

Depresyon ile Olumlu ve Olumsuz Otobiyografik Anıların Merkeziliği ve Fenomenolojik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

İnci BOYACIOĞLU,¹ Çağla AKTAŞ²

¹Doç. Dr., ²Uzm. Psk. Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir, Türkiye

Yazışma Adresi: İnci BOYACIOĞLU, Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Buca, İzmir, Türkiye.

Telefon: +90 232 301 86 38

Faks: +90 232 453 90 93

E-mail: inci.boyacioglu@deu.edu.tr

İnci BOYACIOĞLU ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-1863-3792>

Geliş tarihi: 14 Eylül 2019

Kabul tarihi: 27 Ekim 2020

ÖZ

Amaç: Bu çalışmanın amacı, depresyon düzeyinin, olumlu ve olumsuz duygusal içeriklere sahip kişisel yaşantıların kişi tarafından nasıl hatırlandığını ne şekilde etkilediğini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi'nden 293 lisans öğrencisi (185 kadın, 108 erkek) katılmıştır. Katılımcılar, olumsuz duygu yüklü ve kendileri için önemli bir otobiyografik anı hatırlama görevi sonrasında bu anıya ilişkin Olayların Merkeziliği ve Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeklerini doldurmuşlardır. Beck Depresyon Envanteri'nin ardından, olumlu içerikte önemli bir otobiyografik anı hatırlamaları istenmiş ve bu anı için de otobiyografik bellek ölçeklerini doldurmuşlardır.

Bulgular: Yapılan hiyerarşik regresyon analizleri, depresyon belirti düzeyi arttıkça kişilerin olumsuz otobiyografik anıları güçlü algısal detaylarla birlikte, duygusal yoğunluğu yüksek, aşırı bir duyuşsal aktivasyon eşliğinde (duygusal aşırılaştırma) ve yeniden yaşarcasına hatırladığını göstermektedir. Olumlu duygu içerikli otobiyografik anılarda ise, depresyon belirti düzeyinin duygusal aşırılaştırma ve yeniden yaşarcasına hatırlamanın yanı sıra duygusal mesafe koyma çabalarını da pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca, depresyon belirti düzeyi arttıkça kişilerin olumsuz otobiyografik anıları benliklerinin ve hayat hikayelerinin daha merkezinde algılama eğiliminin güçlendiği, olumlu otobiyografik anılarda ise bu eğilimin tersine zayıfladığı görülmüştür.

Sonuç: Bu bulgular, depresyona bağlı bellek yanlılıklarının sadece olumsuz içerikli anıları daha sık ve kolay hatırlama ile sınırlı olmadığını, olumlu anıların hatırlanmasında da önemli farklılıklara yol açabildiğine işaret etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Depresyon, otobiyografik bellek özellikleri, olayların merkeziliği, olumlu ve olumsuz duygu yüklü anılar.

ABSTRACT

Relationships between Depression and the Centrality and Phenomenological Characteristics of Positive and Negative Autobiographical Memories

Objective: The purpose of the present study is to examine the effect of depression level on how individuals remember positively and negatively valenced personal experiences.

Method: Undergraduate students from Dokuz Eylul University participated in the study (N = 297, women = 185, men = 108). Participants filled the Centrality of Events Scale and the Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire following the memory task in which they recalled a negatively valenced and personally important memory. After the Beck Depression Inventory, they were asked to recall a positive and important autobiographical memory and to complete autobiographical memory measures.

Results: Hierarchical regression analyses showed that as the depression level increases, persons recall negative autobiographical memories with more details, with higher emotional intensity, in company with a strong affective activation (preoccupation with emotions) and with higher recollection. In positive autobiographical memories, depression level also positively predicted emotional distancing as well as preoccupation with emotions and recollection. Additionally, as depression level increases, the tendency to perceive negative autobiographical memories as more central of the self and life story gets stronger, while this tendency, on the contrary, declines for positive autobiographical memories.

Conclusions: Findings of the present study point out that memory biases due to depression are not limited to that recalling negatively valenced memories more frequently and more easily, but also depression can have important impact on the positive memory recall.

Keywords: Depression, the autobiographical memory characteristics, the centrality of events, positively and negatively valenced memories

GİRİŞ

Otobiyografik bellek, kişisel yaşantılarla ilgili anıların işlendiği, kişilerin bu olayları kendi bakış açılarıyla hatırladıkları bir bellek türüdür.¹⁻³ Bireysel farklılıklar, kültürel farklılıklar ve durumsal değişkenler otobiyografik anılarımızı nasıl ve ne şekilde hatırladığımızı etkiler. Kişilerin o anki psikolojik iyilik halleri de otobiyografik bellek süreçleri üzerinde önemli bir belirleyendir. Son 20 yıldır giderek artan sayıdaki çalışma, otobiyografik anıların kodlanmasından hatırlanmasına kadar hemen tüm bilişsel aşamalarda depresyon, kaygı bozukluğu ya da travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik sorunların etkisine dair değerli bulgular ortaya koymuştur.⁴⁻⁹ Bu çalışmalar, otobiyografik bellek süreçlerinde bellek yanlılıkları, özgüllük düzeyi, ruminasyon gibi pek çok bilişsel süreç ve mekanizmada depresyona bağlı tutarlı örüntüler tespit etmiştir (detaylı bir inceleme için bkz., Kaya-Kızılöz ve Altan-Atalay, 2018).¹⁰ Ancak, psikolojik esenlik ile otobiyografik bellek işleyişi arasındaki ilişki karşılıklı bir ilişkidir. Otobiyografik anıları işlemlerken ortaya çıkan temel eğilimlerde gözlenebilen kimi bireysel farklılıklar, kişileri depresyon gibi psikopatolojileri geliştirmede daha kırılgan kılabilmektedir.¹¹ Kimi psikopatolojilerin yol açabildiği bellek yanlılıkları da, zamanla kişilerin psikolojik sorunlarının devamında ve/veya ağırlaşmasında rol oynayabilmektedir.¹² Dolayısıyla, kişilerin geçmiş olayları nasıl hatırladıkları ile psikolojik esenlik arasında karşılıklı ve döngüsel bir ilişki bulunmaktadır. İlgili alanyazın, depresyon ve otobiyografik bellek süreçleri konusunda zengin bir bilgi birikimi sağlamakla birlikte, depresyonun kişilerin özellikle olumlu anıları nasıl hatırladıkları konusunda sınırlı sayıda araştırma içermektedir. Bu çalışma kapsamında, depresyon belirti düzeyi ile olumlu ve olumsuz önemli otobiyografik anıların özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Otobiyografik Bellek ve Depresyon

Depresyon dünyada oldukça yaygın (11.1-14.6%) kronik ve işlevselliği bozucu bir psikolojik sorundur.¹³ Otobiyografik anılardaki bellek yanlılıkları da depresyon hastaları ile sıklıkla çalışılan konulardan biridir.¹⁴⁻¹⁷ Bu araştırmalar, depresif bireylerin olumsuz anılarını daha kolay ve sıklıkla hatırladıkları, olumlu anılarını hatırlamakta zorluk çektiklerini ortaya koymaktadır.^{14,18-20} Bu çalışmaların bulguları depresyonun sağaltımı konusunda da kimi tartışmaları beraberinde getirmiştir. Örneğin, depresyon sağaltım sürecinde, kişilere sağlıklı hatırlama becerilerinin kazandırıldığı Anı Özgüllüğü Eğitimi (Memory Specificity Training) gibi teknikler umut verici sonuçlara sahiptir.²¹

