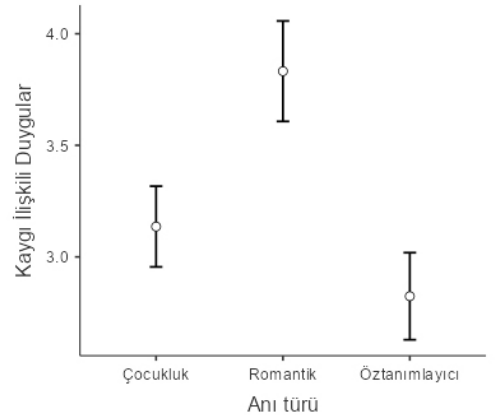
Şekil 2. Duygusal Değerin Anı Türüne göre Ortalamaları



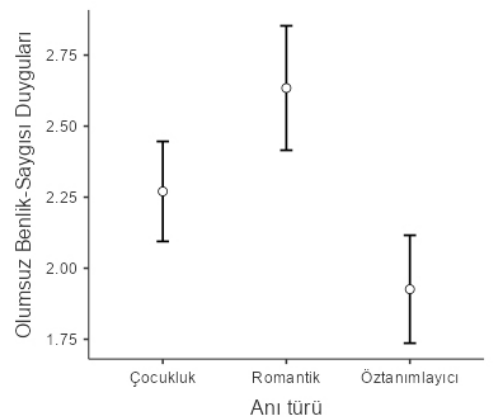
Şekil 3. Olumlu Duygular Faktörünün Anı Türüne göre Ortalamaları



Şekil 4. Düşmanca Duygular Faktörünün Anı Türüne göre Ortalamaları



Şekil 5. Kaygı İlişkili Duygular Faktörünün Anı Türüne göre Ortalamaları



Şekil 6. Olumsuz Benlik-Saygısı Duyguları Faktörünün Anı Türüne göre Ortalamaları

duygusal aşırılaştırmayı ($\beta = -.25, p < .001$) ve duygusal mesafeyi ($\beta = -.26, p < .001$) anlamlı şekilde yordamaktadır. Fakat aynı değişken algısal detay ($\beta = -.01, p = .978$) ve tekrar tekrar hatırlama ($\beta = .03, p = .420$) puanlarını anlamlı olarak yordayamamaktadır. Özetle, anılarda duygusal yoğunluğun artması anılarda daha fazla detayın geri çağrılabilmesi ve anıların tekrar tekrar hatırlanmasıyla ilişkiliyken, duygusal değer olumsuzluğundaki artışın anılarla araya duygusal mesafe koyulmasıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal aşırılaştırmada ise hem yüksek duygusal yoğunluk hem de olumsuz duygusal değer yordayıcı etki göstermektedir.

Aşağıda duygusal yoğunluk, anı türü ve özelliklerine ilişkin bir model her bir tekil duygu faktörü (Olumlu Duygular, Düşmanca Duygular, Kaygı İlişkili Duygular ve Olumsuz Benlik-Saygısı Duyguları) için ayrı ayrı test edilmiştir. Ancak, olumlu duyguların duygusal aşırılaştırma eğilimlerini ve/veya duygusal mesafe çabalarını artırıcı etkilerinin hangi koşulların varlığında veya hangi mekanizmaların eşliğinde ortaya çıktığı bilgimiz dahilinde alanyazında çalışılmamıştır. Alanyazında iyi temellendirilmiş bir kuramsal çerçevenin yokluğu ve mevcut araştırmada olumlu duygularla ilişkili önemli değişkenlere (bireysel farklılıklar, depresyon vb.) dair ölçümler alınmamış olmaması sebebiyle, aracılık ve düzenleyicilik ilişkileri sadece olumsuz duygu faktörleri için test edilecektir.

Düşmanca Duygular ve Anı Özellikleri Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluğunu Aracı Rolü ve Anı Türünün Aracı İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

SPSS 25 paket programı ve 12 adet PROCESS (versiyon 3.5.3) düzenlenmiş aracı modellerini (model 14) test etmek amacıyla kullanılmıştır (Hayes, 2017). Test edilen genel model Şekil 7'de gösterilmiştir. Tüm analizlerde 5000 kere koruyan halka (*bootstrapping*) yöntemi kullanılmıştır. Ek olarak tüm analizlerde cinsiyet kontrol değişkeni olarak eklenmiştir. Tüm analizlerin değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

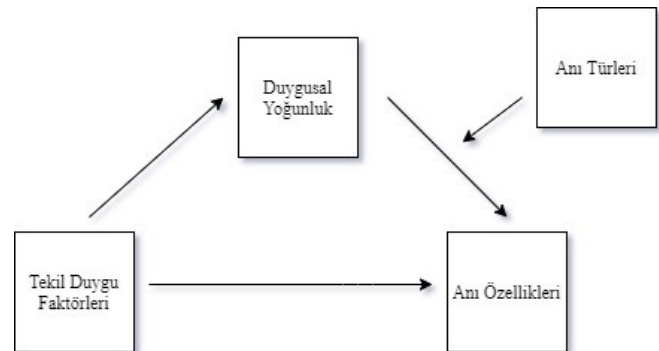
Algısal Detay: Düşmanca duygular ve algısal detay arasında anlamlı bir ilişki vardır ($\beta = .10, SH = .03, p = .002$). Duygusal yoğunluk aracı değişken olarak analize katıldığında, düşmanca duygular ve algısal detay arasındaki ilişki anlamlı değildir ($\beta = .02, SH = .03, p = .476$). Anamlılık seviyesindeki değişiklik tam aracılığa işaret etmektedir. Fakat dolaylı etkinin gücü, anı türlerine göre değişiklik göstermemektedir. Buna göre çocukluk anıları [$\beta = .06, \%95 GA = (.03, .09)$], romantik anılar [$\beta = .07, \%95 GA = (.04, .10)$] ve öztanımlayıcı anılar [$\beta = .09, \%95 GA = (.05, .12)$] benzer bir örüntü göstermektedir. Özetle, düşmanca duygular ve algısal detay arasındaki ilişkiye algısal detay aracılık etmekle birlikte, anı türüne göre bu aracılık değişkenlik göstermemektedir.

Tekrar Tekrar Hatırlama: Düşmanca duyguların, duygusal yoğunluk analize dahil edildiğinde, tekrar tekrar hatırlamanın üzerinde doğrudan etkisi anlamlı değildir ($\beta = -.02, SH = .03, p = .611$). Ayrıca, düşmanca duygular ve duygusal yoğunluk arasında ($\beta = .19, SH = .04, p < .001$), duygusal yoğunluk ve tekrar tekrar hatırlama arasında ($\beta = .41, SH = .03, p < .001$) pozitif ve

anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Dolaylı etkiler, anı türlerine göre farklılık göstermemesine rağmen tam aracılığa işaret etmektedir. Çocukluk anıları [$\beta = .08, \%95 GA = (.04, .12)$], romantik anılar [$\beta = .06, \%95 GA = (.03, .10)$] ve öztanımlayıcı anılar [$\beta = .08, \%95 GA = (.05, .12)$] açısından tüm ilişkiler anlamlıdır. Özetleyecek olursak, düşmanca duygular ve tekrar tekrar hatırlama arasındaki ilişkiye duygusal yoğunluk aracılık etmekte ve bu aracılık anı türüne göre değişkenlik göstermemektedir.

