



İSTEMLİ VE İSTEMSİZ OTOBİYOGRAFİK ANILARA ULAŞMADA DOĞRUDAN VE ÜRETİCİ GERİ ÇAĞIRMANIN ROLÜ¹

THE ROLE OF DIRECT AND GENERATIVE RETRIEVAL IN ACCESS TO INVOLUNTARY AND VOLUNTARY AUTOBIOGRAPHICAL MEMORIES

Pınar KURDOĞLU ERSOY

Uzm., Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
pinarkurdogluersoy@gmail.com

Ali İzzet TEKCAN

Prof. Dr., Boğaziçi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
ali.tekcan@boun.edu.tr

Makale Bilgisi

Gönderildiği tarih: 16 Ağustos 2018

Kabul edildiği tarih: 30 Kasım 2018

Yayınlanma tarihi: 28 Aralık 2018

Article Info

Date submitted: 16 August 2018

Date accepted: 30 November 2018

Date published: 28 December 2018

Anahtar sözcükler

Otobiyografik Bellek; İstemsiz Hatırlama; İstemsiz Otobiyografik Anı; İstemli Otobiyografik Anı; Doğrudan Geri Çağırma; Üretici Geri Çağırma

Keywords

Autobiographical Memory; Involuntary Remembering; Involuntary Autobiographical Memory; Voluntary Autobiographical Memory; Direct Retrieval; Generative Retrieval

DOI: 10.33171/dtcjournal.2018.58.2.24

Öz

Otobiyografik anılara ulaşmada, doğrudan (direct) ve üretici (generative) geri çağırma olarak bilinen iki farklı mekanizma işlemektedir. Günümüze dek yapılan çalışmalarda, bu iki geri çağırma mekanizmasının neden olduğu farklar yalnızca istemli bir hatırlama süreci sonrasında elde edilen anıların karşılaştırılmasıyla incelenmiştir. Ayrıca, istemli ve istemsiz otobiyografik anıları karşılaştıran çalışmaların neredeyse tamamında geri çağırma mekanizmalarının etkisi dikkate alınmamıştır. Bu çalışma, istemsiz otobiyografik anılara da doğrudan geri çağırma mekanizmasıyla erişildiği kabulünden yola çıkarak istemsiz otobiyografik anıları (İ-OA), doğrudan (D+OA) ve üretici geri çağırma (Ü+OA) ile erişilen istemli otobiyografik anılar ile grup-İçi bir desende karşılaştıran ilk çalışmadır. İstemsiz anılar Uyanıklık Görevi, istemli anılar Galton-Crovitz anahtar sözcük yöntemi kullanılarak iki ayrı oturumda toplanmıştır. Bulgular, her iki oturuma da katılan 62 kişiden (44 kadın, 18 erkek) elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, D+OA'lar istemli bir şekilde hatırlanıyor olmasına karşın, çoğu özelliği açısından aynı geri çağırma mekanizmasını kullanan İ-OA'lar ile benzerlik göstermektedir. Özetle, Ü+OA'lara kıyasla, hem D+OA'lar hem de İ-OA'lar daha kısa sürede hatırlanmıştır. Ayrıca, bu anılar daha belirgin ve duygusal etkileri daha yüksek olan anılar olmuştur. Aynı sözcükler ile tetiklenen istemli ve istemsiz anılar arasında belirginlik açısından anlamlı bir fark bulunmaması ise İ-OA'ların belirginlikteki üstünlüğünün kişisel olarak ayırt edici ipuçlarıyla tetiklenmelerinden kaynaklandığına işaret etmektedir. Ek olarak, yakın geçmişte yaşanmış bir olayın istemli ya da istemsiz hatırlanmasında çoğu fenomenolojik değerlendirme açısından fark bulunmamıştır. Kısaca, bulgular, istemli ve istemsiz anılar arasındaki farkların genel olarak, kasıtlı ya da kendiliğinden oluşan bir hatırlamadan ziyade, geri çağırma mekanizmalarından ileri geldiğine işaret etmektedir.

Abstract

Two distinct retrieval mechanisms were used in access to autobiographical memories, namely direct and generative retrieval. To date, previous studies predominantly compared memories accessed through direct and generative retrieval in only voluntary remembering context. In addition, nearly all studies comparing involuntary (IAMs) and voluntary (VAMs) autobiographical memories did not take this distinction into account. Since involuntary autobiographical memories (IAMs) were also argued to be accessed through direct retrieval, the present study is the first to compare IAMs with directly retrieved (DR-VAMs) and generated memories (GEN-VAMs) separately in a within-subjects design. IAMs and VAMs were collected in two consecutive sessions by using Vigilance Task and Galton-Crovitz cue-word technique, respectively. 62 individuals (44 female, 18 male) participated in both sessions. The results revealed that IAMs were similar to DR-VAMs in many aspects, although the latter was deliberately recalled. Specifically, both IAMs and DR-VAMs were retrieved faster than GEN-VAMs. They had more emotional impact on rememberer and they included more specific events, compared to GEN-VAMs. However, the difference in specificity was found to be caused by the personal relevance of the cues; when same cues were used to trigger IAMs and VAMs, higher specificity of IAMs disappeared. Additionally, it was observed that phenomenology of deliberate and spontaneous recollections of the same recent events were not different. Overall, the present findings suggest that most of the differences between IAMs and VAMs result from direct and generative retrieval distinction, rather than deliberate or spontaneous recall of memories.

¹Bu çalışma, ilk yazarın yüksek lisans tez çalışmasının bir bölümünü içermektedir. Çalışmanın bir kısmı 18-19 Haziran 2014 tarihlerinde Aarhus, Danimarka'da düzenlenmiş olan "CONAMORE: Otobiyografik Bellekte Karşılaştırmalı Perspektifler" konferansında poster bildiri olarak sunulmuştur.

1. Giriş

Hatırlamak için bilinçli bir çaba göstermeden kişinin zihninde kendiliğinden beliren anılar, istemsiz otobiyografik anılar (İ-OA) olarak adlandırılır (Berntsen, “Involuntary Autobiographical Memories” 435). Bu anılar günlük yaşam içerisinde, kasıtlı bir çaba sonucunda hatırlanan istemli otobiyografik anılar (İ+OA) kadar sıkça hatırlanmakta ve genellikle sıradan ya da dikkat gerektirmeyen bir görev esnasında ortaya çıkmaktadır (Ball 144; Johannessen ve Berntsen 856; Rasmussen ve Berntsen 1844; Rubin ve Berntsen 683). Travma sonrası sıklıkla hatırlanan araya girici anılardan (*intrusive memories*) farklı olarak klinik bir arkaplanı olmayan İ-OA’lar, bellek literatüründe görece yeni bir araştırma alanıdır (Berntsen, “Involuntary Autobiographical Memories” 435). Bu alanda sıklıkla incelenen konulardan biri, bu anıların İ+OA’lar ile ne derece benzeştiği ve ayrıştığıdır (Berntsen, “Voluntary and Involuntary...” 133; Berntsen ve Hall 789; Rasmussen ve Berntsen 1842). Bu araştırma da genel olarak literatüre bu karşılaştırmalar açısından katkı sunmayı hedeflemiş, ancak bu karşılaştırmayı gerçekleştirirken anıların geri çağırılma mekanizmalarını da dikkate almayı amaçlamıştır.

1.1. Otobiyografik Anılar ve Geri Çağırma Mekanizmaları

Benlik-Bellek-Sistemi’ne göre, otobiyografik anılar *tarama-değerlendirme-detaylandırma* (*search-evaluate-elaborate*) adı verilen üç aşamalı döngüsel bir sürecin sonucunda hatırlanır (Conway, “Sensory-Perceptual Episodic...” 1377; Conway, “Memory and the self” 616; Conway ve Pleydell-Pearce 273). Kişi öncelikle bir ipucundan yola çıkarak zihninde otobiyografik anılarını *tarar*, ardından geri getirilen bilgilerin erişilmek istenen anıya ait olup olmadığı *değerlendirilir*, anıya henüz ulaşılmadıysa ipucu *detaylandırılarak* tarama ve değerlendirme aşamaları yeniden başlatılır. İpucunun detaylandırılması belleğin hiyerarşik olarak en üstteki temsil düzeyi olan yaşam periyotlarından (*lifetime periods*) genel olaylara (*general events*), genel olayların ardından ise olaya özgü bilgi dağarcığına (*event specific knowledge base*) doğru, yukarıdan-aşağıya bir işleme ile sürdürülür. Örneğin, kişi “okul” ipucundan yola çıkarak zihnini taramaya başladığında eriştiği bilgilerin yeterli olmadığını değerlendirdiyse, ipucunu detaylandırarak önce “lise yılları”na, ardından “lise yıllarındaki okul gezileri”ne, döngüsel sürecin sonunda ise “bir gezide çantasını kaybettiği” anısına ulaşabilir. İşte bu döngüsel süreç ile gerçekleşen geri çağırma “üretici geri çağırma” (*generative retrieval*) olarak adlandırılır. Conway’ye göre daha seyrek olmakla birlikte, anılara aşağıdan-yukarıya işleme yoluyla ulaşılması da mümkündür (“Sensory-Perceptual Episodic...” 1378). Eğer ipucu

doğrudan olaya özgü bilgi dağarcığında yer alan episodik olayları aktive edecek kadar güçlü bir çağrışımsal değer taşımaktaysa, anıya “doğrudan geri çağırma” (*direct retrieval*) yoluyla erişilmiş olur. İ-OA’ların bir ipucu ile çağrışımsal olarak kendiliğinden tetiklenebilen episodik olaylar olmaları nedeniyle doğrudan geri çağırma mekanizmasıyla erişilen anılara örnek olduğu kabul edilir (Conway, “Memory and the self” 618).

Yakın zamanda, doğrudan geri çağırma yoluyla ulaşılan istemli anılar (D+OA) ile üretici geri çağırma yoluyla ulaşılan istemli anıları (Ü+OA) karşılaştıran çalışmalar yapılmıştır (örn., Addis ve diğerleri 2908; Mace ve diğerleri, “Voluntary Remembering...” 156; Uzer, Lee ve Brown 1296). Bu iki tür anının nasıl sınıflandırıldığına ilişkin yöntemler, ilk olarak Uzer, Lee ve Brown tarafından ortaya konmuştur (1298). Araştırmacılar, D+OA ve Ü+OA’ları sınıflandırmak için iki farklı yöntem kullanmışlardır. Anı hatırlama sürecinde katılımcıların sesli düşünme prosedürü uyguladığı deneyde, elde edilen sözel protokoller kodlanarak anının taranmasına işaret eden ifadeler (örn., ipucu sözcük hakkında ya da kendi hayatıyla ilgili yorum yapma) “üretici geri çağırma” olarak, taramaya işaret eden sözlü bir ifadenin olmaması ise (örn., anının anlatılmaya başlanması, sessiz kalma) “doğrudan geri çağırma” olarak sınıflandırılmıştır. Bunun yanı sıra, katılımcılara her anı için, “strateji”ye (*Anı aklıma bir anda geldi / Bir anı hatırlamak için zihnimi aktif bir şekilde taradım*) ve “bilgi kullanımı”na (*Bu anı ipucu sözcük tarafından tetiklendi / tetiklenmedi; anıyı hatırlamama yardımcı olması için kendi hayatımdan bilgiler kullanmam gerekmedi/gerekti*) yönelik iki soru sorulmuş, D+OA ve Ü+OA’lar özbildirim yöntemiyle elde edilen bu verilere göre de sınıflandırılmıştır. Araştırmanın bulguları bu iki yöntemle gerçekleştirilen sınıflandırmaların birbirleriyle tutarlı olduğunu göstermiştir (1300). Bu bulgudan hareketle D+OA ve Ü+OA’ları yalnızca özbildirim yöntemiyle ayırtıran yeni çalışmalar da yürütülmüştür (Harris, O’Connor ve Sutton 204; Jeunehomme ve D’Argembeau 258; Uzer ve Brown 84).

D+OA’lar ve Ü+OA’lar arasındaki en önemli farklılık, anıların hatırlanma süresine ilişkindir. Araştırmalar, ipucunu detaylandırma süreci içermeyen D+OA’ların Ü+OA’lara kıyasla daha kısa sürede hatırlandığını tutarlı bir biçimde göstermiştir (Addis ve diğerleri 2911; Harris, O’Connor ve Sutton 210; Jeunehomme ve D’Argembeau 258; Mace ve diğerleri, “Voluntary Remembering...” 159; Uzer 147-148; Uzer ve Brown 87-88; Uzer, Lee ve Brown 1300). Bu çalışmalarda, D+OA’ların hatırlanma süresinin yaklaşık dört saniye civarında olduğu görülmektedir. Bu sürenin İ-OA’ların hatırlanma süresini ölçen laboratuvar çalışmalarının bulgularıyla

paralel olması İ-OA ve D+OA'ların benzerliği açısından dikkat çekicidir (Barzykowski ve Staugaard, "How Intention..." 330; Berntsen, Staugaard ve Sorensen 433; Schlagman ve Kvavilashvili 924, 927).