Otobiyografik anıların depresyonla ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların temel kavramlarından birisi anıların özgüllüğü, yani bir anıyı geri çağırma sürecinde ne derece tekil, spesifik bir olaya ulaşabildiğidir.²² Sıklıkla Otobiyografik Bellek Testi kullanılan bu çalışmalarda, majör depresyonla birlikte kişilerin verilen ipucu kelimeler sonrasında tek bir zaman ve tek bir mekanda geçmiş bir yaşantı yerine, o dönem içerisinde sıklıkla yapılan etkinlikler, zamana yayılmış alışkanlıklar gibi genel düzeyde anılar ürettikleri gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, depresif bireylerin anılarını genellik-özgüllük boyutunda spesifik olarak hatırlamakta zorluk çektikleri ve daha çok kategorik bir hatırlama ("evlendiğim zamanlar", "mezun olduktan sonraki zamanlar" vb.) eğilimini benimsedikleri gözlenmektedir.²²⁻²⁴ Otobiyografik anıların spesifik olarak değil de genel/kategorik olarak hatırlanmasının depresyon semptomlarını yordadığını ortaya koyan pek çok çalışma bulunmaktadır.²⁵⁻³⁰

Ancak depresyon ve aşırı genel hatırlama eğilimi arasında çelişkili sonuçlar elde eden birçok araştırma göze çarpmaktadır.^{31,7,32,33} Aşırı genelleme, depresyonun şiddetini ve tekrarlama olasılığını etkilediği için,¹² depresyonun seyri açısından büyük önem taşımaktadır. Geçmiş

araştırmalar, depresyon tanısı almış kişilerin olumsuz anılarını daha net ve sık bir şekilde hatırladığını bulgulamışlardır. Çalışmalarda, depresyonla birlikte aşırı genel hatırlama eğiliminin artması sebebiyle, kişilerin işlevsel bir kaçınma davranışı gösterdikleri iddia edilmiştir. Diğer bir deyişle, kişiler bir yandan olumsuz olayları detaylı ve sık hatırlarken, diğer yandan bu anıları aşırı genel düzeyde çağırarak kısa vadede olumsuz duygu durumdan kaçınmaya çalışmaktadır.^{12,34} Çelişkili görünmekle birlikte, Williams ve arkadaşları,³⁴ bu stratejiyi şu şekilde açıklamaktadır: Travmatik veya zorlayıcı yaşantılara sahip olan kişiler bu olaylara dair canlı ve detaylı anılara/anı sahnelerine sahiptir, ancak bu anıları en özgül düzeyde çağırarak tüm dikkati toplayarak o an devam etmekte olan bilişsel süreçleri bozacağı için kişiler pasif bir savunma stratejisi olarak anıyı genel düzeyde geri çağırma eğilimi göstermektedir. Açıklayıcı bir başka mekanizma olan ruminasyon kavramı, yapılan tartışmaların derinleşmesine önemli katkılar sağlamıştır.¹⁰ Williams ve arkadaşları ruminasyon ve işlevsel kaçınma mekanizmalarının dahil olduğu CaR-FA-X (Capture and Rumination—Functional Avoidance—Impaired Executive Functions) modelini önermişlerdir.³⁴ Ruminasyonla ilgili çalışmalarda, depresyon hastalarının kendilerine odaklandıkları durumlarda (ruminatif düşünce koşulu) olumsuz anılarını hatırlama³⁵ ve bu anıları aşırı genel düzeyde çağırma eğilimlerinde³⁶ artış gözlenmiştir. Bu nedenle hastaların kendilerine odaklanmaları engellenirse, olumsuz bellek yanlılığının azalarak depresyon düzeyinde azalmalar görüleceği iddia edilmiştir. Modelin son bileşeni olan bozuk yönetici işlevler ise, planlama, dikkat gibi süreçlerde depresyonun getirdiği bilişsel yükün (ruminasyon, endişe gibi) çalışma belleği kapasitesini düşürmesi ve otobiyografik bellekte anıları geri çağırma işlemine yeterli kaynak kalmaması ile ilişkilidir.³⁷ Yakın zamanda Sumner ve arkadaşları³⁸ modeli depresyon tanısı alan ve almayan kişilerde kapsamlı şekilde test etmiş ve modelin içerdiği üç mekanizma arasındaki farklı etkileşimlerin, aşırı genellemenin ortaya çıkıp çıkmayacağını yordayabildiğini saptamıştır. Aşırı genel hatırlama eğilimi, kişinin olumsuz şemalarına ulaşımını artırarak depresyon seyrinin uzamasına yol açabilmektedir.³⁹

Depresyon, Travmatik Yaşantılar ve Olayların Merkeziliği

Yoğun olumsuz duygular içeren ve kişinin hayat hikayesinin merkezinde algıladığı beklenmedik olaylar kişilerde gerçekliği olmayan endişelere, gelecekte benzer olayların olacağına dair temelsiz bir inanca ve dolayısıyla bu tür olaylardan kaçınmak için verilen sağlıksız bir uğraşıya sebep olabilmektedir.⁴⁰ Rubin ve arkadaşları,⁴¹ yoğun olumsuz duygular içeren kişisel yaşantıların, ancak kişinin benliğinin ve hayat hikayesinin merkezinde algılanması durumunda depresyon ve TSSB gibi psikopatolojik durumlara yol açtığını öne sürmüşlerdir. Yapılan çalışmalar psikolojik esenliğin olumlu duygusal içerikteki anıları daha kolay ve sık hatırlama ile ilişkili olduğuna dair tutarlı bulgular ortaya koymaktadır.⁴² Fakat aşırı olumsuz yaşantılara ait anılar üzerine yapılan çalışmalarda çelişkili bulgular alanyazında iki temel bakış açısı çerçevesinde tartışılmaktadır. İlk görüş travmatik anıların bellekte derin izler bıraktığını ve bu sebeple belirgin anı özelliklerine sahip olduğunu savunurken, ikinci görüş bastırma mekanizmalarının bellek bozulmalarına yol açtığını ve travmatik anıların daha zayıf anı özellikleri ile karakterize olduğunu iddia etmektedir.⁴³ Alanyazın her iki görüşü de destekleyen bulgulara sahip araştırmalar barındırmaktadır. Ancak alandaki kavramsal çerçeve zenginleştikçe, çelişkili sonuçların gerekçeleri de anlaşılır hale gelmektedir. Örneğin, kaygı bozukluğu hastalarında travmatik olayları aşırı genelleme eğiliminin sadece kaygıyla ilişkili ipucu kelimeler sonrasında hatırlanan anılarda gözlemlendiği görüşü güç kazanmaktadır.¹⁰ Bir başka çalışmadan elde edilen bulgular, yoğun utanç ve suçluluk duygusunun eşlik ettiği anıları merkezi algılamanın depresyonun yordayıcısı olduğunu

göstermektedir.³² Özet olarak, kullanılan otobiyografik bellek görevlerinin niteliğinin (örn, serbest hatırlama) veya incelenen olumsuz duyguların niteliğinin (örn., utanç, suçluluk) araştırma sonuçlarını etkilediği görülmektedir.