Duygusal Aşırılaştırma: Düşmanca duygular, duygusal yoğunluk ile pozitif ve anlamlı ilişki göstermektedir ($\beta = .19, SH = .03, p < .001$). Benzer şekilde, duygusal yoğunluk ile duygusal aşırılaştırma anlamlı pozitif ilişki göstermektedir ($\beta = .21, SH = .03, p < .001$). Düşmanca duygular ile duygusal aşırılaştırmanın doğrudan etkisi ise benzer şekilde anlamlıdır ($\beta = .25, SH = .03, p < .001$). Anı türlerine göre dolaylı etki değerlendirildiğinde, çocukluk anıları [$\beta = .05, \%95 GA = (.03, .07)$], romantik anılar [$\beta = .03, \%95 GA = (.01, .06)$] ve öztanımlayıcı anılar [$\beta = .03, \%95 GA = (.02, .06)$] anlamlı bir dolaylı etki ortaya koyduğu görülmektedir. Düşmanca duygular ile duygusal aşırılaştırma arasındaki ilişkinin aracı değişken (duygusal yoğunluk) analize dahil olduğundan anlamlılık seviyesinin değişmemesi ve dolaylı etkilerin güven aralıklarında 0 noktasının bulunmaması duygusal yoğunluğun bu ilişkide kısmi aracılığa işaret ettiğini göstermektedir. Anı türü bu ilişkide düzenleyici etki göstermemektedir.

Duygusal Mesafe: Düşmanca duygular, duygusal yoğunluk ile pozitif bir ilişki ($\beta = .19, SH = .04, p < .001$) göstermekle birlikte, duygusal yoğunluk duygusal mesafe ile negatif ilişki göstermesi ($\beta = -.13, SH = .03, p < .001$) negatif yönlü bir dolaylı etkiye işaret etmektedir. Aracı değişken analize dahil edildiğinde düşmanca duygular ile duygusal mesafe arasındaki ilişki anlamlıdır ($\beta = .28, SH = .03, p < .001$). Aracılık analizi anı türüne göre farklılaşmaktadır. Buna göre, çocukluk anıları [$\beta = -.01, \%95 GA = (-.03, .01)$] ve romantik anılar [$\beta = -.02, \%95 GA = (-.05, .01)$] için dolaylı etki anlamlı olmamakla birlikte, öztanımlayıcı anılar ($\beta = -.05, \%95 GA = [-.08, -.03]$) için dolaylı etki negatif yönlü ve anlamlıdır. Özetle, düşmanca duygular ve duygusal mesafe arasındaki ilişki için kısmi aracılıktan söz edilebilmektedir. Fakat bu kısmi aracılık sadece öztanımlayıcı anı türünden dolayı ortaya çıkmaktadır. Diğer anı türleri için duygusal yoğunluk değişkeninin aracı rolünden söz edilememektedir.



Şekil 7. Test sonrası genel model

Tablo 2. Test edilen modellerin doğrudan, dolaylı ve koşullu dolaylı (düzenleyici) etkileri

Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişkenler (Doğrudan Etki)				Dolaylı Etki	Koşullu Dolaylı Etki		
		Algısal Detay	Tekrar Tekrar Hatırlama	Duygusal Aşırılıştırma	Duygusal Mesafe		Çocukluk	Romantik	Öztanımlayıcı
Düşmanca Duygular	,19***	,02				,08*	,06*	,07*	,09*
			-,02			,08*	,08*	,06*	,08*
				,25***		,04*	,05*	,03*	,04*
					,28***	-,02*	-,01	-,02	-,05*
Kaygı İlişkili Duygular	,23***	,05				,10*	,07*	,08*	,11*
			,03			,10*	,09*	,08*	,10*
				,23***		,06*	,07*	,05*	,06*
					-,14***	-,03*	-,01	-,02	-,07*
Olumsuz Benlik-Saygısı Duyguları	,04	,05				,02	,02	,02	,02
			,01			,02	,02	,02	,02
				,20***		,01	,02	,01	,01
					,16***	-,01	,01	-,01	-,01

Not: * Dolaylı etkilerin %95 Güven Aralığında 0 (etkinin olmadığı) noktası bulunmamaktadır, ** = $p < .05$, *** = $p < .001$

Kaygı İlişkili Duygular ve Anı Özellikleri Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluğunu Aracı Rolü ve Anı Türünün Aracı İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

Algısal Detay: Kaygı ilişkili duygular ile algısal detay arasındaki ilişki, duygusal yoğunluk analizinde dahil edildiğinde anlamlı bir ilişki göstermemektedir ($\beta = .05$, $SH = .03$, $p = .103$). Kaygı ilişkili duygular ile duygusal yoğunluk arasındaki ilişki ($\beta = .23$, $SH = .04$, $p < .001$) ve duygusal yoğunluk ile algısal detay ($\beta = .37$, $SH = .03$, $p < .001$) arasındaki ilişki pozitif yönlüdür. Dolaylı etkisi incelendiğinde anı türüne göre farklılık görülmemekle birlikte tam aracılık tespit edilmiştir. Çocukluk anıları [$\beta = .07$, %95 GA = (.05, .11)], romantik anılar [$\beta = .08$, %95 GA = (.05, .12)] ve öztanımlayıcı anılar [$\beta = .11$, %95 GA = (.07, .15)] için pozitif yönlü dolaylı bir etki bulunmaktadır. Özetle; algısal detay, kaygı ilişkili duygular ile algısal detay arasında aracı rol üstlenirken bu aracılık anı türünü göre değişkenlik göstermemektedir.

Tekrar Tekrar Hatırlama: Kaygı ilişkili duygular, duygusal yoğunluk ile pozitif yönde ilişkilendirilmiştir ($\beta = .23$, $SH = .04$, $p < .001$). Benzer şekilde, duygusal yoğunluk ile tekrar tekrar hatırlama anlamlı ilişki göstermiştir ($\beta = .40$, $SH = .03$, $p < .001$). Kaygı ilişkili duygular ile tekrar tekrar hatırlama doğrudan etkisine bakıldığında anlamlı olmayan bir ilişki görülmektedir ($\beta = .03$, $SH = .03$, $p = .446$). Anı türlerine göre dolaylı etki değerlendirildiğinde, çocukluk anıları [$\beta = .09$, %95 GA = (.06, .14)], romantik anılar [$\beta = .08$, %95 GA = (.04, .12)] ve öztanımlayıcı anılar [$\beta = .10$, %95 GA = (.07, .15)] tam aracı rolü görülmekle birlikte bu aracılık anı türüne göre değişkenlik göstermemektedir. Kaygı ilişkili duygular ile tekrar tekrar hatırlama arasında duygusal yoğunluk aracılık etmekle birlikte bu durum anı türüne göre değişkenlik göstermemektedir.

