

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI



OTOBİYOGRAFİK ANI VE KARŞI OLGUSAL DÜŞÜNCEDE
DUYGUSAL DEĞERLİK VE UYARILMA DÜZEYİNİN ROLÜ

PSİKOLOJİ DOKTORA TEZİ

ESRA KONAN AY

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Simay İKİER

BOLU, KASIM 2025

KABUL VE ONAY SAYFASI

ESRA KONAN AY tarafından hazırlanan “OTOBİYOGRAFİK ANI VE KARŞI OLGUSAL DÜŞÜNCEDE DUYGUSAL DEĞERLİK VE UYARILMA DÜZEYİNİN ROLÜ” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Programında Doktora Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 26/11/2025

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Doç. Dr. Simay İkier

.....

Üye

Prof. Dr. Nihal Mamatoğlu

.....

Üye

Prof. Dr. Ali İzzet Tekcan

.....

Üye

Doç. Dr. Üyesi Sezin Öner Yaman

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Cantürk Akben

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzu ve Şablonuna uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir
- aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2023/317 ve 2024/4 sayısı ile etik izinler alınmıştır.

.....

ESRA KONAN AY

ÖNSÖZ

Mevcut tezin konusu son dönemde ilgili alanyazında sıklıkla çalışılan duygunun değerlik ve uyarılma düzeyi boyutlarının otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimindeki rolüdür. Bu çalışmada olayların öznel duygusal değerlik ve duygusal uyarılma düzeylerinin otobiyografik anının fenomenolojik deneyimi üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Birbirini takip eden iki ayrı deneyden oluşan tezin ilk deneyinde, duygusal değerliğin iki boyutu (olumlu veya olumsuz) ve duygusal uyarılma düzeyinin iki boyutu (düşük veya yüksek) sistemli olarak değişimlenerek otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimi incelenmiştir. Kırk sekiz katılımcının uyarılma ve değerlik açısından sırasıyla yüksek-olumlu, düşük-olumlu, yüksek-olumsuz ve düşük-olumsuz olarak tanımlanan dört farklı kategoride anı geri getirmesi istenmiş ve bunlara ilişkin fenomenolojik değerlendirmeleri kıyaslanmıştır.

Mevcut tezin ikinci deneyinde ise yaşanmış olaya alternatif olarak üretilen karşı olgusal olay düşüncesinde alanyazında sıkça değinilen duygusal değerlikten ziyade, uyarılma düzeyinin otobiyografik anının fenomenolojik deneyimine olan etkisi incelenmiştir. Yetmiş dört katılımcı yüksek veya düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce koşullarına seçkisiz olarak atanmıştır. İlk oturumda olumsuz ve önemli bir anı hatırlamaları ve bu anıyla ilgili fenomenolojik değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bir hafta sonra gerçekleşen ikinci oturumda ise atandıkları koşula göre deneyimledikleri olaydan daha yüksek veya daha düşük uyarılma düzeyindeki bir karşı olgusal olay düşünmeleri ve sonrasında orijinal olaya dair yeniden fenomenolojik değerlendirme yapmaları istenmiş ve iki oturumdan elde edilen ölçümler kıyaslanmıştır.

ESRA KONAN AY

26.11.25

ÖZET

OTOBİYOGRAFİK ANI VE KARŞI OLGUSAL DÜŞÜNCEDE DUYGUSAL DEĞERLİK VE UYARILMA DÜZEYİNİN ROLÜ

DOKTORA TEZİ

ESRA KONAN AY

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI

(TEZ DANIŞMANI: DOÇ. DR. SİMAY İKİER)

BOLU, KASIM - 2025

XII + 105 sayfa

Bu tezde olayların öznel duygusal değerlik ve duygusal uyarılma düzeylerinin otobiyografik anının fenomenolojik deneyimi üzerindeki etkileri incelenmiştir. İki ayrı deneyden oluşan tezin ilk deneyinde, duygusal değerliğin iki boyutu (olumlu veya olumsuz) ve duygusal uyarılma düzeyinin iki düzeyi (düşük veya yüksek) sistemli olarak değişimlenerek otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimi incelenmiştir. Kırk sekiz katılımcıdan yüksek-olumlu, düşük-olumlu, yüksek-olumsuz ve düşük-olumsuz olarak tanımlanan dört farklı kategoride anı geri getirmeleri istenmiş ve bunlara ilişkin fenomenolojik değerlendirmeleri kıyaslanmıştır. Yüksek uyarılma düzeyindeki anıların detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benliğe ve kimliğe katkı, alan perspektifi ve duygularla ilgili zihin meşguliyeti değerlendirmeleri düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, olumlu anıların önem ve kimliğe katkı değerlendirmeleri olumsuzlara, olumsuz anıların duygularla ilgili zihin meşguliyeti deneyimleri olumlulara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, otobiyografik anı fenomenolojik deneyimini etkileyen temel değişkenin uyarılma düzeyi olduğunu göstermektedir. Mevcut tezin ikinci deneyinde ise karşı olgusal olay düşüncesinde uyarılma düzeyi değişimlemesinin otobiyografik anının fenomenolojik deneyimine olan etkisi incelenmiştir. Yetmiş dört katılımcı yüksek veya düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce koşullarına seçkisiz olarak atanmıştır. İlk oturumda olumsuz ve önemli bir anı hatırlamaları ve bu anıyla ilgili fenomenolojik değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bir hafta sonra gerçekleşen ikinci oturumda ise atandıkları koşula göre deneyimledikleri olaydan daha yüksek veya daha düşük uyarılma düzeyindeki bir karşı olgusal olay düşünmeleri ve sonrasında orijinal olaya dair yeniden fenomenolojik değerlendirme yapmaları istenmiştir. İki oturumdan elde edilen ölçümler kıyaslandığında, yalnızca yüksek uyarılma koşulunda orijinal olayın ikinci oturumda birinciye kıyasla daha olumlu olarak değerlendirdiği görülmüştür. Diğer fenomenolojik deneyimler üzerinde karşı olgusal olayın uyarılma düzeyinin etkisinin olmadığı görülmüştür. Sonuçlar ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELER: Duygusal Değerlik, Fenomenolojik deneyim, Karşı olgusal düşünce, Otobiyografik anı, Uyarılma düzeyi

ABSTRACT

THE ROLE OF EMOTIONAL VALENCE AND AROUSAL LEVEL ON AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY AND COUNTERFACTUAL THINKING

PHD THESIS

ESRA KONAN AY

BOLU ABANT IZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. SİMAY İKİER)

BOLU, NOVEMBER 2025

XII + 105 pages

This thesis investigated the effects of subjective emotional valence and emotional arousal levels on the phenomenological experience of autobiographical memories. The study consisted of two experiments. In the first experiment, two dimensions of emotional valence (positive or negative) and two levels of emotional arousal (low or high) were systematically manipulated to examine their impact on autobiographical memory phenomenology. Forty-eight participants were asked to recall memories in four categories—high-positive, low-positive, high-negative, and low-negative—and to provide phenomenological evaluations of these memories. Results showed that memories with high arousal were rated higher in detail, vividness, belief in accuracy, accessibility, importance, narrative coherence, contribution to self and identity, field perspective, and preoccupation with emotions compared to low-arousal memories. In addition, positive memories were rated higher than negative ones in importance and contribution to identity, whereas negative memories were rated higher than positive ones in preoccupation with emotions. These findings indicate that arousal level is the primary variable influencing phenomenological experience of autobiographical memory. In the second experiment, the effect of manipulating arousal level in counterfactual thinking on autobiographical memory phenomenology was examined. Seventy-four participants were randomly assigned to either a high- or low-arousal counterfactual thinking condition. In the first session, participants recalled a negative and important memory and completed phenomenological evaluations. One week later, in the second session, they were asked to generate a counterfactual event with either higher or lower arousal than the original event, depending on the condition, and then to re-evaluate the phenomenology of the original memory. Only the high-arousal condition led participants to evaluate the original event more positively in the second session. No effects of arousal level of the counterfactual event were observed on the other phenomenological experiences. The results of both experiments were discussed in the context of the relevant literature and suggestions for future research were provided.

KEYWORDS: Arousal level, Autobiographical memory, Counterfactual thinking, Emotional valence, Phenomenological experience

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Otobiyografik Bellek	1
1.2 Otobiyografik Bellek ve Fenomenolojik Deneyimi	1
1.3 Deney 1	2
1.3.1 Otobiyografik Anıların Fenomenolojik Deneyiminde Duygusal Değerliğin Rolü	2
1.3.2 Otobiyografik Anıların Fenomenolojik Deneyiminde Duygusal Yoğunluğun Rolü.....	5
1.3.3 Mevcut Çalışma Deney 1: Amaç ve Hipotezler	7
1.4 Deney 2.....	9
1.4.1 Karşı Olgusal Düşüncenin Anı Fenomenolojisine Etkisi	9
1.4.2 Yukarı Yönlü Karşı Olgusal Düşünce	10
1.4.3 Aşağı Yönlü Karşı Olgusal Düşünce	11
1.4.4 Mevcut Çalışma Deney 2: Amaç ve Hipotezler	12
2. MATERYAL ve YÖNTEM.....	14
2.1 Deney 1	14
2.1.1 Katılımcılar	14
2.1.2 Deneysel Desen	14
2.1.3 Malzemeler	15
2.1.4 İşlem	19
2.2 Deney 2.....	20
2.2.1 Katılımcılar	20
2.2.2 Deneysel Desen	20
2.2.3 Malzemeler	21
2.2.4 İşlem	22
3. BULGULAR	25
3.1 Deney 1	25
3.1.1 Değişimlemenin Kontrol Edilmesi	25
3.1.2 Fenomenolojik Değerlendirmeler.....	26
3.1.3 Uyarılma Düzeyi ve Yoğunluk Arasındaki İlişki	40
3.2 Deney 2.....	41
3.2.1 Değişimlemenin Kontrol Edilmesi	41
3.2.2 Duygu Durum Kontrolü.....	42
3.2.3 Travma.....	43

3.2.4 Fenomenolojik Değerlendirmeler.....	44
4. TARTIŞMA	58
4.1 Deney 1 Tartışma.....	58
4.1.1 Duygu ile İlgili Değişkenler	58
4.1.2 Anıya Erişimle İlgili Değişkenler.....	63
4.1.3 Benlik ve Kimlikle İlgili Değişkenler	66
4.1.4 Sonuç	69
4.2 Deney 2 Tartışma.....	69
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	78
KAYNAKLAR.....	81
EKLER.....	88



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1. Dört anı kategorisi için olay sırasındaki değerlik değerlendirmelerinin ortalaması (n= 48)	27
Şekil 3.2. Dört anı kategorisi için çalışma sırasındaki değerlik değerlendirmelerinin ortalaması (n= 48).....	28



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1. Fenomenolojik değerlendirme soruları	17
Tablo 3.1. Farklı uyarılma düzeyleri için duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi değerleri (n=48).....	25
Tablo 3.2. Fenomenolojik değerlendirmelerin ortalama ve standart hataları (parantez içinde).....	31
Tablo 3.3. Fenomenolojik değerlendirmeler için ANOVA sonuçları	33
Tablo 3.4. Uyarılma düzeyleri alternatiflerine ilişkin değerlik temelli değerlendirme.....	41
Tablo 3.5. Oturumlara göre uyarılma düzeylerinin pozitif duygulanım ortalamaları.....	42
Tablo 3.6. Negatif duygulanım değerleri üzerine gerçekleştirilen post-hoc analizi sonuçları	43
Tablo 3.7. Oturumlara göre uyarılma düzeylerinin negatif duygulanım ortalamaları.....	43
Tablo 3.8. Oturum, uyarılma düzeyi ve aralarındaki etkileşim etkisi için fenomenolojik değerlendirmelerin ortalama ve standart hataları (parantez içinde).....	45
Tablo 3.9. Fenomenolojik değerlendirmeler için ANOVA sonuçları	47
Tablo 3.10. Olay sırasındaki yoğunluk değerlendirmesi üzerine gerçekleştirilen post-hoc analizi sonuçları.....	52
Tablo 3.11. Olayın merkeziliği üzerine gerçekleştirilen post-hoc analizi sonuçları	57

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

ANOVA : Analysis of variance; varyans analizi

Bkz : Bakınız

örn. : Örneğin

PNDÖ : Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences; Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi



TEŞEKKÜR

Öncelikle, danışmanım Doç. Dr. Simay İkier'e en içten teşekkürlerimi sunmak isterim. Kendisi benim için hem büyük bir mentör hem de kadın bir bilişsel psikolog olarak mükemmel bir örnek olmuştur. Zorlu bir dönemde tez danışmanım olmayı kabul ederek bu tezi en başından son haline getirmemde verdiği tüm emekler için kendisine çok teşekkür ederim. Onun titiz ve düzenli çalışma biçiminin, kendi akademik anlayışına ışık tutacağına inanıyorum.

Ayrıca, jüri üyelerim Prof. Dr. Ali Tekcan, Prof. Dr. Nihal Mamatoğlu, Dr. Öğr. Üyesi Sezin Öner ve Dr. Öğr. Üyesi Cantürk Akben'e teşekkür etmek isterim. Değerli yorum ve önerileriyle sağladıkları tüm katkılar için minnettarım.

Veri toplama aşamasında katılımcı bulmama destek olan Dr. Öğr. Üyesi Setenay Koç'a, Dr. Öğr. Üyesi Özgül Akıncı'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Aslı Dila Akış'a, Araştırma Asistanımız Sudenur Aydın'a ve veri toplama aşamasında aktif olarak rol alan Araştırma Asistanlarımız Hatice Kübra Şahbaz ve Senanur Başkan'a çalışmaya sağladıkları destek için teşekkürlerimi sunuyorum.

Ve eşim Kerem AY... Akademik hayatımın en büyük destekçisi... Psikoloji bilimi ile meşgul olduğum ömrümün son 13 senesinde sayısız zorluk ve güzelliklerin yoldaşı... Seninle yaşadığımız tüm zorlukların sonu bembeyaz yarınlara açılıyordu, bu inançla mücadele ettik el ele. Öyle de oldu ve olacak. İhtiyacım olan her anda yanımda, yanı başımda olduğun için minnettarım. Öğrettiğin ve benliğime kattığın her şey için sonsuz teşekkürler.

Sevgili annem ve babam, minik kızınız Esra bu tezle birlikte artık bilim doktoru oluyor. Sizin gözünüzde hiçbir zaman büyümek en güzel hediye benim için. Yaptığınız tüm fedakârlıklar için teşekkür ederim. Bugün bu doktora derecesini sizin sayenizde alıyorum. Annemi derin uykularından uyandırıp ders anlattığım o günlerin bir eseri aslında bu nokta. Elbette ailemin parçaları Kedim Patik ve Sakız ile Köpeğimiz Sütlaç... En zor zamanlarımda sizin sevginiz beni öyle güzel iyileştirdi ki. İyi ki ailemsiniz. Tüyunüz kadar bol ömrünüz olsun.

Son olarak, bu satırlar canım oğlum Murat Eymen'e... Sen bu doktora sürecinin sonuna parlak bir ışık gibi doğdun. Sen, annen ve babanın ilk göz ağrısı, en kıymetlisisin. Bize şimdiden kattığın ve ömrün boyunca katacağın her şey için çok teşekkür ederiz. Bu tezi sana adıyorum, sana adayacağım şeylerin ilki ancak sonu değil. Hayatımıza dahil olmana vesile olan herkes ve her şeye minnettarız.

1. GİRİŞ

1.1 Otobiyografik Bellek

Otobiyografik bellek, geçmişteki kişisel deneyimleri, olayın zaman ve mekânla ilgili özellikleriyle birlikte zihninde saklama ve hatırlama olarak tanımlanır (Tulving, 1983). Otobiyografik anıların hatırlanmasında, otonoetik farkındalık olarak tanımlanan benliğin öznel bir zaman çizgisinde temsili gerçekleşir (Tulving, 2002).

Otobiyografik anılar geri getirilirken olaya dair birçok detay hatırlanır. Bunlar, olayın gerçekleştiği yer ve zamanı, olay sırasında orada bulunan kişi ve nesnelerin zihnimizdeki imgelerini, olay sırasındaki ve olayla ilgili düşünce ve duyguları içerebilir (Tulving, 2002; Wheeler ve ark. 1997).

1.2 Otobiyografik Bellek ve Fenomenolojik Deneyimi

Otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimi, kişinin geçmişte deneyimlediği bir olayı hatırlarken yaşadığı öznel deneyimi ifade eder. Otobiyografik bellek fenomenolojisi araştırmalarında sıkça incelenen değişkenler arasında, anının duygusal değeri, duygusal yoğunluğu, zihni duygularla ne kadar meşgul ettiği, olayla ilgili imgelerin canlılığı, zaman ve mekânla ilgili detaylar, duygusal detaylar, olayın hatırlandığı şekilde gerçekleştiğine dair inanç, anının ulaşılabilirliğindeki kolaylık, sırasıyla olayı birinci ve üçüncü kişi perspektifinden deneyimlemeyi ifade eden gözlemci ve alan perspektifi, olay anlatımındaki tutarlılık, olayın benlik ve kimlikle ilişkisi ile bireyin kimlik ve yaşam öyküsü açısından merkeziliği gibi değişkenler bulunmaktadır (örn., Boyacıoğlu ve Akfırat, 2015; Zaragoza-Scherman ve ark., 2015). Özellikle anıların duygusal değerlendirilmesi psikolojik iyi oluş süreçlerini etkilediğinden (Boyacıoğlu ve Aktaş, 2020; Sutin ve Gillath, 2010) bu değerlendirmelerin işleyişinin anlaşılması önemlidir.

Mevcut tezin amacı, anının duygusal yönünü, Russell (1980) tarafından yapılan boyutsal ayrıma dayalı olarak duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi açısından değişimleyerek, bu değişimlemenin diğer fenomenolojik ölçümler üzerindeki etkilerini incelemektir. Anının duygusal değeri (emotional valence), deneyimin hoşluk veya nahoşluğunu ifade edip genelde olumludan olumsuzu uzanan bir uzamsal boyutta incelenirken, anının duygusal uyarılma düzeyi

(emotional arousal) ise olay sırasında bireyde ortaya çıkan fizyolojik aktivasyon ile ilişkili bireyin öznel uyarılma düzeyini ifade edip genelde düşük uyarılma düzeyinden yüksek uyarılma düzeyine uzanan bir uzamda incelenmektedir.

1.3 Deney 1

Duygunun otobiyografik anı fenomenolojisi üzerine olan etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmaların çoğu duygusal deneyimin değerlik boyutuna odaklanarak olumlu ve olumsuz anıların fenomenolojik deneyiminin farklı olduğunu göstermiştir (örn. Barry ve ark., 2021; Berntsen ve ark., 2011; D'Argembeau ve ark., 2003). Olumsuz anıların doğru hatırlandığına dair inancın (Gordon, 1928; Talarico ve Rubin, 2003), olumlu anıların ise içerdiği detayın (Barry ve ark., 2021) ve ulaşım kolaylığının (Berntsen ve Rubin, 2002; Kensinger, 2009) daha yüksek olduğu gözlenirken, canlılık bakımından olumlu (D'Argembeau ve ark., 2003) ve olumsuz (Bluck ve Li, 2001) anılar için bazı tutarsız bulgular gözlenmiştir. Bununla birlikte son yıllarda artan sayıda araştırma da olayların duygusal yoğunluğu ile diğer fenomenolojik özellikleri arasında ilişki olduğunu göstermiştir (örn. Boyacıoğlu ve ark., 2022; Ford ve ark., 2012; Sheldon ve ark., 2020; Talarico ve Rubin, 2003; Talarico ve ark. 2004). Bu araştırmalarda, duygusal yoğunluk olarak ölçülen değişkenin aslında fizyolojik aktivasyon düzeyi olduğu söylenebilir. Ancak araştırmalar bunu net olarak belirtmemiştir. Sonraki kısımlarda duygusal değerlik ve duygusal yoğunluğun otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimdeki rolünü gösteren araştırmalar ayrı ayrı ele alınacaktır. Duygusal değerliğin rolünü gösteren araştırmalar, uyarılma düzeyinin rolünün göz ardı edilmiş olabileceğini düşündürmektedir.

1.3.1 Otobiyografik Anıların Fenomenolojik Deneyiminde Duygusal Değerliğin Rolü

Duygu yükü olan anıların fenomenolojik deneyimi kıyaslandığında, olumsuz anıların olumlu anılara kıyasla doğru hatırlandığına dair daha yüksek bir güven hissi ile (Gordon, 1928) geri getirildikleri gözlenmiştir. Öte yandan, anının özel bağlamsal detayları barındırıp barındırmadığı ve anlamsal bilgidен üretilip üretilmediği gibi içerdiği detaya ilişkin yapılan fenomenolojik deneyim değerlendirmesinde, olumlu anıların olumsuz anılara kıyasla daha fazla detay ile hatırlandığı (Barry ve ark., 2021; Berntsen ve Rubin, 2002; D'Argembeau ve Van der Linden, 2004; Talarico ve ark., 2009) ve bu anılara ilişkin çevresel, duygusal ve

bağlamsal detayların daha güçlü deneyimlendiği gösterilmiştir (Berntsen, 2002; D'Argembeau ve ark., 2003; Ford ve ark., 2012; Kensinger ve Schacter, 2006; Schaefer ve Philippot, 2005). Bununla birlikte, olumlu otobiyografik anıların bellek izinin daha erken ve kolay oluşturulduğu (Dolcos ve Cabeza, 2002) olumsuzlara kıyasla daha ulaşılabilir (Berntsen, 2002; Berntsen ve Rubin, 2002; Kensinger, 2009) ve daha kolay ve hızlı bir şekilde geri getirilebilir olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır (Bohanek ve ark., 2005; Levine ve Bluck, 2004). Öte yandan, travmatik ve olumsuz flaş bellek anıların hatırlanması sırasındaki duygular olumlu duyguların hatırlanmasına kıyasla çok daha yoğundur (Christianson, 1986; Er ve ark., 2008) ve bu olaylar olumlu anılara kıyasla daha kolay ve detaylı olarak hatırlanmaktadır (Berntsen ve Rubin, 2007; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Tekcan 2001; Tromp ve ark., 1995). Bu bulgular da anıların detaylı, kolay ve hızlı hatırlanmasında duygusal değerlikten ziyade, duygusal yoğunluğun etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu yorumu destekler şekilde, diğer araştırmalar da bu bulguların uyarının duygusal değerliğinden ziyade duygusal uyarılma düzeyiyle ilişkili olabileceğini göstermiştir (Sheldon ve ark., 2020; Simpson ve Sheldon, 2020).

Canlılık, algısal ve duyumsal detay (Talarico ve ark., 2004) ve görsel netlik (Sutin ve Robins, 2007) anının imgesel açıdan açık ve belirgin olarak geri getirilmesini ifade etmektedir. Olumlu ve olumsuz anıların kıyaslanmasında, olumlu anılara ait zihinsel temsillerin daha canlı olarak değerlendirildiği gösterilmiştir (D'Argembeau ve ark., 2003; Destun ve Kuiper, 1999; Larsen, 1998). Öte yandan, Bluck ve Li (2001), öfke ve üzüntünün canlılık ile ilişkili olduğunu ancak mutluluk ve şaşkınlığın canlılık ile ilişkili olmadığını ve negatif duygulanımın genel olarak canlılık ile daha çok ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Başka bir araştırmada ise Hayes ve arkadaşları (1992) olumlu ve olumsuz anılar arasında canlılık bakımından herhangi bir farklılık bulamamıştır. Bu çelişkili bulgular, yine duygu değerliğinden ziyade duygu yoğunluğunun fenomenolojik deneyimi etkileyebileceğine işaret etmektedir. Nitekim, diğer araştırmalar duygusal değerlikten ziyade duygusal yoğunluğun anının ne kadar canlı hatırlandığını etkilediğini göstermiştir (Berntsen, 2001; Ford ve ark., 2012; Reisberg ve ark., 1988; Talarico ve Rubin, 2003; Talarico ve ark., 2004).

Bir olayın kişinin kimliği ve benliği için merkezi bir konumda olması, olayın merkeziliği (centrality of event) olarak tanımlanabilir (Berntsen ve Rubin, 2006). Bu değerlendirme aynı zamanda olayın kimliğe ve benliğe katkıda bulunma düzeyini ifade eder (Habermas ve Bluck, 2000). Klinik olmayan bir örneklemede, olumlu anıların olumsuz anılara kıyasla daha merkezi olduğu gösterilmiştir (Berntsen ve ark., 2011; Pociunaite ve ark., 2022).

Alan perspektifi, bir anının zihinde bizzat bireyin kendi gözleriyle görülmüş gibi deneyimlenmesini ifade ederken, gözlemci perspektifi ise olayın dışarıdan bir gözlemcinin gözleriyle görülmüş gibi deneyimlenmesini ifade etmektedir (Nigro ve Neisser, 1983). Geçmiş araştırmalar, değerlikten bağımsız olarak duygu yükü olan anıların nötr olanlara kıyasla daha çok alan perspektifi ile hayal edildiğini göstermiştir (Berntsen ve Rubin, 2006; D'Argembeau ve ark., 2003). Ayrıca, Talarico ve arkadaşları (2004) olumsuz anılara kıyasla olumlu anıların daha fazla alan perspektifi ile deneyimlendiğini göstermiştir.

Bir diğer fenomenolojik deneyim olan, anlatım tutarlılığı ise anının parçalı ve izole edilmiş ayrıntılardan ziyade, kelimelerle veya görüntülerle birleşik ve tutarlı bir hikâye olarak hatırlanıp hatırlanmadığını ifade etmektedir (Conway ve ark., 2004). Van der Kolk ve Fisler (1995) travmatik anıların travmatik olmayan nötr olarak tanımlanan anılara kıyasla daha düşük anlatım tutarlılığı ile hatırlandığını göstermiştir. Travmatik anıların yüksek yoğunluktaki olumsuz anıları temsil ettiği düşünüldüğünde bu bulgu da yine değerliğe ek olarak yoğunluk düzeyinin de etkili bir değişken olabileceğini düşündürmektedir.

Özetlemek gerekirse, araştırmalar olumsuz anıların doğru hatırlandığına dair inancın daha yüksek olduğunu (Gordon, 1928, Talarico ve Rubin, 2003), olumlu anıların ise içerdiği detay (Barry ve ark., 2021), ulaşım kolaylığının (Berntsen ve Rubin, 2002; Kensinger, 2009) ve merkeziliğinin (Berntsen ve ark., 2011) daha yüksek olduğunu göstermiştir. Buna ilaveten, bazı araştırmalar olumlu anılara ait zihinsel temsillerin olumsuz ve nötr anılara kıyasla daha canlı olduğunu gösterirken (D'Argembeau ve ark., 2003), bazı araştırmalar yalnızca belirli bir olayın hatırlanmasına eşlik eden öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların şiddeti ile canlılık değerlendirmesi arasında ilişkili olduğunu göstermiş (Bluck ve Li, 2001), bazıları ise canlılık ile olumlu ve olumsuz anıların duygusal değerlendirmeleri

arasında herhangi bir ilişki bulamamıştır (Hayes ve ark., 1992). Öte yandan, duygusal yoğunluğu yüksek olumsuz anılar olarak bilinen travmatik anıların ve olumsuz flaş bellek anıların ise ulaşılabilirliğinin, detay ve canlılığının daha yüksek (Berntsen, 2001; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Tekcan 2001), anlatım tutarlılığının ise daha düşük olduğu gösterilmiştir (Van der Kolk ve Fisler, 1995). Çelişkili bulguların nedeni muhtemelen ilgili çalışmalarda duygusal yoğunluk düzeyinin kontrol edilmemiş olmasıdır.

1.3.2 Otobiyografik Anıların Fenomenolojik Deneyiminde Duygusal Yoğunluğun Rolü

Fenomenolojik deneyimde duygusal değeriğin rolüne bakan çalışmalardaki çelişkili bulgular nedeniyle, güncel araştırmalarda duygusal deneyimin yoğunluğu sıklıkla değerlendirilmektedir (Berntsen, 2001; Boyacıoğlu ve ark., 2022; Ford ve ark., 2012; Talarico ve ark. 2004; Talarico, 2009). Duygusal yoğunluk (emotional intensity) bir duygunun kişi tarafından deneyimlenme gücü şeklinde tanımlanarak (Boyacıoğlu ve ark., 2022) otobiyografik anının fenomenolojik deneyiminde değeriğle birlikte ele alınmaktadır. Bu tür araştırmalarda duygu yoğunluğu, duygusal bir olay sırasında bireyde ortaya çıkan fizyolojik aktivasyon ile ilişkilendirilen uyarılma düzeyi kavramı ile ilişkili olarak yorumlanmaktadır (Boyacıoğlu ve ark., 2022; Ford ve ark., 2012). Mevcut tezde de alanyazındaki duygusal yoğunluk kavramı, anıyla ilgili bireyin uyarılma düzeyi ile ilişkilendirilerek incelenmiştir.

Duygusal yoğunluk ve duygusal değeriğin otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimi ile ilişkisini ele alan bir araştırmanın (Talarico ve ark., 2004) ilk çalışmasında, duygusal uyarılma ve değeriğ açısından farklı olan duyguları hissettikleri anıları hatırlamaları istenmiştir. Bu duygular, eğlenme, kızma, rahatsız olma, kaygı duyma, utanma, sıkılma, sakinlik, hayal kırıklığı, iğrenme, heyecan, korku, suçluluk, mutluluk, yalnızlık, gurur, rahatlama, üzüntü, memnuniyet, şaşkınlıktır. Katılımcılar bu duyguları hissettikleri anıları kısaca anlattıktan sonra yeniden hatırlama (recollection), bellek doğruluğuna inanç, canlılık, anlatım tutarlılığı, tekrarlama (rehearsal) ve görsel perspektif açısından değeriğlendirmiştir. Duygusal değeriğin yalnızca yeniden hatırlama ve anlatım tutarlılığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunurken, duygusal yoğunluğun yeniden hatırlama, bellek doğruluğuna inanç, canlılık, perspektif, anlatım

tutarlılığı, tekrarlama ile pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, yoğunluğun yüksek olmasının belirtilen fenomenolojik deneyimleri arttırmakta olduğu görülmüştür. Genel olarak yoğunluğun daha fazla fenomenolojik deneyimi anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Yaptıkları ikinci çalışmada, yüksek yoğunluktaki anılara odaklanılarak, katılımcılardan olumlu anı olarak en çok mutlu oldukları olayı ve olumsuz anı olarak en çok öfkelenedikleri olayı anlatmaları istenmiştir. Bulgular, olumlu anıların yeniden hatırlama, canlılık, alan perspektifi, anlatım tutarlılığı ve tekrarlama (zihinsel veya söylem olarak) bakımından daha güçlü fenomenolojik deneyim ile olumsuz anılardan farklılaştığını göstermiştir. Öte yandan, değerlik yalnızca olumlu anılar için yeniden hatırlamayı yordarken, yoğunluk olumlu anılar için yeniden hatırlamayı olumsuz anılar içinse yeniden hatırlama, anının doğru hatırlandığına olan inanç ve canlılığı yordamıştır.

Yaptıkları son çalışmada ise olumlu anılara odaklanarak yoğunluğu heyecanlı ve sakin olarak değişimlemiştir. Yüksek yoğunluktaki anıların, yeniden hatırlama, canlılık, anlatım tutarlılığı bakımından daha güçlü fenomenolojik deneyim ve alan perspektifi ile düşük yoğunluktaki anılardan farklılaştığını ortaya koymuşlardır. Aynı zamanda, yoğunluğun yeniden hatırlama, canlılık, alan veya gözlemci perspektifi, anlatım tutarlılığı ve tekrarlama yordadığını da göstermişlerdir. Bu çalışma duygusal değerlik ve yoğunluğu birlikte ele alması nedeniyle özel olmakla birlikte duygu etiketleri aracılığıyla yoğunluk ve değerliği dolaylı olarak değişimlemeleri ve değişkenler arası ilişkisel örüntüye bakmaları açısından da diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır.