Hatırlanma süresinin yanısıra, D+OA'lar ve Ü+OA'lar arasında bazı fenomenolojik özellikler açısından da farklar gözlenmiştir. Ü+OA'lara kıyasla, D+OA'lar içerisinde gözlemci perspektifinden ziyade kişinin kendi perspektifinden hatırlanan anıların daha fazla olduğu, D+OA'ların daha canlı (Harris, O'Connor ve Sutton 213) ve daha detaylı anılar olarak değerlendirildiği (Addis ve diğerleri 2911) ve üzerlerinde daha sık düşünülmüş (*thought rehearsal*) olaylardan oluştuğu (Jeunehomme ve D'Argambeau 260) gösterilmiştir. Ayrıca, nörogörüntüleme bulguları da her iki anı türü için gözlenen beyin aktivitelerinde farklılıklar olduğunu işaret etmektedir (Addis ve diğerleri 2917). D+OA'ların hatırlanması sırasında görsel-uzamsal alanlardaki aktivitelerde artış gözlenirken, Ü+OA'ların hatırlanması sırasında stratejik olarak bir anının taranmasına işaret edecek yönetici işlevler ile ilişkili alanların aktivasyonunda artış olduğu bulunmuştur. D+OA ve Ü+OA'ları bu şekilde sınıflandırarak incelememiş olsalar dahi, doğrudan geri çağırmaya neden olabilecek şekilde ipucu-anı ilişkisini güçlendiren prosedürler içeren bazı geçmiş çalışmalar da bu kapsamda değerlendirilebilir. Bunlar arasında, katılımcıların hayatlarından fotoğraflar ipucu olarak kullanıldığında anıların daha canlı ve daha fazla yeniden yaşanırcasına (*reliving*) hatırlanması ve kişilerin kendi yazdığı genel olaylar ipucu olarak sunulduğunda hatırlanan anıların daha fazla tekrar edilmiş olaylar olması sayılabilir (St.Jacques, Conway ve Cabeza 723; Conway ve Bekerian 119).

Yukarıda sunulan bulgular, her ikisi de istemli olarak hatırlanan anılar olmasına rağmen D+OA'lar ve Ü+OA'ların bazı açılardan birbirinden farklı özellikler taşıdığını açıkça göstermektedir. Ayrıca, Conway'ın ("Sensory-Perceptual Episodic..." 1378) beklentisinin aksine D+OA'ların seyrek olmadığı, istemli hatırlama içerisinde Ü+OA'lar ile benzer sıklıkta gözlendikleri de bilinmektedir (Barzykowski ve Staugaard, "Does Retrieval..." 526; Harris, O'Connor ve Sutton 209; Jeunehomme ve D'Argembeau 259; Uzer, Lee ve Brown 1301). Buna karşılık, İ+OA'ları İ-OA'lar ile karşılaştıran neredeyse hiçbir çalışmada İ+OA'lar geri çağırma mekanizmaları dikkate alınarak ayrıştırılmamıştır. Bu ayrımı dikkate alan tek çalışma ise gruplar arası bir desende yürütüldüğü için, anıların özelliklerine ilişkin bulguların bireysel faktörlerden etkilenme olasılığını dışlayamamaktadır (Barzykowski ve Staugaard, "Does Retrieval..." 524).

1.2. İstemsiz ve İstemli Otobiyografik Anıların Karşılaştırılması

İ-OA'lar ve İ+OA'ların aynı episodik bellek sisteminin ürünü olduğu düşünülmektedir (Berntsen, "The Unbidden Past..." 139). İki tür anı arasındaki en önemli benzerlik anıların ömür içerisindeki dağılımlarına ilişkindir. Bunun en açık kanıtı ise her iki türde de çocukluk amnezisi (*childhood amnesia*) ve sonralık (*recency*) etkileriyle birlikte yalnızca pozitif anılar için anı tümseği (*reminiscence bump*) bulunmuş olmasıdır (Berntsen ve Rubin, "Emotionally Charged..." 636). Buna karşın, bu anı türleri arasında anıdaki olayların kimi özellikleri, hatırlamanın fenomenolojisi ve hatırlanma sırasında yaşanan deneyimler açısından farklılıklar gözlenmiştir. Aşağıda çalışma ile ilgili olan konularda önceki araştırmaların işaret ettiği farklılıklar özetlenmiştir.

Hatırlanma Süresi. İ+OA'lara kıyasla, İ-OA'lar çok daha kısa sürede erişilen anılardır (Ball 137; Barzykowski ve Staugaard, "How Intention..." 330; Berntsen, Staugaard ve Sorensen 433; Cole, Staugaard ve Berntsen 382; Schlagman ve Kvavilashvili 924, 927). Buna İ-OA'ların yukarıdan-aşağıya işleme gerektirmeyen ve görece otomatik bir sürecin sonucu olarak ipucunun anıyı çağrışımsal olarak doğrudan tetikleemesinin neden olduğu düşünülmektedir (Berntsen, Staugaard ve Sorensen 440). Benzer şekilde, D+OA'ların hatırlanma sürelerinin Ü+OA'lardan daha kısa olması geri çağırma mekanizmaları açısından tutarlı bulgulardır (Uzer, Lee ve Brown 1300-1301).

Fenomenoloji. İ-OA ve İ+OA'ları fenomenolojik özellikleri açısından karşılaştıran çalışmalarda ise çelişkili bulgular elde edilmiştir. Ağırlıklı olarak İ-OA ve İ+OA'lar arasında anının *canlılığı* açısından fark gözlenmemiş olmakla birlikte (Berntsen ve Hall 794; Johannessen ve Berntsen 855; Mace ve diğerleri, "Accuracy and Perspective..." 25; Schlagman ve Kvavilashvili 927), İ-OA'ların İ+OA'lara kıyasla daha *canlı* hatırlandığını gösteren bulgular da mevcuttur (Berntsen ve Jacobsen 1100). İ+OA'lara kıyasla, İ-OA'lar olayların tutarlı bir *hikâye* şeklinde hatırlanması ya da olayın geçtiği *mekânın* hatırlanması açısından katılımcılar tarafından daha zayıf olarak değerlendirildiyse de, anının *gerçekliğine inanma*, anıdaki *sesleri duyma*, *görüntüleri* görme değerlendirmeleri iki anı türü için benzerdir (Rubin, Boals ve Berntsen 604). Ayrıca katılımcıların olayların yaşandığını bilmekten ziyade olayı *hatırlama* değerlendirmelerinin İ-OA'lar için daha yüksek olduğunu işaret eden bulgular da mevcuttur (Berntsen ve Hall 794). Diğer bir çelişkili bulgu ise anıların hatırlandığı perspektife ilişkindir. Bir araştırmada katılımcıların İ-OA'larını olayı dışarıdan gören bir gözlemcinin bakış açısından ziyade kendi perspektiflerinden

hatırladıkları daha çok belirtildiyse de (Rubin, Boals ve Berntsen 604), sonraki çalışmalarda anının istemliliği ile perspektif arasında bir ilişki gözlenmemiştir (Johannessen ve Berntsen 855; Mace ve diğerleri, “Accuracy and Perspective...” 23). Özetle, fenomenolojik değerlendirmeleri inceleyen geçmiş çalışmalar İ-OA ve İ+OA’lar arasında bir fark olmadığını göstermiş ya da çelişkili bulgular elde etmiştir. Ancak unutulmamalıdır ki bu çalışmaların tamamında İ+OA’lar, D+OA ve Ü+OA olarak ayrıştırılmamıştır. Yukarıdaki bölümde de değinildiği gibi, D+OA’ların ve Ü+OA’ların kimi fenomenolojik özellikleri açısından (*canlılık, yeniden yaşanma*) birbirinden farklılaştıkları bilinmektedir (Harris ve O’Connor 213; St.Jacques, Conway ve Cabeza 723). Bu nedenle, bu iki İ+OA türünün bir bütün olarak değerlendirilmesinin, İ-OA’lar ile olası farklılıklarının gözlenmesini zorlaştırmış olması mümkündür. Diğer bir deyişle, İ-OA’lar ve İ+OA’lar arasında geri çağırma mekanizmalarından kaynaklanan fenomenolojik farklar var ise, bunun ancak İ+OA’ların D+OA ve Ü+OA’lar olarak ayrıştırıldığı bir çalışma tarafından gösterilmesi mümkündür.

Genel olarak, İ-OA ve İ+OA’lar arasındaki farkların, kodlamadan ziyade geri çağırma sürecinde etkin olan mekanizmalardan ileri geldiği düşünülmektedir (Berntsen, “The Unbidden Past...” 138). İ-OA’ların, tıpkı istemli olarak hatırlanan D+OA’lar gibi, çağrışımsal aktivasyon yoluyla bir ipucunun doğrudan belirgin bir otobiyografik anıyı aktive edebilme gücü taşıdığı ortaya çıktığı savunulmaktadır (Conway, “Memory and the self” 618). Bu güçlü çağrışımsal aktivasyonun hem hatırlamaya ilişkin üstbilişsel kararları etkileyeceği (örn., yeniden yaşama), hem de hatırlanan olay ile ilişkili niteliklerin (örn., anının bileşenleri) daha güçlü bir biçimde temsil edilmesine olanak vereceği düşünülebilir. Bu nedenle, aynı geri çağırma mekanizmalarını paylaşan İ-OA’lar ile D+OA’ların benzer ve Ü+OA’lardan daha güçlü fenomenolojik özellikler göstereceği beklenmelidir.

Olayların Merkeziliği. Yapılan günlük çalışmaları, İ+OA’lara kıyasla İ-OA’ların kişinin *hayat hikâyesi* ile daha az ilişkili, *kimliği* açısından daha az merkezi ve gelecek deneyimleri için daha az *referans noktası* olarak kabul edilen anılar olduğunu göstermektedir (Rubin, Boals ve Berntsen 604; Johannessen ve Berntsen 854). Berntsen (“The Unbidden Past...” 140), kişinin benlik şemaları ile tutarlı olmayan ve yaşam öyküsüyle daha az ilişkili olan anıların kasıtlı olarak hatırlanmaktansa kendiliğinden akla gelmesinin daha olası olduğunu savunmakta ve bu nedenle benlik ile daha az ilişkili olan anıların İ-OA’lar arasında İ+OA’larda olduğundan daha çok gözlenebileceğini vurgulamaktadır. Bu argüman, Benlik-

Bellek Sistemi modeli ile de tutarlıdır (Conway, “Memory and the self” 594). Bu modele göre, üretici geri çağırma esnasında “işler benlik” (*working self*) devreye girmekte ve ipuçlarının kişilerin benliği, hedefleri ve motivasyonları ile tutarlı bir şekilde detaylandırılmasına etki etmektedir (Conway, “Sensory-Perceptual Episodic...” 1377; Conway, “Memory and the self” 616). Bu durumda, ipucu ve anının çağrışımsal gücü nedeniyle kendiliğinden akla gelen İ-OA’ların olayların merkeziliği açısından yalnızca benlik ile tutarlı bir ipucu detaylandırma süreci içeren Ü+OA’lardan daha düşük olarak değerlendirileceği düşünülebilir.