Depresyon ve Olumlu Duygu Yüklü Otobiyografik Anılar

Alanyazında travmatik anıların kişinin hayatının merkezinde algılanmasının psikolojik sorunlara yol açtığı, fakat aynı zamanda travma sonrası büyüme ve büyük bir olayı atlatmanın verdiği olumlu hislerle de ilişkili olduğunu savunan görüşler bulunmaktadır. Elde edilen ilk bulgular bu görüşleri destekler niteliktedir.⁴⁴⁻⁴⁷ Bu bulgular, otobiyografik bellek ve psikopatolojiler arasındaki ilişkilerin anıların uyandırdığı olumlu duygular çerçevesinde de incelenmesinin gerekliliğine de işaret etmektedir. Oysa, önceki bölümlerde özetlendiği üzere, ilgili alanyazındaki çalışmalar büyük oranda olumsuz duygu yüklü otobiyografik anılar ile psikopatolojiler arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. Her ne kadar, depresyonun olumlu anıları daha az hatırlama eğilimi ile ilişkisi eski bir görüş olsa da,⁴⁸ bu ilişki alanın yeni kavramları çerçevesinde çok sınırlı şekilde incelenmiştir. Ancak, yeni bir çalışma konusu olarak olumlu duygu yüklü otobiyografik anıların da çarpıcı sonuçlar verdiği görülmektedir. Otobiyografik anıların temel işlevlerinden biri olarak, kişiler şu anda olumlu duygu durumlarını korumak ve dengelemek için geçmiş yaşantılarını hatırlarlar.⁴⁹ Bu bağlamda, Joorman, Siemer ve Gotlib³¹ şu an depresyonda olan, geçmişte depresyon yaşamış ve hiç depresyon geçirmemiş kişilerin duygu durum düzenleme süreçlerini incelemiştir. Bu deneysel çalışmada, hiç depresyon geçirmemiş kişilerin olumlu bir anıyı hatırlayarak olumsuz duygu durumlarını düzelterbildiği, ancak daha önce depresyon yaşamış kişilerin duygu durumlarının olumsuz şekilde kaldığı gözlenmiştir. Şu an depresyonda olan kişilerin ise olumlu bir anıyı hatırlama sonrasında olumsuz duygu durumlarının daha da güçlendiği tespit edilmiştir. Bu üç grup hatırlanan olumlu anıların sayısı, olumlu duygu değeri veya özgüllüğü açısından fark göstermemiştir. Dolayısıyla, depresyondaki kişilerin ve daha önce depresyon yaşamış kişilerin olumlu anıları geri çağırma aşamasında bir farklılıkları olmamasına karşın, olumlu anıların duygu durum düzenleme işlevinden faydalanamadıkları görülmüştür. Werner-Seidler ve Moulds,⁵⁰ iyileşmiş depresyon hastalarını ve daha önce hiç depresyon yaşamamış kişileri karşılaştırdıkları deneysel çalışmada, nötr duygu durumunda anlamlı bir fark bulamazken, olumsuz duygu durum değişimleme işlemi yapılan koşulda iyileşmiş depresyon hastalarının daha canlı olumsuz olaylar hatırlarken, duygu yoğunluğu daha az olumlu anılar hatırladıklarını gözlemlemiştir. Bu bulgu, otobiyografik bellekle ilgili yapılacak çalışmalarda halihazırdaki duygu durumunun önemine işaret etmektedir.

Özetle, geçmiş çalışmalar depresyon ve otobiyografik bellek süreçleri konusunda zengin bir bilgi birikimi sağlamakla birlikte, depresyonun özellikle olumlu anıların otobiyografik bellek özelliklerini ne şekilde etkilediği konusunda sınırlı sayıda araştırma içermektedir. Ayrıca var olan çalışmaların anıların özgüllüğü, olayların merkeziliği, duygusal yoğunluk ve anıların canlılığı gibi değişkenlere odaklandığı; yeniden yaşamışçasına hatırlama, algısal detaylar gibi diğer birçok otobiyografik bellek özelliğinin çalışmalarda çok yer bulmadığı görülmektedir. Alanyazındaki bu eksikler düşünülerek, bu çalışma kapsamında, depresyon belirti düzeyinin olumlu ve olumsuz önemli otobiyografik anıların özelliklerini ne şekilde etkilediği incelenmiştir. Araştırmanın temel beklentisi, depresyon belirti düzeyi arttıkça kişilerin olumsuz anıları daha merkezi algılarken, olumlu anıları daha az merkezi algılamalarıdır. Ayrıca, depresyon belirti düzeyinin artmasıyla olumsuz anıların daha canlı ve güçlü algısal detaylar eşliğinde hatırlanacağı, ancak olumlu anıların bu bellek özelliklerinin

zayıflayacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, otobiyografik bellek özelliklerinin toplumsal cinsiyet bağlamında da farklılıklar gösterdiği görülmektedir.⁵¹ Geçmiş çalışmalar, kadınların erkeklere kıyasla olumsuz anıları daha merkezi algıladıklarını göstermektedir.⁵² Fakat kadın ve erkeklerin otobiyografik bellek özellikleri bağlamında gösterdikleri bu farklar, çocukluk anıları, romantik anılar ve öztanımlayıcı anılar gibi farklı türdeki anılar için değişiklik gösterebilmektedir.^{52,53} Geçmiş çalışmaların bulguları ışığında, toplumsal cinsiyet, otobiyografik bellek ve psikopatoloji ilişkisine kontrol değişkeni olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Son olarak, travmatik bir yaşantının varlığı veya yokluğu, otobiyografik bellek ve psikopatoloji arasındaki ilişkiler açısından kimi farklar yarattığı için, toplumsal cinsiyet ile birlikte çalışmaya kontrol değişkeni olarak eklenmiştir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya Dokuz Eylül Üniversitesi lisans eğitimi almakta olan 300 kişi katılmıştır. İlk incelemelerde, üç katılımcı eksik cevapları nedeniyle, dört katılımcı ise travmatik olay varlığına ilişkin kontrol sorusunu boş bıraktıkları için araştırmanın ileri aşamalarından çıkarılmıştır. Analizler geriye kalan 293 katılımcı üzerinden yapılmıştır (185 kadın, 108 erkek). Yaşları 18 ile 29 arasında değişen (Ort. = 20,98, S = 1,89) katılımcıların büyük bir kısmı bekar (96,2) ve yaşamlarının büyük bölümünü büyük kentlerde (%46,4) veya küçük kentlerde (%35,5) geçirmişlerdir.

Veri Toplama Araçları

Bellek Görevi:

Çalışma kapsamında katılımcılar iki ayrı bellek görevine katılmışlar ve her bellek görevinden sonra uygun ölçekleri doldurmuşlardır. İlk bellek görevinde, katılımcılardan olumsuz ve önemli bir anılarını, ikinci bellek görevinde ise olumlu ve önemli bir anılarını kısaca yazmaları istenmiştir.

Olayların Merkeziliği Ölçeği:

Ölçek duygusal olarak olumlu veya olumsuz kişisel bir yaşantının bireyin benliği için ne derece merkezi olduğunu, hayat hikayesinde ne derece önemde bir dönüm noktası olduğunu ve başka yaşantılarını değerlendirirken ne derece bir referans noktası olduğunu ölçen tek faktörlü bir ölçüm aracıdır.⁵⁴ Berntsen ve Rubin⁴⁰ tarafından geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmaktadır (örn., "Bu olay hayatımı kalıcı olarak değiştirdi.") ve cevap seçenekleri 5'li Likert ile derecelendirilmiştir (1 = Hiç katılmıyorum ve 5 = Tamamen katılıyorum). Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri olumsuz anılar için 0,94 olarak rapor edilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık değeri olumlu otobiyografik anılar için 0,89, olumsuz otobiyografik anılar için 0,82 olarak tespit edilmiştir.⁵⁵

Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği:

Boyacıoğlu ve Akfırat⁵⁶ tarafından geliştirilen 63 maddelik ölçek, otobiyografik anıların 14 farklı fenomenolojik özelliğini ölçmektedir. Araştırma amacına uygun olarak bu alt ölçeklerden sadece canlılık (örn., "Olay olduğu sırada yaşadıklarım sanki dün olmuş gibi canlıdır."), algısal detay (örn., "Bu olayı anımsarken, olay esnasında duyduklarım kulaklarımda yankılanır."), ulaşılabilirlik (örn., "Bu olayı hatırlayabilmek için bir süre düşünmem gerekti."), gözlemci (üçüncü şahıs) perspektifi (örn., "Bu olayı anımsarken, sanki başkasına ait bir filmi izliyormuş gibi hissedirim."), alan (birinci şahıs) perspektifi (örn., "Bu olayı anımsarken, olayı tamamen kendi gözlerimle görürüm."), yeniden yaşarcasına hatırlama (örn., "Bu olayı anımsarken, olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissedirim."), duygusal yoğunluk (örn., "Şimdi bu olayı hatırlarken hissettiğim duygular oldukça yoğun."),

