

Duygu ve Otobiyografik Bellek *Emotion and Autobiographical Memory*

Nuray Sarp¹, Ahmet Tosun²

¹ Psikolog, Özel Ataköy Hastanesi, İstanbul

² Yrd.Doç.Dr., İzmir Üniversitesi, İzmir

ÖZET

Benlik ve zihin, insanın anlamlı geçmiş yaşantılarının birikimli etkisi ile oluşur. Bu tanım örtük ya da açık olarak pek çok kişilik kuramının temel kabulüdür. Böyle bir kabul hangi yönelimden olursa olsun kişilik kuramlarını kaçınılmaz olarak iki temel kavram üzerinde buluşturur. Bunlardan ilki yaşantılara anlam veren duygular, ikincisi ise bu yaşantıların birikimli şekilde saklanmasıyla ilgili olarak bellektir. Yaşantıların saklandığı ve geri getirildiği bellek yapısı otobiyografik bellektir. Kişilik oluşumunun yanı sıra duygular ve otobiyografik bellek, pek çok bozukluğun ortaya çıkması ve sürdürülmesinde de işlev görmektedirler. Dolayısıyla bu iki kavramın insanı açıklamada hem uzunlamasına hem de kesitsel işlevleri olduğu söylenebilir. Bozukluklar söz konusu olduğunda duygular ile otobiyografik belleğin gelişimsel olarak nasıl şekillendiğini anlamak, bize bozukluğun yatkinlaştırıcı içsel faktörlerini anlamada yardımcı olacaktır. Bu iki yapının akut bir olayda nasıl çalıştığını ve birbirini nasıl etkilediğini anlamak ise bozuklukların ortaya çıkarıcı mekanizmalarını anlamakta yardımcı olacaktır. Literatüre bakıldığında duygular ile otobiyografik belleği ele alan ve klinik sonuçları olan kuramların bir bütünlük göstermediği görülmektedir. Bellek kuramlarının genellikle bilişsel ve semantik yapılara ağırlık verdiği, duyguları ihmal ettiği, duygular ile ilgili kuramların ise genellikle belleği ve örgütlenmesini ihmal ettiği gözlenmektedir. Bu iki kavrama aynı çerçeve içinde yer veren kuramların sayısı oldukça azdır. Bu yazıda duygular ve otobiyografik belleği bir arada alan kuramlardan Benlik Bellek Sistemi, Çağırışmsal Ağ Kuramı, Yapısalcı ve Bağlamsal Kuramlar, Duygu Düzenleme Kuramı ele alınmıştır. Aynı zamanda, duygular ve otobiyografik bellekle bağlantılı depresyon ve travma konulu araştırmalar taranarak değerlendirilmiştir. Bu kuramların travma sonrası stres bozukluğundaki geri dönüş anıları, disosiyasyon, amnezi, aşırı genel anı gibi, depresyondaki rahatsız edici düşünceler, rüminasyonlar, olumsuz anı hatırlama, olumlu anı hatırlayamama yanlılıkları gibi belirtilerin anlaşılıp açıklanmasında yararlı olacağı

düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: duygu, bellek, biliş, depresyon

ABSTRACT

Self and mind are constituted with the cumulative effects of significant life events. This description is regarded as a given explicitly or implicitly in various theories of personality. Such an acknowledgment inevitably brings together these theories on two basic concepts. The first one is the emotions that give meaning to experiences and the second one is the memory which is related to the storage of these experiences. The part of the memory which is responsible for the storage and retrieval of life events is the autobiographical memory. Besides the development of personality, emotions and autobiographical memory are important in the development of and maintenance of psychopathology. Therefore, these two concepts have both longitudinal and cross-sectional functions in understanding human beings. In case of psychopathology, understanding emotions and autobiographical memory developmentally, aids in understanding the internal susceptibility factors. In addition, understanding how these two structures work and influence each other in an acute event would help to understand the etiological mechanisms of mental disorders. In the literature, theories that include both of these structures and that have clinical implications, are inconclusive. Theories on memory generally focus on cognitive and semantic structures while neglecting emotions, whereas theories on emotions generally neglect memory and its organization. There are only a few theories that cover both of these two concepts. In the present article, these theories that include both emotions and autobiographical memory in the same framework (i.e. Self Memory System, Associative Network Theory, Structural and Contextual theories and Affect Regulation Theory) were discussed to see the full picture. Taken together, these theories seem to have the potential to suggest data-driven models in understanding and explaining symptoms such as flashbacks, dissociation, amnesia, over general memory seen in post-traumatic stress disorder; and intrusions, ruminations, biases such as negative memory recall and being unable to recall positive memories seen in depression.

Keywords: emotion, memory, cognition, depression

Duygular yaşantılarımıza eşlik eden, onlardan etkilenen ve onları etkileyen önemli psikolojik bileşenlerden birisidir. Bu nedenle yaşantılarımızın kayıt edilmesi sırasında duygulara ne olduğu ya da duyguların bu süreçte nasıl çalıştığı önemli bir sorudur. Pek çok yaklaşım ve kuram duygular ve anılar arasındaki bağlantılar için pek çok açıklama ileri sürmektedirler. Bu görüşleri sadeleştirdiğimizde, duygular otobiyografik anılar ve ben-

lik arasında karşılıklı belirlenimci (reciprocal determinism) bir etkiden söz edildiği görülmektedir.[1] Bununla birlikte bazı kuramlar duyguları yapısal olarak açıklamaya çalışırken bellek yapılarını, bazı kuramlar da bellek yapılarını açıklamaya çalışırken duyguların yerini ihmal etmektedirler. Eldeki kuramlar içinde bu ikisini aynı çerçeve içine oturtan ve etkileşimlerini açıklamaya çalışan çok az sayıda kuram bulunmaktadır. Bunlar içinde Çağrışımsal Ağ, Benlik Bellek Sistemi, Duygu Düzenleme ve Yapısalcı ve Bağlamsal Kuramlar öne çıkmaktadır. Bu yazı anılan kuramları bir arada derleyen ve konuyla ilgili araştırmaların sonuçlarını bu kuramlar çerçevesinde ele alan, kuramsal bir derleme çalışmasıdır.

Otobiyografik Bellek

Tulving'e göre genel olarak bellek; anısal bellek (episodic) yani yaşanmış olayların yer ve zaman bilgisiyle saklandığı bellek ve semantik bellek (semantic) yani dünya hakkındaki sembolik bilgilerin saklandığı bellek olarak ikiye ayrılır.[1] Otobiyografik bellek kişisel semantik bilgiler (kişinin nerede doğduğu, kendilik hakkındaki bilgileri) ile kişisel anısal bilgilerden (okulun ilk günündeki belirli olayları hatırlama) oluşur. Buna, kişinin hayatındaki olayların belleği de denebilir.[2] Çoğu yazara göre otobiyografik bellek; duygu, amaçlar ve kişisel anlamların hepsinin keşiştiği yerdendir.[3] Kişisel anısal bilgiyi geri çağırarak tekrar yaşamayı, belirli geçmiş yaşantıları tekrar derlemeyi ve bilgiyi birçok alt sistemle bütünleştirmeyi gerektirir. Buna karşın kişisel semantik bilgiyi geri çağırarak herhangi bir yaşantıya bağlı değildir, fakat bilgiye tanıdık olmayı gerektirir.[4]

Otobiyografik Bellekte Anı Çeşitliliği ve İşlevi

Otobiyografik bellek sisteminde hiyerarşik olarak depolanmış anılar, ilk anda tek tip ve özellikte anılar yığını gibi düşünülebilir. Bununla birlikte Williams ve arkadaşları dört farklı özellikte otobiyografik anı tanımlamışlardır.[5] Bunlar şu şekilde tanımlanabilir:

1. Biyografik veya kişisel anı: Bu anılar, çoğunlukla biyografik bilgileri içerir. Örneğin; İstanbul'da doğduğum bilgisini orada yaşadığıma dair gerçek bir anım olmasa da hatırlayabilirim. Bu tür olgulara dayalı bellek, Tulving'in bahsettiği noetik bellektir.[5] Bunun tersi, yaşantıya dayalı olan kişisel anı ise otonoetik bellektir. Otonoetik bellekte insanlar çoğunlukla büyük bir canlılık, zengin duyu ve algısal ayrıntılarla geri çağırma yaparlar. Bu da kişiye anıyı hatırlarken olayı yeniden yaşama hissi

yaratır. Bu yeniden yaşama sırasında yaşadığımız duygular ve anılar birbirlerini etkileyebilir.

