

## Reddedilme duyarlılığına ilişkin otobiyografik bellek özellikleri: Nitel yöntemli bir çalışma

Gün Pakyürek<sup>1</sup> , Gamze Şen<sup>2</sup> 

### Anahtar kelimeler

reddedilme duyarlılığı, otobiyografik bellek, olumlu-olumsuz anılar, tematik analiz

### Keywords

rejection sensitivity, autobiographical memory, positive-negative memories, thematic analysis

### Öz

Bu araştırmanın temel amacı, reddedilme yaşantılarına ilişkin anıların olumlu ya da olumsuz duygusal içeriğine paralel olarak değişen otobiyografik bellek özelliklerinin ve anıların tematik bileşenlerinin belirlenmesidir. Bu amaca bağlı olarak, reddedilme yaşantılarının hazır hale getirilmesi sonrası hatırlanan anıların belirleyicilerinin, 'ben-diğeri ilişkisi', 'anının bileşenleri' ve 'reddedilme duyarlılığı' ekseninde derinlemesine incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırmada 18-35 yaş aralığında (Ort. = 21.99, SS = 3.31) 402 katılımcı yer almıştır. İlk olarak katılımcılara Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) sunularak, daha sonra geri getirilecek otobiyografik anı için reddedilme yaşantısının tetiklenmesi amaçlanmıştır. İkinci aşamada katılımcılardan reddedilme durumuna ilişkin akıllarına ilk gelen ve iyi hatırladıkları hem olumlu hem de olumsuz anılarını yazmaları istenmiştir. Son aşamada ise katılımcılar bu anılardan birini seçmişler ve bu anıya göre Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeğini (OBÖÖ) doldurmuşlardır. Yapılan nicel analizlerde katılımcıların olumlu anıları olumsuz anılara kıyasla daha fazla hatırladıkları ve kabul edilme beklentisinin, reddedilme kaygısına göre daha yoğun yaşandığı bulunmuştur. Verilerin incelenmesinde kullanılan tümevarımsal tematik analiz prosedüründe: (1) anının duygusal içeriği, (2) reddedilme durumuna ilişkin atıflar, (3) ilişkilerde reddedilen olmak, (4) benliğe ve diğerine yönelik ihtiyaçlar, (5) reddedilme duyarlılığının kaynağı ve (6) reddedilme durumunda tetiklenen savunma mekanizmaları olmak üzere 6 temanın öne çıktığı görülmektedir. Tartışma ve sonuç bölümünde, sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, gelecek çalışmalar için kritik öneme sahip olabilecek değişkenlerle ilgili alanyazın doğrultusunda öneriler sunulmuştur.

### Abstract

**Autobiographical memory characteristic regarding rejection sensitivity: A qualitative study**  
The main purpose of this study was to determine the autobiographical memory characteristics that differ in parallel with the positive or negative emotional content of the memory. Depending on this purpose, it was aimed to examine the determinants in remembering memories in depth on the axis of "self-other relationship", "components of memory", and "rejection sensitivity". For this purpose, 402 participants between the ages of 18-35 ( $M = 21.99$ ,  $SD = 3.31$ ) participated in the study. Firstly, it was aimed to trigger the rejection experience for the autobiographical moment to be recalled later by presenting the Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ). In the second stage, the participants were asked to write down their first and well-remembered, both positive and negative memories of the rejection situation. In the last stage, the participants were expected to choose one of these memories and fill the Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire (AMCQ) depending to this memory. It was found that the participants remembered positive memories more than negative ones and the expectation of acceptance was experienced more intensely than rejection anxiety in the quantitative analysis. In the inductive thematic analysis procedure used in analyzing the data: (1) the emotional content of the memory, (2) references regarding the rejection situation, (3) being rejected in relationships, (4) the needs for the self and the other, (5) the source of rejection sensitivity, and (6) the defense mechanisms triggered in case of rejection which it is seen that 6 themes became prominent. Considering the limitations in the discussion and conclusion section, variables that may be critical for future studies are proposed in line with the relevant literature.

**Atf için:** Pakyürek, G. ve Şen, G. (2022). Reddedilme duyarlılığına ilişkin otobiyografik bellek özellikleri: Nitel yöntemli bir çalışma. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 30-48.

✉ **Gün Pakyürek** · gun.pakyurek@adu.edu.tr | <sup>1</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Aydın, Türkiye; <sup>2</sup>Dr. Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Konya, Türkiye

**Geliş:** 13.12.2020, **Düzeltilme:** 17.03.2021, **Kabul:** 11.04.2021



Yaşam deneyimimiz kişisel, duygusal olaylarla şekillenmektedir. Duygular kısmen duyumsal deneyim, büyük ölçüde de duygu ifadesini denetleyen biyolojik ve sosyal mekanizmalar tarafından inşa edilir (Forgas, 2000). Bu mekanizmaların eşsiz işleyişi, yaşanan olayı ve eşlik eden duyguları bireye özgü, benzersiz anılar şeklinde belleğimize kaydetmemize olanak tanırken; anıyı geri getirebilmemizi sağlayan ise otobiyografik belleğimizdir.

Otobiyografik bellek, bireylerin kendisiyle/hayatıyla ilgili olayların, öznel deneyimlerinin duyusal, algısal, kavramsal, duygusal özelliklerinin özetini ve görsel imgeleri içermekte olup onları hatırladığımızda, zamanda yolculuk hissi yaşamamızı sağlamaktadır (Brewer, 1986; Conway ve Rubin, 1993). Bu anılar, kişiye özel, kalıcı ve genellikle benlik saygısı ile ilgili bilgi sağlayıcı niteliktedir (Conway, 2005; Conway ve Jobson, 2012; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Otobiyografik bellek bilgi tabanından bir anının geri getirilmesiyle hatırlanan geçmişteki olaya özgü bilgiler bugünkü duyguları tetikleyebilmektedir (Philippot ve ark., 2003).

### Otobiyografik Bellekte Olumlu ve Olumsuz Duygular

Otobiyografik anılarla ilişkili duygusal etki incelendiğinde, olumsuz duyguların olumlu duygulara kıyasla daha hızlı kaybolma eğiliminde olduğu görülmektedir. Otobiyografik anılarda olumsuz duygulanımın olumlu duygulanıma kıyasla daha hızlı sönümlenmesi/solmasına ilişkin psikolojik bu olguya *Solma Etkisi Yanlılığı (SEY)* denmektedir (Cason, 1932; Holmes, 1970; Ritchie ve ark., 2015; Walker ve ark., 1997). Solma etkisi ile tutarlı bir şekilde, geriye dönük olarak olumlu hatıraların olumsuz anılara göre daha fazla hatırlanması da *Pollyanna ilkesi veya olumluluk yanlılığı* olarak adlandırılmaktadır (Matlin, 2016; Sedikides ve Skowronski, 2020). Yani SEY'in Pollyanna ilkesinden farklı olarak anahtar noktası anının hatırlanması/unutulması değil, anıyla ilişkilendirilen duygunun yoğunluğunun değişmesidir. Ancak, anılarla ilintilenmiş olumsuz duyguların ve olumsuz anıların hatırlama sürecinde bir avantaj yarattığına ilişkin görüşler de bulunmaktadır. Örneğin, Kensinger ve arkadaşları (2007) solma etkisi ve Pollyanna ilkesinden farklı olarak evrim kuramı bağlamında olumsuz duyguların bellek izini arttırıp, gelecekte aynı olumsuzlukları yaşamamak için bu anıların daha canlı hatırlanacaklarını ileri sürmüşlerdir.

Geçmiş deneyimler otobiyografik anılar haline gelir, deneyimlerin kabul veya reddedilişine göre baş etme stratejisi ve savunma mekanizmaları geliştirilir (Feldman ve Downey, 1994; Kensinger, 2007). Depresyon, kaygı bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluklarında olumsuz olaylarla baş etme stratejisi olarak anının detayları daha silik olup yaşanan olay genel hatlarıyla hatırlanabilmektedir (Brown ve ark., 2013; Moore ve Zoellner, 2007; Ricarte ve ark., 2016). Böylece anının olumsuz duygusu azalabilmekte ancak

bu strateji uzun vadede otobiyografik belleğin gelişimini kötü yönde etkileyebilmektedir (Moore ve Zoellner, 2007). Bu baş etme ve savunma mekanizmalarının kişisel ve kişilerarası işlevleri de bulunmaktadır (Downey ve Feldman, 1996). Otobiyografik anıların kişisel işlevi bireylerin kendi biyografik kimlikleri hakkında bilgi edinmeleri yoluyla benlik oluşturmalarına, kişilerarası işlevi ise otobiyografik anıların başkalarıyla paylaşılmasıyla sosyalleşmelerine hizmet etmektedir. Sonuç olarak, bu anılar gelecek yaşam olayları için yol gösterici bir hal almaktadır (Robinson, 1992). Bu yönüyle geçmiş yaşam deneyimlerinden ders alma yoluyla yaşanan olumsuz olayların dikkate alındığı söylenebilir. Buna karşın solma etkisi yanlılığının ve Pollyanna ilkesinin, benliğin olumlu değerini korumaya ve sürdürmeye yönelik tutarlılığını destekleyen yönüyle hem bilişsel hem de sosyal süreçlerle bağlantılı olduğu bilinmektedir (Matlin, 2016; Walker ve Skowronski, 2009). Buna göre, olumlu anıları daha fazla hatırlamanın bireyleri gündelik yaşam sorunları ya da geleceğe dönük sorunlar karşısında eyleme yönelik olmaya teşvik ederek, yaşam zorluklarıyla daha iyi başa çıkabilmelerini sağladığı bilinmektedir. Olumlu bir benlik algısı, bireyin sosyal dünyadaki en uygun (optimal) işleyişi için gerekli görülmektedir (Sedikides ve ark., 2004). Bu nedenle, hatırlanan otobiyografik olaylara yönelik olumlu duygusal anıların, benliğin olumlu yönlerini korumaya yardımcı olduğu söylenebilir. Ancak bu açıklama, otobiyografik belleğin içeriğinin olumlu olaylara ilişkin anılar ile sınırlı olduğu anlamına gelmez. Birçok olumsuz olay için, başlangıçtaki duygusal yoğunluk çok daha hızlı bir şekilde kaybolur. Çünkü yoğun bir olumsuz duyguyu sürdürmek, duyumsal ve biyolojik sistemlere gereksiz bir yük getirmektedir (Mischel ve Shoda, 1995; Taylor, 1991).

### Reddedilme Deneyimlerine İlişkin Otobiyografik Anılar

Olumsuz duyguların yoğun hissedildiği reddedilme deneyimleri de diğer yaşam olayları gibi, kişilerin hayatındaki yaygın olaylardır. Neredeyse herkes başkaları tarafından kişisel olarak reddedilme anılarına sahiptir. Bazı insanlar romantik ilişkilerinin bitişini, arkadaşlık ilişkilerinin yıkıldığını hatırlayabilirken; diğerleri ebeveynlerin yokluğunu veya kaçırılan bir iş şansını hatırlayabilir. Tüm reddedilme anıları otobiyografik belleğin bir parçasıdır (Rosenbach ve Renneberg, 2015). Otobiyografik anılar, temalarına veya niteliklerine göre farklı anı türleri şeklinde yapılandırılarak çalışılabilmektedir. Otobiyografik bellek alanında, çocukluk anıları (Conway ve ark., 2004), romantik ilişki anıları (Bluck ve ark., 2005), öztanımlayıcı anılar (Boyacıoğlu ve Akfırat, 2015), kızgınlık anıları (Üzer ve Gülgöz, 2015), benlik-saygısı anıları (Pillemer ve ark., 2007) gibi bazı özellikleriyle diğer otobiyografik anılardan ayrılan pek çok anı türü tanımlanmıştır. Bu anı türlerinin her birinde reddedilme

teması görülebileceği gibi, reddedilme anılarının ayrıca çalışılması da mümkündür.

Anılar, türlerine ve duygusal içeriklerine göre farklı anı özellikleri gösterebilmektedirler. Bunun temel sebeplerinden birisi otobiyografik anıların benlik amaç hiyerarşisine duyarlı olmasıdır (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Benlik-Bellek Sistem Modeline (Self Memory System Model) göre otobiyografik bellek amaca yönelik olarak kendini düzenlemektedir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Çalışan benlik (working self), otobiyografik veri tabanı ve kavramsal benlikle (conceptual self) ortak hareket edip anının hem benlik uyumunu hem de olayın orijinalliğini korumaya çalışmaktadır (Conway ve Jobson, 2012). Benlik uyumuyla çelişen anılar, çatışmaya yol açıp anıya erişimi zorlaştırabilmektedir (Conway, 2005). Özellikle başlangıçta, bebeklik ve çocukluk döneminde gelişen işleyen bağlanma modellerinin, erişimi kolaylaştırarak veya azaltarak bilgi tabanındaki hedefle ilgili bilginin erişilebilirliğini etkilediği bilinmektedir. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan veya güvensiz bağlanma stiline sahip kişilerin anılarında görülebildiği gibi, benlik uyumu ve anının olayın orijinaline uygun kaydı arasındaki denge sağlanamadığında anlatım bütünlüğü, anının duygusal yoğunluğu gibi anı özelliklerinde kimi değişimler görülmektedir (Conway ve ark., 2004). Benlik algısına bir tehdit oluşturması bakımından reddedilmenin sonucu olarak da otobiyografik bellek özelliklerinin farklılaşabileceği öngörülmektedir. Buna göre, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler sosyal etkileşimlerde aşırı uyarılmış olabileceği gibi, nötr veya görece olumlu durumlarda bile reddedildiği duygusu yaşayabilirler. Reddedilme karşısında kabul edilme beklentisi gerçekleştiğinde olumlu olarak hatırlanan anıların, tam tersi durumda olumsuz bir anıya dönüşebileceği düşünülmektedir. Bireyler, reddedilme (varsayılan) durumunda ise, genellikle saldırgan davranışlar, aşırı sosyal bağlılık ya da sosyal geri çekilme ile tepki verebilmektedirler (Ayduk ve ark., 2008; Watson ve Nesdale, 2012).

