

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Derleyenler: Sami Gülgöz, Berivan Ece, Sezin Öner

Hayatı Hatırlamak

Otobiyografik Belleğe Bilimsel Yaklaşımlar



Hayatı Hatırlamak Derleyenler: Sami Gülgöz, Berivan Ece, Sezin Öner





Hayatı Hatırlamak: Otobiyografik Belleğe Bilimsel Yaklaşımlar
Derleyenler: Sami Gülgöz, Berivan Ece, Sezin Öner

Yayına hazırlayan: Barış Cezar
Düzeltili: Hülya Hatipoğlu
Kitap ve kapak tasarımı: Gökçen Ergüven
Ön ve arka kapak fotoğrafları: pxhere.com sitesinden alınmış ve Creative Commons CCo kapsamında kullanılmıştır.

© Türkçe yayın hakları: Koç Üniversitesi Yayınları, 2018
1. baskı: İstanbul, Ağustos 2018

Bu kitabın yazarları, eserin kendi orijinal yaratımları olduğunu ve eserde dile getirilen tüm görüşlerin kendilerine ait olduğunu, bunlardan dolayı kendilerinden başka kimsenin sorumlu tutulamayacağını, eserde üçüncü şahısların haklarını ihlal edebilecek kısımlar olmadığını kabul ederler.

Baskı: A4 Ofset Sertifika No: 12168
Otosanayi Sitesi, Donanma Sk. No: 16 Seyrantepe/İstanbul +90 212 281 64 48

Koç Üniversitesi Yayınları Sertifika no: 18318
Rumelifeneri Yolu 34450 Sarıyer/İstanbul +90 212 338 1000
kup@ku.edu.tr • www.kocuniversitypress.com • www.kocuniversitesi yayinlari.com

Koç University Suna Kırac Library Cataloging-in-Publication Data

Hayatı hatırlamak : otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar / Derleyenler : Sami Gülgöz, Berivan Ece, Sezin Öner ; yayına hazırlayan Barış Cezar.-- İstanbul : Koç Üniversitesi, 2018.

280 pages ; 16,5x24 cm.-- Koç Üniversitesi Yayınları ; 179. Psikoloji.

ISBN 978-605-2116-67-8

1. Autobiographical memory. 2. Memory. I. Gülgöz, Sami. II. Ece, Berivan. III. Öner, Sezin. IV. Cezar, Barış. V. Title.

BF378.A87 H39 2018

Hayatı Hatırlamak

Otobiyografik Belleğe Bilimsel Yaklaşımlar

DERLEYENLER: SAMİ GÜLGÖZ, BERİVAN ECE, SEZİN ÖNER



İçindekiler

Önsöz	9
Sami Gülgöz, Berivan Ece ve Sezin Öner	
BİRİNCİ BÖLÜM	13
Otobiyografik Bellek: Tanımı ve Temel Kavramlar	
Sami Gülgöz	
İKİNCİ BÖLÜM	27
Otobiyografik Bellek Araştırmalarında Kullanılan Yöntemler ve Metodolojik Gelişmeler	
Burcu Demiray	
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	51
Nasıl Hatırlarız, Nasıl Unuturuz: Kuramsal Yaklaşımlar	
Tuğba Uzer	
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	71
Neden Hatırlıyoruz? Neden Unutuyoruz?	
Otobiyografik Belleğe İşlevsel Bakış	
Sezin Öner	
BEŞİNCİ BÖLÜM	89
Otobiyografik Anıların Yaşam Boyu Dağılımı: Yaşamımızın Hangi Dönemlerini Daha Çok Hangilerini Daha Az Hatırlıyoruz?	
Berivan Ece	
ALTINCI BÖLÜM	107
Mercek, Süzgeç, Pencere: Otobiyografik Bellekte Kültür ve Dil	
Çağla Aydın	
YEDİNCİ BÖLÜM	129
İstemsiz Hatırlama	
Bilge Göz ve Pınar Ersoy	
SEKİZİNCİ BÖLÜM	147
Otobiyografik Bellekte İmgelem Perspektifi	
Ezgi Aytürk	

DOKUZUNCU BÖLÜM	165
Otobiyografik Bellekle Zamanda Zihinsel Yolculuk	
Müge Özbek	
ONUNCU BÖLÜM	185
Anıları Zihinde Canlandırma	
Ezgi Mamus ve Dilay Z. Karadöller	
ON BİRİNCİ BÖLÜM	201
Bağlanma ve Hatırlama: Benlik, Duygu ve Dikkat Süreçlerinin Rolü	
İnci Boyacıoğlu	
ON İKİNCİ BÖLÜM	221
Otobiyografik Bellek ve Psikopatoloji	
Burcu Kaya-Kızıloğ ve Ayşe Altan-Atalay	
ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	243
Kişisel ve Toplumsal Bellek	
Aysu Mutlutürk, Ayşecan Boduroğlu ve Ali İ. Tekcan	
Katkıda Bulunanlar	265
Dizin	269

Resim Listesi

- 22 **ŞEKİL 1.1** Hatırlanan olayların yaşandıkları yaşa göre tipik bir dağılımı.
- 38 **ŞEKİL 2.1** iEAR uygulaması.
- 41 **ŞEKİL 2.2** Narrative Clip 2 (<http://getnarrative.com/>).
- 100 **ŞEKİL 5.1** İpucu kelime yöntemiyle toplanan anıların manipölasyon öncesi ve sonrası yaşam boyu dağılımı.
- 100 **ŞEKİL 5.2** Önemli olaylar yöntemiyle toplanan anıların, manipölasyon öncesi ve sonrası yaşam boyu dağılımı.
- 119 **ŞEKİL 6.1** Toplumsal olayların hatırlanmasının ülkelere göre yaşam boyu dağılımı.
- 177 **ŞEKİL 9.1** Zamanda zihinsel yolculuk, insanlar ile diğer canlılar için ve yetişkinler ile çocuklar için farklı niceliklere sahiptir. Bunun sebebinin farklı uzunluklardaki kişisel zaman algıları olduğu savunulmuştur. Görsel, Berntsen'den (2009) uyarlanmıştır.
- 250 **ŞEKİL 13.1** Kişisel anı ve toplumsal olayların hatırlanma eğrileri.
- 252 **TABLO 13.1** En önemli olarak belirtilen ilk 10 olay ve belirtilme yüzdeleri
- 253 **ŞEKİL 13.2** En sık hatırlanan ilk 2 ve kalan 8 olayın hatırlanma eğrileri

Hatırlamak ve unutmak gündelik yaşantımızda en çok kullandığımız sözcüklerdendir. Yaşadıklarımızı hatırlamak, bize nerede yaşadığımızı, geçmişte neler yaptığımızı, kimlerle nasıl ilişkilerimiz olduğunu, kısaca kim olduğumuzu hatırlatır. Psikoloji alanında yaşadıklarımızı hatırlamayı inceleyen bilimsel araştırmalara, kişinin kendi yaşam öyküsünü içermesinden dolayı, otobiyografik bellek araştırmaları adı veriliyor.

Aarhus Üniversitesi'nde bulunan otobiyografik bellek araştırmaları merkezi tarafından belli aralıklarla bu konuda çalışan araştırmacıların bir araya geldiği bir konferans düzenlenir. Bu kitaba katkıda bulunan araştırmacılar çeşitli zamanlarda bu konferansa katılmışlardır. 2010 yılındaki konferansta Türkiye'den hatırı sayılır oranda katılımcı olduğunu gördüğümüzden beri laboratuvar toplantılarımızda bu araştırmacıların katkıda bulunabileceği bir kitap yazma fikri ara ara gündeme geldi. Sonunda yine böyle bir toplantıda bu fikri hayata geçirmeye karar verdik ve otobiyografik bellek alanında çalışmalar yaptığını bildiğimiz tüm araştırmacılarla iletişime geçtik. Meslektaşlarımızın da böyle bir kitabın hazırlanmasına olumlu yaklaşması sonucu yazabileceğimiz konu başlıklarını belirledik ve çalışmalara başladık. Böylece yaklaşık iki yıllık bir sürecin sonunda otobiyografik bellek konusunu birçok yönüyle ele alan ve hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan araştırmaları harmanlayıp okuyucuya sunan bu kitap ortaya çıktı. Çoğu genç ve alanda en yeni ve en güncel araştırmaları yürütmekte olan yazarların ürünü olan bu kitapla bir yandan konuya ilgi duyan ama uzman olmayan kişilere hitap etmek, bir yandan da akademik ortamlarda kullanılabilecek bilimsel açıdan sağlam bir içeriği öğrencilere ve araştırmacılara sunmak istedik.

Kitabımız on üç bölümden oluşuyor. Her bölüm otobiyografik belleğin farklı bir yönünü ele alıyor. Giriş niteliğindeki ilk bölüm okuyucuya otobiyografik bellek hakkında genel bir bilgi verip diğer bölümlerin daha kolay anlaşılması için bir altyapı sunuyor. İkinci ve üçüncü bölümler ağırlıklı olarak akademik tartışmalara yer veriyor: İkinci bölümde otobiyografik bellek araştırmalarında kullanılan araş-

tırma yöntemleri ve bu alandaki gelişmeler ele alınırken, üçüncü bölümde nasıl hatırladığımız ve nasıl unuttuğumuza dair kuramsal yaklaşımlar anlatılıyor.

Yaşadığımız olayları hatırlamanın çeşitli işlevleri vardır. Dördüncü bölüm okuyucuyu otobiyografik belleğin temel işlevleriyle tanıştırmayı hedefliyor. Hatırlamanın işlevlerine dair araştırma sonuçları kadar, hatırlamanın kişilerin yaşıyla olan ilişkisi de ilginç sonuçlar vermektedir. Beşinci bölüm hayatımızın en çok hangi dönemlerinden anılar hatırladığımızı veya unuttuğumuzu olası kuramsal açıklamalarıyla beraber ele alıyor. Öte yandan yaşanan olaylar belirli bir kültürel ortamda ve belirli bir dilde yaşanıp yine bir dil aracılığıyla anlatılıyor. Altıncı bölüm de da kültürler arası ve diller arası farklılıkların otobiyografik bellekteki hatırlama süreçleriyle olan ilişkisini konu ediniyor.

Her ne kadar hatırlama sözcüğü her iki anlamda da kullanılsa da bir olayı hatırlamak bazen kendi istek ve çabamızın bir sonucuyken bazen de olaylar aklımıza bilinmeyen bir nedenden dolayı gelebiliyor. Yedinci bölüm istemsiz olarak hatırladığımız anıları ve bu anıların özelliklerini ele alıyor. Yaşadığımız olayları hatırlarken kimi zaman olayı yaşayan kişinin yani kendi perspektifimizden, kimi zaman da sanki dışarıdan izleyen biri gibi hatırlıyoruz. Sekizinci bölüm de anılarımızı hangi perspektiften, başka bir deyişle, kendi gözümüzden mi yoksa üçüncü bir şahsın gözünden görür gibi mi hatırladığımıza odaklanıyor. Hatırlamanın başka özellikleri de vardır. Hatırlamak adeta zamanda zihinsel bir yolculuk yapma duygusu yaşatırken, imgeleme sistemlerimiz de devreye girerek olayları yeniden bize yaşatır. Dokuzuncu ve onuncu bölümler sırasıyla zamanda zihinsel olarak yolculuk yapmayı ve anılarımızı zihnimizde canlandırmayı konu alıyor.

Yaşadığımız olayların hatırlanması kültürel bir ortamda yer aldığı gibi bazı bireysel özelliklerden de etkilenmektedir. Bununla ilgili olarak on birinci bölümde okuyucuya otobiyografik bellek süreçleri ve bağlanma ve arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar ve sonuçları, on ikinci bölümde de bu süreçlerin psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkisine dair bulgular sunuluyor. Son bölümde ise hatırlanan olayların sadece bireysel olarak yaşanan olaylar olmamasından ve toplumsal olarak paylaşılan olayların da bireylerin belleğinde yer etmesinden yola çıkarak toplumsal olayların hatırlanması ve toplumsal olaylara dair bellek süreçlerinin kişisel olaylara dair bellek süreçleriyle yani otobiyografik bellekle ilişkisi anlatılıyor.

Teknoloji, bilim ve araştırma çağında yaşadığımız için günümüz şartlarında güncel bir kitap yazmak neredeyse imkânsız hale geldi. Kitabımız yayımlanana kadar bile sizlere sunduğumuz araştırmalara ve bulgulara birçok yeni çalışma ve sonuç eklenecek. Bizim hedefimiz, otobiyografik bellek üzerine en azından şu ana

kadar yapılmış olan araştırmaları toplamak ve herkesin okuyabileceği bir dille tek bir kitapta okuyucuya sunmak oldu. Dil konusundaki en önemli zorluklar, konuyla ilgili terimlerin henüz Türkçede tam olarak yerleşmemiş olması ve bazı terimlerin genel toplumun aşına olmadığı sözcükleri içermesidir. Daha önce belirttiğimiz gibi, kitabımızın en önemli özelliklerinden biri hedef kitlesinin sadece akademisyenler veya araştırmacılar olmamasıdır. Bu nedenle kitabı bellek süreçlerine meraklı olan ve bu konuda bilgi sahibi olmak isteyen herkesin kolaylıkla okuyabileceği bir dille yazmaya çalıştık. Bu noktada otobiyografik belleğin kişisel anılarımızdan oluşması ve dolayısıyla günlük hayatın bir parçası olması büyük avantaj sağladı. Bu ve benzeri kitapların kullanılan terimlerde birlik oluşmasına yarayacağını umuyoruz.

Bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen herkese, özellikle değerli katkılarından dolayı yazarlara, titiz çalışması ve düzeltmeleri için editörümüz Barış Cezar'a ve Koç Üniversitesi Yayınları ekibine çok teşekkür ederiz.

Otobiyografik Bellek: Tanımı ve Temel Kavramlar

SAMI GÜLGÖZ

Birinci sınıfa başladığınız gün gözünüzün önüne geliyor mu? Öğretmeninizin yüzü, sesi, tahtadaki yazısı aklınızda canlanıyor mu?

Bir süre önce yaşadığınız şehirde önemli bir olay olduysa, siz o olay sırasında nerede olduğunuzu, yanınızda kimler olduğunu, olayı nasıl duyduğunuzu hatırlıyor musunuz?

Peki, ailenizle yediğiniz son bayram yemeği neredeydi, hangi tarihteydi? Sofrada kimler vardı? Kim nereye oturmuştu? Konuşulanları, yenen yemeği hatırlıyor musunuz?

Otobiyografik bellek, bireylerin kendi yaşadıklarından hatırladıkları olayların bütünü anlatmak için kullanılan terimdir. Uzun süreli bellek olarak anılan belleğin bir parçasıdır. Uzun süreli bellek kavramı, insan hafızasının nasıl yapılandırıldığı veya nasıl çalıştığına dair kuramlarda yüz yılı aşkın bir süredir değişik şekillerde ve biraz farklı terminolojilerle karşımıza çıkar. Uzun süreli bellek, doğumdan sonra öğrendiğimiz tüm bilgilerin ve yaşadığımız tüm deneyimlerin depolandığı yer olarak düşünülür. Ancak her öğrenilmeye çalışılan bilgi veya her deneyim oraya yerleştirilmez ve yerleştirilenler de daha sonra kaybolabilir.

Uzun Süreli Belleğin Bölümleri: Semantik ve Episodik Bellek

Uzun süreli belleğe ilişkin araştırma bulguları incelendiğinde, uzun süreli bellek kapsamında birbirleriyle ilişki içinde ama kısmen bağımsız çalışan iki yapının olduğu izlenimi doğar. Bu yapıları, hatırlamak ve bilmek sözcükleriyle de ayırbiliriz. Bazı şeyleri hatırladığımızı söylesek de, aslında yaptığımız hatırlamaktan ziyade bilmektir. Örneğin Tayland'ın başkenti neresidir sorusuna cevap ararken, bir bilgiyi zihnimizde depolandığı yerden çekmeye çalışırız. Başarılı bir biçimde çektiğimizde cevabı biliriz. Hatırlayamadığımızı söylediğimizdeyse, o bilginin aslında belleğimizde olduğunu biliriz ancak bir nedenden dolayı o sırada erişemeyiz.

Bilginin belleğimizde olmadığını düşündüğümüzdeyse, bilmediğimizi söyleriz. Tayland'ın başkenti, Ahmet Hamdi Tanpınar'ın kim olduğu, “müskülpesent” kelimesinin ne anlama geldiği, Türkiye'nin ilk cumhurbaşkanının kim olduğu, “Bir Derdim Var” şarkısının hangi gruba ait olduğu, annemizin adı gibi, bilgi olarak tanımlayabileceğimiz bellek içeriklerini kapsayan yapıya semantik (anlamsal) bellek adını veriyoruz (Tulving, 1991).

Uzun süreli belleğin semantik bellekten farklılaşan diğer yapısına da episodik (öyküsel) bellek diyoruz. Episodik bellekse, daha çok hatırlamak fiiliyle tanımlanabilecek bir yapıya sahip. Tayland'ın başkenti sorulduğunda, bizim o şehre yaptığımız ziyareti veya Tayland'ın başkentinin neresi olduğunu nasıl öğrendiğimizi hatırlamaya başlıyorsak, bu daha çok, yaşadığımız olayların bir kaydını koruyan episodik bellek mekanizmalarının sonucudur. Semantik bellek ile episodik bellek arasındaki ayrım değişik araştırma yöntemleriyle gösterilmiştir. Bu ayrım sadece kavramsal değil, aynı zamanda beyin yapısında da etkili olan bir ayrımdır (Moscovitch vd, 2005; Vargha-Khadem vd, 1997; Tulving, 2002). Örneğin bazı beyin hasarlarına bağlı amnezilerde, kişiler yeni bilgi edinebilirken bu bilgileri edindiklerini hatırlamazlar. Yani semantik belleklerine yeni bilgiler ekleyebilirken, bu eklemeye neden olan olayın herhangi bir kaydı bulunamaz.

Otobiyografik Bellek

Otobiyografik bellekse, adından da anlaşılacağı gibi, kişinin kendi yaşamını oluşturan, kendi benliğiyle bağlantılı olayları hatırlamasıdır. Farklı araştırmacıların otobiyografik bellek tanımları arasında bazı farklılıklar ortaya çıkabiliyor. Örneğin, bazı araştırmacılar (Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003; Tulving, 1972) otobiyografik belleğin sadece yaşanan olayların hatırlanması olduğunu söylerken, başka araştırmacılar da (Baddeley, 2012; Butters ve Cermak, 1986; Kopelman vd, 1989) hem olayları hem de kendimize dair bilgiyi kapsadığını öne sürer. Otobiyografik bellek konusunu çocuk gelişimi odağından çalışan bazı araştırmacılar da (Fivush, 2012; Nelson, 1993), bireyin yaşam öyküsü kavramını kullanarak, bu yaşam öyküsüne dahil olabilecek tüm olay ve bilgilerin otobiyografik belleğin bir parçası olduğunu söylerler. Biz kendi araştırmalarımızda (Ece ve Gülgöz, 2017; Öner ve Gülgöz, 2017; Öner ve Gülgöz, 2016), otobiyografik belleğin episodik belleğin bir alt yapısı olduğu, fakat episodik bellekteki olayların hatırlanması esnasında semantik bellekteki bilgiyle etkileşerek oradan beslendiği ve semantik belleğe bilgi sağladığı düşüncesiyle hareket etmekteyiz.

Çeşitli deneyimleri yaşarken olay hakkında belleğimize kodladıklarımız, halihazırda semantik bellekte bulunan bilgilerin dışında kalanlardır. Semantik bel-

leğimizdeki bilginin kodlanması gerekmediği için, olayın kendine özgü farklı özelliklerinin kodlanması yeterli olacaktır. Örneğin, iki ay önce ailemle gittiğim bir lokantada sandalyeye oturduğumu hatırlamam gerekmez; bu bilgi, benim genel dünya bilgimin yer aldığı semantik bellekte zaten vardır ve ayrıca kodlanması bir yarar sağlamaz. Daha sonra ben bu bilgiyi kullanarak, o akşam sandalyede oturduğumu gözümün önüne getirebilirim. Böylece, gerçekte hatırlamadığımız ayrıntıların boşlukları, yaşadığımız olayın hatırlanması sırasında semantik bellekteki bilgiler sayesinde doldurulur ve biz de, hatırlama sırasında bu ayrıntıları gerçekten hatırlıyormuşuz gibi hissedebiliriz.

Bazen de yaşadığımız olaylar zaman içinde semantik belleğin bir parçası haline gelebilir. Öyle ki, biz o olayı yaşadığımızı biliriz ama hatırlamakta sorun yaşarız. Örneğin, küçükken geçirdiğim bir kazayı, kazadan sonraki günlerde episodik belleğimde hatırlarım; daha sonra zaman içinde bu olayın duyuşal içerikleri silleştikçe, yani artık yaşadıklarım gözümde canlanmadıkça ve ben aynı sıkıntıyı hissetmedikçe, bu artık sadece yaşadığımı bildiğim ama hatırlayamadığım bir olay haline gelir. Kimi durumdaysa, bu durumun aksine, yaşadığımız olayı çok kez anlatırız ve zaman içinde olay sürekli aynı sözcükleri kullanarak aynı biçimde anlattığımız bir öykü yapısına bürünür. Bu durumda artık biz yaşadığımız olayı değil de, anlattığımız öyküyü hatırlamaya başlarız. Bu durum, yaşadığımız bir olayın hatırlanmaktan bilinmeye dönüşmesi durumudur. Buna semantikleşme adını veriyoruz (Habermas vd, 2013). Birçok kez başımızdan geçen gülünç olayları anlatırken, hatırladığımız olayları değil de, semantikleşmiş olayları anlatırız; hatta artık olayları nasıl anlatırsak insanları daha çok güldürebileceğimizi de öğrenmiş olduğumuz için, anekdot hep aynı biçimde anlatılan bir öyküye dönüşür.

Otobiyografik Belleğin Özellikleri

Bellek alanındaki önemli araştırmacılardan Tulving (1985), otobiyografik hatırlamayı diğer hatırlamalardan ayıran önemli yönlerden birinin, kendiliğini bilme farkındalığı (*autonoetic awareness*) olduğunu söyler. Kendiliğini bilme farkındalığı kavramı, kişinin hatırladığı olaylarda, o olayı deneyimleyen varlığın kendisi olduğuna dair bir farkındalığa işaret eder. Yani otobiyografik olayların hatırlanmasında kişi, kendisinin, geçmiş bir zamanda o olayı yaşayan kişi olduğunu duyumsar. Geçmişteki olayı deneyimleyen kişinin kendisi olduğu farkındalığı, o olayın olduğunu bilmek ile olayı hatırlamak arasındaki, yani semantik ile episodik bellek arasındaki ayrımın en önemli yönüdür. Kendini bilme farkındalığının, bu ayrımdan başka, kişilerin gerçekten yaşadıkları olaylar ile hayal ettikleri veya rüyalarında

gördüklerini birbirinden ayırma işlevi de vardır. Hayal edilen veya rüyada görülen olayların hatırlanmasında bu tür bir farkındalığın olmadığı düşünülür.

Otobiyografik hatırlamada görülen en önemli özellikler, aynı zamanda bu kendini bilme farkındalığını ortaya çıkaran özelliklerdir (Conway, 1996). Bunların başlıcalarından biri, otobiyografik hatırlama sırasında, geçmişte yaşanan olayı yeniden yaşıyormuş gibi olmaktır. Öyle ki, bir olayı yaşarken hissedilen heyecan, ürperme veya öfke, olayı hatırlarken aynen olay anındaki kadar yoğun hissedilebilir. Bazı araştırmacılar bunu zamanda geriye dönme olarak da tanımlar. Kişi adeta zamanda yolculuk edip o güne geri dönmekte ve o gün yaşadıklarını tekrar yaşamaktadır.

İkinci bir özellik, hatırlama sırasında, olaya ilişkin imgelerin canlanmasıdır. Bu imgeler çoğunlukla görsel imgelerdir. Olayın yaşandığı sırada görülenlerle birebir olmasa da, hatırlandığı şekliyle kişinin gözünün önünde canlanır. Örneğin bir doğum günü kutlamasını hatırlarken, gelen pasta, etraftaki insanlar, pastadaki mumların söndürülüşü gözümüzün önünde canlanabilir. Görsel imgeler ağırlıkta olsa da, insanların bellek mekanizmaları diğer duyuyla bağlantılı imgeleri de kullanır. Doğum günü kutlamasını hatırlarken gözümüzün önünde canlanan görüntülerin yanı sıra, söylenen doğum günü şarkısını yeniden duyar gibi olup, yenilen pastanın tadını alabiliriz. Bedensel imgeler de otobiyografik hatırlamanın bir parçasıdır. Örneğin, bir ayrılıştaki son kucaklaşmanın veya düşerken kaybedilen dengenin duysal olarak yeniden yaşanması, o olayların hatırlanmasının öğeleridir. Bütün bu duysal imgelerin yaşanması, ilk özellik olarak sözünü ettiğim yeniden yaşıyormuş gibi olma hissini destekleyen unsurlardır. Toplumlar arasında bazı ufak tefek farklılıklar olsa da, araştırmalarımızda, yeniden yaşıyormuş gibi olma hissini veren imge sistemlerinin, genel olarak görsel ve işitsel imgeler olduklarını gördük (Rubin, Schrauf, Gülgöz ve Naka, 2007).

Otobiyografik hatırlamanın üçüncü bir özelliği ise, hatırlanan olayın yaşanan olayın gerçek bir kopyası olarak algılanmasıdır (Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003). Kişi olayı hatırladığında bunun doğruluğundan nadiren şüphe duyar. Onun için hatırladıkları yaşadıklarının adeta video kayıt cihazıyla kayıt edilmiş kopyasıdır. Dolayısıyla, eğer aynı olayı kendisiyle birlikte yaşayan başkalarının hatırladıkları farklılıklar içeriyorsa, diğer kişilerin o olayı hatalı hatırladıklarını düşünür. Zihinde beliren görsel ve işitsel imgeler, hatırladıklarının gerçek olduğuna dair inancını pekiştirir.

Otobiyografik belleğin son önemli özelliği de, hatırlanan olayın bizzat kendimiz tarafından yaşandığına olan inancımızdır (Conway, 1996). Yani bunun bana bir başkasının anlattığı, bir şekilde okuduğum bir olay değil de, bizzat benim başım-

dan geçmiş bir olay olduğuna inanmam, onu otobiyografik belleğimin bir parçası haline getirir.

Bu özelliklere ilişkin vurgulanması gereken önemli bir nokta var. Bir olayın yeniden yaşanıyor gibi olma hissi, ona bağlı çeşitli duyuşsal imgeler, bunun gerçek olayın bir kopyası olduğu düşüncesi ve olayın bizzat yaşanmış bir olay olduğu inancı, otobiyografik belleği belirleyen özelliklerdir; ne var ki, bu özelliklerin bulunması, hatırlanan olayın gerçekten yaşanmış ve yaşandığı şekliyle hatırlanıyor olmasını gerektirmez. Yani, zihnimizde bir olayı tamamen bize anlatılanlardan kurmuş olabiliriz ve onu daha sonra, gerçek ve bizzat yaşanmış bir olay olarak hatırlayabiliriz. Biz yine de bu olayı otobiyografik bellekteki bir olay olarak inceleriz. Yaptığımız bir çalışmada (İkier, Tekcan, Gülgöz ve Küntay, 2003) kardeşlerin, özellikle de tek yumurta ikizlerinin, diğer kardeşin yaşadığı olayları kendi hatıraları olarak hatırladıklarını gördük. Örneğin 25 yaşlarındaki ikiz kardeşlerden, çocukluklarında anneannelerine bir bayram yemeğine gitmeden önce salıncakta sallanırken yeni elbiselerini yırtıp annelerinden azar işittiklerini ve başka bir elbise giymek durumunda kaldıklarını dinledik. Her iki kardeş de bunu kendi başından geçen bir olay olarak anlattı ve elbisenin rengi gibi en ufak ayrıntısına kadar aynı bilgileri verdi. Kuşkusuz kardeşlerden biri, olaya şahit olmuş veya defalarca dinlemiş olmanın sonucu olarak, olayı yırtılan kendi elbisesiymiş gibi hatırlamaktaydı. Birçoğumuzun belleğinde de çocukluğumuza ilişkin ailemizin bize anlatmış olduğu, ama hayal gücümüzün de yardımıyla zaman içinde gerçekten hatırladığımızı sandığımız olaylar vardır.

Otobiyografik Bellekteki Anı Türleri

Otobiyografik belleğimizde bulunan anıların hepsi kaza, elbise yırtılması, on sekiz yaş doğum günü kutlaması veya lise mezuniyeti gibi, sadece bir kere yaşanmış belirli olaylar olmayabilir. Bu tür belirli olayların yanı sıra, belleğimizde bir kereden fazla yaşamış olduğumuz, tekrarlanan olaylar da vardır. Balkonda yapılan pazar günü kahvaltıları, belli bir arkadaşla yaşanan tartışmalar, tatiller, bayram yemekleri, sinemaya gitmek gibi örnekler, değişen sıklıklarda yaşadığımız ve tekrar eden olaylardır. Bu olaylara dair hafızamızda olanlar, bu örneklerin birbirlerinden ayrılmasına izin vermeyebilir. Tekrarlanan olaylar hakkında daha genel bir olay örüntüsü hatırlarız. “Bir arkadaşla bir araya geldiğimiz zaman konu dönüp dolaşır siyasete gelirdi ve biz mutlaka tartışırdık,” diye tekrarlanan bir olayı hatırlayabilirim. Ama genel olay örüntülerinin içinde, özellikle hatırladığımız diğerlerinin arasından çeşitli ayrıntıları nedeniyle sıyrılan olaylar olabilir. Örneğin, “Bu arkadaşla biz hep tartışıp dururduk ama bir keresinde çok ağır bir söz söylemişti ve kendisiyle günlerce konuşmamıştım,” diyebiliriz.

Tekrarlanan olayları düşündüğümüzde, aslında pek çok durumda, bu olayların birbirlerinin tıpatıp aynısı olmadıklarını fark ederiz. Çok küçük ayrıntılarla birbirlerinden ayrılırlar da farklılıklar hep vardır. Her pazar günü öğleden sonra hep aynı sinemada film izlemeye giden bir çift, her seferinde aynı koltuklarda da otursalar, izledikleri film değişeceği için, bazı kereleler gülüp bazılarında üzülecekleri için, kimi filmi beğenip diğerlerini beğenmeyecekleri için, yaşadıkları olay hep aynı olmayacaktır. Öte yandan, bir kere yaşanmış belirli olaylar dediğimizde de, bu olayların tamamen benzersiz olaylar olduklarını söylemek mümkün değil. Bir kardeşi olup bu kardeşi bir kere evlenen kişi, bu olayı hatırladığında, belirli ve bir kere yaşanmış bir olayı hatırlayacaktır; ama gördüğü tek nikâh bu olmadığı için, diğer yaşadığı deneyimlerle ortak noktalar kaçınılmaz olarak olacaktır. Bu nedenle de, belirli ve bir kere yaşanmış olayların hatırlanmasında diğer benzeri deneyimlerin etkisi olabilir.

Bir kere yaşanmış olaylar ve tekrarlanan olaylar dışında, otobiyografik belleği oluşturan bir başka bileşen de, kişinin yaşadığı yaşamın dönemlerini hatırlama süreçleridir (Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003; Williams, 1996). Kendi yaşantımızın bazı zamanlarını ortak bir özelliğe dayanarak dönemlere ayırabiliriz. Üniversitedeki yıllarını genel bir dönem olarak düşünen kişi, o dönemdeki genel yaşam deneyimlerini, aldığı dersleri, katıldığı etkinlikleri, yaşadığı ilişkileri, yeni deneyimlerini, o döneme dair duygularını, hep o dönemin otobiyografik belleğinin bir parçası olarak hatırlayabilir. Hatta otobiyografik bellek araştırmacılarından Norman Brown (2016), insanların kendi otobiyografilerini bu tür dönemler halinde kodladıklarını, özellikle de savaş yılları, depremden sonraki yıllar gibi önemli toplumsal olayların da, bu tür dönemleri çerçevelediğini öne sürer. Kişilerin yaşamında yer alan bir kerelik belirli olaylar ile tekrarlanan olaylar da söz konusu dönemle örtüşebilir ve bu dönemin içinde yer alabilir.

Otobiyografik Olayları Hatırlama Biçimleri

Perspektif

Bellegimizdeki olayları hatırladığımızda, çoğu kez bu olayları yaşadığımız perspektiften hatırlarız. Yani biz hatırlarken de olayın içinde yer aldığımız şekilde hatırlar, etrafımızdaki kişi ve olaylar, olay sırasında bulunduğumuz yere göre kafamızda canlanır. Bu bizim birinci şahıs perspektifi ya da saha perspektifi dediğimiz bakış açısidir (Nigro ve Neisser, 1983; Robinson ve Swanson, 1993; Kuyken ve Moulds, 2009). Bazen de hatırlama sürecinde olaya dışarıdan bakar ve aslında o olayın ortasında yer alan kendimizi de, dışarıdan bakan birinin gözüyle izleriz. Yani, zihnimizdeki görüntü,

başkasının çektiği bir video kaydında kendimizin de içinde olduğu bir sahne biçimindedir. Daha ender deneyimlenen bu bakış açısına üçüncü şahıs perspektifi ya da gözlemci perspektifi adını veriyoruz. Bakış açıları bu şekilde değişmesi, olayların hatırlanmasındaki diğer özelliklerle de ilişkili olabilmektedir. Yaşadıklarımıza ilişkin hissettiğimiz duyguların yoğunluğu ve hatırladığımız ayrıntılar gibi hatırlama sırasında içinde bulunduğumuz koşullar, hangi perspektiften bakıldığından etkilenmektedir (Kuyken ve Moulds, 2009). Hatta perspektifin değiştirilmesinin, bu tür özellikleri değiştirmek için bir yöntem olarak kullanılabileceğine ilişkin bulgular da bulunmaktadır (Wallace-Hadrill ve Kamboj, 2016).

İstemsiz Hatırlama

Otobiyoğrafik bellek araştırmaları, ilk yıllarında, insanların kendileri hatırlamayı istediklerinde ya da birisi onlara soru sorduğunda hatırlamak durumunda kaldıkları olaylara yoğunlaşmıştı. Daha yakın zamanlarda birçok araştırmacı (örn., Berntsen, 1996, 1998; Mace, 2004), kişinin kendi isteği veya başkasının isteğiyle hatırladıklarının dışında kalan, belirgin bir neden olmaksızın hatırlanan olayları gündeme getirdiler. Örneğin gündelik yaşamda kendi başımıza otobüste yolculuk ederken aklımıza peş peşe gelen düşüncelerin arasında, daha önce yaşadığımız bir olayın hatırlanması da söz konusu olabilir. Bir başka örnek olarak da, bir yerin önünden geçerken birden yıllar önce o yerde yaşadığımız bir olayı hatırlamamız düşünülebilir. Bu tür hatırlamalara istemsiz hatırlama adını veriyoruz. Otobiyoğrafik bellek literatürüne görece geç giren istemsiz hatırlama çalışmaları, aslında psikolojinin yabancı olmadığı bir konuydu. Çağrışım ve hatırlama konusunda yazan birçok erken dönem bilim insanı bu konuyu gündeme getirmiştir. İlk akla gelen isimlerden Sigmund Freud (1920), her ne kadar kuramları artık bilimsel olarak doğrulanmıyorsa da, güvenilebileceğimiz bir gözlem olarak bilinçaltındaki olayların çeşitli durumlarda bilinç düzeyine çıkabildiklerinden söz etmiştir. Bellek konusunda ilk bilimsel çalışmaları yapmış olan Hermann Ebbinghaus (1885), Freud'dan 35 yıl kadar önce bilinçaltındaki anıların birdenbire ve ortada belirgin bir istem olmaksızın ortaya çıkabildiğini yazmıştır. İstemsiz bir biçimde insanın aklına gelen olayların, istemli bir biçimde hatırlanma süreçlerini etkilemeleri de söz konusudur. Çünkü bir olay hatırlandıkça, olaya ilişkin ayrıntılar da etkilenir.

Hatırlamanın Etkileri

Bir olayın hatırlanmasının etkilerinin tam olarak ne olacağı önceden tahmin edilmesi zor bir durumdur. Geçmişten bugüne gelen araştırmalarda, olayların tekrarının, bellekte daha güçlü bir yer edinmesini sağladığına dair bulgular mevcuttu. Kullanıldıkça gelişen bir kas örneğinde olduğu gibi, bellekteki bilgilerin de

kullanıldıkça, yani hatırlandıkça, daha kalıcı bir hale geldikleri düşünülmüştü. Fakat son yıllarda, özellikle de beyin görüntüleme yöntemlerinin araştırmalarda kullanılmasıyla ortaya çıkan bulgular, hatırlama sürecinin aynı zamanda hatırlanan bilginin belleğe yeniden yazılma süreci olduğunu göstermiştir (Dudai, 2002; Lee, 2008). Yeniden yazılmanın salt hatırlama olarak düşündüğümüz kavramdan farklı, belleğe yeniden yazılan bilginin her türlü değişime açık olabilmesidir. Yani belli bir olayı düşünürken ya da birisine anlatırken zihnimizde oluşan yeni imgeler, çağrışımlar veya başka kişilerin söyledikleri, bizim belleğimizde o ana kadar korunan yapıda değişiklik yaratabilir (Edelson vd, 2011). Bir olayı hatırladığımızda yanımızda bulunan ve aynı olayı bizimle birlikte yaşayan kişilerin de kendi belleklerinde bulunan ve bizim daha önce hatırlamadığımız bazı bilgileri dile getirmeleri durumunda, belleğe yeniden yazma sırasında, bu kişilerin anlattıkları bizim kendi hatırladıklarımızla karışıp belleğimize değişmiş olarak yerleşebilir. Bu bulgular ışığında, yaşadığımız olayların belleğimizde korunan hali olan yapının, değişikliğe yol açabilecek etkiler karşısında savunmasız, dinamik bir yapı olduğunu düşünebiliriz.

Laboratuvarımızda yaptığımız bir araştırmada (Gürdere ve Gülgöz, 2017) daha önce uygulanmış olan bir araştırmanın (Garry vd, 2008) tekrarını gerçekleştirerek, kişileri ikiye ikiye deneye aldık. Bu katılımcılar odaya geldiklerinde ekran başına oturtularak gözlerine birer gözlük takıldı ve ekrandaki filmi izlemeleri söylendi. Bu gözlüğün görmeyi hafif bir şekilde azaltacağı söylendi. Oysa gözlüğün asıl etkisi, kişiler aynı filmi izlediklerini zannederken, aslında ekranda üst üste yansıtılmış olan ve birbirinden ufak tefek farkları olan iki ayrı filmi izletmesiydi. Dolayısıyla, iki kişi bazı detaylarda farklı olan filmleri izleyip, aynı filmi izlediklerini sanıyorlardı. Daha sonra bu iki kişiye bazı sorular sorularak, film hakkında tartışmaları sağlandı. Tartışılacak soruların içinde, iki filmde farklı olan ayrıntılara dair sorular da bulunuyordu. Tartışmadan sonra, kişilerin birbirlerinden bağımsız olarak, kendilerine kâğıt üzerinde sunulan bazı sorulara yazılı olarak cevap vermeleri istendi. Araştırmanın sonuçlarına baktığımızda, üzerinde tartışılan sorularda, katılımcılardan birinin diğer katılımcının gördüğü ayrıntıyı hatırladığını gördük. Gerçekte farklı bir ayrıntı görmüş olan kişiler, tartışma sonrasında diğer kişinin gördüğü ayrıntıyı da kendi belleklerine ekleyip onu hatırlıyorlardı.

Araştırmaların gösterdiği bellekteki bilginin değişime açık olduğu bulgusunun yanı sıra, çok da vurgu yapılmayan bir olgu, kişilerin, yıllar sonra da olsa, yaşadığı birçok olayı hatırlaması ve doğru hatırlamasıdır. Bunlar arasında, kişilerin gözleminin önünden gitmeyen anların olduğu olaylar da söz konusudur. Travma sonrası stres bozukluğu adı verilen bozukluktaki en önemli semptomlardan biri, kişilerin travma yaratan olay anını unutamamaları ve bu olayın görüntüsünün istemsiz

olarak gözlerinin önüne çok sık gelmesidir (Brewin, 2011; Rubin, Berntsen ve Bohni, 2008). Savaş sırasında bir arkadaşının öldürüldüğünü gören askerin daha sonra bu görüntüyü aklından çıkaramaması, sürekli o anı hatırlaması, savaştan dönen askerlerdeki travma sonrası stres bozukluğu göstergelerinin başında gelir.

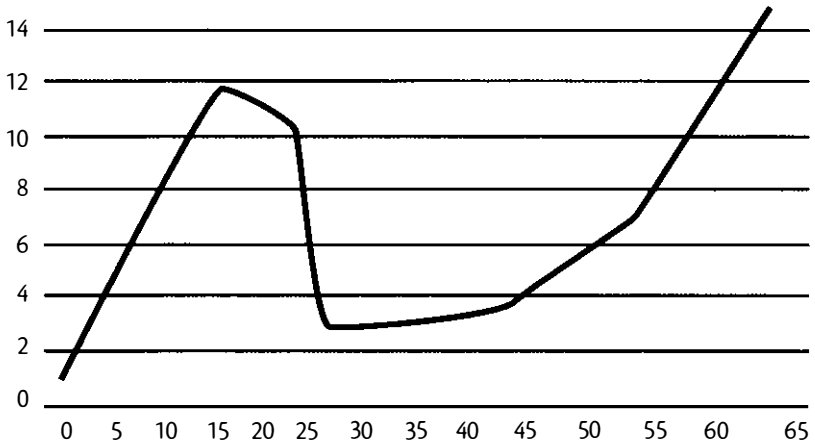
Flaş Bellek

Travma sonrası stres bozukluğu kadar uç durumları yaşamasak da, bir çoğumuzun yaşantısında unutamadığımız anlar vardır. Öyle ki, belirli bir olayın haberini alışımızı, o sırada neler yapıyor olduğumuzu, yanımızda kimlerin olduğunu çok iyi hatırlarız. Flaş bellek olarak adlandırılan bu tür hatırlamalara dair gözlemler çok eskiye dayanır. Bugünkü standartlarda olmasa da, karşımıza çıkan ilk araştırma, Abraham Lincoln'ın öldürülmesi üzerine yapılan bir araştırmadır (Colegrave, 1899). Brown ve Kulik (1977), bu tür anıları diğerlerinden ayıran özellikleri belirleyerek, ayrı bir bellek kategorisi olarak tanımladı, fakat zaman içinde, bunların gerçekten ayrı bir bellek kategorisi mi olduğu yoksa otobiyografik bellekteki diğer olaylarınkilere benzer özellikler mi taşıdıkları etraflıca tartışıldı. Her ne kadar diğer olayların hatırlanmasına büyük oranda benzese de, flaş bellek kategorisindeki olayların beklenmedik, şaşırtıcı, önemli etkileri olan ve önemli sonuçlar doğuran olaylar oldukları görülür. Genellikle olumsuz olaylardan oluşan flaş bellek anılarının bu özelliğinin, daha çok beklenmedik olmalarından kaynaklandıkları da düşünülüyor. Örneğin ülkemizde yapılan çalışmalarda ele alınan Marmara Depremi (Er, 2003) ve 11 Eylül olayları (Tekcan vd, 2003) olumsuz olaylar kategorisinde nitelenebilir. Öte yandan, üniversite sınav sonuçları veya evlilik teklifi gibi olumlu anılarsa, flaş bellek kategorisinde olup olmadıkları tartışmalıdır (Tekcan, 2001). Gerek evlilik teklifi gerekse üniversite sınav sonuçlarının öğrenilmesi, kişiler için çok olumlu ve o an için öğrenilmesi beklenmedik olsa dahi, deprem, suikast ve bombalı saldırı gibi insanı tamamen hazırlıksız yakalayan olaylardan farklıdır. Evlilik teklifinde de sınav sonucunda da, genellikle evliliğe gidebilecek bir ilişkide veya üniversite sınavına girmiş olmaktan kaynaklanan beklentiler söz konusudur. Çoğu flaş bellek araştırması toplumsal olaylar üzerine yapılmışsa da, aslında flaş bellek toplumsal olaylarla sınırlı değildir. Kişisel olarak yaşanmış beklenmedik ani olaylar da bu grupta yer alabilir. Örneğin bir kaza veya bir yakının ani ölümü de flaş bellek özellikleri taşır.

Otobiyografik Bellekte Olayların Yaşa Göre Dağılımı

Otobiyografik belleğimizdeki olayların bir önemli yönü de, bu olayların ne zaman yaşandığıdır. **ŞEKİL 1.1** değişik araştırmalarda benzeri tekrarlanan bulguların (Rubin

ve Schulkind, 1997; Spreng ve Levine, 2006) bir genellemesini yaparak, yaşandıkları yaşa göre anıların hatırlanma sıklığını gösteriyor. Buradaki en bariz bulgulardan biri, kişilerin yakın zamanlarda yaşanmış olayları daha çok hatırlama eğiliminde olduklarıdır. Değişik yöntemlerle yapılan farklı araştırmalarda, hatırlanan olayların önemli bir kısmının, kimi zaman da büyük çoğunluğunun, son iki ila beş yıl içinde yaşanmış oldukları görüldü. İkinci bir sistemli bulgu da, çocukluk amnezisidir. Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda, insanların 3,5-4 yaşından önce olmuş olayları hatırlamadıkları görülüyor (Bruce, Dolan ve Phillips-Grant, 2000). 4 yaşından önce yaşanmış olaylardan hatırlanan olsa bile, bunlar daha çok bir görüntü, bir resim niteliğinde olup, olay örüntüsü içermemektedir. Hatırlananların ne derece gerçekten kişi tarafından yaşanıp hatırlandığı da sorgulanabilir; çünkü bu olaylar genellikle aileler tarafından çokça anlatılan ve dolayısıyla, kişinin gerçekten deneyimlediği bir anıdan ziyade, dinlediği olayları kafasındaki imgelerle birleştirip oluşturduğu ve kurguladığı olaylar olabiliyor. Olayların yaşandığı yaşlara ilişkin bir başka tutarlı bulgu da, 45-50 yaş üstündeki katılımcılarla yapılan çalışmalarda tutarlı bir biçimde gözlemlenen anı tümseğidir (*reminiscence bump*). Bu yaşlardaki yetişkinlerle farklı araştırma yöntemleri kullanılarak yapılan çalışmalarda, kişilerin hatırladıkları olayların çoğunluğu 15-30 yaşları arasında yaşadıklarından geliyor. Bu döneme otobiyografik bellek araştırmalarında anı tümseği adı veriliyor; çünkü 15-30 yaş arasında yaşanıp da hatırlananların oranı, daha önceki ve sonraki yaşlara dair hatırlananların oranındaki düşüklükle kıyaslandığında, yükselerek bir tümsek meydana getiriyor (Jansari ve Parkin, 1996).



Hatırlanan Olayın Yaşandığı Yaş

ŞEKİL 1.1 Hatırlanan olayların yaşandıkları yaşa göre tipik bir dağılımı.

Olayların Tarihlenmesi

Hemen hemen her otobiyografik bellek araştırmasında katılımcılara, hatırladıkları olayı yaşadıklarında kaç yaşında oldukları veya olayın tarihinin ne olduğu sorulur. Kişilerin bu soruya elden geldikince net bir yanıt vermeleri, hatırlamıyorlarsa da tahmin etmeleri istenir. Aslında, bir olayın yaşandığı tarihi ya da yaşı söyleyebilmek için gereken zihin süreçleri, o olayın hatırlanmasında kullanılanlardan çok farklıdır (Belli, 1998; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Olayların yaşandığı tarihlerin özel bir öneminin olduğu durumlarda, tarihler ile olaylar çok sıkı bir bağlantı içinde olabilir. Örneğin olay Dolmabahçe kıyısında 29 Ekim kutlaması sırasında yaşanmışsa veya evlilik yıldönümünde olmuşsa, tarihleri hatırlamak daha kolay olabilir. Fakat buna benzer hallerin dışında, çoğu insan tarihleri rasyonel tahminler yürüterek söyler. Örneğin liseden mezun olduğu yılın yazında olmuş bir olayın tarihi için lise mezuniyet tarihini dayanak noktası olarak alır ve oradan yola çıkarak tahminde bulunur. Dolayısıyla, tarihlerin hatırlanmasında önemli derecede hata payı bulunur. Özellikle de hatırlanan olayla bağdaştırılabilecek bir dayanak noktası yoksa, olayın tarihini saptamak hataya neden olabilecek birçok tahmini gerektirir.

Sonuç

Bu bölümde, otobiyografik belleği, kişilerin geçmişte yaşadıkları ve kendilerine ait olduğunu bildikleri olayların hatırlanması olarak tanımladık. Daha sonraki bölümlerde farklı yönleri ayrıntılı olarak ele alınacak olan belleğin genel özellikleri, türleri ve etkileri konularında genel bir bilgilendirme yaparak, kitabın diğer bölümlerine bir altyapı sağlamayı amaçladık.

Kaynakça

- Baddeley, A. (2012). Reflections on autobiographical memory. D. Berntsen ve D. Rubin (der.), *Understanding Autobiographical Memory: Theories and Approaches* içinde (s. 70-88). Cambridge: Cambridge University Press.
- Belli, R.F. (1998). The structure of autobiographical memory and the event history calendar: potential improvements in the quality of retrospective reports in surveys. *Memory*, 6(4), 383-406.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 435-454.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6, 113-141.
- Brewin, C.R. (2011). The nature and significance of memory disturbance in posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Clinical Psychology* 7(1), 203-227.

- Brown, N.R. (2016). Transition Theory: A Minimalist Perspective on the Organization of Autobiographical Memory. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5(2), 128-134.
- Brown, R. ve Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5(1), 73-99.
- Bruce, D., Dolan, A. ve Phillips-Grant, K. (2000). On the transition from childhood amnesia to the recall of personal memories. *Psychological Science*, 11(5), 360-364.
- Butters, N. ve Cermak, L.S. (1986). A case study of the forgetting of autobiographical knowledge: Implications for the study of retrograde amnesia. D.C. Rubin (der.), *Autobiographical memory*, 253-272.
- Colegrave, F.W. (1899). Individual memories. *American Journal of Psychology*, 10, 228-255.
- Conway, M.A. (1996). Autobiographical memories. *Memory*, 2, 165-194.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.
- Dudai, Y. (2002). Molecular bases of long-term memories: a question of persistence. *Current Opinion Neurobiology*, 12(2), 211-216.
- Ebbinghaus, H. (1964). *Memory: a contribution to experimental psychology*. New York: Dover Publications.
- Ece, B. ve Gülgöz, S. (2017). Is the Road Still Bumpy Without the Most Frequent Life Events?. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 326-339.
- Edelson, M., Sharot, T., Dolan, R.J. ve Dudai, Y. (2011). Following the crowd: Brain substrates of long-term memory conformity. *Science*, 333(6038), 108-111.
- Er, N. (2003). A new flashbulb memory model applied to the Marmara earthquake. *Applied Cognitive Psychology*, 17(5), 503-517.
- Fivush, R. (2012). Subjective perspective and personal timeline in the development of autobiographical memory. D. Berntsen ve D.C. Rubin (der.), *Understanding Autobiographical Memory: Theories and Approaches* içinde (s. 226-245). Cambridge: Cambridge University Press.
- Freud, S., Strachey, J. ve Freud, A. (1999). Beyond the pleasure principle. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* içinde (s. 7-67). Londra: Hogarth Press.
- Garry, M., French, L., Kinzett, T. ve Mori, K. (2008). Eyewitness memory following discussion: Using the MORI technique with a western sample. *Applied Cognitive Psychology*, 22(4), 431-439.
- Gürdere, C. ve Gülgöz, S. (2017). Investigating memory conformity using the MORI technique with a Turkish sample. 12th biennial conference of the Society for Applied Research in Memory and Cognition (SARMAC), Sidney, 2017.
- Habermas, T., Diel, V. ve Welzer, H. (2013). Lifespan trends of autobiographical remembering: Episodicity and search for meaning. *Consciousness and Cognition*, 22(3), 1061-1073.

- İkier, S., Tekcan, A.I., Gülgöz, S. ve Kuntay, A.C. (2003). Whose life is it anyway? Adoption of each other's autobiographical memories by twins. *Applied Cognitive Psychology*, 17(2), 237-247.
- Jansari, A. ve Parkin, A. J. (1996). Things that go bump in your life: Explaining the reminiscence bump in autobiographical memory. *Psychology and Aging*, 11(1), 85-91.
- Kopelman, M.D., Wilson, B.A. ve Baddeley, A.D. (1989). The autobiographical memory interview: A new assessment of autobiographical and personal semantic memory in amnesic patients. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 11(5), 724-744.
- Kuyken W. ve Moulds M.L. (2009). Remembering as an observer: How is autobiographical memory retrieval vantage perspective linked to depression?. *Memory* 17(6), 624-634.
- Lee, J.L. (2008). Memory reconsolidation mediates the strengthening of memories by additional learning. *Nature Neuroscience*, 11(11), 1264-1266.
- Mace, J.H. (2004). Involuntary autobiographical memories are highly dependent on abstract cuing: the Proustian view is incorrect. *Applied Cognitive Psychology*, 18(7), 893-899.
- Moscovitch, M., Rosenbaum, R. S., Gilboa, A., Addis, D.R., Westmacott, R., Grady, C., . . . Nadel, L. (2005). Functional neuroanatomy of remote episodic, semantic and spatial memory: a unified account based on multiple trace theory. *Journal of Anatomy*, 207(1), 35-66.
- Nelson, K. (1993). The Psychological and Social Origins of Autobiographical Memory. *Psychological Science*, 4(1), 7-14.
- Nigro, G., ve Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15(4), 467-482.
- Öner S. ve Gülgöz S. (2016). Latent constructs model explaining the attachment-linked variation in autobiographical remembering. *Memory*, 24(3), 364-382.
- Öner S. ve Gülgöz S. (2017). Autobiographical remembering regulates emotions: a functional perspective. *Memory*, 26(1), 15-28.
- Robinson, J.A. ve Swanson, K.L. (1993). Field and observer modes of remembering. *Memory*, 1(3), 169-184.
- Rubin, D.C., Berntsen, D. ve Bohni, M.K. (2008). A memory-based model of posttraumatic stress disorder: Evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis. *Psychological Review*, 115(4), 985-1011.
- Rubin, D.C., Schrauf, R.W. ve Greenberg D.L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31(6), 887-901.
- Rubin, D.C., Schrauf, R.W., Gülgöz S. ve Naka, M. (2007). Cross-cultural variability of component processes in autobiographical remembering: Japan, Turkey, and the USA. *Memory*, 15(5), 536-547.
- Rubin, D.C. ve Schulkind, M.D. (1997). The distribution of autobiographical memories across the lifespan. *Memory & Cognition*, 25(6), 859-866.

- Spreng, R.N. ve Levine, B. (2006). The temporal distribution of past and future autobiographical events across the lifespan. *Memory & Cognition*, 34(8), 1644-1651.
- Tekcan, A.I. (2001). Flashbulb Memories for a Negative and a Positive Event: News of Desert Storm and Acceptance to College. *Psychological Reports*, 88(2), 323-331.
- Tekcan, A.I., Ece, B., Gülgöz, S. ve Er, N. (2003). Autobiographical and event memory for 9/11: changes across one year. *Applied Cognitive Psychology*, 17(9), 1057-1066.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. E. Tulving ve W. Donaldson (der.), *Organization of memory* içinde (s. 381-402). New York: Academic Press.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology*, 26, 1-12.
- Tulving, E. (1991). Concepts of human memory. L. Squire, G. Lynch, N.M. Weinberger ve J. L. McGaugh (der.), *Memory: Organization and Locus of Change* içinde (s. 3-32). New York: Oxford University Press.
- Tulving, E. (2002). Episodic Memory: From Mind to Brain, *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1-25.
- Vargha-Khadem, F., Gadian, D., Watkins, K., Connelly, A., Van Paesschen, W. ve Mishkin, M. (1997). Differential Effects of Early Hippocampal Pathology on Episodic and Semantic Memory. *Science*, 277(5324), 376-380.
- Wallace-Hadrill, S.M. ve Kamboj, S.K. (2016). The Impact of Perspective Change As a Cognitive Reappraisal Strategy on Affect: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 7.
- Williams, J.M.G. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. D.C. Rubin (der.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* içinde (s. 244-267). Cambridge: Cambridge University Press.

Otobiyografik Bellek Araştırmalarında Kullanılan Yöntemler ve Metodolojik Gelişmeler

BURCU DEMİRAY

Kitabın bu bölümünün amacı, otobiyografik bellek literatüründe kullanılan belli başlı yöntemleri listeledikten sonra, gelecekte yaygınlaşabilecek bazı modern yöntemleri tanıtmaktır. Otobiyografik bellek araştırmacıları, insanın zihninde gerçekleşen ve gözle görülemeyen bir fenomeni inceledikleri için, kullandıkları ana yöntem kişilerin sübjektif beyanatına dayalı bildirimlerdir (özbildirim, *self-report*). Başka bir deyişle, araştırmacılar katılımcıların anılarını, yalnızca katılımcılar gönüllü olarak paylaştığı sürece toplayabilirler. İki temel aşamadan oluşan otobiyografik bellek çalışmalarının ilk aşaması budur. Birinci aşamada, katılımcılardan anılar toplanır; ikinci aşamadaysa, toplanan anılar istatistiksel analiz için ampirik veriye dönüştürülür. (Örneğin, katılımcılardan anıları hakkında bir anket doldurmaları istenir veya anılar araştırmacı tarafından kodlanır.) Kitabın bu bölümü, ilk aşamaya odaklanarak, anıların kişilerden hangi yöntemlerle toplandığını özetleyecektir. Burada sadece yetişkinleri incelemek için kullanılan yöntemlerden bahsedilecektir.

Psikolojinin tüm alanlarında olduğu gibi otobiyografik bellek literatüründe de, yöntemler, onları yaratan ve kullanan araştırmacılar kadar çeşitlidir. Fakat kitabın bu bölümünde, en çok kullanılan beş temel yöntem ele alınıyor. Birincisi *ipucu kelimesi* yöntemidir: Kişilere ipucu olarak kelimeler verilir ve her bir kelimeye karşılık özgül (bir kerelik) bir otobiyografik anı hatırlamaları istenir. *Özel anı toplama* tekniğindeyse, kişilerin direkt belli bir tür anı hatırlamaları gerekir (örn., yaşamınızın ilk anısı, en travmatik anınız). *Otobiyografik Bellek Mülakatı* (*Autobiographical Memory Interview*), telif hakkı olan resmi bir testtir ve nöro-psikolojik hastalar için geliştirilmiştir, fakat sağlıklı kişilerle de kullanılır. *Yaşam öyküsü* yöntemindeyse kişilerden istenen, yaşam öykülerini özgürce anlatmalarıdır. Son olarak, kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını gerçek yaşamda inceleyen *deneyim örnekleme* yöntemi iki şekilde uygulanabilir: Sinyale-bağlı ve duruma-bağlı örnekleme. “Anı defteri yöntemi” olarak da adlandırılan duruma-bağlı örnekleme yönteminde,

katılımcılar gündelik yaşamlarına devam ederken yanlarında bir defter taşır ve incelenen durum/olay gerçekleştiğinde deftere not ederler. Sonuç olarak, bu beş yöntem otobiyografik bellek çalışmalarında uzun zamandır ve sıklıkla kullanıldığı için, geçerlilik ve güvenilirlikleri kanıtlanmıştır.

Bu beş yöntemden sadece bir tanesi (anı defteri) laboratuvar dışında, gerçek yaşamda uygulandığı için, otobiyografik bellek literatürü ağırlıklı olarak laboratuvar çalışmalarına dayanır. Bu bölümde, gerçek yaşamda uygulanan iki yenilikçi ve modern yöntem tanıtılacaktır. Birincisi, sinyale-bağlı deneyim örnekleme yöntemidir: Kişiler yaşamlarına devam ederken, gün içinde birkaç kez sinyalle uyarılır ve sinyali fark ettikleri her sefer kısa bir anket doldururlar. İkincisiyse, kişileri doğal ortamlarında gözlemlemektir. Bu yöntemler otobiyografik bellek literatüründe çok nadir kullanılmıştır. Bu nedenle, gelecekte yaygınlaştıkları takdirde, literatüre nasıl katkıda bulunabilecekleri de tartışılacaktır.

Otobiyografik Bellek Araştırmalarında Kullanılan Beş Temel Yöntem

İpucu Kelimesi Yöntemi

İpucu kelimesi yöntemi Galton (1907) tarafından yaratılmış; daha sonra Crovitz ve Schiffman (1974) tarafından revize edilerek günümüzdeki halini almıştır. Galton (1907) tanıdık bir ortamda yürürken çevresinde gördüğü objeleri ipucu olarak kullanmış ve bu objelerin kendisine hatırlattıklarını, uyandırdıkları çağrışımları ve düşünceleri not etmiştir. Galton “bellek yürüyüşü” olarak adlandırılan bu yöntemi (Bertnsen ve Hall, 2004) daha sonra değiştirerek masasında uygulamaya başlamıştır: Kendi seçip hazırladığı kelimeleri ipucu olarak kullanmış ve her kelimenin aklına ilk getirdiklerini not etmiştir. Kelimeler ona otobiyografik bir anı hatırlattığı zaman, anıdaki olayın gerçekleştiği tarihi de not düşmüştür. Yıllar sonra Crovitz ve Schiffman (1974), bu yöntemi sistematikleştirerek, araştırmalarındaki katılımcılardan her bir kelimeye karşılık özgül (bir kerelik) bir otobiyografik anı hatırlamalarını ve her anıya tarih vermelerini istemişlerdir. Kullanılan ipuçları, gündelik yaşamda yaygın olan kelimelerdir (örneğin, *ateş* veya *elma*; Rubin, 2005); fakat bazı araştırmacılar ipucu olarak çeşitli koku veya resimleri de kullanmıştır (Miles ve Berntsen, 2011). Robinson (1976) farklı özelliklerdeki kelimelerin, farklı özelliklerdeki anıların hatırlanmasına neden olduğunu keşfetmiştir. Örneğin somutluk, görsellik, duygusalılık ve anlamlılık açısından farklılık gösteren kelimelerin, yaş, hatırlanma süresi ve fenomenolojik özellikler açısından farklı anıları hatırlattığı bulunmuştur (Maki, Janssen, Uemiyu ve Naka, 2013; Rubin ve Schulkind, 1997).

İpucu kelimesi yönteminin, kişilerin yaşamının büyük bir kısmına dağılmış, çeşit çeşit anılardan oluşan rastlantısal bir örneklem sunduğuna inanılır. Örneğin, Rubin ve arkadaşları (Janssen, Rubin ve St. Jacques, 2011; Rubin, 2005; Rubin ve Schulkind, 1997; Rubin, Wetzler ve Nebes, 1986), bu yöntemi otobiyografik anıların yaşam-boyu dağılımını incelemek için kullanmışlardır. Buldukları üç fenomen, hem kuramsal olarak hem de başka araştırmacıların bulguları tarafından desteklenmiştir: Bunların ilki olan *çocukluk amnezisi*, kişilerin ortalama 3-4 yaşından öncesine dair neredeyse hiçbir otobiyografik anı hatırlayamamaları durumudur. *Anı tümseğ*indeyse, orta yaş ve üzeri kişilerden geçmişe bakarak yaşamlarının tümünden anılar hatırlamaları istendiğinde, hatırlanabilen en çok sayıda anı 10 ila 30 yaş arası döneme aittir (örn., Demiray, Gülgöz ve Bluck, 2009; Ece ve Gülgöz, 2014). Son olarak, *bellekte tutma fonksiyonuna göre (retention function)*, olay üzerinden geçen zamana bağlı olarak anı kalıcılığını kaybeder (örn., Janssen, Gralak ve Murre, 2011) ve hatırlanan anı sayısı azalır (standart unutma eğrisi, Ebbinghaus, 1885).

İpucu kelimesi, oldukça popüler bir yöntem olduğundan farklı birçok araştırma konusu için kullanılmıştır. Örneğin Klein, Loftus ve Kihlstrom (1996), geçici hafıza kaybı yaşayan bir hasta ile sağlıklı katılımcılardan oluşan kontrol grubuna 24 kelime vermiş ve anı hatırlama performanslarını karşılaştırmıştır. Tekcan ve arkadaşları (2015), görme engelli kişileri sağlıklı kontrollerle karşılaştırarak, görme yetisinin otobiyografik belleği nasıl şekillendirdiğini araştırmışlardır. Berntsen ve arkadaşları ise (örn., Johannessen ve Berntsen, 2010; Rasmussen, Johannessen ve Berntsen, 2014; Watson, Berntsen, Kuyken ve Watkins, 2013), istemli ve istemsiz hatırlanan anıları karşılaştırmak için bu yöntemi kullanmışlardır. Son zamanlarda, nörolojik görüntüleme tekniklerinin hızlı gelişimiyle, bu yöntem tarayıcılarda da kullanılmaya başlanmıştır (örn., Cabeza ve St. Jacques, 2007).

Özel Anı Toplama Tekniği

Yukarıda bahsi geçen yöntemde ipucu olarak kelimeler kullanılmıştır, oysa bu teknikte ipucu belli bir tür anının istenmesidir. Örneğin araştırmacı travmatik anılarla ilgileniyorsa, katılımcılarına doğrudan, “Bizimle en travmatik anınızı paylaşır mısınız?” veya “Yaşamınızın en travmatik üç anısı hangileridir?” diye sorabilir (örn., Berntsen ve Rubin, 2002). Bu yöntemde de hatırlama şekli serbest çağrışım değil, ipucuyla hatırlamadır. Katılımcılardan istenen, anılarını uzun ve detaylı bir şekilde (sözel veya yazılı olarak) paylaşmaları ve daha sonra, her anıyla ilgili bir takım sorular cevaplamalarıdır. Bu teknik, literatürde sıklıkla kullanılmış ve çok sayıda değişik anı türünün araştırılmasına vesile olmuştur: İlk çocukluk anıları (örn., Wang, 2001; Demiray ve Bluck, 2011), farklı duyguları temsil eden anılar

(örn., öfke, mutluluk, üzüntü, korku, gurur; Uzer ve Gülgöz, 2015), farklı işlevleri olan anılar (örn., sosyalleşme işlevi; Harris, vd, 2014; Maki, Kawasaki, Demiray ve Janssen, 2015; Rasmussen ve Berntsen, 2013), çok önemli anılar (örn., Demiray ve Janssen, 2015; Fitzgerald, 1988), yakınlarımızın yaşamlarından hatırladığımız anılar (örn., yakın arkadaşımızın anıları; Pillemer vd, 2015), eş ve eşle ilişkimizle ilgili anılar (örn., Alea ve Bluck, 2007; Alea ve Vick, 2010; Philippe, Koestner ve Lekes, 2013), benliğimizi tanımlayan önemli anılar (*self-defining memories*; örn., Blagov ve Singer, 2004), 11 Eylül gibi toplumsal olayları duyduğumuz dakikayı içeren anılar (*flashbulb memories*; örn., Curci, Luminet, Finkenauer ve Gisle, 2001; Demiray ve Freund, 2015) bu yöntemle incelenmiş anılardan bazılarıdır.

Bu yöntemi kullanan araştırmacılar, katılımcılardan anılarını uzun ve detaylı bir şekilde yazmalarını istedikleri için zengin anı metinleri elde ederler ve metin analizi yapabilirler. Dilbilimsel Araştırma Sözcük Sayımı (*Linguistic Inquiry Word Count*, LIWC; Pennebaker, Chung, Ireland, Gonzales ve Booth, 2007) psikolojide en sık kullanılan, çok sayıda çalışmayla geçerliliği kanıtlanmış bir metin analizi programıdır (örn., Pennebaker, Mehl ve Niederhoffer, 2003; Pennebaker, 2011). LIWC, metinleri kelime kelime sayarak analiz eder ve kelimeleri farklı dilbilimsel (örn., zamir, bağlaç) ve psikolojik kategorilere ayırır (örn., “mutlu” gibi, duygularla ilgili kelimeler, “arkadaş” gibi sosyal kelimeler). Her katılımcı için her kategorideki kelimeleri sayarak bir yüzde (kategori/toplam kelime sayısı) hesaplar. Bu programla, anı anlatıları tutarlılık, duygusallık ve zenginlik açısından incelenmiştir (örn., Bohanek, Fivush ve Walker, 2005; Klein ve Boals, 2010; Pasupathi, 2007; Peterson, Baker-Ward ve Grovenstein, 2016).

Otobiyografik Bellek Mülakatı

Bu yöntem, Kopelman, Wilson ve Baddeley tarafından 1989’da klinik alanda kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Otobiyografik belleğin iki parçası da incelenir (Tulving, 1972): Episodik olaylar (bir kere belli bir yer ve zamanda gerçekleşmiş öyküsel olaylar) ve kişisel semantik bilgiler (arkadaşlarımızın isimleri, gitmiş olduğumuz okullar, yaşadığımız semtler vb). Mülakat esnasında katılımcıların yaşamı üç döneme ayrılır (çocukluk, gençlik ve yetişkinlik) ve her dönemden üç episodik, üç semantik anı hatırlamaları istenir. İpucu kelimesi yöntemi ve özel anı toplama tekniğine benzer olarak, bu yöntemde de, anılar araştırmacının sorduğu çeşitli sorularla harekete geçirilir. Örneğin, gençlik döneminden anılar toplamak için, katılımcılardan girdikleri ilk işle, düğünleriyle (evli değillerse bir tanıdıklarının düğünüyle) ve yirmili yaşlarda tanıştıkları biriyle ilgili özgül birer anı anlatmaları istenir. Aynı şekilde, bu üç dönemden kişisel semantik bilgiler de toplanır (ilk iş

yerlerindeki ofis arkadaşlarının isimleri gibi). Mülakatın ardından, tüm özgül anılara ve semantik bilgilere hacim, zenginlik, ayrıntı içeriği ve özgüllük seviyesi (*specificity*) açısından 0 ila 3 arasında bir puan verilir. Diğer yöntemlerden farklı olarak, bu mülakatın amacı, kişilerin otobiyografik bellek kapasitesini ve performansını ölçmektir.

Levine ve arkadaşları (2002) bu yöntemi eleştirerek geliştirmişler, kendi yöntemlerine *Otobiyografik Mülakat* ismini vermişlerdir. Episodik ve semantik belleğin, içerik ve psikometrik olarak uyuşmayan sorularla ayrı ayrı ölçülmesini eleştirmiş, gerçek yaşamda var oldukları gibi iç içe incelenmeleri gerektiğini savunmuşlardır. Bu nedenle, kendi yöntemlerinde, episodik ve semantik anılar aynı test içinde beraber toplanır. Katılımcıların yaşamı beş döneme ayrılır (çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve son bir sene) ve her dönemden özgül bir anı anlatmaları istenir. Hatırlamalarına yardımcı olması için, tipik bir insanın yaşamı boyunca başına gelebilecek 100 olaydan oluşan bir liste gösterilir. Katılımcılar, özgül olmak kaydıyla, istedikleri beş anıyı anlatabilirler, fakat verebildikleri kadar ayrıntı vermeleri istenir. Hatta araştırmacı katılımcılara genel sorularla (“Bu anıyla ilgili tüm anlatacaklarınız bunlar mı?”) veya daha özel sorularla (örn., “Bu olay sırasında mutfakta mıydınız?”) müdahale ederek, daha ayrıntılı ve uzun anlatılar toplamaya çalışır. Bu mülakatta önemli olan kişilerin hangi anıları hatırladıkları değil, anılarını nasıl (ne kadar detaylı ve özgül bir şekilde) hatırladıklarıdır. Son olarak, araştırmacı topladığı beş anlatının episodik (öyküsel) ve semantik (anlamsal) detaylarına, standartlaştırılmış ve güvenilir bir kodlama sistemi kullanarak puan verir.

Bu mülakatlar, otobiyografik belleğin hem episodik hem de semantik bölümleriyle ilgilenen ve/veya klinik alanlarda çalışan araştırmacılar için uygundur. Zaman içinde geliştirilmiş varyasyonları ile (Bayley vd, 2006; Gilboa vd, 2005; Meeter vd, 2006; Piolino vd, 2002) bu mülakatlar, normal yaşlanma süreci (örn., Addis ve Tippet, 2004), demans (örn., McKinnon vd, 2008), Alzheimer hastalığı (örn., Leyhe vd, 2009), beyin hasarları (örn., Kirwan vd, 2008; Rosenbaum vd, 2008) ve şizofreni (örn., Corcoran ve Frith, 2003) gibi konuları araştırmak için de uygulanmaktadır.

Yaşam Öyküsü Yöntemi

Bu yöntemde açık-uçlu bir soruyla kişilerden istenen, yaşam öykülerini özgürce anlatmalarındır (örn., Luborsky, 1987; McAdams, 1985). Yukarıdaki üç yöntemde anılar verilen ipuçlarıyla tetiklenirken, bu yöntemde katılımcıların yaşam öyküleri çerçevesinde toplanır. Ekolojik geçerlilik diğer yöntemlere göre daha yüksektir; çünkü kişiler gerçek yaşamda da yaşam öykülerini başkalarıyla paylaşırlar (Rubin,

2005). Yaşam öyküleri, genellikle, günlük ve sıradan olayları içermeyen, önemli olaylardan oluşan düzenlenmiş ve tutarlı hikâyelerdir. Tek seferlik özgül olaylar, daha uzun bir süreye yayılmış olaylar (örn., kayak tatili) veya tekrar eden olayların (örn., her hafta sonu sinemaya gitmek) hepsini içeren, akıcı bir anılar zinciri oluştururlar (Rubin, 2005).

Fromholt ve Larsen (1991; 1992), bu yöntemi özellikle yaşlı popülasyonlarla kullanmıştır. Katılımcılarından, 15 dakika içinde yaşamlarındaki önemli olayları anlatmalarını istemişlerdir. Schrauf ve Rubin (2001) ise zaman kısıtlaması koymayıp, genellikle 30-45 dakikalık anlatılar elde etmişlerdir. McAdams (2008) bu yöntemi yapılandırılmış, yaklaşık iki saat süren bir mülakat haline getirmiştir. Katılımcıların ilk yapması gereken, yaşamlarını bir kitap/roman gibi düşünmek, bu kitabı belli başlı bölümlere ayırmak ve her bölüme bir başlık vermektir. Daha sonra, yaşamlarından göze çarpan sekiz adet özgül anı seçmeleri ve detaylı bir biçimde anlatmaları gerekir: İki çocukluk anısı (olumlu ve olumsuz), çok mutlu ve pozitif bir anı, çok olumsuz bir anı, önemli bir dönüm noktası, çok canlı hatırladıkları anlamlı bir anı, bilgelik sergiledikleri veya bilgece davrandıkları bir olayın anısı ve son olarak dini veya manevi deneyim içeren bir anı. Sonuç olarak, yaşam öyküleri ses kaydıyla saklandığı için, anlatılar yazıya dökülebilir, kodlanabilir ve metin analizine sokulabilir (örn., Weston, Cox, Condon ve Jackson, 2015).

Bu yöntem, anlatı psikolojisi ve anlatısal kimlikle (*narrative identity*) ilgilenen araştırmacılar için uygundur. Anlatısal kimlik, kişinin yaşamını anlamak ve anlamlandırmak için inşa ettiği içsel ve dinamik yaşam öyküsüdür (Bauer, McAdams ve Pals, 2008) ve kişinin ruhsal sağlığı ve yaşam kalitesiyle yakından bağlantılıdır (McAdams, 2001). Bu konular üzerinde çalışan gelişim psikolojisi, kişilik psikolojisi ve klinik psikoloji uzmanları, bu yöntemden faydalanmışlardır.

Deneyim Örneklemesi: Anı Defteri Yöntemi

Csikszentmihalyi ve arkadaşları (1977) tarafından yaratılmış deneyim örneklemesi yöntemi, kişileri gerçek yaşamda, doğal ortamlarında incelediği için ekolojik geçerliliği çok yüksek bir yöntemdir. Yukarıda bahsi geçen yöntemler laboratuvar ortamında uygulanırken, bu yöntem kişilerin gündelik yaşamındaki doğal deneyimlerini takip etmek için kullanılır. Amaç, araştırılan fenomeni gerçekleştiği anda yakalayıp, kişilerin o anki duygu, düşünce, davranış ve ortamlarını anket yoluyla incelemektir. Duruma-bağlı (*event-contingent*) ve sinyale-bağlı (*signal-contingent*) olmak üzere iki çeşit deneyim örneklemesi yöntemi vardır.

Duruma-bağlı deneyim örneklemesi yöntemine *anı defteri metodu* da denir ve otobiyografik bellek literatüründe önemli bir yere sahiptir (Berntsen, 1998; 2007).

Katılımcılar gündelik yaşamlarına devam ederken yanlarında bir defter taşıyor ve incelenen durum/olay gerçekleştiğinde deftere not ederler. Sürekli iç gözlem yapmakla ve gerektiğinde deftere verilerini girmekle yükümlüdürler. Bu yöntem, istemsiz bir biçimde beliriveren otobiyografik anıları (*involuntary memories*; Mace, 2007) incelemek için sıklıkla kullanılmıştır (örn., Johannessen ve Berntsen, 2010). Katılımcılar akıllarına ansızın bir anı geldiğini fark ettikleri anda deftere not ederler ve kısa bir anket doldururlar. Aynı yöntem, istemsizce beliriveren semantik bilgiler (örn., kelime, cümle veya görüntüler; Kvavilashvili ve Mandler, 2004), zamanda zihinsel yolculuk ve/veya gelecekle ilgili düşüncelerle ilgilenen araştırmacılar tarafından da kullanılmaktadır (Berntsen ve Jacobsen, 2008; D'Argembeau vd, 2011). Genellikle kâğıt-kalemle uygulanan bu metod, günümüzün teknolojik gelişmeleri sayesinde dijital ortamda da kullanılabilir (örneğin akıllı telefon uygulamalarıyla; Rasmussen, Ramsgaard ve Berntsen, 2015).

Bu yöntemin bir dezavantajı vardır: Yöntemin doğası gereği, katılımcılar incelenen fenomeni her zamankinden daha farklı deneyimleyebilirler. Katılımcı neyin araştırıldığını bildiği için beklenti içine girebilir; incelenen fenomeni normalde yaşadığından daha sık veya güçlü deneyimleyebilir (D'Argembeau vd, 2011). Veya tam tersi de olabilir: Araştırılan fenomeni kendisinin iç gözlem yoluyla tanıması gerektiği için ve o anda net sorularla yönlendirilmediği için, fenomenin katılımcının farkındalığına ulaşmadan yok olup gittiği anlar olabilir (Hintzman, 2011). Bu yöntemi kullanan araştırmacılar, bu olasılıkları da göz önünde bulundurmalıdır.

Sonuç olarak, yukarıda anlatılan beş yöntem, otobiyografik bellek literatüründeki en temel yöntemlerdir. Yetişkinlerin anılarını toplamak amacıyla sıklıkla kullanılmaktadırlar. İlk dört yöntem laboratuvarda uygulanırken sadece deneyim örnekleme yöntemi gerçek yaşamda uygulanır. Bu demektir ki, otobiyografik bellek literatürü hâlâ ağırlıklı olarak laboratuvar çalışmalarına dayanır. Bu literatür için bir dezavantajdır; çünkü günümüzde psikoloji biliminde gerçekleşmekte olan paradigma değişimi laboratuvarı dışarıya çıkarmayı ve fenomenleri gerçek dünyada incelemeyi içerir (Reis, 2012; Schwarz, 2012). Otobiyografik bellek araştırmacıları bu değişime ayak uydurmalı, insanların anılarını neden ve nasıl hatırladıklarını gerçek yaşamda, gerçek zamanda incelemelidir.

Otobiyografik Bellek Araştırmalarının Geleceği

Yukarıda da belirtildiği gibi, tamamen deneysel bir yaklaşımla laboratuvarı doğmuş olan psikoloji bilimi, günümüzde köklü bir değişim sürecindedir: Çok uzun süredir laboratuvarı çalışılan fenomenler artık gerçek yaşamda, doğal ortamlarda gerçekleşirken de incelenmeye başlanmıştır. Bu değişim, teknoloji sayesinde

gittikçe hızlanmaktadır; çünkü modern cihaz ve teknikler gündelik yaşamda veri toplamayı mümkün kılar (*Smartphone Psychology* adlı manifesto için, bkz. Miller, 2012). Günümüzde araştırmacıların sorması gereken önemli sorulardan biri şudur: “Laboratuvardaki bulgular gerçek yaşamdaki bulgularla örtüşüyor mu?” Mesela, ileriye yönelik bellek (*prospective memory*) üzerinde çalışan araştırmacılar, bu bulguların örtüşmediğini defalarca göstermişlerdir (örn., Henry vd, 2004). Bu, otobiyografik bellek araştırmacılarının da dikkat etmesi gereken bir meseledir. Örneğin, otobiyografik belleğin ne işe yaradığı (işlevleri) çok popüler bir konu olmasına rağmen, çoğunlukla anket veya laboratuvar deneyi yoluyla araştırılmıştır (örn., Alea ve Bluck, 2007; Demiray ve Freund, 2015). Bunca zamandır laboratuvarla elde edilip biriktirilmiş bulgular, gerçek yaşamda da tekrarlanabilir mi? Bunu anlamanın ve laboratuvar bulgularını gerçek yaşama genellemenin yolu, ekolojik geçerliliği yüksek ve insanların doğal yaşam akışına uygun yöntemlere başvurmaktır.

Bu bölüm, söz konusu özelliklere sahip iki yönteme değinmektedir. Birincisi, *sinyale-bağlı deneyim örnekleme* yöntemidir: Kişiler gündelik yaşamlarına devam ederken, gün içinde birkaç kez sinyalle uyarılır ve sinyali fark ettikleri her sefer kısa bir anket doldururlar. İkincisi ise *gözlem* yöntemidir (laboratuvarla veya doğal yaşamda gözlem). Bu yöntemler otobiyografik bellek literatüründe çok nadir kullanılmıştır, fakat psikoloji biliminde gerçekleşmekte olan paradigma değişimi nedeniyle gün geçtikçe yaygınlaşacaklardır. Özellikle de teknolojiyle desteklenen doğal gözlem yöntemi, otobiyografik belleği gerçek yaşamda objektif bir şekilde inceleyerek literatüre büyük katkı sağlayabilir.

Deneyim Örnekleme: Sinyale-Bağlı Örnekleme Yöntemi

Sinyale-bağlı deneyim örnekleme yöntemi psikoloji dünyasında çok popüler olmuşsa da, otobiyografik bellek çalışmalarında nadir olarak kullanılmıştır. Bu metotta kişiler sinyallerle uyarılır ve sinyali fark ettikleri anda kısa bir anket doldururlar (Brose ve Ebner-Priemer, 2015). Kişilere belli bir süre boyunca (örneğin bir hafta), belirli bir sayıda (örn., günde yedi kere) sinyal gönderilir. Sinyaller gün içine, genellikle, rastgele bir şekilde serpiştirilir. Sinyallerin programlanma ve gönderilme biçimi teknolojik gelişmelere göre şekillenmektedir: Sinyaller ilk araştırmalarda elektronik çağrı cihazı kullanılarak gönderilirken, cep telefonlarının icadıyla kısa mesajla gönderilmeye başlanmıştır. Son zamanlarda ise akıllı telefon uygulamaları, hem sinyalleri hem de anketi programlamak için çok pratik çözümler sağlar (Miller, 2012). Örneğin, *movisensXS*, Android işletim sistemi için geliştirilmiş bir deneyim örnekleme aracıdır (<https://www.movisens.com/en/>) ve birçok psikolojik

araştırmada kullanılmıştır (örn., Fritz, Tarraf, Saleh ve Cutchin, 2017; Kanning, Ebner-Priemer ve Schlicht, 2015).

Sinyale-bağlı örnekleme yönteminde kişilere sorulan belli başlı sorular arasında, o anda bulundukları yer (“Şu anda neredesiniz?”), aktiviteleri (“Şu anda ne yapıyorsunuz?”), kimlerle oldukları (“Şu anda yanınızda kimler var?”) ve neler hissettikleri (“Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”) bulunmaktadır. Araştırmacının ilgi alanına göre eklenen diğer sorularla birlikte anketin en fazla iki dakikada cevaplanabilir olması, katılımcıların yorulup sıkılmamaları açısından önemlidir. Akıllı telefon uygulamaları sayesinde veriler dijital ortamda toplanır, düzenlenir, saklanır ve pratik bir şekilde analize hazır hale getirilir. Teknik problemleri en aza indirmek ve katılımcılar arasında eşitlik sağlamak amacıyla, her bir katılımcıya, araştırma süresince bir akıllı telefon tedarik edilir.

Bu yönteme sadece birkaç otobiyografik bellek çalışmasında rastlanır. Pasupathi ve Carstensen (2003) geçmişimizi, sosyalleşirken başkalarıyla birlikte nasıl hatırladığımızı incelemek üzere katılımcılarına günde beş sinyal göndererek, “Şu anda bir başkasıyla geçmişiniz hakkında konuşuyor musunuz?” diye sormuştur. Gardner, Vogel, Mainetti ve Ascoli (2012) ise, gündelik yaşamda otobiyografik anıların sıklığını araştırmışlardır. Katılımcılarına gün içinde rastgele sinyaller göndererek, “Şu anda özgül bir anıyı düşünüyor musunuz, düşünmüyor musunuz?” diye sorarak, kişilerin düşüncelerinin yüzde kaçının anılardan oluştuğunu araştırmışlardır. İkinci bir çalışmada, Gardner ve Ascoli (2015), aynı yöntemi kullanarak zamanda zihinsel yolculuk konusunu irdelemiş ve hem otobiyografik anıların hem de gelecekle ilgili düşüncelerin sıklığını araştırmışlardır. Son olarak Demiray (yayıma hazırlanıyor), zamanda zihinsel yolculuk deneyimini ve bu fenomenin gündelik yaşamda sıklığını, özelliklerini ve işlevlerini incelemiştir. Boğaziçi Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümü’nden akademisyenlerle birlikte geliştirdiği bir akıllı telefon uygulamasını kullanarak (Hernandez vd, 2015), katılımcılarına iki hafta boyunca günde yedi kere sinyal göndermiş ve “Şu anda ne hakkında düşünüyor veya konuşuyorsunuz?” (açık uçlu soru) diye sormuştur. Ardından katılımcılar, düşüncelerinin ne kadar geçmişle, ne kadar gelecekle ve ne kadar şimdiki zamanla bağlantılı olduğunu değerlendirdikten sonra çeşitli sorular cevaplamışlardır.

Sinyale-bağlı örnekleme yönteminin en önemli avantajı, kişilerin yaşamlarından duygu/düşünce/davranış örneklerini gün içinde rastgele bir biçimde toplamasıdır. Katılımcıları beklenmedik anlarda yakaladığı için, hazırlanmalarını veya beklenti içinde olmalarını önler. Ayrıca kişilerden o anki deneyimlerini hemen o anda değerlendirmelerini istediği için, hafıza ve hatırlamayla ilgili sorunları en aza indirir (Scollon vd, 2003; Shiffman vd, 2008). Bu avantajlar anı defteri metodunda yoktur.

Sinyale-bağı örneklem yöntemi, aynı kişileri uzun bir zaman boyunca birçok kez ölçtüğü için, kişinin kendi içindeki değişim ve/veya sürekliliğini de gözlemlememizi sağlar (Allemand ve Mehl, 2017). Başka bir deyişle, hem kişilerarası hem de kişiler içindeki etkileri incelemek açısından çok faydalı bir yöntemdir (Hamaker, 2012). Ağırlıklı olarak kişilerarası etkilere odaklanmış otobiyografik bellek literatürü, bu yöntem sayesinde son derece zenginleşip gelişebilir. Diğer yöntemlere göre daha pahalı ve teknoloji-odaklı olduğu için çok uygulanmamış olmakla beraber, otobiyografik bellek araştırmacıları da bu yöntemi muhtemelen yakında benimseyeceklerdir.

Gözlem Yöntemi

Yukarıda özetlenen tüm yöntemler, kişinin kendi subjektif beyanatına dayalı bildirimler, yani öz bildirim (*self-report*) içerir. Psikoloji biliminin büyük kısmında olduğu gibi otobiyografik bellek literatürü de bu tür bildirimlere dayanır; çünkü incelenen insanların zihninde var olan, gözlemlenmesi güç bir fenomendir. Fakat subjektif bildirimlerin, kişinin kendini aldatması, izlenim idaresi, kendi davranışlarıyla ilgili bilinçli farkındalığının düşüklüğü ve davranışlarını hatırlama gücü gibi dezavantajları vardır (Allemand ve Mehl, 2017). Objektif ve gözleme dayalı yöntemler bu kısıtlamaların üstesinden gelebilir. Ne yazık ki, aynı fenomen üzerinde yapılan objektif ölçümler ile subjektif bildirimlerin çoğunlukla farklı sonuçlar gösterdiği bulunmuştur (örn., Solhan, Trull, Jahng ve Wood, 2009). Örneğin Prince ve arkadaşları (2008), günlük fiziksel aktiviteyi hem objektif hem de subjektif yöntemlerle ölçmüş 187 çalışmayı derleyen bir meta-analizde, objektif ve subjektif ölçümler arasındaki korelasyonun ortalama 0,37 olduğunu bulmuştur. Başka bir deyişle, kişilerin subjektif bildirimleri, gerçek fiziksel aktivitelerini tam olarak yansıtmamaktadır. Aynı problem otobiyografik bellek için de geçerli olabileceğinden, bazı araştırmacılar, anıları objektif olarak incelemenin yollarını aramışlardır. Fakat anılar sadece, kişiler onlar hakkında konuştuğu sürece gözlemlenebilir. Gözlem yönteminde uygulanan pratik, kişilerin konuşmalarının, transkripsiyon ve kodlama yoluyla ampirik veri haline getirildikten sonra analiz edilmesidir. Sonuç olarak, araştırmacılar, kişilerin anılarını nasıl hatırladıklarını, onlar hakkında nasıl konuştuklarını irdeleyerek incelemiş olur.

Laboratuvar Gözlemi

Otobiyografik belleğin laboratuvar da gözlemi, genellikle ikili sohbetlerin incelenmesini içerir. Örneğin Pasupathi ve arkadaşları (2002), iki farklı konu hakkında serbestçe sohbet eden evli çiftleri, toplamda 30 dakika boyunca videoya çekmişlerdir. Beike ve arkadaşları ise (2016), birbirlerini tanımayan ikilileri, istedikleri herhangi bir konuda serbestçe sohbet ederken izlemişlerdir. Her iki çalışmada da, yazıya dökülen

konusmalar, katılımcıların özgül anılardan bahsedip bahsetmedikleri açısından kodlanmıştır. Wang ve arkadaşları ise (örn., Wang, 2001; Wang ve Fivush, 2005; Wang, Leichtman ve Davies, 2000), anne-çocuk ikililerinden oluşan katılımcılarının, özellikle özgül anılar hakkında konuşmalarını istemişlerdir. Amaçları farklı anne-çocuk ikililerinin (örneğin, farklı kültürlerden gelenlerin) geçmiş hakkında nasıl farklı biçimlerde konuştuklarını araştırmaktır. Bu tür anlatı transkripsiyonu, kodlaması ve analizi yapan araştırmacılar, ilgi alanlarına göre birçok farklı kodlama sistemi oluşturmuşlardır. Örneğin Pasupathi ve arkadaşları (2002), sohbetlerde gözlemledikleri özgül anıların işlevlerini kodlamışlardır (örn., muhabbet etme işlevi veya bir şey öğretme işlevi; Waters, Bauer ve Fivush, 2014). Sonuç olarak, bu yöntem, katılımcıların sübjektif beyanlarına değil, anlatılarının objektif kodlamalarla kategorize edilmesine dayanır. Fakat katılımcılar kontrollü bir ortamda gözlemlendiklerini bilerek veri sağladıkları için, ekolojik geçerlilik düşüktür.

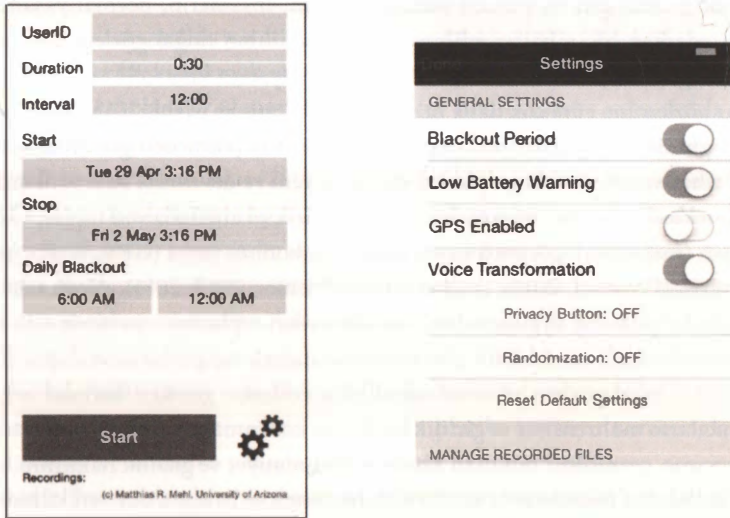
Doğal Gözlem

Ekolojik geçerliliğin en yüksek olduğu yöntem, insanların, normal yaşamlarına devam ederken hiç rahatsız edilmeden incelendikleri doğal gözlem yöntemidir. Fakat bu gözlem şekli, video veya ses kaydına dayanan kontrollü ve güvenli laboratuvar gözlemine göre çok daha zahmetlidir (Wrzus ve Mehl, 2015). Günümüzde kişileri gündelik yaşamlarında doğrudan ve dikkat çekmeden gözlemlemek için, mobil cihaz ve sensör teknolojilerine dayanan yeni ve devrimsel bazı yöntemler geliştirilmektedir. Bu yeni yöntemler, algısal ve fiziksel alıcılarla veri toplar: Örneğin ses kaydı (mikrofon), görüntü kaydı (kamera), konum verisi (GPS, WiFi), hareket etme verisi (Feese vd, 2013; Trull ve Ebner-Priemer, 2013; 2014). Akıllı telefonlar, özellikle de “psikoloji uygulamaları”, bu tür verileri toplamak için birebirdir, çünkü günümüzde, telefonunu bütün gün yanında taşımak yaygın bir davranıştır (Dufau vd, 2011). Doğal gözlem yönteminde dikkat edilmesi gereken konular arasında, katılımcıların mahremiyet ve gizlilik hakkının korunması, katılımcı olmayan fakat katılımcının çevresinde bulunan kişilerin mahremiyet ve gizlilik hakkının korunması, kullanılan teknolojinin sürdürülebilir destek ve bakımı, dev veri kümelerinin yönetimi (korunması, temizlenmesi, düzenlenmesi, kodlanması ve analizi) ve etik meseleler bulunmaktadır.

Ses Kaydı

Taşınabilir ses kayıt cihazıyla işitsel veri toplamak, bu yenilikçi yöntemlerden biridir. Mehl ve arkadaşları (Mehl, Pennebaker, Crow, Dabbs ve Price, 2001), Electronically Activated Recorder (EAR) adını verdikleri bu yöntemle, kişileri yıllardır akustik açıdan incelemektedir (Mehl, baskıda). iEAR adındaki akıllı te-

lefon uygulaması, ücretsiz yüklenebilir ve kullanımı son derece kolaydır (ŞEKİL 2.1). Araştırmacı EAR'yi, hipotezlerine göre istediği biçimde programlayabilir, fakat yapılan çoğu çalışmada şöyle bir programlama uygulanmıştır: EAR birkaç gün boyunca, günde 18 saat (24.00-06.00 arası hariç), her 12,5 dakikada bir, 30 saniyelik ses kayıtları yapar (günün ayakta geçen zamanının %5'ine tekabül eder). Kayıtlar otomatik olarak, katılımcı fark etmeden gerçekleşir. Katılımcının tek yapması gereken, EAR'yi (veya telefonunu) gün içinde sürekli yanında taşımak ve yatmadan önce cihazı şarja takmaktır. Bu nedenle, deneyim örnekleme yönteminin yol açabildiği yorgunluk ve bıkkınlık bu katılımcılarda görülmez. Toplamda katılımcıların gününün küçük bir bölümü kaydedildiği için, özel yaşamlarına müdahale asgari düzeydedir, fakat bu küçük oran uygun ve kaliteli veri edinmek için yeterlidir (Allemand ve Mehl, 2017). Birçok çalışma EAR yöntemini uygulanabilirlik, güvenilirlik, geçerlilik ve kullanılabilirlik açısından test etmiş ve desteklemiştir (Mehl ve Holleran, 2007; Mehl, Robbins ve Deters, 2012).



ŞEKİL 2.1 iEAR uygulaması.