2. Kopya veya yeniden yapılandırılmış anı: Bazı kişisel anılar, o olayın yaşanmışa yakın bire bir kopyası gibidir.[5] Kopya anılar çok canlıdır ve çok ilişkisiz bir yığın detay içerir. Bunun yanında, bazı kişisel anılar ise olayın orijinalinden epeyce farklıdır veya doğru değildir. Olayın bire bir kaydından çok sonradan düşünmeyle oluşturulan yorumlar içerir. Bu tür anıya yeniden yapılandırılmış anı denir. Tulving'in noetik belleğinin, yeniden yapılandırılmış bir bellek olduğu düşünülebilir.[5] Levine ve arkadaşları sonradan düşünmeyle oluşturulan yorumların bir anının yeniden yapılandırılmasını, dolayısıyla farklı hatırlanmasını ve farklı duygular ortaya çıkmasını etkileyebileceğini belirtmiştir.[6]
3. Özgül veya jenerik anı: Otobiyografik anı detaylarına göre de farklılaşabilir. Özgül otobiyografik anı belirli bir olaya dair detayları içerir (olay belirli bilgi). Bunun yanında jenerik anılar daha az detay içerir. Daha fazla detay içermenin anıyı yeniden yaşama ve anının duygusunu yaşama üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.
4. Alan veya gözlemci perspektifinde anı: Otobiyografik anı farklı bakış açısından yaşanmasına göre değişebilir. Alan perspektifi, orijinal bakış açısından toplanan birinci elden görüşe dayanır. Gözlemci perspektifi ise dışarıdan bir bakış açısıyla toplanan anılardır. Örneğin eski anılar, genellikle gözlemci perspektifindedir. Gözlemci perspektifi yeniden yapılandırılmış anılarken, alan perspektifindeki anılar daha canlı anılardır. Bakış açısı değiştiğinde etki de değişebilir. Berntsen ve arkadaşları gözlemci perspektifini, araştırılan tüm duygular için duyuşal ve duygusal yeniden yaşamanın azalmasıyla ilişki bulmuşlardır.[7] Bu etki hem gözlemci perspektifindeyken hem de alandan gözlemci perspektifine geçilmesi istendiğinde gözlenmiştir.

Benzer şekilde otobiyografik anılarla ilgili bir başka ayırım ise hatırlama-bilme (remember-know) şeklindeki ayırımdır. Hatırlanan anının kaynağı kişisel yaşantıya bağlıdır. Bilinen anı ise dış kaynağa bağlıdır, kişisel anı değildir. Kişi kaynağı gerçekte dışarıdan gelen bir anıya kendininmiş gibi inanabilir.[5]

Duygular ile Otobiyografik Belleği İçeren Bilişsel Kuramlar

Duygu ve otobiyografik bellek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, bu konuyla bağlantılı olan dört farklı kuram üzerine yoğunlaşmışlardır. Bunlar;

benlik bellek sistemi, çağrışımsal ağ kuramı, yapısal ve bağlamsal kuramlar ve duygu düzenleme kuramlarıdır.

Benlik Bellek Sistemi (Self Memory System)

Conway ve arkadaşlarına göre, yaşantılar belleğe iki temel yapılanma ile kaydedilir.[8] Bunlar yaşantıların sözel olmayan kayıtları ve yaşantıların sözel kayıtlarıdır. Yaşantıların söze dökülemeyen kısmı görüntüler, sesler, kokular, tatlar, dokular, hisler, duygular vb. gibi duyuşal-duygusal bilgilerden oluşur. Yazarlar bu yapıya “epizodik bellek sistemi” adını vermişler.

Otobiyografik bellek sisteminin söze dökülebilir bilgilerden oluşan diğer yapısını ise, yaşantılarla ilgili özgül olay bilgilerinden genel bilgilere doğru ilerleyen hiyerarşik bir organizasyon olarak tanımlamışlardır. Bu hiyerarşik yapı özgülde genele doğru; olaya özgül bilgi (event-specific knowledge), genel olaylar (general events) ve yaşam dönemleri (life-time periods) şeklindedir. Duygusal içeriklerine ve birbirleriyle bağlantılarına göre bir araya getirilen yaşam dönemleri giderek daha soyut temsiller haline dönüşmeye başlar. Conway ve arkadaşlarına göre bu etkileşim sonucunda yaşam öyküsü şeması (life story schema) oluşur.[9] Bu yapı, kişinin kendini temsil ettiğini, kendini anlattığını düşündüğü, yaşantılarını özetlediği bir öyküdür (örn: benim bütün hayatım çocuklarıma annelik yaparak geçti). Yazarlar özgül olay bilgilerinden başlayıp gittikçe genelleyen ve soyutlaşan en sonunda da yaşam öyküsü şemalarına dönüşen bu hiyerarşik otobiyografik yapıyı otobiyografik bilgi tabanı (autobiographical knowledge base) olarak adlandırılmıştır. Bu yapı, kişinin kendi hakkındaki düşüncelerinin hem kaynağı, hem de geri dönüp etkileştiği bir kaynak deposudur. Otobiyografik bilgi tabanındaki yaşantı kalıplarına dayalı olarak kişinin kendisi hakkında oluşturduğu soyut, bilişsel, anlamsal, kavramsal tanımları ise kavramsal benlik (conceptual self) adı verilen ayrı bir semantik yapıda ele alınmıştır. Sosyal olarak yapılandırılmış bu yapı, benliği, diğerlerini, diğerleri ile etkileşimleri ve dünyayı tanımlamaya yardımcı olan şemalar ve kategorilerden oluşmaktadır.[9] Bu şemaların bilişsel terapilerdeki benlik şemalarına karşılık geldiği düşünülebilir.[10] Otobiyografik bilgi tabanı ile kavramsal benliğin aslen bir uzun süreli bellek yapısı olduğuna vurgu yapılarak bu ikisinin oluşturduğu ama benlikle ilgili bilgilere uzmanlaşmış olan bellek yapısına uzun süreli benlik (long term self) adı verilmiştir. Epizodik bellek sistemi ve uzun süreli benlik yapısından oluşan global bellek sistemi ise Benlik Bellek Sistemi olarak tanımlanmıştır.[8]

Bu model, otobiyografik anıları, amaç yönelimli bir dizi kontrol sürecinin geçici zihinsel yapıları olarak varsayar.[8,9] Bu modelde, çalışan belleğin ben-

likle ilgili bilgileri işleyen ve bu geçici düzenlemeyi sağlayan kontrol süreci çalışan benlik (working self) olarak tanımlanır. Çalışan benlikte amaçlar, standart ve ideal dünya arasındaki uyumsuzlukları değerlendiren ve bu uyumsuzlukları azaltan veya artıran planları içeren bazı mekanizmaları barındıran süreçler olarak görülür. Bu nedenle çalışan benliğin bütün amaç-alt amaç (goal-subgoal) hiyerarşisi motivasyon, biliş, duygulanım ve davranış gibi aktif olarak çalışan süreçlerden oluşur. Çalışan benlik bilişçisinin, bilişlerin, duygulanımın ve davranışların sonuçlarını birleştiren amaç yönelimli zihinsel model olarak düşünülebilir.[8,9]