### Araştırmanın Amacı

Olumlu ve olumsuz otobiyografik anıların özellikleri üzerine alanyazında çeşitli çalışmalar oldukça tutarlı bulgular ortaya koymaktadır (Bohanek ve ark., 2005; D'argembeau ve ark., 2003; Ford ve ark., 2012; Öner ve Gülgöz, 2018). Bugüne kadar alanyazında otobiyografik bellek özellikleri birçok çalışmada niceliksel olarak incelenmesine karşın, bu karakteristiklerin içeriğine yönelik incelemeler görece azdır. Bu az sayıdaki çalışmalarda, otobiyografik belleğin genel olarak betimlenip değişkenlerin belirlenmesinden (Gülgöz ve Rubin, 2001); yaşam öykülerindeki kirlenme ve kefaret temalarının psikososyal adaptasyonlar ile psikolojik iyi olma durumlarıyla ilişkisine (McAdams ve ark., 2001) ve farklı yaşam öyküsü stratejilerinin kişinin

geçmişini nasıl yapılandırdığına (Dunlop ve ark., 2016) dair derinlemesine çalışmalar bulunmaktadır.

Bu araştırmanın ise iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki anının kişinin kendisi tarafından olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirilmesine paralel şekilde değişen otobiyografik bellek özelliklerinin belirlenmesidir. Bu kapsamda anının olumlu ya da olumsuz oluşuna göre bellekte iz bırakan özelliklerinin farklılaşacağı öngörülmektedir. İkincisi ise anı içeriği bileşenlerinin reddedilme durumu koşulları bakımından nitel yöntemle derinlemesine incelenmesidir. Mevcut çalışmada olumlu ya da olumsuz otobiyografik anı özelliklerinin nicel olarak karşılaştırılmasının ötesine geçilerek nitel yöntemlerin sağlayacağı derinlikli analiz imkânı doğrultusunda bu özelliklerin temalar haline getirilerek incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla nitel yöntem, ilgilenilen konuda ayrıntılı bilgi toplamaya, nicel araştırmalara yön vermeye yardımcı olacak hipotezler kurulmasına ve geliştirilen teorilerin doğru olup olmadığının anlaşılmasına yardımcı olacağı için seçilmiştir.

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırmaya 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde Aydın, Konya, Antalya ve Ankara illerinde yaşayan büyük kısmı üniversite, bir kısmı da lise mezunu ya da lisansüstü öğrencisi olarak eğitim gören, yaşları 18-35 arasında değişen, toplamda 439 kişi katılmıştır. İnternet üzerinden uygulanan form aracılığıyla yapılan uygulamada katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılardan 24'ü herhangi bir anı içeriği (olumlu-olumsuz-nötr) paylaşmayı sadece ölçükleri doldurdukları, 13'ü psikiyatrik veya nörolojik bir tanısı olduğu ve buna yönelik düzenli ilaç kullandığı gerekçesiyle araştırmaya dâhil edilmemiştir. Böylece örneklemin 360'ı üniversite öğrencisi (%89), 19'u lisansüstü öğrencisi (%5) ve 23'ü de lise mezunudur (%6). Araştırma, yaşları 18-32 arasında değişen 284 kadın ( $Ort. = 21.65, SS = 2.44$ ) ve 18-35 arasında değişen 106 erkek katılımcı ( $Ort. = 22.33, SS = 4.18$ ) olmak üzere toplam 402 kişi ile yürütülmüştür ( $Ort. = 21.99, SS = 3.31$ ).

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu** Araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, psikiyatrik tanısı olup olmaması durumu gibi araştırma için gerekli demografik özelliklerin öğrenilmesi amacıyla kullanılmıştır.

**Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği-RDÖ** RDÖ, kaygı dereceleri ve kabul edilme beklentilerini içeren hipotetik durumlar aracılığıyla reddedilme duyarlılığını ölçmeyi amaçlamaktadır (Downey ve Feldman, 1996).

Türkçe standardizasyonu, Göncü Köse ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. 18 maddeden oluşan ölçek, tek faktörlü bir yapıdadır. Katılımcılar 6'lı Likert tipli derecelendirme üzerinde 18 farklı reddedilme durumunu değerlendirmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .85, açıklanan varyansı %30.82 olarak bulunmuştur. Bu ölçüm aracı mevcut çalışmada reddedilme duyarlılığını tetikleyerek, kişilerin olumlu ve olumsuz anılarının geri getirilmesini kolaylaştırmak amacıyla otobiyografik bellek görevinden önce kullanılmıştır.

**Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği-OBÖÖ** Boyacıoğlu ve Akfırat (2015) tarafından geliştirilmiş 7'li Likert tipte bir ölçek olup 16'sı ters çevrilmesi gereken 63 maddeden oluşmaktadır. OBÖÖ şimdiye kadar öz tanımlayıcı anılarda, romantik ilişkilerde ve çocukluk anılarında test edilmiş olup Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .74 ve .96 aralığında bulunmuştur (Boyacıoğlu ve Akfırat, 2015). OBÖÖ önceki çalışmalarda 82 madde ve 17 farklı otobiyografik bellek özelliğini değerlendirse de problemliler çıkarılmasından sonra, 63 madde ile otobiyografik anıların 14 farklı otobiyografik bellek özelliğini güvenilir olarak ölçmektedir. Bu maddeler sırasıyla; canlılık, doğruluk inancı (anının hatırlandığı gibi gerçekleşmiş olduğuna dair inanç), mekân detayları, duygusal detaylar, erişilebilirlik, başkalarıyla paylaşma, gözlemci perspektifi, alan perspektifi, anlatım bütünlüğü, yeniden yaşarcasına hatırlama, duygusal değer, duygusal yoğunluk, duygusal mesafe ve duygusal aşırılıştırmadır. OBÖÖ ülkemizde, Japonya'da ve Amerika'da da uygulanmış olup (Rubin ve ark., 2007) geçerliliği kanıtlanmış, evrensel niteliğe sahiptir. Olumlu ve olumsuz anının yazılmasının hemen ardından uygulanan bu ölçek, otobiyografik bellek özellikleri bakımından nicel, tematik kodların oluşturulması bakımından ise nitel olarak kullanılmıştır.

### İşlem

Bu çalışmanın yapılabilmesi için gereken, 04-08/14 sayılı ve 21/11/2019 tarihli etik izin, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Uygulamalar internet üzerinden çevrimiçi oluşturulan formlar yardımıyla tamamlanmıştır. Araştırmada reddedilme duyarlılığı içeren olumlu ya da olumsuz anılar, anının içeriği ve bu içeriğin belirli temalar altında ifade edilmesi bakımından incelenmiştir.

Araştırmanın ölçek dizilimi katılımcıların bireysel olarak takip edeceği üç aşamayı içeren bir dizi işlemden oluşmaktadır. İlk adımda kişilere RDÖ sunulmuş, böylece daha sonra geri getirilecek otobiyografik anı için reddedilme duyarlılığının tetiklenmesi amaçlanmıştır. İkinci adımda boş bir sayfada tek bir yönerge yer almaktadır: '*Şimdi bir önceki anketi doldururken hissettiğiniz duyguya odaklanıp bu ve bunun gibi durumlarda kaldığınız bir anınızı düşünmenizi rica ediyoruz. Bu gibi durumlara ilişkin bir olumlu bir de*

*olumsuz anınızı aşağıdaki boş bırakılan alana yazınız*'. Böylece anıyı olumsuz ya da olumlu olarak belirleme durumu da katılımcının kararına bırakılmıştır. Bu anının kişinin ilk aklına gelen ve en iyi hatırladığı anı olması vurgulanmıştır. Kişi olayı yeteri kadar iyi hatırladığında üçüncü adıma geçilmiştir. Bu aşamayı katılımcıların atlamaması için çevrimiçi uygulamalarda bir sonraki adıma geçmeden önce mutlaka doldurmaları gerekecek şekilde düzenlenme yapılmıştır. Eğer kişiler anıyı paylaşmak istemiyorlar ise sadece bunu ifade etmelerinin yeterli olduğu, ancak anıyı zihinlerinde olabildiğince canlandırıp bir sonraki aşamaya geçmelerinin beklendiği belirtilmiştir.

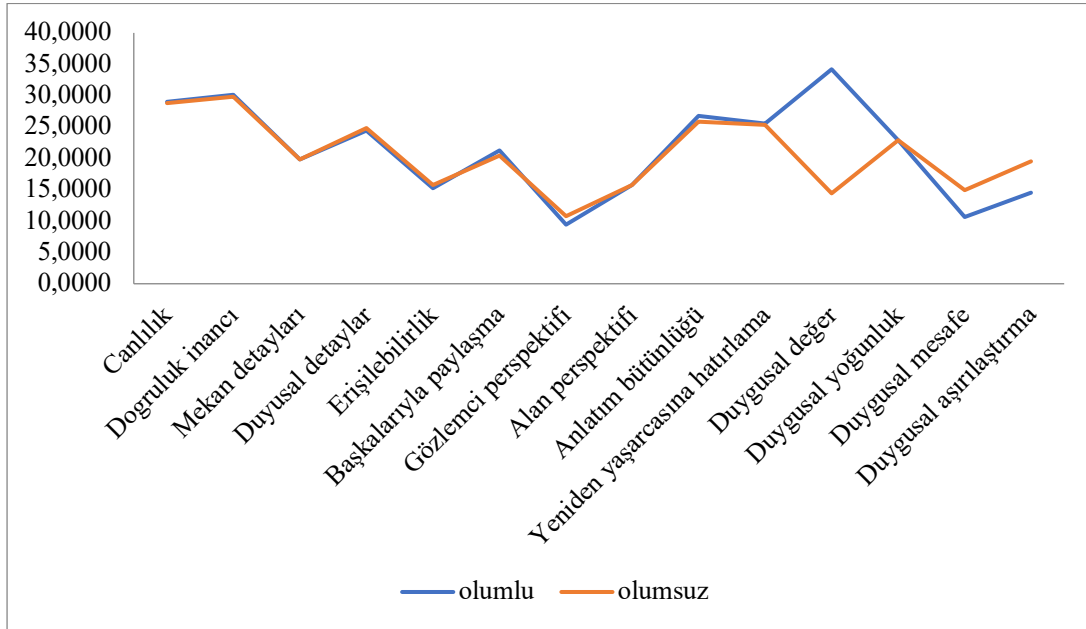
Üçüncü aşamada ise katılımcılardan yazmış oldukları olumlu ve olumsuz anıdan en iyi hatırladıklarını seçmeleri ve sadece o anıya odaklanmaları istenmiştir. Bu aşamada olumlu ya da olumsuz anılarından hangisini seçtiklerini belirlemeleri istenmiştir. Sonrasında katılımcılara seçtikleri anı zihinlerinde canlıyken OBÖÖ sunulmuştur. Bu işlemler ile katılımcıların reddedilme duyarlılıklarının tetiklenmesi ve bu temayla ilgili otobiyografik anılarının geri getirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı açısından geri getirilen otobiyografik anının reddedilme duyarlılığı ile ilişkili olması gerekmektedir. Bu aşamada kişinin reddedilme duyarlılığını yansıtan otobiyografik anısını geri getirmesi, araştırmanın diğer aşamalarının işlevselliği için de önemli bir ölçüttür. Bu çalışma kapsamında, araştırmanın amacı içerik analizi yapmak/içeriği analiz etmek olduğu için anı yazmayan katılımcılar analizlere alınmamıştır. Bireysel olarak yapılan uygulama yaklaşık 30-35 dakika kadar zaman almıştır.

Analiz yöntemi olarak katılımcılardan elde edilen veriler Braun ve Clarke'ın (2006) tanımladığı '*tümevarımsal tematik analiz* (inductive thematic analysis)' prosedürü kullanılmıştır. Bu analiz yönteminde verileri analiz etmek için önceden belirlenmiş teori, yapı veya çerçeve çok az kullanılır veya hiç kullanılmaz; bunun yerine gerçek verilerin kendisi analiz yapısını oluşturmak amacıyla kullanılır. Bu yaklaşımda temalar, verilerden çıktığı için verilerle güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Tümevarımsal tematik analiz; verilere aşına olma, başlangıç kodlarının oluşturulması, kodlar arasında tema arama, temaların gözden geçirilmesi, tanımlanması, adlandırılması ve nihai raporun hazırlanmasını içeren altı aşamadan oluşur. Bu amaçla çalışmada ilk olarak veri seti dikkatlice, pek çok kez, çalışmanın yürütücüleri tarafından okunmuş ve ayrı ayrı kodlanmıştır. Ardından araştırmacılar bir araya gelerek, ilk adımdan elde ettikleri kodları yorumlayarak tartışmışlar ve birlikte bu kodları belirli potansiyel temaların altında sıralamışlardır. Son olarak veri seti sistematik olarak yeniden gözden geçirilmiş, fikir birliğine varılan her bir temanın isimlendirilmesi ve açık şekilde yeniden tanımlanması gerçekleştirilmiş ve sonuçlar raporlanmıştır. Bu temalar betimleyici nitel bir şema oluştururken, içeriğe ilişkin zengin bilgiyle yeni temalar oluşturulmasını sağlayan nitel analiz yöntemi ile incelenmiştir.