Not. EAR üzerine pratik bilgiler için: <https://osf.io/n2ufd/>

EAR, çevredeki anlık ve doğal sesleri yakalayarak, katılımcının içinde bulunduğu ortamlardan, sosyal etkileşimlerden ve sohbetlerden kesitler sunar. Ses dosyaları birçok farklı açıdan kodlanabilir: Örneğin kişinin konumu (ev, restoran, araba), aktiviteleri (TV izlemek, yemek yemek, sohbet etmek), birlikte olduğu kişiler (eş,

arkadaş, yabancılar), konuşup konuşmadığı ve duygusal ifadeleri (gülmek, ağlamak, tartışmak). Katılımcıların konuşmalarını yazıya dökmeyi tercih eden araştırmacılar, LIWC programını kullanarak anlatı (metin) analizi de yapabilirler (örn., Holtzman, Vazire ve Mehl, 2010).

Demiray, Mehl ve Martin (değerlendirmede) bu yöntemi otobiyografik belleği incelemek için kullanmış ilk araştırmacılarıdır. Çalışmalarının hedefi, kişilerin gerçek yaşamda anıları hakkında ne kadar ve nasıl konuştuklarını objektif bir şekilde gözlemlemektir. Diğer araştırmalarda (Gardner ve Ascoli, 2015; Gardner vd, 2012), kişilerin, anıları hakkında ne kadar konuştuklarına dair öznel yargılarının kullanılmasına alternatif olarak, anıları hakkında ne sıklıkta konuştuklarını doğrudan ölçebilmişlerdir. Zürih Üniversitesi'nde yürüttükleri çalışmada, genç (18-30 yaş) ve yaşlı (65 yaş üzeri) kişilerden dört gün boyunca ses kaydı toplamışlardır. iEAR günde 18 saat boyunca rasgele bir şekilde, fakat saatte ortalama 4 adet, 30 saniyelik kayıtlar yapmıştır (4 x 18 saat = günde 72 ses kaydı; 72 x 4 gün = kişi başı 288 ses kaydı). Diğer EAR çalışmalarına benzer olarak, katılımcıların günlerinin sadece %2,5'i (36 dakikası) kaydedildiği için, özel yaşamlarına müdahale asgari düzeydedir. Tüm ses dosyaları eğitimli iki asistan tarafından dinlenip kodlanmıştır. Katılımcıların, dosyaların yaklaşık %23'ünde konuştuğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların söyledikleri, Demiray'ın geliştirdiği bir kodlama sistemiyle kodlanmıştır: Kendi ve/veya başkalarının geçmiş, şimdiki zaman ve/veya geleceğiyle ilgili konuşup konuşmadıkları incelenmiş; kendi geçmişleriyle ilgili olan her ifade, "otobiyografik anı" olarak sınıflandırılmıştır. Çalışmanın ilk bulgusu, hem genç hem de yaşlı katılımcıların konuşmalarının ortalama %10'unun kendi geçmişleri hakkında olduğudur.

Demiray, Mischler ve Martin (2017), bu araştırmadaki 65 yaş üstü katılımcılara odaklanarak, yaşlılıkta önemli olan "hatıralara dalma" fenomenini (*reminiscence*) incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre, yaşlı katılımcılar, konuşmalarının %10'unda kendi geçmişleri hakkında konuşmaktadır ve bunun yarısı (%5'i), duygusal bir şekilde hatıralara dalmayı içerir. Bu sosyal ve duygusal hatırlama aktivitesini en çok arkadaş ve eşleriyle gerçekleştirmektedirler. Demiray, Mischler ve Martin (2017), yaptıkları kodlamayla, bu aktivitenin üç önemli işlevi olduğunu göstermişlerdir: Kimlik/benlik duygusunu güçlendirmek (*sense of identity*), sohbetleri zenginleştirmek ve başkalarına bir şeyler öğretmek/öğüt vermek. Son olarak, bu üç işlevin yaşamdan alınan tatminle (*life satisfaction*) pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Bu yöntem, otobiyografik bellek literatüründe önemli bir dönüm noktası olabilir. Yukarıda bahsi geçen ve laboratuvar gözlemi içeren tüm çalışmalar, EAR ile gerçek yaşamda tekrarlanabilir. Örneğin, evli çiftlerin (Robbins vd, 2014) veya

anne-çocuk ikililerinin sohbetleri gündelik yaşamlarında kaydedilebilir (Alisic vd, 2015) ve otobiyografik bellek doğal ortamlarda birçok açıdan incelenebilir. Böylece, laboratuvar gözlemi ile doğal gözlem arasında, bulgular açısından fark olup olmadığı test edilebilir. EAR, cihazın şarj kapasitesi izin verdiği sürece, istenen şekilde programlanabilir; bu da araştırmacılara yaratıcılık ve esneklik sağlar. Örneğin, aileler her gün evlerinde akşam yemeği öncesinde, sırasında ve sonrasında toplam üç saat boyunca kesintisiz kaydedilebilir ve geçmiş hakkında ne kadar, nasıl ve neden konuştukları gözlemlenebilir. Veya gün boyunca rasgele anlarda yapılan kayıtlar, kişinin içinde bulunduğu her türlü ortam ve duruma dair bilgi vereceği için, kişilerin farklı bağlamlarda nasıl farklı hatırladıkları/konuştukları incelenebilir. Bu tür doğal ve objektif veriler, otobiyografik bellek araştırmacıları için yeni kapılar açacak ve birçok yeni araştırma sorusunun ve hipotezin doğmasını sağlayacaktır.

Görüntü Kaydı

İkinci bir yöntemse, kamera yoluyla görsel veri toplamaktır ve otobiyografik bellek literatüründe, performans ölçme veya rehabilitasyon amacıyla kullanılmıştır. SenseCam otomatik olarak resim çeken küçük, dijital bir fotoğraf makinesidir (Hodges vd, 2006; Microsoft Corporation, 2011). Her 30 saniyede bir otomatik olarak veya elektronik alıcılarının ortamda algıladığı değişiklikler nedeniyle tetiklenerek fotoğraf çeker (örn., ortamdaki ışık seviyesi değiştiğinde veya kameranın önüne birisi geldiğinde; Hodges, Berry ve Wood, 2011). SenseCam otobiyografik bellek performansını ölçmek veya yaşlı kişilere bellek desteği sağlamak için kullanıldığı gibi (örn., Mair, Poirier ve Conway, 2017), Alzheimer hastaları veya hafıza kaybı yaşayan kişiler gibi klinik popülasyonları incelemek ve tedavi etmek amacıyla da kullanılmıştır (örn., Loveday ve Conway, 2011; Woodberry, vd, 2015). Gün içinde çekilen fotoğraflar, katılımcılara daha sonra görsel ipucu olarak gösterilir ve içerdiği olayları hatırlamaları istenir/sağlanır (değerlendirme makalesi için, bkz. Alle vd, 2017). Otobiyografik bellek literatüründe önemli bir yere sahip bu cihazın ticari satışı ne yazık ki durmuştur. Bu nedenle, gündelik yaşamda görüntü kaydı yapmak isteyen araştırmacılar, başka “giyilebilir kamera” seçeneklerine yönelmelidir. Mesela, Narrative Clip 2, SenseCam’e benzeyen, fakat daha modern, daha küçük ve video da çekebilen bir cihazdır (ŞEKİL 2.2). Fotoğraf ve videoları, tarih ve konum bilgisiyle damgalar ve akıllı telefon uygulamasıyla kolay ve hızlıca düzenlenmelerini sağlar. Berntsen ve arkadaşları, bu cihazı otobiyografik bellek araştırmalarında kullanmak üzere pilot bir çalışmayla test etmektedir (Sinue Salgado ile kişisel iletişim, 2016).



ŞEKİL 2.2 Narrative Clip 2 (<http://getnarrative.com/>).

Bu yöntemle toplanan video ve fotoğraflar, tıpkı EAR çalışmalarındaki ses kayıtları gibi, katılımcıların içinde bulunduğu ortamlar, durumlar ve sosyal etkileşimler açısından kodlanabilir (örn., Ray ve Smith, 2012). Fakat, henüz bu tarz bir çalışma yapılmamıştır: SenseCam, otobiyografik belleğin özelliği ve işlevlerini gerçek yaşamda incelemek gibi bir amaçla kullanılmamıştır (Alle vd, 2017). Narrative Clip 2, bu amaç için, bir doğal gözlem yöntemi olarak kullanılırsa literatürde çığır açabilir. Günümüzde giyilebilir kamera sistemleri hızla gelişmekte ve çeşitlenmektedir. Hatta akıllı telefon teknolojileri sayesinde, yaşam günlüğü denen fenomen (*lifelogging*, kişinin gündelik yaşamını dilediği detayda dijital olarak kaydetmesi; yaşamını “kara kutusunu” yaratması), gittikçe daha uygulanabilir ve yaygın hale gelmektedir (örn., Gurrin, Smeaton ve Doherty, 2014). Yaşam günlüğü sistemleri ile otobiyografik bellek, hem ses hem görüntü verisi toplanarak incelenebilir. Teknoloji ilerledikçe ve yaşam günlüğü sistemlerinin güvenilirliği, hassaslığı ve hatasızlığı arttıkça, psikologlar bu modern ve yenilikçi yöntemleri kullanmaya başlayacaklardır.

Sonuç

Kitabın bu bölümünde, önce otobiyografik bellek araştırmalarında kullanılan beş ana yöntem özetlenmiştir; sonra da, literatürün geleceğini şekillendirip geliştirecek

iki yeni yöntem tanıtılmıştır. Yöntemlerin doğası incelendiğinde, ilk göze çarpan, halihazırda kullanılan çoğu yöntemin laboratuvar merkezli olduğu, önerilen iki yeni yönteminse laboratuvar dışında uygulandığıdır. Otobiyografik belleği gerçekten var olduğu yerde, doğal ortamlarda, doğal nedenlerle, kullanıldığı şekilde incelemek isteyen araştırmacılar, bu yeni yöntemlere yönelmelidir.

Araştırmacılar yöntemlerini ilgi alanlarına ve hipotezlerine göre seçebilir ve seçtikleri yöntemi yine araştırma konularına göre uyarlayabilir. Fakat çok-yöntemli bir yaklaşım her zaman daha sağlam ve faydalı olacaktır (Scollon vd, 2003). Mesela, çoğunlukla anket yoluyla incelenmiş otobiyografik bellek işlevleri, aynı çalışma kapsamında hem anketle hem de sinyale-bağlı deneyim örnekleme yöntemiyle incelenebilir. Kişilere her sinyalle gönderilen ankette, geçmişleri hakkında düşünüp düşünmedikleri, düşünüyorlarsa neden düşündükleri sorulabilir. Bu bulgular, otobiyografik bellek işlevlerini ölçen bir anketle (Bluck ve Alea, 2011) desteklenebilir. Ayrıca, psikoloji biliminde gerçekleşecek en önemli metodolojik gelişmelerden biri, sinyale-bağlı deneyim örnekleme yönteminin doğal gözlem yöntemiyle birleşmesi olacaktır (Mehl vd, 2012). Bu çok-yöntemli akım, hızla ilerleyen teknoloji sayesinde optimize edilip yaygınlaştırılmaya açıktır. Otobiyografik bellek literatürü de, bu tür yeni yöntem ve akımları benimseyerek zenginleşmeli ve ilerlemelidir.

Kaynakça

- Addis, D. ve Tippet, L. (2004). Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer's disease. *Memory*, 12(1), 56-74.
- Alea, N. ve Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: The intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 21(8), 1091-1111.
- Alea, N. ve Vick, S.C. (2010). The first sight of love: Relationship-defining memories and marital satisfaction across adulthood. *Memory*, 18(7), 730-742.
- Alisic, E., Barrett, A., Bowles, P., Babl, F.E., Conroy, R., McClure, R. J., ... Mehl, M.R. (2015). Ear for recovery: protocol for a prospective study on parent-child communication and psychological recovery after paediatric injury. *BMJ Open*, 5(2).
- Allé, M.C., Manning, L., Potheegadoo, J., Coutelle, R., Danion, J.M. ve Berna, F. (2017). Wearable cameras are useful tools to investigate and remediate autobiographical memory impairment: A systematic PRISMA review. *Neuropsychology Review*, 1-19.
- Allemand, M. ve Mehl, M. (2017). Personality assessment in daily life: A roadmap for future personality development research. J. Specht (der.), *Personality development across the lifespan* içinde (s. 437-454). San Diego: Elsevier.
- Bauer, J.J., McAdams, D.P. ve Pals, J.L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81-104.

- Bayley, P.J., Hopkins, R.O. ve Squire, L.R. (2006). The fate of old memories after medial temporal lobe damage. *The Journal of Neuroscience*, 26(51), 12211-12317.
- Beike, D.R., Brandon, N.R. ve Cole, H.E. (2016). Is sharing specific autobiographical memories a distinct form of self-disclosure. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(4), 434.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6(2), 113-141.
- Berntsen, D. (2007). Involuntary Autobiographical Memories: Speculations, Findings, and an Attempt to Integrate Them. J.H. Mace (der.), *Involuntary Memory* içinde, Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Berntsen, D. ve Hall, N.M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 32(5), 789-803.
- Berntsen, D. ve Jacobsen, A.S. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1093-1104.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17(4), 636-652.
- Blagov, P.S. ve Singer, J.A. (2004). Four Dimensions of Self-Defining Memories (Specificity, Meaning, Content, and Affect) and Their Relationships to Self-Restraint, Distress, and Repressive Defensiveness. *Journal of Personality*, 72(3), 481-511.
- Bluck, S. ve Alea, N. (2011). Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory*, 19(5), 470-486.
- Bohanek, J.G., Fivush, R. ve Walker, E. (2005). Memories of positive and negative emotional events. *Applied Cognitive Psychology*, 19(1), 51-66.
- Brose, A. ve Ebner-Priemer, U. W. (2015). Ambulatory assessment in the research on aging: Contemporary and future applications. *Gerontology*, 61(4), 372-380.
- Cabeza, R. ve St Jacques, P. (2007). Functional neuroimaging of autobiographical memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(5), 219-227.
- Corcoran, R. ve Frith, C.D. (2003). Autobiographical memory and theory of mind: evidence of a relationship in schizophrenia. *Psychological Medicine*, 33(05), 897-905.
- Crovitz, H.F. ve Schiffman, H. (1974). Frequency of episodic memories as a function of their age. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 4(5), 517-518.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. ve Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 281-294.
- Curci, A., Luminet, O., Finkenauer, C. ve Gisle, L. (2001). Flashbulb memories in social groups: A comparative test-retest study of the memory of French President Mitterrand's death in a French and a Belgian group. *Memory*, 9(2), 81-101.

- D'Argembeau, A., Renaud, O. ve Van der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology*, 25(1), 96-103.
- Demiray, B. ve Bluck, S. (2011). The relation of the conceptual self to recent and distant autobiographical memories. *Memory*, 19(8), 975-992.
- Demiray, B. ve Freund, A. M. (2015). Michael Jackson, Bin Laden and I: Functions of positive and negative, public and private flashbulb memories. *Memory*, 23(4), 487-506.
- Demiray, B., Gülgöz, S. ve Bluck, S. (2009). Examining the life story account of the reminiscence bump: Why we remember more from young adulthood. *Memory*, 17(7), 708-723.
- Demiray, B. ve Janssen, S.M. (2015). The self-enhancement function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 29(1), 49-60.
- Demiray, B., Mischler, M., ve Martin, M. (2017). Reminiscence in everyday conversations: A naturalistic observation study of older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*.
- Demiray, B., Mehl, M. ve Martin, M. (değerlendirmede). Conversational time travel: A naturalistic observation method.
- Dufau, S., Duñabeitia, J.A., Moret-Tatay, C., McGonigal, A., Peeters, D., Alario, F.X., ... Grainger, J. (2011). Smart phone, smart science: how the use of smartphones can revolutionize research in cognitive science. *PLoS One*, 6(9).
- Ebbinghaus, H. (1913). *Memory: A contribution to experimental psychology* (Çev. H.A. Ruger ve C.E. Bussenius). New York: Teachers College Press, Columbia University.
- Ece, B. ve Gülgöz, S. (2014). The impact of suppressing the typical life events on the reminiscence bump. *Applied Cognitive Psychology*, 28(5), 702-710.
- Feese, S., Arnrich, B., Troster, G., Burtscher, M., Meyer, B. ve Jonas, K. (2013, Eylül). Coenofire: Monitoring performance indicators of firefighters in real-world missions using smartphones. *Proceedings of the 2013 ACM international joint conference on Pervasive and ubiquitous computing* içinde (s. 83-92). ACM.
- Fritz, H., Tarraf, W., Saleh, D.J. ve Cutchin, M.P. (2017). Using a Smartphone-Based Ecological Momentary Assessment Protocol With Community Dwelling Older African Americans. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbw166.
- Fromholt, P. ve Larsen, S.F. (1991). Autobiographical memory in normal aging and primary degenerative dementia (dementia of Alzheimer type). *Journal of Gerontology*, 46(3), 85-91.
- Fromholt, P. ve Larsen, S.F. (1992). Autobiographical memory and life-history narratives in aging and dementia (Alzheimer type). *Theoretical perspectives on autobiographical memory* içinde (s. 413-426). Dordrecht: Springer.
- Galton, F. (1907). *Inquiries into Human Faculty*. Londra: JM Dent & Sons.
- Gardner, R.S. ve Ascoli, G.A. (2015). The natural frequency of human prospective memory increases with age. *Psychology and aging*, 30(2), 209.

- Gardner, R.S., Vogel, A.T., Mainetti, M. ve Ascoli, G. A. (2012). Quantitative measurements of autobiographical memory content. *PLoS One*, 7(9).
- Gilboa, A., Ramirez, J., Köhler, S., Westmacott, R., Black, S.E. ve Moscovitch, M. (2005). Retrieval of autobiographical memory in Alzheimer's disease: Relation to volumes of medial temporal lobe and other structures. *Hippocampus*, 15, 535-550.
- Gurriñ, C., Smeaton, A.F. ve Doherty, A.R. (2014). Lifelogging: Personal big data. *Foundations and Trends in Information Retrieval*, 8(1), 1-125.
- Hamaker, E.L. (2012). Why researchers should think "within-person": A paradigmatic rationale. Mehl, M.R. ve Conner, T.S. (der.), *Handbook of research methods for studying daily life* içinde (s. 43-61). New York: Guildford Press
- Harris, C.B., Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2014). The functions of autobiographical memory: An integrative approach. *Memory*, 22(5), 559-581.
- Henry, J.D., MacLeod, M.S., Phillips, L.H. ve Crawford, J.R. (2004). A meta-analytic review of prospective memory and aging. *Psychology and Aging*, 19, 27-39.
- Hernández, N., Yavuz, G.R., Eşrefoglu, R.M., Kepez, T. B., Özdemir, A., Demiray, B., Alan, H.F. ...Arnrich, B. (2015). Thought and Life Logging: A Pilot Study. *International Conference on Ubiquitous Computing and Ambient Intelligence* içinde (s. 26-36). Springer International Publishing.
- Hintzman, D.L. (2011). Research strategy in the study of memory: Fads, fallacies, and the search for the "coordinates of truth". *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 253-271.
- Hodges, S., Berry, E. ve Wood, K. (2011). SenseCam: A wearable camera that stimulates and rehabilitates autobiographical memory. *Memory*, 19(7), 685-696.
- Holtzman, N.S., Vazire, S. ve Mehl, M.R. (2010). Sounds like a narcissist: Behavioral manifestations of narcissism in everyday life. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 478-484.
- Janssen, S.M., Gralak, A. ve Murre, J.M. (2011). A model for removing the increased recall of recent events from the temporal distribution of autobiographical memory. *Behavior Research Methods*, 43(4), 916-930.
- Janssen, S.M., Rubin, D.C. ve Jacques, P.L.S. (2011). The temporal distribution of autobiographical memory: changes in reliving and vividness over the life span do not explain the reminiscence bump. *Memory & Cognition*, 39(1), 1-11.
- Johannessen, K.B. ve Berntsen, D. (2010). Current concerns in involuntary and voluntary autobiographical memories. *Consciousness and Cognition*, 19(4), 847-860.
- Kanning, M., Ebner-Priemer, U. ve Schlicht, W. (2015). Using activity triggered e-diaries to reveal the associations between physical activity and affective states in older adult's daily living. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 111.

- Kirwan, C.B., Bayley, P.J., Galván, V.V. ve Squire, L.R. (2008). Detailed recollection of remote autobiographical memory after damage to the medial temporal lobe. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105, 2676-2680.
- Klein, K. ve Boals, A. (2010). Coherence and narrative structure in personal accounts of stressful experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(3), 256-280.
- Klein, S.B., Loftus, J. ve Kihlstrom, J.F. (1996). Self-knowledge of an amnesic patient: toward a neuropsychology of personality and social psychology. *Journal of Experimental Psychology: General*, 125(3), 250.
- Kopelman, M.D., Wilson, B.A. ve Baddeley, A.D. (1989). The autobiographical memory interview: a new assessment of autobiographical and personal semantic memory in amnesic patients. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 11(5), 724-744.
- Kvavilashvili, L. ve Mandler, G. (2004). Out of one's mind: A study of involuntary semantic memories. *Cognitive psychology*, 48(1), 47-94.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J.F., Winocur, G. ve Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and aging*, 17(4), 677.
- Leyhe, T., Müller, S., Milian, M., Eschweiler, G.W. ve Saur, R. (2009). Impairment of episodic and semantic autobiographical memory in patients with mild cognitive impairment and early Alzheimer's disease. *Neuropsychologia*, 47(12), 2464-2469.
- Loveday, C. ve Conway, M.A. (2011). Using SenseCam with an amnesic patient: Accessing inaccessible everyday memories. *Memory*, 19(7), 697-704.
- Luborsky, M. (1987). Analysis of multiple life history narratives. *Ethos*, 15, 366-381.
- Mace, J.H. (2007). Involuntary memory: Concept and theory. *Involuntary Memory* (der. J.H. Mace), Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Mair, A., Poirier, M. ve Conway, M.A. (2017). Supporting older and younger adults' memory for recent everyday events: A prospective sampling study using SenseCam. *Consciousness and Cognition*, 49, 190-202.
- Maki, Y., Janssen, S.M., Uemiyu, A. ve Naka, M. (2013). The phenomenology and temporal distributions of autobiographical memories elicited with emotional and neutral cue words. *Memory*, 21(3), 286-300.
- Maki, Y., Kawasaki, Y., Demiray, B. ve Janssen, S.M. (2015) Autobiographical memory functions in young Japanese men and women. *Memory*, 23(1), 11-24.
- McAdams, D.P. (1985). *Power, intimacy, and the life story*. Homewood: Dorsey.
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100.
- McKinnon, M.C., Nica, E.I., Sengdy, P., Kovacevic, N., Moscovitch, M., Freedman, M., ... Levine, B. (2008). Autobiographical memory and patterns of brain atrophy in fronto-temporal lobar degeneration. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20(10), 1839-1853.

- Meeter, M., Eijsackers, E.V. ve Mulder, J.L. (2006). Retrograde amnesia for autobiographical memories and public events in mild and moderate Alzheimer's disease. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 28(6), 914-927.
- Mehl, M.R. ve Holleran, S.E. (2007). An empirical analysis of the obtrusiveness of and participants' compliance with the electronically activated recorder (EAR). *European Journal of Psychological Assessment*, 23(4), 248-257.
- Mehl, M.R., Pennebaker, J.W., Crow, D.M., Dabbs, J. ve Price, J.H. (2001). The Electronically Activated Recorder (EAR): A device for sampling naturalistic daily activities and conversations. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 33(4), 517-523.
- Mehl, M.R., Robbins, M.L. ve Deters, F.G. (2012). Naturalistic observation of health-relevant social processes: The Electronically Activated Recorder Methodology in psychosomatics. *Psychosomatic Medicine*, 74, 410-417.
- Miles, A.N. ve Berntsen, D. (2011). Odour-induced mental time travel into the past and future: Do odour cues retain a unique link to our distant past? *Memory*, 19(8), 930-940.
- Miller, G. (2012). The smartphone psychology manifesto. *Perspectives on Psychological Science*, 7(3), 221-237.
- Pasupathi, M. (2007). Telling and the remembered self: Linguistic differences in memories for previously disclosed and previously undisclosed events. *Memory*, 15(3), 258-270.
- Pasupathi, M. ve Carstensen, L.L. (2003). Age and emotional experience during mutual reminiscing. *Psychology and Aging*, 18(3), 430.
- Pasupathi, M., Lucas, S. ve Coombs, A. (2002). Conversational functions of autobiographical remembering: Long-married couples talk about conflicts and pleasant topics. *Discourse Processes*, 34(2), 163-192.
- Pennebaker, J.W. (2011). The secret life of pronouns. *New Scientist*, 211(2828), 42-45.
- Pennebaker, J.W., Chung, C.K., Ireland, M., Gonzales, A. ve Booth, R.J. (2007). *The Development and Psychometric Properties of LIWC2007*. Austin: University of Texas at Austin.
- Pennebaker, J.W., Mehl, M.R. ve Niederhoffer, K.G. (2003). Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 547-577.
- Peterson, C., Baker-Ward, L. ve Grovenstein, T.N. (2016). Childhood remembered: Reports of both unique and repeated events. *Memory*, 24(2), 240-256.
- Philippe, F.L., Koestner, R. ve Lekes, N. (2013). On the directive function of episodic memories in people's lives: A look at romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 104(1), 164.
- Pillemer, D.B., Steiner, K.L., Kuwabara, K.J., Thomsen, D.K. ve Svob, C. (2015). Vicarious memories. *Consciousness and Cognition*, 36, 233-245.
- Piolino, P., Desgranges, B., Benali, K. ve Eustache, F. (2002). Episodic and semantic remote autobiographical memory in ageing. *Memory*, 10, 239-257.

- Prince, S.A., Adamo, K.B., Hamel, M.E., Hardt, J., Gorber, S.C. ve Tremblay, M. (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 56.
- Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2013). The reality of the past versus the ideality of the future: emotional valence and functional differences between past and future mental time travel. *Memory & Cognition*, 41(2), 187-200.
- Rasmussen, A.S., Johannessen, K.B. ve Berntsen, D. (2014). Ways of sampling voluntary and involuntary autobiographical memories in daily life. *Consciousness and Cognition*, 30, 156-168.
- Rasmussen, A.S., Ramsgaard, S.B. ve Berntsen, D. (2015). Frequency and functions of involuntary and voluntary autobiographical memories across the day. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2(2), 185.
- Ray, J.L. ve Smith, A.D. (2012). Using photographs to research organizations: Evidence, considerations, and application in a field study. *Organizational Research Methods*, 15(2), 288-315.
- Reis, H.T. (2012). Why researchers should think "real-world": A conceptual rationale. Mehl, M.R. ve Conner, T.S. (der.), *Handbook of research methods for studying daily life* içinde (s. 3-21). New York: Guilford Press.
- Robbins, M.L., López, A.M., Weihs, K.L. ve Mehl, M.R. (2014). Cancer conversations in context: Naturalistic observation of couples coping with breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 28(3), 380.
- Robinson, J.A. (1976). Sampling autobiographical memory. *Cognitive Psychology*, 8(4), 578-595.
- Rosenbaum, R.S., Moscovitch, M., Foster, J.K., Schnyer, D.M., Gao, F., Kovacevic, N., ... Levine, B. (2008). Patterns of autobiographical memory loss in medial-temporal lobe amnesic patients. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20(8), 1490-1506.
- Rubin, D.C. (2005). Autobiographical memory tasks in cognitive research. A. Wenzel ve D.C. Rubin (der.), *Cognitive Methods and their application to clinical research* içinde (s. 219-241). Washington: American Psychological Association.
- Rubin, D.C. ve Schulkind, M.D. (1997). Distribution of important and word-cued autobiographical memories in 20-, 35-, and 70-year-old adults. *Psychology and aging*, 12, 524-535.
- Rubin, D.C., Wetzler, S.E. ve Nebes, R.D. (1986). Autobiographical memory across the adult lifespan. D.C. Rubin (der.), *Autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schrauf, R.W. ve Rubin, D.C. (2001). Effects of voluntary immigration on the distribution of autobiographical memory over the lifespan. *Applied Cognitive Psychology*, 15(7).

- Schwarz, N. (2012). Why researchers should think “real-time”: A cognitive rationale. Mehl, M.R. ve Conner, T.S. (der.), *Handbook of research methods for studying daily life* içinde (s. 22-42). New York: Guilford Press.
- Scollon, C.N., Kim-Prieto, C. ve Diener, E. (2003). Experience-sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4, 5-34.
- Solhan, M.B., Trull, T.J., Jahng, S. ve Wood, P.K. (2009). Clinical assessment of affective instability: comparing EMA indices, questionnaire reports, and retrospective recall. *Psychological assessment*, 21(3), 425.
- Tekcan, A.İ., Yılmaz, E., Kaya Kızılöz, B., Karadöller, D.Z., Mutafoğlu, M. ve Aktan Erciyes, A. (2015). Retrieval and phenomenology of autobiographical memories in blind individuals. *Memory*, 23(3), 329-339.
- Trull, T.J. ve Ebner-Priemer, U. (2013). Ambulatory assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 151-176.
- Trull, T.J., ve Ebner-Priemer, U. (2014). The role of ambulatory assessment in psychological science. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 466-470.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. E. Tulving ve W. Donaldson (der.), *Organization of memory*. New York: Academic Press.
- Uzer, T. ve Gülgöz, S. (2015). Socioemotional selectivity in older adults: Evidence from the subjective experience of angry memories. *Memory*, 23(6), 888-900.
- Wang, Q. (2001). “Did you have fun?”: American and Chinese mother-child conversations about shared emotional experiences. *Cognitive Development*, 16(2), 693-715.
- Wang, Q. ve Fivush, R. (2005). Mother-child conversations of emotionally salient events: exploring the functions of emotional reminiscing in European-American and Chinese families. *Social Development*, 14(3), 473-495.
- Wang, Q., Leichtman, M.D. ve Davies, K.I. (2000). Sharing memories and telling stories: American and Chinese mothers and their 3-year-olds. *Memory*, 8(3), 159-177.
- Waters, T.E., Bauer, P.J. ve Fivush, R. (2014). Autobiographical memory functions served by multiple event types. *Applied Cognitive Psychology*, 28(2), 185-195.
- Watson, L.A., Berntsen, D., Kuyken, W. ve Watkins, E.R. (2013). Involuntary and voluntary autobiographical memory specificity as a function of depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 7-13.
- Weston, S.J., Cox, K.S., Condon, D.M. ve Jackson, J.J. (2015). A comparison of human narrative coding of redemption and automated linguistic analysis for understanding life stories. *Journal of Personality*, 84(5), 594-606.
- Woodberry, E., Browne, G., Hodges, S., Watson, P., Kapur, N. ve Woodberry, K. (2015). The use of a wearable camera improves autobiographical memory in patients with Alzheimer's disease. *Memory*, 23(3), 340-349.
- Wrzus, C. ve Mehl, M.R. (2015). Lab and/or field? Measuring personality processes and their social consequences. *European Journal of Personality*, 29(2), 250-271.

Nasıl Hatırlarız, Nasıl Unuturuz: Kuramsal Yaklaşımlar

TUĞBA UZER

Soru: Geçmişte yaşamış olduğunuz ve sizi çok korkutan bir olayı bize anlatırmısınız?

Cevap: Herhalde yaşamımda en çok korktuğum ve kendimi en suçlu hissettiğim anlardan bir tanesiydi. O sabah annem kardeşimi ağlattığım için bana çok kızmıştı ve bu bende müthiş bir öfke ve kıskançlığa neden olmuştu. Bakıcımızın eve girdiğini ve annemin de işe gitmek için evden çıktığını hatırlıyorum. Sonra, kardeşim salonda paytak paytak yürürken birden içimde bir dürtü oluştu ve koltuğa yaklaştığı bir sırada onu arkasından ittim. Kardeşim birden bir çığlık attı ve deli gibi ağlamaya başladı. O sırada mutfakta olan bakıcımız hızla salona girdi ve kardeşimin kanlar içindeki yüzünü görünce çığlık attı. Kardeşim benim itmeme sonucu koltuğun sivri kenarına başını çarpmıştı ve kaşı yarılmıştı. Kardeşimi o halde görünce çok üzölmüş ve korkmuşum. Sürekli, “Hayır, ben yapmadım,” deyip durduğumu hatırlıyorum. Sonra da annemin ve babamın eve geldiğini ve kardeşimi hastaneye götürdüklerini hatırlıyorum. Bir de babamın, eve gelince, “Bunun hesabını soracağım,” dediğinde hissettiğim korkuyu.

Yukarıda verilen örnekte de göröleceğı gibi, otobiyografik anılar yaşadığımız deneyimleri içerir. Bu deneyimleri hatırlarken, çoğunlukla bu deneyimlerin duygusal, algısal, kavramsal ve duygusal nitelikleri de aklımıza gelir. Zihnimizde, hatırlanan olayla ilgili bir takım görsel imgeler de yer alır. Anılar aklımıza gelirken, genellikle hatırlama hissi ve zamanda geriye yolculuk hissi de bize eşlik eder. Bu örnekte, sorulan soruya uygun olarak korku içeren bir anı verilmiştir. Gündelik yaşamda hangi koşulda ne tür anıların aklımıza gelebileceğini belirleyen pek çok faktör vardır (örn., dikkat düzeyi, olayın önemi, olayın duygusal içeriğı, var olan ipuçlarının türü). Örneğın, otobüsle seyahat ettiğimiz sırada kafamızı otobüs camına yaslayıp etrafı sessizce izlerken, hiç ummadığımız bir anda, daha önce üzerinde düşünmediğimiz bir olay birdenbire aklımıza gelebilir (Berntsen, 1998); ama bir hafta önce kahvaltıda ne yediğimizi sorsalar hatırlamakta zorlanabiliriz.

Otobiyografik bellek insan için çok önemlidir. Öyle ki otobiyografik belleğimiz sayesinde, zihnimizde tutarlı bir benlik temsili ve hissi oluşturabiliriz (Bluck ve Levine, 1998; Brewer, 1986; Howe ve Courage, 1997; Klein, 2001; Klein, Loftus ve Kihlstrom, 2002; Nelson, 1997; Rybash, 1999). Ayrıca otobiyografik bellek araştırmaları, geçmiş deneyimlerimizin bugün ve gelecek için yaptığımız planları etkilediğini (Pillemer, 1998; Rybash, 1999) ve sosyal ilişkilerimizi geliştirip güçlendirdiğini göstermektedir (Cohen, 1998; Nelson, 1993, Pillemer, 1998; Rybash, 1999).

Kısacası içeriği, yapısı, organizasyonu, işlevleri ve hatırlama özellikleri göz önüne alındığında, otobiyografik bellek olarak kavramsallaştırdığımız sistem, karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahiptir. Böyle karmaşık bir yapının neleri içerdiği, nasıl çalıştığı, bilişsel sistemimizin diğer öğeleriyle nasıl etkileştiğini açıklayan kuramlar birden fazladır. Otobiyografik bellek araştırmalarına baktığımızda, otobiyografik belleği farklı bakış açılarıyla ele alan ve otobiyografik bellek sistemini farklı düzeylerde (örn., fizyolojik, nöropsikolojik, sosyal, kültürel) analiz eden farklı pek çok kuram olduğunu görürüz.

Bu bölümde, bu kuramlar arasında, otobiyografik belleği en kapsamlı şekilde kavramsallaştıran, otobiyografik belleğe en bütüncül açıdan yaklaşan, davranışsal ve fizyolojik bulgular tarafından en çok destek gören ve dolayısıyla literatürde en kabul görmüş olan kuramlar ele alınacaktır. Anlatımı netleştirmek ve okurun kafasında kuramlar arası karşılaştırmaları daha kolay hale getirmek için, genel olarak kuramlar aşağıda belirtilen sorulara cevap verecek biçimde ve düzende anlatılacaktır: a) Otobiyografik bellek nasıl tanımlanmaktadır?; b) otobiyografik belleğin yapısı ve içeriği nasıldır?; c) anılar bellek sisteminde nasıl oluşturulmakta ve/veya depolanmakta ve organize edilmektedir?; d) anılar nasıl hatırlanmaktadır? Bununla beraber, gerekli olan yerlerde, kuramlar içinde tanımlanan ayırt edici kavramlara ve varsayımlara da değinilecektir.

Otobiyografik Belleğin Temel Sistemler Modeli (*The Basic Systems Model of Autobiographical Memory*)

Rubin (2005; 2006; 2012) tarafından ortaya atılan bu kuram, genelde bilişsel sistemin, özelde de otobiyografik belleğin, beyin ve nöral sistemin yapısına ve işleyişine uygun şekilde kavramsallaştırılması gerektiğini savunur. Rubin'e (2005; 2006; 2012) göre, var olan modeller beyni ve zihnin bilgiyi işleme biçimini, 1960'ların bilgisayar metaforuna dayanarak açıklamaktadır. Bu modeller bilgiyi, zihnin farklı birimlerinin kendilerine özgü işlevlerinden ve özelliklerinden etkilenmeyen, soyut, tek tip ve homojen bir yapı olarak ele alır. Örneğin kısa süreli ve uzun süreli bellek ayrımında (Atkinson ve Shiffrin, 1968; Baddeley, 1986, 2007), her biri belirli bir

yerde konumlanan, kendisine ait belleği kendi üstüne yazılan ve sürekli güncellenen aktif bir merkezi işlemci ile daha pasif ve görece daha kalıcı bir uzun dönemli bellek kavramları, bu tür bir bilgisayar metaforu anlayışının sonucunda ortaya çıkmıştır. Yine aynı anlayışla, bu modellerde süreç olarak tanımlanabilecek şeyler, nöral sistemin belirli bir yerinde somut olarak var olan yapılar gibi gösterilebilmektedir. Rubin (2012) buna, hatırlama sürecinin, bellek olarak adlandırılan bir nesneye dönüştürülüp cisimleştirilmesi adını vermektedir. Nasıl bir şarkının kayda alınmasını (şarkıyı sabit ve somut bir hale getiren fiziksel bir süreç) ve şarkının söylenmesini (dinleyiciye ve şarkının söylendiği koşullara bağlı olarak değişen psikolojik bir süreç) birbiriyle karıştırmamamız gerekliyse, otobiyografik bellekte de, hatırlama ile hatırlanan şeyi birbirinden ayırt etmemiz gerekmektedir (daha ayrıntılı tartışma için, bkz. Rubin, 2006). Rubin'e (2012) göre, bugün beyin ve nöral sistemin yapısına ve işleyişine baktığımızda, episodik ve semantik bellek sistemleri veya kısa süreli ve uzun süreli bellek sistemleri ayrımları gibi sabit, hiyerarşik bir bellek temsilinden söz etmek doğru değildir; çünkü bu yapıda bir sisteme karşılık gelebilecek nöral bir yapı yoktur. Rubin'e (2012) göre, episodik ve semantik bellek ayrımı davranışı tanımlamak için yararlıdır ve iki farklı bilgi türünü ifade etmektedir. Kısa süreli ve uzun süreli bellek de, aynı nöral sistemden oluşan farklı seviyedeki aktiviteler olarak değerlendirilmelidir.

Kısacası Rubin (2005, 2006, 2012), bilişsel süreçleri doğru bir şekilde açıklayabilmek için ortaya atılan olgu ve kavramların, sinir sisteminin yapısı ve işleyişiyle uyumlu olması gerektiğini iddia eder. Bu varsayımların temelinde, Rubin (2005, 2006, 2012), otobiyografik anıları, "kişinin kendi geçmiş yaşantısından hatırladığı olaylar" (Rubin, 2005, s.79) olarak tanımlamaktadır. Rubin'e göre, otobiyografik anının en önemli iki özelliğinden birisi, o anının aklımıza geldiğinde bizde ne derece hatırlama hissi uyandırdığıdır. Diğer önemli özelliği de, hatırladığımız anıyı gerçekten yaşamış olduğumuza ne derece inandığımızdır. Rubin (2006, 2012) bu iki özelliğin yanında, bu anıların görme, işitme, koklama gibi duysal özellikler, uzamsal boyut, duygusal içerik, bir takım anlatı özellikleri ve dilsel bileşenler içerdiklerini de vurgular. Diğer bir ifadeyle, Rubin (2005, 2006, 2012) otobiyografik anıların duysal (görme, işitme, koklama, tat alma, dokunma), uzamsal, duygu, dil, anlatı muhakemesi, olay belleği, arama-ve-hatırlama gibi temel sistemlerin etkileşimleriyle oluşturulduğunu öne sürer. Her bir sistem diğerlerinden ayrı bir ağ oluşturur ve her sistemin kendine has özellikleri, bilgi depolama sistemi, nöral altyapısı vardır. Böylelikle, otobiyografik anılar genel, soyut ve homojen yapıda bir bilgi kullanılarak değil, her bir sistemin kendi yapısında ürettiği ve işlediği farklı

türdeki bilgilerin (olayın duyuşsal özellikleri, duyuşsal içeriğı, uzamsal özellikleri, olayla ilgili bilişötesi yargılar gibi) birleşimi ve etkileşimiyle oluşturulurlar.

Otobiyoğrafik anıların oluşturulması ve/veya hatırlanması, bu sistemlerin etkileşimini gerektirmektedir. Rubin bu etkileşimleri genel koordinasyon olarak adlandırmaktadır. Aptal, akıllı ve daha akıllı olmak üzere üç tip genel koordinasyon bulunmaktadır. Aptal koordinasyon hipokampus temellidir ve olay belleğı sistemi tarafından gerçekleştirilir. Aptal koordinasyon, aynı anda meydana gelen her şeyi, daha sonra bir anı olarak hatırlayabileceğimiz şekilde birbiriyle birleştirir. Akıllı koordinasyon, duyuş sistemi tarafından gerçekleştirilir. Akıllı koordinasyon, beklenen ile olan arasındaki farklar, şaşkınlık, ilgi, duyuşsal uyarılma gibi faktörleri gözeterek anıların kodlanmasını sağlar. Daha akıllı koordinasyon, arama-ve-hatırlama sisteminin bir işlevidir. Daha akıllı koordinasyon, farklı bir bileşeni tarafından çağrıştırılan bir anının diğer bileşenlerinin aranabilmesini sağlar. Bunu yaparken de, ipucuyla ilgisi olmamasına rağmen, bir şekilde baskın gelen bilgileri bastırmak için engelleyici mekanizmaları kullanır. Daha az sayıdaki alt sistemlerin birbirleriyle etkileşimini sağlayan mekanizmalara da özel koordinasyon denmektedir. Hareket ve rengin görsel sistem içinde entegre olması (Felleman ve Van Essen, 1991), özel koordinasyona bir örnek olarak verilebilir.

Temel Sistemler Modeli'ne göre, her bir sistemin hangi tür bilgi oluşturmada daha aktif görev aldığı ve sistemlerin nasıl etkileştikleri, davranışsal ve nöral olarak da ölçülebilir. Örneğın, her gün rutin olarak yapılan bir akşam yürüyüşünün hatırlanması daha az hatırlama hissiyle (*recollection feeling*) ilişkili olacaktır; çünkü hatırlarken daha fazla genel bilgi kullanılacaktır. Bu nedenle, hatırlama sırasında hipokampus aktivasyonu ve görsel imgeler daha az olacaktır (Rubin, Schrauf, Greenberg, 2003). Beyinde hangi tür bilgi oluşturmada hangi sistemin daha aktif rol aldığını inceleyen bir çalışmada, katılımcılardan, kendilerine sunulan kelimeyle (örn., kapı) ilgili bir anı hatırlamaları istenmiş ve hatırlama sürecinde beyinde oluşan aktivasyon fMRI tekniğıyle görüntülenmiştir. Bu çalışmada, anı akla gelmeden hemen önce olay belleğı ve arama-ve-hatırlama sistemleriyle ilgili kısımların aktivasyon gösterdiği, anının hatırlanmasının ardından, anının akılda tutulduğu ve ayrıntılandırıldığı sırada görsel alanların aktivasyon gösterdiği ve duyuşsal içerikli anılar akla gelmeden hemen önce amigdalanın da aktivasyon gösterdiği bulunmuştur (Daselaar ve Cabeza, 2008). Rubin'e göre, burada özellikle amigdalanın aktivasyonu hatırlama süreçlerinin koordinasyonunda duyuş sisteminin rolünü vurgulamaktadır (Rubin, 2012).

Özetle, Temel Sistemler Modeli bize, otobiyoğrafik anıların ve bu anıların hatırlanmasıyla ilgili tüm süreçlerin, farklı yapıda ve işleyişteki farklı sistemlerin

birbirleriyle etkileşimleri sonucu ortaya çıktığını söylemektedir. Modelde bahsedilen yapıların ve işleyişlerin beyinde hangi bölgelere ve ne tür aktivasyon örüntülerine karşılık geldiği de, birtakım nöropsikolojik araştırma bulgularıyla desteklenerek açıklanmıştır.

Benlik-Bellek Sistem Modeli - BBSM (*Self Memory System Model*)

Rubin (2012)'in Temel Sistemler Modeli, otobiyografik belleği daha çok sinir sisteminin yapısı ve işleyişi çerçevesinde tanımlarken, BBSM otobiyografik belleği benlik ve amaç etkileşimleri çerçevesinde açıklamaya çalışmaktadır. Conway ve Pleydell-Pearce'ın (2000) geliştirdiği ve daha sonraki yıllarda Conway'ın (2005, 2009, 2012) genişlettiği bu model, hatırlama süreçlerinde benliğin ve amaçların rolünü vurgular. Diğer bir ifadeyle, BBSM aslında amaç temelli bir sistemdir ve bu sistemin en önemli işlevlerinden biri, amaca yönelik gelişmeleri takip etmektir. BBSM'ye göre otobiyografik bellek sistemi, çalışan benlik, kavramsal benlik ve otobiyografik bilgi tabanı adı verilen üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu modele göre, hatırlama sırasında, otobiyografik bilgi tabanında depolanan bilgiler ve kavramsal benlikten gelen bilgiler birbiriyle birleştirilerek, bizim anı dediğimiz zihinsel yapıları meydana getirir.

Çalışan benlik temel olarak amaçların önem sırasını belirler, amaçlarla ilgili diğer süreçleri kontrol eder. Bunun yanı sıra, otobiyografik bilgi tabanına bilgi kodlanırken, çalışan benliğin amaç yapısı ve hiyerarşisi önem kazanır. Otobiyografik bilgi tabanına bilgi kodlanması ve amaçlar arasındaki süreçlerin kontrolünde, iki temel yönelimden bahsetmek gerekir: Benlik uyumu ve adaptif uygunluk. Çalışan benlik bir yandan, bilgi tabanını ve amaç hiyerarşilerini bütüncül ve tutarlı bir benlik algısını zedelemeyecek biçimde şekillendirmeye çalışırken, bir yandan da o anki amacına uygun bilgileri doğruya en yakın şekilde bilgi tabanına kaydetmeye çalışır. Genellikle bellek sistemi, bu iki yönelim arasındaki dengeyi sağlar. Fakat çalışan benlikteki amaçlarda gerçekleşen bir durum değişikliği ya da kopukluk (örn., “ben gerektiğinde çocuğumu korumalıyım” hedefiyle çelişen bir trafik kazası olayı) benlik uyumu için tehdit olarak algılanır. Böyle durumlarda, benlik uyumu ile adaptif uygunluk yönelimleri arasında çatışma meydana gelir. Böyle bir çatışma, örneğin, travmatik olaylara ilişkin anıların bozulmasına yol açar (Conway, 2005).

Otobiyografik bellek sisteminin diğer önemli bileşeni ise kavramsal benliktir. Bu bileşen, benliğin sosyal ve kültürel yönlerinin hatırlama üzerindeki etkilerini vurgulamak için modele sonradan eklenmiştir (bkz. Conway ve Jobson, 2012). Kavramsal benlik, sosyal ve kültürel yapıdan etkilenecek oluşturulan bir şemalar bütünüdür. Bu bütünlüğün içerisinde kişinin benlik algıları, yaşam hikâyesi şema-

ları (Bluck, Alea, Habermas vd, 2005; Bluck ve Habermas, 2000), yaşam taslakları (senaryoları) (Berntsen ve Rubin, 2004; Rubin ve Berntsen, 2003) değerler, inançlar, tutumlar gibi benlik yapıları yer alır. Modelde, bu yapılar zamansal olarak tanımlanmaz. Kavramsal benliği oluşturan şemalar, kişinin ailesi, arkadaşları, okulu ve diğer sosyal çevresiyle olan etkileşimlerinden, dini inançlarından, mitlerden, toplum içinde aktarılan hikâyelerden, medya vb. kişinin içinde yaşadığı kültürel ortamdan sağladığı bilgilerden oluşur (Conway, 2005; Conway ve Jobson, 2012; Conway, Singer ve Tagini, 2004). Otobiyografik bellek, kavramsal benlik ve çalışan benlik aracılığıyla insanın içinde yaşadığı kültürden etkilenir. Örneğin sosyal, ekonomik, çevresel faktörler ve bunların meydana getirdiği ürünler (örn., eğitim, sağlık, politika, medya, dil) kavramsal benliğin içeriğini etkiler. Bunun yanında, kültürel faktörler amaç hiyerarşilerini belirleyerek, çalışan benliği ve dolayısıyla otobiyografik bellek bilgi tabanında depolanan bilgiyi de etkiler. Kültürün hatırlanan anıların türü üzerindeki etkisini araştıran çalışmalarda, bireysel kültürden gelenlerin toplulukçu kültürden gelenlere göre kendi deneyimlerine, duygularına, tercihlerine ve iç dünyalarına daha fazla yer veren daha uzun, daha özerk, daha kendi odaklı anılar aktardıkları gözlenmiştir. Ayrıca, toplulukçu kültürden gelenlerin anılarının daha çok sosyal etkileşimlerden, günlük rutinlerden, toplu yapılan aktivitelerden oluşan olayları içerdiği bulunmuştur (Gur-Yaish ve Wang, 2006; Wang, 2001, 2004, 2008; Wang ve Conway, 2004; Wang, Conway ve Hou, 2004; Wang, Leichtman ve Davies, 2000).

Otobiyografik bellek sisteminin üçüncü bileşeni, otobiyografik bellek bilgi tabanıdır. Bu bilgi tabanında bilgiler genelden özele doğru üç ana düzeyde temsil edilir. En genel temsil düzeyi yaşam dönemleridir. Bu modelde, ben okuldayken, Ford'da çalıştığım yıllar, çocuklar küçükken vb. dönemlere yaşam dönemleri adı verilir. Yaşam dönemleri, kişinin yaşamında o döneme özgü birtakım özellikler (örn., o dönemde kişinin yaşamında olan önemli kişiler, o dönemde sıklıkla gidilen yerler, yapılan işler, hedefler vb.) hakkındaki genel bilgilerin temsil edildiği yapıdır. Yaşam dönemleri kavramı, otobiyografik bellek çalışmalarında yaygın olarak kullanılır ve başka araştırmacılar tarafından başka isimlerle de anılır (bkz. yaşam bölümleri; Thomsen, 2015; Thomsen ve Berntsen, 2008). Genel olaylar, yaşam olaylarına göre daha heterojen ve daha özgül biçimde temsil edilir. Genel olaylar, her gün gerçekleşen tekrar eden olaylar (örn., sabah kahvaltıları) ile zamana yayılmış (örn., mezuniyet yazı) olayların temsillerini içerir. Otobiyografik bellek bilgi tabanının en alt bileşenini, olaya özgü detaylar oluşturmaktadır. Conway (2009), BBSM'nin genişletilmiş versiyonlarında, bu bileşene episodik bellek adını vermiştir. Episodik bellek de kendi içinde episodik öge, basit episodik anılar ve karmaşık

episodik anılar olmak üzere üç alt bileşenden oluşmaktadır. Episodik elemanlar, olayın kişinin deneyimlediği haline en yakın olan temsilidir. Genellikle olayla ilgili duyusal ayrıntıların (baskın olarak görsel imgeler) ve olayın özgün özelliklerinin kaydedildiği kısımdır. Birbiriyle ilgili olan episodik elemanlar bir çerçeveye birbirlerine bağlanarak, basit episodik anıları oluşturur. Birbirleriyle ilgili basit episodik anılar da, yine bir çerçeveye birbirlerine bağlanarak, karmaşık episodik anıları oluşturur. Örneğin, tipik bir iş gününde yaşadıklarımız, pek çok basit episodik anının (örn., bir proje toplantısının imgeleri, iş arkadaşlarıyla öğle yemeği, toplantı düzenleme vb.) birbiriyle birleşmesiyle zihnimizde temsil edilir.

Otobiyografik bellek bilgi tabanında yer alan bilgiler hiyerarşik olarak dizilmiştir ve birbirleriyle parça bütün ilişkisi içindedirler. Yani, basit bir episodik anı daha karmaşık bir episodik anının bir parçası, karmaşık episodik anı genel olayların bir parçası, genel olaylar yaşam döneminin bir parçası, yaşam dönemi kavramsal benliğin bir parçası olarak depolanmıştır (Barsalou, 1988; Conway ve Bekerian, 1987).

BBSM'ye göre, otobiyografik bir anıyı hatırlamak demek, çalışan benlik ile kavramsal benliğin koordine olup, o anki hedefe uygun olarak (örneğin bir laboratuvar deneyinde verilen bir ipucu kelimesiyle ilgili bir anı hatırlamak), otobiyografik bilgi tabanında hiyerarşik düzeyde depolanan bilgilerin (örn., yaşam dönemleri, genel olaylar, episodik bellek) üzerinde bir aktivasyon örüntüsü oluşturarak, bir anı inşa etmesi demektir. Bu anıyı inşa etmenin iki yolu vardır. Bu yollardan biri üreterek hatırlama, diğeryse direkt hatırlamadır. Bu modele göre en yaygın hatırlama, üreterek hatırlama şeklindedir (Haque ve Conway, 2001; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Üreterek hatırlamada, kişi kendisine verilen ipucundan yola çıkarak, otobiyografik bellek bilgi tabanındaki bilgiye ulaşmaya çalışır. Bu bilgiye ulaşırken önce yaşam dönemi akla getirilir, sonra o yaşam dönemine bağlı bir genel olay akla getirilir ve en son olarak o genel olaya bağlı bir episodik anı hatırlanır. Aşağıda, Conway (2005)'in makalesinde yer verdiği şekliyle, bir üreterek hatırlama örneği yer almaktadır.

İpucu: Bisiklet

Evin garajında kendi bisikletimi hatırlıyorum. Geçen yaz evdeyken onu çok kullanmıştım; ama Noel tatilinde hava yüzünden çok kullanamadım. Yakınlarımızdaki kanalın kıyısında bir bar var ve arkadaşım "X"le ben orda bisiklet sürüyorduk ve o gün oranın tıklım tıklım olduğunu hatırlıyorum tüm duvarlar, her taraf insanla doluydu (Conway, 2005, s. 617).

Direkt hatırlama, etkili bir ipucu yoluyla (örn., ipucu içeriğinin anı içeriğiyle birebir uyuşması gibi durumlarda) episodik elemana direkt ulaşılması ve anının

bu şekilde akla gelmesiyle gerçekleşir. Bu modele göre, direkt hatırlama, çalışan benliğin olağan amaç hiyerarşisi dışında gerçekleşen ve aktivasyonun, yaşam dönemleriyle başlayan hiyerarşik yapıyı atlayıp, direkt episodik elemana ulaşmasıyla oluşan bir hatırlama türüdür. Conway ve arkadaşlarına (2000; 2001; 2005; 2009) göre, bu da yalnızca ipucunun episodik elemanın içeriğiyle birebir örtüşmesiyle mümkündür ve bu nedenle, çok da yaygın olmayan bir hatırlama türüdür (krş. Harris, O'Connor ve Sutton, 2015; Uzer, Lee ve Brown, 2012; Uzer, 2016; Uzer ve Brown, 2017).

Kısacası, BBSM'ye göre, otobiyografik belleksistemi amaç temelli bir sistemdir. Bu sistemin en önemli görevlerinden biri, amaca yönelik gelişmeleri takip etmektir. Bu sistemin bir parçası olan çalışan benlik, amaç hiyerarşisini belirler ve bu hiyerarşi içinde, otobiyografik bellek veri tabanındaki bilgiyi düzenler. Bunu yaparken de, bütüncül ve tutarlı bir benlik algısı ile (benlik uyumu) bilginin en doğru şekilde kaydedilmesi (adaptif uygunluk) ilkesi arasındaki dengeyi korumaya çalışır. Çalışan benlik, oluşturduğu hatırlama modelleri vasıtasıyla, otobiyografik veri tabanındaki aktivasyonu düzenleyerek anının hatırlanmasını sağlar. Tüm bu süreçlerde kavramsal benlik, çalışan benlik ve otobiyografik bellek veri tabanı karşılıklı olarak birbirlerini etkiler. Bu etkileşimler nedeniyle, otobiyografik bellek, kişinin içinde bulunduğu kültürden ve şartlardan etkilenen dinamik bir hal alır.

Geçiş Kuramı (*Transition Theory*)

Brown (2016) tarafından geliştirilen geçiş kuramı, daha çok otobiyografik belleğin içeriğinin ve nasıl organize edildiğinin açıklaması üzerine yoğunlaşmıştır. Bu açıdan, otobiyografik belleği bir sistem içerisinde değerlendiren yukarıdaki iki modelden farklılık gösterir. Geçiş kuramının en temel varsayımlarından biri, otobiyografik belleğin içeriğinin ve organizasyon biçiminin, yaşantımızı yansıtmaya gerektiğidir. Bu nedenle bu kuram, fiziksel ve sosyal çevremizin tekrarlayıcı doğasını esas alır; aynı zamanda, yaşamı değiştiren önemli olayların bellekle ilgili sonuçlarına da dikkat çeker. "Tarihte Yaşamak" (*Living-in-History*) isimli araştırma projesinden elde edilen bulgular, bu kuramın geliştirilmesinde önemli rol oynamıştır. Bu nedenle, kuramın ayrıntılarına geçmeden önce, söz konusu araştırma projesi ve araştırmanın ortaya koyduğu bulgular kısaca açıklanacaktır. Daha sonra, kuramın esas çerçevesini oluşturan kavramlar (olay bileşenleri, olay temsilleri, yaşam dönemleri, geçiş dönemleri) ve bunların geçiş kuramı içerisinde nasıl açıklandığı ele alınacaktır.

Brown'ın (2016) ifadesine göre, Tarihte Yaşamak projesinin başlangıçta üç ana amacı vardı. Bunlardan birincisi, toplumsal olayların otobiyografik bellek üzerindeki etkilerini çalışmaktı. İkincisi, toplumsal bellek ile otobiyografik bellek

arasında sistematik şekilde gözlenen grup farklılıkları olup olmadığını anlamaktır. Sonuncusuysa, toplumsal bellek ile otobiyografik belleğin iç içe geçtiği durumları belirlemektir.

Bu amaçlarla, iki aşamadan oluşan bir araştırma deseni oluşturulmuştur. İlk aşamada, katılımcılara birtakım nötr kelimeler teker teker ipucu olarak gösterilmiş ve katılımcılardan, kendilerine verilen her bir ipucu için, o ipucuyla ilgili bir otobiyografik anı hatırlamaları istenmiştir. İkinci aşamada, katılımcılara birinci aşamada verdikleri anılar tek tek gösterilmiş ve katılımcılardan, bu anıları tarihlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılardan, anıları tarihlendirirken sesli düşünceleri istenmiştir. Bu aşamada, tarihlendirme protokolleri teybe kaydedilmiştir. Bu yöntem kullanılarak 16 farklı ülkeden 30 ayrı örneklemden veri toplanmıştır. Tarihlendirme protokollerinin içeriği, toplumsal olayların otobiyografik bellek üzerindeki etkisini anlamak için kullanılmıştır. Burada özellikle, bir olayı tarihlendirirken, toplumsal olayların ne sıklıkla referans noktası olarak kullanıldığına bakılmıştır. Bir örnekleme, olayları tarihlendirirken belirli bir toplumsal olay (örn., Van Depremi) ya da tarihsel bir dönem (örn., II. Dünya Savaşı) sıklıkla referans noktası olarak kullanılıyorsa (örn., “Bu olay 1999’un yazında olmuştu; çünkü hatırlıyorum *17 Ağustos depreminden bir iki gün sonra idi...*”), bu örnekleme “Tarihte Yaşamak Etkisi” bulunduğu varsayılmıştır. Tarihte Yaşamak Etkisi, o örneklemedeki kişilerin yaşamlarının ve dolayısıyla otobiyografik belleklerinin, yaşadıkları tarihsel olaylar tarafından şekillendiğinin bir kanıtı olarak görülmüştür. Örneğin, Saraybosna kuşatmasını yaşamış Bosna Hersekli yaşlı (ortanca yaş değerleri 72) 25 katılımcıdan toplanan verilere göre, tüm tarihlendirme protokollerinin %76’sında herhangi bir olayın (toplumsal, kişisel, olağandışı bir hava durumu olayı, kültürel olay, spor olayı vb.) referans olarak alındığı bulunmuştur. Bu %76’nın %27’sinde de, Saraybosna kuşatması ve iç savaş, özellikle de kuşatmanın olduğu yıllarda gerçekleşen olayları tarihlendirirken bir referans noktası olarak kullanılmıştır. Bu bulgu, Bosna Hersek’teki farklı özellikteki örneklemlerle de (çocuklar %17 protokol referansı; gençler %24 protokol referansı; genç yetişkin %19 protokol referansı) tekrarlanmıştır (Brown, Hansen, Lee, Vanderveen ve Conrad, 2012; Brown ve Lee, 2010; Brown, Lee, Krsnak, Conrad, Hansen, Havelka ve Reddon, 2009; Brown, Schweickart ve Svob, 2016). Tarihte Yaşamak Etkisi sadece Bosna Hersek’teki iç savaş yaşamış insanlarda değil, II. Dünya Savaşı’nı yaşamış Almanlarda (%26) ve Danimarkalılarda (%11; Bohn ve Habermas, 2016; Brown vd, 2012); 1976-1990 yılları arasında Lübnan İç Savaşı’nı yaşayan Beyrut halkında (%27; Zebian ve Brown, 2014); 1999 Gölçük Depremi’ni yaşayan üniversite öğrencilerinde (%14) de görülmüştür.

Tarihte Yaşamak Etkisi'nin görülüp görülmemesi ya da büyüklüğü, toplumsal olayın tarihi önemiyle ilgili olmamıştır. Bununla birlikte, etkinin büyüklüğü, daha çok örneklemin bulunduğu yere göre değişmiştir. Örneğin Beyrut örnekleminde, Beyrut'un 30 kilometre doğusunda yer alan Bekaa Vadisi örneklemine göre %14 daha fazla savaş referansı kullanıldığı bulunmuştur. Yine Berlin örnekleminde, Kuzey Almanya'daki örneklemden %16 daha fazla savaş referansı kullanılmıştır. New York şehrindeki örneklemden, 11 Eylül saldırıları olayları tarihlendirirken referans olarak hiç alınmamıştır (Brown vd, 2009). Benzer biçimde, Rusya, Azerbaycan ve Özbekistan örnekleminde, Sovyetler Birliği'nin çöküşü referans olarak hiç kullanılmamıştır (Nourkova ve Brown, 2015). Bahsedilen iki olayın dünya siyasetinde oynadığı önemli rolü göz önünde bulundurursak, tarihsel önemin Tarihte Yaşamak Etkisi'ni ya da etkinin büyüklüğünü kendi başına açıklayamayacağını söyleyebiliriz (Brown, 2016).

Brown ve arkadaşları (2016), toplanan verileri ve örneklemeleri göz önüne alarak, Tarihte Yaşamak Etkisi'nin, toplumsal olayların insanların gündelik yaşam dokusunu (*fabric of daily life*) –yaptıkları işleri, nerde yaptıklarını, kiminle yaptıklarını– temelden ve kalıcı olarak değiştirdiği zaman görüldüğünü iddia etmektedir. Yani Tarihte Yaşamak Etkisi, bir topluluk, yaşamlarını geri dönülmez ölçüde değiştiren büyük bir toplumsal geçiş yaşarsa ortaya çıkar.

Brown ve arkadaşları (2016), bu araştırma projesinden elde edilen verilerin temelinde, gündelik yaşam dokusu nedir, onu oluşturan parçacıklar nelerdir, bunlar nasıl birbiriyle birleşir gibi sorulara açıklık getirmek ve böylelikle, otobiyografik belleğin nasıl organize edildiğini ve neler içerdiğini kavramsallaştırmak için bir kuram oluşturmuştur. Başta da belirtildiği gibi, bu kuram gündelik yaşamın gözlemlenebilir, bellekle ilgili yönlerini temel olarak oluşturulmuştur. Bu nedenle de, gündelik yaşamın maddi/fiziki yönüne odaklanmakta ve “benlik” gibi karmaşık içsel yapılarından bahsetmemektedir (krş. Conway ve Pleydell-Pearce, 2000).

Geçiş kuramına göre, yaşantılar, belleği iki şekilde etkiler. Öncelikle, yaşantılar bellekte *episodik izler* olarak kaydedilir. Bir de yaşantılar, Hebbian öğrenme denemeleri gibi işlev görür. Yani yaşantılar, olayın bileşenleri arasındaki bağlantıları oluşturur ve güçlendirir (McClelland, McNaughton ve O'Reilly, 1995; Nelson ve Shiffrin, 2013; Smith ve DeCoster, 2000). Olayda yer alan kişiler, olayın geçtiği yer, olay sırasında yapılan aktivite ve olayı oluşturan diğer nesneler gibi, bir olayın içeriğini oluşturan, tanımlanabilen parçalara, olayın bileşenleri adı verilir (Barsalou, 1988; Conway, 2009; Linton, 1986; Morton, Hammersley ve Bekerian, 1985; Norman ve Bobrow, 1979; Rubin, Boals ve Berntsen, 2008; Shimamura, 2014).

Brown'a (2016) göre, gündelik yaşamımızın tekrarlayıcı yapısında, bu bileşenlerden bazılarıyla daha fazla karşı karşıya geliriz ve dolayısıyla, onlar hakkında daha çok bilgi sahibi oluruz. Bu tür bilgilere *kişisel semantik bilgi* (Thomsen, Olesen, Schnieber ve Tonnesvang, 2014) adı verilmektedir. Genellikle, bu bileşenlerin ne zaman yaşamımıza girdiği ya da ne zamandan beri yaşamımızda olmadığını da biliriz; çünkü bu bileşenlerin yaşamımıza girmeleri ya da yaşamımızdan çıkmaları, genellikle tarihi belli bir olayla gerçekleşir (örn., arkadaşım Oliver'la Kanada'ya taşındıktan sonra tanıştığımı bilirim). Yaşadığımız olayların bileşenlerinin zihnimizde ne derece güçlü temsil edildiği, başlangıçta ne derece iyi kodlandığı, duyuşsal içerik, canlılık derecesi (Conway, 2009; Guy ve Cahill, 1999; Rubin, 2006; Rubin ve Umanatah, 2015; Talarico, LaBar ve Rubin, 2004) gibi faktörlere göre değişse de, bu bileşenler tekrar ya da benzeri süreçlerin haricinde genellikle çok çabuk unutulur (Brewer, 1988; Linton, 1975; Brown, 2016; Thompson, 1982).

Bu kurama göre, olay bileşenleri, gündelik yaşamın tekrarlayıcı doğası nedeniyle, Hebb'in öğrenme ilkesi doğrultusunda birbiriyle ilişkilenererek gündelik yaşamın dokusunu meydana getirir. Böyle sürekli tekrar eden, rutin olarak gerçekleşen olaylarda, bu olayların bileşenleri iyice pekişerek kategorik olayları (Thomsen, 2015; Thomsen, Steiner ve Pillemer, 2016) meydana getirir (Brown, 2016). Geçiş kuramına göre, yaşamımızın durağan dönemlerinde bu şekilde olay bileşenleri ağı kurulur ve tamamen kategorik olmasa da, zihnimizde birtakım güçlü bağlantı alanları oluşur (örn., işle ilgili kısımlar, ev-iş yaşamıyla ilgili kısımlar gibi). Brown (2016)'a göre, biz bir olayı yaşadığımız zaman, o olayı içeren bileşenler arasındaki bağı güçlendiririz ve bu şekilde, olay bileşenlerinden örülü birtakım ağlar oluştururuz. Olayı yaşamının yanı sıra öyküleme, olay üzerine düşünme, olaylar arasında neden sonuç ilişkisi kurma, plan yapma gibi süreçlerle, farklı olay temsilleri ile bunları içeren bileşenler arasındaki bağı güçlendiririz (Brown, 2005; Brown ve Schopflocher, 1998a, 1998b; Bruner, 1991; Burt, Kemp ve Conway, 2003; D'Argembeau ve Demblon, 2012; Fitzgerald, 1980; Graesser, Siner ve Trabasso, 1994; Robinson, 1992; Trabasso ve van den Broek, 1985).

Geçiş kuramında bahsedilen olay bileşeni ağları kavramı, otobiyografik bellek literatüründe çok sıklıkla kullanılan yaşam dönemi (Conway, 2005; Conway ve Jobson, 2012; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Thomsen, 2015; Thomsen ve Berntsen, 2008; Thomsen, Pillemer ve Ivcevic, 2011) kavramıyla da örtüşmektedir. Şöyle ki, gündelik yaşamda pek çok tanıdık bileşenle karşılaştığımız zaman dilimlerinde, birbiriyle bağlantılı ve oldukça zengin içerikli olay bileşeni ağları oluştururuz. Bu ağ gündelik yaşamın dokusunu oluşturur. Yine bu kurama göre, geçiş dönemleri bu bileşenlerin, aynı anda hem büyük kısmının yok olmasını hem

de yok olanların yerine yenilerinin oluşmasını sağlayan olay ve/veya olaylar olarak tanımlanır. Büyük bir geçiş dönemi, bir bileşen ağının oluşumunun tamamlandığı ve yeni bir bileşen ağının oluşacağına işaretidir demektir. Bu nedenle, bir yaşam dönemi, iki büyük geçiş olayı arasında kalan dönem olarak nitelendirilmektedir. Bu kurama göre, otobiyografik belleğin bu şekilde dönemlere ayrılması, durağan bir yaşam içerisinde ortaya çıkan büyük çaplı değişimlerin hatırlamayı kolaylaştırıcı etkisinden kaynaklanmaktadır (Brown, 2016).

Özetle, geçiş kuramı, gündelik yaşamın tekrarlayıcı yapısıyla ile yaşamımızdaki her şeyi bir anda değiştiren olayların etkileşimlerinin, belleğimizi şekillendirdiğini öne sürer. Bu etkileşimin sonucu olarak, otobiyografik belleğimiz birtakım dönemler etrafında organize olur; geçiş dönemleri de, çoğunlukla zamanı belirlemek için referans olarak kullanılır.

Yaşam Öyküsü Kuramı (*The Life Story Account*)

Susan Bluck ve Tilmann Habermas'ın (2000) geliştirdiği bu kuram, otobiyografik belleğin aslında insanın yaşam öyküsünü oluşturduğunu varsayar. Bu kurama göre, insanın yaşam öyküsüne eklediği olaylar kişi için anlamlı, duygu durum ve motivasyon düzeyi açısından kişinin üzerinde etki yaratan, meydana geldiklerinde ve/veya akla geldiklerinde kişinin benlik algısıyla ilişkisi bulunan anılardır. Fakat yaşam öyküsünün içindeki olaylar, yalnızca önemli olayların rasgele birbiri ardına dizilmiş hali değildir. Bu olaylar yaşam öyküsünün içerisinde belli bir sistem ve düzen içinde yer alır ve böylece, insanın tüm yaşamının bir parçası olarak algılanırlar. Bu kuramda yaşam öyküsüyle, insanın başkalarına anlattığı, kendi hatırladığı ve düşündüğü olayları içeren öznel bir yaşam öyküsü kastedilmektedir.

Yaşam öyküsü, zihinsel olarak *yaşam öyküsü şeması* biçiminde temsil edilir. Bu şemanın oluşmasında iki önemli kavramdan bahsetmek gerekir. Birincisi yaşam anlatıları, diğeri de otobiyografik muhakemedir. Kısaca yaşam anlatıları, kişinin anlattığı öykünün içeriğidir. Bir anlatım gerektirdiği için, dilin sentaktik ve pragmatik kurallarını da içerir. Yaşam anlatılarının en önemli özelliklerinden biri, tutarlı biçimde birbirine entegre edilen olaylardan oluşmasıdır. Bu düzenlemenin ve entegrasyonun yapılmasını sağlayan işleme otobiyografik muhakeme ismi verilmiştir. Otobiyografik muhakeme, bir tür kendini anlatma ve/veya kendini yansıtarak yapılan düşünme biçimidir. Bu yapılırken de, kişinin yaşamını oluşturan unsurlar ve benlik algısı arasında bağlar kurulur ve böylelikle, kişinin geçmişi ile şimdiki zamanı arasında devamlılık sağlanmış olur (Bluck ve Habermas, 2000; Bluck ve Levine, 1998; Habermas ve Bluck, 2000).

Hangi olayların yaşam öyküsünde yer alacağını ve yaşam öyküsünde nasıl dizileceğini belirleyen dört temel tutarlılık ilkesi vardır. Bunlar zamansal tutarlılık, kültürel biyografi kavramı, tematik tutarlılık ve nedensel tutarlılıktır. Zamansal tutarlılık ilkesine göre, kişi tutarlı bir anlatıda ya da yaşam hikâyesinin tümünde, zamansal olarak bir devamlılık ve tutarlılık olması gerektiğini bilir. Biyografinin kültürel kavramı ilkesine göre, kişi yaşam hikâyesine neleri koyacağını belirlerken, içselleştirmiş olduğu kültürel normlardan faydalanır. Bu nedenle, örneğin doğum, boşanma gibi kültürel yaşam taslakları (Rubin ve Berntsen, 2003), sıklıkla yaşam hikâyesinin içinde yer alır. Bu iki tür tutarlılık ilkesi sayesinde, yaşamda belirli olaylar (örn., normatif olaylar) zamansal referanslar (Thompson, Skorowski, Larsen ve Betz, 1996) olarak kaydedilir. Yaşam anlatıları tematik tutarlılık içinde organize olur. Yaşamın çeşitli yönleri arasındaki benzerliklerin bir araya getirilmesiyle oluşturulur. “Yaşamdan çıkarılan dersler” teması, böyle bir yapılanmaya örnek olarak verilebilir. Nedensel tutarlılık yaşam öyküsünde bulunan en önemli ilkedir. Yaşam öyküsünde ve yaşam anlatılarında olaylar, yaşam dönemleri ve benlik, onları oluşturan motivasyonları, nedenleri ve sonuçları içerecek şekilde birbirleriyle ilişkilendirilir. Örneğin başından geçen bir anıyı anlatan kişi, genellikle o olayın neden meydana geldiğini ve daha sonra başka hangi olaylara sebep olduğunu anlatır. Bu nedenle, tematik ve nedensel tutarlılık daha çok yaşamı anlamayı, başımıza gelen olaylardan anlam çıkarmamızı sağlamaktadır. Bluck ve Habermas’a (2000) göre, yaşam öyküsü önemli olayların rasgele bir araya getirildiği bir yapıdan çok, bu olayların zamansal, nedensel ve tematik olarak anlamlı bir bütünlük içinde yer aldığı zihinsel bir temsil türüdür.

Bu kurama göre, yaşam öyküsü şeması, otobiyografik bellek organizasyonunda en üst seviyedeki yapıdır. Kişinin yaşam hakkındaki bağlamsal bilgisi ile geçmişini bütünlüğünü sağlar. Kişi yaşam öyküsünü anlatacağı ya da otobiyografik muhakeme yapacağı zaman, yaşam hikâyesinin temel bir örneğini içermesi nedeniyle yaşam öyküsü şemasını kullanır. Yaşam öyküsü şeması genelde çok değişken olmamakla birlikte, zaman içerisinde yaşanan olaylara ve onlara verilen değerin değişme düzeylerine göre, bazı kısımları değiştirilebilmektedir. Yaşam öyküsü şeması, otobiyografik bellek ile benlik arasında bir arayüz görevi görmektedir. Yaşam öyküsü şeması otobiyografik belleği yapılandırmakta ve yaşam anlatılarının ve dolayısıyla yaşam öyküsünün tutarlı bir şekilde oluşturulmasını sağlamaktadır. Yaşam öyküsü şeması sayesinde insan, yaşamını tutarlı ve anlamlı bir bütün halinde algılayabilmektedir ve bu da, insanın benliğini bir bütünlük içinde hissetmesine yardımcı olmaktadır. Bunun yanında, yaşam öyküsü şeması, insanın geçmişi

anlamlandırmasına ve geleceği öngörmesine de yardımcı olmaktadır (Bluck ve Habermas, 2000).

Özetle, yaşam öyküsü kuramı, otobiyografik bellek kavramının otobiyografik kısmına odaklanmaktadır ve insanın kendi yaşam öyküsüne hangi olayları eklediğine ve tüm yaşam süresi boyunca bu olayların nasıl dizildiğine dikkat çekmektedir. Bu nedenle, kişinin tüm yaşam hikâyesini ve bunu oluşturan dönemleri zihninde nasıl temsil ettiği, nasıl yorumladığı, nasıl hissettiği gibi soruları cevaplamaya çalışır ve bunu yaparken, benlik ile belleğin birbiriyle nasıl etkileştikleri üzerinde durur.

Sonuç

Yukarıda otobiyografik bellek sistemini açıklamaya çalışan dört temel kuramdan bahsettik. Her bir kuram, otobiyografik belleğin yapısını, organizasyonunu ve hatırlama süreçlerini farklı yaklaşımlarla ele almaktadır. Rubin (2006), bir olayın farklı bileşenlerinin farklı sistemler tarafından nasıl kodlandığı ve hatırlanırken bu bileşenlerin nasıl farklı sistemlerin birbirleriyle etkileşimiyle bir araya geldiklerinin üzerinde durmaktadır. Bunu yaparken de, otobiyografik bilginin nöral ve biyolojik temelleri üzerinde durmaktadır. Conway (2005)'in BBSM'sindeyse, otobiyografik bilginin oluşmasında ve otobiyografik anıların yapılandırılmasında benliğin, amaçların, sosyal ve kültürel çevrenin rolleri üzerinde durulmaktadır. Brown (2016)'ın geçiş kuramı, yaşantılarımızın tekrar edici doğasından yola çıkarak, değişimlerin otobiyografik belleği nasıl yapılandığı ve hatırlama üzerinde nasıl etkileri olduğu üstünde yoğunlaşmaktadır. Son olarak Bluck ve Habermas'ın (2000) yaşam öyküsü kuramı, otobiyografik belleği bir yaşam öyküsü olarak ele almakta ve bu öyküyü oluşturan olayların içeriğine, nasıl ve neden seçildiğine, yapılandırılmasına ve benlikle ilişkisini açıklamaya odaklanmaktadır.

Görüldüğü gibi, bahsedilen dört kuram otobiyografik belleğe farklı açılardan yaklaşmış ve otobiyografik bellek sistemini farklı düzeylerde ele almıştır. Otobiyografik belleğin karmaşık yapısını göz önüne aldığımızda, tek bir kuramı öne çıkararak, bir tek bu kuram otobiyografik belleği ve otobiyografik bellek literatüründeki bulguları tümüyle en doğru biçimde açıklar demek, doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Bunun yerine, her kuramı birbirinin tamamlayıcısı olarak düşünmek ve her bir kuramın otobiyografik belleğin farklı yönlerini anlamada sağladığı katkıyı göz önünde bulundurmak gerekmektedir.

Kaynakça

Atkinson, R.C. ve Shiffrin, R.M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of Learning and Motivation*, 2, 89-195.

- Baddeley, A. (1986). *Working memory*. Oxford: Clarendon Press.
- Baddeley, A. (2007). *Working memory, thought and action*. Oxford: Oxford University Press.
- Barsalou, L.W. (1988). The content and organization of autobiographical memories. U. Neisser ve E. Winograd (der.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory* içinde (s.193-243). Cambridge: Cambridge University Press.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6, 113-141.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32, 427-442.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. ve Rubin, D.C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91-117.
- Bluck, S. ve Habermas, T. (2000). The life story schema. *Motivation and Emotion*, 24(2), 121-147.
- Bluck, S. ve Levine, L.J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing & Society*, 18(2), 185-208.
- Bohn, A. ve Habermas, T. (2016). Living in history and living by the cultural life script: How older Germans date their autobiographical memories. *Memory*, 24(4), 482-495.
- Brewer, W.F. (1986). What is autobiographical memory?. D.C. Rubin (der.), *Autobiographical memory* içinde (s. 25-49). New York: Cambridge University Press.
- Brewer, W.F. (1988). Memory for randomly sampled autobiographical events. U. Neisser ve E. Winograd (der.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory* içinde (s. 21-90). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brown, N.R. (2016). Transition theory: A minimalist perspective on the organization of autobiographical memory *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5(2), 128-134.
- Brown, N.R. ve Lee, P.J. (2010). Public events and the organization of autobiographical memory: An overview of the Living-in-History Project. *Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression*, 2, 133-149.
- Brown, N.R., Lee, P.J., Krslak, M., Conrad, F.G., Hansen, T., Havelka, J. ve Reddon, J. (2009). Living in history: How war, terrorism, and natural disaster affect the organization of autobiographical memory. *Psychological Science*, 20, 399-405.
- Brown, N.R. ve Lee, P.J. (2010). Public events and the organization of autobiographical memory: An overview of the Living-in-History Project. *Behavioral Sciences of Terrorism and Political Aggression*, 2, 133-149.
- Brown, N.R. ve Schopflocher, D. (1998a). Event clusters: An organization of personal events in long-term memory. *Psychological Science*, 9, 470-475.
- Brown, N.R. ve Schopflocher, D. (1998b). Event cueing, event clusters, and the temporal distribution of autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 12, 305-319.

- Brown, N.R., Schweickart, O. ve Svob, C. (2016). The effect of collective transitions on the organization and contents of autobiographical memory: A transition theory perspective. *American Journal of Psychology*, 129(3), 259-282.
- Bruner, J. (1991). The narrative construction of reality. *Critical Inquiry*, 18, 1-21.
- Burt, C.D., Kemp, S. ve Conway, M.A. (2003). Themes, events, and episodes in autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 31, 317-325.
- Cohen, G. (1998). The effects of aging on autobiographical memory. *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives*, 105-123.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Conway, M.A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47(11), 2305-2313.
- Conway, M.A. ve Bekerian, D.B. (1987). Organization in autobiographical memory. *Memory and Cognition*, 15, 119-132.
- Conway, M.A. ve Jobson, L. (2012). On the nature of autobiographical memory. D. Berntsen ve D.C. Rubin (der.), *Understanding autobiographical memory: Theories and approaches* içinde (s. 54-69). New York: Cambridge University Press.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Conway, M.A., Singer, J.A. ve Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22, 491-529.
- D'Argembeau, A. ve Demblon, J. (2012). On the representational systems underlying prospection: Evidence from the event-cueing paradigm. *Cognition*, 125, 160-167.
- Daselaar, S. ve Cabeza, R. (2008). Episodic memory decline and healthy aging. *Learning and memory: A comprehensive reference*, 3, 577-599.
- Felleman, D.J. ve Van Essen, D.C. (1991). Distributed hierarchical processing in the primate cerebral cortex. *Cerebral cortex*, 1(1), 1-47.
- Fitzgerald, J.M. (1980). Sampling autobiographical memory reports in adolescents. *Developmental Psychology*, 16, 675-676.
- Graesser, A.C., Singer, M. ve Trabasso, T. (1994). Constructing inferences during narrative text comprehension. *Psychological Review*, 101, 371-395.
- Gur-Yaish, N. ve Wang, Q. (2006). Self-knowledge in cultural contexts: the case of two Western cultures. A.P. Precott (der.), *The concept of self in psychology* içinde (s. 129-143). Hauppauge: Nova Science Publishers.
- Guy, S.C. ve Cahill, L. (1999). The role of overt rehearsal in enhanced conscious memory for emotional events. *Consciousness & Cognition*, 8, 114-122.
- Habermas, T. ve Bluck, S. (2000). Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748.
- Haque, S. ve Conway, M.A. (2001). Sampling the process of autobiographical memory construction. *European Journal of Cognitive Psychology*, 13, 529-547.

- Harris, C.B., O'Connor, A.R. ve Sutton, J. (2015). Cue generation or memory construction in direct and generative autobiographical memory. *Consciousness and Cognition*, 33, 204-216.
- Howe, M.L. ve Courage, M.L. (1997). The emergence and early development of autobiographical memory. *Psychological Review*, 104(3), 499-523.
- Klein, S.B. (2001). A self to remember: A cognitive neuropsychological perspective on how self creates memory and memory creates self. C. Sedikides ve M.B. Brewer (der.), *Individual self, relational self, collective self* içinde (s. 25-46). New York: Psychology Press.
- Klein, S.B., Loftus, J. ve Kihlstrom, J.F. (2002). Memory and temporal experience: The effects of episodic memory loss on an amnesic patient's ability to remember the past and imagine the future. *Social Cognition*, 20(5), 353-379.
- Linton, M. (1975). Memory for real-world events. D.A. Norman ve D.E. Rumelhart (der.), *Explorations in cognition* içinde (s. 376-404). San Francisco: Freeman.
- Linton, M. (1986). Ways of searching the contents of memory. D.C. Rubin (der.), *Autobiographical memory* içinde (s. 50-67). New York: Cambridge University Press.
- McClelland, J.L., McNaughton, B.L. ve O'Reilly, R.C. (1995). Why there are complementary learning systems in the hippocampus and neocortex: Insights from the successes and failures of connectionist models of learning and memory. *Psychological Review*, 102, 419-457.
- Morton, J., Hammersley, R.H. ve Bekerian, D.A. (1985). Headed records: A model for memory and its failures. *Cognition*, 20, 1-23.
- Nelson, A.B. ve Shiffrin, R.M. (2013). The co-evolution of knowledge and event memory. *Psychological Review*, 120, 356-394.
- Nelson, K. (1993). The psychological and social origins of autobiographical memory. *Psychological Science*, 4(1), 7-14.
- Nelson, K. (1997). Finding one's self in time. J.G. Snodgrass ve R.L. Thompson (der.), *Annals of the New York Academy of Sciences*: c. 818. *The self across psychology: Self-awareness, self-recognition, and the self-concept* içinde (s.103-116). New York: New York Academy of Sciences.
- Norman, D.A. ve Bobrow, D.G. (1979). Descriptions: An intermediate stage in memory retrieval. *Cognitive Psychology*, 11, 107-123.
- Nourkova, V.V. ve Brown, N.R. (2015). Assessing the impact of "The Collapse" on the organization and content of autobiographical memory in the former Soviet Union. *Journal of Social Issues*, 71, 324-337.
- Pillemer, D.B. (1998). *Momentous events, vivid memories: How unforgettable moments help us understand the meaning of our lives*. Cambridge: Harvard University Press.
- Robinson, J.A. (1992). First experience memories: Contexts and functions in personal histories. M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler ve W.A. Wagenaar (der.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (s. 223-239). Dordrecht: Springer.

- Rubin, D.C. (2005). A basic-systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 79-83.
- Rubin, D.C. (2006). The basic-systems model of episodic memory. *Perspectives on Psychological Science*, 1(4), 277-311.
- Rubin, D.C. (2012). The basic-systems model of autobiographical memory. D. Berntsen ve D.C. Rubin (der.). *Understanding autobiographical memory: Theories and approaches* içinde (s. 11-32). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rubin, D.C. ve Berntsen, D. (2003). Life scripts help to maintain autobiographical memories of highly positive, but not highly negative, events. *Memory & Cognition*, 31(1), 1-14.
- Rubin, D.C., Boals, A. ve Berntsen, D. (2008). Memory in posttraumatic stress disorder: Properties of voluntary and involuntary, traumatic and non-traumatic autobiographical memories in people with and without PTSD symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137, 591-614.
- Rubin, D.C., Schrauf, R.W. ve Greenberg, D.L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31(6), 887-901.
- Rubin, D.C. ve Umanath, S. (2015). Event memory: A theory of memory for laboratory, autobiographical, and fictional events. *Psychological Review*, 122, 1-23.
- Rybash, J.M. (1999). Aging and autobiographical memory: The long and bumpy road. *Journal of Adult Development*, 6(1), 1-10.
- Shimamura, A.P. (2014). Remembering the past neural substrates underlying episodic encoding and retrieval. *Current Directions in Psychological Science*, 234, 257-263.
- Smith, E.R. ve DeCoster, J. (2000). Dual-process models in social and cognitive psychology: Conceptual integration and links to underlying memory systems. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 108-131.
- Talarico, J.M., LaBar, K.S. ve Rubin, D.C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32, 1118-1132.
- Thompson, C.P. (1982). Memory for unique personal events: The roommate study. *Memory & Cognition*, 10, 324-332.
- Thomsen, D.K. (2015). Autobiographical periods: A review and central components of a theory *Review of General Psychology*, 19(3), 294.
- Thomsen, D.K. ve Berntsen, D. (2008). The Cultural Life Script and Life Story Chapters Contribute to the Reminiscence Bump. *Memory*, 16, 420-435.
- Thomsen, D.K., Olesen, M.H., Schnieper, A. ve Tønnesvang, J. (2014). The emotional content of life stories: Positivity bias and relation to personality. *Cognition and Emotion*, 28, 260-277.
- Thomsen, D.K., Pillemer, D.B. ve Ivcevic, Z. (2011). Life story chapters, specific memories and the reminiscence bump. *Memory*, 19, 267-279.
- Thompson, C.P., Skowronski, J.J., Larsen, S.F. ve Betz, A. (1996). *Autobiographical memory: Remembering what and remembering when*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.

- Thomsen, D.K., Steiner, K.L. ve Pillemer, D.B. (2016). Life story chapters: Past and future, you and me. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 5(2), 143-149.
- Trabasso, T. ve van den Broek, P. (1985). Causal thinking and the representation of narrative events. *Journal of Memory and Language*, 24, 612-630.
- Uzer, T. (2016). Retrieving autobiographical memories: How different retrieval strategies associated with different cues explain reaction time differences. *Acta Psychologica*, 164, 144-150.
- Uzer, T. ve Brown, N.R. (2015). Disruptive individual experiences create lifetime periods: A study of autobiographical memory in persons with spinal cord injury. *Applied Cognitive Psychology*, 29, 768-774.
- Uzer, T. ve Brown, N.R. (2017). The effect of cue content on retrieval from autobiographical memory. *Acta Psychologica*, 172, 84-91.
- Uzer, T., Lee, P.J. ve Brown, N.R. (2012). On the prevalence of directly retrieved autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 38, 1296-1308.
- Wang, Q. (2001). Culture effects on adults' earliest childhood recollection and self-description: implications for the relation between memory and the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 220-233.
- Wang, Q. (2004). The emergence of cultural self-construct: autobiographical memory and self description in American and Chinese children. *Developmental Psychology*, 40(1), 3-15.
- Wang, Q. (2008). Emotion knowledge and autobiographical memory across the preschool years: a cross-cultural longitudinal investigation. *Cognition*, 108, 117-135.
- Wang, Q. ve Conway, M.A. (2004). The stories we keep: Autobiographical Memory in American and Chinese middle-aged adults. *Journal of Personality*, 72, 911-938.
- Wang, Q., Conway, M.A. ve Hou, Y. (2004). Infantile amnesia: a cross-cultural investigation. *Cognitive Sciences*, 1(1), 123-135.
- Wang, Q., Leichtman, M.D. ve Davies, K.I. (2000). Sharing memories and telling stories: American and Chinese mothers and their 3-year-olds. *Memory*, 8, 159-178.
- Zebian, S. ve Brown, N.R. (2014). Living in history in Lebanon: The influence of chronic social upheaval on the organization of autobiographical memory. *Memory*, 22, 194-211.

Neden Hatırlıyoruz? Neden Unutuyoruz?

Otobiyografik Belleğe İşlevsel Bakış

SEZİN ÖNER

Bellek yalnızca depolamaya değil, atmaya da yarar anıları. Eğer yaşadığınız her şeyi hatırlıyor olsaydınız, hasta olurdunuz.

—Umberto Eco¹

Otobiyografik bellek, kişilerin yaşamları boyunca deneyimledikleri olaylar ile kendiliklerine ilişkin bilgileri kapsayan dinamik bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Tulving, 1972). Erken çocukluk anılarından tutun da, daha bugün başımızdan geçen bir olay bile bu bellek sisteminin bir parçası olarak düşünülebilir. Otobiyografik anılar için her ne kadar belirgin bir zaman ve mekânda yaşanmışlık bilgisi önemli olsa da, zaman (örn., “Üniversite yıllarında oldukça zorlukla karşılaştım”) ya da mekân (örn., “A şirketindeki iş deneyimim B şirketine göre daha olumludur”) kapsamı daha geniş olaylar da otobiyografik bellek sisteminin bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Conway, 2005).

Bu genel tanımlamadan yola çıkan bellek araştırmaları da çoğunlukla, “Ne hatırlıyoruz?” ve “Nasıl hatırlıyoruz?” soruları üzerinde durarak, hatırlama süreçlerinin genel işleyişini incelemeye odaklanmıştır. Ancak son yıllardaki yaklaşımlar, kodlama ve hatırlamanın, gerçekleştikleri bağlamla ilişkilerini göz önüne alarak, “Neden hatırlıyoruz?” sorusu üzerine düşünmeye başlamıştır (Bluck, Alea, Habermas ve Rubin, 2005; Harris, Rasmussen ve Berntsen, 2013). Örneğin yeni birisiyle tanıştığınızda kendiniz hakkında bilgiler paylaşırsınız. Bu tanışma bir iş ortamında gerçekleşiyse, kariyerinizle ilgili detaylar belleğinizde daha erişilebilir olur ve bunları paylaşırsınız. Daha sosyal bir ortamda birileriyle tanıştığınızdaysa, kendinizle ilgili farklı detaylar paylaşırsınız. Fakat yıllar önce başka bir şehre yaptığınız seyahat her iki koşulda da aklınıza gelmez; ancak karşı taraf o şehirle

1 Çeviri S. Öner; aktaran, C. Bohlen, “A lover of literary puzzles”, *The New York Times*, 19 Ekim 2002, <http://www.nytimes.com>.

ilgili bir bilgi paylaşırsa, belki de yıllardır hiç düşünmediğiniz o seyahat aklınıza gelebilir ve kendi deneyiminizi paylaşabilirsiniz. Yani o aslında unutulmuş anı birden hatırlanır ve mevcut sosyal paylaşım içinde bir işlev kazanır.

İşlevsel bir çerçevede bakıldığında, hatırlama, yalnızca bilginin kodlama, depolama ve geri getirme mekanizmalarından oluşan düz bir süreç olmaktan ziyade, bireylerin koşullar bağlamında bilgiyi işleyip yapılandırdıkları esnek bir işlem olarak görülür (Bruce, 1989; Neisser, 1978). Dolayısıyla, hatırlama süreçlerinin, kişilerin güncel ya da uzun dönemli hedeflerindeki farklılıklardan etkileneyeceği düşünülebilir (Conway, Singer ve Tagini, 2004; Bluck vd, 2005). Yukarıda verilen örnek üzerinden gidecek olursak, geçmiş yıllarda yapılmış bir seyahatin kolaylıkla ya da canlı olarak hatırlanması aslında kişi için gereksizdir, fakat yeni tanışılan kişiyle ortak yönler bulmayı amaçlayan biri için, söz konusu anıyı hatırlamak, oldukça işlevsel olacaktır.

Özetle, otobiyografik bellek süreçlerini düşünürken, hangi bilgiyi ne kadar iyi hatırladığımızın yanı sıra, o bilgiyi neden hatırladığımızı anlamanın daha bütünsel bir bakış açısı sağlayacağı görüşü yaygınlığını korumaktadır. Bu bölümde, otobiyografik hatırlamanın temel işlevleri ele alınarak, bellek süreçlerinin bu işlevler bağlamında nasıl farklılaştığını gösteren bulgular tartışılacaktır.

Benlik, Yönlendirme ve Sosyal İşlevleriyle Otobiyografik Hatırlama

Farklı kuramcılar, neden geçmiş hakkında düşünüyoruz sorusu hakkında farklı işlevler öne sürmüşlerdir. Ben bu bölümü yazarken, çevremdeki insanlara direkt olarak sordum: “Geçmişte yaşadıklarınızı neden hatırlıyorsunuz?” Beş dakikanın sonunda, birbiriyile örtüşen yanıtlar aldım.² Bu yanıtlar arasında en kapsamlılarından birini aynen aktarıyorum: “Anı dediğimiz şey tecrübedir aslında benim için. Kumbara gibi. İstemediğin şeyi unutabilir, olmamış gibi davranabilir ya da olayı değiştirerek hafızana kazırsın. Bir süre sonra, bu değiştirilmiş veya hiç olmamış şey senin anın olur. Bazen mutlu olmaya ihtiyacın olduğu zaman, mutlu olduğun bir anını düşünürsün çünkü o tecrübeye ihtiyacın olur. Hatırlamak istersin nasıl mutlu olduğunu. Çocuklara da kızıyoruz aslında, ama onların anıları yok ki, ders alamıyorlar.”

Daha yalın yanıtlar da aldım:

“Nerelerden nerelere geldim diye düşündüğümde.”

“Sıkıştığım da çözüm bulabilmek için.”

2 Yanıtlardan en sık karşılaşılan ve en ilgi çekicileri seçilerek aynen ifade edildikleri gibi aktarılmıştır.

“Eski sevgilimden iyi ki ayrılmışım, iyi ki şimdiki sevgilim var diyorum.”
 “Çocuğumun mutluluklarına sevinmek için.”
 “Gün içinde neler olduğunu eşime anlatıyorum.”
 “Geçmişte düştüğüm hatalara yeniden düşmemek için.”