Belirginlik. İ+OA’lara kıyasla İ-OA’lar, genel olaylardan ziyade daha fazla belirgin olaylar içermektedir (Berntsen, “Voluntary and Involuntary...” 121; Berntsen ve Hall 794; Berntsen ve Jacobsen 1100; Cole, Staugaard ve Berntsen 382; Johannessen ve Berntsen 854; Mace 921; Mace ve diğerleri, “Accuracy and Perspective...” 23; Schlagman & Kvavilashvili 924, 927;). İ-OA’ları tetikleyen ipuçlarının hiçbir anı tarama süreci gerektirmeden doğrudan olaya özgü bilgi dağarcığını aktive etmesi nedeniyle İ-OA’ların daha belirgin anılar olduğu düşünülebilir. Bu durumda, istemli anılar için de, D+OA’ların Ü+OA’lara kıyasla benzer belirginlik farkları taşımaları beklenmelidir. Ancak, istemli anılar içerisinde D+OA ve Ü+OA karşılaştırması yapan çalışmalarda çelişkili bulgular yer almaktadır: Kimi bulgular D+OA ve Ü+OA’ların belirginlik açısından farklılaşmadığını (Barzykowski ve Staugaard, “Does Retrieval...” 530; Uzer ve Brown 89), kimileri ise travma yaşamış kişilerdeki kapsamlı anı hatırlama eğiliminin D+OA’lar söz konusu olduğunda ortadan kalktığını ve böylece D+OA ile belirginlik arasında pozitif bir ilişki olabileceğini göstermiştir (Hauer ve diğerleri 449). Fakat bu araştırmalarda aslında katılımcılara yalnızca belirgin anılar hatırlamaları yönünde bir yönerge verilmiş olduğu için (Hauer ve diğerleri 447; Uzer ve Brown 86) ya da belirginlik değerlendirmesi anının içeriğinin analizinden ziyade katılımcıların öz bildirimlerine dayandığı için (Barzykowski ve Staugaard, “Does Retrieval...” 525) bu bulguların dikkatle yorumlanması gerekir. D+OA ve Ü+OA’ları sınıflandırmayan ancak belirginliği inceleyen başka çalışmalar, somut ve yüksek imgelem içeren ipuçlarının ardından hatırlanan istemli anılarda belirginlik oranının yüksek olduğunu ve bu durumun zihinsel yükten etkilenmediğini göstermiştir (Williams ve diğerleri 351; Williams, Healy ve Ellis 555). Bu bulgular, görece otomatik olan doğrudan geri çağırma mekanizması ile belirginlik arasındaki olası ilişkiyi işaret ediyor olabilir. Burada aktarılan çelişkili bulgular ve literatürdeki söz konusu eksik düşünüldüğünde, İ-OA, D+OA ve Ü+OA’ların belirginlik oranının aynı çalışma içerisinde karşılaştırılmasının önemi açıkça görülmektedir.

Hatırlanma Sırasında Yaşanan Deneyimler. Doğası gereği kasıtlı bir anı tarama sürecinin sonunda erişilen İ+OA'lara kıyasla, kendiliğinden akla gelen İ-OA'ların ardından gülme, gülümseme, gözlerin dolması gibi fiziksel tepkiler daha fazla verilmektedir (Berntsen ve Hall 794; Johannessen ve Berntsen 854). Benzer şekilde, bir İ-OA hatırlamak, bir İ+OA hatırlamaya kıyasla, kişinin duygudurumunda daha yoğun bir değişikliğe neden olmaktadır (Berntsen ve Hall 794; Rubin, Boals ve Berntsen 604; Johannessen ve Berntsen 854; Watson ve diğerleri 1387; Cole, Staugaard ve Berntsen 382). Bunun İ-OA'lar ansızın ve kendiliğinden akla geldikleri için kişilerin duygu düzenlemeye zaman ve kaynak bulamamaları nedeniyle olabileceği düşünülmektedir (Berntsen, *Involuntary Autobiographical Memories: An Introduction...* 132). Bu durum, iki anı türü arasındaki bu farkın geri çağırma mekanizmalarından ziyade anının hatırlanmasındaki istemsizlikten kaynaklandığına işaret etmektedir. Diğer bir deyişle, kendiliğinden hatırlanma özelliği taşıyan İ-OA'lara, hem D+OA'lardan hem de Ü+OA'lardan daha fazla fiziksel tepki verilmesi ve bu anıların her iki türdeki istemli anılara kıyasla daha fazla duygudurum değişikliğine neden olması beklenmelidir.

1.3. Çalışmanın Amacı

Yukarıda değinildiği gibi, İ-OA'lar ve İ+OA'lar arasındaki farklılıklar iki nedenle oluşabilir. Bunlardan ilki, anıların hatırlanmasının kasıtlı bir tarama süreci yoluyla gerçekleşip gerçekleşmediğidir. Diğer ise, geri çağırma mekanizmalarındaki farklılıktır. Bu farklardan yalnızca ilkinin dikkate alan geçmiş araştırmalar, basitçe, doğrudan geri çağırma mekanizmasıyla ulaşılan İ-OA'ları, doğrudan ve üretici geri çağırma mekanizmalarıyla ulaşılan istemli anıların bütünüyle (D+OA'lar ve Ü+OA'lardan oluşan İ+OA'lar ile) karşılaştırmıştır. Bu çalışma, İ-OA, D+OA ve Ü+OA'ların özelliklerini bireysel faktörleri de kontrol ederek grup-içi bir desende karşılaştıran ilk çalışmadır. Böylelikle İ-OA ve İ+OA'lar arasında gözlenen farkların hangilerinin geri çağırma mekanizmalarından, hangilerinin ise anı hatırlama sürecinin istem dışılığından ileri geldiği hakkında görgül kanıtlar elde edilmesi hedeflenmektedir. Ayrıca, bugüne dek yürütülen araştırmaların hiçbirinde ipuçlarının kişisel ayırt ediciliği kontrol edilmemiş, tüm geçmiş çalışmalarda İ-OA'lar ve İ+OA'lar farklı ipuçları ile hatırlanmıştır. Bu çalışmada İ+OA'lar için sunulacak ipuçlarını çeşitlendiren bir yöntem kullanılarak hem ipucunun kişisel ayırt ediciliği kontrol edilmiş, hem de aynı anının istemsiz ve istemli olarak

hatırlanması sağlanarak yalnızca hatırlamadaki istemin yarattığı etkiyi incelemek mümkün kılınmıştır.

Özetle, bu çalışmada önceki bölümlerde aktarılan bulgulara dayanarak, geri çağırma mekanizmaları benzer olan İ-OA ve D+OA'ların (1) anının hatırlanma süresi, (2) fenomenolojik değerlendirmeler, (3) olayların merkeziliği, (4) belirginlik açılarından farklılaşmaması; ancak her iki anı türünün de Ü+OA'lara kıyasla sırasıyla daha hızlı hatırlanan, daha güçlü fenomenolojik değerlendirmeler içeren, daha az merkezî olan ve daha belirgin olaylar olmaları beklenmektedir. Ancak, anının hatırlanması sırasında yaşanan deneyimler için geri çağırma mekanizmasından ziyade istemliliğin rol oynayacağından hareketle, İ-OA'ların her iki istemli anı türünden de daha fazla (5) fiziksel tepki ve duygudurum değişimini beraberinde getireceği beklenmiştir.

Ek olarak, ipuçlarının kişiselleştirilmesi, fenomenolojik değerlendirmelerde yalnızca istemin etkisinin ve olayın belirginliğinde yalnızca anıyı tetikleyen ipucunun etkisinin ayrıştırılarak incelenebilmesine olanak sağlamıştır. Fenomenolojik değerlendirmeler için literatürde yer alan çelişkili bulgular farklı özelliklerdeki olayların karşılaştırılmasından kaynaklanıyor ise, istemli ve istemsiz olarak aynı olay hatırlandığında fenomenolojik değerlendirmeler açısından fark olmamalıdır. Bununla beraber, İ-OA'ların İ+OA'lardan daha belirgin olaylar olması bu anıların kişisel olarak ayırt edici ipuçlarıyla tetiklenmesinden kaynaklanıyor ise, farklı olaylar içeren İ-OA ve İ+OA'lar aynı ipucu ile tetiklendiğinde belirginlik farkı ortadan kalkmalıdır.

2.Yöntem

2.1. Katılımcılar

İki oturumdan oluşan bu çalışmada analizler her iki oturuma da katılan katılımcılar üzerinden yapılmıştır. Çalışmanın ilk oturumuna 120 üniversite öğrencisi (86 K, 34 E) katılmıştır. Bu oturumda en az bir İ-OA hatırlayan 93 katılımcı ikinci oturuma davet edilmiş ve ikinci oturum katılan 70 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir (49 K, 21 E). Yönergeye uymama, istemsiz otobiyografik anılarını “istemli” olarak hatırladığını belirtme, çalışmanın amacını önceden biliyor olma ve katılımcı yaşının uçdeğer olması nedenleriyle toplam sekiz katılımcının (5 K, 3 E) verisi analizlere dâhil edilmemiştir. Özetle, istemli ve istemsiz anı karşılaştırması içeren tüm analizler 62 katılımcıdan elde edilen veriler (44 K, 18 E; $Ort_{yaş} = 21.05$, $SS_{yaş} = 1.41$) esas alınarak yürütülmüştür.

Katılımcılar, her iki oturuma da gönüllü olarak katılmış, katılımları karşılığında ek ders puanı almışlardır.

2.2. Materyal ve İşlem

Çalışma iki hafta arayla yürütülen iki oturumdan (sırasıyla, istemsiz anı ve istemli anı oturumları) oluşmaktadır. Oturumlar tüm katılımcılar için aynı sırada gerçekleştirilmiştir. İkinci oturuma, ilk oturumda en az bir istemsiz anı raporlamış olan katılımcılar e-posta yolu ile davet edilmişlerdir. Katılımcılara davet postasını rastgele olarak aldıkları belirtilmiş, iki oturumun birbiriyle ilişkili olduğu tüm araştırma sürecinin sonuna dek açıklanmamıştır. İnanırlığı artırmak amacıyla, aynı katılımcının iki oturumu farklı deney yürütücüleri tarafından ve farklı laboratuvar odalarında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama süreci, Boğaziçi Üniversitesi İnsan Araştırmaları Kurumsal Değerlendirme Kurulu'ndan etik onay alınmasını takiben başlamıştır. Katılımcılar bilgisayarlı laboratuvar ortamında deneye tek tek alınmıştır. Her oturumda katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmış ve iki oturumun da sonlanmasının ardından elektronik posta yolu ile geri bildirim sağlanmıştır.

2.2.1. I. Oturum: İstemsiz Otobiyografik Anılar

İ-OA'lar, orijinali Schlagman ve Kvavilashvili (920) tarafından geliştirilen Uyanıklılık Görevi (*vigilance task*) ile elde edilmiştir. Bu görevin orijinalinde Schlagman ve Kvavilashvili katılımcılara İ-OA'lara ilişkin bir önbilgilendirme yapmış ve görev sırasında istemsiz olarak akıllarına gelecek otobiyografik anıları rapor etmelerini istemiştir (922). Ancak böyle bir yönerge, katılımcıları zihinlerinde aktif olarak bir anı taramaya hazır hale getirebileceğinden, bu çalışmada Uyanıklılık Görevi yönergede küçük değişiklikler yapılarak uygulanmıştır. Katılımcılara İ-OA'lara ilişkin herhangi bir yönerge verilmemiş ve araştırmanın otobiyografik anılar ile ilişkisine yönelik bir bilgilendirme yapılmamıştır. Bunun yerine, oldukça durağan olan bu "odaklanma" görevini yürütürken akıllarına istemsizce *herhangi* bir görev-dışı düşünce gelmesi durumunda, bunu boşluk tuşuna basarak bildirmeleri istenmiştir (yönergede yapılan benzer değişiklikler için bkz. Barzykowski ve Niedzwienska 6; Barzykowski ve Staugaard, "Does Retrieval..." 522; Barzykowski ve Staugaard, "How Intention..." 325; Plimpton, Pattel ve Kvavilashvili 266; Vanucci ve diğerleri 3).

Deney içerisinde katılımcıların görevi, nadiren sunulan hedef uyarılara sesli bir biçimde “evet” tepkisi vermektir. Bunun yanısıra, katılımcılara görev sırasında akıllarına istemsizce görev-dışı bir düşünce (anılar, gelecek planları, düşünceler vb.) gelmesi halinde, hemen boşluk tuşuna basarak bildirmeleri gerektiği yönergesi verilmiştir. Boşluk tuşuna basıldığında deney duraklamakta ve katılımcılara bu görev-dışı düşüncenin türüne göre ilgili anket sunulmaktadır (*Anı Anketi, Geleceğe Yönelik Düşünceler Anketi, Anlık Düşünceler Anketi*). Anketin ilk kısmındaki soruların yanıtlanması takiben, yeniden bir görev-dışı düşünce raporlanana dek ya da görevin sonuna dek uyarı sunumu kaldığı yerden devam etmektedir. Tüm işlemin sonunda, katılımcılara görev esnasında raporladıkları her anı ve geleceğe yönelik düşünce için anketlerin ikinci kısımları sunulmuştur. Son olarak katılımcılara demografik form verilmiştir. Oturumun tamamı yaklaşık bir saat sürmüştür.