Duygusal Aşırılıştırma: Duygusal yoğunluk aracı değişken olarak analize katıldığında, kaygı ilişkili duygular ve duygusal aşırılıştırma arasındaki ilişki anlamlıdır ($\beta = .23$, $SH = .03$, $p < .001$). Anlamlılık seviyesindeki değişiklik olmamasına rağmen, dolaylı etkileri güven aralıklarının incelendiğinde dolaylı etki değerlerinin sıfır noktasının olmaması kısmi aracılığa işaret etmektedir. Fakat, anı türüne göre değişiklik göstermemektedir. Buna göre, çocukluk anıları [$\beta = .07$, %95 GA = (.04, .10)], romantik anılar [$\beta = .05$, %95 GA = (.00, .07)] ve öztanımlayıcı anılar [$\beta = .06$, %95 GA = (.04, .09)] anlamlıdır. Pozitif yönlü dolaylı etki, kaygı ilişkili duygular ve duygusal yoğunluk ($\beta = .23$, $SH = .04$, $p < .001$) ve duygusal yoğunluk ve duygusal aşırılıştırma ($\beta = .23$, $SH = .03$, $p < .001$) arasındaki ilişkiden kaynaklanmaktadır. Özetle, duygusal aşırılıştırmanın kısmi aracılığından söz edilebilmektedir.

Duygusal Mesafe: Kaygı ilişkili duygular, duygusal yoğunluk ile pozitif yönde ilişkilidir ($\beta = .23$, $SH = .04$, $p < .001$). Duygusal yoğunluk ile duygusal mesafe ise anlamlı ve negatif yönde ilişki göstermiştir ($\beta = -.14$, $SH = .03$, $p < .001$). Kaygı ilişkili duyguların, duygusal mesafeye doğrudan etkisine bakıldığında ilişkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .26$, $SH = .03$, $p < .001$). Anı türlerine göre dolaylı etki değerlendirildiğinde, anı türünün anlamlı düzenleyici etkisi ortaya koyulmuştur. Buna göre çocukluk anıları ($\beta = -.01$, %95 GA = [-.03, .02]) ve romantik anılar ($\beta = -.02$, %95 GA = [-.06, .01]) için dolaylı etki anlamlı değilken, öztanımlayıcı anılar ($\beta = -.07$, %95 GA = [-.11, -.04]) için dolaylı etki anlamlıdır. Öztanımlayıcı anılar bağlamındaki dolaylı etki kısmi aracılığa işaret etmektedir. Kaygı ilişkili duygular ile duygusal mesafe arasındaki ilişkide sadece öztanımlayıcı anılar bağlamında duygusal yoğunluğun kısmi aracılığından söz edilebilmektedir.

Olumsuz Benlik-Saygısı Duyguları ve Anı Özellikleri Arasındaki İlişkide Duygusal Yoğunluğunu Aracı Rolü ve Anı Türünün Aracı İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

Olumsuz benlik-saygısı duyguları ve anı özellikleri arasında duygusal yoğunluğun aracılığı analizlerinde olumsuz benlik-saygısı duygularının anılarının duygusal yoğunluğu ($\beta = .05$, $SH = .04$, $p = .219$) arasındaki ilişki anlamlı değildir. Olumsuz benlik-saygısı duyguları, tekrar tekrar hatırlama ($\beta = -.01$, $SH = .04$, $p = .843$) ve algısal detay ($\beta = .05$, $SH = .03$, $p = .092$) anlamlı olmayan, duygusal aşırılaştırma ($\beta = .20$, $SH = .03$, $p < .001$) ve duygusal mesafe ($\beta = .15$, $SH = .04$, $p < .001$) ile anlamlı ilişki gösterse de duygusal yoğunluk hiçbir ilişkide aracı role sahip değildir. Dolaylı etki değerlerinin, tekrar tekrar hatırlama [$\beta = .02$, %95 GA = (-.01, .05)], algısal detay [$\beta = .02$, %95 GA = (-.01, .06)], duygusal aşırılaştırma [$\beta = .01$, %95 GA = (-.01, .03)] ve duygusal mesafe [$\beta = -.01$, %95 GA = (-.01, .01)] için anlamlı olmadığı görülmüştür. Özetle, duygusal yoğunluk değişkeninin olumsuz benlik-saygısı duyguları ve anı özellikleri arasında ilişkideki aracı rolünden ve anı türlerinin de bu modeldeki düzenleyici rolünden bahsedilememektedir.

Tartışma

Otobiyoğrafik bellek alan yazınında merkezi bir araştırma konusu olan duygular, hem bellek süreçlerinin ardındaki mekanizmaların anlaşılması hem bireysel farklılıkların tespit edilmesi hem de yanlış otobiyoğrafik hatırlamaların psikopatolojik semptomlarla ilişkisinin ortaya çıkarılması açısından önem arz etmektedir. Ancak hem olumlu hem olumsuz duygu yüklü anıların bellek avantajlarını gösteren bulgular elde edilmesi üzerine alanyazında konuya yönelik kuramsal tartışmalar önem kazanmıştır. Mevcut araştırmada, ilgili kuramsal tartışmalara tekil duygular ve otobiyoğrafik anı türleri üzerinden yapılan bir inceleme ile katkı sunulmaya çalışılmıştır. İlk aşamada yürütülen varyans analizleri anı türlerinin duygusal değer, duygusal yoğunluk ve tekil duygu faktörleri açısından farklılıklara sahip olduğunu göstermektedir. Duygusal değer için öztanımlayıcı anılar, en yüksek olumlu duygusal değere sahip anı türü olarak bulunmuş, romantik ve çocukluk anıları arasında ise bir fark görülmemiştir. Tekil duygu faktörlerine bakıldığında da öztanımlayıcı anılarda en yoğun hissedilen duyguların olumlu duygular olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, benliğin merkezinde duran ve kişinin kendisini tanımlamada merkezi işlevlere sahip olan öztanımlayıcı anılarda kişilerin daha fazla olumluluk yanlılığı gösterme eğiliminde olduğuna işaret ediyor olabilir (Wood ve Conway 2006). Duygusal yoğunluk açısından çocukluk anıları, diğer anı türlerine kıyasla daha zayıf bir duygu yoğunluğu ile hatırlanıyor görülmektedir. Diğer anı türlerinin kapsadığı yaşam deneyimlerine kıyasla daha uzak zamanlarda gerçekleşmiş olan çocukluk deneyimlerine ait anıların duygusal yoğunluğu zamanla zayıflıyor görünmektedir (Sutin ve Robins 2007). Düşmanca duygular, kaygı ilişkili duygular ve olumsuz benlik-saygısı duyguları ise romantik anılarda en yoğun şekilde hissedilmektedir. Araştırmanın genç bir örneklemeden toplandığı düşünüldüğünde, romantik anıların gelişimsel ihtiyaç ve motivasyonlara bağlı olarak öne çıktığı varsayılabilir. Bu bulgulara dair yorumlar aşağıdaki bölümlerde

diğer bulgular eşliğinde daha derinlik bir şekilde tartışılacaktır.