Talarico ve arkadaşları (2004) bulguları ile tutarlı bir şekilde, yakın zamanda yapılan başka bir çalışmada Boyacıoğlu ve arkadaşları (2022), duygusal yoğunluğun algısal detayları, yeniden hatırlamayı ve duygular ile ilgili zihin meşguliyetini yordadığını, yani otobiyografik bellek özelliklerini yordayan ana değişkenin aslında duygusal yoğunluk olabileceğini göstermişlerdir.

Anı geri getirmede ipucu olarak uyarılma düzeyi ve değerliğin değişimlendiği müzik parçalarının kullanıldığı bir araştırmada da (Sheldon ve ark., 2020) benzer şekilde yalnızca uyarılma düzeyinin anının ne kadar detaylı olarak

kurgulandığını yordadığı gösterilmiştir. Yüksek uyarımlı ipuçlarının geri getirdiği anıların, düşük uyarımlı ipuçlarının geri getirdiği anılara kıyasla daha fazla olaysal detay ile deneyimlendiği ortaya koyulmuştur.

Bunun yanında, deneyimlenen bir olayın bireyin kimlik ve yaşam öyküsü açısından ne kadar merkezi olarak değerlendirildiğine bakıldığında hem olumlu hem de olumsuz anılarda, duygusal yoğunluk arttıkça olayın merkeziliğinin de artmakta olduğu görülmüştür (Boals, 2010; del Palacio Gonzalez ve Berntsen, 2017; Gehrt ve ark., 2018). Aynı şekilde, Talarico ve arkadaşları (2009) da yoğunluğun hem olumlu hem de olumsuz olayların daha merkezi olarak değerlendirilmesine katkıda bulunduğunu göstermiştir. Bu bulgular da yüksek yoğunluktaki anıların kimlik ve yaşam öyküsü için daha merkezi olduğunu göstermektedir¹.

Özetle, otobiyografik anının fenomenolojik deneyiminde duygu yoğunluğunu inceleyen çalışmalar, yüksek yoğunluktaki anıların daha canlı (Ford ve ark., 2012; Talarico ve Rubin, 2003; Talarico ve ark., 2004) ve kimlik ve yaşam öyküsü için daha merkezi (Talarico ve ark. 2009) olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Ayrıca yoğunluk ile yeniden hatırlama, bellek doğruluğuna inanç, alan perspektifi, anlatım tutarlılığı, tekrarlama, duygular ile ilgili zihin meşguliyeti ve algısal detay deneyimleri arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur (Boyacıoğlu ve ark., 2022; Sheldon ve ark., 2020; Talarico ve ark., 2004). Sonuç olarak, duygunun yoğunluğu ve değerliği boyutlarının fenomenolojik deneyime olan etkisini inceleyen çalışmalar, fenomenolojik deneyimin gücünde duygusal yoğunluğun duygusal değere kıyasla daha etkili bir değişken olabileceğini önermektedir (Boyacıoğlu ve ark., 2022; Sheldon, 2020; Talarico ve ark., 2004).

1.3.3 Mevcut Çalışma Deney 1: Amaç ve Hipotezler

Alanyazındaki bulgular, otobiyografik anıların fenomenolojik deneyiminde duygusal değerlikten ziyade duygusal yoğunluğun etkili olduğunu düşündürmektedir. Bilgimiz dahilinde, duygusal değerlik ve duygusal yoğunluğu

¹ Alanyazında duygusal yoğunluktan ziyade duygu değerliğinin etkilerini gösteren bazı tutarsız bulgular da bulunmaktadır. Örneğin, Pociunaite ve arkadaşları (2022) benzer duygusal yoğunluğa sahip olmalarına karşın olumlu anıların olayın merkeziliğinin ve kimlik oluşumuna katkısının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

deneysel faktöriyel desen içinde değişimleyerek ayrı ayrı etkilerinin yanı sıra etkileşim etkilerini de inceleyen bir çalışma henüz gerçekleştirilmemiştir. Birinci deney, bu iki değişkeni aynı desen içinde sistemli değişimlemeyi amaçlamıştır. Duygu yoğunluğu, kişinin uyarılma düzeyinin değiştiği yönergeler aracılığı ile incelenmiştir. Bu amaçla, duygusal değerliğin iki boyutu (olumlu veya olumsuz) ve duygusal uyarılma düzeyinin iki boyutu (düşük veya yüksek) sistemli olarak değişimlenerek otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimi kıyaslanmıştır. Mevcut araştırma, bilginiz dahilinde, bu iki boyutu deneysel yöntemle değişimleyerek inceleyen ilk araştırma olması nedeniyle alanyazındaki çelişkili bulgulara açıklık getirmeyi hedeflemektedir.

Yüksek uyarılma düzeyinin, bilginin kodlanması ve sağlamlaştırılmasını geliştiren nörokimyasal aktivasyonlar ile sonuçlanarak, özellikle kalıcı ve ayrıntılı anılara yol açtığı ortaya konulmuştur (Anderson ve ark., 2006; Holland ve Kensinger, 2010; McGaugh, 2004; McGaugh, 2015). Buna ilaveten, Salgado ve Kingo (2019), bir olayın deneyimlenmesi ve hatırlanması sırasında da bazı fizyolojik uyarılma işlevlerinin büyük olasılıkla devam ettiğini ve bu uyarılmanın fenomenolojik deneyim değerlendirilmesini etkilediğini göstermiştir. Duygusal değerlikten ziyade uyarılma düzeyinin etkisini vurgulayan bu bulgulara dayalı olarak, duygusal uyarılma düzeyi kontrol edildiğinde duygusal değerlik düzeyinin fenomenolojik deneyim üzerinde anlamlı bir ana etkisinin olmayacağı (örn., Talarico ve ark., 2004), ancak uyarılma düzeyinin ana etkisinin olacağı beklenmektedir. Katılımcıların yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu ve olumsuz otobiyografik anıya dair yoğunluk, detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benlik ve kimlikle ilişkisi ile alan perspektifi gibi değerlendirmelerinin düşük uyarılma düzeyindekilere kıyasla daha yüksek olması beklenmektedir (Boyacıoğlu ve ark., 2022; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Ford ve ark., 2012; Sheldon ve ark., 2020; Talarico ve ark. 2004; Talarico ve ark., 2009).

Bunlara ek olarak, olayın merkeziliği ve kimliğe katkısının olumlu anılar için olumsuzlara kıyasla yüksek olduğunun tekrarlanarak gösterilmiş olması sebebiyle (Berntsen ve ark., 2011; Pociunaite ve ark., 2022), olumlu anılar için önem, benlik ve kimliğe katkı bildirimlerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

Öte yandan, travmatik ve olumsuz flaş bellek anıların olumlu anılara kıyasla erişilmesi daha kolay ve detaylı olarak deneyimlenmesine ilişkin bulgular (Berntsen ve Rubin, 2007; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Tekcan, 2001; Tromp ve ark., 1995) ve yüksek yoğunluktaki anıların düşük yoğunluklu olanlara kıyasla daha detaylı ve erişilmesi kolay deneyimlenmesine ilişkin bulgular (Boyacıoğlu ve ark., 2022; Talarico ve ark., 2004) sebebiyle yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anıların daha detaylı ve ulaşılması kolay olarak değerlendirileceği bir etkileşim etkisi beklenmektedir. Ayrıca travmatik anıların düşük anlatım tutarlılığına sahip olması (Van der Kolk ve Fisler, 1995) ve yoğunluğun yalnızca olumsuz anılar için bellek doğruluğuna inancı yordamasına (Talarico ve ark., 2004) dayanarak, yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anıların doğruluk hissinin daha yüksek, ancak anlatım tutarlılığının daha düşük olması beklenmektedir.

Anı fenomenolojik deneyiminde duygularla ilgili zihin meşguliyeti, görece daha yeni bir boyuttur (Boyacıoğlu ve Akfırat, 2014). Açımlayıcı bir hipotezin kurulduğu bu ölçüm için, olumsuz anılar ve yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için duygularla ilgili zihin meşguliyetinin yüksek olması beklenmektedir.

1.4 Deney 2

1.4.1 Karşı Olgusal Düşüncenin Anı Fenomenolojisine Etkisi

Otobiyografik anıların fenomenolojik deneyiminde ele alınacak diğer bir konu ise geçmişte gerçekleşmiş bir olayın alternatif olarak ne şekilde gerçekleşebileceğinin düşünüldüğü karşı olgusal olay düşüncesidir (De Brigard ve Giovanello, 2012). Karşı olgusal düşünceler, kişinin davranışında veya olayın koşullarında gerçekleşebilecek herhangi bir farklılığın olası farklı sonuçlarına dair düşünceleri de kapsamaktadır (Kahneman ve Miller, 1986; Markman ve ark., 1993; Roese, 1994, 1997). Mevcut bulgular, karşı olgusal olay düşüncesinin otobiyografik bellek (De Brigard ve ark., 2013) ve gelecek düşünceleri (Van Hoeck ve ark., 2013) ile benzer bilişsel ve nöral mekanizmalara bağlı olduğunu göstermektedir. Otobiyografik anıların zihinde canlandırılması sürecine benzer şekilde, karşı olgusal olay kurguları da otobiyografik bellekteki bilginin geri getirilmesini ve yeniden yapılandırılmasını gerektirdiği öne sürülmektedir (Schacter ve ark., 2015). Ayrıca, Branch ve Zickar (2020), otobiyografik anılar ve karşı olgusal düşüncelerin,

içeriğine bağlı olarak duyuşsal detay açısından da benzerlik gösterebileceğini ortaya koymuştur.

Olumlu ve olumsuz otobiyografik anıların her ikisi için de karşı olguşal düşünce üretmek mümkün ve yaygın olsa da olumsuz yaşam olayları için daha sıklıkla farklı alternatif senaryolar üretilir (Gavanski ve Wells, 1989; Kahneman ve Miller, 1986; Miller ve ark., 1990). Karşı olguşal olay düşüncesi, kurgulanan olayın gerçekleşen olaydan daha iyi veya daha kötü olacak şekilde iki ayrı biçimde gerçekleştirilebilmektedir (Haynes ve ark. 2007). Bunlar, kurgulanan alternatif olayın gerçekleşmiş olan olaydan daha olumlu olduğu yukarı yönlü (upward) karşı olguşal düşünce ile alternatif olayın gerçekleşmiş olan olaydan daha olumsuz olduğu aşağı yönlü (downward) karşı olguşal düşünce türleridir (Markman ve ark., 1993). Karşı olguşal düşünmeye olayın içeriğine bağlı olarak bazen yoğun duygular eşlik edebilmektedir (Byrne, 2016; Epstude ve Roese, 2008). Bu yoğun duygular, karşı olguşal düşünce türüne göre kişinin olay hakkındaki fenomenolojik deneyimini ve mevcut duygu durumunu etkileyebilmektedir (Gleicher ve ark. 1990; Markman ve McMullen, 2003; Parikh ve ark., 2022).

1.4.2 Yukarı Yönlü Karşı Olguşal Düşünce

Markman ve arkadaşları (1993), yukarı yönlü karşı olguşal düşüncenin başarısızlıktan ve tekrarlanan olumsuz sonuçlardan sonra daha sık üretildiğini bulmuşlardır. Roese (1994) ise bu şekilde düşünmenin bireyin mevcut durumu olduğundan daha olumsuz olarak değerlendirmesine yol açabileceğini  ne sürmüştür. Araştırmalar, yukarı yönlü karşı olguşal düşüncenin tekrarlı bir şekilde yapılmasının, yaşanmış olan olayla ilgili utanç, suçluluk, pişmanlık, hayal kırıklığı, memnuniyetsizlik ve vicdan azabı gibi duygular ortaya çıkarabildiğini göstermiştir (Davis ve ark., 1995; Epstude ve Jonas, 2015; Mandel, 2003; Roese, 1994). Bu duygusal tepkiler, bireyin mevcut ruh halini olumsuz yönde etkileyerek ruminatif bir düşünme tarzında bulunmasına katkıda bulunabilir. Nitekim, yukarı yönlü karşı olguşal düşünmenin duygulanım üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gleicher ve ark. 1990; Johnson, 1986; Landman, 1987). Öte yandan, yukarı yönlü karşı olguşal düşüncenin, daha iyi alternatiflerin zihinde canlandırması yoluyla başarıyı kolaylaştıran davranışlarda bulunma niyetini arttırarak performansı iyileştirme işlevi de bulunmaktadır (Roese, 1994).

Bunlara ek olarak, yukarı yönlü karşı olgusal düşünce oluşturma nın yaşanmış olan olayın duygusal yoğunluğunu artırarak otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimini etkilediği de gösterilmiştir (Byrne, 2016; Epstude ve Roese, 2008; De Brigard ve ark., 2016). Dolayısıyla yukarı yönlü karşı olgusal düşünce oluşturmak, yaşanmış olan olayın daha yüksek uyarılma düzeyiyle değerlendirilmesine neden olabilir. Yukarı yönlü karşı olgusal olay düşüncesinin, yaşanmış olan olayın duygusal değerliğini mi yoksa duygu yoğunluğunu mu etkileyerek fenomenolojiyi değiştirdiği ise net değildir.

1.4.3 Aşağı Yönlü Karşı Olgusal Düşünce

Aşağı yönlü karşı olgusal düşünce ise deneyimlenmiş bir olayı gerçekte olduğundan daha kötü bir şekilde kurgulamayı içermesi ve olayın daha olumlu olarak yorumlanmasını sağlaması sebebiyle, daha çok duygu düzenleme amacıyla kullanılır (Parikh ve ark., 2022; Roese, 1994). Araştırmalar, aşağı yönlü karşı olgusal düşüncenin yaşanmış olan olayla ilgili memnuniyet ve rahatlama duygularını ortaya çıkarabildiğini göstermektedir (Mandel, 2003; Markman ve McMullen, 2003; Epstude ve Roese, 2008). Bunun yanında, olumsuz anı hakkında aşağı yönlü karşı olgusal düşünce oluşturmak, o anının mekânsal ve zamansal detaylarla yeniden canlandırılmasını sağlayarak anı fenomenolojisini etkilemektedir (De Brigard ve Parikh, 2019).

Duygusal yoğunluk açısından bakıldığında ise aşağı yönlü karşı olgusal düşüncenin olumsuz duygusal yoğunluğu azalttığı bilinmektedir (Epstude ve Roese, 2008; Markman ve ark., 1993). Ayrıca, Stanley ve arkadaşları (2017) da olumsuz anıya dair duygusal yoğunluğun yukarı yönlü karşı olgusal düşüncenin yoğunluğundan daha yüksek ancak aşağı yönlü karşı olgusal düşüncenin yoğunluğundan daha düşük olduğunu göstermiştir. Yani duygusal yoğunluk bakımından, yukarı yönlü karşı olgusal düşüncenin, ilgili olumsuz anıdan, olumsuz anının ise aşağı yönlü karşı olgusal düşünceden daha düşük yoğunluğa sahip olduğu belirtilebilir. Bu çerçevede, olumsuz olayların aşağı yönlü karşı olgusal düşünce ile duygusal yoğunluğunun azalması, düşük uyarılmışlık düzeyinde deneyimlenmelerine sebep olabilir. Aşağı yönlü karşı olgusal düşüncesinin yaşanmış olan olayın duygusal değerliğini mi yoksa duygu yoğunluğunu mu etkileyerek fenomenolojiyi değiştirdiği ise net değildir.

Aşağı ve yukarı yönlü karşı olgusal olay düşüncesi ile ilgili bulgular birlikte değerlendirildiğinde, alanyazında daha olumlu veya daha olumsuz bir olayın zihinde canlandırılmasına, yani duygusal değerlik etkileri ile açıklanan fenomenolojik değişimin, aslında uyarılmışlık düzeyi daha düşük veya daha yüksek bir olayın zihinde canlandırılması nedeniyle oluşması mümkündür.

1.4.4 Mevcut Çalışma Deney 2: Amaç ve Hipotezler

Tüm bu bulgular ışığında, bilgimiz dahilinde karşı olgusal olay düşüncesinde daha iyi (olumlu) ve daha kötü (olumsuz) şeklindeki değerlik temelli değişimleme dışında, fizyolojik aktivasyonun yüksek veya düşük olması ile temsil edilen uyarılma düzeyinin değiştiği bir çalışma bulunmamaktadır. Mevcut çalışma, bilgimiz dahilinde karşı olgusal olay düşüncesinde uyarılma düzeyinde değişimleme yaparak hem değerlik hem de uyarılma düzeyi nedeniyle anı fenomenolojisinde oluşan değişimi değerlendiren ilk çalışma olacaktır. Bu çalışma, iyi oluş ile sıkı bir ilişkisi olan olumsuz deneyimlerin fenomenolojisinin değişimlenebileceğini gösterme potansiyeli nedeni ile de önemlidir.

Bu bağlamda, yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşüncenin olumsuz otobiyografik anılar üzerinde farklı etkileri olması beklenmektedir. Mevcut olandan daha kötü bir alternatifin düşünüldüğü aşağı yönlü karşı olgusal düşüncenin duygulanım üzerindeki olumlu etkilerine ek olarak mevcut olandan daha bir iyi alternatifin düşünüldüğü yukarı yönlü karşı olgusal düşüncenin de duygulanım üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Epstude ve Roese, 2008; Gleicher ve ark., 1990; Johnson, 1986; Markman ve McMullen, 2003; Landman, 1987; Parikh ve ark., 2022; Roese, 1994). Duygusal uyarılma düzeyinin kontrol edilmediği bu çalışmaların bulgularından yola çıkarak (Byrne, 2016; De Brigard ve ark., 2016; Epstude ve Roese, 2008; Parikh ve ark. 2022; Stanley ve ark. 2017), düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşüncenin yaşanmış olayla ilgili olumsuzluğu arttırarak (Stanley ve ark., 2017) olumsuz otobiyografik anı fenomenolojik deneyimindeki duygusal yoğunluk değerlendirmesini arttırması ve yüksek uyarılma düzeyindeki anı fenomenolojik deneyimine benzer şekilde deneyimlenmesine neden olması beklenmektedir. Böylece, duygusal değerlik azalırken, uyarılma düzeyi, yoğunluk, detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benlik ve kimliğe katkısı ve alan perspektifi,

duygularla ilgili zihin meşguliyeti ve olayın merkeziliği gibi deneyimlerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

Yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşüncenin ise olumluluğu arttırarak (Parikh ve ark. 2022) olumsuz anı ile ilgili duygusal yoğunluk değerlendirmesini azaltması ve yaşanmış olan olayın düşük uyarılma düzeyindeki anı fenomenolojik deneyimine benzer şekilde deneyimlenmesi beklenebilir. Böylece, duygusal değerlik artarken, uyarılma düzeyi, yoğunluk, detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benlik ve kimliğe katkısı ve alan perspektifi, duygularla ilgili zihin meşguliyeti ve olayın merkeziliği gibi deneyimlerinin düşmesi beklenmektedir. Özetle, olumsuz otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimi yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce nedeni ile zayıflaması beklenirken, düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce nedeni ile güçlenmesi beklenmektedir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu tez kapsamında birbirini takip eden iki ayrı deney sürdürülmüştür. Her iki deneye katılan örneklem grubu üniversite öğrencisi yetişkinlerdir. İki çalışma için de Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu onayı alınmıştır. “Otobiyografik anıda duygusal değerlik ve uyarılma düzeyinin rolü” başlıklı ilk deney, 07.08.2023 tarihli ve 2023/06 toplantıda 2023/317 protokol no ile etik kurul tarafından onay almıştır. Bu deneyin verileri toplanıp analiz edildikten sonra tez izleme kurulunca yapılan değerlendirme sonrası ikinci deney için birkaç düzenleme önerilmiştir. “Karşı olgusal düşüncede duygusal değerlik ve uyarılma düzeyinin rolü” isimli ikinci çalışmanın nihai versiyonu için 02.05.2024 tarihli ve 2024/4 toplantısında 2024/148 protokol no ile etik kurul onayı alınmıştır.

2.1 Deney 1

2.1.1 Katılımcılar

G*Power programı kullanılarak gücün 0.80 ve etki büyüklüğünün 0.25 olarak alındığı hesaplamada örneklem büyüklüğü 45 olarak belirlenmiştir. Dört farklı anı türü yönergesinin verilme sırası için planlanan 24 karşıt dengeleme koşulu da dikkate alınarak bu deneyde en az 48 katılımcıdan oluşan bir örneklem ile veri analiz edilmesi planlanmıştır. Düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anı için en yüksek uyarılma düzeyini seçen bir katılımcı ve düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anı için en yüksek uyarılma düzeyini seçen iki katılımcı anıları uyarılma düzeyine göre değişimleyememesi nedeniyle elenmiştir. Elenen katılımcılar yerine karşıt dengeleme koşuluna uygun olarak üç yeni katılımcı test edilerek nihai olarak 12’si erkek 20-38 yaş arası üniversite öğrencisi toplam 48 yetişkin katılımcının verisi analize dahil edilmiştir.

2.1.2 Deneysel Desen

Bu deneyde 2x2 faktöriyel desen kullanılmıştır. Hem duygusal değerlik (olumlu ve olumsuz) hem de uyarılma düzeyi (düşük ve yüksek) katılımcı içi değişimlenmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri otobiyografik anıya dair fenomenolojik şu değerlendirmelerdir: detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım

kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benlik ve kimlikle ilişkisi, alan ve gözlemci perspektifi, duygularla ilgili zihin meşguliyeti.

2.1.3 Malzemeler

Malzeme olarak dört ayrı otobiyografik anı yönergesi, standardize edilmiş ölçekler, araştırmanın amacına yönelik fenomenolojik değerlendirme soruları, travmaya ilişkin bir soru ve demografik bilgi formu kullanılmıştır.

2.1.3.1 Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği (PNDÖ)

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen PNDÖ, bireylerin pozitif ve negatif duygulanımını ölçmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. PNDÖ 20 maddelik beşli Likert tipi bir ölçektir. “İlgili”, “heyecanlı”, “gururlu” gibi on pozitif ve “sıkıntılı”, “suçlu”, “asabi” gibi on negatif duygulanım ifadesi içermektedir. Katılımcılardan verilen ifadelere göre deney sırasındaki duygulanımlarını değerlendirmeleri ve bir (çok az veya hiç), iki (biraz), üç (ortalama), dört (oldukça) ve beş (çok fazla) şeklindeki derecelendirmelerden birini seçmeleri istenmektedir (Bkz. EK 1). Pozitif ve negatif duygulanımlar ayrı ayrı puanlandırılmaktadır ve pozitif maddelerde yüksek puan alınması daha yüksek pozitif duygulanımı gösterirken, negatif maddelerden yüksek puan alınması daha yüksek negatif duygulanımı göstermektedir. Mevcut çalışmada, ölçeğin Gençöz (2000) tarafından Türkçe’ye uyarlanan versiyonu kullanılmıştır. Bu ölçek için güvenirlik değerleri pozitif alt ölçek için 0.83, negatif alt ölçek için ise 0.86’dır. PNDÖ, mevcut çalışmada katılımcıların deney başlamadan önceki duygu durumlarını kontrol etmek amacıyla kullanılmıştır.

2.1.3.2 Otobiyografik Anı Yönergeleri

Mevcut çalışmada otobiyografik anıların geri getirilmesinde kullanılan yönerge, duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi bakımından değişimlenmiştir (Bkz. EK 2). Bu yönergelerin belirlenmesinde alanyazında değerlik ve uyarılma düzeyi için belirtilen ifadeler özenle seçilmiştir. Duygusal değerlik, olumlu veya olumsuz anı olarak değişimlenirken; duygusal uyarılma, yüksek veya düşük uyarılma düzeyindeki anı olarak değişimlenmiştir (Kensinger ve Schacter, 2016; Kreibig, 2010; Russell, 1980).

Yüksek uyarılma düzeyinde kalp atışları ve nefes alıp verişin hızlanması, terleme gibi fizyolojik tepkiler ortaya çıkarken, düşük uyarılma düzeyinde bu

tepkiler azalır (Purves ve ark. 2001). Kişiler düşük uyarılma düzeyinde kendilerini sakin ve dingin hissederek (Russell, 1980).

Tüm koşullardaki katılımcılar, deneyde sakinlik ve dinginlik ile deneyimledikleri bir olumlu ve bir olumsuz anı, kalp atışlarının ve nefes alıp verişlerinin hızlanması ile deneyimledikleri bir olumlu ve bir olumsuz anı olmak üzere toplam dört anı anlatmalarının isteneceği konusunda bilgilendirilmiştir.

Yüksek-olumlu, yüksek-olumsuz, düşük-olumlu ve düşük-olumsuz koşulları için farklı yönergeler oluşturulmuştur. Bu yönergeler tez izleme kurulunun onayını alarak altı kişi ile gerçekleştirilen ön test çalışmasında katılımcıların yönergeye verdikleri yanıt ve geri getirdikleri anı bağlamında değerlendirilmiştir. Çalışmada katılımcılar tarafından anlaşıldığı ve değerlik ve uyarılma düzeyi değişimlemesini doğru bir şekilde yaptığı öngörülen nihai yönergeler kullanılmıştır. Katılımcılardan yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu anı koşulunda daha önce başlarından geçen, kalp atışı ve nefes alıp verişlerinin hızlandığı önemli ve olumlu bir olay yüksek olumsuz anı koşulunda, kalp atışı ve nefes alıp verişlerinin hızlandığı önemli ve olumsuz bir olay, düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anı koşulunda, sakinlik ve dinginlikle karşıladıkları olumlu bir olay ve düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anı koşulunda ise sakinlik ve dinginlikle karşıladıkları olumsuz bir olayı hatırlamaları istenmiştir.

2.1.3.3 Fenomenolojik Değerlendirme Soruları

Geri getirilen anıların fenomenolojik deneyimlerine ilişkin olarak 18 soru sorulmuştur (Bkz. Ek 3). Bu sorulardan ilki betimsel amaçlarla sorulan olayın gerçekleştiği sırada katılımcının yaşıdır. Takip eden altı soru yönergenin işlerliğini ve katılımcının yönergeyi takip edip etmediğini değerlendirmek üzere alınan, olay gerçekleştiği sıradaki ve deney sırasındaki duygusal değerlik, uyarılma düzeyi ve yoğunluk ölçümleridir. Olay sırasında gerçekleşen fizyolojik tepkilerin olayın üzerinden zaman geçtikten sonra aynı kalmayabileceği düşünülerek olay sırasındaki ve deney sırasındaki duygulara dair değerlendirmeler ayrı ayrı alınmıştır. Uyarılma düzeyinin yanında alanyazında sıklıkla bahsedilen duygusal yoğunluğun da ölçülmesi bu iki kavramın benzer değerlendirmelerle sonuçlanıp sonuçlanmadığını değerlendirmeye olanak sağlamıştır. Bu ölçümlerin ardından anının diğer fenomenolojik değerlendirmeleri alınmıştır. Tüm soruların değerlendirmesi 7'li Likert tipi ölçek üzerinden yapılmıştır. Fenomenolojik özellik,

ilgili soru ve ilgili ölçeğin 1 ve 7 ile gösterilen uç değerinin tanımlamaları Tablo 2.1’de verilmiştir.

Tablo 2.1. Fenomenolojik değerlendirme soruları

Fenomenolojik Özellik	Soru	1	7
Değerlik (Olay sırasındaki)	Bu olayı şu anda hatırladığımda hissettiğim duygular	Son derece olumsuz	Son derece olumlu
Değerlik (Çalışma sırasındaki)	Bu olay geçmişte gerçekleştiği esnada hissettiğim duygularım	Son derece olumsuzdu	Son derece olumluydu
Uyarılma Düzeyi (Olay sırasındaki)	Bu olayı şu anda hatırladığımda	Sakinlik ve dinginlik hissediyorum	Kalp atışlarım ve nefes alıp verişim hızlanıyor
Uyarılma Düzeyi (Çalışma sırasındaki)	Bu olay geçmişte gerçekleştiği esnada	Sakinlik ve dinginlik hissetmiştim	Kalp atışlarım ve nefes alıp verişim hızlanmıştı
Duygusal Yoğunluk (Olay sırasındaki)	Bu olayı şu anda hatırladığımda yoğun duygular hissediyorum.	Hiç yoğun değil	Son derece yoğun
Duygusal Yoğunluk (Çalışma sırasındaki)	Bu olay geçmişte gerçekleştiği esnada yoğun duygular hissetmiştim.	Hiç yoğun değil	Son derece yoğun
Detay	Bu olayın detaylarını zihnimde ayrıntılı bir şekilde canlandırabiliyorum.	Hiç ayrıntılı değil	Son derece ayrıntılı
Canlılık	Bu olay, zihnimde açık/belirgin/canlı bir şekilde canlanmaktadır.	Hiç canlı değil	Son derece canlı
Doğruluk Hissi	Bu olayın hatırladığım şekilde gerçekleştiğine eminim.	Hiç emin değilim	Son derece eminim
Ulaşım Kolaylığı	Bu anıyı kolayca erişebilirim.	Son derece zor	Son derece kolay

Tablo 2.2. Fenomenolojik değerlendirme soruları (devam)

Fenomenolojik Özellik	Soru	1	7
Önem	Bu olay, hayatımda önemli bir yere sahiptir.	Hiç önemli değil	Son derece önemli
Anlatım Tutarlılığı	Bu olayı olay içeriğinde ve akışında boşluklar olmaksızın sırasıyla bir bütün olarak hatırlamaktayım.	Hiç katılmıyorum	Son derece katılıyorum
Benlik	Bu olay, benim ben olmamda etkilidir.	Hiç etkili değil	Son derece etkili
Kimlik	Bu olay benim kim olduğumla bağlantılıdır.	Hiç bağlantılı değil	Son derece bağlantılı
Gözlemci Perspektifi	Bu olayı zihnimde canlandırıyorumda sanki olayı ben yaşamıyormuşum da yaşayan birini karşıdan izliyormuşum gibi hissediyorum.	Hiç katılmıyorum	Son derece katılıyorum
Alan Perspektifi	Bu olayı zihnimde canlandırırken olayı kendimin yaşadığını hissediyorum.	Hiç katılmıyorum	Son derece katılıyorum
Duygularla İlgili Zihin Meşguliyeti	Olayı hatırladıkça, anıların uyandırdığı duygular nedeniyle düşüncelerimde kaybolmuş hissedirim.	Hiç katılmıyorum	Son derece katılıyorum

2.1.3.4 Travmaya İlişkin Soru

Katılımcıların geri getirdikleri bazı otobiyografik anılarının, özellikle de yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anıların, travmatik nitelikte olabileceği ve bu anıların değerlendirilmesinde travma alanyazınına da değinilebileceği düşünülmüş ve katılımcılara geri getirdikleri anılardan herhangi birinin travmatik nitelikte olup olmadığına ilişkin bir soru yöneltilmiştir (Bkz. EK 4). Bu aşamada katılımcılara Amerikan Psikologlar Derneği (American Psychological Association) Psikoloji sözlüğünde yer alan travmatik olay tanımı verilerek (APA, 2018), araştırma esnasında yazarak anlattıkları olaylardan herhangi birinin bu tanım bakımından travmatik bir olay olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı sorulmuştur. Eğer anlattıkları anılardan herhangi birinin bu tanım bakımından

travmatik olarak değerlendirilebileceğini düşünüyorlarsa ilgili anı için verdikleri kısa başlığı belirtmeleri istenmiştir.