Literatüre bakıldığında da birçok farklı hatırlama işlevi önerilmiştir. Benlik oluşumu, iletişim, sorun çözme, yakınlık kurma, yas tutma, öğretme, bilgi edinme, ölüm hazırlığı gibi farklı işlevlerden söz edilmiştir (Webster, 1993). Daha sonra bu işlevler tekrar incelendiğinde, kimi işlevlerin çok örtüşük olduğu ve benlik, sosyal ve yönlendirme işlevi olmak üzere üç ana işlev altında toplanabileceği gösterilmiştir (Bluck, 2003; Bluck, Alea, Habermas ve Rubin, 2005). Verilen yanıtlara bakıldığında, farklı biçimde dillendirilmiş olsalar da bu işlevlere karşılık geldikleri rahatça görülebilmektedir.

İlerleyen bölümlerde, bu üç işlev kapsamlı bir biçimde ele alınacak ve en sonda, bu işlevlerin yaşam boyunca hatırlama süreçlerine nasıl yansıdığı özetlenecektir.

Benlik İşlevi

Farklı farklı dile getirilmiş bile olsa, benlik işlevi (*self-function*), otobiyografik bellek yaklaşımlarının hepsinde temel rol oynar (Bluck ve Habermas, 2000; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Bu da aslında çok doğaldır; çünkü otobiyografik bellek dediğimizde, kendimizi tanımlayan, kendimizle ilişkili (Pillemer, 2001) ya da kendiliğimizi oluşturan anılar (Fivush, 1988) akla gelir. İşlevsel bakış açısı çerçevesindeyse, araştırmacılar, kişilerin gündemdeki tema ve amaçlarıyla tutarlı olan anıları daha iyi hatırladığından yola çıkarak, otobiyografik belleğin benlik algısının devamlılığını (*self-continuity*) sağlamaya yönelik olarak işlediği üzerinde durmuştur (Conway, 1996; Pillemer, 1992). Burada benliğin tutarlılığından kastedilen, değişen zaman sürecinde aynı kişi olma hissinin karşılığıdır (Bluck, 2003). Örneğin, benlik algısı olumlu olan bireyler için başarılı, mutlu oldukları olaylar benlik algılarıyla tutarlı ve süreçte “aynı birey” olduklarını söyleyen anılardır; dolayısıyla bu anılar kolayca erişilebilirdir ve canlı olarak muhafaza edilirler (Demiray ve Janssen, 2014). Bellek sisteminde belirgin olan bu anılar, diğer otobiyografik anıların anlamlandırılması için de birer referans noktası olarak kullanılır (Berntsen ve Rubin, 2006).

Öte yandan, benliğimizin bir parçası olarak gördüğümüz anılar, aslında bazen benliğimizle tutarlı olmayabilir. Dışadönük bir kişi çekingen davrandığı durumlara, zengin bir kişi ekonomik güçlüklerine, depresyondaki bir kişi ise mutlu günlerine dair anılarını da belirgin bir biçimde hatırlayarak kendisi hakkında önemli çıkarımlar yapabilir. Kişinin hedefleri, tutumları, tercihleri ve bunlarla ilişkili dene-

ymileri değişse de, tüm değişen koşulları içinde deneyimleyenin kendisi olduğunu hatırlamak, kişiye bir zamanda süreklilik hissi verir.

Her ne kadar kişinin başından geçen tüm olaylar otobiyografik belleğin bir parçası olsa da, her anının benlik işlevi olmayacağı muhakkaktır. Benlik işlevini besleyen olaylar, daha çok, yaşandığı ya da hatırlandığı zaman kişi için belirgin anlamı olan, önemli sonuçlar doğurmuş olaylardır. Burada önemli bir noktayı vurgulamak gerekiyor: Benlik işlevi sağlayan bir olayın önemi dışında bir ayırt edici niteliği de kişinin yaşadığı diğer olaylarla olan duygusal ve motivasyonel bağlantılarıdır. Örneğin, çıkmış olduğunuz bir seyahatte yaşamış olduğunuz, tek başına önemli ve birçok duygu yüklü anıyla dolu olabilir; ama benlik çerçevesinde işlevsel olabilmesi için, bu seyahatin, önceki ve sonraki olaylarla ilişkili bir bellek temsili olmalıdır. Örneğin, bu seyahatte yaşadığınız birtakım zorluklar sizin ne denli güçlü bir kişi olduğunuzu hatırlatıyor olabilir ya da bu seyahatte almış olduğunuz kararlar sonrasında yaşamınız başka bir yön kazanmış olabilir. Tam da bu nedenle, yaşam seyrine yön veren bu olaylara kolaylıkla erişmek ve bu anıları daha canlı, daha detaylı hatırlamak isteriz (Bluck ve Habermas, 2000).

Literatüre bakıldığında, olumlu anıların, daha canlı, daha erişilebilir, duygusal olarak daha yoğun ve canlı hatırlandığı birçok çalışmada gösterilmiştir (Bohn ve Berntsen, 2007; Levine ve Bluck, 2004; Talarico, LaBar ve Rubin, 2004). Anı özelliklerinde görülen bu tutarlı farklılık açıklanırken, kişilerin kendileri hakkında daha olumlu hissedebilmek adına, bu olumlu anıları daha belirgin hatırladıkları öne sürülmüştür. Örneğin, katılımcılardan yakın ve uzak zamandaki benliklerine dair değerlendirme yapmaları istendiğinde, uzak zamandaki benliklerini daha olumsuz değerlendirmişlerdir; buradan hareketle, kişilerin şu anki benlik algıları hakkında daha olumlu hissetmeye güdümlü oldukları düşünülmektedir (Wilson ve Ross, 2003). Bu bağlamda, benlik işlevinin iki alt işlevi, benlik değerini yükseltme ve duygu düzenleme işlevleri, vurgulanmış ve hatırlama biçimlerinin bu doğrultuda farklılaşabileceği öne sürülmüştür.

Benlik Değerini Yükseltme İşlevi

Kişilerin, yaşamları hakkında ne hatırladığı benlik algılarının belirlenmesinde temel bir rol oynar (örn., Bluck vd, 2005; Wilson ve Ross, 2003). Benlik işlevinin de temelini oluşturan bu argümanlarından yola çıkarak, kimi anıların (örn., ulaşılan hedefler, kazanılan başarılar) kişinin benlik değerini yükseltmede özellikle önemli rol oynayabileceği düşünülmüştür. Genel kanı, bireylerin, benlikleri ve duygudurumlarını mümkün olduğunca olumlu tutmaya çalıştığı yönündedir. Bu yüzden, hatırlandıklarında kişilerin kendileri hakkında iyi hissetmelerini sağlayan

bu anıların, bellek sisteminde daha belirgin ve canlı tutulmaları önemlidir (Wilson ve Ross, 2001). Mesela, zorlu bir iş mülakatında elde ettiğiniz başarıyı daha dün gibi canlı hatırlarsınız. Bu hem iş yaşamındaki etkinliğinizi belirleyebilir hem de güçlüklerle karşılaştığınızda kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir. Aynı şekilde, başarısızlıklar çoğunlukla uzun zaman önce olmuş gibi hatırlanır, böylece sizin bugününüzü olumsuz yönde etkileme ihtimalleri düşer. Bu bağlamda, benlik değerini yükseltme işlevi çoğunlukla olumlu anılarda geçerlidir. D'Argembeau ve Van der Linden (2008), bunu daha spesifik duygulara ait gurur ve utanç anılarına odaklanarak incelemiştir. Katılımcılar kendilerinden gurur duydukları ya da kendilerinden utandıkları durumları anlatarak, bu olaylara dair anı özelliklerini değerlendirmişlerdir. Benlik değerini yükseltme işleviyle tutarlı olarak, katılımcılar, gurur duydukları anılara daha fazla önem atfetmiş, bu anıları hatırlarken daha çok yeniden yaşama hissi, detay ve duygusal yoğunluk ifade etmişlerdir. Gurur odaklı anılar mutluluk gibi olumlu duygulanımlarla ilişkilidir. Ayrıca bu anılarda benlik yeterliliği de belirleyicidir. Aynı şekilde, utanç anıları da benliğin değerlendirildiği olayları temsil eder. Bu nedenle, yukarıdaki çalışma, dolaylı da olsa, hatırlama özelliklerinin farklılaşarak anının işlevselliğine katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur.

Demiray ve Janssen (2014) ise, spesifik olarak benlik değerini yükseltici anılara odaklanmış ve bu mekanizmanın özgüveni düşük ve yüksek bireylerde nasıl işliyor olabileceğini incelemiştir. Yaptıkları çalışmada, katılımcılardan, yaşamlarından yedi önemli anı sorulmuş, ardından bu olayları anı özellikleri ve öznel zaman algısı (*psychological distance*) bağlamında değerlendirilmeleri istenmiştir. Belleğin benlik değerini yükseltmeye yönelik işlevinin daha çok özgüveni yüksek bireylerde gözlemlendiğini göstermenin yanı sıra, yaptıkları model odaklı incelemede, özgüveni yüksek olan bireylerin olumlu olaylara daha çok önem atfederek, bu olayları daha sıklıkla hatırladıklarını, bu nedenle de söz konusu anıları daha yakın bir zamanda gerçekleşmiş gibi algıladıklarını bulmuşlardır. Bu bulguların işaret ettiği iki önemli noktanın altını çizmek istiyorum. Birincisi, otobiyografik bellekten her birey aynı ölçüde yararlanamamaktadır. Kişisel anı repertuarının farklılığını bir yana, bireysel farklılıklar da söz konusudur. Demiray ve Janssen'in (2014) bulguları da, özgüven düzeyleri yüksek bireylerin, bellek sistemlerinde olumlu anılarını belirginleştirme yoluyla, kendilik algılarını korumaya ve yükseltmeye yöneldiklerini göstermektedir. Bu bağlamda da bulgular, bireylerin güncel tutum ve motivasyonlarıyla tutarlı anılar hatırlamaya meyilli olduklarını destekler (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000).

İkinci önemli noktaysa, anıların işlevselliğinin belirli hatırlama süreçlerinden etkilenmesidir; ki bu çalışmada da, önem ve hatırlama sıklığı yoluyla, özellikle olumlu anıların daha yeni olmuş gibi hatırlanarak benliğe yakın ve erişilebilir

tutulduğu gösterilmiştir. Literatürde, anının az ya da çok belirgin hale gelmesini sağlayan alternatif bellek mekanizmaları da yer alır. Örneğin, bu kitapta Aytürk'ün de geniş olarak üzerinde duracağı gibi, anının belirginliği ve duygusal etkisi, anıyı hatırlama perspektifine göre değiştirebilmektedir. Kişinin kendi görsel perspektifinden (*field/first-person perspective*) hatırlanan anılar daha yüksek duygusal yoğunluğa ve canlılığa sahip olur ve kişiye o anı yeniden yaşıyor hissi verir (Libby ve Eibach, 2002). Buradan hareketle, benlik değerini yükseltici işlev bağlamında da, yalnızca atfedilen önemin ve hatırlama sıklığının yanı sıra, olayların birincil kişi perspektifinden hatırlanmasının da benlik değerini yükseltmede önemli rol oynayacağı söylenebilir (Van Boven, Kane, McGraw ve Dale, 2010).

Duygu Düzenleme İşlevi

Benlik algısını artırma işlevi ile spesifik anıların, daha semantik bir otobiyografik bilgiyle beslenen benlik algısını düzenlemedeki rolü vurgulanmıştır (Bluck, 2003). Bununla birlikte, otobiyografik hatırlamanın daha anlık etkileri de söz konusudur (Pasupathi, 2003). Olumlu anıların hatırlanması, kişinin içinde bulunduğu durumda kendini daha iyi hissetmesine yarayarak, etkisi daha kısa vadede gözlenen bir duygu düzenleme işlevi de görebilir (D'Argembeau ve Van der Linden, 2008; Öner ve Gülgöz, 2017; Palacio-Gonzalez, Berntsen ve Watson, 2017). Duygu düzenleme, otobiyografik belleğin temel işlevi olmayabilir; fakat sosyal, yönlendirme ve özellikle de benlik işlevi gibi ana işlevlerin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Temel anlayış, duygu düzenleme süreçlerinin, kişinin kendini iyi hissetmesine yönelik işledikleri ve otobiyografik hatırlamanın da bu amaca yönelik kullanılacağı doğrultusundadır (Bluck, 2003). Kişi kendisini kötü hissettiğinde, içinde bulunduğu olumsuz duygudurumdan, olumlu deneyimlerini hatırlayarak kurtulmaya gayret edecektir. Örneğin, özellikle bu duygu düzenleme işlevini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, anı hatırlama yöntemiyle, katılımcılardan kendilerini üzgün ve öfkeli hissettiren anılar hatırlamaları, bunun ardından da, başka herhangi bir anı hatırlamaları istenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılardansa, duygudurumlarını değiştirmeyecek nötr anılar hatırlamaları istendikten sonra, diğer anıyı hatırlamaları istenmiştir (Öner ve Gülgöz, 2017). Üzgün ve öfkeli anı hatırlayan olumsuz duygudurum gruplarında, daha sonra hatırlanan anı özelliklerinin, nötr anı grubundan belirgin olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bugün olmuş gibi hatırlanan (*psychologically close*) öfke ve üzüntü içeren anılar anlatan katılımcılar, sonraki aşamada daha olumlu, duygusal olarak daha yoğun ve canlı anılar hatırladılar. Hatta özellikle öfke anısı grubunda, öfke içeren anılar ne kadar canlı hatırlandıysa, öfke duygusunu azaltmaya yönelik olarak hatırlanan ikincil anının

da o kadar olumlu ve canlı olduğu gözlemlenmiştir. Olumsuz anı gruplarında görülen duygudurumunu tersine çevirmeye yönelik mekanizmanın aksine, kontrol grubunda duygu tutarlılığının daha çok korunduğu görülmüştür. Bu bağlamda bulgular, belleğin duygu düzenleme işlevini destekler niteliktedir. Kişiler olumsuz hissettikleri durumlarda, otomatik olarak otobiyografik belleği devreye sokarak daha iyi hissetmeye çalışmaktadırlar. Bu durumun otomatik olması ve özel bir bilişsel çaba gerektirmemesi de oldukça anlamlıdır; çünkü gündelik yaşam akışı içinde bireyler duygularını kontrol etmek için belirli bir zaman ayırmazlar, onun yerine bellek daha bilinçdışı bir mekanizmayla olumsuz duyguların azaltılmasına destek olarak (Mauss, Bunge ve Gross, 2007; Koole, 2009) ve insanların ruhsal iyi hallerini korumalarına yardımcı olur (Watson ve Dritschel, 2015).

Belleğin otomatik duygu düzenleme işlevinin etkili bir şekilde kullanılamamasıysa, özellikle klinik örneklerde gözlemlenmektedir. Uzun süreli, dalgalı, düşük şiddetli depresyon hali olarak tanımlanan distimik bozukluk tanısı konmuş bireylerde, olumsuz anıların daha yoğun hatırlandığı (Wisco ve Nolen-Hoeksema, 2010), ayrıca özellikle kuruntulu (*brooding*) bireyler ile olumsuz anıları (ve bunlarla ilişkili duyguları) bastırmaya çalışan bireylerde bu anıların daha kolay erişilebilir hale geldiği ve hatırlama sırasında daha canlı algılandıkları gösterilmiştir (Palacio-Gonzalez, Berntsen ve Watson, 2017). Bu bulgular, benlik değerini yükseltme ve duygu düzenleme işlevlerinin kişinin iyilik halinin artırılmasına destek olurken, tam tersine bu işlevlerin kullanılmamasının, kişilerde psikolojik zorlanmalara neden olabileceğini göstermesi bakımından oldukça önemlidir. Birtakım psikoterapi modellerinde, buradan yola çıkarak bellek mekanizmalarına odaklanılmış, daha önceden etkin kullanılamayan bellek yapıları üzerinde çalışılmıştır. Özellikle depresyon ve kaygı bozukluklarının sağaltılmasında etkili olduğu gösterilen bu çalışmalar, otobiyografik belleğin duygusal-bilişsel işleyişteki düzenleyici rolünün altını çizmektedir.

Sosyal İşlev

Otobiyografik belleğin sosyal işlevi (*social function*) kavramsallaştırılırken, kişisel anıların paylaşılmasının hatırlamayla mümkün olduğunun altı çizilmiş ve anıların nasıl hatırlandığının, kişilerarası ilişkilerin gelişmesi, sürekliliği ve genel olarak düzenlenmesinde etkili rol oynadığı öne sürülmüştür (Alea ve Bluck, 2003). Bu bölümün başında verilen örneği tekrar hatırlayalım: Kendimizi yeni birine tanıtırken, tanışma koşullarına göre kendimizin farklı yönlerinden bahsedebiliriz, tanışma koşullarına göre, nasıl daha rahat bir sosyal bağ kurabileceğimizi düşünüyorsak kendimiz hakkında da bu yönde bilgiler paylaşıyoruz. İletişim kurduğumuz kişilerle

ortak paylaşımların vurgulanması, sosyal ilişkilerin hem kurulması ve hem de korunması bağlamında önemlidir. Bu sosyal paylaşımların bir amacı da öğretici olmaktır. Anılarımızı kendi yaşantılarımızdan çıkardığımız dersleri aktararak, bilgilendirmek amacıyla da kullanabiliriz (Hyman ve Faries, 1992; Webster, 1995). Ayrıca anılarımızı, hissettiklerimizi karşı tarafa aktarmak, empati uyandırmak ve destek aramak için de paylaşabiliriz. Fakat her durumda esas olan, bu konuşmada da olduğu gibi, çevremizle olan diyalogların ana malzemesini otobiyografik anıların oluşturmasıdır (Cohen, 1998).

“Anı nasıl hatırlanırsa söz konusu işleve en iyi şekilde hizmet eder?” sorusu, sosyal işlev üzerine çalışmalarda da sıkça incelenmiştir. Anıyı paylaşırken, anlatılan kişiye bir bilgi vermek ya da bir şey öğretmek isteniyorsa, o zaman anının detaylı biçimde anlatılması daha işlevsel olacaktır. Bu sayede de, dinleyen kişi aktarılan deneyimi gözünde daha iyi canlandırabilir, sosyal işlevin öğreticiliğine katkıda bulunur. Detaylı anlatım yalnızca bilgi aktarımının etkili olmasına değil, anlatılan kişide empati duygusu uyandırılmasında da oldukça etkilidir. Örneğin empati uyandıran resimler gösterilen katılımcılar, nötr resimler gösterilen kontrol grubuna göre daha detaylı anılar hatırlamış ve gördükleri resme yönelik daha fazla empati duyduklarını belirtmişlerdir (Bender, Lachmann, Pohl ve Chasiotis, 2008). Dolaylı da olsa, hatırlamanın zenginleşmesi ile empati duygusundaki artışın ilişkisini gösteren bu çalışmayı destekleyen daha direkt bulgular da mevcuttur. Örneğin Bluck ve arkadaşları (Bluck, Baron, Ainsworth ve Gesselman, 2013), iki çalışmada, önce katılımcılara acı çeken kişilere dair bir ana hikâye okutmuşlar, ardından gruplara ayrılan katılımcılardan ya acı çekmiş oldukları bir duruma dair anılarını anlatmalarını ya da ilk çalışmada acı çeken kişilerle ilgili kendilerine verilen bir hikâyeyi, ikinci çalışmada da kendilerine izletilen bir filmi anlatmalarını istemiştir. Bu aşamadan sonra, ana hikâye karakterine duyulan empati düzeyi değerlendirildiğinde, yalnızca otobiyografik anı paylaşımı yapan gruplarda empati düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Yalnızca bir durum (örn., acı çekmek) üzerine düşünmekten ziyade, otobiyografik paylaşım ile o durumun kendileştirilmesinin empati düzeyini artırdığı görüşü bu bulgularca desteklenmektedir.

Sosyal işlevin literatürde sıkça tartışılan başka bir işlevi de, yakınlık (*intimacy*) kurmak ve korumaktır. Her ne kadar sosyal işlevin ana tanımıyla çok benzerlik gösterse de, yakınlık işlevi kapsamında, daha çok duygusal paylaşımların esas olduğu ilişkilere odaklanılır (örn., Alea ve Bluck, 2003, 2007). İlişkilerine dair ortak yaşanmış anılar hatırlayan çiftlerin, anıları ne denli olumluysa, evliliklerinden tatmin derecelerinin de o denli yüksek olduğu gözlenmiştir (Alea ve Vick, 2008). Yakınlık işlevini daha deneysel olarak inceleyen bir çalışmada, katılımcılardan, eşleri ya da

bir hikâye kahramanı hakkında bir anı hatırlamaları istenmiş ve otobiyografik anı hatırlayan katılımcıların, ilişkileri hakkında daha olumlu duygular ifade ettikleri görülmüştür (Alea ve Bluck, 2007).

Hatırlamanın işlevselliği koşullara göre farklılaşabilmektedir. Drivdahl ve Hyman (2014), romantik ilişki anılarına odaklanmış ve çiftlerin ilişki anılarını hatırlama biçimlerindeki tutarlılıkları incelemiştir. Çiftler, ilk buluşma, ilk kavga, en sevdikleri anlar gibi ilişki anılarını üç ay aralıklarla anlatmışlardır. Bu üç ay içerisinde, hâlâ beraber olan çiftlerin anılarının ayrılmış çiftlerine göre daha yüksek bir tutarlılık gösterdiği bulunmuştur. Anlatılan aynı olay olsa bile, aradan geçen zamanda kişilerin o anıya yükledikleri işlev değişecektir. Hâlâ beraber olan çiftlerin, kurulan bağı devam ettirme ve yakınlığa güdülleri nedeniyle, ortak anıları daha fazla beraber tekrar ederek detay tazelemeleri olasıdır. Fakat ilişki sona erdiğinde, daha önceden yakınlık işlevi gören anının artık böyle bir işlevi kalmayacaktır, dolayısıyla, detaylar silikleşecek ve güncel duygulardan etkilenerek birbirine karışacaktır.

Yakın zamanda laboratuvarımızda yapılan bir çalışmada, Drivdahl ve Hyman'ın (2014) bulgularını destekler sonuçlar elde edilmiştir. İşlevsel olarak anıların içeriğindeki tutarlılıktan ziyade, anıların özelliklerindeki farklılaşmanın incelemesini amaçlayan bu çalışmada, katılımcılara olumlu ve olumsuz ilişki anıları sorulmuştur. O sırada bir ilişki içinde olmayan katılımcılar ise en son ilişkilerine dair anılar aktarmışlardır. Anı özelliklerine dair değerlendirmeler incelendiğinde, olumlu ilişki anılarının genelde daha canlı, daha önemli ve duygusal bakımdan daha yoğun olarak hatırlandığı görülmüştür. Daha da önemlisi, devam etmekte olan ilişkilere dair anılarının, olumlu-olumsuz fark etmeksizin, geçmişte kalmış ilişkilere dair anılara göre daha önemli olarak algılandıkları ve daha yoğun duygularla hatırlandıkları görülmüştür (Öner ve Gülgöz, 2016). Hâlâ devam etmekte olan ilişkilerin, kişilerin güncel motivasyonlarını yansıttığı düşünülmektedir. Kişiler bu motivasyonla tutarlı olarak, ilişkilerini koruma adına, ilişki anılarından özellikle olumlu olanları daha sık ve daha yoğun hatırlama eğilimindedir.

Literatürde de, sosyal işlevin empati duyma, yakınlık kurma gibi alt boyutları sıkça tartışılmıştır. Çalışmaların çoğu, daha çok istemli hatırlama süreçleri ve özellikle konuşulan ve paylaşılan anılar üzerinde yapılmış olsa da, paylaşılma ya da paylaşılmama durumuna göre farklı anıların işlevleri farklı olabilir ya da aynı anılar farklı işlevlere hizmet edebilir (Bluck, 2003). Şöyle bir durum düşünülebilir: Hiç kimseyle paylaşılmamış bir anı hatırlandığı zaman kişi kendini çok yalnız, mutsuz hissettiği için, ailesini, yakın bir dostunu arayıp konuşma ihtiyacı duyabilir. Anı konuşma içinde yer almamakla beraber, bir sosyal işlevi hatta bir duyguyu düzenleme işlevi olduğu barizdir. Başka bir vakadaysa, aynı olay daha rekabetçi

ya da eşit düzlemde ilişkilerin bulunduğu bir ortamda paylaşılabilir; bu durumda, hatırlama ve anlatım özelliklerinde farklılıklar gözlenebilir. Dolayısıyla, sosyal işlevi anlamaya çalışırken, bu eş zamanlı işlevleri ya da farklı çevresel etmenleri de göz önüne almak, kuramsal perspektifi oldukça geliştirebilir.

Yönlendirme İşlevi

Bisikletin lastiği patladığında nasıl değiştirildiğinin aşama aşama hatırlanması önemlidir, böylece benzer bir durumla tekrar karşılaşıldığında, sorun bu anının bellekten geri çağırılmasıyla çözülebilir (Cohen, 1998). Gündelik yaşamdan bir örnek olarak, eve ulaşmak için kullanılabilecek yollardan birinin tehlikeli olabileceği deneyimlendiyse, tehlikeden kaçınmak için alternatif yollar kullanılır. İki örneğin ortak noktası, geçmiş bir yaşantının kişinin şu ana ya da ileriye yönelik tutum ya da davranışlarını belirleyerek yönlendirme rolü oynamasıdır (Bluck vd, 2005; Pillemer, 1998; 2001).

Anıların yönlendirme işlevi (*directive function*), benlik ve sosyal işleve kıyasla daha az incelenmiştir. Bunun en belirgin nedeni, kişilerin, davranışlarını düzenlerken genel bilgilerin depolandığı semantik bellekten ya da şema örüntülerinden yararlanmalarıdır. Bu durum, tekrarlayan olaylar için daha da belirgindir. Örneğin, nöbetçi eczane bilgisine internette erişebileceğinizi, biletlerin metro istasyonundan alındığını bilirsiniz. Dolayısıyla, bilet almak istediğinizde düşünmeden metro istasyonuna giderken, nöbetçi eczane gerektiğinde internette sorgulama yaparsınız. Fakat yaşam süresince, semantik bellek repertuarının destekleyemediği rutin dışı bir çok olayla karşılaşılması muhtemeldir. Böyle zamanlarda da, geçmişte benzer durumlarda ne yaptığımızı hatırlayarak alternatif davranışlar geliştiririz. Yukarıdaki örnek üzerinden gidersek, internet erişiminin olmadığı bir durumda nöbetçi eczane aranırken, her gün önünden geçilen eczanenin vitrini kişinin gözünün önüne gelebilir ve burada da nöbetçi eczane bilgisi bulunduğu hatırlanır. Böylece, belki kodlandığının farkında bile olunmayan bu spesifik görüntünün hatırlanması, böyle bir durumda son derece işlevsel hale gelmiş ve benzer bir durumla tekrar karşılaşıldığında kullanılabilecek yol gösterici bir anı niteliği kazanmıştır.

Otobiyografik belleğin sorun çözmeye yardımcı olması literatürde çok kereler gösterilmiştir. Yaptıkları çalışmada, Pasupathi ve arkadaşları (Pasupathi, Lucas ve Coombs, 2002), uzun süre evli olan çiftlerden, yaşadıkları olumlu ve olumsuz olaylar konusunda konuşmalarını istemiş ve bu konuşmaları farklı boyutlarda kodlamıştır. Konuşmaların transkriptleri işlev boyutunda incelendiğinde, üç farklı işlev için de destek bulunurken, yönlendirme işlevi, en çok sorun ve tartışma içeren konularda görülmüştür. Başka bir çalışmadaysa, bireylere yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz

dönüm noktaları sorulmuş ve bu dönemlere ilişkin bellek işlevleri incelenmiştir. Pasupathi ve arkadaşlarının (2002) bulgularıyla tutarlı olarak bu çalışmada da, olumlu dönüm noktalarının, daha çok benlik ve sosyal işlevlerine sahip oldukları, olumsuz dönüm noktalarına ilişkin belleğinse bir yönlendirme işlevi gördüğü gözlenmiştir. Rasmussen ve Berntsen (2009) ise, aksi yönde bir yöntem izlemiş, katılımcılara direkt olarak benlik, sosyal ve yönlendirme işlevlerine hizmet eden olayları sorarak, bu olayları, olumluluk-olumsuzluk, duygusal yoğunluk gibi birtakım anı özellikleri çerçevesinde değerlendirmelerini istemişlerdir. Yaptıkları içerik kodlamasında, yönlendirme işlevi gören anıların, benlik ve sosyal işlev görenlerle karşılaştırıldığında, belirgin olarak stres düzeyi daha yüksek olaylar içerdiği ve olumsuz şekilde değerlendirildiği bulunmuştur. Bu araştırmanın devamındaysa, katılımcılara olumlu, olumsuz, flaş bellek olayları gibi farklı olaylar sorularak, bunları hem işlev hem de anı özellikleri açısından değerlendirmeleri istenmiştir. En önemli bulgulardan biri de, yönlendirme işlevinin tüm olay tiplerinde daha az görüldüğüdür. Anı özellikleri ile ilişkili bakıldığında, bir olay ne kadar çok sonuç doğurduysa, kişi için ne denli anlamlı bir olaysa, yönlendirme işlevi de o denli yüksek değerlendirilmiş, olayın o denli detaylı hatırlandığı görülmüştür. Ayrıca, anıya erişme süresi anının işlevine göre her ne kadar farklılaşmasa da, katılımcıların öznel değerlendirmelerine bakıldığında, özellikle olumsuz olaylar söz konusu olduğunda, anının yönlendirme özelliği ne kadar yüksekse, o kadar kolay erişildiği bulunmuştur (Rasmussen ve Berntsen, 2009). Bu bulgular, imgelemi yüksek, kolay hatırlanan anılara yönlendirme işlevi yüklendiğinin altını çizmekte ve yönlendirme işlevin de, özellikle negatif olaylarda diğer işlevlerden ayrıldığını göstermektedir.

Aslında bir nevi sorun çözme repertuarı gibi de düşünülebilecek yönlendirme işlevi olan anıların bu özelliklerinin, evrimsel bir avantaj sağladığı da düşünülmektedir (Baddeley, 1988; Pillemer, 2003). Tehlike durumunun canlı, net bir zihinsel temsili olduğu sürece, tehlike sinyali veren uyaranlarla ya da tehlike uyaranının kendisiyle karşılaşıldığında, uyaran kısa sürede tanınarak durum etkili bir şekilde yönetilebilir. Bu yalnızca insanlar için geçerli değildir. Clayton ve arkadaşları (Clayton, Bussey, Emery ve Dickinson, 2003; Raby ve Clayton, 2009), bazı hayvanların da daha ilkel bir episodik bellek sistemine sahip olduğunu öne sürerek, bu bellek sisteminin, canlılara yaşamsal değeri olan koşulları daha iyi tanıyıp, bu koşulları daha iyi yönetme becerisi sağlayarak, varlıklarını sürdürmelerinde belirgin rol oynadığını gösteren bulgular elde etmiştir. Örneğin, kuşlar yem depolarının yerini bulup yemlerini çalan canlılara yönelik önlemler almakta, yemlerini aynı yerde değil farklı yerlerde depolamaktadır (Clayton, Dally ve Emery, 2007). Benzer şekilde, kapuçin maymunları (*cebus apella nigritus*) da, yiyecek bulacakları yerleri

miktar ve uzaklık ekseninde kodlayıp, yiyecek arama davranışlarını bu belleklerine dayanarak yönlendirebilmektedir (Janson, 2007). Hayvanlarda gözlenen bu bellek mekanizmalarının ne denli otobiyografik olduğu tartışmalıdır; bununla birlikte geçmiş deneyimlerin gelecekteki davranışları yönlendirme işlevi bağlamında yönlendirme olduğu düşünülmektedir (Berntsen ve Jacobsen, 2008; Clayton, Griffiths, Emery ve Dickinson, 2010). Aslında bu yaklaşım gayet makuldür; insanlarda ya da hayvanlarda, bir sorun ya da tehlike teşkil eden durumlarla karşılaşıldığında, acil çözüm üretilmesi son derece önemlidir. Bu nedenle de, yönlendirme işlevi gören anıların karmaşık, zihinsel çaba gerektiren bir süreçten ziyade, uyarılarla tetiklenen direkt bir hatırlama sonucu hatırlanması, hızlı ve etkili çözüm bulunması bakımından çok önemlidir (Rasmussen ve Berntsen, 2009; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008).

Yönlendirme işlevi daha çok, sorun çözme gerektiren olumsuz durumlar bağlamında düşünülmüştür; oysa kendimizi motive etmek ya da geleceğe yönelik plan yapmak için geçmiş deneyimlerimizi yoklayarak bunlar ışığında karar da verebiliriz. Örneğin, üniversiteleri hakkında olumlu anılara sahip üniversite öğrencilerinin, üniversiteye olumsuz ve kontrol anı gruplarındakilere göre destek amaçlı daha çok bağış yaptıkları ve üniversiteleri hakkında daha olumlu görüş ifade ettikleri görülmüştür (Kuwubara ve Pillemer, 2010). Biondolillo ve Pillemer (2014) ise, yönlendirme işlevinin, hatırlamanın gelecekteki davranışı yönlendirmesi üzerinden çalışmıştır. Katılımcılardan egzersiz davranışını artıracak olumlu ya da olumsuz bir anı hatırlamaları istenerek, bir hafta içindeki egzersiz motivasyonu ve egzersiz sıklığını incelemiştir. Beklendiği üzere, olumlu motivasyonel anı hatırlayan grubun, hatırlama aşamasından sonraki bir hafta içinde daha fazla egzersiz yaptığı görülmüştür. Bu durum, egzersiz tutumu ve isteği, akademik başarı, egzersizden alınan keyif gibi bireysel değişkenler kontrol edildiğinde dahi değişmemiştir. Öte yandan, yalnızca olumlu anı grubunun değil olumsuz motivasyonel anı grubunun da, kontrol grubuna kıyasla daha fazla egzersiz yaptığı gözlenmiştir. Bu örüntü son derece anlamlıdır; değişiklik yaratan, yalnızca anıya ilişkin olumlu duygudurum değildir, aynı zamanda, bir başarısızlığın ya da olumsuz bir olayın hatırlanması da gelecek davranışları yönlendiren motivasyonel bir rol oynamaktadır. Geçmiş olumsuz deneyimlerin sonuçlarından duydukları memnuniyetsizlik ya da bu olaylardan çıkarılan dersler, kişileri gelecekte eskisinden daha farklı davranmaya itebilir. Başka bir deyişle, bellek kişilere neyi yapmalarını değil, neyi yapmamaları gerektiğini göstermek konusunda da yol gösterici bir görev üstlenebilir.

Berntsen (2009), travmatik sayılabilecek olumsuz anıları hatırlamanın işlevi konusunda önemli tespitlerde bulunmuştur. Travma sonrası akla istemsizce gelen

spesifik, detaylı ve canlı anıların, kişilere aslında çözülmesi gereken bir sorun olduğunu hatırlattığını ve böylece kişinin istemsiz hatırlamalardan kaçınmayıp, yaşanan travmanın üstesinden gelebileceğini öne sürmüştür. Biraz daha detaylı bahsetmek gerekirse, aslında travma sonrası stres bozukluğunun semptomlarından biri olarak değerlendirilen istemsiz hatırlamalar, yaşanan travmayı işleme, olaydan ders çıkarma ve bellek sistemine dahil etmeye yardımcı olur. Travma mağduru bireyler, olaydan kaçındıkları sürece, bu istemsiz hatırlamalar adaptif olma özelliklerini yitirerek bir semptom haline gelecektir. Oysa kaçınmama durumunda, daha çok çevresel uyaranlar ya da kişinin duygudurumuyla tetiklenen bu spesifik anılar, kişinin söz konusu travmatik olay üzerine düşünerek, onu önceki ve sonraki olaylarla da ilişkilendirmesine ve bir anlamda hikâyeleştirmesine yardımcı olabilmektedir (Rubin, Berntsen ve Bohni, 2008). Ortaya çıkan hikâye sayesinde, anının diğer deneyimlerden kopuk bir *travma* yerine, daha çok süreci anlaşılmış, belleğe entegre edilmiş bir *olay* olarak değerlendirileceği görüşü öne çıkmıştır.

Daha önce ifade edilen bulgular bağlamında burada öne çıkan temel düşünceye göre, süreçleri farklı işlemekle beraber, travmatik denebilecek olumsuz anılar da gelecek davranışların yönlendirilmesinde olumlu anılar gibi çok önemli rol oynarlar. Kişiler koşullara bağlı olarak, ya geçmiş deneyimlerinden detaylı ve canlı bir anı muhafaza ederek, ya da bir olaydan çıkarılan daha genel ve temsili bir ders yoluyla, davranış, karar ve tutumlarını yönlendirmek için sık sık anılarından yararlanırlar.

Gelişimsel Süreçte Bellek İşlevleri

Otobiyoğrafik anılar, “ben” kavramının gelişmeye başladığı çok erken yaşlardan yaşamın sonuna kadar, kişilerin bireysel ve sosyal yaşamlarının düzenlenmesine destek olan ve geri dönüp bakıldığında, o güne kadar neler yaşandığının, yani yaşam öykülerinin hatırlanmalarını sağlayan öznel ama işlevsel bir kaynaktır (Bluck ve Habermas, 2000). Bu nedenle, otobiyoğrafik hatırlamanın işlevinin, gelişimsel bir perspektifte görülmesi de önemlidir.

Otobiyoğrafik belleğin, doğumdan sonraki ilk yıllarda bakım veren ile çocuk arasında kurulan ilişki içerisinde geliştiği ve bu ilişkinin, hatırlama becerisinin şekillenmesinde son derece etkili olduğu bilinmektedir (Bauer, 2015; Fivush, 2011). Bakım verenin önceleri daha aktif rol üstlendiği karşılıklı hatırlama seanslarında, çocuğun başından geçmiş olaylar tekrarlanmış olur, belirli detaylar seçilerek vurgulanır ve ilerideki hatırlamalar için bir çerçeve oluşturulur (Fivush, Haden ve Reese, 2006). Fakat burada işlevsel açıdan önemli olan, bu anı paylaşımının yalnızca bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda çocuğa kendi deneyimlerini anlama ve içselleştirme becerisi de kazandırarak, benlik gelişimine

zemin oluşturmaktadır (Wang, 2004). Çocuk kendi duygularını tanıyıp olumsuz duygularla baş edebildikçe, kendilik sınırları oluşmaya başlar ve bu da yaşam boyu sürecek benlik algısını oluşturur (Fivush, Berlin, Sales, Mennuti-Washburn ve Cassidy, 2003). Yönlendirme işlevinin ilk belirtileri de bu dönemde gözlemlenebilir. Çocuk geçmişte olumlu ve olumsuz sonuçlanan davranışlarını hatırlayarak gelecek davranışlarına yön vermeyi öğrenir. Bakım veren kişi, çocukla ortak hatırlamalarda yönlendirme işlevini vurgulayarak, bu öğrenmenin pekişmesine katkıda bulunur. Örneğin Kulkofsky (2011), annelerden, bağlanma ve öğretme amacını gözeterek çocuklarıyla geçmiş olaylar hakkında konuşmalarını istemiştir. Annelerin, anıları öğretme amacıyla kullandığı hatırlamalarda, çocuğa daha fazla odaklandıkları, daha fazla direkt ve didaktik söylemler kullandıkları görülmüştür. Bağlanma amacıyla gerçekleşen hatırlamalardaysa, ilişkisel işlevi olan ama çocuğun özerkliğini de destekleyen geri bildirimlerin sıkça yer aldığı spesifik anılara odaklanıldığı gözlenmiştir. Her iki durumda da, söz konusu işlevin, hatırlama biçimiyle ilişkili biçimde pekiştiği gösterilmiştir. Dolayısıyla, bakım veren-çocuk arasındaki karşılıklı hatırlama deneyiminin ilk zamanlarında sosyal işlev ağırlıktayken, süreç içinde, çocuğun kendilik algısının gelişimine destek olmak üzere, benlik işlevi deneyimlerinden çıkarılacak derslerin de vurgulanmasıyla, yönlendirme işlevi de kazanır.

Belleğin işlevsel kullanımında daha erken yıllardan itibaren görülen bu farklılaşma, ilerleyen yıllarda da devam eder. Her ne kadar benlik şekillenmesinin ergenlik yıllarında yavaşlamaya başlayarak erken yetişkinlik yıllarında durduğu öne sürülse de (Erikson, 1950), belleğin benlik kurgusundaki rolü çok daha geniştir. Otobiyografik hatırlama, geçmiş deneyimler ve geleceğe dair beklentileri bugün ile ilişkilendirilerek süreklilik kurar ve aslında bu süreç yaşam boyu devam eder (Bluck ve Habermas, 2000). Bununla birlikte, otobiyografik hatırlamanın benlik tanımlamadaki rolünün ilerleyen yaşla beraber azaldığını gösteren bulgular da mevcuttur (Alea ve Bluck, 2009; Webster ve Gould, 2007).

Belleğin yönlendirme işlevi yaşam boyunca önemlidir; ne var ki, geleceği şekillendirme isteği bilgi edinme ve deneyim kazanma güdüsünü beslediği için, belleğin yol göstericiliğine özellikle genç yaşlarda başvurulur. Belleğin yönlendiren, sorun çözücü rolüne ileri yaşlarda daha az başvurulmaktadır (Alea ve Bluck, 2009). Alea ve arkadaşları (Alea, Arneaud ve Ali, 2013), farklı işlevlere hizmet eden anıları yaş gruplarına bağlı olarak incelediklerinde, ileri yaş grubunda anıların genel olarak olumlu olduğunu ama aralarından yönlendirme işlevine sahip anıların belirgin olarak olumsuz olduğunu görmüşlerdir.

Belleğin sosyal-ilişkisel bağlamda kullanımında yaşa bağlı farklılıklar pek gözlenmemiştir (Harris, Rasmussen ve Berntsen, 2013; Webster ve Gould, 2007); fakat

sosyal işlev bağlamında ele alınan alt işlevlerde, yaşa bağlı olarak farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yaptıkları çalışmada Alea ve Bluck (2009), yaşlıların, anı paylaşımını, gençlere kıyasla daha çok ilişkilerini korumak ve bilgilerini öğretmek amacıyla kullanırken, gençlerinse anı paylaşımını, yeni sosyal ilişkiler kurmak amacıyla kullanmaya daha eğilimli olduklarını göstermişlerdir. Belleğin kullanımında görülen bu örüntü, aslında hem gençler hem yaşlılar için işlevseldir ve iki grubun zaman perspektifleri arasındaki farklılıkla açıklanabilir. Gençlerin gelecek beklentileri yaşlılara göre daha uzundur, bu nedenle de kariyer ve sosyal yaşamlarını iyileştirecek ilişkiler kurmaya motive dirler. Yaşlandıkça kişilerin gelecek beklentisi kısaldığından, yeni ilişkiler kurmaktansa var olan ilişkileri korumak daha ağır basar (Carstensen ve Isaacowitz, 1999; Lang ve Carstensen, 2002).

Sonuç olarak, literatüre bakıldığında, belleğin işlevselliğinde yaşa göre farklılıklara dair bulgular son derece tutarlıdır. Bu işlevlerin, söz konusu gelişimsel dönemlerin ana amaçları çerçevesinde şekillendiği kanısı da yaygınlığını korumaktadır. Genel yaş gruplarındaki farklılıkların yanı sıra bireysel farklılıkların inceleneceği çalışmalar, işlevsel yaklaşımın gelişimsel boyutlarını anlamamızı kolaylaştıracaktır.

Sonuç

Bu bölümde, otobiyografik bellek çalışmalarının işlevsel boyutu ele alınmıştır. Temel olarak vurgulanan görüş şudur; belli bir hatırlama biçimi belli bir işleve hizmet edecek diye bir şey yoktur. Neyi hatırladığımız ve nasıl hatırladığımız da, bireysel etmenler ya da çevresel gereksinimlerle bağlantılı şekilde, söz konusu işleve en iyi hizmet edebilecek şekilde değişebilir, biçimlendirilebilir. Bu açıdan, hatırlama süreçlerini birey ve çevre değişkenlerinden ayırmadan, bu koşullar ekseninde anlamaya çalışan işlevsel bakış, bütünlleştirici bir yaklaşım sunmaktadır. Bireylerin işlevsellik tanımında sistematik bir örüntü olup olmadığı, bu alanda aydınlatılması gereken en önemli konulardan biridir ve gelecekteki çalışmalarda farklı bireylerarası değişkenlerin kontrollü biçimde incelenmesiyle, otobiyografik hatırlamanın işlevsel yaklaşımı büyük ölçüde zenginleşecektir.

Kaynakça

- Alea, N., Arneaud, M. J., & Ali, S. (2013). The quality of self, social, and directive memories: Are there adult age group differences?. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 395-406.
- Alea, N. ve Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, 11, 165178.

- Alea, N. ve Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: The intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 21(8), 1091-1111.
- Alea, N. ve Vick, S. C. (2010). The first sight of love: Relationship-defining memories and marital satisfaction across adulthood. *Memory*, 18(7), 730-742.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary autobiographical memories: An introduction to the unbidden past*. Cambridge University Press.
- Berntsen, D. ve Jacobsen, A. S. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1093-1104.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. ve Rubin, D. C. (2005). A TALE of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23, 97-117.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11, 1, 113-123.
- Bluck, S., Baron, J. M., Ainsworth, S.A., Gesselman, A.N. ve Gold, K.L. (2013). Eliciting empathy for adults in chronic pain through autobiographical memory sharing. *Applied Cognitive Psychology*, 27(1), 81-90.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M. ve Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165.
- Clayton, N.S., Bussey, T.J., Emery, N.J. ve Dickinson, A. (2003). Prometheus to Proust: the case for behavioural criteria for "mental time travel. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(10), 436-437.
- Clayton, N.S., Dally, J.M. ve Emery, N.J. (2007). Social cognition by food-caching corvids. The western scrub-jay as a natural psychologist. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 362(1480), 507-522.
- Cohen, G. (1998). The effects of aging on autobiographical memory. C.P. Thompson, D.J. Herrmann, D. Bruce, J.D. Read ve D.G. Payne (der.), *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives* içinde (s. 105-123) Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Del Palacio-Gonzalez, A., Berntsen, D. ve Watson, L.A. (2017). Emotional intensity and emotion regulation in response to autobiographical memories during dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 1-13.
- Demiray, B. ve Janssen, S.M. (2014). The Self-enhancement Function of Autobiographical Memory. *Applied Cognitive Psychology*.
- Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual review of Psychology*, 62, 559-582.
- Fivush, R., Haden, C.A. ve Reese, E. (2006). Elaborating on elaborations: Role of maternal reminiscing style in cognitive and socioemotional development. *Child Development*, 77, 1568-1588.
- Hyman, I.E. ve Faries, J.M. (1992). The functions of autobiographical memory. M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler ve J.W.A. Wagenaar (der.),

Theoretical perspectives on autobiographical memory içinde (s. 207-221). Amsterdam: Kluwer Academic Publishers.

- Kuwabara, K.J. ve Pillemer, D.B. (2010). Memories of past episodes shape current intentions and decisions. *Memory*, 18(4), 365-374.
- Biondolillo, M.J. ve Pillemer, D.B. (2015). Using memories to motivate future behaviour: An experimental exercise intervention. *Memory*, 23(3), 390-402.
- Libby, L.K. ve Eibach, R.P. (2002). Looking back in time: self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(2), 167.
- Pasupathi, M. (2003). Emotion regulation during social remembering: Differences between emotions elicited during an event and emotions elicited when talking about it. *Memory*, 11, 151-163.
- Pasupathi, M., Lucas, S. ve Coombs, A. (2002). Conversational functions of autobiographical remembering: Long-married couples talk about conflicts and pleasant topics. *Discourse Processes*, 34, 163-192.
- Pillemer, D.B. (1998). *Momentous events, vivid memories*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Pillemer, D. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11(2), 193-202.
- Pohl, R.F., Bender, M. ve Lachmann, G. (2005). Autobiographical memory and social skills of men and women. *Applied Cognitive Psychology*, 19(6), 745-759.
- Raby, C.R. ve Clayton, N.S. (2009). Prospective cognition in animals. *Behavioural Processes*, 80(3), 314-324.
- Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2009a). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: positive and negative memories serve different functions. *Memory & Cognition*, 37(4), 477-92.
- Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2009b). The possible functions of involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 23(8), 1137-1152.
- Rubin, D.C. (2005). A basic-systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 79-83.
- Rubin, D.C., Berntsen, D. ve Bohni, M.K. (2008). A memory-based model of posttraumatic stress disorder: evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis. *Psychological Review*, 115(4), 985.
- Schlagman, S. ve Kvavilashvili, L. (2008). Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: How different are they from voluntary autobiographical memories? *Memory & Cognition*, 36(5), 920-932.
- Talarico, J.M., LaBar, K.S. ve Rubin, D.C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32(7), 1118-1132.

- Van Boven, L., Kane, J., McGraw, A.P. ve Dale, J. (2010). Feeling close: emotional intensity reduces perceived psychological distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 872.
- Watson, L.A. ve Dritschel, B. (2015). Autobiographical memory, identity, and psychological well-being. L. Watson ve D. Berntsen (der.), *Clinical Perspectives on Autobiographical Memory* içinde (s. 242-264). Cambridge: Cambridge University Press.
- Webster, J.D. (1995). Adult age differences in reminiscence functions. B.K. Haight ve J.D. Webster (der.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications* içinde (s. 89-102). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Webster, J.D. (2003). The reminiscence circumplex and autobiographical memory functions. *Memory*, 11, 203215.
- Wilson, A. ve Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11(2), 137-149.

Otobiyografik Anıların Yaşam Boyu Dağılımı: Yaşamımızın Hangi Dönemlerini Daha Çok Hangilerini Daha Az Hatırlıyoruz?¹

BERİVAN ECE

Bu bölümü okumaya başlamadan önce yapmanızı istediğim basit bir egzersiz var. Sizden istediğim, eğer 50 yaş ve üzeri bir yetişkinseniz, yaşamınızdan yedi adet anınızı düşünmeniz ve bu olayları yaşadığınız sırada kaç yaşında olduğunuzu not almanız. Eğer yaşıınız daha gençse, ailenizde ya da çevrenizde 50 yaş üzeri bir tanıdığınızdan yedi anısını hatırlamasını isteyebilir ve hatırladığı bu anıların hangi yaşlara ait olduğunu sorabilirsiniz. Bu anıları ve denk geldikleri yaşları not aldıktan sonra, sizden istediğim, anıların genel olarak yaşlara nasıl dağıldığına bir göz atmanız. Başka bir deyişle, belirli bir yaş aralığında yığılma var mı, ya da neredeyse hiç anı hatırlanmayan yaş aralıkları var mı?

Sizden denemenizi istemiş olduğum bu egzersiz, aslında otobiyografik anıların yaşam boyu dağılımını araştırırken kullanılan klasik yöntemlerden biridir. Bu yöntemle incelendiğinde, kişisel anılarımızın yaşam boyu hatırlanması üç tipik özellik gösterir: Çocukluk amnezisi, anı tümseği ve yakınlık etkisi (Rubin, Wetzler ve Nebes, 1986; Rubin ve Schulkind, 1997a; Rubin, Schulkind ve Rahhal, 1999; Rybash, 1999; Conway, Wang, Hanyu ve Haque, 2005; Janssen, Chessa ve Murre, 2005; Thomsen ve Bernsten, 2008). *Çocukluk amnezisi* genellikle yaşamın ilk yıllarından neredeyse hiç anı hatırlanmamasına verilen adken, *anı tümseği* özellikle geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminden (16-30 yaş arası) daha çok anı hatırlanması bulgusunu ifade eder. Yaşamlarımızın son yıllarından ya da yakın zamandan daha çok anı hatırlanmasıysa, *yakınlık etkisi* olarak adlandırılmaktadır. Anılarımızın yaşam boyu dağılımında tutarlı bir şekilde gözlemlenen bu üç özellik, kitabın Birinci Bölüm'ündeki **ŞEKİL 1.1**'de gösterilmektedir. Bunlardan özellikle çocukluk

1 Bu bölüm şu anda karnımda kıpır kıpır yerinde duramayan ve yaklaşık 13 saat sonra kucağıma alacağımız oğlumuz Toprak'a ithaf edilmiştir. Bugüne kadar sabredip bölümü bitirmeme izin verdiği için teşekkür ediyorum (06.08.2017).

amnezisi ve anı tümseği üzerine çok fazla araştırma yapılmıştır; bu bölümün odak noktasını da, bu iki özelliği inceleyen araştırmalar ve açıklamaya çalışan kuramsal yaklaşımlar oluşturmaktadır. Özetle, kitabımızın bu bölümü, çocukluk amnezisi ve anı tümseği özelliklerinin her biri için yapılmış temel bilimsel çalışmalara, öne sürülen başlıca kuramlar ile onları destekleyen veya çürüten önemli bulgulara odaklanmaktadır.

Çocukluk Amnezisi

Bugüne kadar hatırlayabildiğiniz en eski olayın ne olduğunu hiç düşündünüz mü? Diğer bir deyişle, hatırlayabildiğiniz en eski çocukluk anınız yaklaşık kaç yaşınıza ait? Çocukluk amnezisi araştırmalarının vazgeçilmezi olan bu soru, bellek araştırmacılarını uzun yıllardır meşgul etmektedir. Yaşamımızın ilk birkaç yılından pek anı hatırlayamadığımız, 1800'lerin sonlarında Henri ve Henri (1898) tarafından gözlemlenmiş, sonrasındaysa en eski çocukluk anılarımızın yaklaşık olarak hangi yaşlardan geldiği sorusuna ilgi ve merak hızla artmıştır. Günümüz otobiyografik bellek literatürüne baktığımızda, çocukluk amnezisi ve en eski anılarımızın geldiği yaşlar hâlâ popüler araştırma konuları arasındadır (Bauer, 2015; Multhaup, Johnson ve Tetirick, 2005; Peterson, Wang ve Hou, 2009; Peterson, Warren, Nguyen ve Noel, 2010; Tustin ve Hayne, 2010; Wang, Conway ve Hou, 2004; Wang ve Peterson, 2014, 2016).

Peki, çocukluk amnezisine dair araştırmalar, bize hatırlayabildiğimiz ilk anılarımız hakkında genel olarak ne söylemektedir? Öncelikle, 2,5 yaşından anılar hatırlayabildiğimizi gösteren çalışmalar her ne kadar olsa da (örn., Eacott ve Crawley, 1998, 1999; Usher ve Neisser, 1993), çoğu araştırma, hatırlayabildiğimiz en eski anıların 3-4 yaşları arasından geldiğini göstermektedir (örn., Bruce, Dolan ve Philips-Grant, 2000; Conway ve Holmes, 2004; Dudycha ve Dudycha, 1941; Jack ve Hayne, 2007; Mullen, 1994; Pillemer ve White, 1989; Rubin, 1982; Tustin ve Hayne, 2010; Waldfogel, 1948; West ve Bauer, 1999). Bu demek oluyor ki, şimdi şöyle bir odaklanıp en eski anınızı hatırlamaya çalışsanız, aklınıza gelecek olan anı büyük ihtimalle 3 yaşınızdan sonra yaşadığınız bir olaya ait olacaktır.

Hatırladığımız ilk anının hangi yaştan geldiği neyi değiştirir ya da araştırmalar neden bu konuya bu kadar odaklanmıştır? Bunun en önemli sebebi, hatırlayabildiğimiz en eski anıların geldiği yaşın, çocukluk amnezisinin sona eriştiği ya da otobiyografik bellek sisteminin ortaya çıkışı ve işlemeye başlayışı açısından bir dönüm noktası olarak değerlendirilmesidir. Ayrıca, bu dönüm noktası belirlenebilirse, o dönemde yaşanan diğer gelişimsel değişikliklerin, otobiyografik bellek sisteminin gelişimine ve çocukluk amnezisinin bitmesine olan etkilerini de incelemek mümkün olacaktır.

Bu noktada da dil gelişimi (Dahl, Kingo ve Krøjgaard, 2015; Nelson, 1993; Simcock ve Hayne, 2002), beyin gelişimi (Bachevalier, 1992; Bauer, 2008; Newcombe, Lloyd ve Ratliff, 2007), unutmaya (Bauer, 2015; Hayne ve Jack, 2011), ebeveynlerin özellikle de annelerin çocuklarına anıları anlatma tarzları (Fivush, Haden ve Reese, 2006; Nelson ve Fivush, 2004) ve bilişsel benlik gelişimi (Howe, 2003; Howe ve Courage, 1993) gibi etkili olabileceği düşünülen pek çok faktör öne sürülmüştür.

Çocukluk amnezisi, çok araştırılan popüler bir konu olmasına rağmen, hatırladığımız en eski çocukluk anılarının tutarlığı üzerine çalışma yok denecek kadar azdır. Burada tutarlılıktan kastedilen, hatırladığımız en eski anının, ne zaman hatırlarsak hatırlayalım, hep aynı olay olup olmadığıdır. Başka bir deyişle, size üç ay, bir yıl veya beş yıl sonra, hatırlayabildiğiniz ilk anının ne olduğu tekrar sorulduğunda, şu an hatırladığınız olayın aynısını mı, yoksa başka bir çocukluk anınızı mı hatırlarsınız? Bu sorunun cevabını araştıran Kihlstrom ve Harackiewicz, 1982 yılında yaptıkları bir çalışmada, 150 lise öğrencisine üç ay arayla, hatırladıkları en eski anıyı sormuş ve öğrencilerin %58,1'inin iki aşamada da aynı olayı hatırladıklarını gözlemlemiştir. Ayrıca, üç ay arayla aynı olayı hatırlayan öğrencilerin, farklı olay hatırlayan öğrencilere kıyasla ortalama altı ay kadar, daha erken yaşlardan çocukluk anısı hatırladıkları görülmüştür. Jack ve Hayne (2010), altı yetişkinin en eski anısını bir hafta arayla incelemiş ve altı katılımcıdan beşinin, tutarlı olarak aynı olayı hatırladıklarını belirtmiştir. Fakat bu çalışmada hem katılımcı sayısı çok azdır hem de iki hatırlama arası zaman aralığı çok kısadır. Dolayısıyla, bulgular en eski anıların tutarlılığını göstermekten ziyade, katılımcıların bir hafta öncesine dair bellek performanslarını yansıtır olabilir. Dolayısıyla, bu bulgulardan yola çıkarak, en eski anıların tutarlılığı hakkında bir genelleme veya çıkarım yapmak yanıltıcı olabilir.

Yakın zamanda Patricia Bauer ve arkadaşları (2014), dört yıllık zamana yayılan bir çalışmada, 36 kadın katılımcıdan oluşan bir örneklem grubunda, en eski anıların tutarlılığını incelemiştir. Bu dört yıllık süre zarfında katılımcıların bir kısmı iki, bir kısmı üç, bir kısmıysa dört kere en eski anılarını paylaşmıştır. Sonuçları iki kere test edilmiş olan katılımcılar %100, üç veya dört kere test edilmiş katılımcılarsa sırasıyla %85 ve %79 oranında tutarlılık göstermiştir. Diğer çalışmalara oranla nispeten yüksek olan bu tutarlılık oranlarını genellemek de örneklemin yapısı gereği yanıltıcı olabilir. Detaylandırmak gerekirse, örneklem grubu, gelişim laboratuvarındaki uzun soluklu araştırmalara düzenli olarak katılan çocukların annelerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla, bu tutarlılık oranlarının daha çeşitli ve genel popülasyonu daha iyi yansıtan örneklem gruplarında incelenmesi, literatüre önemli katkı sağlayacaktır.

Wang ve Peterson 2014 ve 2016 yıllarında yaptıkları araştırmalarında, hatırlanan ilk anıların tutarlılığını, çocuklardan oluşan örneklem gruplarında incelemiştir. Araştırmacılar 2014 yılındaki çalışmalarında, çocukların en eski anılarını bir ve iki yıllık zaman aralıklarıyla ölçmüştür. Gözlemleri, bir yıl arayla test edildiklerinde çocukların tutarlılık oranının %33,3, iki yıl arayla test edildiklerindeyse %83 olduğunu göstermiştir. 2016 yılında yaptıkları araştırmadaysa, Wang ve Peterson, 4 ila 9 yaşları arasında 37 çocuğun ilk anısını iki yıl ve sekiz yıl arayla tekrar test edip, tutarlılık oranını incelemiştir. 2014 çalışmalarındaki bulgulara paralel olarak, 2016 çalışmalarında da, hem iki yıl hem sekiz yıl sonrası için %86,5 değerinde bir tutarlılık gözlemlemiştir. Diğer bir deyişle, çocukların %86,5'i hem iki yıl sonra hem de sekiz yıl sonra en eski anıları olarak aynı olayı hatırlamışlardır. Ayrıca, yaşla beraber çocukların tutarlılığının da arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulguya dayanarak, yazarlar, en eski anının zamanla bilgi haline geliyor olabileceğini öne sürmüşlerdir.

Yakın zamanda laboratuvarımızda yaptığımız bir araştırmada, en eski anıların tutarlılığını incelemek amacıyla, genç yetişkinlerden iki yıl arayla veri topladık (Ece, Demiray ve Gülgöz, 2018). İlk aşamada, katılımcılar hatırladıkları en eski anıyı anlatıp olay sırasında kaç yaşında olduklarını belirttiler. Aynı katılımcılar, iki yıl sonra, hatırladıkları en eski olayı tekrar anlattılar. Anketin sonunda, kendilerine ikinci aşamada anlatmış oldukları olayın iki sene önce anlattıkları olayla aynı olup olmadığı çoktan seçmeli olarak soruldu (1: aynı, 2: farklı, 3: daha önce anlattığım olayı hatırlamıyorum). Daha sonrasındaysa, katılımcıların iki yıl önce anlatmış oldukları orijinal olay otomatik olarak bilgisayar ekranında gösterildi ve ikinci aşamada anlattıkları olayın ekrandaki orijinal olayla aynı olup olmadığı tekrar soruldu. Katılımcıların %56,5'i, iki yıl arayla test edildiklerinde aynı olayı en eski anıları olarak hatırlarken, geri kalan %43,5'i başka bir çocukluk anısını anlatmıştır. Buna ek olarak, araştırmanın iki aşamasında da aynı olayı hatırlayan katılımcıların, farklı olay hatırlayanlara kıyasla daha erken yaşlardan olay hatırladıkları gözlemlendi. Bu bulgu, Kihlstrom ve Harackiewicz'in (1982) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmadaki gözlemleriyle de, Bauer ve arkadaşlarının (2014) sadece kadınlardan oluşan örneklem grubuyla yaptıkları araştırmadaki sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Bu bulguyu Bauer ve arkadaşları (2014), *havuz yoğunluğu* adını verdikleri kurama dayandırmaktadır. Bu kurama göre, erken çocukluk döneminde havuz yoğunluğu az olduğu için, ne kadar erken yaştan anı hatırlanırsa aynı olayı tekrar hatırlama ihtimali de o kadar artmaktadır. Başka bir deyişle, çok küçük yaşlarımıza ait olay sayısı ileriki yaşlara oranla nispeten az olduğu için, bu yaşlardan sürekli aynı olayı hatırlamamız daha olasıdır. İlerleyen yaşla beraber, yaşadığımız olay sayısı ya da havuz yoğunluğu artmakta ve farklı olayları hatırlama ihtimalimiz de yükselmektedir.

Görüldüğü üzere, en eski anıların tutarlılığı üzerine yapılmış sınırlı sayıda çalışmada, farklı özelliklerdeki örneklerde farklı tutarlılık oranları görülmektedir. Bauer ve arkadaşlarının (2014) havuz yoğunluğu kuramına katılmakla beraber, başka olası kuramların da göz ardı edilmemesi gerektiğini düşünüyoruz. Örneğin bizim araştırmamızda (Ece, Demiray ve Gülgöz, 2018), iki yıl arayla aynı olayı hatırlayan katılımcıları, farklı olay hatırlayanlardan, havuz yoğunluğunu dışında başka ne gibi özellikler ayırmış olabilir? Bizim kendi bulgularımızı değerlendirirken önemli gördüğümüz faktörlerden biri, “bilme” ve “hatırlama” arasındaki farktır. Detaylandırmak gerekirse, bazı kişiler için, hatırladıkları en eski anı daha önce üzerine düşündükleri veya konuştukları bir olay olup, artık *bilgi* haline gelmiş olabilir. Dolayısıyla, bu kişiler en eski anıları sorulduğunda, büyük ihtimalle bu *bilgiye* semantik bellekten ulaşıyor olabilir. En eski anısı bu şekilde bilgiye dönüşmüş olmayan kişilerse, soru tekrar sorulduğunda çocukluk anılarına odaklanıp hatırladıkları başka bir anıyı anlatıyor olabilir. Özetle, aynı anıyı hatırlayanlar bu bilgiye semantik bellekten ulaşıyorken, farklı anı hatırlayanlar episodik bellekte arama yapıp o an hatırladıkları en eski olayı paylaşıyor olabilir.

Son olarak, çocukluk amnezisine dair bu bölümü bitirmeden önce, kendi çalışmamızda anlatılmış olan en eski anılardan iki örnek vermek istiyorum. Bu örnekler size, hem ne tarz anıların hatırlandığına dair, hem de iki yıl arayla aynı anı tekrar anlatıldığında veya farklı anı anlatıldığında nasıl veriler elde edildiğine dair bir fikir verebilir.

Katılımcı A (aynı anı):

1. Aşama: Annem ve babamla pikniğe gitmiştik ve annemler bana salıncak kurmuştu. Ben onun üzerinde sallanıyordum ve bir anda çok kötü düştüm. Kolum çok acıdı ve çok canım yandı. Üzerimde pembe ve kahverengi tonlarından oluşan bir hırka vardı. (4 yaş)
2. Aşama: Ailemle birlikte ormana piknik yapmaya gitmiştik. Orada bana iki ağaç arasına battaniden salıncak yaptılar. Salıncakta sallanırken birden kolumun üzerine düştüm. Kolumun çok acıdığını hatırlıyorum. (4 yaş)

Katılımcı B (aynı anı):

1. Aşama: Doğduğum evde yaklaşık 4 yaşındayken dayımın belirli günlerde bize ziyarete geldiğini hatırlıyorum. Kendisini çok sevdiğim için benim için büyük bir olaydı. Evin balkon kapısının iki yanında karşılıklı konumlanmış divanlar vardı. Ben kapıya doğru bakıyordum ve dayım soldaki divan üzerinde oturuyordu. Balkon kapısı açık ve içeri ışık giriyordu. Güzel bir akşamüstüydü ve ışık dayımın arkasından gelerek gözlerime vurduğu için, yüzünü daha çok bir gölge olarak (siluet olarak) görüyordum. Ama yine de,

bu karanlık, gülümsemesini kapatmıyordu. O da benim gibi çok mutlu ve heyecanlıydı.

2. Aşama: Bundan önceki evimize dayımın gelişini hatırlıyorum. Heyecanla onun gelişini beklerdim. Balkon kapısının yanındaki divanda oturup beni bekleyişini hatırlıyorum. Işık arkadan vurduğu için silueti aklımda kalmış.

Katılımcı C (farklı anı):

1. Aşama: Sanıyorum 4 ya da 5 yaşındayken günü birlik olarak ailecek denize gitmiştik; deniz kıyısında koşarken takılıp suyun içine düştüm ve her nedense kalkamadım. O anda orada boğulup öleceğimi düşündüğümü ama yine de harekete geçip kafamı sudan çıkaramadığımı hatırlıyorum. O sırada bir el beni tutup sudan çekerek çıkardı. Beni sudan çekip çıkaran, benden 1 yaş büyük olan (tahminen o da 5 ya da 6 yaşındaydı olay sırasında) ablamdı.
2. Aşama: Kaç yaşında olduğumu hatırlamıyorum ama benden 1 yaş büyük ablamla birlikte, annem markete gitmek için birkaç dakikalığına evden çıktığı sırada, evin giriş bölümünde bulunan duvarı baştan aşağı kırmızı rujla boyamıştık. Üzerine defalarca kat kat boya atılmasına rağmen izler çıkmamıştı.

Katılımcı D (farklı anı):

1. Aşama: Küçüklüğümde suyla oynamayı çok severdim. İki önceki evimizin balkonunda annem büyük bir leğenin içine su doldurup içine plastik oyuncaklar koyardı. Leğenin koyu mavi olduğunu hatırlıyorum ve abimin benimle ilgilendiğini ve güldüğümüzü. Dayanamayıp suyun içine oturmuştum ve annem gelip beni leğenin içinde görünce çok şaşırılmıştı çünkü onu oraya koyma niyeti, içine girmem değildi.
2. Aşama: Abim ve babamla birlikte Marmaris'te olduğunu düşündüğüm bir sahilde yürüyoruz ve babam yerden bir karides benzeri deniz canlısı alıp canlı canlı ısıyor ve kuma attığı yenmeyen parçasına bakakalıyorum. Bu olayda en net hatırladığım şey, kuma gömülen parça ve o anki şaşkınlığım, tepki bile veremeyişim. Hayvana mı üzüleyim, babama kızayım mı iğreneyim mi, bütün hisler karışıyor. Babama bakıyorum ve abimle bana, "Bir gün denizde mahsur kalırsanız, yaşamda kalmak için sizin de bunu yapmanız gerekebilir," tarzı bir şey söylüyor. O kadar küçüğüm ki, denizde kalmanın ne anlama geldiğini, büyüdükçe o anla birleştirerek çözüyorum. O sahille ilgili hatırladığım başka net şeyse, biraz ileride tahtadan bir soyunma kabini ve duş olması.

Anı Tümseği

Otobiyografik anıların yaşam boyu hatırlanmasında, anı tümseği de, tıpkı çocukluk amnezisi gibi tutarlı bir şekilde gözlemlenen bulgular arasındadır. Bu

bulguya göre, anılarımızı hatırlamamız istendiğinde, genellikle 16-30 yaş arasına denk gelen dönemden daha çok olay hatırlama eğilimi gösteririz (Fitzgerald ve Shifley-Grove, 1999; Gluck ve Bluck, 2007; Hyland ve Ackerman, 1988; Janssen ve Murre, 2008; Rubin ve Schulkind, 1997a; Rybash ve Monaghan, 1999; Schrauf ve Rubin, 1998; Thomsen ve Berntsen, 2008). İlginç bir şekilde, anı tümseği, kişisel anılar dışında farklı tip bilgiler veya olaylar sorulduğunda da gözlemlenmektedir. Örneğin, bazı araştırmacılar, toplumsal olayların yaşam boyu hatırlanmasında da anı tümseği oluştuğunu gözlemlemiştir (Holmes ve Conway, 1999; Howes ve Katz, 1992; Janssen, Murre ve Meeter, 2008). Daha da ilginç, insanlara favori şarkıları, sevdikleri kitaplar veya futbol oyuncularını gibi bilgiler sorulduğunda, söyledikleri favorilerinin bile, yine aynı yaş dönemlerinde tümsek oluşturduğu görülmüştür (Holbrook ve Schindler, 1989; Janssen, Chessa ve Murre, 2007; Janssen, Rubin ve Conway, 2012; Larsen, 1996; Schulster, 1996). Tüm bu bulgular, otobiyografik bellek araştırmacılarının, 16-30 yaş arası dönemin yaşamın diğer dönemlerinden farklı olduğunu düşünmesine neden olmuştur. Peki, bu dönemin ya da bu dönemde yaşanan olayların veya öğrenilen bilgilerin diğer dönemlerden farkı nedir? İşte bu noktada değişik kuramsal açıklamalar öne sürülmüştür. Şimdi, anı tümseğinin oluşumunu açıklamayı hedefleyen bu kuramsal yaklaşımları kısaca özetleyeceğim.

Bilişsel Kuram (*Cognitive Account*)

Bilişsel kurama göre, 16-30 yaş arası dönemde yaşanan olayların daha iyi hatırlanmasının nedeni, bu olayların çoğunun *yeni ve farklı* olmasıdır (Rubin, Rahhal ve Poon, 1998). Bir olayın yeni olması ona, daha sonra hatırlanması açısından avantaj sağlayabilir. Örneğin, bir olay yeni olduğu zaman, onun hatırlanmasını zorlaştıracak ya da hatırlanmasında hatalara sebep olacak geçmiş deneyimler bulunmamaktadır. Ayrıca, yeni bilgilerin ve deneyimlerin daha derin ve güçlü bir düzeyde kodlanma eğilimi de, daha sık hatırlanma avantajlarına katkıda bulunmaktadır. David Pillemer (2001), bu dönemde yaşanan olayların ergenlikten yetişkinliğe geçiş niteliğinde olduğunu ve bu niteliğin de, onların daha güçlü kodlanma ve uzun süre hatırlanma avantajlarını artırdığını ileri sürmüştür. Bu tarz olaylara örnek olarak, en sık hatırlanan ve anlatılan olaylardan biri, işe başlamak veya ilk maaşını almaktır. İşe başlama genelde 16-30 yaş arasına denk gelen, önceki ve sonraki dönemler düşünüldüğünde her zaman yeni ve farklı kalan bir olaydır. Dolayısıyla, uzun yıllar sonra anılar sorulduğunda bile net ve sık hatırlanan deneyimler arasındadır.

Schrauf ve Rubin, göçmenlerle yaptıkları bir çalışmada (1998), olayların yeni ve farklı olma niteliklerinin, bilişsel yaklaşımın öne sürdüğü gibi, hatırlanma açısından avantaj sağlayıp sağlamadığını araştırmıştır. Araştırmacıların çalışmasının

dayandığı temel argüman şudur: Eğer bir olayın yeni ve farklı olması hatırlanması açısından önemliyse, yaşamın anı tümseği dışında bir döneminde yaşanmış yeni ve farklı bir olayın da (başka bir ülkeye göç etmek gibi) benzer şekilde avantajlı olması gerekir. Beklendiği şekilde, araştırma sonuçları, tipik anı tümseğine ek olarak, göçün yaşandığı dönemin de daha iyi ve sık hatırlandığını göstermiştir. Bu bulgu, bilişsel kuramın öne sürdüğü yenilik ve farklılık niteliklerinin, olayların uzun süreli ve avantajlı hatırlanması üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Bilişsel Beceriler Kuramı (*Cognitive Abilities Account*)

Bilişsel beceriler kuramına göre, anı tümseği, doğal biyolojik gelişmenin ve olgunlaşmanın tipik bir parçasıdır (Janssen, Kristo, Rouw ve Murre, 2015; Janssen ve Murre, 2008; Rubin, Rahhal ve Poon, 1998). Başka bir deyişle, bilişsel becerilerimiz bebeklikten itibaren gelişmeye devam etmekte, anı tümseğine denk gelen genç yetişkinlik döneminde tavan yapmakta ve geç yetişkinlikle beraber düşüşe geçmektedir. Anı tümseği, biyolojik açıdan ve bilişsel gelişim açısından becerilerin tavan yaptığı dönem olduğu için, bu dönemdeki deneyimler ve bilgiler daha derin ve güçlü kodlanmakta, dolayısıyla uzun süre sonra bile daha iyi hatırlanmaktadır.

Otobiyografik anıların yaşam boyu dağılımında kültürlerarası anlamlı farklar gözlemlenmiş araştırmaların, bilişsel beceriler kuramını destekleyici nitelikte olduğu düşünülmektedir. Örneğin Conway ve arkadaşları, 2005 yılında yaptıkları bir araştırmada Japon, Çinli, Bangladeşli, İngiliz ve Amerikalı katılımcılar arasında, otobiyografik anıların yaşam boyu dağılımı açısından anlamlı bir fark bulamamıştır. Bu tarz bulguların, tipik yaşam boyu otobiyografik anı dağılımının, biyolojik gelişim ve olgunlaşmanın bir parçası olduğu için, farklı kültürlerde benzer olduğu ve bunun da bilişsel beceriler kuramını desteklediği düşünülmektedir. Fakat bu noktada göz önünde bulundurulması gereken gerçeklerden biri, biyolojik gelişim ve olgunlaşma gibi doğal süreçlerin, kontrol edilemediği için deneysel olarak incelenmeye açık olmaması ve dolaysız yollardan incelenememesidir. Bu nedenle, herhangi bir biyolojik faktörün anı tümseği üzerindeki etkisini araştırmak, yalnızca dolaylı yollardan mümkündür.

Benlik/Kimlik Kuramı (*Self/Identity Account*)

Benlik/kimlik kuramı, anı tümseğinin oluşumunda, bu döneme denk gelen olayların benlik gelişimi ve kimlik oluşumu üzerindeki etkisine odaklanmaktadır (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Fitzgerald, 1988,1996; Holmes ve Conway, 1999). Bu kurama göre, olayların benlik gelişimiyle bağlantılı olması, onların daha güçlü kodlanmasına ve ilerleyen yıllarda daha iyi hatırlanmasına katkıda bulunur (Conway, 1992, 1997, 2005; Conway ve Holmes, 2004; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Aslında otobiyografik bellek kişisel anılarımızı içerdği için, bu tarz anıları

benlikten bağımsız düşünmek neredeyse imkânsızdır. Örneğin Martin Conway'ye göre (1997), benlik olayların kodlanma sürecini, dolayısıyla otobiyografik anıların da organizasyonunu ve yapısını etkileyen bir faktördür. Bazı araştırmacılara göre de, anı tümseği dönemine denk gelen olaylar, kim olduğumuzu tanımlayan deneyimler oldukları için çok önemlidir (örn., Fitzgerald, 1988).

Anı tümseğinin açıklanmasında benlik ve kimlik kavramlarına odaklanılmasının başlıca sebeplerinden biri de, Erikson'un (1963) öne sürdüğü psikososyal gelişim kuramına göre bu dönemin kimlik edinimi evresine denk geliyor olmasıdır. Gelişim psikolojisi alanında yapılan bazı çalışmalar da, kimlik oluşumu ile otobiyografik belleğin ortaya çıkışı ve gelişiminin bağlantılı olduğunu göstermektedir (örn., Peifke ve Fink, 2005). Holmes ve Conway (1999), anı tümseğinin benlik/kimlik kuramını, Erikson'un (1963) psikososyal gelişim kuramını baz alarak incelemiştir. Bu kurama göre, anı tümseği döneminde 11-17 yaş arasında kimlik kazanımına karşı rol karmaşası, 17-30 yaş arasındaysa yakınlığa karşı yalıtılmışlık öne çıkmaktadır. Bu iki dönemdeki anı tümseklerini inceleyen Holmes ve Conway (1999), ergenlik döneminde toplumsal olaylar için, genç yetişkinlik dönemindeyse kişisel olaylar için bir anı tümseği gözlemlemiştir. Bu bulguların benlik/kimlik kuramını desteklediğini, genç yetişkinlik döneminde artık kimlik oluşmuş ve nispeten sabit hale gelmiş olduğu için, bu dönemden daha fazla kişisel olay hatırlandığını öne sürmüştür.

Yaşam Taslağı Kuramı (*Life Script Account*)

Yaşam taslağı (senaryosu) kavramı, Berntsen ve Rubin (2002, 2004) tarafından öne sürülmüştür. Yazarlara göre, kişilerin zihninde, kendi kültürlerindeki tipik bir yaşam sürecinde gerçekleşmesi beklenen birtakım olayları ve bu olayların yaklaşık zamanlamasını içeren bilişsel şemalar vardır. Örneğin size Türkiye'de yeni doğmuş bir bebeğin hangi yaşlarda ne tarz olaylar yaşayacağını sorsalar, aşağı yukarı bir tahminde bulunabilirsiniz. İşte Berntsen ve Rubin'e göre bu tahminleri yapabilmenizi sağlayan mekanizma, zihninizdeki yaşam taslağıdır.

Peki yaşam taslağı kavramının otobiyografik anıların yaşam boyu dağılımıyla nasıl bir bağlantısı vardır? Öncelikle, yaşam taslağı kuramının önemli varsayımlarından biri, anılarımızı hatırlarken, şablon olarak zihnimizdeki yaşam taslağını kullandığımızdır (Berntsen ve Rubin, 2002, 2004). Dolayısıyla, zihnimizdeki yaşam taslağının içerdği olaylar ve tahmini zamanlamalar, hatırladığımız anıların dağılımını etkileyebilmektedir. Buna ek olarak, Berntsen ve Rubin (2004), yaşam taslağında genellikle yaşamın ikinci ve üçüncü on yıllık döneminden olayların ağırlıkta olduğunu ve anı tümseğinin, anılarımızı hatırlarken yaşam taslağını bir şablon olarak kullanmamızın sonucunda oluştuğunu öne sürmüştür.

Anı tümseğinin yaşam taslağı kuramı, olumlu ve olumsuz yaşam olayları karşılaştırılarak da incelenmiştir. Örneğin kişilerin olumlu olaylarda, duygusal açıdan olumsuz olaylara kıyasla daha çok hemfikir oldukları gözlemlenmiştir (Berntsen ve Rubin, 2002, 2004; Bohn, 2009). Türkiye’de yapılan bir araştırma, aynı bulguyu Türk kültüründe de saptamıştır (Erdoğan, Baran, Avlar, Çağlar ve Tekcan, 2008). Ayrıca farklı iki olay tipi için anı tümseği incelemesi yapıldığında, olumlu olayların dağılımında anı tümseği olduğu fakat olumsuz olaylar için böyle bir tümsek oluşmadığı görülmüştür (Berntsen ve Rubin, 2002; Collins, Pillemer, Ivcevic ve Gooze, 2007). Berntsen ve Rubin (2002), bu bulgunun en iyi şekilde, yaşam taslağının şablon olarak kullanılmasıyla açıklanabileceğini savunmaktadır. Daha da açmak gerekirse, yaşam taslakları genelde olumlu olaylar içermektedir; dolayısıyla, şablon olarak kullanıldığında, hatırlanan anılar da olumlu olaylardan oluşmaktadır. Yaşam taslaklarının çoğunlukla olumlu olaylar içermesinin sebebi de, bu taslakların tipik ve ideal bir yaşam seyrinde beklenen olayları içermesidir. Tahmin edilebileceği üzere, insanlar ideal bir yaşam taslağına olumsuz olayları (örn., trafik kazası) dahil etmezler.

Yaşam Öyküsü Kuramı (*Life Story Account*)

Berntsen ve Rubin (2004), yaşam taslağı ile yaşam öyküsü arasındaki farka dikkat çekmiştir. Yaşam taslağı, tipik bir yaşam seyrine dair beklenen olayları içerirken, yaşam öyküsü birebir kendi yaşadığımız deneyimleri yani otobiyografik anılarımızı içerir. Dolayısıyla, yaşam taslakları genel bilgi içerir ve kişilerarası benzerlik gösterir; oysa yaşam öyküleri tamamen kişiye özgüdür (Thomsen ve Berntsen, 2008). Yaşam öyküleri, genelde kişilere yaşamları boyunca yaşamış oldukları önemli, merkezi olaylar sorularak elde edilir.

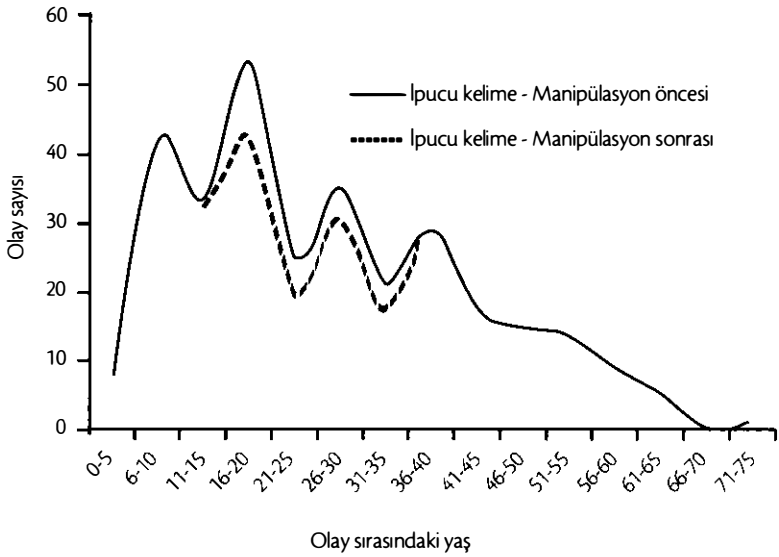
Gluck ve Bluck (2007), anı tümseğinin oluşumunu açıklayabilmek için, yaşam boyu gelişim kuramına dayanarak, yaşam öyküsü kuramını öne sürmüşlerdir. Yazarlara göre, Berntsen ve Rubin’in (2002, 2004) iddia ettiği gibi, anı tümseğinin oluşmasında yaşam taslakları etkili olabilir; fakat bu dönemin gelişimsel açıdan işlevi ve özelliklerinin de, tümsek oluşumundaki olası etkileri göz ardı edilmemelidir. Örneğin Habermas ve Bluck (2000), tutarlı ve mantıklı bir yaşam öyküsü oluşturma becerimizin ergenlik döneminde geliştiğini iddia etmişlerdir. Benzer şekilde, yaşamlarımızın kontrolünü elimize genellikle genç yetişkinlik dönemimizde almaya başlarız ve o dönemde yaşadığımız olayların şu an kim olduğumuz üzerinde etkili olduğunu düşünürüz. Gluck ve Bluck (2007), yaşam öyküsü kuramını daha detaylı inceleyebilmek için, katılımcılardan anlattıkları anıları duygu değeri, algılanan duygu yükü, olay üzerindeki algılanan kontrol seviyesi ve kim oldukları üzerindeki

etkisi açısından değerlendirmelerini istemiştir. Bu araştırmada, anı tümseği, sadece duygusal açıdan olumlu ve algılanan kontrol seviyesi yüksek olayların dağılımında gözlemlenmiştir. Olumsuz olayların ya da olumlu ama algılanan kontrol seviyesi düşük olayların dağılımındaysa, bir anı tümseğine rastlanmamıştır. Dolayısıyla, yaşam taslakları, otobiyografik anılarımızı hatırlamamızda ve anı tümseğinin oluşumunda etkili olabilir; fakat yaşam öyküsü kuramına göre, tümsek dönemi olaylarının gelişimsel görevleriyle doğurdıkları sonuçların önemi de, daha sonra hatırlanmaları açısından avantaj sağlamaktadır.

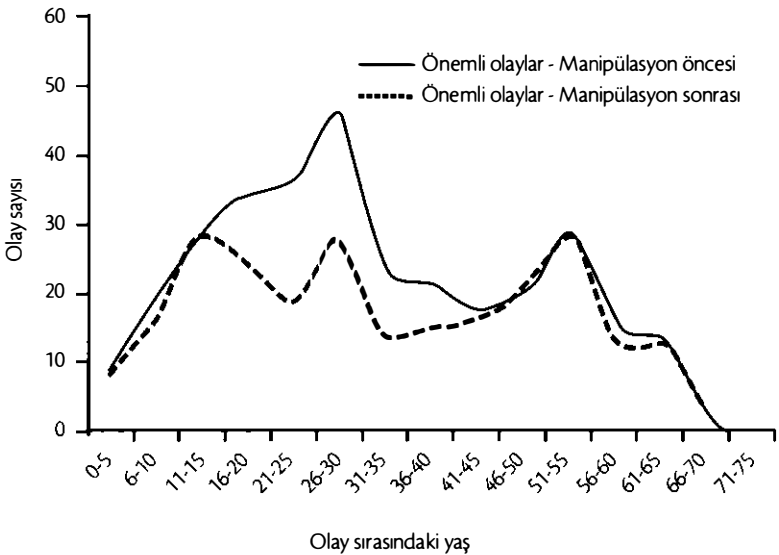
Anı Tümseği ile Veri Toplama Yöntemi Arasındaki İlişki

Otobiyografik bellek araştırmalarında kullanılan başlıca veri toplama yöntemleri, Burcu Demiray tarafından bu kitabın İkinci Bölüm'ünde detaylı bir şekilde özetlenmiştir. Ben de, otobiyografik anıları elde etmek için kullanılan yöntem ile gözlemlenen yaşam boyu dağılım arasındaki olası ilişkiden kısaca bahsedeceğim. Burada değineceğim temel nokta, katılımcılara anılarının sorulma şeklinin, hangi yaşlardan anı hatırladıklarıyla ilişkili olup olmadığıdır. Örneğin Koppel ve Berntsen (2015), iki farklı yöntemle toplanmış otobiyografik anıların yaşam boyu dağılımında anı tümseğinin oluşumunu ve tam denk geldiği yaş aralığını inceleyen tüm çalışmaları gözden geçirmiş ve bir literatür taraması yayınlamışlardır. İpucu kelimesi (*cue-word*) ve önemli olaylar (*important events*) yöntemlerini karşılaştırmışlardır. Bu iki yöntemin kullanımına göre anı tümseğinde ne gibi farklılıklar gözlemlendiğini ve bu konuda bu yıl içinde yayımlanan yeni bir çalışmamızın bulgularını aşağıda kısaca özetleyeceğim.

İpucu kelime yönteminin kökleri her ne kadar Galton'un (1879) çalışmalarına dayansa da, yöntem bugün kullanılan haliyle Crovitz ve Schiffman (1974) tarafından geliştirilmiştir. Bu yöntem uygulanırken, katılımcılara belirli ipucu kelimeler sunulur ve her kelime için akıllarına gelen ilk olayı anlatmaları istenir (Hyland ve Ackerman, 1988; Janssen, Chessa ve Murre, 2005; Rybash ve Monaghan, 1999). Örneğin "masa" kelimesinin size çağrıştırdığı bir anınızı ya da "masa" kelimesini görünce aklınıza gelen ilk kişisel anınızı anlatmanız istendiğinde, kullanılan ipucu kelime yöntemidir. Önemli olaylar yöntemindeyse, bu bölümün en başındaki egzersizde olduğu gibi, yaşamınızdan belirli bir sayıda önemli olayı anlatmanız istenir (Berntsen ve Rubin, 2002; Ece ve Gülgöz, 2014; Fitzgerald, 1988; Rubin ve Schulkind, 1997b). Koppel ve Berntsen'in yaptığı literatür taramasına göre, ipucu kelime yöntemi kullanıldığında gözlemlenen anı tümseği, önemli olaylar yöntemi kullanıldığında gözlemlenene göre genellikle daha erken bir döneme denk gelmektedir (örn., Janssen, Gralak ve Murre, 2011; Janssen ve Murre, 2008; Rubin ve Schulkind, 1997b).



ŞEKİL 5.1. İpucu kelime yöntemiyle toplanan anıların manipülasyon öncesi ve sonrası yaşam boyu dağılımı.



ŞEKİL 5.2. Önemli olaylar yöntemiyle toplanan anıların, manipülasyon öncesi ve sonrası yaşam boyu dağılımı.

İpucu kelime ve önemli olaylar yöntemleriyle elde edilen anı tümseklerinin konumları arasındaki fark, bu yöntemlerin farklı hatırlama mekanizmalarını faaliyete geçirmesiyle açıklanmaktadır (Maki, Janssen, Uemiyu ve Naka, 2013). Burada, özellikle direkt hatırlama (*direct retrieval*) ile üreterek hatırlama (*generative retrieval*) farkı önem kazanır. İpucu yöntemi daha otomatik olan ve dolayısıyla daha az bilişsel çaba gerektiren direkt hatırlama mekanizmasını, önemli olaylar yöntemiye daha çok çaba gerektiren üreterek hatırlama mekanizmasını harekete geçirir. Özetle, kullanılan anı toplama yöntemi hangi hatırlama mekanizmasının devreye gireceğini, devreye giren mekanizmaya hatırlanan anıları ve bu anıların geldiği yaşları etkileyerek, anı tümseğinin konumunda farklılaşmalara neden olur (Koppel ve Berntsen, 2015; Maki vd, 2013).

Yakın zamanda yayımlanan ve iki çalışmadan oluşan bir araştırmamızda (Ece ve Gülgöz, 2017), en sık hatırlanan yaşam olaylarını saf dışı bırakmanın anı tümseği üzerindeki etkisini ve bu etkinin, ipucu kelime yöntemi veya önemli olaylar yöntemi kullanıldığında farklı olup olmadığını inceledik. Öncelikle, geçmiş çalışmalarda da gözlemlendiği gibi, önemli olaylar yöntemiyle elde edilen anı tümseğinin, ipucu kelime yöntemiyle elde edilen tümseğe göre daha geç bir döneme denk geldiğini gözlemledik. Detaylandırmak gerekirse, katılımcılar yaşamlarından önemli olayları anlattıklarında anı tümseğini 26-30 yaş arasında gözlemlerken, kendilerine gösterilen ipucu kelimelerinin hatırlattığı anılarını anlattıklarında tümseği 16-20 yaş aralığında gözlemledik. Ayrıca evlenmek, işe başlamak veya üniversiteden mezun olmak gibi en sık anlatılan on yaşam taslağı olayını çıkardığımızda, önemli olaylar yönteminin bu işlemde, ipucu kelime yöntemine kıyasla daha çok etkilendiğini saptadık. Özetlemek gerekirse, hem bu iki farklı yöntemin harekete geçirdiği farklı hatırlama mekanizmaları, anı tümseğinin konumunda sapmalara neden olmakta hem de bu yöntemler en sık anlatılan yaşam olaylarının veriden çıkarılması gibi manipölasyonlara karşı dirençleri açısından da farklılık göstermektedir. Örneğin, ipucu kelime yöntemi, bizim çalışmamızdaki bu manipölasyona karşı daha dirençli çıkmış ve en sık anlatılan olaylar çıkarıldığında, daha erken yaş aralığında oluşmuş anı tümseği kaybolmamıştır. ŞEKİL 5.1 ve ŞEKİL 5.2’de, sırasıyla ipucu kelime ve önemli olaylar yöntemiyle elde edilen yaşam boyu dağılımlarının, en sık anlatılan yaşam olayları veriden çıkarılmadan önceki ve sonraki halleri görülebilir.

Sonuç

Bu bölümde, otobiyografik anıların yaşam boyu dağılımında gözlemlenen tipik özelliklerden, çocukluk amnezisi ve anı tümseği üzerine başlıca çalışmalar ve kuramlar özetlenmiştir. Yakınlık etkisi de bu dağılımda gözlenen tutarlı özelliklerden

biri olmasına rağmen, diğer iki özellik kadar araştırma odağı olmamıştır. Bu nedenle bölümün odak noktasını çocukluk amnezisi ve anı tümseği oluşturmuştur. Çocukluk amnezisi çalışmalarında yeni yeni araştırılmaya başlanan tutarlılık konusuna da geniş yer verilirken, anı tümseği konusunda hem temel kuramlara hem de farklı yöntemlerin etkilerine yer verilmiştir.

Kaynakça

- Bachevalier, J. (1992). Cortical versus limbic immaturity: Relationship to infantile amnesia. M. R. Gunnar ve C.A. Nelson (der.), *Developmental Behavioral Neuroscience* içinde (s. 129-153). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Bauer, P.J. (2008). Toward a neurodevelopmental account of the development of declarative memory. *Developmental Psychobiology*, 50, 19-31.
- Bauer, P.J. (2015). A complementary processes account of the development of childhood amnesia and a personal past. *Psychological Review*, 122, 204-231.
- Bauer, P.J., Taşdemir-Özdeş, A. ve Larkina, M. (2014). Adults' reports of their earliest memories: Consistency in events, ages, and narrative characteristics over time. *Consciousness and Cognition*, 27, 76-88.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory and Cognition*, 32, 427-442.
- Bohn, A. (2010). Generational differences in cultural life scripts and life story memories of younger and older adults. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 1324-1345.
- Bruce, D., Dolan, A. ve Phillips-Grant, K. (2000). On the transition from childhood amnesia to the recall of personal memories. *Psychological Science*, 11, 360-364.
- Collins, K.A., Pillemer, D.B., Ivcevic, Z. ve Gooze, R.A. (2007). Cultural scripts guide recall of intensely positive life events. *Memory & Cognition*, 35(4), 651-659.
- Conway, M.A. (1992). A structural model of autobiographical memory. M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler ve W.A. Wagenaar (der.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* içinde (s. 167-193). Dordrecht, Hollanda: Kluwer Academic.
- Conway, M.A. (1997). Memory and Identity. J. W. Pennebaker, D. Paez ve B. Rimé (der.) *Collective Memory of Political Events* içinde (s. 21-46). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Conway, M.A. ve Holmes, A. (2004). Psychosocial stages and the accessibility of autobiographical memories across the life cycle. *Journal of Personality*, 72, 461-480.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.