Araştırmanın temel bulgularından birisi, geçmiş çalışmalarla tutarlı bir şekilde (Talarico ve ark. 2004, Ford ve ark. 2012,) duygusal yoğunluğun duygusal değere kıyasla anıların fenomenolojik özelliklerinin daha güçlü ve tutarlı bir yordayıcısı olarak öne çıkmasıdır. Yapılan regresyon analizlerinde anıların duygusal yoğunluğu duygusal mesafe koyma çabası dışında tüm anı özelliklerini güçlü bir şekilde yordamıştır. Geçmiş çalışmalarla benzer şekilde anıların duygusal yoğunluğu arttıkça kişiler anılarını algısal detayları güçlü şekilde ve tekrar tekrar hatırlama eğilimi göstermektedirler (Bradley ve ark. 1992, D'Argembeau ve Van der Linden 2004, Mather ve Sutherland 2009). Mevcut çalışmada duygusal değer ise özellikle duygusal aşırılaştırma ve duygusal mesafe koyma çabaları üzerinde yordayıcı bir etki göstermiştir. Anının olumlu değeri arttıkça kişiler anılarını daha canlı hatırlarken, anının olumsuz değeri arttıkça duygusal aşırılaştırma ve anıya duygusal mesafe koyma çabaları güçlenme eğilimi göstermiştir.

Ortaya çıkan en özgün bulgulardan biri tekil duyguların duygusal değer ve duygusal yoğunlukla gösterdiği ilişkilerin doğasına ilişkin gözlenen farklılıktır. Kavramsal çerçevelerine bağlı olarak, tekil duyguların yoğunluk düzeylerinin toplamda anının genel duygusal yoğunluğunu da belirlemesi ve dolayısıyla tekil duygu yoğunluklarıyla duygusal yoğunluğun güçlü ilişkiler göstermesi beklenebilir. Ancak değişkenler arası korelasyonlar karşılaştırıldığında, tekil duygu faktörleri duygusal değerle duygusal yoğunluğa kıyasla daha güçlü ilişkiler göstermiştir. Bulguların işaret ettiği diğer önemli bir husus, anıların nasıl hatırlanacağını belirleyen temel duygu ögesinin anıların duygusal değerinden veya tekil duyguların duygusal yoğunluğundan ziyade, anının bir bütün olarak ne derece yoğun duygular uyandırdığıdır. Olumsuz benlik-saygısı duyguları hariç, düzenleyici-aracı testlerinde de tekil duygu faktörleriyle anı özelliklerinden algısal detay ve tekrar tekrar hatırlama arasındaki ilişkilerde duygusal yoğunluğunun tam aracılık etkisi göstermesi bu görüşümüzü destekler niteliktedir. Üstelik bu tam aracılık etkilerinde anı türleri düzenleyici etki göstermemiştir. Diğer bir deyişle, tüm anı türlerinde düşmanca ve kaygı ilintili duyguların, anıların bir bütün olarak hissettirdiği duygusal yoğunluğun üzerinden algısal detayları artırdığı ve tekrar tekrar hatırlama eğilimini güçlendirdiği görülmüştür. Bu örneği, Rubin ve Talarico'nun (2004) vektör modeli ile de uyumludur. Rubin ve Talarico (2009) tarafından yapılan çalışmada, duyguların temelini oluşturan duygusal yoğunluğun, duygusal değer ile iki yöne ayrıldığını göstermektedir. Böylece, duyguların yüksek yoğunlukta hissedildiği anıların duygusal değeri nötr olmamakta, olumlu veya olumsuz bir değer taşıma eğilimi göstermektedir (Comblain ve ark. 2005, Rasmussen ve Berntsen 2013, Schwager ve Rothermund 2014). Bu durumun sonucu olarak da yoğun duygu yüklü anılarımız, nötr değerli anılara göre, daha sık, detaylı ve canlı bir şekilde hatırlanmaktadır (Kensinger ve Corkin 2003, Comblain ve ark. 2005). Otobiyoğrafik bellek çalışmalarından elde edilen bulguların klinik alandaki uygulamalara getirdiği somut katkılar son dönemlerde giderek artmaktadır. Örneğin, depresyonun sağaltımında kişilere sağlıklı hatırlama becerilerinin

kazandırıldığı Anı Özgüllüğü Eğitimi (Memory Specificity Training) oldukça başarılı sonuçlar verebilmektedir (Eigenhuis ve ark. 2017). Mevcut çalışmada, olumsuz tekil duyguların yoğunluğu ile anının genel olarak getirdiği duygusal yoğunluk arasındaki ilişkiden yola çıkılarak tekil duygularla bütün olarak hissedilen duygu yoğunluğu arasındaki ayrıma farkındalık kazandırabilecek duygu düzenleme odaklı eğitimlerin verilmesi sağlıklı hatırlama eğilimlerini azaltıcı etki gösterme potansiyeline sahiptir.

Tekil duyguların anı özellikleriyle ilişkisi incelendiğinde duygu düzenleme stratejilerini yakından ilgilendiren duygusal aşırılaştırma ve duygusal mesafe çabasıyla tüm tekil duygu faktörlerinin anlamlı ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ancak anıların duygusal bileşenine yönelik duygu düzenleme stratejileriyle ilişkili duygusal aşırılaştırma ve duygusal mesafe değişkenlerine dair düzenlenmiş aracılık testleri duygu-bellek ilişkisinin çetrefilli doğasına işaret etmektedir. Olumsuz duygulardan düşmanca duygular ve kaygı ilintili duyguların duygusal aşırılaştırma ile ilişkisinde duygusal yoğunluk kısmı bir aracılık etkisi göstermektedir. Buna göre, düşmanca duygular ve kaygı ilintili duygular, duyguları aşırılaştırma eğilimine duygusal yoğunluğun aracı etkisi dışında bireysel değişkenler olarak da katkı sunmaktadır. Conway ve arkadaşları (2004), otobiyografik anıların motivasyonel süreçlerle yakın ilişkisini önerdikleri Benlik-Bellek Sistemi Modeli çerçevesinde açıklamışlardır. Bu modelde, otobiyografik anıları hatırlama esnasında hissedilen duygular büyük oranda motivasyonel süreçlerin bir çıktısı olarak ele alınmaktadır. Örneğin, Conway ve arkadaşlarının (2004) sonrasında bu modeli temel alan görgül çalışmalar (Boyacıoğlu ve Sümer 2011, Boyacıoğlu 2012) bağlanma stilleri çerçevesinde yaptıkları incelemede bağlanma figürüne saplantılı bir ilgi ve yoğun terk edilme kaygısıyla karakterize olan saplantılı bağlanmanın duygu düzenlemede kullandıkları aşırılaştırma stratejilerine bağlı olarak bağlanma ilintili otobiyografik anılarını daha olumsuz, yoğun duygular eşliğinde, anlatım tutarlılığında yoksun bir biçimde hatırladığını raporlamışlardır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise sönümleyici duygu düzenleme stratejilerine bağlı olarak anıları aşırı genel hatırlama eğilimine sahip oldukları, duygusal içeriği hatırlama sürecinden izole etme yönünde çaba gösterdiklerini bulmuşlardır. Geçmiş çalışmalarda saptanan bu örüntüler, mevcut araştırmanın duygusal aşırılaştırma ve duygusal mesafe değişkenleri çerçevesinde yaptığı incelemelerle birlikte düşünüldüğünde tekil duyguların niteliğine veya anının türüne özgü olarak farklılaşma ihtimaline sahiptir. Özellikle düşmanca ve kaygı ilintili duyguların, bireysel farklılıklarla bağlantılı duygu düzenleme stratejilerden bağımsız olarak kimi hatırlama eğilimlerini güçlendirdiği varsayılabilir. Bu noktada, klinik alanda uygulanan anı perspektifini değiştirme manipülasyonlarının duygusal aşırılaştırma karşısında da etkili olabileceği düşünülebilir. Yapılan çalışmalar, olumsuz duygu yüklü anıyı hatırlarken birinci şahıs perspektifi yerine üçüncü şahıs perspektifinin stratejik veya kasıtlı olarak benimsenmesinin olumsuz duyguların yoğunluğunu azalttığına işaret etmektedir (Wallace-Hadrill ve Kamboj, 2016). Uzun dönem etkileri bilinmemekle birlikte, klinik uygulamada üçüncü şahıs perspektifinden hatırlama yönerge

ve eğitimlerinin duygu düzenlemeye yardımcı olduğu görüşü görgül olarak desteklenmiştir. Mevcut çalışmanın bulgularıyla birlikte düşünüldüğünde, kişilerin kasıtlı olarak üçüncü şahıs perspektifini benimsemeleri durumunda düşmanca ve kaygı ilintili duyguların yoğunluğu ile genel duygusal yoğunluğun azalacağı ve buna bağlı olarak hatırlama esnasında duygusal aşırılaştırma gibi sağlıklı duygu düzenleme eğilimlerinin de zayıflayacağı varsayılabilir.