2.1.3.5 Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yaş, cinsiyet, doğum tarihi, ana dili, genel sağlık memnuniyeti, psikiyatrik bir tanıya sahip olup olmadığı ve bilinç kaybı yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin sorular yöneltilmiştir (Bkz. EK 5).

2.1.4 İşlem

Çalışmaya ilişkin davet metni, sosyal medya ve derslerdeki duyurular ile İstanbul'daki farklı üniversitelerin Psikoloji bölümü öğrencilerine iletilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen öğrencilere randevu verilerek oturumlar Zoom (Zoom Video Communications Inc., 2011) platformu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Oturumlar esnasında katılımcıların ses ve görüntülerinin açık olması istenmiştir. Araştırmacı tüm deney boyunca katılımcıya eşlik etmiş, her aşamada ilgili yönergeleri okuyup gerekli işaretlemeleri yapmaları konusunda katılımcıları yönlendirmiş ve katılımcıların sorularını yanıtlamıştır.

Deneyin tasarımı Qualtrics (Qualtrics, 2023) programıyla oluşturulmuştur. Tüm katılımcılar ile Zoom platformunda bireysel olarak buluşulmuş, katılımcı deneye katılmaya hazır olduğunda Qualtrics bağlantısı katılımcıya iletilmiştir.

Katılımcılar öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu okumuş (Bkz. EK 6) ve katılmayı onayladıklarını bildiren butona basarak ilerlemişlerdir. Ardından katılımcılardan şu an nasıl hissettiğine dair bir değerlendirme yapmaları istenerek ilgili yönergeyi okumaları ve ardından PNDÖ'yü doldurmaları istenmiştir.

Ölçeğin doldurulmasının ardından katılımcılar otobiyografik bellek ile ilgili kısma geçmişlerdir. Bu kısımda katılımcılar hangi tür anıların anlatacağı konusunda bilgilendirilmiş, ardından dört ayrı anı türünü atandığı karşıt dengeleme koşuluyla belirlenen sırada ekrandaki boşluğa yazarak anlatmış, anıya kısa bir başlık vermiş ve her anı için fenomenolojik değerlendirme sorularını yanıtlamışlardır. Her bir anı türü için aynı işlem toplamda dört kez tekrarlanmıştır. Dört anı türü için tam karşıt dengeleme yöntemi kullanılarak 24 farklı sıralama koşulu oluşturulmuş, her bir koşulda eşit sayıda katılımcı test edilmiştir.

Bu aşamalardan sonra travmatik olaya ilişkin tanım verilmiş ve katılımcıdan az önce anlattıkları anılardan herhangi birinin bu nitelikte olup olmadığı ve bu

nitelikte olan anı varsa o anıya verdikleri kısa başlığı belirtmeleri istenmiştir. Araştırmacı, değerlendirmenin verilen travmatik olay tanımına göre yapılması gerektiğini vurgulamıştır.

Son olarak katılımcıdan demografik bilgi formunu doldurması istenmiş katılımcıya teşekkür edilerek deney sonlandırılmıştır. Araştırmacı katılımcıyı çalışmanın detayları hakkında bilgilendirmiştir (Bkz. EK 7).

2.2 Deney 2

2.2.1 Katılımcılar

G*Power programı kullanılarak gücün 0.80 ve etki büyüklüğünün 0.25 olarak alındığı hesaplamada karma deneysel desende bu çalışma için örneklem büyüklüğü 66 olarak belirlenmiştir. Bu deneyde her grupta en az 33 katılımcı olacak şekilde iki ayrı grupta toplam 66 katılımcıdan oluşan bir örneklem ile veri analiz edilmesi planlanmıştır.

Bazı sorulara yanıt vermeyen iki katılımcı ve yönergeleri izlemeyerek getirdiği anıyı olumlu bir anı olarak belirten bir katılımcı ile yüksek uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce grubuna atanmasına rağmen değişimlemenin kontrol edilmesi amacıyla yöneltlen soruya gerçekte deneyimlediğinden daha düşük uyarılma düzeyinde bir alternatif oluşturduğunu belirten iki katılımcı elenerek yerlerine uygun koşulda yeni katılımcılar test edilmiştir. Böylece yüksek uyarılma düzeyindeki grupta 38, düşük uyarılma düzeyinde 37 katılımcı olmuştur. Nihai örneklemde yüksek uyarılma düzeyi koşulunda üçü erkek 18-26 yaş arası 37 katılımcı ile düşük uyarılma koşulunda beşi erkek 19-28 yaş arası 37 üniversite öğrencisi katılımcının verisi analize dahil edilmiştir.

2.2.2 Deneysel Desen

Çalışmada 2 x 2 karma faktöriyel desen kullanılmıştır. Oturum (birinci ve ikinci) denek içi ve uyarılma düzeyinin (düşük ve yüksek) denekler arası değişkendir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri otobiyografik anıya dair fenomenolojik şu değerlendirmelerdir: detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benlik ve kimlikle ilişkisi, alan ve gözlemci perspektifi, zihin meşguliyeti ve olay merkeziliği.

2.2.3 Malzemeler

Malzemeler olarak olumsuz otobiyografik anı yönergesi (Bkz. EK 8), yüksek ve düşük uyarılma düzeyi için iki ayrı karşı olgusal düşünce yönergesi, standardize edilmiş ölçekler, araştırmanın amacına yönelik fenomenolojik değerlendirme soruları, travmaya ilişkin bir soru ve demografik bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.3.1 Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği (PNDÖ)

Deney 1’de kullanılan PNDÖ (Watson ve ark., 1988), bu deneyde de kullanılmıştır. Ölçeğin mevcut çalışmadaki veri setinde gözlemlenen iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı kullanılarak incelenmiş olup, pozitif duygulanım alt boyutu için birinci oturumda $\alpha = .82$, ikinci oturumda $\alpha = .90$ olarak, negatif duygulanım için birinci oturumda $\alpha = .74$, ikinci oturumda $\alpha = .84$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen Cronbach alfa katsayıları, ölçeğin her iki oturumda da yeterli–yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

2.2.3.2 Fenomenolojik Değerlendirme Soruları

Geri getirilen anıların fenomenolojik deneyimlerine ilişkin olarak Deney 1’de kullanılan 18 soru (Ek 2) bu deneyde de kullanılmıştır.

2.2.3.3 Olayların Merkeziliği Ölçeği

Olayların merkeziliği ölçeği ilk olarak Berntsen ve Rubin (2014) tarafından geçmiş olayların kişinin hayat hikayesi için dönüm noktası olarak algılanması ve kimliğinin merkezine konumlandırmasını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Kısa formu 5’li Likert ölçeği ile ölçülen yedi maddeden oluşur (Bkz. EK 9). Ölçeğin kısa formu Boyacıoğlu ve Aktaş (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Olumlu ve olumsuz otobiyografik anılar için iç tutarlılık güvenilirliği için alfa değerleri .89 ve .82 olarak ölçülmüştür ve olayların merkeziliğini değerlendirmede güvenilir olduğu görülmüştür. Yüksek puanlar o olayın kişinin kimliği ve yaşam öyküsü için daha merkezi olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Ölçeğin mevcut çalışmadaki veri setinde gözlemlenen iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı kullanılarak incelenmiş olup, birinci oturum için $\alpha = .88$, ikinci oturum için $\alpha = .92$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen Cronbach alfa katsayıları, ölçeğin her iki oturumda da yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

2.2.3.4 Travmaya İlişkin Soru

Deney 1'deki soru ile aynıdır.

2.2.3.5 Karşı Olgusal Düşünce Yönergesi

Karşı olgusal düşünce yönergesi, katılımcıların zihinlerinde canlandıracakları alternatif olayı koşullar arasında değiştirmek amacıyla kullanılmıştır. Yüksek uyarılma koşulundaki yönergede katılımcıdan olay aynı derecede olumsuz olmaya devam ederken kalp atışı ve nefes alıp verşi gibi fizyolojik tepkilerinin daha fazla hızlanmasına neden olabilecek bir şekilde gerçekleşebileceği bir koşul hayal etmesi istenirken, düşük uyarılma koşulunda ise olay aynı derecede olumsuz olmaya devam ederken kalp atışı ve nefes alıp verşi gibi fizyolojik tepkilerinin hızlanmasına neden olmayacak biçimde, sakinlik ve dinginlik ile karşılayabileceği bir koşul hayal etmesi istenir. Yönergelerin tümü EK 10'te yer almaktadır.

2.2.3.6 Değişimleme Kontrolü

Katılımcıların yönergeyi anlayıp uygun şekilde karşı olgusal düşünce üretip üretmediklerini kontrol edebilmek için iki ayrı soru sorulmuştur. İlk soru uyarılma düzeyi yönergelerinin, ikinci soru ise değerlik açısından değişimlemenin kontrolünü sağlar (Bkz. EK 11). İlk soruda katılımcıdan zihninde canlandırdığı alternatif olayı, yaşamış olduğu olaya kıyasla daha sakinlik ve dinginlik ile veya kalp atışı ve nefes alıp verme hızının artması ile deneyimlediğinin değerlendirmesi istenmiştir. Katılımcıdan bu soru ile fizyolojik uyarılma düzeyindeki değişimin artış veya azalış yönündeki eğilimini ifade etmesi beklenmiştir.

İkinci soruda ise zihinlerinde canlandırdıkları alternatif olayın yaşanmış olan olaya kıyasla daha kötü mü yoksa daha iyi mi bir alternatif olduğunu 7'li Likert tipi ölçekte değerlendirmeleri istenmiştir.

2.2.3.7 Demografik Bilgi Formu

Deney 1'de kullanılan demografik bilgi formu bu çalışmada da aynen kullanılmıştır (EK 5).

2.2.4 İşlem

Deneydeki yönergeler ön teste tabi tutulmuş, ön teste katılan altı katılımcıya karşı olgusal düşünce yönergesinden ne anladıkları sorulmuş ve yönergelerin

katılımcılar tarafından doğru bir şekilde anlaşılabilirdiği görülmüştür. Ayrıca, yönergelerle amaçlanan değerlik ve uyarılmışlık düzeylerinin de beklenen doğrultuda olduğu görülmüştür.

Çalışmaya ilişkin davet metni, sosyal medya ve derslerdeki duyurular ile İstanbul'daki farklı üniversitelerin Psikoloji bölümü öğrencilerine iletilmiştir. Deneyin bir hafta ara ile gerçekleşecek olan iki oturumdan oluştuğu bilgisi davet mektubunda verilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen öğrencilere randevu verilerek oturumlar Zoom platformu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlar boyunca katılımcıların ses ve görüntüleri açık kalmıştır. Deneyci tüm deney boyunca katılımcıya eşlik etmiş, her aşamada ilgili yönergeleri okuyup gerekli işaretlemeleri yapmaları konusunda katılımcıları yönlendirmiştir. Anlamadıklarını belirttikleri kısımlar için yazılı yönergeleri araştırmacı bir kez daha okuyarak açıklamaya çalışmıştır.

Deneyin tasarımı Qualtrics programıyla oluşturulmuştur. Tüm katılımcılar ile Zoom platformunda bireysel olarak buluşulmuş, katılımcı deneye katılmaya hazır olduğunda Qualtrics bağlantısı katılımcıya iletilmiştir.

Her bir oturumda katılımcı öncelikle bilgilendirilmiş onam formunu (Bkz. EK 12) okumuş ve katılmayı onayladıklarını bildiren butona basarak ilerlemiştir. Ardından şu an nasıl hissettiğine dair bir değerlendirme yapmaları belirtilerek ilgili yönergeyi okumaları, ardından PNDÖ'yü doldurmaları istenmiştir.

Ölçeğin doldurulmasının ardından sonraki sayfaya geçerek otobiyografik bellek ile ilgili kısma geçmeleri beklenmiştir. Bu aşamada katılımcılardan herhangi bir uyarılma düzeyi değişimlemesi yapılmaksızın kendileri için önemli ve olumsuz bir olay anlatmaları isteneceği belirtilmiş ve ardından bu anı ile ilgili bazı sorular yanıtlaması gerektiği belirtilmiştir. Sonraki sayfada kendileri için önemli ve olumsuz olan bir anıyı detaylıca düşünüp ilgili boşluğa yazmaları ve ardından bu anıya kısa bir başlık vermeleri istenmiştir. Sonrasında fenomenolojik değerlendirme sorularını ve olayların merkeziliği ölçeğini yanıtlamaları istenmiştir.

Sonraki ekranda travmatik olaya ilişkin tanım detaylı bir şekilde verilmiş ve katılımcılardan az önce aktardığı anının bu nitelikte olup olmadığı evet veya hayır şeklinde sorulmuştur. Araştırmacı, değerlendirmenin verilen travmatik olay tanımına göre yapılması gerektiğini vurgulamıştır. Ardından deneyin ilk aşamasının tamamlandığı belirtilerek, ekranı kapatarak çıkabilecekleri belirtilmiştir.

İkinci oturum için bir hafta sonra aynı gün ve aynı saatte ikinci oturum planlaması yapılmıştır. Bu oturumda da bilgilendirilmiş onam formu (EK 12) ile başlanmıştır. Ardından şu an nasıl hissettiklerine dair bir değerlendirme yapmaları belirtilerek ilgili yönergeyi okumaları ardından PNDÖ'yü doldurmaları istenmiştir.

Sonrasında ilk oturumda hatırladıkları anı için verdikleri kısa başlıklar bu aşamada katılımcılara sunulmuş ve o anıyı hatırlamaları için 10 saniye süre verilmiştir. Sonrasında atandıkları uyarılma düzeyi koşuluna göre yüksek veya düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce yönergesini almış ve belirtilen şekilde alternatif bir senaryo tasarımları istenmiştir. Katılımcıların yönergeyi anladığından emin olduktan sonra bu alternatifi detaylı bir şekilde düşünmeleri ve ilgili boşluğa bu olayı yazmaları istenmiştir. Ardından orijinal olay ile alternatif olayı uyarılma düzeyi ve değerlik bakımından kıyaslamaları istenmiş ve sonrasında fenomenolojik değerlendirme ve olayların merkeziliği ölçeğini orijinal olay için yanıtlamaları istenmiştir. İkinci oturumda, değerlendirmenin karşı olgusal olay için değil de orijinal anı için yapılması gerektiği yazılı yönergelerle ve araştırmacı aracılığıyla vurgulanmıştır.

Son olarak katılımcıdan demografik bilgi formunu doldurması istenmiş katılımcıya teşekkür edilerek deney sonlandırılmıştır. Araştırmacı katılımcıyı çalışmanın detayları hakkında bilgilendirmiştir (Bkz. EK 13).

3. BULGULAR

3.1 Deney 1

Elde edilen verilerin analiz edilmesinde .05 anlamlılık düzeyi kullanılarak Jamovi 2.4.7 versiyonu (The Jamovi Project, 2023) ile yapılmıştır.

3.1.1 Değişimlemenin Kontrol Edilmesi

Yönergelerin kontrolü amacıyla katılımcıların farklı koşullarda belirttiği duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi değerleri Tablo 3.1’de verilmiştir. Yedili Likert ölçeğinde ölçülmüş olan bu nispeten uç değerler, yönergelerin birbirinden ayrılmış olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 3.1. Farklı uyarılma düzeyleri için duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi değerleri (n=48)

Uyarılma Düzeyi	Duygusal Değerlik	Değerlik Ort.	Değerlik SH	Uyarılma Düzeyi Ort.	Uyarılma Düzeyi SH
Düşük	Olumlu	5.79	0.19	2.46	0.20
	Olumsuz	2.10	0.16	2.81	0.18
Yüksek	Olumlu	6.75	0.09	6.79	0.07
	Olumsuz	1.25	0.10	6.88	0.06

Ort: Ortalama, SH: Standart Hata

Farklı uyarılma düzeyi koşullarındaki yönergelerin geri getirilen otobiyografik anıları değerlik ve uyarılma düzeyi bakımından anlamlı olarak ayırttığı varsayımını test etmek için anlatılan anıların değerlik ve uyarılma düzeyi değişkenleri üzerine iki ayrı bağımlı ölçümler t-testi yapılmıştır. Buna göre, olumlu anıların ($Ort. = 6.27, SH = 0.11$), olumsuz anılardan ($Ort. = 1.68, SH = 0.11$) anlamlı olarak daha olumlu olarak deneyimlendiği gösterilmiştir, $t(47) = 25.8, p < .001, d = 3.73$. Buna ek olarak, yüksek uyarılma düzeyindeki anıların ($Ort. = 6.83, SH = 0.05$), düşük uyarılma düzeyindeki anılardan ($Ort. = 2.64, SH = 0.15$) anlamlı olarak daha yüksek duygusal uyarılma düzeyine sahip olduğu gösterilmiştir, $t(47) = 25.3, p < .001, d = 3.66$. Bu sonuçlar, yönergelerin anıları duygusal değerlik bakımından olumlu ve olumsuz olarak ve uyarılma düzeyi bakımından yüksek ve düşük olarak sınıflandırma noktasında başarılı olduğunu göstermektedir.

3.1.2 Fenomenolojik Değerlendirmeler

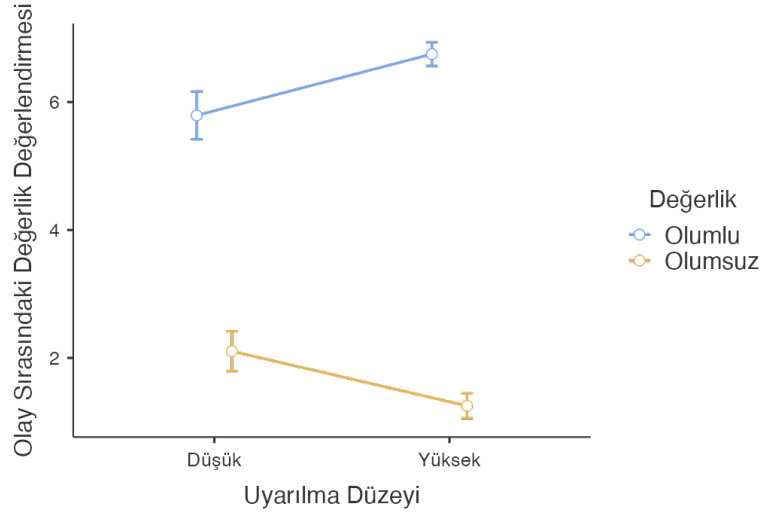
Dört anı kategorisi için de anıların zamansal uzaklığı bakımından herhangi bir farklılık olup olmadığı tekrarlı ölçümlü varyans analizleri (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Hem değerlik hem uyarılma düzeyi ana etkileri hem de değerlik ve uyarılma düzeyi etkileşim etkisi bakımından anı türleri arasında anıların gerçekleştiği yaş bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir, sırasıyla, $p = .72$, $p = .09$ ve $p = .43$.

Geri getirilen olumsuz anıların travmatik olarak değerlendirilip değerlendirilmemesine baktığımızda, 48 katılımcının geri getirdiği toplam 192 anıdan 35'i travmatik olarak değerlendirmiştir.

3.1.2.1 Duygusal Değerlik, Uyarılma Düzeyi ve Yoğunluk Değerlendirmeleri

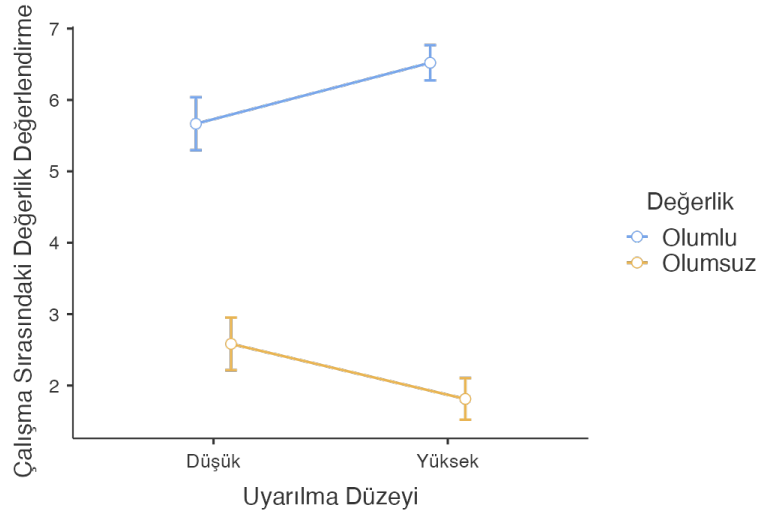
Katılımcıların geri getirdikleri otobiyografik anıya dair olay sırasındaki ve çalışma sırasındaki deneyimledikleri duygusal değerlik, uyarılma düzeyi ve yoğunluk ölçümleri için duygusal değerlik ve uyarılma düzeyinin denek içi değişkenler olduğu 2 (değerlik: olumlu, olumsuz) x 2 (uyarılma düzeyi: düşük, yüksek) tekrarlı ölçümlü ANOVA'lar gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların olay sırasında deneyimlendiği duygusal değerlik için Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyi ana etkisinin anlamlı olmadığını $F(1,47) = 0.22$, $p = .64$, değerliğin ise anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 667.44$, $p < .001$, $\eta_p^2 = 0.93$. Post-hoc testi, yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anıların ($Ort. = 6.27$, $SH = 0.11$), yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anılardan ($Ort. = 1.68$, $SH = 0.11$) anlamlı olarak daha olumlu olarak deneyimlendiğini göstermiştir, $t(47) = 25.8$, $p < .001$, $d = 3.73$. Kritik olarak, değerlik ve uyarılma düzeyi için bir etkileşim etkisi gözlenmiştir, $F(1,47) = 43.26$, $p < .001$, $\eta_p^2 = 0.48$. Post-hoc testi, yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu anıların ($Ort. = 6.75$, $SH = 0.09$), düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anılardan ($Ort. = 5.79$, $SH = 0.19$) anlamlı olarak daha olumlu olarak değerlendirilirken, $t(47) = 4.75$, $p < .001$, $d = .69$; yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anıların da ($Ort. = 1.25$, $SH = 0.10$), düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anılardan ($Ort. = 2.10$, $SH = 0.16$) anlamlı olarak daha olumsuz olarak değerlendirildiğini göstermiştir, $t(47) = 5.74$, $p < .001$, $d = 0.83$. Özetle, uyarılma düzeyi arttıkça olumlu anıların olumluluğu, olumsuz anıların ise olumsuzluğu artmıştır (Bkz. Şekil 3.1)



Şekil 3.1. Dört anı kategorisi için olay sırasındaki değerlik değerlendirmelerinin ortalaması (n= 48)

Olayın çalışma sırasında deneyimlenen duygusal değeri üzerine elde edilen sonuçlar da benzer şekilde, uyarılma düzeyi ana etkisinin anlamlı olmadığını, $F(1,47) = 0.08, p = .79$, değeriğin ise anlamlı bir ana etkisi olduğunu göstermiştir, $F(1,47) = 447.71, p < .001, \eta_p^2 = 0.91$. Post-hoc testi, yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anların (Ort. = 6.09, $SH = 0.12$), yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anlardan (Ort. = 2.20, $SH = 0.13$) anlamlı olarak daha olumlu olarak değerlendirildiği gözlenmiştir, $t(47) = 21.2, p < .001, d = 3.06$. Kritik olarak, değeri x uyarılma düzeyi arasında anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmiştir, $F(1,47) = 34.39, p < .001, \eta_p^2 = 0.42$. Post-hoc testi, yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu anların (Ort. = 6.52, $SH = 0.12$), düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anlardan (Ort. = 5.67, $SH = 0.18$) anlamlı olarak daha olumlu olarak değerlendirilirken, $t(47) = 4.33, p < .001, d = 0.62$; yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anların (Ort. = 1.81, $SH = 0.15$), düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anlardan (Ort. = 2.58, $SH = 0.18$) anlamlı olarak daha olumsuz olarak değerlendirildiğini göstermiştir, $t(47) = 3.62, p = .004, d = 0.52$. Özetle, uyarılma düzeyi arttıkça olumlu anların çalışma sırasında deneyimlenen olumluluğu, olumsuz anların ise çalışma sırasında deneyimlenen olumsuzluğu artmıştır (Bkz. Şekil 3.2.)



Şekil 3.2. Dört anı kategorisi için çalışma sırasındaki değerlik değerlendirmelerinin ortalaması (n= 48)

Bir diğer değişken olan duygusal uyarılma düzeyi için gerçekleştirilen ANOVA'nın Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları ise olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyinin geri getirilen anının duygusal uyarılma düzeyi üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1, 47) = 642.58, p < .001, \eta_p^2 = 0.93$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların ($Ort. = 6.83, SH = 0.05$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılardan ($Ort. = 2.64, SH = 0.15$) anlamlı olarak daha yüksek duygusal uyarılma düzeyine sahip olduğunu göstermiştir, $t(47) = 25.3, p < .001, d = 3.65$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1, 47) = 2.88, p = .10$. Ayrıca duygusal uyarılma düzeyi üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 1.54, p = .22$.

Olayın çalışma sırasındaki duygusal uyarılma düzeyi için gerçekleştirilen ANOVA'nın sonuçları da uyarılma düzeyinin geri getirilen anının çalışma sırasında deneyimlenen duygusal uyarılma düzeyi üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 100.55, p < .001, \eta_p^2 = 0.68$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların ($Ort. = 4.56, SH = 0.23$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılardan ($Ort. = 2.34, SH = 0.15$) anlamlı olarak daha yüksek çalışma sırasındaki duygusal uyarılma düzeyine sahip olduğunu göstermiştir, $t(47) = 10.00, p < .001, d = 1.44$. Buna ek olarak, çalışma sırasındaki uyarılma düzeyi üzerine duygusal değerliğin de anlamlı bir ana etkisi olduğu görülmüştür, $F(1,47) = 6.18, p = .02, \eta_p^2 = 0.12$. Post-hoc testi, yüksek ve düşük

uyarılma düzeyindeki olumsuz anıların ($Ort. = 3.69, SH = 0.18$), yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anılardan ($Ort. = 3.22, SH = 0.19$) anlamlı olarak daha yüksek çalışma sırasındaki duygusal uyarılma düzeyine sahip olduğunu göstermiştir, $t(47) = 2.49, p = .02, d = 0.36$. Sonuç olarak, olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyleri açısından farklılık olmasa da olumsuz anıların deney sırasında yarattığı uyarılma düzeyi olumlu anılardan daha yüksektir. Öte yandan, çalışma sırasındaki duygusal uyarılma düzeyi üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = .00, p = .96$.

Önceki araştırmalarda duygusal değerlik ile birlikte ele alınan duygusal yoğunluk için gerçekleştirilen ANOVA'nın sonuçları, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının olay sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluğu üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 139.17, p < .001, \eta_p^2 = 0.75$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların ($Ort. = 6.77, SH = 0.07$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılardan ($Ort. = 4.13, SH = 0.23$) anlamlı olarak daha yüksek duygusal yoğunluk düzeyine sahip olduğunu göstermiştir, $t(47) = 11.80, p < .001, d = 1.70$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,47) = .07, p = .79$. Ayrıca, duygusal yoğunluk düzeyi üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi de gözlenmemiştir, $F(1,47) = 0.09, p = .76$. Bu sonuçlar, duygusal yoğunluk bakımından farklı duygusal değerlikteki anıların farklılaşmadığını ancak farklı uyarılma düzeyindeki anıların yoğunluk açısından farklılaştığını göstermektedir.

Son olarak, anının çalışma sırasında deneyimlenen yoğunluğu üzerinde uyarılma düzeyinin anlamlı bir ana etkisi olduğu görülmüştür, $F(1,47) = 79.11, p < .001, \eta_p^2 = 0.63$. Post-hoc testi, yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu ve olumsuz anıların ($Ort. = 4.82, SH = 0.22$), düşük uyarılma düzeyindeki olumlu ve olumsuz anılardan ($Ort. = 2.76, SH = 0.17$), anlamlı bir şekilde çalışma sırasında daha yoğun olarak deneyimlendiğini göstermiştir, $t(47) = 8.89, p < .001, d = 1.28$. Öte yandan, duygusal değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,47) = .79, p = .38$. Ayrıca, çalışma sırasındaki duygusal yoğunluk düzeyi üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 0.03, p = .85$.

3.1.2.2 Diğer Fenomenolojik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi bakımından farklı niteliklerdeki dört anıyı fenomenolojik özellikleri bakımından kıyaslayabilmek için duygusal değerlik

ve uyarılma düzeyinin denek içi deęiřkenler olduęu 2 (deęerlik: olumlu, olumsuz) x 2 (uyarılma düzeyi: dūřuk, yūksek) tekrarlı ۆlūmlū varyans analizleri (ANOVA) gerçekleřtirdik. Fenomenolojik deneyim ۆlūmlerine iliřkin ortalamalar ve standart hatalar ile ANOVA sonuçları sırasıyla Tablo 3.2 ve Tablo 3.3’de sunulmuřtur.