- Conway, M.A., Wang, Q., Hanyu, K. ve Haque, S. (2005). A Cross-cultural Investigation of Autobiographical Memory: On the Universality and Cultural Variation of the Reminiscence Bump. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(6), 739-749.
- Crovitz, H.F. ve Schiffman, H. (1974). Frequency of episodic memories as a function of their age. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 4, 517-518.
- Dahl, J.J., Kingo, O.S. ve Krøjgaard, P. (2015). The magic shrinking room revisited: The presence of props at recall facilitates memory in 3-year-olds. *Developmental Psychology*, 51(12), 1704-1716.
- Dudycha, G.J. ve Dudycha, M.M. (1941). Childhood memories: A review of the literature. *Psychological Bulletin*, 38(8), 668-682.
- Eacott, M.J. ve Crawley, R.A. (1998). The offset of childhood amnesia: Memory for events that occurred before age 3. *Journal of Experimental Psychology: General*, 127, 22-33.
- Eacott, M.J. ve Crawley, R.A. (1999). Childhood amnesia: On answering questions about very early life events. *Memory*, 7, 279-292.
- Ece, B. ve Gülgöz, S. (2014). The Impact of Suppressing the Typical Life Events on the Reminiscence Bump. *Applied Cognitive Psychology*, 28, 702-710.
- Ece, B. ve Gülgöz, S. (2017). Is the Road Still Bumpy Without the Most Frequent Life Events? *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 326-339.
- Ece, B., Demiray, B. ve Gülgöz, S. (2018). Consistency of Adults' Earliest Memories Across Two Years. *Memory*. DOI: 10.1080/09658211.2018.1458321
- Erdoğan, A., Baran, B., Avlar, B., Taş, A.Ç. ve Tekcan, A.İ. (2008). On the persistence of positive events in life scripts. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 95-111.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Fitzgerald, J.M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative. *Human Development*, 31, 261-27.
- Fitzgerald, J.M. (1996). The distribution of self-narrative memories in younger and older adults: Elaborating the self-narrative hypothesis. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 3, 229-236.
- Fitzgerald, J.M. ve Shifley-Grove, S. (1999). Memory and affect: Autobiographical memory distribution and availability in normal adults and recently detoxified alcoholics. *Journal of Adult Development*, 6(1), 11-19.
- Fivush, R., Haden, C.A. ve Reese, E. (2006). Elaborating on elaborations: Role of maternal reminiscing style in cognitive and socioemotional development. *Child Development*, 77, 1568-1588.
- Galton, F. (1879). Psychometric experiments. *Brain*, 2, 149-162.
- Gluck, J. ve Bluck, S. (2007). Looking back across the life span: A life story account of the reminiscence bump. *Memory & Cognition*, 35(8), 1928-1939.
- Habermas, T. ve Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126, 748-769.

- Hayne, H. ve Jack, F. (2011). Childhood amnesia. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 2, 136-145.
- Henri, V. ve Henri, C. (1898). Earliest recollections. *Popular Science Monthly*, 21, 108-115.
- Holbrook, M.B. ve Schindler, R.M. (1989). Some exploratory findings on the development of musical tastes. *Journal of Consumer Research*, 16, 119-124.
- Holmes, A. ve Conway, M.A. (1999). Generation identity and the reminiscence bump: Memories for public and private events. *Journal of Adult Development*, 6, 21-34.
- Howe, M.L. (2003). Memories from the cradle. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 62-65.
- Howe, M.L. ve Courage, M.L. (1993). On resolving the enigma of infantile amnesia. *Psychological Bulletin*, 113, 305-326.
- Howes, J.L. ve Katz, A.N. (1992). Remote memory: Recalling autobiographical and public events across the lifespan. *Canadian Journal of Psychology*, 46, 92-116.
- Hyland, D.T. ve Ackerman, A.M. (1988). Reminiscence and autobiographical memory in the study of personal past. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 43, 35-39.
- Janssen, S.M.J., Gralak, A. ve Murre, J.M.J. (2011). A model for removing the increased recall of recent events from the temporal distribution of autobiographical memory. *Behavior Research Methods*, 43, 916-930.
- Jack, F. ve Hayne, H. (2007). Eliciting adults' earliest memories: Does it matter how we ask the question? *Memory*, 15, 647-663.
- Jack, F. ve Hayne, H. (2010). Childhood amnesia: Empirical evidence for a two-stage phenomenon. *Memory*, 18(8), 831-844.
- Janssen, S.M.J., Chessa, A.G. ve Murre, J.M.J. (2007). Temporal distribution of favourite books, movies and records: Differential encoding and resampling. *Memory*, 15, 755-767.
- Janssen, S.M.J., Kristo, G., Rouw, R. ve Murre, J.M.J. (2015). The relation between verbal and visuospatial memory and autobiographical memory. *Consciousness and Cognition*, 31, 12-23.
- Janssen, S.M.J. ve Murre, J.M.J. (2008). Reminiscence bump in autobiographical memory: Unexplained by novelty, emotionality, valence or importance of personal events. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 61, 1847-1860.
- Janssen, S.M.J., Murre, J.M.J. ve Meeter, M. (2008). Reminiscence bump in memory for public events. *European Journal of Cognitive Psychology*, 20, 738-764.
- Janssen, S.J., Rubin, D.C. ve Conway, M.A. (2012). The reminiscence bump in the temporal distribution of the best football players of all time: Pelé, Cruyff or Maradona? *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65, 165-178.
- Kihlstrom, J.F. ve Harackiewicz, J.M. (1982). The earliest recollection: A new survey. *Journal of Personality*, 50, 134-147.

- Koppel, J. ve Berntsen, D. (2015). The peaks of life: The differential temporal locations of the reminiscence bump across disparate cueing methods. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 4, 66-80.
- Larsen, S.F. (1996). Memorable books: Recall of reading and its personal context. R.J. Kreuz ve M.S. MacNealy (der.), *Empirical approaches to literature and aesthetics* içinde (s. 583-599). Norwood: Ablex.
- Maki, Y., Janssen, S.M.J., Uemiyu, A. ve Naka, M. (2013). The phenomenology and temporal distribution of autobiographical memories elicited with emotional and neutral cue words. *Memory*, 21, 286-300.
- Mullen, M.K. (1994). Earliest recollections of childhood: A demographic analysis. *Cognition*, 52, 55-79.
- Multhaup, K.S., Johnson, M.D. ve Tetrick, J.C. (2005). The wane of childhood amnesia for autobiographical and public event memories. *Memory*, 13, 161-173.
- Nelson, K. (1993). The psychological and social origins of autobiographical memory. *Psychological Science*, 4, 7-14.
- Nelson, K. ve Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111, 486-511.
- Newcombe, N., Lloyd, M.E. ve Ratliff, K.R. (2007). Development of episodic and autobiographical memory: A cognitive neuroscience perspective. *Advances in Child Development and Behavior*, 35, 37-85.
- Peterson, C., Wang, Q. ve Hou, Y. (2009). "When I was little": Childhood recollections in Chinese and European Canadian grade-school children. *Child Development*, 80, 506-518.
- Peterson, C., Warren, K., Nguyen, D.T. ve Noel, M. (2010). Infantile amnesia and gender: Does the way we measure it matter? *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1767-1771.
- Piefke, M. ve Fink, G.R. (2005). Recollections of one's own past: the effects of aging and gender on the neural mechanisms of episodic autobiographical memory. *Anatomy and Embryology*, 210, 497-512.
- Pillemer, D.B. (2001). Momentous events and the life story. *Review of General Psychology*, 5(2), 123-134.
- Pillemer, D.B. ve White, S.H. (1989). Childhood events recalled by children and adults. *Advances in Child Development and Behavior*, 21, 297-340.
- Rubin, D.C. (1982). On the retention function for autobiographical memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 21, 21-38.
- Rubin, D.C., Rahhal, T.A. ve Poon, L.W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26, 3-19.
- Rubin, D.C. ve Schulkind, M.D. (1997a). The distribution of autobiographical memories across the lifespan. *Memory & Cognition*, 25, 859-866.

- Rubin, D.C. ve Schulkind, M.D. (1997b). Distribution of important and word-cued autobiographical memories in 20-, 35-, and 70-year-old adults. *Psychology & Aging*, 12, 524-535.
- Rubin, D.C., Schulkind, M.D. ve Rahhal, T.A. (1999). A Study of Gender Differences in Autobiographical Memory: Broken Down by Age and Sex. *Journal of Adult Development*, 6(1), 61-71.
- Rubin, D.C., Wetzler, S.E. ve Nebes, R.D. (1986). Autobiographical memory across the lifespan. D.C. Rubin (der.), *Autobiographical Memory* içinde (s. 202-224). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rybash, J.M. ve Monaghan, B.E. (1999). Episodic and semantic contributions to older adults' autobiographical recall. *Journal of General Psychology*, 126, 85-96.
- Schrauf, R.W. ve Rubin, D.C. (1998). Bilingual autobiographical memory in older adult immigrants: a test of cognitive explanations of the reminiscence bump and the linguistic encoding of memories. *Journal of Memory and Language*, 39, 437-457.
- Sehulster, J.R. (1996). In my era: Evidence for the perception of a special period in the past. *Memory*, 4, 145-158.
- Simcock, G. ve Hayne, H. (2002). Breaking the barrier? Children fail to translate their preverbal memories into language. *Psychological Science*, 13, 225-231.
- Thomsen, D.K. ve Bernsten, D. (2008). The cultural life script and life story chapters contribute to reminiscence bump. *Memory*, 16(4), 420-435.
- Tustin, K. ve Hayne, H. (2010). Defining the boundary: Age-related changes in childhood amnesia. *Developmental Psychology*, 46, 1049-1061.
- Usher, J.A. ve Neisser, U. (1993). Childhood amnesia and the beginnings of memory for four early life events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 122, 155-165.
- Wang, Q., Conway, M. ve Hou, Y. (2004). Infantile amnesia: A cross-cultural investigation. *Cognitive Sciences*, 1, 123-135.
- Wang, Q. ve Peterson, C. (2014). Your earliest memory may be earlier than you think: prospective studies of children's dating of earliest childhood memories. *Developmental Psychology* 50, 1680-1686.
- Wang, Q. ve Peterson, C. (2016). The fate of childhood memories: Children postdated their earliest memories as they grew older. *Frontiers in Psychology: Cognition*, 6, 2038.
- Waldfoegel, S. (1948). The frequency and affective character of childhood memories. *Psychological Monographs*, 62(4), 1-39.
- West, T.A. ve Bauer, P.J. (1999). Assumptions of infantile amnesia: Are there differences between early and later memories? *Memory*, 7, 257-278.

Mercek, Süzgeç, Pencere: Otobiyografik Bellekte Kültür ve Dil¹

ÇAĞLA AYDIN

Bu bölüm, kültür gibi çok geniş bir kavramın otobiyografik bellekle ilişkisini var olan araştırmalar üzerinden değerlendirme amacıyla hazırlanmıştır. Bu alandaki çalışmalarda sorulan en temel soru şudur: Bireylerin yaşamlarından kişisel olayları hatırlamaları, yani tüm insanlar için benzer olması beklenecek hatırlama süreçleri, kültürel bağlama göre farklılıklar gösterir mi?

Bu soruyu yanıtlamaya çalışan kuram ve araştırmaların detaylarına girmeden önce, aşağıdaki iki alıntıya bir göz atalım. Alıntıların ikisi de, ismi belirtilen yazarlarla yürütülen söyleşilerde, yazarların çocukluk dönemleri hakkında anlattıklarından alıntılanmıştır. Bahsettikleri dönemde yazarların ikisi de 12-14 yaşları arasındadır:

Ursula K. Le Guin (1929 doğumlu Amerikalı yazar): Çocukluğum “mutlu” denebilecek şekilde geçti. Ailem sevgi dolu, anlayışlı ve entelektüeldi [...] Babam üniversite profesörüydü, 1930’larda Büyük Bunalım vaktinde bile durumumuz iyi sayılırdı [...] II. Dünya Savaşı zamanı, erkek kardeşlerim savaşa gitti. O zaman televizyon yoktu, günde bir kere radyoyu açar, kötü savaş haberlerini alırdık [...] O, “yapacak hiçbir şey olmadan”, etrafımda kimse olmadan, tepelerde kendi kendime dolaştığım yalnız ve sessiz geçen yazlar benim için çok önemliydi. [...] İnsan zihni çok canlı olabiliyor [...] Sanıyorum, kendi ruhumu o zamanlar oluşturmaya başladım.”²

Han Kang (1970 doğumlu Güney Koreli yazar): 12 yaşında bir çocuk olarak, ([...] şans eseri tanık olmadığım [...]) katliamdan birkaç yıl sonra, gizlice dağıtılmış bir foto-kitap buldum. [Kang, 1980 Mayıs’ında, protestolar sırasında Gwangju’da yüzlerce sivilin askerler tarafından öldürülmesinden bahsediyor.] Derinden sarsılmıştım. Kitapta çözülmesi imkânsız iki soru vardı: Bir tanesi insan olmanın zalimliğiyle ilgiliydi tabii ki; fakat diğeri de, insan olmanın asaleti

- 1 Bu bölüm hazırlanma aşamasındayken vefat haberini aldığımız sevgili Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı’nın anısına ithaf edilmiştir.
- 2 Çeviri Ç. Aydın; aktaran, C. Freedman (der.), *Conversations with Ursula K. Le Guin*, University Press of Mississippi, 2008.

ve gücüyle ilgiliydi. Yaralıları kan verebilmek için oluşturulan uzun kuyrukların görüntülerini hatırlıyorum [...] İnsan olmanın anlamı ve erdemi içine dalmak istedim bundan sonra sadece.³

Olumsuz toplumsal olaylar arka planında benzer yaş dönemlerini anlattıkları göz önüne alınırsa, farklı kültürlerden gelen bu iki yazarın anlatılarında –biraz abartma pahasına da olsa– göze çarpan farklardan biri şudur: Ursula Le Guin’in anlatısı, bireysel benliğe kuvvetli bir bağlılık içeriyor: Oluşmakta olan biricik ve benzersiz bir zihnin kutlanmasını anlatan bir söz öbeği gibi. Bunun yanında, Han Kang’ın anlatısındaki vurucu nokta, oluşmakta olan benliğin daha geniş insanlık kavramıyla ilişkilendirilerek anlatılması. Kendisini insanlığın dolaysız bir parçası kabul eden bir çocuğun, yaşamdaki sosyal sorumluluğunu anlama çabasını içeriyor. Bu iki kaba ayırım, tekil benlik ve ilişkisel benlik, kültürel psikoloji literatürde sıklıkla üzerinde durulan konulardır.

Kuramcılar, içinde yaşanan kültürün insan zihnini şekillendirmedeki rolünü bir süredir değerlendiriyor (örn., Kitayama, Conway, Pietromonaco, Park ve Plaut, 2010; Markus ve Kitayama, 1991). Bu görüşlere göre, değişen fiziksel ve sosyal çevreye bir yanıt olarak ortaya çıkan kültür, yaşam pratiklerini, inanışları ve davranışları da etkiler. Dolayısıyla, kültür sadece dışarıdan etki eden bir faktör değil, bireyin iç dünyasındaki anlam yaratma pratiklerinin oluşumunu da etkileyen adaptif bir durumdur ve bu bağlamda değerlendirilmelidir. Bu bölüm, yukarıdaki alıntıların işaret ettiği gibi, kültürlerin öne çıkardığı değerlerin ve inanışların, kişilerin hatırlama deneyimleriyle karşılıklı ilişkisini inceleyen araştırmalardan bir derleme sunmaya çalışacak.

Şu notu eklemeyi geçmeyelim: Psikoloji bilimi açısından kültür ve bellek ilişkisini içeren araştırma sorularını önemli kılan bir nokta, alanda uzun zaman evrensel olduğu düşünülen bilişsel süreçler üzerinden fikir yürütülmüşken, bu tip araştırma konuları sayesinde Batı odaklı olmaktan çıkıp, dünyanın diğer yerlerinde farklılaşmalar olup olmadığının görülmeye başlanmasına nihayet olanak vermesidir. 2005 yılında, neredeyse manifestoyu andıran bir makalede, bir grup sosyal antropolog, psikoloji literatürünün belirli bir zamana kadar oluşturduğu bilgi birikiminin yanlı olabileceğini; çünkü çıkarımlarını, yazarların İngilizce W.E.I.R.D. (W: *white*, beyaz; E: *educated*, eğitilmiş; I: *industrialized*, endüstrileşmiş ülkelerden; R: *rich*, zengin; D: *democrat*, demokratik ülkelerden bireyler; *weird*: tuhaf, acayip) olarak adlandırdığı örneklem gruplarına dayandırmasını eleştirmişlerdi (Heinrich, Heine

3 Çeviri Ç. Aydın; aktaran, “Han Kang: Kafkaeske Literatur aus Südkorea”, *Deutsche Welt*, 12 Eylül 2016.

ve Norenzayan, 2010). Bu örneklem grupları genellikle ABD'nin, büyük araştırma üniversitelerindeki öğrencilerden oluşuyor ve doğal olarak, dünyanın geri kalanını temsil etme değerleri oldukça düşük olabiliyor.

Bu eleştiri şu açıdan da önemli: Bir kavramı kültürler arası açıdan incelemek, kültürler arasında mutlaka zihinsel işleyiş farklılıkları bulunacağı önyargısını da kırabiliyor. Yani bu eleştiri, gruplar arası benzerlikleri yakalamanın da, farkları yakalamak kadar önemli olduğuna dikkat çekiyor. Bellek alanından bir örnek verecek olursak, dört ülkeyi içeren araştırmalarında Rubin, Schrauf, Gülgöz ve Naka (2007), otobiyografik yaşantıların hatırlanma fenomenolojilerini (örn., görsel veya işitsel imgelem) detaylıca incelemiş ve kültürler arasında ayrı bir açıklama gerektirecek önemli bir farka rastlamamışlardır. Bu ve bunun gibi çalışmalar, hatırlama değişkenlerinin hangilerinin kültürler arası farklarla birlikte anılacağı, hangilerinin daha “evrensel” mekanizmalara dayandığını ortaya koyarken, kuramsal açıklamaların kuvvetlenmesine de yardımcı olmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2007; Wang, 2016).

Son bir notu da eklemeyelim: Bilişsel psikoloji bakış açısından, içinde yaşanan kültürün bellek üzerine etkisi incelenirken, bilişsel prensiplerden bağımsız hareket edilemez. Bilgi işleme kapasiteleri veya kaynakları kısıtlı olduğu için, insanlar, dikkat edilecek ya da hatırlanacak şeyler arasından bazılarını öncelik vermek durumunda kalırlar. Bu öncelikler, bazen diğer içeriklerin kaybolması ya da bastırılması pahasına da verilebilir. Kültürel psikologlar, işte bu önceliklerin, içinde yaşanan kültüre göre belirleneceğinin altını çiziyorlar. Bu bölümün genelinde de tartışmaların temelinde yatan fikir bu olacak.

Bilişsel psikoloji literatürü oluşturulurken, mekanizmaları anlamak için benzetmeler ya da metaforlar kullanılması yaygın bir pratiktir. Bellek için de birçok metafor kullanılmıştır (örn., Roediger, 1980; zaman içinde bir değerlendirme için, bkz. Draaisma, 2000). Bu bölümde de, alt başlıkları metaforlar üzerinden oluşturarak, araştırmaların gruplanması ve rahat anlaşılması için çalışıyoruz. Bu alt başlıkların içinde birbirini dışlamayan ve örtüşen pek çok fikir bulunduğunu ve sıklıkla metaforlar üzerinden bir dağılımın da, anlatımı kolaylaştırmak için kullanıldığını burada hatırlatalım.

Mercek Metaforu: Kültürler Arası Farklılıklar ve Otobiyografik Bellek

Kültürün bir mercek görevi gördüğünü söylemek ne demektir? Bilindiği gibi, mercekler görmeye ilgili büyüteç, gözlük, teleskop ya da kamera gibi aletlerin yapımında kullanılır. Aşağıda inceleyeceğimiz gibi, araştırmacılar buradan hareketle, bir benzetmeyle, bireylerin dünyayı görüşlerinde kültürün bir mercek rolü

oynayabileceğini, olayların ve deneyimlerin içinden geçerken, gözlerine ait oldukları kültürün merceğini takarak ilerleyebileceklerinden bahsediyorlar. Belleğin çeşitli aşamaları olduğundan kitaptaki diğer bölümlerde bahsediliyor. Bu aşamalar (1) kodlama aşaması, yani bilgiyi öğrendiğimiz ya da bir olayı yaşadığımız an; (2) saklama (stratejiler) aşaması ve (3) hatırlama aşaması olarak düşünülmektedir. Kısacası, kültürün etkisini bir merceğe benzeten araştırmacılar, kültürün etkisinin sadece hatırlama aşamasında değil, kodlama ve stratejiler aşamasında dahi devreye girebileceğini düşünüyorlar. Burada, kültürel önceliklere, değerlere ve deneyimlere bağlı olarak dünyadaki farklı konulara odaklanmak türü bir etkiden bahsediyoruz.

Bilişsel süreçler açısından en yaygın kültürler arası farklılıkların, *analitik* ve *holistik* (bütünsel) olarak adlandırılan işleme farklılıkları olduğu bildirilmiştir (Na vd, 2010; Gutchess vd, 2006; Nisbett, 2003). Buna göre, Batılı bireyler detaylara, parçalara ve bilginin parçalarına odaklanırken, Doğulu bireyler bilgiyi geniş bağlamının içinde işlemekte ve parçaların arasındaki ilişkilere öncelik vermektedir. Buna bağlı olarak, karmaşık sahneleri hatırlarken, Batı kültürlerindeki (ABD, Kanada, Batı Avrupa ülkeleri) bireylerin Doğu kültürlerindeki (Çin, Japonya, Kore) bireylere kıyasla daha çok belirgin nesnelere odaklandıkları, tekil nesnelere bağlamlarından bağımsız olarak öncelik verdikleri; Doğu kültürlerindeki bireylerinse daha çok bağlamı ve nesneler arasındaki fonksiyonel ilişkileri önemsedikleri, benliği ise grup içindeki yeriyle ele aldıkları bildirilmiştir (örn., Nisbett ve Miyamoto, 2003). Bunu bir araştırma örneğiyle somutlaştıralım: Matsuda ve Nisbett (2001), Japon ve Amerikalı katılımcıların, arka plan ve odak nesnelerden oluşan kısa canlandırmaları (animasyon videolar) nasıl algıladıklarını incelemiştir. Sualtı dünyası konulu bu kısa canlandırmaları (örn., yosunların önünde yüzen bir balık) izleyen katılımcılardan, bunları tarif etmeleri istenmiştir. Amerikalıların betimlemeleri göze daha çok çarpan balıkları vurgularken, Japonların tariflerinin balıkların etrafındaki nesneleri ve bağlamı da içerdiği görülmüştür (Masuda ve Nisbett, 2001).

Olayların bağlamına yöneltilen dikkatin, duygu tanıma alanında yapılan bir araştırmada da benzer yönde çalıştığı gözlemlenmiştir. Örneğin Japonlar bir resmin merkezinde yer alan bir surattaki (karikatür) duygusal ifadeyi yorumlarken, arka planda yer alan kalabalıktaki karakterlerin yüz ifadelerinden Amerikalılara kıyasla daha fazla etkileniyorlar (Matsuda vd, 2008). Benzer bir araştırma fikri fotoğrafla çalışıldığında dahi, Çinlilerin merkezdeki yüzün ifadesini tanımlamaya çalışırken, etraftaki yüz ifadelerindeki farklı duygulardan Amerikalılara kıyasla daha fazla etkilendikleri ve bu yüzden ifadeye anlam vermekte zorluk yaşadıkları görülmüştür (Tehan-Stanley, Zhang, Fung ve Isaacowitz, 2013). Yine benzer bir

şekilde, Korelilerin duygusal ifadelerle sahip yüzlerin bulunduğu resimlerin arka planlarını hatırlamakta (tanımakta) Amerikalılardan daha iyi oldukları görülmüştür (Ko, Lee, Yoon, Kwon ve Mather, 2011). Bu davranışsal bulgulara ek olarak, göz takibi uygulamaları da, Amerikalıları, bakışlarını tekil nesnelere Asyalılara göre daha uzun süre sabitlediklerini ve tekil nesnelere daha hızlı odakladıklarını göstermektedir (örn., Chua vd, 2005).

Nesne ya da yüz tanıma görevleri yerine otobiyografik belleğe yaklaşan araştırmalarda, kültürel farkların, farklı olay kodlama süreçlerinin bir yansıması olduğu bulgusu hâkimdir. Örneğin, Asyalı-Amerikalı ve Avrupalı-Amerikalı üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada, tek tek öğrencilerden, yazılı halde sunulmuş bir hikâyeyi kendi bakış açılarından anlamlı olaylara bölmeleri istenmiştir. Bütünsel (holistik) işlemlemeye, yani olayların ve nesnelerin arasındaki ilişkilere odaklandıkları ortaya konan Asyalılar, Avrupalı-Amerikalılara göre hikâyenin akışı içinde çok daha az sayıda olay bulunduğunu söylemişlerdir. Bunun yanında, Avrupalı-Amerikalılar, nesnelerin ve olayların göze çarpan yanlarına ve detaylarına odaklandıkları için, Asyalıların birleştirdikleri deneyimlerin içinden daha fazla sayıda olayı tekilleştirerek bildirmişlerdir. Hemen arkasından verilen sürpriz bir hatırlama testinde de, bu algılama farklarına paralel bulgular gözlenmiş; Avrupalı-Amerikalıların, Asyalı-Amerikalılara göre, hikâyenin içinden daha fazla sayıda olay parçası hatırladıkları gözlenmiştir (Wang, 2009).

Son olarak, davranışsal düzeyde gözlenen bu grup farklarını açıklamak için, davranışların nörolojik temellerini araştıran çalışmalara da ağırlık verilmiştir. Buradaki bulgular da davranışsal verileri destekler niteliktedir ve bahsi geçen farkları doğuran mekanizmaları anlamamıza yardımcı olurlar. Örneğin, fonksiyonel manyetik görüntüleme yöntemiyle (fMRI) elde edilen verilere göre, karmaşık sahnelerin incelenmesi sırasında, Amerikalıların nesne işleme bölgelerinin Doğu Asyalılarınkilere göre daha aktif olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar, gruplar arasında görülen bu farklılıkların, nesnelere yöneltilen dikkatten kaynaklandığını düşünüyor (Goh vd, 2007). Buradaki can alıcı nokta, karmaşık sahneleri incelerken, gruplar arasında, arka plana ya da bağlama yönelik dikkatte veya bunu işlemede farklar olduğunu destekleyen bir bulguya rastlanmamasıdır (Gutchess, Welsch, Boduroğlu ve Park, 2006). Yani, grup farkları, daha çok nesneye yöneltilen dikkatin seviyesi nedeniyle ortaya çıkmakta, arka plana ya da bağlama yöneltilen dikkat nörolojik düzeyde farklılaşmamaktadır. Dolayısıyla araştırmacılar, kültürel grup farklılıklarının, nesnelere yöneltilen dikkatin seviyesi üzerinden tanımlanmasının yerinde olacağını savunmuşlardır. Nörolojik düzeydeki bu kuram davranışsal bulgularla birleştirildiğinde, kültür etkisinin kodlama, algılama ya da dikkat aşamasında

kendini nasıl gösterdiğini incelemek için araştırmaların devam etmesi gerektiğine, kuramın basitleştirilmemesi gerektiğine işaret ediyor.

Algı ve kodlama aşamasında çalışan araştırmacılar, kültürün bir mercek işlevi görüp, çevreden birtakım özellikleri önceliklerine ve değerlerine göre daha göz önüne getirdiğini söylüyorlar; fakat yukarıda da gördüğümüz gibi, kültürün etkisinin altında yatan mekanizmaları bilmek de oldukça önemli. Açıklayıcı etkisi olabilecek bir diğer alan da gelişimsel araştırmalardır. Örneğin Kuwabara ve Smith (2016), Japon ve Amerikalı 3 yaşındaki çocukların bile, nesne tanıma testlerinde yukarıda bahsedilen holistik ve analitik işleme eğilimlerini gösterdiğine, yani kültürel etkilerin çok erken yaşlarda devreye girebileceğine işaret ediyor. Alanda az sayıda da olsalar, gelişimsel araştırmalar, bu sorulara ışık tutmaya devam edecek gibi görünüyor.

Süzgeç Metaforu: Kültürel Benlik ve Otobiyografik Bellek

Kültür ve bellek ilişkisini kavramamıza yardımcı bir benzetme olarak süzgeç metaforu bize ne söylüyor? Aşağıda göreceğimiz gibi, bu metaforu kullanan araştırmacılar genellikle belleğin hatırlama aşamasında, ait olduğumuz kültürün bir süzgeç ya da filtre görevi görerek, hatırlananları etkileyeceğini savunuyor. Bu çeşit araştırmalarda, odak noktası ağırlıklı olarak kişisel bellek, yani bir bireyin kendi yaşamından hatırladığı olaylar ya da deneyimler olduğu için, kuramsal tartışma genellikle kültürel benlik üzerinden kuruluyor. Bu kuramları biraz daha somut hale getirmek, yani kültürün benlik üzerinden hafızaya nasıl etki edebileceğini anlamak için, önce otobiyografik belleğe birkaç farklı değişken açısından yaklaşan çalışmalardan bir seçki yaparak bunları inceleyelim.

Örneğin otobiyografik anıların içeriğine yoğunlaşan araştırmalar, bireylerin, yaşamlarından olayları anlatırken kullandıkları temaları inceler. Bu araştırmaların bulguları bakıldığında, yakın ve uzak otobiyografik olayları hatırlamaları istendiğinde Avrupalı-Amerikalıların genellikle o olayların içindeki kendi rollerine ve kendi bakış açılarına yoğunlaştıkları, Asyalılar ve Asyalı-Amerikalıların ise grup etkinliklerine ve sosyal etkileşim detaylarına odaklandıkları görülüyor (Wang ve Conway, 2004; Han, Leichtman ve Wang, 1998; Wang, 2001).

Otobiyografik anıların yapısı açısından düşünecek olursak, Avrupalı-Amerikalıların “çağırdıkları”, belirli yani münferit ve çoğunlukla hatırlayan kişinin özel deneyimini yansıtan olaylar (örn., “İlk tenis maçına çıkışım”) olurken, Asyalı-Amerikalı benzerlerinin, çoğunlukla genel ve rutin olayları (örn., “Ailemle her bayram yaptığımız akraba ziyaretleri”) anlattıkları gözleniyor (Wang ve Conway,

2004; Wang ve Ross, 2005; Wang, 2006). Burada her iki katılımcı grubuna da aynı yönergenin verildiğini; yani, kendilerinden başı sonu belli, belirgin ve tekil bir olay anlatmaları istendiğini de not edelim.

Benzer kültürel farklılıklar anlatılan olayların duygusal niteliklerinde de ortaya çıkmaktadır. Avrupalı-Amerikalılar yaşamlarından aktarılabilecek olayların seçiminde olumlu hisler içerenlere ağırlık veren yanı sıra seçki yaparken, Asyalı-Amerikalıların seçtikleri olaylarda olumlu-olumsuz dengesini gözetmiş oldukları hatta bazı araştırmalara göre, daha fazla sayıda olumsuz nitelikte deneyim anlattıkları gözlenmiştir (Oishi, 2002; Meijer, 2004). Son olarak, kişisel olayların hatırlanma nedenleri, yani anıların görevleri konusunda kültürel farklılıklar olabileceği de araştırmalara konu olmuştur. Örneğin Avrupalı-Amerikalılar belleği daha çok benliği tanımlamak, duygu regülasyonu yapmak (örn., kötü bir olayı olumlu bir çerçeveye hatırlamak “Bu olay aklımı başıma getirdi.”) ve ilişkilerin devamlılığını sağlamak için kullandıkları; Asyalıların ise belleği davranışlarını yönetmek amaçlı kullandıkları bildirilmiştir (örn., Alea ve Wang, 2015; Lao vd, 2015).

Görüldüğü üzere, gruplar arası farklılıklar hem içerik hem de süreçler açısından benzer özellikler göstermektedir. Hatta kimi araştırmalar, benzer bir örüntünün küçük yaştaki çocuklarda dahi görülebileceği yönünde destek sunmaktadır. Peki, araştırmacılar bu örüntüyü nasıl bir kuramsal çerçeveye oturtuyor? Yani, bu grup farklılıklarının neden ve nasıl bir mekanizma sonucu ortaya çıktıkları hakkında ne düşünüyorlar? Zira kültürler arası farklılıkları çalışan araştırmacılara yöneltilen en büyük eleştiri, bu gruplar arası farkların, betimsel açıklama düzeyinden öteye gitmediği yönünde oluyor (bu konuda bir değerlendirme için, bkz. Sternberg, 2014).

Kültürel Gruplar Arası Farklılıklar Nasıl Açıklanıyor?

Araştırma sorusu herhangi bir bellek içeriği yerine kişisel yaşantıları yani otobiyografik belleği kapsayınca, olası açıklamaların “benlik” etrafında dönmesi de şaşırtıcı değildir. Neisser’a (1988) göre, benlik denen şey, bir kişinin kendisi hakkındaki kavramsal temsillerinden oluşmaktadır. Bu temsilleri besleyen temel malzemenin de, otobiyografik bellekten gelmesi kaçınılmazdır.

Otobiyografik bellek araştırma alanında az sayıdaki kuramsal çerçevelerden biri olan Conway ve Pleydell-Pearce’in (2000) modeline göre, kişinin kendi benlik kavramı (“benlik anlayışı”, Smith vd, 2006), otobiyografik bellek içeriğini düzenleyen, karar verici bir üst yapı rolü oynamaktadır. Yani kişinin o sıradaki ihtiyaçlarına, amaçlarına ve hedeflerine göre, hangi kişisel anıların ulaşılabilir olacağına dair bir seçki yapma görevi vardır. Öte yandan, otobiyografik bellek sistemi de içerik

sağlayarak, bu dinamik benlik algısının inşasında ve devamlılığında büyük rol oynar. Bu bölümün bakış açısından önemli olan kısım, kültürel bağlamın, bu ilişkinin herhangi bir safhasında etkisini gösterebilecek olmasıdır.

Kişiyi özgü benlik gelişimi, doğal olarak, içinde bulunduğu sosyal-kültürel bağlamdan, yani kültüre özgü inançlardan, günlük pratiklerden, metaforlardan bağımsız oluşamaz (Markus ve Kitayama, 1991; Bruner, 1990). Kağıtçıbaşı'na (2007) göre, bu kültürel bağlam, kişinin benliğiyle ilişkili bilgileri işlemesinde ve temsil etmesinde kolaylaştırıcı rol oynar. Hatta Kağıtçıbaşı (2007), benlik gelişiminin bir kültürel adaptasyon süreci olduğunu söyler. Yani benlik yapısı, çevreyle uyum içinde işlevsel olduğu sürece korunur.

Bu fikirlerden hareketle kültürün bellek üzerindeki etkisini bir süzgece benzeten araştırmacılar, kültürel benlik ve otobiyografik belleğin birbirini besleyen dinamik bir ilişki içinde olduğunu söyler (Wang ve Ross, 2007). Çok kabaca özetlemek gerekirse, bireyselliği, biricikliği (*uniqueness*) ve yetkinliği teşvik eden Avrupalı-Amerikalı kültür, aynı zamanda bağımsız/özerk (*independent*) bir benlik anlayışını destekler. Bu tip benlik anlayışı, temel olarak bireyin içsel özellikleriyle ve fikirleriyle tanımlanır. Buna bağlı olarak, bağımsız benlik anlayışı, bilişsel süreçleri, olay bilgisini bireyin biricikliğini ve yetkinliğini vurgulayacak şekilde işlemek üzere yönlendirir. Dolayısıyla, bu tür bilgiler zihinde daha zengin bir şekilde temsil edilir ve hızlıca ulaşılabilir olur. Buna karşılık, karşı bağımlı/ilişkisel (*interdependence*) olarak tanımlanabilecek Japon, Kore ve Çin gibi kültürler grup dayanışmasını vurgular ve ilişkisel bir benlik türünü teşvik eder. İlişkisel benlik, bireyin bir sosyal ilişkiler ağı içindeki yerini tanımlar; dolayısıyla, bir olay bilgisi içinden grup aktiviteleri ve etkileşimi içeren kısımlara odaklanmaya meyillidir. Bunun bir sonucu olarak da, bireylerin ait oldukları toplulukla ve yakınlarıyla ilişkilerini vurgular (Wang, 2013).

Yukarıda incelediğimiz gruplar arası ve kültürler arası farklılıkları ortaya koyan araştırmalarda, bu kuramsal altyapıyı destekleyen ampirik desteğin hiç de az olmadığını görmüştük. Bu araştırmalara göre, kültürel benlik, hangi bilginin işleme sürecine gireceğini ve öncelik kazanacağını belirliyor. Özerklik, ilişkisellik gibi kültürel olarak teşvik edilen çeşitli temel benlik amaçları, bireyin hatırlama sürecinin üzerinde aktif olarak etkili oluyor. Bu benlik amaçlarının evrensel olarak her kültürde bulunduğu takdir edilmiş olsa da, farklı kültürlerde farklı yoğunluklarda vurgulandıkları fikrinden yola çıkarak yukarıda bahsi geçen farklılıklar, örneğin içerik farklarını (Doğu Asyalıların, başkalarının rollerini içeren olayları, okul aktivitelerini; Avrupalı-Amerikalıların da, başarıları ve kişisel korkuları içeren olayları daha çok hatırlamalarını) açıklayabiliyor.

Farklı gruplardan kişilerin arasında gözlenen farklara ek olarak, bellek ve benlik amaçları arasındaki ilişkinin tek bir bireyde bile değişken olduğunu göstermek, yukarıdaki kuramsal altyapıya kuvvetli bir destek sağlayacaktır. Wang ve Ross (2005) bu amaçla kişiler-İçi bir araştırma deseni kullanarak, belirli benlik amaçlarını deneysel olarak manipüle etmişlerdir. Avrupalı-Amerikalı ve Asyalı-Amerikalı katılımcılardan, kendilerini ya tekil, biricik kimseler olarak (özerk benlik hatırlatması) ya da sosyal grupların üyesi olarak (ilişkisel benlik hatırlatması) tarif etmeleri istenmiştir. Bunun ardından, katılımcılardan, hatırlayabildikleri çocukluk anılarını anlatmaları istenmiştir. Her iki kültür grubunda da, özerk benlik hatırlatılması yapılan kişiler, daha fazla sayıda “ben”e odaklanan anı hatırlarken, ilişkisel benlik hatırlatması yapılan kişiler daha çok sayıda sosyal yönelimli anı anlatmışlardır. Kısacası, anıların içeriğinin hatırlatılan benlik türünün etkisini yansıtaçağı fikri birey düzeyinde de desteklenmiştir.

Kültürel benlik edinimi kuramına göre, yaşamın erken dönemlerdeki sosyalizasyon, kültüre özgü bir otobiyografik hatırlama şemasını bireye direkt aktaran bir mekanizma kurmaktadır (Nelson ve Fivush, 2004). Birçok araştırma, erken dönemde, çocukların etraflarındaki aktörlerle kurdukları davranışsal ilişkinin, zaman ilerledikçe, içselleştirilen hatırlama şemalarına dönüştüğü sonucuna varmaktadır. Bu aktörlerin belki de en önemlileri, çocuğa ana-babalık edenlerdir. Kağıtçıbaşı (2012), “Ana-babalık, bir taraftan kültür ürünüdür, diğer taraftan da kültürü oluşturur; bu nedenle insan-kültür ilişkisinin en temel aracıdır,” (s. 61) der. Bu düşüncüyü irdeleyen çalışmalara, anne-baba ve çocuk arasındaki anı paylaşımını inceleyen araştırma serileri örnek verilebilir (örn., Fivush ve Merill, 2016). Anne-babalar, çocuklarıyla sohbet ederken ya da gündelik yaşamdaki diyalogları sırasında farkında olmadan bir model oluşturarak, neyin hatırlanacağını, nasıl hatırlanacağını ve niçin hatırlanacağını gösterirler. Bu hatırlama biçimleri de genellikle ait oldukları kültüre uygun olur.

Alanda artık klasikleşmiş bir çalışmada Mullen ve Yi (1995), Avrupalı-Amerikalı annelerin, çocuklarıyla, geçmiş olayları Koreli annelere göre üç kat daha sık tartıştıklarını gözlemiştir. Ayrıca buna uygun olarak, Avrupalı-Amerikalı anne-babaların, çocuklarıyla daha sık anı paylaşımı yaptıklarını, daha ayrıntılı (tafsilatlı) ve “çocuk odaklı” hatırlama seansları geçirdiklerini göstermiştir. Burada çocuk-odaklı olmaktan kastedilen, geçmiş olaylar hakkında sohbet ederken çocukların rollerinin, bakış açılarının ve duygularının vurgulanmasıdır. Çocukların diyalogları yönlendirmesine izin vermek, zengin ayrıntılarla çocukların katılımını teşvik etmek de, Avrupalı-Amerikalı anne-babaların alışkanlıkları arasında gibi görünüyor (örn., Fivush ve Wang, 2005; Miller vd, 1997). Bunun yanında, Doğu Asyalı anne-babaların,

konuşmaların arasında bağlılık ve ait olma hislerini teşvik etmeyi önemsedikleri görülmüştür (Wang, 2013). Örneğin, çocuklarla konuşurken diyalogu büyüklerin yönetmesine ve büyüklerin kısa yanıtlar isteyen sorular sormasına önem verirler. Sosyal ilişkilerin önemine dikkat çeken ve uygun davranışları pekiştirme üzerine kurulu bir diyalog yürütürler. Erken sosyalizasyon kuramlarında, Avrupalı-Amerikalı ve Asyalı-Amerikalı anne-babaların yürüttüğü bu diyalogların, çocukların, kişisel geçmişleri hakkında düşünmelerine yansıdığı ve bir süre sonra alışkanlık haline gelerek, kültürler arasındaki farklılıkların erken yaşlardan itibaren görülmesinde rol oynadıkları vurgulanmaktadır.

Yine bunu destekler bir nokta olarak, kültüre bağlı bu örüntüler, oldukça küçük yaştaki çocukların anlatılarında dahi gözlenmektedir. 3 yaşındaki çocuklarda, anne-babalarının hatırlama tarzlarını kopyalarcasına, Avrupalı çocukların Asyalı akranlarına oranla anlatılarının daha çok detay içerdığı, daha ben-merkezli olduğu ve sosyal yöneliminin daha az olduğu gözlenmiştir (Peterson vd, 2009; Han vd, 1998). Alanda ender rastlanan bir boylamasına araştırma deseniyle, aynı çocukların anlatıları 3;0 (üç yaş), 3;6 (üç yaş, altı aylık) ve 4;6 (dört yaş, altı aylık) yaşlarında takip edilerek incelendiğinde, annenin hatırlama tarzının, çocukların otobiyografik anlatılarındaki kültürler arası farkları açıkladığı ortaya konmuştur (Wang, 2007). Olay hakkındaki sohbetleri ayrıntılandıran, çocuğun öne çıkmasına da izin veren diyaloglar yürüten annelerin –ki bunlar çoğunlukla Avrupalı-Amerikalı gruptaki annelerdir– çocuklarının olay anlatılarının hem yukarıda bahsedilen yaş dönemlerinde, hem de daha ileri yaşlarında daha fazla detay barındırmakta olduğu gözlenmiştir.

Bir Araştırma Alanı: Erken Dönem Anılar ve Kültür

Alandaki şaşırtıcı bulgulardan biri de, kolektivist toplumlara ait bireylerin bildirdikleri erken dönem anılarının, bireyci kültürle göre daha geç yaşlardan gelmesidir (Mullen, 1994; Pillemer, 1998; Wang, 2001).

Anıların yaşam boyu dağılımının neredeyse standart sayılabilecek bir örüntü izlediği, alanda standart sayılabilecek bir bulgudur (Conway ve Rubin, 1993). Pek fazla olay hatırlanmayan, kabaca 3,5-4 yaş öncesi döneme denk gelen bölüme *çocukluk amnezisi* denmekte, yaşam boyu hatırlanan olayların büyük çoğunluğunu içeren 15-30 yaş arası dönemeyse *anı tümseği* adı verilmektedir (Rubin, Rahal ve Poon, 1998). Özerklik ve kendini gerçekleştirmeye önem veren bireyci kültürlerde, hatırlanan en erken anıların ortalamada 3;6 (üç yaş altı ay) yaş döneminden geldiği, tutarlı olarak birçok çalışmada gösterilmiştir (örn., Bruce, Dolan ve Philips-Grant, 2000; Matsumoto ve Stanny, 2006; Pillemer, 1998); fakat Asyalı kökenli bireylerin

6 ila 17 ay kadar daha geç yaşlardan anı çağırdıkları gözlenmiştir (örn., MacDonald vd, 2000). Koreli ve Amerikalı üniversite öğrencileriyle yürütülen bir seri araştırmada, Amerikalıların en erken ortalama 40,3 aylık dönemlerinden (yaklaşık üç yaş dört ay) olay hatırlarken, Korelilerin açık arayla daha geç (55,5 ay; yaklaşık dört yaş altı ay) dönemlerden hatırlayabildiğini gösterilmiştir (Mullen, 1994). Anıların içeriği analiz edildiğindeyse, Amerikalıların anılarının, daha çok bağımsızlık ve özerklik temaları (“ben” odaklı) içerdiği, Korelilerininkilerinse daha çok karşılıklı bağımlılık temalı (aile ve ilişkiler etrafında dönen) anılar oldukları görülmüştür.

Bazı araştırmacılar, bağımsız/karşılıklı bağımlılık ya da bireycilik/çoğulculuk gibi ikili ayrıştırmaları, kültür gruplarının içindeki tüm bireylere uygulanamayacağı için yetersiz bulmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Berry, 1989; İmamoğlu, 2003). Kağıtçıbaşı, Baydar ve arkadaşlarının (2007) de dikkat çektiği üzere, özerk benlik ve bağımlı benlik, belirli kültürlerin öncelik verdiği değerler olabilir; fakat bu her iki tip benlik anlayışının da belirli bir kültür grubunun içinde çeşitli yoğunluklarda bulunmasını dışlamaz.

Erken dönem anılar üzerine son zamanlarda yürütülen araştırmalar, bu fikirden yola çıkarak benlik ve otobiyografik bellek ilişkisini daha derinlikli kavramamıza yardım etmektedir. Şahin ve Mebert (2013), araştırmalarında, Türkiye’li öğrencilere göre Amerikalı öğrencilerin, en az 6 ay daha erken zaman aralığından gelen “ilk” anılara sahip olduklarını belirtiyor. Aynı zamanda, Türkiye’den öğrencilere kıyasla Amerikalıların anılarının, daha hacimli (yani daha fazla sayıda kelime barındırmakta) ve duygusal açıdan daha olumlu olduğu gözlenmiştir. Bunun yanında, Türkiye’den öğrenciler, anlattıkları olayların daha fazla sayıda detay içermekte olduğunu ve “ilk” anılara erişimlerinin Amerikalılara göre daha kolay olduğunu tarif etmişlerdir. Bu grup farklarının kültürel benlik fikriyle açıklanması biraz zor görünüyor; öte yandan, katılımcılara verilen benlik-yapısı ölçekleri, erken anıların hatırlanmasını etkileyen faktörlerin anlaşılmasına yardım etmektedir. Kültürel gruptan (Amerika-Türkiye) bağımsız olarak, ilişkisellik (*relatedness*) ve bireyselleşme (*individuation*) ölçeklerinin (İmamoğlu, 2003) her ikisinde deskorları yüksek olan katılımcıların, her ikisinde de düşük skor alanlara oranla çok daha erken yaşlardan olaylar anlattıkları görülmüştür. Benzer bir durum, anıya kolay erişim değişkeni için de bildirilmiştir. Bu sonuçlar, sadece kültür grubunu merkeze alarak yapılan analizlerin, bellekle ilgili bazı sonuçlara varılması açısından yanlış yönlendirici olabileceğini, kültürel benlik yahut benlik algısı kavramlarının, bu bellek ve kültür ilişkisini çeşitli şekillerde niteleyebileceğine işaret etmektedir.

Benzer bir şekilde, yeni hazırladığımız bir araştırmada biz de, Türkiye’den çeşitli yaşlardan katılımcıların, hatırladıkları en erken anıların detaylarını inceledik

(Aydın ve Conway, değerlendirme aşamasında). Katılımcılardan, yaşamlarındaki erken olayları –Wells vd’e (2013) göre belirlenmiş dokuz ayrı detay kategorisini barındıracak şekilde– hatırlamalarını istedik. Bu şekilde “tam” olay anıları, Britanyalı ve Türk katılımcılardan aşağı yukarı benzer yaşlardan gelirken, kültürel benlik anlayışlarının, anıların detaylılık oranını farklı yordadığını gördük. Örneğin, özerk-ilişkisel benlik skoru, anıların ne kadar detay barındırdığını belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkıyor. Ayrıca, yine çeşitli benlik anlayışı skorlarının, hangi detayların (örn., “Yanınızda kimler vardı?”, “O sırada ne düşündünüz?”) hatırlanacağına dair bilgilendirici olduğunu da gördük.

Kültür içi farkları da yakalamanın önemini gösteren araştırmalardan bazıları, kentsel-kırsal ayrımını da kültür içi bir değişken olarak değerlendirmektedir (örn., Hatipoğlu ve Habermas, 2016). Bu ayrım içinde de, benlik kavrayışı farklılıkları görmenin olası olduğu belirtilmektedir. Göz, Çeven ve Tekcan (2017), 10-13 yaşındaki katılımcılarla yürüttükleri bir çalışmada, kültürel grup içi örüntülerin kültürel gruplar arası farklara paralel gidebileceğini göstermiştir. Örneğin, kırsal ortamda büyüyen çocukların yaşamlarından hatırladıkları ilk olayların, kent ortamında büyüyen çocukların erken anılarına göre bir sene daha sonraya ait olduğu görülmüştür. Önceki araştırmaların gösterdiği üzere, kentsel ortamdakilerin daha çok bağımsız benlik geliştirmeye, kırsaldakilerinse karşılıklı bağımlı benlik geliştirmeye eğilimli oldukları görülmüştür (Sunar ve Fişek, 2005). Buna uygun olarak, kırsaldaki çocukların anılarının kentsel alanlardakilere göre daha çok sayıda sosyal etkileşim içerdiği ve daha az detay barındırdığı görülmüştür.

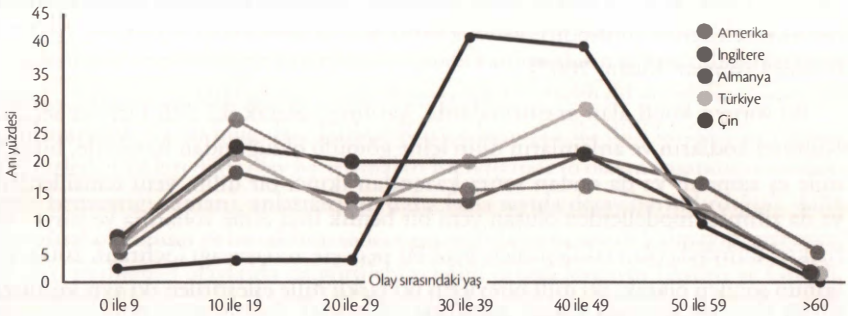
Erken anılar çalışma alanını ilginç kılan yetişkinlerin kendilerine dair hatırladıkları ilk olayları içermesi, dolayısıyla kültürün süzgeç görevi etkisini gösterebileceği çeşitli alanlar arasında belki de en ikna edici desteklerden birini sunmasıdır.

Bir Araştırma Alanı Olarak Flaş Anılar ve Kültür

Kültür ve bellek ilişkisi sadece otobiyografik olaylarla kısıtlı değil elbette. Örneğin, toplumsal olayların hatırlanması da kültürel mekanizmaların etkisinden bağımsız değildir. Bu kitabın ilgili bölümünde, toplumsal olayların hatırlanması hakkında etraflıca bir değerlendirme mevcuttur. Bu kısımda ele alacağımız konu ise, *flash bellek* denilen, toplumsal olayların, özellikle de beklenmedik ve şaşırtıcı bir biçimde meydana gelenlerin ilk duyulduğu veya öğrenildiği kişisel anı ve bağlamı konu alan bellek araştırma alanı olacak. Flaş bellek, hatırlanan toplumsal olaylardan haber alma anının uzun süreli ve oldukça canlı olarak hatırlanması durumuna verilen isimdir (Brown ve Kulik, 1977). Bu konuda yürütülen bir dizi araştırma, olayları öğrenme anının, özellikle de toplumsal olaylar söz konusu olduğunda, geniş kültürel

bağlamda ele alınmasını öneriyor. Hatta, kültürel benliğin, toplumsal olayların hatırlanma sebeplerine olan etkisi, dolaylı olarak anıların içeriklerine, yapılarına ve yukarıda bahsettiğimizi gibi, yaşam boyu hatırlanma dağılımlarına da etki edebilir. Bu fikre örnek oluşturabilecek iki araştırmayı ele alalım.

Flaş anıların yaşam boyu dağılımını inceleyen az sayıda araştırmadan birinde, Amerikalı, İngiliz, Alman, Türkiyeli ve Çinli yetişkinlerden, yaşamları boyunca hatırladıkları toplumsal olayları ve bunların öğrenildiği bağlamları hatırlamaları istenmiştir (Wang, Kulkofsky, Conway, Johnson ve Aydın, 2009). Amerikalılar, İngilizler, Almanlar ve Türkiyelilerin hatırladıkları olayların yaşa göre dağılımlarına baktığımızda, literatürde sözü edilen anı tümseğinin belirgin bir şekilde ortaya çıktığı, yani katılımcıların en fazla sayıda toplumsal olayı 10 ila 19 yaşları arasından hatırladıkları görülmektedir (bkz. ŞEKİL 6.1). Bu tümseğin, yani yaş aralığının, Batılı bireylerin kuşaksal kimliklerinin geliştiği döneme denk geldiğine dikkat çekilmektedir (Holmes ve Conway, 1999). Burada ilginç olan, bu yaş döneminden gelen tümseğin Çinli grupta gözlenmemesidir; Çinlilerde tümsek 30-39 yaş aralığında belirmiştir. Çinli grup diğer gruplardan, flaş anıların hatırlanan detayları konusunda da farklılaşmaktadır. Detay sayısı konusunda diğer gruplarda yaş dönemleri arasında bir farklılık gözlenmezken, Çinli grup diğer dönemlere göre 40-49 yaşlarına denk gelen toplumsal olayları ilk duyma anlarına dair daha fazla sayıda detay verebilmişlerdir (Wang vd, 2009).



ŞEKİL 6.1. Toplumsal olayların hatırlanmasının ülkelere göre yaşam boyu dağılımı.

Bu bulgular, Batılı katılımcılarla yürütülen araştırmalarda neredeyse standart kabul edilen bir bulgu olan hatırlanma tümseğinin ve olayların yaşam boyu hatırlanma eğrisinin –flaş anıların ve toplumsal olayların yaşam boyu hatırlanma eğrisi özelinde– kültürel gruplar arası farklı örüntüler gösterebileceğine işaret etmektedir. Bunun nedeni, eğrinin altında yatan açıklayıcı mekanizmaların gruplar arasında

farklılık göstermesi olarak düşünülebilir (Wang ve Aydın, yayım aşamasında). Örneğin Çinli katılımcıların anı tümseklerindeki farkın, kuşaksal kimliklerinin gelişiminin zamanlamasıyla ilgili olduğu düşünülebilir. Çin’de hâkim olan Konfüçyüs öğretilerine göre, samimi anlamda toplumsal bağ ve “olgun” benlik ancak 30’lu yaşlardan sonra gelişmektedir; ki bu da çalışmadaki tümseğe denk gelen yaş dönemleriyle kesişir. Bu ve benzeri kuramların tutarlılığını izlemek için, flaş anıların kültürler arası karşılaştırmalarını inceleyen daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç vardır (var olan araştırmaların bir değerlendirmesi için, bkz. Wang ve Aydın, yayım aşamasında).

Pencere Metaforu: Dil ve Otobiyografik Bellek

Önceki kısımlarda otobiyografik anıların içeriğinin, anlatılma tarzının hatta olayın yaşandığı yaşı dahi kültüre bağlı olarak değişebileceğini gördük. Bunlara paralel yürütülen bir dizi araştırma ise, kişisel anıların hatırlanmasının, konuşulan dile göre değişip değişmeyeceği sorusunu sormaktadır.

Dil ve bellek arasındaki ilişkiyi pencere metaforuyla açıklayan kuramcılar, özetle dilin, benliğe –ve dolayısıyla kültürel benliğe– açılan bir pencere olduğunu söyler (örn., Bruner, 1990). Buna göre benlik, kültürde yerleşik olan anlatı pratiklerinden geçerek gelişir, ifade edilir ve yeniden inşa edilir (Pavlenko, 2007; Fivush ve Nelson, 2004; Ochs, 1996). Biraz açacak olursak, iletişim ortamındaki sosyal düzen ve konuşulan dilin yapısıyla oluşan dilsel temsiller, bireylerin dikkatini belirli kültürel benlik modellerine yönlendirir ve/veya belirli benlik temsillerini daha bariz kılabılır (Chiu, Leung ve Kwan, 2007).

Bu soruyu konu alan araştırmalarda, katılımcı olarak iki dilli bireyler seçilir. Kültürel kodların ve anlamların dilin içine gömülü olduğundan hareketle, birinci dille eş zamanlı ya da ondan sonra kazanılan ikinci bir dilin, yeni temsillerden ya da zihinsel modellerden oluşan yeni bir benlik inşa etme yollarına ve sosyal ve fiziksel dünyayla olan etkileşimlere yeni bir pencere aralayacağı (Schrauf, 2000) ve bunun sonucu olarak, iki dilli bireylerin iki farklı dille eşleştirilen iki ayrı kültürel benlik yapısı geliştirebilecekleri düşünülür.

İkinci bir araştırma kolu ise, belirli bir dilde kodlanan anıların, o dilde bir ipucuyla çağrıldığı zaman, ipucunun başka dilden gelmesine göre daha iyi hatırlandığı bulgusundan yola çıkarak ilerlemektedir (Marian ve Neisser, 2000). “Kodlama özgüllüğü” (*encoding specificity*) adı verilen bu etki, sadece otobiyografik malzemede değil, aynı zamanda kelime listelerinin öğrenilmesinde (Sahlin, Harding ve Seamon, 2005) ya da semantik bilginin hatırlanmasında (Marian ve Fausey, 2006) da görülüyor.

Son dönemde yürütülen otobiyografik anı çalışmaları, bu etkinin gücünü çeşitli şekillerde ölçmüştür. Örneğin Mortensen, Berntsen ve Bohn (2015), kullanılan ipucu kelimelerin imgelem yaratıcı özelliklerinin, bu etki üzerinde nasıl bir rol oynadığını incelemektedir. Danca ve İngilizce konuşan iki dilli bireylere, imgelem özelliği yüksek ya da düşük seviyede olan Danca ya da İngilizce kelimeler verilmiştir. İpucu kelimenin dili ve olayın kodlanma dili aynı olduğunda, beklenen şekilde, olayların daha kolay erişilebilir ve daha belirgin (detaylı) olduğu belirtilmiştir. Bu etki, katılımcıların ilk dilleri (D1: Danca) kullanıldığında daha da belirgin olmuştur (Schrauf ve Rubin'daki [2000] gibi). Bunun yanında, imgelem gücü yüksek kelimeler ipucu olarak kullanıldığında, hatırlama her iki dilde de kolaylaşmıştır. Dil ve imgelem gücü yüksekliğinin etkileşimi, bu çalışmada etkili bir biçimde gösterilememiştir. Bu son sonuç, araştırmacılar tarafından, dile bağlı hatırlamanın, yalnızca konuşulan dillere özgü ayrı dilsel sistemlerin varlığına bağlanamayacağı, ortak sistemlerin özelliklerinin (örn., kelimenin imgelem gücü yüksekliği) de devreye gireceği şeklinde yorumlanmıştır.

İki dilli bireylerle yürütülen otobiyografik bellek araştırmaları genellikle göçmen gruplarını içerdiği için, literatürde İngilizce-Rusça, İngilizce-İspanyolca gibi dil grupları listelenmektedir. Etkinin gücünü farklı dil gruplarıyla ölçen araştırmalardan birinde, Matsumoto ve Stanny (2006) tarafından, Japonca ve İngilizce konuşan iki dilli katılımcılar ve İngilizce tek dilli Amerikalı katılımcılarla çalışılmış; iki dilli katılımcıların, Japonca ipucu kelimeler verildiğinde –İngilizce ipucu kelimelere kıyasla– daha fazla sayıda olay hatırladıkları, bu olayların genellikle erken yaş dönemlerinden, yani olayların yaşandığı zamanda katılımcıların hâkim dilinin Japonca olduğu yıllardan geldiği gözlenmiştir. Benzer şekilde, farklı dil gruplarını içeren bir çalışmamızda da ön bulgular, Türkçe-Kürtçe konuşan iki dilli bireylerden, ipucu kelimeleri aldıkları dilde olay hatırlamaları istendiğinde (o olayın yaşandığı esnadaki dille benzeştiği zaman), anlatılarının daha fazla sayıda detay barındırdığını, daha duygusal olduğunu ve bu etkinin sadece geçmiş olaylarla sınırlı kalmayıp, gelecekte olması muhtemel olaylarda da görülebileceğini ortaya koyuyor (Aydın ve Göncü, değerlendirme aşamasında). Yani, dilin etkisinin, sadece yaşanan olaylarla sınırlı olmayıp, geleceğe yönelik sezgilerimizde de rol oynuyor olma ihtimali de, yeni ve merak uyandırıcı bir araştırma sorusu olarak karşımıza çıkıyor.

Bu son araştırmalar, dilin otobiyografik bellek üzerindeki etkisinin olay yaşı, duygu durumu, olay sayısı hatta gelecekte yaşanma ihtimali olan olayları düşünme süreçleri gibi, çok çeşitli seviyelerde görülebileceğine işaret ediyor. Her iki dilde yaşamımızdan olayları düşünürken, dilsel değişime eşlik eden duygu ve fenome-

nolojik deneyim farkları yeni araştırmalara konu olacağı benziyor. Dil değişkeni, zihnin kültürle etkileşimini inceleyebileceğimiz somut pencereler aralıyor.

Sonuç

Bu bölümde, hem kültürler arası hem diller arası farklılıkları inceleyerek, bireyin hatırlama süreçlerini anlamamıza nasıl yardımcı olduğunu görmeye çalıştık. Kültürler arası farklılıklar, “insan bilişi”ndeki çeşitliliği ortaya koymasının yanında, bu bilişsel sistemin genel işleyişini kavramımıza da yardımcı oluyor. Dünya üzerinde “kültür” tanımı değişip evrildikçe (örn., sosyal medya kültürü) bu tip araştırmaların sayısı da bu yönde artış gösterecek ve insan zihnini biraz daha anlamamıza olanak verecektir. Araştırmaların gösterdiği kadarıyla, otobiyografik bellek kültür bağlamında bir zaman-mekân etkileşiminde kuruluyor (Wang, 2015). Yani kültür, etkisini hatırlama dediğimiz fenomenin algıdan kodlamaya, stratejilerden hatırlama işlemine her evresinde de gösteriyor. Bu aşamalardaki etkiyi tek tek açıklayacak kapsamlı çalışmalara da ihtiyaç olduğu, bu bölümde derlemeye çalıştığımız araştırmaların işaret ettiği ortak bir mesaj gibi duruyor.

Grup farklılıklarını sadece betimsel düzeyde ortaya koymakla kısıtlı kalmayan ve süreçleri anlamaya, açıklamaya ve tahmine yönelik, kültürel nörobilim (örn., Park ve Huang, 2010), gen-kültür etkileşimi (örn., Kim ve Sasaki, 2012) ve sosyal-ağ analizlerini kültürel deneyim ve davranışı anlamak için kullanma gibi (Mao ve Shen, 2015) yeni araştırma alanları çoktan oluşmaya başladı bile. Bu çalışmalarda üretilecek bilgiyi anlamaya başlamak için yeni metaforlara ihtiyaç duyulacağı da şimdiden belli oluyor.

Kaynakça

- Alea, N. ve Wang, Q. (2015). Going global: the functions of autobiographical memory in cultural context. *Memory*, 23, 1-10.
- Aydın, C. ve Conway, M.A. (değerlendirme aşamasında). Erken anıların detayları ve kültürel benlik.
- Aydın, C. ve Göncü, A. (değerlendirme aşamasında). İki dillilik ve geleceği hatırlamak.
- Boduroğlu, A., Shah, P. ve Nisbett, R.E. (2009). Cultural differences in allocation of attention in visual information processing. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 40, 349-360.
- Brown, R. ve Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5, 73-99.
- Bruce, D., Dolan, A. ve Phillips-Grant, K. (2000). On the transition from childhood amnesia to the recall of personal memories. *Psychological Science*, 11, 360-364.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge: Harvard University Press.

- Chua, H.F., Boland, J.E. ve Nisbett, R.E. (2005). Cultural variation in eye movements during scene perception. *Proceedings of National Academy of Sciences*, 102, 12629-12633.
- Chiu, C.-y., Leung, A. K.-y. ve Kwan, L. (2007). Language, cognition, and culture: Beyond the Whorfian hypothesis. S. Kitayama ve D. Cohen (der.), *Handbook of cultural psychology* içinde (s. 668-688). New York: Guilford.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Draaisma, D. (2000). *Metaphors of memory: A history of ideas about the mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Evans, K., Rotello, C.M., Li, X. ve Rayner, K. (2009). Scene perception and memory revealed by eye movements and receiver-operating characteristic analyses: Does a cultural difference truly exist? *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 62, 276-285.
- Fivush, R. ve Wang, Q. (2005). Emotion talk in mother-child conversations of the shared past: the effects of culture, gender, and event valence. *Journal of Cognition and Development*, 6, 489-506.
- Le Guin, U. K. (2008). *Conversations with Ursula K. Le Guin*. (Freedman, C.H., der.) Jackson: University Press of Mississippi [Türkçesi: *Ursula K. Le Guin'le Konuşmalar*, çev. Burcu Erdoğan, İstanbul: Agora, 2016].
- Goh, J.O., Chee, M.W., Tan, J.C., Venkatraman, V., Hebrank, A., Leshikar, E.D., ..., Park, D.C. (2007). Age and culture modulate object processing and object-scene binding in the ventral visual area. *Cognitive, Affective, ve Behavioral Neuroscience*, 7(1), 44-52.
- Göz, İ., Çeven, İ.Z. ve Tekcan, A.İ. (2017). Urban-rural differences in children's earliest memories. *Memory*, 25, 215-219.
- Gutchess, A.H., Welsh, R.C., Boduroğlu, A. ve Park, D.C. (2006). Cultural differences in neural function associated with object processing. *Cognitive, Affective, ve Behavioral Neuroscience*, 6, 102-109.
- Gutchess, A. ve Boduroğlu, A. (2015). Cognition in Adulthood across Cultures. Jensen, L.A. (der.) *The Oxford Handbook of Human Development and Culture: An Interdisciplinary Perspective* içinde, New York: Oxford University Press.
- Han, J.J., Leichtman, M.D. ve Wang, Q. (1998). Autobiographical memory in Korean, Chinese, and American children. *Developmental Psychology*, 34, 701-713.
- Hatipoglu, N. ve Habermas, T. (2016). The normativity of life scripts and its relation with life story events across cultures and subcultures. *Memory*, 24, 1369-81.
- Henrich, J., Heine, S.J. ve Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33, 61-135.
- Holland, D. ve Quinn, N. (der.) (1987). *Cultural models in language and thought*. New York: Cambridge University Press.
- Holmes, A. ve Conway, M.A. (1999). Generation identity and the reminiscence bump: Memory for public and private events. *Journal of Adult Development*, 6, 21-34.

- Imamoğlu, E.O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 367-402.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Berry, J.W. (1989). Cross-cultural psychology: Current research and trends. *Annual Review of Psychology*, 40, 493-531.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *Family and human development across cultures: A view from the other side*. Hillsdale: Erlbaum.
- Kağıtçıbaşı, C. (2005). Autonomy and Relatedness in Cultural Context. Implications for Self and Family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403-422.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, Self and Human Development Across Cultures: Theory and Applications*. (elden geçirilmiş 2. baskı). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kim, H.S. ve Sakaki, J.Y. (2012). Emotion regulation: The interplay of culture and genes. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 865-877.
- Kitayama, S., Conway, L.I., Pietromonaco, P.R., Park, H. ve Plaut, V.C. (2010). Ethos of independence across regions in the United States: The production-adoption model of cultural change. *American Psychologist*, 65, 559-574.
- Ko, S.-G., Lee, T.-H., Yoon, H.-Y., Kwon, J.-H. ve Mather, M. (2011). How does context affect assessments of facial emotion? The role of culture and age. *Psychology and Aging*, 26, 48-59.
- MacDonald, S., Uesiliana, K. ve Hayne, K. (2000). Cross-cultural and gender differences in childhood amnesia. *Memory*, 8, 365-376.
- Mao, J. ve Shen, Y. (2015). Cultural identity change in expatriates: A social network perspective. *Human Relations*, 68, 1533-1556.
- Marian, V. ve Neisser, U. (2000). Language-dependent recall of autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: General*, 129, 361-368.
- Marian, V. ve Fausey, C.M. (2006). Language dependent memory in bilingual learning. *Applied Cognitive Psychology*, 20, 1-23.
- Markus, H.R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Masuda, T. ve Nisbett, R.E. (2001) Attending holistically versus analytically: Comparing the context sensitivity of Japanese and Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 922-934.
- Masuda, T., Ellsworth, P.C., Mesquita, B., Leu, J., Tanida, S. ve De Veenonk, E.V. (2008). Placing the face in context: Cultural differences in the perception of facial emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 365-381.
- Matsumoto, A. ve Stanny, C.J. (2006). Language dependent access to autobiographical memory in Japanese-English bilinguals and US monolinguals. *Memory*, 14, 378-390.

- Miller P.J., Wiley A.R., Fung, H. ve Liang, C. (1997) Personal storytelling as a medium of socialization in Chinese and American families. *Child Development*, 68(3), 557-568.
- Mortensen, L., Berntsen, D. ve Bohn, O.S. (2015). Retrieval of bilingual autobiographical memories: Effects of cue language and cue imageability. *Memory*, 23, 138-156.
- Mullen, M.K. ve Yi, S. (1995). The cultural context of talk about the past: Implications for the development of autobiographical memory. *Cognitive Development*, 10, 407-419.
- Na, J., Grossmann, I., Varnum, M.E., Kitayama, S., Gonzalez, R. ve Nisbett, R.E. (2010). Cultural differences are not always reducible to individual differences. *Proceedings National Academy of Sciences U.S.A.* 107, 6192-6197.
- Nelson, K. ve Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111, 486-511.
- Nelson, K. ve Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111, 486-511.
- Nisbett, R.E. (2003). *The Geography of Thought*. New York: Free Press.
- Nisbett, R.E. ve Masuda, T. (2003) Culture and point of view. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100, 11163-11170.
- Nisbett, R.E. ve Miyamoto, Y. (2005). The influence of culture: Holistic versus analytic perception. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 467-473.
- Nisbett, R.E., Peng, K., Choi, I. ve Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought: Holistic versus analytic cognition. *Psychological Review*, 108, 291-310.
- Ochs, E. (1996). Linguistic resources for socializing humanity. J. Gumperz ve S. Levinson (der.), *Rethinking linguistic reality* içinde (s. 407-437). Cambridge: Cambridge University Press.
- Oishi S (2002). The experiencing and remembering of well-being: a cross-cultural analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1398-1406.
- Oishi S, Kurtz J.L., Miao, F.F., Park, J. ve Whitchurch, E. (2011). The role of familiarity in daily well-being: developmental and cultural variation. *Developmental Psychology*, 47, 1750-1756.
- Park, D.C. ve Huang, C. (2010). Culture wires the brain: A cognitive neuroscience perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 391-400.
- Pillemer, D.B. (1998). *Momentous events, vivid memories*. Cambridge ve Londra: Harvard University Press.
- Peterson, C., Wang Q. ve Hou, Y. (2009). "When I was little": childhood recollections in Chinese and European Canadian grade-school children. *Child Development*, 80, 506-518.
- Roediger, H.L. (1980). Memory metaphors in cognitive psychology. *Memory ve Cognition*, 8, 231-246.
- Rubin, D.C., Rahaal, T.A. ve Poon, L.W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory ve Cognition*, 26, 3-19.

- Rubin, D.C., Schrauf, R.W., Gülgöz, S. ve Naka, M. (2007). On the crosscultural variability of component processes in autobiographical remembering: Japan Turkey, and the U.S.A. *Memory*, 15, 536-547.
- Sahlin, B.H., Harding, M.G., ve Seamon, M.D. (2005). When do false memories cross language boudnaries in English-Spanish bilinguals? *Memory ve Cognition*, 33, 1414-1421.
- Schacter, D.L. (2012). Adaptive constructive processes and the future of memory. *American Psychologist*, 67, 603-613.
- Schacter, D.L., ve Madore, K.P. (2016). Remembering the past and imagining the future: identifying and enhancing the contribution of episodic memory. *Memory Studies*, 9, 245-255.
- Schrauf, R.W. (2000). Bilingual autobiographical memory: Experimental studies and clinical cases. *Culture ve Psychology*, 6, 387-417.
- Sternberg, R.J. (2014). The development of adaptive competence: Why cultural psychology is necessary and not just nice. *Developmental Review*, 34, 208-224.
- Şahin, B. ve Mebert, C.J. (2013). The role of culture and self-construal in autobiographical memories of US and Turkish college students. *Memory*, 21, 1004-1007.
- Şahin-Acar, B. ve Leichtman, M.D. (2014). Mother-child memory conversations and self-construal in Eastern Turkey, Western Turkey and the USA. *Memory*, 23, 69-82.
- Tehan Stanley, J., Zhang, X., Fung, H.H. ve Isaacowitz, D.M. (2013). Cultural Differences in Gaze and Emotion Recognition: Americans Contrast More than Chinese. *Emotion*, 13, 36-46.
- Wang, Q., Conway, M.A. ve Hou, Y. (2004). Infantile amnesia: a cross-cultural investigation. *Cognitive Sciences*, 1, 123-135.
- Wang, Q. ve Conway, M.A. (2004). The stories we keep: Autobiographical memory in American and Chinese middle-aged adults. *Journal of Personality*, 72(5), 911-938.
- Wang, Q. ve Fivush, R. (2005). Mother-child conversations of emotionally salient events: Exploring the functions of emotional reminiscing in European American and Chinese families. *Social Development*, 14, 473-495.
- Wang, Q. ve Ross, M. (2005). What we remember and what we tell: The effects of culture and self-priming on memory representations and narratives. *Memory*, 13, 594-606.
- Wang, Q. ve Conway, M.A. (2006). Autobiographical memory, self, and culture. L.G. Nilsson ve N. Ohta (der.), *Memory and society: Psychological perspectives* içinde (s. 9-27). New York: Psychology Press.
- Wang, Q., Conway, M., Kulkofsky, S., Aydın, C. ve Williams, H. (2009) The “egocentric” Americans? Long-term memory for public events in five countries. *Cognitive Sciences*, 4, 111-120.
- Wang, Q. ve Aydın, C. (yayıma hazırlanıyor). Flashbulb memories in Culture. O. Luminet ve A. Curci (der.), *Flashbulb Memories* içinde New York: NY Psychology Press

- Wang, Q. (2001). Cultural effects on adults' earliest childhood recollection and self-description: implications for the relation between memory and the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 220-233.
- Wang, Q. (2001b). "Did you have fun?" American and Chinese mother-child conversations about shared emotional experiences. *Cognitive Development*, 16, 693-715.
- Wang, Q. (2004). The emergence of cultural self-constructs: Autobiographical memory and self-description in European American and Chinese children. *Developmental Psychology*, 40, 3-15.
- Wang, Q. (2006). Earliest recollections of self and others in European American and Taiwanese young adults. *Psychological Science*, 17, 708-714.
- Wang, Q. (2009). Once upon a time: Explaining cultural differences in episodic specificity. *Social ve Personality Psychology Compass*, 3, 413-432.
- Wang, Q. (2013). Gender and emotion in everyday event memory. *Memory*, 21, 503-511.
- Wang, Q. (2016). Why should we all be cultural psychologists? Lessons from the study of social cognition. *Perspectives on Psychological Science*, 11, 583-596.
- Wells, C., Morrison, C.M. ve Conway, M.A. (2014). Adult recollections of early memories: What details can be recalled? *Memory*, 67, 1249-1261.
- Valsiner, J. (2000). *Culture and human development*. Londra: Sage.
- Vygotsky, L., Cole, M., Stein, S. ve Sekula, A. (1978). *Mind in society*. Cambridge: Harvard University Press.

İstemsiz Hatırlama¹

BİLGE GÖZ VE PINAR ERSOY

Bugün kocaman bir toz şeker kavanozunu devirdim, yere dökülenleri ellerimle tek bir yere toplamaya çalışırken avuçlarımdaki toz şeker beni kreşe götürdü. [...] Önümüze konan saman kâğıtlarını hatırlıyorum ama üstü yapış yapış [...] Ne olduğuna anlam veremeden hepimizin avucunu açıtırıp toz şeker döküyorlar. Sonra kâğıtlarımızın üzerine döküyoruz, dağılıyor. Sonra bütün gücümle üflüyorum; yaşamım boyunca o an nasıl sevinip, şaşırıp, heyecanlandığımı unutamam. Meğer kâğıdın üstünde elma şeklinde bir bölgeye zamk sürülmüş ve birden şekerden bir elma ortaya çıkıvermiş.²

Özellikle hatırlamak için bir çaba göstermediğimiz halde, kişisel geçmişimize dair bir anımızı kendiliğinden hatırladığımız mutlaka olmuştur. Bazen yukarıdaki örnekteki gibi bir olayın, bazen de bir kokunun, bir tadın ya da bir şarkının bir anda bizi seneler öncesine götürdüğünü fark ederiz. Kimi zaman da bu anıları bir anda hatırlamamızın nedenini bilemez, şaşkınlık hissi yaşarız. İşte, kendi kişisel geçmişimizin bir parçası olup, kasıtlı bir hatırlama sürecinin ürünü olmayan, zihnimizde bir anda, kendiliğinden beliriveren bu anılara “istemsiz otobiyografik anılar” (*involuntary autobiographical memories*) adı verilmektedir (Bernsten, 1996). İstemsiz hatırlama, hepimizin gündelik yaşamı içerisinde yaygın olarak deneyimlediği bir hatırlama biçimidir; hatta Berntsen’in deyiimiyle, “zarar görmemiş otobiyografik anıları olan herkesin istemsiz anılarının da olması kaçınılmazdır” (Berntsen, 2010, s.139).

İstemsiz hatırlamaya ilişkin en ünlü örnek, Marcel Proust’un *Kayıp Zamanın İzinde* romanından gelmektedir. Bir çeşit Fransız tatlısı olan madlen kurabiyenin kokusu, kahramanı bir anda, istemsizce, çocukluğunda teyzesinin servis ettiği bu

1 Bu makalenin ilk taslağı üzerindeki katkı ve önerileri için Prof. Dr. İlyas Göz’e teşekkür ederiz.

2 Bu anı, yazarlardan birinin (Göz), kendi istemsiz otobiyografik bellek günlüğünden alınmıştır.

kurabiyeleri çaya batırıp yediği zamanlara götürmüştür (Proust, 1928/1998). İstemsiz anılar, Proust'un örneğindeki gibi duyuşsal/algısal bir ipucuyla tetiklenebildiği gibi, kelimeler, düşünceler gibi soyut ipuçları ya da mutlu olma, hasta olma gibi durumsal ipuçlarıyla da tetiklenebilir (Mace, 2004). Çoğu kez zihnimizde birdenbire beliren bu anıları neden hatırladığımızın farkına varırız (Berntsen, 1996; Kvavilashvili ve Schlagman, 2011). Zihnimizdeki anıyı neyin tetiklediğini belirleyemediğimiz zamanlarda ise, o anıyı hatırlamış olmamıza yönelik bir şaşkınlık hissi yaşarız (Ball ve Little, 2006).

İstemli ve istemsiz anılar arasında yapılan ayrımın tarihi, aslında Ebbinghaus'un bellek alanında yürütülen ilk deneysel çalışmasında, hatırlamayı istemli, istemsiz ve bilinçdışı olarak üç biçimde ele almasına kadar uzanmaktadır (Ebbinghaus, 1885/1913, s.2). Fakat Danimarkalı otobiyografik bellek araştırmacısı Dorte Berntsen'in gündelik yaşamımız içerisinde kendiliğinden ortaya çıkan bu istemsiz anılara ilk dikkat çektiği 1996 yılına dek, bellek araştırmaları istemli hatırlamaları merkeze almıştır. İstemedi hatırlanan anılar, daha çok klinik psikologların çalışma alanına giren, travma sonrası sürekli hatırlanan, oldukça olumsuz ve kişide şiddetli bir rahatsızlık hissi yaratan "araya giren anılar" (*intrusive memories*) olarak düşünülmekteydi. Oysa araştırmalar, gündelik yaşamımız içerisinde zihnimizde bir anda beliriveren anılarımızın, yani travmatik olmayan "istemsiz" anılarımızın, en az istemli hatırlanan anılar kadar yaygın olduğunu göstermiştir (Rasmussen ve Berntsen, 2011; Rasmussen, Ramsgaard ve Berntsen, 2015). Bu anıların, istemli olarak hatırladığımız anılarımızla birçok ortak özellik gösterdiği, ancak bunun yanı sıra kendine has özellikleri ve işlevleri olduğu da bilinmektedir (Rasmussen ve Berntsen, 2009a; Rasmussen, Johannessen ve Berntsen, 2014).

İstemsiz hatırlamayı kuramsal olarak açıklamaya yönelik farklı yaklaşımlar vardır. Psikodinamik yaklaşımlar, istemsiz anıların ortaya çıkmasında "bilinçaltı"nın rolünü öne çıkarmaktadır. İstemsiz anıları Freud'un rüyalar, gündüz düşleri (*daydreaming*), ya da arzu giderme (*wish fulfillment*) gibi kavramlarını (Freud, 1900/1953; 1908/1959) kullanarak anlamaya çalışan bu yaklaşımlara göre, bu anılar kişinin o an kendisini çevreleyen bazı durumlardan kaçmasını ya da bazı arzularının giderilmesini sağlamaktadır (Mace, 2007; Berntsen, 2009). Estetik yaklaşımlar, Proust'un örneğinde olduğu gibi (Proust, 1928/1998), kişinin geçmişte yaşadığı bir anısını yeniden bir bütün olarak hatırlamasından, dolayısıyla "geçmiş" ve "şimdi"yi bir araya getirebilmesinden aldığı hazı öne çıkarmaktadır (örn., Epstein, 2004). Bilişsel yaklaşımlarsa, bilgi işleme süreçlerinden yararlanmakta ve geçmiştekinin benzer bir durumla bugün karşılaştığında, zihnin istemsiz anıdaki temadan yola çıkarak işlem yaptığına vurgu yapmaktadır (Schank, 1982). Bu kuramlar, istemsiz

hatırlamanın açıklanmasında, otobiyografik anılarımızın ve bunları tetikleyecek ipuçlarının uzun süreli bellek organizasyonu içerisindeki konumlarını da dikkate almaktadır (örn., Conway, 2005).

Bu bölümde, istemsiz hatırlamanın temel özelliklerini ve literatürde yaygın olarak kullanılan çalışma yöntemlerini ele alacağız; ayrıca, istemli hatırlama ile istemsiz hatırlama arasındaki benzerlik ve farklılıklardan ve istemsiz hatırlamanın işlevlerine dair bulgulardan söz edeceğiz.

İstemsiz Otobiyografik Anıların Özellikleri

İstemsiz otobiyografik anılarımız da istemli anılarımız kadar yaygındır (Rubin ve Berntsen, 2009; Rasmussen vd, 2015); ama bu anıların özellikle daha sık hatırlandığı koşullar da vardır. İstemsiz otobiyografik anılar, dikkatimizin o an yaptığımız işin dışına kaydığı, yani dağıldığı zamanlarda daha çok hatırlanır (örn., Berntsen, 1998). Örneğin uzanırken, radyo dinlerken ya da etrafımıza bakınırken, istemsiz anı hatırlama olasılığımız, odaklanma gerektiren etkinlikler esnasına kıyasla daha yüksektir (örn., Johannessen ve Berntsen, 2010; Rasmussen ve Berntsen, 2009a, 2011; Kvavilashvili ve Mandler, 2004).

İstemsiz anılarımızın ortaya çıkma sıklığını, o anki endişelerimiz ya da he-deflerimiz ve motivasyonumuz da etkiler. Johannessen ve Berntsen (2009), diyet yapan katılımcıların, diyetle ilgili ipuçlarına daha duyarlı olduklarını bulmuştur. Yine bu katılımcılar, içeriği kiloyla ilgili olan anılarını istemsiz olarak daha sık hatırlamışlardır.

İstemsiz anıların sıklığına ilişkin yapılan araştırmalarda, en çok incelenen bireysel farklılıklardan biri yaşlanma etkisidir (örn., Berntsen ve Rubin, 2002; Schlagman, Kvavilashvili ve Schulz, 2007a). Yapılandırılmış günlük yöntemiyle hatırladıkları istemsiz anıları anında kaydeden katılımcıların, istemsiz anı sıklığında yaşa bağlı bir düşüş olduğu gösterilmiştir (örn., Schlagman vd, 2007a; Schlagman, Kliegel, Schulz ve Kvavilashvili, 2009). Yaşlılar, gençlere kıyasla, yapmakta oldukları işe daha çok odaklanmış olduklarını belirtmektedirler. Buradan yola çıkarak, gençlere göre daha düşük bilişsel kaynağa sahip olan yaşlıların, yaptıkları işe daha yoğun bir şekilde odaklanmaları gerektiği için, istemsiz anı hatırlama sıklığında bir azalma gözlemlendiği yorumu yapılmıştır (Schlagman, Kvavilashvili ve Schulz, 2007b). Ayrıca, yaşlı katılımcıların istemsiz otobiyografik anılarını gençlere göre daha pozitif anılar olarak değerlendirdikleri de gözlemlenmiştir (Schlagman, Schulz ve Kvavilashvili, 2006).

İstemsiz anı hatırlama sıklığında öne çıkan bireysel farklardan bir diğeri ise, görsel imgelem gücüdür. Görsel imgelem gücü yüksek olan kişilerin daha fazla

ve daha detaylı istemsiz otobiyografik anı hatırladıkları bulunmuştur (Vanucci, Pelagatti, Chiorri ve Mazzoni, 2016).

İstemsiz Anılarımızı Tetikleyen İpuçları

İstemsiz anılarımızı tetikleyen ipuçlarının neler olduğunu ve anılarımızı nasıl tetiklediğini araştırmak, otobiyografik anıların özelliklerinin anlaşılması açısından önemlidir (Mace, 2007). Bu konuda farklı araştırmacıların ortaya koyduğu farklı kuramlar vardır.

Mace (2004), istemsiz anıları tetikleyen ipuçlarını soyut ve duyuşsal/algısal ipuçları olmak üzere ikiye ayırmıştır. Soyut ipuçlarını dil ve düşünce oluşturur; duyuşsal/algısal olanlar ise algı, duyum ve hislerle ilgili ipuçlarıdır. Ona göre istemsiz anılarımızı tetikleyen en önemli ipuçları soyut, özellikle dile dayalı ipuçlarıdır (Mace, 2004, 2007). Berntsen ise, anıları tetikleyen ipuçlarını dışsal, içsel ve karışık olarak üç gruba ayırmıştır (örn., Berntsen, 1996; Berntsen ve Hall, 2004). Dışsal ipuçları o anda çevremizde olan herhangi bir uyaran olabilir (işitsel, dokunsal, görsel, tatsal ya da kokuyla ilgili). İçsel ipuçlarıysa, aklımızdan geçenler oluşturur (yaşadığımız bir duygu ya da bir düşünce gibi). Karışık olanlarsa, dışsal ve içsel ipuçlarının birleşimidir.

İpuçlarının anının içeriğiyle de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yine burada, ipucu ile anının içeriği arasında bir uyum söz konusudur (Mace 2007; Schlagman vd, 2009). Örneğin bir buluşma yerinde sevgilinizi beklerken, yıllar önce lise aşkınızla ilk buluşmanızı hatırlamanız içerik olarak ilişkilidir.

Berntsen (2009), anıyı hatırladığımız ortam ile anının kendisi arasındaki ilişkiyi daha sistemli bir şekilde incelemek için beş “ipucu-anı ayrımı” (*cue-item discriminability*) belirlemiştir. Bunlar, istemsiz bir anının ortaya çıkışını kolaylaştıracak beş farklı ipucu prensibi olarak da düşünülebilir. İlk prensip, Rubin’in de (1995) daha önce belirtmiş olduğu “kısıtlı ipucu”dur (*cue underload*). Burada, ortamdaki ipucu kişinin sadece tek bir anısıyla eşleşmektedir (örn., bugüne dek sadece babaannenizin un helvasını yediğiniz için, un helvası görmenin sizi babaannenizin un helvasını yediğiniz ana götürmesi). Diğer bir ifadeyle, anınızın özgünlüğü önemlidir (Berntsen, Staugaard ve Sorensen, 2013). İkinci prensip, “çoklu ipuçları”dır (*multiple cues*). Buna göre, ortamdaki birçok farklı ipucu, kişinin sadece tek bir anısına aittir, (örn., el işi kâğıdı, plastik makas ve yapıştırıcı kokusunun sizi anasınıfınızın ilk gününe götürmesi) ve başka bir anıyla örtüşme ihtimali düşüktür. Çünkü birden fazla ipucunun, ortaklaşa bir diğer anıyı tetikleme olasılığı çok azdır. Burada çoklu ipuçları birlikte ortaya çıktığı için ipucu-anı ayrımı artmaktadır (Rammussen ve Berntsen, 2009a).

Üçüncü prensip, “ayrıt edicilik” (*distinctiveness*) özelliğidir. Çevrede bulunan ipucu, kişinin birçok anısında mevcut olan bir öğeyken, bu anılardan sadece bir tanesi daha ayrıt edici özelliklere sahipse, o anı hatırlanır. Dördüncü prensipse, tekrar (*rehearsal*), duygu (*emotion*) ve yakınlık (*recency*) etkisidir (örn., parfüm kokusunun birkaç gün önce çok üzüldüğünüz sevgilinizi hatırlatması). Aslında zaten sık tekrar edilen, yeni olan ve duygusal etkisi yüksek ipuçlarının hepsi kendi başlarına ayrıt edici özelliklere sahip olduğu için, üçüncü ve dördüncü prensibin benzer etkiler gösterdiği düşünülmektedir (Berntsen, 2009). Bu özelliklerden herhangi birisini taşıyan anılarımızın istemsiz olarak hatırlanma ihtimalleri de yükselir. Beşinci ve son prensipse, “motivasyonel yanlılıklar”dır (*motivational biases*). Buna göre, çevredeki mevcut ipucu kişinin birden fazla anısıyla bağlantılıysa, bu ipucunun tetiklediği birçok anıdan bir tanesi, motivasyonel bir özelliği sayesinde diğerlerinin arasından sıyrılır (örn., sizin için çok önemli bir sınava hazırlanırken, etrafınızdaki “sınav”la ilgili ipuçlarının size hemen sınavınızı hatırlatması).

Ayrıca, ipuçlarını fark etme becerisinde bireysel farklılıkların da etkili olduğu gösterilmiştir. Örneğin psikoloji lisansüstü öğrencileri, psikoloji lisans ve alan dışı lisansüstü öğrencilere göre, istemsiz anılarını tetikleyen ipuçlarının ağırlıklı olarak soyut olduğunu bildirmişlerdir (Mace, Bernas ve Clevinger, 2015). Araştırmacılar bu bulgulara dayanarak, akademik geçmişin önemli bir değişken olduğunu ve bunun iç gözlem yeteneğini etkileyip ipuçlarına duyarlılık konusunda farklılık yaratabileceğini öne sürmüşlerdir.

Bireysel farklılıklara ilişkin bir diğer bulguysa, görme engeli olan ve olmayan kişilerin, istemsiz anılarını tetikleyen ipuçlarının farklı olduğunu göstermiştir. Orta derecede ya da ileri derecede görme kaybı yaşayan kişilerde, dokunsal ipuçlarının istemsiz anı tetikleme oranı, görme engeli olmayan kişilere kıyasla daha fazladır (Mamus, Sofuoğlu, Göz, Berntsen ve Tekcan, 2013).

İstemsiz Anıları Araştırma Yöntemleri

Kuşkusuz, istemsiz hatırlama, çalışma yöntemleri açısından özel dikkat gerektiren bir alandır; çünkü tanımı gereği, kişiler hatırlama sürecini kendi *istemleriyle* başlatmazlar. Hatırlamanın “kendiliğindenlik” özelliğini korumak, incelenecek anıların “istemsiz otobiyografik anı” özelliğini taşıyabilmesi için en önemli koşuldur. Bu nedenle araştırmacılar, kişilerin geçmiş yaşantılarını hatırlamak için bilinçli olarak yürüttükleri bir “tarama-değerlendirme-detaylandırma” (*search-evaluate-elaborate*) sürecinin (bkz. Benlik-Bellek Sistemi - Conway, 2005) dışında kalan ve kendiliğinden bir anda beliren anıları incelemeye elverişli yöntemler geliştirmeye çalışmaktadır.

Literatürde bugüne dek yer alan çalışmalara bakıldığında, istemsiz anılara ulaşmakta kullanılan üç temel çalışma yöntemi göze çarpmaktadır. Bunlardan ilki anket yöntemidir. Bu yöntemle, katılımcılara istemsiz hatırlamanın genel bir tanımı verilmekte ve önceden herhangi bir çaba harcamadan, kendiliğinden hatırlanmış anıları incelenmektedir (örn., Berntsen ve Rubin, 2002; 2008). Bu yöntem, istemsiz olarak hatırlanan anıların sıklığı, değeri (pozitiflik, negatiflik) gibi bilgilere ulaşmayı sağlar. Fakat kişilerin anket içeriğindeki sorulara cevap vermek için aynı anıları istemli olarak yeniden hatırlamaları gerektiği ve geriye dönük (*retrospective*) bir değerlendirme yapıldığı için, hatırlama deneyimine ilişkin bilgileri elde etmek bu yöntemle mümkün olmamaktadır.

İstemsiz hatırlama çalışmalarında kullanılan ikinci yöntem, literatürde bugüne dek en yaygın olarak kullanılan, yapılandırılmış günlük (*structured diary*) yöntemidir (örn., Berntsen, 1998; Berntsen ve Hall, 2004, Mace, Atkinson, Moeckel ve Torres, 2011). Bu yöntem, kişilerin, zihinlerinde istemsiz beliren anıları, o anda, hiçbir bozulmaya uğramadan kaydetmelerine olanak sağlar. İstemsiz hatırlamanın oluşmasına olanak veren tetikleyiciler tamamen kişinin kendi yaşantısında ve gündelik yaşamın doğal seyri içerisinde olduğu için, elde edilen bulguların dış geçerliği (*external validity*) yüksektir. Bu yöntemde, istemsiz hatırlama konusunda önceden bilgilendirilen katılımcılara gün boyunca yanlarında taşıyabilecekleri bir günlük verilir ve istemsiz anılarını kaydetmeleri istenir. Bu günlükler, katılımcıların, anının hatırlanma deneyimine ilişkin birkaç soruyu (canlılık, duygusal etki vb) günlük işlerini aksatmadan, hatırlama anında cevaplamasına, hatırlanan olaya ilişkin diğer soruları ise anı sahibinin uygun olduğu başka bir zamanda cevaplamasına olanak verir.

Günlük tutma yönteminin en güçlü yanlarından biri, anıyı anlık olarak kaydetmeye olanak vermesidir. Bu sayede, örneğin vapurda yanında oturan yolcunun kırmızı beresini gördüğünde, çocukken teyzesinin ona ördüğü bereyi hediye ettiği anı hatırlayan bir katılımcı, bu anısının özelliklerini (örn., ne denli canlı hatırlandığı, anının yarattığı duygusal etki vb) zihninde yitirmeden kaydedebilmektedir. Ne var ki, katılımcıların günlükleri yanlarında taşıdıkları süre içerisinde bir anıyı istemsizce hatırlamak için tetikte olmaları, istemsiz-istemli anı ayrımını bulanıklaştırma tehlikesi taşımaktadır. Benzer şekilde, hatırlama süreci araştırmacıların kontrolünde olmadığı için, katılımcıların istemsiz anılarının tamamını fark edip kaydettiklerinden emin olunamaz (Hintzman, 2011). Ayrıca, bu yöntemle toplanan istemsiz anılar doğal bir ipucuyla tetiklendiği halde, istemli anılar araştırmacının sunduğu ipuçlarıyla ortaya çıkmaktadır; bu fark da bu iki grup anının karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır.

Yukarıda anlatılan yöntemlerin ikisi de, istemsiz anıların hatırlanma süresini ölçmeye ya da anıyı tetikleyen ipuçlarını kontrol etmeye elverişli değildir. O nedenle, yakın zamanda yürütülen çalışmalarda, laboratuvarda uygulanabilecek yeni deneysel teknikler geliştirilmiştir. Üçüncü çalışma yöntemi, bir kısmı kodlama sürecini, bir kısmı ise hatırlama sürecini laboratuvarda kontrol etmeyi amaçlayan laboratuvar deneyleridir. Bu deneysel yöntemlerde, katılımcılara genellikle bellekle doğrudan ilgisi olmayan ve düşük bilişsel yük gerektiren başka bir görev verilir ve görevdeki ipuçlarının katılımcıların anılarını kendiliğinden tetiklemesi amaçlanır. Kodlama sürecini kontrol altına almayı amaçlayan deneyler (Berntsen vd, 2013; Staugaard ve Berntsen, 2014), otobiyografik anılardan ziyade, laboratuvarda o an kodlanmış episodik anılara yöneliktir. Hatırlama sürecini kontrol etmeyi amaçlayan yöntemlerse (örn., Ball, 2007; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008), doğal yollarla kodlanan otobiyografik anıların kendiliğinden hatırlandığı anı laboratuvarda gözlemlemeye olanak verir.