Conway ve arkadaşlarının Benlik Bellek Modeli'ne göre otobiyografik bellek epizodik anıları biriktirmek, benlik bilgisini biriktirmek, ve amaç yönelimli süreci işlemek gibi 3 ayrı işlemi yürütür. [8] Bluck ve arkadaşlarına göre otobiyografik belleğin bu işlemlerinin 3 işlevi vardır.[11] Bunlar: benlik gelişimi ve zaman içindeki benlik uyumuyla ilgili olan benlik işlevi; diyalog ve sosyal bağ için araç sağlama gibi işlevlerle ilişkili sosyal işlev; ve sorun çözme ve ilerideki davranış için geçmiş yaşantıları referans alma ile ilgili yol gösterme işlevidir.

Bu sistem içinde duyguların yerine yönelik iki görüş karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan biri, duyguların otobiyografik bellek organizasyonunda ana etken olduğunu savunurken, diğeri duygunun otobiyografik yaşantımıza renk kattığı fakat organizasyonda temel bir yeri olmadığı yönündedir.[12]

Çağrışımsal Ağ Kuramı (Associative Network Theory)

Bu kurama göre, bellekte bir olay, o olayın sahip olduğu her bir olgu için ayrı ayrı kavramlar ile temsil edilir.[13] Bu kavramlar birbirlerine olayı tanımlayacak şekilde bir ilişki ağıyla bağlantılıdır. Kavramlar bu ağda düğümler (nodes) olarak, kavramların birbirleriyle ilişkisi ise bağlantı (link) olarak temsil edilir. Dolayısıyla bellek düğümler ve bağlantılardan oluşan bir ağ (network) şeklindedir. Aktivasyon tıpkı elektrik şebekesinde olduğu gibi düğümden düğüme bu bağlantıları izleyerek yayılır (spreading of activation). Bir düğümün aktive olması, bu aktivasyonun bağlantılar boyunca yayılıp diğer düğümleri aktive etmesine neden olur. Bu kurama göre bilinç, aktive olmuş düğümler ve bağlantılar alanıdır. Bu kuramda kavramların yanı sıra, her bir duygu ve bu duyguların kavramsal karşılıkları da ağda bir düğüm olarak yer alırlar. Dolayısıyla duygular ağda bir aktivasyon başlatma veya ağdan bir aktivasyon alıp aktive olma özelliğine sahiptirler. Dışarıdan gelen (duyu organlarından gelen) uyarıcılar, hali hazırda aktive olmuş diğer kavramsal düğümler ve bun-

larla bağlantılı duygu düğümleri, ortaklaşa bir şekilde ağda bir aktivasyon başlatırlar.[13]

Bu kuramın duygulara da yer veren bazı varsayımları bulunur.[13] Bu varsayımlar şunlardır;

1. Duygular, aynı kavramsal (bilişsel) düğümler gibi aktivasyon düğümlerine sahiptir ve bu düğümler ağında merkezi bir yerleri vardır.
2. Duygudurum, özne-tepki-nesne şeklinde temsil edilen olaylarla işlemsel olarak bağlantılı kodlanır.
3. Semantik ağdaki aktivasyon düğümleri düşünceyi destekler. Aktivasyon uyarılmış bir düğümden, bağlantılı olan diğer düğümlere doğru yayılır.
4. Düğümler içsel veya dışsal uyaran tarafından aktive edilebilir.
5. Aktivasyon seçici olarak yayılır.
6. Öğrenmeler, düğümler arasında yeni bağlar meydana getirir.
7. Ağ düğümleri eşik üstünde aktive edildiği zaman farkındalıkla sonuçlanır.

Çağrışımsal Ağ yaklaşımına göre belli bir duygunun aktive olması, bellek sisteminin o duyguyla bağlantılı olarak aktive olmasına neden olur. Dolayısıyla kişi hissettiği gibi düşünmeye veya düşündüğü gibi hissetmeye, dolayısıyla buna göre hatırlamaya başlar. Depresyon bağlamında duyguların bilişleri ve algıları değiştirmesi ve yanlı hale getirmesini bu çerçevede ele almak mümkündür. Yine bir kişinin depresif düşünce tarzı sonucunda giderek kendini depresif hissetmesi bu yaklaşımla ele alınabilir.[14]

Travmatik anı, çağrışımsal ağ içerisinde diğer kayıtlardan farklı temsil edilmektedir. Bu yaşantı ağırlıklı olarak duyuşsal imge ve duygu düğümleriyle temsil edilmekte, diğer semantik düğümlerle, yani semantik kavramlarla bağlantısı olmayan adalar şeklinde ağdaki yerini almaktadır. Travma sonrası stres bozukluğunda çağrışımsal ağın aktive olması depresyondakinden farklı olarak, dışsal uyarıcılarla daha bağlantılı görünmektedir. Travmayı hatırlatan her türlü ipucu, travmatik anıya dair düğümlerin aktive olmasına ve bu anıyla ilgili bağlantılar boyunca yayılan aktivasyonla olayın aynen yeniden yaşanmasına neden olduğu önerilmektedir.[13,14]

Yapısalcı ve Bağlamsal Kuramlar

Yapısalcı ve bağlamsal kuramlar, duygunun hatırlama için basit bir ipucu olmadığını düşünür. Aksine duygu, yaşanan ve hatırlanan olayın bütün bir bağlamıdır. Bir yaşantının anısını hatırlamak, kodlanan bilgileri basit bir geri getirme süreci değil, daha çok hem kodlama hem de geri getirme anındaki bağlamın ve bu bağlamın duyuşsal yönünün aktif bir şekilde yeniden yapılan-

dırılmasını içeren bütünsel bir süreçtir.[15] Geçmiş yaşantıların düzenlemelelerini harekete geçiren kişinin, hatırlanan olay için bir şema oluşturduğunu ve şemaların değişebilir, esnek senaryolar olduğunu, kişinin içinde bulunduğu bağlam temelinde anıların oluşturulmasını sağladığı düşünülmektedir.[16] Bu görüşe göre geçmiş, şu anın etkisi altında yeniden yapılandırılır. Bu görüş aslen Heidegger'in Dasein felsefesine dayanmaktadır. Bu felsefeye göre geçmiş zaten şimdidedir, kişinin yaşantısı şimdinin temelinde yapılandırılır.[15] Şimdiki yaşantı geçmişe ait anıyı değiştirerek, davranışı geçmişin ve gerçekte yaşananların etkisinden daha fazla etkilemektedir. Robinson ve arkadaşları,[16] duygusal anıların yeniden yapılandırılması sürecinde duyguların da anıların diğer bileşenleri gibi yeniden yapılandırılabilceğini savunmaktadırlar. Yazarlara göre, anısal hatırlama süreci boyunca duygular, tıpkı geçmiş düşünceler gibi bağlamsal detaylar temelinde yeniden yapılandırılırlar, diğer bir ifadeyle yeniden üretilirler.