Tablo 1. Olumsuz Anılar için Depresyon, Olayın Merkeziliği ve Otobiyografik Bellek Özellikleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Depresyon	-										
2. Olayın Merkeziliği	0,22***	-									
3. Canlılık	0,10	0,23***	-								
4. Algısal Detay	0,15**	0,24***	0,62***	-							
5. Ulaşılabilirlik	0,05	0,11*	0,36***	0,27***	-						
6. Gözlemci Perspektifi	0,08	0,21***	-0,03	0,02	-0,25***	-					
7. Alan Perspektifi	0,04	0,24***	0,36***	0,39***	0,26***	-0,27***	-				
8. Yeniden Yaşarcasına Hatırlama	0,22***	0,36***	0,65***	0,60***	0,34***	-0,07	0,56***	-			
9. Duygusal Yoğunluk	0,17**	0,40***	0,47***	0,43***	0,35***	-0,12*	0,39***	0,60***	-		
10. Duygusal Mesafe	0,07	0,05	-0,05	-0,02	-0,05	0,10	0,07	-0,09	-0,07	-	
11. Duygusal Aşırılıştırma	0,37***	0,37***	0,15**	0,24***	0,07	0,06	0,18**	0,36***	0,38***	0,17**	-
Ortalama	0,60	3,36	5,74	4,77	5,64	3,51	5,32	5,30	5,11	3,88	3,54
Standart Sapma	0,43	0,75	1,33	1,46	1,94	1,65	1,62	1,31	1,53	1,68	1,41
Cronbach Alfa	0,87	0,91	0,92	0,82	0,47	0,75	0,83	0,85	0,88	0,77	0,82

*** p < 0,001, ** p < 0,01 ve * p < 0,05

duygusal mesafe (örn., “Bu olayı anımsarken, hissettiklerim önemli olsalar da yok saymayı tercih ederim.”) ve duygusal aşırılıştırma (örn., “Bu olayı anımsarken, hissettiklerim yüzünden düşüncelerim arasında kaybolurum.”) alt ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeğin cevap seçenekleri 7’li Likert ile derecelendirilmiştir (1 = Hiç katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum). Orijinal çalışmada, ölçeğin psikometrik özellikleri çocukluk anıları, romantik ilişki anıları ve öztanımlayıcı anılar için ayrı ayrı incelenmiş ve alt ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,97 arasında değiştiği görülmüştür.

Travmatik Olay Varlığı için Kontrol Sorusu:

Kişilerin bellek görevinde hatırladığı olumsuz olayın travmatik bir niteliğe sahip olup olmadığını ölçmek amacıyla DSM-5’in kriterlerine uygun olarak ve daha önce benzer çalışmalarda kullanıldığı hali ile (örn. Berntsen ve Rubin, 2006)⁴⁰ tek maddelik şu soruyla ölçülmüştür: “Yukarıdaki soruları cevaplamak için hatırladığınız, yaşamınızdaki en olumsuz ve sizi en çok üzen olayda, ölüm, ölüm tehdidi, ciddi yaralanmalar ya da siz veya diğerlerine karşı fiziksel tehditle karşılaştınız mı, tanık oldunuz mu?” Cevap seçenekleri “Evet” ve “Hayır” şeklinde yapılandırılmıştır.

Beck Depresyon Envanteri (BDE):

Depresyonun duyuşsal, somatik, bilişsel ve motivasyonel belirtilerini ölçen ölçek, 21 madde ve tek faktörden oluşmaktadır.⁵⁷

Maddeleri 0 ile 3 arasında puanlanan ölçekten alınan toplam puan arttıkça depresyon belirti düzeyi artmakta, 24 ve üzeri puan ciddi depresyonun varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iki yarım test güvenilirliği 0,74 olarak rapor edilmiştir.⁵⁸

İşlem

Katılımcılar çalışmaya Dokuz Eylül Üniversitesi’nde lisans derslerini aldıkları sınıflarda katılmışlardır. Gönüllülük esasıyla yürütülen veri toplama sürecinde herhangi bir ödül uygulaması yapılmamıştır. Katılım onay formu ve kişisel bilgi formunun ardından, bellek görevlerine geçilmiştir. Geçmiş çalışmalarda, depresyon ve otobiyografik bellek süreçleri arasındaki ilişkinin en belirgin şekilde olumsuz duygu durum koşulunda gözlemlendiği rapor edildiğinden,¹¹ bellek görevlerinin ilkinde olumsuz duygu içerikli bir anı hatırlanması istenmiştir. Ayrıca, katılımcıların araştırmadan olumsuz bir duygudurumla ayrılmasını engellemek için, alandaki benzer çalışmalar örnek alınarak olumlu duygular içeren bir anı hatırlama görevi hep en son verilmiştir.⁵⁹ İlk bellek görevinde, katılımcıların başlarına gelmiş olaylar içerisinde en olumsuz, en üzücü olaylardan birisini hatırlamaları ve birkaç cümle ile yazmaları istenmiştir. Bellek görevinde kısaca aktarılan bu anıların otobiyografik anı kriterlerini (belirli bir zaman ve mekanda gerçekleşmiş, kişisel olarak yaşanmış bir olay) karşılayıp karşılamadığı daha sonra araştırmacılar tarafından

Tablo 2. Olumlu Anılar için Depresyon, Olayın Merkeziliği ve Otobiyografik Bellek Özellikleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Depresyon	-										
2. Olayın Merkeziliği	-0,11*	-									
3. Canlılık	0,02	0,32***	-								
4. Algısal Detay	0,05**	0,30***	0,66***	-							
5. Ulaşılabilirlik	-0,05	0,83***	0,25***	0,21***	-						
6. Gözlemci Perspektifi	-0,09	0,87***	0,25***	0,25***	0,71***	-					
7. Alan Perspektifi	-0,10	0,85***	0,26***	0,24***	0,65***	0,79***	-				
8. Yeniden Yaşarcasına Hatırlama	0,14*	0,18**	0,56***	0,48***	0,18**	0,16**	0,15**	-			
9. Duygusal Yoğunluk	0,00	0,32***	0,44***	0,41***	0,26***	0,27***	0,21***	0,55***	-		
10. Duygusal Mesafe	0,17**	-0,16**	-0,25***	-0,15**	-0,12*	-0,13*	-0,18**	-0,15**	-0,26***	-	
11. Duygusal Aşırılıştırma	0,31***	-0,04	-0,12*	0,06	-0,04	-0,03	-0,08	0,03	0,04	0,51**	-
Ortalama	0,60	3,72	5,90	4,90	3,81	3,64	3,70	5,45	5,14	2,53	2,79
Standart Sapma	0,43	0,86	1,29	1,63	1,00	1,12	1,11	1,62	1,45	1,49	1,46
Cronbach Alfa	0,87	0,95	0,93	0,89	0,87	0,82	0,91	0,66	0,86	0,81	0,86

*** p < 0,001, ** p < 0,01 ve * p < 0,05

kontrol edilmiştir. Yapılan incelemede, genel fikirlerin betimlendiği kompozisyon niteliğinde metinlere veya bir yaşam döneminin genel değerlendirmelerine rastlanmamıştır. Olumsuz anı görevi sonrasında katılımcılardan anlattıkları anıyı düşünerek olayın merkeziliğine ve otobiyografik bellek özelliklerine ilişkin soruları cevaplamaları istenmiştir. Daha sonra katılımcılar travmatik olay varlığı için kontrol sorusuna cevap vermiş ve depresyon belirtileri ölçüm aracını doldurmuşlardır. Olumlu anı görevinde katılımcılardan hayatları boyunca başlarına gelmiş en olumlu olaylardan birini hatırlamaları ve ilgili boşluğa bu olayı kısaca yazmaları istenmiştir. İkinci bellek görevinin sonunda katılımcılar hatırladıkları olumlu olay için anıların merkeziliği ve anı özelliklerine ilişkin ölççekleri doldurmuşlardır.