Ball (2007), “sürekli serbest çağrışım” (*continuous free association*) yöntemini geliştirirken, birbirini çağrıştıran sözcükler üretmenin, hem semantik hem de otobiyografik bellek organizasyonundan beslenen bir görev olması düşüncesinden yola çıkmıştır. Katılımcılara belirli bir başlangıç sözcüğü verilerek, araştırmacı durdurana dek akıllarına gelen ilk sözcükle devam etmeleri istenmiş ve bu işlem bir kayıt cihazıyla kaydedilmiştir. Daha sonra bu kayıt katılımcılara yeniden dinletilerek, o sözcükleri üretirken akıllarına kişisel bir deneyimlerinin gelip gelmediği sorulmuştur. Bu yöntemle, çağrışım sırasında kaydedilen sözcükler arasındaki zamandan yola çıkarak, anının hatırlanma süresi hesaplanabilmektedir. Diğer yöntemlerle kıyaslandığında bu yöntemin en güçlü yanı, katılımcıların araştırma konusundan kesinlikle haberdar olmamaları sayesinde, anılara ulaşmak için bilinçli ya da bilinçsiz bir çaba göstermediklerinden emin olunması olabilir. Fakat diğer taraftan, istemsiz hatırlamanın tespit edilmesi, hatırlama anında değil, kaydın tekrar dinlenmesi sırasında olduğu için, anıların özellikleri yalnızca geriye dönük bir şekilde öğrenilebilmektedir.

Literatürde en sık kullanılan deneysel yöntemse, Schlagman ve Kvavilashvili’nin (2008) geliştirdiği ve sonrasında diğer araştırmacıların da küçük değişikliklerle kullandığı (örn., Vanucci, Batool, Pelagatti ve Mazzoni, 2014; Cole ve Berntsen, 2016) “uyanıklılık görevi”dir (*vigilance task*). Bu görevde, katılımcılara tamamı yatay ya da tamamı dikey çizgilerden oluşan farklı resimler sunulur ve nadiren sunulan dikey çizgili hedef resimler belirdiğinde tepki verilmesi, hedef olmayan yatay çizgili resimlere tepki verilmemesi istenir. Ayrıca, bu resimlerin içinde, katılımcılara dikkat dağıtmak için yazıldığı söylenen kelimeler de bulunmaktadır.

(ipucu olarak resim kullanılan bir çalışma için, bkz. Mazzoni, Vanucci ve Batool, 2014). İstemsiz anıların sakin, durağan ya da sıkıcı bir görev yürütülürken daha sık ortaya çıktığı bulunmuştur (Rasmussen ve Berntsen, 2011; Kvavilashvili ve Mandler, 2004). Buradan yola çıkarak, sunulan kelimelerin, kişilere geçmişte yaşadıkları olayları istemsiz olarak hatırlatmaları için ipucu oluşturacağı beklenmiştir. Orijinal çalışmada, Schlagman ve Kvavilashvili (2008), katılımcılara deneyin en başında istemsiz anılara dair bilgi vermiş ve görev sırasında bu tanıma uygun bir şekilde, tamamen kendiliğinden, geçmiş yaşantılarına dair bir anı hatırladıklarını fark ederlerse bildirmelerini istemiştir. Fakat istemsiz anılarla ilgili bir ön bilgilendirme yapmak, toplanan anıların gerçekten “istemsiz” olup olmadığı konusunda soru işareti yaratmaktadır (Berntsen, 2009). Hatta yeni bir araştırma, katılımcılar önceden bilgilendirilmiş olduğunda, tamamen naif katılımcılara kıyasla daha fazla sayıda istemsiz anı bildirdiklerini ve daha amaca yönelik bir hatırlama eylemi içinde olduklarını bulmuştur (Barzykowski ve Niedzwienska, 2016). Bu nedenle, benzer görevi kullanan yeni çalışmaların çoğunda istemsiz anılardan bahsedilmemiş ve katılımcılardan, deneyde yürütülen görev haricinde zihinlerinde beliren herhangi bir düşünceyi (hayaller, anılar, geleceğe dair düşünceler vb) araştırmacıya bildirmeleri istenmiştir (Ersoy ve Tekcan, 2014; Vanucci vd, 2014; Cole, Staugaard ve Berntsen, 2016). Katılımcılar eğer istemsiz bir anı hatırladıklarını bildirirlerse, yürütülmekte olan görev durdurularak, o anıya dair sorulara cevap vermeleri istenmekte, böylece tıpkı yapılandırılmış günlük yönteminde olduğu gibi, anıların hatırlandığı ana ilişkin özellikleri, zamanla bozulmalarına fırsat verilmeden toplanabilmektedir. Ayrıca, diğer deneysel yöntemlerde olduğu gibi bu yöntem de, anının hatırlanma süresinin hesaplanmasına olanak sağlamakta ve bu süre, ipucuyla hatırlama yöntemiyle toplanan istemli anıların hatırlanma süresiyle karşılaştırılabilmektedir. Anıların özellikleri için de, istemli ve istemsiz hatırlama karşılaştırılması yapılabilmekte, her iki grupta da anıları tetikleyen ipuçlarının araştırmacı tarafından seçilen kelimeler olması, daha güçlü bir karşılaştırmaya olanak sağlamaktadır. Bu yönteme de eleştiriler yöneltilebilir: Örneğin, her ne kadar düşük bir bilişsel görev verilmiş olsa da, katılımcıların aslında bir ikili görev (*dual-task*) yürütmek zorunda kaldıkları düşünülebilir; çünkü kişiler hedef uyarıcıya tepki vermek ve zihinlerinde beliren görev dışı düşünceyi tespit etmek gibi iki farklı görevi aynı anda yürütmektedir. Ayrıca, gündelik yaşamımızda en az istemli hatırlama kadar yaygın olduğu bilinen (Rasmussen ve Berntsen, 2011; Rasmussen vd, 2015) istemsiz hatırlama örneklerini doğal koşullarından uzaklaştırarak laboratuvar ortamında çalışmanın, dış geçerliği düşürdüğü söylenebilir.

İstemsiz hatırlamanın, bir araştırma alanı olarak bilişsel psikoloji literatüründe bu kadar geç ortaya çıkmasının bir nedeni, bu alanda ampirik çalışma yapmanın zorluğudur. Fakat, son yirmi yıl içerisinde, gerek yapılandırılmış günlük yöntemiyle elde edilen anıların zenginliği ve önemli bulgulara kaynak oluşturması gerekse diğer alanlardan (örn., dalgınlık [*mindwandering*]; bkz. Smallwood ve Schooler, 2006) yola çıkılarak oluşturulmuş uyanıklılık görevi gibi deneysel tekniklerin kullanılmasıyla, bu alandaki araştırmalar ciddi ilerlemeler göstermiştir.

İstemli ve İstemsiz Anılar Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar

İki Farklı Bellek Sisteminin Söz Etmek Mümkün mü?

İstemli ve istemsiz anıların, farklı kodlama ve saklama mekanizmalarıyla işleyen iki farklı bellek sisteminin ürünleri oldukları düşünülmektedir. Aksine, bulgular bu iki anı tipinin farklı hatırlama mekanizmalarına sahip olmakla birlikte, aynı episodik bellek sistemi içerisinde yer aldığına işaret etmektedir (detaylı bir tartışma için, bkz. Berntsen, 2009). Bunun en ikna edici göstergelerinden biri şudur: Hatırlama eğrisinin otobiyografik bellek üzerine yapılmış çok sayıda çalışmayla keşfedilen üç temel özelliği (çocukluk amnezisi, anı tümseği ve yakınlık etkisi), istemsiz anıların dağılımında da görülmektedir (örn., Berntsen, 2009; Berntsen ve Rubin, 2002; Schlagman vd, 2009).

Aynı episodik sistemin ürünü olan bu iki hatırlama tipi arasındaki en önemli farklardan biri, farklı hatırlama mekanizmaları kullanabiliyor olmalarıdır. İstemli hatırlamanın aksine istemsiz hatırlamada, kişiler geçmişte yaşadıkları bir olaya erişmek için zihinsel bir *tarama-değerlendirme-detaylandırma* süreci (Conway, 2005) yürütmezler. Conway’ın “üreterek hatırlama” (*generative retrieval*) olarak adlandırdığı bu süreç, istemli hatırlamada basitçe şöyle işler: Kişi, bir ipucundan (bir fotoğraf, sözcük, melodi vb) yola çıkarak bir anıya ulaşmak için zihnini *tarar*; aradığı anıyı hatırlayıp hatırlayamadığını *değerlendirir*; eğer anıya ulaşamadıysa, mevcut ipucunu, işler benliğinin (*working self*) sağladığı diğer ipuçlarıyla besleyerek *detaylandırır*. Bu değerlendirme ve detaylandırma süreci, kişi doğru anıyı hatırladığına karar verene dek döngüsel olarak devam eder. Ancak bazen, karşılaşılan ilk ipucu erişilmek istenen anıyla güçlü bir bağlantı taşıyorsa, bu sürece gerek kalmaksızın, anılar direkt ipucuyla tetiklenebilir. Bu şekildeki hatırlamaya ise “direkt hatırlama” (*direct retrieval*) denir. İşte istemsiz hatırlama, kişinin istemi dahilinde yürütülen bir *tarama-değerlendirme-detaylandırma* sürecinden geçmediği için, direkt hatırlama mekanizmasının bir ürünü olarak kabul edilir (Conway, 2005; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000).

İstemli hatırlamanın, istemsiz hatırlamadan farklı olarak stratejik ve çaba gerektiren bir hatırlama süreci içerdiği düşüncesi, beyin görüntüleme çalışmalarından elde edilen bulgularla da desteklenmiştir. İstemli hatırlamada, stratejik olan ve amaç dahilinde yürütülen hatırlama sürecinden sorumlu beyin bölgelerindeki aktivasyonun, istemsiz hatırlamaya kıyasla daha fazla olduğu bulunmuştur (Hall, Gjedde ve Kupers, 2008; Hall vd, 2013).

Hatırlama Deneyimine ve Hatırlanan Anılardaki Olaylara İlişkin Benzerlik ve Farklılıklar

İstemsiz hatırlamanın otobiyografik bellek araştırmacılarının ilgi alanına girdiği son yirmi yılda, hangi özellikleri taşıyan anıların istemsiz olarak hatırlanmaya daha yatkın olduklarını araştıran çeşitli çalışmalar yapılmıştır (örn., yakın gelecekte yaşanmış olaylar, travmatik ya da sıradan olaylar, yaşadığımız güncel sorunlarla ilişkili anılar, bir defa yaşanmış belirgin olaylar ya da tekrarlanan olaylar). Bu araştırmalarda çoğunlukla, istemli ve istemsiz hatırlama deneyimleri ya da bu hatırlama şekilleriyle erişilen anılardaki olayların özellikleri karşılaştırılmıştır. Literatürde bu iki anı tipinin benzerliklerine ve farklılıklarına ait tutarlı bulgular vardır. Ne var ki, farklı yöntemlerin kullanılması, yeni laboratuvar yöntemlerinin geliştirilmesi ya da eski yöntemlerin iyileştirilmesi gibi nedenlerle, elde edilmiş bulgular arasında tutarsızlıkların olduğunu da belirtmek gerekir. Bu nedenle, bu bölümde, sadece tutarlı bir biçimde birden fazla araştırma sonucunun desteklediği benzerlik ve farklılıklara değineceğiz.

İstemli ve istemsiz hatırlama arasındaki farklara ilişkin en güçlü bulgulardan biri, istemsiz hatırlamanın hatırlama süresinin istemli hatırlamadan daha kısa olmasıdır (Ball, 2007; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008; Cole vd, 2016; Vanucci vd, 2016). Başka bir ifadeyle, istemsiz hatırlamada, kişiler planlı bir zihinsel tarama süreci yürütmedikleri için, istemsiz anılar istemli anılardan daha hızlı hatırlanır. Bu bulgu, bugüne dek yapılan tüm laboratuvar araştırmalarında tutarlı bir biçimde ortaya çıkmıştır (örn., Ball, 2007; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008; Berntsen vd, 2013). Söz konusu araştırmalarda, istemsiz anıların hatırlanma süresi, anıyı tetikleyen ipucunun verilmesi ile kişinin olayı hatırladığını ilk fark ettiği zaman arasında geçen süre olarak hesaplanmaktadır.

Buna benzer bir fark, direkt ve üreterek hatırlama mekanizmalarıyla ulaşılan istemli anılar arasında da bulunmuştur (Barzykowski ve Staagaard, 2016). Bu bulgu, istemsiz ve istemli hatırlama arasındaki bu süre farkının, istemsiz anılarda direkt hatırlama mekanizmasının kullanılmasından kaynaklandığını düşündürmektedir. İstemsiz anılar ile direkt hatırlanan istemli anılar arasında hatırlanma zamanı

açısından bir fark olmazken, her ikisinin de, üreterek hatırlamayla ulaşılan istemli anılardan daha hızlı hatırlanıyor olması da bu düşünceyi destekler niteliktedir (Ersoy ve Tekcan, 2014).

İstemsiz anılar, kasıtlı bir anı tarama sürecinde hatırlanmadıkları için, hatırlama anı ve sonrasına ait süreçler açısından da farklılık gösterirler. Bunlar arasında, anı hatırlandıktan sonra fiziksel olarak verilen tepkiler ve anının hatırlanmasının kişinin duygudurumuna etkisi sayılabilir. İstemsiz anılar beklenmedik olduğu için, kişilerin istemli bir hatırlamaya kıyasla daha fazla fiziksel tepki göstermesi (gülme, gözleri dolma vb) şaşırtıcı bir bulgu değildir (örn., Berntsen ve Hall, 2004; Watson, Berntsen, Kuyken ve Watkins, 2012). Ayrıca, istemsiz bir hatırlama sonrasında katılımcıların yaşadığı duygudurum değişiklikleri, istemli hatırlama sonrasında yaşananlara kıyasla daha fazladır (Berntsen ve Hall, 2004; Berntsen ve Jacobsen, 2008). Bir kurama göre, bu farkın bir nedeni, kullanılan araştırma yöntemlerinde, istemli anıların istemsiz anılardan farklı olarak gündelik yaşamın doğal akışı içinde değil de deneysel olarak üretilmesidir (Rasmussen vd, 2014). Diğer kuramlar arasında, “duygu düzenleme hipotezi” (*emotional regulation*) ve “duyguların çağrışımsal aktivasyonu” (*associative activation of emotion*) sayılabilir. Duygu düzenleme hipotezi doğrultusunda (Gross, 2001), istemsiz hatırlamanın, doğası gereği kendiliğinden ve otomatik şekilde meydana geldiği için, hatırlamadan sonra oluşan duygunun yeniden değerlendirilmesine (*reappraisal*) olanak vermediği düşünülmektedir (Berntsen, 2009). Duyguların çağrışımsal aktivasyonu kuramına göreyse, bir ipucu nasıl çağrışımsal olarak bir anıyı tetikliyor ve onun kendiliğinden ortaya çıkmasına neden oluyorsa, aynı şekilde o anıya bağlı duyguları da tetikle-mekte ve beraberinde getirmektedir (Power ve Dalgleish, 1999). Başka bir deyişle, kırmızı bir bere görmemiz, teyzenizin aylarca uğraşarak ördüğü bereyi hediye ettiği günü hatırlamamıza neden oluyorsa, o hediyeği aldığınız zaman hissettiğiniz duygularınızı da geri getirebilmektedir.

Araştırmacılar, sadece bu iki hatırlama deneyimi arasındaki benzerlik ve farkları değil, her iki durumda hatırlanan olayların özellikleri arasındaki benzerlik ve farkları da belirlemeye çalışmıştır. Örneğin istemli ve istemsiz anılar arasında duygusal yoğunluk düzeyi açısından fark bulunmadığı gibi (Berntsen ve Jacobsen, 2008; Johannessen ve Berntsen, 2010), olayların sıradan mı oldukları (Berntsen, 1998; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008) ya da uzak veya yakın geçmişte mi yaşandıkları açısından da fark bulunmamıştır (Berntsen ve Hall, 2004; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008). Ancak, istemsiz anılardaki olayların istemli anılardakilere kıyasla daha “özel” (*specific*), başka bir deyişle, tek bir olaya ilişkin ve bir ya da iki gün içerisinde yaşanıp bitmiş oldukları gösterilmiştir (özgüllük için, bkz. Singer

ve Blagov, 2002). Bu bulgu neredeyse tüm yapılandırılmış günlük çalışmalarında (örn., Berntsen, 1998; Mace vd, 2011; Watson vd, 2013) ve kontrollü deneylerde (örn., Ersoy ve Tekcan, 2014; Mace, 2006; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008) düzenli şekilde elde edilmiştir.

Literatürdeki son gelişmelere bakıldığında, yeni bir araştırma alanı olan “zamanda zihinsel yolculuk” (*mental time travel*) çalışmaları da dikkat çekmektedir. İstemli ve istemsiz hatırlama, istemli ve istemsiz “gelecek tasarıları”yla (*future projections*) karşılaştırılmış ve istemsiz hatırlamanın istemsiz gelecek tasarılarıyla benzer özellikler taşıdığı bulunmuştur. Bu özelliklerden bazıları, istemsiz anı ve gelecek tasarılarının istemli benzerlerine kıyasla daha belirgin olaylara ait olmaları, daha hızlı erişimleri, daha fazla duygusal etki yaratmaları veya günlük kaygılarla daha çok ilişkili olmalarıdır (Cole vd, 2016; Cole ve Berntsen, 2016).

İstemsiz Otobiyografik Anıların İşlevleri

Tıpkı diğer anılarımız gibi istemsiz otobiyografik anılarımızın da, yaşamımız boyunca bizi destekleyen farklı işlevleri olduğu bilinmektedir. Bu anıların işlevleriyle ilgili bugüne dek yürütülmüş çok fazla araştırma olmamakla birlikte, hem istemli anılarımıza benzer işlevler üstlendikleri hem de kendilerine özgü işlevlerinin olduğu bilinmektedir (Berntsen, 2010; Rasmussen vd, 2014).

İstemsiz otobiyografik anılar istemli bir şekilde hatırlanan anılara göre daha az bilişsel kaynak kullanırlar; çünkü ortaya çıkışları daha otomatik işlemlere dayanır (Kvavilashvili ve Mandler, 2004; Schlagman ve Kvavilashvili, 2008). Aynı zamanda, otobiyografik anılarımızın evrimsel açıdan çok önemli “yönlendirici işlevleri” (*directive functions*) de vardır (bkz. Dördüncü Bölüm). Bu işlevleri sayesinde, istemsiz otobiyografik bellek, geçmişte tekrar değerlendirerek ve geçmişte öğrendiklerimizi göz önüne alarak geleceğe yönelik planlar yapmamızı sağlar. Geçmişteki kavramsal ve bağlamsal bilgilerimiz arasından, içinde bulunduğumuz anda gerekli olanları bulup önümüze koyarak, harcamamızın bilişsel yükü en aza indirir (Berntsen, 2009; Rasmussen ve Berntsen, 2009a).

Berntsen’e (2010) göre, geçmiş ile şu an arasında en zahmetsiz şekilde bağ kurabilme yeteneğimizi, istemsiz otobiyografik anılarımıza borçluyuz. Zihnimiz içinde bulunduğumuz çevrede ne varsa hızlıca tarar ve anılarımıza gidip etrafımızdakilerle ve o an içinde bulunduğumuz koşulla ilişkili ne varsa bize hatırlatır. Birbirine benzer olayların otomatik olarak akla gelmesi, ancak kendiliğinden gelişen istemsiz bir süreçle mümkün olmaktadır (Rasmussen ve Berntsen, 2009a). Geçmişte yapılmış olan ve o anda yapılmakta olan işe benzeyen bir iş, istemsiz bir şekilde akla gelir

ve bundan faydalanılır; zihin bu işlemi otomatik bir şekilde yapar ve bu yüzden de bilişsel olarak daha az çaba harcanır. Bir başka deyişle, istemsiz anılarımız bilişsel bakımdan daha ekonomiktir (Schlagman ve Kvavilashvili, 2008). Fakat istemsiz otobiyografik anılar ile yönlendirici işlev arasında doğrudan bir ilişki bulamayan (örn., Rasmussen ve Berntsen, 2009b) ya da istemli anıların yönlendirici işlevlerinin daha fazla olduğunu öne süren çalışmalar da vardır (örn., Rasmussen vd, 2015). Bunun bir nedeni, bu araştırmalarda elde edilen verilerin, geriye dönük bir değerlendirmeye (*retrospective*) toplanmış olması olabilir (örn., Rasmussen ve Berntsen, 2009b). Diğer bir açıklama ise, istemsiz anıların, yönlendirici işlevleri yerine getirirken daha az bilişsel efor harcamalarının, onların bu özelliğini daha önemli kıldığı yönündedir (örn., Rasmussen ve Berntsen, 2011).

Bunların yanı sıra, otobiyografik anılarımızın, benliğimize ilişkin işlevleri olduğuna dair bulgular da vardır. Otobiyografik anılarımız ile benliğimiz iç içedir (Conway, 2005). Bu anılar benliğimizi devamlı güncelleyerek kimliğimizde bir süreklilik duygusu sağlar (Rasmussen ve Berntsen, 2009a, 2009b). Hiç şüphesiz, istemsiz anılarımız da bizim tutarlı ve zamana karşı istikrarlı tutmaya çalıştığımız benlik kavramımızı destekler ve benlik işlevleri bu anıların en temel özellikleri içinde yer alır. Hatta, güncel bir araştırmada, benlik işlevlerinin diğer işlevlere kıyasla daha çok kullanıldığı gösterilmiştir (Kamiya, 2014). Ayrıca, çok sık istemsiz anı hatırlayan kişilerin, bu anılarını daha çok yönlendirici işlevleri için kullandıkları bulunmuştur. Önemsiz bilişsel problemler (unutkanlık vb) söz konusu olduğunda istemsiz anılarımızın sayıca artmasının nedeni de yine, en çok dikkatin dağıntık olduğu zamanlarda ortaya çıkmalarıdır (Kamiya, 2014).

İstemsiz anılarımızın kendilerine özgü işlevleri olduğu gibi, istemli anılardan üstün yönleri olduğunu gösteren bulgular da vardır (Rasmussen vd, 2014). Örneğin istemsiz anılarımızın o ana ait yönlendirici (o anı kurtarmak, üstesinden gelmek vb) ve o ana ait sosyal (o anda olup bitenleri hemen yanı başımızdakilerle paylaşmak vb) işlevlerinin, istemli olarak hatırlanan anıların bu işlevlerinden daha güçlü olduğu bulunmuştur.

İstemsiz otobiyografik anılarımızın işlevleri, sadece geçmişte yaşadıklarımızla sınırlı değildir; geleceğe yönelik, hiç olmamış olayları düşünürken de etkili olurlar (Berntsen ve Rubin, 2008; Finnbogadottir ve Berntsen, 2013). Bu, “zamanda istemsiz zihinsel yolculuk” olarak adlandırılır. Zamanda istemsiz zihinsel yolculuk yapmak, özel bir çaba olmadan, kendimizi gelecekte ya da geçmişte düşünmek anlamına gelir (örn., Berntsen ve Jacobsen, 2008). Bu tür geleceğe yönelik istemsiz zaman yolculukları, istemsiz otobiyografik anılarımızla benzer sıklıkta deneyimlenir (Finnbogadottir ve Berntsen, 2013; Berntsen ve Jacobsen, 2008). Zamanda istemsiz

zihinsel yolculuğun, aynı zamanda kişisel hedeflerimizle, başarmak istediklerimizle de ilgili olduğuna dair bulgular vardır (Cole ve Berntsen, 2016).

Zamanda istemsiz zihinsel yolculukta bireysel farklar da vardır. Örneğin olumlu duygulanımlar olumlu içerikle ilişkiliyken, dikkat kontrolünün zayıf olduğu ve dikkatini çabuk kaybeden kişilerde, olumsuz istemsiz anılar ile geleceğe yönelik olumsuz düşünceler arasında ilişki bulunmuştur (Finnbogadottir ve Berntsen, 2013). İstemsiz anılarımızda farklılığa yol açan bir başka değişkense yaştır (Berntsen, Rubin ve Salgado, 2015; Maillet ve Schacter, 2016; Schlagman vd, 2009). Örneğin, yaşla birlikte, kişiler anılarını genç katılımcılara kıyasla daha olumlu olarak değerlendirir (Berntsen vd, 2015). Yaşlı insanların bu eğilimi, onların öznel iyi olma hallerinin korunması açısından oldukça önemlidir (Schlagman vd, 2006).

Sonuç

İstemsiz anılarımız, sadece geçmişimizden çıkıp gelerek yaşamakta olduğumuz ortama uyumumuzu desteklemekle kalmaz; aynı zamanda, bizi geleceğe doğru yapacağımız bir zaman yolculuğunda da destekler. Bu anılar, temel özellikleri açısından istemli anılarla benzerlikler taşımakla birlikte, kendilerine has işlevleriyle gündelik yaşamımızda özgün bir yere sahiptir ve istemli anıların bir uzantısı olarak görülemez. Bunun yerine, istemsiz anılarımızın bilişsel sistemimiz içerisinde ayrıca görevler üstlendiklerini düşünmek, otobiyografik bellek literatürü açısından daha anlamlı görünmektedir.

İstemli bir tarama sürecinin dışında kalan bu hatırlama biçimi, zihinsel işleyiş için değerli bir ekonomi sağlar. İstemsiz anılara bu şekilde bakış evrimsel yaklaşımla da uyumludur: Böyle bir zihinsel işlevimizin varlığını korumuş olması, yaşamda kalmamıza geçmişte vermiş olduğu ve halen vermeye devam etmekte olduğu özgün bir destekle açıklanabilir.

Kaynakça

- Ball, C.T. (2007). Can we elicit involuntary autobiographical memories in the laboratory? John H. Mace (der.), *Involuntary Memory* içinde (s. 127-52). Malden, Massachusetts: Blackwell.
- Ball, C.T. ve Little, J.C. (2006). A comparison of involuntary autobiographical memory retrievals. *Applied Cognitive Psychology*, 20, 1167-1179.
- Barzykowski, K. ve Niedźwieńska, A. (2016). The effects of instruction on the frequency and characteristics of involuntary autobiographical memories. *PloS one*, 11, e0157121.

- Barzykowski, K. ve Staugaard, S.R. (2016). Does retrieval intentionality really matter? Similarities and differences between involuntary memories and directly and generatively retrieved voluntary memories. *British Journal of Psychology*, 107, 519-536.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 435-454.
- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6, 113-141.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary autobiographical memories: An introduction to the unbidden past*. New York: Cambridge University Press.
- Berntsen, D. (2010). The unbidden past involuntary autobiographical memories as a basic mode of remembering. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 138-142.
- Berntsen, D. ve Hall, N.M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 32, 789-803.
- Berntsen, D. ve Jacobsen, A.S. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition*, 17, 1093-1104.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2008). The reappearance hypothesis revisited: Recurrent involuntary memories after traumatic events and in everyday life. *Memory & Cognition*, 36, 449-460.
- Berntsen, D., Rubin, D.C. ve Salgado, S. (2015). The frequency of involuntary autobiographical memories and future thoughts in relation to daydreaming, emotional distress, and age. *Consciousness and Cognition*, 36, 352-372.
- Berntsen, D., Staugaard, S.R. ve Sørensen, L.M.T. (2013). Why am I remembering this now? Predicting the occurrence of involuntary (spontaneous) episodic memories. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142, 426-444.
- Cole, S.N. ve Berntsen, D. (2016). Do future thoughts reflect personal goals? Current concerns and mental time travel into the past and future. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69, 273-284.
- Cole, S.N., Staugaard, S.R. ve Berntsen, D. (2016). Inducing involuntary and voluntary mental time travel using a laboratory paradigm. *Memory & Cognition*, 44, 376-389.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of memory and language*, 53, 594-628.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, 107, 261-288.
- Ebbinghaus, H. (1885/1913). *Memory: A contribution to experimental psychology*. New York: Teachers College.
- Epstein, R. (2004). Consciousness, art, and the brain: Lessons from Marcel Proust. *Consciousness and Cognition*, 13(2), 213-240.

- Ersoy, P. ve Tekcan, A.İ. (2014, June). *The Direct, The Generative, and The Involuntary: A look at phenomenological differences*. CONAMORE Conference: Comparative Perspectives on Autobiographical Memory, What Human and Non-human Animals Remember About Their Past, sunulmuş poster, Aarhus, Danimarka.
- Finnbogadóttir, H. ve Berntsen, D. (2013). Involuntary future projections are as frequent as involuntary memories, but more positive. *Consciousness and Cognition*, 22, 272-280.
- Freud, S. (1900/1953). *The interpretation of dreams. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Londra: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1908/1959). *Creative writers and day-dreaming. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. Londra: The Hogarth Press.
- Gross, J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Hall, N.M., Gjedde, A. ve Kupers, R. (2008). Neural mechanisms of voluntary and involuntary recall: A PET study. *Behavioural Brain Research*, 186, 261-272.
- Hall, S., Miles, A., Davis, S., Berntsen, D., Cabeza, R. ve Rubin, D. (2013, April). *An fMRI Investigation of the Neural Basis of Involuntary Memory: How Do They Differ From Established*. 20th Annual Meeting of Cognitive Neuroscience Society, sunulmuş poster, San Francisco, California, ABD.
- Hintzman, D.L. (2011). Research strategy in the study of memory: Fads, fallacies, and the search for the "coordinates of truth". *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 253-271.
- Johannessen, K.B. ve Berntsen, D. (2009). Motivation for weight loss affects recall from autobiographical memory in dieters. *Memory*, 17, 69-83.
- Johannessen, K.B. ve Berntsen, D. (2010). Current concerns in involuntary and voluntary autobiographical memories. *Consciousness and Cognition*, 19, 847-860.
- Kamiya, S. (2014). Relationship between frequency of involuntary autobiographical memories and cognitive failure. *Memory*, 22, 839-851.
- Kvavilashvili, L. ve Mandler, G. (2004). Out of one's mind: A study of involuntary semantic memories. *Cognitive psychology*, 48, 47-94.
- Kvavilashvili, L. ve Schlagman, S. (2011). Involuntary autobiographical memories in dysphoric mood: A laboratory study. *Memory*, 19(4), 331-345.
- Mace, J.H. (2004). Involuntary autobiographical memories are highly dependent on abstract cuing: The Proustian view is incorrect. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 893-899.
- Mace, J.H. (2006). Episodic remembering creates access to involuntary conscious memory: Demonstrating involuntary recall on a voluntary recall task. *Memory*, 14(8), 917-924.
- Mace, J.H. (2007). *Involuntary Memory*. Oxford: Blackwell.
- Mace, J.H., Atkinson, E., Moessel, C.H. ve Torres, V. (2011). Accuracy and perspective in involuntary autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 25, 20-28.

- Mace, J.H., Bernas, R.S. ve Clevinger, A. (2015). Individual differences in recognising involuntary autobiographical memories: Impact on the reporting of abstract cues. *Memory*, 23, 445-452.
- Maillet, D. ve Schacter, D.L. (2016). From mind wandering to involuntary retrieval: Age-related differences in spontaneous cognitive processes. *Neuropsychologia*, 80, 142-156.
- Mamus, E., Sofuoğlu, G., Göz, B., Berntsen, D. ve Tekcan, A.İ. (2013, June). *Characteristics of Involuntary Autobiographical Memories in the Blind*. CONAMORE Conference: Social Perspectives on Autobiographical Memory, sunulmuş poster, Aarhus, Danimarka.
- Mazzoni, G., Vannucci, M. ve Batool, I. (2014). Manipulating cues in involuntary autobiographical memory: Verbal cues are more effective than pictorial cues. *Memory & Cognition*, 42, 1076-1085.
- Power, M.J. ve Dalgleish, T. (1999). Two routes to emotion: Some implications of multi-level theories of emotion for therapeutic practice. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 27, 129-141.
- Proust, M. (1928/1998). *Swann's way: In search of lost time*. New York: Modern Library. [Türkçesi: *Swann'ların Tarafı*, çev. Roza Hakmen, İstanbul: YKY, 1999].
- Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2009a). The possible functions of involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 23, 1137-1152.
- Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2009b). Emotional valence and the functions: positive and negative memories serve different functions. *Memory & Cognition*, 37, 477-492.
- Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2011). The unpredictable past: Spontaneous autobiographical memories outnumber autobiographical memories retrieved strategically. *Consciousness and Cognition*, 20, 1842-1846.
- Rasmussen, A.S., Johannessen, K.B. ve Berntsen, D. (2014). Ways of sampling voluntary and involuntary autobiographical memories in daily life. *Consciousness and cognition*, 30, 156-168.
- Rasmussen, A.S., Ramsgaard, S.B. ve Berntsen, D. (2015). Frequency and functions of involuntary and voluntary autobiographical memories across the day. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2, 185-205.
- Rubin, D.C. (1995). Memory in oral traditions. *The cognitive psychology of epic, ballads, and counting-out rhymes*. New York: Oxford University Press.
- Rubin, D.C. ve Berntsen, D. (2009). The frequency of voluntary and involuntary autobiographical memories across the life span. *Memory & Cognition*, 37, 679-688.
- Schank, R.C. (1982). *Dynamic memory*. New York: Cambridge University Press.
- Schlagman, S. ve Kvavilashvili, L. (2008). Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: How different are they from voluntary autobiographical memories? *Memory & Cognition*, 36, 920-932.

- Schlagman, S., Kliegel, M., Schulz, J. ve Kvavilashvili, L. (2009). Differential effects of age on involuntary and voluntary autobiographical memory. *Psychology and Aging*, 24, 397-411.
- Schlagman, S., Kvavilashvili, L. ve Schulz, J. (2007a). Effects of age on involuntary autobiographical memories. *Involuntary memory*, 87-112.
- Schlagman, S., Kvavilashvili, L. ve Schulz, J. (2007b). Involuntary autobiographical memory and aging. Mace, J.H. (der.), *Involuntary Memory* içinde. (87-112) Oxford: Blackwell.
- Schlagman, S., Schulz, J. ve Kvavilashvili, L. (2006). A content analysis of involuntary autobiographical memories: Examining the positivity effect in old age. *Memory*, 14, 161-175.
- Singer, J.A. ve Blagov, P.S. (2002). *Classification system and scoring manual for self-defining autobiographical memories. A scoring manual*. Yayınlanmamış manuskript, Department of Psychology, Connecticut College, New London, Connecticut, ABD.
- Smallwood, J.M. ve Schooler, J. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132, 946-958.
- Staugaard, S.R. ve Berntsen, D. (2014). Involuntary memories of emotional scenes: The effects of cue discriminability and emotion over time. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1939-1957.
- Vannucci, M., Batool, I., Pelagatti, C. ve Mazzoni, G. (2014). Modifying the frequency and characteristics of involuntary autobiographical memories. *PLoS one*, 9, e89582.
- Vannucci, M., Pelagatti, C., Chiorri, C. ve Mazzoni, G. (2016). Visual object imagery and autobiographical memory: Object Imagers are better at remembering their personal past. *Memory*, 24, 455-470.
- Watson, L.A., Berntsen, D., Kuyken, W. ve Watkins, E.R. (2013). Involuntary and voluntary autobiographical memory specificity as a function of depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44, 7-13.

Otobiyografik Bellekte İmgelem Perspektifi

EZGİ AYTÜRK

Geçmişte yaşadığımız bir olayı hatırladığımızda, aslında o olayın zihinsel bir temsiliyi kurarız. Bu zihinsel temsiliyi yapıtaşlarından biri görsel imgelemdir (*visual imagery*). Görsel imgelem, bir olayı veya eylemi zihinde canlandırmak, onu zihnin gözüyle görmek olarak düşünülebilir. Görsel imgelemi oluşturan öğelerden biri imgelem perspektifidir. İmgelem perspektifi, bir olay veya eylem zihinde canlandırılırken kullanılan bakış açısıdır. Burada perspektiften kasıt, empati yapma veya psikolojik perspektif alma değil, fiziksel olarak olaya veya eyleme hangi açıdan/ doğrudan baktığımızdır.

Görsel imgelem ve dolayısıyla imgelem perspektifi, sadece geçmişte yaşanan olayların tekrar hatırlanmasında kullanılmaz. Gelecekle ilgili hayal kurarken veya hiçbir zaman olmayacak bir olayı düşünürken de görsel imgelem kullanılabilir. Bu bölümün ana odağı imgelem perspektifinin otobiyografik bellekteki rolü olsa da, konunun işlenişinde, daha önce yaşanmamış veya aktörün, hatırlayıcının kendisinin dahil olmadığı olayların zihinsel temsiliinden de örnekler kullanılacaktır. Özetle bu bölümün hedefi, imgelem perspektifini genel bağlamda ele almak ve otobiyografik bellek özelindeki rolü üzerinde durmaktır.

Görsel İmgelemden Birinci ve Üçüncü Şahıs Perspektifleri

Zihnimizde bir olayı canlandırırken kullandığımız iki farklı perspektif vardır: Birinci şahıs (aktör) perspektifi ve üçüncü şahıs (gözlemci/izleyici) perspektifi (Nigro ve Neisser, 1983). Birinci şahıs perspektifi, bir olayın zihinde, olayı yaşayan kişinin görüş açısından canlandırılmasıdır. Örneğin bir gün önceki aile yemeğini hatırlarken, bu olayı, zihnimizde olayı yaşarken sahip olduğumuz orijinal perspektifimizden, yani kendi gözümüzden canlandırabiliriz. Bu durumda, birinci şahıs perspektifini kullanmış oluruz. Üçüncü şahıs perspektifindeyse, bir olayı zihnimizde olayı yaşayan kişinin perspektifinden değil, orada bulunan (veya bulunmayan, farazi) üçüncü bir kişinin, yani bir izleyicinin görüş açısından canlandırırız. Üçüncü şahıs perspekti-

finde, birinci şahıs perspektifinden farklı olarak, kişi kendisini (veya genel olarak aktörü) de olayın bir parçası olarak dışarıdan “görür”. Örneğin, bir gün önceki aile yemeğini hatırlarken, olayın zihnimizdeki detayları, orijinal görüş açımızdan değil, dışsal bir noktadan olabilir. Böyle bir durumda, hem olayın kendisini, yani masada toplanmış aile bireylerini, masadaki yemekleri, odanın şeklini vb hem de kendimizin olayı yaşadığımız andaki halini zihnimizde “görürüz”.

Yapılan araştırmalara göre, çoğu insan imgelem perspektiflerinin her ikisini de kullanabilmekte ve bir olayı zihinlerinde canlandırırken bir perspektiften diğerine istemli veya istemsiz olarak geçebilmektedir (Nigro ve Neisser, 1983; Robinson ve Swanson, 1993). İnsan zihninin bu özelliği, psikolojinin pek çok alanından araştırmacının (örn., nörobilim, Jackson, Meltzoff ve Decety, 2006; klinik psikoloji, Kenny ve Bryant, 2007; sosyal psikoloji, Libby ve Eibach, 2009) ilgisini çekmiş ve zihinsel canlandırmada farklı perspektiflerin kullanımının sebeplerini, işlevlerini ve bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlarını açıklamaya çalışan bir dizi araştırmalar yapılmıştır.

İmgelem Perspektifinin Olayın Zihinsel Temsiline Etkisi

Yapılan araştırmalar, zihinsel canlandırmada kullanılan perspektifin, olayın zihindeki temsilini etkilediğini göstermektedir. Örneğin imgelem perspektifinin deneysel olarak manipüle edildiği bir çalışmada (McIsaac ve Eich, 2002), 52 üniversite öğrencisine, ilk önce oyun hamurunu istenen bir şekle sokma, tüylü bir objeye bir dakika boyunca dokunma, küçük bir topu bir dakika boyunca bir potaya atma gibi birtakım görevler verilmiştir. Bu aşamadan sonra, katılımcılar başka bir odaya alınmış ve biraz önce yaptıkları aktiviteleri zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir. Öğrencilerin bir bölümüne, canlandırma sırasında birinci şahıs perspektifini, geri kalanlara ise üçüncü şahıs perspektifini kullanmaları söylenmiş ve bu sırada neler gördüklerini tarif etmeleri istenmiştir. Öğrencilerin olay tarifleri incelendiğinde, deneyin ilk bölümünü orijinal bakış açısından yani birinci şahıs perspektifinden hatırlayanların, olayın yaşandığı sıradaki duygusal ve psikolojik deneyimlerinden bahsettikleri; üçüncü şahıs perspektifini kullananlarınsa, (kendileri dahil) katılımcıların nasıl göründükleri, neler yaptıkları veya eşyaların odadaki yerleşimi gibi ayrıntılardan bahsettikleri görülmüştür.

Başka bir araştırmadaysa (McIsaac ve Eich, 2004), travma sonrası stres bozukluğu tanısı olan kişilerin, yaşadıkları travmatik olayı anlattıkları ses kayıtları incelenmiş ve hatırlamada kullandıkları perspektifin, hatırlanan detayların içeriğinde sistematik bir fark yarattığı görülmüştür. Birinci şahıs perspektifini kullandığını belirtenlerin, sıklıkla olay esnasındaki duygusal, fiziksel ve psikolojik tepkilerinden, üçüncü şahıs perspektifini kullandığını belirtenlerinse, daha çok kendilerinin olay

esnasındaki fiziksel görüşlerinden, eylemlerinden ve olayın geçtiği yerin fiziksel özelliklerinden bahsettikleri görülmüştür.

Dolayısıyla, nasıl ki bir odaya iki farklı açıdan bakan kişilerin gördükleri detaylar birbirinden farklıysa, bir olayı veya eylemi zihinde birinci veya üçüncü şahıs perspektifinden canlandırmanın da, o olayın zihindeki temsilinin içerdiği bilgileri farklılaştırdığını söyleyebiliriz. Birinci şahıs perspektifinden hatırlanan olayların zihinsel temsilinin, olayın olduğu sıradaki içsel (duyusal, fiziksel, psikolojik) bilgileri içermesi sebebiyle, birinci şahıs perspektifinin, olayın hatırlandığı sıradaki benlik ile olayın yaşandığı sıradaki benlik arasında bağlantı kurduğu ileri sürülebilir. Benzer bir mantıkla, olay esnasındaki içsel bilgiler yerine, olayın “dışarıdan” görünen fiziksel özelliklerini içeren üçüncü şahıs perspektifininse, kişinin olayı hatırladığı sıradaki benliği ile olay sırasındaki benliği arasında mesafe koyduğu düşünülebilir.

Bellek Perspektifi ve Hatırlama Deneyimi

İmgelem perspektifi, olayın zihinsel temsilindeki bilgileri belirlediği gibi, olayı hatırlama deneyimini de etkilemektedir. Bu konudaki bulgular, imgelem perspektifinin, kişinin hatırlama sırasındaki benliği ile olay sırasındaki belleği arasındaki baği belirleme gibi bir fonksiyonu olduğunu destekler niteliktedir.

Mesela hatırlama sırasında yaşanan duygu yoğunluğunun, kullanılan perspektife göre farklılaştığı görülmüştür. Yapılan bir araştırmada, yakın zamanda yaşanan duygusal bir olayı zihinlerinde canlandıran kişilerden, birinci şahıs perspektifinden üçüncü şahıs perspektifine geçmeleri istendiğinde, kişilerin olayın hatırlanmasına verdikleri duygusal tepkinin hafiflediği görülmüştür (Berntsen ve Rubin, 2006; Robinson ve Swanson, 1993).

Benzer bir etki, gerçek olaylar yerine farazi olayların kullanıldığı başka bir araştırmada da gözlenmiştir (Holmes, Coughtrey ve Connor, 2008). Bu araştırmada, katılımcılara bazı senaryolar verilmiş ve bu senaryoları zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir. Bir gruba canlandırma sırasında birinci şahıs perspektifini, diğer grubaysa üçüncü şahıs perspektifini kullanmaları söylenmiştir. Zihinde pozitif senaryoları canlandırmanın, kişilerin duygudurumunu sadece birinci şahıs perspektifi kullanıldığında etkilediği görülmüştür.

Bir önceki bölümde, birinci şahıs perspektifinin, hatırlanan olayın zihinsel temsiline kişinin olay sırasında yaşadığı içsel deneyimleri aktararak, olaydaki benlik ile hatırlamadaki benlik arasında bağ kurmak gibi bir fonksiyonu olabileceğini belirtmiştik. Bu bölümdeki bulgular da bunu destekler niteliktedir. Birinci şahıs perspektifinin, hatırlanan olaydaki duyguları hatırlama deneyimine taşıyarak,

hatırlayıcının olayı adeta yeniden yaşıyormuş gibi tekrar duygulanmasına sebep olduğunu düşünebiliriz. McIsaac ve Eibach'ın (2004) travma sonrası stres bozukluğu yaşayan kişilerle yaptığı araştırmada, travma anılarını hatırlarken üçüncü şahıs perspektifini kullananların %89'u, bu perspektifin olayı düşünürken tekrar yaşıyormuş gibi olma (*reliving*) hissini azalttığını ve bu sebepten olaya kendi gözlemlerinden değil, dışarıdan bakmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Diğer klinik araştırmalarda, üçüncü şahıs perspektifinin sosyal fobi (Clark ve Wells, 1995; Hackmann, Clark ve McManus, 2000) ve agorafobi (Day, Holmes ve Hackmann, 2004) gibi anksiyete bozukluklarında da sık gözlemlendiği bulunmuştur. Anksiyete bozukluklarında, üçüncü şahıs perspektifinin, kişinin anksiyete yaratan durumlarla arasına psikolojik bir uzaklık koymasına yardımcı olduğu, dolayısıyla bu tip olayların negatif etkisini azaltmaya yarayan bir araç olduğu düşünülmektedir.

Hatırlama Sırasındaki Motivasyon ve Kullanılan İmgelem Perspektifi

Bilindiği üzere, otobiyografik bellek geçmişin objektif bir kaydından ziyade, geçmiş yaşantıların kişinin zihnindeki öznel ve dinamik bir temsilidir. Kişinin belli bir zamanda hangi olayları hatırlayacağı ve hatırladığı olayları nasıl hatırlayacağı, hatırlama sırasındaki hedeflerine, motivasyonlarına ve benlik imgelerine göre şekillenir. İmgelem perspektifinin, zihinde canlandırılan olay ile kişinin olayı hatırladığı sıradaki benliği arasındaki psikolojik uzaklığı belirleyen bir rolü olduğu varsayılırsa, kişinin hatırlama esnasındaki motivasyonuna bağlı olarak, kendine uzak tutmak istediği olayları hatırlarken üçüncü şahıs perspektifini kullanacağı, kendiyle bağ kurmak istediği olaylarsa birinci şahıs perspektifini kullanacağı tahmin edilebilir. Bu bölümde, bir örnek üzerinden, hatırlayıcının motivasyonunun, bir olayın hangi perspektiften hatırlanacağını belirlemedeki olası rolünden bahsedeceğiz.

İnsanların genel motivasyonlarından biri, pozitif benlik algısına sahip olmak ve bu algıyı korumaktır (Dunning, Leuenberger ve Sherman, 1995; Dunning, Meyerowitz ve Holzber, 1989; Sedikides ve Strube, 1997). Geçmiş yaşantılarımızın benlik algımızı belirlemedeki rolü düşünülürse, kişilerin kendileriyle ilgili pozitif algılarını destekleyecek olayları daha kolay hatırlamaları ve bu olaylardaki benlikleri ile şimdiki benlikleri arasında bir bağlantı kurmak isteyecekleri beklenebilir.

Bu savı test etmek için yapılan bir araştırmada (Sanitioso, Kunda ve Fong, 1990), bir grup üniversite öğrencisine, okul başarısının içedönüklükle, diğer bir grubaysa dışadönüklükle ilişkili olduğu söylenmiştir. Bu deneysel manipülasyonla, ilk gruptaki öğrencilerin içedönüklüğü, ikinci gruptakilerinse dışadönüklüğü pozitif bir özellik olarak görmesi hedeflenmiştir. Sonrasına, iki gruptan da, geçmişlerinde

içedönük ve dışadönük şekilde davrandıkları olayları hatırlamaları istenmiştir. İçedönüklük-başarı grubundakilerin hatırladığı içedönüklük anıları, dışadönüklük anılarından sayıca fazla olmuştur. Dışadönüklük-başarı grubundayla, bu örüntü tersi yönde olmuştur: Bu gruptakiler, geçmişlerinden daha çok sayıda dışadönüklük anısı hatırlamıştır. Yani, kişiler hangi özelliğin pozitif olduğunu düşünüyorlarsa, o özelliğe sahip oldukları yönündeki anıları daha kolay hatırlamışlardır. Bu çalışma, pozitif benlik algısını sağlama veya koruma motivasyonunun, bellekteki anıların ulaşılabilirliğini etkilediğini göstermiştir.

Benzer bir çalışma da, pozitif benlik algısı motivasyonunun, hatırlanan olayların hatırlanış şekline etkisinde, imgelem perspektifinin rolünü görmek için yapılmıştır (Sanitioso, 2008). Bu çalışmada da, katılımcıların bir bölümüne içedönüklüğün, diğer bölümüneyse dışadönüklüğün akademik başarıyla ilintili olduğu söylenmiştir. Daha sonra ise, her iki gruptan da, geçmişte içedönük davrandıkları bir olayı hatırlamaları ve zihinlerinde tekrar canlandırmaları istenmiştir. Daha sonra, katılımcılara, olayı canlandırırken hangi perspektifi kullandıkları sorulmuştur. İçedönüklüğün başarıyla ilişkilendirildiği gruptakilerin birinci şahıs perspektifini kullanmaya daha yatkın, dışadönüklüğün başarıyla ilişkilendirildiği gruptakilerin ise üçüncü şahıs perspektifini kullanmaya daha yatkın oldukları görülmüştür. Sanitioso'ya (2008) göre, sahip olunmak istenen özellikle tutarlılık gösteren anıları hatırlarken birinci şahıs perspektifini kullanmak, kişilerin kendilerini o anıyla özdeşleştirmesine; sahip olunmak istenen özellikle tutarlı olmayan anıları hatırlarken üçüncü şahıs perspektifini kullanmaksa, bu anılar ile hatırlama esnasındaki benliğin arasına mesafe koyulmasına yardımcı olmuştur. Birinci şahıs perspektifini kullanmanın, anının, kişinin benlik algısına etkisini artırdığı ileri sürülmüştür.

Bir Temsil Aracı Olarak İmgelem Perspektifi: Bir Model

Bu bölümde, şu ana kadar bahsedilen araştırma bulguları ve imgelem perspektifinin fonksiyonuyla ilgili yapılan çıkarımlar, imgelem perspektifinin, kişinin zihninde canlandığı otopsiyografik bir olayla arasındaki psikolojik mesafeyi belirleyen bir araç olduğu, bu sebeple kişinin hatırlama sırasındaki motivasyonuna bağlı olarak, bazı olayları birinci şahıs perspektifinden, bazılarınıysa üçüncü şahıs perspektifinden canlandığı doğrultusundadır.

İmgelem perspektifinin zihinsel temsildeki rolünü ve bilişsel, duygusal, davranışsal fonksiyonlarını açıklamak üzere ortaya atılan başka bir modelse (Libby ve Eibach, 2011b), imgelem perspektifini, kişiyi zihninde canlandığı olaya yakınlığa ya da kişiyi o olayla arasına psikolojik bir mesafe koymasına yarayan bir araç olarak değil, olayla ilgili farklı seviyedeki bilgileri içeren bir temsil aracı olarak

ele almıştır. Bu modele göre, farklı imgelem perspektiflerinin olay temsiline farklı bilgiler taşımaları ve hatırlama deneyimini etkilemeleri, aslında çok daha temel bir ayrımın göstergesidir: Kullanılan imgelem perspektifi, kişilerin bir olayı veya eylemi anlama, tanımlama ve tarif etme stilini belirleyen bir faktördür.

Şimdi bir dizi araştırma ışığında, bu modelin imgelem perspektifini nasıl ele aldığını göreceğiz. Bunun için, öncelikle, otobiyografik bellekten bir adım geri atıp, imgelem perspektifinin, bilginin zihindeki temsiliinde nasıl bir rol oynadığına bakacağız.

Perspektif, Eylem Tanımlama ve Bilgi İşleme Stili

Herhangi bir eylemi tanımlamanın (*action identification*) birden fazla yolu vardır. Örneğin “okuma” eylemini, ister bir yazının satırlarını gözle takip etmek ister bilgi edinmek olarak tanımlayabiliriz. “Yazının satırlarını gözle takip etmek”, okuma eylemini eylemi meydana getiren somut parçalarla tanımlarken, “bilgi edinmek” okuma eylemini bir bağlama oturtarak soyut anlamıyla tanımlar.

Bir eylemin olası tüm tanımları somuttan soyuta doğru sıralanabilir. Bir eylemin tanımını somut detaylarla yapmak, o eylemi meydana getiren adımları tarif etmek anlamına gelirken; soyut bir tanım için, eylemin daha geniş çerçevedeki yeri, eylemin bağlamı, sebepleri ve sonuçları ele alınabilir. Libby ve Eibach’a (2011b) göre, imgelem perspektifi, eylemlerin ve olayların zihindeki temsiliinde böyle bir ayrıma sebep olmaktadır. Spesifik olarak, birinci şahıs perspektifinin, eylemleri somut yönleriyle anlama ve tanımlamaya, üçüncü şahıs perspektifininse, eylemleri soyut yönleriyle algılama ve tanımlamaya yol açtığı düşünülmektedir.

Bu fikri destekleyen bir çalışmada, eylemleri soyut yönüyle tanımlamaya yatkın olan kişilerin, olayları zihinlerinde canlandırırken üçüncü şahıs perspektifini kullanmaya, eylemleri somut yönüyle tanımlayan kişilere kıyasla daha yatkın oldukları (Libby, 2003) ve eylem tanımlama stili ve imgelem perspektifi arasındaki bu ilişkinin çift yönlü (*bidirectional*) olduğu görülmüştür (Libby, Shaeffer ve Eibach, 2009). Yani kişilere bir eylem somut yönüyle tarif edildiğinde ve daha sonra, kendilerini tarif edilen eylemi gerçekleştirirken canlandırmaları istendiğinde, kişilerin birinci şahıs perspektifini kullanmaya daha yatkın oldukları; eylem bir bağlamın içindeki soyut anlamıyla tarif edildiğindeyse, üçüncü şahıs perspektifini kullanmaya daha yatkın oldukları görülmüştür. Bu etki tersi yönde de gözlenmiştir: Bir olayı birinci şahıs perspektifinden hayal etmek, olayı daha sonra somut anlamıyla tarif etmeye, üçüncü şahıs perspektifinden hayal etmekse, olayı daha sonrasında soyut anlamıyla tarif etmeye yol açmıştır.

Eylem tanımlama ve perspektif arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için yapılan başka bir araştırmada, zihinde canlandırma yerine dışsal imgeler kullanılmıştır (Libby vd, 2009). Birtakım eylemler (örn., masayı silmek), biri eylemi gerçekleştiren kişinin (aktör) ve biri bir izleyicinin perspektifinden olmak üzere, iki şekilde fotoğraflanmıştır. Fotoğraflanan her eylem için, biri somut biri soyut olmak üzere, iki farklı tanım (örn., masa üzerinde bezi hareket ettirmek veya temiz olmak) yapılmıştır. Katılımcılara bu tanımlardan sadece biri (somut veya soyut) verilmiş ve iki fotoğraftan hangisinin verilen olayı daha iyi yansıttığı sorulmuştur. Soyut tanımı okuyan katılımcılar üçüncü şahıs perspektifinden çekilen fotoğrafın, somut tanımı okuyan katılımcılarsa birinci şahıs perspektifinden çekilen fotoğrafın verilen olayı daha iyi yansıttığını belirtmişlerdir.

Buraya kadarki araştırmalar, verilen bir olaya hangi perspektiften bakıldığının, o olayın ne şekilde algılanacağı ve tanımlanacağını; yine aynı şekilde, bir olayın önce soyut veya somut olarak algılanmasının ve tanımlanmasının sonrasında olay zihinde canlandırılırken, hangi perspektifin kullanılacağını belirlediğini göstermiştir. Sonraki araştırmalar, eylemin kimliği ve perspektifi arasındaki bu ilişkinin, sadece aynı olay bağlamında geçerli olmadığını göstermiştir. Örneğin, deneyin amacının farkına varmamaları için, katılımcılara aynı oturumda birkaç farklı araştırmanın yapıldığı söylenen bir çalışmada (Shaeffer, Libby ve Eibach, 2011), öncelikle katılımcılara, hepsi aynı perspektiften (birinci veya üçüncü) olmak üzere, birtakım eylemleri gösteren bir dizi fotoğraf verilmiş ve fotoğrafları incelemeleri istenmiştir. Bir süre sonra, bu fotoğraftan bağımsız olduğu söylenen başka bir anketi doldurmaları istenmiştir. Bu anket, birtakım eylemlerin bir somut, bir de soyut tanımının yapıldığı ve hangi tanımın eylemi tanımlamakta daha iyi olduğunun sorulduğu bir ankettir (*Behavioral Identification Form*; Vallacher ve Wegner, 1985). İlk bölümde, birinci şahıs perspektifinden çekilen fotoğrafları görenlerin, ankette yer alan (fotoğraftaki eylemle ilgisiz) diğer eylemleri somut tanımıyla tanımladıkları; ilk bölümde üçüncü şahıs perspektifinden çekilmiş fotoğrafları görenlerinse, anketteki soyut tanımların eylemleri daha iyi tanımladığını belirttikleri gözlenmiştir.

Bu tip bir etkinin, daha karmaşık ve uzun olaylar kullanıldığında da geçerli olduğu görülmüştür (Shaeffer, Libby ve Eibach, 2015). Öncesinde birinci şahıs perspektifinden fotoğraflar gören katılımcıların, sonrasında okudukları bir masalda geçen hikâyeyi somut taraflarıyla (olay örüntüsü) anladıkları, üçüncü şahıs perspektifinden fotoğraflar görenlerinse, daha sonra aynı masalı soyut anlamıyla, yani hikâyenin vermek istediği mesajla anladıkları görülmüştür.

Özetle, kullanılan imgelem perspektifinin, olayları ve eylemleri anlama sürecini etkilediği görülmüştür. Libby ve Eibach'a (2011b) göre, taşınma etkisinin (*carryover*

effect) kullanıldığı bu tip çalışmalar, birinci ve üçüncü şahıs perspektiflerinin, kişilerin zihinlerinde genel bir bilgi işleme stilini aktive ettiğini göstermektedir. Birinci şahıs perspektifi somut ve deneyimsel detaylarla, yani aşağıdan yukarı (*bottom-up*) bir bilgi işleme stiliyle; üçüncü şahıs perspektifiyse, olayları ve eylemleri bağlamıyla ele alarak soyut düzeyde değerlendiren, yani yukarıdan aşağı (*top-down*) bilgi işleme stiliyle ilişkili olabilir. Üstelik, bu etkinin genel bir etki olduğu düşünülmektedir. Bir imge zihinde de canlandırılrsa dışarıdan da gelse (bir fotoğraf, görüntü olarak) ve olayı yaşayan, aktör kişinin kendisi de bir başkası da olsa, kullanılan perspektifin, ardından gelen bilgiyi işleme stilini etkilediği düşünülmektedir (Libby ve Eibach, 2011b).

Perspektif ve İki Katmanlı Benlik

Hatırlanacak olursa, başta bahsedilen araştırmalar doğrultusunda, birinci şahıs perspektifinin kişiyi geçmişle bağladığı, üçüncü şahıs perspektifininse kişiyi geçmişinden psikolojik olarak uzaklaştırdığı düşünülmüyordu. Bunun sebebi olarak da, olayların birinci şahıs perspektifinden temsilinde içsel bilginin olması; içsel bilginin de kişinin kendi benliğini kavramasını sağlaması gösterilmişti. Yani birinci şahıs perspektifinin, olayı tekrar yaşıyormuş gibi olma hissini artırarak, olay sırasındaki benlik ile şimdiki benlik arasında bir ortak deneyim kurduğu; üçüncü şahıs perspektifininse, böyle içsel bir bilgi içermediği için, kişiyi hatırladığı olaydaki halinden uzaklaştırdığı düşünülmektedir.

Bu yaklaşımın aksine, Libby ve Eibach (2011b), birinci şahıs perspektifinin de üçüncü şahıs perspektifinin de kişiyi geçmişteki haline bağlayabileceğini veya ondan ayırabileceğini iddia etmiştir. Üstelik, perspektifin şimdiki benlik ile geçmişteki benliklerin arasındaki ilişkiyi belirleme rolünün, zihin temsiline olay sırasındaki içsel bilgiyi taşıyıp taşıyamamasıyla ilgili olmadığını ileri sürmüşlerdir. Çünkü, benliği oluşturanın sadece içsel veya deneyimsel bilgi olmadığını, kavramsal seviyede de bir benlik algısı olduğunu öne sürmüşlerdir. Libby ve Eibach'a (2011b) göre, kullanılan perspektifin olay tanımlama ve bilgi işleme stiliyle olan bağlantısı düşünüldüğünde, herhangi bir olayı canlandırırken kullanılan perspektif, o olayın benliğin hangi seviyesiyle ilişkilendirileceğini belirleyecektir. Birinci şahıs perspektifinden hatırlanan olaylar, benliğin somut tarafıyla, üçüncü şahıs perspektifinden hatırlanan olaylarsa, benliğin soyut/kavramsal tarafıyla ilişkilendirilecektir.

Libby ve Eibach'a (2011b) göre, birinci ve üçüncü şahıs perspektifi arasındaki ayrım tarihsel olarak ortaya atılmış (James, 1890/1950) deneyimleyici benlik (*I, experiential self*) ve kavramsal benlik (*Me, conceptual self*) kavramları arasındaki ayrımla paralellik göstermektedir. Deneyimleyici benlikte kişi etrafında olanları deneyimleyen bir özne; kavramsal benlikteyse kişi çeşitli benlik-şemalarından (*self*

schema; Markus, 1977), öz-kuramlardan (Hong, Chiu, Dweck, Lin ve Wan, 1999; Ross, 1989) ve öz-anlatılardan (McAdams, 2001; Neisser, 1994; Singer ve Salovey, 1993) oluşan soyut bir varlık, bir objedir. Libby ve Eibach'a (2011b) göre, birinci şahıs perspektifi, ortamda bulunan uyarıcılarla etkileşim içerisinde olmayı gerektiren deneyimleyici benlik kavramıyla, üçüncü şahıs perspektifiyse benliği soyut bir varlık olarak değerlendirmeyi gerektiren kavramsal benlik kavramıyla ilişkilidir.

Özetle, Libby ve Eibach'a (2011b) göre, imgelem perspektifi, kişinin geçmişten veya gelecekte bir olayı zihninde canlandırırken, bu olayı deneyimleyici benliğiyle mi yoksa kavramsal benliğiyle mi ilişkilendireceğini belirler. Çünkü, birinci şahıs perspektifindeyken odaklanılan somut ve deneyimsel detaylar, aslında deneyimleyici benliğin tanımıdır. Üçüncü şahıs perspektifinde, olayın somut detaylarından çıkarılıp kavramsal bir bağlama oturtulmasında da, kişinin kavramsal benliğindeki kuram ve şemalardan faydalanılır. Yani, kavramsal benlik, aslında üçüncü şahıs perspektifinin olayı anlamlandırılmasında kullandığı bağlamsal ilişkilerin kaynaklarından biridir.

Bu modele göre (Libby ve Eibach, 2011b), zihinsel canlandırmada kendiliğinden seçilen perspektif, kişinin olayın somut detaylarına mı yoksa bağlamsal anlamına mı odaklandığına bağlıdır. Üstelik bu etki, kişi geçmişteki olayı sahiplenmek istese de istemese de aynı şekilde olacaktır. Üçüncü şahıs perspektifinin, kişiyi canlandırılan olaydaki benliğinden uzaklaştırıp uzaklaştırmayacağı, olayın kavramsal benlikteki anlamına bağlı olarak belirlenir. Eğer kişi olay sırasındaki benliğini soyut seviyede şimdiki benliğinden farklı görüyorsa, üçüncü şahıs perspektifi kişiyi olaydan uzaklaştıracaktır. Eğer kişi olay sırasındaki benliğini soyut seviyede şimdiki benliğiyle yakın görüyorsa, üçüncü şahıs perspektifi kişinin olayla bağlantı kurmasına sebep olacaktır. Burada önemli olan, olayın üçüncü şahıs perspektifinden temsilinin, dışarıdan bir izleyicinin bu olaya atfedebileceği anlamı değil, kişinin kavramsal benliğiyle ilişkili olarak atfettiği anlamı yansıtacak olmasıdır.

Hatırlanacak olursa, önceki çalışmalar (örn., Berntsen ve Rubin, 2006; Holmes vd., 2008; Robinson ve Swanson, 1993) birinci şahıs perspektifinin, olayı hatırlama sırasındaki duygulanımı artırıcı, üçüncü şahıs perspektifininse hatırlamadaki duygulanımı azaltıcı bir etkisi olduğunu göstermişlerdi. Libby ve Eibach'ın (2011b) modeline göreyse, üçüncü şahıs perspektifi, olayın soyut düzeydeki anlamına bağlı olarak hatırlama sırasındaki duygulanımı artırabilir; çünkü bir olayın duygusal yükü, sadece somut ve yapısal detaylarına değil, aynı zamanda bağlamsal anlamına göre de belirlenir (örn., Gilovich ve Medvec, 1995; Tangney ve Dearing, 2002). Örneğin, üniversite mezuniyet töreni somut detaylarıyla duygusal bir olay olmasa da, kişinin yaşamındaki yeri ve anlamı düşünüldüğünde, duygusal bir olay olarak görülebilir.

Dolayısıyla, bu modele göre, birinci veya üçüncü şahıs perspektifinin hatırlamadaki duygulanımı artırıp artırmayacağı, olayın duygusal değerinin hangi seviyede (somut veya bağlamsal/soyut) olduğuna göre belirlenir. Eğer olay somut detaylarıyla duygu uyandırıyor ise birinci şahıs perspektifi, soyut anlamıyla duygu uyandırıyor ise üçüncü şahıs perspektifi hatırlama sırasındaki duygulanımı artıracaktır.

Şimdi bu modelin, imgelem perspektifinin sebepleri, fonksiyonları ve bilişsel ve duygusal sonuçlarıyla ilgili savlarını sınavan bir dizi araştırmadan bahsedeceğiz.

Zihinsel Odak ve İmgelem Perspektifi

Hatırlanacak olursa, ilk bölümde özetlenen araştırmaların (örn., McIsaac ve Eich, 2004; Sanitioso, 2008) sonucunda, kişilerin birinci şahıs perspektifini bir olayı sahiplenmek istediklerinde, üçüncü şahıs perspektifini ise kendilerini olaydan uzak tutmak istediklerinde kullandıkları düşünülmektedir. Libby ve Eibach (2011b) ise, perspektif seçiminin bununla bir ilgisi olmadığını, perspektifin kişinin hatırlama sırasında odaklandığı detaylara göre belirlendiğini düşünmektedir. Bu iki yaklaşımdan hangisinin bellek perspektifini daha iyi açıkladığını anlamak için, iki modelin ortaya attığı tahminler, bir olayın çekiciliği ve zihinsel odak manipüle edilerek test edilmiştir. Bu araştırmada (Libby ve Eibach, 2011a), bir grup üniversite öğrencisinin bir bölümüne, kendilerini iyi geçmekte olan, diğer grubaysa kötü geçmekte olan bir iş görüşmesinde hayal etmeleri istenmiştir. Her iki grubun yarısından, bu hayali kurarken somut detaylara odaklanmaları, diğer yarısından ise bu olayın yaşantıları bağlamındaki anlamına odaklanmaları istenmiştir. Daha sonra, bu hayali kurarken hangi perspektifi kullandıkları sorulduğunda, iş görüşmesinin iyi veya kötü olmasından bağımsız olarak, olayın soyut anlamına odaklananların üçüncü şahıs perspektifini, somut detaylarına odaklananların ise birinci şahıs perspektifini kullandığı bulunmuştur. Bu bulgu, bellek perspektifini belirlemede Sanitioso'nun (2008) ileri sürdüğü faktör olan olayın cazibesinin değil, olayda odaklanılan detayların (somut veya soyut) etkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada, olayı canlandırırken odaklanmaları gereken detaylar kişilere araştırmacılar tarafından söylenmiştir. Fakat insanları kendiliğinden soyut düşünmeye iten bazı faktörler de vardır.

İnsanların genel motivasyonlarından biri, benlik algılarının, davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının, verilen bir zaman veya süreç içerisinde tutarlılık göstermesidir. Bunun olmadığı zamanlarda, kişiler bu tutarsızlığı bir anlam çerçevesi içerisinde açıklamaya, tabiri caizse tutarsızlıklarına bir kılıf bulmaya çalışırlar. Bu şekilde, öznel iyi oluşlarını tutarsızlığın yarattığı tehditten korumuş olurlar. Kişinin kendinde gördüğü tutarsızlığa bir açıklama bulması için, olaylar arasında sebep sonuç ilişkisi kurması ya da genel bir örneği tespit etmesi gerekir. Dolayısıyla, tüm bu sürecin soyut bir düzlemde gerçekleştiği düşünülebilir. Şimdi

bahsedeceğimiz araştırmada, kişilerin geçmişte yaşadıkları bir olaydaki benlikleri ile hatırlama sırasındaki benlikleri arasında bir tutarsızlık yaratılmış ve geçmişteki bu olayı, sonrasında hangi perspektiften canlandırdıklarına bakılmıştır.

Bu araştırma (Libby ve Eibach, 2002), bir grup öğrencinin kendi dindarlıklarıyla ilgili özalgılarını deneysel olarak manipüle etmiştir. Bunun için, iki farklı gruba, dindarlık seviyesini ölçtüğü söylenen iki farklı anket verilmiştir. Bu anketin özelliği, kişiyi soruları belli bir şekilde yanıtlamaya yönlendiriyor olmasıdır (bkz. Andersen, Lazowski ve Donisi, 1986). Örneğin, kendilerini dindar hissetmeleri istenen gruba verilen anketteki ifadelerden biri şudur: “Ara sıra zamanımı dini ve ruhani aktivitelere ayırmak istemişimdir.” Bu ifadeye, ortalamada çoğu kişinin katılacağı düşünülmektedir. Bu tarz ifadelerle katılmak, dindarlık doğrultusunda olduğu için, kişilerin anketi cevaplarırken kendilerini dindar hissetmeleri beklenmiştir. Araştırmadaki diğer grubunsa, kendilerini dindar hissetmemeleri istenmiş ve bu grupta bu soruya karşılık gelen ifade olarak, “Ara sıra zamanımı dini ve ruhani aktivitelere ayırmak istememişimdir,” ifadesi kullanılmıştır. Yine, ortalamada çoğu kişinin bu ifadeye katılacağı düşünülmüştür. Fakat anketin bu versiyonundaki ifadelerle katılmak, dindarlıktan uzak olma yönünde olduğu için, anketi cevaplarırken, kişilerin kendilerinin pek de dindar olmadığını düşünmeleri beklenmiştir. Bu deneysel manipülasyondan sonra, iki gruptan da geçmişte yaşadıkları ve dindar biri olarak davrandıkları bir olayı (örn., ibadet ettikleri bir anı) hatırlamaları ve zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir. İlk gruptakilerin bu olayı birinci şahıs perspektifinden, ikinci gruptakilerinse üçüncü şahıs perspektifinden hatırlamaya eğilim gösterdikleri görülmüştür.

Libby ve Eibach (2002, 2011b) bu bulguyu, kişilerin tutarlı olma motivasyonu çerçevesinde açıklamıştır. Deney esnasında geçmişteki ve şimdiki benlikleri arasında tutarsızlık görmeleri sağlanan ikinci gruptakilerin, bu durumla baş etmek için bu tutarsızlığı bağlamsal bir çerçeveye oturtmaya çalıştıkları ve soyut düşünmeye yöneldikleri, bunun sonucunda da üçüncü şahıs perspektifini kullandıkları ileri sürülmüştür.

Benlik Kuramlarının Olayı Anlamlandırmadaki Etkisinde İmgelem Perspektifinin Rolü

Libby ve Eibach'ın (2011b) ortaya attığı modele göre, üçüncü şahıs perspektifi, geçmişteki (veya gelecekteki) bir olayı kişinin soyut düzlemde yorumlamasına ve anlamlandırmasına yardımcı olur. Kişinin olayla ilgili yorumununsa, hatırlama sırasındaki benlik kuramlarından etkilendiği düşünülmektedir. Bunu incelemenin bir yolu, kişilerin hatırlama sırasındaki benlik kuramlarını doğrudan deneysel olarak

kontrol edip, daha sonra kullandıkları perspektife bağlı olarak, hatırladıkları olayı nasıl değerlendirdiklerini incelemektir.

Bu doğrultuda yapılan bir araştırmada (Libby, Eibach ve Gilovich, 2005), bir grup üniversite öğrencisinden, ilk olarak, lisede yaşadıkları bir olayı seçmeleri istenmiştir. Sonrasında, öğrencilerin bir grubundan, liseden beri kişiliklerinin ne denli değiştiğini, diğer gruptansa kişiliklerinin ne denli aynı kaldığını anlatan birer paragraf yazmaları istenmiştir. Burada yapılmak istenen, ilk gruptakilerin zihninde, benlikleriyle ilgili bir “değişim kuramını”nı, ikinci gruptakilerdeyse “devamlılık kuramını”nı aktive etmektir.

Bu aşamadan sonra, öğrencilerden, ilk başta belirledikleri olayı zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir. Her iki grubun bir bölümüne olayı birinci şahıs perspektifinden, diğer bölümüneyse olayı üçüncü şahıs perspektifinden canlandırmaları söylenmiştir. Zihinde canlandırma işleminden hemen sonra da, hatırladıkları bu olaydan beri ne kadar değiştiklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Deney sonuçlarına göre, ilk bölümdeki benlik kuramını manipülasyonunun kişilerin öz-değişim değerlendirmesine etkisi, sadece üçüncü şahıs perspektifi kullanıldığında görülmüştür. “Değişim kuramını” grubundakilerden üçüncü perspektifi kullananlar, kendilerinin bu olaydan beri değiştiğini; “devamlılık kuramını” grubundan üçüncü perspektifi kullananlarsa kendilerinin bu olaydan beri pek de değişmediğini belirtmiştir. Birinci şahıs perspektifi kullanıldığında, “değişim” veya “devamlılık” grubunda olmanın, öz-değişim değerlendirmesine bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Bu sonuçlar, Libby ve Eibach’ın (2011b) öne sürdüğü gibi, üçüncü şahıs perspektifinin, geçmişteki benlik ile hatırlama sırasındaki benlik arasındaki ilişkiyi soyut düzlemde temsil edilmesini sağladığını destekler niteliktedir. Sonuçta, kişi kendisini değerlendirirken, kendisine ilişkin değişim veya devamlılık temelli kuramlarından etkilenecektir. Bu kuramlar, tanımı gereği kavramsal benliğe dahil olup, soyut bir düzlemde. Geçmişteki otobiyografik bir olayı somut detaylarıyla hatırlamak, kavramsal benlik kuramlarının değerlendirme sürecinde etkisini bloke etmiştir. Kavramsal benlik kuramları, benlik değerlendirmelerini, kişi ancak olayı soyut çerçeveye oturttuğunda etkileyebilmiştir.

İmgelem perspektifinin, kavramsal benliğin olayı yorumlamaya olan etkisini belirleyen rolü, başka bir araştırmada (Marigold, Eibach, Libby, Holmes ve Ross, 2015), bu kez kişilerin romantik ilişkilerine dair kuramları üzerinden incelenmiştir. Bağlanma anksiyetesi yaşayan bireyler, partnerlerinin kötü davranışını veya ilişki içerisinde işlediği bir suçu partnerleri tarafından reddedilmek olarak yorumlarken, bağlanma anksiyetesi düşük olan kişilerse böylesi bir olayı münferit olarak yorum-

layarak, ilişkinin iyi yönlerine odaklanmışlar, dolayısıyla bu tip negatif durumlarla daha kolay başa çıkmışlardır (örn., Collins, Ford, Guichard ve Allard, 2006). Bu araştırmada (Marigold vd, 2015), katılımcılardan, partnerlerinin kötü davrandığı veya ilişkisel bir suç işlediği (*relational transgression*) bir olayı hatırlamaları istenmiştir. Böyle bir olayı belirledikten sonra, katılımcıların yarısından bu olayı zihinlerinde birinci şahıs perspektifinden, diğer yarısından üçüncü şahıs perspektifinden canlandırmaları istenmiştir. Daha sonra katılımcılara, algılanan ilişki kalitesini (*perceived relationship quality*) ölçen bir anket verilmiştir. Negatif ilişkisel olay birinci şahıs perspektifinden hatırlandığında, bağlanma anksiyetesinin, algılanan ilişki kalitesine bir etki etmediği görülmüştür. Olay üçüncü şahıs perspektifinden hatırlandığındaysa, bağlanma anksiyetesi olan kişilerin olmayan kişilere göre ilişki kalitesini daha düşük değerlendirdiği görülmüştür.

Bu araştırmada ayrıca, birinci ve üçüncü şahıs perspektifinin, hatırlama sırasındaki duygulanıma etkisi de ölçülmüştür. Hatırlanacak olursa, önceki araştırmalarda olay anındaki içsel bilgileri içeren birinci şahıs perspektifinin, kişiyi olayı yaşarken bulunduğu hale yaklaştırdığı, üçüncü şahıs perspektifininse, dışarıdan bir gözle görülen dışsal detayları içerdiği için, kişiyi olayı yaşarken bulunduğu halden uzaklaştırdığı düşünülmüyordu. Bu yaklaşıma göre, birinci şahıs perspektifinin, bir olayı hatırlama esnasında, üçüncü şahıs perspektifine göre duygulanımı artırması gerektiği düşünülmektedir. Buna karşılık, imgelem perspektifini, kişiyi bir olayın yaşandığı esnadaki benliğine bağlayan veya ondan ayıran bir araçtan ziyade, bir bilgi temsili aracı olarak ele alan modele (Libby ve Eibach, 2011b) göre, eğer bir olayın geniş bağlamdaki anlamı duygusal değer taşıyorsa, üçüncü şahıs perspektifini kullanmak, hatırlama sırasındaki duygulanımı artırmalıdır. Bununla beraber, eğer bir olayı duygusal yapan özellikler olayı meydana getiren öğeler ve somut detaylarsa, bu sefer de birinci şahıs perspektifi hatırlama sırasındaki duygulanımı artırmalıdır. Marigold ve arkadaşlarının (2015) araştırmasında, birinci veya üçüncü şahıs perspektifinin duygulanıma doğrudan bir etkisinin olmadığı, bu etkinin kişinin bağlanma anksiyetesine bağlı olarak değiştiği görülmüştür. Bağlanma anksiyetesi olmayan kişilerde, üçüncü şahıs perspektifi, negatif duygulanımı birinci şahıs perspektifine göre düşürürken, bağlanma anksiyetesi olanlarda, üçüncü şahıs perspektifi, hatırlama sırasındaki duygusal tepkiyi artırmıştır.

Bu araştırmanın sonunda ayrıca, katılımcılardan hatırladıkları olayı anlatmaları istenmiş ve bağımsız kodlayıcılar bu olayları inceleyerek, olayın şiddetini değerlendirmişlerdir. Daha sonra, bu değerlendirmeler ile kişinin hatırlama sırasındaki negatif duygulanım seviyesi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Kodlayıcıların değerlendirmeleri ve katılımcıların duygusal tepkileri arasında anlamlı ve pozitif bir

ilişki, sadece katılımcılar olayı birinci şahıs perspektifinden canlandırdıklarında görülmüştür. Üçüncü şahıs perspektifi kullanıldığında, yaşanan duygusal tepkilerin seviyesi ile bağımsız kollarıcıların olay şiddeti değerlendirmesi arasında bir ilişki bulunmamıştır (Marigold vd, 2015).

Araştırmacılar bu bulguyu şöyle açıklamışlardır: Birinci şahıs perspektifinde kişi somut detaylara ve olayın oluş şekline odaklandığı için, verilen tepki (duygulanım), olayı tekrar yaşıyormuş gibi zihinde tekrar deneyimlemeye bağlı olarak değişmiştir. Kodlayıcıların olay şiddeti değerlendirmeleri de, olayın somut detaylarına göre olduğu için, birinci şahıs perspektifi kullananların duygusal reaksiyonlarının şiddeti ile kodlayıcıların olay şiddeti değerlendirmeleri paralellik göstermiştir. Üçüncü şahıs perspektifindeyse, durum biraz daha karışıktır. Burada olayı hatırlamaya verilen tepki, daha çok kişinin öznel yorumlarına ve inançlarına bağlıdır. Dolayısıyla, olayın somut detayları ve hissedilen duygu arasındaki ilişki, bu soyut düzeydeki öznel algıya göre şekillenmiştir. Bağlanma anksiyetesi yüksek olanlar, üçüncü şahıs perspektifini kullandıklarında duygusal reaksiyonları artmış; bağlanma anksiyetesi düşük olanlar, üçüncü şahıs perspektifini kullandıklarındaysa duygulanım seviyeleri düşmüştür. Çünkü, daha önce bahsedildiği gibi, büyük ihtimalle bu gruptakiler, üçüncü şahıs perspektifindeyken olayı genel çerçevede ele alma fırsatı bularak bu olayın duygusal etkisini sınırlamışlardır. Özetle, üçüncü şahıs perspektifinde, olayın detayları ile hatırlamadaki duygusal reaksiyon arasındaki ilişki hatırlayıcının kavramsal düzeydeki kuramlarına bağlı olduğu için, dışarıdan yapılan kodlamalar ile üçüncü şahıs perspektifinin uyandırdığı duygulanımın seviyesi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Sonuç olarak, önceki araştırmacıların beklentisinin aksine, hatırlanan olayın kavramsal düzeydeki öznel anlamına bağlı olarak, üçüncü şahıs perspektifinin duygulanımı artırabildiği görülmüştür.

Bu araştırma bulgularıyla paralellik gösteren ve imgelem perspektifinin, düşük ve yüksek özgüvenin, geçmişte yaşanan bir başarısızlığa verilen bilişsel ve duygusal reaksiyona etkisini belirlediğini gösteren başka bir çalışma da vardır (Libby vd, 2011). Burada yine, kavramsal boyutta olan özgüvenin, geçmişteki başarısızlık anısına verilen tepkilere anlamlı etkisinin, geçmişteki başarısızlık olayı sadece üçüncü şahıs perspektifinden canlandırıldığında gözlemlendiği görülmüştür.

Üçüncü Şahıs Perspektifiyle İlgili Bir Not

Otobiyografik bir olayı zihnimizde canlandırırken üçüncü şahıs perspektifini kullandığımızda, olayın geçtiği ortamla beraber kendimizi de olayın bir parçası olarak görürüz. Fakat üçüncü şahıs perspektifine geçtiğimizde, olaya hâlâ kendi gözümüzden mi, yoksa bir başkasınınkinden mi bakmaya başladığımız belirsizdir.

Bu bölümde bahsedilen bazı araştırmalar, kişilerin üçüncü şahıs perspektifine geçtiklerinde, olaya farklı bir görüş açısından ama hâlâ kendi gözlerinden baktıklarına işaret etmektedir. Çünkü hatırlanan olayın soyut düzlemdeki öznel anlamı, kişilerin kendi kavramsal benlik kuramlarından ve motivasyonlarından beklenen yönde etkilenmiştir. Fakat literatürdeki bazı bulgular, kişilerin üçüncü şahıs perspektifini, başkalarının olaya bakışını anlamak için de kullandığını düşündürmektedir.

Örneğin sosyal anksiyete bozukluğu, kişilerin sosyal ortamlarda başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüyle ilgili yoğun kaygılar yaşamasıdır. Sosyal anksiyete bozukluğu tanısı olan bireylerin, anksiyete yaratabilecek sosyal olayları, üçüncü şahıs perspektifinden hatırlamaya sosyal anksiyetesi olmayanlara göre daha yatkın olduğu bulunmuştur (Wells ve Papageorgiou, 1999). Bu bulgu, McIsaac ve Eich (2004) ve Sanitioso'nun (2008) ileri sürdüğü gibi, sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin, negatif duygulanımdan kaçınmak için kullandıkları bir yöntem olabileceği gibi, başkalarının kendilerini nasıl gördüğünü anlamaya çalışmalarının bir göstergesi de olabilir. Yani, aslında üçüncü şahıs perspektifine geçerek, içselleştirdikleri bir yabancıнын perspektifinden kendilerini ve yaşadıkları olayı değerlendirdikleri düşünülebilir.

Bu konuyla ilgili olarak, cinsiyet ve imgelem perspektifi arasındaki ilişkiden de bahsedebiliriz. Kadınların, gerçek veya farazi bir otopsiyografik olayı zihinlerinde canlandırırken üçüncü şahıs perspektifini kullanmaya erkeklerden daha yatkın oldukları ve bu etkinin, özellikle kadının cinsel olarak nesneleştirilme ihtimalinin yüksek olduğu durumlarda arttığı bulgular arasındadır (Huebner ve Fredrickson, 1999). Bu olgu, Fredrickson ve Roberts'ın ortaya koyduğu kendini nesneleştirme kuramıyla (1997) açıklanmaya çalışılmıştır (Huebner ve Fredrickson, 1999). Kendini nesneleştirme kuramına göre, bireyin toplumun bedeniyle ilgili sosyokültürel beklentilerini içselleştirmesi sonucunda, kendiyile ilgili algısı değişir. Bedeniyle ilgili bu dışsal beklentileri içselleştirmiş olan kişi, kendi bedenini kendi perspektifi yerine üçüncü şahıs perspektifinden görmeye başlar. Bu kurama göre, günümüz toplumunda, kadınlar erkeklere göre daha fazla nesneleştirilmektedir. Kadınların, nesneleştirilme ihtimali yüksek olan ortamlarda geçen olayları üçüncü şahıs perspektifinden hatırlarken kendilerine kendi gözlerinden mi, yoksa sosyokültürel beklentilerini içselleştirdikleri toplumun bir üyesinin gözünden mi baktıkları ilginç bir araştırma sorusu olabilir.

Özetle, zihinsel canlandırmalarda üçüncü şahıs perspektifi, kişinin kendi bakış açısı olabileceği gibi, bir başka kişinin içselleştirilmiş bakış açısı da olabilir. Özellikle, zihinde canlandırılan olayın başka birinin bakış açısından yorumunun kişi için önemli olduğu durumlarda bu daha da mümkündür. Kişi, üçüncü şahıs

perspektifini, başkalarının kendisiyle veya yaşadığı olayla ilgili görüşünü anlamak için kullanıyor olsa bile, bu temsil yine kendi benlik algısının etkisinde olacaktır. Kişilerin, kendileriyle ilgili algılarının, başkalarının kendilerini nasıl gördüğüyle ilgili inançlarını belirlediği bilinmektedir (Chambers, Epley, Savitsky ve Windschitl, 2008; Gilovich ve Savitsky, 1999).

Kaynakça

- Andersen, S.M., Lazowski, L.E. ve Donisi, M. (1986). Salience and self-inference: The role of biased recollection in self-inference processes. *Social Cognition*, 14, 75-95.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical memory. *Cognition & Emotion*, 20(8), 1193-1215.
- Chambers, J.R., Epley, N., Savitsky, K. ve Windschitl, P.D. (2008). Knowing too much: Using private knowledge to predict how one is viewed by others. *Psychological Science*, 19, 542-548.
- Clark, D.M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R.G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope ve F. Schneier (der.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* içinde (s. 69-93). New York: Guilford Press.
- Collins, N.L., Ford, M.B., Guichard, A.C. ve Allard, L.M. (2006). Working models of attachment and attribution processes in intimate relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 201-219.
- Day, S.J., Holmes, E.A. ve Hackmann, A. (2004). Occurrence of imagery and its link with early memories in agoraphobia. *Memory*, 12(4), 416-427.
- Dunning, D., Leuenberger, A. ve Sherman, D.A. (1995). A new look at motivated inference: Are self-serving theories of success a product of motivational forces? *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 58-68.
- Dunning, D., Meyerowitz, J.A. ve Holzberg, A.D. (1989). Ambiguity and self-evaluation: The role of idiosyncratic trait definitions in self-serving assessment of ability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1082-1090.
- Fredrickson, B.L. ve Roberts, T. (1997). Objectification theory: Towards an understanding of women's lived experience and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Gilovich, T. ve Medvec, V.H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Gilovich, T. ve Savitsky, K. (1999). The spotlight effect and the illusion of transparency: Egocentric assessments of how we are seen by others. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 165-168.
- Hackmann, A., Clark, D.M. ve McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 601-610.

- Hong, Y., Chiu, C., Dweck, C.S., Lin, D.M. ve Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 588-599.
- Huebner, D.M. ve Fredrickson, B.L. (1999). Gender differences in memory perspectives: Evidence for self-objectification in women. *Sex Roles*, 41, 459-467.
- Jackson, P.L., Meltzoff, A.N. ve Decety, J. (2006). Neural circuits involved in imitation and perspective-taking. *Neuroimage*, 31, 429-439.
- James, W. (1950). *The principles of psychology* (1. cilt). New York: Dover Publications.
- Kenny, L.M. ve Bryant, R.A. (2007). Keeping memories at an arm's length: Vantage point of trauma memories. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1915-1920.
- Libby, L.K. (2003). Seeing meaning: Imagery perspective, action identification, and perceptions of change in the self (doktora tezi).
- Libby, L.K. ve Eibach, R.P. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Experimental Social Psychology*, 82, 167-179.
- Libby, L.K. ve Eibach, R.P. (2009). Seeing the links between the personal past, present, and future: How imagery perspective in mental simulation functions in defining the temporally extended self. K. Markman, B. Klein ve J. Suhr (der.), *The handbook of imagination and mental simulation* içinde (s. 359-372). New York: Psychology Press.
- Libby, L.K. ve Eibach, R.P. (2011a). Self-enhancement or self coherence? Why people shift visual perspective in mental images of the personal past and future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 714-726.
- Libby, L.K. ve Eibach, R.P. (2011b). Visual perspective in mental imagery: A representational tool that functions in judgment, emotion, and self-insight. M.P. Zanna and J.M. Olson (der.), *Advances in Experimental Social Psychology* içinde (44. cilt, s. 185 - 245). San Diego: Academic Press.
- Libby, L.K., Eibach, R.P. ve Gilovich, T. (2005). Here's looking at me: The effect of memory perspective on assessments of personal change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 50-62.
- Libby, L.K., Shaffer, E.M. ve Eibach, R.P. (2009). Seeing meaning in action: A bidirectional link between visual perspective and action identification level. *Journal of Experimental Psychology: General*, 138, 503-516.
- Libby, L.K., Valenti, G., Pfent, A. ve Eibach, R.P. (2011). Seeing failure in your life: Imagery perspective determines whether self-esteem shapes reactions to recalled and imagined failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1157-1173.
- Marigold, D.C., Eibach, R.P., Libby, L.K., Holmes, J.G. ve Ross, M. (2015). Framing memories of relationship transgressions: How visual imagery perspective activates relational knowledge. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(4), 491-508.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-78.

- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- McIsaac, H.K. ve Eich, E. (2002). Vantage point in episodic memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, 144-150.
- McIssac, H.K. ve Eich, E. (2004). Vantage point in traumatic memory. *Psychological Science*, 15, 248-253.
- Neisser, U. (1994). Self narratives: True and false. U. Neisser ve R. Fivush (der.), *The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative* içinde (s. 1-18). New York: Cambridge University Press.
- Nigro, G. ve Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 5, 467-482.
- Robinson, J.A. ve Swanson, K.L. (1993). Field and observer modes of remembering. *Memory*, 1, 169-184.
- Ross, M. (1989). Relation of implicit theories to the construction of personal histories. *Psychological Review*, 96, 341-357.
- Singer, J.A. ve Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York: Free Press.
- Sanitioso, R.B. (2008). Motivated self and recall: Visual perspectives in remembering past behaviors. *European Journal of Social Psychology*, 38, 566-575.
- Sanitioso, R., Kunda, Z. ve Fong, G.T. (1990). Motivated recruitment of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 229-241.
- Sedikides, C. ve Strube, M.J. (1997). Self-evaluation: To thine own self be good, to thine own self be sure, to thine own self be true, and to thine own self be better. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 209-269.
- Shaeffer, E.M., Libby, L.K. ve Eibach, R.P. (2015). Changing visual perspective changes processing style: A distinct pathway by which imagery guides cognition. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(3), 534-538.
- Tangney, J.P. ve Dearing, R.L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Vallacher, R.R. ve Wegner, D.M. (1989). Levels of personal agency: Individual variation in action identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 660-671.
- Wells, A. ve Papageorgiou, C. (1999). The observer perspective: Biased imagery in social phobia, agoraphobia, and blood/injury phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 653-658.

Otobiyografik Bellekle Zamanda Zihinsel Yolculuk

MÜGE ÖZBEK

Tiyatroya da uyarlanan *Harry Potter ve Lanetli Çocuk* kitabını okumuş olanlar, hikâyenin odağında bir “zaman döndürücü” olduğunu bilir (Rowling, Tifany ve Thorne, 2016). Bu sihirli araç, hikâyedeki kahramanların geçmişteki olaylara geri dönebilmelerine, geçmişteki olayların geleceği nasıl etkilediğini kavramalarına ve hatta geçmişte yaşanması mümkün olup da hiç yaşanmamış alternatif olayları deneyimlemelerine yarar. Böylesi fantastik bir hikâyeyi okuduğumuzda, çoğumuz bu sihirli araca sahip olmanın nasıl bir ayrıcalık olduğunu düşünebiliriz. Oysa daha fantastik olanı, her birimizin erken yaşlardan itibaren zihinsel olarak bu yetilerin üçüyle de donanmış olmasıdır. Diğer bir deyişle, her birimiz, içinde bulunduğumuz “şimdi ve burada” anından zihinsel olarak koparak, geçmişteki belirli olaylara geri dönüp, onları sanki “şimdi ve burada” oluyormuşçasına tekrar yaşama yetisine sahibiz. Bunun yanı sıra, zihnimizi bir yansıtma aleti gibi kullanarak, gelecekte neler yaşayabileceğimizi ve eğer farklı kararlar verseydik, farklı davransaydık veya farklı çevresel koşullara sahip olsaydık, geçmişte neleri farklı yaşayabileceğimizi hayal edebiliyoruz. Kitabın bu bölümü, bu üç zihinsel yeti, yani geçmişi hatırlama, geleceği hayal etme ve geçmişte yaşanan olaylara alternatifler hayal etme (karşıolgusal düşünme) hakkında kısaca kuramsal bilgiler vermeyi ve yakın geçmişte bilişsel psikoloji ve bellek alanında bu yetiler üzerine yapılmış belli başlı çalışmaları ele almayı amaçlamaktadır. Ayrıca, bu zihinsel yetilere sahip olmanın insanlara özgü bir yetenek olup olmadığı ve bu yeteneğin bizlere ne gibi avantajlar sağladığı da tartışılacaktır.

Zamanda Zihinsel Yolculuk İçin Gerekli Olan Bilinç

Araştırmacı Endel Tulving, dışarıdan gelen bir uyarana cevaben ya da kendi zihinsel inisiyatifimizle hatırlayabildiğimiz ve dillendirebildiğimiz “açık bellek” öğelerinin iki kısma ayrıldığını savunmuştur (Tulving, 1983). Tulving’e göre açık bellek, episodik (öyküsel) ve semantik (anlamsal) olarak adlandırılan iki farklı sisteme sahiptir. Episodik bellek, bir insanın geçmişte yaşanan olayları hatırlamasını sağlar. Semantik

bellekse, bir hatırlama sürecinden çok bir bilme sürecidir; kısaca kendimize ve dünyaya dair genel bilgilerimizin bir bütünüdür. Bu ayrımı şu örnekle açıklayabiliriz: “Ay geceleri gökyüzünde belirir ve Dünya’nın uydusudur,” dediğimizde, semantik belleğimizi kullanarak, bir olgunun anlamına dair var olan bilgimizi dile getirmiş oluruz. Fakat, “Geçen gece gökyüzünde harika bir dolunay vardı ve balkondan uzun süre onu seyrettim,” dediğimizde, kendi geçmişimize özgü, somut ve anlamlı bir olayı dile getirmiş, dahası onu kendi kendimize düşünmek ya da bir başkasıyla paylaşmak suretiyle, kısa bir öykü gibi tekrar zihnimizde canlandırmış oluruz. İşte Tulving de, bu iki sistem arasında bir ayrım yaptıktan sonra, önerisini işin farklı bir boyutuna odaklanarak geliştirmiştir (Tulving, 1985, 2002). Geçmişte yaşanan herhangi bir olayı hatırlamanın ötesinde, kişinin hatırlanan olayın “kendi” geçmişine ait özgün, somut ve anlamlı bir olay olduğunun farkında olması, zamanda zihinsel yolculuğun en önemli etkenidir. Bu farkındalık bizi, bir varlık olarak algıladığımız zamanın içine yerleştirir ve buradan hareketle, geçmişten hatırladığımız olayların kendi kişisel tarihimizin birer parçası olduğunun bilincine varmamızı sağlar. Bu bilince sahip olmasaydık, girişte sözünü ettiğimiz zaman döndürücüye zihinsel olarak sahip olduğumuzu söyleyemez, kişisel geçmişimizi hatırlayamadığımız gibi, geleceğe dair hayaller de kuramazdık (Tulving, 2002).