Travma sonrası stres bozukluğu için önerilen İkili Temsil Modeli'ne göre, anı kodlanırken ve hatırlanırken iki farklı sistem bir araya gelmektedir.[17] Bu sistemlerden ilki anının sözel olarak ulaşılabilir bölümünü hatırlama, diğeri sözel olarak ulaşılabilen fakat canlı imgelemelerle tekrar yaşanan, olayın duygudurum yönünü hatırlamadır. Bu görüşe göre, yaşantının duygusal ve sözel özellikleri ayrı ayrı temsil edilir ve bunlardan bir tanesi seçici olarak hatırlanabilir. Bu durum Benlik Bellek Sisteminin iki ana bölümünden biri olan epizodik bellek sistemini akla getirmektedir.[8] Travma sonrası stres bozukluğu çoğunlukla belleğin, sözel olmayan duygudurum yüklü bölümü ile ilişkilidir ve sonuç olarak her gün girici imge ve anılarla kendini gösterir.

Duygu Düzenleme Kuramı

Duygu ile anıların bir arada ele alındığı alanlardan bir tanesi de duygu düzenleme (affect regulation) işlevidir.[18] Burada genel kabul, duygusal kendini düzenlemenin hazza dayandığıdır. İnsanlar iyi hissetmek, iyi duygudurumda kalmak ve kötü duyguduruma sahipler daha az kötü hissetmek isterler. Bu iki motivasyon çoğunlukla olumlu duygudurumu sürdürme (positive mood maintenance) ve olumsuz duygudurumu onarma (negative mood repair) olarak bilinir.[18] Duygu düzenleme otobiyografik belleğin temel işlevi olmayabilir, fakat daha önce bahsettiğimiz benlik, sosyal ve yol gösterme gibi birincil işlevlerinin önemli bir parçasıdır.[19]

Benlik ve duygu ile ilişkili otobiyografik bellek, insanların istemedikleri duyguları azaltacak şekilde düzenlemesine (down regulation) izin veren geniş bir sistemin içinde çalışır.[20] Yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme strate-

jilerinden bir tanesi olan duygusal dışı vurumu bastırmanın (expressive suppression), örneğin ağlamamak için dudak ısırarak, hatırlanan olayların detaylarını azalttığı ve bu stratejiyi fazla kullananların bellek testlerinden daha kötü sonuçlar aldıkları görülmüştür.[21] Bu bulgu, anının hatırlanmasının ve doğruluğunun, düzenleme stratejileri tarafından etkilendiğine bir kanıt olarak düşünülebilir. Depresyonda ve travmada gözlenen aşırı genel anı olgusu, yani acı veren anının ayrıntılarını ve özgül bileşenlerini hatırlamadan sadece genel çerçevesiyle anıyı hatırlamak, acı veren duyguları azaltma için yapılan bir duygu düzenlemesi olarak görülmektedir. Duygu düzenlemesi, anıların yeniden yapılandırılması, yanlış hatırlanması veya hiç hatırlanmaması konusunda temel mekanizmalardan biri kabul edilmektedir.[19]

Otobiyografik Bellek ve Duygu İlişkisiyle İlgili Çalışmalar

Flaş Bellek Çalışmaları

Duyguların otobiyografik bellek üzerindeki etkisinin incelendiği alanlardan birisi flaş bellektir (flashbulb memory). Flaş bellek, duygusal uyarımın yüksek olduğu bir olaya maruz kaldıktan sonra bu olayla ilgili anılara verilen isimdir. Örneğin bir soyguna, bir trafik kazasına, bir patlamaya şahit olmak ya da üniversiteyi kazanmak, evlilik teklif edilmesi, ilk çocuğunuzun doğumu gibi duygusal olarak yüklü olaylara dair anılar bu grupta yer almaktadır. Flaş bellek özellikle mahkemelerde şahitlerden bir olaya ilişkin ifade alınırken gündeme gelmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar bize flaş belleğin sanıldığı gibi doğru ve değişmez bir bellek olmadığını, katılımcıların hatırladıkları anılarda önemli yanlışlar olduğunu göstermiştir.[22,23] Travmatik ya da şok edici olayların anılarının doğru olup olmadığı konusundaki tartışmalar halen devam etmektedir.[24] Bu olgular, gerek flaş bellek anı kayıtlarında gerekse travmatik anı kayıtlarında, arada geçen zaman boyunca yaşanan kişisel yaşantıların hatırlamayı bozduğuna ve yeniden yapılandırmaya işaret etmektedir.[22]

Duygusal Değerlikli Anı Çalışmaları

Duygular ile anılar arasındaki ilişki iki boyut üzerinde ele alınmaktadır.[25] Birinci boyut, anının sahip olduğu duygusal değerlik (affective valance), yani anının ne kadar olumlu veya olumsuz bir içeriğe sahip olduğu, ikinci boyut ise duygusal uyarılmanın ne kadar yoğun olduğudur. Değerlik konusunda yapılan araştırmaların çoğunda olumlu olaylar, olumsuz olaylardan daha çabuk hatırlanabilmektedir.[26] Ayrıca olumsuz olayların, daha az doğrulukla hatırlan-

dığı bildirilmektedir.[27] Yüksek derecede travmatik yaşantılar gibi yoğun duygu ortaya çıkaran olaylarla ilgili araştırmalarda, anının kodlanma sırasında bozulduğu ve bunun hatırlamayı etkilediği gözlenmiştir.[22]

Otobiyografik Bellekte Duyguduruma Bağımlılık ve Duygudurumla Tutarlılık Çalışmaları

Bu alanda en çok çalışılan konulardan biri duygusal duruma bağlı (mood state dependent memory bias) ve “duygudurumla tutarlı bellek” yanlılıklarıdır (mood congruent memory bias).[13] Duygusal duruma bağlı etki, kişinin herhangi bir duygudurum sırasında yaşadıklarını, daha sonra yine o duygusal durumdayken daha iyi hatırlayacağı şeklinde tanımlamaktadır.[18] Burada duygu, hatırlama için bir bağlam görevi görmektedir. Burada hatırlanacak olayın duygudurumla benzer veya ilişkili olması gerekmez. Duygudurumla tutarlılık etkisinde ise, kişi belli bir duygudurum içerisindeyken bu duygudurumuyla içerik ve nitelik açısından benzer olan olayları daha iyi hatırlayacağını ileri sürmektedir. Bower’a göre kişinin duygu ile ilgili kavramsal düğümlerinin aktive edilmesi, aktivasyon yayılımı sayesinde ilgili duyguyu aktive eder.[13] Örneğin; kişi olumsuz düşünceler ile meşgul olmaya başladığında bu aktivasyon bağlantılı olduğu duygu düğümlerine yayılır ve kişi kendini kötü hissetmeye başlar. Diğer taraftan kişi kendini kötü hissediyorsa, bu aktivasyon kötü düşüncelerle ilgili düğümlere doğru yayılır ve giderek daha olumsuz ve kötü düşünceler akla gelmeye başlar.