Duygusal mesafeye özel yapılan analizlerde ise, düşmanca ve kaygı ilintili duygular için sadece öztanımlayıcı anılarda geçerli olmak üzere anının duygusal yoğunluğu arttıkça duygusal mesafe çabasının da azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulguyu daha iyi anlayabilmek için üç anı türü duygularla ilişkili değişkenler açısından farkları incelenmiştir. Bu karşılaştırma analizleri öztanımlayıcı anılar için belirgin bir olumlu hatırlama yanlılığına işaret etmektedir. Yapılan analizler, diğer anı türleri ile karşılaştırıldığında öztanımlayıcı anıların daha olumlu duygusal değer eşliğinde hatırlandığını, bu anıların olumlu tekil duygular faktöründe anlamlı düzeyde daha yüksek, ama düşmanca duygular ve kaygı ilintili duygular faktörlerinde daha düşük puanlar aldığını göstermiştir. Öztanımlayıcı anılar, işlevsel açıdan da diğer anı türlerinden önemli bir farklılık içermektedir. Conway ve arkadaşları (2004), öztanımlayıcı anıların gelişimsel hedeflere dair bilgiler içeren ve çözülmemiş çatışmaları barındıran bir anı türü olarak motivasyonel sistemle güçlü ilişkileri olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla, bu anılar benlik tutarlılığını sağlama işlevinin yanı sıra kişiler için merkezi önem taşıyan hedeflere ulaşmada kritik öneme sahip kimi bilgilerin otobiyografik anı formatında temsili olarak yönlendirme işlevine de sahiptir. Örneğin, kişinin önemli bir romantik ilişkisinde olumsuz duygularla ilişkilendirilmiş ve kişi tarafından hayatının dönüm noktalarından birisi olarak anlamlandırılmış bir anısı, yetişkinlik dönemi için kültür tarafından tanımlanmış uzun süreli romantik ilişki kurma hedefine dair önemli bilgileri içermektedir. Kişi bu gelişimsel hedefe tam anlamıyla ulaşmadığı sürece de bu anı benlik-bellek sisteminin güncel amaç hiyerarşisindeki birincil hedeflere hizmet etmekte ve yönlendirme işlevine bağlı olarak daha sık, canlı ve detaylı geri çağrılmaktadır. Öztanımlayıcı anıların, anı özellikleri açısından diğer anı türlerine kıyasla daha güçlü niteliklere sahip olduğu geçmiş birçok çalışmada rapor edilmiştir (Singer ve Blagov 2004, Boyacıoğlu ve ark. 2017). Öztanımlayıcı anıların hem belirgin bir olumluluk yanlılığı içermesi hem de bu anıların motivasyonel süreçlerin işleyişi açısından güncel hedeflere ulaşmada önemli görevleri olması nedeniyle, bu anıların geri çağrılması sürecinde duygusal mesafe koyma çabası azalıyor olabilir. Ayrıca regresyon analizlerinde duygusal yoğunluk sadece duygusal mesafe üzerinde yordayıcı bir etki göstermemiştir. Bu da duygusal mesafe koyma çabasının belirli koşullarda ortaya çıktığına işaret etmektedir. Ancak bu konunun daha iyi anlaşılabilmesi için anıyla ilintili duyguların niteliğine (örn., düşmanca duyguların diğerlerini hedef alması gibi olumsuz duyguların kime yöneldiği, motivasyonel sistemde üstlendikleri rol vb.), bellek yanlılıklarına ve anıların işlevlerine odaklanan deneysel araştırmalara ve günlük tutma

gibi yöntemlerin kullanıldığı boylamsal çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Olumsuz benlik-saygısı duygularının ise duygusal aşırılaştırma ve duygusal mesafeye doğrudan etkisi anlamlı bulunmuş, ancak duygusal yoğunluğun aracılık etkisi göstermediği saptanmıştır. Bu bulgu, benlik-saygısını zedeleyici duyguların anının genel duygusal yoğunluğuyla ilişkilendenmeden de aynı hatırlama esnasında duyguları aşırılaştırmayı ve savunucu bir eğilim olarak bunlara mesafe koyma çabasını tetikleyebileceğine işaret etmektedir. Utanç ve suçluluk, erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun ebeveynleri ile ilişkisinde kendi varlığının başkalarınınca değerli bulunup bulunmadığını gösteren olay ve ipuçlarıyla eşleşen duygulardır. Bu duygular motivasyonel sistemin fiziksel, sosyal, gelişimsel vb. hedeflerinde yaşanan başarısızlık(lar) sonrası ne tür benlik düzenleme stratejilerinin eyleme geçirileceğinin belirlenmesinde etkili olmaktadır (Higgins 1987, Blaine ve Crocker 1993,). Benlik sisteminin temel yapı ve mekanizmalarıyla güçlü ve köklü bağlantıları sebebiyle, bu duyguların otobiyografik bellek süreçlerinde de kendilerine özgü dinamikler barındırması olasıdır. Ancak, benlik saygısı açısından ayrıcalıklı bir öneme sahip olan öztanımlayıcı anıların romantik anılar ve çocukluk anılarına kıyasla olumsuz benlik-saygısı duygularının etkisini güçlendirici yönde bir düzenleyici etki göstermemesi araştırmamızın beklentileriyle uyumlu değildir. Öztanımlayıcı anı türü açısından bir farklılık kendisini sadece varyans analizlerinde göstermiş ve anı türleri içinde en düşük olumsuz benlik-saygısı duyguları öztanımlayıcı anılarda görülmüştür. Kişiler öztanımlayıcı anılarını hatırlamaları esnasında benliklerini korumak açısından olumsuz benlik-saygısı duygularına karşı savunucu stratejiler kullanıyor bile olsalar, eğer benliğin merkezinde duran bu anılar kişilerde utanç ve suçluluk uyandırıyor ise diğer anı türlerinde gözlenen benzer bir hatırlama örüntüsü öztanımlayıcı anıların hatırlanmasında da ortaya çıkıyor olabilir. Bu olasılık, ileride yapılacak deneysel çalışmalarda incelenmeye uygun birçok araştırma sorusunu da barındırmaktadır.