**Tablo 1. Olumlu ya da Olumsuz Anların Temaları**

Temalar	(-)	(+)	Σ	Temalar	(-)	(+)	Σ
<b>1. Otobiyoğrafik Anının Duygusal İçeriği</b>				<b>4. Benliğe ve Diğerine Yönelik İhtiyaçlar</b>			
Duygusal değer	171	253	424	Esneklik ve katılık	24	9	33
Duygusal mesafe	7	3	10	Karşılıklılık ve tek taraflılık	13	19	32
Duygularla meşgul olma	10	8	18	İstenmeden yapma	6	31	37
<b>2. Atıflar</b>				Sürpriz	4	26	30
Kendisine atfetme	31	89	120	<b>5. Reddedilme Duyarlılığı</b>			
Diğerlerine atfetme	60	95	155	Kabul edilme beklentisi	49	165	214
<b>3. İlişkilerde reddedilen olmak</b>				Reddedilme kaygısı	32	50	82
Toplum ve kültür	1	6	7	<b>6. Savunma Mekanizmaları</b>			
Kendilik	50	45	95	Savaşma	12	36	48
Romantik ilişki	94	85	179	Kaçınma	11	13	24
Aile	95	102	197	Kaçma	14	5	19
Arkadaş	108	120	228				
Öğretmen/akademik danışman	14	14	28				
				<b>TOPLAM</b>	1170	1573	2743

(-): olumsuz anı, (+): olumlu anı, Σ: toplam



**Şekil 1. Anı Tercihine Göre Anının Hatırlanmasına İlişkin Otobiyoğrafik Bellek Özelliklerinin Karşılaştırılması**

Çalışmanın analizinde nitel veri analizi öncelikli ve ağırlıklı olarak kullanılmış olsa da alanyazında kabul görmüş ve geçerlik güvenirlik değerleri yüksek ölçüm araçları ile kavrama yönelik anlayışın güçlendirilmesi hedeflenmiştir. Ayrıca, temaların desteklenmesi amacıyla nicel analizlere yer verilmiştir. Nicel analizle yalnızca olumlu ve olumsuz anıyı karşılaştırmak ve okuyucuya anlaşılır bir kavramsal çerçeve sunmak amaçlanmıştır.

## BULGULAR

Çalışmanın sonucunda ele edilen bulgular olumlu ya da olumsuz anıların sahip olduğu özelliklere etki eden faktörlerin üç üst, altı alt tema altında toplanabileceğini göstermektedir. Bu kapsamda anı içeriğine bakılarak ‘otobiyoğrafik anının içeriğine ilişkin özellikler’,

‘benlik ve kişilerarası ilişkiler’ ve ‘reddedilme durumuna ilişkin özellikler’ olmak üzere üç üst temada tanımlanmıştır. Alt temaların ise (1) *Otobiyoğrafik anının duygusal içeriği*, (2) *İlişkilerde reddedilen olmak*, (3) *Benliğe ve diğerine yönelik ihtiyaçlar*, (4) *Reddedilme duyarlılığının kaynağı*, (5) *Reddedilme durumuna ilişkin atıflar* ve (6) *Reddedilme durumunda tetiklenen savunma mekanizmaları* şeklinde isimlendirilmesine karar verilmiştir. Olumlu ya da olumsuz anı içeriğine göre altı temaya ilişkin kodlamalar Tablo 1’de sunulmuştur.

### *Otobiyoğrafik Anının İçeriğine İlişkin Özellikler*

#### *Otobiyoğrafik Anının Duygusal İçeriği*

Katılımcılardan hem olumlu hem de olumsuz anı yazmaları ancak üzerinde düşünmek ve odaklanmak için

en iyi hatırladıklarını seçmeleri istenmiştir. İlk olarak olumlu ve olumsuz anı tercihlerine ilişkin karşılaştırma yapılmıştır. Buna göre olumlu ve olumsuz anının içeriği OBÖÖ puanları bakımından değerlendirildiğinde, anı içeriğinin ve OBÖÖ puanlarının büyük ölçüde örtüştüğü ancak duygusal özellikler bakımından farklılaştığı görülmekte, bu durum Şekil 1’de gösterilmektedir.

Çalışmada anının duygusal içeriğine ilişkin özelliklerin farklılık gösterdiği görülmüş, nitel analizde anının duygusal içeriğine dair ortaya çıkan temaların da ölçekteki alt boyutlarla oldukça uyum gösterdiği anlaşılmıştır. Bu nedenle otobiyografik anılarının tüm özelliklerinden ziyade anının duygusal içeriği bakımından temalar oluşturulmuştur ve isimlendirilmesinde aynı alt boyutlara sadık kalınmasına karar verilmiştir. Çalışmada anının duygusal içeriği, duygusal değer (anıya ilişkin duygularını değerlendirme), duygusal mesafe (duyguyu bastırma çabası) ve duygusal aşırılaştırma (günlük hayatta girici [intrusive] düşünceler olarak yoğun şekilde hissetme) olmak üzere üç tema üzerinden değerlendirilmektedir. Yapılan incelemeler, kişilerin olumlu anılarını ifade ederken daha fazla duygu içeren sözcük kullandıklarını (%59.67); ancak olumsuz anılarını olumlu anılarına kıyasla daha yoğun deneyimlediklerini, olumsuz anılarından bahsederken sıklıkla ‘aşırı, çok, oldukça’ gibi sıfatlarla nitelendirdiklerini göstermektedir. Olumlu anılarını değerlendirmekte daha az (%29.03) nitelendirme sıfatı kullanmayı tercih ettiklerini göstermektedir. Buna göre olumlu anıların olumsuzla kıyasla daha fazla duygu ifadesiyle aktarıldığı; ancak olumsuz anıların etkisinin olumluya kıyasla günlük hayatta daha yoğun şekilde hissedildiği görülmektedir. Buna ilişkin katılımcıların yanıtlarına bakıldığında;

... Sınıfta kitabımı evde unuttuğum için öğretmenim tüm sınıfın içinde beni azarlamıştı arkadaşımın kitabından dersi takip etmeme izin vermemişti ama bir hafta sonra yanımda oturan arkadaşım unuttuğunda onu sadece gülümseyerek uyarmıştı. Ne zaman bir şeyi ihmal ettiğimi düşünsem, bir şey söylemem gerektiğinde hemen o duygu içimi kaplar. Hala hatırladıkça içim burkular... (Olumsuz anı)

... Kabul etmez sanmıştım ama etti, birlikte X tatil yerine gittik ağaç evlerde kaldık, erkenden uyanıp doğa yürüyüşlerine gittik, yüzdük, dans ettik, çok güzel, günler geçirdik. İkimiz de orada olmaktan mutluymuş ve samimi, istekliydik. Sahilde yediğim tavuklu sandviç ve limonatanın tadını hala unutamıyorum. O günleri düşündüğümde, aklıma geldikçe mutlu oluyorum. (Olumlu anı)

Hatırlanan anılarda duyguyu bastırma ile ilişkilendirilen duygusal mesafeyi çağrıştıran ifadeler de görülmüştür. Buna göre olumlu anılara ilişkin duyguların romantik ilişkiler dışında genellikle bastırılmadığı, olumsuz duyguların ise sıklıkla bastırılmaya çalışıldı-

ğı (%70) görülmüştür.

Sırf o durumu yaşamamak için o an kendimi mimiklerimi öyle bi basturdum ki bir şişe kezzap içmişsin de birde geri çıkarken yakmasın diye yutarcasına yuttum o duygularımı... (Olumsuz anı)

Ne kadar üzülsem de bunu ondan saklamak için mi kendi iç saygımdan mı yapıyorum bilmiyorum. Ama benim hislerim, duygularım bana kalması gereken şeylerdir. Herkesle her şeyimi paylaşırsam bana ne kalır. (Olumsuz anı)

Reddedilmesi olası durumda otobiyografik anıya ilişkin duygular, başlangıçta kaygı, heyecan, endişe, tedirginlik ve utanç olmak üzere hem olumlu hem de olumsuz anı için ortaktır. Sonrasında kabul edilme ile sonuçlandığında, hatırlanan olumlu anılar mutluluk (%36.07), güven (%23.93), sevgi (%20.08), rahatlamışlık (%12.47) ve isteklilik (%7.45) ifadeleriyle ilişkilendirilmektedir. Buna karşın reddedilme ile sonuçlandığında olumsuz anılarının ise üzüntü (%63.09), hayal kırıklığı (%58.09), pişmanlık (%47.03), çaresizlik (%25.67), kızgınlık (%48.01), içerlemişlik (%13.99) ve kırılmışlık (%9.07) ifadeleriyle yoğun olarak ilişkilendirildiği görülmektedir.

### Benlik ve Kişilerarası İlişkiler

#### İlişkilerde Reddedilen Olmak

Tüm katılımcıların anılarının içeriği kişilerarası ilişkiler özelinde incelendiğinde, elde edilen bulgulara göre, katılımcıların reddedilme yaşantısına ilişkin anısı beş farklı ilişki üzerinden (Aileyle, arkadaşla, romantik partnerle, akademik danışman/öğretmenle ve toplulukla ilişkiler) değerlendirilmiştir. Tüm katılımcılar içinde 138’inin anısını (%24.39) romantik ilişki, 126’sının (%26.83) aile, 228’inin (%31.06) arkadaş, 28’inin (%3.81) akademik danışman/öğretmen, 7’sinin topluluk (%0.95) ve 95’inin (%12.94) ise sosyal destek kaynağı yoksunluğu ile ilişkilendirdikleri görülmüştür. Reddedilme ya da kabul edilme durumu topluluk teması dışında, olumlu ve olumsuz anı bakımından dengeli dağılıyor görünmektedir. Yani kişiler, ikili ilişkilerde kabul ya da reddedilme durumunda benzer oranlarda kaldıklarını ifade ederken, topluluk tarafından kabul edildiklerinden (%14.29) ziyade reddedildikleri anıları (%85.21) yoğun olarak hatırlama eğilimindedirler.

Burada dikkat çekenlerden ilki, katılımcıların topluluk tarafından reddedilme duyarlılığını, kişilerarası ilişkilere kıyasla oldukça az dile getirmeleridir. İkinci olarak sosyal destek kaynağı yoksunluğu olarak isimlendirilen alanda, katılımcılar reddedilme riski almaksızın durumları kendilerinin çözebildiği anıları olumlu olarak ifade etmişlerdir. Olumsuz anılarda ise her şeyi yalnız yapmaya çalışmak ile reddedilme duyarlılığı arasında bir ilişki olabileceği dikkat çekmektedir.

Olumlu anı içeriğinde kişilerin kendi kendilerine yettiklerini gösterir durumlarla övündüğü ve bu durumu olumlu gördükleri; olumsuz anı içeriğinde ise kendilerini desteksiz ve yalnız hissettikleri ancak reddedilme duyarlılığı nedeniyle yardım da istemedikleri anlaşılmaktadır. Aslında her iki durumda da reddedilme riski almaktan kaçındıkları, olayın sonucunu kendi kontrol edebildikleri durumda olumlu, kontrol edemedikleri durumda ise olumsuz olarak nitelendirdikleri görülmüştür. Buna ilişkin katılımcıların yanıtlarına bakıldığında;

*Okul zamanı doktora gitmek zorunda kaldım. Birine benle gelmesini istediğimi söylemekten nedense çekindim. Doktora giderken hep çok kaygılı olurum. Doktorun bana her şeyi açıklamasını ve yardımcı olmasını beklerim fakat doktor bana yapmamasını istediğim bir tavırla yaklaştı ve bana küçümser cümleler kullandı. Ve asla açıklama yapmadı. Bu sorun benim için çok önemliydi ve o gün ağlayarak oradan uzaklaştım. (Olumsuz anı)*

*Ortaokulda daha çok arkadaş ortamında bulunmaya çalıştım, ancak pek de ortamlarda tercih edilen biri olamadım. Ben de kitap okuma yarışmasında okuduğum kitaplardan ödüller kazandım bu da kendime güvenimi artırdı. (Olumlu anı)*