Uyanıklılık Görevi. Uyanıklılık Görevi, E-Prime 2.0 yazılımında hazırlanmış ve uygulanmıştır. Görevin orijinalinde olduğu gibi, deney içerisinde toplam 800 uyarı (785 çeldirici ve 15 hedef uyarı), her biri 1500 milisaniye ekranda kalacak şekilde art arda sunulmuştur (Schlagman ve Kvavilashvili 922). Hedef uyarılar, beyaz arkaplan üzerinde tamamı *dikey* olarak yer alan siyah çizgilerden oluşmaktadır. Dört-sekiz adet arasında dikey çizgiden oluşturulan altı farklı örüntüden biri rastgele seçilerek hedef uyarılar her 40-60 denemede bir (60-90 saniyede bir) olacak şekilde sunulmuştur. Çeldirici uyarılar ise, beyaz arkaplan üzerinde tamamı *yatay* olarak yer alan siyah çizgilerden oluşmaktadır. Dört-sekiz adet arasında yatay çizgiden oluşturulan 12 farklı örüntü, aynı örüntü tekrar etmeyecek biçimde seçkisiz sırada sunulmuştur. Ayrıca, her iki uyarı tipinde de (hedef, çeldirici) çizgilerin yanısıra ekranın tam ortasında Courier New 18 font ile siyah renkte yazılmış birer sözcük yer almaktadır. Bu sözcüklerin, hedef uyarının çok nadir belirmediği bu durağan görev içerisinde, aralarında otobiyografik anıların da yer alacağı istemsiz bazı düşünceleri tetiklemesi beklenmektedir. Orijinal çalışmada, uyarılar içerisinde sözcükler yerine söz öbekleri (örn., *kaçırılmış fırsat, karşıdan karşıya geçmek*) kullanılırken, bu araştırmada sözcükler kullanılarak (örn., *koşmak, kalabalık*) anıların kasıtlı olarak değil, istemsizce akla gelme özelliğinin güçlendirilmesi amaçlanmıştır.

Uyarı ekranlarında yer alan 800 sözcüğün seçilmesi için Türkçe kelime sıklığı sözlükleri temel alınarak 3-12 karakter uzunluğunda 1400 sözcüklük bir havuz oluşturulmuştur (Göz; Tekcan ve Göz). Somutluk ve imgelelenebilirlik değerleri

bulunmayan sözcüklerin değerlendirilmesi için, her sözcüğü minimum 42 kişinin değerlendirdiği iki adet önçalışma yapılmıştır (N= 584). Ayrıca, sekiz bağımsız kodlayıcı tarafından sözcüklerin duygusal değerlikleri de kodlanmıştır (%88 tutarlılık). Sonuç olarak, çeldirici ve hedef uyaranlar için kelime sıklığı, somutluk ve imgelelenebilirlik değerleri benzer olan ve duygusal değerlik için tutarlılık oranları en yüksek olan 115 pozitif, 115 negatif, 555 nötr olmak üzere toplam 800 sözcük deneyde hedef ve çeldirici uyaranlar ile birlikte sunulmak üzere seçilmiştir. Hedef uyaranlarda yer alan tüm sözcükler nötr olmak üzere, sözcükler uyaran ekranlarında seçkisiz sırada yer almıştır.

Katılımcılara deneyin esas amacının hedef uyaranlara verilen tepki doğruluğunu incelemek olduğu söylenmiş olsa da, gerçekte bu görev ile ekranda sunulan sözcüklerin tetiklediği İ-OA'ların incelenmesi amaçlanmıştır. Benzer geçmiş çalışmalarda hedef uyaranların tamamına yakınının (en düşük %95) doğru tespit edilmiş olduğu gösterildiğinden (Kvavilashvili ve Schlagman 337; Plimpton, Pattel ve Kvavilashvili 267; Schlagman ve Kvavilashvili 923; Vanucci ve diğerleri 4), kimi önceki çalışmalarda da olduğu gibi uyanıklılık görevine ilişkin doğru ve yanlış tepkilerin kaydı alınmamıştır (Barzykowski ve Niedzwienska 1; Barzykowski ve Staugaard, "Does Retrieval..." 519; Barzykowski ve Staugaard, "How Intention..." 321).

Görev Dışı Düşünce Anketleri. Otobiyografik anıların özelliklerini sorgulayan maddelerin yer aldığı *Anı Anketi*, deneyi uzun süre kesintiye uğratmamak amacıyla literatürde de sıkça uygulandığı şekilde iki bölüme ayrılmıştır (Barzykowski ve Niedzwienska 6-7; Cole ve Berntsen 276; Plimpton, Pattel ve Kvavilashvili 267; Schlagman ve Kvavilashvili 923). İlk kısımdaki sorular, deney içerisinde katılımcıların anıyı hatırlamalarının hemen ardından, anının özelliklerinin yitmesine zaman verilmeden sunulmuştur. Bu sorular, genel olarak anıların hatırlanması sırasında yaşanan deneyimlere (fiziksel tepki, duygudurum değişimi vb.) ve fenomenolojik özelliklere (örn., anıların görüntüler, sesler vb. bileşenleri) ilişkindir. Anketin ikinci kısmı ise, anının yazılabileceği bir alan ve genellikle olayların özelliklerine (yaşandığı zaman, hatırlanma sıklığı, olayın önemi vb.) yönelik sorular içermektedir. Bu sorulara verilen yanıtların aradan geçen zamandan etkilenmeyeceği düşünüldüğünden bu kısım bütün anılar için tüm işlemin en sonunda verilmiştir. Anket soruları, literatürde sıklıkla kullanılan Otobiyografik Bellek Anketi'ndeki (Rubin, Schrauf ve Greenberg 889) ve Olayların Merkeziliği

Ölçeği'ndeki maddeler (Berntsen ve Rubin, "The Centrality..." 229) temel alınarak oluşturulmuştur. Ankette yer alan tüm sorular ekte sunulmuştur.

Geleceğe Yönelik Düşünceler Anketi'ndeki sorular, Berntsen ve Jacobsen'in zihinde zamanda yolculuk (*mental time travel*) çalışmasından uyarlanmıştır (1097) ve Anı Anketi'ndeki soruların birebir benzerlerini içermektedir. *Anlık Düşünceler Anketi* ise düşüncenin canlılık, imgelem ve duygusal değerliğine ilişkin sorular içermektedir. Bu iki anket, yalnızca çalışmanın esas amacını gizleme amacıyla kullanılmış ve elde edilen veriler hiçbir analize dâhil edilmemiştir.

2.2.2. II. Oturum: İstemli Otobiyografik Anılar

İstemli otobiyografik anılar, Galton-Crovitz ipucu sözcük yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcılara yönerge içerisinde otobiyografik anılara ilişkin açıklama yapılmıştır, sonrasında ipucu sözcükler tek tek sunularak her sözcüğün ardından bir anı hatırladıkları anda hemen boşluk tuşuna basmaları istenmiştir. İlk oturum ile benzer şekilde, katılımcılar boşluk tuşuna bastıkları anda uyaran sunumu duraklatılmış ve katılımcılara anının özelliklerini sorgulayan Anı Anketi'nin ilk kısmı sunulmuştur. Tüm sözcüklerin sunumunun ardından, ilk oturumda olduğu gibi deney süresince hatırlanan her anı için sırasıyla anketlerin ikinci kısımları doldurulmuştur. Son olarak katılımcılara demografik form verilmiştir. Tüm işlem, bu oturum için yaklaşık 45 dakika sürmüştür.

İpucu Sözcük Görevi. İpucu sözcük görevi, E-Prime 2.0 yazılımında hazırlanmış ve uygulanmıştır. Deney süresince katılımcılara anı hatırlatmak üzere üç tip ipucu sunulmuştur. Bunlar, "yeni ipucu", "aynı ipucu" ve "başlık ipucu"dur. *Yeni* ipuçları, katılımcıların ilk kez gördükleri, uyanıklılık görevi içerisinde kullanılmamış olan ipucu sözcüklerdir. İpucu sözcük görevi kullanılan geçmiş laboratuvar çalışmalarında olduğu gibi, İ-OA'ların bu ipuçları ile elde edilen İ+OA'lar ile karşılaştırılması hedeflenmiştir (Schlagman ve Kvavilashvili 922). Literatürdeki benzerlerinden farklı olarak, bu çalışmada anı türlerinin özelliklerinin karşılaştırıldığı tüm analizlerde, *yeni* ipuçları ile tetiklenen anılar D+OA ve Ü+OA'lar olarak ayrıştırıldıktan sonra incelenmiştir. *Aynı* ipuçları, katılımcıların ilk oturumda istemsizce hatırladıkları otobiyografik anılarını tetikleyen sözcüklerdir (örn., Uyanıklılık Görevi'nde İ-OA hatırlanmasına neden olan "arkadaş" sözcüğü). Bu ipuçları kullanılarak, İ-OA'lar ve İ+OA'lar arasındaki farkların sözcüklerin kişisel ayırt ediciliği sabit tutularak incelenmesi hedeflenmiştir. *Başlık* ipuçları ise, katılımcıların ilk oturumda hatırladıkları İ-OA'larını tanımlayan bir başlık olarak kendi yazdıkları (örn., aynı anı için katılımcının kendi yazdığı başlık olan "pizza")

sözcüklerdir (benzer kişisel ipucu oluşturma yöntemleri için bkz. Addis ve diğerleri 2910; Uzer ve Brown 86). Başlık ipuçları kullanılarak ise, ilk oturumda istemsiz olarak hatırlanan anıların bu kez istemli bir hatırlama yoluyla elde edilerek karşılaştırılması amaçlanmıştır. *Yeni* ve *aynı* ipuçları seçkisiz sırada sunulmuştur, ancak *başlık* ipuçları aynı anıları tetikleme amacı taşıdığı için iki oturumun ilişkili olduğu konusunda fikir verebileceğinden her zaman en son sırada gösterilmiştir. Her katılımcı bir İ-OA'sına ait olan *aynı* ya da *başlık* ipucundan yalnızca birini (örn., *arkadaş* ya da *pizza*) almıştır, hangi anı için hangi ipucunun sunulacağı seçkisiz olarak belirlenmiştir.

Her katılımcıya biri pozitif, biri nötr, biri negatif olmak üzere 3 adet *yeni* ipucu sözcük, oluşturulan üç farklı sözcük setinin birinden seçkisiz olarak sunulmuştur. Sözcük setleri, aynı 1400 kelimelik havuzdan seçilerek oluşturulmuştur. Kelime sıklığı, somutluk ve imgelenebilirlik değerleri üç farklı sözcük seti için farklılaşmamaktadır. *Aynı* ve *başlık* ipuçları ise, her katılımcının kendi İ-OA'larındaki tetikleyici ya da başlık sözcüklerden oluşturulduğu için her katılımcı için farklı sözcüklerdir. Kişinin hatırladığı İ-OA sayısına bağlı olarak maksimum üçer adet *aynı* ve *başlık* ipucu kullanılmıştır. Her sözcük 60 saniye süre ile ekranda kalmış, katılımcının tepki vermemesi durumunda her kategori için bir yedek sözcük daha sunulmuştur.

Anı Anketi. Anı Anketi'nin ilk kısmı, ilk oturumda sunulan Anı Anketi'nde yer alan *göreve odaklanma*, *istemsizlik* ve *tetikleyici* maddeleri dışında aynı maddeleri içermektedir. Buna ek olarak, D+OA ve Ü+OA'ların sınıflandırılmasında kullanılmak üzere *strateji* ve *bilgi kullanımı* soruları eklenmiştir (Uzer, Lee ve Brown 1298). Anketin ikinci kısmı ise ilk oturumdaki Anı Anketi'nin ikinci kısmıyla birebir aynıdır. Ankette yer alan tüm sorular ekte sunulmuştur.

2.3. Kodlama ve Veri Analizi

Anı anketlerine katılımcılar tarafından yazılmış olan tüm anlatılar, iki bağımsız kodlayıcı tarafından değerlendirilmiştir. Otobiyografik anı olarak sınıflandırılmayan bir anlatı, analizlere dâhil edilmemiştir. Ayrıca, Singer ve Blagov sınıflandırma kılavuzu esas alınarak anıların belirginliği kodlanmıştır (Üç kategorisi olan belirginlik için Cohen's $\kappa = .867$). *Belirgin (specific)* anılar, bir günden kısa süren biricik olaylardır. *Olaysal (episodic)* anılar, bir günden uzun süreli birbirini takip eden olaylar dizisi olarak tanımlanmaktadır. *Kapsamlı (generic)* anılar ise, belirli bir zaman periyodu içerisinde tekrarlayan benzer olayların bütününden oluşmaktadır. Kodlayıcılar arası anlaşmazlık tartışma yoluyla çözülmüştür.

D+OA ve Ü+OA'lar geçmiş çalışmalarda olduğu gibi katılımcıların *strateji ve bilgi kullanımı* sorularına verdikleri yanıtlar esas alınarak sınıflandırılmıştır (Jeunehomme ve D'Argambeau 258; Uzer, Lee ve Brown 1297). *İpucu sözcüğün görülmesiyle derhal akla geldiği ve anıya ulaşmada kişinin hayatıyla ilgili bir bilgi kullanmasına gerek duyulmadığı* belirtilen anılar D+OA'ları, *derhal akla gelmeyen ve kişinin anıya ulaşmada kendi hayatından bilgilerden yararlandığı* belirtilen anılar ise Ü+OA'ları oluşturmuştur. Katılımcı bir anı için bu iki soruya benzer doğrultuda yanıtlar vermemiş ise o anı iki şekilde de kodlanmamış, analizlerin dışında bırakılmıştır.