sadece duygusal mesafe ($\beta = 0,17, p < 0,01$) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Yapılan t-test analizleri, kadınların (Ort. $= 3,43, S = 0,73$) erkeklere (Ort. $= 3,24, S = 0,78$) kıyasla olumsuz otobiyografik anıları daha merkezi algıladıklarını ($t = 2,073, p < 0,05$), ancak duygusal mesafe koyma çabasının hem olumlu hem olumsuz anılar için erkeklerde (sırasıyla, Ort. $= 2,86, S = 1,52$; Ort. $= 4,23, S = 1,31$) kadınlara (sırasıyla, Ort. $= 2,34, S = 1,43$; Ort. $= 3,68, S = 1,69$) kıyasla daha yoğun olduğunu göstermiştir (sırasıyla, $t = -2,930, p < 0,01$; $t = -2,697, p < 0,01$). İlk bellek testinde travmatik nitelikte olay hatırlamanın ise olumsuz anıların algısal detayı ve duygusal yoğunluğu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüş (sırası ile $\beta = -0,15, p < 0,01$; $\beta = -0,13, p < 0,05$), olumlu

Tablo 3. Depresyon Belirti Düzeyinin Olayın Merkeziliği ve Otobiyografik Bellek Özellikleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	Olayın Merkeziliği	Canlılık	Algısal Detay	Ulaşılabilirlik	Gözlemci Perspektifi	Alan Perspektifi	Yeniden Yaşarcasına Hatırlama	Duygusal Yoğunluk	Duygusal Mesafe	Duygusal Aşırılaştırma
Olumsuz Otobiyografik Anılar için β Değerleri (Son Basamak)										
Cinsiyet	-0,11*	-0,00	-0,05	0,01	0,02	-0,03	-0,08	-0,10	0,16**	-0,05
Travma Kontrol	0,07	-0,08	-0,15**	-0,08	0,04	-0,06	-0,09	-0,13*	0,02	0,02
Depresyon	0,22***	0,10	0,14**	-0,05	0,08	0,03	0,22***	0,16**	0,08	0,37***
Toplam R ²	0,067	0,017	0,048	0,009	0,008	0,006	0,065	0,054	0,031	0,138
F Değişim	15,09***	2,86	6,11**	0,76	1,89	0,36	14,35***	7,52**	1,72	44,86***
Olumlu Otobiyografik Anılar için β Değerleri (Son Basamak)										
Cinsiyet	0,03	0,07	0,07	-0,04	0,03	0,00	-0,04	-0,06	0,17**	-0,01
Travma Kontrol	0,00	0,03	0,03	-0,06	0,02	0,00	0,07	0,05	-0,08	0,03
Depresyon	-0,11	0,03	0,05	-0,06	-0,09	-0,10	0,14*	0,004	0,17**	0,30***
Toplam R ²	0,013	0,007	0,009	0,008	0,010	0,010	0,026	0,006	0,066	0,093
F Değişim	3,64	0,19	0,88	0,95	2,34	2,96	5,73*	0,00	8,83**	29,49***

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$ ve * $p < 0,05$

BULGULAR

Araştırmada yer alan temel değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 1'den incelenebilir. Olumsuz anılar için değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, depresyon belirti düzeyinin olayın merkeziliği, algısal detayı, yeniden yaşarcasına hatırlama, duygusal yoğunluk ve duygusal aşırılaştırma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki gösterdiği saptanmıştır (sırasıyla $r = 0,22, p < 0,001$; $r = 0,15, p < 0,01$; $r = 0,22, p < 0,001$; $r = 0,17, p < 0,01$; $r = 0,37, p < 0,001$).

Olumlu anılar için değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde, olumsuz anılarda gözlenen ilişkilerle benzer olarak, depresyon belirti düzeyinin olayın merkeziliği, yeniden yaşarcasına hatırlama ve duygusal aşırılaştırma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkilere sahip olduğu görülmüştür (sırasıyla $r = -0,11, p < 0,05$; $r = 0,14, p < 0,05$; $r = 0,30, p < 0,001$). Ancak, depresyon ve olayın merkeziliği arasındaki ilişki olumlu anılar için ters yönlüdür ($r = -0,11, p < 0,05$). Olumsuz anılardan farklı olarak, depresyon belirti düzeyi ile duygusal mesafe arasında anlamlı bir ilişki gözlenirken ($r = 0,17, p < 0,01$), duygusal yoğunlukla anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Depresyon belirti düzeyinin olayların merkeziliği ve otobiyografik bellek özellikleri üzerindeki etkisini incelemek amacı ile bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyeti ilk basamakta eşitliğe girilerek etkisi kontrol edilmiştir. Ayrıca, ilk bellek görevinde rapor edilen olumsuz duygu yüklü olayın travmatik bir olay olması bağımlı değişkenler açısından belirleyici bir etken olduğundan, travmatik olay varlığı ikinci basamakta eşitliğe girilerek etkisi kontrol edilmiştir. Üçüncü aşamada depresyon belirti düzeyi analizlere dahil edilmiştir. Tablo 3'de görüldüğü gibi regresyon analizleri, cinsiyetin olumsuz anılar için olayın merkeziliği ve duygusal mesafe üzerinde (sırası ile $\beta = -0,11, p < 0,05$; $\beta = 0,16, p < 0,05$), olumlu anılar için

anınlarda travmatik olay varlığı için anlamlı bir etki görülmemiştir.

Depresyonun yordayıcı etkisi incelendiğinde, olumsuz anılar için olayın merkeziliği ($\beta = 0,22, p < 0,001$), algısal detay ($\beta = 0,14, p < 0,01$), yeniden yaşarcasına hatırlama ($\beta = 0,22, p < 0,001$), duygusal yoğunluk ($\beta = 0,16, p < 0,01$) ve duygusal aşırılaştırma ($\beta = 0,37, p < 0,001$) üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etki gözlenmiştir. Olumlu anılarda, depresyon yine yeniden yaşarcasına hatırlama ($\beta = 0,14, p < 0,05$) ve duygusal aşırılaştırmayı ($\beta = 0,30, p < 0,001$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamıştır. Olumsuz anılardan farklı olarak, depresyon belirti düzeyinin olumlu anılar için duygusal mesafe üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür ($\beta = 0,17, p < 0,01$). Olumlu anılara ilişkin korelasyonlarda depresyon ve olayın merkeziliği arasında anlamlı bir ilişki görülmesine karşın, regresyon analizlerinde depresyon belirti düzeyinin olumlu olayların merkeziliğini marjinal düzeyde yordadığı saptanmıştır ($\beta = -0,11, p < 0,06$).

TARTIŞMA

Kişilerin psikolojik esenlikleri, geçmişlerini nasıl hatırlayacakları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Alandaki çalışmalar sıklıkla olumsuz otobiyografik anıların daha kolay, daha sık, daha genel düzeyde hatırlanması gibi eğilimlere odaklansa da,¹⁰ tekil çalışmalar depresyonun olumlu otobiyografik anıların geri çağırılması sürecinde de etkili olduğuna işaret etmektedir.⁶⁰ Bu çalışmada, depresyonun otobiyografik bellek süreçleri üzerindeki etkisi, olumlu ve olumsuz anıların merkeziliği ve anı özellikleri çerçevesinde incelenmiştir.