Daha çok 80’li 90’lı yıllarda görülen duygudurum yanlılığı çalışmalarında, katılımcılara kendilerini tanımlayan sıfatlar verilip ve bunlarla ilgili otobiyografik anılarını hatırlamaları istendiğinde, depresif katılımcıların olumsuz sıfatlara ilişkin olumsuz otobiyografik anılarını daha çok sayıda ve daha kısa sürede geri getirdikleri gözlenmiştir. Bununla birlikte bu katılımcılar, olumlu sıfatlara ilişkin daha az sayıda anı geri getirebilmişlerdir ve bu anıları geri getirmek için daha çok zaman harcamışlardır. Diğer tarafta depresif olmayan kişiler böyle bir özellik sergilememişlerdir.[28-35] Ülkemizde yapılan bir çalışmada da Karabekiroğlu ve arkadaşları benzer sonuçlar elde etmişlerdir.[36] Ergen gruplarıyla yapılan çalışmalarda da bu sonuçların tekrarlandığı bildirilmektedir.[37,38] Duygudurum bozukluklarında otobiyografik belleğin rolünü ele alan araştırmaları gözden geçiren bir çalışmada, kişinin olayı hatırladığı anki duygudurumunun hatırlamada bir yanlılık yaratabildiğini ve bunun duygusal bozukluğun kalıcılığını etkileyebileceği vurgulanmaktadır.[39] Duygudurumla tutarlı bellek paradigması intihara eğilimli hastalara genişletil-

diğinde, hastaların hem olumlu hem de olumsuz ipuçlarına, kontrol grubundan daha geç yanıt verdikleri ve spesifik anı bulmakta güçlük çektikleri bildirilmektedir.[35,39] Daha sonra aşırı genelleşmiş (over-generalized) otobiyografik bellek adıyla anılacak bu olgu tesadüfi bulunmuş olmasına rağmen, çalışmaların yönünü değiştirmiştir. Daha sonraki çalışmalar özellikle depresyona odaklanmış ve depresyonda aşırı genel anı olgusunu ele almışlardır.[40,41]

Aşırı Genel Anı ve Depresyon

Psikotik depresyon geçirmiş bireylerle yapılan bir çalışmada, bu kişilerin aşırı genellenmiş anı hatırlamaya daha yatkın oldukları görülmüştür.[42] Depresif katılımcılarla yapılan diğer bir çalışmada da bu bulgu desteklenmiştir.[43] Depresif hastalardan oluşan bir örnekleme aşırı genellenmiş anıları olan bir çok bireyin, aynı zamanda travma geçmişi bildirdikleri ve rahatsız edici düşünceler ve kaçınma semptomlarından yakındıkları sıklıkla gözlenmektedir.[44] Major depresif bireylerle yapılan bir diğer çalışmada, aşırı genellenmiş anı ve diğer bellek görevlerindeki performanslar (kısa süreli bellek, uzun süreli bellek, kaynak belleği, semantik bellek ve çalışma belleği) ele alınmış, özgül anıların merkezi yönetici işlev (çalışan bellek) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.[45] Depresyonun şiddeti kontrol edildiğinde bile daha düşük çalışan bellek kapasitesine sahip insanların daha az miktarda özgül otobiyografik anıyı hatırladıkları görülmüştür. Bu sonuçlar, çalışan bellek kapasitesinin depresif semptomlar üzerinde belirleyici olduğuna işaret etmektedir.

Major depresyon hastalarında depresyon süresince otobiyografik bellek işlevlerindeki bozulmaları (aşırı genelleme gibi) araştıran bir çalışmada, gözlenen bozulmanın zaman geçtikçe durağanlaştığı görülmüştür. Araştırmacılara göre, otobiyografik bellekteki bozulmanın durağanlaşması, depresif bozukluğun seyrinin uzaması için yatkınlaştırıcı bir faktör olabilir.[46] Bir gözden geçirme çalışmasında ise duygusal bilginin aşırı genellenmiş bir tarzda işlenmesi ile duygusal bozuklukların sürdürülmesi arasında bir ilişkinin gözlemlendiği bildirilmektedir.[37]

Duygu düzenleme hipotezi, aşırı genel hatırlama stilinin stresli olayların sonrasında duyguyu düzenlemek için geliştirilmiş kaçınma mekanizması olabileceğini öne sürer. Buna göre, travma veya şiddetli stres mağdurları olumsuz yaşantılarını geri getirmeye başladıklarında otobiyografik hatırlama genel tanımdayken tarama erkenden kesilir.[48] Aynı etki depresif ve intihara eğilimi olan hastalarda da gözlenir. Bu budanma, zamanla anıların ayrıntılı hatırlanmasını engeller ve aşırı genel hatırlamaya sebep olur.[48] Kısa vadede sıkıntıdan kurtulmayı sağlayan bu kaçınma, uzun vadede sorunlara yol açtığı için

işlevsel kaçınma (functional avoidance) olarak adlandırılır.[8] Aşırı genelleştirme başlangıçta bir kaçış stratejisi iken, bazı bireyler için gittikçe daha yaygın kullanılan genel baş etme tarzı haline gelebilir. Bir istismar geçmişi tarafından tetiklenen kişilerin bazılarında bu bellek stratejisi bütün esnekliğini kaybedecek kadar kökleşmiş bir hale gelebilir. Özgül olmanın yararlı olduğu farklı durumlarda bile (örneğin; sosyal problem çözme) artık kişiler otobiyografik veri tabanından ayrıntılı veriye ulaşmada başarısız olurlar. Anı taraması çok jenerik bir seviyede kesilir ve kodlama gerekli detaylar olmadan yapılır.[48]

Aşırı Genel Anı ve Travmatik Yaşantılar

Çocukluklarında cinsel istismar geçmişi olan ve olmayan depresif kadınlarla yapılan bir araştırmada, istismar geçmişi olan kadınların olmayanlardan anlamlı ölçüde daha fazla aşırı genellenmiş anı hatırladıkları tespit edilmiştir.[39] Travmatik yaşantı geçmişi, aşırı genellenmiş anı hatırlama ile yakından ilişkilidir, fakat bazı araştırmaların gösterdiği gibi travma geçmişi bu konuda tek faktör değildir. Örneğin, bu çalışmalara travmaya maruz kalmış fakat uzun süre duygusal rahatsızlık veya travm sonrası stres bozukluğu belirtileri yaşamamış kontrol grupları dahil edildiğinde aşırı genellenmişlik bulunamamıştır.[39] Bu sonuç, travma ve bellek spesifikliğinin, travmanın niteliği aracılığıyla değiştiğini göstermektedir. Yaralanma ve şiddet içerikli tecavüz gibi stresörlere maruz kaldıktan sonra major depresyon, akut stres bozukluğu ve özgül fobi geliştiren kişilerde otobiyografik anı özgülülüğü araştırılmış, geçmişiinde depresyon olan tecavüze uğramış bireylerde, aşırı genellenmiş anı ve major depresyon arasında aracı ilişki bulunmuştur. Buna karşın travma sonrası stres bozukluğu ile ilişki bulunmamıştır.[49]

Diğer bir çalışmada, travmaya maruz kalmış kişilerden travma sonrası stres bozukluğu geliştirmiş ve geliştirmemiş olan katılımcılara, otobiyografik bellek görevleri uygulanmıştır. Sonuçta, travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış katılımcılar bu testlerde daha çok travma ilişkili anı anlatmışlardır. Bu çalışmada, ideal benlikleri ile benlik tutarsızlığı olan kişilerin, tepki beklenilmeyecek olumlu ipuçlarına (mutlu, cesur, güvenli gibi) daha çok travma ilişkili anı anlatma eğilimi gösterdikleri görülmüştür.[50]

Aşırı Genel Anı ve CaR-Fa-X Modeli

İşlevsel kaçınma modelinin, travması olmayan depresyon hastalarında görülen aşırı genellenmişliği açıklamakta yetersiz kalması üzerine CaR-FA-X modeli önerilmiştir.[39] Bu model üç mekanizmaya dayanır: (1) Yakalama (CA) (capture) ve ruminasyon (R) (rumination), (2) İşlevsel kaçınma (FA)