Araştırmanın verileri grup-içi desende tüm katılımcılardan elde edilen çoklu ölçümlerden oluştuğu için literatürdeki benzer örneklerde olduğu gibi varyans analizleri katılımcıların üç farklı türdeki anılarının (İ-OA, D+OA, Ü+OA) ortalama değerleri üzerinden gerçekleştirilmiştir (Berntsen ve Hall 793; Schlagman ve Kvavilashvili 923). Aksi belirtilmedikçe, İ-OA, D+OA ve Ü+OA'ların karşılaştırıldığı tüm analizlere, karşılaştırılabilir olması açısından yalnızca *yeni* ipuçları ile hatırlanmış D+OA ve Ü+OA'lar dâhil edilmiş ve tüm ikili karşılaştırmalarda Bonferroni yöntemi kullanılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Betimleyici Bulgular

Analize dâhil edilen 62 kişiden toplam 127 İ-OA ($Ort = 2.05$, $SS = 1.12$), 66 geleceğe yönelik istemsiz düşünce ($Ort = 0.53$, $SS = 0.82$), ve 33 anlık düşünce ($Ort = 1.06$, $SS = 1.29$) elde edilmiştir. Tek yönlü tekrarlı ölçümler varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, görev-dışı düşünce tipinin görev-dışı düşünce sayısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır, $F(2, 122) = 33.24$, $p < .001$, $MSE = 1.10$, $\eta_p^2 = .35$. Katılımcılar, istemsiz anı hatırlamaya yönlendirilmiş olmasalar dahi, geleceğe yönelik düşüncelere ($p < .001$) ve anlık düşüncelere ($p < .05$) kıyasla daha çok sayıda İ-OA raporlamışlardır. İ-OA'lar, çoğunlukla (%82.7) Uyanıklılık Görevi içerisinde yer alan sözcükler tarafından tetiklenmiştir. Bu anılar, başka bir tetikleyicisi olan anılardan (%5.5) ve tetikleyicisi katılımcı tarafından belirlenemeyen anılardan (%11.8) anlamlı olarak daha fazladır, $\chi^2(2, N=127) = 139.91$, $p < .001$. Özetle, Uyanıklılık Görevinde yer alan sözcükler, katılımcılara İ-OA hatırlatmakta başarılı olmuştur.

İkinci oturumda, üç tip ipucu (“yeni”, “aynı”, “başlık” ipuçları) ile elde edilen toplam 289 İ+OA’nın 239’u, *strateji* ve *bilgi kullanımı* sorularına verilen yanıtlar esas alınarak D+OA ve Ü+OA olarak sınıflandırılmıştır. Kalan anılar geri çağırma mekanizmalarının karşılaştırıldığı analizlere dâhil edilmemiştir. “Yeni” ipuçları ile anı hatırlanırken üretici geri çağırma mekanizması (%61.8), doğrudan geri çağırma mekanizmasına kıyasla (%38.2) daha fazla kullanılmıştır, $\chi^2(1, N=144) = 8.03, p < .01$. “Aynı” ipuçları ve “başlık” ipuçları ile hatırlanan anılarda ise, D+OA’lar (sırasıyla %79.6, %80.4), Ü+OA’lara (sırasıyla %20.4, %19.6) kıyasla daha fazladır, $\chi^2(1, N=49) = 17.16, p < .001, \chi^2(1, N=46) = 17.04, p < .001$.

3.2. İ-OA, D+OA ve Ü+OA’ların Karşılaştırılması

Hatırlanma Süresi. Anıların hatırlanma süresi, İ-OA’lar ve Ü+OA’lar için benzer şekilde hesaplanmıştır: Katılımcının boşluk tuşuna basarak anıyı hatırladığını belirttiği zamandan anısını tetikleyen sözcüğün (istemsiz) ya da ipucu sözcüğün (istemli) sunum zamanı çıkarılarak o anıya ilişkin hatırlanma süresi elde edilmiştir. İ-OA’ların hatırlanma süresi, yalnızca deneyde yer alan sözcükler tarafından tetiklenen anılar için hesaplanmıştır. Analize üç anı türünde de anı hatırlamış olan kişiler dâhil edilmiştir. Tek yönlü tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçlarına göre¹, anı türünün hatırlanma süresi üzerindeki etkisi anlamlıdır, $F(1.18, 25.93) = 18.19, MSE = 140637.4, p < .001, \eta_p^2 = .45$. İkili karşılaştırma sonuçları, araştırmanın hipotezini destekler niteliktedir. İ-OA’lar ($Ort = 4.33, SS = 3.85$) ve D+OA’lar ($Ort = 4.71, SS = 4.11$), Ü+OA’lara kıyasla ($Ort = 18.53, SS = 14.34$) daha kısa sürede hatırlanmıştır (sırasıyla, $p = .001, p < .001$). Biri istemsiz, biri istemli bir hatırlamanın sonucu olsa da, İ-OA ve D+OA’ların hatırlanma süreleri arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır, $p > .05$. Aynı analiz, katılımcıların bu üç tür anıdan yalnızca ilk raporladıkları anıların hatırlanma süreleri üzerinden de gerçekleştirilmiş ve benzer bulgular elde edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1’de özetlenmiştir.

Fenomenolojik Özellikler. Anı türünün kişilerin fenomenolojik değerlendirmeleri üzerinde bir etkisi olup olmadığını araştırmak üzere her üç türde de anı hatırlamış olan katılımcılar üzerinden bir dizi tek yönlü tekrarlı ölçümler ANOVA gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

¹ Mauchly Küresellik testi sonucuna göre, küresellik varsayımı sağlanmadığından serbestlik dereceleri üzerinde Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır ($\chi^2(2) = 25.06, p < .001, \epsilon = .589$).

Tablo 1. Anı türlerine göre hatırlanma süresi ve fenomenolojik özellikler

	İ-OA		D+OA		Ü+OA		ANOVA	
	Ort	SS	Ort	SS	Ort	SS	F	η_p^2
Hatırlanma Süresi								
<i>Ortalama Süre</i>	4.33 _a	3.85	4.71 _a	4.11	18.53 _b	14.34	18.19***	.453
<i>Ortalama Süre (İlk Anılar)</i>	3.37 _a	3.57	4.28 _a	4.15	11.68 _b	8.13	11.79***	.410
Üstbilişsel Kararlar								
<i>Yeniden yaşama</i>	4.14 _{a,b}	1.69	4.72 _a	1.49	3.61 _b	1.62	5.66**	.154
<i>Zamanda geriye dönme</i>	4.44 _a	1.81	5.59 _b	1.37	4.50 _a	1.68	6.26**	.168
<i>Hatırlama / Bilme</i>	5.28 _{a,b}	1.75	5.50 _a	1.60	4.47 _b	1.74	4.35*	.123
<i>Gerçek / Hayal</i>	5.66 _{a,b}	1.14	6.17 _a	0.97	5.25 _b	1.30	8.76***	.220
Canlılık	4.65 _{a,b}	1.35	5.17 _a	1.35	4.38 _b	1.35	3.29*	.096
Anının Bileşenleri								
<i>Görüntüler</i>	5.15 _{a,b}	1.25	5.67 _a	1.29	4.83 _b	1.56	4.24*	.120
<i>Sesler</i>	2.68	1.59	3.41	2.19	2.86	1.84	1.96	.149
<i>Duygular</i>	3.94 _{a,b}	1.58	4.66 _a	1.62	3.70 _b	1.74	5.08**	.141
<i>Konuşmalar</i>	2.79	2.01	3.42	2.00	3.08	2.16	1.06	.033
<i>Mekân</i>	5.70	1.48	5.88	1.40	5.58	1.49	0.39	.012
<i>Uzamsal Düzen</i>	4.96	1.77	4.80	1.71	4.73	1.93	0.18	.006
<i>Hikâye</i>	3.69	1.72	4.17	1.83	3.33	1.61	2.96	.087

Aynı altsimgeleri taşımayan ortalamaların farkı anlamlıdır, $p < .05$.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Üstbilişsel kararları gösteren *yeniden yaşama* ($p < .01$), *zamanda geriye dönme* ($p < .01$), *hatırlama/bilme* ($p < .05$) ve *gerçek/hayal* ($p < .001$) değerlendirmeleri üzerinde anı türünün anlamlı etkileri bulunmuştur. *Zamanda geriye dönme* dışındaki tüm üstbilişsel kararlar için, İ-OA'lar D+OA ve Ü+OA'lar ile benzerdir, $p > .05$. Ancak, D+OA'lar Ü+OA'lara kıyasla tüm üstbilişsel kararlar için daha yüksek değerlendirmeler almıştır, $p < .05$.

Anı türünün anıların *canlılığı* üzerindeki etkisi de anlamlıdır ($p > .05$). D+OA'lar, Ü+OA'lara kıyasla daha canlı olarak değerlendirilmiş, İ-OA'lar diğer iki anı türünden de farklı bulunmamıştır ($p > .05$).

Anının bileşenleri açısından ise, anı türünün yalnızca *görüntüler* ($p < .05$) ve *duygular* ($p < .01$) değerlendirmeleri üzerinde anlamlı etkileri vardır. D+OA'lar için yapılan değerlendirmeler, Ü+OA'lara kıyasla daha yüksektir. Hiçbir bileşene ilişkin süreçte İ-OA ve D+OA farkı anlamlı değildir ($p > .05$).

Anıların hangi perspektiften (hatırlayıcının kendi perspektifi /gözlemci perspektifi / her ikisi de) hatırlandığı ile anı türü arasındaki ilişki ise marjinal düzeyde anlamlıdır, $\chi^2 (4, N = 271) = 9.26$, $p = .055$. İ-OA'ların çoğu katılımcıların kendi perspektifinden (%41) ya da her iki perspektiften birden (%42) hatırlanmış; D+OA ve Ü+OA'lar ise çoğunlukla katılımcıların kendi perspektifinden (sırasıyla, %62 ve %47) hatırlanmıştır. Ancak, gözlemci perspektifinden hatırlama, Ü+OA'lar içerisinde İ-OA ve D+OA'lara kıyasla daha yaygındır.

Ayrıca, katılımcılara sunulan *aynı ve başlık* ipuçları, istemsizce hatırlanan olaylardan bazılarının ($n=77$), bir sonraki oturumda istemli bir biçimde yeniden hatırlanmasına (%89.6 D+OA) olanak sağlamıştır. Aynı anının istemli ve istemsizce hatırlanması sonrası katılımcıların yaptığı fenomenolojik değerlendirmeler bir dizi bağlantılı örneklerle t -testi yürütülerek karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Geri çağırma mekanizmasından bağımsız olarak, aynı olayın istemli bir biçimde hatırlanması, istemsizce hatırlanmasına göre, daha yüksek *yeniden yaşama* ve *zamanda geriye dönme* değerlendirmesi almış, İ+OA’lar daha *canlı* olarak hatırlanmış ve bu anılarda *sesler*, *uzamsal düzen* ve *hikâye* bileşenleri katılımcılar tarafından daha yüksek olarak değerlendirilmiştir ($p < .05$).

Yalnızca yakın geçmişte (son bir yıl içerisinde) yaşanmış olaylar için aynı analizler tekrar edildiğinde ise, Tablo 2’de sunulduğu üzere, *sesler* ve *hikâye* bileşenleri ($p < .05$) dışındaki değerlendirmelerin İ-OA’lar ve İ+OA’lar için anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($p > .05$). Özetle, yakın geçmişte yaşanmış olan olayların istemli ya da istemsiz olarak hatırlanması fenomenolojik değerlendirmelerin çoğunda anlamlı farklılara neden olmamıştır.