Araştırmamızın özgün katkısına karşın, önemli bir sınırlılığı aynı katılımcıların her birinden üç anı türüne dair bilgi toplanamaması, dolayısıyla anı türlerinin rolünün katılımcılar arası karşılaştırma ile sınırlı bir şekilde incelenemesidir. Her katılımcıdan her anı türüne dair veri toplanabilmesi için üç ayrı oturuma gereksinim duyulacağı ve bunun da örneklem büyüklüğünde ciddi bir daralma getireceği düşünülmüştür. Ayrıca uygulamaların sınıflarda topluca uygulanması sebebiyle anı türlerinin katılımcılara seçkisiz olarak atanması mümkün olmamıştır. Ancak veriler aynı üniversitenin sosyal bilimler bünyesinde yer alan lisans programlarında benzer demografik özelliklere (yaş grubu, medeni hal, yerleşim birimi) sahip öğrencilerin ders gördüğü sınıflardan toplanmış, sınıflarda anı türleri rasgele uygulanmıştır. Uygulamalar tüm sınıflarda ders bitiminde ders sorumlusunun araştırmacıyı davet etmesiyle başlatılmış, uygulama açısından anı türü dışında tek tip bir prosedür izlenmiştir. Örneklemeye ilişkin sınırlılıklara ek olarak, bu araştırma sağlıklı hatırlama eğilimlerine yönelik kimi incelemeleri içerse de ruminasyon gibi psikopatolojiler açısından daha açık bilgiler verebilecek değişkenlere dair ölçümler

alınmamış ve çalışmada klinik örnekleme yer verilmemiştir. Özellikle, depresyon ve kaygı semptomlarına dair ölçümlerinin olmaması tespit ettiğimiz olumsuz hatırlama yanlılıklarının olası çıktılarına dair bir tartışma yürütmemize engel teşkil etmiştir. Ayrıca bu tür değişkenlerin eksikliği sebebiyle, olumlu duygular ve yönelik incelemelerin de önüne geçmiştir. Alanyazında depresyon, düşük benlik saygısı, duygu düzenlemede korunma odağı gibi kimi değişkenlerin olumlu duygulara karşı koruyucu sosyal, bilişsel ve duygusal stratejilerle karakterize olduğuna ilişkin bulgular bulunmaktadır. Mevcut araştırmamızda bu tür değişkenlerin olmaması, önemli bir eksiklik olup, gelecek araştırmalarda olumlu tekil duygulara yönelik bu tür incelemeler yapılması adına özgün bir katkı olacaktır. Son olarak, analizler her ne kadar cinsiyet değişkeni kontrol edilmiş olsa da örneklemede kadın ve erkek katılımcı sayıları arasındaki farklılıklar bir sınırlılık olarak not edilmelidir.

Sonuç

Tüm bu sınırlılıklarına karşın, araştırmamızdan elde edilen bulgular tekil duygular, duygusal değer ve duygusal yoğunluk arasındaki ilişkinin doğasına dair bilgiler sağlamış, tekil duyguların niteliğine göre duygusal yoğunluk ile ilişkilerinin farklı örüntüler gösterebildiğine, olumsuz benlik-saygısı duygularının anı özellikleriyle ilişkisinin benlik sisteminin işleyişi sebebiyle kimi özgünlükler barındırdığına, anı türlerinin anının duygusal bileşenleri arasındaki ilişkiler açısından önemli olabileceğine işaret etmiş, dikkat çekici birçok yeni araştırma sorusunu gündeme getirmiştir. Örneğin mevcut araştırmamızda incelenen ilişkiler TSSB, depresyon, sosyal anksiyete gibi geniş bir yelpazede farklı psikopatolojik bozukluklar; benlik saygısı, kişilik özellikleri, benlik düzenleme odağı gibi çeşitli bireysel farklılıklar; yakın ilişki şiddeti, pandemi, algılanan ebeveynlik stilleri gibi çok farklı nitelikteki çevresel faktörler çerçevesinde de incelenebilir. Ayrıca, bu araştırma kapsamında yer verilemeyen duygu modelleri düşünüldüğünde, anı türleri ve tekil duygular arasındaki ilişkilerin duygu küpü (Lövheim 2012), vektör modeli (Bradley ve ark. 1992) gibi kuramsal yaklaşımlar ışığında incelenmesi alanyazına önemli katkılar sunma potansiyeline sahiptir. Kişilerin hangi etkenlerin varlığında ne türde anıları ne şekilde hatırladığı sadece geçmişe ait bir tartışma olmayıp bugünü ve yarını nasıl algıladıklarına yönelik önemli bilgiler saklamaktadır.

Finansal Destek: Bu çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi Bilimsel Araştırma Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje no: 2012.KB.SOS.010)

Kaynaklar

- Ashbaugh AR, Marinos J, Bujaki B (2018) The impact of depression and PTSD symptom severity on trauma memory. *Memory*, 26:106-116.
- Barrett LF (2006) Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Pers Soc Psychol Rev*, 10:20-46.
- Berntsen D (1996) Involuntary autobiographical memories. *Appl Cogn Psychol*, 10:435-454.
- Berntsen D, Rubin DC (2007) When a trauma becomes a key to identity: enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Appl Cogn Psychol*, 21:417-431.