Tablo 3.2. Fenomenolojik değerlendirmelerin ortalama ve standart hataları (parantez içinde)

	Duygusal Değerlik		-	Uyarılma Düzeyi		-	Duygusal Değerlik x Uyarılma Düzeyi				
	Olumlu	Olumsuz	-	Düşük	Yüksek	-	Olumlu		-	Olumsuz	
							Düşük	Yüksek	-	Düşük	Yüksek
Detay	5.75	5.65	-	5.30	6.09	-	5.44	6.06	-	5.17	6.13
	(0.18)	(0.18)		(0.23)	(0.14)		(0.25)	(0.19)		(0.27)	(0.18)
Canlılık	5.94	5.72	-	5.49	6.17	-	5.69	6.19	-	5.29	6.15
	(0.17)	(0.19)		(0.23)	(0.14)		(0.24)	(0.15)		(0.27)	(0.19)
Doğruluk Hissi	6.21	6.16	-	6.00	6.36	-	6.00	6.42	-	6.00	6.31
	(0.13)	(0.15)		(0.17)	(0.11)		(0.20)	(0.12)		(0.19)	(0.15)
Ulaşım Kolaylığı	6.11	5.99	-	5.79	6.31	-	5.88	6.35	-	5.71	6.27
	(0.14)	(0.14)		(0.19)	(0.12)		(0.21)	(0.14)		(0.22)	(0.17)
Önem	5.57	4.79	-	4.50	5.86	-	4.92	6.23	-	4.08	5.50
	(0.18)	(0.21)		(0.22)	(0.16)		(0.26)	(0.20)		(0.28)	(0.27)
Anlatım	5.50	5.58	-	5.22	5.86	-	5.21	5.79	-	5.23	5.94
	(0.17)	(0.18)		(0.22)	(0.14)		(0.26)	(0.19)		(0.27)	(0.18)
Benliğe Katkısı	4.29	4.05	-	3.56	4.78	-	3.52	5.06	-	3.60	4.50
	(0.25)	(0.20)		(0.25)	(0.22)		(0.32)	(0.29)		(0.20)	(0.27)

Tablo 3.2. Fenomenolojik değerlendirmelerin ortalama ve standart hataları (parantez içinde) (devam)

	Duygusal Değerlik		-	Uyarılma Düzeyi		-	Duygusal Değerlik x Uyarılma Düzeyi				
	Olumlu	Olumsuz	-	Düşük	Yüksek	-	Olumlu		-	Olumsuz	
							Düşük	Yüksek	-	Düşük	Yüksek
Kimliğe Katkısı	4.41	3.69	-	3.59	4.5	-	3.79	5.02	-	3.40	3.98
	(0.26)	(0.21)		(0.24)	(0.25)		(0.34)	(0.30)		(0.30)	(0.30)
Gözlemci	2.41	2.71	-	2.55	2.56	-	2.40	2.42	-	2.71	2.71
Perspektifi	(0.24)	(0.23)		(0.22)	(0.22)		(0.29)	(0.26)		(0.29)	(0.30)
Alan Perspektifi	5.59	5.29	-	4.94	5.95	-	5.23	5.96	-	4.65	5.94
	(0.19)	(0.19)		(0.23)	(0.16)		(0.27)	(0.21)		(0.31)	(0.20)
Duygularla İlgili	2.30	3.40	-	2.39	3.31	-	2.04	2.56	-	2.73	4.06
Zihin Meşguliyeti	(0.20)	(0.24)		(0.20)	(0.22)		(0.22)	(0.28)		(0.29)	(0.32)

Tablo 3.3. Fenomenolojik değerlendirmeler için ANOVA sonuçları

	Duygusal Değerlik					-	Uyarılma Düzeyi					-	Duygusal Değerlik x Uyarılma Düzeyi				
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>
Detay	1,47	0.30	.59	0.01	AD	-	1,47	11.89	< .001	0.20	Yüksek >Düşük	-	1,47	1.15	.29	0.02	AD
Canlılık	1,47	1.77	.19	0.04	AD	-	1,47	10.53	.00	0.18	Yüksek >Düşük	-	1,47	1.51	.23	0.03	AD
Doğruluk Hissi	1,47	0.17	.68	0.00	AD	-	1,47	5.84	.02	0.11	Yüksek >Düşük	-	1,47	0.20	.66	0.00	AD
Ulaşım Kolaylığı	1,47	1.01	.32	0.02	AD	-	1,47	7.24	.01	0.13	Yüksek >Düşük	-	1,47	0.07	.79	0.00	AD
Önem	1,47	10.64	.00	0.19	Olumlu>Olumsuz	-	1,47	31.98	<.001	0.41	Yüksek >Düşük	-	1,47	0.05	.82	0.00	AD
Anlatım Tutarlılığı	1,47	0.17	.68	0.00	AD	-	1,47	8.26	.01	0.15	Yüksek >Düşük	-	1,47	0.12	.73	0.00	AD

Tablo 3.3. Fenomenolojik değerlendirmeler için ANOVA sonuçları (devam)

	Duygusal Değerlik					-	Uyarılma Düzeyi					-	Duygusal Değerlik x Uyarılma Düzeyi				
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA</i> <i>Özeti</i>		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA</i> <i>Özeti</i>		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA</i> <i>Özeti</i>
Benliğe	1,47	0.84	.36	0.02	AD	-	1,47	17.06	<.001	0.27	Yüksek	-	1,47	1.68	.20	0.04	AD
Katkısı											>Düşük						
Kimliğe	1,47	7.00	.01	0.13	Olumlu>	-	1,47	8.58	.01	0.15	Yüksek	-	1,47	1.45	.24	0.03	AD
Katkısı					Olumsuz						>Düşük						
Gözlemci	1,47	1.31	.26	0.03	AD	-	1,47	0.00	.96	0.00	AD	-	1,47	0.00	.97	0.00	AD
Perspektifi																	
Alan	1,47	1.70	.20	0.04	AD	-	1,47	17.68	<.001	0.27	Yüksek		1,47	1.68	.20	0.03	AD
Perspektifi											>Düşük						
Duygularla	1,47	16.73	<.001	0.26	Olumsuz	-	1,47	14.31	<.001	0.23	Yüksek	-	1,47	2.55	.12	0.05	AD
İlgili Zihin					>Olumlu						>Düşük						
Meşguliyeti																	

3.1.2.2.1 Detay

Bunlardan ilki olayın detaylarının zihinde canlandırılabilmesine ilişkin olarak detay değişkeni üzerine gerçekleştirilmiştir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının detayları üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 11.89$, $p = .001$, $\eta_p^2 = 0.20$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların ($Ort. = 6.09$, $SH = 0.14$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılardan ($Ort. = 5.30$, $SH = 0.23$) anlamlı olarak daha detaylı olarak zihinde canlandırılabilildiğini göstermiştir, $t(47) = 3.45$, $p < .001$, $d = 0.50$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,47) = 0.30$, $p = .59$. Ayrıca, detay üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 1.15$, $p = .29$. Bu sonuçlar, anıların detaylı bir şekilde zihinde canlandırılmasında, anının olumlu veya olumsuz duygusal değerliğinden ziyade duygusal uyarılma düzeyine göre farklılaştığını göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan otobiyografik anıların, olay sonrası zihinde daha detaylı bir şekilde temsil edilebilmekte olduğu görülmektedir.

3.1.2.2.2 Canlılık

Diğer bir değişken olan canlılık ise olayın zihinde açık ve belirgin bir şekilde canlanmasını ifade etmektedir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının canlılık değerlendirmesi üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 10.53$, $p = .002$, $\eta_p^2 = 0.18$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların ($Ort. = 6.17$, $SH = 0.14$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılardan ($Ort. = 5.49$, $SH = 0.23$) anlamlı olarak daha canlı bir şekilde zihinde canlandırılabilildiğini göstermiştir, $t(47) = 3.24$, $p = .002$, $d = 0.47$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildi, $F(1,47) = 1.77$, $p = .19$. Ayrıca, canlılık üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi de gözlenmemiştir, $F(1,47) = 1.51$, $p = .23$. Bu sonuçlar, anıların canlı bir şekilde zihinde canlandırılmasında, anının olumlu veya olumsuz duygusal değerliğinden ziyade duygusal uyarılma düzeyine göre farklılaştığını göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan otobiyografik anıların, olay sonrası zihinde daha canlı bir şekilde temsil edilebilmekte olduğu görülmektedir.

3.1.2.2.3 Doğruluk Hissi

Doğruluk hissi ise olayın hatırlandığı şekilde gerçekleştiğine emin olduklarına dair katılımcıların aktardıkları anının doğruluğuna duydukları güveni temsil etmektedir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının doğruluk hissi üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 5.84, p = .02, \eta_p^2 = 0.11$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilen doğruluk hissinin ($Ort. = 6.37, SH = 0.11$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden ($Ort. = 6.00, SH = 0.17$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 2.42, p = .02, d = 0.35$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,47) = 0.17, p = .68$. Ayrıca, doğruluk hissi üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 0.20, p = .66$. Bu sonuçlar, anılara dair doğruluk hissinin değerlendirilmesinde anının olumlu veya olumsuz duygusal değerliğinden ziyade duygusal uyarılma düzeyinin etkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan otobiyografik anıların, olay sonrası zihinde canlandırılan temsillerine ilişkin doğruluk hissinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.1.2.2.4 Ulaşım Kolaylığı

Ulaşım kolaylığı ise kişinin bu anıya ne derece kolay erişebildiğini düşündüğünü temsil etmektedir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının ulaşım kolaylığı üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 7.24, p = .01, \eta_p^2 = 0.13$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilen ulaşım kolaylığının ($Ort. = 6.31, SH = 0.12$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden ($Ort. = 5.79, SH = 0.19$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 2.69, p = .01, d = 0.39$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,47) = 1.01, p = .32$. Ayrıca, ulaşım kolaylığı üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 0.07, p = .79$. Bu sonuçlar, anılara dair ulaşım kolaylığının değerlendirilmesinde anının olumlu veya olumsuz duygusal değerliğinden ziyade duygusal uyarılma düzeyinin etkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan otobiyografik anıların, olay sonrası zihinde canlandırılan temsillerine ulaşmak çok daha kolaydır.

3.1.2.2.5 Önem

Uyarılma düzeyinin geri getirilen anının önemi üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 31.98, p < .001, \eta_p^2 = 0.41$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilen önemin ($Ort. = 5.87, SH = 0.16$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden ($Ort. = 4.50, SH = 0.22$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 5.65, p < .001, d = 0.82$. Buna ek olarak, duygusal değerliğin de bir ana etkisi gözlemlenmiştir, $F(1,47) = 10.64, p = .002, \eta_p^2 = 0.19$. Post-hoc testi, yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anılar için belirtilen önemin ($Ort. = 5.57, SH = 0.18$), yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar için belirtilenden ($Ort. = 4.79, SH = 0.21$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 3.26, p = .002, d = 0.47$. Sonuç olarak, olumlu anılar olumsuz anılardan, yüksek uyarılma düzeyindeki anılar da düşük uyarılma düzeyindeki anılardan daha önemli olarak değerlendiriliyordu. Öte yandan, önem üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = .05, p = .82$. Bu sonuçlar, anıların katılımcının hayatında önemli bir yere sahip olmasının değerlendirilmesinde hem duygusal uyarılma düzeyinin hem de duygusal değerliğin etkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan anılar düşük olanlara kıyasla ve olumlu anılar olumsuzlara kıyasla daha önemli olarak değerlendirilmektedir.

3.1.2.2.6 Anlatım Tutarlılığı

Anlatım tutarlılığı, olayın içeriğinde ve akışında boşluklar olmaksızın bütün olarak hatırlandığına ilişkin bir fenomenolojik deneyimdir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının anlatım tutarlılığı üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 8.26, p = .006, \eta_p^2 = 0.15$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilen anlatım tutarlılığının ($Ort. = 5.87, SH = 0.14$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden ($Ort. = 5.22, SH = 0.22$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 2.87, p = .006, d = 0.41$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,47) = 0.17, p = .68$. Ayrıca, anlatım tutarlılığı üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 0.12, p = .73$. Bu sonuçlar, anılara dair anlatım tutarlılığının değerlendirilmesinde anının olumlu veya olumsuz duygusal değerliğinden bağımsız olarak duygusal uyarılma düzeyinin etkili

olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan otobiyografik anıların, olay sonrası zihinde canlandırılmasında anlatım tutarlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.1.2.2.7 Benliğe Katkısı

Anlatılan olayın benliğe katkısının değerlendirilmesinde katılımcıların ilgili soruya verdikleri yanıtlar üzerine ANOVA gerçekleştirilmiştir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının benliğe katkısı üzerine anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 17.06, p < .001, \eta_p^2 = 0.27$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların benliğe katkısının ($Ort. = 4.78, SH = 0.22$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden ($Ort. = 3.56, SH = 0.25$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 4.13, p < .001, d = 0.60$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,47) = 0.84, p = .36$. Ayrıca benliğe katkı üzerinde, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 1.68, p = .20$. Bu sonuçlar, anıların benliğe katkılarının değerlendirilmesinde anının olumlu veya olumsuz duygusal değerliğinden bağımsız olarak duygusal uyarılma düzeyinin etkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan otobiyografik anıların benliğe katkısının daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.1.2.2.8 Kimliğe Katkısı

Anlatılan olayın kimliğe katkısının değerlendirilmesinde katılımcıların ilgili soruya verdikleri yanıtlar üzerine ANOVA gerçekleştirilmiştir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının kimliğe katkısı üzerine anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 8.59, p = .005, \eta_p^2 = 0.15$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların kimliğe katkısının ($Ort. = 4.50, SH = 0.25$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden ($Ort. = 3.59, SH = 0.24$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 2.93, p = .005, d = 0.42$. Buna ilaveten, değerliğin de geri getirilen anının kimliğe katkısı üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğu gözlenmiştir, $F(1,47) = 7.00, p = .01, \eta_p^2 = 0.13$. Post-hoc testi, yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anıların kimliğe katkısının ($Ort. = 4.41, SH = 0.26$), yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar için belirtilenden ($Ort. = 3.69, SH = 0.21$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu

göstermiştir, $t(47) = 2.65, p = .01, d = 0.38$. Öte yandan, kimliğe katkı üzerinde, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 1.45, p = .24$. Bu sonuçlar, anıların kimliğe katkılarının değerlendirilmesinde hem uyarılma düzeyi hem de duygusal değerlik temelli bir farklılaşmanın olduğunu, yüksek ve olumlu anıların sırasıyla düşük ve olumsuz anılara kıyasla kimliğe katkılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

3.1.2.2.9 Gözlemci Perspektifi

Olayın zihinde canlandırılması sırasında ne derece dışardan bir gözlemci perspektifi ile değerlendirildiğine ilişkin elde edilen ölçüm üzerine yapılan ANOVA analizinde, uyarılma düzeyi, $F(1,47) = 0.00, p = .96$, duygusal değerlik, $F(1,47) = 1.31, p = .26$, ve onların etkileşimlerinin, $F(1,47) = 0.00, p = .97$, herhangi bir anlamlı etkileri gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, anıların zihinde canlandırılmasında gözlemci perspektifiyle deneyimlenmesinde duygusal uyarılma düzeyi, değerlik ve etkileşimleri bakımından herhangi bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Tüm anı türleri için gözlemci perspektifi değerleri benzer düzeylerde dir.

3.1.2.2.10 Alan Perspektifi

Olayın zihinde canlandırılması sırasında ne derece dışardan bir gözlemci gibi değil de olayı bizzat deneyimleyen kişi olarak deneyimlendiğine ilişkin elde edilen ölçüm üzerine yapılan ANOVA analizinde, Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının alan perspektifi ile deneyimlenmesi üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 17.68, p < .001, \eta_p^2 = 0.27$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların ($Ort. = 5.95, SH = 0.16$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılardan ($Ort. = 4.94, SH = 0.23$), anlamlı olarak daha fazla alan perspektifi ile deneyimlendiğini göstermiştir, $t(47) = 4.21, p < .001, d = 0.61$. Öte yandan, değerlik ana etkisi, anlamlı değildi, $F(1,47) = 1.70, p = .20$. Ayrıca, anlatım tutarlılığı üzerine, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 1.68, p = .20$. Bu sonuçlar, anıların alan perspektifiyle deneyimlenmesinde anının olumlu veya olumsuz duygusal değerliğinden bağımsız olarak duygusal uyarılma düzeyinin etkili olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan

otobiyografik anıların, daha fazla alan perspektifiyle deneyimlendiği görülmektedir.

3.1.2.2.11 Duygularla İlgili Zihin Meşguliyeti

Anlatılan olayın uyandırdığı duygularla ilgili zihinsel meşguliyeti temsil eden duygularla ilgili zihin meşguliyetinin değerlendirilmesinde katılımcıların ilgili soruya verdikleri yanıtlar üzerine ANOVA gerçekleştirilmiştir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, uyarılma düzeyinin geri getirilen anının yarattığı duygularla ilgili zihin meşguliyeti düzeyi üzerine anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,47) = 14.31, p < .001, \eta_p^2 = 0.23$. Post-hoc testi, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların yarattığı zihin meşguliyeti deneyiminin ($Ort. = 3.31, SH = 0.22$), olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden ($Ort. = 2.39, SH = 0.20$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 3.78, p < .001, d = 0.55$. Buna ilaveten, değerliğin de geri getirilen anının yarattığı zihinsel meşguliyet deneyimi üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğu gözlenmiştir, $F(1,47) = 16.73, p < .001, \eta_p^2 = 0.26$. Post-hoc testi, yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anıların oluşturduğu zihin meşguliyeti deneyiminin ($Ort. = 3.40, SH = 0.24$), yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anılar için deneyimlenenden ($Ort. = 2.30, SH = 0.20$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(47) = 4.09, p < .001, d = 0.59$. Öte yandan, duygularla ilgili zihin meşguliyeti üzerinde, değerlik x uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir, $F(1,47) = 2.55, p = .12$. Bu sonuçlar, anıların yarattığı duygularla ilgili zihin meşguliyeti deneyiminin değerlendirilmesinde hem uyarılma düzeyi hem de duygusal değerlik temelli bir farklılaşmanın olduğunu, yüksek ve olumsuz anıların sırasıyla düşük ve olumlu anılara kıyasla daha fazla duygularla ilgili zihin meşguliyeti hissiyle deneyimlendiğini göstermiştir.

3.1.3 Uyarılma Düzeyi ve Yoğunluk Arasındaki İlişki

Alanyazında sıkça kullanılan duygusal yoğunluk kavramının fizyolojik uyarılma ile benzer olup olmadığını incelemek amacıyla bu iki ölçümün korelasyonuna bakılmıştır. Uyarılma düzeyi ve yoğunluk arasında, olumlu anılar için, $r = .65, p < .001$, olumsuz anılar için, $r = .76, p < .001$, anlamlı pozitif korelasyonlar gözlenmiştir. Bu bulgular, yoğunluk ve uyarılma düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstererek hem olumlu hem de olumsuz anılar için

uyarılma düzeyi ve duygusal yoğunluk kavramlarının otobiyografik anı açısından ilişkisel değerler ile temsil edildiğini göstermektedir.

3.2 Deney 2

Elde edilen verilerin analizleri .05 anlamlılık düzeyi kullanılarak Jamovi 2.4.7 versiyonu (The Jamovi Project, 2023) ile yapılmıştır.

3.2.1 Değişimlemenin Kontrol Edilmesi

Yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce yönergelerinin koşulları yönergelere uygun şekilde birbirinden ayırıştırabildiğine ilişkin olarak katılımcıların değişimlemenin kontrol edilmesi amacıyla yöneltile sorulara verdikleri yanıtlar incelenmiştir. Yüksek uyarılma karşı olgusal düşünce koşulundaki katılımcıların tümü deneyimleyecekleri uyarılma düzeyinin orijinal olaydakine kıyasla artacağını, düşük uyarılma koşulundaki katılımcıların tümü de uyarılma düzeylerinin orijinal olaydakine kıyasla azalacağını belirtmiştir. Bu bağlamda uyarılma düzeyi koşullarına seçkisiz olarak atanan tüm katılımcıların dahil oldukları koşula ait yönergeyi başarıyla izlediği görülmektedir.

Buna ek olarak, katılımcıların oluşturdukları alternatiflerin mevcut olandan daha iyi veya daha kötü olduğuna dair yaptığı değerlendirmeye ilişkin değerler ise Tablo 3.4’de verilmiştir. Koşullardaki katılımcıların yukarı ve aşağı yönlü karşı olgusal düşünce yönergelerine dair verdikleri yanıtlara ilişkin olarak ayrışıp ayrışmadığı üzerine bağımsız örneklem t-testi sürdürülmüştür. Buna göre yüksek ve düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşulları, değerlik temelli karşı olgusal düşünce formunda birbirinden anlamlı olarak ayrışmamaktadır, $t(72) = 0.14$, $p = .89$. Bu da yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce koşullarının aynı zamanda yukarı ve aşağı yönlü karşı olgusal düşünce koşulları olarak da ayrışamayacağını düşündürmektedir.

Tablo 3.4. Uyarılma düzeyleri alternatiflerine ilişkin değerlik temelli değerlendirme

	Uyarılma Düzeyi	N	Ort.	SS	SH
Değerlik Temelli Değerlendirme	Yüksek	37	3.73	2.26	0.37
	Düşük	37	3.81	2.57	0.42

Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma, SH: Standart Hata

3.2.2 Duygu Durum Kontrolü

Katılımcıların birinci ve ikinci oturumdaki duygu durumlarını kontrol edebilmek için oturumun denek içi, koşulun denekler arası değişken olduğu 2 (oturum: birinci, ikinci) x 2 (uyarılma düzeyi: düşük, yüksek) karma faktöriyel desenli iki ayrı varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Bağımlı değişkenler, katılımcıların birinci ve ikinci oturumdaki pozitif ve negatif duygulanım değerlendirmeleridir.

Pozitif duygulanım için Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, oturumun pozitif duygulanım üzerine marjinal bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,72) = 4.11, p = .05, \eta_p^2 = 0.05$. Post-hoc testi, ikinci oturumdaki pozitif duygulanım değerlerinin ($Ort. = 30.4, SH = 0.97$), birinci oturumundakinden ($Ort. = 31.9, SH = 0.78$) marjinal düzeyde daha düşük olduğunu göstermiştir, $t(72) = 2.03, p = .05, d = 0.24$. Öte yandan, uyarılma düzeyi ana etkisi anlamlı değildir, $F(1,72) = 0.69, p = .41$. Ayrıca, pozitif duygulanım değerleri üzerine oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisi de gözlenmemiştir, $F(1,72) = 0.13, p = .72$. Özetle, pozitif duygulanım bakımından oturumlar ve uyarılma düzeyleri arasında anlamlılığa ulaşan herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Ortalama ve standart hata değerleri için bakınız Tablo 3.5.

Tablo 3.5. Oturumlara göre uyarılma düzeylerinin pozitif duygulanım ortalamaları

Uyarılma Düzeyi	Oturum	Ort.	SH	95% Güven Aralığı	
				Alt	Üst
Düşük	Birinci	31.4	1.10	29.2	33.6
	İkinci	29.6	1.37	26.9	32.4
Yüksek	Birinci	32.4	1.10	30.2	34.6
	İkinci	31.2	1.37	28.5	34.0

Ort: Ortalama, SH: Standart Hata

Negatif duygulanım üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları ise, oturumun, $F(1,72) = 0.33, p = .57$, ve uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.01, p = .92$, negatif duygulanım üzerine anlamlı bir ana etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisi ise anlamlıdır, $F(1,72) = 4.65, p = .03, \eta_p^2 = 0.06$, ancak post-hoc testi, herhangi bir uyarılma düzeyinin herhangi bir oturumdaki negatif

duygulanımının anlamlı olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermiştir, $p > .05$ (Bkz. Tablo 3.6)². Özetle, analizde gözlenen anlamlı etkileşim etkisine rağmen, uyarılma düzeyleri ve oturumlar arasında negatif duygulanım açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sebeple uyarılma düzeyleri ve oturumlar arası negatif duygulanımın farklılaşmadığı varsayılarak analizlere devam edilmiştir. Ortalama ve standart hata değerleri için bakınız Tablo 3.7.

Tablo 3.6. Negatif duygulanım değerleri üzerine gerçekleştirilen post-hoc analizi sonuçları

Karşılaştırma									
Oturum	Uyarılma Düzeyi	-	Oturum	Uyarılma Düzeyi	Ortalama Farklılık	SH	df	t	pbonferroni
Birinci	Yüksek	-	Birinci	Düşük	0.97	0.94	72.0	1.04	1.00
		-	İkinci	Yüksek	0.78	0.70	72.0	1.12	1.00
		-	İkinci	Düşük	-0.38	1.06	72.0	-.36	1.00
	Düşük	-	İkinci	Yüksek	-0.19	1.06	72.0	-.18	1.00
		-	İkinci	Düşük	-1.35	0.70	72.0	-1.93	0.35
İkinci	Yüksek	-	İkinci	Düşük	-1.16	1.17	72.0	-1.00	1.00

SH: Standart Hata

Tablo 3.7. Oturumlara göre uyarılma düzeylerinin negatif duygulanım ortalamaları

Uyarılma Düzeyi	Oturum	Ort.	SH	95% Güven Aralığı	
				Alt	Üst
Düşük	Birinci	13.4	0.66	12.0	14.7
	İkinci	14.7	0.82	13.1	16.3
Yüksek	Birinci	14.3	0.66	13.0	15.6
	İkinci	13.5	0.82	11.9	15.2

Ort: Ortalama, SH: Standart Hata

3.2.3 Travma

Uyarılma düzeyleri arasında geri getirilen anının travmatik olarak değerlendirilip değerlendirilmemesi üzerine herhangi bir farklılık olup olmadığı ki-kare testi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, gruplar arasında geri

² ANOVA sonucunun anlamlı olmasına karşın Bonferroni düzeltmeli ve düzeltmesiz post-hoc testi sonuçları herhangi bir koşulun herhangi bir oturumdaki olay sırasındaki duygusal yoğunluk değerlendirmesinin anlamlı olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermiştir, $p > .05$.

getirilen anının travmatik olarak değerdendirilme sıklıkları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır, $\chi^2 (1, N = 74) = 0.07, p = .79$. Yüksek uyarılma düzeyindeki koşuldaki katılımcıların 29'u, düşük uyarılma düzeyindeki koşuldaki katılımcıların 27'si geri getirdikleri anıları travmatik olarak değerdendirmiştir.

3.2.4 Fenomenolojik Değerdendirmeler

Fenomenolojik deneyim ölçümlerine ilişkin ortalamalar ve standart hatalar ile ANOVA sonuçları sırasıyla Tablo 3.8 ve Tablo 3.9'de sunulmuştur.



Tablo 3.8. Oturum, uyarılma düzeyi ve aralarındaki etkileşim etkisi için fenomenolojik değerlendirmelerin ortalama ve standart hataları
(parantez içinde)

	Oturum		-	Uyarılma Düzeyi		-	Oturum x Uyarılma Düzeyi				
	Birinci	İkinci		Düşük	Yüksek		Birinci		İkinci		
							Düşük	Yüksek		Düşük	Yüksek
Değerlik (Olay Sırasındaki)	1.37 (0.09)	1.87 (0.13)	-	1.59 (0.12)	1.65 (0.12)	-	1.51 (0.13)	1.22 (0.13)	-	1.66 (0.19)	2.08 (0.19)
Değerlik (Çalışma Sırasındaki)	2.24 (0.13)	2.76 (0.14)	-	2.51 (0.17)	2.49 (0.17)	-	2.20 (0.19)	2.28 (0.19)	-	2.83 (0.20)	2.69 (0.20)
Uyarılma Düzeyi (Olay Sırasındaki)	6.18 (0.14)	5.85 (0.17)	-	5.89 (0.17)	6.14 (0.17)	-	6.03 (0.20)	6.32 (0.20)	-	5.76 (0.24)	5.95 (0.24)
Uyarılma Düzeyi (Çalışma Sırasındaki)	4.09 (0.16)	3.84 (0.18)	-	3.81 (0.19)	4.12 (0.19)	-	3.84 (0.23)	4.35 (0.23)	-	3.78 (0.25)	3.89 (0.25)
Duygusal Yoğunluk (Olay Sırasındaki)	6.32 (0.13)	6.31 (0.12)	-	6.22 (0.14)	6.42 (0.14)	-	6.03 (0.18)	6.62 (0.18)	-	6.41 (0.16)	6.22 (0.16)
Duygusal Yoğunluk (Çalışma Sırasındaki)	4.16 (0.18)	3.76 (0.20)	-	3.95 (0.20)	3.97 (0.20)	-	4.14 (0.26)	4.19 (0.26)	-	3.76 (0.28)	3.76 (0.28)

Tablo 3.8. Oturum, uyarılma düzeyi ve aralarındaki etkileşim etkisi için fenomenolojik değerlendirmelerin ortalama ve standart hataları
(parantez içinde) (devam)

	Oturum		-	Uyarılma Düzeyi		-	Oturum x Uyarılma Düzeyi				
	Birinci	İkinci	-	Düşük	Yüksek	-	Birinci		-	İkinci	
							Düşük	Yüksek	-	Düşük	Yüksek
Detay	5.65 (0.18)	5.23 (0.18)	-	5.47 (0.20)	5.41 (0.20)	-	5.65 (0.26)	5.65 (0.26)	-	5.17 (0.27)	5.30 (0.26)
Canlılık	5.61 (0.19)	5.04 (0.20)	-	5.39 (0.21)	5.26 (0.21)	-	5.59 (0.27)	5.62 (0.27)	-	5.19 (0.28)	4.89 (0.28)
Doğruluk Hissi	6.31 (0.13)	6.01 (0.16)	-	6.14 (0.17)	6.19 (0.17)	-	6.11 (0.22)	6.27 (0.18)	-	5.92 (0.22)	6.35 (0.18)
Ulaşım Kolaylığı	5.91 (0.18)	5.61 (0.17)	-	5.55 (0.19)	5.96 (0.19)	-	5.70 (0.25)	6.11 (0.25)	-	5.41 (0.24)	5.81 (0.24)
Önem	5.24 (0.18)	4.91 (0.18)	-	5.00 (0.17)	5.15 (0.17)	-	5.30 (0.26)	5.19 (0.26)	-	5.00 (0.26)	4.81 (0.26)
Anlatım Tutarlılığı	5.39 (0.19)	5.14 (0.18)	-	5.27 (0.21)	5.26 (0.21)	-	5.35 (0.28)	5.43 (0.28)	-	5.16 (0.26)	5.11 (0.26)
Benliğe Katkısı	4.14 (0.25)	3.96 (0.24)	-	4.14 (0.20)	3.96 (0.20)	-	4.22 (0.35)	4.05 (0.35)	-	4.05 (0.34)	3.86 (0.34)
Kimliğe Katkısı	3.65 (0.24)	3.58 (0.23)	-	3.64 (0.22)	3.59 (0.22)	-	3.89 (0.34)	3.41 (0.34)	-	3.38 (0.32)	3.78 (0.32)
Gözlemci Perspektifi	2.99 (0.24)	2.82 (0.22)	-	3.05 (0.21)	2.76 (0.21)	-	3.14 (0.33)	2.84 (0.33)	-	2.97 (0.31)	2.68 (0.31)
Alan Perspektifi	5.39 (0.20)	5.03 (0.19)	-	5.05 (0.19)	5.36 (0.19)	-	5.41 (0.29)	5.38 (0.29)	-	4.70 (0.27)	5.35 (0.27)
Duygularla İlgili	4.18 (0.22)	3.82 (0.22)	-	3.91 (0.23)	4.09 (0.23)	-	4.22 (0.31)	4.14 (0.31)	-	3.59 (0.31)	4.05 (0.31)
Zihin Meşguliyeti											
Olayın Merkeziliği	2.76 (0.13)	2.80 (0.13)	-	2.76 (0.16)	2.81 (0.16)	-	2.91 (0.18)	2.61 (0.18)	-	2.70 (0.18)	2.91 (0.18)

Tablo 3.9. Fenomenolojik değerlendirmeler için ANOVA sonuçları

	Oturum					-	Uyarılma Düzeyi					-	Oturum x Uyarılma Düzeyi				
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>	-	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>	-	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>
Değerlik (Olay Sırasındaki)	1,72	10.41	.00	0.13	İkinci> Birinci	-	1,72	0.16	.69	0.00	AD	-	1,72	5.33	.02	0.07	YUDK: İkinci> Birinci
Değerlik (Çalışma Sırasındaki)	1,72	17.86	< .001	0.21	İkinci> Birinci	-	1,72	0.01	.91	0.00	AD	-	1,72	0.73	.40	0.01	AD
Uyarılma Düzeyi (Olay Sırasındaki)	1,72	2.86	.10	0.04	AD	-	1,72	0.97	.33	0.01	AD	-	1,72	0.08	.78	0.00	AD
Uyarılma Düzeyi (Çalışma Sırasındaki)	1,72	1.43	.24	0.02	AD	-	1,72	1.41	.24	0.02	AD	-	1,72	0.89	.35	0.01	AD
Duygusal Yoğunluk (Olay Sırasındaki)	1,72	0.01	.93	0.00	AD	-	1,72	1.05	.31	0.01	AD	-	1,72	7.46	.01	0.09	AD ³
Duygusal Yoğunluk (Çalışma Sırasındaki)	1,72	2.39	.13	0.03	AD	-	1,72	0.01	.92	0.00	AD	-	1,72	0.01	.92	0.00	AD

³ ANOVA sonucunun anlamlı olmasına karşın Bonferroni düzeltilmeli post-hoc testi sonucu herhangi bir koşulun herhangi bir oturumdaki olay sırasındaki duygusal yoğunluk değerlendirmesinin anlamlı olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermiştir, $p > .05$.