Son olarak katılımcıların romantik ilişki ve aile tarafından reddedilme anılarının hem olumlu hem de olumsuz anı bakımından oldukça dengeli bir dağılım gösteriyor olduğu görülmektedir. Tüm bu kodlamalardan 57'si (%11.26) aile ve romantik ilişki, 33'ü (%6.52) aile ve arkadaş, 14'ü (%2.77) ise arkadaş ve romantik ilişkide reddedilme kesişimi olarak ilişkilendirmiştir. Burada olumlu ve olumsuz anıdan bağımsız olarak, aile ve romantik ilişki kesişimindeki kodlamalarının her iki tarafında bir diğeriyle 'tanışmayı reddetme' olasılığından söz eden çift yönlü ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna karşın aile ve arkadaş kesişimindeki kodlamalarının ise yalnızca ailenin arkadaşla yapılacak etkinliklere 'izin vermeyi' reddetme ihtimalinin olması bakımından tek yönlü olduğu anlaşılmaktadır. Romantik ilişki ve arkadaş kesişiminde ise, arkadaş ilişkisinin romantik ilişkiye dönüşümü noktasındaki 'tekliflerden/hayal kırıklıklarından' söz edildiği anlaşılmaktadır. Katılımcılar her üç kesişim durumunda da kendilerini reddedilmiş hissettiklerini ifade etmektedirler. Buna ilişkin bazı katılımcı yanıtlarını örneklemek gerekirse;

*...Erkek arkadaşımı ailemle tanıştırmak gibi bir isteğim vardı çünkü özellikle annemin fikirlerini merak ediyordum. Ayrıca sevgilimi de gözlemlemem gerekiyordu. Reddedilseydim reddedilen sadece ben olmayacaktım gibi hissettim. Erkek arkadaşımı söylediğimde arkadaşlarıyla zaten dışarda olduğu gibi bazı bahaneler ürettikten sonra "Daha sonra olsun, bugün kendimi hazır hissetmiyorum." dedi.*

*Ailemden taraf anlayışla karışık bir reddedilmişlik hissiyle karşılaştım. Ardından bir mesaj geldi ve geliyordu. İçime su serpilmışti desem yeridir. (Aile ve romantik ilişki)*

*Sevdiğim çocuk benimle konuşmak istediğini söylemişti ve bence bir şekilde ona ilgi duyduğumu biliyordu. Aşırı mutlu bir şekilde yanına gitmiştim. Bir aşk itirafında bulunmasını beklerken bana en yakın arkadaşım ile ilgilendiğini söyledi. Aslında ben ona duygularımdan hiç bahsetmemiştim, beni reddetmiş de değildi ama ben nedense öyle hissediyordum. Bunu hiç söylememesini dilerdim. (Arkadaş ve romantik ilişki)*

*Arkadaşım ile tatile gitmek istediğimde ailemin zor izin vereceğini düşündüm ve emrivaki yaparak izin aldım. İstekli olmadan onay verdiler. Sonuçta istediğim şeyi gerçekleştirdim ama hala konusu açılınca kötü konuştukları için olumsuz hatırlıyorum. (Aile ve arkadaş)*

### **Benliğe ve Diğerine Yönelik İhtiyaçlar**

Tüm katılımcıların anılarının içeriği incelendiğinde elde edilen bulgulara göre, ilişkilerde 'karşılıklılık ve tek taraflılık', 'esneklik ve katılık' gibi iki uçlu ilişkisel özellikler dillendirilmektedir. Bunun yanı sıra talep etmeksizin ihtiyacın karşılanması temelinde 'sürpriz' ve 'istenmeden yapma' gibi alt temalara rastlanmış, bu özellikler benliğe ve diğerine yönelik ihtiyaçlar ana temasında adlandırılmıştır.

Otobiyoğrafik anının özellikleri bakımından reddedilme duyarlılığı içeren anılardan olumlu olanların kişilerarası ilişkilerde esneklik (%61.54), olumsuz olanların ise katılıkla ilişkilendirildiği (%38.46) anlaşılmaktadır. Esneklik ve katılık olarak kodlanan özelliklere bakıldığında, özellikle olumsuz anılarda kişilerin kendilerinin ya da karşısındaki kişinin ilişkisel süreçteki tepkilerine ilişkin değişmez, sabit, katı ve uyumsuzluk ile nitelendirilebilecek beklentilerinin yoğun olduğu görülmüştür. Olumlu anılarda içeriğe bakıldığında ise ilişkisel süreçte kişiler kendilerinin ya da karşısındaki kişilerin tepkilerinin başlangıçta katı olacağından endişe ediyorsa dahi, bu durumu değiştirmeye yönelik harekete geçtiklerinde sonraki tepkilerin yumuşadığını ve değiştirdiğini dile getirmektedirler. Bunun üzerine katılımcılar kendileri esneklik gösterdiğinde karşısında gördükleri tepkileri 'değişime dirençli olmayan, akışkan, esnek ve uyumlu' gibi özelliklerle nitelendirmektedirler. Katılımcıların iç dünyalarında, insanlarla ilişkilerinde oluşturdukları anıları biriktirerek anı adacıkları oluşturduğu ve bunu sosyal ilişkilerinde kullandığı bilinmektedir. Mevcut çalışmanın bulgularına göre de bu tarz anıların adacıkları olarak kalıcılığını sürdürdüğü anlaşılmaktadır. Buna ilişkin katılımcıların yanıtlarına bakıldığında;

*Arkadaşımdan ders notunu istemiştim. Ve vermek istememişti. Bu durum beni endişelendirmedi fakat itici bir davranış olarak gördüm. Daha da içim ısınmadı yakın olamadım. (Olumsuz anı)*

*Telefonda tartışmış olduğum bir arkadaşımın aynı ortama geldiğimizde benimle konuşmaya-çağını bekliyordum ve ben de konuşmamayı düşünüyordum fakat benimle yüz yüze konuşup sorunlarımızı halletmemizi istedi ve konuştuğuktan sonra sorunlarımızı hallettik. (Olumlu anı)*

*Bir arkadaşımı çok gereksiz bir durumda çok kırmıştım fakat benimle konuşmak istemeyeceğinden, tekrar aynı olamayacağımızdan çok endişe duymuştum fakat konuştum, aramızı düzelttik şu an eskisinden daha yakınız. (Olumlu anı)*

Karşılıklılık ve tek taraflılık olarak kodlanan özelliklere bakıldığında, katılımcıların hatırlamış oldukları olumsuz anılarında %76 oranında tek taraflı ilişkilerle; olumlu anılarını ise %83 oranında karşılıklı ilişkilerle nitelendirdikleri görülmektedir. Olumsuz anıların içeriği incelendiğinde, kişilerin aslında karşısındaki kişiyi yeterince tanımadığı ya da onun istek ve ihtiyaçlarını kendisinin kadar gözetmediği, bu nedenle de reddedilmiş olabileceğini düşündüğü görülmektedir. Ayrıca bu kişilerin kendilerinin gözetilmediğini hissettikleri ve ilişkisel beklentilerinin yüksekliğini yakınlık düzeyiyle açıkladıkları ve ancak karşı tarafa aynı yakınlık ile esnekliği gösteremedikleri anlaşılmaktadır. Olumlu anılara bakıldığında ise ilişkilerdeki tarafların karşılıklı olarak birbirlerini iyi düzeyde tanıdıkları, önemsedikleri, istek ve ihtiyaçlarını dile getirdikleri için anlaşıldıklarını hissettikleri ve birbirlerini gözettikleri anlaşılmaktadır. Buna ilişkin katılımcıların yanıtlarına bakıldığında;

*Yaklaşık bir ay önce yakın arkadaşımı çok üzcek ve sinirlendirecek bir olay olmuştu. Olayın gerçekleşmesinde benim bir ilgim olmamasına rağmen ben de olayın içinde yer alıyordum ve bu olay beni de en az onun kadar üzmüş ve sinirlendirmişti. Hatta daha fazla üzdüğünü bile söyleyebilirim. Olayı ayrıntılı bir şekilde anlattım ve ilk başta herhangi bir tepki vermedi. Nasıl bir tepki vereceğini beklemek çok stresli bir süreçti. Sonunda arkadaşım olaya çok üzüldü ve sinirlendi. Ama olaya sadece kendi açısından bakıp benim duygularımı dikkate bile almaması beni incitmişti. (Olumsuz anı)*

*Kısa zaman önce çok sevdiğim ve değer verdiğim bir arkadaşımın çok anlamsız ve önemli olmayan bir konu (hatırlamıyorum) hakkında tartıştık. Normalde her saat neredeyse birlikte vakit geçirdiğimiz arkadaşımın artık selamlaşmıyorduk. İki hafta boyunca bu gergin atmosfer devam etti. Daha sonra ona birkaç mesajla takıldım ve beni üzen noktaları açık bir şekilde*

*yazdım ve düşünmesini istedim. Onu tanıyor ve neye bu derece kırıldığını anlıyordum. İkimizin de haksız olduğu noktalar vardı. Karşılıklı iki medeni insan gibi bu sorunu çözdük. Şimdi ise daha fazla zaman geçiriyoruz. (Olumlu anı)*

Son olarak dikkat çeken özelliklerden biri de özellikle hatırlanan olumlu anılarla ilişkilendirilen 'istenmeden yapma' ve olumsuz anılarla ilişkilendirilen 'sürpriz' temalarında gözlenmektedir. Bu tema katılımcıların yakınları tarafından kendileri dile getirmeksizin ihtiyaçlarının anlaşılması ve karşılanması ihtiyacına işaret etmektedir. Buna ilişkin katılımcıların yanıtlarına bakıldığında;

*Çok beğendiğim bir mont için yeterli param yoktu ve almayı çok istiyordum ablamın bana sürpriz yapıp onu alması beni çok mutlu etmişti. (Olumlu anı)*

*Sınav öncesi hiç notumun olmadığı bir ders için arkadaşşımdan benimle paylaşmayacağını düşünerek notunu isteyememiştim. Ama o bana notumun olup olmadığını sordu ve çok ihtiyacım olan notlarını benimle paylaşmıştı. (Olumlu anı)*

*Bir kişiyle sevgili olma aşamasındayken bir anda kavga edip konuşmayı bitirmiştik. Kendimce arkadaşlarımdan bana destek vereceğini düşünmüştüm ama tam tersi şekilde arkadaşlarımdan benimle beklediğim kadar ilgilenmediler... içimden ben de bu konu da yalnızım, beni anlayan ve inanan arkadaşlarımdan yok. Herkes iyi gün dostu, ben söyledikten sonra benle ilgilenmelerinin ne anlamı var diye düşündüm. (Olumsuz anı)*

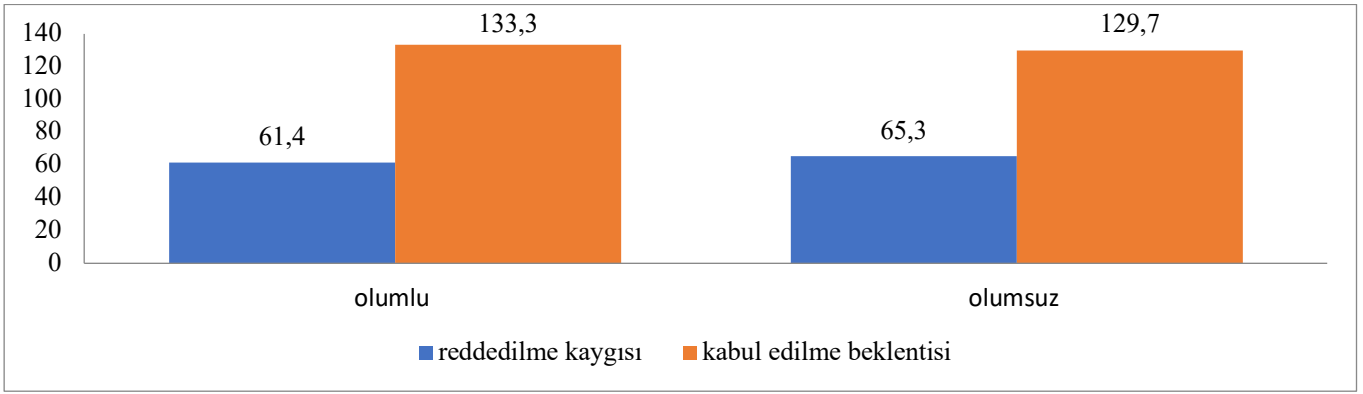
## **Reddedilme Durumuna İlişkin Özellikler**

### **Reddedilme Duyarlılığının Kaynağı**

Reddedilme duyarlılığı alanyazında reddedilme kaygısı ve kabul edilme beklentisi olmak üzere iki boyut üzerinden değerlendirilmektedir. Bu aşamada reddedilme duyarlılığının olumlu ya da olumsuz anı tercih etme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla, anı tercihiyle reddedilme kaygısı ve kabul edilme beklentisi puanları SPSS programı aracılığıyla nonparametrik bir test olan Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Buna göre olumsuz anı tercih edenlerin (Mdn = 200.81) olumlu anı tercih edenlere (Mdn = 177.99) kıyasla reddedilme kaygısı ve kabul edilme beklentisinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır (sırasıyla;  $X^2 = 2.00$ ,  $sd = 1$ ,  $p < .05$ ;  $X^2 = 1.79$ ,  $sd = 1$ ,  $p < .05$ ). Ölçüm aracı sonucu elde edilen veriler üzerinden yapılan incelemeler, kabul edilme beklentisinin, reddedilme kaygısına göre daha yoğun yaşandığını göstermektedir (Bkz., Şekil 2).