Araştırmanın en temel bulgusu depresyon belirtileri güçlendikçe kişilerin olumsuz anıları benliklerinin ve hayat hikayelerinin daha merkezinde algılama eğilimi gösterirken, olumlu anıları daha az merkezi algılama eğilimi göstermeleridir. Her ne kadar olumlu anılar

için elde edilen yordayıcı etki marjinal düzeyde de olsa ($p < 0,06$), depresyon ve olumlu olayın merkezi algılanması arasındaki bu ters örüntü gelecek çalışmalar açısından önemlidir. Boals⁵² olumlu ve olumsuz olayların merkezi algılanmasında kadın-erkek farklarını incelediği çalışmada, Schermen, Salgado, Shao ve Berntsen⁵⁴ ise olayları merkezi algılamada kültürel farklılıkları incelediği çalışmada, olumlu anıların merkezi algılanması ve depresyon belirtileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmiştir. Ancak, Bernard, Whittles, Kertz ve Burke⁶¹ olumlu olayların merkezi algılanmasının sağlıklı psikolojik işleyiş, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik büyüme ile; Schermen ve ark.⁵⁴ yaşam doyumu ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu bulgulamıştır. Olumsuz bellek yanlılığının depresyon-bellek ilişkisinin sadece bir boyutu olduğu, olumlu anıların nasıl ve ne şekilde hatırlandığının da psikolojik esenlikle ilişkili olabileceği görülmektedir. Aşırı stres verici olaylar sonrasında olumlu kişisel yaşantıların merkezi algılanmasının tampon etkisi gösterip göstermediğine dair yapılacak incelemeler, koruyucu sağlık uygulamaları açısından önemlidir. Bu çalışmada, olumsuz olayların merkezi algılanması ile depresyon arasında gözlenen pozitif yöndeki ilişki ise alanyazında sıkça bulgulanmış bir ilişkidir.^{62,52,44} Ancak olumsuz yaşantıları merkezi algılayan, olumlu yaşantıları değersizleştirme eğiliminin depresyonun seyri ile ilişkisinin boylamsal olarak daha detaylı şekilde çalışılması gerekmektedir.

Bu araştırmanın temel beklentilerinden birisi, depresyon belirti düzeyinin artması ile birlikte olumsuz anıların canlılık, algısal detay gibi özelliklerde niteliğinin güçlenmesi, olumlu anıların niteliğinin ise zayıflaması olarak ifade edilmiştir. Ancak, elde edilen bulgular, depresyon ve otobiyografik bellek süreçleri açısından çok daha karmaşık bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Her ne kadar artan depresyon düzeyi, olumlu anıların daha az merkezi algılanması ile ilişkili de olsa, olumlu anıların niteliğini bozucu bir etki göstermemiştir. Hatta duyuşsal süreçlerle yakından ilintili olan anı özelliklerinde (yeniden yaşarcasına hatırlama, duygusal aşırılaştırma) olumlu ve olumsuz anılar için benzer örüntüler yakalanmıştır. Hem olumlu hem olumsuz duygusal içerikli anılarda depresyon belirti düzeyi arttıkça yeniden yaşarcasına hatırlama ve duygusal aşırılaştırma düzeyi de artıyor görülmektedir. Depresyon belirti düzeyi arttıkça kişilerin hem olumlu hem olumsuz otobiyografik anıları hatırlarken duygusal sistemlerinin aşırı şekilde aktive olduğu görülmektedir. Özellikle olumlu anılarda gözlenen pozitif yöndeki bu ilişkiler çarpıcıdır. Bu bulgu, depresyondaki kişilerde olumsuz duygu durumunun olumlu bir anıyı hatırlama sonrasında çok daha güçlenmesi ile ilişkili olabilir. Depresyonla birlikte kişiler geçmişte bir olayı düşündüklerinde, bu olay olumlu duygu yüklü de olsa, ruminasyona bağlı olarak olumsuz duygu ve düşünceleri harekete geçiriyor olabilir.⁶⁰ Gerçekten de, Boyraz ve Er yaptıkları bir çalışmada, depresyon grubundaki katılımcıların otobiyografik anılarının görsel detaylarını hatırlamakta zorlanırken olay sırasındaki düşüncelerini hatırlamakta zorluk çekmediklerini ortaya koymuşlardır.⁶³ Bu çalışmadan yola çıkarak, depresyon eğilimi birlikte kişilerin, olumlu olayları hatırlarken de kendi düşüncelerine odaklandıklarını söylemek mümkün görülmektedir. Ancak, bu varsayımı destekleyecek nitelikte bir araştırma bilginiz dahilinde bulunmamaktadır. Konunun bir diğer yönü, olumlu içerikte bir anı hatırlama sonrasında duygu durumunun depresyon düzeyi ile ilişkili olmasıdır. Depresyon hastalarına olumlu bir anılarını hatırlama görevi verildiğinde, duygu durumlarında olumlu yönde bir değişiklik kaydedilmediği görülmektedir.⁶⁴⁻⁶⁵ Bu bulgular, duygu düzenleme süreçlerindeki sorunlara ek olarak, depresyon eğilimi ile birlikte olumlu anıların da olumsuz içerikte temalarla ilişkilenebileceğine işaret etmektedir. Gelecekte otobiyografik bellek özelliklerinin depresyon ile ilişkisi konusunda yapılacak çalışmalarda, anıların hangi temalarla ilişkilendiği ve hangi tekil duygular eşliğinde hatırlandığına

yönelik incelemeler bu tartışmalara değerli katkılar sunabilir.

Depresyon belirti düzeyi yükseldikçe, kişilerin hem olumlu hem olumsuz anıları geri çağırma aşamasında duygusal aşırılaştırma eğilimi göstermesine karşın, anıya duygusal mesafe koyma çabası sadece olumlu duygu yüklü anılarda gözlenmiştir. Araştırmanın ilgi çekici bulgularından birisi olarak, depresyon belirti düzeyi arttıkça kişilerin olumlu anıların tetiklediği duyuşsal aktivasyona direnç göstermeye çalıştıkları görülmektedir. Başka çalışmalarda test edilmesi gereken bir önerme olmakla birlikte, olumlu içerikteki anılara duygusal mesafe koyma çabasının olumlu bir anıyı hatırlamanın getireceği duygusal kazanımları azalttığı varsayılabilir. Ancak depresyon ve olumlu anılara duygusal mesafe koyma çabası arasındaki ilişkinin duygu düzenleme süreçleri, duygu durum değişimleri gibi kavramlar çerçevesinde deneysel olarak test edilmesi gerekmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, algısal detayların depresyon belirti düzeyi ile birlikte olumsuz anılarda artarken, olumlu anılar için anlamlı bir ilişkinin gözlenmemesidir. Depresyonda görülen olumsuz bellek yanlılığı, olumsuz anıların daha detaylı hatırlanması ile sonuçlanıyor görülmektedir. Depresyon ile anıların canlılığı arasındaki ilişkileri inceleyen bir dizi araştırma aslında algısal detaylar açısından bağlayıcı sonuçlara sahiptir. Örneğin, Werner-Seidler ve Mould iyileşmiş depresyon hastalarının hiç depresyon yaşamamış bireylere kıyasla olumsuz yaşantılarını daha canlı anımsadıklarını rapor etmiştir.⁵⁰ Bununla tutarlı olarak, depresyon belirti düzeyi ile olumsuz anıların algısal detayları arasında da benzer bir örüntünün gözlenmesi beklendik bir sonuçtur. Ancak, bu çalışmada canlılık değişkeninin kendisi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, bu ilişki algısal detaylar değişkeni için görülmüştür. Sonuçlar detaylı şekilde incelendiğinde, depresyon belirti düzeyi ile olumsuz anıların canlılık düzeyi arasında pozitif yönde ve marjinal düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0,08$). Buna göre, gelecekte yapılacak çalışmalarda daha genel bir kavram olan "canlılık" yerine, katılımcıların daha derinlemesine değerlendirebileceği somut maddeler barındıran "algısal detaylar" ölçümlerinin kullanılmasında fayda bulunmaktadır.