Tulving bu bilincin, beynimizin karar verme ve kontrol merkezi olan ön bölgesi tarafından desteklendiğini savunmuştur. Beyninin ön bölgesinde hasar bulunan hastalarda, bahsedilen bilincin kaybedilmesiyle beraber, geçmişi hatırlama ve geleceği hayal etme becerilerinin bozulduğu, buna rağmen semantik belleğin iyi çalışır durumda kaldığı gözlenmiştir (Klein, Loftus ve Kihlstrom, 2002; Wheeler, Stuss ve Tulving, 1997). Benzer şekilde, beyninin ön bölgesinde lezyonlar bulunan hastaların, geçmişte yaşanabilecek alternatifleri hayal etme, yani karşıolgusal düşünme konusunda sorunlar yaşadığı, ayrıca beynin ön bölgelerini dramatik şekilde etkileyen Parkinson veya Huntington gibi hastalıkların karşıolgusal düşünme yetisini olumsuz etkilediği gözlenmiştir (Beldarrain, Garcia-Monco, Astigarraga, Gonzalez ve Grafman, 2005; McNamara, Durso, Brown ve Lynch, 2003; Solca vd, 2015).

Peki ama, zamanda zihinsel yolculuk için gerekli olan bilinç, geçmişi hatırlamamızı, geleceği hayal etmemizi ve karşıolgusal düşünebilmemizi sağlıyorsa, bu üç zihinsel süreci de aynı şekilde mi deneyimliyoruz? Bu üç zihinsel süreçle ilgili deneyimlerimiz arasında ne gibi farklılıklar var ve bu farklılıkları nasıl açıklayabiliriz? Aşağıda bu noktalara değineceğiz.

Geçmiş ve Geleceğe Bakmak: Benzerlikler ve Farklılıklar

Pek çok çalışma, geçmiş hatırlarken ve geleceği hayal ederken nasıl bir kişisel deneyim yaşadığımızı, bunların gündelik yaşamdaki farklı kullanımlarını ve elbette beynimizde harekete geçirdikleri yapıları, hem sağlıklı hem de hasta kişilerde incelemiştir (Atance ve O'Neill, 2001; Berntsen ve Bohn, 2010; Buckner ve Carroll, 2007; Botzung, Denkova ve Manning, 2008; D'Argembeau ve Van der Linden, 2004, 2006; Okuda vd, 2003; Spreng ve Levine, 2006; Suddendorf ve Corballis, 1997, 2007; Szpunar, 2010; Williams vd, 1996). Öncelikle, bu çalışmaların çoğunun ortak bir noktada buluştuklarını söyleyelim: Bu süreçler, beynimizde harekete geçirdikleri bölgeler açısından benzerlik gösterir (D'Argembeau, 2012; Szpunar, 2010). Hatta kimi araştırmacılar, geleceği hayal etme yeteneğimizin, neredeyse tümüyle geçmiş yaşantıların çeşitli ayrıntılarının, zihinde ayrıştırılıp farklı şekillerde tekrar birleştirilmesinden ibaret olduğunu savunur (Schacter ve Addis, 2007a). Elbette, bunu semantik belleğin bize sunduğu genel bilgi ve taslakların önderliğinde yapar. Bu aynen legolarla inşa edilmiş eski bir oyuncağın ele alınıp, parçalarına ayrılarak yeni bir oyuncak yapmak üzere tekrar birleştirilmesine benzer. Bu fikre göre, zaman zaman anılarımızın ayrıntıları hakkında hatalar yapmamızın temel sebebi de, yeni lego oyuncakları oluştururken parçaları yanlış yere koymamızdır. Diğer bir deyişle, zihnin bu esnekliği aynı zamanda onu hata yapmaya da açık hale getirir (Schacter ve Addis, 2007b).

Biraz daha detaya incek olursak, hem geçmiş hatırlama hem de geleceği hayal etme, gelişim sürecinde benzer zamanlarda, yani 3-4 yaş civarı ortaya çıkar (Atance ve O'Neill, 2005). Geçmiş ve gelecek yaşam hikâyelerini akıcı ve ahenkli bir şekilde aktarabilme becerileriyse, daha ileriki yaşlarda ortaya çıkmakla beraber (okul çağı ve erken ergenlik dönemi), yine birbirine paralel olarak gelişir (Bohn ve Berntsen, 2013). Ayrıca beyin hasarı, geçmiş hatırlamayı etkilediği oranda, geleceği hayal etmeyi de etkiler (Tulving, 1985). Son olarak, hem geçmiş hatırlama hem de geleceği hayal etme süreçleri esnasında yaşanan kişisel deneyimler, deneysel etkilerden ve kişisel farklılıklardan benzer şekillerde etkilenir (D'Argembeau ve Van der Linden, 2004, 2006).

Bu benzerlikleri sıralamakla beraber, çalışmaların çeşitli farklılıklar ortaya koyduğunu da söylememiz gerekiyor (Berntsen ve Bohn, 2010; Berntsen ve Jacobsen, 2008; D'Argembeau ve Van der Linden, 2004; Kane, Van Boven ve McGraw, 2012; Newby-Clark ve Ross, 2003; Painter ve Kring, 2015; Rasmussen ve Berntsen, 2013). Bu farklılıklar özellikle duygular, görsel-duyusal algıların netliği ve semantik bellekteki genel bilgi ve taslakların etkileriyle alakalıdır. Örneğin, Newby-Clark ve

Ross (2003), insanların gelecekte hayal ettikleri olayların geçmişten hatırladıkları olaylara göre daha olumlu olduğunu, gelecekte yaşanabilecek olumsuz olayları hayal etmenin olumlu olayları hayal etmeye kıyasla daha zor ve zaman alan bir zihinsel süreç olduğunu ve gelecekte hayal edilen olayların daha fazla kişisel öneme sahip olduğunu göstermiştir. Geleceğin daha idealleştirilmiş ve olumlu algılanması Berntsen ve Bohn (2010) tarafından da ortaya konmuş, insanların geleceğe dair kurdukları hayallerin, geçmişten hatırladıkları otobiyografik olaylara kıyasla daha huzur dolu olduğu bulunmakla birlikte, geçmişten hatırlanan olayların görsel-duyusal açıdan daha net ve detaylı olduğu gözlenmiştir. Rasmussen ve Berntsen (2013), geçmiş hatırlarken ve geleceği hayal ederken, insanların olumlu ve olumsuz olaylara ayrı ayrı odaklanmasını istediğinde de benzer sonuçlar bulunmuş ve olumlu ve olumsuz olaylar arasındaki ayrımın, özellikle gelecek söz konusu olduğunda arttığı gözlenmiştir. Dahası, konuya farklı bir yöntemle yaklaşan araştırmacılar Szpunar, Addis ve Schacter (2012), geleceğe dair olumlu, olumsuz ve nötr olaylar hayal etmeleri istenen insanların, geleceğe dair olumsuz hayallerinin ayrıntılarını, olumlu ve nötr hayallerinin ayrıntılarına kıyasla bir sonraki günlük test aşamasında daha zor hatırladığını ortaya koymuştur. Son olarak, hem Berntsen ve Bohn (2010) hem de Rasmussen ve Berntsen (2013), çalışmalarında, geleceğe dair hayallerin semantik bellekteki genel bilgi ve taslaklardan daha fazla etkilendiğini ortaya koymuştur. Daha doğrusu, bu araştırmacılar, “kültürel yaşam taslağı”nı (*cultural life script*) (Berntsen ve Rubin, 2004; Rubin ve Berntsen, 2003) semantik bellekteki genel bilgi ve taslakların bir vekili kabul ederek, geleceğe dair hayallerin kültürel yaşam taslağına, geçmişten hatırlanan olaylara göre daha fazla dayandığını göstermişlerdir.

Burada ufak bir parantez açarak, sözü geçen kültürel yaşam taslağı hakkında bilgi vermekte fayda var. Bizimle aynı cinsiyette ve yaşadığımız kültürün içine yeni doğmuş bir bebeği hayal edelim ve bu bebeğin yaşam boyu başından geçecek en önemli 7 olayı sıralayalım. Okula başlamak, üniversiteyi kazanmak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak listemizde muhtemelen yer alacaktır. Bu olaylar, Türkiye’de gerçekleştirilen kültürel yaşam taslağı çalışmasında, en çok bahsi geçen ilk yedi olaydan dördüdür (Erdoğan, Baran, Avlar, Taş ve Tekcan, 2008). Katar, Danimarka ve Amerika Birleşik Devletleri gibi, dünyanın dört bir yanında gerçekleştirilen diğer kültürel yaşam taslağı çalışmalarında da aynı olaylar yer almıştır (Berntsen ve Rubin, 2004; Ottsen ve Berntsen, 2014; Rubin, Berntsen ve Hutson, 2009). Eğer listeyi ilk yedi olayla sınırlandırmazsak, birbirinden sosyal ve kültürel olarak son derece farklı bu ülkelerde ortak olan kültürel yaşam taslağı olaylarının sayısı 13’e çıkmaktadır. Bu olayların çoğu kültürel/toplumsal açıdan olumlu olarak değerlendirilir ve bir zaman çizelgesine oturtulduklarında, erken yetişkinlik (10-40

yaş aralığı) döneminde kümelenirler. İşte bu olgunun, kişisel anıların yaşam seyri eğrisindeki 10-40 yaş aralığına kümelenmesinin de (Rubin, Rahhal ve Poon, 1998) sebebi olduğu kuramı ortaya atılmıştır (Berntsen ve Rubin, 2004). Bu ve benzeri kuramları bu bölümde derinlemesine ele alacak alana sahip değiliz; fakat sözü değiştirmeden, önemli bir not düşmekte fayda var. Semantik belleğin bir parçası olan kültürel yaşam taslağının, kişinin kendi özel yaşamıyla tamamen örtüşmesi şart değildir. Kendi özel yaşamında hiç evlenmemiş, hiç üniversiteye gitmemiş veya çocuk sahibi olmamış biri bile, bu olayları listelemekte sorun yaşamayacaktır. Bunun sebebi ise, bu bilgilerin kaynağının kendi geçmişine ya da episodik belleği değil, yaşadığı toplumdaki kültürel beklentiler olmasıdır. Peki, eğer farklı ülkeler ve kültürler arasında büyük oranda bir örtüşme varsa, o zaman kültürün kültürel yaşam taslağına etkisi vardır diyebilir miyiz? Bu sorunun cevabı hem evet hem hayırdır. Geniş örtüşmeler, insanların temel zihinsel süreçlerindeki ve ortalama bir ömrün neler ihtiva ettiğine dair genel bilgilerindeki benzerliğe dikkat çeker; farklı kültürlerle özgü kimi olaylar da (Katar için hacca gitmek, Türkiye için üniversiteye giriş sınavı, Danimarka için kiliseye kabul töreni gibi), bizlere o kültürün dini, sosyal ve hatta cinsiyete ilişkin hassasiyetlerine dair bilgi verir.

Grysmen, Prabhakar, Anglin ve Hudson (2013), insanların kendilerine ve yakın çevrelerindeki insanlara dair geçmiş ve gelecek anlatılarını ve bunlarla ilintili kişisel deneyimlerini incelemiş ve benzer sonuçlara ulaşmıştır. Yani geleceğe dair hayallerin daha olumlu olduğu, geçmişten hatırlanan olaylarınsa daha yüksek kalitede görsel-duyusal özellikler taşıdığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, çalışmaya katılanlar, geçmişten hatırladıkları olayların gelecekte hayal ettikleri olaylara kıyasla zihinlerinde daha berrak bir şekilde canlandığını, daha detaylı olduğunu ve daha ahenkli bir hikâye gibi algılandığını rapor etmiştir. Dahası bu çalışma, var olan bulguları genişleterek, insanların kültürel yaşam taslağını yalnızca kendi geleceklerini değil, yakın çevrelerindeki insanların geleceklerini hayal etmek için de kullandıklarını bulmuştur. Buna dayanarak şöyle bir çıkarımda bulunabiliriz: Kültürel yaşam taslağı çoğunlukla olumlu olaylar barındırmaktadır; gelecekte gerçekleşebilecek olayları hayal ederken semantik bellek bir kaynak olarak kullanıldığına göre, geleceğe dair hayallerin daha olumlu algılanması, kültürel yaşam taslağına dayanan bir sonuçtur. Bu son derece akla yatkındır. Fakat araştırmacılar, bu olasılığı hesaba katarak verilerini tekrar gözden geçirdiklerinde, geleceğin daha olumlu algılanmasının sebebinin, olumlu kültürel yaşam taslağı olayları olmadığını saptamıştır (Grysmen vd, 2013). Peki, öyleyse insanların geleceğe yönelik bu “olumluluk illüzyonu” (Berntsen ve Bohn, 2010, s. 275) nereden kaynaklanmaktadır? Üstelik de gelecek görsel-duyusal olarak geçmiş olayların sahip olduğu netliğe ve ayrıntıya dahi sahip

değilken? Bu soruların cevaplarını ilerleyen sayfalarda vermeye çalışacağız; ama öncelikle, karşıolgusal düşünme sürecinden daha ayrıntılı bahsetmekte fayda var.

Geçmişe Sanki Tekrar Gelecekmiş Gibi Bakmak

Geçmişte yaşanan olaylara alternatifler hayal etme, yani karşıolgusal düşünme karmaşık bir kavram gibi görünse de, gündelik yaşamımızda en sık kullandığımız düşünce süreçlerinden biridir (genel bir değerlendirme için, bkz. Byrne, 2016). Örnek vermek gerekirse, “Eğer 2013 yılında Aarhus’taki bellek konferansına katılmasaydım ne olurdu, yine Aarhus’ta doktora yapıyor olur muydum?” ya da “Eğer Danca dil kursuna başlamasaydım ne olurdu, bugün yakın dostum olan insanla yine de tanışır mıydım?”, “Neler farklı yaşanabilirdi?” üzerine düşünmek, Roesse, Sanna ve Galinsky’nin (2005) savunduğu gibi, hem episodik hem de semantik bellekten beslenir. İlk örneği ele alırsak, 2013 yılındaki konferans benim kişisel tarihime özgü, somut ve anlamlı bir olaydır. Aynı zamanda, zihnimdeki “konferansa katılmak” taslağından beslenir. Yani bu olayın, kısa bir çalışma özetiyile konferansa katılım başvurusu yapmak, kabul aldıktan sonra kayıt olmak, yolculuğu planlamak, son olarak da konferans merkezine giderek çalışmamı sunmak adımlarını içerdiğini bilirim. Tıpkı bir lokantaya gittiğimizde, bir masaya oturma, mönüden bir yemek seçme, garsona siparişimizi verme ve yemekten sonra hesabı ödeme adımlarını bildiğimiz gibi (Schank ve Abelson, 1977).

Elbette karşıolgusal düşünmede önemli olan, gerçekte neyin yaşandığından yola çıkarak nelerin farklı yaşanabileceğinin hayal edilmesidir ve bu, geçmişteki olaylar silsilesinden bazı adımları silmemizi ya da değiştirmemizi gerektirir (Byrne, 2005). Dolayısıyla, “Eğer Danca dil kursuna başlamasaydım ne olurdu, bugün yakın dostum olan insanla yine de tanışır mıydım?” örneğinde değişen ya da farklılaşan adım, kursa başlamaktır. “Eğer üniversite Danca kursu düzenlemeseydi ne olurdu, bugün yakın dostum olan insanla yine de tanışır mıydım?” diye düşünmek de mümkündür; fakat Ruth Byrne’un çalışmaları, bizlere bazı olay ve durumların diğerlerine göre daha fazla “değiştirilebilir” ya da “farklılaştırılabilir” olarak algılandığını göstermektedir (Byrne, 2002). Örneğin harekete geçtiğimiz durumları, harekete geçmediğimiz durumlara göre daha fazla zihinsel değişime uğratarız (Kahneman ve Tversky, 1982). Bu yüzden yaptıklarımızdan yapmadıklarımıza göre daha fazla pişmanlık duyarız, en azından yakın zamanda gerçekleşen olaylar söz konusu olduğunda. Çok uzun zaman önce yaşananları düşündüğümüzde, yapmadıklarımız ya da yapamadıklarımız zihnimizi daha fazla kurcalamaya başlar (Davison ve Feeney, 2008; Gilovich ve Medvec, 1994, 1995). Yani zaman faktörü olayların “değiştirilebilir” ya da “farklılaştırılabilir” olma özelliğini etkiler. Aynı

şey, kendi kontrolümüzde olan olayları kendi kontrolümüzde olmayanlarla kıyasladığımızda da görülür. Kendimizi olayların gidişatı üzerinde etkin rol oynayan bir varlık olarak algıladığımız durumlarda, olayları zihnimizde değiştirmeye ya da farklılaştırmaya daha yatkın oluruz. Benzer şekilde, etik ya da ahlaki olarak kabul edilemez gördüğümüz olayların nasıl farklı olabilecekleri üzerine daha çok düşünür, yakın geçmişte yaşanan olaylara uzun süre önce yaşanmış olaylara kıyasla daha çok alternatif üretiriz. Yani bir olaylar zincirinde, her şeyin başlamasına yol açmış en temel olayı değiştirmek yerine, zincirin en son halkasını farklılaştırarak, geçmişte alınan sonuca alternatif bir sonuç kurgularız.

Bu örnekler bize şunu gösterir: Zihnin geçmişte yaşanmış olaylara alternatifler hayal etmesi rastlantısal bir süreç olmaktan çok, bir depremin fay hattı boyunca ilerlemesi gibi, belirli doğrultularda ilerleyen bir süreçtir (Byrne, 2002, 2005). Bu doğrultuları ortaya çıkarmanın literatürdeki yaygın yöntemleri, insanlara kısa öyküler okutarak, öykünün kahramanları için sonuç nasıl değişebilirdi ya da insanların yaşamlarındaki belirli alanları sıralayarak (örn., eğitim, kariyer, aile), bu alanlardan hangileri için geçmişinizi değiştirmek ya da farklılaştırmak isterdiniz diye sormaktır (örn., Landman ve Manis, 1992). Kimi çalışmalar ise, olumsuz veya travmatik tecrübeler yaşamış insanların, bu tecrübelere daha olumsuz ya da daha olumlu alternatifler hayal ederek, duygularını nasıl düzenlediklerini incelemiştir (örn., Davis, Lehman, Wortman, Silver ve Thompson, 1995; Teigen ve Jensen, 2011). Duygu düzenleme, bir insanın kendi duygularına dair farkındalığı ve bu duyguları yönetim şeklidir diyebiliriz. Yani kişinin hangi duyguya ne zaman sahip olacağını ve bu duyguyu nasıl deneyimleyip ifade edeceğini doğrudan etkileyebilmesidir (Gross, 1998).

Otobiyografik olaylara odaklanan çalışmalar, kişinin geçmişine özgü, somut ve anlamlı olayların alternatifleri söz konusu olduğunda, bu yöntemlerin yeterli otobiyografik ayrıntıyı sağlamadığını düşünerek farklı bir yöntem kullanmıştır (örn., De Brigard ve Giovanello, 2012; De Brigard, Szpunar ve Schacter, 2013). Bu yeni yöntem, kişinin öncelikle bir anısını rapor etmesini, sonra da rapor ettiği bu anının belirli öğelerini değiştirmek ya da farklılaştırmak suretiyle, geçmişe bir alternatif kurgulamasını içerir. Örneğin De Brigard ve Giovanello (2012), karşıolgusal düşünmeyi geçmiş hatırlama ve geleceği hayal etmeyle karşılaştırdıkları çalışmalarında, katılımcılarından olumlu ve olumsuz anılar hatırlamalarını istemişlerdir. Sonrasında olumlu anılar, nasıl olumsuz sonuçlanabilecekleri ve olumsuz anılar da nasıl olumlu sonuçlanabilecekleri hayal edilerek katılımcılar tarafından karşıolgusal düşüncelere çevrilmiştir. Bunun yanı sıra, gelecekte yaşanabilecek olaylar hayal edilirken de, olumlu olaylar için olumlu anılar, olumsuz olaylar için de olumsuz

anılar çıkış noktası olarak alınmıştır. Sonrasında bu üç olay tipiyle ilintili kişisel deneyimlerin özellikleri karşılaştırılmış, anıların diğer olaylara kıyasla daha fazla duyuşal detay barındırdığı rapor edilmiş ve karşıolgusal düşüncelerin duyuşal şiddetinin diğer olaylara kıyasla düşük olduğu gözlenmiştir.

Bir başka çalışmadaysa, De Brigard ve meslektaşları (2013), katılımcılarından, önce anılarını yazmalarını istemiş; sonrasında katılımcılardan, her bir anının kişi, mekân, nesne ve aktivite gibi detaylarını ayırıştırıp, rasgele tekrar birleştirmelerini ve gerçekte yaşadıkları olumlu, olumsuz ve nötr anılara sırasıyla daha olumsuz, daha olumlu ve nötr alternatifler kurgulamalarını istemişlerdir. Kurgulanan tüm karşıolgusal düşünceler katılımcılara zihinsel olarak tekrar ettirilmiş ve bunun neticesinde, hepsinin zihinde kurgulanma süreci kolaylaşmış, içerdikleri detaylar artmış ve duyuşal özellikleri kuvvetlenmiştir. Fakat bir karşıolgusal düşüncüyü zihinde tekrar etmenin, o düşüncenin inandırıcılığını azalttığı bulunmuştur. Öte yandan, zihinde tekrar edilen gelecek hayallerinin daha inandırıcı hale geldiğini bulan bir başka çalışma (Szpunar ve Schacter, 2013) ise, her ikisi de gerçekte yaşanmamış hipotetik olaylar olsalar da, karşıolgusal düşünceler ile geleceğe dair hayallerin farklı deneyimlendiklerine işaret etmektedir.

Yukarıda bahsi geçen yöntemin, katılımcıların doğal zihinsel süreçlerinden çok araştırmacıların yönlendirmesine tabi olmasını eleştiren ve bu kısıtlamanın elde edilen bulgular üzerinde öngörülmedik bir etkisi olabileceğini savunan Özbek, Bohn ve Berntsen (2017), katılımcılarına her üç olayın da kısa bir tanımını vermiş ve katılımcılarından, bu tanımlara dayanarak akıllarına gelen önemli anıları, geleceğe dair hayalleri ve karşıolgusal düşünceleri yazmalarını istemiştir. Ek olarak, her üç olay için bir zaman çizelgesi belirlenmiş, olaylar sırasıyla 1 ay, 1 yıl ve 5 ya da daha fazla yıl öncesinden veya sonrasında olmalıdır denmiştir. Olayların bu zaman çizelgesine uygun olarak yazılmasını takiben, katılımcılar her olayı nasıl deneyimlediklerine dair sorular yanıtlamışlardır. Bu sorular, daha önceki çalışmalara dayanarak görsel-duyuşal netliği, duyuşal özellikleri ve hatırlamanın ya da zihinde kurgulamanın kolaylığını ölçmüştür (örn., De Brigard vd, 2013). Aynı zamanda, olayların ne derece önemli ve benlik ve kimlik için ne kadar merkezi olduğu (Berntsen ve Rubin, 2006) ile ne sıklıkta istemli ve istemsiz şekilde zihinde tekrar edildiği de (örn., Berntsen ve Bohn, 2010) ölçülmüştür. Ayrıca araştırmacılar, her bir olayın kültürel yaşam taslağına ne oranda dayandığını da kodlamıştır. Özetleyecek olursak, çalışmanın amaçları; araştırmacıların kısıtlamasına maruz kalmadan, katılımcıların geçmiş hatırlaması, geleceği hayal etmesi ve karşıolgusal düşüncelerini ifade etmesi ve bu üçünün kişisel deneyimler açısından kıyaslanması, kişisel deneyimlerin zaman içerisinde nasıl değişim gösterdiğinin araştırılması ve

bu olayların semantik bellekteki kültürel yaşam taslağına ne oranda dayandığının belirlenmesidir.

Özbek, Bohn ve Berntsen'nin (2017) bulgularını şöyle sıralayabiliriz: Anıların hatırlanması, karşıolgusal düşüncelerin ve geleceğe dair hayallerin zihinde canlandırılmasına kıyasla daha kolay bir süreçtir. Aynı zamanda, anılar diğer olaylara kıyasla daha fazla duyuşal detay içerir ve yaşanan olaylar bir başkasının gözlerinden görölüyormuş gibi değil (üçüncü şahıs bakış açısı) de, kişinin kendi gözlerinden görölüyormuş gibi (birinci şahıs bakış açısı) algılanır. Geleceğe dair hayaller diğer olaylara kıyasla daha olumlu, benlik ve kimlik için daha merkezidir. Aynı zamanda, geleceğe dair hayaller zihinde istemli olarak daha fazla tekrar edilir. Geçmiş hatırlama ve karşıolgusal düşünme geçmişe yönelik, geleceği hayal etme ve karşıolgusal düşünme ise hipotetik olmasına rağmen, karşıolgusal düşünceler ne anıların yüksek görsel-duyuşal netliğine ne de geleceğe dair hayallerin olumluluk illüzyonuna sahiptir. Kısacası ortak noktaları olmasına rağmen, her üç olay da, farklı kişisel deneyimlere yol açar. Son olarak, tüm olaylar için zaman içerisindeki uzaklık arttıkça (yani 1 aydan 1 yıla ve 1 yıldan 5 ya da daha fazla yıla doğru) duyuşal detaylar azalmış, fakat olayların kişisel önemi ve kültürel yaşam taslağına dayanma oranı artmıştır. Zaman içerisindeki uzaklığın artışı, aynı zamanda olayların benlik ve kimlik için merkezilik derecesini de artırmış; hatta bu etki en çok, geleceğe dair hayaller söz konusu olduğunda gözlenmiştir.

Çeşitli Kuramsal Açıklamalar

Öncelikle, geçmişten hatırlanan olayların daha yüksek görsel-duyuşal özelliklere sahip olması, gerçeklik denetimi ve kaynak denetimi kuramlarıyla (*reality-monitoring and source-monitoring*) tutarlılık göstermektedir (Johnson, Hashtroudi ve Lindsay, 1993; Johnson ve Raye, 1981). Bu kuramlar, zihnimizin, iç ve dış kaynaklı süreçlerin ayrımını yapabilmek için belirli ölçütler ışığında bir denetim mekanizması çalıştırdığını savunur. Örneğin arkadaşımıza telefon ettiğimizi düşündüğümüzü hatırlamak ile arkadaşımıza telefon ettiğimizi hatırlamak, biri iç, biri dış kaynaklı iki zihinsel süreçtir. Bu ikisinin birbirinden farklı olduğunu, yani arkadaşımıza telefon ettiğimizi düşünmemizin, gerçekte ona telefon ettiğimiz manasına gelmediğini anlayabilmemizi sağlayan ölçütleri şöyle sıralayabiliriz: Görsel-duyuşal özellikler, mekânsal-zamansal bağlam, bu durumu destekleyici başka anıların varlığı, duygular, genel bilgi ve inançlarımız ve kendi zihinsel süreçlerimiz hakkındaki farkındalığımız (Johnson vd, 1993). Burada, gerçekten yaşanmış olaylara dair zihnimizde daha net ve detaylı görsel-algısal ve mekânsal-zamansal bağlam bilgilerinin saklanması kadar, zihnimizin, bu bilgileri sahip olduğu semantik/anlamsal çerçeveye içerisine

yansıtarak bir tutarlılık aramasının da payı vardır. Aslında bu, gerçekliğin zihnimizin dışında var olmaktan ve zihnimiz tarafından doğrudan algılanmaktan çok, zihnimizin yukarıda saydığımız ölçütler çerçevesinde var olduğuna karar verdiği bir kavram olduğunu göstermektedir.

Eğer zihinsel olarak incelediğimiz olaylar, onların kaynağının kendi geçmişimiz olduğunu saptamamıza elverişli görsel-duyusal özelliklere sahip değilse, birer otobiyografik anı yerine, ne zaman öğrendiğimizi “hatırlamadığımız” genelgeçer bilgiler olarak kabul edilirler. Tam tersine, zihnimize üşüşen görsel-duyusal ayrıntıları, genel bilgilerimizle ve inançlarımızla bağdaşan semantik bir düzleme oturtamadığımızda da, bunlar uydurulmuş birer öykü olmanın ötesine geçemezler. Kısacası, gerçeklik ve kaynak denetimi yapabilmek, zihnimizin ve belleğimizin en önemli yeteneklerinden biridir ve beynimizde bu denetimden sorumlu olan ön ve orta temporal alanlar hasar gördüğünde veya bozulduğunda bu yetenek de olumsuz etkilenir.

Zihinsel süreçlerimiz hakkındaki farkındalığımız, daha önce de sözünü ettiğimiz gibi, bizi algıladığımız zamanın içine yerleştirir ve zamanı esnek bir şekilde zihinsel olarak geriye ya da ileriye sarmamızı sağlar. Bu noktada, zihinsel olarak ne kadar geriye ya da ileriye gittiğimiz önem teşkil eder. Örneğin, zamansal uzaklık olayların görsel-duyusal özelliklerinin kalitesini azaltırken, olumluluk, önem, benlik ve kimlik için merkezilik özelliklerinin kalitesini artırmıştır. Bu bulgular, hem geçmiş çalışmalarla (örn., Berntsen ve Bohn, 2010) hem de zamansal kurgulama kuramıyla (*temporal construal*) (Trope ve Liberman, 2003, 2010) paraleldir. Zamansal kurgulama kuramı, insanların zihinsel temsillerinin özelliklerinin, psikolojik uzaklığa bağlı olarak farklılık gösterdiğini savunmuştur. Diğer bir deyişle, psikolojik olarak yakın zamana ait olduğu hissedilen zihinsel temsiller daha ayrıntılı ve somut özelliklere sahipken, uzak zamana ait olduğu hissedilen zihinsel temsiller daha genelgeçer ve soyut özelliklere sahiptir (örn., D’Argembeau ve Van der Linden, 2004; Grysman vd, 2013). Örneğin, semantik belleğimizin bir parçası olan kültürel yaşam taslağının, zamansal uzaklıkla doğru orantılı olarak zihinsel kurgularımızı etkilediği bulgusu, bu kuramın varsayımlarını desteklemektedir.

Geleceğe dair hayallerin, olumluluk illüzyonuna çeşitli kuramsal açıklamalar getirmek mümkündür. İlk olarak, insanların geleceği genelde daha tozpembe görmesinin ruhsal ve bedensel sağlığı olumlu etkilediği ve bu davranışı sergilemekte güçlük çeken insanlarda psikopatolojinin sıklıkla gözleendiği ortaya konmuştur (örn., MacLeod ve Byrne, 1996; MacLeod ve Conway, 2007; Sharot, Riccardi, Raio ve Phelps, 2007; Taylor ve Brown, 1988; Taylor, Kemeny, Reed, Bower ve Gruenewald, 2000; Weinstein, 1980). Aynı zamanda, geleceğin daha olumlu olacağına duyulan inanç, insanların hedeflerine ulaşma yolunda daha etkili planlama yapabilmelerini

ve gelecekte alınacak olumlu neticeleri hayal etme yoluyla sorun çözme yeteneklerini ve motivasyonlarını artırabilmelerini sağlar (örn., D'Argembeau ve Mathy, 2011; D'Argembeau, Renaud ve Van der Linden, 2011). Dahası, geçmiş çoktan yaşanıp bitmişken, geleceğin henüz bilinmeyen pek çok yenilik ve potansiyelle dolu olması, insanların iyimserliğini ve yaşanabilecek olaylar üzerindeki kontrol algısını artırır ve geleceğe dair olumsuz olaylar hayal etmelerini güçleştirir (örn., Heckhausen, 1997; Newby-Clark ve Ross, 2003). Son olarak, benliğin zamansal olarak değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmalar, insanların, benliklerini zamanla gelişen ve daha iyiye giden bir varlık olarak algılamaya yatkın olduklarını ve bu yatkınlığın, özellikle gelecekteki olaylar söz konusu olduğunda arttığını göstermiştir (örn., Ross ve Wilson, 2002; Wilson ve Ross, 2000, 2001, 2003). Kısacası, geçmişin tüm ayrıntılarıyla ayaklarımızın yere sağlam basmasını sağlayan bir gerçekçiliği, geleceğinse kendimizi daha ideal şartlarda, gelişen ve yükselen bir varlık olarak algılamamızı sağlayan ve bu sayede mutluluk ve refah hislerimizi artıran olumlu bir yanıltıcılığı vardır (Rasmussen ve Berntsen, 2013).

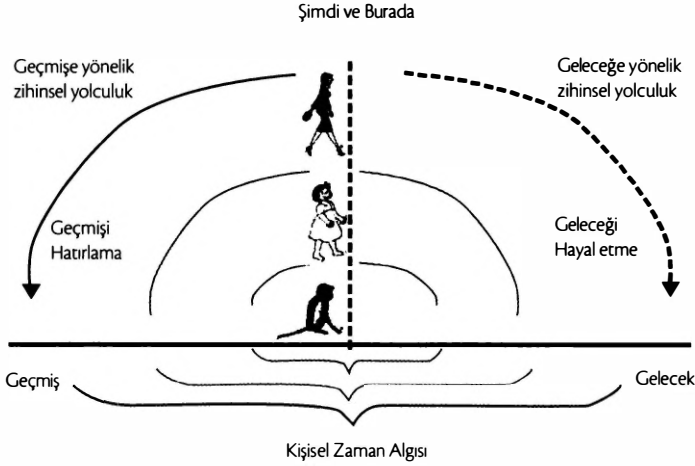
Zamanda Zihinsel Yolculuk Her Zaman İstemli midir?

Buraya kadar episodik bellekten, episodik belleğin zamanda zihinsel yolculuk yapabilmemizi mümkün kılan özel bilinçle olan ilişkisinden ve hem geçmişe hem de geleceğe yönelik zihinsel yolculuğa eşlik eden kişisel deneyimlerden bahsettik. Tartıştığımız çalışmaların hepsi, insanların anılarını istemli ve stratejik olarak hatırladıkları ya da geleceği istemli ve stratejik olarak hayal ettikleri durumlara odaklanmıştı. Oysa Dorthe Berntsen'in çalışmaları (Berntsen, 1996, 2009, 2010), episodik belleğin ve ona eşlik eden özel bilincin, geçmiş-gelecek ekseninde olduğu gibi, istemli-istemli hatırlama mekanizmaları ekseninde de işlediğini göstermiştir. Bu iki eksen birbiriyle örtüşür; dolayısıyla, geçmişe ve geleceğe, istemli olduğu kadar istemsiz, yani stratejik bir çaba sarf etmeksizin, otomatik şekilde de zihinsel yolculuk yapabiliriz. Bu yeteneğin sistemli bir şekilde test edilmesinin bir yolu standardize günlük çalışmalarıdır. Örneğin Berntsen ve Jacobsen (2008)'in çalışmasında, kişilere gündelik yaşamlarında yanlarında taşımaları için bir günlük verilmiş, bu günlüğe bir süre boyunca, akıllarına kendileri bir hatırlama inisiyatifi göstermedikleri halde geliveren istemsiz anıları not etmeleri istenmiştir. Aynı şekilde, geleceğe dair, kendileri bir çaba göstermeden zihinlerinde beliren hayalleri de not etmeleri söylenmiştir. Bu olayların birbiriyle kıyaslanması, istemsiz anı ve hayallerin benzerlikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu benzerlikleri kısaca şöyle özetleyebiliriz: İstemli anıları olduğu gibi istemsiz hayalleri de tetikleyen, genellikle içinde bulunulan durumun yarattığı ipuçlarıdır. Bu ipuçları, iç veya dış

kaynaklı olabilir. Yani kişinin bir fikri ya da bir hissi veya çevresindeki bir uyarın, istemsiz hatırlama/hayal etme mekanizmasını tetikleyebilir. İstemsiz anı ve hayaller, genellikle zihnimizin çok meşgul olmadığı, dikkatimizin dağınık olduğu ve herhangi bir göreve odaklanmadığımız anlarda zihnimizde belirir. Geçmiş-gelecek ekseninden bağımsız olarak istemsizce zihnimizde beliren temsiller daha detaylı ve net olmanın yanı sıra, güncel ruh halimizi olumsuz yönde etkiler. İstemsizce zihnimizde beliren temsiller, aynı zamanda daha olumsuz deneyimlenir ve daha uzun şekilde tarif edilir. Bu bulgular bize geçmiş hatırlamanın ve geleceği hayal etmenin, birbiriyle benzerlikler ve farklılıklar gösteren istemli süreçler olabilmenin ötesinde, istemsiz şekilde de meydana gelebildiğini göstermiştir.

Berntsen'in (2009), istemsiz anılarla ilgili bir başvuru kaynağı niteliğindeki kitabında değindiği gibi, hayvanlarla, özellikle çalı kargalarıyla yapılan çalışmalar, hatırlama ve geleceği hayal etme yeteneğinin yalnızca insanlara özgü olmadığını açıkça ortaya koymuştur. Berntsen özellikle iki çalışmaya odaklanmıştır. Bir çalışmada (Clayton ve Dickinson, 1998), çalı kargalarının 5 gün arayla iki türlü yiyecek saklamasına ve sonra bu yiyeceklerle erişmesine izin verilmiştir. Bir grup önce canlı kurtçukları, 5 gün sonra da yer fıstıklarını saklamıştır. Diğer grupsa, önce yer fıstıklarını, 5 gün sonra da canlı kurtçukları saklamıştır. Bu grupların sakladıkları yiyeceklerle erişmelerine izin verildiğinde, ilk grup daha fazla yer fıstığı, ikinci grupsa daha fazla canlı kurtçuk aramıştır. Kısacası, 5 gün önce sakladıkları canlı kurtçukların artık lezzetli bir öğün sunmayacağını bilen kuşlar yer fıstıklarını tercih ederken, kurtçukları henüz sakladıkları için taze olduklarını bilen kuşlar elbette bunlara yönelmiştir. Bu bulgu, çalı kargalarının neredeyse episodik benzeri bir bellek sistemine sahip olduğunu destekler niteliktedir.

Yine bir başka çalışmada (Raby, Alexis, Dickinson ve Clayton, 2007), her çalı kargası üç odalı bir kafese yerleştirilmiş, geceleri ise hepsi bu üç odadan ortada olanında tutulmuştur. Akşamları gerçekleşen eğitim aşamasında, kuşlar istedikleri kadar yemek yiyebilmiş fakat arta kalan yiyeceği sonrası için saklamalarına izin verilmemiştir. Gündüz gerçekleşen eğitim aşamasındaysa, ortadaki oda dışındaki diğer iki odadan birine geçmelerine izin verilmiş, bu odaların birinde kuşlara da-ima yiyecek verilirken, diğerinde verilmemiştir. Test aşamasına gelindiğindeyse, akşamki beslenme seansında kuşların arta kalan yiyecekleri saklamasına bu kez izin verilmiş, o an için karınları doymuş olan ve dolayısıyla yiyeceğe ihtiyaç duymayan kuşlarsa, kendilerine gündüz seansında yiyecek verilmeyeceğini bildikleri odaya, diğer odaya kıyasla üç katı daha fazla yiyecek saklamıştır. Bu sonuç, kuşların geçmiş tecrübelerine dayanarak geleceğe dönük plan yapabildiğine, yani geleceği hayal etme yeteneği sergilediğine işaret etmektedir.



ŞEKİL 9.1. Zamanda zihinsel yolculuk, insanlar ile diğer canlılar için ve yetişkinler ile çocuklar için farklı niceliklere sahiptir. Bunun sebebinin farklı uzunluklardaki kişisel zaman algıları olduğu savunulmuştur. Görsel, Berntsen'den (2009) uyarlanmıştır.

Kuşlara farklı odalarda farklı tip yiyeceklerin sunulduğu bir devam çalışmasında da, hangi odada ne tip yiyeceğin verilmeyeceğini öğrenen kuşlar, geleceğe yönelik yiyecek saklama davranışlarını bu bilgi ışığında stratejik olarak değiştirmiştir (örn., köpek maması verilen odaya yer fıstığı, yer fıstığı verilen odaya da köpek maması saklamak gibi).

Peki, bu hayvanların geçmiş ya da geleceğe yönelik zihinsel temsillerine eşlik eden bir farkındalık, diğer bir deyişle, onları algılanan zamanın içine yerleştiren ve bu olayların kendi geçmişlerine ya da geleceklerine ait olduğunu hissettiren özel bir bilinç var mıdır (bu soruya olumsuz bir yanıt için, bkz. Suddendorf ve Corballis, 2007)? Yetişkin insanlarla yapılan çalışmalarda, kişisel deneyimlerin özelliklerini anlayabilmek için değişik sorular sormak mümkündür ve bu yöntemi uygulanabilir kılan etken de insanların sözel ifade yeteneğidir. Hayvanlarla ya da henüz dil becerileri gelişmemiş çocuklarla bellek çalışmaları yapmanın zorlu yanı, kişisel deneyimlerin özelliklerini ölçmek için, yetişkinlerle kullanılan yöntemlerden farklı yöntemlere ihtiyaç duyulmasıdır. Bu noktada, Berntsen'in (2009) tezi, geçmişe ve geleceğe yönelik zamanda zihinsel yolculuğun insanlarda ve diğer canlılarda niteliksel değilse bile, niceliksel olarak farklı derecelerde mümkün olduğu (ŞEKİL 9.1'de görüldüğü gibi), bunun sebebinin de farklı uzunluklardaki kişisel zaman algıları olduğudur. İnsanlarda geçmiş hatırlama ve geleceği hayal etme, ortalama yaşam süresiyle doğru orantılı olarak artan bir zaman sürecine yayılır ve kültürel

yaşam taslağı tarafından desteklenir. Çocuklarda bu süre daha kısadır; örneğin 3 yaşındaki çocukların 1 yaşındayken, yani yalnızca 2 yıl önce bir kez gördükleri bir insanı tanıyabilmeleri, “çok uzun-süreli bellek” yeteneğinin göstergesi sayılmıştır (Kingo, Staugaard ve Krøjgaard, 2014). Hayvanlardaysa, kuşlarla yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi, bu süre çoğunlukla saatler veya günler seviyesindedir. Kısacası, istemli hatırlama/hayal etme mekanizması, zihnin bellek ve işlem yürütme fonksiyonlarını stratejik olarak kullanabilme becerisi gerektirirken, istemsiz hatırlama/hayal etme mekanizması büyük oranda bunlardan bağımsız (örn., Hall vd, 2014), iç ya da dış ipuçlarıyla otomatik olarak tetiklenen ve yetişkin insanlarda olduğu gibi çocuklarda (örn., Krøjgaard, Kingo, Dahl ve Berntsen, 2014) ve hayvanlarda da (örn., Martin-Ordas, Berntsen, Call, 2013) zihinsel yolculuk yeteneğini destekleyen temel bir süreçtir. Dolayısıyla, zamanda zihinsel yolculuk yeteneği insanlar ve diğer canlılar veya yetişkinler ve çocuklar arasında niteliksel değil, niceliksel farklılıklar gösterir (Breedon, Dere, Zlomuzica ve Dere, 2016).

Sonuç

Bu bölümde zihnimizin zamanda yolculuk yeteneğini ele aldık. Bu yeteneğe eşlik eden özel bilinçten bahsettik. Geçmiş hatırlama, geçmişe alternatifler hayal etme ve geleceği hayal etme süreçlerine eşlik eden kişisel deneyimlerin benzerlikleri ve farklılıkları üzerinde durduk. Sunduğumuz tüm deneysel çalışmalar için kuramsal bir altyapı sağlamaya çalıştık ve son bölümde, okurları yalnızca geçmiş-gelecek düzleminde değil, istemli-istemsiz hatırlama/hayal etme düzleminde de bulguları yorumlamaya davet ettik. Bizleri, “şimdi ve burada”ya hapsolmaktan kurtaran ve sağladığı zihinsel esneklikle diğer canlılardan niceliksel olarak daha gelişmiş şekilde düşünebilmemizi, geçmiş gözden geçirip geleceği planlamamızı mümkün kılan bu yetenek, otobiyografik bellek süreçlerinin temel taşlarından biridir.

Kaynakça

- Atance, C.M. ve O'Neill, D.K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(12), 533-539.
- Atance, C.M. ve O'Neill, D.K. (2005). The emergence of episodic future thinking in humans. *Learning and Motivation*, 36(2), 126-144.
- Beldarrain, M.G., Garcia-Monco, J.C., Astigarraga, E., Gonzalez, A. ve Grafman, J. (2005). Only spontaneous counterfactual thinking is impaired in patients with prefrontal cortex lesions. *Cognitive Brain Research*, 24, 723-726.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10(5), 435-454.

- Berntsen D. (2009). *Involuntary autobiographical memories: An introduction to the unbidden past*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Berntsen D. (2010). The unbidden past: Involuntary autobiographical memories as a basic mode of remembering. *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 138-142.
- Berntsen, D. ve Bohn, A. (2010). Remembering and forecasting: The relation between autobiographical memory and episodic future thinking. *Memory & Cognition*, 38(3), 265-278.
- Berntsen, D. ve Jacobsen, A.S. (2008). Involuntary (spontaneous) mental time travel into the past and future. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1093-1104.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32(3), 427-442.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2006). The centrality of event scale: A measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 219-231.
- Bohn, A. ve Berntsen, D. (2013). The future is bright and predictable: The development of prospective life stories across childhood and adolescence. *Developmental Psychology*, 49(7), 1232-1241.
- Botzung, A., Denkova, E. ve Manning, L. (2008). Experiencing past and future personal events: Functional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel. *Brain and Cognition*, 66(2), 202-212.
- Breeden, P., Dere, D., Zlomuzica, A. ve Dere, E. (2016). The mental time travel continuum: On the architecture, capacity, versatility and extension of the mental bridge into the past and future. *Reviews in the Neurosciences*, 27(4), 421-434.
- Buckner, R.L. ve Carroll, D.C. (2007). Self-projection and the brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(2), 49-57.
- Byrne, R.M.J. (2002). Mental models and counterfactual thoughts about what might have been. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(10), 426-431.
- Byrne, R.M. (2005). *The rational imagination: How people create counterfactual alternatives to reality*. Cambridge: MIT Press.
- Byrne, R.M. (2016). Counterfactual thought. *Annual Review of Psychology*, 67, 135-157.
- Clayton, N.S. ve Dickinson, A. (1998). Episodic-like memory during cache recovery by scrub jays. *Nature*, 395, 272-274.
- D'Argembeau, A. (2012). Autobiographical memory and future thinking. D. Berntsen ve D.C. Rubin (der.), *Understanding Autobiographical Memory: Theories and Approaches* içinde (s. 311-330). Cambridge: Cambridge University Press.
- D'Argembeau, A. ve Mathy, A. (2011). Tracking the construction of episodic future thoughts. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(2), 258-271.

- D'Argembeau, A., Renaud, O. ve Van der Linden, M. (2011). Frequency, characteristics and functions of future-oriented thoughts in daily life. *Applied Cognitive Psychology*, 25(1), 96-103
- D'Argembeau, A. ve Van der Linden, M. (2004). Phenomenal characteristics associated with projecting oneself back into the past and forward into the future: Influence of valence and temporal distance. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 844-858.
- D'Argembeau, A. ve Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 342-350.
- Davis, C.G., Lehman, D.R., Wortman, C.B., Silver, R.C. ve Thompson, S.C. (1995). The undoing of traumatic life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(2), 109-124.
- Davison, I.M., & Feeney, A. (2008). Regret as autobiographical memory. *Cognitive Psychology*, 57, 385-403.
- De Brigard, F. ve Giovanello, K.S. (2012). Influence of outcome valence in the subjective experience of episodic past, future, and counterfactual thinking. *Consciousness and Cognition*, 21(3), 1085-1096.
- De Brigard, F., Szpunar, K.K. ve Schacter, D.L. (2013). Coming to grips with the past: Effect of repeated simulation on the perceived plausibility of episodic counterfactual thoughts. *Psychological Science*, 24(7), 1329-1334.
- Erdoğan, A., Baran, B., Avlar, B., Taş, A.Ç. ve Tekcan, A.I. (2008). On the persistence of positive events in life scripts. *Applied Cognitive Psychology*, 22(1), 95-111.
- Gilovic, T. ve Medvec, V.H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365.
- Gilovic, T. ve Medvec, V.H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Grysmen, A., Prabhakar, J., Anglin, S.M. ve Hudson, J.A. (2013). The time travelling self: Comparing self and other in narratives of past and future events. *Consciousness and Cognition*, 22(3), 742-755.
- Hall, S.A., Rubin, D.C., Miles, A., Davis, S.W., Wing, E.A., Cabeza, R. ve Berntsen, D. (2014). The neural basis of involuntary episodic memories. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 26(10), 2385-2399.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176.
- Johnson, M.K., Hashtroudi, S. ve Lindsay, D.S. (1993). Source monitoring. *Psychological Bulletin*, 114(1), 3-28.
- Johnson, M.K. ve Raye, C.L. (1981). Reality monitoring. *Psychological Review*, 88(1), 67-85.

- Kahneman, D. ve Tversky, A. (1982). The simulation heuristic. D. Kahneman, E. Slovic ve A. Tversky (der.), *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases* içinde (s. 201-208). New York: Cambridge University Press.
- Kane, J., Van Boven, L. ve McGraw, A.P. (2012). Prototypical prospection: Future events are more prototypically represented and simulated than past events. *European Journal of Social Psychology*, 42(3), 354-362.
- Kingo, O.S., Staugaard, S.R. ve Krøjgaard, P. (2014). Three-year-olds' memory for a person met only once at the age of 12 months: Very long-term memory revealed by a late-manifesting novelty preference. *Consciousness and Cognition*, 24, 49-56.
- Klein, S.B., Loftus, J. ve Kihlstrom, J.F. (2002). Memory and temporal experience: The effects of episodic memory loss on an amnesic patient's ability to remember the past and imagine the future. *Social Cognition*, 20(5), 353-379.
- Krøjgaard, P., Kingo, O.S., Dahl, J.J. ve Berntsen, D. (2014). "That one makes things small": Experimentally induced spontaneous memories in 3.5-year-olds. *Consciousness and Cognition*, 30, 24-35.
- Landman, J. ve Manis, J.D. (1992). What might have been: Counterfactual thought concerning personal decisions. *British Journal of Psychology*, 83(4), 473-477.
- MacLeod, A.K. ve Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 286-289.
- MacLeod, A.K. ve Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1114-1124.
- Martin-Ordas, G., Berntsen, D. ve Call, J. (2013). Memory for distant past events in chimpanzees and orangutans. *Current Biology*, 23(15), 1438-1441.
- McNamara, P., Durso, R., Brown, A. ve Lynch, A. (2003). Counterfactual cognitive deficit in persons with Parkinson's disease. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 74(8), 1065-1070.
- Newby-Clark, I.R. ve Ross, M. (2003). Conceiving the past and future. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29(7), 807-818.
- Okuda, J., Fujii, T., Ohtake, H., Tsukiura, T., Tanji, K., Suzuki, K., Kawashima, R., Fukuda, H., Itoh, M. ve Yamadori, A. (2003). Thinking of the future and past: The roles of the frontal pole and the medial temporal lobes. *Neuroimage*, 19(4), 1369-1380.
- Ottens, C.L. ve Berntsen, D. (2014). The cultural life script of Qatar and across cultures: Effects of gender and religion. *Memory*, 22(4), 390-407.
- Özbek, M., Bohn, A. ve Berntsen, D. (2017). Imagining the personal past: Episodic counterfactuals compared to episodic memories and episodic future projections. *Memory & Cognition*, 45(3), 375-389.
- Painter, J.M. ve Kring, A.M. (2015). Back to the future: Similarities and differences in emotional memories and prospections. *Applied Cognitive Psychology*, 29(2), 271-279.
- Raby, C.R., Alexis, D.M., Dickinson, A. ve Clayton, N.S. (2007). Planning for the future by western scrub-jays. *Nature*, 445, 919-921.

- Rasmussen, A.S. ve Berntsen, D. (2013). The reality of the past versus the ideality of the future: Emotional valence and functional differences between past and future mental time travel. *Memory & Cognition*, 41(2), 187-200.
- Roese, N.J., Sanna, L.J. ve Galinsky, A.D. (2005). The mechanics of imagination: Automaticity and control in counterfactual thinking. R.R. Hassin, J.S. Uleman ve J.A. Bargh (der.), *The New Unconscious* içinde (s. 138-170). Oxford: Oxford University Press.
- Ross, M. ve Wilson, A.E. (2002). It feels like yesterday: Self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 792-803.
- Rowling, J.K., Tiffany, J. ve Thorne, J. (2016). *Harry Potter and the cursed child*. Leicester: WF Howes Ltd.
- Rubin, D.C. ve Berntsen, D. (2003). Life scripts help to maintain autobiographical memories of highly positive, but not highly negative, events. *Memory & Cognition*, 31(1), 1-14.
- Rubin, D.C., Berntsen, D. ve Hutson, M. (2009). The normative and the personal life: Individual differences in life scripts and life story events among USA and Danish undergraduates. *Memory*, 17(1), 54-68.
- Rubin, D.C., Rahhal, T.A. ve Poon, L.W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26(1), 3-19.
- Schacter, D.L. ve Addis, D.R. (2007a). The ghosts of past and future. *Nature*, 445, 27.
- Schacter, D.L. ve Addis, D.R. (2007b). The cognitive neuroscience of constructive memory: Remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B, Biological Sciences*, 362(1481), 773-786.
- Schank, R.C. ve Abelson, R.P. (1977). Scripts, plan, and knowledge. P.N. Johnson-Laird ve P.C. Wason (der.), *Thinking: Readings in cognitive science* içinde (s. 421-435). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sharot, T., Riccardi, A.M., Raio, C.M. ve Phelps, E.A. (2007). Neural mechanisms mediating optimism bias. *Nature*, 450, 102-105.
- Solca, F., Poletti, B., Zago, S., Crespi, C., Sassone, F., Lafronza, A., Maraschi, A. M., Sassone, J., Silani, V. ve Ciammola, A. (2015). Counterfactual thinking deficit in Huntington's disease. *PLoS ONE*, 10(6): e0126773.
- Spreng, R.N. ve Levine, B. (2006). The temporal distribution of past and future autobiographical events across the lifespan. *Memory & Cognition*, 34(8), 1644-1651.
- Suddendorf, T. ve Corballis, M.C. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(2), 133-167.
- Suddendorf, T. ve Corballis, M.C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, 30(03), 299-313.
- Szpunar, K.K. (2010). Episodic future thought: An emerging concept. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 5(2), 142-162.

- Szpunar, K.K., Addis, D.R. ve Schacter, D.L. (2012). Memory for emotional simulations: Remembering a rosy future. *Psychological Science*, 23(1), 24-29.
- Szpunar, K.K. ve Schacter, D.L. (2013). Get real: Effects of repeated simulation and emotion on the perceived plausibility of future experiences. *Journal of Experimental Psychology: General*, 142(2), 323-327.
- Taylor, S.E. ve Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Taylor, S.E., Kemeny, M.E., Reed, G.M., Bower, J.E. ve Gruenewald, T.L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99-109.
- Teigen, K.H. ve Jensen, T.K. (2011). Unlucky victims or lucky survivors? Spontaneous counterfactual thinking by families exposed to the tsunami disaster. *European Psychologist*, 16(1), 48-57.
- Trope, Y. ve Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421.
- Trope, Y. ve Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440-463.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. New York: Oxford University Press.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology*, 26, 1-12.
- Tulving, E. (2002). Chronesthesia: Conscious awareness of subjective time. D.T. Stuss ve R.T. Knight (der.), *Principles of frontal lobe function* içinde (s. 311-325). New York: Oxford University Press.
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.
- Wheeler, M.A., Stuss, D.T. ve Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological Bulletin*, 121(3), 331-354.
- Williams, J.M.G., Ellis, N.C., Tyers, C., Healy, H., Rose, G. ve MacLeod, A.K. (1996). The specificity of autobiographical memory and imageability of the future. *Memory & Cognition*, 24(1), 116-125.
- Wilson, A.E. ve Ross, M. (2000). The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(5), 928-942.
- Wilson, A.E. ve Ross, M. (2001). From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(4), 572-584.
- Wilson, A. ve Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11(2), 137-149.

Anıları Zihinde Canlandırma¹

EZGİ MAMUS VE DILAY Z. KARADÖLLER

Otobiyografik anılar, bu kitabın ilk bölümünde detaylı şekilde anlatıldığı üzere, kişilerin kendi yaşamlarına dair kişisel olayları içeren anılardır. Bellek üzerine inceleme yapan birçok araştırmacı, otobiyografik anı hatırlamanın karmaşık bir bilişsel fonksiyon olduğu ve hem temel duyuyla hem de motor ve nörolojik birçok süreçle etkileşim halinde olduğu konusunda hemfikirler (özet için, bkz. Rubin, 2006). Belleğin etkileşim içinde olduğu süreçlerden biri de zihinde canlandırma (Kosslyn, Ganis ve Thompson, 2001; Tulving, 1983). Otobiyografik anılar işitsel, kokusal, tatsal, mekânsal ve görsel gibi çeşitli duyuşal öğeler (imgelem) içerir (Rubin, 2006). Hatırlama anında, bu imgelemelerin bir veya birkaçının varlığı daha zengin bir hatırlama deneyimine yol açar. Örneğin anının daha canlı olarak hatırlanmasını sağlar (Brewer, 1996; Greenberg ve Rubin, 2003). Bu imgelemlerden en baskın olanın görsel imgelem olduğu bilinmektedir (örn., Brewer, 1988; Rubin, 2005; 2006). Görsel imgelem, dış dünyada duyuşal verilerin olmadığı anlarda zihnin gözüyle görmek olarak tanımlanmıştır (Kosslyn, 1995). Hatırlama anında görsel imgelem, bir anının ya da anıya ait daha küçük anı parçalarının, anıyı hatırlayan kişinin zihninde canlanmasını sağlar. Öyle ki, bellek konusunda çalışmalarıyla öncü olan Tulving, “anı imgesi” (*memory image*) sözünün, hatırlama deneyiminin eş anlamlısı olarak kullanılabileceğini söylemiştir (s. 186, 1983).

Görsel imgelemi ve belleği besleyen en önemli duyumuz hiç şüphesiz ki görme duyumuzdur. Görsel imgelem ve görme duyusu arasındaki ortaklık nörobilim çalışmalarında da gösterilmektedir (özet için, bkz. Ganis, Thompson ve Kosslyn, 2009). Ancak çalışmalar görsel imgelemin yalnızca görme duyusundan değil, dokunma duyusunun yanı sıra mekânsal ve sözel bilgilerden de beslendiğini göstermektedir (örn., Cornoldi, De Beni, Giusberti ve Massironi, 1998).

1 Bu makalenin ilk versiyonu üzerindeki önerileri ve bu konudaki araştırmalarımıza katkıları için Gamze Sofuoğlu'na teşekkür ederiz.

Bu bölümde, öncelikle görsel imgelemen otobiyografik bellekteki önemini ve anıları hatırlamamızda ne gibi değişikliklere yol açtığını inceleyeceğiz. Ardından, görsel imgelem becerisindeki kişisel farklılıkların otobiyografik bellek üzerindeki etkilerini inceleyerek, görme duyusuna sınırlı olarak sahip olan veya hiç sahip olmayan bireylerde görsel imgelem ve hatırlama sürecini tartışacağız.

Görsel İmgelem ve Otobiyografik Bellek İlişkisi

Geçmişimize dair anıları olayın geçtiği mekân, orada bulunan kişiler ve eşyalar gibi birçok detayıyla birlikte hatırlarız. Kişisel olayları hatırlama deneyimimizi, diğer hatırlama tiplerinden (örneğin, Türkiye'nin başkentinin neresi olduğu gibi olgusal gerçeklerin hatırlanması) ayıran en önemli farklılıklardan biri, hatırlama anında bu olayları yeniden yaşama, o “ana” geri dönme deneyimidir (Tulving, 1983; 2002). Zihinde canlandırmanın, yeniden yaşama hissini besleyen temel bir öge olduğu ve otobiyografik anıların bütünleyici bir parçası olduğu düşünülmektedir (Brewer, 1986; Conway, 2005; Greenberg ve Rubin, 2003; Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003). Görsel imgelem ve otobiyografik bellek arasındaki ilişkiyi, felsefe ve psikoloji alanındaki tartışmalarla birlikte inceleyen Brewer (1986; 1996), neredeyse tüm belirli kişisel anıların görsel imgelem içerdiğini, ayrıca daha az sıklıkla diğer imgelem tiplerini de (örn., mekânsal, işitsel, tatsal) içerebildiğini iddia etmiştir. Ardından, iki aşamalı olarak önce katılımcılardan rasgele anılar toplayıp, daha sonra ipucu kelimeler vererek aynı anıları tekrar hatırlamalarını sağladığı deneysel bir çalışma yürütmüştür (Brewer, 1988). Sonuçlar, otobiyografik anıların %82'sinin yüksek oranda görsel imgelem içerdiğini göstermiştir. Ayrıca katılımcıların, yüksek oranda imgelem içeren otobiyografik anılarının doğruluğuna daha çok güvendiklerini bulmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkan Brewer, hatırlama sırasında oluşan imgelemlerin ve hatırlama deneyiminin bilinmesi halinde, anının doğruluğunun da iyi bir şekilde tahmin edilebileceğini savunmuştur.

Brewer'in çalışmalarını takip eden yıllarda, birçok araştırmacı görsel imgelemen otobiyografik bellekteki rolünü ve önemini deneysel yöntemlerle incelemeye devam etmiştir (örn., Greenberg ve Rubin, 2003; Rubin vd, 2003; Williams, Healy ve Ellis, 1999). Örneğin Rubin ve arkadaşları (2003), kişilerin anıları hatırlama sırasındaki deneyimi ile hatırlanan anının içerdiği imgelemlerin ilişkisini kapsamlı olarak araştıran bir çalışma yürütmüştür. Bunun için katılımcılara tek kelimelik ipuçları vererek (örn., elbise, şiiir, hastalık, arkadaş) her kelime için bir anı hatırlamalarını ve hatırlanan her anı için, hatırlama deneyimleri ve oluşan imgelemler hakkında çeşitli soruları yedi puanlık bir ölçekte cevaplamalarını istemiştir. Bu ölçekte “1” yanıtını veren bir katılımcı, anıyı hatırlarken söz konusu durumu “hiç

yeniden yaşıyor gibi olmadığını”, “7” cevabını veren bir katılımcıysa anıyı “şu anda gerçekleşiyormuş gibi canlı” hatırladığını belirtmiştir. Örneğin anının hatırlanma deneyimini ölçümlemek için üç soru oluşturulmuştur. Birinci soru, katılımcıların anıyı hatırlarken özgün olayı yeniden yaşıyor gibi hissedip hissetmediğini, ikinci soru anının hatırlanması sırasında kişinin özgün olayın gerçekleştiği zamana zihinsel bir yolculuk yapıp yapmadığını, üçüncüsü soruysa hatırlamanın olayın detaylarıyla birlikte mi yoksa yalnızca olayın olduğuna dair bir bilme ve aşinalık hissiyle mi gerçekleştiğini sormaktadır. Bunlarla beraber, katılımcılardan anıyı hatırlarken görsel, işitsel ve mekânsal öğelerin zihinlerinde canlanıp canlanmadığıyla ilgili soruları da, yine aynı şekilde, 7’li ölçek kullanarak cevaplandırmaları istenmiştir. Sonuçlar, hatırlama deneyimini belirleyen ölçülerin (yeniden yaşama, zamanda geriye gitme vb), görsel ve işitsel imgelemelerin varlığıyla yüksek oranda ilişkili olduğunu ve olayı yeniden yaşama hissinin oluşumunu en iyi tahmin eden imgeleme tipinin görsel imgelem olduğunu göstermiştir. Fakat Brewer’ın (1988) aksine, katılımcıların kendi anılarının gerçekliğine inanmasıyla tüm imgelem türlerinin arasında her zaman güçlü bir ilişki olmadığı, çoğunlukla mekânsal, bazen de hem mekânsal hem görsel imgeleme ilişkili olduğu bulunmuştur.

Conway ve Pleydell-Pearce (2000; ayrıca bkz. Conway, 2005), benlik-bellek sistemi adı verilen otobiyografik bellek modelinde, kişisel anıların duyuşal ve algısal süreçleri içerdiğini ve baskın olarak görsel imgeler şeklinde temsil edildiklerini savunmuştur. Bu bellek modelinde, anıların hiyerarşik bir düzen içerisinde hatırlandığı ve aranan anıya ulaşılan kadar farklı evrelerden geçildiği iddia edilmiştir. Bu hiyerarşinin en aşağısında, yaşamımızdaki belirli olayların (örn., geçen pazartesi öğrenci kulübünde düzenlenen parti) içerdiği bilgiler olduğu düşünülmektedir. Bu belirli olayların üzerindeyse, kademeli olarak, bu olaylardan beslenen ve bunların özet temsillerini barındıran genel olay yapıları (örn., okulun ilk günü), yaşamımızın belli başlı periyodları (örn., üniversite yılları) ve son olarak en üstte, ana yaşam hikâyemizin parçasını oluşturan temalar (örn., ilişkiler, iş yaşamı) vardır. İstemli bir anı hatırlama sırasında, hatırlamayı tetikleyici ipucunun detaylı bir şekilde incelendiği, ardından etkin hale gelen bilgilerin değerlendirildiği ve aranan bilgiye/ anıya ulaşana kadar, bu arayışın ve ipucu kelimenin detaylı incelemesinin sürdüğü düşünülmektedir. Bu detaylı incelemenin nedeni, aranan bilginin amacına uygun olarak kişinin, otobiyografik bellek modelinde belirtilen en alt kategoriye, yani belirli bir olayın kendisine ulaşmaya çalışması olarak belirtilmiştir. Dolayısıyla, birden çok detaylı değerlendirmeyi gerektiren bu hiyerarşik süreçte, belirli bir olay hatırlamanın zaman aldığı iddia edilmiştir. Bununla birlikte, bazen hiçbir detaylı düşünme aşamasından geçmeden de belirli bir anının direkt hatırlanabildiği dü-

şünülmektedir. Bu tip bir direkt hatırlama sırasında, özgün anıya dair duyuşsal ve algısal bilgileri zihinde canlandırmanın, anının içerdığı olaya dair detaylara kestirme bir yoldan ulaşmayı sağladığı varsayılmıştır.

Birçok deneysel çalışma, Conway ve arkadaşlarının otobiyografik bellek modelini destekler sonuçlar sunar. Zihinde imgelemler (özellikle görsel imgelem) canlandırmanın, hatırlanmaya çalışılan istemli bir anının, bellek hiyerarşisinde aranmasını hızlandırdığı bulunmuştur (örn., Rubin vd, 2003; Williams vd, 1999). Örneğin Williams ve arkadaşları (1999), katılımcılara, zihinde canlandırılabilme seviyeleri farklı ipucu kelimeleri vererek, onlardan bu kelimelerin hatırlattığı belirli anıları anlatmalarını istemiştir. Çalışmada kullanılan ipucu kelimeler, imgelem değeri yüksek (zihinde canlandırması kolay, örn., beşik) veya imgelem değeri düşük (zihinde canlandırması zor, örn., izin) olarak ayrılmıştır. Sonuçlar, imgelem değeri yüksek ipucu kelimelerinin, imgelem değeri düşük ipucu kelimelerine kıyasla daha belirli anıların hatırlanmasına yol açtığını göstermiştir. İmgelem değeri yüksek olan ipucu kelimelerin de çoğunlukla görsel imgelem yönünden zengin oldukları, yani görsel imgelemin anı belirliliğini en iyi tahmin eden imgelem tipi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Williams ve arkadaşları, imgelem değeri yüksek ipucu kelimelerinin belirli anıların hatırlanma süresini hızlandırdığını da göstermiştir. Bu kelimelerin ortalama 6,82 saniyede anı hatırlattığı tespit edilirken, imgelem değeri düşük olan ipucu kelimelerinin ortalama 11,27 saniyede anı hatırlattığı bulunmuştur.

Görsel imgelemenin yalnızca hatırlama süresine ve deneyimine değil, hatırlanan anının özellikleri üzerine de etki ettiği bulunmuştur. Örneğin, görsel imgelemi yüksek anıların daha canlı (örn., Rubin ve Kozin, 1984; Rubin vd, 2003) ve daha belirli detaylarıyla birlikte (örn., Rubin vd, 2003; Williams vd, 1999) hatırlandığı bulunmuştur. Rubin ve Kozin (1984), katılımcıların en canlı ve berrak anılarının %75'inin aynı zamanda imgelemce de zengin olduğunu göstermiştir. Bunlara ek olarak, görsel imgelemin, hatırlanan özgün anının zamansal yakınlığı ve uzaklığına da etki ettiği düşünülmektedir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Rasmussen ve Berntsen, 2014; Rubin ve Schulkind, 1997). Örneğin Rubin ve Schulkind (1997), yaşları 20 ila 73 arasında değişen kişilerle yaptıkları bir çalışmada, tüm yaş grupları için imgelem değeri yüksek ipucu kelimelerinin daha eski, imgelem değeri düşük ipucu kelimelerininse daha yeni anıları hatırlattığını bulmuştur. Araştırmacılar, imgelem değeri yüksek ipucu kelimelerinin duyu ve algılara dayalı hatırlamayı daha kolay tetikleyebileceğini (bkz. Benlik-Bellek sistemi) ve bu sayede, daha belirli ve eski anıların geri çağırılmasını sağlayabileceğini savunmuştur. Çalışmalar, zihinde canlandırmanın ve özellikle görsel imgelemin belirli, canlı ve detaylı anılara ulaşmayı kolaylaştırdığı görüşünü doğrulamaktadır. Ancak anılarla ilgili

hatırlanan imgelerin her zaman gerçeği yansıtmayabileceği ve sonuç olarak, sahte anılar yaratabileceği de literatürde gösterilmiştir (örn., Hyman ve Pentland, 1996; Mazzoni ve Memon, 2003).

Görsel imgelem ve otobiyografik bellek arasındaki ilişki nörobilim çalışmalarıyla da desteklenmektedir. Bellek üzerine nörobilim çalışmalarının ortak görüşü, otobiyografik belleği de kapsayan açık belleğin, beynin dış kabuğunda (korteks) yer alan medial temporal lob ve içinde bulundurduğu hipokampus adı verilen özelleşmiş bir yapıyla onu çevreleyen diğer beyin yapılarıyla ilişkili olduğu yönündedir (özet için, bkz. Squire, 2004). Medial temporal lobu hasar görmüş hastalarla yapılan çalışmalar, burada bulunan yapıların etkinliği olmadan, bilgilerin birbirine bağlanamayacağını ve dolayısıyla sonraki hatırlamalar için kodlanamayacağını göstermiştir (örn., Bayley ve Squire, 2002). Kodlanan bilgilerin depolanması ve hatırlanması sırasında, medial temporal loba ek olarak duylara özgü beyin bölgelerinin de etkinleştiği ve bilginin içerdiği duylara ait bölgelerle bilgi alışverişi olduğu bulunmuştur (Eichenbaum ve Cohen, 2001). Örneğin beyin hasarı olmayan bireylerle yapılan çalışmalar, beyin kabuğunda bulunan görsel ve mekânsal bilgileri işleyen bölgelerin, otobiyografik bir anı hatırlanırken de etkin hale geldiğini göstermiştir (Cabeza vd, 2014; Svoboda, McKinnon ve Levine, 2006).

Beynin oksipital lobunda bulunan ve görsel imgelemle ilgili olduğu düşünülen bölgelerin, sadece yaşanmış anıları hatırlarken değil, anıların detayları üzerine düşünüldüğünde ya da konuşulduğunda da etkinlik gösterdiği tespit edilmiştir (örn., Conway, Pleydell-Pearce, Whitecross ve Sharpe, 2003). Ayrıca, görme duyusunu işleyen beyin bölgelerinde (oksipital ve kortikal bölgeler) hasar olan bireylerle yapılan çalışmalar, bu kişilerin otobiyografik belleğinde de bazı sorunlar tespit etmiştir. Örneğin beynin görmeye özelleşmiş kabuk alanlarında oluşan bir hasarın, kişilerde geriye dönük bellek kaybına yol açtığı bulunmuştur (Gardini vd, 2011; Ogden, 1993; Rubin ve Greenberg, 1998). Bu çalışmalardan ilerleyen kısımlarda daha detaylı olarak bahsedeceğiz.

Tüm bu çalışmaların sonuçları, zihinde canlandırmanın, otobiyografik belleğin temel bir parçası olduğu görüşünü desteklemektedir. Tüm imgelem tipleri arasından öne çıkan görsel imgelem, günümüze kadar en çok çalışılan imgelem tipi olmuştur. Fakat çalışmalarda görsel imgelem becerisi, çoğunlukla varlığı veya yokluğu üzerinden değerlendirilmiş, kişisel farklılıklar hesaba katılmamıştır. Oysa otobiyografik bellek için önemi düşünüldüğünde, görsel imgelem becerisindeki kişisel farklılıkların da bellek süreçlerinde fark yaratması beklenebilir. Bir sonraki kısımda bu konuda yapılmış çalışmaları inceleyeceğiz.

Görsel İmgelemde Kişisel Farklılıklar

Görsel imgelem becerisindeki kişisel farklılıkların, otobiyografik bellek üzerine etkilerini inceleyen araştırmaların sayısı azdır. Bununla birlikte, son yıllarda bu farklılıklara önem veren çalışmalar çoğalmaktadır. Bu konuyu ilk inceleyen D'Argembeau ve Van der Linden (2006), katılımcılara ipucu kelimeler vererek, geçmişten veya gelecekte (örn., 1 hafta, 1 ay, 1 yıl öncesi/sonrası) yedi farklı olay hatırlamalarını veya hayal etmelerini ve bu olaylarla ilgili soruları yanıtlamalarını istemişlerdir. Ardından katılımcılar, görsel imgelem becerisindeki farklılıkları ölçen “Görsel İmgelem Canlılık Anketi”ni (*Vividness of Visual Imagery Questionnaire; VVIQ*) yanıtlamışlardır. Bu ankette katılımcılardan, onlar için tanıdık olan çeşitli sahneleri (örn., güneşin doğuşu, sıklıkla gittikleri bir dükkânın girişi) gözlerinde canlandırmaları ve imgelemelerinin canlılığını puanlamaları istenmiştir. Daha canlı görsel imgelem becerisine sahip katılımcıların, hem geçmiş hem de gelecekteki olayları daha çok miktarda duysal ve görsel detayla birlikte hatırladıkları/hayal ettikleri bulunmuştur. Ayrıca bu katılımcıların, geçmiş olayların zamansal bilgisini daha net hatırladıkları gibi gelecekteki olayların mekânsal bilgilerini de daha net canlandırdıkları gösterilmiştir. Araştırmacılar, anıların zamansal bilgilerinin anıya dair hatırlanan bilgi miktarı üzerinden yeniden yapılandığını, bu sebeple de canlı görsel imgelem becerisine sahip kişilerin daha çok bilgi hatırlayarak, zamansal tespit konusunda daha iyi olabileceklerini savunmuştur. Fakat bu çalışmada, görsel imgelem becerisindeki farklılıklar ile anının birçok karakteristiği (örn., yeniden yaşama deneyimi) arasındaki bağlantı tam olarak incelenmemiştir.

Bu konuyu daha kapsamlı inceleyen güncel bir çalışmada, Greenberg ve Knowlton (2014), katılımcıların görsel imgelem becerisine ek olarak, onların bu beceriyi kullanmaya ne kadar meyilli olduğunu da ölçmüştür. Görsel imgeleme becerisini VVIQ anketini kullanarak ölçen araştırmacılar, katılımcıların bu beceriyi kullanma eğiliminiyse “Görsel Detaylandırma Ölçeği”yle (*Visual Elaboration Scale; VES*) ölçmüştür. Bu ölçek de VVIQ gibi, kişilerin çeşitli durumlar üzerine düşünmesini ve bu sıradaki deneyimlerini değerlendirmelerini istemektedir. Bu ölçümün ayrıca, kişileri, “görsel bilgiyi işleme eğilimli” (görsel eğilimli [*visualizer*]) veya “sözel bilgiyi işleme eğilimli” (sözel eğilimli [*verbalizer*]) olarak değerlendirdiği düşünülmektedir. Katılımcıların ipucu kelimeler yoluyla hatırladıkları anıların karakteristiğini inceleyen araştırmacılar, D'Argembeau ve Van der Linden (2006)'ın aksine, VVIQ ile anılardaki duysal detaylar arasında bir bağ bulamamışlardır. Ayrıca VVIQ sonuçları ile katılımcıların anıyı yeniden yaşama deneyimi veya anının gerçekliğine inanması arasında da bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte VES

ölçeğine göre, görsel eğilimli olarak değerlendirilen kişilerin, özgün olayı yeniden yaşama deneyimine daha yatkın olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkan araştırmacılar, hatırlama deneyimine görsel imgelem becerisinin kendisinin değil, bu beceriyi kullanma eğiliminin etki ettiğini iddia etmişlerdir. Aynı çalışmanın ikinci deneyinde, bu iddiayı test etme amacıyla, katılımcılardan bir dizi problemi çözmeleri istenmiş ve problemlerin çözümü için kullandıkları stratejiler değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmenin sonuçlarına göre, katılımcılar görsel eğilimli ve sözel eğilimli olarak sınıflandırılmıştır. Fakat katılımcıların bilişsel yönelimleri aynı olsa, yani görsel eğilimli de sözel eğilimli de olsalar, yine de anılarında yoğun görsel imgelem bildirdikleri ve iki grup arasında bir fark olmadığı bulunmuştur. Buradan yola çıkarak, görsel imgelemin otobiyografik bellek için çok temel bir öge olduğu ve bu sebeple kişilerin, bilgi işlerken kullandığı bilişsel yönelimlerinin, otobiyografik bellek süreçlerinde etkin olamayacağı savunulmuştur.

Bu ilk çalışmalardaki çelişkili bulgular, görsel imgelemi yekpare bir beceri olarak değerlendirmenin zorluğunu ve yanılgısını ortaya koymaktadır. Bireyleri sadece görsel imgelem becerisi yüksek veya görsel eğilimli olarak sınıflandırmak yeterli olmayıp, daha detaylı alt sınıflandırmalara ihtiyaç vardır (Kosslyn vd, 2001). Örneğin görsel imgeleme becerisi detaylı incelendiğinde, temelde iki alt sistemden oluştuğuna dair davranışsal ve nörolojik bulgulara ulaşılmıştır (Farah, Hammond, Levine ve Calvanio, 1988; Kozhevnikov, Kosslyn ve Shephard, 2005; Mazard, Tzourio-Mazoyer, Crivello, Mazoyer ve Mellet, 2004). Bu iki farklı sistemin, görsel bilginin kodlanması ve anılandırılması noktasında farklı özellikler gösterdiği belirtilmiştir. Bu alt sistemlerden biri, nesnelerin yapısal imgelemi (*object imagery*) üzerine özelleşmiştir ve bir nesnenin görünüşü, şekli, rengi ve dokusu vb ile ilgili bilgileri işler. Diğer alt sistemse, nesnenin mekânsal imgelemi (*spatial imagery*) üzerine özelleşmiştir ve bir nesnenin konumu, nesnenin farklı parçalarının birbirleriyle olan mekânsal ilişkisi ve nesnenin hareketi gibi yönleriyle ilgili bilgileri işler. Bu ayırımdan yola çıkan Vanucci, Pelagatti, Chiorri ve Mazzoni (2015), nesnenin yapısal imgelem becerisindeki kişisel farkların, otobiyografik bellek üzerine etkisini araştırmıştır. Bu çalışmada katılımcılar, VVIQ ve “Nesne Mekânsal İmgelem Ölçeği” (*Object Spatial Imagery Questionnaire; OSIQ*) ölçekleri kullanılarak, yüksek veya düşük nesne yapısal imgelemi eğilimli olarak sınıflandırılmışlardır. Daha sonra katılımcılardan sırasıyla, istemli ve istemsiz anılar toplanmış ve hatırlanan her bir anı için anının canlılığını, duyuşsal detaylarının zenginliğini, hatırlanma sıklığını ve o anıyı hatırlamanın yarattığı hoşnutluk hissi ile duygu yoğunluğunu derecelendirmeleri istenmiştir. Sonuçlar, yüksek nesne yapısal imgelemi grubundaki kişilerin anılarının daha canlı olduğunu ve daha fazla duyuşsal detay içerdiğini

göstermiştir. Ayrıca, yüksek nesne yapısal imgelemi grubundaki kişilerin daha hızlı ve fazla sayıda anı hatırladıkları bulunmuştur.

Bu üç çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, kişisel farklılıkların ayırt edilmesinde kullanılan ölçeklerdeki kavramsal farklılıkların, çalışmaların sonuçlarını doğrudan etkilediği görülmektedir. Görsel eğilimli ya da sözel eğilimli gibi genel bilişsel yönelimlere dayanan bir ayrımın yetersiz kaldığı düşünülürken, görsel imgelem becerisinin kendi içinde daha detaylı ayrılmasının (örn., nesnenin yapısal ve mekânsal imgelemi), kişisel farklılıkların ayırt edilmesinde daha etkili olduğu savunulabilir. Fakat bu konuda yapılan çalışmaların sayısı, görsel imgelem becerisindeki kişisel farklılıkların otobiyografik belleğe etkilerinin tartışılabilmesi için yetersizdir.

Görme Yetisi Sınırlı Bireylerde Otobiyografik Bellek ve Görsel İmgelem

Görsel imgelem oluşumunun otobiyografik hatırlama sürecindeki etkilerini bu bölümün önceki kısımlarında inceledik. Görme kaybı olmayan bireylerin bellekleri için temel varsayılan görsel imgelemin, ileri düzeyde görme kaybı olan veya görme yetisi hiç olmayan bireylerde ne şekilde ortaya çıktığıysa merak uyandıran bir konudur. Ne var ki, görme engelli bireylerin görsel imgelem becerileri yön belirleme, zihinde döndürme ve işler bellek çalışmaları kapsamında sıklıkla incelendiği halde (özet için, bkz. Cornoldi ve Vecchi, 2003), bu bireylerde görsel imgelemin otobiyografik bellekle ilişkisini inceleyen deneysel çalışmaların sayısı sınırlıdır.

Belleğin birçok aşamasında medial temporal lobla birlikte, duylara özgü beyin bölgelerinin de etkinleştikten ve bu bölgelerle de bilgi alışverişi olduğundan bahsetmiştik. Örneğin vapur düdüğünü duyduğumuzda işitsel korteksimiz etkinlik göstermeye başlar. Aynı zamanda, zihnimizde bir vapur görüntüsünün canlanmasıyla, görsel korteks de etkinlik göstermeye başlar ve bu ipuçları başka bölgeleri tetikleyerek, sonunda bizi vapura binip ailemizi ziyarete gittiğimiz bir bayram sabahının anısına götürebilir. Bu tür belirli kişisel anıların en çok görsel imgelemi içerdiğinden bahsetmiştik. Görme engelli bireylerin anılarının kodlanması, depolanması ve hatırlanması sırasında görsel duyunun katkısı sınırlıyken, otobiyografik bellek süreçleri nasıl etkilenmektedir? Bu kısımda bu sorunun cevabını inceleyeceğiz.

Görme engelli bireylerin istemli otobiyografik bellek süreçlerini inceleyen çalışmalara bakıldığında, körlüğün iki temel tipe ayrıldığı ve her birinin bellek üzerindeki etkisinin farklı olduğu dikkat çekmektedir. Belirtilen körlük tiplerinden biri kortikal körlüktür. Kortikal körlük gözün kendisinin değil, beynin arka kısımlarındaki oksipital kabuğunda bulunan görme alanının zarar görmesiyle oluşan

görme kaybına verilen addır. Araştırmalar, kortikal körlüğü olan bireylerin hem geriye dönük belleklerinde hem de ileriye dönük yeni bilgi edinebilme becerilerinde kayıplar olduğunu göstermektedir (örn., Greenberg, Eacott, Berechin ve Rubin, 2005; Ogden, 1993; Rubin ve Greenberg, 1998). Örneğin Rubin ve Greenberg (1998), oksipital lobunda çeşitli hasarlar olan hastalarla yapılan çalışmaları incelemiş ve bu hastalardan uzun süreli görsel bellek kaybı olan kişilerin tümünün aynı zamanda geriye dönük bellek kayıpları (*retrograde amnesia*) olduğunu, bazılarının ayrıca ileriye dönük bellek kayıpları (*anterograde amnesia*) da olabildiğini bulmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak, görme kaybının yalnızca bellekteki görsel bilgilerin kaybolmasına değil, aynı zamanda daha genel bir geriye dönük bellek kaybına sebep olduğunu iddia etmiş ve bu özel duruma “görsel bellek kaybı” (*Visual Memory Deficit Amnesia*; VMDA) adını vermiştir. Daha sonra, uzun süreli görsel bellek kaybı olan bu hastalardan biriyle yaptıkları detaylı bir çalışmada, hastaya ipucu kelimeleri vererek, anı hatırlamaya çalışmasını ve anıların hatırlanma karakteristiğiyle ilgili soruları (örn., yeniden yaşama, zamanda geriye gitme, imgeleme tipleri) cevaplandırmasını istemişlerdir (Greenberg vd, 2005). Sonuçlar, kortikal körlüğü olan bu kişinin, görüşü normal olan kontrol katılımcılara göre hem sayıca az anı hatırladığını hem de hatırladığı anıların görsel ve mekânsal detaylarının daha az olduğunu göstermiştir.

Diğer bir görme kaybı tipiye, kortikal olmayan körlüktür. Bu durum, gözde meydana gelen yapısal hasarlardan (örneğin gözü besleyen damarlardaki kan basıncının artması ya da ileri derece katarakt gibi) dolayı oluşan görme kaybıdır. Araştırmalar, bu tip bir görme kaybının, kortikal körlüğün aksine kaçınılmaz bir bellek kaybına sebep olmayabileceğini göstermektedir (özet için, bkz. Greenberg ve Rubin, 2003). Fakat bu kişilerin kortikal körlüğü olmasa da, görme kaybı olmayan kişilere göre daha farklı bir hatırlama deneyimine sahip olduğu düşünülmektedir. Bu farklılığın nasıl olduğu yönünde çelişkili çalışmalar bulunmaktadır. Bazı araştırmalar, kortikal olmayan körlüğü olan bireylerin, anılarını daha uzun sürede, zorlanarak hatırladıklarını ve anılarında az sayıda belirli detay hatırlayabildiklerini göstermiştir (örn., Goddard ve Pring, 2001). Öte yandan, bu bireylerin hatırladığı anı sayısında veya anılarının belirliliğinde fark bulmayıp, imgeleme çeşitlerinde veya anı karakteristiğinde fark bulan çalışmalar da mevcuttur (örn., Ogden ve Barker, 2001).

Ogden ve Barker (2001), kortikal körlüğü olmayan görme engeli bireylerden ve görme kaybı olmayan bireylerden, farklı zaman dilimlerine ait belirli anılarını anlatmalarını istemişlerdir. Görme yetisini erken yaşlarda (2 yaş öncesi) kaybetmiş bireylerin, anılarının görsel detayları yerine işitsel, dokunsal ve mekânsal detayla-

rından bahsettiklerini bulmuştur. Fakat görme yetisini geç yaşlarda (8 yaş sonrası) kaybetmiş bireyler için daha karmaşık bir hatırlama süreci olduğu gösterilmiştir. Örneğin görme yetisini geç yaşlarda kaybetmiş bireyler çocukluk anılarında görsel detaylardan bahsederken, daha yakın zamandaki (yani görme kaybı sonrasında kodlanmış) anılarında, erken yaşta görme yetisini kaybetmiş bireylerle benzer imgelemleri kullanmışlardır. Yani görsel yerine işitsel, dokunma duyusuyla ilgili ve mekânsal detaylardan bahsetmişlerdir. Bunun yanında, aynı çalışmadaki görme kaybı olmayan bireylerse, anılarında çoğunlukla görsel ve mekânsal detaylara yer vermiş, işitsel veya dokunsal detaylardansa bahsetmemiştir. Bu sonuçlardan yola çıkan Ogden ve Barker, görme engelli bireylerin otobiyografik belleklerinde görsel bilginin yerini diğer duyuların aldığını ve bu sayede, imgelemlerin çeşitlenmesiyle hatırlama sürecinde kayıp yaşamadıkların savunmuştur. Yakın zamanda yapılan benzer bir çalışma, Ogden ve Barker (2001)'in "telafi" (*compensation*) mekanizması görüşünü desteklemekle birlikte, görme engelli katılımcıların daha az anı hatırladığını da göstermiştir (Tekcan vd, 2015). Bu çalışmada, hem erken yaşlardan itibaren (doğuştan 1 yaşa kadar) görme engelli olan hem de görme kaybı olmayan katılımcılara ipucu kelimeler verilerek anı hatırlamaları istenmiş ve anılarının hatırlanma karakteristikleri incelenmiştir. Görme engelli katılımcıların görme kaybı olmayan katılımcılara kıyasla daha az anı hatırladıkları ve anılarının daha fazla işitsel imgelem içerdiği bulunmuştur. İlginç bir şekilde, anılarda belirtilen görsel imgelem miktarında, görme engelli katılımcılar ile görme kaybı olmayan katılımcılar arasında bir fark bulunmamıştır ve her iki grubun da anılarında güçlü bir görsel imgelem olduğu saptanmıştır. Önceki araştırmalarla çelişmekle beraber, görme engelli bireylerin görsel imgeleme sahip olmaları açıklanamaz bir durum değildir. Görsel imgelemin, görme duyusuna ek olarak dokunma duyusuyla beraber mekânsal ve sözel bilgilerden de beslendiği gösterilmiştir (örn., Cornoldi vd, 1998; Cornoldi ve Vecchi, 2003). Örneğin Aleman, van Lee, Mantione, Verkoijen ve Haan (2001), doğuştan görme engelli katılımcıların, dokunarak inceledikleri iki ve üç boyutlu matrislerin pozisyonlarının hatırlanması ve sonradan şekillerine göre eşleştirilmesi gibi görsel imgelem becerisi gerektiren testlerde başarılı olduklarını göstermiştir. Benzer bir çalışmada, Vanlierde ve Wanet-Defalque (2004), görme yetisini erken veya geç kaybetmiş katılımcıların, işitsel olarak sunulan bilgilere dayanarak iki boyutlu matrisleri, görme kaybı olmayan katılımcılarla benzer bir başarıyla zihinlerinde canlandırabildiklerini ve dönüştürebildiklerini bulmuştur. Bu çalışmalar, görme engelli bireylerin, işitme veya dokunma duyularını kullanarak görsel imgeler oluşturabilecekleri fikrini savunmaktadır. Bu bulgular, otobiyografik bellek de dahil

olmak üzere birçok bilişsel beceri için önemli olan görsel imgelem becerisinin nasıl tanımlanması gerektiği sorusuna ise bir kez daha dikkat çekmektedir.

Görme engelli bireylerin hatırlama sürecine dair farklı bulgular olmasının bir sebebi de, araştırmaların kullandığı yöntemlerin farklılığı olabilir. Örneğin mülakat yöntemiyle anı toplayan çalışmalarda, çoğunlukla anı hatırlayabilme süresinde ve anı sayısında bir farklılık görülmemiştir (örn., Pring ve Goddard, 2004; Ogden ve Barker, 2001; aykırı bir örnek için, bkz. Goddard ve Pring, 2001). İpucu kelime yöntemiyle anı toplayan çalışmalarda, görme engelli katılımcıların daha az sayıda anı hatırladıklarını göstermiştir (örn., Tekcan vd, 2015). Ancak seçilen ipucu kelimelerinin imgelem özelliklerinin, görme kaybı olan bireyler için fark yarattığı düşünülebilir. Nitekim Eardley ve Pring (2006), çalışmalarında, ipucu kelimelerini imgelem tiplerine göre ayırmış ve katılımcılara görsel (örn., günbatımı), işitsel (örn., köpek havlaması), dokunsal (örn., yün) ve soyut (örn., ahlak) sözcükler vermiştir. Görme engelli katılımcıların, imgelem değeri düşük soyut ipucu kelimeleri için daha az sayıda ve daha az belirli anı hatırladıkları bulunmuştur. İmgelem değeri yüksek diğer ipucu kelimelerindeyse, gören ve görmeyen grup arasında bir fark bulunmamıştır. Araştırmacılar, görme engelli katılımcıların, görsel imgelem içeren sözcükler için diğer imgelem tiplerinden faydalandıklarını ve bu sayede o sözcük için yine güçlü bir imgelem geliştirdiklerini iddia etmiştir. Benzer şekilde, güncel bir çalışmada, Karadöller, Mutafoğlu ve Tekcan (2013), farklı duyuları etkinleştirecek ipuçları kullanarak, görme engelli, görme kaybı olmayan ve görme kaybı olmayıp gözleri bağlanmış katılımcılardan anılar hatırlamalarını istemiştir. İpuçları katılımcılara üç farklı yöntemle; dokunsal, işitsel veya ipucu kelimeler yoluyla sunulmuştur. Örneğin katılımcılar nesnenin kendisine dokunmuş (örn., klavye), nesnenin çıkardığı sesi dinlemiş (örn., flüt sesi) veya nesnenin adını duymuştur (örn., “flüt” anahtar kelimesi). Dolayısıyla, ipuçları ya imgelemi doğrudan tetikleyecek şekilde ya da imgelem değeri yüksek ipucu kelimelerinden seçilmiştir. Sonuçlar, katılımcıların hatırladıkları anı sayısında veya belirliliğinde bir fark ve kullanılan ipucu tipinin bu değişkenler üzerinde bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu tartışmalar ışığında, görme engelli bireylerle yapılan çalışmalar değerlendirilirken kullanılan yöntemin detaylarının da, göz önünde bulundurulması gereken önemli bir nokta olduğu söylenebilir.

Sonuç

Bu bölümde, otobiyografik bir anı hatırlama sırasında zihinde imgelemeler canlandırmanın önemini ve etkilerini, literatürde bulunan davranış ve nörobilim çalışmaları ışığında inceledik. Anılarda işitsel, mekânsal, kokusal, tatsal ve dokunsal

imgelemlerden en yaygın olanın görsel imgelemler olduğu bulunmuştur. Görsel imgelem, otobiyografik anıların canlı olarak ve yeniden yaşama, zamanda geriye gitme gibi zengin bir hatırlama deneyimiyle beraber hatırlanmasına yol açmaktadır. Deneysel çalışmalar, hatırlama sırasında görsel imgelerin oluşmasının belirli bir anıya daha kolay ulaşılmasını ve anının daha eski olabildiğini sağladığını göstermektedir. Ayrıca, görsel imgeleme becerisi ve bilişsel yönelimdeki (örn., görsel eğilimli ve sözel eğilimli) kişisel farklılıkların da, hatırlama deneyimi ve hatırlanan anıların karakteristiği üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Görsel imgelem becerisi iyi olarak değerlendirilen kişilerin anılarında duyuşsal detayların daha zengin olduğunu gösteren kanıtlar bulunduğu gibi, bu bulguları desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Bu çelişkinin, kişilerin becerilerini veya bilişsel yönelimlerini ölçmek için kullanılan yöntemlerin ve kavramların tanımlarının tutarsız olmasından kaynaklandığı iddia edilmektedir. Ne var ki, otobiyografik bellek literatürde, imgelem becerilerindeki farklılığı inceleyen çalışmaların sayısı bir elin parmaklarını geçmediği için, bu konuda yeterli kanıt yoktur. Bu nedenle, imgelem becerilerindeki kişisel farklılıkların kapsamlı incelendiği araştırmaların artırılması gerekmektedir. Bu sayede, görsel ve diğer imgelem tiplerinin otobiyografik bellek üzerindeki etkileri daha net anlaşılacaktır.

Bölümün son kısmındaysa, görme yetisi sınırlı olan bireylerle yapılmış otobiyografik bellek çalışmalarını ve körlük tipinin belleğe etkilerini tartıştık. Davranış ve nörobilim çalışmaları, beynin görme duyusuna ait bölgelerindeki hasarlardan kaynaklanan kortikal körlüğün, ileriye ve geriye dönük bellek kayıplarına yol açtığını göstermektedir. Yalnızca gözdeki hasarlardan kaynaklanan kortikal olmayan körlüğünse bellek kaybına neden olmadığı, ama bu kişilerin görme kaybı olmayan kişilere göre daha az zengin bir hatırlama deneyimi yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Bununla birlikte, görme engelli bireylerin anılarında görsel imgelem yerine işitsel ve/veya dokunsal imgelemelerin kullanıldığını ve böylece görme kaybı olmayan kişilerin de benzer hatırlama deneyimleri yaşadıklarını gösteren çalışmalar da vardır. Görme yetisi sınırlı bireylerin hatırlama deneyimlerine dair bulguların, kullanılan yöntemlere (örn., mülakat veya ipucu kelime yöntemi) göre değişkenlik gösterebildiği dikkat çekmektedir. Önümüzdeki dönemde, imgelem becerileri ile otobiyografik belleğin ilişkisini inceleyecek çalışmaların, yöntemsel ve kavramsal karmaşaları (örn., görsel imgelemin tanımı) değerlendirerek, bu sorunları çözümlenmeye yönelik olmaları literatüre fayda sağlayacaktır.