Bu tabloya paralel şekilde, araştırmacıların olarak yapmış oldukları kodlamalarda da anının içeriğinin yoğun şekilde 'kabul edilme beklentisi içinde olma' ve





**Şekil 2. Olumlu ve Olumsuz Anı Tercih Etme Durumuna Göre Reddedilme Kaygısı ve Kabul Edilme Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması**

durum olumsuz sonuçlanırsa ardından ‘reddedilme duyarlılığı geliştirme’ ile sonuçlandırılmıştır. Katılımcılar tahmin edildiği üzere kabul edilme beklentisi içinde olup kabul edildikleri anıları olumlu olarak değerlendirmişlerdir (%77.10). Ayrıca en iyi hatırladıkları anıyı seçmeleri istendiğinde de olumlu anıları tercih etmişlerdir. Ancak anılar incelendiğinde, katılımcıların genel anlamda, reddedilme kaygısından ziyade kabul edilme beklentisini dillendirdikleri, bu ve buna benzer anılarda tekrarlı olarak beklentileri karşılanmadığı durumda reddedilme kaygısı yaşadıklarını ifade ettikleri tespit edilmiştir. Bunun sonucunda, reddedilme temasıyla ilişkili tekrarlayan olumsuz yaşantıların, süreç içinde otobiyoğrafik belleği temellendirebilecek kalıp yargılara dönüşebileceği ve genellenebileceği öngörülmektedir.

*En yakın arkadaşım olduğunu düşündüğüm bir rinden sınav haftası notlarını benimkiyle karşılaştırmak üzere istemiştim. Üç kez istememe rağmen ve vereceğine dair beklentiye girmeme rağmen notlarını benimle paylaşmamıştı. Bir daha kimseden isteyemedim, en yakın arkadaşta insana yardım etmiyorsa kim eder ki... (Olumsuz anı, reddedilme duyarlılığı geliştirme)*

*Arkadaşımdan bir ödevin teslimine yetişemeyeceğim için yardımcı olmasını istemiştim sadece yazıya dökmesi gereken beş dk.lık bir iş olmasına rağmen reddetmişti. O anda acayip soğumuştum, kimseden bir şey istesem hep bu başıma geliyor. Daha da istemem. (Olumsuz anı, reddedilme duyarlılığı geliştirme)*

### **Reddedilme Durumuna İlişkin Atıflar**

Bu temada katılımcıların anılarının içeriği, reddedilme duyarlılığı içeren durumdan kimin sorumlu olduğuna ilişkin yapmış oldukları atıflar özelinde incelenmiştir. Burada katılımcıların bir kısmının olayın bu şekilde sonuçlanmasında kendisini (%43.63), bir kısmının ise karşısındaki kişiyi sorumlu bulduğunu (%56.26) dile getirdikleri görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların olumlu olarak nitelendirdikleri anıların sonucunu kendilerine atfetme oranı (%74.16), olumsuz anılarına kıyasla neredeyse üç katıyken (%25.83);

olumsuz olarak nitelendirdikleri anıların sonucunu diğerlerine atfetme oranı (%61.29), kendilerine atfetme oranına (%38.71) kıyasla oldukça fazladır.

*Lisede bir arkadaşım ve ben sınıftaki biriyle bir çatışmaya düşmüştük ve tüm sınıf bize cephe almıştı, çok fazla zorbalığa maruz kaldığım bir dönemdi sınıftaki hiç kimse benimle oturmak istemiyor konuşmuyor hatta sıralarını benden ayrı olacak şekilde geriye çekiyorlardı. Öğretmenler bir süre bu durum için mücadele ettiler fakat sonra onlarda vazgeçti. Sınıfta görünmez olmak isterdim her seferinde, her gece ağlardım, ailem üzülmesin diye onlara da söylemedim. Bu yüzden yıllığıma çok az insan yazacak benim hakkımda yazmak istemeyecekler beni reddedecekler endişesiyle yıllık satın almamıştım. (Olumsuz anı, diğerine atfetme)*

*Yakın arkadaşımdan tedavim için hastaneye benimle gelmesini istedim. Aslında öncesinde çok tereddüt ettim. Beni yalnız bırakmayacağını söyleyerek bana eşlik etti. Ciddi bir yardım çünkü dişlerim çok ağrımaya rağmen dişçiye gidecek cesaretim hiç olmadı. Ama iyi ki ona söyleme cesaretini göstermişim. (Olumlu anı, kendisine atfetme)*

### **Reddedilme Durumunda Tetiklenen Savunma Mekanizmaları**

Bu aşamada oluşturulan temada katılımcıların anılarının içeriği reddedilme duyarlılığı içeren durumla baş edebilmek için seçmiş oldukları savunma mekanizmaları özelinde incelenmiştir. Savunma mekanizmaları geniş bir yelpazeyi içerse de çalışmanın alanını daraltmak ve parsimoni ilkesi gereği aktif bir şekilde başa çıkmayı kapsayan ‘savaşma’ ile daha pasif bir yol izlemeyi kapsayan ‘kaçma ve kaçınma’ başlığında ele alınmıştır. Bu savunma mekanizmalarının, kişilerin belleklerinden çekmiş oldukları otobiyoğrafik anıları özelinde nasıl bir dağılım gösterdiğine bakıldığında: katılımcıların %52.74 oranında savaşma, %26.37 oranında kaçınma ve %20.88 oranında da kaçma stratejisi içeren anıları seçmiş oldukları görülmektedir. Burada otobiyoğrafik anının sonucuyla baş edebilmeye ilişkin

olarak savaşıma yolunu seçen katılımcılar anılarını %80 oranında olumlu, %20 oranında olumsuz olarak nitelendirirken; kaçınma yolunu seçen katılımcılar anılarını toplamda %54.16 oranında olumlu, %45.83 oranında olumsuz ve son olarak kaçma yolunu seçen katılımcılar anılarını toplamda %26.32 oranında olumlu, %73.68 oranında olumsuz olarak nitelendirmektedir. Buna ilişkin örnekler:

*Hoşlandığım kişiyle yüz yüze konuşmamız pek mümkün değil. Ve en uygun yol sosyal medyaydı. Sosyal medyadan iletişime geçmek için cesaretimi topladığım gün, beni reddedeceğini düşünerek vazgeçmek zorunda kalmıştım. (Olumsuz anı, kaçınma)*

*Bir kişinin bana mesaj atması ya da tanışmak istediği anda o kişiye bakıp önce içinden daha sonra da arkadaşlarıma bu kişi zaten bana bakmaz derim. Daha sonra o kişiyle konuşmaya başlasam ya da buluşup tanışsam bile o anda kendimce beğenmedim ve hoşlanmadığım ne kadar kötü davranış ve huy varsa öyle davranıp ve gösterip, olacaksa bile o ilişkiyi batırırım. Çünkü o beni istemezse diye ölesiye korkuyorum. (Olumsuz anı, kaçma)*

*Arkadaşlarımla bir geziye gitmek istiyordum ama ailemden izin alabileceğim konusunda endişelerim vardı. Yine de cesaret edip babama sorduğumda çok kolay izin vermişti hatta annem olumsuz bakınca da beni savunmuştu. Çok mutlu olmuştum çünkü sanki bana tereddütsüz bir güven duyuyor gibiydi. Kısa ve çok güzel bir tatil yapmıştım ve harika bir anı oldu benim için. Hatırladıkça mutlu olurum. (Olumlu anı, savaşıma)*

Görünüşe göre kişiler aktif başa çıkmaya çalıştıkları durumları, pasif kaldıkları durumlara kıyasla daha olumlu hatırlamaktadır ya da pasif kaldıkları durumları olumsuz anılar olarak belleğinde saklamaktadır.

Yapılan tüm incelenmelerden sonra okuyucunun takibini kolaylaştırmak için oluşturulmuş olan bulgulara ilişkin özete Tablo 2' den ulaşılabilir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, anının olumlu ya da olumsuz duygusal içeriğine paralel olarak değişen otobiyografik bellek özelliklerinin, anının hatırlanmasındaki belirleyicileri üzerinden nitel yöntemle derinlemesine incelenmesidir. Bluck ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları araştırmada, bir kişinin geçmiş reddedilme deneyimleriyle ilgili anılarının gelecekteki olası sonuçlara yönelik tahminlerini etkileyebileceği belirtilmektedir. Bu bakımdan otobiyografik reddedilme anılarının içeriğinin derinlemesine incelenmesi ve anlaşılması alanyazının genişlemesine, bu konuda yapılacak yeni araştırmalar ve uygulamalar için hipotezler üretilmesine olanak sağlayacaktır. Mevcut çalışmada anının duygusal içeriğinin olumlu ya da olumsuz oluşuna göre

otobiyografik bellek özellikleri üzerinde farklı etkileri olduğu bilgisi sunulmuştur. Olumlu ve olumsuz anının otobiyografik bellekteki duygusal içeriğinin, kişilerarası ilişkilerde reddedilme duyarlılığının kaynağına ilişkin atıfları şekillendirmesinin yanı sıra farklı savunma mekanizmalarıyla ifade edildiği anlaşılmıştır. Sonuç olarak elde edilen temalar, alanyazında önemli olabilecek değişkenleri etkileme potansiyeline sahiptir.

Çalışmada ilk olarak anının olumlu ya da olumsuz oluşuna göre değişen otobiyografik bellek özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu yönüyle seçilen nitel yöntem, çalışmada konuya ilişkin fikirlerin ve algıların, doğal ve gerçekçi bir biçimde, derinlemesine incelenmesine katkı sağlamaktadır. Tümevarımsal tematik analiz yöntemi belirli bir teoriden ya da epistemolojiden bağımsızdır (Braun ve Clarke, 2006). Bu yöntem, reddedilme anılarında otobiyografik bellek özelliklerine ilişkin ayrıntılı bilgi toplamaya ek olarak, yeni çalışmalar için yol gösterici olacak hipotezler kurulmasına ve geliştirilen teorilerin test edilmesine katkı sağlayacaktır. Bu yöntemde katılımcı sayısını belirlemede, temaların tekrarlaması, örneklemin büyüklüğünün yeterli olduğuna işaret etmektedir. Bahsedilen nedenlerle araştırmacılar tarafından tematik analizin araştırma sorusunun incelenmesinde en uygun yöntem olduğuna karar verilmiştir.

Otobiyografik anının hem olumlu hem olumsuz duygusal içeriğinin hatırlanmasının istenildiği durumda, çalışmadaki kişilerin en iyi hatırladıkları anı olarak olumlu olanları tercih etmeleri bulgusu, alanyazındaki Pollyanna ilkesine veya olumluluk yanlılığına işaret etmektedir (Boucher ve Osgood, 1969; Cason, 1932; Holmes, 1970; Sedikides ve Skowronski, 2020). Ayrıca kişilerarası ilişkilerde hoşnutsuzluğun zaman içinde unutulmasının, olumlu duygulanımların daha zengin ve canlı olarak hatırlanmasına yol açtığı ifade edilmektedir (Reisberg ve ark., 1988). Olaya ilişkin kişisel atıflar ve olumluluk yanlılığı beraber düşünüldüğünde, çalışmada yer alan katılımcıların olumlu anının tercih edilmesi yönünde yanlılık göstermesi tutarlı gözükmektedir (Hartnett ve Skowronski, 2008; Matlin, 2016; Robinson-Riegler ve Winton 1996; Walker ve ark., 1997).

Çalışmada otobiyografik anının içeriği bakımından bir diğer önemli bulgu da katılımcıların olumlu anılarını ifade ederken daha fazla duygu içeren sözcük kullandıkları (%59.67); ancak olumsuz anılarını görece daha az duygu ifade eden sözcükle ve daha yoğun nitelendirme sıfatlarıyla ifade ettikleridir. Bu bulgu, Talarico ve arkadaşlarının (2004) duyguların yoğunluğunun otobiyografik anılar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmasında elde edilen, olumsuz anının otobiyografik bellek özellikleri üzerindeki genel etkilerinin, duygusal deneyimin yoğunluğundaki farklılıklardan kaynaklandığı bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Duygusal mesafe, kişinin anının duygusal yönünden kendini soyutlaması olarak tanımlanmaktadır (Boyacıoğlu ve Akfırat, 2015) ve mevcut çalışmada olumsuz anılarda