Tablo 2. Aynı olayların istemsiz ve istemli olarak hatırlanmasında fenomenolojik değerlendirmeler

	Tüm anılar (n=77)					Yakın Geçmişteki (<1 yıl) Anılar (n=45)				
	İ-OA		İ+OA		t(76)	İ-OA		İ+OA		t(44)
	Ort	SS	Ort	SS		Ort	SS	Ort	SS	
Üstbilişsel Kararlar										
<i>Yeniden yaşama</i>	4.09	1.82	4.62	1.68	2.15*	4.31	1.77	4.93	1.67	1.84
<i>Zamanda geriye dönme</i>	4.22	2.12	4.82	1.53	2.43*	4.67	2.02	5.24	1.32	1.76
<i>Hatırlama / Bilme</i>	5.32	1.67	5.38	1.53	.26	5.42	1.80	5.53	1.62	.39
<i>Gerçek / Hayal</i>	5.70	1.58	5.77	1.28	.42	6.00	1.24	6.24	0.88	1.36
Canlılık	4.86	1.54	5.31	1.46	2.38*	5.13	1.39	5.38	1.51	.98
Anının Bileşenleri										
<i>Görüntüler</i>	5.42	1.50	5.51	1.38	.52	5.40	1.66	5.56	1.47	.58
<i>Sesler</i>	3.53	2.07	4.12	2.06	2.44*	3.53	2.10	4.28	2.08	2.42*
<i>Duygular</i>	4.38	1.57	4.30	1.81	.34	4.62	1.41	4.40	1.81	.68
<i>Konuşmalar</i>	3.51	2.17	3.66	2.15	.58	3.58	2.11	3.91	2.21	.96
<i>Mekan</i>	5.84	1.58	6.00	1.32	.84	5.73	1.64	5.87	1.62	.49
<i>Uzamsal Düzen</i>	4.87	1.87	5.26	1.62	2.03*	4.75	1.86	5.29	1.69	1.94
<i>Hikâye</i>	3.83	1.92	4.60	1.75	3.40**	4.16	1.89	4.84	1.65	2.29*

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Olayların Merkeziliği. Üç farklı anı türünün (İ-OA, D+OA, Ü+OA) katılımcıların olayın merkeziliği değerlendirmelerine etkisi olup olmadığı, bir dizi tekrarlı ölçümler ANOVA ile incelenmiştir. Beklenenin aksine, anının merkeziliği ile ilişkili hiçbir değerlendirme üzerinde (*önem, hayat hikâyesi, diğer deneyimler, geleceğe etkileri, dönüm noktası*) anı türünün anlamlı etkisi bulunmamıştır, $F < 1$.

Belirginlik. Tüm anılar iki bağımsız kodlayıcı tarafından belirgin, olaysal ya da kapsamlı anılar olarak sınıflandırılmıştır. Geçmiş çalışmalarda analizlerin yalnızca belirgin olan ve olmayan anılar üzerinden gerçekleştirmiş olması nedeniyle, (örn., Berntsen ve Hall 793; Schlagman ve Kvavilashvili 924, 927) olaysal ve kapsamlı anılar özet anılar olarak birlikte ele alınmıştır. 2 x 3 Ki Kare Bağımsızlık Testi sonuçları, anı türü (İ-OA, D+OA, Ü+OA) ve belirginlik (belirgin anılar, özet anılar) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir, $\chi^2 (2, N = 270) = 7.47, p < .01^2$. Bulgular hipotezi destekler niteliktedir; belirgin olaylar İ-OA'lar içerisinde (%88.1) ve D+OA'lar içerisinde (%85.5), Ü+OA'lar içerisinde olduğundan (%74.2) daha yaygındır.

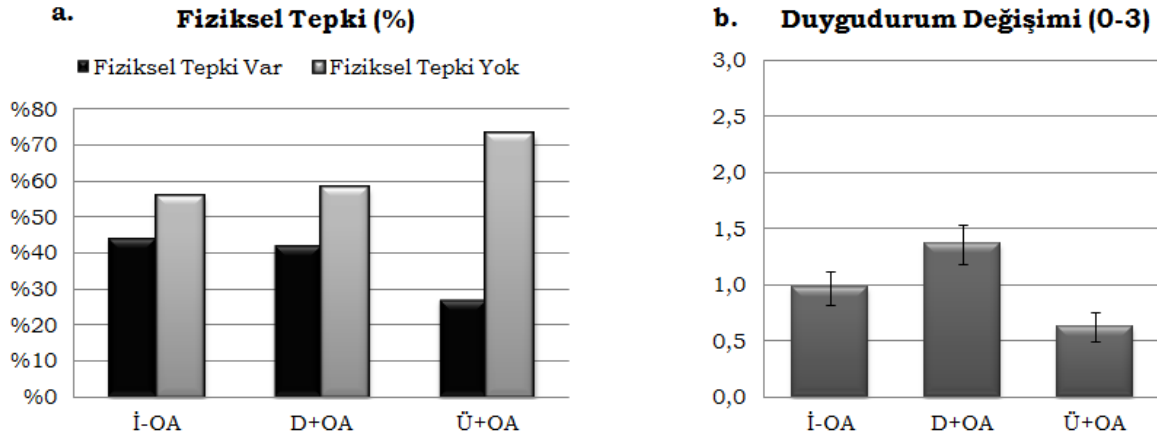
İpucunun kişisel ayırt ediciliğini kontrol etmek amacıyla *aynı* ipucu ile hatırlanan anılar da belirginlik açısından incelenmiştir. Önceden İ-OA'yı tetikleyen sözcük bu kez bir Ü+OA için ipucu olarak verildiğinde, katılımcılar farklı bir olayı hatırlasalar dahi, geri çağırma mekanizmalarından bağımsız olarak bu olayların tamamı (N=17, %100) belirgin olayları içermiştir. Başka bir deyişle, aynı sözcüklerle hatırlanan farklı Ü+OA'lar ile karşılaştırıldığında, İ-OA'ların belirginlik üstünlüğü ortadan kalkmıştır.

Fiziksel Tepki & Duygudurum Değişimi. Anıyı hatırlar hatırlamaz katılımcının bir fiziksel tepki verip vermemesi ile anı türü (İ-OA, D+OA, Ü+OA) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, $\chi^2 (2, N = 271) = 6.94, p < .05$. Katılımcılar, İ-OA (%44) ve D+OA'larının (%42) yarıya yakınında bir fiziksel tepki verdiklerini belirtirken, Ü+OA'larda hatırlama sırasında fiziksel tepki verilen anılar (%27) verilmeyen anılara kıyasla daha azdır (bkz. Şekil 1a).

² Bir istemsiz otobiyografik anının içeriği katılımcı tarafından kişisel olduğu için yazılmamış; bu nedenle kodlanamamıştır.

Anı türünün duygudurum değişimi üzerindeki etkisi, değişimin pozitif ya da negatif oluşundan bağımsız olarak değişimin yoğunluğu açısından (0-3 arasında) incelenmiştir. Tek yönlü tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları³, anı türünün duygudurum değişimi yoğunluğu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir, $F(1.67, 51.90) = 7.07, p < .01, MSE = .73, \eta_p^2 = .19$. İkili karşılaştırma sonuçlarına göre, İ-OA ($Ort = .97, SS = .68$) ve D+OA'lar ($Ort = 1.36, SS = .99$) duygudurum değişimi açısından birbirinden farklılaşmamıştır ($p > .05$). D+OA'lar ardından yaşanan değişim Ü+OA'lar ardından ($Ort = .63, SS = .71$) yaşanan değişimden anlamlı bir biçimde daha yoğundur, $p < .01$. İ-OA'lar ve Ü+OA'lar sonrasında yaşanan duygudurum değişimleri arasında ise marjinal seviyede anlamlı bir fark bulunmuştur, $p = .07$ (bkz. Şekil 1b). Özetle, anının hatırlanmasından sonra kişinin yaşadığı duygudurum değişimi, hatırlamadaki kasıtlılıktan ziyade geri çağırma mekanizmalarına bağlı olarak meydana gelmiştir.

Şekil 1. Anı türlerine göre (a) fiziksel tepki ve (b) duygudurum değişimi



3.3. Anıların Diğer Özellikleri

Anıların Eskiliği. Katılımcıların olay yaşandığı sırada kaç yaşında olduklarını belirtebildikleri anıları (n=266) üzerinden gerçekleştirilen tek yönlü tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları, anı türünün anının ne derece geçmişte yaşandığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir, $F(2, 40) = .46, MSE = 8.97, p > .05$. Son bir yıl içerisinde yaşandığı belirtilen anıların sayıca fazla olması nedeniyle tüm anılar yakın (<1 yıl) ve uzak (>1 yıl) geçmişte yaşanan anılar olarak sınıflandırılarak yeniden incelenmiştir. 2 x 2 Ki Kare Bağımsızlık Testi sonuçlarına göre anıların

³ Mauchly Küresellik testi sonucuna göre, küresellik varsayımı sağlanmadığından serbestlik dereceleri üzerinde Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır ($\chi^2(2) = 6.49, p < .05, \epsilon = .837$).

yakın geçmişte yaşanması ile anı türü arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur, $\chi^2 (2, N = 266) = 6.94, p < .05$. İ-OA'ların yarından fazlası (%54.1) son bir yıl içerisinde yaşanan olaylar iken, D+OA'lar ve Ü+OA'ların çoğunluğunu (sırasıyla, %65.5 ve %66.3) bir yıldan eski olaylar oluşturmuştur.

Tekrar. Anı türünün hatırlanan olayların ne sıklıkla düşünülerek tekrar edildiği (*thought rehearsal*) üzerindeki etkisi de anlamlıdır, $F(2, 62) = 3.44, MSE = 3.07, p < .05, \eta_p^2 = .10$. İ-OA'lar ($Ort = 3.97, SS = 1.84$) ve D+OA'lar ($Ort = 3.72, SS = 1.68$) benzer seviyelerde üzerinde düşünülen anılar iken ($p < .05$); her iki anı türünün de Ü+OA'lara kıyasla ($Ort = 2.88, SS = 1.62$) daha fazla tekrar edilmiş anılar olduğu gözlenmiştir ($p < .05$). Anı türünün olayların ne sıklıkla konuşularak tekrar edildiği (*talk rehearsal*) üzerindeki etkisi ise anlamlı bulunmamıştır, $F(2, 62) = 0.56, MSE = 2.78, p > .05$.

Anılar Zinciri. Hatırlanan anıların sunulan ipucunun ardından akla gelen tek anı ya da art arda hatırlanan anılar zincirinin (*chaining*) bir parçası olup olmadıkları da anı türleri açısından incelenmiştir. 2 x 3 Ki Kare Bağımsızlık testi sonuçları, anı türü ve anılar zinciri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir, $\chi^2 (2, N = 270) = 21.36, p < .001$. İ-OA ve D+OA'ların büyük çoğunluğunun (sırasıyla %74.6 ve %81.8) ipucunun ardından hatırlanan tek anı olduğu belirtilmişken, Ü+OA'ların yarısı (%50.6) art arda hatırlanan anılar zincirinin bir halkası olarak tanımlanmıştır.

4. Tartışma

Bu çalışmada, aynı katılımcı grubundan elde edilen istemsiz otobiyografik anılar (İ-OA) ile doğrudan geri çağırma (D+OA) ve üretici geri çağırma yoluyla erişilen istemli otobiyografik anılar (Ü+OA), olayların özellikleri, anıların fenomenolojileri ve hatırlanma sırasında kişinin yaşadığı deneyimler açısından karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma, geri çağırma mekanizmaları ortak olan anıların (İ-OA ve D+OA), istemsiz ve istemli anılar arasındaki olası farkları ortaya koyması açısından önemlidir. Bugüne dek bu konuda yapılmış yalnızca bir çalışma bulunmakla birlikte, yöntemsel kısıtlılıklar nedeniyle aynı kişilerin üç tür anılarını inceleme olanağı sunmamaktadır (Barzykowski ve Staugaard, "Does Retrieval..." 523). Bu nedenle, bizim çalışmamız gerek anıların özelliklerini daha kapsamlı bir şekilde incelemesi gerekse grup-İ bir desen kullanılarak bireysel faktörleri dışlıyor olması açısından literatüre önemli katkılar sunmaktadır. Ayrıca bu çalışma, istemsiz olarak hatırlanmış olayların kişiselleştirilmiş ipuçları yoluyla istemli olarak da hatırlanmasını sağlayarak diğer tüm koşullar sabit iken yalnızca "istem" in

etkisini inceleme olanağı bulan ilk çalışmadır. Araştırmanın temel sonuçları aşağıda birkaç başlık altında tartışılmıştır.

4.1. Geri Çağırma Mekanizmalarından Kaynaklanan Farklılıklar

Araştırmanın hipotezi ile tutarlı olarak İ-OA'lar ve D+OA'lara benzer sürelerde erişildiği, fakat her ikisinin de Ü+OA'lardan daha kısa sürede hatırlandığı bulunmuştur. Bu bulgu, istemsiz bellek çalışmaları (Ball 137; Berntsen, Staugaard ve Sorensen 433; Schlagman ve Kvavilashvili 924, 927) ile istemli bellek bağlamında D+OA ve Ü+OA'ları karşılaştıran çalışmalar ile (Harris, O'Connor ve Sutton, 210; Uzer, Lee ve Brown 1299) tutarlıdır ve İ-OA'ların doğrudan geri çağırma yoluyla erişilen anılara örnek olduğu savını desteklemektedir (Conway, "Memory and the self" 618). Ayrıca, Uzer, Lee ve Brown geri çağırma mekanizması ayrımı yapılmayan istemli bellek çalışmalarında elde edilen hatırlama sürelerinin gerçekçi süreleri yansıtmadığını belirtmektedir (1305). Bu çalışmanın bulguları İ-OA ve İ+OA karşılaştırması yapan çalışmalar için de bu görüşün geçerli olduğunu vurgulamıştır.