Tablo 3.9. Fenomenolojik değerlendirmeler için ANOVA sonuçları (devam)

	Oturum					-	Uyarılma Düzeyi					-	Oturum x Uyarılma Düzeyi				
	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>	-	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>	-	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>ANOVA Özeti</i>
Detay	1,72	3.44	.07	0.05	AD	-	1,72	0.06	.82	0.00	AD	-	1,72	0.09	.77	0.00	AD
Canlılık	1,72	4.99	.03	0.07	Birinci> İkinci	-	1,72	0.22	.65	0.00	AD	-	1,72	0.41	.53	0.01	AD
Doğruluk Hissi	1,72	3.68	.06	0.05	AD	-	1,72	0.05	.82	0.00	AD	-	1,72	0.76	.39	0.01	AD
Ulaşım Kolaylığı	1,72	1.79	.19	0.02	AD	-	1,72	2.38	.13	0.03	AD	-	1,72	0.00	1.0	0.00	AD
Önem	1,72	1.49	.23	0.02	AD	-	1,72	0.39	.54	0.01	AD	-	1,72	0.02	.88	0.00	AD
Anlatım Tutarlılığı	1,72	1.25	.27	0.02	AD	-	1,72	0.00	.96	0.00	AD	-	1,72	0.09	.77	0.00	AD
Benliğe Katkısı	1,72	0.19	.66	0.00	AD	-	1,72	0.38	.54	0.01	AD	-	1,72	0.00	.97	0.00	AD
Kimliğe Katkısı	1,72	0.04	.85	0.00	AD	-	1,72	0.02	.90	0.00	AD	-	1,72	1.62	.21	0.02	AD
Gözlemci Perspektifi	1,72	0.22	.64	0.00	AD	-	1,72	1.02	.32	0.01	AD	-	1,72	0.00	1.0	0.00	AD
Alan Perspektifi	1,72	1.65	.20	0.02	AD	-	1,72	1.30	.26	0.02	AD	-	1,72	1.41	.24	0.02	AD
Duygularla İlgili Zihin Meşguliyeti	1,72	1.36	.25	0.02	AD	-	1,72	0.35	.56	0.01	AD	-	1,72	0.81	.37	0.01	AD
Olayın Merkeziliği	1,72	0.17	.68	0.00	AD	-	1,72	0.05	.83	.00	AD	-	1,72	4.85	.03	0.06	AD ⁴

YUDK: Yüksek Uyarılma Düzeyindeki Koşul

⁴ ANOVA sonucunun anlamlı olmasına karşın Bonferroni düzeltilmeli post-hoc testi sonucu herhangi bir koşulun herhangi bir oturumdaki olayın merkeziliği değerlendirmesinin anlamlı olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermiştir, $p > .05$.

3.2.4.1 Yaş

Geri getirilen anının zamansal uzaklığına dair katılımcıların bildirimleri üzerine oturum, uyarılma düzeyi ve bunların etkileşim etkisi olup olmadığını görmek için tekrarlı ölçümlü ANOVA gerçekleştirilmiştir. Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, oturumun, $F(1,72) = 0.28, p = .60$, uyarılma düzeyi, $F(1,72) = 0.15, p = .71$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.02, p = .89$, geri getirilen anının zamansal uzaklığı üzerinde anlamlı bir ana etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumları arasında ne de düşük veya yüksek uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının zamansal uzaklığı açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgu, fenomenolojik değerlendirmelerde ve karşı olgusal düşüncenin potansiyel etkisinde zamansal uzaklığa bağlı gözlenebilecek farklılıkların mevcut veri seti için söz konusu olmadığını göstermektedir.

3.2.4.2 Duygusal Değerlik

Katılımcıların geri getirdikleri otobiyografik anıya dair çalışma sırasında ve olay sırasında deneyimledikleri duygusal değerlik ölçümleri için iki ayrı tekrarlı ölçümlü ANOVA gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerde biri yüksek uyarılma, ikisi düşük uyarılma koşulunda yer alan üç katılımcının verileri, uç yanıtları sebebiyle ($z = 3.09$) analize dahil edilmemiştir ve ilgili analizler 36 yüksek uyarılma, 35 düşük uyarılma koşulundaki katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Geri getirilen olayın gerçekleştiği sırada deneyimlendiği belirtilen duygusal değerlik üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları oturumun geri getirilen anının olay sırasındaki duygusal değerliği üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,69) = 10.41, p = .00, \eta_p^2 = 0.13$. Post-hoc testi, ikinci oturumunda bildirilen değerlik düzeyinin ($Ort. = 1.87, SH = 0.13$), birinci oturumunda bildirilene kıyasla ($Ort. = 1.37, SH = 0.09$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(71) = 3.23, p = .00, d = 0.38$. Öte yandan, uyarılma düzeyi ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,69) = 0.16, p = .69$. Buna ek olarak, oturum x uyarılma düzeyi arasında anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmiştir, $F(1,69) = 5.33, p = .02, \eta_p^2 = 0.07$. Post-hoc testi, gözlemlenen farkın yüksek uyarılma düzeyindeki koşulun birinci ($Ort. = 1.22, SH = 0.13$) ve ikinci oturumları ($Ort. = 2.08, SH = 0.19$) arasındaki farklılıktan geldiğini göstermektedir,

$t(71) = 3.94, p = .001, d = 0.66$. Bulgulara göre, yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşüncüyü oluşturan koşuldaki katılımcılar olayın gerçekleştiği sıradaki duygusal değerliğini ikinci oturumda daha pozitif olarak değerlendirmiştir. Bu sonuç gözlemlenen oturum ana etkisinin de yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce koşulundan kaynaklandığını düşündürmektedir.

Geri getirilen olayın çalışma sırasında deneyimlenen duygusal değerliği üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları ise oturumun geri getirilen anının çalışma sırasındaki duygusal değerliği üzerinde anlamlı bir ana etkisi olduğunu ortaya koymuştur, $F(1,69) = 17.86, p < .001, \eta_p^2 = 0.21$. Post-hoc testi, ikinci oturumunda bildirilen değerlik düzeyinin ($Ort. = 2.76, SH = 0.14$), birinci oturumda bildirilene kıyasla ($Ort. = 2.24, SH = 0.13$), anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, $t(71) = 4.23, p < .001, d = 0.50$. Sonuçlar tüm uyarılma düzeyindeki katılımcıların genel olarak geri getirdikleri anının çalışma sırasındaki duygusal değerliğini ikinci oturumda daha pozitif olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Öte yandan, uyarılma düzeyi ana etkisi, anlamlı değildir, $F(1,69) = .01, p = .91$. Buna ek olarak, oturum x uyarılma düzeyi arasında anlamlı bir etkileşim etkisi de gözlenmemiştir, $F(1,69) = .73, p = .40$. Özetle, katılımcıların geri getirdikleri anının çalışma sırasındaki değerliği üzerine yalnızca oturumun anlamlı bir ana etkisi gözlenmiştir, tüm uyarılma düzeylerindeki katılımcılar ikinci oturumda geri getirdikleri anıya dair genel olarak daha olumlu bir duygusal değerlik bildirmişlerdir.

3.2.4.3 Duygusal Uyarılma Düzeyi

Geri getirilen anının olay sırasındaki duygusal uyarılma düzeyi üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun, $F(1,72) = 2.86, p = .09$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.97, p = .33$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.08, p = .78$, geri getirilen anının olay sırasındaki uyarılma düzeyi üzerine anlamlı etkilerinin olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce koşulları arasında geri getirilen anının olay sırasında deneyimlenen duygusal uyarılma düzeyi değerlendirmesi bakımından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

Buna ek olarak, geri getirilen anının çalışma sırasındaki duygusal uyarılma düzeyi üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde

edilen sonuçları, oturumun, $F(1,72) = 1.43$ $p = .24$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 1.41$, $p = .24$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 1.43$, $p = .35$, geri getirilen anının çalışma sırasında bildirilen uyarılma düzeyi üzerine anlamlı etkilerinin olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce koşulları arasında geri getirilen anının çalışma sırasında deneyimlenen duygusal uyarılma düzeyi bakımından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.1.2.3 Duygusal Yoğunluk

Geri getirilen anının olay sırasındaki duygusal yoğunluğu üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun, $F(1,72) = 0.01$ $p = .93$ ve uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 1.05$, $p = .31$, geri getirilen anının olay sırasında bildirilen duygusal yoğunluğu üzerine anlamlı ana etkilerinin olmadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin olay sırasındaki duygusal yoğunluk üzerine anlamlı bir etkileşim etkisi olduğu görülmüştür, $F(1,72) = 7.46$, $p = .01$, $\eta_p^2 = 0.09$. Post-hoc testi, herhangi bir grubun herhangi bir oturumdaki duygusal yoğunluğunun anlamlı olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermiştir, $p > .05$ (Bkz. Tablo 3.10).⁵ Özetle, analizde gözlenen anlamlı etkileşim etkisine rağmen, oturumlar ve gruplar arasında duygulanım yoğunluğu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturum arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce gruplarında geri getirilen anının olay sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluğu açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

⁵ Mevcut veri seti için gerçekleştirilen post-hoc analizindeki düzeltilmesiz p değerleri yüksek uyarılma düzeyindeki koşulun birinci ve ikinci oturumları için anlamlı farklılık gösterse de ($t(72) = 2.00$, $p = .049$, $d = .39$), çoklu karşılaştırma riskinin tip I hata riskini arttırması sebebiyle Bonferroni düzeltmesi esas alınarak sonuçlar değerlendirilmiştir.

Tablo 3.10. Olay sırasındaki yoğunluk değeriendirilmesi üzerine gerçekleştirilen post-hoc analizi sonuçları

Karşılaştırma									
Oturum	Uyarılma	-	Oturum	Uyarılma	Ortalama	SH	df	t	pbonferroni
	Düzeyi			Düzeyi	Farklılık				
Birinci	Yüksek	-	Birinci	Düşük	0.60	0.26	72.0	2.32	0.14
		-	İkinci	Yüksek	0.41	0.20	72.0	2.00	0.30
		-	İkinci	Düşük	0.22	0.24	72.0	.89	1.00
	Düşük	-	İkinci	Yüksek	-0.19	0.24	72.0	-.78	1.00
		-	İkinci	Düşük	-0.38	0.20	72.0	-1.87	0.40
İkinci	Yüksek	-	İkinci	Düşük	-0.19	0.23	72.0	-.82	1.00

SH: Standart Hata

Geri getirilen anının çalışma sırasındaki duygusal yoğunluğu üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun, $F(1,72) = 2.40$ $p = .13$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = .01$, $p = .92$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = .01$, $p = .92$, geri getirilen anının çalışma sırasında bildirilen duygusal yoğunluğu üzerine anlamlı bir ana etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşulları arasında geri getirilen anının çalışma sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluğu açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.4 Detay

Fenomenolojik değeriendirme sorularından olayın detaylarının zihinde canlandırılabilmesine ilişkin olarak detay değışkeni üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun geri getirilen anının detayları üzerindeki ana etkisi anlamlılığa yaklaşmaktadır, $F(1,72) = 3.44$ $p = .07$, $\eta_p^2 = 0.05$. Post-hoc testi, anıların detaylı bir şekilde hatırlandığına ilişkin olarak ikinci oturumdaki değeriendirmelerin ($Ort. = 5.23$, $SH = 0.18$), birinci oturumdaki değeriendirmelere kıyasla ($Ort. = 5.65$, $SH = 0.18$), marjinal olarak daha düşük olduğunu göstermiştir, $t(72) = 1.86$, $p = .07$, $d = 0.22$. Bu da iki uyarılma düzeyindeki katılımcıların da anıları detaylı bir şekilde hatırladıklarına ilişkin inancın ikinci oturumda marjinal olarak daha düşük olarak değeriendirdiğini göstermektedir. Öte yandan uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.06$, $p = .82$, ve oturum

x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.09, p = .77$, geri getirilen anının detay değerlendirmesi üzerine anlamlı bir ana etkisi olmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak, birinci ve ikinci oturumlar arasında marjinal olarak bir farklılık gözlenirse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ayrıca, yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının detay değerlendirmesi açısından herhangi bir farklılık da gözlenmemiştir.

3.1.2.4 Canlılık

Olayın zihinde açık ve belirgin bir şekilde canlanmasını ifade eden canlılık değişkeni üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun geri getirilen anının canlılık değerlendirmesi üzerine anlamlı bir ana etkisi olduğunu göstermektedir, $F(1,72) = 4.99, p = .03, \eta_p^2 = 0.07$. Post-hoc testi, anıların canlı bir şekilde hatırlandığına ilişkin olarak ikinci oturumdaki değerlendirmelerin ($Ort. = 5.04, SH = 0.20$), birinci oturumdaki değerlendirmelere kıyasla ($Ort. = 5.61, SH = 0.19$) anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermiştir, $t(72) = 2.23, p < .05, d = 0.26$. Bu da iki uyarılma düzeyindeki katılımcıların da anıları canlı bir şekilde hatırladıklarına ilişkin inancın ikinci oturumunda daha düşük olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Öte yandan uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.22, p = .65$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.41, p = .53$, geri getirilen anının canlılık değerlendirmesi üzerine anlamlı bir ana etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Özetle, katılımcıların ikinci oturumdaki canlılık değerlendirmelerinin birinci oturumdaki değerlendirmelerine kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür; ancak yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının canlılık değerlendirmesi açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.5 Doğruluk Hissi

Katılımcıların aktardıkları anının doğruluğuna duydukları güveni temsil eden doğruluk hissi değişkeni üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun geri getirilen anının doğruluk hissi üzerindeki ana etkisi anlamlılığa yaklaşmaktadır, $F(1,72) = 3.68, p = .06, \eta_p^2 = 0.05$. Post-hoc testi, anılara dair doğruluk hissinin ikinci oturumdaki derecelendirmesinin ($Ort. = 6.01, SH = 0.16$), birinci oturumdaki derecelendirmeye kıyasla ($Ort. = 6.31,$

$SH = 0.13$), marjinal olarak daha düşük olduğunu göstermiştir, $t(72) = 1.92$, $p = .06$, $d = 0.22$. Bu da iki uyarılma düzeyindeki katılımcıların da anıları doğru bir şekilde hatırladıklarına dair inancının ikinci oturumda marjinal olarak daha düşük olduğunu göstermektedir. Öte yandan uyarılma düzeyi, $F(1,72) = 0.05$, $p = .82$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.76$, $p = .39$, geri getirilen anının doğruluk hissinin değerlendirmesi üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, doğruluk hissi açısından birinci ve ikinci oturum arasında marjinal olarak bir farklılık gözlenirse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ayrıca, yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının detay değerlendirmesi açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.6 Ulaşım Kolaylığı

Kişinin geri getirdiği anıya ne derece kolay ulaşabildiğini değerlendirdiği fenomenolojik değişken olan ulaşım kolaylığına dair yapılan analizlerin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun, $F(1,72) = 1.79$, $p = .19$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 2.38$, $p = .13$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.00$, $p = 1.0$, geri getirilen anının ulaşım kolaylığı üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşulları arasında geri getirilen anının ulaşım kolaylığı deneyimi açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.7 Önem

Anının katılımcının hayatında ne kadar önemli bir yere sahip olduğuna ilişkin olarak önem değişkeni üzerine gerçekleştirilen analizinde, oturumun, $F(1,72) = 1.49$, $p = .23$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.39$, $p = .54$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.02$, $p = .88$, geri getirilen anının önemi üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının önemi açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.8 Anlatım Tutarlılığı

Olayın içeriğinde ve akışında boşluklar olmaksızın bir bütün olarak hatırlandığına ilişkin bir fenomenolojik deneyim olan anlatım tutarlılığında ise oturumun, $F(1,72) = 1.25, p = .27$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.00, p = .96$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.09, p = .77$, geri getirilen anının anlatım tutarlılığı üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak, anlatım tutarlılığı açısından ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.9 Benliğe Katkısı

Anlatılan olayın benliğe katkısının değerlendirilmesinde Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, oturumun, $F(1,72) = 0.19, p = .66$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.38, p = .54$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.00, p = .97$, geri getirilen anının benliğe katkısı üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının benliğe katkısı bakımından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.10 Kimliğe Katkısı

Anlatılan olayın kimliğe katkısının değerlendirilmesinde Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçlar, oturumun, $F(1,72) = 0.04, p = .85$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.02, p = .90$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 1.62, p = .21$, geri getirilen anının kimliğe katkısı üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturum arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının kimliğe katkısı açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.11 Gözlemci Perspektifi

Olayın zihinde canlandırılması sırasında ne derece dışardan bir gözlemci perspektifi ile değerlendirildiğine ilişkin yapılan değerlendirmeler üzerine gerçekleştirilen analizin Greenhouse-Geisser düzeltmesiyle elde edilen sonuçları, oturumun, $F(1,72) = 0.22, p = .64$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 1.02, p = .32$, ve

oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.00, p = 1.0$, geri getirilen anının gözlemci perspektifi ile deneyimlenmesi üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen gözlemci perspektifi ile deneyimlenmesi açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.12 Alan Perspektifi

Olayın zihinde canlandırılması sırasında ne derece olayı bizzat deneyimleyen kişi olarak deneyimlendiğine ilişkin elde edilen ölçüm üzerine yapılan ANOVA analizinde, oturumun, $F(1,72) = 1.65, p = .20$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 1.30, p = .26$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 1.41, p = .24$, geri getirilen anının alan perspektifi ile deneyimlenmesi üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen alan perspektifi ile deneyimlenmesi açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

3.2.4.13 Duygularla İlgili Zihin Meşguliyeti

Anlatılan olayın uyandırdığı duygularla ilgili zihinsel meşguliyeti temsil eden duygularla ilgili meşguliyetin değerlendirilmesinde gerçekleştirilen ANOVA analizinde, oturumun, $F(1,72) = 1.37, p = .25$, uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.35, p = .56$, ve oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin, $F(1,72) = 0.81, p = .37$, geri getirilen anının uyandırdığı duygularla ilgili zihin meşguliyeti deneyimi üzerine anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının duygularla ilgili zihin meşguliyeti açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir.

3.2.4.14 Olayın Merkeziliği

Geri getirilen olayın kişinin hayatı için ne kadar merkezi bir konumda olduğuna dair sorulardan oluşan olayların merkeziliği ölçeği sonuçları üzerine gerçekleştirilen analizde, oturumun, $F(1,72) = 0.17, p = .68$ ve uyarılma düzeyinin, $F(1,72) = 0.05, p = .83$, anlamlı bir ana etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Öte yandan, oturum x uyarılma düzeyi etkileşim etkisi ise anlamlıydı, $F(1,72) = 4.85$,

$p = .03$, $\eta_p^2 = 0.06$. Post-hoc testi, herhangi bir uyarılma düzeyinin herhangi bir oturumdaki olayın merkeziliği değerlendirmesinin anlamlı olarak birbirinden farklılaşmadığını göstermiştir, $p > .05$ (Bkz. Tablo 3.11). Özetle, anlamlı etkileşim etkisine rağmen, post-hoc analizindeki ikili karşılaştırmalarda bu farklılıklar anlamlılığa ulaşmamıştır. Özetle, analizde gözlenen anlamlı etkileşim etkisine rağmen, oturumlar ve uyarılma düzeyleri arasında olayların merkeziliği açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Sonuç olarak, ne birinci ve ikinci oturumlar arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce koşullarında geri getirilen anının kişinin hayatındaki merkeziliği açısından herhangi bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 3.11. Olayın merkeziliği üzerine gerçekleştirilen post-hoc analizi sonuçları

Karşılaştırma									
Oturum	Uyarılma Düzeyi	-	Oturum	Uyarılma Düzeyi	Ortalama Farklılık	SH	df	t	pbonferroni
Birinci	Yüksek	-	Birinci	Düşük	-.30	0.25	72.0	-1.21	1.00
		-	İkinci	Yüksek	-0.30	0.16	72.0	-1.85	0.41
		-	İkinci	Düşük	-.10	0.25	72.0	-0.39	1.00
	Düşük	-	İkinci	Yüksek	.00	0.25	72.0	0.00	1.00
		-	İkinci	Düşük	.21	0.16	72.0	1.26	1.00
İkinci	Yüksek	-	İkinci	Düşük	.20	0.25	72.0	0.81	1.00

SH: Standart Hata

4. TARTIŞMA

4.1 Deney 1 Tartışma

Bilgimiz dahilinde, mevcut çalışma, güncel alanyazında önem kazanan duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi boyutlarını sistemli değişimleyerek inceleyen ilk çalışma olması açısından önemlidir (Holland ve Kensinger, 2010; Hourihan ve ark., 2016; Mickley-Steinmetz ve ark., 2010; Mneimne ve ark. 2010). Önceki çalışmalarda deneysel desenle değişimlenmemiş olması nedeniyle tutarsız bulgulara yol açan duygusal değerlik ve duygusal yoğunluğu tanımlayan fizyolojik uyarılma düzeyi, bu çalışmada deneysel desen içinde sistemli değişimlenerek oldukça net sonuçlar ortaya koymuştur.

Deney sırasında oluşturulan yönergeler ile katılımcıların yüksek uyarılma düzeyinde olumlu ve olumsuz ve düşük uyarılma düzeyinde olumlu ve olumsuz dört anı hatırlaması istenmiştir. Yönergenin işlerliği ve anıların değerlik ve uyarılma düzeyi bakımından istenilen şekilde gruplandığı varsayımını test etmek için gerçekleştirilen kontrol analizinde katılımcıların olay sırasında deneyimledikleri duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi incelenmiştir. Bu bağlamda, olumlu anılara ilişkin verilen yönergeler için geri getirilen anıların olumsuz anılara kıyasla daha olumlu olarak değerlendirildiği görülmüştür. Öte yandan, uyarılma düzeyi bağlamında değişimlemenin kontrol edilmesinde ise yüksek uyarılma düzeyindeki anılara ilişkin verilen yönergeler için geri getirilen anıların düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla daha yüksek uyarılma düzeyinde deneyimlenmiş olarak değerlendirildiği görülmüştür. Özetle, yönergeler istenen değişimlemeyi sağlamıştır.

Geçmiş araştırmalarda, anının zamansal uzaklığının anı fenomenolojisi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (örn. Luchetti ve Sutin, 2017). Bu nedenle, mevcut çalışmada anıların zamansal uzaklığı kontrol edilmiştir. Farklı koşullarda anlatılan olayların zamansal uzaklığı birbirinden farklı değildir.

Sonraki kısımlarda, fenomenolojik değişkenlere ilişkin bulgular, değişkenin özelliği açısından gruplanarak hipotezler doğrultusunda tartışılacaktır.

4.1.1 Duygu ile İlgili Değişkenler

Anıya ait değerlik ve yoğunluk deneyimlerinin zaman içerisinde değişerek olumlu ve olumsuz anıların bu değişimden farklı şekillerde etkilendiği

bilinmektedir (Walker ve ark., 1997). Bu sebeple anının gerçekleştiği sırada deneyimlenen duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi deneyimleri ile katılımcının çalışma sırasında deneyimlediği duygusal değerlik ve uyarılma düzeyi deneyimlerini ayrı ayrı değerlendirmesi istenmiştir. Bu bağlamda, çalışma sırasında deneyimlenen duygusal değerlik, uyarılma düzeyi ve yoğunluk değerlendirmeleri ilgili hipotezler çerçevesinde incelenmiştir.

Değerliğe ilişkin gözlemlenen etkileşim etkisi, yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu anıların düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anılardan anlamlı olarak daha olumlu olarak değerlendirildiğini ve aynı şekilde yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anıların düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anılardan anlamlı olarak daha olumsuz olarak değerlendirildiğini göstermiştir. Bu bulgu, uyarılma düzeyi arttıkça değerliğin de olumlu anılar için daha olumlu ve olumsuz anılar için daha olumsuz olacak şekilde değiştiğini göstermektedir. Dolayısıyla, bu bulgu uyarılma düzeyinin kontrol edilmediği çalışmalarda ve çeşitli duygu etiketleriyle çalışıldığında aynı duygusal değerliğe sahip anılar için gözlemlenen farklı sonuçlar için (örn. Bluck ve Li, 2010) potansiyel bir açıklama da getirebilir. Öfke, hüzn gibi aynı duygu değerine sahip anılar, farklı uyarılma düzeyleri nedeniyle farklı fenomenolojik deneyimler ile sonuçlanabilir. Bu bulgular, aynı zamanda anıyla ilgili duygusal değerlik değerlendirmesinin uyarılma düzeyinden bağımsız olmadığını da göstermektedir.

Duygusal uyarılma düzeyinde ise hem olay sırasında hem de çalışma sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyi bakımından, hipotezimizle tutarlı bir şekilde olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla daha yüksek uyarılma düzeyinde deneyimlenmiş olarak değerlendirildiği görülmüştür. Olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyi değerlendirmesinden farklı olarak, çalışma sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyi olumsuz anılar için olumlu anılara kıyasla daha yüksektir. Özetle, olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyleri açısından olumlu ve olumsuz anılar arasında herhangi bir farklılık gözlenmezken olumsuz anıların çalışma sırasındaki uyarılma düzeyi değerlendirilmesi olumlu anılardan daha yüksektir. Bu bulgu da olumsuz anıların oluşturduğu uyarılma düzeyi etkisinin sönümlenmesinde olumlu anılara kıyasla daha dirençli olduğunu, böylece olumsuz anılar için bu sönümlenmenin daha hafif olduğunu göstermektedir. Bilgimiz dahilinde, uyarılma düzeyinde zamanla gerçekleşen değişimini ele alan başka bir çalışma olmamasına rağmen bu

bulgu duygunun zamanla azalması eğilimi (Fading Affect Bias) ile uyumsuz görünmektedir. Olumlu anıların yoğunluğunun, olumsuz anıların yoğunluğuna kıyasla daha az azaldığı, yani olumsuz anılara ilişkin duygusal yoğunluğun olumlu anılara kıyasla daha hızlı azaldığı görülmüştür (Walker ve ark., 1997). Mevcut çalışmada ise, olumsuz anılara ait uyarılma düzeyinin olumlu anılara kıyasla daha dirençli olduğu görülmüş, tam tersi bir değişim gözlenmiştir.

Mevcut bulgular ile tutarlı olarak, Bertnsen ve Rubin (2007) ve Rubin ve arkadaşlarının (2008) çalışmalarında, travmatik anılar için duygunun zamanla azalması eğiliminin gözlemlenmeyebileceğini, travmatik nitelikteki olumsuz anılara ilişkin duygusal yoğunluğun hızlı azalmasının mümkün olmayabileceği gösterilmiştir. Travmatik anıların, özellikle kimlikle bütünleştirilmesi durumunda, duygusal yoğunluklarının azalmayacağı, zamanla korunacağını önermişlerdir. Yine Walker ve arkadaşları (2009) duygu düzenleme stilleriyle de ilişkili olarak ruminasyon ve bastırma gibi stillerin yaygın kullanımının olumsuz anılar için yoğunluğun daha dirençli olmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Mevcut çalışmada katılımcıların duygu düzenlemelerine ilişkin herhangi bir ölçüm alınmamıştır; ancak olumsuz anı olarak geri getirilen 96 anıdan 35'inin travmatik olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla geri getirilen anının travmatik olması veya bireylerin bu anılar ile ilgili olarak işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini yaygın kullanımı sebebiyle olumsuz anıların yoğunluğu daha dirençli olarak gözlenmiş olabilir.

Potansiyel bir diğer açıklama ise duygunun zamanla azalması eğiliminin duygu düzenleme mekanizması olarak işlev görmesiyle ilintili olabilir. Walker ve arkadaşları (1997; 2003) duygunun zamanla azalması eğiliminin psikolojik açıdan sağlıklı bireylerde bir duygu düzenleme mekanizması olarak işlev görebileceğini belirtmiş ve disforiye (hafif depresif bozukluk) bu mekanizmadaki bozulma ile ilişkilendirmişlerdir. Mevcut çalışmanın örnekleminin büyük ölçüde genç yetişkinler olduğu düşünüldüğünde, bu örneklem grubu için gözlemlenen olumsuz anıların uyarılma düzeyinin zaman geçtikçe artmasının, genç yetişkinlerde gözlenen olumsuzluk yanlılığı (negativity bias) ile de ilintili olabileceği düşünülmektedir (Carstensen ve DeLiema, 2018; Charles ve ark. 2003).

Uyarılma düzeyi bulgularına benzer şekilde, önceki çalışmalarda duygusal değerlik ile birlikte ele alınan duygusal yoğunluk değerlendirmesi üzerine gerçekleştirilen analizler de uyarılma düzeyi etkisi ile aynı şekilde hem olay hem

de çalışma sırasındaki yüksek uyarılma düzeyindeki anıların düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla daha yoğun olarak deneyimlendiğini göstermiştir. Bunun dışında değeriğin ve değeri ve uyarılma düzeyi etkileşim etkilerinin yoğunluk değeriğirmesi üzerine anlamlı etkilerinin olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, yüksek uyarılma düzeyindeki anıların daha yoğun olarak deneyimleneceği şeklindeki hipotezimizi desteklerken, olumlu ve olumsuz olaylar sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluğun farklılaşmadığını belirten çalışmaların bulgularıyla da tutarlıdır (Walker ve ark., 2003; Walker ve ark., 2009).

Bu bulgu üzerine, duygusal yoğunluk ve uyarılma düzeyi ölçümleri arasındaki ilişkiyi ele aldığımız analizlere baktığımızda hem olumlu hem de olumsuz anılar için pozitif yönde güçlü korelasyonlar olduğu görülmüştür. Bu bulgu, uyarılma düzeyi ve yoğunluk arasında güçlü pozitif korelasyon gösteren çalışmaların bulgularıyla da tutarlı görülmektedir (örn. Kuppens ve ark., 2013). Ayrıca, Kuppens ve arkadaşları (2013) bu ilişkinin öfke gibi olumsuz anılar söz konusu olduğunda daha tutarlı bir şekilde gözleendiğini, olumlu anılar için ise daha az tutarlı olabildiğini belirtmektedir. Mevcut çalışmada da olumsuz anılar için hesaplanan korelasyon değeri, olumlu anılar için bildirilene kıyasla daha yüksektir. Bulgularımız ve mevcut alanyazın doğrultusunda duygusal yoğunluk ve uyarılma düzeyi kavramlarının otobiyografik anı bağlamında ilişkisel olarak değeriğirmebileceği düşünölmektedir.

Öte yandan, uyarılma düzeyinde görölen olumsuz anıların oluşturduğu uyarılma düzeyi etkisinin sönümlenmesinde olumlu anılara kıyasla daha dirençli olduğu bulgusu yoğunluk değeriğirmesinde görölmemiştir. Bunun olası bir sebebi, uyarılma düzeyi değeriğirmesinde katılımcının görece nesnel olarak fizyolojik ipuçlarını takip etmesi ve değeriğirmesini bu fizyolojik ipuçlarının varlığı ve şiddetine göre gerçekleştirilmesi olabilir. Duygusal yoğunluk değeriğirmesinde ise katılımcılar öznel olarak deneyimlenen duygunun şiddetini değeriğirmektedir. Dolayısıyla, iki ölçüm türünde gözlenen farkın potansiyel bir sebebi, olumsuz anılar söz konusu olduğunda olaydan seneler sonra olayın hatırlanması sırasında deneyimlenen fizyolojik belirtilerin daha güçlü olması olabilir. Zamanla hem olumlu hem de olumsuz anıların duygusal yoğunluğu benzer şekilde azalırken, olumsuz anının oluşturduğu fizyolojik değeriğimin etkileri daha belirgin olarak gözlemleniyor olabilir. Duygusal deneyimin uyarılma düzeyi, her ne kadar önceki çalışmalarda yoğunluk değeriğirmesi olarak ele alınsa da bu

değişkenler ilişkili olmasına karşın farklı nitelikler taşımaktadır. Yukarıda bahsedilen uyarılma düzeyi değerlendirmesindeki fizyolojik ipuçlarının takip edilmesi uyarılma düzeyinin duygusal yoğunluğa kıyasla daha nesnel bir değerlendirmeye tabii olmasıyla sonuçlanır. Öte yandan, duygusal yoğunluk ise çok daha öznel bir deneyimi yansıtmaktadır. Mevcut çalışmada kullanılan yönerge ve ölçüm araçları nedeniyle, uyarılma düzeyinin ve yoğunluk kavramlarının işevuruk tanımları ayrıştırılmıştır. Gözlemlenen farklılığın muhtemel bir sebebinin de bu olabileceği düşünülmektedir.