- Blaine B, Crocker J (1993) Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: an integrative review. In *Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard*, (Ed. RF Baumeister):55-85. Boston, MA, Springer US.
- Boals A, Rubin DC, Klein K (2008) Memory and coping with stress: the relationship between cognitive-emotional distinctiveness, memory valence, and distress. *Memory*, 16:637-657.
- Bohanek JG, Fivush R, Walker E (2005) Memories of positive and negative emotional events. *Appl Cogn Psychol*, 19:51-66.
- Boyacıoğlu I, Akfırat S (2015) Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: The Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire. *Memory*, 23:1070-1092.
- Boyacıoğlu I, Akfırat S, Yılmaz AE (2017) Gender differences in emotional experiences across childhood, romantic relationship, and self-defining memories. *J Cogn Psychol*, 29:137-150.
- Bradley MM, Greenwald MK, Petry MC, Lang PJ (1992) Remembering pictures: pleasure and arousal in memory. *J Exp Psychol Learn Mem Cogn*, 18:379-390.
- Burnell R, Rasmussen AS, Garry M (2020) Negative memories serve functions in both adaptive and maladaptive ways. *Memory*, 28:494-505.
- Christianson SÅ (1986). Effects of positive emotional events on memory. *Scand J Psychol*, 27:287-299.
- Christianson S-Å (1992) Do flashbulb memories differ from other types of emotional memories? In *Affect and Accuracy in Recall: Studies of Flashbulb Memories*, 4th ed. (Eds E Winograd, U Neisser): 191-211. New York, NY, Cambridge University Press.
- Collins KA, Pillemer DB, Ivcevic Z, Gooze RA (2007) Cultural scripts guide recall of intensely positive life events. *Mem Cognit*, 35:651-659.
- Comblain C, D'Argembeau A, Van der Linden M (2005) Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Exp Aging Res*, 31:173-189.
- Conway MA, Pleydell-Pearce CW (2000) The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychol Rev*, 107:261-288.
- Crespo M, Fernández-Lansac V (2016) Memory and narrative of traumatic events: A literature review. *Psychol Trauma*, 8:149-156.
- D'Argembeau A, Van der Linden M (2004) Influence of affective meaning on memory for contextual information. *Emotion*, 4:173-188.
- D'Argembeau A, Van der Linden M (2008) Remembering pride and shame: self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, 16:538-547.
- Demiray B, Janssen SMJ (2015) The Self-enhancement function of autobiographical memory. *Appl Cogn Psychol*, 29:49-60.
- Dolcos F, Cabeza R (2002) Event-related potentials of emotional memory: Encoding pleasant, unpleasant, and neutral pictures. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 2:252-263.
- Eigenhuis E, Seldenrijk A, van Schaik A, Raes F, van Oppen P (2017) Feasibility and effectiveness of memory specificity training in depressed outpatients: A pilot study. *Clin Psychol Psychother*, 24:269-277.
- Er N, Hoşrik E, Ergün H, Şerif M (2008) Duygu durum değişimlerinin otobiyografik bellek üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23:1-16.
- Ford JH, Addis DR, Giovanello KS (2012) Differential effects of arousal in positive and negative autobiographical memories. *Memory*, 20:771-778.
- Gryzman A, Hudson JA (2013) Gender differences in autobiographical memory: Developmental and methodological considerations. *Dev Rev*, 33:239-272.
- Hayes, AF (2017) *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Higgins ET (1987) Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychol Rev*, 94:319-340.
- Holland AC, Kensinger EA (2010) Emotion and autobiographical memory. *Phys Life Rev*, 7:88-131.
- Ihlebaek KA, Holter CR (2021) Hostile emotions: An exploratory study of far-right online commenters and their emotional connection to traditional and alternative news media. *Journalism*, 22:1207-1222.
- Janssen SMJ, Hearne TL, Takarangi MKT (2015) The relation between self-reported PTSD and depression symptoms and the psychological distance of positive and negative events. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 48:177-184.
- Kaya-Kızılöz B, Altan-Atalay A (2018) Otobiyografik bellek ve psikopatoloji. In *Hayatı Hatırlamak: Otobiyografik Belleğe Bilimsel Yaklaşımlar*, (Eds S Gülgöz, B Ece, S Öner):165-184. İstanbul, Koç University Press.
- Kensinger EA (2009a) What factors need to be considered to understand emotional memories? *Emot Rev*, 1:120-121.
- Kensinger EA (2009b) Remembering the details: effects of emotion. *Emot Rev*, 1:99-113.
- Kensinger EA, Corkin S (2003) Memory enhancement for emotional words: are emotional words more vividly remembered than neutral words? *Mem Cognit*, 31:1169-1180.
- Kernis MH, Jadrich J, Gibert P, Sun CR (1994) Stable and unstable components of self-evaluations: Individual differences in self-appraisal responsiveness to feedback. *J Soc Clin Psychol*, 15:430-48.
- Lenhard W, Lenhard A (2014) *Hypothesis Tests for Comparing Correlations*, Bibergau (Germany), Psychometrica.
- Lerner JS, Li Y, Valdesolo P, Kassam KS (2015) Emotion and decision making. *Annu Rev Psychol*, 66:799-823.
- Levine L, Bluck S (2004) Painting with broad strokes: Happiness and the malleability of event memory. *Cogn Emot*, 18:559-574.
- Levine L, Pizarro DA (2004). Emotion and memory research: A grumpy overview. *Sos Cogn*, 22:530-554.
- Lindeman MIH, Zengel B, Skowronski JJ (2017) An exploration of the relationship among valence, fading affect, rehearsal frequency, and memory vividness for past personal events. *Memory*, 25:724-735.
- Lishman WA (1974) The speed of recall of pleasant and unpleasant experiences. *Psychol Med*, 4:212-218.
- Lövheim H (2012) A new three-dimensional model for emotions and monoamine neurotransmitters. *Med Hypotheses*, 78:341-348.
- Major B, Kaiser CR, McCoy SK (2003) It's not my fault: When and why attributions to prejudice protect self-esteem. *Pers Soc Psychol Bull*, 29:772-781.
- Maneta EK, Cohen S, Schulz MS, Waldinger RJ (2015) Linkages between childhood emotional abuse and marital satisfaction: The mediating role of empathic accuracy for hostile emotions. *Child Abuse Neglect*, 44:8-17.
- Marsh L, Edgington T, Conway MA, Loveday C (2019) Positivity bias in past and future episodic thinking: Relationship with anxiety, depression, and retrieval-induced forgetting. *Q J Exp Psychol*, 72:508-522.
- Mather M, Sutherland M (2009) Disentangling the effects of arousal and valence on memory for intrinsic details. *Emot Rev*, 1:118-119.
- Mickley KR, Kensinger EA (2009) Phenomenological characteristics of emotional memories in younger and older adults. *Memory*, 17:528-543.
- Montebarocci O, Surcinelli P, Rossi NCF (2016) Self-defining and early childhood memories: Subjective intensity rating of memory-related emotions. *Am J Appl Psychol*, 5:32-37.
- Newby JM, Moulds ML (2012) A comparison of the content, themes, and features of intrusive memories and rumination in major depressive disorder. *Br J Clin Psychol*, 51:197-205.