(functional avoidance) ve (3) bozulmuş yönetici kapasite ve kontrol (X) (impaired executive capacity and control). Bu üç mekanizma, tek tek ya da birlikte, aşırı genellenmiş belleğin altında yatan mekanizma olarak önerilmektedir. Anı tarama için gerekli bilgi, benlik şeması bilgisi ile eşlendiğinde yakalama hataları ortaya çıkar. Anı yakalanır ve kişi endişeleri hakkında ruminasyona başlar. Bu bozulmalar, daralmış bilgi işleme kaynaklarıyla ve etkisi devam eden erken travmalar ve benlik bellek sistemindeki sorunlar yoluyla oluşur.[51] Bilişsel süreçlerdeki bu bozulma, olumsuz benlik şemasının düzeltilmesini zorlaştırabilir. Bu nedenle olumsuz düşünce ve duygular kalıcı hale geliyor olabilir. Depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişiler bu bilişsel sürece daha yatkın görünmektedir.[48] Travma geçmişi, sadece duygu ilişkili olaya özgül bilgiye değil, travmayla ilgili rahatsız edici anıların ulaşılabilirliğini de azaltır. Williams ve arkadaşları yapılan araştırmalarda duygudurum bozukluğu olan bireylerde CaR-FA-X modelinin üç bileşenin de etkili olduğunu bildirmişlerdir.[29]

Otobiyografik Bellek ve Duygu Çalışmalarının Kuramlardaki Yansımaları

LeDoux duygusal bir yaşantıya ait olan bir anının güçlü ve canlı olsa da, her zaman doğru olmadığını, anıların hatırlama sırasında yeniden inşa edildiğini aktarmıştır. Bu nedenle, yaşadığımız duyguların anılarımız üzerindeki etkisi incelemeye değerdir.[52]

Şimdiye kadar ortaya atılan görüşlerde, duygu ve otobiyografik bellek etkileşimini ele alan kuramlardan biri Çağrışımsal Ağ modelidir ve bu model insan belleğini kavramsal bir ağ olarak açıklar. Model duyguyu da bu ağda bir aktivasyon kaynağı olarak görür ve duygudurum tutarlılık etkisinden bahseder. Duygudurum tutarlılığına göre, kişi, içinde bulunduğu duyguduruma benzer hatırlama yapmaktadır ancak duygudurum tutarlılık, bireysel faktörler gibi bir çok faktörden etkilenebilir. Bazı insanlar olumsuz duygudurumdayken de olumlu anılarını hatırlamaya çalışırlar. Bu görüşle uyumlu olarak Sakaki bu durumun kişinin benliğine bakış açısı ile ilgili olabileceğini göstermiştir.[53] Olumsuz duygudurum sırasında benlik ile ilgili olmayan bilgiyi hatırlamak olumlu bilgiye ulaşmayı kolaylaştırır.

Öte yandan yapısalcı görüş, duygunun sadece bir ipucu olmadığını, bütün bir bağlam ile ilgili olduğunu ve anının hatırlanması sırasında yeniden yapılandırıldığını söyleyerek çağrışımsal ağ modeline karşı çıkar. Bütün bu süreç aynı zamanda benlikle de ilgilidir.[18,50] Duygusal anılar, hatırlama sırasında

duygunun yeniden yaşanmasına sebep olur, bu durum bilişsel sistemde kişinin şimdiki benliğiyle ilişkili hedef yapısından etkilenir, bu yapıyı bozabilir.[8]

Otobiyografik anı hatırlamada benlik ve sosyal süreçler etkilidir.[26] Bir çok çalışma bu çerçevede, duygu düzenleme teorisine gönderme yapar. Duyguyu düzenlemek için kullandığımız bir çok strateji belleği de etkiler. Duygu düzenleme ile yapılan çalışmalar, aşırı genellenmişliğe yönelmiştir. Kişiler, onları etkileyen olumsuz olayları aşırı genel biçimde hatırlama eğilimindedirler. Bu nedenle, anıların duygusal içeriklerinin olumlu veya olumsuz olmasının da hatırlamayı etkilediği öne sürülmüştür. Olumlu anılar daha detaylı ve daha sık hatırlanırken, olumsuzlar daha az hatırlanır.[26] Bu bilgi bizi doğruluk tartışmalarına götürmektedir. Olumlu anıların daha doğru hatırlandığı olumsuzların ise daha az doğrulukla hatırlandığı konusunda veriler olmasına karşın,[27] bunun tersini savunan görüşler de bulunmaktadır.[54] Bu görüşlere göre, olumsuz anılar daha fazla bir doğrulukla hatırlanabilir, çünkü bu anılar kişi için anlamlı özgül olayların anılarıdır. Bu bağlamda, flaş bellek anılarının doğruluğunun tartışması hala sürmektedir.[55,56] Bazı araştırmalar ise doğru anıların veya hatalı anıların duygusal içeriklerinin ayırt edici özelliğinin olmadığını savunur.[57] Bir görüş birliğine varılabilmesi için bu alanda daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Aşırı genellenmişliği, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi hastalıklarda görebilmek mümkündür. Bu durum bellek işlevlerinin hastalıklarla ilişkisini göstermektedir. Aşırı genellenmiş otobiyografik anı hatırlama, depresyonun seyrinin uzamasını ve sonraki depresyonu yordayıcı özelliktedir. Aşırı genellenmiş anı, kişinin olumsuz olan benlik şemalarına ulaşmasını kolaylaştırır. Bu bozulma, benlik şemasının kalıcı olmasını sağlayarak patolojinin uzamasına neden olabilir. Aşırı genellenmişliğin diğer psikopatolojilerde de görülebileceği konusunda görüşler vardır. Bu görüşler, kişilik bozuklukları üzerine yapılan bir araştırma ile de uyumludur.[51] Depresif ve travmatik bireylerde aşırı genel anının olduğu görüşüne karşı kanıtlar da bulunmaktadır.[58,59]

Çağrışımsal Ağ modeli, semantik (bilişsel) yapılar ile duyguları aynı model içine yerleştirerek önemli bir girişimde bulunmuştur. Bu yaklaşıma göre bilişsel yapılar ile duygular nöral düzeyde nasıl aynı çalışma ilkelerine tabilerse, bunun zihinsel yansıması olan bellek modellerinde de aynı çalışma ilkeleriyle temsil edilebilmelidirler. Çağrışımsal Ağ modeli, ağ simülasyonu ve aktivasyon yayılımı kavramıyla bu ortak mekanizmayı açıklaması açısından önemlidir.

Benlik Bellek Sistemi ise Çağrışımsal Ağ modelinin içine bilişsel yapılar ve duygulara ek olarak yaşantı kayıtlarını da (duyusal-duygusal-kavramsal) yerleş-

tirmektedir. Bu modele göre bellek, özgül duyuşal yaşantı kayıtlarından genel yaşantı kalıplarına, genel yaşantı kalıplarından yaşantı şablonlarına, yaşantı şablonlarından soyut, kavramsal, bilişsel şemalara doğru hiyerarşik ama birbirleriyle etkileşen bir kurulumdur. Bu açıdan çağrışımsal ağı, bu yapıların temsil edildiğı hiyerarşik bellek kurulumu olarak düşünmek iki modeli de zenginleş-tirecek bir potansiyel barındırır.