**Tablo 2. Altı Tema Altında Toplanan Bulguların Özeti**

Bağlam	Temalar			İfadelenendirme	
	Ana tema	Tema	Alt temalar		
Otobiyografik anının içeriğine ilişkin özellikler	Otobiyografik anının duygusal içeriği	Duygusal değer	Olumlu anının daha fazla sıfatla tanınması, ancak olumsuz anının daha fazla nitelenmesi	'Aşırı, çok, oldukça' şeklinde duygunun derecesini artırma	
		Duygusal mesafe	Olumlu anılar istemli şekilde hatırlanırken; olumsuz anıların istemsizce tetiklenmesi	Başka olay anında aniden eski anının tetiklenmesi	
		Duygusal aşırılaştırma	Başlangıç olarak benzer, sonuçta farklılaşan duygular olumsuz olduğunda zihinden atılmayan duygular	Mimikler ve duyguların baskılanması, sözcüklerin çarpıtılması	
Benlik ve kişilerarası ilişkiler	İlişkilerde reddedilen olmak	Topluluk	Akrabalar, etraf, el alem, herkes	Dışlanma, ötekileştirilme	
		Kendilik	Yalnız ve desteksiz olmak	Her şeyi kendisi yapma, tek başlılık	
		Romantik ilişki	Sevgili, eş, nişanlı	Duygusal destek arayışı	
		Aile	Anne, baba, abi, abla	Maddi ve duygusal destek arayışı	
		Arkadaş	Akran, dost	Duygusal, akademik, maddi destek arayışı	
		Öğretmen/akademik danışman	Öğretmen, akademisyen, danışman	Akademik, doğru yönlendirme arayışı	
		Benliğe ve diğerine yönelik ihtiyaçlar	Esneklik ve katılık	Olumsuz anılarda değişmezlik, sabit, katı ve uyumsuzluk; olumlu anılarda tepkilerin yumuşadığını ve değişmesi	İlişkilerdeki sorunlarla başa çıkma çabası gösterme ya da tepkisizlik
		Karşılıklık ve tek taraflılık	Karşısındaki ihtiyaçlarını ve duygusunu okuyamama	Yakınlık arayışı, samimiyet beklentisi	
		İstenmeden yapma	Kendileri dile getirmeksizin ihtiyaçlarının anlaşılması ve karşılanması	Samimiyet işareti olarak görme	
		Sürpriz	Beklenmedik anda ihtiyacın görülüp giderilmesi	Yüceltme, beklenti oluşturma	
Reddedilme durumuna ilişkin özellikler	Reddedilmeye ilişkin atıflar	Kendisine atfetme	Olumlu anıların sonucundan kendisini sorumlu görme:	Kendisiyle gurur duyma, özgüven artışı	
		Diğerine atfetme	Olumsuz anıların sonucundan başkalarını sorumlu görme:	Hayal kırıklığı, reddedilme duyarlılığı geliştirme	
	Reddedilme duyarlılığı	Kabul edilme beklentisi	Reddedilme kaygısının gerçekleşmesi	Kabul görme, onaylanma, desteklenme	
		Reddedilme kaygısı	Kabul edilme beklentisinin gerçekleşmemesi	Değersizlik, pişmanlık, öfke	
	Savunma mekanizmaları	Savaşma	Aktif başa çıkma	Başarma hissi, olumlu duygu durum	
		Kaçınma	Harekete geçmekten çekinme	Kayı, tedirginlik, şüphe	
		Kaçma	Başa çıkma çabasına girmeme	Pes etme, teslim olma, güvensizlik	

daha fazla ortaya çıktığı bulunmuştur. Benzer şekilde bu çalışmada duygusal aşırılaştırma değişkeni de olumsuz anılarda daha fazla ortaya çıkmıştır. Bu değişken geçmiş çalışmalarda kaygı bozukluğu olan kişilerle ilişkilendirilmiştir (Anderson ve ark., 2008).

Çalışmanın önemli bir genel teması da reddedilmeye ilişkin otobiyografik anının kişilerarası ilişkiler

ve benlik özelinde içeriğinin incelenmesidir. İnsan biyopsikosozyal bir varlık olarak toplum içinde yaşamaktadır. Topluma ait olma ve ondan kabul görme benlik değerini koruyucu özelliklerken (Thoits, 2011); sosyal ilişkilerde dışlanma ise reddedilme duyarlılığına neden olmaktadır (Jaremka ve ark., 2013). Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler sosyal

etkileşimlerde aşırı uyarılmış olabileceği gibi, nötr veya görece olumlu durumlarda bile reddedildiği duygusu yaşayabilirler. Reddedilme (varsayılan) durumunda ise, genellikle saldırgan davranışlar, aşırı sosyal bağlılık ya da sosyal geri çekilme ile tepki verebilmektedir (Ayduk ve ark., 2008; Watson ve Nesdale, 2012). Bu tepkileri ise kendini gerçekleştiren bir kehanet gibi sosyal ilişkilerinde reddedilme ile sonuçlanabilir. Romero-Canyas ve arkadaşları (2010) reddedilme kaygısının ortama bağlı olabileceğini, belirli insanlardan veya belirli gruplardan reddedilmeyi beklemeyi öğrenebileceğimizi belirtmektedirler. Buna karşılık toplumsal bir reddedilme bireylerin hayatta kalmasına yönelik evrimsel bir tehdit olarak algılandığı için etkisinin daha yoğun olacağı belirtilmektedir. Feldman ve Downey'in (1994) Reddedilme Duyarlılığı Modeline göre ise reddedilme duyarlılığının temelinde aile bulunmakla birlikte, önemli bir alanyazın bilgisi de akran grupları (Burks ve ark., 1995) ve romantik ilişkiler (Romero-Canyas ve ark., 2010) üzerinde durmaktadır. Araştırma örneklerinin üniversite öğrencilerini kapsadığı düşünüldüğünde akademik danışman/öğretmenle yaşanmış anılara ulaşılmış olması da beklendiği bir bulgudur. Reddedilme duyarlılığı kavramı bireyselliğin ön planda olduğu Amerika ve Avrupa'da çalışılsa da Türkiye gibi kolektivist bir toplumda, bireylerin topluluk tarafından reddedilme durumunda, bununla baş etme stratejileri, reddedilmeye karşı duyarlılıkları, nasıl bir tutum sergiledikleri bilinmemektedir (Özen ve Güneri, 2018). Kolektivist toplumlarda bireyler, topluluk tarafından reddedilmeye uyum sağlayarak, psikolojik sağlıklarını korumaya çalıştıklarından, bu durumun, diğer reddedilme anılarının (aile, akran, romantik ilişki vb.) daha fazla hatırlanmasına neden olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada elde edilen bulgulara göre, topluluk tarafından reddedilme anıları diğer anı türlerine göre daha az seçilmiştir ve bu anılar büyük çoğunlukla olumsuz anılar olmuştur. Reddedilme ya da kabul edilme durumunun 'topluluk' değişkeni dışında; aile, arkadaş, akademik danışman, romantik ilişki özelinde olumlu ve olumsuz anı bakımından dengeli dağıldığı görülmektedir. Kı-sacası katılımcılar ikili ilişkilerde kabul edildikleri ya da reddedildikleri anıları dengeli oranlarda hatırlarken, topluluk tarafından reddedildikleri anıları (%85.21) ise yoğun olarak hatırlama eğilimi göstermektedirler. Bu bulgu bazı ilişkilerde reddedilmeyi beklemenin öğrenilebileceği ancak, toplumsal düzeyde reddedilmenin etkisinin daha yoğun olacağı bulgusuyla tutarlıdır (Pietrzak ve ark., 2005; Romero-Canyas ve ark., 2010). Bu çalışmanın bulgular içinde karşılıklı ilişkilere ek olarak önemli bir alt tema da aile, romantik ilişki ve arkadaş ikili kesişim durumunda görülmüştür. Böyle durumlarda katılımcıların reddedilen doğrudan kendisi olmadığı halde, kendilerini reddedilmiş olarak algıladıkları bulunmuştur. Ancak bu makalenin yazarları tarafından ilgili alanyazında bu 'dolaylı reddedilmişlik' hissine ilişkin bir kavramsallaştırmaya rastlanamamıştır. Gelecek araş-

tırmalarda önemli bir kavram olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada öne çıkan bir diğer önemli bulgu, benlik ve diğeri ilişkisine yönelik değerlendirmelerin 'karşılıklılık ve tek taraflılık' ve 'esneklik ve katılık' gibi iki uçlu ilişkileri işaret etmesidir. Bunlardan karşılıklılık ve esneklik büyük oranda olumlu anılar ile ilişkilendirilirken; tek taraflılık ve katılığın ise olumsuz anılarla ilişkilendirildiği görülmektedir. Paulhus ve Martin'in (1988) işlevsel esneklik kavramına göre, yalnızca psikolojik olarak uyumlu olan bireyler davranış dağarcığı anlamında esnek olabilmektedir. Kişilerarası davranışlar, karşılıklılık ve tamamlanma ilkesine göre işlemektedir (Horowitz ve Vitkus, 1986; Kiesler, 1983). Bu yönüyle, kişilerarası etkileşimde bulunan bireylerin birbirlerinin davranışlarını karşılıklı etkiledikleri ve şekillendirdikleri düşünülmektedir. Bu durum, katı ve tek taraflı ilişkilerin işlevini yitirip bellekte olumsuz anılar olarak depolandığı bulgusuyla tutarlı bulunmaktadır. Ancak çalışmada iki uçlu ilişkiler dışında ön plana çıkan ilginç bir bulgu ise tek taraflı ilişkide 'sürpriz/ istenmeden yapma' temasıdır. Katılımcıların karşısındaki kişilerden kendileri dile getirmeksizin ihtiyaçlarının anlaşılması ve karşılanması durumunu içten içe beklemedikleri, hatta bu durumu yakınlık düzeyinin göstergesi olarak ilişkilendirerek yücelttikleri anlaşılmaktadır. İlişkideki bu tek taraflılığın olumlanmasına ilişkin durumun daha iyi anlaşılması için, bu çalışmanın bulguları kısıtlı olup, yine de mevcut çalışmanın, bu alanda yürütülecek yeni çalışmalara ve kurulacak hipotezlere yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Reddedilme duyarlılığının kökenlerinin anlaşılmasına ilişkin yazarların yaptıkları incelemelerde, olumlu olarak nitelendirilen anılar kabul edilme beklentisinin gerçekleşmesi ile sonuçlanmıştır. Ancak olumsuz anıların içeriğinde yoğun şekilde 'kabul edilme beklentisi içinde olma' ve durum olumsuz sonuçlanırsa ardından 'reddedilme duyarlılığı geliştirme' ile tamamlanan bir örüntü olduğu anlaşılmıştır. Bu durumun kaynağı, alanyazının işaret ettiği gibi, olumsuz anıların anı adacıkları oluşturması sonucu, otobiyografik bellekte uyum bozucu şemaların oluştuğu; ardından reddedilme duyarlılığına dönüştüğü yönündedir (Young ve ark., 2003).

Bu anlamda kişilerin reddedilme durumuna yönelik atıflarına ilişkin alanyazın incelendiğinde, reddedilme duyarlılığına sahip kişilerin, durumun sonuçlarına iki farklı türde tepki verdikleri bulunmuştur. Birinci grup reddedilme nedeni olarak kendisine atıfta bulunanlardan oluşmaktadır. Bu kişiler reddedilme duyarlılığını kaygılı bir şekilde karşılamakta, kaygılı davranışlar sergilemekte ve reddedilme durumunda içe yönelim türü (yüksek kaygı, sosyal içe çekilme, depresif duygu durumu gibi) tepkiler vermektedir. İkinci grup ise reddedilme nedeni olarak karşısındakine atıfta bulunanlardan oluşmaktadır. Bu kişiler ise reddedilme duyarlılığını öfkeyle karşılamakta ve reddedilme durumunda, dışa yönelim türü (saldırganlık,

öfke, kızgınlık gibi) tepkiler vermektedirler (Ayduk ve ark., 2001). Çalışmada katılımcıların kabul edilme durumunda olumlu olarak nitelendirdikleri anıların sonucunu kendilerine atfetme oranı, olumsuz anılarına kıyasla neredeyse üç katıdır. Ayrıca reddedilme durumunda olumsuz olarak nitelendirdikleri anıların sonucunu diğerlerine atfetme oranının ise, kendilerine atfetme oranına kıyasla oldukça fazla olması da alanyazın bulgularıyla tutarlık göstermektedir.

Reddedilme duyarlılığı, savunma amaçlı motivasyonel bir sistem olarak davranışı ve psikolojik işleyişi etkilemektedir. İlgili alanyazında dışa yönelimli kişilerin reddedilme algıladıklarında, saldırganca davranıp, kendilerine zarar verme stratejisini benimsedikleri görülmektedir. İçe yönelimli kişiler ise reddedilmeye kaygıyla yaklaşp, başlarına gelebilecek bir tehdide karşı korunabilmek amacıyla, kendilerini sosyal ilişkilerden uzak tutmaktadırlar. Bu durum kişide yalnızlık, depresyon ve sosyal kaygıya neden olabilmektedir (Ayduk ve ark., 2001). Çalışmada elde edilen bulgulara göre, katılımcılar büyük ölçüde savaşıma stratejisini tercih ederken (%52), bunu birbirine yakın oranlarda kaçınma (%26) ve kaçma stratejileri (%22) izlemektedir. Kaçınma, olumlu ve olumsuz anılar bakımından dengeli dağılıyor görünmektedir. Çalışmanın bulgularına göre, kişilerin olumlu anılarını savaşıma stratejisiyle ilişkilendirdikleri, olumsuz anılarını ise daha çok kaçınma stratejileri ile ilişkilendirdikleri gözlenmiş, katılımcıların olumlu anılarında kendilerini, mücadelelerini vermiş (savaşmış), olumsuz anılarında ise yeterince çaba sarf etmemiş/edememiş (kaçmış) olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Bu anlamda çalışmanın sonucunda olumlu anıda savaşıma stratejisi seçen kişilerin, sorunun çözülmesinde aktif başa çıkmayı başarmış; olumsuz anıda kaçmayı seçen kişilerin, sosyal içe çekilme sergilediği bulgusunun alanyazınla tutarlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç, reddedilme durumuyla baş edebilmeye ilişkin olarak savaşıma yolunu seçen katılımcıların, yine çalışmada elde edilen kabul edilme durumuna ilişkin anılarını dört kat daha olumlu hatırladıkları bulgusuyla da tutarlılık göstermektedir.