İleri sürdüğümüz gibi, anılar arasındaki belirginliğin de geri çağırma mekanizmalarına göre değiştiği gözlenmiştir. Hem İ-OA'lar hem de D+OA'lar, Ü+OA'lardan daha belirgin olaylar içermiştir. Bu durum, Ü+OA'ların genellikle art arda gelen anılar zincirinin bir parçası olduğu bulgusuyla da örtüşmektedir. Zincir içerisinde yer alan anıların ipuçları detaylandırıldıkça birbirini tetiklemiş olması ve bu sayede birbirini takip eden (olaysal) ya da benzer bir temada toplanan (kapsamlı) anıların hatırlanmasına yol açmış olması mümkündür. İ+OA'lara kıyasla İ-OA'lar için geçmiş çalışmalarda tekrarlı olarak gözlenen belirginlik üstünlüğünün (örn., Berntsen ve Hall 794; Schlagman & Kvavilashvili 924, 927) İ-OA'ların ayırt edici bir ipucu tarafından doğrudan olaya özgü bilgileri aktive etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Berntsen, *Involuntary Autobiographical Memories: An Introduction...* 128). Diğer yandan istemli bir hatırlama, anı ile bağlantısı yeterince güçlü olmayan ipuçları için genelden özele doğru giden hiyerarşik bir yapının taranmasını gerektirir (Conway, "Memory and the self" 608; Conway ve Pleydell-Pearce 262). Bu nedenle, İ-OA'ların istemli anılar içindeki iki türden yalnızca Ü+OA'lara kıyasla belirgin olması literatürü desteklemektedir. Ayrıca, ipucunun kişisel ayırt ediciliği kontrol edildiğinde (İ-OA'lar ve İ+OA'lar aynı ipucu sözcük ile tetiklendiğinde) belirginlik farkının ortadan kalkmış olması, Berntsen'in (*Involuntary Autobiographical Memories: An Introduction...* 128) belirginliğe ilişkin yukarıda değinilen açıklamasıyla da örtüşmektedir. Önceki bir çalışmada kişiselleştirilmiş

ipuçları ve genel ipuçları verilen koşullarda D+OA ve Ü+OA'ların belirginliği farklı bulunmamıştır (Uzer ve Brown 88). Ancak katılımcılardan özellikle belirgin anılar hatırlamalarını isteyen söz konusu araştırmanın bizim çalışmamızla bu açıdan önemli bir yöntemsel farklılık gösterdiği göz önünde bulundurulmalıdır.

Hatırlama sırasında yaşanan deneyimlere ilişkin bulgular incelendiğinde de geri çağırma mekanizmaları arasındaki farklılık öne çıkmıştır. Beklenenin aksine, Ü+OA'lara kıyasla, hem İ-OA'ların hem de D+OA'ların hatırlanmasından sonra daha çok fiziksel tepki verilmiş ve bu anı türlerinin ikisi de kişilerin duygudurumlarını Ü+OA'lardan daha çok etkilemiştir. İ-OA'ların istemli hatırlamanın bir türü olan Ü+OA'lardan daha fazla duygusal etkiler taşıması şaşırtıcı değildir (Berntsen ve Hall 794; Johannessen ve Berntsen 854). Ancak İ-OA'lar ve D+OA'lar arasındaki benzerlik dikkat çekicidir. Bu durum ansızın akla gelen İ-OA'ların duygu düzenlemeye olanak tanınamasından çok duygunun çağrışımsal aktivasyonu (*associative activation of memory*) yaklaşımıyla tutarlı görünmektedir (Power ve Dalgleish 129). Bu yaklaşıma göre, bir ipucu çağrışımsal olarak bir anıyı nasıl aktive ediyorsa, o anıdaki duyguyu da aynı şekilde geri getirmektedir. İpucu-anı bağı daha kuvvetli olduğu için çağrışımsal olarak doğrudan erişilen İ-OA ve D+OA'larda duygusal etkilerin daha yoğun olması bu yaklaşımla örtüşmektedir.

Anıların ne derece tekrar edilen olaylar olduğu da geri çağırma mekanizmalarına göre değişmiştir. Ü+OA'lara kıyasla İ-OA ve D+OA'lar, üzerinde daha fazla düşünülmüş olaylardır. Bu sonuçlar, literatürdeki benzer bulgularla tutarlıdır (Cole, Staugaard ve Berntsen 382; Jeunehomme ve D'Argembeau 260; Schlagman ve Kvavilashvili 927; Harris, O'Connor ve Sutton 213). Daha fazla tekrar edilen anılar bellekte daha kalıcı olmakta ve ipucu-anı bağı kuvvetlendirdiği için daha kolay ulaşılabilir olmaktadır (Hintzman 263; MacLeod 42). Böylelikle daha sık tekrar edilmiş anıların istemli ya da istemsiz olarak doğrudan erişilme olasılıklarının arttığı düşünülebilir.

4.2. Hatırlamanın İstem Dışı Olmasından Kaynaklanan Farklılıklar

Olayların son bir yıl içerisinde yaşanmış olmalarıyla istemli ya da istemsiz biçimde hatırlanmaları arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Her iki istemli anı türüne kıyasla İ-OA'ların içerisinde son bir yılda yaşanan olayların oranı daha yüksektir. İ-OA'ların yarısından fazlasının son bir yıl içerisinde yaşanan olaylar olduğu literatürdeki başka araştırmalar tarafından da vurgulanmıştır (Berntsen, "Involuntary Autobiographical Memories" 443; Berntsen, *Involuntary Autobiographical Memories: An Introduction...* 70). Yakın geçmişte yaşanan olayların

zihinde kendiliğinden akla gelmesinin kişiye süregelen hedefleri ve geçmişte yaşadıkları arasında bağ kurma olanağı sağlaması açısından işlevsel olduğu düşünülmektedir (Berntsen, “Involuntary Autobiographical Memories” 449).

4.3. İstemli ve İstemsiz Anılar Arasındaki Benzerlikler

Ü+OA'ların hatırlanması esnasında kişilerin hayatlarına dair bazı bilgilerden yararlanmaları nedeniyle diğer iki anı türüne göre daha merkezi olaylar olmaları beklenmiştir. Bu beklentinin aksine, anının önemi, kişinin hayat hikâyesinin bir parçası olması, diğer deneyimleri ve geleceği etkilemesi ile dönüm noktası olması açılarından üç anı türü de birbirine benzer şekilde değerlendirilmiştir. Bu bulgular, önceki çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmemektedir (Johannessen ve Berntsen 854; Rubin, Boals ve Berntsen 604). Ancak bu durum değerlendirilirken söz konusu çalışmaların bizim çalışmamızdan farklı olarak günlük tutma yöntemiyle gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Hintzman İ-OA'ların hatırlanması ve zihinde fark edilmesi kadar katılımcıların bu anılarını raporlamaya değer bulmalarının da önemli olduğunun altını çizmiştir (264). Bizim çalışmamızdaki gibi süregelen görevin kesintiye uğratılmasını gerektiren bir yöntemde katılımcıların yeterince önemli bulmadıkları İ-OA'ları için deneyi durdurmak istememiş olmaları olasıdır. Bu durum görece daha merkezi olan İ-OA'ların raporlanmasına yol açmış olabilir.

Çalışma sonucunda fenomenolojik değerlendirmelere ilişkin de önemli bulgular elde edilmiştir. İ-OA'lar her iki istemli anı türünden de çoğu fenomenolojik değerlendirme açısından farklı bulunmamıştır. Ancak D+OA'lar birçok açıdan Ü+OA'lardan daha güçlü fenomenolojik özellikler taşımıştır. Bu sonuç, benzer bulgular elde etmiş önceki istemli bellek çalışmaları ile tutarlıdır (Harris, O'Connor ve Sutton 213; St.Jacques, Conway ve Cabeza 723). Tulving'in (46) deyimiyle “geri çağırma durumundaki” (*retrieval mode*) kişi, geçmişte yaşanan bir olayı yeniden yapılandırmaya hazırlıklıdır (Conway, “Sensory-Perceptual Episodic...” 1378). Doğrudan geri çağırılan anılarda gözlenmesi beklenen fenomenolojik üstünlüğün, bu mekanizmayı kullanan fakat istemli olarak hatırlanan anılar için görülmesinin nedeni bu olabilir.

Son olarak, aynı anıların hem istemli hem de istemsiz olarak hatırlanması sonucunda istemli hatırlamanın *yeniden yaşanma, zamanda geriye dönme, canlılık, sesleri duyma, uzamsal düzen* ve tutarlı bir *hikâye* oluşturma açılarından fenomenolojik olarak daha üstün olduğu bulunmuştur. Ancak yakın geçmişte (son bir yıl içinde) yaşanan olayların istemli ya da istemsiz olarak hatırlanmaları

arasında fenomenolojik özelliklerin çoğu açısından fark olmamıştır. Grup içi desende yürütülen diğer çalışmalarda olduğu gibi, araştırmanın amacının gizlenebilmesi için İ-OA ve İ+OA oturumlarının sırası dengelenmemiştir (Cole ve Berntsen 278; Schlagman ve Kvavilashvili 922). Bu durum, aynı olayların istemli olarak hatırlanmadan önce ilk oturumda en az bir kez daha tekrar edilmesine neden olmuştur. Anıların ilk ve ikinci oturumda belirtilen *hatırlanma sıklığı* arasındaki fark kontrol edildiğinde de aynı sonuçlar elde edilmiş olsa dahi bu bulguların dikkatle yorumlanması gerekir. Aynı anıların sırası dengelenmiş oturumlarda hatırlanmasını sağlayabilecek yöntemler geliştirilerek gelecek çalışmalar tarafından bu bulguların geçerliliği incelenebilir.

5. Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular genel olarak İ-OA'lar ve İ+OA'lar arasında gözlenen farkların büyük çoğunluğunun geri çağırma mekanizmalarından ileri geldiğini göstermiştir. Gelecek çalışmaların anılar arasındaki karşılaştırmaları bu ayrımı dikkate alarak gerçekleştirmesi hem kuramsal olarak daha uygun olacak hem de literatürde bugüne dek yer alan çelişkili bulguları açıklayabilecek bir bakış açısı sunacaktır. Ayrıca, doğrudan ve üretici geri çağırmaya benzer mekanizmaların yer aldığı gösterilmiş olan episodik gelecek düşünceleri (*episodic future thoughts*) çalışmalarından hareketle (Jeunehomme ve D'Argembeau 254), zamanda istemsiz zihinsel yolculuk (*involuntary mental time travel*) alanında da benzer bir ayrımın gözetilmesi yeni bir araştırma alanı olabilir.

Teşekkür

Veri toplama sürecindeki destekleri için Bihter Akyol, Duygu Özbağcı, Ecem Bartu, İrem Ergen, Nağme Kan ve Yağmur Callak'a, ipucu sözcüklerin değerlendirilmesi ve anıların kodlanmasındaki yardımları için Aslı Aktan Erciyes, Dilay Z. Karadöller, Erdem Emin Akçay, Fatma Gül, Melih Barsbey, Melisa Akan, Merve Mutafoğlu ve Müge Özvarol'a ve araştırma üzerindeki değerli yorumları için Prof. Dr. Ayşecan Boduroğlu'na teşekkür ederiz.

KAYNAKÇA

Addis, Donna Rose ve diğerleri. "Routes to the Past: Neural Substrates of Direct and Generative Autobiographical Memory Retrieval." *Neuroimage* 59.3 (2012): 2908-2922.