Çağrışımsal bir ağ şeklinde, somut duyuşal yaşantı kayıtlarından soyut bilişsel kavramlara doğru hiyerarşik bir yapı olarak örgütlenmiş bir bellek düşünceci, pek çok açıdan zengin açıklama olanaklarına sahip görünmektedir. Belleğı böyle bir sistem olarak düşündüğümüzde, duyguların böyle bir ağda nedenli güçlü etkilerinin olabileceğini anlamak kolaylaşmaktadır. Böyle bir ağda duygular, bellek ipuçları olarak çalışacak birer temsil değil, aksine yaşantının kendisiyle iç içe geçmiş canlı birer aktivasyon kaynağı olarak yer bulur. Böyle bir modelde yoğun duygularla birlikte yaşanan bir olay, bellek içinde de hala aynı canlılıkta ve sahicilikte temsil edilme potansiyeline sahiptir. Böyle bir olayın hatırlanması ise, mekanik bir geri getirmekten çok o olayın ilk günkü tazeliğıyle ve o anki duygularıyla yeniden ve gerçekten yaşanması şeklinde olacaktır. Böyle bir modeli mekanik olarak gözümüzde canlandırdığımızda bile, travma mağduru veya depresif kişiler için bir anının hatırlanmasının neden bu kadar korkunç olduğu çok daha anlaşılabilir olmaktadır. Bu açıdan yapısalcı modelin altını çizdiği olgu da budur. Duygular ile bilişsel yapı bir bütünün aynı ilkelerle çalışan parçalarıdır ve duygular bilişler ve duyu kayıtlarıyla bir araya gelerek yaşantıların anılarını yeniden yaşantır kılar.

Çağrışımsal bir ağ içinde duyuşal izlerin, yaşantı kalıplarının, kavramların ve duyguların eşdeğer düğümlere sahip olduğu hiyerarşik bir sistemde, duygular da diğer üyeler gibi ağdaki aktivasyon yayılımında önemli bir paya sahip olmalıdır. Dolayısıyla duygular için geçerli olan bazı ilkelerin, duyguların üyesi olduğu böyle bir çağrışımsal ağ sistemi üzerinde etkilerinin olmasını beklemek akla uygun görünmektedir. Duygu kuramlarından çıkarılabilecek duygularla ilgili en genel ilke, olumlu duyguları sürdürme ve arttırma, olumsuz duyguları azaltma veya engellemeyle ilgili bir eğilimin olduğudur. Peki çağrışımsal bir ağdan oluşan hiyerarşik bir bellek sisteminde bu ilke nasıl çalışır? Bu konuda duyu düzenleme modeli önemli açılımlar sunmaktadır. Travma sonrası strs bozukluğunda geriye dönüş (flash back) anılarının oluşması, disosiyasyon, amnezi, aşırı genel anı olgusu, depresyondaki rahatsız edici düşünceler, rüminasyonlar, olumsuz anı hatırlama yanlılıkları, olumlu anı hatırlayamama yanlılığı, olayların hep olumsuz tarafını hatırlama yanlılığı vb.

gibi sanki en sonunda duyguların sistem üzerindeki etkileri sistemin duygular karşısındaki manevraları gibi görünmektedir.

Sonuç

Eldeki bulgular duyguların otobiyografik bellek ile karşılıklı bir etkileşim içinde olduğuna ve bu etkileşimin bazı patolojilerde önemli rol oynadığına işaret etmektedir. Bu çalışmalara göre, belirli yaşantılar sırasında ortaya çıkan duygular o yaşantının belleğe nasıl kodlanacağını, nasıl saklanacağını ve hangi koşullarda neyin, nasıl geri getireceğini etkilemektedir. Öte yandan otobiyografik bellek kişilik, benlik ve kimlik gibi olgular için bir ana kaynak deposu olarak görülmekte ve duyguların bu bellek ile ilişkisini anlamamanın kişilik, benlik ve kimlik olgularını anlamada önemli doğurgulara sahip olacağı düşünülmektedir. Eldeki mevcut kuramlarda bu ilişkiyi açıklayan model önerileri henüz önemli sınırlılıklara sahip görünmektedir. Yine de böyle bir etkileşimi açıklama açısından benlik bellek sistemi modeli, çağrışımsal ağ modeli, yapısalci-bağlamsal model ve duygu düzenleme modelinin dikkate değer bir potansiyele sahip oldukları düşünülmektedir.

Çağrışımsal Ağ, Benlik Bellek Sistemi, Yapısalci ve Duygu Düzenleme modelleri eldeki zihin modelleri içerisinde duygulara da yer veren önemli modellerdir. Bu modeller aynı olguyu tanımlamaya çalışmaları açısından ortaklıklara ve birbiriyle uyuşmalara açık modellerdir. Anıları, anıların duyuşsal bileşenlerini, bilişleri ve tüm canlılıklarıyla duyguları birbirlerine bir ağ ile bağlanmış ve hiyerarşik olarak örgütlenmiş bir aktivasyon sistemi olarak benlik bellek sistemi bize pek çok açılım sunmaktadır. Bunların belki de en önemlisi, bize benliği modelleyecek bir zihin iskeleti (a framework for mental models) sunmasıdır. En sade ifadeyle benlik, bu hiyerarşik ağ örgütlenmesinin ürünü ya da kendisi gibi görünmektedir. Benlik, anılar, bilişler, duygular birbirlerinden ayrılmayan, karşılıklı belirlenimci bir ilişkiyle birbirine bağlı bir bütün gibi görünmektedir.

Duygunun otobiyografik anı üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalarda ortaya çıkan önemli bir sorun yöntem problemdir. Duygu yaratmak için yapılan manipülasyonlar, katılımcılar, duygudurum manipülasyonunun farkında oldukları için talep beklentisi yaratarak sonuçları etkiliyor olabilir. Kelime çiftleri kullanılan araştırmalarda ise kullanılan kelimelerin yaratacağı beklenen duyuşsal etkiyi yaratıp yaratmadığını kontrol etmek zor görünmektedir.[12] Otobiyografik bellek çalışmaları için söylem analizi gibi niceliksel yöntemler umut vaat edici görünmektedir. Ancak bu yöntemlerin çok zaman

ılması, bu yöntemlerde hastaların işbirliğinin sağlanmasında zorluk yaşanması, bu verilerin sayısallaştırılmasındaki güçlükler gibi bazı kısıtlılıklar bu yöntemlerin uygulanmasını zorlaştırmaktadır. Duygular ve bellek gibi soyut değişkenlerin çalışılmasında daha uygun yöntemlerin geliştirilmesi önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

Kaynaklar

1. Tulving E. Episodic memory: From mind to brain. *Annu Rev Psychol* 2002; 53:1-25.
2. Holland AC, Kensinger EA. Emotion and autobiographical memory. *Phys Life Rev* 2010; 7:88-131.
3. Conway MA, Rubin DC. The structure of autobiographical memory. In *Theories of Memory*, 1st ed. (Eds. AF Collins, SE Gathercole, MA Conway, PE Morris):39-103. UK, Lawrence Erlbaum Associate, 1993.
4. Wheeler MA, Stuss DT, Tulving E. Toward a theory of episodic memory. *Psychol Bull* 1997; 121:331-354.
5. Williams HL, Conway MA, Cohen G. Autobiographical memory. In *Memory in the Real World*, 3rd ed. (Eds G Cohen, MA Conway): 21-27. UK, Psychology Press, 2008.
6. Levine LJ, Prohaska V, Burgess SL, Rice JA, Lulhere T. Remembering past emotions: The role of current appraisals. *Cogn Emot* 2001; 15:393-417.
7. Berntsen D, Rubin DC. Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychol Aging* 2002; 17:636-652.
8. Conway MA, Pleydell-Pearse WC. The construction of autobiographical memories in the Self Memory System. *Psychol Rev* 2000; 107:261-188.
9. Conway MA, Singer JA, Tagini A. The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Soc Cogn* 2004; 22:491-529.
10. Tosun A. Depresif belirti düzeyi yüksek kişilerde otobiyografik anıların bilinçsiz gelişleri ve depresif içerikleri. *Türk Psikoloji Dergisi* 2006; 21:21-37.
11. Bluck S, Alea N. A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Soc Cogn* 2005; 23:91-117.
12. Schulkind MD, Woldorf GM. Emotional organization of autobiographical memory. *Mem Cognit* 2005; 33:1025-1035.
13. Bower GH. Mood and memory. *Am Psychol* 1981; 36:129-148.
14. Bower GH. Commentary on mood and memory. *Behav Res Ther* 1987; 25:443-455.
15. Parrot WG, Spackman MP. *Emotion and Memory*. New York, Guilford Pres, 2000.
16. Robinson MD, Clore GL. Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychol Bull* 2002; 128:934-960.
17. Brewin CR, Dalgleish T, Joseph S. A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychol Rev* 2004; 103:670-686.
18. Barry ES, Naus MJ, Rehm L P. Depression, implicit memory, and self: A revised memory model of emotion. *Clin Psychol Rev* 2006; 26:719-745.