- Öner S (2021) Duygu yoğunluğu ve duygu değerliğinin otobiyografik hatırlamadaki rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13:605-618.
- Öner S, Gülgöz S (2018) Autobiographical remembering regulates emotions: a functional perspective. *Memory*, 26:15-28.
- del Palacio-Gonzalez A, Berntsen D, Watson LA (2017) Emotional intensity and emotion regulation in response to autobiographical memories during dysphoria. *Cognit Ther Res*, 41:530-542.
- Pivetti M, Camodeca M, Rapino M (2016) Shame, guilt, and anger: Their cognitive, physiological, and behavioral correlates. *Curr Psychol*, 35:690-699.
- Rasmussen AS, Berntsen D (2009) Emotional valence and the functions of autobiographical memories: positive and negative memories serve different functions. *Mem Cognit*, 37:477-492.
- Rasmussen AS, Berntsen D (2010) Personality traits and autobiographical memory: Openness is positively related to the experience and usage of recollections. *Memory*, 18:774-786.
- Rasmussen AS, Berntsen D (2013) The reality of the past versus the ideality of the future: emotional valence and functional differences between past and future mental time travel. *Mem Cognit*, 41:187-200.
- Robinaugh DJ, McNally RJ (2010) Autobiographical memory for shame or guilt provoking events: association with psychological symptoms. *Behav Res Ther*, 48:646-652.
- Rubin DC, Boals A, Berntsen D (2008) Memory in Posttraumatic Stress Disorder: Properties of voluntary and involuntary, traumatic and nontraumatic autobiographical memories in people with and without PTSD symptoms. *J Exp Psychol*, 137:591-614.
- Rubin DC, Dennis MF, Beckham JC (2011) Autobiographical memory for stressful events: the role of autobiographical memory in posttraumatic stress disorder. *Conscious Cogn*, 20:840-856.
- Rubin DC, Talarico JM (2009) A comparison of dimensional models of emotion: evidence from emotions, prototypical events, autobiographical memories, and words. *Memory*, 17:802-808.
- Sarp N, Tosun A (2011) Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3:446-465.
- Schaefer A, Philippot P (2005) Selective effects of emotion on the phenomenal characteristics of autobiographical memories. *Memory*, 13:148-160.
- Schlicht W (1994) Does physical exercise reduce anxious emotions? A meta-analysis. *Anxiety Stress Coping*, 6:275-288.
- Schwager S, Rothermund K (2014) On the dynamics of implicit emotion regulation: counter-regulation after remembering events of high but not of low emotional intensity. *Cogn Emot*, 28:971-992.
- Singer JA, Blagov P (2004) The integrative function of narrative processing: Autobiographical memory, self-defining memories, and the life story of identity. In *The Self and Memory*, (Eds DR Beike, JM Lampinen, DA Behrend):117-138. New York, Psychology Press.
- Singer J A, Moffitt KH (1992) An experimental investigation of specificity and generality in memory narratives. *Imagin Cogn Pers*, 11:233-257.
- Sutin AR, Robins RW (2007) Phenomenology of autobiographical memories: The memory experiences questionnaire. *Memory*, 15:390-411.
- Talarico JM, LaBar KS, Rubin DC (2004) Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Mem Cognit*, 32:1118-1132.
- Tekcan AI (2001) Flashbulb memories for a negative and a positive event: News of Desert Storm and acceptance to college. *Psychol Rep*, 88:323-331.
- Tekcan AI, Boduroglu A, Mutlutürk A, Aktan Erciyes A (2017) Life-span retrieval of public events: Reminiscence bump for high-impact events, recency for others. *Mem Cognit*, 45:1095-1112.
- Tromp S, Koss MP, Figueredo AJ, Tharan M (1995) Are rape memories different? A comparison of rape, other unpleasant, and pleasant memories among employed women. *J Trauma Stress*, 8:607-627.
- Walker WR, Skowronski JJ (2009) The Fading affect bias: But what the hell is it for? *Appl Cogn Psychol*, 23:1122-1136.
- Walker WR, Skowronski JJ, Gibbons J, Vogl R, Thompson C (2003) On the emotions that accompany autobiographical memories: Dysphoria disrupts the fading affect bias. *Cogn Emot*, 17:703-723.
- Walker WR, Skowronski JJ, Thompson CP (2003) Life is pleasant—and memory helps to keep it that way! *Rev Gen Psychol*, 7:203-210.
- Wallace-Hadrill S, Kamboj SK (2016) The impact of perspective change as a cognitive reappraisal strategy on affect: A systematic review. *Front Psychol*, 7:1715.
- Watson LA, Berntsen D, Kuyken W, Watkins ER (2012) The characteristics of involuntary and voluntary autobiographical memories in depressed and never depressed individuals. *Conscious Cogn*, 21:1382-1392.
- Williams, JMG. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. In *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (Ed DC Rubin):244–267. New York, Cambridge University Press.
- Williams JMG, Barnhofer T, Cran, C, Herman D, Raes F, Watkins E et al. (2007) Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychol Bull*, 133:122-148
- Wilson AE, Ross M (2003) The identity function of autobiographical memory: time is on our side. *Memory*, 11:137-149.
- Wolf T, Pociunaite J, Hoehne S, Zimprich D (2021) The valence and the functions of autobiographical memories: Does intensity matter? *Conscious Cogn*, 91:103-119.
- Wood WJ, Conway M (2006) Subjective impact, meaning making, and current and recalled emotions for self-defining memories. *J Pers*, 74:811-846.

EK-1. Anı Türü Yönergeleri

Çocukluk Anıları Yönergesi

OTOBİYOGRAFİK ANILAR

Anketimizin konusu otobiyografik anılardır (kişisel anılar). Otobiyografik anılar, birebir olarak yaşadığımız ve sizin için önemli olaylara ilişkin anılardır. Otobiyografik anılar pek çok konu hakkında olabilir. Örneğin, bu anılar okul ve iş yaşantılarınıza ya da aileniz ve sevgiliniz/eşiniz gibi sevdiğiniz kişilerle yaşadığımız olaylara dair olabilir.

Bu anılar, çoğunlukla duygu yüklüdürler. Otobiyografik anılar olumlu ya da olumsuz içerikte olabilir. Olumlu olanlar size mutluluk, güven gibi olumlu duygular hissettirenlerdir. Olumsuz otobiyografik anılar ise sizde üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygulara neden olanlardır.

Sıklıkla, Otobiyografik Belleğinize kazınmış olayların, zamanını bilirsiniz ya da düşününce çıkarabilirsiniz. Otobiyografik anılar, yaşamınızın herhangi bir dönemine ait olabilir. Anımsadığınız olay çocukluğunuzda da gerçekleşmiş olabilir, daha dün vuku bulmuş da olabilir.

Romantik Anılar Yönergesi:

OTOBİYOGRAFİK ANILAR

Anketimizin konusu otobiyografik anılardır (kişisel anılar). Otobiyografik anılar, birebir olarak yaşadığımız ve sizin için önemli olaylara ilişkin anılardır. Otobiyografik anılar pek çok konu hakkında olabilir. Örneğin, bu anılar okul ve iş yaşantılarınıza ya da aileniz ve sevgiliniz/eşiniz gibi sevdiğiniz kişilerle yaşadığımız olaylara dair olabilir.

Bu anılar, çoğunlukla duygu yüklüdürler. Otobiyografik anılar olumlu ya da olumsuz içerikte olabilir. Olumlu olanlar size mutluluk, güven gibi olumlu duygular hissettirenlerdir. Olumsuz otobiyografik anılar ise sizde üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygulara neden olanlardır.

Sıklıkla, Otobiyografik Belleğinize kazınmış olayların, zamanını bilirsiniz ya da düşününce çıkarabilirsiniz. Otobiyografik anılar, yaşamınızın herhangi bir dönemine ait olabilir. Anımsadığınız olay çocukluğunuzda da gerçekleşmiş olabilir, daha dün vuku bulmuş da olabilir.

Öztanımlayıcı Anılar Yönergesi:

ÖZTANIMLAYICI ANILAR

Bu bölüm "Öztanımlayıcı Anılarınız" ile ilgilidir. Öztanımlayıcı Anılar, geçmişinizde kişisel olarak yaşadığımız kimi olaylara dair anılardır.

Bunlar öyle olaylardır ki kendinizi tanımanıza, kendi özelliklerinizi fark etmenize yardımcı olmuşlardır ya da önem verdiğiniz kimselere sizin kim olduğunuzu, nasıl bir insan olduğunuzu göstermişlerdir.

Örneğin "Ben bir insanım" cümlesini ya da "O beni biri olarak bilir" ifadesini düşünün. Sahip olduğunuz bu özelliği fark etmenize ya da o kişinin böyle düşünmesine neden olan olayları gözden geçirin. İşte bu tür olaylara ait önemli anılarınız Öztanımlayıcı Anılardır.

Öztanımlayıcı Anılarınız genellikle zamanını bildiğiniz ya da düşününce çıkarabildiğiniz belli olaylarla ilgilidir. Bu anılar, yaşamınızın herhangi bir dönemine ait olabilir. Anımsadığınız olay çocukluğunuzun ilk günlerinde de gerçekleşmiş olabilir, daha dün vuku bulmuş da olabilir.

Öztanımlayıcı Anılarınız çoğunlukla çok yoğun ve güçlü duygular hissetmenize yol açar.

Bu anıları hayatınız boyunca birçok kez düşünür ve anımsarsınız.