Olayın uyandırdığı karmaşık duygularla ilgili artan zihinsel meşguliyeti temsil eden duygularla ilgili zihin meşguliyetinde ise hem değerlik hem de uyarılma düzeyi ana etkilerini görmeyi beklediğimiz hipotezimizle uyumlu şekilde, her iki etki de gözlenmiştir. Sonuçlara göre, yüksek uyarılma düzeyindeki anıların yarattığı duygularla ilgili zihin meşguliyeti deneyiminin düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yüksek uyarılma düzeyindeki anıların için duygularla ilgili zihin meşguliyeti deneyiminin daha yüksek olacağı şeklindeki hipotezimizi desteklerken, yoğunluk düzeyinin duygularla ilgili zihin meşguliyeti deneyimini yordadığını npgösteren çalışmaların bulgularıyla da tutarlıdır (Boyacıoğlu ve ark., 2022). Buna ilaveten, olumsuz anıların oluşturduğu duygularla ilgili zihin meşguliyeti deneyiminin olumlu anılar için deneyimlenenden daha yüksek olduğu da görülmüştür. Bu bulgu da ilgili hipotezimizi destekler niteliktedir. Öte yandan, burada dikkat edilmesi gereken bir nokta gözlemlenen değerlik ana etkisinin bir kısmının uyarılma düzeyi etkisi ile açıklanabilir olmasıdır. Yukarıda bahsedilen değerlik değerlendirmesi üzerinde gözlemlenen etkileşim etkisini göz önüne aldığımızda, uyarılma düzeyi arttıkça olumlu anıların olumlulaşması ve olumsuz anıların olumsuzlaşması bulguları sebebiyle gözlemlenen değerlik etkisinin bir kısmının gözlemlenen uyarılma düzeyi ana etkisi kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Etki büyüklükleri göz önüne alındığında duygularla ilgili zihin meşguliyeti değişkeni üzerine değerliğin temel etkisine uyarılma düzeyinin önemli bir katkısı olduğu görülmektedir. Bunlara ilaveten, olayın duygusal boyutlarının duygularla ilgili zihin meşguliyeti fenomenolojik deneyimi üzerine olan etkisinin, bilgimiz dahilinde, ilk kez incelendiği unutulmamalıdır. Mevcut sonuçlar klinik gruplarda gözlenen duygusal anıların hatırlanması sırasındaki yüksek düzey duygusal uyarılma deneyimlerinin

(Anderson ve ark., 2008; Wenzel ve ark., 2004) klinik olmayan grupta da yüksek uyarılma düzeyindeki ve olumsuz anılar için geçerli olabileceğini göstermektedir.

4.1.2 Anıya Erişimle İlgili Değişkenler

Anının zihinde ne derece detaylı bir şekilde canlandırılabilmesine ilişkin gerçekleştirilen değerlendirmede uyarılma düzeyinin anlamlı bir etkisi görülmüştür. Yüksek uyarılma düzeyindeki anılar, düşük uyarılma düzeyindeki anılardan daha detaylı olarak zihinde canlandırılabilir. Öte yandan, değerlik ve değerlik ve uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin detay üzerine anlamlı etkileri olmadığı görülmüştür. Bu bulgular da anın detaylı bir şekilde zihinde canlandırılabilmesine ilişkin ana değişkenin uyarılma düzeyi olduğu şeklindeki hipotezimizi desteklerken, yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar ile görmeyi beklediğimiz etkileşim etkisine ilişkin hipotezimizi desteklememektedir. Duygusal uyarılma düzeyi yüksek olan otobiyografik anılar olumlu veya olumsuz değerliklerinden bağımsız olarak, olay sonrası zihinde daha detaylı bir şekilde temsil edilebilmektedir. Bu bulgu kimi zaman olumlu (örn. Barry ve ark., 2021; Ford ve ark., 2012) kimi zaman travmatik anıların daha detaylı olarak hatırlandığı (örn. Berntsen ve Rubin, 2007; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Tekcan, 2001) gibi çelişkili bulguları desteklemezken, duygusal yoğunluğun algısal detayı yordayan ana değişken olduğunu savunan çalışmaları (Boyacıoğlu ve ark., 2022; Talarico ve ark. 2004) desteklemektedir. Mevcut çalışma, olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyinin anının detay fenomenolojisini etkileyen ana değişken olduğunu göstermektedir. Öte yandan, beklenen etkileşim etkisinin gözlemlenmemesinin nedeninin, ilgili hipotezin travmatik anılara ait bulgulara (örn. Berntsen ve Rubin, 2007; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Tromp ve ark., 1995) dayalı olarak kurulmuş olması, ancak anlatılan tüm anıların katılımcılar tarafından travmatik olarak değerlendirilmemiş olması olabilir.

Olayın zihinde oluşan temsiline ne kadar algısal ve duyumsal detay barındırarak ne derece canlı olduğuna dair yapılan değerlendirmede uyarılma düzeyinin anlamlı bir ana etkisi olduğu görülmüştür. Olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anılar, olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla daha canlı bir şekilde zihinde canlandırılabilir. Bu da canlılık değişkeni üzerinde uyarılma düzeyi etkisini görmeyi beklediğimiz hipotezimi destekler niteliktedir. Öte yandan, değerlik ve değerlik ve uyarılma düzeyi etkileşim

etkisinin de canlılık deneyimi üzerinde etkili olduğu görünmüştür. Bu bulgu uyarılma düzeyi veya yoğunluğun kontrol edilmediği ve kimi zaman olumlu (örn. D'Argembeau ve ark., 2003; Destun ve Kuiper, 1999) kimi zaman öfke ve üzüntü gibi olumsuz anıların daha canlı olarak hatırlandığı (örn. Bluck ve Li, 2001) gibi çelişkili bulguları desteklemezken, duygusal yoğunluğun canlılığı yordayan ana değişken olduğunu savunan çalışmaları (örn. Boyacıoğlu ve ark., 2022; Talarico ve ark. 2004) desteklemektedir. Mevcut çalışma olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyinin anının canlılık fenomenolojisini etkileyen ana değişken olduğunu göstermektedir.

Geri getirilen anın aktarıldığı veya zihinde canlandığı şekilde gerçekleştiğine dair duyulan güven olarak doğruluk hissi üzerine kurduğumuz hipotez desteklenmiştir. Hem olumlu hem de olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilen doğruluk hissinin hem olumlu hem de olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden daha yüksek olduğu görülmüştür. Öte yandan, değerlik ve değerlik ve uyarılma düzeyi etkileşim etkisi de canlılık deneyimi üzerinde etkili görünmüyordu. Böylece, yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar ile görmeyi beklediğimiz etkileşim etkisine ilişkin hipotezimiz desteklenmemiştir. Bu da doğruluk hissi deneyimi üzerine etkili olan asıl değişkenin anının olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyi olduğunu göstermektedir. Bu bulgular olumsuz anıların doğruluğuna dair inancın daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaları (örn. Talarico ve Rubin, 2003) desteklemezken, doğruluk hissinin belirleyen ana değişkenin duygusal yoğunluk olduğunu savunan çalışmaları (örn. Boyacıoğlu ve ark., 2022; Talarico ve ark., 2004) desteklemektedir. Olay sırasında deneyimlenen uyarılma düzeyinin doğruluk hissi deneyimini etkileyen ana değişken olduğunu göstermektedir.

Ulaşım kolaylığı, anının geri çağırılma sürecinin kolaylığını temsil etmektedir. Beklendiği şekilde, yüksek uyarılma düzeyinde deneyimlenen olumlu ve olumsuz olayların ulaşım kolaylığı düşük uyarılma düzeyindeki olaylardan daha yüksek olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan, değerlik ve değerlik ve uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin ulaşım kolaylığı açısından anlamlı bir etkilerinin olmadığı görülmüştür. Bu da ulaşım kolaylığı değerlendirmesinde ana etkinin geri getirilen anının uyarılma düzeyi olduğu şeklindeki hipotezimizi desteklerken, yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar ile görmeyi beklediğimiz etkileşim etkisine ilişkin hipotezimizi desteklememektedir. Beklenen etkileşim etkisinin

gözlemlenmemesinin, yine ilgili hipotezin travmatik anılara ait bulgulara (örn. Berntsen ve Rubin, 2007; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Tromp ve ark., 1995) dayalı olarak kurulması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Travmatik anılar yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar olarak tanımlanabilir; ancak her yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anı travmatik olarak sınıflandırılmamaktadır. Travmatik anıların istemsiz olarak tekrar tekrar geri gelme, yoğun fizyolojik bedensel tepkiler ile yeniden yaşantılama, parçalı, düzensiz ve kesik kesik bir anlatım bütünlüğüne sahip olma gibi bazı karakteristik özellikler vardır (Brewin, 2014). Ulaşım kolaylığı değişkeni ile ilgili olarak, travmatik olarak sınıflandırılmayan anıların travmatik olanlar kadar kolay erişilir olmaması bu bulgularla sonuçlanmış olabilir.

Erişimle ilgili bir diğer değişken olan anlatım tutarlılığında ise hipotezimiz ile tutarlı bir şekilde, olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilen anlatım tutarlılığının, olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılar için belirtilenden daha yüksek olduğunu gözlenmiştir. Öte yandan değerlik ve değerlik ve uyarılma düzeyi etkileşim etkileri anlatım tutarlılığı üzerinde anlamlı farklılıklar oluşturmuyordu. Bu da anlatım tutarlılığı değerlendirmesinde ana etkinin geri getirilen anının uyarılma düzeyi olduğu şeklindeki hipotezimizi desteklerken, yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar ile görmeyi beklediğimiz etkileşim etkisine ilişkin hipotezimizi desteklememektedir. Bu bulgular, yüksek yoğunluktaki olaylar ile anlatım tutarlılığı arasında pozitif ilişki gösteren çalışmaların bulguları ile tutarlıdır. Öte yandan, travmatik anıların düşük anlatım tutarlılığına sahip olması bulgusu (Van der Kolk ve Fisler, 1995) mevcut araştırmada gözlenememiştir. Bu bulguya ilişkin potansiyel bir açıklama, her ne kadar olumsuz anıların çoğu katılımcılar tarafından travmatik olarak değerlendirilse de mevcut araştırmanın doğrudan travmatik anılar üzerine olmaması olabilir. Dolayısıyla, ilgili kategoride bulunan travmatik olmayan anılar sebebiyle gözlenmesi beklenen etkileşim etkisi görülmemiş olabilir.

Yüksek uyarılma düzeyindeki anıların daha canlı, ayrıntılı, doğruluk hissi ve anlatım tutarlılığı yüksek ve ulaşılması kolay olarak değerlendirilmesi, olay sırasında deneyimlenen duygusal uyarılmanın bellek süreçlerini pekiştirerek güçlendirmesiyle açıklanabilir. Özellikle amigdala ve hipokampal etkileşimleri, bu tür anıların kodlanmasını destekleyerek geri çağırıldığında daha zengin fenomenolojik özelliklere sahip olmasına yol açmaktadır (McGaugh, 2004). Ayrıca

deneyimlenen olay sırasındaki yüksek uyarılma, dikkat ve bilişsel kaynakların olayın belirli yönlerine odaklanmasını sağlayarak ayrıntıların daha güçlü işlenmesine katkıda bulunur (Kensinger, 2009). Bu durum, yüksek uyarılma düzeyine yol açabilecek tehdit edici veya önemli olayların bellekte daha kolay erişilebilir olmasının adaptif işleviyle de ilişkilendirilmektedir (Baumeister ve ark., 2001).

Olayın zihinde canlandırılması sırasında dışardan bir gözlemci gözüyle deneyimlenmesinde anlamlı herhangi bir etki gözlenmemiştir. Yüksek uyarılma düzeyindeki anıların daha az gözlemci perspektifiyle deneyimleneceği şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir. Öte yandan, alan perspektifinde ise uyarılma düzeyinin ana etkisi gözlenerek ilgili hipotezimiz desteklenmiştir. Olumlu ve olumsuz yüksek uyarılma düzeyindeki anıların, olumlu ve olumsuz düşük uyarılma düzeyindeki anılardan daha fazla alan perspektifi ile deneyimlendiğini gözlenmiştir. Alan perspektifiyle deneyimlenmesine ilişkin fenomenolojik deneyimde olayın gerçekleştiği sırada deneyimlenen uyarılma düzeyinin etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgu, yüksek yoğunluktaki anıların yüksek alan perspektifi deneyimiyle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlıdır (örn. Boyacıoğlu ve ark., 2022; Talarico ve ark., 2004). Alan veya gözlemci perspektifine ilişkin olarak beklenen etkilerin yalnızca alan perspektifinde gözlemlenmesinin bir sebebi, yüksek uyarılmanın duyuşsal ayrıntılar ve bedensel yeniden yaşantı ile alan perspektifini desteklemesi (Talarico ve ark., 2004), gözlemci perspektifinin ise daha çok anlatsal yeniden yapılandırma ve öz-yansıtıcı süreçlerle ilişkili olarak uyarılma düzeyi etkilerinden sınırlı bir şekilde etkilenmesi (Libby ve Eibach, 2011) olabilir.

4.1.3 Benlik ve Kimlikle İlgili Değişkenler

Bir olayın kişinin hayatı için ne derece önemli olduğuna dair yapılan değerlendirmede hem uyarılma düzeyinin hem de değerliğin ana etkisi gözlenmiştir. Yüksek uyarılma düzeyindeki anıların düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla daha önemli olarak değerlendirilmesine ek olarak, olumlu anılar da olumsuz anılara kıyasla daha önemli olarak değerlendirilmiştir. Bu bulgular yüksek uyarılma düzeyindeki anıların düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla ve olumlu anıların olumsuz anılara kıyasla daha önemli olarak değerlendirileceği şeklindeki iki ayrı ana etkiye işaret eden hipotezlerimizi desteklemektedir. Bulgular

aynı zamanda, yüksek yoğunluktaki (Talarico ve ark. 2009) ve olumlu olayların (Berntsen ve ark., 2011; Pociunaite ve ark., 2022) kişinin kimliği ve yaşam öyküsü için daha merkezi olarak değerlendirildiğini gösteren çalışmalarla da tutarlıdır. Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta gözlemlenen değerlik ana etkisinin bir kısmının uyarılma düzeyi etkisi ile açıklanabilir olmasıdır. Yukarıda bahsedilen değerlik değerlendirmesi üzerinde gözlemlenen etkileşim etkisini göz önüne aldığımızda, uyarılma düzeyi arttıkça olumlu anıların olumlulaşması ve olumsuz anıların olumsuzlaşması bulguları sebebiyle gözlemlenen değerlik ana etkisinin önemli bir kısmının gözlemlenen uyarılma düzeyi ana etkisi kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Olayın kişinin benliğine katkısının değerlendirildiği fenomenolojik deneyimde ise uyarılma düzeyinin anlamlı ana etkisi gözlenirken, değerliğin etkisi anlamlı değildi. Yüksek uyarılma düzeyindeki anıların benliğe katkısının düşük uyarılma düzeyindeki anılardan daha yüksek olacağı şeklindeki hipotezimiz desteklenirken, olumsuz anılara kıyasla olumlu anıların benliğe katkısının daha yüksek olacağı şeklindeki hipotezimiz desteklenmemiştir. Yani uyarılma düzeyine göre olayın benliğe katkısı farklılaşırken olumlu ve olumsuz anıların benliğe katkıları açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular uyarılma düzeyi ile ilgili hipotezimizi desteklerken değerlik ile ilgili hipotezimizi desteklememektedir. Yüksek yoğunluktaki olayların kişinin kimliği ve yaşam öyküsü için daha merkezi olarak değerlendirildiğini gösteren (Talarico ve ark. 2009) çalışmalarla tutarlıdır. Öte yandan, olumlu anıların daha merkezi olarak değerlendirildiğini gösteren çalışmaları destekleyememiştir (örn. Berntsen ve ark., 2011; Pociunaite ve ark., 2022). Gözlemlenemeyen değerlik etkisine ilişkin potansiyel bir açıklamanın olumsuz anı kategorisinde geri getirilen 96 anıdan 35'inin travmatik olmasıyla ilişkili olması düşünülebilir. Her ne kadar olumlu anıların kişinin kimliği ve yaşam öyküsü için daha merkezi olarak değerlendirildiği bulunmuş olsa da (Berntsen ve ark., 2011; Pociunaite ve ark., 2022), travmatik anıların travmatik olmayan olumsuz anılara kıyasla daha merkezi olarak değerlendirildiğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Berntsen ve Rubin, 2006; 2007). Benliğe katkı açısından hem travmatik hem de olumlu anıların baskın olması bekleneceğinden olumlu ve olumsuz anılar arasında anlamlı herhangi bir farklılık görülmemiş olabilir.

Buna karşılık, olayın kimliğe katkısının değerlendirildiği değişken üzerinde yapılan analizde ise hem uyarılma düzeyinin hem de değerliğin anlamlı ana etkileri olduğu görülmüştür. Böylece ilgili iki hipotezimiz de desteklenmiştir. Değerlik ve uyarılma düzeyi etkileşim etkisinin anlamsız olmasına rağmen uyarılma düzeyi ve değerlik ana etkileri gözlemlenmiştir. Yüksek uyarılma düzeyinde deneyimlenen olayların kimliğe katkısı, düşük uyarılma düzeyinde deneyimlenen olayların kimliğe katkısından daha yüksek olarak değerlendirilmiştir. Aynı zamanda, olumlu anıların kimliğe katkısı da olumsuz anıların kimliğe katkısından daha yüksek olarak değerlendirilmiştir. Özetle, hem anının hangi uyarılma düzeyinde deneyimlendiği hem de olumlu veya olumsuz olması o olayın kişinin kimliği için ne derece önemli katkı sağladığı şeklindeki değerlendirmeyi etkiler gözükmektedir. Bu bulgular yüksek yoğunluktaki (Talarico ve ark. 2009) ve olumlu olayların (Berntsen ve ark., 2011; Pociunaite ve ark., 2022) kişinin kimliği ve yaşam öyküsü için daha merkezi olarak değerlendirildiğini gösteren çalışmalarla uyumlu görülmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta gözlemlenen değerlik ana etkisinin bir kısmının uyarılma düzeyi etkisi ile açıklanabilir olmasıdır. Yukarıda bahsedilen değerlik değerlendirmesi üzerinde gözlemlenen etkileşim etkisi sebebiyle, uyarılma düzeyi arttıkça olumlu anıların olumlulaşması ve olumsuz anıların olumsuzlaşması bulguları sebebiyle gözlemlenen değerlik ana etkisinin bir kısmının gözlemlenen uyarılma düzeyi etkisi kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Etki büyüklükleri göz önüne alındığında değerlik temel etkisine uyarılma düzeyinin önemli bir katkısı olduğu görülmektedir.

Önem ve kimlik değişkenleri üzerinde uyarılma düzeyi ve değerliğin beklenen etkilerinin görülmesine rağmen benlik değişkeninde beklenen değerlik ana etkisinin görülmemesi ilgi çekicidir. Önem ve kimliğe katkı değerlendirmesinde bireyler anının kişisel bağlamdaki etkisine odaklanırken, benliğe katkının değerlendirilmesinde kişi öznel iç dünyasındaki yerleşik kimlik yapılarına odaklanarak daha karmaşık bir değerlendirme sürecinden geçirebilir. Bu bağlamda olumsuz anıları olumlu anılar kadar kimliğinin bir parçası olarak görmezken, olumsuz anıları olumlu anılar kadar benliğinin bir parçası olarak görüyor olabilir. Bu durum, olumlu anılar için önem ve kimliğe katkı değerlendirmelerinin olumsuz anılara kıyasla daha yüksek bulunmasına karşın, benlik üzerine olumlu ve olumsuz anılar arasında herhangi bir farklılık gözlenmemesinin potansiyel bir nedeni olabilir.

4.1.4 Sonuç

Özetle, yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu ve olumsuz otobiyografik anıların yoğunluk, detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benlik ve kimlikle ilişkisi ile alan perspektifi ve duygularla ilgili zihin meşguliyeti gibi değerlendirmeleri düşük uyarılma düzeyindeki anıların değerlendirilmelerine kıyasla daha yüksek olduğu görülerek ilgili hipotezlerimiz desteklenmiştir. Bunun dışında, olumlu anıların önem ve kimliğe katkı değerlendirmelerinin olumsuz anılara kıyasla daha yüksek olduğu ve olumsuz anıların duygularla ilgili zihin meşguliyetinin olumlu anılara kıyasla daha yüksek olduğu görülerek ilgili hipotezlerimiz de desteklenmiştir; ancak bu değişkenler için gözlemlenen uyarılma düzeyi ana etkileri ve uyarılma düzeyi değişikçe değerliğin değiştiği bulguları sebebiyle ilgili değişkenler için gözlemlenen değerlik ana etkilerinin dikkatle değerlendirilmesi gerekmektedir. Öte yandan, yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar için ulaşım kolaylığı, doğruluk hissi ve detay değerlendirmelerinin yüksek, anlatım tutarlılığının düşük olması şeklinde beklenen etkileşim etkileri ile ilgili hipotezlerimiz desteklenmemiştir. Yüksek uyarılma düzeyindeki anıların önemli bir miktarının travmatik olarak değerlendirmesinin mevcut bulgulara bazı etkileri olabileceği tartışılmıştır; ancak araştırmada kullanılan karşıt dengeleme yöntemi sebebiyle travmatik ve travmatik olmayanlar anılar arasında ayırım yaparak ilgili analizler gerçekleştirilemediğinden anıların travmatik niteliğinin mevcut bulgulara olan etkisini yorumlamanın sınırlı kaldığı belirtilebilir. Tüm bu bilgiler ışığında, ilgili alanyazınla uyumlu bir şekilde (örn. Boyacıoğlu ve ark., 2022; Crespo ve Fernández-Lansac, 2016; Ford ve ark., 2012; Sheldon ve ark., 2020; Talarico ve ark. 2004; Talarico ve ark., 2009) otobiyografik anı fenomenolojik deneyiminde etkili olan temel değişkenin uyarılma düzeyi olduğunu söylemek mümkün görülmektedir.

4.2 Deney 2 Tartışma

Mevcut araştırmanın, karşı olgusal olay düşüncesinde daha iyi (olumlu) ve daha kötü (olumsuz) şeklindeki değerlik temelli değişimleme yerine, fizyolojik aktivasyonun yüksek veya düşük olması ile temsil edilen uyarılma düzeyinin değişimlendiği ilk çalışma olduğu düşünülmektedir. Otobiyografik anı bulgularında olduğu gibi, karşı olgusal olay düşüncesinin olay fenomenolojisi üzerindeki

etkilerini oluşturan temel değişkenin duygusal değerlik mi yoksa uyarılma düzeyi mi olduğu incelenmiştir.

Katılımcıların mevcut olandan daha yüksek ve daha düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal olay düşüncesi oluşturmalarının orijinal anının fenomenolojik deneyimine etkisi iki farklı koşula maruz kalan katılımcıların birinci ve ikinci oturumda belirttiği fenomenolojik deneyim değerlendirmelerindeki değişikliğe bakılarak incelenmiştir. Yüksek uyarılma koşuldaki katılımcıların orijinal anıyı daha olumlu (Parikh ve ark. 2022) ve daha az yoğun olarak değerlendirmesi ile daha düşük uyarılma düzeyindeki bir otobiyografik anı fenomenolojik deneyimine benzer şekilde değerlendirmesi beklenirken, düşük uyarılma koşuldaki katılımcıların orijinal anıyı daha olumsuz (Stanley ve ark., 2017) ve daha yoğun olarak değerlendirmesine bağlı olarak daha yüksek uyarılma düzeyindeki bir otobiyografik anı fenomenolojik deneyimine benzer şekilde değerlendirmeleri beklenmiştir.

Bu hipotezleri test edebilmek için birkaç faktör kontrol edilmiştir. Öncelikle, katılımcıların koşullara uygun olarak anı geri getirdiği ve kendilerine verilen yönergelere uygun şekilde alternatif oluşturdıkları teyit edilmiştir. Sonrasında, katılımcıların duygudurumları, travmatik anı sıklığı ve geri getirilen anının gerçekleştiği yaş bakımından koşulların birbirinden farklı olmadığı gözlenmiştir.

Fenomenolojik değerlendirme sorularında, duygusal değerlik, uyarılma düzeyi ve yoğunluk soruları iki ayrı zaman için sorulmuştur. İlk soru ilgili olaya dair katılımcının çalışma sırasındaki deneyimini yansıtırken, ikinci soru ise olay gerçekleştiği sıradaki deneyimini yansıtmaktadır. Bunun nedeni, olay sırasında ve olayın üzerinden belirli bir süre sonra deneyimlenen duygusal deneyimlerin aynı yoğunlukta olmamasıdır (Holland ve Kensinger, 2010; Walker ve ark., 2003). Bu bağlamda hem duygusal değerlik hem uyarılma düzeyi hem de yoğunluk değerlendirmelerinin zamanla değişmesi beklenmektedir. Bu sebeple mevcut araştırmada her iki zaman dilimi için de katılımcıların ayrı ayrı değerlendirme yapması istenmiştir.

Olayın çalışma sırasında deneyimlenen duygusal değerliğinin değerlendirilmesinde, her iki koşuldaki katılımcıların da ikinci oturumda olayı daha olumlu olarak değerlendirdiği gözlenmiştir. Olayı yüksek veya düşük uyarılma düzeyindeki bir alternatif ile yeniden düşünmenin anının çalışma sırasında

deneyimlenen duygusal değerliğini olumlu olarak etkilediği görülmüştür. Öte yandan, oturumlar arası gözlenen değişimde koşullar arası herhangi bir farklılık g r lmemiştir. Olayın gerçekleştiği sırada deneyimlendiği belirtilen değerlik üzerine gerçekleştirilen analizde ise her iki koşuldaki katılımcıların da ikinci oturumda olayı daha olumlu olarak değerlendirdiği ve gözlemlenen etkileşim etkisinde ise farkın yüksek uyarılma düzeyindeki koşulun birinci ve ikinci oturumları arasındaki değişimden geldiği gözlenmiştir. Bu da gözlemlenen oturum ana etkisinin de etkileşim etkisinden kaynaklandığını düşündürmektedir.

 nceki alanyazın ışığında, yüksek uyarılma düzeyindeki koşulun ikinci oturumda olayı daha olumlu olarak değerlendirirken, düşük uyarılma düzeyindeki koşulun ise daha olumsuz olarak değerlendirmesi beklenmiştir (Stanley ve ark. 2017; Parikh ve ark. 2022). Bu hipotez mevcut araştırmada yalnızca yüksek uyarılma koşulu için desteklenmiştir. Düşük uyarılma koşulunda ise ilgili hipotezimiz desteklenmemiştir. Her ne kadar katılımcılar düşük uyarılma düzeyinde bir alternatif oluşturduklarını beyan etse de gerek ilk çalışma bulguları gerekse de ilgili alanyazın (Boyacıoğlu ve ark., 2022; Talarico ve ark., 2004) düşük uyarılma düzeyinde alternatif oluşturmanın daha g  olabileceğini düşündürmektedir. Olası bir diğer açıklama ise geri getirilen olayın zaten baştan oldukça olumsuz olarak değerlendirmesi olabilir. Düşük uyarılma koşulunda katılımcıların birinci oturumda geri getirdikleri olay için ortalama değerlik değerlendirmeleri değerlerin olumsuzdan olumluya doğru arttığı yedili ölçekte 1.51'dir. Bu bağlamda 1'den daha olumsuz bir seçenek olmaması ve ilk oturumda da zaten çoğu katılımcının bir değerini seçmeleri sebebiyle potansiyel bir farkın gözlemlenememiş olması da muhtemel görülmektedir.

Dikkate değer bir diğer konu ise değişimde gözlemlenen koşullar arası farkın yalnızca olayın gerçekleştiği sırada deneyimlenen duygusal değerlik sorusu için olmasıdır. Bunun olası bir sebebi, katılımcılara verilen yönergenin olay sırasında deneyimlenen duygusal uyarılma düzeyi ile ilgili olabilir. Bu yönergede katılımcılardan yaşadıkları olumsuz olay için fizyolojik tepkilerinin arttığı veya azaldığı alternatif bir versiyonu zihinlerinde canlandırmaları istenerek olay sırasındaki fizyolojik aktivasyonları değişimlenmek istenmiştir. Katılımcı olay sırasında deneyimlediği uyarılma düzeyi üzerinde değişimleme yaparak bir alternatif tasarlarırken fenomenolojik deneyimde gözlemlenen değişimin de ilgili zamana ait olması muhtemel görünmektedir. Yani katılımcı zihinsel olarak olay

sırasındaki fizyolojik uyarılma düzeyini değişimlemiş ve anının olumlu ve olumsuz şeklindeki değerlik değerlendirmesi de daha çok olay sırasındaki değerlendirme üzerinde etkili olmuştur. Öte yandan, olası bir diğer açıklama ise olay sırasında deneyimlenen duygusal değerlik ile çalışma sırasında deneyimlenen duygusal değerlik arasındaki gözlemlenen sayısal fark olabilir. Olaya dair duygusal değerlendirme zaman içerisinde değişerek uç deneyim olmaktan çıkabilir (Walker ve ark., 2003). Dolayısıyla özellikle anlamlı farkın görüldüğü yüksek uyarılma düzeyindeki koşulun çalışma sırasındaki deneyiminin, olay esnasındaki deneyim kadar uç bir değerlendirme ile başlanmaması sebebiyle değişimleme de daha zor olmuş olabilir.

Duygusal uyarılma düzeyi için ne olay sırasındaki ne de çalışma sırasındaki deneyime ilişkin değerlendirmede anlamlı etkiler gözlenmemiştir. Düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce ile uyarılma düzeyinin artması ve yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce ile uyarılma düzeyinin azalması şeklindeki hipotezlerimiz desteklenmemiştir. Bunun olası bir sebebi duygusal uyarılma düzeyi değerlendirmesinde katılımcıların fizyolojik ipuçlarını takip ederek bir değerlendirme yapması olabilir. Katılımcılar olay sırasındaki ve çalışma sırasındaki fizyolojik tepkilerine göre ilgili sorulara yanıt verirken görece nesnel bir değerlendirme yapmaktadırlar. Karşı olgusal düşünce ile yapılan değişimlemenin, görece nesnel olan fizyolojik bir değerlendirme üzerinde farklılık oluşturması güç olabilir. Bu sebeple de yapılan değişimleme uyarılma düzeyi ölçümleri üzerinde herhangi bir etki oluşturmamış olabilir.