19. Bluck S. Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory* 2003; 11:113-123.
20. Kooze SL. The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cogn Emot* 2009; 23:4-41.
21. Richards JM, Gross JJ. Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *J Pers Soc Psychol* 2000; 79:410-424.
22. Ochsner KN, Schacter DL. Remembering emotional events: A social cognitive neuroscience approach. In *Handbook of the Affective Science*, 4th ed. (Eds RJ Davidson, KR Scherer, HH Goldsmith):643-659. New York, Oxford University Press, 2003.
23. Er N. Bellek izi ve kanıtlarının adalet sistemi içindeki rolü: Kodlama, hatırlama ve bildirme. *Adli Psikiyatri Dergisi* 2005; 2(2):9-21.
24. Rosen GM, Sageman M, Loftus E. A historical note on false traumatic memories. *J Clin Psychol* 2004; 60:137-139.
25. Talarico JM, LaBar KS, Rubin DC. Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Cogn Emot* 2004; 32:1118-1132.
26. Bohanek JG, Fivush R, Walker E. Memories of positive and negative emotional events. *Appl Cogn Psychol* 2005; 19:51-66.
27. Brainerd CJ, Stein LM, Silveira RA, Rohenkohl G, Reyna1 VF. How does negative emotion cause false memories? *Psychol Sci* 2008; 19:919-925.
28. Bradley B, Mathews A. Negative self-schemata in clinical depression. *Br J Clin Psychol* 1983; 22:173-181.
29. Clark DM, Teasdale JD. Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experience. *J Abnorm Psychol* 1982; 91:87-95.
30. Clark DM, Teasdale JD. Constraints on the effects of mood on memory. *J Pers Soc Psychol* 1985; 48:1598-1608.
31. Knight BG, Maines ML, Robinson GS. The effects of sad mood on memory in older adults: A test of the mood congruence effect. *Psychol Aging* 2002; 17:653-661.
32. Neshat-Doost HT, Taghavi MR, Moradi AR, Yule W, Dalgleish T. Memory for emotional trait adjectives in clinical depressed youth. *J Abnorm Psychol* 1998; 107:642-650.
33. Teasdale JD, Taylor R, Fogarty SJ. Effects of induced elation-depression on the accessibility of memories of happy and unhappy experiences. *Behav Res Ther* 1980; 18:339-346.
34. Williams JMG, Broadbent K. Distraction by emotional stimuli: Use of a Stroop task with suicide attempters. *Br J Clin Psychol* 1986; 25:101-110.
35. Williams JMG, Broadbent K. Autobiographical memory in suicide attempters. *J Abnorm Psychol* 1986; 95: 144-149.
36. Karabekiroğlu K, Gızmaz A, Berkem M. Psikiyatrik bozukluklarda bellek sorunları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2005; 6:188-196.
37. Knight BG, Maines ML, Robinson GS. The effects of sad mood on memory in older adults: A test of the mood congruence effect. *Psychol Aging* 2002; 17:653-661.
38. Lyubomirsky S, Caldwell ND, Nolen-Hoeksema S. Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *J Pers Soc Psychol* 1998; 75:166-177.

39. Williams JMG, Barnhofer T, Crane C, Hermans D, Raes F, et al.. Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychol Bull* 2007; 133:122-148.
40. Gibbs BR, Rude SS. Overgeneral autobiographical memory as depression vulnerability. *Cognit Ther Res* 2004; 28:511-526.
41. Watkins E, Teasdale JD, Williams RM. Decentring and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychol Med* 2000; 30: 911- 920.
42. Iqbal Z, Birchwood M, Hemsley D, Jackson C, Morris E. Autobiographical memory and post-psychotic depression in first episode psychosis. *Br J Clin Psychol* 2004; 43:97-104.
43. Barnhofer T, Jong-Meyer RD, Kleinpaß A, Nikesch S. Specificity of autobiographical memories in depression: Ananalysis of retrieval processes in a think-aloud task. *Br J Clin Psychol* 2002; 41:411-416.
44. Dalgleish T, Williams JMG, Golden AJ, Perkins N, Barrett LF, Barnard PJ. Reduced specificity of autobiographical memory and depression: The role of executive control. *J Exp Psychol Gen* 2007; 136:23-42.
45. Reas F, Williams JMG, Demyttenaere K, Sabbe B, Pieters G, Eelen P. Is overgeneral autobiographical memory an isolated memory phenomenon in major depression? *Memory* 2006; 14:584-594.
46. Peeters F, Wessel I, Merckelbach H, Boon-Vermeeren M. Autobiographical memory specificity and the course of major depressive disorder. *Compr Psychiatry* 2002; 43:344-350.
47. Philippot P, Baeyens C, Douilliez C. Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion* 2006; 6:560-571.
48. Hermans D, Decker A, Peuter S, Raes F, Eelen P, Williams JMG. Autobiographical memory specificity and affect regulation: Coping with a negative life event. *Depress Anxiety* 2008; 25:787-792.
49. Kleim B, Ehlers A. Reduced autobiographical memory specificity predicts depression and posttraumatic stress disorder after recent trauma. *J Consult Clin Psychol* 2008; 76:231-242.
50. Sutherland K, Bryant RA. Autobiographical memory and the self-memory system in posttraumatic stress disorder. *J Anxiety Disord* 2008; 22:555-560.
51. Spinhoven P, Bamelis L, Molendijk M, Haringsma R, Arntz A. Reduced specificity of autobiographical memory in cluster c personality disorders and the role of depression, worry, and experiential avoidance. *J Abnorm Psychol* 2009; 118:520-530.
52. LeDoux J. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York, Touchstone, 1998.
53. Sakaki M. Mood and recall of autobiographical memory: The effect of focus of self-knowledge. *J Pers* 2007; 75:421-450.
54. Kensinger EA. Negative emotion enhances memory accuracy, behavioral and neuroimaging evidence. *Curr Dir Psychol Sci* 2007; 16:213-218.
55. Winningham RG, Hyman IE, Dinnel DL. Flashbulb memories? The effects of when the initial memory report was obtained . *Memory* 2000; 8:209-216.
56. Talarico JM, Rubin DC. Confidence, not consistency, characterizes flashbulb memories. *Psychol Sci* 2003; 14:455-461.

57. Laney C, Loftus EF. Emotional content of true and false memories. *Memory* 2008; 16: 500-516.
58. Wessel I, Meeren M, Peeters F, Arntz A, Merckelbach H. Correlates of autobiographical memory specificity: The role of depression, anxiety and childhood trauma. *Behav Res Ther* 2008; 39:409-421.
59. Burnside E, Startup M, Byatt M, Rollinson I, Hill J. The role of overgeneral autobiographical memory in the development of adult depression following childhood trauma. *Br J Clin Psychol* 2004; 43:365-376.

Yazışma Adresi/Correspondence: Ahmet Tosun, İzmir Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İzmir, Turkey. E-mail: ahmet.tosun@izmir.edu.tr