- Ball, Christopher T. "Can We Elicit Involuntary Autobiographical Memories in the Laboratory." *Involuntary Memory* Ed. John H. Mace. Malden, MA: Blackwell. 2007. 127-152.
- Barzykowski, Krystian ve Agnieszka Niedźwieńska. "The Effects of Instruction on The Frequency and Characteristics of Involuntary Autobiographical Memories." *PloS one* 11.6 (2016): 1-15.
- Barzykowski, Krystian ve Soren Rislov Staugaard. "Does Retrieval Intentionality Really Matter? Similarities and Differences Between Involuntary Memories and Directly and Generatively Retrieved Voluntary Memories." *British Journal of Psychology* 107.3 (2016): 519-536.
- ."How Intention And Monitoring Your Thoughts Influence Characteristics of Autobiographical Memories." *British Journal of Psychology* 109.2 (2018): 321-340.
- Berntsen, Dorte. *Involuntary Autobiographical Memories: An Introduction To The Unbidden Past*. Cambridge University Press, 2009.
- . "Involuntary Autobiographical Memories." *Applied Cognitive Psychology* 10.5 (1996): 435-454.
- . "The Unbidden Past: Involuntary Autobiographical Memories As A Basic Mode of Remembering." *Current Directions in Psychological Science* 19.3 (2010): 138-142.
- . "Voluntary And Involuntary Access to Autobiographical Memory." *Memory* 6.2 (1998): 113-141.
- Berntsen, Dorte ve David C. Rubin. "Emotionally Charged Autobiographical Memories Across the Life Span: The Recall of Happy, Sad, Traumatic and Involuntary Memories." *Psychology and Aging* 17.4 (2002): 636-652.
- . "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 (2006): 219-231.
- Berntsen, Dorte ve Anne Stærk Jacobsen. "Involuntary (Spontaneous) Mental Time Travel into The Past and Future." *Consciousness and cognition* 17.4 (2008): 1093-1104.
- Berntsen, Dorte ve Noline Marie Hall. "The Episodic Nature of Involuntary Autobiographical Memories." *Memory & Cognition* 32.5 (2004): 789-803.

- Berntsen, Dorthe, Soren Rislov Staugaard ve Louise Maria Torp Sorensen. "Why Am I Remembering This Now? Predicting The Occurrence of Involuntary (Spontaneous) Episodic Memories." *Journal of Experimental Psychology: General* 142.2 (2013): 426-444.
- Cole, Scott N. ve Dorthe Berntsen. "Do Future Thoughts Reflect Personal Goals? Current Concerns and Mental Time Travel into The Past and Future." *The Quarterly Journal of Experimental Psychology* 69.2 (2016): 273-284.
- Cole, Scott N., Soren R. Staugaard ve Dorthe Berntsen. "Inducing Involuntary and Voluntary Mental Time Travel Using A Laboratory Paradigm." *Memory & Cognition* 44.3 (2016): 376-389.
- Conway, Martin A. "Sensory-Perceptual Episodic Memory and Its Context: Autobiographical Memory." *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences* 356 (2001): 1375-1384.
- . "Memory and the self." *Journal of Memory and Language* 53.4 (2005): 594-628.
- Conway, Martin A. ve Christopher W. Pleydell-Pearce. "The Construction of Autobiographical Memories in the Self-Memory System." *Psychological Review* 107.2 (2000): 261-288.
- Conway, Martin A. ve Debra A. Bekerian. "Organization in Autobiographical Memory." *Memory & Cognition* 15.2 (1987): 119-132.
- Göz, İlyas. *Yazılı Türkçenin Kelime Sıklığı Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu, 2003.
- Harris, Celia B., Akira R. O'Connor ve John Sutton. "Cue Generation and Memory Construction in Direct And Generative Autobiographical Memory Retrieval." *Consciousness and cognition* 33 (2015): 204-216.
- Hauer, Beatrijs J.A. ve diğerleri. "Autobiographical Memory Specificity After Manipulating Retrieval Cues in Adults Reporting Childhood Sexual Abuse." *Journal of Abnormal Psychology* 117.2 (2008): 444-453.
- Hintzman, Douglas L. "Research Strategy in the Study of Memory: Fads, Fallacies, and the Search for The 'Coordinates Of Truth'." *Perspectives on Psychological Science* 6.3 (2011): 253-271.
- Jeunehomme, Olivier ve Arnaud D'Argembeau. "Prevalence And Determinants of Direct and Generative Modes of Production of Episodic Future Thoughts in the Word Cueing Paradigm." *The Quarterly Journal of Experimental Psychology* 69.2 (2016): 254-272.

- Johannessen, Kim Berg ve Dorte Berntsen. "Current Concerns in Involuntary And Voluntary Autobiographical Memories." *Consciousness and Cognition* 19.4 (2010): 847-860.
- Kvavilashvili, Lia ve Simone Schlagman. "Involuntary Autobiographical Memories in Dysphoric Mood: A Laboratory Study." *Memory* 19.4 (2011): 331-345.
- Mace, John H. "Episodic Remembering Creates Access to Involuntary Conscious Memory: Demonstrating Involuntary Recall on A Voluntary Recall Task." *Memory* 14.8 (2006): 917-924.
- Mace, John H. ve diğerleri. "Accuracy and Perspective in Involuntary Autobiographical Memory." *Applied Cognitive Psychology* 25.1 (2011): 20-28.
- ."Voluntary Remembering: Elucidating The Mental Strategies Used to Recall the Past." *Applied Cognitive Psychology* 31.2 (2017): 156-163.
- MacLeod, Colin M. "The Six R's of Remembering." *Canadian Psychology* 54.1 (2013): 38-49.
- Plimpton, Benjamin, Priya Patel ve Lia Kvavilashvili. "Role of Triggers and Dysphoria in Mind-Wandering About Past, Present and Future: A Laboratory Study." *Consciousness and Cognition* 33 (2015): 261-276.
- Power, Michael J. ve Tim Dalgleish. "Two Routes to Emotion: Some Implications of Multi-Level Theories of Emotion for Therapeutic Practice." *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 27.2 (1999): 129-141.
- Rasmussen, Anne S. ve Dorte Berntsen. "The Unpredictable Past: Spontaneous Autobiographical Memories Outnumber Autobiographical Memories Retrieved Strategically." *Consciousness and Cognition* 20.4 (2011): 1842-1846.
- Rubin, David C. ve Dorte Berntsen. "The Frequency of Voluntary And Involuntary Autobiographical Memories Across The Life Span." *Memory & Cognition* 37.5 (2009): 679-688.
- Rubin, David C., Adriel Boals ve Dorte Berntsen. "Memory in Posttraumatic Stress Disorder: Properties of Voluntary and Involuntary, Traumatic and Nontraumatic Autobiographical Memories in People With and Without Posttraumatic Stress Disorder Symptoms." *Journal of Experimental Psychology: General* 137.4 (2008): 591-614.
- Rubin, David C., Robert W. Schrauf ve Daniel L. Greenberg. "Belief and Recollection of Autobiographical Memories." *Memory & Cognition* 31.6 (2003): 887-901.

- Schlagman, Simone ve Lia Kvavilashvili. "Involuntary Autobiographical Memories in and Outside the Laboratory: How Different Are They from Voluntary Autobiographical Memories?." *Memory & Cognition* 36.5 (2008): 920-932.
- Singer, Jefferson A. ve Pavel S. Blagov. *Classification System and Scoring Manual For Self-Defining Autobiographical Memories*. Connecticut College, 2000.
- St. Jacques, Peggy L., Martin A. Conway ve Roberto Cabeza. "Gender Differences in Autobiographical Memory for Everyday Events: Retrieval Elicited by Sensecam Images versus Verbal Cues." *Memory* 19.7 (2011): 723-732.
- Tekcan, Ali İ. ve İlyas Göz. *Türkçe kelime normları*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, 2003.
- Tulving, Endel. *Memory and Consciousness*. Oxford: Oxford University Psychology Series No.2, 1983.
- Uzer, Tuğba ve Norman R. Brown. "The Effect of Cue Content on Retrieval From Autobiographical Memory." *Acta psychologica* 172 (2017): 84-91.
- Uzer, Tuğba, Peter J. Lee ve Norman R. Brown. "On the Prevalence of Directly Retrieved Autobiographical Memories." *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 38.5 (2012): 1296-1308.
- Uzer, Tuğba. "Retrieving Autobiographical Memories: How Different Retrieval Strategies Associated with Different Cues Explain Reaction Time Differences." *Acta psychologica* 164 (2016): 144-150.
- Vannucci, Manila ve diğerleri. "Modifying the frequency and characteristics of involuntary autobiographical memories." *PloS one* 9.4 (2014): 1-7.
- Watson, Lynn Ann ve diğerleri. "The Characteristics of Involuntary and Voluntary Autobiographical Memories in Depressed and Never Depressed Individuals." *Consciousness and Cognition* 21.3 (2012): 1382-1392.
- Williams, J. M. G., H. G. Healy ve Nick C. Ellis. "The Effect of Imageability and Predicability of Cues in Autobiographical Memory." *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A* 52.3 (1999): 555-579.
- Williams, J. Mark G. ve diğerleri. "Retrieval of Autobiographical Memories: The Mechanisms and Consequences of Truncated Search." *Cognition and Emotion* 20.3-4 (2006): 351-382.

Ek. Anı Anketi'nde Yer Alan Sorular

^a Aşağıdakilerden hangisi bu anıyı hatırlama sürecinizi daha iyi tanımlıyor:

- (1) Anı aklıma bir anda geldi. (2) Bir anı hatırlamak için aktif bir şekilde zihnimi taradım.
(3) Karar veremiyorum. (**strateji**)

(1) Bu anı, ekrandaki sözcük tarafından doğrudan tetiklendi; anıyı hatırlamama yardımcı olması için kendi hayatıma dair herhangi, bir bilgi kullanmam gerekmedi. (2) Bu anı, ekrandaki sözcük tarafından doğrudan tetiklenmedi; anıyı hatırlamama yardımcı olması için kendi hayatıma dair bazı bilgiler kullanmam gerekti. (**bilgi kullanımı**)

Anıyı ...

canlı bir şekilde hatırladım. *

yalnızca bir durum, gözlem ya da sahne olarak değil, kelimeler veya resimler halinde akan bütün bir **hikâye** şeklinde hatırladım. *

Anıyı hatırladığımda ...

yeniden yaşıyormuş gibi hissettim. *

zihnimde **görüntüler** canlandı. *

zihnimde **sesler** canlandı*

o zaman hissettiğim **duyguları** hissedebildim. *

zihnimde ben veya başka insanlar **konusuyordu**. *

olayın geçtiği **mekanın** neresi olduğunu hatırlayabildim. *

olayın geçtiği mekanda kimin/neyni nerede durduğunu hatırlayabildim (**uzamsal düzen**)*

olayın başımdan geçtiğini **bilmekten** öte onu gerçekten **hatırladım**. *

olayın olduğu ana geri döndüğümü ve olayı dışarıdan seyreden biri değil, olaya yeniden doğrudan katılan biri olduğumu hissettim. *

dikkatim yürütmekte olduğum göreve **odaklanmıştı** *

Bu olayın **gerçekten** hatırladığım şekliyle gerçekleştiğine inanıyorum. *

Bu anıyı hatırlamak ...

sizi ne derece **şaşırttı**? *

duygudurumunuzda nasıl bir **değişiklik** yarattı? *

Şu an olayı hatırladığınızda **fiziksel** olarak **tepki** verdiniz mi? (Gülümsemek, gözleri dolmak, mırıldanmak gibi)

^a Lütfen bu anıyı ekrandaki hangi **kelimeden** yola çıkarak hatırladığınızı yazınız.

^b Bu anıyı şu an hatırlamanıza sebep olduğunu düşündüğünüz herhangi bir **tetikleyici** ipucu/unsur var mıydı? Lütfen belirtiniz.

Tek bir tetikleyici unsur size doğrudan bu anıyı mı anımsattı; yoksa hatırladığınız anı birbirini tetikleyen **anılar zincirinin** bir halkası mıydı?

^b Dikkat görevini yürütürken bu anıyı hatırlamanız ne derece sizin **isteminiz** doğrultusunda oldu? *

Bu anınıza, onu diğer anılarınızdan ayırabilecek ve size hep aynı anınızı hatırlatacağını düşündüğünüz, tek bir kelimedenden oluşan bir **başlık** vermek isteseydiniz, bu kelime ne olurdu?

*Bu anıyı ne **sıklıkla** hatırlarsınız? *

Bu olay gerçekleştiğinden beri...

*olay hakkında **düşündüm**. *

*olay hakkında **konuştum**. *

Bu olay(ın)...

+ **hayat hikâyem**in merkezî bir parçası haline geldiğini hissediyorum. *

+ **geleceğim** üzerindeki etkileri hakkında sık sık düşünürüm. *

+ **diğer deneyimlerimle** ilgili duygu ve düşüncelerimi etkiledi. *

+ **önemli** bir mesaj içermesi, hayatımda kritik bir dönüm noktasını temsil etmesi nedeniyle benim için anlamlıdır. *

+ hayatımda bir **dönüm noktası** oldu. *

*Anıdaki olay gerçekleştiğinde kaç **yaşındaydınız**?

^a Yalnızca İ+OA oturumunda sorulan sorular, ^b Yalnızca İ-OA oturumunda sorulan sorular

+ Anketlerin ikinci kısımlarında sunulan sorular

* Likert tipi maddeler: 1-7 aralığında (1-Hiç; 7- Tamamen/Şu an yaşıyormuş gibi), -3 ve +3 arasında (-3 Çok olumsuz; +3 Çok olumlu)