Kaynakça

- Aleman, A., van Lee, L., Mantione, M.H.M., Verkoijen, I.G. ve de Haan, E.H.F. (2001). Visual imagery without visual experience: Evidence from congenitally totally blind people. *Neuroreport*, 12, 2601-2604.
- Bayley, P.J. ve Squire, L.R. (2002). Medial temporal lobe amnesia: Gradual acquisition of factual information by nondeclarative memory. *The Journal of Neuroscience*, 22, 5741-5748.
- Brewer, W.F. (1986). What is autobiographical memory? D.C. Rubin (der.), *Autobiographical memory* içinde (s. 25-49). New York: Cambridge University Press.
- Brewer, W.F. (1988). Memory for randomly sampled autobiographical events. U. Neisser ve E. Winograd (der.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory* içinde (s. 21-90). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brewer, W.F. (1996). What is recollective memory? D.C. Rubin (der.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* içinde (s. 19-66). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cabeza, R., Prince, S.E., Daselaar, S.M., Greenberg, D.L., Budde, M., Dolcos, F.,...Rubin, D. C. (2004). Brain activity during episodic retrieval of autobiographical and laboratory events: An fMRI study using a novel photo paradigm. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16, 1583-1594.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Conway, M.A., Pleydell-Pearce, C.W., Whitecross, S.E. ve Sharpe, H. (2003). Neurophysiological correlates of memory for experienced and imagined events. *Neuropsychologia*, 41, 334-340.
- Cornoldi, C., De Beni, R., Giusberti, F. ve Massironi, M. (1998). Memory and imagery: A visual trace is not a mental image. M.A. Conway, S.E. Gathercole ve C. Cornoldi (der.), *Theories of memory* içinde (2. cilt, s. 87-110). Hove: Psychology Press.
- Cornoldi, C. ve Vecchi, T. (2003). *Visuo-spatial working memory and individual differences*. New York: Psychology Press.
- D'Argembeau, A. ve Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15, 342-350.
- Eardley, A.F. ve Pring, L. (2006). Remembering the past and imagining the future: A role for nonvisual imagery in the everyday cognition of blind and sighted people. *Memory*, 14, 925-936.
- Eichenbaum, H. ve Cohen, N.J. (2001). *From Conditioning to Conscious Recollection: Memory Systems of the Brain*. New York: Oxford University Press.

- Farah, M.J., Hammond, K.M., Levine, D.N. ve Calvanio, R. (1988). Visual and spatial mental imagery: Dissociable systems of representation. *Cognitive Psychology*, 20(4), 439-462.
- Ganis, G., Thompson, W.L. ve Kosslyn, S.M. (2009). Visual mental imagery: More than “seeing with the mind’s eye”. J.R. Brockmole (der.), *The visual world in memory* içinde (s. 215-249). New York: Psychology Press.
- Gardini, S., Conconi, L., Pagliara, S., Ghetti, C., Venneri, A. ve Caffarra, P. (2011). Visuo-spatial imagery impairment in posterior cortical atrophy: A cognitive and SPECT study. *Behavioural Neurology*, 24, 123-132.
- Goddard, L. ve Pring, L. (2001). Autobiographical memory in the visually impaired: Initial findings and impressions. *British Journal of Visual Impairment*, 19(3), 108-113.
- Greenberg, D.L., Eacott, M.J., Brechin, D. ve Rubin, D.C. (2005). Visual memory loss and autobiographical amnesia: a case study. *Neuropsychologia*, 43, 1493-1502.
- Greenberg, D.L. ve Knowlton, B.J. (2014). The role of visual imagery in autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 42, 922-934.
- Greenberg, D. ve Rubin, D. (2003). The neuropsychology of autobiographical memory. *Cortex*, 39, 687-728.
- Hyman, I.E. ve Pentland, J. (1996). The role of mental imagery in the creation of false childhood memories. *Journal of Memory and Language*, 35(2), 101-117.
- Karadöller, D.Z., Mutafoğlu, M. ve Tekcan, A.İ. (2013, Kasım). Effects of Cue Modality on Autobiographical Remembering in Blind, Blindfolded and Sighted Individuals. Poster sunumu, Psychonomic Society Annual Meeting, Toronto, Kanada.
- Kosslyn, S.M., Ganis, G. ve Thompson, W.L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 635-642.
- Kosslyn, S.M. (1995). Mental imagery. S. Kosslyn ve D. Osherson (der.), *Visual cognition: An invitation to cognitive science* içinde (2. versiyon, 2. cilt, s. 267-296). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Kozhevnikov, M., Kosslyn, S. ve Shephard, J. (2005). Spatial versus object visualizers: A new characterization of visual cognitive style. *Memory & cognition*, 33(4), 710-726.
- Mazard, A., Tzourio-Mazoyer, N., Crivello, F., Mazoyer, B. ve Mellet, E. (2004). A PET meta-analysis of object and spatial mental imagery. *European Journal of Cognitive Psychology*, 16(5), 673-695.
- Mazzoni, G. ve Memon, A. (2003). Imagination can create false autobiographical memories. *Psychological Science*, 14, 186-188.
- Ogden, J.A. (1993). Visual object agnosia, prosopagnosia, achromatopsia, loss of visual imagery, and autobiographical amnesia following recovery from cortical blindness: Case MH. *Neuropsychologia*, 31(6), 571-589.
- Ogden, J.A. ve Barker, K. (2001). Imagery used in autobiographical recall in early and late blind adults. *Journal of Mental Imagery*, 25, 153-176.

- Pring, L. ve Goddard, L. (2004). Autobiographical memory: Insights from individuals with a visual impairment. S. Ballesteros Jimenez ve M.A. Heller (der.), *Touch, blindness and neuroscience* içinde (s. 55-62). Madrid: Universidad Nacional de derucacion a Distancia.
- Rasmussen, K.W. ve Berntsen, D. (2014). "I can see clearly now": The effect of cue imageability on mental time travel. *Memory & Cognition*, 42(7), 1063-1075.
- Rubin, D.C. (2005). A basic-systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 79-83.
- Rubin, D.C. (2006). The basic-systems model of episodic memory. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 277-311.
- Rubin, D.C. ve Greenberg, D.L. (1998). Visual memory-deficit amnesia: A distinct amnesic presentation and etiology. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95(9), 5413-5416.
- Rubin, D.C. ve Kozin, M. (1984). Vivid memories. *Cognition*, 16(1), 81-95.
- Rubin, D.C., Schrauf, R.W. ve Greenberg, D.L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31, 887-901.
- Rubin, D.C. ve Schulkind, M.D. (1997). Properties of word cues for autobiographical memory. *Psychological Reports*, 81, 47-50.
- Squire, L.R. (2004). Memory systems of the brain: A brief history and current perspective. *Neurobiology of Learning and Memory*, 82, 171-177.
- Svoboda, E., McKinnon, M.C. ve Levine, B. (2006). The functional neuroanatomy of autobiographical memory: A meta-analysis. *Neuropsychologia*, 44, 2189-2208.
- Tekcan, A.İ., Yılmaz, E., Kaya Kızılöz, B., Karadöller, D.Z., Mutafoğlu, M. ve Aktan Erciyes, A. (2015). Retrieval and phenomenology of autobiographical memories in blind individuals. *Memory*, 23(3), 329-339.
- Tulving E. (1983). *Elements of episodic memory*. New York: Oxford University Press.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1-25.
- Vanlierde, A. ve Wanet-Defalque, M.-C. (2004). Abilities and strategies of blind and sighted subjects in visuo-spatial imagery. *Acta Psychologica*, 116(2), 205-222.
- Vannucci, M., Pelagatti, C., Chiorri, C. ve Mazzoni, G. (2016). Visual object imagery and autobiographical memory: Object Imagers are better at remembering their personal past. *Memory*, 24(4), 455-470.
- Williams, J.M.G., Healy, H.G. ve Ellis, N.C. (1999). The effect of imageability and predictability of cues in autobiographical memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 52A, 555-579.

Bağlanma ve Hatırlama: Benlik, Duygu ve Dikkat Süreçlerinin Rolü

İNCI BOYACIOĞLU

Bowlby (1969, 1973, 1980) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, ortaya atıldığı ilk günlerden itibaren psikoloji alanında büyük bir etki yaratmıştır. Günümüzde bağlanma ve bağlanmayla ilişkili kavramlar, halen çocuk-ebeveyn ilişkileri, benlik gelişimi, romantik aşk, ayrılık, yas, duygusal süreçler gibi zengin bir konu yelpazesinde yaygın şekilde çalışılmaktadır (bkz. Hazan ve Shaver, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2005, 2007; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Kuramın tarihçesinde, Ainsworth'ün "Yabancı Ortam Deneyi" önemli bir yere sahiptir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Laboratuvar ortamında uygulanan bu prosedür, bebeklerin bağlanma stillerinin sistematik olarak sınıflandırılmasını mümkün kılmış, böylece bağlanma kuramı çatısı altında yürütülen araştırmalar için ilk ölçüm aracı olarak işlev görmüştür. Daha az bilinen bir konu, Ainsworth'ün, henüz bağlanma kuramıyla tanışmamışken kaleme aldığı doktora tezinde, güvenli bağlanmayla kuramsal olarak bağlantılı kimi ölçüm araçları önermiş olmasıdır. Bu öneriler arasında, otobiyografik anı anlatılarının kodlanmasını içeren bir içerik analizi de bulunmaktadır (bkz. Mikulincer ve Shaver, 2003a, s. 8). Bağlanma kuramı ve otobiyografik bellek kavramları bu şekilde kendi tarihlerinin çok erken bir döneminde yan yana gelmiş olsalar da, bu iki kavram arasındaki ilişkilerin sistematik olarak incelenmesine yönelik girişimler ancak uzun yıllar sonra gerçekleşmiştir. Bugün bağlanma ve bellek ilişkisine dair bilgimiz çok daha derinlikli olmakla beraber, iki kavramı bir arada inceleyen literatür henüz gelişim dönemindedir ve aydınlatılmayı bekleyen birçok soru barındırmaktadır.

Bu bölümde öncelikle bağlanma kuramının temel kavramları ve çocukluk döneminden yetişkinliğe uzanan bağlanma ilişkileri açıklanacaktır. Bağlanma kuramına bu yakından bakışın ardından, bağlanma sisteminin otobiyografik bellekle karşılıklı etkileşimleri, kimi zaman ampirik araştırmalardan kimi zaman hipotetik ilişkilerden yola çıkılarak irdelenmeye çalışılacaktır. Yürütülen tartışmalarda temel kuramsal çerçeve olarak, Conway ve arkadaşları (Conway ve Pleydell-Pearce,

2000; Conway, Singer ve Tagini, 2004) tarafından geliştirilen benlik-bellek sistemi modeli kullanılacaktır.

Çocukluktan Yetişkinliğe Bağlanma

Varoluşunu devam ettirmek için korunmaya ihtiyaç duyan insan yavrusu için, bakım veren kişilerin yakınlığını aramak doğal bir uyum sürecinin uzantısıdır (Collins ve Allard, 2001). Dolayısıyla bağlanma, insanoğlunu çevresel tehditlere karşı koruyan uyumlayıcı bir sistemdir. Çocukluğun çok erken dönemlerinde gelişen bağlanma davranış sistemi, yaşam boyu kurulan tüm yakın ilişkilerde düzenleyici bir işlev görür (Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1987, 1994). Bağlanma figürlerinin bebeğin ihtiyaçlarına olan duyarlılığı ve duygusal ulaşılabilirliği, çocuk-ebeveyn ilişkisinin niteliğini belirler (Collins ve Allard, 2001). Çocuklar ebeveynleri ile tekrarlayan deneyimlerinden yola çıkarak, hem kendilerine hem de başka insanlara dair temel inançlar ve beklentiler geliştirirler. Bağlanma kuramına göre, çocuğun kendi benliğine ve başkalarına ilişkin inançları *içsel çalışan modeller* (yani *benlik modeli* ve *başkaları modeli*) olarak zihinde temsil edilmeye başlar (Bowlby, 1973). Bu zihinsel temsiller sayesinde çocuk, bağlanma figürlerinin varlığı ile yokluğunu ayırt edebilir (Berman ve Sperling, 1994) ve kendisini, bağlanma figürlerine fiziksel olarak ulaşmadığı zamanlarda da güvende hissedebilir (Bowlby, 1969). Yetişkinlikte de güven duygusunun kaynağı olan içsel çalışan modeller, romantik ilişkilerin bağlanma kuramı çerçevesinde çalışılmasında temel bağlantı noktası olmuştur (Collins ve Allard, 2001).

Benlik modeli ve başkaları modeli, kişinin yakın ilişkilerinde, hem kendi tepkilerini hem de başkalarının davranışlarını tahmin etmesini mümkün kılar. Özellikle stres altındayken ve çevresel tehditlerin varlığında faal hale geçen inanç ve beklentiler, farklı bağlanma stillerini karakterize eden davranış kalıp ve eğilimlerinin kaynağını oluşturur (Bowlby, 1969, 1973; Ainsworth vd, 1978). İhtiyaç duyduğu anlarda bağlanma figüründen olumlu karşılık alan çocuklar başkalarına güvenmeyi öğrenir, kendilerini değerli hisseder ve ileride kuracakları ilişkilerde de hâkim olacak bir güvenli bağlanma stiline sahip olurlar. Bağlanma figürlerinin çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalması veya aşırı tutarsız karşılıklar vermesi, çocuğun kendisi ve başkaları hakkında olumsuz inançlar geliştirmesine ve güvensiz bağlanmasına sebep olur. Güvensiz bağlanma, sıklıkla iki farklı bağlanma stili çerçevesinde kavramsallaştırılmıştır. Tutarsız ilgi gösteren veya aşırı müdahaleci ebeveyn davranışları *kaygılı/dirençli bağlanma* ile sonuçlanırken, reddedici ve aşırı soğuk ebeveyn davranışlarıysa *kaçınan bağlanma stili*ne gelişmesine yol açar (Mikulincer ve Shaver, 2003a, 2003b). Literatürdeki çalışmalar, kaygılı/dirençli

bağlanmayı, bağlanma figürlerine yönelik abartılı bir ilgi ve duyguları kontrol etmede sorunlarla, kaçınan bağlanmayı ise duyguların aşırı kontrolü ve bağlanma ihtiyaçlarının reddedilerek bağlanmadan kaçınma eğilimleriyle ilişkilendirmektedir (Schachner, Shaver ve Mikulincer, 2005).

Çocuklukta ortaya çıkan bağlanma kalıplarının, özellikle romantik ilişkiler olmak üzere, yetişkinlik dönemi ilişkilerinde benzer dinamiklerle işlev görmeye devam ettiği genel kabul görmektedir (örn., Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990, 1994; Feeney, 1999; Hazan ve Shaver, 1987). Ancak yetişkin bağlanmasının ölçümüne ilişkin tartışmalar ve dolayısıyla yetişkin bağlanmasının sınıflandırılmasındaki belirsizlikler, günümüzde hâlâ devam etmektedir. Farklı ölçüm araçlarında her bir bağlanma stili için farklı kavramların kullanılması, bağlanmayla alakalı metinlerin anlaşılabilirliğini zorlaştırabilmektedir. Bağlanmanın ölçümüne dair tartışmaları, literatürde yetişkin bağlanma stillerine karşılık sıklıkla kullanılan kavramları içerecek şekilde şöyle özetleyebiliriz: Yetişkin bağlanmasında temel görüşme tekniklerinden biri olan yetişkin bağlanma görüşmesi, *güvenli/özerk*, *güvensiz/saplantılı*, *güvensiz/kaçınan* ve *kararsız/düzensiz* kategorilerini temel alırken (George, Kaplan ve Main, 1985; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985), özbidirim yoluyla kategorik ölçüm yapan ölçüm araçlarının üçlü (örn., *güvenli*, *kaygılı/kararsız*, *kaçınan*; Hazan ve Shaver, 1987) veya dördü gruplandırmalara (örn., *güvenli*, *saplantılı*, *kaçıncı*, *korkulu*; Bartholomew ve Horowitz, 1991) dayanan farklı kategorilere sahip olabildiği görülmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda özellikle sosyal psikolojik çalışmalarda kategorik ölçümler yerine, benlik modelini temsil eden *bağlanma kaygı boyutu* ve başkaları modelini temsil eden *bağlanma kaçınma boyutu* olmak üzere iki boyuttan oluşan ölçüm araçları oldukça yaygınlaşmıştır (Brennan, Clark ve Shaver 1998; Fraley ve Shaver, 2000; Fraley ve Waller, 1998).

Farklı ölçüm araçlarını tercih etseler de, bağlanma davranış sisteminin etkilerini tutarlı olarak ortaya koyan binlerce araştırma yapılmıştır. Araştırmalar, bağlanmayla ilişkili bilgilerin veya duygusal bilgilerin ulaşılabilirliğinden bunların bastırılmasına veya dikkat süreçlerinden bellek süreçlerine kadar birçok bilişsel süreçte, bağlanmanın önemli bir bireysel farklılık kaynağı olduğuna işaret etmektedir (örn., Dewitte, Houwer, Koster ve Buysse, 2007; Fraley ve Shaver, 1997; Mikulincer, Birnbaumi, Woddis ve Nachmias, 2000; Miller, 1999).

Bağlanma ve Otobiyografik Bellek

Bağlanma figürlerine dair kişisel anılar, bağlanma davranış sisteminin doğal bir parçasıdır. Örneğin Collins ve Read (1994), bağlanmanın içsel çalışan modellerinin birbiriyle ilişkili dört unsurdan oluştuğunu öne sürmüştür: (1) Bağlanmayla ilişkili

inançlar, tutumlar ve beklentiler; (2) bağlanmayla ilişkili amaçlar ve ihtiyaçlar; (3) bağlanma hedeflerine ulaşmak için kullanılan strateji ve planlar; (4) bağlanmayla ilişkili anılar. Benzer şekilde, Mikulincer ve Shaver'a (2003b) göre, çocuklar yakınlık arayışı davranışlarının başarıya ulaştığı ve başarısız olduğu yaşantılardan yola çıkarak, içsel çalışan modelleri geliştirmektedir. Dolayısıyla, bu modeller bağlanma figürlerine dair kimi episodik anıları içermektedir. İçsel çalışan modeller ayrıca, başkalarına dair bildirimsel bilgileri (*declarative knowledge*) ve farklı stres kaynaklarıyla baş etmeye yardımcı olan yordam bilgilerini de (*procedural knowledge*) barındırmaktadır. İçsel çalışan modellerde hâkim bir düzenleyici strateji, bağlanma ilişkili yaşantıları yöneterek, ben ve başkalarına ilişkin bildirimsel bilgileri ve yordam bilgilerini örgütler. İçsel çalışan modellerin bu şekilde örgütlenmesi, kişisel anılar ile bağlanma arasındaki ilişkiye dair önemli bir bilgi verir. Buna göre, bağlanma tekil ilişkilerin veya somut yaşantıların basit bir temsili değil, bir amaç hiyerarşisine sahip aktif bir davranış sistemidir (Collins ve Allard, 2001). Otobiyografik bellek çerçevesinde düşünüldüğünde, içsel çalışan modellerin şemalar, kalıp senaryolar (*scripts*) gibi bilişsel yapılara benzer işlevler gördüğü düşünülebilir (Conway vd, 2004). Böylece, bağlanma davranış sistemi, anıların belirli kalıp senaryo akışlarına uygun kodlanmasına, hatırlama esnasında belirli tema ve içeriklerin öne çıkmasına, olayların detaylı veya aşırı genel düzeylerde hatırlanmasına; Bowlby'nin (1973) ifadesiyle, kişisel deneyimlerin zihinde belirli şekillerde örgütlenmesine sebep olabilir. İlerleyen başlıklarda, içsel çalışan modeller ve otobiyografik anılar arasındaki bu ilişkiler daha detaylı şekilde açıklanacaktır.

Bağlanma ve Otobiyografik Bellek İlişkisinde Duygular

Kişiler bağlanma figürleriyle yakınlık kurmak, güvende hissetmek, kendini başkaları tarafından sevilen ve değer verilen biri olarak görmek gibi, birçok bağlanma hedefine ulaşabilmek için belirli stratejiler kullanırlar. Bu stratejiler, erken yaşlarda bağlanmanın içsel çalışan modellerinin bir parçası olarak gelişir. Bu bağlanma stratejilerine, bağlanmayla ilişkili güven, yakınlık ve ayrılık kaygısı gibi birçok duygu eşlik eder. Psikolojide duygularla ilgili süreçleri kapsayan sistem *duygulanımsal sistem* olarak, bağlanmayla ilişkili stratejilerse *duygulanım düzenleme stratejileri* olarak adlandırılır. Bowlby'ye (1969) göre, stres altındayken, bağlanma davranış sistemi bağlanma figürüne ulaşma amacıyla faal hale gelir ve kişinin duygu, düşünce ve davranışları, bağlanmanın duygulanım düzenleme stratejilerine uygun olarak örgütlenir (Mikulincer ve Florian, 2004). Çocukluk döneminde, bağlanma figürünün süreklileşmiş yokluğu veya reddedici davranışları çocukta güven duygusunu zedeler ve güvensiz bağlanmaya ait duygulanım düzenleme stratejilerinin

gelişmesine neden olur. Bağlanma kaygısı *aşırılaştırma stratejilerince* yönetilir ve bu stratejiler, bağlanma figürüne yönelik yoğun dikkati, terk edilme ve değer verilmeme kaygısını içerir. Bağlanma kaçınmasıysa *sönümleyici stratejilerce* kontrol edilir ve yakınlık ihtiyacının inkârını, özerkliğe aşırı önemi ve duyguları gizleme veya bastırma eğilimlerini içerir (Berant, Mikulincer, Shaver ve Segal, 2005; Mikulincer ve Shaver, 2005). Duygulanım düzenleme stratejilerinde gözlenen bu temel farklılıklar, gündelik yaşamda duyguların deneyimlenmesi, anlamlandırılması ve işlenmesi süreçlerinde kimi farklılıklara yol açar. Güvenli bağlanma olumlu duygularla ilişkilendirirken (Mikulincer ve Florian, 1998), güvensiz bağlanma olumsuz duygularla ilişkilendirir (Consedine ve Magai, 2003). Aşırılaştırma stratejilerine bağlı olarak, kaygılı bağlanmada olumsuz duyguların daha yoğun deneyimlendiği, stres verici uyaranlara ve bunlarla ilintili duygulara daha fazla dikkat edildiği; sönümleyici stratejilerine bağlı olaraksa, kaçınmacı bağlanmada duygusal yaşantılara mesafe konduğu, yakınlık gibi duyguların daha az ifade edildiği gözlenmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003b). Romantik aşk söz konusu olduğunda, bağlanma stilleriyle ilintili duygusal profiller daha da belirginleşmektedir. Feeney ve Noller (1990), güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, romantik ilişkilerinde kendilerine ve ilişkilerine daha fazla güvendiklerini, daha fazla yakınlık, tutku ve bağlılık hissettiklerini; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, yakınlıktan kaçınma eğiliminde olduklarını; kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireylerinse, ilgiye muhtaçlık ve ayrılık kaygısıyla örülmüş nevrotik aşk yaşamaya eğilimli olduklarını rapor etmişlerdir. Bağlanma stilleri sadece hangi duyguyu hissedeceğimizi değil, hissedebileceğimiz duyguların çeşitliliğini de etkiler. Mikulincer ve Shaver (2005), güvensiz bağlanmanın duygulanım düzenleme stratejilerinden kaynaklı yanlılıkların kişilerin sahip olduğu duygusal yelpazeyi daralttığını ve güvenli bağlanmaya kıyasla güvensiz bağlananların daha az çeşitte duygu hissettiğini gözlemişlerdir. Yapılan çalışmalar, güvenli bağlanmayı yakınlık (Feeney ve Noller, 1990), mutluluk (Kobak ve Sceery, 1988), keyif (Magai, Distel ve Liker, 1995) ve merak duygularıyla (Mikulincer, 1997; Vermigli ve Toni, 2004); kaygılı bağlanmayı kaygı (Kobak ve Sceery, 1988; Magai vd, 1995), utanç ve düşük kendine güvenle (Bartholomew ve Horowitz, 1991); kaçınmacı bağlanmayı ise, düşmanca ve savunmacı duygularla (Kobak ve Sceery, 1988) ilişkilendirmiştir. Bunlarla tutarlı olarak, Boyacıoğlu (2012), bağlanma kaygısının olumsuz romantik anılarda yoğun sevgi, üzüntü, kaygı, korku, şaşkınlık ve gerginlik duygularıyla, olumsuz öztanımlayıcı anılarda da yoğun üzüntü, kaygı ve utanç duygularıyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Hatta olumsuz benlik modelinden dolayı, bağlanma kaygı boyutunun, olumlu öztanımlayıcı anıların hatırlanması esnasında bile yoğun kaygı uyandırabildiğini bildirmiştir.

Bağlanma kaçınma boyutu ise, olumlu romantik otobiyografik anılarda daha az sevgi ve daha az mutluluk uyandırıyor görünmektedir. Benzer şekilde, Haggerty, Siefert ve Weinberger (2010), bağlanma kaçınması ile olumsuz çocukluk anılarının hatırlanması arasında bir ilişki saptamış, fakat bu kişilerin, savunmacı tutumlarıyla tutarlı olarak, duygularını ifade etmekten kaçındıklarını gözlemişlerdir.

Otobiyografik bellek konusuna geri dönecek olursak, benlik ve duygulanım düzenleme sistemleriyle güçlü bağlarından dolayı, bağlanma stilleri duygusal anıların hatırlanmasında belirgin bireysel farklılıklara yol açabilmektedir. Hatta bağlanma stilleri, benlik ve başkalarıyla ilgili her türde bilginin işlenmesi, yorumlanması ve geri çağırılması süreçlerinde önemli bir belirleyendir (örn., Fraley, Garner ve Shaver, 2000). Örneğin bağlanma stilleri, kişilerin kendi davranışlarının ve kararlarının ardında yatan sebepleri açıklarken, başvurdukları benlikle ilişkili bilgilerin, yani *benlik atıflarının* zihinde ne nebzeye ulaşılabilir olduklarını da etkiler. Daha açık bir ifadeyle, bağlanma stilleri, kişilerin kendi başarı, başarısızlık, yakınlık, ayrılık gibi çok farklı yaşam deneyimlerinde, kendilerine yönelik nedensel yüklemeleri kolayca mı yoksa zorlanarak mı hatırlayacakları konusunda belirleyicidir. Buna göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini tarif ederken hem olumlu hem olumsuz benlik atıflarını daha kolay hatırlarlar ve olumsuz benlik bilgilerinden kaynaklı aşırı duygusal uyarılmalar yaşamazlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sıklıkla olumlu niteliklerle tarif edip olumlu benlik atıflarını daha kolay hatırlarken, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler kişisel eksiklerini abartma ve olumsuz benlik atıflarını daha kolay hatırlama eğilimindedir (Mikulincer, 1998). Bununla tutarlı olarak, Mikulincer, Dolev ve Shaver (2004), kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin, benliklerindeki eksiklerle ve bağlanma figürlerinden ayrılma korkularıyla ilişkili acı verici düşünceleri bastıramadıklarını gözlemlemiştir. Ancak çarpıcı bir bulgu olarak, kaçınmacı bağlananların da, başka bilişsel görevlerle meşgul oldukları durumlarda benzer bir eğilim sergilediklerini, dolayısıyla olumsuz düşünme eğilimleri açısından kaçınmacı bağlanmanın örtük bir zayıflık barındırdığını saptamışlardır. Yani kaçınmacı bağlanma bireyi olumsuz birçok duygu ve düşünceden koruyan bir stratejiye sahip olsa da, kişinin stresli, yoğun veya hazırlıksız olduğu durumlarda işe yaramamaktadır. Bu olumsuz düşünme yanlılıkları çok erken yaşlarda ortaya çıkmakta, üç yaşındaki güvensiz bağlanan çocukların aynı olayı güvenli bağlanan çocuklara kıyasla daha olumsuz bir yorumla hatırlamalarına yol açmaktadır (Belsky, Spitz ve Crnic, 1996).

Mikulincer ve Orbach (1995), değerli bir çalışmaya imza atarak, erken dönem kişisel yaşantıların hatırlanmasında savunmacı tutumlar konusunda, bağlanma stillerinden kaynaklı önemli farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Güvenli bağ-

lanma stiline sahip bireylerin olumsuz erken dönem anılarına karşı dengeli bir savunmacı tutum sergiledikleri ve bu stres verici anıları hatırlarken az düzeyde kaygı hissettikleri görülmüştür. Güvensiz bağlanma cephesine gelince, kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bireyler yüksek düzeyde kaygı ve düşük savunmacı tutumlar gösterirken, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler çok yüksek düzeyde savunmacı tutumlar sergilemelerine karşın orta düzey kaygı hissetmişlerdir. Dolayısıyla, kaygılı/kararsız bağlananlar kaygıyı kontrol edemez veya kontrol isteği göstermezken, kaçınmacı bağlananlar yoğun çabalarına karşın hissettikleri kaygıyı azaltmakta başarısız olmaktadır. Selçuk, Zayas, Günaydın, Hazan ve Cross (2012), olumsuz bir otobiyografik anının hatırlanması sonrasında bağlanma figürünü düşünmenin, diğer bir deyişle, başkalarına ilişkin bağlanma zihinsel temsillerini aktif hale getirmenin duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığını saptamışlardır. Ancak kaçınmacı bağlanma boyutundan yüksek puan alan kişiler, bağlanma figürlerini hatırlamanın getirdiği olumlu duygu durumdan çok daha az fayda sağlayabilmiştir. Güvensiz bağlanmadan kaynaklı bellek süreçlerinde gözlenen bu farklılıklar, ne yazık ki psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir.

Bağlanmanın duygulanım düzenleme stratejileri, anılara eşlik eden duyguların yanı sıra anıların ulaşılabilirlik, canlılık, algısal detay gibi bilişsel özelliklerini veya anlatıların tutarlılığı gibi içeriksel özelliklerini de etkileyebilmektedir. Kaygılı bağlanmayla ilintili aşırılaştırma stratejileri, olumsuz anıların hatırlanmasını kolaylaştırmakta ve olumsuz duyguların kendiliğinden harekete geçmesine sebep olabilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002a). Bu aşırılaştırma stratejileri, saplantılı bağlanan bireylerin, bağlanma ilişkili anılarla aralarına duygusal bir mesafe koymakta zorlanmalarına, rüyaları ile gerçek olayları karıştırabilmelerine, anılarını kopuk ve tutarsız bir şekilde öykülendirmelerine sebep olabilmektedir (Conway vd, 2004). Serbest çağrışımla hatırlanan otobiyografik anılar söz konusu olduğunda bile, yüksek bağlanma kaygısına sahip bireylerin, olumsuz duygu içerikli anıları canlı bir şekilde hatırlamaya ve hatırlama sırasında ellerde titreme, hızlı kalp atışı, mide bulantısı gibi fiziksel tepkiler vermeye eğilimli oldukları gözlenmiştir. Kaçınmacı bağlanma ise, otobiyografik anıları yeniden yaşarcasına hatırlamaktan kaçınma eğilimleriyle ilişkili bulunmuştur (Boyacıoğlu ve Sümer, 2011).

Bağlanma duygulanım düzenleme stratejileri ile bellek arasındaki ilişkide motivasyonel süreçler de önemli rol oynar. Otobiyografik anılar, bireyin, kişisel amaçlarına ulaşmak için izlediği yolda ne derece ilerlediğini kaydeder (Conway vd, 2004). Bağlanma ilintili otobiyografik anılar, kişinin bağlanma davranış sisteminin bir uzantısı olarak sahip olduğu kısa (örn., ayrı kalma gibi bağlanma sistemini tehdit eden bir uyarının varlığında bağlanma figürü ile yakınlığın kurulması amacıyla)

veya uzun dönemli amaçlara (örn., kişinin sevildiği ve güvende hissettiği romantik bir ilişkiyi kurabilmesi amacıyla) ne derece uzak olduğuna dair bilgiler taşır. Conway ve arkadaşlarına göre (2004), benlik-bellek sisteminin merkezinde yer alan *çalışan benlik*, kişinin amaçlarını ve amaçla ilişkili süreçleri kontrol etmek, yönlendirmek ve hatırlama esnasında biricik anıları zihinde yeniden inşa etmekle görevlidir. Çalışan benlikte amaçlar hiyerarşik şekilde örgütlenmiştir ve amaç hiyerarşisi, bilgilerin hem otobiyografik belleğe kodlanması hem de otobiyografik bellekten geri çağırılmasında başat belirleyendir. Zihnimizde, kişisel amaçlarımıza ulaşmak için kullandığımız kimi kestirme yollar ve çok sayıda bilgiyi çok kısa zamanda işlememizi mümkün kılan şematik bilgi yapıları vardır. İşte bu tür şematik bilgi yapıları ve kalıp senaryolar gibi zihinsel unsurlar, çalışan benliğe *geri çağırma modelleri* olarak hizmet edebilmektedir. Geri çağırma modelleri, belli türde bilgilerin akışını kolaylaştırırken, kimi bilgilerin sisteme kodlanmasında veya geri çağırılmasında engelleyici bir bariyer işlevi görebilir. Bu noktada, duygulanım düzenleme stratejilerinin de işbirliğiyle, bağlanmanın içsel çalışan modellerinin, yani benlik ve başkaları modellerinin, bağlanma ilintili yaşantılara ilişkin bellek süreçlerinde bellek yanlılıklarına yol açacağı düşünülebilir. Öner ve Gülgöz (2015), bağlanma boyutlarının romantik ilişki anıları üzerindeki etkisini bir model çerçevesinde incelemiştir. Yaptıkları analizlere göre, tekrarlı hatırlama (*rehearsal*) bağlanma kaygısı ile anıların, özellikle de olumsuz duygu yüklü anıların özellikleri (yani hatırlama esnasında hissedilen duygusal yoğunluk, görsel ve işitsel canlandırma, canlılık) arasındaki ilişkide aracılık etkisi göstermektedir. Daha açık ifade etmek gerekirse, kaygılı bağlananların, ilişkilerinde tehdit unsuru olabilecek olayları sıklıkla gözden geçirmeye veya bu anıları başkalarıyla paylaşarak destek aramaya eğilimli oldukları, bu tekrarlı hatırlama eğiliminin de, olumsuz olayların bellek izini güçlendirdiği düşünülebilir. Kaçınma bağlanma boyutuysa, hem olumlu hem olumsuz romantik ilişki anılarının olay özelliklerini (yani olayın duygusal yoğunluğu, kişisel önemi, benlik tanımı ve sonuçları açısından değerini) zayıflatmış, zayıflayan olay özellikleriye, anıların daha seyrek ve daha zayıf özelliklerle hatırlanmasına yol açmıştır. Dolayısıyla, kaçınmacı bağlanma güçlü kişilerin, duygusal olayları olumlu bile olsalar önemsizleştirdikleri ve buna bağlı olarak daha az tekrar hatırlama eğilimi gösterdikleri ve anı özellikleri daha zayıf bir hatırlama deneyimi yaşadıkları söylenebilir. Bu bulgular, bağlanma kaçınmasının özellikle kodlama aşamasında etkin olduğuna işaret etse de, Edelstein (2006), yaşantıların belleğe kaydedildiği durumlarda, bağlanma kaçınmasıyla ilişkili sönümleyici stratejilerin geri çağırma ve aktarma süreçlerini de kısıtlayabildiğini bulgulamıştır. Bu çalışmalara göre, kaçınmacı bağlanan bireylerin, duygusal yaşantıları detaylı olarak kaydetmekten

kaçındıkları ya da yaşantının detaylarını ve ilişkili duyguları birbirlerinden izole ederek kodlayıp düzenledikleri, böylece anıyı hatırlasalar bile, sönümleyici duygulanım düzenleme stratejilerine uygun şekilde hatırladıkları varsayılabilir. Kimi araştırmalarda, bağlanma kaçınmasıyla ilişkili olarak bildirilen aşırı genellik ve zayıf duygusal ifadeler bu doğrultuda açıklanabilir (örn., Conway vd, 2004).

Boyacıoğlu (2012), bağlanma kaygısı ve kaçınmasının, kişisel önem taşıyan olumlu ve olumsuz romantik anılar ile olumlu ve olumsuz öztanımlayıcı anıların özellikleri üzerindeki etkisini incelemiş ve ilginç birtakım sonuçlar elde etmiştir. Buna göre, bağlanmanın duygulanım düzenleme stratejileri, hatırlama deneyimini sadece olumsuz anılarda değil, olumlu anılarda da etkin bir şekilde etkileyebilmektedir. Tüm anı görevlerinde, bağlanma kaygısı yüksek bireyler, anıları yoğun bir duygulanımsal aktivasyon eşliğinde hatırlarken (örn., anının hissettirdiği duygulardan başka işlere odaklanamama), bağlanma kaçınması yüksek bireyler anıların duygusal içeriğine mesafe koymak için güçlü bir çaba göstermişlerdir (örn., olay sırasındaki hisler akla geldiğinde başka şeyleri düşünmeye çalışmak). Olumsuz romantik anılarda ve olumsuz öztanımlayıcı anılarda, bağlanma kaygısı, aşırılaştırma stratejilerine bağlı olarak, anlatım bütünlüğünde bozulmalara, zengin algısal detaylara, olayı yeniden yaşarcasına hatırlamaya ve anılarla birlikte yoğun olumsuz duygular hissetmeye sebep olabilmektedir. Bağlanma kaçınmasıysa, aşırı genel düzeyde hatırlama ve duyguları kontrol etme eğilimine bağlı olarak, tutarlı anı anlatımlarını mümkün kılabilmektedir. Bununla birlikte, savunmacı tutumlarına bağlı olarak yüksek bağlanma kaçınması olan kişiler, olayları kendi gözlerinden değil gözlemci perspektifinden hatırlama eğilimi göstermektedir. Bu bulgular, bağlanma davranış sisteminin yalnızca kişilerarası ilişkilere özel anılarda değil, benlikle ilişkili öztanımlayıcı anılarda da belirgin etkilere sahip olduğuna işaret etmektedir.

Bağlanma ve Otobiyoğrafik Bellek İlişkisinde Benlik

Benlikle ilgili bilgilerin depolandığı otobiyoğrafik belleğin (Brewer, 1989) temel işlevlerinden biri de benliği temellendirmektir (Conway ve Tacchi, 1996). Conway ve Pleydell-Pearce (2000), benlik ve bellek arasındaki ilişkileri düzenleyen ve bu işleyişte alt düzey bellek sistemleriyle bilgi alışverişi yapan üst düzey bir bellek sistemi olarak, benlik-bellek sistemi modelini önermişlerdir. Benlik-bellek sistemi aslında kişinin kendi geçmişine dair bilgileri anı formatında deneyimlenmesini mümkün kılan sistemdir (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000).

Conway ve arkadaşları (2004), benlik ve otobiyoğrafik bellek sistemindeki ilişkileri benliğin kalıcı bilgi yapıları çerçevesinde de detaylandırmışlardır. Benlik-

bellek sistemi modelinin temel bileşenlerinden olan *uzun süreli benlik*, çalışan benliğe hem zamanla tanımlı bilgileri (örn., lise yıllarındaki alışkanlıklar) hem de zamandan bağımsız türde bilgileri (örn., inançlar) sağlayan iki alt bileşene sahiptir. Zamansal olarak örgütlenmiş *otobiyografik bilgi tabanında* otobiyografik anılar özgüllük/genellik düzeylerine göre gruplanır. Conway (1996), *olaylara ait biricik detaylardan*, *genel olaylara* ve çok daha genel düzeyde *yaşam dönemlerine* giden üç aşamalı bir özgüllük hiyerarşisi tarif eder. İçsel veya dışsal bir ipucu sisteme girdiğinde, otobiyografik bilgi tabanında yayılan aktivasyon, bir yaşam dönemine ulaşması durumunda orada var olan ipuçları tarafından yönlendirilir; böylece bağlantılı genel olaylara ve o olaylara dair en özgül detaylara ulaşılır. Örneğin bir koku kişiye çocukluğunu hatırlatabilir ve otobiyografik bellekteki aktivasyon, çocukluk döneminde annenle birçok kez yaşanmış kimi olayların veya kişi için değerli özel ve biricik bir anın hatırlanmasıyla sonuçlanabilir. Geri çağırma döngüsünün bu aşamasında, çalışan benlik, harekete geçen bilgilerin o anki amaca uygunluğunu değerlendirir ve otobiyografik bilgi tabanındaki tarama süreci için “devam ya da tamam” kararı alır. Sürecin sonunda, otobiyografik bilgi tabanından, uygun özgüllük düzeylerinde bilgileri içeren bir otobiyografik anı geri çağırılır (Anderson ve Conway, 1993, Conway vd, 2004). Anıların hangi özgüllük düzeyinde hatırlandığı, bireysel farklılıkların gözlenebildiği çekici bir çalışma alanıdır. Geçmiş çalışmalar, travma ve depresyon gibi etmenleri, anıların özgül hatırlama düzeyleriyle ilişkilendirmiştir (örn., Anderson, Goddard ve Powell, 2010; Dalgleish, Rolfe, Golden, Dunn ve Barnard, 2008; Sumner, Griffith ve Mineka, 2010). Conway ve arkadaşları (2004), Yetişkin Bağlanma Görüşmesi’yle topladıkları erken dönem yaşantılarını, bu bağlamda incelemiştir. Bu inceleme sonucunda, kaçınılmacı bağlanma stiline sahip katılımcıların, sönümleyici stratejilere bağlı olarak, aşırı genel bir anı anlatımına sahip olduklarını ve özgül detayları hatırlamakta zorlandıklarını gözlemlemişlerdir. Kaçınılmacı bağlanmada görülen bu savunma tarzı, anılardaki kimi detay bilgileri çalışan benlikten uzak tutuyor ve böylece, çalışan benliğin amaç yapısına ya da benlik ve başkalarıyla ilintili inanç yapılarına yönelik tehditleri engelliyor olabilir.

Benlik-bellek sistemi modelinde, uzun süreli benliğin ikinci bileşeni, değerler, inançlar, kişisel kalıp senaryolar, olası benlikler gibi, zamansal olarak tanımlanmamış benlik yapılarından oluşan *kavramsal benliktir*. Bağlanmanın içsel çalışan modellerinin, kavramsal benliğin bir parçası olması çok muhtemeldir (Conway vd, 2004). Bowlby, bağlanma kuramını içsel çalışan modeller temelinde geliştirmesine rağmen, bu bilişsel yapıları detaylı şekilde tarif edememiştir; çünkü 1960’larda bilişsel psikolojinin zihinsel temsiller için önerdiği kuramlar oldukça sınırlı sayıdadır (Fivush, 2006). İçsel çalışan modellere ilişkin kuramsal anlayışımız bugün hâlâ

azımsanamayacak eksikler barındırsa da (Dykas, Woodhouse, Cassidy ve Waters, 2006), kalıp senaryolar ve olay şemaları gibi kavramlar, konuyu kavrayışımızı önemli ölçüde derinleştirmiştir (Bretherton ve Munholland, 1999). İçsel çalışan modeller de diğer bilişsel şemalar gibi, bilgi işleme sürecini yönetir (Miller ve Noiro, 1999); fakat kişilerarası doğaları nedeniyle, diğer bilişsel yapılardan ayrışırlar (Shaver, Collins ve Clark, 1996). Baldwin ve Fehr (1995), içsel çalışan modellerin, başkalarına ilişkin beklentilerimizi şekillendiren ilişki şemaları olarak kavramsallaştırılabileceğini ileri sürmüştür. Bretherton'a göreyse (1990a, 1991), içsel çalışan modellerin hammaddesi, başkalarının davranışlarını tahmin etmemizi ve buna karşı kendi davranışlarımızı belirlememizi sağlayan kalıp senaryolardır. Bu yaklaşıma göre, içsel çalışan modeller, bilinmeyen sayıda düzey içeren bir hiyerarşiye sahiptir. Bu hiyerarşi, en genel düzeyde "Annem sevgi dolu bir insandır" ve "Ben seviyorum" gibi önermeler barındırırken, en alt düzeyde, yaşantılara özgü detaylar barındırmaktadır (Bretherton, 1990b). Waters ve Rodrigues-Doolabh (2004), yetişkinlerde güvenli üs senaryolarını (*secure base scripts*) ölçmek için, Anlatılarda Kalıp Senaryoların Değerlendirilmesi (*Narrative Script Assessment*) tekniğini geliştirmiş ve bağlanma ilişkili temsillerin, anlatılarda örtük beklentiler ve kalıp senaryolar şeklinde gözlenebileceğini iddia etmiştir. Buna göre, içsel çalışan modellerin, bağlanma ilişkili otobiyografik anıların inşasında hâkim olan senaryo akışını ve hikâye unsurlarını şekillendirmesi çok muhtemeldir. Yeni yaşanan olayların bağlanma bakımından katı bir yorumuna yol açabilecek bu etki, bağlanma stillerinin değişim karşısında gösterdiği güçlü direncin sebebi olabilir. Gerçekten de kişiler, bağlanma ilişkili kalıp senaryolarını aynı kişi için farklı bağlamlara genelleyelediği gibi, farklı kişilere de genelleyelebilmektedir (Dykas vd, 2006). Hatta kişilerin bağlanma stillerinden bağımsız olarak, ön-hazırlamayla bağlanma ilişkili farklı kalıp senaryoların kısa süreli olarak hazır hale getirilmesi, yani kişilerin zihnindeki güvenli veya güvensiz çocuk-ebeveyn veya eşler arası romantik ilişki senaryolarını harekete geçiren deneysel işlemler bile kimi etkilere sahiptir. Örneğin hazır hale getirilen ilişki kalıp senaryoları, duygulanım düzenleme süreçlerini (Mikulincer, Hirschberger, Nachmias ve Gillath, 2001) ve kişilerin romantik eşlerine yönelik algılarını (Mikulincer ve Arad, 1999) şekillendirebilmektedir. Sutin ve Gillath (2009), güvenli bağlanmanın hazır hale getirildiği durumlarda, kişilerin romantik anılarını daha tutarlı öykülenebildiklerini, öte yandan güvensiz bağlanmanın hazır hale getirilmesinin de, tutarsız anı anlatılarıyla ilişkili olduğunu gözlemlemiştir.

Bağlanma ve otobiyografik bellek arasındaki ilişkide dikkate değer konulardan biri de benliğin temel ihtiyaçlarıdır. Benlik psikolojisinde temel motivasyon kaynakları, kişilerin kendileri hakkında iyi hissetme ve kendilerini yüceltme ihtiyaç-

ları, kendilerine dair doğru bilgiler edinme ihtiyaçları ve tutarlı, bütünlüklü bir benliğe sahip olma ihtiyaçlarıdır. Benlik-bellek sistemi modeli, bu ihtiyaçlar içinde son ikisi üzerinde durur ve otobiyografik anıların birbiriyle mücadele içindeki iki temel eğilimin bir sonucu olduğunu ileri sürer. *Uyumlayıcı uygunluk* (*adaptive correspondence*) süregiden amaca yönelik eylemliliği gerçeğe uygun şekilde kaydetme ihtiyacını temsil ederken, *benlik bütünlüğü* tutarlı ve durağan bir benlik algısını devam ettirme ihtiyacını temsil eder (Conway vd, 2004). Benlik saygısı gibi kimi bireysel farklılıklar, özellikle olumsuz yaşantılar söz konusu olduğunda, var olan benlik algısıyla tutarlı bir hatırlama yanlılığına yola açabilir (Ross ve Wilson, 2002; Wilson ve Ross, 2001). Benzer şekilde, kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler, bağlanma figürleriyle ilgili yaşantılarını gerçekdışı şekilde olumlu hatırlama eğilimi gösterebilmektedir (Conway vd, 2004). Uyumlayıcı uygunluk ve benlik bütünlüğü arasındaki esnek işleyiş, bellek süreçlerinin sağlıklı yürütülebilmesi açısından önemlidir. Bu iki eğilimin birlikte uyumlu şekilde çalışmadığı durumlarda, bellek hataları oluşabilmektedir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, bağlanma figürleriyle ilgili yaşantılarını aktarırken, anı görevini takip etmekte zorlanmaları ve anılarını bir anlatım bütünlüğü içinde öykülendirememeleri bu çatışmaya güzel bir örnektir (Conway vd, 2004). Güvenli bağlanan bireylerse, verilen bellek görevine bağlı olarak, erken dönem yaşantılarını bütünlük içerisinde aktarırken, bir yandan da görüşmeciyi o an sürmekte olan diyalogu devam ettirebilmektedir. Diğer bir deyişle, güvenli bağlanmada dikkat odağının, hatırlanan anılar ile o anki görev arasında esnek bir şekilde yön değiştirebildiği görülmektedir (Hesse, 1996).

Özetle, içsel çalışan modeller, çocukluğa ilişkin otobiyografik bilgileri, kimi episodik anıları, ben ve başkalarıyla ilgili merkezi inançları ve çalışan benlik hiyerarşisinin en üst sıralarında yer alması muhtemel amaç yapılarını içeren karmaşık zihinsel yapılardır. Dolayısıyla, içsel çalışan modeller, benlik-bellek sistemi modeline göre çalışan benliğin merkezi unsurlarından biri olarak düşünülebilirler (Conway vd, 2004).

Bağlanma ve Otobiyografik Bellek İlişkisinde Dikkat Süreçleri

Dikkat (örn., bastırma), duygusal bilgiye dair kurguların yönetimi (örn., nedensel atıflar, amaç basamakları) ve başa çıkma kaynaklarına ulaşma (örn., bağlanma figürleri), duygulanım düzenleme sürecinin üç ayrı bileşenidir (Thompson, 1994) ve bağlanma ilintili deneyimler söz konusu olduğunda, bağlanma sistemi tarafından yönlendirilirler. Benzer şekilde, Collins ve Allard (2001), içsel çalışan modellerin, özellikle seçici dikkat, bellek ve sosyal kurgu süreçleri üzerinde belirleyici bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir. Seçici dikkat, bireysel amaçlara ve uyaranların var olan

inançlarla tutarlılığına duyarlıdır. Dolayısıyla, bağlanmayla ilintili anıların kodlanması, hatırlanması ve yeniden inşasında, benlik ve başkaları modelleri kılavuz görevi görürler.

Her bir bağlanma stili, kendine özgü bir düzenleyici amaç yapısına sahiptir (Mikulincer ve Shaver, 2003b). Bu düzenleyici amaçlar çerçevesinde, içsel çalışan modeller dikkati belli kalıplara sahip ilişkilere yönlendirerek, bilgi işleme süreçlerini etkiler (Baldwin, Keelan, Fehr, Enns ve Koh-Rangarajoo, 1996). Örneğin kaygılı bağlananlar, Yetişkin Bağlanma Görüşmesi kapsamındaki bağlanma ilişkili uyarılara karşı aşırı duyarlıdır (Hesse, 1996) ve bağlanma sistemindeki aktivasyon, duygulanımsal ve bunu takiben bilişsel sistemde yaygın bir şekilde karşılık bulabilmektedir. Kaçınmacı bağlanan bireylerse, dikkatlerini bağlanma ilişkili anılardan uzak tutmaya çaba sarf etmektedir (Hesse, 1996). Fraley, Davis ve Shaver'a (1998) göre, kaçınmacı bağlanmaya sahip bireyler dikkatlerini, sosyal davranışlarını ve belleklerini yönlendirerek, bağlanma sistemlerinin faaliyete geçmesini engellemektedir. Bağlanma ilişkili sözcüklerden oluşan bir Stroop testi kullanarak gerçekleştirdikleri deneyde, Edelstein ve Gillath (2008), kaçınmacı bağlanan bireylerin, potansiyel olarak tehdit edici bilgiler taşıyan materyallerden dikkatlerini kaçırabildiklerini bulgulamıştır. Daha önce de belirtildiği üzere, Conway ve arkadaşları (2004), kaçınmacı bireylerin, anıları aşırı genel düzeyde hatırlama eğilimi gösterebildiklerini, diğer bir deyişle, anıların olay dizgisini oluşturan eylemlerin, detaysız ve genellenerek geri çağırabildiklerini tespit etmiştir. Bunun sebebi belki de, kaçınmacı kişilerin, dikkat odaklarını, anılarla eşleşmiş duyguları harekete geçirebilecek detaylardan uzak tutmalarıdır. Kohn, Rholes ve Schmeichel (2012), kaçınmacı bağlanmanın, bağlanma figürlerine dair olumsuz anıların ulaşılabilirliğini azalttığını; ancak benlik düzenleme kaynakları tükendiğinde, örneğin katılımcılara *a* ve *n* harflerini kullanmadan bir yolculuk hikâyesi yazma görevi verildiğinde, kaçınmacı bağlanmayla ilişkili sönümleyici stratejilerin, işlevini yerine getiremediğini gözlemlemiştir. Dolayısıyla, bağlanma kaçınmasının, dikkat odağını bağlanmayla ilişkili uyarılardan uzak tutma stratejisi bilişsel bir çabayı içermekte, benlik sistemindeki enerji kaynakları tükendiğindeyse, acı verici anıları bastırmak gibi savunucu stratejilerin kullanılması mümkün olmamaktadır. Uzun süreli stres verici yaşantılar söz konusu olduğunda, kaçınmacı bağlanmanın sönümleyici duygulanım düzenleme stratejilerinin önemli riskler barındırdığı söylenebilir.

Kaçınmacı bağlanmada, dikkat odağının bağlanmayla ilişkili uyarılardan uzak tutulması, belli türde yaşantıların belleğe kaydedilmesi sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Fraley ve Shaver, 1998). Örneğin kaçınmacı bireylerin, kişiler arası ilişkilerde yaşanan kayıp ve ayrılıklarla ilgili hikâyeleri (Fraley vd, 2000) ve farklı içerikteki materyallerin gösteriminin hemen ardından yapılan bellek testle-

rinde, bağlanma ilişkili materyalleri hatırlamakta zorlandıkları (Edelstein, 2006) gözlenmiştir. Hatta bu savunucu stil, çocukluk dönemi cinsel taciz anılarında da kendini göstermekte, kaçınmacı bağlananlar, bu tür yaşantıları hatırlamakta büyük güçlük yaşamaktadır (Edelstein vd 2005).

Gelecekteki Araştırmalar

Yukarıda özetlenen çalışmalar, bağlanma davranış sisteminin, bellek süreçlerini hem kodlama hem de geri çağırma aşamalarında önemli ölçüde etkileyebildiğini göstermektedir. Ne var ki, literatürde, bağlanma ve otobiyografik bellek ilişkisini konu alan sürekli ve sistematik bir araştırma hattından bahsetmek bugün için mümkün değildir. Gelecekteki araştırmaların belirli sorulara odaklanması ve devam çalışmalarıyla konuların daha derinlikli irdelenmesi, bağlanma ve otobiyografik bellek ilişkisinin ardındaki süreç ve mekanizmaları kavrayışımızı güçlendirecektir. Bağlanma davranış sisteminin, bellek süreçlerinin hangi aşamalarında, hangi mekanizmalar aracılığıyla, ne tür etkilere sahip olduğu, öncelikli cevap verilmesi gereken sorulardan biridir. Gözlenen bellek farklılıkları, bağlanmayla ilişkili duygulanım düzenleme süreçleri, ben ve başkalarına dair inanç ve beklentilerle veya dikkat yönetimiyle açıklanmakla beraber, bu nedensel açıklamalar deneysel araştırmaların bir bulgusu olmayıp, büyük oranda araştırmacıların varsayımlarına dayanmaktadır. Bu süreçlerin etkilerinin ayrıştırılması, bağlanma davranış sisteminin işleyişinin daha bütünlüklü bir resmini vereceği gibi, benlik ve bellek ilişkisine dair kuramsal yaklaşımlara da değerli katkılar sunacaktır.

Benlik-bellek sistemi modeli çerçevesinde düşünüldüğünde, bağlanmanın içsel çalışan modelleri ve otobiyografik bellek ilişkisinde rol oynayan etmenler, duygulanım düzenleme stratejileri, dikkat ve algı süreçleriyle sınırlı değildir. Bağlanma ilişkili benlik yapıları ve bağlanma sistemine gömülü kalıp senaryolar, anıların inşa sürecini belirgin şekilde değiştirebilmektedir. Dolayısıyla, bağlanma kaygısı ve kaçınması, sadece anıların ulaşılabilirliğini, duygusal tonunu, algısal detaylarını, özetle hatırlama deneyimini belirleyen anı özelliklerini değil, anıların içeriğindeki temaları, anlatılardaki olay akışını ve temel senaryo öğelerini de şekillendirme gücüne sahiptir. McAdams (2001), ana akım psikolojide, anıların bilişsel psikolojinin kavram ve yaklaşımları çerçevesinde yoğun şekilde çalışıldığını, fakat anılardaki öykünün ancak 1980'lerden sonra bilimsel bir araştırma konusu olarak kabul edildiğini söylemektedir. Günümüz psikolojisinde, benlik anlatıları, öykü şemaları, kişisel mitler, anlatım bütünlüğü gibi içeriğe ilişkin kavramlar, bilimsel çalışmaların bir parçası haline gelmiştir. Bununla birlikte, otobiyografik anılara ilişkin süreçlerin veya anı özelliklerinin yanında, anıların içeriği, bağlanma kuramı çerçevesinde çok sınırlı

şekilde çalışılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, otobiyografik anıların içeriklerindeki bağlanma kaynaklı farklılıklar incelenerek, bağlanma ilişkili benlik yapılarının, kalıp senaryoların, inanç ve beklentilerin etkileri çok daha iyi anlaşılabilir.

Bağlanma ve otobiyografik bellek ilişkisi, büyük oranda bağlanma kaygısı ve kaçınmasının hatırlama sürecine etkileri çerçevesinde incelenmiş, fakat otobiyografik belleğin, bağlanma davranış sisteminin gelişimi ve hatta belki de sürekliliğine etkisi, araştırmalarda çok az yer bulabilmiştir. İleride yapılacak gelişimsel sosyal psikoloji araştırmalarında, bağlanma stillerinin ortaya çıkışında otobiyografik anıların rolü irdelenebilir. Örneğin, ebeveynlerin kişiler arası ilişkilere dair ortak yaşantıları öykülendirirken kullandığı kalıp senaryolar ile bu hikâyelerdeki örtük inanç ve değerlerin, çocukların dünyayı anlamlandırması, ben ve başkalarına ilişkin kendi inançlarını geliştirmesi sürecinde etkili olabileceği varsayılabilir. Dolayısıyla, bağlanma yönelimlerinin ortaya çıkışında sadece somut deneyimlerin değil, bu deneyimlerin ebeveyn tarafından yorumlanış biçimlerinin de çocuğun güvenli veya güvensiz bağlanmasına katkı sunup sunmadığı irdelenebilir. Bu tür bir yaklaşım, bağlanma stillerinin kendi içinde görülen kimi bireysel ve kültürlerarası farklılıklara ışık tutabilir.

Kaynakça

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Erlbaum.
- Anderson, S.J. ve Conway, M.A. (1993). Investigating the structure of autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory ve Cognition*, 19, 1178-1196.
- Anderson, R.J., Goddard, L. ve Powell, J.H. (2010). Reduced specificity of autobiographical memory as a moderator of the relationship between daily hassles and depression. *Cognition and Emotion*, 24(4), 702-709.
- Baldwin, M.W. ve Fehr, B. (1995). On the instability of attachment style ratings. *Personal Relationships*, 2, 247-261.
- Baldwin, M.W., Keelan, J.P.R., Fehr, B., Enns, V. ve Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 94-109.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Belsky, J., Spitz, B. ve Crnic, K. (1996). Infant attachment security and affective-cognitive information processing at age 3. *Psychological Science*, 7, 111-114.
- Berant, E., Mikulincer, M., Shaver, P.R. ve Segal, Y. (2005). Rorschach correlates of self-reported attachment dimensions: Dynamic manifestations of hyper activating and deactivating strategies. *Journal of Personality Assessment*, 84, 70-81.

- Berman, W.H. ve Sperling, M.B. (1994). The structure and function of adult attachment. M.B. Sperling ve W.H. Berman (der.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* içinde (s. 3-28). New York: Guilford.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol.1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol.2: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol.3: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Boyacıoğlu, İ. (2012). Otobiyografik ve öztanımlayıcı anıların fenomenolojik özellikleri üzerinde bağlanma boyutlarının etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(70), 84-96.
- Boyacıoğlu, İ. ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmiş kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 105-118.
- Brennan, K.A., Clark, C.L. ve Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J.A. Simpson ve W.S. Rholes (der.), *Attachment theory and close relationships* içinde (s. 46-76). New York: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1990a), Open communication and internal working models: Their role in attachment relationships. R. Thompson (der.), *Socioemotional development (Nebraska Symposium, 1987)*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bretherton, I. (1990b). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 237-252.
- Bretherton, I. (1991). Pouring new wine into old bottles: The social self as internal working model. M.R. Gunnar ve L.A. Sroufe (der.), *Selfprocesses and development: The Minnesota symposia on child development* içinde (23. cilt, s. 1-41). Hillsdale: Erlbaum.
- Bretherton, I. ve Munholland, K.A. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. J. Cassidy ve P.R. Shaver (der.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press.
- Brewer, W.F. (1989). What is autobiographical memory? D.C. Rubin (der.), *Autobiographical memory* içinde (s. 25-49). New York: Cambridge University Press.
- Collins, N.L. ve Allard, L.M. (2001). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. G.J.O. Fletcher ve M.S. Clark (der.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* içinde (s. 60-85). Oxford: Blackwell.
- Collins, N.L. ve Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Collins, N.L. ve Read, S.J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. K. Bartholomew ve D. Perlman (der.), *Advances in personal relationships* içinde (s. 53-90). Londra: Jessica Kingsley.
- Consedine, N.S. ve Magai, C. (2003). Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. *Attachment & Human Development*, 5(2), 165-187.

- Conway M.A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. D.C. Rubin (der.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* içinde (s. 67-93). Cambridge: Cambridge University Press.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 262-288.
- Conway, M.A., Singer, J.A. Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491-529.
- Conway, M.A. ve Tacchi, P.C. (1996). Motivated confabulation. *Neurocase*, 2(4), 325-339.
- Dagleish, T., Rolfe, J., Golden, A. Dunn, B.D. ve Barnard, P.J. (2008). Reduced autobiographical memory specificity and posttraumatic stress: Exploring the contributions of impaired executive control and affect regulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(1), 236-241.
- Dewitte, M., Koster, E.H. W., De Houwer, J. ve Buysse, A. (2007). Attentive processing of threat and adult attachment: A dot-probe study. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1307-1317.
- Dykas, M.J., Woodhouse, S.S., Cassidy, J. ve Waters, H.S. (2006). Narrative assessment of attachment representations: Link between secure base script and adolescent attachment. *Attachment and Human Development*, 8(3), 221-240.
- Edelstein, R.S. (2006). Attachment and emotional memory: Investigating the source and extent of avoidant memory impairments. *Emotion*, 6, 340-345.
- Edelstein, R.S., Ghetti, S., Quas, J.A., Goodman, G.S., Alexander, K.W., Redlich, A.D. ve Cordon, I.M. (2005). Individual differences in emotional memory: Adult attachment and long-term memory of child sexual abuse. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1537-1548.
- Edelstein, R.S. ve Gillath, O. (2008). Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 171-181.
- Feeney, J.A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationship. J. Cassidy ve P.R. Shaver (der.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* içinde (s. 355-377). New York: Guilford Press.
- Feeney, J.A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Fivush, R. (2006). Scripting attachment: Generalized event representations and internal working models. *Attachment and Human Development*, 8(3), 283-289.
- Fivush, R. ve Reese, E. (2002). Reminiscing and relating: The development of parent-child talk about the past. J.D. Webster ve B.K. Haight (der.), *Critical advances in reminiscence work* içinde (s. 109-122). New York: Springer.
- Fraley, R.C., Davis, K.E. ve Shaver, P.R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. J.A. Simpson ve W.S. Rholes (der.), *Attachment theory and close relationships* içinde (s. 249-279). New York: Guilford.

- Fraley, R.C., Garner, J.P. ve Shaver, P.R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: The role of preemptive and postemptive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 816-826.
- Fraley, R.C. ve Shaver, P.R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080-1091.
- Fraley, R.C. ve Shaver, P.R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1198-1212.
- Fraley, R.C. ve Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Fraley, R.C. ve Waller, N.G. (1998). Adult attachment patterns: A test of typological models. J.A. Simpson ve W.S. Rholes (der.), *Attachment theory and close relationships* içinde (s. 77-114). NewYork: Guilford.
- George, C., Kaplan, N. ve Main, M. (1985). *Attachment interview for adults*. Yayınlanmamış taslak, Berkeley: University of California
- Haggerty, G.D., Siefert, C.J. ve Weinberger, J. (2010). Examining the relationship between current attachment status and freely recalled autobiographical memories of childhood. *Psychoanalytic Psychology*, 27(1), 27-41.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hesse, E. (1996). Discourse, memory, and the adult attachment interview: A note with emphasis on the emerging cannot classify category. *Infant Mental Health Journal*, 17(1), 4-11.
- Kobak, R.R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Kohn, J.L., Rholes, W.S. ve Schmeichel, B.J. (2012). Self-regulatory depletion and attachment avoidance: Increasing the accessibility of negative attachment-related memories. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 375-378.
- Magai, C., Distel, N. ve Liker, R. (1995). Emotion socialisation, attachment and patterns of adult emotional traits. *Cognition and Emotion*, 9(5), 461-481.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(219), 66-104.
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.

- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1217-1230.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 420-435.
- Mikulincer, M. ve Arad, D. (1999). Attachment working models and cognitive openness in close relationships: A test of chronic and temporary accessibility affects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 710-725.
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D. ve Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 509-523.
- Mikulincer, M., Dolev, T. ve Shaver, P.R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-presentations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 940-956.
- Mikulincer, M., Hirschberger, G., Nachmias, O. ve Gillath, O. (2001). The affective component of secure base schema: Affective priming with representations of attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 305-321.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. J.A. Simpson ve W.S. Rholes (der.), *Attachment theory and close relationships* içinde (s. 143-165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (2004). Attachment style and affect regulation: Implications for coping stress and mental health. M.B. Brewer ve M. Hewstone (der.) *Applied Social Psychology* içinde (s. 28-49). Oxford, Birleşik Krallık & Malden, Massachusetts: Blackwell Publishing.
- Mikulincer, M. ve Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2003a). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2003b). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156.

- Mikulincer, M., Shaver, P.R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Miller, J.B. (1999). Attachment style and memory for attachment-related events. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 773-801.
- Miller, J.B. ve Noiro, M. (1999). Attachment memories, models, and information processing. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(2), 148-173.
- Ross, M. ve Wilson, A.E. (2002). It feels like yesterday: self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance. *Journal of personality and social psychology*, 82(5), 792-803.
- Schachner, D.A., Shaver, P.R. ve Mikulincer, M. (2005). Patterns of nonverbal behaviour and sensitivity in the context of attachment relationships. *Journal of Nonverbal Behavior*, 29, 141-169.
- Selçuk, E., Zayas, V., Günaydın, G., Hazan, C. ve Cross, E. (2012). Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 362-378.
- Shaver, P.R., Collins, N.L. ve Clark, C.L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. G. Fletcher ve J. Fitness (der.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* içinde (s. 25-61). Hillsdale: Erlbaum.
- Shaver, P.R. ve Mikulincer, M. (2002a). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Sumner, J.E., Griffith, J.W. ve Mineka, S. (2010). Overgeneral autobiographical memory as a predictor of the course of depression: A meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 614-625.
- Sutin, A.R. ve Gillath, O. (2009). Autobiographical memory phenomenology and content mediate attachment style and psychological distress. *Journal of Counselling Psychology*, 56(3), 351-364.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. N.A. Fox (der.), The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial No. 240), 25-52.
- Vermigli, P. ve Toni, A. (2004). Attachment and field dependence: Individual differences in information processing. *European Psychologists*, 9(1), 43-55.
- Waters, H.S. ve Rodrigues-Doolabh, L. (2004). *Manual for decoding secure base narratives*. Yayınlanmamış manuskript, State University of New York at Stony Brook.
- Wilson, A.E. ve Ross, M. (2001). From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 572-584.

Otobiyografik Bellek ve Psikopatoloji

BURCU KAYA-KIZILÖZ VE AYŞE ALTAN-ATALAY

Anılar insanın vücudunu içten içe ısıtan şeylerdir. Fakat aynı zamanda insanın içini lime lime de edebilirler.¹

—H. Murakami

Otobiyografik bellek, benliğin yapı taşlarından biri (Conway, 2005) olmakla birlikte, pek çok psikolojik sorunun oluşması ve gelişmesiyle de ilişkilendirilmiştir. Çalışmalar, Alzheimer (Addis ve Tippet, 2008), travma sonrası stres bozukluğu (Rubin, Berntsen ve Bohn, 2008) ve majör depresyon (Williams vd, 2007) gibi psikolojik bozukluklarda, otobiyografik belleğin işleyişinde farklılaşmalar gözlemlendiğine işaret etmektedir. Bu bölüm, depresyon başta olmak üzere, çeşitli psikolojik bozukluklarda, otobiyografik belleğin rolü ve bu bozukluklardan nasıl etkilendiğine odaklanmaktadır.

Majör Depresyon ve Bellek

Çok yaygın görülen bir psikolojik bozukluk olan majör depresyon (Dünya Sağlık Örgütü, 2016), Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda (DSM-5), iki haftadan uzun süren olumsuz duygu durumu ve günlük aktivitelere ilgisizlikle kendini gösteren bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmıştır.

Majör depresyonun çeşitli bilişsel fonksiyonlar üzerindeki etkisi (Marazziti, Consoli, Picchetti, Carlini ve Faravelli, 2010) ve bellek fonksiyonlarının majör depresyondan en çok etkilenen süreçlerden biri olduğu (Williams ve Broadbent, 1986) bilinmektedir. Majör depresyonun otobiyografik bellekle ilişkisini inceleyen ilk çalışmada (Williams ve Broadbent, 1986), bu amaçla geliştirilen Otobiyografik Bellek Testi yardımıyla, intihara teşebbüs edenlerden oluşan klinik bir grubun bellek belirliliği incelenmiştir. Daha sonradan bu tarz çalışmalarının temel testi

1 *Sahilde Kafka*, çev. Hüseyin Can Erkin, İstanbul: Doğan Kitap, 2009, s. 544.

haline gelen Otobiyografik Bellek Testi'nde, katılımcılardan 5 olumlu ve 5 olumsuz kelimedenden oluşan 10 ipucu kelimenin her birine dair belirli birer anı hatırlamaları istenmektedir. Hatırlanan anı 24 saatten az bir zamanda gerçekleşmiş özgün bir olaya aitse belirli, 24 saatten uzun bir zaman dilimini kapsayan, tekrarlayan ya da kategorik olaylardan oluşuyorsa genel olarak tanımlanmaktadır. Örneğin ipucu olarak verilen "tatil" kelimesine karşılık olarak hatırlanan "İğneada'ya gittiğimizde, ormanda kamp yaparken tilki görmüştük," gibi bir anı bir belirli anı olarak, "Çocukken her yaz İğneada'ya giderdik" ise genel anı olarak sınıflandırılır. İkinci anı örneğinde olduğu gibi, kişilerin, başlarına gelen olaylara dair detayları hatırlamada zorluk yaşaması ve belirli anılar yerine genel anılar hatırlaması, aşırı genelleme olgusu olarak tanımlanır (Williams ve Broadbent, 1986). Otobiyografik Bellek Testi kullanan Williams ve Broadbent (1986), intihara teşebbüs eden hastaların kontrol grubuna göre daha genel anılar hatırladıklarını ve hem negatif hem pozitif ipucu kelimelere daha yavaş tepki verdiklerini bulmuşlardır. Sonraki çalışmalar bu bulguları desteklemiş (Kuyken ve Dagleish, 1995) ve aşırı genelleme olgusu ile erken çocukluk travması arasında bir ilişki olduğunu (Kuyken ve Brewin, 1994) göstermiştir.

Williams (1996), bu bulguları açıklamak için önce duygu düzenleme hipotezini öne sürmüştür. Bu hipoteze göre, çocuklukta yaşanan travmatik olaylar, çocuğun dış dünya ve kendisine dair, halihazırda var olan, dünyanın güvenli bir yer olduğu gibi temel inançlarıyla uyumsuz ve duygusal olarak oldukça zorlayıcı olduğu için, çocuğun var olan baş etme kapasitesinin üstünde olumsuz duygular hissetmesine neden olurlar. Bu nedenle, çocuklar yaşadıkları travmatik olaya dair yoğun ve birincil anılardan kaçınmak için, bu olayları daha genel bir şekilde hatırlama stratejisini geliştirirler. Bu strateji, olumsuz duyguyla kısa vadede baş etmeyi sağladığı için pekişir ve tüm yaşam olaylarında devreye girerek, otobiyografik belleğin normal gelişimini bozar (Moore ve Zoellner, 2007).

Öte yandan, elde edilen çelişkili bulgular (Phillippot, Schaefer ve Herbertte, 2003; Raes, Hermans, de Decker ve Eelen, 2003) ve bu bulguların açıklanması için bir mekanizma olarak ruminasyonun (bireyin o anki duyguduruma yol açan olay ya da etmen üzerine, sebep ve sonuçlarına odaklanarak tekrar tekrar düşünmesi [Nolen-Hoeksema, 1987]) eklenmesi (Raes vd, 2006), aşırı genelleme olgusu ve depresyon arasındaki ilişkinin, duygu düzenleme hipotezinden (Williams, 1996) daha karmaşık bir açıklaması olduğuna işaret etmektedir. Bu karmaşık resmi açıklamak için, Williams ve arkadaşları (2007), CaR-FA-X (*Capture and Rumination – Functional Avoidance – Impaired Executive Functions*) modelini önermiştir.

Williams ve arkadaşlarının (2007) önerdiği yeni model, üç farklı mekanizmadan oluşmaktadır: Esir alma ve ruminasyon (CaR), işlevsel kaçınma (FA) ve bozuk yönetici işlevler (X). Williams ve arkadaşları, aşırı genelleme olgusunun, bu üç mekanizmadan biri ya da daha fazlasının bir sonucu olduğunu öne sürmektedirler. CaR-FA-X modeli (Williams vd, 2007), benlik-bellek sistemi (Conway ve Plydell-Pearce, 2000) adı verilen kavramsal bir çerçeve etrafında yapılandırılmıştır. Benlik-bellek sistemi, farklı belirlilik seviyelerindeki temsillerden oluşan hiyerarşik bir otopsiyografik bellek modelidir. En geniş ve soyut seviyede yer alan yaşam öyküsünü, hiyerarşinin daha alt düzeylerinde okul, aşk gibi genel temalar takip etmektedir. Benlik-bellek sisteminin en belirli seviyesi olaya özgü bilgiye, diğer bir deyişle, belirli otopsiyografik anılara karşılık gelir. Benlik-bellek sisteminde hatırlama direkt ve üretmek olmak üzere iki şekilde gerçekleşmektedir. Direkt hatırlamada, hatırlama süreci hiyerarşinin en alt noktasından başlar ve direkt, belirli bir otopsiyografik anı hatırlanır. Üretmek hatırlamadaysa, hatırlama süreci hiyerarşinin üst seviyelerinden başlayıp, belirli bir anıya ulaşılan kadar devam eder. Williams ve arkadaşlarına (2007) göre, CaR-FA-X modelindeki mekanizmalar, benlik-bellek sistemindeki üretmek hatırlama süreçlerinin erken terk edilmesine yol açmaktadır. Üretmek hatırlama sırasında birey, benlik-bellek sistemine, hiyerarşinin üstlerinden belirli bir anıyı bulmak için eriştiği sırada, üç mekanizmadan biri arayışı engellemekte ve bireyin genel seviyeden daha belirli seviyelere inmesini önlemektedir.

CaR-FA-X'ın ilk mekanizması olan esir alma ve ruminasyon, hatırlama sırasında aktif olan ruminatif süreçlerin engelleyici etkisi olarak tanımlanır. Ruminasyon, depresyona özgü bir bilişsel risk faktörü olarak ortaya atılsa da, sonradan yapılan çalışmalar, ruminatif süreçlerin kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu gibi sendromlarda da aktif rol oynadığını ortaya koymaktadır (Abbott ve Rapee, 2004). Watkins, Teasdale ve Williams (2000), ruminasyonun aşırı genelleme olgusu üzerindeki kısa süreli etkisini test etmek için, bir grup katılımcıdan, kendilerine dair derinlemesine analiz içeren düşüncelere odaklanmalarını, diğer bir gruptansa dikkatlerini farklı bir alanda toplamalarını sağlayacak bir aktiviteye katılmalarını istenmiştir. Sonuçlar, ruminatif düşünce grubunun, diğer gruptan farklı olarak, genel hatırlama seviyesinde takılı kaldığını ve belirli anıları hatırlamakta zorlandığını göstermiştir.

İkinci mekanizma olan işlevsel kaçınma, olumsuz duyguları engellemek için travmatik ya da rahatsız edici anılardan kaçınılmasıdır (Williams vd, 2007). İşlevsel kaçınmaya dair ilk görüşler Folkman, Lazarus, Gruen ve Delongis (1986) tarafından ortaya atılmıştır. Folkman ve arkadaşları (1986), anılardan kaçınma ya da bir takım yaşanmış olayları yok sayma eğiliminin, bir baş etme stratejisi

olduğunu öne sürmüştür. Yaşanan olayların detaylarının hatırlanmasını içeren bu strateji, yaşanan olaylar ne kadar olumsuz olursa olsun, kişinin öz-kavramının sabit kalmasını sağlamakta ve kısa vadede kişiyi olumsuz duygularından koruma işlevi görmektedir (Williams vd, 2007). Bu strateji, zamanla diğer durumlar ve duygulara dair anılara da yayılarak, aşırı genelleme olgusunun temelini oluşturmaktadır (Goodman, Quas ve Ogle, 2010; Howe, 2011).

Üçüncü mekanizma olan bozuk yönetici işlevler, yönetici işlevlerdeki sorunların, otobiyografik bellek hatırlama süreçleri üzerindeki engelleyici etkisi olarak tanımlanır. Yönetici işlevler, planlama, dikkat, konsantrasyon gibi bilişsel süreçlerin hepsini kapsayan bir şemsiye terim olarak tanımlanmıştır (Diamond, 2013). Miyake ve arkadaşlarına (2000) göre, yönetici işlevler ketleme kontrolü, çalışma belleği içeriğini izleme ve güncelleme ve bilişsel esneklik olarak üç temel bileşenden oluşur. Bu modelle de uyumlu olarak, CaR-FA-X'in yönetici işlevler ayağı, ilk olarak çalışma belleği üzerinden kurgulanmıştır (Kuyken ve Brewin, 1995). Buna göre, otobiyografik bellek, yönetici işlevler içinde en çok, çalışma belleği kapasitesinden faydalanır. Fakat depresif epizodlar sırasında olumsuz duygudurumu ve/veya olumsuz yaşam deneyimlerinin yol açtığı bilişsel süreçler (mütecaviz düşünceler, ruminasyon, endişe vb), kişinin var olan çalışma belleği kapasitesinin önemli bir bölümünü işgal ederek bu kaynakları kullanılmaz hale getirir. Bu durum, anı hatırlanması beklenen durumlarda (Otobiyografik Bellek Testi gibi), kişinin daha genel seviyede takılı kalmasına ve daha belirli anılar çağırnamasına sebep olur (Dalgleish vd, 2007).

Hem Dalgleish ve arkadaşları (2007) hem de Williams ve arkadaşları (2007), aşırı genelleme olgusunu en iyi açıklayabilecek mekanizmanın, bir diğer çalışma belleği bileşeni olan ketleme kontrolü olduğunu öne sürmüşlerdir. Buna göre, bir ipucu kelime verildiğinde, genel anılardan belirli anılara ulaşmak için, kişinin orta seviye hiyerarşiden kaynaklanan gereksiz kategorik tanımlamaları ketlemesi gerekmektedir. Çalışma belleği kapasitesinin, özellikle de ketleme kapasitesinin zayıf olduğu durumlarda bu verimli bir şekilde gerçekleştirilememekte ve kişi genel seviyede takılarak, belirli anılara ulaşmakta zorluk yaşamaktadır. Williams (1996), bu durumu "hatırlatıcı kenetlenme" (*mnemonic interlock*) olarak adlandırmıştır.

Bu üç mekanizma, aşırı genelleme olgusunun oluşmasında birbirinden bağımsız olarak ya da etkileşim halinde katkıda bulunabilir (Williams vd, 2007). Mesela Sumner (2012), başta ruminasyon olmak üzere tüm mekanizmaların, aşırı genelleme olgusu oluşumunda etkin rol oynadığını ifade etmiştir. Sumner ve arkadaşlarına (2014) göre, Car-FA-X modelinin en önemli kısıtlılığı, bu üç mekanizmanın aşırı genelleme olgusu üzerindeki ortak etkisini inceleyen çalışmaların

oldukça az olmasıdır. Sumner ve arkadaşları (2014), bu amaçla, depresyon tanısı almış ve almamış bireylerden oluşan bir örneklemle yaptıkları çalışmada, CaR-Fa-X modelindeki üç mekanizma olan ruminasyon, işlevsel kaçınma ve yönetici işlevlerin etkileşimini ve bu etkileşimin aşırı genelleme olgusu oluşumundaki rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları, öncelikle modeli desteklemektedir. Bulgular, bu mekanizmalar arasındaki etkileşimin, majör depresyon tanısı alan ve almayan katılımcılarda farklı sonuçlara neden olduğuna dikkat çekmektedir. Majör depresyon geçmişi olmayan katılımcılarda, düşük yönetici işlevler kapasitesi, yalnızca ruminasyonun yüksek olduğu durumlarda aşırı genelleme olgusu oluşumuyla ilişkili olarak bulunmuştur. Majör depresyon tanılı kişilerde böyle bir etkileşime dair kanıt bulunamamıştır.

Aşırı genelleme olgusu, depresyonun şiddetini ve tekrarlama olasılığını yordayan faktörlerden biri olarak görülmektedir (Talarowska, Berk, Maes ve Galecki, 2016). Bu durum, CaR-FA-X modelinin ve bu modeli oluşturan mekanizmaların tam olarak anlaşılmasını daha da önemli kılmaktadır. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar, modeli oluşturan mekanizmaların ve bu mekanizmalar arasındaki etkileşimin açıklanması açısından yetersizdir. Bunun en önemli nedeni, modeli test eden çalışmaların (örn., Sumner vd, 2014), modelin yönetici işlevler ögesini Miyake ve arkadaşlarının (2000) modelindeki tüm bileşenler yerine tek bir bileşene odaklanarak ölçmeleridir. Bu da, hem yönetici işlevlerin aşırı genelleme olgusunun gelişimi üzerindeki etkisinin hem de ruminasyon ve işlevsel kaçınmayla aralarındaki etkileşimin net bir şekilde açıklanmasının önünde engel teşkil eder.

Kaygı ve Otobiyoğrafik Bellek

Barlow'a (2002) göre kaygı, gelecekte gerçekleşmesi olası olumsuz olaylara ilişkin, kontrol edilemezlik ve öngörülemezlik algıları içeren gelecek odaklı bir duygudur. Kaygı, gelecekle ilgili kontrol hissinin azalmasına sebep olduğu için, kişinin fiziksel ve psikolojik güvenliğine tehdit oluşturma olasılığı yüksek olarak nitelenen bilginin, farklı şekilde işlenmesine de yol açar (Beck ve Clark, 1997). Bilişsel teoriler bu bağlamda yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk gibi birçok bozukluk üzerine odaklanmıştır. Ortaya çıkan modeller arasında bozukluğa özgü farklılıklar olsa da, tüm modeller, tehdit içeren uyaranlara karşı otomatik olarak devreye giren işleme yanlılıklarının, yani dikkatin özellikle tehdit içeren uyaranlara otomatik olarak odaklanmasının (Dennis, Chen ve McCandliss, 2008) tüm anksiyete bozukluklarında ortak olduğunu ve bu yanlılıkların dikkat, yorumlama ve bellek gibi temel bilişsel süreçlerin işleyişini etkilediğini öne sürmektedir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985; McNally, 1994).

Williams, Watts, MacLeod ve Matthews (1997), kaygı seviyesindeki artışın, özellikle tehdit içeren anıların hatırlanmasını kolaylaştıracak bir etkiye sahip olabileceğini öne sürmüştür. Bu olguyu test etmek amacıyla, Richards ve Whittaker (1990), bir katılımcı grubundan kaygıya neden olacak bir manipülasyonun ardından, kendilerine verilen ipucu kelimelere uygun anılar hatırlanmalarını istemişlerdir. Olumlu veya nötr kelimeler verildiğinde iki grup arasında farklılık gözlenmezken, kaygı kelimelerinde yüksek kaygı grubunun, belirli anıları daha hızlı bir şekilde hatırladığı gözlenmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu (Burke ve Matthews, 1992) ve farklı anksiyete bozukluğu tanısı almış hasta gruplarından da (örn., McNally, Foa ve Donnel, 1989; Paunovic, Lundh ve Öst, 2002) bu bulguları destekleyen sonuçlar çıkmıştır. Yazarlar bu bulguları, yüksek kaygı seviyesine sahip kişilerin gelecek odaklı olma özelliklerinden yola çıkarak açıklamışlardır. Bu kişiler, gelecekte karşılırlarına çıkacak olumsuz olaylarla baş edebilmek için kaygıyla ilintili anıları bastırmak, bloke etmek ya da bu anılardan kaçınmak yerine, bu anıları daha sık hatırlamayı tercih ettikleri için, bu anılar daha kolay erişilebilir bir yerde saklanmakta ve daha çabuk hatırlanabilmektedir (Morgan, 2010). Örneğin, Rapee ve Heimberg'e (1997) göre, sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal tehditlere karşı aşırı hassasiyet gösterir. Zor durumda kalmamak ve sosyal felaketlere hazırlıklı olmak adına, olası tehditlere karşı sürekli çevreyi tarama halindedirler. Bu hazırlıklılık, var olan bir tehdidi daha çabuk fark etmelerine ve hızlı tepki vermelerine yol açar. Morgan'a (2010) göre, yüksek sosyal kaygı seviyesine sahip bireyler, benzer bir mekanizmayı bellek süreçlerinde de uygulamakta, bu nedenle de kaygı içeren anıları daha kolay ve daha detaylı bir şekilde hatırlayabilmektedir (Krans, de Bree ve Bryant, 2014; Wenzel, Jackson ve Holt, 2002).

Kaygı bozukluklarının aşırı genelleme olgusuyla ilişkisine bakan çalışmalar, aşırı genelleme olgusunun kaygı bozukluklarında belirgin olmadığını (Burke ve Matthews, 1992; Rapee, McCallum, Melville, Ravenscroft ve Rodney, 1994), depresyondaki gibi seyretmediğini, ve aşırı genelleme olgusunun kaygıyla ilişkisinin, daha çok kaygı ve depresyon arasındaki örtüşmeye bağlı olduğunu ileri sürmektedir (Ricarte, Ros, Latorne, Munoz, Aguilar ve Hernanadez, 2016). Diğer taraftan, kaygının bellek süreçleri üzerindeki etkisine dair de birçok bulgunun mevcut olması, bu konuda çalışmaların devam etmesine sebep olmuştur. Örneğin Lachman ve Agrigoroaei (2012), kaygının en büyük etkisinin, perseveratif (kontrol edilmesi zor ve tekrarlayan) düşüncelere yol açması sebebiyle, çalışma belleği kapasitesi üzerinde olduğu fikrini ileri sürmüştür. Yüksek kaygı durumlarında yaşanan imgelemeler ve perseveratif düşünceler, bilişsel kontrol süreçlerini zayıflatıp, özellikle çalışma belleği kapasitesinde anlamlı düşüşlere yol açar. Bu açıklama, Ricarte ve arkadaşları

(2016) tarafından, kaygının aşırı genelleme olgusu üzerinde etkili olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Boelen, Huntjens ve van den Hout (2016), aşırı genelleme olgusu ve kaygı bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmayışını, aşırı genelleme olgusu çalışmalarında kullanılan prosedürlerin özelliklerine bağlamaktadır. Aşırı genelleme olgusu çalışmalarında sıklıkla kullanılan Otopiyografik Bellek Testi'nde (Williams ve Broadbent, 1986), çalışma öncesi katılımcıya, verilen yönergede ve test boyunca belirli anılar hatırlanması istendiği vurgulanmakta ve katılımcıların, skorlanan anılardan önce çok sayıda alıştırmaya denemesi yapmaları sağlanmaktadır. Bu nedenlerle, bu yöntemin, klinik olmayan örnekleme (Raes vd, 2007) ve kaygı bozukluğu tanısı almış gruplarda (Boelen, Huntjens ve van der Hout, 2014) yeterince hassas olmadığı öne sürülmektedir.

Bu sebeple Raes, Hermans, Williams ve Eelen (2007) tarafından geliştirilen bir cümle tamamlama görevi, klinik olmayan gruplarda olduğu gibi kaygı bozukluğu gruplarında da, aşırı genelleme olgusuna bağlı alışkanlık sonucu gelişen örüntülerin saptanmasında daha işlevseldir (Anderson ve Dewhurst, 2009). Bu yöntemde, katılımcılara ipucu kelimeler yerine cümle kökleri verilir ve cümleleri, kendi anılarını temel alarak tamamlamaları beklenir. Tüm cümleler tamamlandığında, katılımcılardan, teker teker tüm cümlelerin üzerinden geçerek, bir ölçüğe göre her bir cümleyi değerlendirmeleri beklenir (belirli/genel). Otopiyografik Bellek Testi'yle karşılaştırıldığında, bu görev, birçok farklı örnekleme daha fazla genel anı tetiklemiştir (Raes vd, 2007).

Benzer şekilde, O'Toole, Watson, Rosenberg ve Bernstein (2016), Otopiyografik Bellek Testi kullanılarak elde edilmiş bulguların yanıltıcı olabileceğini öne sürmüştür. O'Toole ve arkadaşları (2016), bellekle ilgili aşırı genelleme olgusu ve benzeri örüntülerin, sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış kişilerde, sağlıklı kontrol gruba göre daha çok gözleneceğini ileri sürmüşlerdir. Çalışmalarında, Otopiyografik Bellek Testi'nin, ipucu olarak sosyal anksiyete ve panik anksiyeteye ilgili kelimelerin kullanıldığı bir versiyonundan yararlandıklarında, sosyal fobi grubunun, özellikle sosyal açıdan kaygı verici durumları çağrıştıran ipucu kelimelere ilişkin daha az belirli anı hatırlayabildiklerini bulmuşlardır.

Alanda önemli olabilecek bir diğer girişimse, Ricarte ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ricarte ve arkadaşları, depresyon üzerine yapılmış çalışmalara dayanarak geliştirilmiş ve yine çoklukla depresyon tanısı almış kişiler üzerinde test edilmiş olan CaR-FA-X modelini kaygı bozukluklarına uyarlamaya çalıştıklarında, kaygının yönetici işlevler ya da ketleme değil, daha çok ruminasyon üzerinden aşırı genelleme olgusuna katkıda bulunduğunu fark etmişlerdir. Buna göre, kaygıdaki yükselmeler ruminasyonu artırarak, kişinin benlik-bellek sistemi

hiyerarşisinin belli bir seviyesinde takılı kalmasına ve daha çok aşırı genelleme olgusu eğilimi göstermesine sebep olmaktadır.

Kaygının bellek süreçlerinde bir yanlılığa yol açtığı konusunda bir görüş birliği bulunmakla birlikte, bu yanlılığın hangi yönde olduğuna ilişkin araştırma sonuçları ve görüşlerinin oldukça çeşitli olduğu göze çarpmaktadır. Aşırı genelleme olgusuna ilişkin bazı çalışmalar, kaygı bozukluklarında bu tip bir modelin çalışmadığını öne sürerken, daha yeni çalışmalar, farklı prosedürler izlenerek, kaygı bozukluklarında aşırı genelleme olgusu izlerine ulaşılabileceği savını öne sürmüşlerdir. Tüm bunlar, öncelikle, kaygı bozukluklarında aşırı genelleme olgusuna odaklanan çalışmalarda, klasik Otobiyografik Bellek Testi'nden ziyade daha farklı prosedürler izlenmesinin önemini ortaya koymaktadır. Diğer taraftan, alanda daha fazla çalışma yapılmasına duyulan ihtiyaç da, bu çalışmalar sonucunda daha da belirginlik kazanmaktadır.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Otobiyografik Bellek

Travmanın bellek üzerindeki etkisine dair gözlemler oldukça eskiye dayanmaktadır. Bu konudaki ilk kaynaklar, çocukluk çağında deneyimlenen travmatik olayların bellek işleyişinde kalıcı değişimlere yol açtığını öne sürmektedir (Breuer ve Freud, 1895; akt. Corsini ve Wedding, 2000). Depresyon üzerinde yapılan ampirik çalışmalar da, erken dönemde yaşanan travmatik deneyimlerin, otobiyografik bellek üzerindeki etkilerini destekler niteliktedir (Ono, Devilly ve Shum, 2016; Williams, 1996). Bu ilk sonuçların, bilimsel ilginin, biraz da otobiyografik bellek ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkiye kaymasına neden olduğu söylenebilir (Moore ve Zoellner, 2007).

Travma sonrası stres bozukluğu, fiziksel ya da cinsel istismar, ölüm, şiddet ve ciddi yaralanmalar gibi olaylara maruz kalma ya da bu tarz olaylarla tehdit edilme sonucunda oluşur (American Psychiatric Association, 2013). Travma sonrası stres bozukluğu semptomları arasında aşırı uyarılma, duygusal uyuma ve olay anına ani geri dönüşler şeklinde oluşan istemsiz ve müteceviz anılar yer alır. Travma sonrası stres bozukluğunun en baskın özelliği olan müteceviz anılar, dirençli, genelde dış uyaranlarla tetiklenen, son derece canlı ve duygu yoğunluğu yüksek, hatırlayan kişide olayı o anda yeniden yaşıyormuş hissi uyandıran anılardır (Ehlers, 2015). Ehlers ve Clark'a (2000) göre, travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış bireylerin travmatik olaylara dair anılarının 5 temel özelliği bulunmaktadır. İlk olarak, anılar ağırlıklı olarak görsel olsalar da, çoğunlukla bütün duyuları içermektedir. Bu anıların ikinci özelliği, anıların güçlü bir "bu şu anda gerçekleşiyor" hissiyle deneyimlenmeleri ve anı olduklarına dair kavrayışın eksikliğidir. Üçüncü özellik, bireylere farklı olay sonrası bilgiler verilmiş olsa da, anılara ilk deneyim sırasında yaşanan duyguların

eşlik etmesidir. Dördüncü özellik, zaman zaman anı hatırlanmasa bile, bu duygu ve hislerin yeniden yaşanmasıdır. Son olarak, çok geniş bir uyaran yelpazesi, travmatik anıların istemsiz olarak hatırlanmasını tetikleyebilmektedir.

Örneğin de Silva'nın (1995, akt. de Silva ve Marks) sıcak çatışmaya maruz kalmış Sri Lankalı askerlerle yaptığı çalışmadan aktardıkları bu tür anılara iyi bir örnek olarak kabul edilebilir. Bu vakada, bir kara mayını nedeniyle ayağından ciddi şekilde yaralanmış bir asker travmatik anısını şöyle ifade etmiştir: "Tekrar tekrar gelmeye devam ediyor. Ayağım paramparça olmuştu. Her yerde kan vardı. Yarı oturur durumdaydım. Arkadaşlarım beni bir sedyeye yerleştirmeye çalışıyorlardı" (s. 165). Buna ek olarak, de Silva ve Marks'a (1999) göre, yukarıda bahsedilen ve örneği verilen mütevaciz anıların bir diğer özelliği de, bu anıların normal anılara göre daha canlı olması ve onları hatırlamanın, duygusal süreçleri tetiklemesidir. Bu duygusal ve duygusal yoğunluğa sahip anılar, çok uzun süre tekrarlanmaları halinde, kişinin öz-düzenleme süreçlerinde faydalanmakta olduğu yönetici işlevler kaynaklarının tükenmesine neden olarak, kişinin istemli anı arayışını engeller (Wessel, Merckelbach ve Dekkers, 2002). Bu kişilerden, Otopsiyografik Bellek Testi'nde olduğu gibi, bir ipucu kelimeye karşılık anı hatırlaması istendiğinde, bilişsel kaynaklarda görülen yoksunluk, kişinin bu anı arayışında derinlere inmesini engelleyerek, aşırı genelleme olgusu özellikleri sergilemesine neden olur.