Özetle, olumlu veya olumsuz anılarda otobiyografik bellek özelliklerini etkileyen; kişilerarası ilişkilerdeki dinamikler, benliğe ve diğerine yönelik ihtiyaçlar, reddedilme duyarlılığının kökenleri, reddedilme durumuna ilişkin atıflar ve reddedilme durumunda tetiklenen savunma mekanizmaları, nitel analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Sonuçların, farklı illerde yaşayan geniş bir örneklemle çalışılması nedeniyle kapsayıcı ve gerçekçi bir betimleyici çerçeve sunduğu düşünülmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Otobiyografik belleğin reddedilme anılarındaki işleyişi ve bu anıların gelecek sosyal ilişkileri şekillendirmesi bakımından önemi uzun zamandır alanyazında

ele alınmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalar çoğunlukla sonuçlara ve karşılaştırmalara odaklanırken, mevcut çalışmada bu anıların hatırlanmasındaki belirleyiciler ve bu sürecin işleyişine ilişkin ayrıntılı bir betimleme sunulması hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen temalar, özetle anının olumlu ve olumsuz algılanışının kişinin ihtiyaçlarına, durum üzerindeki kontrolüne, sonuçlara yüklediği anlama, kullandığı savunma mekanizmalarına ve başkaları ile ilişkisine göre belirlendiğini göstermektedir. Kişilere en iyi hatırladıkları anı sorulduğunda, kişilerin çoğunlukla olumlu anılarını seçmeleri onları daha iyi hatırlamalarının yanı sıra olumsuz hissettiren anılardan kaçınma stratejisinin de bir parçası olarak düşünülmektedir. Tüm bu bulgular göz önüne alındığında otobiyografik anının duygusal anlamının kişisel ve kişilerarası ihtiyaçlardan bağımsız düşünülemediği açıktır. Ancak çalışma bulgularının da işaret ettiği gibi üzerinde aktif sorumluluk alınan (savaşılan), sonuçları için çaba gösterilen anının olumsuz anıya kıyasla daha olumlu anı olarak hatırlandığıdır.

Çalışmadaki bulgular alanyazındaki Pollyanna ilkesi ve olumluluk yanlılığı kavramlarıyla açıklanabilir görünmektedir. Çalışmada dikkat çekici önemli bir bulgu da katılımcıların genellikle çocukluk anılarından ziyade yakın zamanlı anıları seçmiş olmalarıdır. Anı hatırlama görevlerinde yakın zamanlı anıların hatırlanması yakınlık etkisi olarak adlandırılmaktadır (Ece, 2018). Katılımcıların yakın tarihli olayları daha fazla hatırlaması alanyazındaki bulgularla tutarlı gözükmektedir.

Alanyazında reddedilme ve otobiyografik bellek özelliklerinin ölçüm araçları yardımıyla nicel ve nitel yöntemlerle çalışıldığı birçok çalışma bulunmasına karşın, kavramsal içeriğinin derinlemesine incelenmesi sebebiyle, mevcut çalışmanın özgün ve öncü bir araştırma olduğu söylenebilir. Dolaylı reddedilmişlik hissi gibi daha önce kavramsallaştırılmamış değişkenlerin bundan sonraki çalışmalar için incelenebilir olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bağlanma stilleri duygusal anıların hatırlanmasında ve benlikle ilgili bilgilerin işlenmesinde önemli bir role sahiptir (Boyacıoğlu, 2018). Bağlanma stillerinin reddedilme beklentilerini etkileyen çocukluk döneminden romantik ilişkilere kadar uzanan süreçte bellek süreçlerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma stiline sahip kişiler için bilgiye erişimin şiddetlendirici veya istikrarsızlaştırıcı etkileri olabilmekte ve sonuç olarak bu kişisel bilgilere erişmek daha zor olabilmektedir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Sonraki çalışmalarda bağlanma stillerinin incelenmesi, otobiyografik anı içeriklerine farklı bir bakış açısıyla bakılmasını sağlayabilir. Yapılan bu çalışma, gelecekteki uygulamaların ve değerlendirmelerin bu bulguları göz önünde bulundurarak sürdürülmesinin önemine dikkatleri çekmektedir. Bu yönüyle çalışma, gelecek çalışmalarda kullanılacak değişkenlerin belirlenmesinde etkili olup alanyazında ve klinik uygulamalarda da

elde edilecek bilgilerin yorumlanmasında katkıda bulunabilecektir.

**Etik İlgelere Uygunluk Beyanı** Bu çalışma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu (04-08/14 sayı, 21/11/2019 tarihli karar) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

**Çıkar Çatışması Beyanı** Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

## KAYNAKLAR

- 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.
- Ayduk, O., Downey, G. ve Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 868-877.
- Ayduk, Ö., Gyurak, A. ve Luerksen, A. (2008). Individual differences in the rejection-aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 775-782.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. ve Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91-117.
- Bohanek, J. G., Fivush, R. ve Walker, E. (2005). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19(1), 51-66.
- Boucher, J. ve Osgood, C. E. (1969). The pollyanna hypothesis. *Journal of Memory and Language*, 8(1), 1-8.
- Boyacıoğlu, İ. (2018). Otobiyografik bellek ve psikopatoloji. S. Gülgöz, B. Ece ve S. Öner (Ed.), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar içinde* (s. 165-184). Koç University Press.
- Boyacıoğlu, İ. ve Akfırat, S. (2015). Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: The autobiographical memory characteristics questionnaire. *Memory*, 23(7), 1070-1092.
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brewer, W. F. (1986). What is autobiographical memory? D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory içinde* (s. 25-49). Cambridge University Press.
- Brown, A. D., Root, J. C., Romano, T. A., Chang, L. J., Bryant, R. A. ve Hirst, W. (2013). Overgeneralized autobiographical memory and future thinking in combat veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 129-134.
- Burks, V. S., Dodge, K. A. ve Price, J. M. (1995). Models of internalizing outcomes of early rejection. *Development and Psychopathology*, 7(4), 683-695.
- Cason, H. (1932). The learning and retention of pleasant and unpleasant activities. *Archives of Psychology*, 134, 1-96.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594-628.
- Conway, M. A. ve Jobson, L. (2012). On the nature of autobiographical memory. D. Berntsen ve D. Rubin (Ed.), *Understanding autobiographical memory: Theories and approaches içinde* (s. 54-69). Cambridge University Press.
- Conway, M. A. ve Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Conway, M. A. ve Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. *Theories of Memory*, 103-137.
- Conway, M. A., Singer, J. A. ve Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491-529.
- 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: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 17(3), 281-294.
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Dunlop, W. L., Guo, J. ve McAdams, D. P. (2016). The autobiographical author through time: Examining the degree of stability and change in redemptive and contaminated personal narratives. *Social Psychological and Personality Science*, 7(5), 428-436.
- Ece, B. (2018). Otobiyografik bellek ve psikopatoloji. S. Gülgöz, B. Ece ve S. Öner (Ed.), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar içinde* (s. 165-184). Koç University Press.
- Feldman, S. ve Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Ford, J. H., Addis, D. R. ve Giovanello, K. S. (2012). Differential effects of arousal in positive and negative autobiographical memories. *Memory*, 20(7), 771-778.
- Forgas, J. P. (Ed.). (2000). *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition*. Cambridge University Press.
- Göncü Köse, A., Özen-Çıplak, A., Ulaşan Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 383-403.
- Gülgöz, S. ve Rubin, D. C. (2001). Kişisel anıların hatırlanması: Bir betimleme çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(48), 37-51.
- Hartnett, J. L. ve Skowronski, J. J. (2008). *Tragic to hilarious: Why do some negative autobiographical memories become funny?* Presented at the 80<sup>th</sup> Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago, IL, May 2008.
- Holmes, D. S. (1970). Differential change in affective intensity and the forgetting of unpleasant personal experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15(3), 234-239.
- Horowitz, L. M. ve Vitkus, J. (1986). The interpersonal basis of psychiatric symptoms. *Clinical Psychology Review*, 6(5), 443-469.
- Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Peng, J., Bennett, J. M., Glaser, R., Malarkey, W. B. ve Kiecolt Glaser, J. K. (2013). Loneliness promotes inflammation during acute stress. *Psychological Science*, 24(7), 1089-1097.
- Kensinger, E. A. (2007). Negative emotion enhances memory accuracy: Behavioral and neuroimaging evidence.

- Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 213-218.
- Kensinger, E. A., Garoff-Eaton, R. J. ve Schacter, D. L. (2007). Effects of emotion on memory specificity in young and older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62(4), 208-215.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90(3), 185-214.
- Matlin, M. (2016). Pollyanna principle. Pohl, R. (Ed.), *Cognitive illusions: Intriguing phenomena in thinking, judgment and memory* içinde (s.315-335). Psychology Press.
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H. ve Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and social psychology bulletin*, 27(4), 474-485.
- Mischel, W. ve Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268.
- Moore, S. A. ve Zoellner, L. A. (2007). Overgeneral autobiographical memory and traumatic events: An evaluative review. *Psychological Bulletin*, 133(3), 419-437.
- Öner, S. ve Gülgöz, S. (2018). Autobiographical remembering regulates emotions: A functional perspective. *Memory*, 26(1), 15-28.
- Özen, D. Ş. ve Güneri, F. K. (2018). İlişki başarısının temel belirleyicisi: Reddedilme duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 454-469.
- Paulhus, D. L. ve Martin, C. L. (1988). Functional flexibility: A new conception of interpersonal flexibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 88-101.
- Philippot, P., Schaefer, A. ve Herbette, G. (2003). Consequences of specific processing of emotional information: Impact of general versus specific autobiographical memory priming on emotion elicitation. *Emotion*, 3(3), 270-283.
- Pietrzak, J., Downey, G. ve Ayduk, O. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. *Interpersonal Cognition*, 62-84.
- Pillemer, D. B., Ivcevic, Z., Gooze, R. A. ve Collins, K. A. (2007). Self-esteem memories: Feeling good about achievement success, feeling bad about relationship distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(9), 1292-1305.
- 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.
- Ricarte, J. J., Ros, L., Latorre, J. M., Muñoz, M. D., Aguilar, M. J. ve Hernandez, J. V. (2016). Role of anxiety and brooding in specificity of autobiographical recall. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(6), 495-500.
- Ritchie, T. D., Batteson, T. J., Bohn, A., Crawford, M. T., Ferguson, G. V., Schrauf, R. W., Vogl, R. J. ve Walker, W. R. (2015). A pancultural perspective on the fading affect bias in autobiographical memory. *Memory*, 23(2), 278-290.
- Robinson, J. A. (1992). First experience memories: Contexts and function in personal histories. M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler ve W. A. Wagenaar, (Ed.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* içinde (s. 223- 239). Kluwer Academic.
- Robinson-Riegler, G. L. ve Winton, W. M. (1996). The role of conscious recollection in recognition of affective material: Evidence for positive-negative asymmetry. *The Journal of General Psychology*, 123(2), 93-104.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O. ve Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148.
- Rosenbach, C. ve Renneberg, B. (2015). Remembering rejection: Specificity and linguistic styles of autobiographical memories in borderline personality disorder and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46, 85-92.
- Rubin, D.C., Schrauf, R.W., Gulgoz, S. ve Naka, M. (2007). On the cross-cultural variability of component processes in autobiographical remembering: Japan, Turkey, and the U.S.A. *Memory*, 15, 536-547.
- Sedikides, C. ve Skowronski, J. J. (2020). In human memory, good can be stronger than bad. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 86-91.
- Sedikides, C., Skowronski, J. J. ve Gaertner, L. (2004). Self-enhancement and self-protection motivation: From the laboratory to an evolutionary context. *Journal of Cultural and Evolutionary Psychology*, 2, 61-79.
- Talarico, J. M., LaBar, K. S. ve Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32(7), 1118-1132.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Uzer, T. ve Gulgoz, S. (2015). Socioemotional selectivity in older adults: Evidence from the subjective experience of angry memories. *Memory*, 23(6), 888-900.
- Walker, W. R. ve Skowronski, J. J. (2009). The fading affect bias: But what the hell is it for? *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 23(8), 1122-1136.
- Walker, W. R., Vogl, R. J. ve Thompson, C. P. (1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 11(5), 399-413.
- Watson, J. ve Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984-2005.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: Conceptual model. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, 1-62.

## Autobiographical memory characteristic regarding rejection sensitivity: A qualitative study

Gün Pakyürek<sup>1</sup> , Gamze Şen<sup>2</sup> 

### Keywords

rejection sensitivity, autobiographical memory, positive-negative memories, thematic analysis

### Abstract

The main purpose of this study was to determine the autobiographical memory characteristics that differ in parallel with the positive or negative emotional content of the memory. Depending on this purpose, it was aimed to examine the determinants in remembering memories in depth on the axis of "self-other relationship", "components of memory", and "rejection sensitivity". For this purpose, 402 participants between the ages of 18-35 ( $M = 21.99$ ,  $SD = 3.31$ ) participated in the study. Firstly, it was aimed to trigger the rejection experience for the autobiographical moment to be recalled later by presenting the Rejection Sensitivity Questionnaire (RSQ). In the second stage, the participants were asked to write down their first and well-remembered, both positive and negative memories of the rejection situation. In the last stage, the participants were expected to choose one of these memories and fill the Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire (AMCQ) depending to this memory. It was found that the participants remembered positive memories more than negative ones and the expectation of acceptance was experienced more intensely than rejection anxiety in the quantitative analysis. In the inductive thematic analysis procedure used in analyzing the data: (1) the emotional content of the memory, (2) references regarding the rejection situation, (3) being rejected in relationships, (4) the needs for the self and the other, (5) the source of rejection sensitivity, and (6) the defense mechanisms triggered in case of rejection which it is seen that 6 themes became prominent. Considering the limitations in the discussion and conclusion section, variables that may be critical for future studies are proposed in line with the relevant literature.