Bu çalışma, depresyon ve otobiyografik anı özellikleri arasındaki ilişki açısından değerli sonuçlara sahip olmakla birlikte kimi kısıtlılıklar içermektedir. Öncelikle, öğrenci örnekleme ile yapılan bu çalışma farklı yaş grupları veya farklı sosyoekonomik arka planlara sahip kişilere dair bilgi vermemektedir. Daha da önemlisi, tespit edilen ilişkilerin klinik tanı almış gruplarda test edilmesi önemli bir ihtiyaçtır. Örnekleme ilişkin bu sınırlılıklar, araştırmanın test değişkenleri arasında görece zayıf ilişkilerde de kendini göstermiştir. Araştırmanın önemli bir başka sınırlılığı, kesitsel nitelikte bir çalışma olmasından kaynaklı depresyon ve otobiyografik bellek arasındaki karşılıklı ilişkilerin incelenememiş olmasıdır. Gelecek çalışmalarda, özellikle olumlu ve olumsuz duygu yüklü anıların depresyonun seyrine ne şekilde etkilerde bulunduğu incelenmelidir. Sınırlılıklar çerçevesinde araştırmada kullanılan yöntem üzerinde de durulması gerekmektedir. Geçmiş çalışmalar, depresyon ve olumlu otobiyografik anılar arasındaki ilişkilerin olumsuz duygu durumunda ortaya çıktığına işaret etmektedir.⁵⁰ Bellek görevlerinde olumsuz duygu yüklü bir anı hatırlama görevinin öncelikli verilmesi, çalışmalarda sıklıkla kullanılan bir olumsuz duygu durum değişimleme yöntemidir. Bu çalışmada da olumsuz duygu yüklü anı hatırlama görevinin önce verilmesinde olumsuz duygu durum yaratma amacı bulunmaktadır. Ancak, olumsuz anı hatırlamaya bağlı duygu durum değişimleri kontrol edilmemiş ve olumsuz duygu durumu güçlendirecek manipülasyonlar yapılmamıştır. İleride yapılacak araştırmalarda olumlu ve nötr duygu durum koşullarının da ayrıca incelenmesi konuya ilişkin tartışmaları zenginleştirecektir. Ayrıca, duygu durum değişimleme araçlarının niteliği (müzik, görsel materyal vs.) hatırlanan anıların duygusal içeriği ve duygu durum

tutarlılığında farklar yaratabildiğinden,⁶⁶ yapılacak çalışmalarda duygu durum değişimleme araçlarının etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Son olarak, katılımcılardan hatırladıkları anıları sadece birkaç cümle ile yazmaları istendiğinden, içerik analizi teknikleri ile tespit edilen depresyon ve aşırı genel hatırlama eğilimi bu çalışmada incelenememiştir.

Sonuç olarak, bu araştırma depresyon ve otobiyografik bellek süreçleri arasındaki ilişkiler konusunda anıların fenomenolojik özellikleri çerçevesinde önemli bilgiler sağlamıştır. Öncelikle, elde edilen sonuçlar otobiyografik anıların merkezi olarak hatırlanmasının depresyon ile ilişkili olduğunu işaret etmekle birlikte, bu ilişkinin olumlu ve olumsuz anılar bağlamında ters bir örüntüye sahip olduğunu da göstermektedir. Bu sonuçlara göre, depresyon düzeyinin artışı olumsuz anıların daha merkezi olarak hatırlanması, depresyon düzeyinin düşük olması ise olumlu anıların daha merkezi olarak hatırlanması ile ilişkilendirilmektedir. Depresyon düzeyi ile birlikte artan duygusal mesafe koyma çabası ise sadece olumlu anılarda görülmüştür. Bu bulgular, depresyona bağlı olarak gözlenen bellek yanlışlıklarının olumsuz anılarla sınırlı olmadığı görüşünü desteklemektedir. Hem olumlu hem olumsuz anılarda depresyon belirti düzeyine bağlı olarak yeniden yaşarcasına hatırlama ve duygusal aşırılaştırma düzeyinin artması, duygu düzenleme süreçleri açısından ilgi çekici bir bulgudur. Elde edilen bu bulgular, otobiyografik bellek süreçleri çerçevesinde yürütülen tartışmalara katkı sunabileceği gibi psikolojik sağaltım uygulamaları çerçevesinde ayrıca değerlendirilmesi gereken hususlar içermektedir.

KAYNAKLAR

- Bluck S. Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory* 2003; 11(2): 113-123.
- Conway MA, Rubin DC. The structure of autobiographical memory. In: *Theories of memory*, Collins AF, Gathercole SE, Conway MA, Morris PE, eds. Hove: Lawrence Erlbaum Associates, 1993; 32: 103-137.
- Holland AC, Kensinger EA. Emotion and autobiographical memory. *Phys Life Rev* 2010; 7: 88-131.
- Birrer E, Michael T, Munsch S. Intrusive images in PTSD and in traumatised and non-traumatised depressed patients: A cross-sectional clinical study. *Behav Res Ther* 2007; 45(9): 2053-2065.
- Brittlebank AD, Scott J, Williams JMG, Ferrier IN. Autobiographical memory in depression: State or trait marker? *Br J Psychiatry* 1993; 162: 118-121.
- Patel T, Brewin CR, Wheatley J, Wells A, Fisher P, Myers S. Intrusive images and memories in major depression. *Behav Res Ther* 2007; 45(11): 2573-2580.
- Newby JM, Moulds ML. Negative intrusive memories in depression: The role of maladaptive appraisals and safety behaviours. *J Affect Disord* 2010; 126(1-2): 147-154.
- Park RJ, Goodyer IM, Teasdale JD. Categorical overgeneral autobiographical memory in adolescents with major depressive disorder. *Psychol Med* 2002; 32(2): 267-276.
- Starr S, Moulds ML. The role of negative interpretations of intrusive memories in depression. *J Affect Disord* 2006; 93(1-3): 125-132.
- Kaya-Kızılöz B, Altan-Atalay A. Otobiyografik bellek ve psikopatoloji. *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğin psikolojisi içinde*, Gülgöz BE, Öner S eds. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2018: 221-241.
- Werner-Seidler A, Moulds ML. Autobiographical memory characteristics in depression vulnerability: Formerly depressed individuals recall less vivid positive memories. *Cogn Emot* 2011; 25(6): 1087-1103.
- Talarowska M, Berk M, Maes M, Gaflecki P. Autobiographical memory dysfunctions in depressive disorders. *Psychiatry Clin Neurosci* 2016; 70: 100-108.
- Bromet E, Andrade LH, Hwang J, Sampson NA, Alonso J, de Girolamo G ve ark. Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Med* 2011; 9.
- Gotlib IH, Joormann J. Cognition and depression: current status and future directions. *Annu Rev Clin Psychol* 2010; 6(1): 285-312.
- Watts FN, Dalgleish T, Bourke P, Healy D. Memory deficit in clinical depression: Processing resources and the structure of materials. *Psychol Med* 1990; 20(2): 345-349.
- Lemogne C, Piolino P, Friszer S, Claret A, Girault N, Jouvent R ve ark. Episodic autobiographical memory in depression: Specificity, auto-noetic consciousness, and self-perspective. *Conscious Cogn* 2006; 15(2): 258-268.
- Lloyd GG. Effect of depression on the speed of recall of pleasant and unpleasant experiences. *Psychol Med* 1975; 5(2): 173-180.
- Clark DM, Teasdale JD. Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences. *J Abnorm Psychol* 1982; 91(2): 87-95.
- Diener E, Larsen RJ, Emmons RA. Person × Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *J Pers Soc Psychol* 1984; 47(3): 580-592.
- Nelson RE, Craighead WE. Selective recall of positive and negative feedback, self-control behaviors, and depression. *J Abnorm Psychol* 1977; 86(4): 379-388.
- Eigenhuis E, Seldenrijk A, van Schaik A, Raes F, van Oppen P. Feasibility and effectiveness of memory specificity Training in depressed outpatients: A Pilot Study. *Clin Psychol Psychother* 2017; 24(1): 269-277.
- Köhler CA, Carvalho AF, Alves GS, McIntyre RS, Hyphantis TN, Cammarota M. Autobiographical Memory disturbances in depression: A novel therapeutic target? *Neural Plast* 2015.
- Kuyken W, Dalgleish T. Autobiographical memory and depression. *Br J Clin Psychol* 1995; 34(1): 89-92.
- Williams JMG, Broadbent K. Autobiographical memory in suicide attempters. *J Abnorm Psychol* 1986; 95(2): 144-149.
- Anderson RJ, Goddard L, Powell JH. Reduced specificity of autobiographical memory as a moderator of the relationship between daily hassles and depression. *Cogn Emot* 2010; 24(4): 702-709.
- Hermans D, Engelen U, Grouwels L, Joos E, Lemmens J, Pieters G. Cognitive confidence in obsessive-compulsive disorder: Distrusting perception, attention and memory. *Behav Res Ther* 2008; 46(1): 98-113.
- Kuyken W, Howell R, Dalgleish T. Overgeneral autobiographical memory in depressed adolescents with, versus without, a reported history of trauma. *J Abnorm Psychol* 2006; 115(3): 387-396.
- Kleim B, Ehlers A. Reduced autobiographical memory specificity predicts depression and posttraumatic stress disorder after recent trauma. *J Consult Clin Psychol* 2008; 76(2): 231-242.
- Mansell W, Lam D. A preliminary study of autobiographical memory in remitted bipolar and unipolar depression and the role of imagery in the specificity of memory. *Memory* 2004; 12(4): 437-446.
- Sumner JA, Griffith JW, Mineka S. Overgeneral autobiographical memory as a predictor of the course of depression: A meta-analysis. *Behav Res Ther* 2010; 48(7): 614-625.
- Joormann J, Siemer M, Gotlib IH. Mood regulation in depression: differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *J Abnorm Psychol* 2007; 116(3): 484-490.
- Robinaugh DJ, McNally RJ. Autobiographical memory for shame or guilt provoking events: Association with psychological symptoms. *Behav Res Ther* 2010; 48(7): 646-652.
- Rottenberg J, Joormann J, Brozovich F, Gotlib IH. Emotional intensity of idiographic sad memories in depression predicts symptom levels 1 year later. *Emotion* 2005; 5(2): 238-242.
- Williams JMG, Barnhofer T, Crane C, Hermans D, Raes F, Watkins E ve ark. Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychol Bull* 2007; 133: 122-148.
- Pyszczynski T, Hamilton JC, Herring FH, Greenberg J. Depression, Self-Focused attention, and the negative memory bias. *J Pers Soc Psychol* 1989; 57(2): 351-357.