Duygusal yoğunluk ise duygusal uyarılma düzeyine kıyasla daha öznel bir değerlendirme olabilir. Kişi fizyolojik ipuçlarının takibinden ziyade olay sırasında deneyimlediği duygunun gücünü nesnel olarak değerlendirmektedir. Dolayısıyla potansiyel bir etkiyi duygusal yoğunluk değerlendirmesinde görmek duygusal uyarılma düzeyinde görmeye kıyasla daha olası görülmektedir. Çalışma sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluk üzerine anlamlı bir etki gözlenmese de olay sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluk üzerine anlamlı bir etkileşim etkisi görülmüştür. Öte yandan, yapılan post-hoc testinde herhangi bir grubun herhangi bir oturumdaki duygusal yoğunluğunun anlamlı olarak birbirinden farklılaşmadığı görülmüştür. Her ne kadar anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenirse de ve koşulların oturumlar ile birlikte gösterdiği değişim hipotezlerimizi destekler nitelikte olsa da bu değişimlerin anlamlı bir farklılık yaratma noktasında yetersiz kaldığını belirtmek

gerekir. Koşulların tam tersi yönde değişim göstermesi sebebiyle anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmesine rağmen ikili karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmesi ile elde edilen kıyaslamalar anlamlı bir farklılık sunamamıştır. Bunun olası bir sebebi Bonferroni düzeltmesinin katı anlamlılık eşiği nedeniyle tip II hata riskini arttırması olabilir. Bu durum ilgili alanyazın çerçevesinde de değerlendirilebilmektedir. Özellikle sınırlı örneklem büyüklüğüne sahip araştırmalar için Bonferroni düzeltmesinin anlamlı farkların gözden kaçmasına yol açabileceği belirtilmektedir (Pergener, 1998; Nakagawa, 2004). Bu sebeple, bulguların değerlendirilmesinde istatistiksel sınırlamaların göz önünde bulundurulması ve etki büyüklüğü ve grafiksel desenlere dikkat edilmesi gerektiği belirtilir (Cohen, 1994; Cumming, 2014). Mevcut veri seti için elde edilen düzeltmesiz p değerleri yüksek uyarılma düzeyindeki koşulun birinci ve ikinci oturumları için anlamlı farklılık gösterse de bu durumda da çoklu karşılaştırma riskinin tip I hata riskini arttırması sebebiyle Bonferroni düzeltmesi esas alınarak sonuçlar yorumlanmıştır. Bir diğer sebep ise değerlerdeki değişimin karşıt doğrultusu sebebiyle etkileşimin istatistiksel olarak anlamlı çıkmasına karşın dört değer her birinin sayısal olarak birbirine yakın değerlere sahip olması olabilir. Son olarak, olası diğer bir açıklama ise geri getirilen olayın zaten oldukça yoğun olarak değerlendirmesi üzerine olabilir. Düşük uyarılma düzeyindeki katılımcıların birinci oturumda geri getirdikleri olay için bildikleri ortalama yoğunluk düzeyi 6.03'dir. Katılımcıların anıyı yoğunluk bakımından değerlendirmelerini istediğimiz ölçek 1 (hiç yoğun değil)-7 (son derece yoğun) arasında değişmektedir. Bu bağlamda 7'den daha yoğun bir seçenek olmaması ve ilk oturumda da zaten katılımcıların çoğunun 6 gibi bir değerlendirmede bulunması potansiyel bir farkın kullanılan ölçek sebebiyle gözlenememiş olmasını düşündürmektedir. Düşük uyarılma düzeyindeki koşulun ikinci oturumda bildirdiği yoğunluk değerlendirmesi 6.41'e çıkmış olsa da üst limitin 7 olması dolayısıyla farklılığın sınırda kalması mümkün olabilir. Tüm bu yorumlamalar ile birlikte, gözlemlenen etkileşim etkisinin anlamlı olduğu ancak farkın tam olarak nereden kaynaklandığını görme noktasında kısıtlı bir bilgiye sahip olduğumuzu söylemek uygun olabilir. Gözlemlenen etkileşim etkisi sebebiyle, oturumlarla birlikte koşullardaki duygusal yoğunluk değerlendirmesindeki değişimin hipotezlerimizi destekler nitelikte olmasına karşın ikili karşılaştırmalardan elde edilen sonuçlara göre ne birinci ve ikinci oturum arasında ne de yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal

düşünce gruplarında geri getirilen anının olay sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluğu açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Dolayısıyla yüksek uyarılma düzeyindeki koşul için yoğunluk değerlendirilmesinin azalması ve düşük uyarılma düzeyindeki koşul için yoğunluk değerlendirilmesinin artması şeklindeki hipotezler doğrulanmamıştır.

Öte yandan, etkileşim etkisinin duygusal uyarılma düzeyinde görülmeyip duygusal yoğunluk değerlendirmesinde görülmesinin en temel sebebi yukarıda da bahsettiğimiz şekilde uyarılma düzeyinin görece nesnel değerlendirme kriterlerine sahipken duygusal yoğunluğun subjektif değerlendirme kriterlerine sahip olması ve dolayısıyla yapılan değişimlemeden etkilenecek değerlendirilmenin değişmesi olabilir. Öte yandan, etkinin yalnızca olay sırasındaki yoğunluk üzerine gözlenmiş olmasına ilişkin olarak ise yine değişimlemedeki zaman yöneliminin olay sırasına ait olması ve çalışma sırasında deneyimlenen duygusal yoğunluğun zaten zamanla sönümlenmiş olması dolayısıyla potansiyel farkı gösterme konusunda yetersiz kalmış olması olabilir. Olumsuz anılara ilişkin duygusal yoğunluğun zamanla azalması, bir duygu düzenleme işlevi de görerek daha hızlı olarak gerçekleşmektedir (Walker ve ark., 1997). Bu bağlamda, tümüyle olumsuz anılar üzerinde gerçekleştirilen bu deneyin sonuçlarının yorumlanmasında, olumsuz anıların duygusal yoğunluğunun olayın üzerinden geçen zamandan etkilendiği dikkate alınmalıdır. Zaten zamanla bireyler tarafından kullanılan duygu düzenleme yöntemleri ve adaptif süreçler nedeniyle mevcut çalışmadaki değişimler gözlemlenmiş olabilir.

Bununla birlikte, detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benliğe ve kimliğe katkısı, alan ve gözlemci perspektifi ile duygularla ilgili zihin meşguliyeti için olan hipotezler desteklenmemiştir. Bilgimiz dahilinde, şu zamana kadar karşı olgusal düşüncede değerlik temelli değişimin doğrudan otobiyografik anı fenomenolojisi üzerine olan etkilerini inceleyen herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Mevcut araştırma için kurulan hipotezler, mevcut alanyazın ışığında olayın daha olumlu ve duygusal olarak daha az yoğun veya daha olumsuz ve duygusal olarak daha yoğun olarak deneyimlenmesi üzerine inşa edilmiştir. Mevcut araştırma yalnızca yüksek uyarılma düzeyindeki koşul için olumlulaşma ile beklentileri güçlendirirken, yüksek uyarılma düzeyindeki koşulda duygusal yoğunluğun azalması ve düşük uyarılma düzeyindeki koşul için olumsuzlaşma ve duygusal yoğunluğun artması gibi bulguların eksikliği ilgili

beklentilerin karşılanamayacağını düşündürmektedir. Dolayısıyla, gözlemlenemeyen etkilerin temelinde yalnızca yüksek uyarılma düzeyindeki koşul için değerlik hipotezinin desteklenmiş olması, diğer temel hipotezlerin desteklenmemiş olması önemli bir etkidir.

Bir diğer önemli etken ise özellikle önem, benlik ve kimliğe katkı gibi değişkenlerin olumlu ve/veya yüksek uyarılma düzeyindeki anılar için daha güçlü deneyimler ile ilişkili olması olabilir (Berntsen ve ark., 2011; Boyacıoğlu ve ark., 2022; Talarico ve ark. 2004; Talarico ve ark., 2009; Pociunaite ve ark., 2022). Yüksek uyarılma koşulunda anı olumlulaşırken, duygusal yoğunluğun ise düşmesi beklenmektedir. Bu durum anının olumlulaşması sebebiyle önem, benlik ve kimliğe katkı gibi değerlendirmelerin artmasına sebep olurken, yoğunluğun düşmesi ile de bu değerlendirmelerin azalmasına sebep olabilir. Dolayısıyla birbirine karşıt olarak çalışan iki değişim sebebiyle gözlemlenebilir bir etki oluşmamış olabilir. Öte yandan, duygularla ilgili zihin meşguliyeti ise hem olumsuz hem de yüksek uyarılma düzeyindeki olaylar için daha güçlü deneyim oluşturmaktadır. Bu durumda yüksek uyarılma düzeyindeki koşul için duygularla ilgili zihin meşguliyetinin tutarlı bir şekilde azalması beklenirken bu değişim mevcut çalışmada gözlenmemiştir. Duygularla ilgili zihin meşguliyetinin fenomenolojik deneyimde ele alınan görece yeni bir konu olması sebebiyle artan alanyazın ile bulguların gelecekte daha iyi değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Tüm bunlara ilaveten, karşı olgusal düşünceye yönelik uyarılma düzeyi temelli değişimlemenin beklenen bazı etkilerinin gözlenmemesi, kullanılan fenomenolojik değişkenlerin doğasıyla da ilişkili olabilir. Özellikle benliğe ve kimliğe katkı, olayın merkeziliği ve önem gibi daha üst düzey anlamlandırma ve benlik entegrasyonunu yansıtan değişkenlerin, anlık duygusal uyarılma düzeyli değişimlemeden ziyade zaman içinde tekrarlayan hatırlama, bilişsel yeniden değerlendirme ve yaşam anlatısına entegrasyon yoluyla şekillendiği düşünülmektedir. Bu nedenle söz konusu değişkenlerde beklenen etkinin kısa vadede gözlemlenememesi olasıdır. Benzer biçimde, anlatım tutarlılığı, ulaşım kolaylığı ve duygularla ilgili zihin meşguliyeti gibi göstergeler de zaman içinde ortaya çıkan süreçlere duyarlı olduğundan, kısa vadeli etkinin görülmemiş olması şaşırtıcı değildir. Bu bağlamda bazı fenomenolojik değişkenlerde etkinin daha geç veya dolaylı biçimde ortaya çıkmış olması olasıdır.

Son olarak, gözlemlenemeyen tüm etkileşim etkileri için potansiyel bir diğer açıklama geri getirilen anıların çok büyük bir kısmının travmatik olması ve değişimlemenin bu nitelikteki olaylar için yetersiz kalması olabilir. Özellikle travmatik olaylar söz konusu olduğunda bu anıların daha düşük uyarılma düzeyindeki alternatifler ile daha olumsuz ve daha yoğun olarak deneyimlenmesi güç olabilir. Travmatik olaylar sonrası bireyler travmatik stres bozukluğuna karşı doğal bir direnç göstererek psikolojik bozulmadan kendilerini korumaktadır (Bonanno, 2004). Düşük uyarılma düzeyindeki bir alternatif ile travmatik anının daha olumsuz olarak değerlendirilmesi bu doğal iyileşme sürecine ters bir işleyiş sunmaktadır.

Son olarak, olayın merkeziliği üzerine gözlemlenen anlamlı etkileşim etkisine rağmen hiçbir ikili ilişkinin anlamlı olmaması dikkat çekicidir. Yüksek uyarılma düzeyindeki koşulda anı olumlulaşırken, duygusal yoğunluğun ise düşmesi beklenmektedir. Bu durum anının olumlulaşması sebebiyle olayın merkeziliği değerlendirmesinin artmasına sebep olurken, yoğunluğun düşmesi ile de azalmasına sebep olabilir. Dolayısıyla birbirine karşıt olarak çalışan iki değişim sebebiyle gözlemlenebilir bir etki oluşmamış olabilir.

Tüm bunlara ek olarak, açıklayıcı analizde canlılığın her iki koşulda da ikinci oturumda düştüğü yüksek veya düşük uyarılma düzeyinde farklı alternatif bir senaryo düşünmenin olayın temsiline ait canlılık değerlendirmesini düşürdüğü gözlenmiştir. Bunun dışında aynı şekilde, detay ve doğruluk hissi değerlendirmelerinin de marjinal olarak ikinci oturumda daha düşük olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, anının farklı alternatifler ile zihinsel olarak yeniden temsil edilmesinde sahip olduğu algısal ve duyumsal detaylar ile görsel netlik gibi canlılık deneyimlerinin azalabileceğini göstermektedir.

Gözlemlenen tüm sonuçlar birlikte ele alındığında, mevcut araştırmanın yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce koşulu ile olumsuz bir olayın duygusal değerliğini olumlu yönde etkilerken, yoğunluk üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturamadığı görülmüştür. Öte yandan, düşük uyarılma düzeyi koşulu için hem değerlik hem de yoğunluk değişimlemesi gözlenmemiştir. Detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benliğe ve kimliğe katkısı, alan ve gözlemci perspektifi, duygularla ilgili zihin meşguliyeti ve olayın merkeziliği şeklindeki fenomenolojik değişkenler üzerine kurulan hipotezler desteklenmemiştir. Değişimlemeye rağmen olayların tam olarak yüksek ve düşük

uyarılma düzeyindeki bir olay benzeri fenomenolojik deneyim göstermemesinin mevcut bulgular ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, geri getirilen 74 olumsuz anıdan 56'sının travmatik olarak değerlendirmesi ve travmatik anıların olumsuz anılara kıyasla fenomenolojik özellikleri bakımından zamana karşı daha dirençli (Berntsen ve Rubin, 2006) ve değişime daha az açık olması (Berntsen ve Rubin, 2007) nedeniyle görmeyi beklediğimiz birçok etki görülmemiş olabilir.



5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Mevcut çalışmanın son yıllarda bellek ve duygu etkileşimi açısından sistemli bakılması önem kazanan duygusal değeriği ve uyarılma düzeyi boyutlarının (Holland ve Kensinger, 2010; Hourihan ve ark., 2016; Mneimne ve ark. 2010; Mickley-Steinmetz ve ark., 2010) otobiyografik anı fenomenolojik deneyimi ve karşı olgusal düşünce üzerindeki etkilerini incelemesi açısından alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bildiğimiz kadarıyla mevcut çalışma otobiyografik anı fenomenolojik deneyiminde değeriğlik temelli değeriğisimlemelerden elde edilen tutarsız bulguları açıklamak amacıyla duygusal uyarılmanın iki boyutunun (uyarılma düzeyi ve değeriğlik) fenomenolojik deneyime etkisini sistemli değeriğisimleyerek araştıran ilk çalışmadır. Her ne kadar daha önce duygusal değeriğlik ile birlikte ele alınan duygusal yoğunluk kavramı üzerine çalışmalar olsa da duygusal deneyimlerin kuramsal ve deneysel olarak değeriğlik ve uyarılma düzeyi şeklinde iki boyuttan oluştuğı bilinmektedir (Kensinger ve Schacter, 2016). Öte yandan, duygusal yoğunluk ve uyarılma düzeyi kavramlarının birbiri ile ilişkili ancak farklı kavramlara karşılık geldiğı de bilinmektedir. Bu sebeple, duygusal yoğunluk üzerine yapılan araştırmaların bulgularından yola çıkarak, duygusal deneyimin değeriğlik ile birlikte ele alınan diğeriğ boyutu olan duygusal uyarılma düzeyi ile birlikte etkisi mevcut araştırmada incelenmiştir.

Mevcut araştırma sonuçlarına göre, yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu ve olumsuz otobiyografik anıların yoğunluk, detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benlik ve kimlikle ilişkisi ile alan perspektifi ve duygularla ilgili zihin meşguliyeti gibi değeriğlendirmelerinin düşük uyarılma düzeyindeki anılara kıyasla daha yüksek olduğu görölmüşür. Ayrıca, olumlu anıların önem ve kimliğe katkı değeriğlendirmelerinin olumsuz anılara kıyasla ve olumsuz anıların duygularla ilgili zihin meşguliyetinin olumlu anılara kıyasla daha yüksek olduğu da görölmüşür. Bunların dışında, yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anılar için ulaşım kolaylığı, doğruluk hissi ve detay değeriğlendirmelerinin yüksek, anlatım tutarlılığının düşük olması şeklinde beklenen etkileşim etkileri gözlenmemiştir. Tüm bu bulgular birlikte düşünöldüğünde otobiyografik anı fenomenolojik deneyiminde etkili olan temel değeriğışkenin uyarılma düzeyi olduğunu söylemek mümkündür. Ancak bunun yanında, olumlu anılar için önem ve kimliğe

katkı değerlendirmelerinin ve olumsuz anılar için duygularla ilgili zihin meşguliyetinin daha yüksek olduğunu gösteren değerlik temel etkilerinin de görüldüğü göz önünde bulundurulmalıdır. Dolayısıyla uyarılma düzeyi ve değerlik etkileri, yapılan fenomenolojik ölçüm bağlamında da değerlendirilmelidir.

Mevcut tezin ikinci araştırmasında ise karşı olgusal olay düşüncesinde değerlik temelli değişimleme dışında, fizyolojik aktivasyonun yüksek veya düşük olması ile temsil edilen uyarılma düzeyinin değişimlemesi ile otobiyografik anı fenomenolojik deneyimindeki değişikliğin incelenmesi hedeflenmiştir. Mevcut olandan daha yüksek uyarılma düzeyinde karşı olgusal olay düşüncesi oluşturma olumsuz bir olayın duygusal değerliğini olumlu yönde etkilerken, yoğunluğu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. Öte yandan, mevcut olandan daha düşük uyarılma düzeyinde karşı olgusal olay düşüncesi oluşturma olumsuz bir olayın duygusal değerliği ve yoğunluğu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. Detay, canlılık, doğruluk hissi, ulaşım kolaylığı, önem, anlatım tutarlılığı, benliğe ve kimliğe katkısı, alan ve gözlemci perspektifi, duygularla ilgili zihin meşguliyeti ve olayın merkeziliği gibi fenomenolojik değişkenler üzerine farklı uyarılma düzeyinde karşı olgusal düşünce oluşturma herhangi bir etkisi gözlenmemiştir. Değişimlemeye rağmen olayların son temsilinin tam olarak yüksek ve düşük uyarılma düzeyindeki bir olay benzeri fenomenolojik deneyim göstermemesinin mevcut bulgular ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Gelecek çalışmalarda, karşı olgusal düşüncenin otobiyografik anı fenomenolojisi üzerindeki etkilerini anlamada, değerlik ve uyarılma düzeyinin sistemli olarak değişimlenmesi araştırılabilecek önemli bir sorudur. Bunun dışında, geri getirilen anının uyarılma düzeyini kontrol etmek de mevcut bulguları anlama ve karşı olgusal olay düşüncesinde değerlik ve uyarılma düzeyli değişimlemenin etkilerini görme noktasında önemli bulgular sunabilir. Doğrudan travmatik anılar üzerine gerçekleştirilecek çalışmalar da mevcut çalışma bulguları için belirtilen travmatik anı otomatik iyileşme süreçlerinin bulgulara katkısını anlamak ve tartışmak için kıymetli sonuçlar sağlayabilir. Öte yandan, mevcut çalışmanın bir kısıtlaması geri getirilen anılar için katılımcıların herhangi bir tedavi ve/veya terapi sürecine dahil olup olmadığına dair herhangi bir bilginin bulunmamasıdır. Gelecek çalışmalarda bu durum kontrol edilerek, herhangi tedavi veya terapi sürecine maruz kalmış kişi ve ilgili anıların dışlanması faydalı olacaktır. Tedavi süreci, travmatik anıların fenomenolojik özelliklerinde anlamlı değişimlere yol

açabilmektedir. Örneğin, Bilişsel Davranışçı Terapi içeren müdahaleler otobiyografik bellek performansını, bellek kalitesini ve erişilebilirliği artırarak fenomenolojik deneyimi iyileştirmektedir (Akbarian ve ark. 2015). Bu bulgular, anıların deneyimsel kalitesinin terapi ile değiştirilebileceğini göstermektedir. Bunlara ek olarak, mevcut çalışmada gerçekleştirilen ve önerilen değişimlemelerin kısa ve uzun süreli etkileri de incelenmelidir. Değişimlemeden hemen sonra gözlemlenen veya gözlemlenemeyen etkilerin kısa ve uzun vadedeki etkileri de ayrıca gözlemlenmelidir.

Bu doktora tezi kapsamında gerçekleştirilen iki araştırmanın sonuçlarının, son yıllarda bellek ve duygu etkileşimi açısından sistemli bakılması önem kazanan duygusal değeri ve uyarılma düzeyi boyutlarının (Holland ve Kensinger, 2010; Hourihan ve ark., 2016; Mickley-Steinmetz ve ark., 2010; Mneimne ve ark. 2010) olay geri getirmenin fenomenolojisi üzerindeki etkilerini ortaya koyması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bulguları bir arada düşündüğümüzde, otobiyografik anı fenomenolojik deneyiminde duygusal uyarının uyarılma düzeyi boyutunun, değerlik boyutuna kıyasla daha etkili olduğu görülmüşken, karşı olgusal olay düşüncesinde değerlik ve uyarılma temelli değişimleme ve bunların otobiyografik anı fenomenolojik deneyimine olan etkisi için daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilebilir.

Son olarak, birinci çalışmanın, anılarının uyarılma düzeyinin fenomenolojik deneyim üzerindeki etkisiyle ilgili olarak, anıların duygusal boyutlarının analizi açısından kuramsal düzeyde önemli katkılar sunduğu söylenebilir. İkinci çalışmanın ise takip eden bazı araştırmalar yapılması suretiyle psikolojik iyi oluş süreçleri açısından uygulama alanına yönelik önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Olumsuz anıların yol açtığı olumsuz duygulanımın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda, karşı olgusal düşüncenin, anıların duygusal değerlendirilmesi ve buna eşlik eden olumsuz duygulanım yoğunluğunun sağaltılmasındaki rolünün daha iyi anlaşılması, klinik uygulamalarda yer bulmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Akbarian, F., Bajoghli, H., Haghighi, M., Kalak, N., Holsboer-Trachsler, E., ve Brand, S. (2015). The effectiveness of cognitive behavioral therapy with respect to psychological symptoms and recovering autobiographical memory in patients suffering from post-traumatic stress disorder. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, Article 395-404.
- American Psychological Association. (2018). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://dictionary.apa.org>
- Anderson, A. K., Yamaguchi, Y., Grabski, W., ve Lacka, D. (2006). Emotional memories are not all created equal: Evidence for selective memory enhancement. *Learning ve Memory*, 13(6), 711–718. <https://doi.org/10.1101/lm.306106>
- Anderson, B., Goldin, P. R., Kurita, K., ve Gross, J. J. (2008). Self-representation in social anxiety disorder: Linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1119–1125. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.07.001>
- Barry, T. J., Sewart, A. R., Adam, E. K., Zinbarg, R. E., Mineka, S., ve Craske, M. G. (2021). The longitudinal association between individual differences in recall of positive specific autobiographical memories and daily cortisol. *Biological Psychology*, 162, 108086. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2021.108086>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., ve Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Berntsen, D. (2001). Involuntary memories of emotional events: Do memories of traumas and extremely happy events differ? *Applied Cognitive Psychology*, 15(S1), S135–S158. <https://doi.org/10.1002/acp.701>
- Berntsen, D. (2002). Tunnel memories for autobiographical events: Central details are remembered more frequently from shocking than from happy experiences. *Memory ve Cognition*, 30(7), 1010–1020. <https://doi.org/10.3758/BF0319431>
- Berntsen, D., ve Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17(4), 636–652. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.636>
- Berntsen, D., ve Rubin, D. C. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 219–231. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.009>
- Berntsen, D., ve Rubin, D. C. (2007). When a trauma becomes a key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 417–431. <https://doi.org/10.1002/acp.1327>
- Berntsen, D., Rubin, D. C., ve Siegler, I. C. (2011). Two versions of life: Emotionally negative and positive life events have different roles in the organization of life story and identity. *Emotion*, 11(5), 1190–1201. <https://doi.org/10.1037/a0024940>
- Bluck, S., ve Li, K. Z. H. (2001). Predicting memory completeness and accuracy: Emotion and exposure in repeated autobiographical recall. *Applied Cognitive Psychology*, 15(2), 145–158.
- Bluck, S., ve Alea, N. (2002). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Applied Cognitive Psychology*, 16(7), 667–679. <https://doi.org/10.1002/acp.814>
- Boals, A. (2010). Events that have become central to identity: Gender differences in the Centrality of Events Scale for positive and negative events. *Applied Cognitive Psychology*, 24(1), 107–121. <https://doi.org/10.1002/acp.1548>

- Bohanek, J. G., Fivush, R., ve Walker, E. (2005). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19(1), 51–66. <https://doi.org/10.1002/acp.1060>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Boyacıoğlu, İ., ve Akfırat, S. (2015). Autobiographical memory centrality: A Turkish adaptation and the relation with self-concept clarity. *Memory*, 23(8), 1208–1222. <https://doi.org/10.1080/09658211.2014.971820>
- Boyacıoğlu, İ., ve Aktaş, Ç. (2018). Olayların Merkeziliği Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması [The Centrality of Events Scale: A study of reliability and validity]. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(41), 17–29.
- Boyacıoğlu, İ., ve Aktaş, B. (2020). Autobiographical memory, meaning in life, and psychological well-being in emerging adulthood. *Memory*, 28(3), 345–356. <https://doi.org/10.1080/09658211.2020.1727520>
- Boyacıoğlu, İ., Konukoğlu, K., ve Ergiyen, T. (2022). Effect of emotional content on memory characteristics: Emotional valence, emotional intensity, and individual emotions. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(Suppl 1), 53–66. <https://doi.org/10.18863/pgy.1068175>
- Branch, J. G., ve Zickar, M. J. (2021). Mental time travel into the episodic future, episodic past, and episodic counterfactual past in everyday life. *Applied Cognitive Psychology*, 35(1), 293–299. <https://doi.org/10.1002/acp.3765>
- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1), 69–97. <https://doi.org/10.1037/a0033722>
- Byrne, R. M. J. (2016). Counterfactual thought. In L. J. Ball ve V. A. Thompson (Eds.), *International handbook of thinking and reasoning* (pp. 263–279). Psychology Press.
- Carstensen, L. L., ve DeLiema, M. (2018). The positivity effect: A negativity bias in youth fades with age. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.009>
- Charles, S. T., Mather, M., ve Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132(2), 310–324. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.132.2.310>
- Christianson, S. Å. (1986). Effects of positive emotional events on memory. *Scandinavian Journal of Psychology*, 27(3), 287–299. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1986.tb00790>
- Cohen, J. (1994). The earth is round ($p < .05$). *American Psychologist*, 49(12), 997–1003. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.12.997>
- Crespo, M., ve Fernández-Lansac, V. (2016). Memory and narrative of traumatic events: A literature review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(2), 149–156. <https://doi.org/10.1037/tra0000062>
- Cumming, G. (2014). The new statistics: Why and how. *Psychological Science*, 25(1), 7–29. <https://doi.org/10.1177/0956797613504966>
- D’Argembeau, A., Comblain, C., ve Van der Linden, M. (2003). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events. *Applied Cognitive Psychology*, 17(3), 281–294. <https://doi.org/10.1002/acp.856>
- D’Argembeau, A., ve Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and

- temporal distance. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 844–858. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.007>
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Wortman, C. B., Silver, R. C., ve Thompson, S. C. (1995). The undoing of traumatic life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(2), 109–124. <https://doi.org/10.1177/0146167295212001>
- De Brigard, F., ve Giovanello, K. S. (2012). Influence of outcome valence in the subjective experience of episodic past, future, and counterfactual thinking. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1085–1096. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.04.007>
- De Brigard, F., Szpunar, K. K., ve Schacter, D. L. (2013). Coming to grips with reality: Effect of repeated simulation on the perceived plausibility of episodic counterfactual thoughts. *Psychological Science*, 24(7), 1329–1334. <https://doi.org/10.1177/0956797612468163>
- del Palacio Gonzalez, A., ve Berntsen, D. (2017). Emotion regulation of events central to identity and their relationship with concurrent and prospective depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 49(4), 604–616. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.11.002>
- Destun, L. M., ve Kuiper, N. A. (1999). Phenomenal characteristics associated with real and imagined events: The effects of event valence and absorption. *Applied Cognitive Psychology*, 13(2), 175–186. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0720\(199904\)13:2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0720(199904)13:2)
- Dolcos, F., ve Cabeza, R. (2002). Event-related potentials of emotional memory: Encoding pleasant, unpleasant, and neutral pictures. *Cognitive, Affective, ve Behavioral Neuroscience*, 2(3), 252–263. <https://doi.org/10.3758/CABN.2.3.252>
- Epstude, K., ve Roese, N. J. (2008). The functional theory of counterfactual thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 168–192. <https://doi.org/10.1177/1088868308316091>
- Epstude, K., ve Jonas, K. J. (2015). Regret and counterfactual thinking in the face of inevitability: The case of HIV-positive men. *Social Psychological and Personality Science*, 6(2), 157–163. <https://doi.org/10.1177/1948550614544495>
- Er, N., Hoşrik, E., Ergün, H., ve Şerif, M. (2008). Duygu durum değişimlerinin otobiyoğrafik bellek üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(1), 1–16.
- Ford, J. H., Addis, D. R., ve Giovanello, K. S. (2012). Differential neural activity during search of specific and general autobiographical memories elicited by musical cues. *Neuropsychologia*, 50(13), 3180–3187. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2012.09.019>
- Gavanski, I., ve Wells, G. L. (1989). Counterfactual processing of normal and exceptional events. *Journal of Experimental Social Psychology*, 25(4), 314–325. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(89\)90023-7](https://doi.org/10.1016/0022-1031(89)90023-7)
- Gehrt, T. B., Berntsen, D., Hoyle, R. H., ve Rubin, D. C. (2018). Psychological and clinical correlates of the Centrality of Event Scale: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 65, 57–80. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.006>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19–26.
- Gleicher, F., Kost, K. A., Baker, S. M., Strathman, A. J., Richman, S. A., ve Sherman, S. J. (1990). The role of counterfactual thinking in judgments of affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(2), 284–295. <https://doi.org/10.1177/0146167290162009>
- Gordon, K. (1928). A study of early memories. *Journal of Delinquency*, 12, 129–132.