Autobiographical memory includes the summary of sensory, perceptual, conceptual, emotional characteristics of individuals' own/life-related events, subjective experiences, and visual images when we remember and experience a sense of time travel (Brewer, 1986; Conway & Rubin, 1993). Information specific to the past event, which is recalled by retrieval of a memory from the autobiographical memory knowledge base, can trigger current emotions (Philipot et al., 2003).

Coping strategies and defense mechanisms are developed according to the acceptance or rejection of the experiences (Feldman & Downey, 1994; Kensinger, 2007). These coping and defense mechanisms also have personal and interpersonal functions (Downey & Feldman, 1996). On the other hand, it is known that the fading affect bias and the Pollyanna principle are related to both cognitive and social processes, supporting the consistency of the self to preserve and maintain its positive value (Matlin, 2016; Walker & Skowronski, 2009). Positive self-perception is considered necessary for the most appropriate (optimal) functioning of the individual in the social world (Sedikides et al., 2004). Because maintaining an intense negative emotion puts an unnecessary burden on sensory and biological systems (Mischel & Shoda, 1995; Taylor, 1991).

This research had two main aims. The first of these was the determination of the autobiographical memory characteristics that change in parallel with the memory as positive or negative. The second was the in-depth analysis of the content components in terms of the rejection conditions with the qualitative method.

### METHODS

The study was conducted with a total of 402 participants. Data collection measurements were Rejection Sensitivity Questionnaire-RSQ, Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire-AMCQ. The scale sequence of the research consisted of a series of procedures that included three stages that the participants will follow individually. In the first step, RSQ was presented to the participants, thus it was aimed to trigger rejection sensitivity for the autobiographical memory to be brought back later. In the second step, there was a single instruction on a blank page: 'Now, we ask you to focus on the emotion you felt while filling out the previous questionnaire and think about a moment you had in this and similar situations. Write your positive and negative memories about such situations in the blank space below'. Thus, determining the memory as negative or positive was left to the decision of the participant. It was emphasized that this memory

**To cite:** Pakyürek, G., & Şen, G. (2022). Autobiographical memory characteristic regarding rejection sensitivity: A qualitative study. *Journal of Clinical Psychology Research*, 6(1), 30-48.

✉ **Gün Pakyürek** · [gun.pakyurek@adu.edu.tr](mailto:gun.pakyurek@adu.edu.tr) | <sup>1</sup>Asst. Prof., Department of Psychology, Faculty of Arts and Sciences, Aydın Adnan Menderes University, Aydın, Turkey; <sup>2</sup>Res. Asst. Dr., Department of Psychology, Faculty of Social and Human Sciences, Necmettin Erbakan University, Konya, Turkey.

*Received Dec 13, 2020, Revised Mar 17, 2021, Accepted Apr 11, 2021*





is the first thing that comes to mind and remembers best. When the participant remembered the event well enough, the third step was taken. In the third stage, the participants were asked to choose what they remember best from the positive and negative memories they wrote and focus only on that memory. At this stage, they were asked to indicate which of their positive or negative memories they chose. Finally, AMCQ was presented to the participants while the memory they chose was vivid in their minds. The research took about 30-35 minutes.

## RESULTS

The obtained data was analyzed according to the inductive thematic analysis procedure defined by Braun and Clarke (2006), which is a qualitative analysis method. Factors affecting the characteristics of positive or negative memories can be grouped and named under six sub-themes by researchers. The sub-themes are (1) Emotional content of autobiographical memory, (2) Being rejected in relationships, (3) Needs for self and other, (4) Source of rejection sensitivity, (5) Attributions of rejection, and (6) Defense mechanisms triggered in case of rejection.

Emotional content of the memory was evaluated over three themes: emotional value (evaluating the feelings of the memory), emotional distance (effort to suppress the emotion), and emotional exaggeration (feeling intensely as intrusive thoughts in daily life). Studies have shown that people use more emotional words while expressing their positive memories (59.67%); however, it shows that they experience their negative memories more intensely than their positive memories, and they often describe their negative memories with adjectives such as 'extreme, very, quite'. It shows that they prefer to use less descriptive adjectives (29.03%) in evaluating their positive memories. Accordingly, positive memories are conveyed with more emotional expressions than negative ones; however, the effect of negative memories is felt more intensely in daily life as compared to positive ones. Emotions related to positive memories are generally not suppressed except for romantic relationships, and negative emotions are frequently tried to be suppressed (70%). Emotions related to the autobiographical memory in the unlikely event of rejection are common to both positive and negative memories, initially anxiety, excitement, apprehension, uneasiness, and embarrassment. Afterwards, when it results in acceptance, positive memories recalled are associated with expressions of happiness (36.07%), trust (23.93%), love (20.08%), relief (12.47%), and willingness (7.45%). On the other hand, when it results in rejection, the negative memories are sadness (63.09%), disappointment (58.09%), regret (47.03%), helplessness (25.67%), anger (48.01%), resentment (13.99%), and hurt (9.07%).

Rejection or acceptance seems to be balanced with

regard to positive and negative memories, except for the community in the theme of being rejected in relationships. They tend to remember the memories of being rejected (85.21%) rather than being accepted by the community (14.29%). Participants' memories of romantic relationship and family rejection show a fairly balanced distribution in terms of both positive and negative memories. It is found that the positive memories are associated with flexibility in interpersonal relations (61.54%), and the negative ones (38.46%) are associated with rigidity in terms of the characteristics of the autobiographical memory. Considering the characteristics coded as reciprocity and one-sidedness, the negative memories of the participants were found to be 76% with one-sided relationships; it is seen that they characterize their positive memories with mutual relations at the rate of 83%.

Finally, one of the most striking characteristics is observed in the themes of 'unintended doing', which is associated with positive memories, and 'surprise', which is associated with negative memories. This theme points to the need for the participants' relatives to understand and meet their needs without expressing themselves.

Rejection sensitivity is evaluated on two dimensions: rejection anxiety and expectation of acceptance. Accordingly, those who preferred the negative memory (Mdn = 200.81) had higher rejection anxiety and expectation of acceptance as compared to those who preferred the positive memory (Mdn = 177.99,  $p < .05$ ).

The rate of attributing the results of the positive memories to themselves (74.16%) was almost three times (25.83%) higher as compared to their negative memories. The rate of attributing the results of the memories they describe as negative to others (61.29%) is quite higher as compared to the rate of attributing them to themselves (38.71%).

Although defense mechanisms cover a wide range, they are discussed under the title of "fighting", which includes active coping, and "escape and avoidance", which includes following a more passive path. It was found that the participants have chosen memories that include fighting strategies (52.74%), avoidance strategies (26.37%), and escape strategies (20.88%). Here, the participants who chose to fight the way of coping with the outcome of the autobiographical memory described their memories as 80% positive and 20% negative; participants who chose the avoidance described their memories as 54.16% positive, 45.83% negative, and finally, participants who chose the escape described their memories as 26.32% positive and 73.68% negative memories.

## DISCUSSION

The aim of this study was to examine the characteristics of autobiographical memory, which change in par-

allel with the positive or negative emotional content of the memory, through the qualitative method.

The important finding is that the participants used more emotional words while expressing their positive memories (59.67%); however, they expressed their negative memories with relatively less emotional words and more intense descriptive adjectives. This finding is consistent with the finding obtained in Talarico and colleagues' (2004) study examining the effect of intensity of emotions on autobiographical memories. Emotional distance is defined as self-isolation from the emotional aspect of the memory (Boyacıoğlu & Akfirat, 2015), and it was found that it occurs more in negative memories. Similarly, the variable of emotional exaggeration appeared more in negative memories.

An important general theme of the study is the examination content of the autobiographical memory regarding rejection in terms of interpersonal relations and self. While belonging to the society and being accepted by it are protective features of self-worth (Thoits, 2011); exclusion in social relations causes rejection sensitivity (Jaremka et al., 2013). Romero-Canyas and colleagues (2010) state that rejection anxiety may depend on the environment, and we can learn to expect rejection from certain people or certain groups. On the other hand, it is stated that since a social rejection is perceived as an evolutionary threat to the survival of individuals, its effect will be more intense. According to Feldman and Downey's (1994) Rejection Sensitivity Model, although family is the basis of rejection sensitivity, an important literature information focuses on peer groups (Burks et al., 1995) and romantic relationships (Romero-Canyas et al., 2010). Considering that the research sample includes university students, it is an expected finding that memories of the academic advisor/teacher have been reached.

Although the concept of rejection sensitivity is studied in America and Europe, where individuality is at the forefront, in a collectivist society like Turkey, individuals' coping strategies, sensitivity to rejection, and attitude in case of rejection by the community are unknown (Özen & Güneri, 2018). Since individuals in collectivist societies try to protect their psychological health by adapting to being rejected by the community, it is thought that this situation causes other memories of rejection (family, peer, romantic relationship, etc.) to be remembered more. According to the findings of the current study, memories of rejection by the community were less selected than other types of memories, and these memories were mostly negative memories. Except for the 'community' variable of rejection or acceptance; family, friend, academic advisor, romantic relationship, it seems to be distributed in a balanced way in terms of positive and negative memories. In short, while the participants remember the memories that they were accepted or rejected in

bilateral relations in balanced proportions, they tend to remember the memories that were rejected by the community (85.21%) intensely. This finding is consistent with the finding that expectation for rejection can be learned in some relationships, but the impact of rejection at the social level will be more intense (Pietrzak et al., 2005; Romero-Canyas et al., 2010). Among the findings of this study, an important sub-theme, in addition to mutual relations, was seen in the case of dual intersection of family, romantic relationship and friend. In such cases, it was found that the participants perceived themselves as rejected even though they were not directly rejected. However, no conceptualization of this 'indirect rejection' emotion could be found in the relevant literature. It is thought to be an important concept in future research.

Rejection sensitivity, as a defensive motivational system, influences behavior and psychological functioning. It was observed that people associated their positive memories with the fighting strategy, and they mostly associated their negative memories with avoidance strategies. In this sense, as a result of the study, people who chose the strategy of fighting in a positive memory succeeded in coping actively in solving the problem; It is understood that the finding that people who choose to escape in negative memories exhibit social withdrawal is consistent with the literature. This result is consistent with the finding that the participants who chose to fight the way of coping with the rejection situation recalled their memories of the acceptance situation four times more positively.

While studies mostly focus on results and comparisons, the current study aimed to provide a detailed description of the determinants of recalling these memories and the functioning of this process. Considering all these findings, it is clear that the emotional meaning of the autobiographical memory cannot be considered independent of personal and interpersonal needs. Another remarkable finding is that the participants generally chose recent memories rather than childhood memories. Also, variables that have not been conceptualized before, such as the sense of indirect rejection, will be examined for future studies. This study draws attention to the importance of maintaining future practices and evaluations by considering these findings.

**Compliance with Ethical Standards** This study was approved by Aydın Adnan Menderes University Ethical Committee (Trial Number: 04-08/14, Date: 21.11.2019).

**Conflict of Interest** The authors declare that they have no conflict of interest.

## REFERENCES

- Boyacıoğlu, İ., & Akfirat, S. (2015). Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: The autobiographical memory characteristics questionnaire. *Memory, 23*(7), 1070-1092.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Brewer, W. F. (1986). What is recollective memory? In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 19-66). Cambridge University Press.
- Burks, V. S., Dodge, K. A., & Price, J. M. (1995). Models of internalizing outcomes of early rejection. *Development and Psychopathology*, 7(4), 683-695.
- Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. *Theories of Memory*, 103-137.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Peng, J., Bennett, J. M., Glaser, R., Malarkey, W. B., & Kiecolt Glaser, J. K. (2013). Loneliness promotes inflammation during acute stress. *Psychological Science*, 24(7), 1089-1097.
- Kensinger, E. A. (2007). Negative emotion enhances memory accuracy: Behavioral and neuroimaging evidence. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 213-218.
- Matlin, M. W. (2016). 'Pollyanna principle'. In R. F. Pohl (Ed.), *Cognitive illusions: Intriguing phenomena in thinking, judgment and memory* (pp. 315-335). Psychology Press.
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268.
- Özen, D. Ş., & Güneri, F. K. (2018). İlişki başarısının temel belirleyicisi: Reddedilme duyarlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 454-469.
- Philippot, P., Schaefer, A., & Herbertte, G. (2003). Consequences of specific processing of emotional information: Impact of general versus specific autobiographical memory priming on emotion elicitation. *Emotion*, 3(3), 270-283.
- Pietrzak, J., Downey, G., & Ayduk, O. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. *Interpersonal Cognition*, 62-84.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148.
- Sedikides, C., Skowronski, J. J., & Gaertner, L. (2004). Self-enhancement and self-protection motivation: From the laboratory to an evolutionary context. *Journal of Cultural and Evolutionary Psychology*, 2, 61-79.
- Talarico, J. M., LaBar, K. S., & Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32(7), 1118-1132.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Walker, W. R. ve Skowronski, J. J. (2009). The fading affect bias: But what the hell is it for? *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 23(8), 1122-1136.