36. Watkins E, Teasdale JD, Williams RM. Decentring and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychol Med* 2000; 30(4): 911-920.
37. Dalgleish T, Golden AMJ, Barrett LF, Au Yeung C, Murphy V, Tchanturia K ve ark. Reduced specificity of autobiographical memory and depression: The role of executive control. *J Exp Psychol Gen* 2007; 136(1): 23-42.
38. Sumner JA, Mineka S, Adam EK, Craske MG, Vrshek-Schallhorn S, Wolitzky-Taylor K ve ark. Testing the CaR-FA-X model: Investigating the mechanisms underlying reduced autobiographical memory specificity in individuals with and without a history of depression. *J Abnorm Psychol* 2014; 123(3): 471-486.
39. Sarp N, Tosun A. Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyat Güncel Yaklaşımlar* 2011; 3(3): 446-465.
40. Berntsen D, Rubin DC. The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behav Res Ther* 2006; 44(2): 219-231.
41. Rubin D, Berntsen D, Johansen MK. A memory based model of posttraumatic stress disorder: Evaluating basic assumptions underlying the PTSD Diagnosis. *Psychol Rev* 2008; 115: 985-1011.
42. Walker WR, Skowronski JJ, Thompson CP. Life is pleasant - and memory helps to keep it that way! *Rev Gen Psychol* 2003; 7(2): 203-210.
43. Moore SA, Zoellner LA. Overgeneral autobiographical memory and traumatic events: An evaluative review. *Psychol Bull* 2007; 133(3): 419-437.
44. Boals A, Schuettler D. A double-edged sword: Event centrality, PTSD and posttraumatic growth. *Appl Cogn Psychol* 2011; 25(5): 817-822.
45. Boelen PA. A prospective examination of the association between the centrality of a loss and post-loss psychopathology. *J Affect Disord* 2012; 137(1-3): 117-124.
46. Roland AG, Currier JM, Rojas-Flores L, Herrera S. Event centrality and posttraumatic outcomes in the context of pervasive violence: A study of teachers in El Salvador. *Anxiety Stress Coping* 2014; 27(3): 335-346.
47. Schuettler D, Boals A. The path to posttraumatic growth versus posttraumatic stress disorder: Contributions of event centrality and coping. *J Loss Trauma* 2011; 16(2): 180-194.
48. Blaney PH. Affect and Memory: A Review. *Psychol Bull* 1986; 99(2): 229-246.
49. Er N, Yaşın F. Otobiyografik bellek işlevleri ölçeğinin (OBIÖ) geliştirilmesi. *Türk Psikol Yaz* 2016; 19(37): 60-72.
50. Werner-Seidler A, Moulds ML. Mood repair and processing mode in depression. *Emotion* 2012; 12(3): 470-478.
51. Boyacıoğlu I. **Öztanımlayıcı** anıların fenomenolojik özelliklerinde cinsiyete bağlı farklılıklar. *Psikol Çalışmaları Derg* 2015; 35(1): 1-4.
52. Boals A. Events that have become central to identity: Gender differences in the centrality of events scale for positive and negative events. *Appl Cogn Psychol* 2010; 24(1): 107-121.
53. Boyacıoğlu I, Akfırat S, Yılmaz AE. Gender differences in emotional experiences across childhood, romantic relationship, and self-defining memories. *J Cogn Psychol* 2016; 137-150.
54. Zaragoza Scherman A, Salgado S, Shao Z, Berntsen D. Event centrality of positive and negative autobiographical memories to identity and life story across cultures. *Memory* 2015; 23(8): 1152-1171.
55. Boyacıoğlu I, Aktaş Ç. Olayların merkeziliği ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikol Yaz* 2018; 21(41): 17-26.
56. Boyacıoğlu I, Akfırat S. Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: The Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire. *Memory* 2015; 23(7): 1070-1092.
57. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry* 1961; 4(6): 561-571.
58. Hisli N. Beck depresyon envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikol Derg* 1988; 22(5): 118-122.
59. Talarico JM, Labar KS, Rubin DC. Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Mem Cognit* 2004; 32(7): 1118-1131.
60. Joormann J, Yoon KL, Zetsche U. Cognitive inhibition in depression. *Appl Prev Psychol* 2007; 12(3): 128-139.
61. Bernard JD, Whittles RL, Kertz SJ, Burke PA. Trauma and event centrality: Valence and incorporation into identity influence well-being more than exposure. *Psychol Trauma-Us* 2015; 7(1): 11-17.
62. Berntsen D, Rubin DC. When a trauma becomes a key to identity: Enhanced integration of trauma memories predicts posttraumatic stress disorder symptoms. *Appl Cogn Psychol* 2007; 21: 417-431.
63. Boyraz FU, Er N. Alzheimer ve depresyon tanılı gruplar ile normal örnekleme, kişisel ve toplumsal olaylara ilişkin otobiyografik bellek özellikleri. *Türk Psikol Derg* 2007; 22(60): 45-64.
64. Joormann J, Siemer M. Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: difficulties in repairing sad mood with happy memories? *J Abnorm Psychol* 2004; 113(2): 179-788.
65. Joormann J, Siemer M, Gotlib IH. Mood regulation in depression: differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *J Abnorm Psychol* 2007; 116(3): 484-490.
66. Er N, Hoşrik E, Ergün H, Şerif M. Duygu durum değişimlerinin otobiyografik bellek üzerindeki etkileri. *Türk Psikol Derg* 2008; 23(62): 1-16.