- Habermas, T., ve Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Hayes, P., Conway, M. A., ve Morris, P. E. (1992). Evaluating “the cognitive structure of emotions” using autobiographical memories of emotional events. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, ve W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 353–374). Boston, MA: Kluwer.
- Haynes, G. A., Sorrentino, R. M., Olson, J. M., ve O'Connor, M. C. (2007). The effects of temporal framing on counterfactual thinking and self-appraisal: An individual differences perspective. *Social Cognition*, 25(3), 339–360. <https://doi.org/10.1521/soco.2007.25.3.33>
- Holland, P. C., ve Kensinger, E. A. (2010). Emotion and episodic memory. *Physiology ve Behavior*, 99(1), 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2009.10.004>
- Hourihan, K. L., Fraundorf, S. H., ve Benjamin, A. S. (2017). The influences of valence and arousal on judgments of learning and on recall. *Memory ve Cognition*, 45(1), 121–136. <https://doi.org/10.3758/s13421-016-0646-3>
- Johnson, J. T. (1986). The knowledge of what might have been: Affective and attributional consequences of near outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 51–62. <https://doi.org/10.1177/0146167286121007>
- Kahneman, D., ve Miller, D. T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93(2), 136–153. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.136>
- Kensinger, E. A., ve Schacter, D. L. (2006). Processing emotional pictures and words: Effects of valence and arousal. *Cognitive, Affective, ve Behavioral Neuroscience*, 6(2), 110–127. <https://doi.org/10.3758/CABN.6.2.110>
- Kensinger, E. A. (2009). Remembering the details: Effects of emotion. *Emotion Review*, 1(2), 99–113. <https://doi.org/10.1177/1754073908100432>
- Kensinger, E. A. ve Schacter, D. L. (2016). Memory and emotion. M. Lewis, J. M. Haviland Jones, ve L. F. Barrett (Ed) *The handbook of emotion* (4. baskı) içinde (601–617). New York: The Guilford Press.
- Kreibig S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: a review. *Biological psychology*, 84(3), 394–421. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.03.010>
- Kuppens, P., Tuerlinckx, F., Russell, J. A., ve Barrett, L. F. (2013). The relation between valence and arousal in subjective experience. *Psychological Bulletin*, 139(4), 917–940. <https://doi.org/10.1037/a0030811>.
- Landman, J. (1987). Regret and elation following action and inaction: Affective responses to positive versus negative outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13(4), 524–536. <https://doi.org/10.1177/0146167287134008>
- Larsen, S. (1998). What is it like to remember? On phenomenal qualities of memory. In C. P. Thompson, D. J. Herrmann, D. Bruce, J. D. Read, D. G. Payne, ve M. P. Toglia (Eds.), *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives* (pp. 163–190). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Levine, L., ve Bluck, S. (2004). Painting with broad strokes: Happiness and the malleability of event memory. *Cognition ve Emotion*, 18(5), 559–574. <https://doi.org/10.1080/02699930341000168>
- Luchetti, M., ve Sutin, A. R. (2017). Age differences in autobiographical memory across the adult lifespan: Older adults report stronger phenomenology. *Memory*, 26(1), 117–130. <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1335326>

- Mandel, D. R. (2003). Counterfactuals, emotions, and context. *Cognition and Emotion*, 17(1), 139–159. <https://doi.org/10.1080/02699930244000283>
- Markman, K. D., Gavanski, I., Sherman, S. J., ve McMullen, M. N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29(1), 87–109. <https://doi.org/10.1006/jesp.1993.1005>
- Markman, K. D., ve McMullen, M. N. (2003). A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7(3), 244–267. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0703_0
- McGaugh, J. L. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 1–28.
- McGaugh, J. L. (2015). Consolidating memories. *Annual Review of Psychology*, 66, 1–24. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015031>
- Mickley-Steinmetz, K. R., Addis, D. R., and Kensinger, E. A. (2010). The effect of arousal on the emotional memory network depends on valence. *Neuroimage* 53, 318–324. doi: 10.1016/j.neuroimage.2010.06.015
- Miller, D. T., Turnbull, W., ve McFarland, C. (1990). Counterfactual thinking and social perception: Thinking about what might have been. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 23, pp. 305–331). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60356-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60356-1)
- Mneimne, M., Powers, A. S., Walton, K. E., Kosson, D. S., Fonda, S., ve Simonetti, J. (2010). Emotional valence and arousal effects on memory and hemispheric asymmetries. *Brain and cognition*, 74(1), 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2010.05.011>
- Nakagawa, S. (2004). A farewell to Bonferroni: The problems of low statistical power and publication bias. *Behavioral Ecology*, 15(6), 1044–1045. <https://doi.org/10.1093/beheco/arh107>
- Nigro, G., ve Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15(4), 467–482. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(83\)90016-6](https://doi.org/10.1016/0010-0285(83)90016-6)
- Parikh, N., De Brigard, F., ve LaBar, K. S. (2021). The efficacy of downward counterfactual thinking for regulating emotional memories in anxious individuals. *Frontiers in Psychology*, 12, 712066. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712066>
- Perneger, T. V. (1998). What's wrong with Bonferroni adjustments. *BMJ*, 316(7139), 1236–1238. <https://doi.org/10.1136/bmj.316.7139.1236>
- Pociunaite, J., Zimprich, D., ve Wolf, T. (2022). Centrality of positive and negative autobiographical memories across adult life span. *Applied Cognitive Psychology*, 36(3), 623–635. <https://doi.org/10.1002/acp.3949>
- Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Hall, W. C., LaMantia, A.-S., ve White, L. E. (2001). *Neuroscience* (2nd ed.). Sunderland, MA: Sinauer Associates
- Qualtrics. (2013). *Qualtrics* [Computer software]. Qualtrics. <https://www.qualtrics.com>
- Reisberg, D., Heuer, F., McLean, J., ve O'Shaughnessy, M. (1988). The quantity, not the quality, of affect predicts memory vividness. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 26(2), 100–103. <https://doi.org/10.3758/BF03330361>
- Roese, N. J. (1994). The functional basis of counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 805–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.805>
- Roese, N. J. (1997). Counterfactual thinking. *Psychological Bulletin*, 121(1), 133–148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>

- Rubin, D. C., Berntsen, D., ve Bohni, M. K. (2008). A memory-based model of posttraumatic stress disorder: Evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis. *Psychological Review*, 115(4), 985–1011. <https://doi.org/10.1037/a0013397>
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Salgado, S., ve Kingo, O. S. (2019). How is physiological arousal related to self-reported measures of emotional intensity and valence of events and their autobiographical memories? *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 75, Article 102811. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.102811>
- Schacter, D. L., Benoit, R. G., De Brigard, F., ve Szpunar, K. K. (2015). Episodic future thinking and episodic counterfactual thinking: Intersections between memory and decisions. *Neurobiology of Learning and Memory*, 117, 14–21. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2013.12.008>
- Schaefer, A., ve Philippot, P. (2005). Selective effects of emotion on the phenomenal characteristics of autobiographical memories. *Memory*, 13(2), 148–160. <https://doi.org/10.1080/09658210444000025>
- Scherman, A. Z., Salgado, S., Shao, Z., ve Berntsen, D. (2015). Life script events and autobiographical memories of important life story events in Mexico, Greenland, China, and Denmark. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 4(2), 180–188. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2014.09.002>
- Sheldon, S., Williams, K., Harrington, S., ve Otto, A. R. (2020). Emotional cue effects on accessing and elaborating upon autobiographical memories. *Cognition*, 198, 104217. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104217>
- Simpson, S., ve Sheldon, S. (2020). Testing the impact of emotional mood and cue characteristics on detailed autobiographical memory retrieval. *Emotion*, 20(6), 965–979. <https://doi.org/10.1037/emo0000603>
- Stanley, M. L., Parikh, N., Stewart, G. W., ve De Brigard, F. (2017). Emotional intensity in episodic autobiographical memory and counterfactual thinking. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 48, 283–291. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.12.013>
- Sutin, A. R., ve Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The memory experiences questionnaire. *Memory*, 15(4), 390–411. <https://doi.org/10.1080/09658210701256654>
- Sutin, A. R., ve Gillath, O. (2010). Autobiographical memory phenomenology and content mediate attachment style and psychological well-being. *Memory*, 17(5), 403–418. <https://doi.org/10.1080/09658210902791665>
- Talarico, J. M., ve Rubin, D. C. (2003). Confidence, not consistency, characterizes flashbulb memories. *Psychological Science*, 14(5), 455–461. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.02453>
- Talarico, J. M., LaBar, K. S., ve Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory ve Cognition*, 32(7), 1118–1132. <https://doi.org/10.3758/BF03196886>
- Talarico, J. M., LaBar, K. S., ve Rubin, D. C. (2009). Positive emotions enhance recall of peripheral details. *Cognition and Emotion*, 23(2), 380–398. <https://doi.org/10.1080/02699930801994012>
- Tekcan, A. I. (2001). Flashbulb memories for a negative and a positive event: News of Desert Storm and acceptance to college. *Psychological Reports*, 88(2), 323–331. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.2.323>

- Tromp, S., Koss, M. P., Figueredo, A. J., ve Tharan, M. (1995). Are rape memories different? A comparison of rape, other unpleasant, and pleasant memories among employed women. *Journal of Traumatic Stress*, 8(4), 607–627. <https://doi.org/10.1007/BF02102690>
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford University Press.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>
- Van der Kolk, B. A., ve Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of Traumatic Stress*, 8(4), 505–525. <https://doi.org/10.1002/jts.2490080402>
- Van Hoeck, N., Ma, N., Ampe, L., Baetens, K., Vandekerckhove, M., ve Van Overwalle, F. (2013). Counterfactual thinking: An fMRI study on changing the past for a better future. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(5), 556–564. <https://doi.org/10.1093/scan/nss031>
- Walker, W. R., Vogl, R. J., ve Thompson, C. P. (1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Applied Cognitive Psychology*, 11(5), 399–413. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0720\(199710\)11:5](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0720(199710)11:5)
- Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J., ve Thompson, C. P. (2003). On the emotions that accompany autobiographical memories: Dysphoria disrupts the fading affect bias. *Cognition and Emotion*, 17(5), 703–723. <https://doi.org/10.1080/02699930244000450>
- Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J., ve Ritchie, T. D. (2009). Why people rehearse their memories: Frequency of use and relations to the intensity of emotions associated with autobiographical memories. *Memory*, 17(7), 760–773. <https://doi.org/10.1080/09658210903107846>
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wenzel, A., Pinna, K., ve Rubin, D. C. (2004). Autobiographical memories of anxiety-related experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 329–341. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00142-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00142-6)
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T., ve Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological Bulletin*, 121(3), 331–354. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.331>
- Zaragoza Scherman, A., Salgado, S., Shao, Z., ve Berntsen, D. (2015). Event centrality of positive and negative autobiographical memories to identity and life story across cultures. *Memory*, 23(8), 1152–1171. <https://doi.org/10.1080/09658211.2014.962997>
- Zoom Video Communications Inc. (2011). *Zoom* [Computer software]. <https://zoom.us>

EKLER

EK 1 Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan birtakım sözcükler içermektedir. **Su an** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (**puanları daire içine alarak**) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. Çok az veya hiç 2. Biraz 3. Ortalama 4. Oldukça 5. Çok fazla

1. İlgili _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

2. Sıkıntılı _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

3. Heyecanlı _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

4. Mutsuz _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

5. Güçlü _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

6. Suçlu _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

7. Ürkmüş _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

8. Düşmanca _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

9. Hevesli _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

10. Gururlu _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

11. Asabi _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

12. Uyanık _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

(dikkati açık)

13. Utanmış _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

14. İlhamlı _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

(yaratıcı düşüncelerle dolu)

15. Sinirli _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

16. Kararlı _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

17. Dikkatli _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

18. Tedirgin _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

19. Aktif _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

20. Korkmuş _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

EK 2 Otobiyografik Anı Yönergeleri

Size verilen yönergeler **doğrultusunda sakinlik ve dinginlik ile deneyimlediğiniz bir olumlu ve bir olumsuz anı, kalp atışlarınızın ve nefes alıp verişinizin hızlanması ile deneyimlediğiniz bir olumlu ve bir olumsuz anı** olmak üzere toplam dört anı anlatmanız istenecektir. Lütfen bu anıları detaylarıyla düşünmeye çalışınız ve ardından anıyı yazılı olarak aşağıdaki boşluğa yazınız. Kişisel bilgileriniz ve anılar kesinlikle eşleştirilmeyecektir. Elde ettiğimiz veriler yalnızca katılımcı numaranız ile kaydedilecektir.

Yüksek uyarılma düzeyindeki olumlu anı için: “Daha önce başınızdan geçen, **kalp atışlarınızın ve nefes alıp verişinizin hızlandığını** deneyimlediğiniz önemli bir **olumlu** olayı anlatınız.”

Bu anıya kısa bir başlık veriniz.

Düşük uyarılma düzeyindeki olumlu anı için: “Daha önce başınızdan geçen **olumlu** ancak **sakinlik ve dinginlikle** karşıladığınız önemli bir olayı anlatınız”

Bu anıya kısa bir başlık veriniz.

Yüksek uyarılma düzeyindeki olumsuz anı için: “Daha önce başınızdan geçen, **kalp atışlarınızın ve nefes alıp verişinizin hızlandığını** deneyimlediğiniz önemli bir **olumsuz** olayı anlatınız.”

Bu anıya kısa bir başlık veriniz.

Düşük uyarılma düzeyindeki olumsuz anı için: “Daha önce başınızdan geçen **olumsuz** ancak **sakinlik ve dinginlikle** karşıladığınız önemli bir olayı anlatınız.”

Bu anıya kısa bir başlık veriniz.

EK 3 Fenomenolojik Değerlendirme Soruları

Lütfen aşağıdaki soruları az önce aktardığınız anıyı düşünerek yanıtlayınız.

1. Bu olay gerçekleştiğinde kaç yaşındaydınız? _____
2. Bu olayı şu anda hatırladığımda hissettiğim duygular
Son derece olumsuz 1 2 3 4 5 6 7 Son derece olumlu
3. Bu olay geçmişte gerçekleştiği esnada hissettiğim duygularım
Son derece olumsuzdu 1 2 3 4 5 6 7 Son derece olumluydu
4. Bu olayı şu anda hatırladığımda
Sakinlik ve dinginlik hissediyorum 1 2 3 4 5 6 7 Kalp atışlarım ve nefes alıp verişim hızlanıyor
5. Bu olay geçmişte gerçekleştiği esnada
Sakinlik ve dinginlik hissetmiştim 1 2 3 4 5 6 7 Kalp atışlarım ve nefes alıp verişim hızlanmıştı
6. Bu olayı şu anda hatırladığımda yoğun duygular hissediyorum.
Hiç yoğun değil 1 2 3 4 5 6 7 Son derece yoğun
7. Bu olay geçmişte gerçekleştiği esnada yoğun duygular hissetmiştim
Hiç yoğun değil 1 2 3 4 5 6 7 Son derece yoğun
8. Bu olayın detaylarını zihnimde ayrıntılı bir şekilde canlandırabiliyorum.
Hiç ayrıntılı değil 1 2 3 4 5 6 7 Son derece ayrıntılı
9. Bu olay, zihnimde açık/belirgin/canlı bir şekilde canlanmaktadır.
Hiç canlı değil 1 2 3 4 5 6 7 Son derece canlı
10. Bu olayın hatırladığım şekilde gerçekleştiğine eminim.
Hiç emin değilim 1 2 3 4 5 6 7 Son derece eminim
11. Bu anıyı kolayca erişebilirim.
Son derece zor 1 2 3 4 5 6 7 Son derece kolay
12. Bu olay, hayatımda önemli bir yere sahiptir.
Hiç önemli değil 1 2 3 4 5 6 7 Son derece önemli
13. Bu olayı olay içeriğinde ve akışında boşluklar olmaksızın sırasıyla bir bütün olarak hatırlamaktayım.
Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Son derece katılıyorum
14. Bu olay, benim ben olmamda etkilidir.
Hiç etkili değil 1 2 3 4 5 6 7 Son derece etkili

15. Bu olay benim kim olduğumla bağlantılıdır.

Hiç bağlantılı değil 1 2 3 4 5 6 7 Son derece bağlantılı

16. Bu olayı zihnimde canlandırdığımda sanki olayı ben yaşamıyormuşum da yaşayan birini karşıdan izliyormuşum gibi hissediyorum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Son derece katılıyorum

17. Bu olayı zihnimde canlandırırken olayı kendimin yaşadığını hissediyorum.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Son derece katılıyorum

18. Olayı hatırladıkça, anıların uyandırdığı duygular nedeniyle düşüncelerimde kaybolmuş hissedirim.

Hiç katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 Son derece katılıyorum



EK 4 Travmaya İlişkin Bir Soru

“Travmatik olaylar, korku, çaresizlik, yabancılaşma ve kafa karışıklığı yaratan, kişinin tutumları ve davranışları ile günlük hayatını devam ettirmesi üzerinde uzun süreli olumsuz etki yaratacak kadar yoğun ve yıkıcı duygularla sonuçlanan son derece rahatsız edici önemli olaylardır. Travmatik olaylar bireyin dünyayı adil, güvenli ve öngörülebilir bir yer olarak görmesine engel olur.”

Yukarıda travmatik olaylara ilişkin olarak verilen bilgileri göz önüne aldığınızda araştırma esnasında anlattığınız bu olaylardan herhangi biri sizce travmatik bir olay olarak sınıflandırılabilir mi? Yanıtınız evet ise anlattığınız anılardan hangisini veya hangilerini bu şekilde değerlendirdiğinizi önceki aşamada anıya verdiğiniz kısa başlığı yazarak belirtiniz. Gerekirse anlattığınız birden fazla anıyı travmatik olarak değerlendirebilirsiniz.

EK 5 Demografik bilgi Formu

Şu anda kaç yaşındasınız?

Cinsiyetiniz:

Doğum Tarihi (gün/ay/yıl): _____

Ana diliniz nedir? _____

Genel olarak sağlık durumunuzdan ne derece memnunsunuz?

1: Hiç memnun değilim 10: Son derece memnunum

Hayatınızın herhangi bir döneminde psikiyatrik tanı aldınız mı? Yanıtınız evet ise lütfen hangi tanıyı aldığınızı ve ne zaman aldığınızı belirtiniz.

Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç var mı? Varsa ismini ve hangi amaçla kullandığınızı belirtiniz.

Daha önce bilincinizi hiç kaybettiniz mi? Evetse kaç yaşındayken, hangi nedenle, ne kadar süre ile? Bu olay sonrası bilişsel açıdan sıkıntı yaşadığınızı düşünür müsünüz?

EK 6 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Simay İkier danışmanlığında, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Deneysel Psikoloji doktora öğrencisi Esra Konan Ay tarafından doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, otobiyografik anı fenomenolojik deneyiminde duygusal değerlik ve uyarılma düzeyine bağlı değişimleri araştırmaktır.

Çalışma tek oturumdan oluşmaktadır. Hedeflenen örneklem üniversite öğrencisi genç yetişkinlerdir. Bu çalışmada sizden, duygu durumunuza ilişkin bir anket doldurmanız istenecektir. Ardından farklı özelliklere sahip dört anı hatırlamanız istenecek, her anıdan sonra bu anılara ilişkin deneyimleriniz hakkında bazı sorular sorulacaktır. Bu soruları eksiksiz bir şekilde ve dikkatle yanıtlamanız beklenmektedir. Çalışmanın sonunda sizlere sunulan demografik bilgilendirme formunu doldurmanız istenmektedir. Lütfen her bir anketin başında yer alan yönergeleri özenle okuyunuz. Bu aşamada anketlerde yer alan soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Bu sebeple **size göre en uygun olan cevabı** işaretlemeniz gerekmektedir. Tüm çalışma ortalama 40 dakika sürmektedir. Bu çalışmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda size herhangi bir ücret ödenmeyecek ya da sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir.

Verilerin işlenebilmesi için araştırmanın bütün aşamalarına katılmanız önem teşkil etmektedir. Araştırma hiçbir risk ya da zorlama içermemektedir. Çalışmanın sonucunda elde edilecek bulguların toplu olarak dağıtılması ya da kişisel verilerin araştırmacılar dışında kalan kişilerle paylaşılması söz konusu değildir. Bu açıdan katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır. Elde edilecek bulgular, alandaki bilimsel literatürün gelişmesine katkıda bulunacaktır. Araştırma süresince vereceğiniz bilgiler yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Araştırma yayımlandığı takdirde kişisel veriler kesinlikle yayımlanmayacak, grup verileri katılımcıların isimleri verilmeden yayımlanacaktır.

Araştırmaya katılmanın size doğrudan bir faydası bulunmamakla beraber, araştırma sonuçlarımızın gelecekte topluma ve bilime önemli faydalarının olacağı umulmaktadır.

Malzemeler genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, istediğiniz aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz.

Araştırma ile ilgili daha detaylı bilgi edinmek isterseniz Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Deneysel Psikoloji doktora öğrencisi Esra Konan Ay ile iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Bu araştırma Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Araştırmaya katılımınızla ilgili herhangi bir şikâyetiniz varsa Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Hamit COŞKUN bildirebilirsiniz. Her tür şikayetiniz gizlilikle değerlendirilecek, araştırılacak ve sonuç hakkında tarafınıza bilgi verilecektir.



EK 7 Katılım Sonrası Bilgilendirme Formu

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Otobiyografik bellek, geçmişteki kişisel deneyimleri, olayın zaman ve mekânla ilgili özellikleriyle birlikte zihninde saklama ve hatırlama yeteneği olarak tanımlanır. Araştırmalar, olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin otobiyografik anı fenomenolojik deneyimlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektedir ve bazı fenomenolojik deneyimler bakımından olumlu ve olumsuz anıların farklılaştığını göstermektedir. Öte yandan, olumlu ve olumsuz anılar arasında gözlemlenen farklılıklar bazı çalışmalarda tutarsız sonuçlar içermektedir.

Bu bağlamda, mevcut çalışmanın amacı, duygusal değerlik ve uyarılma düzeyinin otobiyografik anı fenomenolojik deneyimi üzerindeki etkisini incelemektir. Son dönemde duygu biliş araştırmalarda incelenmesi önem kazanan duygusal deneyimin değerlik ve uyarılma düzeyi boyutu sistemli olarak değişimlenerek otobiyografik anı fenomenolojik deneyimini etkileyen temel değişkenin incelenmesi hedeflenmiştir.

Daha önce duygusal yoğunluğun fenomenolojik deneyimler üzerinde etkili olduğunu gösteren ilişkili çalışmalarla tutarlı bir şekilde, otobiyografik anı fenomenolojik deneyimini etkileyen temel değişkenin uyarılma düzeyi olması beklenmektedir.

Katkınız için çok teşekkürler.

EK 8 Olumsuz Anı Yönergesi

Araştırmamıza hoş geldiniz. Araştırmanın bu aşamasında sizden belli bir yerde ve zamanda geçmişte gerçekleşmiş sizin için önemli ve olumsuz bir olayı hatırlamanız istenecektir. Bu olay sürekli tekrar eden gündelik rutin bir olay değil, bir gün içinde gerçekleşmiş belirgin bir olay olmalıdır. Lütfen bu anıyı detaylarıyla düşünmeye çalışınız ve ardından anıyı yazılı olarak aşağıda verilen boşluğa yazınız. Kişisel bilgileriniz ve anılar kesinlikle eşleştirilmeyecektir. Elde ettiğimiz veriler yalnızca katılımcı numaranız ile kaydedilecektir.

“Daha önce başınızdan geçen, sizin için önemli olan olumsuz bir olayı detaylıca düşünüp aşağıdaki boşluğa yazınız.

Bu anıya kısa bir başlık veriniz.

EK 9 Olayların Merkeziliği Ölçeği

Lütfen biraz önce anlattığınız geçmiş olayı tekrar düşünün. Aşağıdaki maddelerin her birine ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

1. Bu olayın kimliğimin bir parçası haline geldiğini hissediyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

2. Bu olay kendimi ve dünyayı anlamamda bir rehber, bir referans noktası haline geldi.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

3. Bu olayın, hayat hikayemin ana unsurlarından biri haline geldiğini hissediyorum.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

4. Bu olay benim başka yaşantılara dair hislerimi ve düşüncelerimi etkiledi.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

5. Bu olay hayatımı kalıcı olarak değiştirdi.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

6. Bu olayın geleceğim üzerindeki etkilerini sık sık düşünürüm.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

7. Bu olay hayatımda bir dönüm noktasıydı.

Kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum

EK 10 Karşı Olgusal Düşünce Yönergesi

Lütfen geçen hafta sizin için önemli ve olumsuz bir anı olarak aktardığınız ... başlıklı anıyı hatırlayınız.

Yüksek arousal koşulu için;

Şimdi sizden bu olumsuz olayın alternatif bir versiyonunu zihninizde canlandırmanızı istiyoruz. Bu olay, aynı derecede olumsuz olmaya devam ederken yaşadığınız olaya kıyasla kalp atışlarınızın ve nefes alıp verişinizin daha fazla hızlanmasına neden olabilecek bir şekilde gerçekleşebilirdi. Şimdi lütfen yaşamış olduğunuz olayın bu tür fizyolojik tepkilerinizin arttığı bir olay olarak nasıl gerçekleşmiş olabileceğini zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazarak anlatınız.

Düşük arousal koşulu için;

Şimdi sizden bu olumsuz olayın alternatif bir versiyonunu zihninizde canlandırmanızı istiyoruz. Bu olay, aynı derecede olumsuz olmaya devam ederken yaşadığınız olaya kıyasla kalp atışlarınızın ve nefes alıp verişinizin hızlanmasına neden olmayacak biçimde, sakinlik ve dinginlik ile karşılayacağınız bir şekilde gerçekleşebilirdi. Şimdi lütfen yaşamış olduğunuz olayın bu tür fizyolojik tepkilerinizin azaldığı bir olay olarak nasıl gerçekleşmiş olabileceğini zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazarak anlatınız.

EK 11 Değişimleme Kontrolü

1. Zihnimde canlandırdığım bu alternatif olay,

a) **Yaşamış olduğum olaya kıyasla**, daha fazla sakinlik ve dinginlik ile karşılayabileceğim, kalp atışı ve nefes alıp verme hızımın kıyasla daha düşük olacağı bir olaydır.

b) **Yaşamış olduğum olaya kıyasla**, kalp atışı ve nefes alıp verme hızımın hemen hemen aynı kalacağı bir olaydır.

c) **Yaşamış olduğum olaya kıyasla**, kalp atışı ve nefes alıp verme hızımın daha da artacağı bir olaydır.

2. Zihnimde canlandırdığım bu alternatif olay, yaşamış olduğum olaya kıyasla

Daha kötü bir alternatiftir 1 2 3 4 5 6 7 Daha iyi bir alternatiftir



EK 12 Bilgilendirilmiş Onam Formları – İkinci Deney

Birinci Oturum

Sayın

Katılımcı,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Simay İkieer danışmanlığında, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Deneysel Psikoloji doktora öğrencisi Esra Konan Ay tarafından doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, farklı uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşüncelerinin otobiyografik anı fenomenolojik deneyimi üzerindeki etkisini araştırmaktır.

Çalışma bir hafta ara ile gerçekleşecek iki ayrı oturumdan oluşmaktadır. Hedeflenen örneklem üniversite öğrencisi genç yetişkinlerdir. Bu oturumda sizden, duygu durumunuza ilişkin bir anket doldurmanız istenecektir. Ardından daha önce başınızdan geçen önemli ve olumsuz bir anınızı hatırlamanız istenecek, ardından bu anıya ilişkin deneyimleriniz hakkında bazı sorular sorulacaktır. Bu soruları eksiksiz bir şekilde ve dikkatle yanıtlamanız beklenmektedir. Lütfen her bir anketin başında yer alan yönergeleri özenle okuyunuz. Bu aşamada anketlerde yer alan soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Bu sebeple size göre en uygun olan cevabı işaretlemeniz gerekmektedir.

Bu oturum ortalama 10 dakika sürmektedir. Çalışmanın tamamlanabilmesi için bir hafta sonra yaklaşık 15 dakika kadar sürecek olan ikinci oturuma katılmanız gerekmektedir. Bu oturumda da benzer bir çalışma sürdürülecektir.

Çalışmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda size herhangi bir ücret ödenmeyecek ya da sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir. Verilerin işlenebilmesi için araştırmanın bütün aşamalarına katılmanız önem teşkil etmektedir. Araştırma hiçbir risk ya da zorlama içermemektedir. Çalışmanın sonucunda elde edilecek bulguların toplu olarak dağıtılması ya da kişisel verilerin araştırmacılar dışında kalan kişilerle paylaşılması söz konusu değildir. Bu açıdan katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır. Elde edilecek bulgular, alandaki bilimsel literatürün gelişmesine katkıda bulunacaktır. Araştırma süresince vereceğiniz bilgiler yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Araştırma yayımlandığı takdirde kişisel veriler kesinlikle yayımlanmayacak, grup verileri katılımcıların isimleri verilmeden yayımlanacaktır.

Araştırmaya katılmanın size doğrudan bir faydası bulunmamakla beraber, araştırma sonuçlarımızın gelecekte topluma ve bilime önemli faydalarının olacağı umulmaktadır.

Malzemeler genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, istediğiniz aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz.

Araştırma ile ilgili daha detaylı bilgi edinmek isterseniz Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Deneysel Psikoloji doktora öğrencisi Esra Konan Ay ile iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Bu araştırma Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Araştırmaya katılımınızla ilgili herhangi bir şikâyetiniz varsa Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Hamit COŞKUN bildirebilirsiniz. Her tür şikâyetiniz gizlilikle değerlendirilecek, araştırılacak ve sonuç hakkında tarafınıza bilgi verilecektir.

İkinci Oturum

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Simay İkier danışmanlığında, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Deneysel Psikoloji doktora öğrencisi Esra Konan Ay tarafından doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, farklı uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşüncelerinin otobiyografik anı fenomenolojik deneyimi üzerindeki etkisini araştırmaktır.

Çalışmanın bu oturumunda sizden, duygu durumunuza ilişkin bir anket doldurmanız istenecektir. Ardından geçen hafta aktardığınız olayı farklı bir alternatif ile zihninizde yeniden oluşturmanız istenecek, ardından orijinal olaya ilişkin deneyimleriniz hakkında bazı sorular sorulacaktır. Bu soruları eksiksiz bir

şekilde ve dikkatle yanıtlamanız beklenmektedir. Çalışmanın sonunda sizlere sunulan demografik bilgilendirme formunu doldurmanız istenmektedir.

Lütfen her bir anketin başında yer alan yönergeleri özenle okuyunuz. Bu aşamada anketlerde yer alan soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Bu sebeple size göre en uygun olan cevabı işaretlemeniz gerekmektedir. Bu oturum ortalama 15 dakika sürmektedir.

Çalışmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda size herhangi bir ücret ödenmeyecek ya da sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir. Verilerin işlenebilmesi için araştırmanın bütün aşamalarına katılmanız önem teşkil etmektedir. Araştırma hiçbir risk ya da zorlama içermemektedir. Çalışmanın sonucunda elde edilecek bulguların toplu olarak dağıtılması ya da kişisel verilerin araştırmacılar dışında kalan kişilerle paylaşılması söz konusu değildir. Bu açıdan katılımcı bilgilerinin gizliliği esas tutulmaktadır. Elde edilecek bulgular, alandaki bilimsel literatürün gelişmesine katkıda bulunacaktır. Araştırma süresince vereceğiniz bilgiler yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Araştırma yayımlandığı takdirde kişisel veriler kesinlikle yayımlanmayacak, grup verileri katılımcıların isimleri verilmeden yayımlanacaktır.

Araştırmaya katılmanın size doğrudan bir faydası bulunmamakla beraber, araştırma sonuçlarımızın gelecekte topluma ve bilime önemli faydalarının olacağı umulmaktadır.

Malzemeler genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, istediğiniz aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz.

Araştırma ile ilgili daha detaylı bilgi edinmek isterseniz Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Deneysel Psikoloji doktora öğrencisi Esra Konan Ay ile iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Bu araştırma Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Araştırmaya katılımınızla ilgili herhangi bir şikâyetiniz varsa Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Hamit COŞKUN

bildirebilirsiniz. Her tür şikayetiniz gizlilikle değerlendirilecek, araştırılacak ve sonuç hakkında tarafınıza bilgi verilecektir.



EK 13 Katılım Sonrası Bilgilendirme Formu – İkinci Çalışma

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Karşı olgusal düşünce, geçmişte gerçekleşmiş bir olayın alternatif olarak ne şekilde gerçekleşebileceğinin düşünüldüğü bir tür olay kurgusudur. Araştırmalar, bireylerin geçmişte yaşanmış olan önemli olaylar için mevcut olandan daha iyi ve mevcut olandan daha kötü şekilde iki yönlü olarak karşı olgusal olay kurgusu gerçekleştirdiğini göstermektedir. Bu alternatiflerin duygu düzenleme işlevleri açısından farklı sonuçları olduğu görülmüştür.

Mevcut olandan daha kötü alternatifin düşünüldüğü karşı olgusal düşüncenin duygulanım üzerindeki olumlu etkilerine ek olarak mevcut olandan daha iyi alternatifin düşünüldüğü karşı olgusal düşüncenin de duygulanım üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir. Öte yandan, bildiğimiz kadarıyla karşı olgusal düşüncedeki değerlik (daha iyi veya daha kötü) değişimlesinin duygulanım üzerindeki etkilerini uyarılma düzeyi (yüksek uyarılma veya düşük uyarılma) yönüyle ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın amacı yüksek ve düşük uyarılma düzeylerindeki karşı olgusal düşüncenin olumsuz otobiyografik anılar üzerindeki etkisini incelemektir.

İlişkili çalışmaların bulgularından yola çıkarak, yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal olay düşüncesinin daha az ve düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal olay düşüncenin daha fazla olumsuz fenomenolojik deneyim ile sonuçlanması beklenmektedir. Özetle, olumsuz otobiyografik anıların fenomenolojik deneyimi yüksek uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce nedeni ile zayıflarken, düşük uyarılma düzeyindeki karşı olgusal düşünce nedeni ile güçlenmesi beklenmektedir.

Katkınız için çok teşekkürler.