Travma sonrası stres bozukluğu hastalarında aşırı genelleme olgusuna yönelik ilk çalışma McNally (1994; 1995) tarafından yapılmıştır. Körfez Savaşı'nda yaralanmış askerlerle yapılan bu çalışmada, aşırı genelleme olgusunun şiddetinin travma sonrası stres bozukluğu belirtileriyle ilişkili olabileceği sonucuna varılmış; hatta aşırı genelleme olgusunun savaş sonrası gündelik yaşama uyumu engelleyen etmenlerden biri olabileceği öne sürülmüştür. Anderson ve Dewhurst (2002) yine çocukluk çağında istismara uğramış kişilerle yaptıkları çalışmada, aşırı genelleme olgusunun şiddetinin, hem travma sonrası stres bozukluğunun hem de travmatik deneyimlerin şiddeti tarafından yordandığını ileri sürmüştür. Brown ve arkadaşları (2013), travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış savaş gazilerinin, bu tanıyı almayan savaş gazilerine göre otopsiyografik anıları daha genel hatırladıklarını ve benzer bir stratejiyi gelecekteki olayları hayal ederken de kullandıklarını bulmuştur. Jelinek ve arkadaşları (2006), travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış bireylerde, hem sözlü hem de sözlü olmayan bellekte olay anısının tekrar tekrar ve kontrolsüz bir biçimde hatırlanması ya da travmatik olaya dair anıda boşluklar bulunması gibi sorunlar olduğunu gözlemlemiştir.

Aşırı genelleme olgusuna ve mütevaciz anılara ek olarak, Vasterling ve arkadaşları (2002) da, travma sonrası stres bozukluğu tanısı konmuş Vietnam Savaşı

gazilerinde, sürdürülebilir dikkat, öğrenme ve çalışma belleği sorunları olduğunu bulmuşlardır. Bremner, Douglas, Vermetten, Afzal ve Vythilingam (2004), travma sonrası stres bozukluğu tanısı konmuş cinsel taciz kurbanı kadınlarda, sözlü açık bellekte (bilinçli ve isteyerek hatırlanabilen, yeniden yaşıyormuş hissi veren ve söze dökülebilen anılardan oluşan bellek [Moscovitch, 2000]) bozulmalar olduğunu ortaya koymuştur. Bütün bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, belleğin travma sonrası stres bozukluğunun bir semptomu değil, bozukluğun oluşmasında ve ilerlemesinde önemli bir rolü olan temel bir öge olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Travma sonrası stres bozukluğunun tanısı ve ilerleyişinde belleğin oynadığı temel rol, araştırmacıları belleğin rolüne odaklanan travma sonrası stres bozukluğu teorileri geliştirmeye yönlendirmiştir. Travma sonrası stres bozukluğu teorileri iki ana görüşe ayrılır (Rubin, Boals, Berntsen, 2008). Özel mekanizmalar görüşü, travma sonrası stres bozukluğuna ya da travmatik anılara ayrılmış özel bellek mekanizmaları olduğunu savunmaktadır. Diğer yandan, temel mekanizmalar görüşüye, travma sonrası stres bozukluğunda, temel bellek mekanizmalarının ve duyguların başrolde olduğunu savunmaktadır. Ayrıca, özel mekanizmalar görüşüne göre, anının istemli hatırlanması zarar görmüşken, istemsiz hatırlanması artmaktadır. Diğer taraftan, temel mekanizmalar görüşü, anının kodlanmasındaki gelişme nedeniyle, hem istemli hem de istemsiz hatırlamada artışlar olduğunu savunur.

Özel mekanizmalar görüşü, dört temel varsayımı paylaşan travma sonrası stres bozukluğu teorilerini kapsamaktadır (Rubin vd, 2008). Birinci varsayıma göre, travmatik olay, olaya dair anının kodlanmasına ve olayın bellekle entegrasyonuna zarar veren özel mekanizmaları harekete geçirir. İkinci varsayım, bu zararın, travma anısının istemli hatırlanmasına engel olduğunu ve istemsiz hatırlanmasını artırdığını kabul eder. Üçüncü varsayıma göre, travmatik olayın istemli ve istemsiz hatırlanışı, iki farklı bellek mekanizması tarafından ve birbirinden farklı süreçlerle gerçekleştirilir. Son olarak dördüncü varsayım, bu özelliklerin, bütün travmatik anılarda olduğunu fakat, travma sonrası stres bozukluğu tanısı konmuş bireylerde çok daha fazla olduğunu savunur.

Özel mekanizmalar görüşünün önemli temsilcilerinden Ehlers ve Clark'a göre (2000), iki farklı süreç, mevcut tehdidin değerlendirilmesi ve travmatik olayın otobiyografik belleğe entegre edilememesi, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarına neden olmaktadır. Travma anısı zaman, mekân, var olan bilgiler ve diğer otobiyografik anılarla bağlamsal olarak entegre edilememekte ve işlenememektedir. Bu durum, anıların kodlaması sırasındaki işlemlerin kavramsal temelli ya da (zi-hinsel imgelem, kavramlar ya da semantik süreçlere dayanan) veri temelli (algısal süreçlere dayanan) olmasına dayanır. Ehlers ve Clark (2000), travmatik olayın

kodlanması sırasında bireyin ağırlıklı olarak veri temelli süreçleri kullanmasının, olayın istemli bir şekilde hatırlanmasına zarar vereceğini ve algısal uyaranlara bağlı olarak istemsiz şekilde hatırlanmasının artacağını öne sürmüşlerdir.

Halligan, Clark ve Ehlers (2002), bu teoriyi iki deneysel çalışmayla desteklemiştir. Öncelikle, tüm katılımcılardan bir trafik kazası videosu seyretmeleri istenmiştir. Birinci çalışmada, bilişsel süreçler manipüle edilmiş ve katılımcılar kavramsal temelli işlem ya da veri temelli işlem gruplarından birine dahil edilmiştir. İkinci çalışmada, katılımcıların doğal işleme stilleri önceden belirlenmiş ve bu belirlemeye göre, kavramsal ya da veri temelli işleme gruplarına dahil edilmişlerdir. Her iki çalışmanın sonuçları da, veri temelli işlemenin, travma sonrası stres bozukluğu benzeri anıların oluşmasını artırdığını göstermiştir.

Diğer yandan temel mekanizmalar görüşü, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını açıklamak için özel bir mekanizmaya ihtiyaç olmadığını savunmaktadır (Rubin vd, 2008). Berntsen, Johansen ve Rubin, (2008), travma sonrası stres bozukluğunun, son derece olumsuz bir olayın sebep olduğu üst sınırdaki bir bellek ve duygu etkileşimi olduğunu öne sürmektedir. Temel mekanizmalar yaklaşımının dört varsayımı, özel mekanizmalar yaklaşımıyla çelişmektedir. İlk olarak, travma anısının daha çok hatırlanmaya müsait olmasının, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini artıracağı öne sürülmektedir. İkinci olarak, travmatik olayın istemli ve istemsiz hatırlanması arasında kolaylık açısından bir fark beklenmemektedir. Ayrıca, istemli ve istemsiz hatırlama arasındaki ayrımın, farklı bellek sistemleri ve süreçlerinden değil, aynı bellek sistemindeki geri çağırma farklarından kaynaklandığı öne sürülmektedir. Son olarak dördüncü varsayıma göre, belirtiler travmatik olayın kendisinden değil, olaya dair anıdan kaynaklanmaktadır. Bu varsayımlar doğrultusunda Rubin (2011), travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış bireylerden, travma anılarıyla birlikte en önemli ve en mutlu anılarını yazmalarını istemiş ve travma anılarının, en mutlu ve en önemli olayların anılarından daha tutarsız olmadığını bulmuştur. Rubin, Dennis ve Beckham (2011) ise, travma sonrası stres bozukluğuyla ilişkili otobiyografik anıların, istemsiz hatırlama kolaylığı ve istemli hatırlanan anıların bölük pörçük hatırlanmasıyla değil, hatırlanan anıların yüksek duygusal yoğunluğu, sık hatırlanması ve yaşam öyküsünde merkezi bir yer almasıyla karakterize edildiğini bulmuştur. Brewin (2014), bu iki görüşü destekleyen farklı sonuçların, metodolojik farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceğini ve belleğin travma sonrası stres bozukluğundaki rolünü daha kapsamlı bir şekilde anlamak için, çelişkili bulguların, bu farklar göz önünde bulundurularak incelenmesi gerektiğini öne sürmüştür. Diğer yandan, son dönemde yapılmış bazı çalışmalar, Williams'ın (1996) ileri sürdüğü travma-aşırı genelleme olgusu bağlantısını içeren modelde

bazı değişiklikler yapılmasını gerekliliğine işaret etmektedir (Moore ve Zoellner, 2007). Travmatik olay-ışırı genel bellek ve travma sonrası stres bozukluğu örüntüsü üzerine oturan bu modelde yapılacak değişikliklerin, daha çok bireysel farklılıkları açıklama ve daha spesifik olarak, her travmatik deneyimin neden travma sonrası stres bozukluğuna yol açmadığı sorusunu cevaplama yönünde olması gerekliliği vardır. Moore ve Zoellner (2007), kişinin travmatik deneyime o anda verdiği tepki (korku, dehşet, çaresizlik vb) ve travmatik deneyimin hangi yaş dönemine denk geldiği gibi değişkenlerin önemini vurgulamıştır; daha yeni çalışmalardaysa, baş etme mekanizmaları gibi, travmatik deneyimin öncesi ve sonrasındaki dönemlerdeki işleyişle ilgili değişkenler de öne çıkmaktadır (Ağlan, Williams, Pickels ve Hill, 2010; Ono, Devilly ve Shum, 2016).

Sınırdaki Kişilik Bozukluğu

Zanarini, Gunderson, Marino, Schwartz ve Frankenburg (1989) tarafından, özellikle çocukluk çağında yaşanan ihmal ve kronik travmatizasyonla ilişkilendirilen sınırdaki kişilik bozukluğu (*Borderline Personality Disorder*), tanı kriterleri açısından yıllar boyunca en çok tartışılmış kişilik bozukluklarından biri olmuştur (Gunderson, 2009). Başlıca belirtileri, gerçek ya da farazi terk edilme korkusu, kimlikle ilgili tutarsızlıklar, boşluk hissi, intihar eğilimi ya da tekrarlayan kendine zarar verme davranışları, dürtüsellik ve duygudurumda tutarsızlıklar olarak özetlenebilir (APA, 2013). Bu bozukluğu açıklamak amacıyla birçok teori ve model ortaya atılsa da, bunların içinden Arntz'ın (1999) modeli özellikle öne çıkmaktadır. Arntz, Dietzel ve Dreesen (1999; Arntz, Meera ve Wessel, 2002), bu bozukluğu, kronikleşmiş travma sonrası stres bozukluğu olarak tanımlamış ve sınırdaki kişilik bozukluğu belirtilerinin ortaya çıkışını, kişinin tekrarlayıcı biçimde travmatik olaylara ve çocukluk döneminde ebeveynin ihmaline maruz kalmasına bağlamıştır. Literatürde bulunan ve sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı alan kişilerde, özellikle çocukluk döneminde yaşanmış travmatik yaşam deneyimlerinin çokluğuna işaret eden çalışmalar (Arntz vd, 1999; Kuo, Khoury, Metcalfe, Fitzpatrick ve Goodwill, 2015; Murray, 1993), bu tanının otobiyografik bellekle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Jørgensen ve arkadaşları (2012), sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı almış kişilere yaşam hikâyelerini sorduklarında, bu kişilerin daha olumsuz, kendine has ve anlatı yapısı olarak daha tutarsız anılar hatırladığını göstermiştir. Kuo ve arkadaşları (2015), üniversite öğrencileriyle bu konuya ilişkin yaptıkları çalışmada, çocuklukta yaşanmış duygusal istismar içeren deneyimlerin, duygu düzenlemede bozulmalara yol açmaları nedeniyle, sınırdaki kişilik bozukluğuyla ilişkili olabileceğini öne sürmüştür. Sınırdaki kişilik bozukluğunun bir diğer özelliği, bu tanıyı alan kişilerde

travma sonrası stres bozukluğuna ek olarak, majör depresyon tanısının da sıklıkla bulunması ve yine grup içinde intihar eğilimine sıkça rastlanmasıdır (Arntz vd, 2002; Zanarini, Frankenburg, Hennen, Reich ve Silk, 2004). Her iki durum da, sınırda kişilik bozukluğu grubunun, aşırı genelleme olgusu odaklı çalışmalar için uygun olduğuna işaret etmektedir.

Ne var ki, sınırda kişilik bozukluğunda aşırı genelleme olgusu üzerine yapılan çalışmalar, oldukça tutarsız bulgular vermektedir. Sınırda kişilik bozukluğu grubunda yaşam olaylarını genel hatırlama eğilimine ilişkin ilk sonuçlar, Jones ve arkadaşlarının (1999) çalışmasından gelmiştir ve bu grubun psikiyatrik tanı almış diğer gruplara göre daha az belirli anı hatırladıklarını öne sürmektedir. Arntz ve arkadaşları (2002), sınırda kişilik bozukluğu tanılı hastalardan oluşan örneklemleminde, Otobiyoğrafik Bellek Testi kullanarak, belirli anıları yordayan değişkenleri araştırmışlar ve beklenenin aksine, sınırda kişilik bozukluğu belirtilerinin, kişilerin daha belirli anılar hatırlamasıyla ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Reid ve Startup (2010), aşırı genelleme olgusu ve sınırda kişilik bozukluğu arasındaki ilişkide, eğitim ve zekâ seviyesinin oldukça belirleyici olduğunu ileri sürmüştür. Hatta Jones ve arkadaşlarının (1999) bulduğu anlamlı ilişki, Kremers, Spinhoven ve van der Does (2004) tarafından bu çalışmaya katılan örneklemde depresyon skorlarının yüksekliğine bağlanmıştır.

Bu tutarsız bulguların yanında, alanda yapılan çalışmalar tutarlı bir şekilde, sınırda kişilik bozukluğunun aşırı genelleme olgusuyla ilişkisinin açıklanmasında depresyon tanısının ve şiddetinin etkin olduğunu göstermiştir (Kremers vd, 2004). Örneğin Renneberg, Theobald, Nobs ve Weisbrod (2005), sınırda kişilik bozukluğu tanılı bireyleri, anıların belirliliği açısından majör depresyon tanılı bireylerle, majör depresyon eştanılı sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerle ve sağlıklı kontrollerle kıyaslamışlar ve sınırda kişilik bozukluğu grubunda depresyon tanısının varlığının, aşırı genelleme olgusu açısından ayırt edici özellik teşkil ettiğini öne sürmüşlerdir. Buna göre, majör depresyon eş tanısı almayan sınırda kişilik bozukluğu tanılı bireyler, aşırı genelleme olgusu testlerinde, sağlıklı kontrol grubuna yakın bir performans sergilemiştir. Bu sonuçlar, Kremers ve arkadaşlarının (2004) bulgularıyla tutarlıdır. Diğer yandan, Rosenbach ve Renneberg (2015), Otobiyoğrafik Bellek Testi'nin farklı bir versiyonunu vererek, sınırda kişilik bozukluğundaki aşırı genelleme olgusunu tetiklemeye çalışmışlardır. Sağlıklı kontroller ve majör depresyon bozukluğu tanılı katılımcıların da bulunduğu bu çalışmada, sınırda kişilik bozukluğu olan kişiler, reddedilme anlamı içeren ipucu kelimelere maruz kaldıklarında, diğer gruplara göre daha az sayıda özgül anı ve daha kendilerine yönelik ve öfkeli, ayrıca gündelik yaşamlarıyla da son derece

ilgili anılar hatırlamışlardır. Rosenbach ve Renneberg (2015), bu farklılığı, sınırda kişilik bozukluğunda görülen reddedilmeye dair hassasiyete bağlamıştır. Maurex ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan diğer bir çalışma, bu denkleme, travma sonrası stres bozukluğu tanısını da eklemiş ve travma sonrası stres bozukluğu tanısının aşırı genelleme olgusu ve sınırda kişilik bozukluğu ilişkisine katkısını incelemiştir. Ne travma sonrası stres bozukluğu ne de depresyon tanısının, belirli anıları hatırlama eğiliminde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır ve sınırda kişilik bozukluğunda görülen genel hatırlama eğiliminin bilişsel becerilerdeki, özellikle de yönetici işlevlerdeki farklılıklarla ilişkili olabileceğini hatta, sosyal problemleri çözme becerisindeki zayıflıkla da ilişkili olabileceği öne sürülmüştür (Kremers, Spinhoven, Van der Does ve Van Dyck 2006; Reid, 2008). Bu açıdan bakıldığında, sınırda kişilik bozukluğu ile aşırı genelleme olgusu arasındaki ilişki, CaR-FA-X model üzerinden düşünüldüğünde de oldukça anlamlıdır (van der Broeck, Claes ve Pieters, 2015). Sınırdaki kişilik bozukluğu grubu hem ruminasyondan hem işlevsel kaçınmadan hem de yönetici işlevler zayıflığından mustarıptır. Ne var ki, bu modeli içeren çalışmaların azlığı nedeniyle, CaR-FA-X modelinin sınırda kişilik bozukluğu hastalarına uyarlanabilirliğiyle ilgili çıkarımlar yapmak oldukça güçtür (van der Broeck vd, 2015).

Sonuçlar ve Geleceğe Yönelik Araştırma Önerileri

Otobiyografik bellek, benlik kavramının oluşmasının ve sürdürülmesinin önemli yapı taşlarından biri olmanın yanı sıra, birçok psikolojik bozukluğun ortaya çıkışında ve sürdürülmesinde de önemli bir etkiye sahiptir (Moore ve Zoellner, 2007). Bu bölüm, farklı psikolojik bozukluklarda otobiyografik belleğin işleyişini ve otobiyografik bellek işleyişinde görülen bir örüntü olan aşırı genelleme olgusu ve onun belli psikolojik bozukluklarla ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu alanda en çok adı geçen modellerden biri olan CaR-FA-X modeli, ilk başta majör depresyon tanısı olan ve intihar eğilimli hastalardan yola çıkılarak oluşturulsa da, daha sonra alandaki çalışmalar, bu modelin travma ve travma sonrası stres bozukluğu tanısını da kapsayacak şekilde genişlemesini sağlamıştır. Bununla birlikte, modelin sadece aşırı genelleme olgusunun bu bozukluklarla ilişkisini açıklayan yapısından sıyrılıp, aşırı genelleme olgusunun süreçlerini daha genel bir şekilde açıklar bir hale gelmesi için, modeli oluşturan mekanizmaların (ruminasyon, işlevsel kaçınma ve yönetici işlevler) ve bu mekanizmalar arasındaki etkileşimin daha detaylı ve kapsamlı bir şekilde araştırılması gerekmektedir. Bunun yanı sıra, literatürde, CaR-FA-X modelinin travma sonrası stres bozukluğu teorileriyle entegrasyonu üzerine de çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Ek olarak, kaygı bozukluğu hastalarında yapılan çalışmalar tutarsız sonuçlar vermekte ve aşırı genelleme olgusunun, bu grupta sadece kaygıyla ilişkili ipucu kelimelerde ortaya çıktığına işaret etmektedir. Benzer şekilde, sınırda kişilik bozukluğu alanındaki çalışmaların da, bu gruptaki travma sonrası stres bozukluğu ve majör depresyon bozukluğu eştanılarının çokluğu nedeniyle, oldukça belirsiz sonuçlar verdiği göze çarpmaktadır. Tüm bu çalışmalarda göze çarpan ortak sonuç, depresyondaki kadar belirgin olmasa da, birçok psikolojik bozuklukta, genel ya da nötr kelimelerden o bozukluğa özgü ipucu kelimeler verildiğinde, kişinin hatırladığı anılarda bir genelleşme olmasıdır. Benzer bulgular, bu bölümün kapsamına girmeyen anoreksiya nervoza (Huber vd, 2015) ve psikosomatik bozukluklarda da (Walentyńowicz, Raes, van Diest, van den Bergh, 2017) gözlenmektedir. Alanda daha çok çalışmaya ihtiyaç olmakla birlikte, sonuçlar bir araya geldiğinde (içerikten bağımsız olarak), aşırı genelleme olgusu durumunun, kişiyi birçok psikolojik bozukluğa eğilimli hale getiren transdiagnostik (birçok psikolojik bozukluğun ortaya çıkışı ve şiddetlenmesiyle ilgili) faktörlerden biri olabileceği düşünülebilir.

Aşırı genelleme olgusu ve psikolojik bozukluklar üzerinde yapılan son çalışmalar, patolojik gruplara klinik müdahalelere odaklanmakta ve bu literatürden elde edilen bulguların tedavi prosedürlerine entegre edilmesini içermektedir (Eigenhuis, Seldenrijk, van Schaik, Raes, ve van Oppen, 2015; Heeren, van Broeck ve Phillipot, 2009). Şimdilik, yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıda olsa da, özellikle Anı Özgüllüğü Eğitimi (*Memory Specificity Training*) gibi daha yapılandırılmış tekniklerin, belirli anıların hatırlanma sıklığını artırmak yoluyla, depresyonun sağaltılmasında olumlu sonuçlara yol açtığı görülmektedir (Eigenhuis vd, 2015).

Kaynakça

- Abbott, M.J. ve Rapee, R.M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136.
- Addis, D.R. ve Tipton, L.J. (2008). The contributions of autobiographical memory to the content and continuity of identity. A social-cognitive neuroscience approach. F. Sani (der.), *Self-continuity: Individual and collective perspectives* içinde (s. 71-84). New York: Psychology Press.
- Aglan, A., Williams, J.M.G., Pickles, A. ve Hill, J. (2010). Overgeneral autobiographical memory in women: Association with childhood abuse and history of depression in a community sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(3), 359-372.
- American Psychiatric Association. (2010). APA (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5. American Psychiatric Pub Inc.

- Anderson, R.J. ve Dewhurst, S.A. (2009). Remembering the past and imagining the future: Differences in event specificity of spontaneously generated thought. *Memory*, 17(4), 367-373.
- Arntz, A. (1999). Do personality disorders exist? On the validity of the concept and its cognitive-behavioral formulation and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 97-134.
- Arntz, A., Dietzel, R. ve Dreesen, L. (1999). Assumptions in borderline personality disorder: Specificity, stability and relationship with etiological factors. *Behaviour Research and Therapy*, 37(6), 545-557.
- Arntz, A., Meeren, M. ve Wessel, I. (2002). No evidence for overgeneral memories in borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(9), 1063-1068.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders* (2. versiyon). New York: Guilford.
- Beck, A.T. ve Clark, D.A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58.
- Beck, A.T., Emery, G. ve Greenberg, R.L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive approach*. New York: Basic Books.
- Berntsen, D., Johansen, M.K. ve Rubin, D. (2008). A memory-based model of posttraumatic stress disorder: evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis. *Psychological Review*, 115(4), 985-1011.
- Boelen, P.A., van den Hout, M.A. ve van den Bout, J. (2008). The factor structure of post-traumatic stress disorder symptoms among bereaved individuals: A confirmatory factor analysis study. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1377-1383.
- Bremner, J.D., Vermetten, E., Afzal, N. ve Vythilingam, M. (2004). Deficits in verbal declarative memory function in women with childhood sexual abuse-related posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(10), 643-649.
- Brewin, C.R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1), 69-97.
- Brown, A.D., Root, J.C., Romano, T.A., Chang, L.J., Bryant, R.A. ve Hirst, W. (2013). Overgeneralized autobiographical memory and future thinking in combat veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 129-134.
- Burke, M. ve Mathews, A. (1992). Autobiographical memory and clinical anxiety. *Cognition & Emotion*, 6(1), 23-35.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594-628.
- Conway, M.A. ve Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Corsini, R. ve Wedding, D. (2000). *Current psychotherapies*. (6. baskı) Itasca: Peacock.

- Dalgleish, T., Williams, J.M.G., Golden, A.-M.J., Barnard, P.J., Watkins, E. (2007). Reduced specificity of autobiographical memory and depression: The role of executive processes. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136, 23-42.
- Dennis, T.A., Chen, C.C. ve McCandliss, B.D. (2008). Threat-related attentional biases: an analysis of three attention systems. *Depression and Anxiety*, 25(6), E1-E10.
- de Silva, P. ve Marks, M. (1999). Intrusive thinking in posttraumatic stress disorder. *Post-traumatic stress disorder: Concepts and therapy*, 161-175.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.
- Ehlers, A. (2015). Understanding and treating unwanted trauma memories in posttraumatic stress disorder. *Zeitschrift für Psychologie*, 218, 141-145.
- Ehlers, A. ve Clark, D.M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Eigenhuis, E., Seldenrijk, A., Schaik, A., Raes, F. ve Oppen, P. (2017). Feasibility and effectiveness of memory specificity training in depressed outpatients: a pilot study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(1), 269-277.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. ve Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571.
- Goodman, G.S., Quas, J.A. ve Ogle, C.M. (2010). Child maltreatment and memory. *Annual Review of Psychology*, 61, 325-351.
- Gunderson, J.G. (2009). *Borderline personality disorder: A clinical guide*. American Psychiatric Pub.
- Halligan, S.L., Clark, D.M. ve Ehlers, A. (2002). Cognitive processing, memory, and the development of PTSD symptoms: two experimental analogue studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 33(2), 73-89.
- Heeren, A., Van Broeck, N. ve Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 403-409.
- Howe, M.L. (2011). The adaptive nature of memory and its illusions. *Current Directions in Psychological Science*, 20(5), 312-315.
- Huber, J., Salatsch, C., Ingerner, K., Schmid, C., Maatouk, I., Weisbrod, M., ... ve Nikendei, C. (2015). Characteristics of Disorder-Related Autobiographical Memory in Acute Anorexia Nervosa Patients. *European Eating Disorders Review*, 23(5), 379-389.
- Jelinek, L., Jacobsen, D., Kellner, M., Larbig, F., Biesold, K.H., Barre, K. ve Moritz, S. (2006). Verbal and nonverbal memory functioning in posttraumatic stress disorder (PTSD). *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 28(6), 940-948.
- Jones, B., Heard, H., Startup, M., Swales, M., Williams, J.M.G. ve Jones, R.S.P. (1999). Autobiographical memory and dissociation in borderline personality disorder. *Psychological Medicine*, 29(6), 1397-1404.

- Jørgensen, C.R., Berntsen, D., Bech, M., Kjølbj, M., Bennedsen, B.E. ve Ramsgaard, S.B. (2012). Identity-related autobiographical memories and cultural life scripts in patients with Borderline Personality Disorder. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 788-798.
- Krans, J., de Bree, J. ve Bryant, R.A. (2014). Autobiographical memory bias in social anxiety. *Memory*, 22(8), 890-897.
- Kremers, I.P., Spinhoven, P. ve Van der Does, A.J.W. (2004). Autobiographical memory in depressed and non-depressed patients with borderline personality disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 17-29.
- Kremers, I.P., Spinhoven, P., Van der Does, A.J.W. ve Van Dyck, R. (2006). Social problem solving, autobiographical memory and future specificity in outpatients with borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(2), 131-137.
- Kuo, J.R., Khoury, J.E., Metcalfe, R., Fitzpatrick, S. ve Goodwill, A. (2015). An examination of the relationship between childhood emotional abuse and borderline personality disorder features: the role of difficulties with emotion regulation. *Child Abuse & Neglect*, 39, 147-155.
- Kuyken, W. ve Brewin, C.R. (1994). Intrusive memories of childhood abuse during depressive episodes. *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 525-528.
- Kuyken, W. ve Brewin, C.R. (1995). Autobiographical memory functioning in depression and reports of early abuse. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(4), 585.
- Kuyken, W. ve Dalgleish, T. (1995). Autobiographical memory and depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 34(1), 89-92.
- Lachman, M.E. ve Agrigoroaei, S. (2012). Low perceived control as a risk factor for episodic memory: The mediational role of anxiety and task interference. *Memory & Cognition*, 40(2), 287-296.
- Marazziti, D., Consoli, G., Picchetti, M., Carlini, M. ve Faravelli, L. (2010). Cognitive impairment in major depression. *European Journal of Pharmacology*, 626(1), 83-86.
- Maurex, L., Lekander, M., Nilsson, Å., Andersson, E.E., Åsberg, M. ve Öhman, A. (2010). Social problem solving, autobiographical memory, trauma, and depression in women with borderline personality disorder and a history of suicide attempts. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(3), 327-342.
- McNally, R.J. (1994). *Panic disorder: A critical analysis*. New York: Guilford Press.
- McNally, R.J. (1995). Automaticity and the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 33(7), 747-754.
- McNally, R.J., Foa, E.B. ve Donnell, C.D. (1989). Memory bias for anxiety information in patients with panic disorder. *Cognition & Emotion*, 3(1), 27-44.
- Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A. ve Wager, T.D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49-100.

- Moore, S.A. ve Zoellner, L.A. (2007). Overgeneral autobiographical memory and traumatic events: an evaluative review. *Psychological Bulletin*, 133(3), 419.
- Morgan, J. (2010). Autobiographical memory biases in social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 288-297.
- Moscovitch, M. (2000). Theories of memory and consciousness. E. Tulving ve F.I.M. Craik (der.), *The Oxford Handbook of Memory* içinde (s. 609-25). New York: Oxford University Press.
- Murray, J.B. (1993). Relationship of childhood sexual abuse to borderline personality disorder, posttraumatic stress disorder, and multiple personality disorder. *The Journal of Psychology*, 127(6), 657-676.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social psychology*, 61(1), 115.
- Ono, M., Devilly, G.J. ve Shum, D.H. (2016). A meta-analytic review of overgeneral memory: The role of trauma history, mood, and the presence of posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 8(2), 157-164.
- O'Toole, M.S., Watson, L.A., Rosenberg, N.K. ve Berntsen, D. (2016). Negative autobiographical memories in social anxiety disorder: A comparison with panic disorder and healthy controls. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 223-230.
- Paunovic, N., Lundh, L.G. ve Öst, L.G. (2002). Attentional and memory bias for emotional information in crime victims with acute posttraumatic stress disorder (PTSD). *Journal of Anxiety Disorders*, 16(6), 675-692.
- Philippot, P., Schaefer, A. ve Herbert, G. (2003). Consequences of specific processing of emotional information: Impact of general versus specific autobiographical memory priming on emotion elicitation. *Emotion*, 3(3), 270-283.
- Raes, F., Hermans, D., de Decker, A., Eelen, P. ve Williams, J.M.G. (2003). Autobiographical memory specificity and affect regulation: an experimental approach. *Emotion*, 3, 201-206.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J.M.G. ve Eelen, P. (2007). A sentence completion procedure as an alternative to the Autobiographical Memory Test for assessing overgeneral memory in non-clinical populations. *Memory*, 15(5), 495-507.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J.M.G., Beyers, W., Eelen, P. ve Brunfaut, E. (2006). Reduced autobiographical memory specificity and rumination in predicting the course of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 699.
- Rapee, R.M., McCallum, S.L., Melville, L.F., Ravenscroft, H. ve Rodney, J.M. (1994). Memory bias in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 89-99.

- Rapee, R.M. ve Heimberg, R.G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Reid, T. (2008). The implications of autobiographical memory style for the deficits associated with borderline personality disorder (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Newcastle, Avustralya.
- Reid, T. ve Startup, M. (2010). Autobiographical memory specificity in borderline personality disorder: Associations with co-morbid depression and intellectual ability. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(3), 413-420.
- Renneberg, B., Theobald, E., Nobs, M. ve Weisbrod, M. (2005). Autobiographical memory in borderline personality disorder and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 29(3), 343-358.
- Ricarte, J.J., Ros, L., Latorre, J.M., Muñoz, M.D., Aguilar, M.J. ve Hernandez, J.V. (2016). Role of anxiety and brooding in specificity of autobiographical recall. *Scandinavian journal of psychology*, 57(6), 495-500.
- Richards, A. ve Whittaker, T.M. (1990). Effects of anxiety and mood manipulation in autobiographical memory. *British Journal of Clinical Psychology*, 29, 145-153.
- Rosenbach, C. ve Renneberg, B. (2015). Remembering rejection: Specificity and linguistic styles of autobiographical memories in borderline personality disorder and depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46, 85-92.
- Rubin, D.C. (2011). The coherence of memories for trauma: Evidence from posttraumatic stress disorder. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 857-865.
- Rubin, D.C., Berntsen, D. ve Bohn, M.K. (2008). A memory-based model of posttraumatic stress disorder: evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis. *Psychological Review*, 115, 985.
- Rubin, D.C., Boals, A. ve Berntsen, D. (2008). Memory in posttraumatic stress disorder: properties of voluntary and involuntary, traumatic and nontraumatic autobiographical memories in people with and without posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137(4), 591-614.
- Rubin, D.C., Dennis, M.F. ve Beckham, J.C. (2011). Autobiographical memory for stressful events: The role of autobiographical memory in posttraumatic stress disorder. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 840-856.
- Sumner, J.A. (2012). The mechanisms underlying overgeneral autobiographical memory: An evaluative review of evidence for the CaR-FA-X model. *Clinical Psychology Review*, 32(1), 34-48.
- Sumner, J.A., Mineka, S., Adam, E.K., Craske, M.G., Vrshek-Schallhorn, S., Wolitzky-Taylor, K. ve Zinbarg, R.E. (2014). Testing the CaR-FA-X model: Investigating the mechanisms underlying reduced autobiographical memory specificity in individuals with and without a history of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(3), 471.

- Talarowska, M., Berk, M., Maes, M. ve Gałeczki, P. (2016). Autobiographical memory dysfunctions in depressive disorders. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(2), 100-108.
- Van den Broeck, K., Claes, L., Pieters, G., Hermans, D. ve Raes, F. (2015). 11 Overgeneral memory in borderline personality disorder. *Clinical perspectives on autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vasterling, J.J., Duke, L.M., Brailey, K., Constans, J.I., Allain Jr, A.N. ve Sutker, P.B. (2002). Attention, learning, and memory performances and intellectual resources in Vietnam veterans: PTSD and no disorder comparisons. *Neuropsychology*, 16(1), 5.
- Walentynowicz, M., Raes, F., Van Diest, I. ve Van den Bergh, O. (2017). The specificity of health-related autobiographical memories in patients with Somatic Symptom Disorder. *Psychosomatic Medicine*, 79(1), 43-49.
- Watkins, E., Teasdale, J.D. ve Williams, R.M. (2000). Decentring and distraction reduce overgeneral autobiographical memory in depression. *Psychological Medicine*, 30(04), 911-920.
- Wenzel, A., Jackson, L.C. ve Holt, C.S. (2002). Social phobia and the recall of autobiographical memories. *Depression and Anxiety*, 15(4), 186-189.
- Wessel, I., Merckelbach, H. ve Dekkers, T. (2002). Autobiographical memory specificity, intrusive memory, and general memory skills in Dutch-Indonesian survivors of the World War II era. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 227-234.
- Williams, J.M.G. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. D. C. Rubin (der.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* içinde (s. 19-66). Cambridge: Cambridge University Press.
- Williams, J.M.G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E. ve Dagleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133, 122-148.
- Williams, J.M. ve Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 144.
- Williams, J.M.G., Ellis, N.C., Tyers, C., Healy, H., Rose, G. ve Macleod, A.K. (1996). The specificity of autobiographical memory and imageability of the future. *Memory & Cognition*, 24(1), 116-125.
- Williams, J.M.G., Watts, F.N., MacLeod, C. ve Mathews, A. (1997). *Cognitive psychology and emotional disorders* (2. baskı). Chichester: Wiley.
- Zanarini, M.C., Frankenburg, F.R., Hennen, J., Reich, D.B. ve Silk, K.R. (2004). Axis I comorbidity in patients with borderline personality disorder: 6-year follow-up and prediction of time to remission. *American Journal of Psychiatry*, 161(11), 2108-2114.
- Zanarini, M.C., Gunderson, J.G., Marino, M.F., Schwartz, E.O. ve Frankenburg, F.R. (1989). Childhood experiences of borderline patients. *Comprehensive Psychiatry*, 30(1), 18-25.

Kişisel ve Toplumsal Bellek

AYSU MUTLUTÜRK, AYŞECAN BODUROĞLU VE ALİ İ. TEKCAN

Geçmişimiz, kişisel deneyimlerimizle birlikte sosyal ve toplumsal olayların da izlerini taşır. Doğal afetler, siyasi, sportif, sanatsal ya da bilimsel olaylar, doğrudan deneyim ya da sosyal etkileşim yoluyla, bir yandan kişisel geçmişimizin bir yandan da toplumun ortak geçmişinin bir parçası olur. Birey, toplum ve bellek arasındaki bu çok yönlü ilişkiler ağı tarih, antropoloji, sosyoloji, psikoloji gibi farklı disiplinlerde merak uyandırmış, çeşitli kuramsal ve ampirik çalışmaların konusu olmuştur. Bu derlemede, toplumsal belleğin kavramsallaştırılmasına ilişkin tartışmalar ile psikoloji alanında toplumsal bellek üzerine yapılmış araştırmaların yöntem ve bulgularını, kişisel (otobiyografik) bellek bulgularıyla karşılaştırmalı biçimde sunarak, bu iki araştırma çizgisinin kesiştiği ve ayrıştığı noktaları göstermeyi amaçlıyoruz. Bu sayede, toplumsal belleğe ilişkin yeni araştırma sorularına da işaret edebilmeyi umuyoruz.

Toplumsal Bellek

Bellek, özünde bireysel bir kavram olarak düşünülür; bilgiyi ve deneyimi işleyen, depolayan ve amaca uygun biçimde bellekten geri getiren bireydir (Werstch ve Roediger, 2008). O halde, toplumsal bellek dediğimizde ne kastediyoruz? Çeşitli disiplinlerin ilgi alanı içine giren toplumsal belleğin tanımı, disiplinler arasında farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıkların ana eksenini, toplumsal belleğin tarihten ve otobiyografik bellekten nasıl ayrıştırılabileceği sorusu olmuştur (örn., Hirst ve Manier, 2008; Olick, 1999; Werstch ve Roediger, 2008).

Yakın dönemdeki kuramsal ve ampirik çalışmalar, toplumsal bellek ve tarih arasındaki çok önemli ayrışmalara dikkat çekmektedir (Olick, 1999; Werstch ve Roediger, 2008). Toplumsal bellek ve tarih arasındaki dikkat çekici bir ayrışma, toplumsal belleğin aksine, tarih disiplininin toplumsal kimliğin inşası veya tutarlılığını korumaya yönelik bir kaygısının olmamasıdır (Werstch ve Roediger, 2008). Toplumun kimliğine ilişkin bir kaygı gütmeyen tarih, tarihsel bilgi ve bulgulara

bağlı kalır, belirsizliklere ve değişime açıktır; var olan anlatıyı, ortaya çıkan yeni bulgulara göre günceller. Öte yandan, kimliğin bütünlüğünü ve tutarlılığını önemseyen toplumsal belleğin, belirsizliğe açık olmadığı ileri sürülmektedir (Wertsch, 2004; Werstch ve Roediger, 2008). Toplum belirsizlikten kurtulmak için kestirme yollara başvurabilir, ortak geçmişe ilişkin ana anlatıyı (*master narrative*), grubun amacına ve kimliğine uygun biçimde yeniden şekillendirebilir, ana anlatıya uymayan yeni belge ve bulguları göz ardı edebilir (Olick, 1999; Wertsch, 2004; Werstch ve Roediger, 2008). Örneğin Lewandowsky ve arkadaşları (2005), Almanya, Avustralya ve Amerika'daki katılımcıların, Irak Savaşı'yla (2003) ilgili olaylar hakkında neler hatırladıklarını incelediğinde, başlangıçta savaşın nedeni olarak ileri sürülen fakat daha sonra yalanlanan bazı olayların (örn., Irak'ta kitle imha silahları bulunması; Duelfer ve Dyson, 2011) gerçekleştiğine ilişkin bellek yanlışlarının, Amerika'daki katılımcılarda Almanya ve Avustralya'dakilere kıyasla daha yaygın olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, insanların, grup kimliğiyle uyumsuzluk gösteren yeni belge ve bulguları göz ardı etme eğiliminde olmaları, dolayısıyla bazı yalanlamalara kayıtsız kalabilmeleriyle ilişkilendirilerek yorumlanmıştır (Lewandowsky vd, 2005; Harris, Paterson ve Kemp, 2008). Bu sonuçlar, tarih disiplininin doğrudan toplumsal kimliğin inşasına yönelik bir hedefi olmasa da, toplumsal belleğin, kimlik inşası ve tutarlılığına ilişkin amaçlarına uygun biçimde, tarihsel bilgiyi araçsallaştırabildiğine ilişkin görüşleri (örn., Bilgin, 2013; Werstch ve Roediger, 2008) destekler niteliktedir.

Toplumsal belleğin tanımlanmasına ilişkin bir diğer soru ise, bu bellek türünde temsil edilen bilgilerin nerede konumlandırıldığıdır. Toplumsal bellek kavramına sosyoloji ve antropoloji perspektifinden yaklaşan araştırmacılara göre, toplumsal bellek, bireyin zihninin dışında, sosyal bağlamda oluşur ve yapılandırılır; dolayısıyla, kendisini şekillendiren bu sosyal bağlamda konumlanmıştır (Assmann, 1995; Irwin-Zarecka, 1994; Olick ve Robins, 1998; Olick, 1999). Bir başka deyişle, toplumun ortak geçmişine dair bilgiler, gelenek ve mit, anma törenleri, müzeler ve anıtlar gibi kültürel ürünlerde temsil edilir. Ancak toplumsal belleği psikoloji perspektifinden ele alan ve toplumsal geçmişe ilişkin bu bilgilerin işlenmesi, depolanması ve bellekten geri çağırılmasının insan zihninde gerçekleştiğini vurgulayan araştırmacılar, bireyin zihnindeki temsiller hesaba katılmadan, kişisel ya da toplumsal, herhangi bir bellek türünden söz edebilmenin mümkün olmadığını belirtirler (örn., Crane, 1997; Hirst ve Manier, 2008).

Toplumsal belleği tanımlarken bireysel temsillerin hesaba katılması fikri, bir başka soruyu da beraberinde getirir. Bu da, toplumsal belleğin, kişisel bellekten ayrı bir bellek türü olarak ele alınıp alınamayacağıdır (Werstch, 2004). Toplumsal bellekte hatırlama süreçleri, hem toplumu oluşturan bireylerin hem de bireyler ile kültürel ürünlerin arasındaki bir ağa benzetilir (Hirst ve Manier, 2008; Olick,

1999; Wertsch, 2004; Werstch ve Roediger, 2008). Bu benzetme, bilişsel bilimlerde ve psikolojide yaygın olarak incelenen ağ kuramı (*network theory*), dağılımlı işlem (*distributed processing*) ve dağılımlı bellek (*distributed memory*) süreçlerine dayanır (McClelland ve Rogers, 2003; Sutton, 2003). Hem psikoloji hem de sosyoloji disiplinlerinde yaygın olarak kabul gören bu yaklaşıma göre, toplumsal belleğin oluşabilmesi için, bir olaya ilişkin kişisel anıların bireyler arasında aktarılması ve topluluk içinde dağılıp yayılması gerekir (Hirst ve Manier, 2008; Olick, 1999; Werstch, 2004). Bir olay, toplumsal belleğin parçası haline gelmek için, topluluğun tüm üyelerince deneyimlenmek zorunda değildir. Kaldı ki, bahsi geçen olayı deneyimleyen her bir birey, olayı farklı şekilde kodlayıp, sonrasında olay hakkında farklı bilgiler hatırlayabilir. Bu farklı kişisel anılar, hem topluluk üyeleri arasında bir üyeden diğerine aktarılarak hem de kültürel ürünleri şekillendirerek topluma yayılır. Bu süreçte, farklı farklı kişisel anılar birbirleriyle ve ortaya çıkan kültürel ürünlerle etkileşir, yeniden yapılandırılır. Böylece toplumsal bellek, bütünü, parçalarının toplamından büyük olduğu bir yeni oluşum olarak karşımıza çıkar (Hirst ve Manier, 2008; Werstch ve Roediger, 2008).

Özetleyecek olursak, toplumsal bellek kavramı, çeşitli disiplinlerde, o disiplinin kendi bakış açısına göre farklı yönlerine odaklanılarak yorumlanmıştır. Son yıllarda, toplumsal belleğin tanımlanmasına yönelik, özellikle bilişsel psikoloji alanı içinde, “bireysel anıların ve bilgilerin paylaşılan bir özeti” tanımı üzerinde fikir birliğine yaklaşıldığı söylenebilir (Hirst, Manier ve Cuc, 2003; Harris vd, 2008). Bu derlemede ele aldığımız ampirik araştırmalar, toplumsal belleği incelerken büyük ölçüde bu tanımlamayı esas almıştır.

Psikolojide Toplumsal Bellek

Toplumsal bellek, önemli ölçüde kişisel bellek süreçleriyle ilintili olarak ortaya çıktığı için, psikolojinin kişisel belleğe ilişkin kuram ve yöntemlerinin, toplumsal belleği anlamak için de kullanılabileceğini belirten yaklaşımlar da vardır (Wertsch, 2004; Hirst ve Manier, 2008). Bilişsel psikoloji, özellikle son yıllarda, kendi araştırma yöntemlerini kullanarak, toplumsal bellek literatürüne katkı sağlamaktadır. Bu bölümde, toplumsal bellek araştırmalarında psikolojinin sıklıkla kullandığı bazı yöntemleri kısaca tarif ettikten sonra, bu yöntemler yoluyla elde edilen bulguların bir özeti sunuyoruz.

Psikolojinin Toplumsal Bellek Araştırmalarında Kullandığı Yöntemler

Psikoloji alanında, bir grubun toplumsal belleğini şekillendiren olayların neler olduğunu belirlemeyi amaçlayan çalışmalarda sıklıkla kullanılan yöntemlerden

biri ankettir. Bu yöntem, hatırlanan toplumsal olayların bir dökümünü sunarak, toplumsal bellekte hangi olayların yer aldığını ve farklı zamanlarda elde edilen bulguların karşılaştırılmasıyla, toplumun belleğinin zaman içinde nasıl değiştiğini, hangi olayların hatırlanıp, hangilerinin unutulduğunu ortaya koyma konusunda yararlı olmuştur.

Anket yöntemi sadece toplumsal bellekte yer alan olayların bir dökümünü elde etmek amacıyla değil, aynı zamanda toplumsal belleğe ilişkin hatırlama süreçlerini incelemek amacıyla da kullanılır. Bunun bir örneği, kişisel anıların ve toplumsal olayların, yaşam boyu hatırlanma eğrisinin incelendiği araştırmalardır (örn., Conway ve Haque, 1999; Schuman ve Scott, 1989; Schuman ve Rodgers, 2004). Bu araştırmalarda, katılımcılara, hatırladıkları en önemli toplumsal olayın ne olduğu ve bu olayı deneyimlediklerinde kaç yaşında oldukları sorulur. Olayların yaşa göre dağılımı, yaşam boyu hatırlama eğrisini oluşturur.

Otobiyografik anıların yaşam boyu hatırlanma eğrisinde, göze çarpan üç temel özellik vardır: Yakınlık etkisi (*recency*), çocukluk amnezisi (*childhood amnesia*) ve anı tümseği (*reminiscence bump*). Kırk yaş üzeri bireylerden, kendi yaşamlarına ait deneyimleri hatırlamaları istendiğinde, hatırladıkları anıların büyük bölümü son birkaç yıldan gelir (yakınlık etkisi). Çocukluk döneminden, özellikle 3,5 yaş öncesinden son derece az sayıda (çocukluk amnezisi), 10-30 yaş arasındansa beklenenden çok daha fazla sayıda anı hatırlanır (anı tümseği). Olay anındaki yaşın bellek üzerindeki belirleyici etkisini gösteren bu dağılım, otobiyografik bellek literatüründeki en tutarlı bulgulardan biridir (Berntsen ve Rubin, 2002; Rubin, Rahhal ve Poon, 1998).

Aynı yöntemle yapılan bazı çalışmalar, benzer bir dağılımın, toplumsal olayların hatırlanmasında da ortaya çıktığını gösterir (örn., Conway ve Haque, 1999; Schuman ve Scott, 1989; Schuman ve Rodgers, 2004); fakat toplumsal olayların hatırlanmasına ilişkin ortaya çıkan anı tümseği, kişisel anılarda gözlemlenen kadar tutarlı değildir (örn., Koppel, 2013; Koppel ve Berntsen, 2016; Tekcan, Boduroğlu, Mutlutürk ve Aktan-Erciyes, 2017). Toplumsal olayların hatırlanma eğrisindeki tutarsızlıkları ortaya koyan bu betimleyici çalışmalar, ilerleyen bölümlerde daha detaylı sunacağımız gibi, toplumsal belleğin altında yatan psikolojik mekanizmalara ilişkin yeni açıklamalar ileri sürmektedir.

Psikoloji literatüründe toplumsal bellekle ilişkilendirilen bulgular ortaya koyan bir diğer yaklaşımsa, *çıkarsamaya* yöneliktir. Bu yaklaşımda sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri, laboratuvar ortamında yürütülen kontrollü deneylerdir. Bu deneylerin çıkış noktası, 1950'li yıllardan itibaren uyumluluk (*conformity*; Asch, 1956) ve yanlış bilgi paradigması (*misinformation paradigm*; Loftus ve Palmer, 1974;

Loftus ve Zanni, 1975) gibi yöntemlerin kullanımıyla araştırmacıların dikkatini çekmeye başlayan algı ve episodik belleğin, yönlendirme ve yanılsamalara açık yeniden yapılandırıcı süreçlerin bir sonucu olabileceği bulgularına dayanmaktadır.

Sosyal etkileşim ortamında, başkalarının bellek ve anlatılarıyla beslenerek yeniden yapılandırılabilen bir sosyal bellek olgusuna işaret eden deneysel yöntemlerden biri, “sosyal bulaşma” (*social contagion*) paradigmasıdır (Hirst ve Echterhoff, 2012). Yanlış bilgi paradigmasının sosyal etkileşim ortamındaki bir versiyonu olarak düşünülebilecek bu deneysel prosedürün amacı, bir kaynaktan ortaya çıkan bilginin sosyal ortamda nasıl yayıldığını ve bireylerin belleğini nasıl etkilediğini incelemektir. Katılımcılar, deneylere gruplar halinde alınırlar; grup üyelerinin bir kısmı aslında araştırmacılar tarafından görevlendirilmiştir (işbirlikçi). Deneyin başında, tüm katılımcılar, bazı uyaranlar (örn., kelime listesi) üzerinde çalışırlar. Ardından, bu uyaranlardan bir kısmının, işbirlikçilerle birlikte hatırlanması istenir. İşbirlikçiler, senaryo gereği hatalı olarak, bazı yeni uyaranlar da hatırlar. Daha sonra katılımcılar, uyaranları tek başlarına hatırlamaya çalıştıklarında, işbirlikçilerin senaryo gereği belirttikleri hatalı uyaranların, katılımcıların belleğine “bulaştığı” ve katılımcıların da son testte bu yeni/hatalı uyaranları belirttikleri gözlemlenir (Roediger, Meade ve Bergman, 2001).

Son dönemde, sosyal ve kültürel ortamın bir parçası olan toplumsal belleğin de benzer bir yeniden yapılandırma sürecinin sonucu olabileceği düşünülmüş, bazı çalışmalarda, toplumsal belleğin nasıl oluştuğu ve olayların nasıl hatırlandığının anlaşılabilmesi için gerçek dünyadaki sosyal ortamların bir simülasyonu yaratılmıştır (örn., Barnier vd, 2014; Congleton ve Rajaram, 2011; Cuc, Ozuru, Manier ve Hirst, 2006). İlerleyen bölümlerde daha detaylı değineceğimiz bu araştırmalar, laboratuvar ortamı ile insan-çevre etkileşimini esas alan çevresel yaklaşımı birleştirmeye çalışır (örn., Cuc vd, 2006). Bu çalışmalarda, bireylerin birbirlerinin belleklerini nasıl etkiledikleri, sıkı kontrollerin uygulandığı grup süreçleri veya daha özgür bir sohbet akışı içinde incelenir. Böylece, bireylerin sosyal etkileşim ortamında birbirlerinin belleklerini, hatırlanan uyaranların miktarı ve içeriği açısından nasıl etkilediklerinin anlaşılması hedeflenir.

Bilişsel Psikolojinin Toplumsal Belleğe İlişkin Bulguları

Bu bölümde, yukarıda kısaca değindiğimiz bilişsel psikoloji yaklaşımının, toplumsal bellek literatürüne kazandırdığı çeşitli bulguları sunuyoruz.

Toplumsal Olayların Yaşam Boyu Hatırlanma Eğrisine İlişkin Bulgular

Yukarıda da belirttiğimiz gibi, anket yöntemi, betimleyici bir yaklaşımla toplumsal bellekte yer alan olayların bir özetini sunmayı ve bu olayların toplumsal belleğimizde

yer almasının altında yatan bilişsel faktörlerin anlaşılmasını hedefler. Bu kapsamda üzerinde çalışılan konulardan biri, farklı yaştaki insanların, yaşamlarının çeşitli dönemlerindeki kişisel ve toplumsal olayları nasıl hatırladıklarını ortaya koyan yaşam boyu hatırlama eğrisidir. Yaşam boyu hatırlama eğrisinin en dikkat çeken bölümü, gençlik döneminde gözlemlenen anı tümseği olmuştur. Anı tümseği, son derece tutarlı bir biçimde, otobiyografik anıların yanı sıra en sevilen kitaplar, filmler (Janssen, Chessa, ve Murre, 2005), şarkılar (Schulkind, Hennis ve Rubin, 1999) veya Akademi Ödülleri, Dünya Kupası gibi konulara ilişkin semantik bilgi soruları (Rubin vd, 1998) için de ortaya çıkmaktadır.

Anı tümseğini açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlar, anı tümseğini şu noktaları vurgulayarak açıklarlar: (1) Tümseğe karşılık gelen dönemdeki deneyimlerin, çoğunlukla daha sonra gelen durgunluk (*stability*) döneminde sıklıkla tekrarlanan, ilk ve farklı deneyimler olması (bilişsel [*cognitive*] kuram); (2) kişinin bireysel ve sosyal kimliğinin oluşmaya başladığı dönemdeki deneyimlerini içermesi (kimlik [*identity*] kuramı); (3) yaşam seyri beklentisi olarak adlandırılan kültürel şemalarla ilişkili pek çok önemli ve olumlu olayın (örn., mezuniyet, çalışmaya başlama, evlilik) bu döneme denk düşmesi (yaşam senaryosu [*life script*] kuramı) ve (4) kültürel beklentilerle uyumlu olmanın yanı sıra bu olayların kişinin kontrolü altında gerçekleşmesi (yaşam hikâyesi [*life story*] kuramı). Bu yaklaşımların her birini destekleyen bulgular olsa da, aynı bulgular birden fazla kuramsal yaklaşım tarafından açıklanabilmekte, bu kuramsal yaklaşımlar birbirlerinden yeterince ayırtılamamaktadır (örn., Berntsen ve Rubin, 2002).

Çalışmaların bir bölümü, katılımcılardan en önemli gördükleri toplumsal olayları belirtmeleri istendiğinde de, otobiyografik bellekteki benzer bir dağılım elde edildiğini göstermektedir (örn., Schuman ve Rogers, 2004; Schuman ve Scott, 1989; Schuman, Vinitzky-Seroussi ve Vinokur, 2003). Bu çalışmalarda, toplumsal olaylar için 10-30 yaş aralığında bir anı tümseği ortaya çıkmıştır. Schuman ve Rodgers (2004), Manheim'den (1928/1952) esinlenerek “kuşak etkisi” olarak adlandırdıkları bu durumu, bireylerin, ait oldukları kuşakları, kendi gençlik dönemlerinde gerçekleşmiş olaylar üzerinden kurgulamalarıyla açıklar. Buna göre, anı tümseğinin ortaya çıktığı ergenlik/genç yetişkinlik dönemi, bireysel ve sosyal kimliğin oluştuğu, kişinin, içinde yer aldığı kuşağı anlayıp tanımladığı bir dönemdir ve bu dönemde gerçekleşen toplumsal olaylar, ileriki zamanlarda bellekte daha kolay erişilebilir olur.

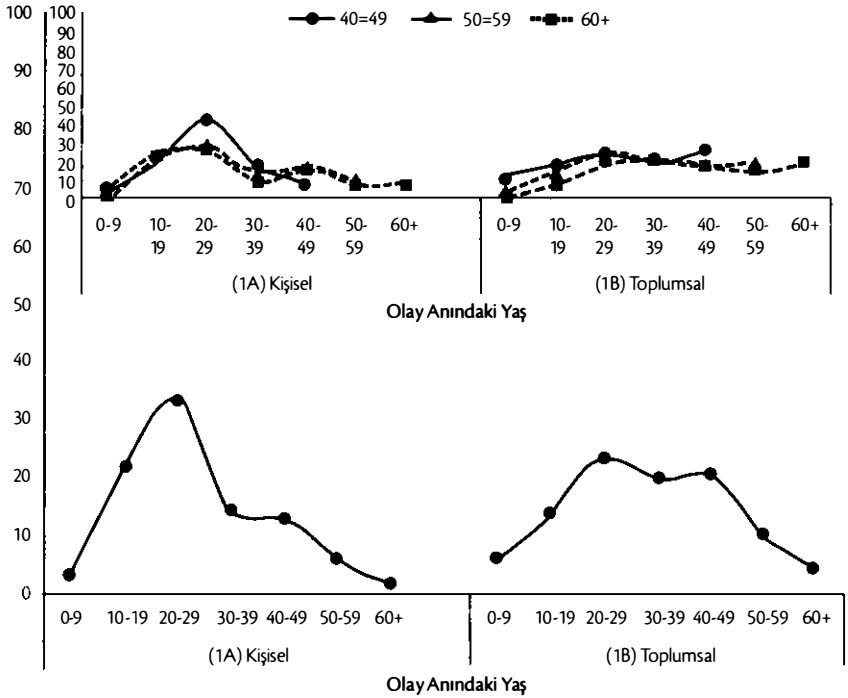
Ancak yukarıda da belirttiğimiz gibi, toplumsal olayların hatırlanmasına ilişkin ortaya çıkan anı tümseği, kişisel anılarda gözlemlenen kadar tutarlı değildir. Örneğin Koppel ve Berntsen (2016), katılımcılardan, en önemli üç kişisel anılarını ve üç toplumsal olay hatırlamalarını istediklerinde, kişisel anılar için 20-29 yaş aralığında

anı tümseği gözlemlemiş, fakat toplumsal olaylar için anı tümseği bulmamışlardır. Ayrıca Koppel, Schuman ve Scott'ın çalışmasında (2013), en önemli toplumsal olay olarak sıklıkla hatırlanan ilk 12 olaydan sadece bazıları için (örn., II. Dünya Savaşı, Kennedy Suikastı, Vietnam Savaşı) anı tümseği oluşurken, bazı olaylarda (örn., Ay'a ilk kez ayak basılması) anı tümseği oluşmadığını gözlemlenmiştir. Bazı olaylar içinse, sadece belirli sosyokültürel gruplarda anı tümseği gözlenmiştir. Örneğin ABD'deki sivil haklar hareketini belirten tüm katılımcıların verileri bir bütün olarak incelendiğinde, hatırlama eğrisinde anı tümseği görülmemiştir (Schuman ve Scott, 1989); öte yandan, bu olayı belirtenlerden Siyahi Amerikalıların ve Amerika Birleşik Devletleri'nin Güney eyaletlerinde yaşayanların hatırlama eğrileri ayrıca incelendiğinde, anı tümseği bulunmuştur (Griffin, 2004). Aynı yöntemle Japonya, Almanya, İsrail gibi farklı ülkelerdeki örneklemelerden toplanan verilerde de benzer bir durum gözlenmektedir (Schuman, Akiyama, ve Knauper, 1998; Schuman ve Corning, 2012; Schuman vd, 2003). Örneğin Almanya örnekleminde, son 70 yılda gerçekleşmiş en önemli toplumsal olay olarak II. Dünya Savaşı'nı hatırlayan katılımcıların yaş dağılımlarında bir tümsek gözlenirken, Nazilerin gerçekleştirdiği Yahudi Soykırımı'nı hatırlayan katılımcıların yaş dağılımında bir tümsek gözlenmemiştir (Schuman vd, 1998). İsrail örneklemindeyse, Yahudi Soykırımı için çok belirgin bir anı tümseği bulunmuş; fakat kendisi ya da akrabaları soykırımdan doğrudan etkilenmemiş katılımcıların verileri ayrı analiz edildiğinde, anı tümseği kaybolmuştur (Schuman vd, 2003). Bu bulgular, kişisel ve toplumsal anılar hatırlanırken, farklı bellek mekanizmalarının ya da farklı sosyal ve psikolojik faktörlerin devreye giriyor olabileceğini düşündürmektedir.

Türkiye'nin toplumsal bellek panoramasını otobiyografik bellek bulgularıyla karşılaştırmalı biçimde ortaya koymayı hedefleyen ve 2013 yılının nisan ve aralık aylarında Türkiye temsili bir örnekleme gerçekleştirilen araştırmamızın bulguları da, yukarıda sözünü ettiğimiz otobiyografik ve toplumsal olayların hatırlanma eğrilerindeki farklılaşmayı destekler niteliktedir (Tekcan vd, 2017).¹ Bu araştırmanın öncelikli amaçları, Türkiye'de toplumsal ve otobiyografik bellekte yer alan olayların belirlenmesi; bu olayların içerikleri, yaşam boyu hatırlanma eğrileri ve fenomenolojik özelliklerinin incelenmesi ve bu bulgular aracılığıyla, anı tümseği hakkındaki kuramların değerlendirilmesidir. Araştırmada, 18-83 yaş arası 1205 katılımcının en önemli, en sevindirici, en üzücü ve en erken çocukluk anılarıyla, Türkiye'de son 70 yılda (yaklaşık 1940'lardan beri) gerçekleşmiş en önemli, en

1 Bu araştırma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından desteklenen 111K396 no'lu projenin bir bölümüdür. Ayşecan Boduroğlu, Bilim Akademisi Genç Bilim İnsanları Ödül Programı (BAGEP) tarafından da desteklenmiştir.

sevindirici, en üzücü, en ümit verici, en utanç verici, en gurur verici ve en korkutucu toplumsal olayları hatırlamaları ve hatırlanan her bir anı/olay için, fenomenolojik özellikler ve benlik bağlantılarına ilişkin, bazı anket soruları yanıtlamaları istenmiştir. Bu bölümde, araştırma bulgularını, Türkiye'nin otobiyografik ve toplumsal belleğinde yer alan önemli anı ve olayların yaşam boyu hatırlanma eğrileriyle sınırlı tutarak sunacağız.



ŞEKİL 13.1 Kişisel anı ve toplumsal olayların hatırlanma eğrileri.

Otobiyografik anıların yaşam boyu hatırlanma eğrileri, literatürde bugüne kadar yapılan çalışmalarla tamamen örtüşen bulgular ortaya koymuştur (örn., Berntsen ve Rubin, 2002; Koppel ve Berntsen, 2016). En önemli anılar için, 20-29 yaş aralığına denk gelen belirgin bir tümsek ortaya çıkmıştır (ŞEKİL 13.1A). Hatırlama eğrileri, katılımcıların yaşları baz alınarak 40'lı, 50'li ve 60'lı yaş gruplarındaki katılımcılar için ayrı ayrı incelendiğinde, bu tümseğin her bir yaş grubunda tutarlı biçimde ortaya çıktığı görülmüştür. Ayrıca önemli anılar olumlu ve olumsuz şeklinde ayrı ayrı incelendiğinde, olumlu anılar için anı tümseği net bir biçimde ortaya çıkarken, olumsuz anılar için bir tümsek oluşmamıştır.

Toplumsal olayların hatırlanma eğrileri değerlendirildiğindeyse, oldukça farklı bir durum ortaya çıkmıştır. Toplumsal olaylara ilişkin temel sonuç, en önemli toplumsal olaylar için, 40 yaş ve üzerindeki katılımcıların gençlik dönemine denk düşen belirgin bir anı tümseği ortaya çıkmamış olmasıdır (**ŞEKİL 13.1B**). Her ne kadar olay anındaki yaş ekseninin 20-29 yaş aralığında başlayan hafif bir yükselme gözlenirse de, bu yükselme gerçek bir tümseği yansıtmamaktadır. Bu durum, hatırlama eğrilerini, katılımcıların yaşını baz alarak her bir yaş grubu için ayrı ayrı incelediğimizde açıkça görülmektedir. 40'lı, 50'li ve 60'lı yaş gruplarının tümünde, dağılım eğrisi, 20'li yaş döneminde başlayan bir yükselişin ardından düz bir seyir izlemektedir. Dolayısıyla, birleştirilmiş eğrideki 20-29 yaş aralığında başlayan hafif yükselme, farklı katılımcı yaş gruplarının hatırlama eğrilerinin üst üste gelerek yarattığı yanıltıcı bir tümsek görünümünden ibarettir.

Öte yandan, yaşam boyu hatırlama eğrisi, hatırlanan tüm olayları dahil etmek yerine her bir olay için ayrı ayrı oluşturulduğunda, toplumsal olayların hatırlanmasına ilişkin başka ilginç bulgular da elde edilmiştir. Kırk yaş ve üzeri katılımcılar tarafından en sık belirtilen ilk 10 olay belirlendiğinde, Türkiye'nin toplumsal belleğinde depremler ve askeri darbelerin en sık hatırlanan olaylar olduğu görülmektedir. Bu genel kategoriler içinde, özellikle 12 Eylül Askeri Darbesi (%25,3) ve 1999 Marmara Depremi (%18,1) en sık hatırlanan iki olay olarak öne çıkmaktadır (**TABLO 13.1**). Bu olayların yaşam boyu hatırlanma eğrileri incelendiğinde, Türkiye'deki en önemli toplumsal olay olarak 12 Eylül Askeri Darbesi'ni hatırlayan katılımcıların %70'inin, bu olay olduğunda 10-19 veya 20-29 yaş aralığında, Marmara Depremi'ni hatırlayan katılımcılarının %72'sinin bu olay olduğunda 20-29 veya 30-39 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle, 12 Eylül Askeri Darbesi ve Marmara Depremi'nin hatırlanma eğrileri ayrı ayrı incelendiğinde, her iki olay için de tümsek oluştuğu gözlemlenmiştir.

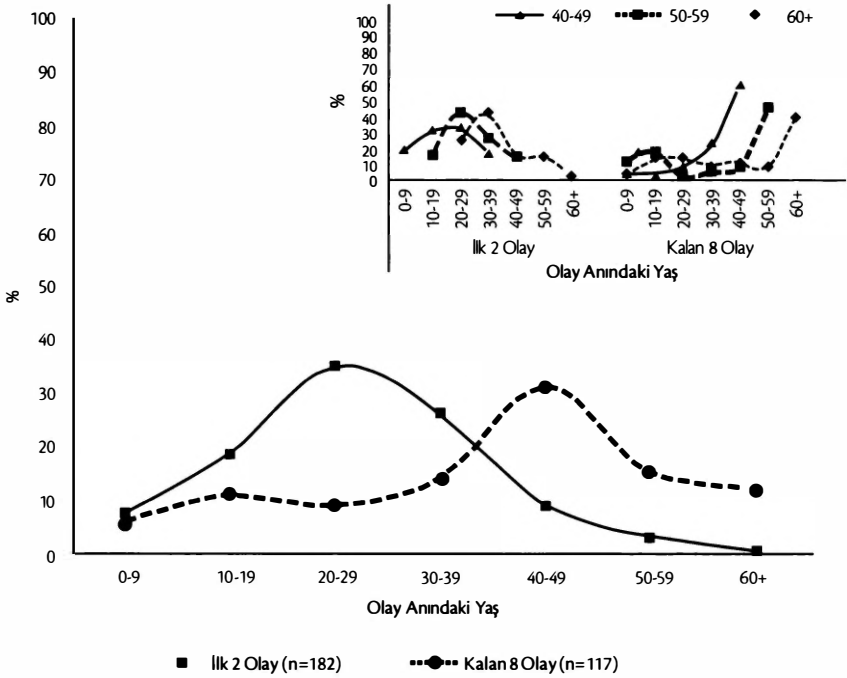
En sık belirtilen ilk 10 olay belirlendikten sonra, en sık belirtilen ilk 2 ve kalan 8 olayın hatırlanma eğrileri oluşturulup bu eğriler karşılaştırıldığında (**ŞEKİL 13.2**), en sık belirtilen iki olay (12 Eylül Askeri Darbesi ve 1999 Marmara Depremi) için 20-29 yaş aralığında bir anı tümseği gözlemlenirken, kalan 8 olayın hatırlanma eğrisinde sadece yakınlık etkisi görülmüştür. Bu bulgu, toplumsal olayların hatırlanma eğrisinde, sadece toplumun belleğinde sağlam bir yer edinmiş, yüksek etkili olaylar için anı tümseği görüldüğü izlenimini yaratmaktadır. 12 Eylül Askeri Darbesi ve 1999 Marmara Depremi'nin, farklı yıllarda gerçekleştirilen çalışmalarda (örn., Tekcan ve Tartar, 2008; Tekcan vd, 2017) Türkiye'deki en önemli toplumsal olaylar arasında en sık hatırlanan ilk 2 olay konumunda olmaları bu izlenimi doğrular niteliktedir. Bulguları değerlendirirken, yüksek etkili yeni olayların (örn., 15 Temmuz Darbe

Girişimi), bu hatırlama örüntülerini etkileyebileceğini öngörmekteyiz. Ancak olası etkilerin sağlıklı bir biçimde ortaya konulabilmesi için, bu olayların belleğin pekiştirme (*consolidation*) süreçlerinden geçerek, toplumsal bellekte kalıcı hale gelmesini beklemenin faydalı olacağını düşünmekteyiz.

TABLO 13.1 En önemli olarak belirtilen ilk 10 olay ve belirtilme yüzdeleri

Olay	Sıklık	%
12 Eylül Askeri Darbesi (1980)	106	25,3
Marmara Depremi (1999)	76	18,1
Van Depremi (2011)	29	6,9
Gezi Olayları (2013)	22	5,3
Barış Süreci (2013)	16	3,8
27 Mayıs Askeri Darbesi (1960)	14	3,3
Kıbrıs Barış Harekâtı (1974)		2,6
AK Parti'nin İktidara Gelişi (2002)	9	2,1
Sivas/Madımak Olayı (1993)	8	1,9
Maraş Olayı (1978)	8	1,9

Özetle, anı tümseğine yansıyan bu farklı hatırlama örüntüleri, kişisel ve toplumsal olaylara ilişkin farklı bellek süreçlerinin bir göstergesi olabilir. Anı tümseği gözlemlenen toplumsal olaylar (12 Eylül Darbesi ve Marmara Depremi), özellikle gerçekleştikleri dönemde, gündelik yaşam örüntüsünü (*fabric of daily life*; Brown vd, 2009; Svob vd, 2014) hem fiziksel hem de psikolojik anlamda doğrudan etkilemeleri (bkz. Er, 2003), sonrasında, düzenli olarak anılan ve hatırlanan, zaman içinde bellekte pekiştirilmiş olaylar olmaları itibarıyla, toplumun belleğinde güçlü bir yer edinmiş ve kolaylıkla erişilebilir hale gelmiş olabilir. Bellekte güçlü bir temsili olan bu olayların hatırlanma eğrisinde, kişisel anılara benzer bir tümsek gözlemleniyor olabilir. Bu tür yüksek etkili olaylar dışında kalan toplumsal olayların yakınlık etkisi gösteriyor olması, genel olarak, toplumsal olayların hatırlanmasında en yakın tarihli olaydan başlanarak geriye doğru gidilen kronolojik bir arama mekanizmasının varlığına işaret ediyor olabilir. Bu çerçevede, kişisel ve toplumsal olayların hatırlanma eğrilerine ilişkin bulgularımız, otobiyografik ve toplumsal bellek arasında anlamlı bir bağ bulunabileceğini, fakat bu anı/olayların hatırlanma eğrileri için farklı açıklama ve mekanizmaların geçerli olabileceğini ortaya koymuştur. Bu da, otobiyografik ve toplumsal bellek süreçlerinin altında yatan mekanizmaların, birbirlerinden farklı ama birbirleriyle etkileşim halinde olduklarına işaret etmektedir.



ŞEKİL 13.2 En sık hatırlanan ilk 2 ve kalan 8 olayın hatırlanma eğrileri

Toplumsal Belleğin Zaman İçinde Değişimine İlişkin Bulgular

Toplumsal belleğe psikoloji perspektifinden yaklaşan araştırmalar, sadece toplumsal olayların nasıl hatırlandıklarıyla ilgili değil, toplumsal olaylara ilişkin belleğimizin zaman içinde nasıl değiştiği ve olayların nasıl unutulduğuyla ilgili bulgular da ortaya koyar. Bu araştırmaların bir odak noktası, önemli toplumsal olaylara ilişkin bellek remisillerinin zamanla nasıl zayıfladığı ve hatırlanan bilgilerin doğruluk düzeyidir (Bohannon, 1988; Hirst vd, 2009, 2015; Pezdek, 2003; Tekcan, Ece, Gülgöz ve Er, 2003). Örneğin Tekcan ve meslektaşları (2003), Türkiye’de yaşayan kişilerin 11 Eylül saldırıları hakkındaki otobiyografik anılarını (örn., “olayı duyduğunuzda neredeydiniz?”, “o gün ne giymiştiniz?” vb.) ve olaya ilişkin hatırladıkları bilgilerin (örn., “olayda kaç tane uçak vardı?”, “olayı kim/hangi grup üstlendi?” vb.) doğruluğunu, olaydan 3 gün, 6 ay ve 1 sene sonra incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, olayın 3. günü ile 6. ayı arasında geçen zamanda, olayın detaylarının önemli ölçüde unutulduğunu ya da yanlış hatırlandığını; 6. aydan 12. aya kadar olan süreçte, detaylar unutulmaya devam edilse de, eğrinin daha düz bir seyir izlediğini göstermiştir. Bu

araştırmalar ayrıca, insanların, 11 Eylül Saldırısı'nda kaçırılan uçak sayısı (Tekcan vd, 2003) ya da ilk uçağın Dünya Ticaret Merkezi'ne çarpışının televizyonda naklen yayınlanıp yayınlanmadığı (Pezdek, 2003) gibi pek çok konuda, bellek yanılsamaları sergilediklerini göstermiştir. Olaydan on yıl sonra, olaya ilişkin bazı detaylar hakkında bellek yanılsamaları görülmeye devam etmiş, bu süreçte, katılımcıların belleklerine duydukları yüksek güven düzeyinde bir değişiklik gözlenmemiştir (Hirst vd, 2015). Bu bulgular, toplumsal olaylara ilişkin detayların on yıllar sonra büyük bir güvenle hatırlanabileceğini, fakat belleğe duyulan güven düzeyindeki istikrarın, hatırlanan bilgilerin doğruluğunu garanti etmediğini göstermektedir.

Toplumsal belleğin zaman içinde nasıl değiştiğini ele alan araştırmaların bir diğer odak noktasıysa, olayların unutulma örüntülerinin ortaya konmasıdır. Örneğin Roediger ve DeSoto (2014), katılımcılardan Amerikan devlet başkanlarını kronolojik sıralamaya göre hatırlamalarını istemiş ve ortaya çıkan unutma eğrisinin (*forgetting curve*), seri konum etkisi (*serial position effect*) gösterdiğini bulmuşlardır. Buna göre, Amerika'nın ilk (George Washington) ve son (Barack Obama) devlet başkanları neredeyse %100 gibi bir oranla hatırlanmış, kronolojik sıralamanın orta kısmında yer alan başkanların hatırlanma yüzdeleri ise, çoğunlukla %20'nin altına düşmüştür. Çalışmanın bir diğer dikkat çekici bulgusu, kronolojik sıralamanın orta kısmında yer alan Abraham Lincoln'ın hatırlanma oranının, yakın pozisyondaki diğer başkanlara kıyasla daha yüksek olmasıdır. Roediger ve DeSoto, Lincoln'ın o dönemde gerçekleşen ve tarihsel önemi olan Amerikan İç Savaşı ve köleliğin kaldırılmasıyla ilişkilendirilmesi gibi ayırt edici özellikleri nedeniyle, bellekte bir tecrit etkisine (*isolation effect*) maruz kaldığını, böylece beklenenden daha yüksek oranda hatırlandığını öne sürmüşlerdir. Bu çalışmalar ışığında, toplumsal bellekte zaman içindeki değişimin ve unutmanın, aynen diğer bellek türlerinde olduğu gibi, ampirik olarak sınanmasının mümkün olduğu söylenebilir.

Sosyal Etkileşimin Toplumsal Bellek Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular

İnsanların geçmişe ilişkin bir çok olayı sosyal bağlamda başkalarıyla paylaşmasının, bellek süreçleri üzerinde önemli bir etkisi olabileceği düşünülmektedir (Pasupathi, 2000; Thorne ve McLean, 2003). Sosyal bağlamdaki bilgi paylaşımının (örn., bir sohbet ortamında ya da medya-izleyici ilişkisi içinde) belleğimiz üzerindeki etkilerine ilişkin deneysel paradigmaların, toplumsal belleğin oluşumu ve toplumsal olayların hatırlanmasının altında yatan mekanizmaları anlamak açısından da aydınlatıcı bulgular sundukları düşünülmektedir (Hirst ve Echterhoff, 2012; Rajaram ve Pereira-Pasarin, 2011). Bu bölümde, sosyal etkileşim bağlamında paylaşımlı

hatırlamanın (*shared remembering*; Sutton vd, 2010) belleği nasıl şekillendirdiğine ilişkin araştırma bulgularını özetleyeceğiz.

Paylaşımlı Hatırlamanın Nicelik Üzerindeki Etkileri

Psikoloji literatüründe paylaşımlı hatırlama süreçlerini araştırmak amacıyla kullanılan önemli deneysel paradigmalardan biri, ortaklaşa hatırlama paradigmasıdır (*collaborative recall paradigm*; Weldon ve Bellinger, 1997). Ortaklaşa hatırlama paradigmasında, katılımcılardan bir uyaran listesini (örn., kelime listesi) çalışmaları ve bunları yalnız ya da etkileşim halinde (örn., grupça) hatırlamaları istenir (birinci hatırlama). İkinci aşamada, tüm katılımcılar aynı uyaranları yalnız başlarına hatırlar (ikinci hatırlama). Tipik olarak, ikinci hatırlama aşamasında, etkileşim içinde hatırlamanın bellek üzerinde hem ortaklaşa kolaylaştırma (*collaborative facilitation*) hem de ortaklaşa ketleme (*collaborative inhibition*) etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Barnier vd, 2014; Congleton ve Rajaram, 2011; Rajaram ve Pereira-Pasarin, 2007; Ross, Blatz, ve Schyer, 2008). Ortaklaşa kolaylaştırma, birden fazla kişinin işbirliğiyle hatırlanan bilgi miktarının, yalnız başına hatırlanan bilgi miktarından daha fazla olmasıdır. Bu kolaylaştırma etkisine ilişkin yaygın olarak kabul gören açıklama, çapraz ipucu (*cross-cuing*) kuramıdır. (kapsamlı bir derleme için bkz. Hirst ve Echterhoff, 2012). Çapraz ipucu kuramına göre, grup üyeleri hatırlama sırasında birbirlerine bellek ipuçları sağlar; birinin hatırladığı bilgi, diğer grup üyelerine henüz hatırlanmamış bir başka bilgi için hatırlama ipucu olur. Böylece grup, bir üyenin tek başına geri getirebileceğinden daha fazla bilgiyi geri getirebilir.

Ancak grup halinde hatırlamanın, bellek performansına bir maliyet de getirdiği gözlemlenmiştir; grubun hatırladığı toplam bilgi miktarı (ortaklaşa hatırlama [*collaborative recall*]), grup üyelerinin bireysel olarak hatırladıkları tüm bilgilerin toplamından (nominal hatırlama [*nominal recall*]) azdır. Bu etkiye de ortaklaşa ketleme adı verilir. Ortaklaşa ketleme, sosyal kaytarma (*social loafing*) gibi olası karıştırıcı etkilerin kontrol edildiği koşullarda bile ortaya çıkan oldukça yerleşik bir bulgudur (Weldon, Blair ve Huebsch, 2000). Bu bulgu için yaygın olarak kabul edilen açıklama ise, hatırlama bozulması hipotezidir (*retrieval disruption hypothesis*). Bu hipoteze göre (Rajaram ve Pereira-Pasarin, 2011), grupça hatırlama süreçlerinde, bir grup üyesi için verimli olan hatırlama stratejisi, diğer grup üyeleri için verimsiz olabilir. Bu durum, bazı grup üyelerini kendileri için verimli olacak stratejiyi kullanmaktan alıkoyar, onların bellek organizasyonlarını bozar ve hatırlama performanslarını düşürür. Böylece, bu üyelerin, grupça hatırlama süreçlerinde, yalnız oldukları koşula kıyasla hatırladıkları bilgi miktarında azalma olur. Bu da, grubun hatırladığı toplam bilgi miktarının, grup üyelerinin bireysel olarak hatırlayabildikleri bilgilerin toplamından az olmasıyla sonuçlanır. Ayrıca süreç boyunca, grup üyeleri

nin, çeşitli sebeplerle hatırladıkları bilginin sadece belli bir kısmını paylaşımlarının da, ortaklaşa ketlemeyle sonuçlanabileceği düşünülmektedir (Echterhoff, Higgins ve Levine, 2009a; Wittenbaum ve Park, 2001).

Sosyal paylaşımın (örn., sohbetler, medyada yer alan anlatılar vb) toplumsal belleğin oluşumu ve hatırlanması üzerindeki yadsınamayacak rolü nedeniyle, bu deneysel bulguların, toplumsal olayların nasıl hatırlandığına ve unutulduğuna ilişkin bazı temel psikolojik mekanizmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir (Hirst ve Echterhoff, 2012). Örneğin insanlar 11 Eylül Saldırısı hakkındaki pek çok detayı hatırlayabiliyorlarken, o dönemin ABD Başkanı Bush'un olay anında nerede olduğuna ilişkin bilgiyi çoğunlukla hatırlayamamaktadır (Hirst vd, 2009). Hatırlanmayan bu detay, olayla ilgili bazı kaynaklarda da yer almamaktadır. Saldırı anında Bush'un Florida'da olduğu bilgisinin Wikipedia'nın olayla ilgili sayfasında ya da çocuklar için hazırlanan bilgi kitapçığında yer almaması bunun bir örneğidir (Hirst vd, 2012). Bir başka deyişle, medya ve benzeri harici kaynaklarda paylaşılan bilgiler ve bu bilgilerin nasıl organize edildiği, insanların bir olaya ilişkin hatırlayabilecekleri bilginin miktarı ve içeriğini yönlendiriyor olabilir (Hirst vd, 2012).

Paylaşımlı Hatırlamanın İçerik Üzerindeki Etkileri

Geçmişin belleğimizdeki temsilleri, gerçek yaşam deneyimlerinin birebir kopyası değil, geçmiş deneyimlerin yeniden yapılandırılmış bir yansıması olarak düşünülmektedir (Koriat ve Goldsmith, 1994; Koriat, Goldsmith ve Pansky, 2001). Dinlediğimiz bir hikâyeyi var olan zihinsel şemalarımıza uygun biçimde yeniden organize ederek hatırlayabilir (Bartlett, 1932), bir şarkının sözlerine eşlik ederken, hatırlayamadığımız kısımlarda şarkının ana temasına ve ritmine uygun sözler uydurarak boşlukları doldurabiliriz (Hyman ve Rubin, 1990). Hatta doğrudan tanıklık ettiğimiz bir olay hakkında, sonradan duyduğumuz yanıltıcı bilgilerle olaya ilişkin bellek yanılsamaları sergileyebilir, hiç gerçekleşmemiş olayları gerçekleştirmiş gibi hatırlayabiliriz (örn., Loftus ve Palmer, 1974; Loftus ve Zanni, 1975; Loftus, Burns ve Miller, 1978). Geçmiş deneyimlerimize ilişkin hatırladıklarımız yeniden yapılandırmaya dayalı bellek temsillerimizse, çok sayıda kaynağın katkısıyla oluşan toplumsal olaylara ilişkin belleğimizin içeriği de benzer bir yapılandırmanın ürünü müdür?

Toplumsal olaylara ilişkin belleğin içeriğindeki değişimleri inceleyen araştırmalar, paylaşımlı hatırlamanın bellek temsillerini nasıl etkilediğine odaklanmışlardır. Bu alanda kullanılan paradigmalardan biri sosyal bulaşmadır. Sosyal bulaşma, doğru veya yanlış yönlendirici bilginin, sosyal ortamda iletişim yoluyla kişiler arası aktarımı ve böylece topluluk içinde yayılması olarak tanımlanabilir. Sosyal bulaşma, katılımcıların, deneyin başında gruptaki bazı kişilerin uyarıcıları hatalı olarak

hatırlayabileceği konusunda açıkça uyarıldıkları koşulda bile gözlemlenmektedir (Meade ve Roediger, 2002). Aktarılan bilginin, kişi ve grupların var olan zihinsel şemasıyla uyumlu (Roediger vd, 2001) ve bilgiyi kodlama süresinin kısa olduğu (Baron, Vandello ve Brunsman, 1996), bilgiyi aktaran kaynağın ilgili konu üzerinde uzman addedildiği (Brown, Coman ve Hirst, 2009) ya da bilgi aktarımının gerçekleştiği gruptaki kişilerin birbirleriyle arkadaş oldukları (Peker ve Tekcan, 2009) koşullarda, sosyal bulaşmanın daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Sosyal ortamda bilgi aktarımı yoluyla, bellekte temsil edilen ve hatırlanan bilgilerin grup tarafından nasıl şekillendirildiğini gösteren bir başka deneysel paradigma, sosyal paylaşımlı hatırlamaya bağlı unutmadır (*socially-shared retrieval induced forgetting*). Bu paradigma, anlatıcının başta çalışılan bir dizi bilgi arasından seçici biçimde bazı bilgileri hatırlayıp, diğer bilgilerden hiç söz etmemeye yönlendirilmesi halinde, söz edilmeyen bilgilerin hem anlatıcı hem de dinleyici tarafından unutulduğunu göstermektedir (örn., Coman, Manier, ve Hirst, 2009; Coman ve Hirst, 2011; Cuc vd, 2006; Cuc, Koppel, ve Hirst, 2007).

Belleğin grup düzeyinde hatırlama/unutma yoluyla şekillenmesinde, grup kimliğinin de önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Örneğin anlatıcı ile dinleyicinin ortak bir sosyal kimliğe sahip olduğu koşullarda (örn., her ikisi de Princeton Üniversitesi öğrencisi), sosyal paylaşımlı hatırlamaya bağlı unutma gözlemlenirken, anlatıcı ve dinleyicinin ortak bir sosyal kimliği paylaşmadığı koşullarda (örn., anlatıcı Yale Üniversitesi, dinleyici Princeton Üniversitesi öğrencisi), sosyal paylaşımlı hatırlamaya bağlı unutma gözlemlenmemiştir (Coman ve Hirst, 2015).

Özetle, paylaşımlı hatırlamanın belleğin içeriği üzerindeki etkilerini inceleyen bu çalışmalar, toplumsal olayların nasıl hatırlandığı, hangi toplumsal olayların daha iyi veya daha doğru hatırlandığı, paylaşımlı hatırlama süreçlerinde bireyler arasındaki ilişkinin düzeyi ya da grup kimliği gibi değişkenlerin, bellek mekanizmalarını ne yönde etkilediğine ilişkin bulgular sunarak, toplumsal bellek araştırmalarına katkı sağlar.

Sonuç ve Öneriler

Toplumsal olayların hatırlanmasında bireyin rolü ve kişisel bellek ile toplumsal bellek arasındaki karşılıklı ilişki, toplumsal bellek mekanizmalarını anlamak açısından üzerinde durulması gereken konular olarak görülmektedir (Hirst ve Manier, 2008). Psikoloji disiplini, özellikle son yıllarda toplumsal belleğin oluşumu ve toplumsal olayların hatırlanmasına ilişkin araştırmalara katkıda bulunmaya başlamıştır (Hirst ve Manier, 2008; Wertsch ve Roediger, 2008).

Bu derlemede, toplumsal belleğin anlaşılmasında psikoloji, özellikle de bilişsel psikoloji perspektifinden elde edilen bulgular üzerinde durulmuştur. Bu bağlamda psikoloji, hem toplumsal belleği oluşturan olayların bir panoramasının oluşturulması, bu olayların hatırlanması ve unutulmasının altında yatan psikolojik süreçlerin anlaşılması (örn., Schuman ve Scott, 1989; Roediger ve DeSoto, 2014) hem de bilginin topluluk içinde aktarılmasına ilişkin süreçlerin ortaya çıkarılması adına (örn., Coman ve Hirst, 2015) önemli katkılar sunmaktadır.

Öte yandan, bu bulguların doğurduğu yeni sorular, psikoloji disiplinin ilgisini beklemektedir. Bunlardan biri, toplumsal olayların ve olaylar arasındaki ilişkilerin bireylerin zihninde nasıl temsil edildiğidir. Olayların bellekte nasıl bir yapı ve organizasyon içinde temsil ve kategorize edildiğinin ortaya konması, toplumsal belleği oluşturan olayların hatırlanma örüntüleri ve bu örüntülerin altında yatan mekanizmaların anlaşılması yönünde önemli katkılar sağlayabilir. Toplumsal belleğin anlaşılması açısından önemli olabilecek bir diğer konu, sosyopolitik kimlik ile toplumsal bellek mekanizmaları arasındaki olası ilişkilerdir. Sosyopolitik kimlik ve bunun bilişsel mekanizmalarla ilişkisi, sosyal psikoloji, özellikle de bilişsel sosyal psikoloji alanında yaygın olarak incelenmektedir (örn., Jost vd, 2007; Yılmaz ve Sarıbay, 2016). Ayrıca son dönemdeki araştırmalar, sosyopolitik kimliğin, toplumsal olayların hatırlanması üzerinde hem nicelik hem de nitelik yönünden etkileri olduğuna işaret etmektedir (Mutlutürk, Boduroğlu ve Tekcan, 2016; Tekcan, Boduroğlu, Mutlutürk ve Aktan-Erciyes, 2015). Dolayısıyla, sosyopolitik kimliğin toplumsal belleğin altında yatan bilişsel mekanizmalar üzerindeki etkileri, yeni araştırma sorularına açık bir konudur. Sonuç olarak, toplumsal süreçleri toplumu oluşturan bireyler, bireylerin birbirleriyle ve diğer çevresel değişkenlerle etkileşimi üzerinden inceleme yoluna giden psikoloji perspektifi ile diğer sosyal bilimler disiplinlerinin, toplumsal bellek araştırmalarına işbirliği içinde katkı sunmaları, toplumsal belleğin altında yatan mekanizmaların anlaşılması açısından önemlidir.

Kaynakça

- Asch, S.E. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, 70, 1-70.
- Assmann, J. (1995). Collective memory and cultural identity. *New German Critique*, 65, 125-133.
- Baron, R.S., Vandello, J.A. ve Brunsman, B. (1996). The forgotten variable in conformity research: Impact of task importance on social influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 915-927.

- Barnier, A.J., Priddis, A.C., Broekhuijse, J.M., Harris, C.B., Cox, R.E., Addis, D.R., ... ve Congleton, A.R. (2014). Reaping what they sow: Benefits of remembering together in intimate couples. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 3, 261-265.
- Bartlett, F.C. (1995/1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Berntsen, D., ve Rubin, D.C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the lifespan: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32, 427-442.
- Bilgin, N. (2013). *Tarih ve kolektif bellek*. İstanbul: Bağlam.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11, 113-123.
- Bohannon, J.N., III. (1988). Flashbulb memories for the Space Shuttle disaster: A tale of two theories. *Cognition*, 29, 179-196.
- Bohn, A. (2010). Generational differences in cultural life scripts and life story memories of younger and older adults. *Applied Cognitive Psychology*, 24, 1324-1345.
- Brown, N.R., Lee, P.J., Krsak, M., Conrad, F.G., GB Hansen, T., Havelka, J. ve Reddon, J.R. (2009). Living in history: How war, terrorism, and natural disaster affect the organization of autobiographical memory. *Psychological Science*, 20, 399-405.
- Brown, A.D., Coman, A. ve Hirst, W. (2009). The role of narratorship and expertise in social remembering. *Social Psychology*, 40, 119-129.
- Coman, A., Manier, D. ve Hirst, W. (2009) Forgetting the unforgettable through conversation: Socially shared retrieval-induced forgetting of September 11 memories. *Psychological Science*, 20, 627-33.
- Coman, A. ve Hirst, W. (2015). Social identity and socially shared retrieval-induced forgetting: The effects of group membership. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144, 717-722.
- Congleton A, Rajaram S. (2011). The influence of learning methods on collaboration: Prior repeated retrieval enhances retrieval organization, abolishes collaborative inhibition, and promotes post-collaborative memory. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140, 535-551.
- Conway, M.A. ve Haque, S. (1999). Overshadowing the reminiscence bump: Memories of a struggle for independence. *Journal of Adult Development*, 6, 35-44.
- Conway, M.A. ve Holmes, A. (2004). Psychosocial stages and the accessibility of autobiographical memories across the life cycle. *Journal of Personality*, 72, 461-480.
- Conway, M.A., Wang, Q., Hanyu, K. ve Haque, S. (2005). A cross-cultural investigation of autobiographical memory on the universality and cultural variation of the reminiscence bump. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 739-749.

- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Crane, S.A. (1997). Writing the individual back into collective memory. *The American Historical Review*, 102, 1372-1385.
- Cuc, A., Ozuru, Y., Manier, D. ve Hirst, W. (2006). On the formation of collective memories: The role of a dominant narrator. *Memory & Cognition*, 34, 752-762.
- Cuc, A., Koppel, J. ve Hirst, W. (2007). Silence is not golden: a case for socially shared retrieval-induced forgetting. *Psychological Science*, 18, 727-737.
- Duelfer, C.A. ve Dyson, S.B. (2011). Chronic misperception and international conflict: The US-Iraq experience. *International Security*, 36, 73-100.
- Ebbinghaus H. 1885/1964. *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*. New York: Teachers College/Columbia University.
- Echterhoff, G., Higgins, E.T. ve Levine, J.M. (2009). Shared reality experiencing commonality with others' inner states about the world. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 496-521.
- Er, N. (2003). A new flashbulb memory model applied to the Marmara earthquake. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 503-517.
- Erdoğan, A., Baran, B., Avlar, B., Tas, A.Ç. ve Tekcan, A.I. (2008). On the persistence of positive events in life scripts. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 95-111.
- Glück, J. ve Bluck, S. (2007). Looking back across the life span: A life story account of the reminiscence bump. *Memory & Cognition*, 35, 1928-1939.
- Griffin, L.J. (2004). 'Generations and collective memory' revisited: Race, region, and memory of civil rights. *American Sociological Review*, 69, 544-557.
- Harris, C.B., Paterson, H.M. ve Kemp, R.I. (2008). Collaborative recall and collective memory: What happens when we remember together? *Memory*, 16, 213-230.
- Hirst, W. ve Manier, D. (2008). Towards a psychology of collective memory. *Memory*, 16, 183-200.
- Hirst, W., Manier, D. ve Cuc, A. (2003). The construction of a collective memory. B. Kokinov ve W. Hirst (der.), *Constructive memory* içinde (s. 111-116). Sofya: New Bulgarian University.
- Hirst, W., Phelps, E.A., Buckner, R.L., Budson, A.E., Cuc, A., Gabrieli, J.D., ... ve Meksin, R. (2009). Long-term memory for the terrorist attack of September 11: Flashbulb memories, event memories, and the factors that influence their retention. *Journal of Experimental Psychology: General*, 138, 161-176.
- Hirst, W. ve Echterhoff, G. (2012). Remembering in conversations: The social sharing and reshaping of memories. *Psychology*, 63, 55-79.
- Hirst, W., Phelps, E.A., Meksin, R., Vaidya, C.J., Johnson, M.K., Mitchell, K.J., ve Mather, M. (2015). A ten-year follow-up of a study of memory for the attack of September 11, 2001: Flashbulb memories and memories for flashbulb events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(3), 604-623.

- Holmes, A. ve Conway, M.A. (1999). Generation identity and the reminiscence bump: Memory for public and private events. *Journal of Adult Development*, 6, 21-34.
- Hyman, I.E. ve Rubin, D.C. (1990). Memorabilia: A naturalistic study of long-term memory. *Memory & Cognition*, 18, 205-214.
- Irwin-Zarecka, I. (1994). *Frames of remembrance: The dynamics of collective memory*. New Brunswick: Transaction.
- Janssen, S.M.J., Chessa, A.G. ve Murre, J.M.J. (2005). The reminiscence bump in autobiographical memory: Effects of age, gender, education, and culture. *Memory*, 13, 658-668.
- Jost, J.T., Napier, J.L., Thorisdottir, H., Gosling, S.D., Palfai, T.P. ve Ostafin, B. (2007). Are needs to manage uncertainty and threat associated with political conservatism or ideological extremity?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 989-1007.
- Koppel, J. (2013). The reminiscence bump for public events: A review of its prevalence and taxonomy of alternative age distributions. *Applied Cognitive Psychology*, 27, 12-32.
- Koppel, J. ve Berntsen, D. (2016). The reminiscence bump in autobiographical memory and for public events: A comparison across different cueing methods. *Memory*, 24, 44-62.
- Koriat, A. ve Goldsmith, M. (1996). Memory metaphors and the laboratory/real-life controversy: Correspondence versus storehouse views of memory. *Behavioral and Brain Sciences*, 19, 167-188.
- Koriat, A., Goldsmith, M. ve Pansky, A. (2001). Toward a psychology of memory accuracy. *Annual Review of Psychology*, 51, 481-537.
- Kruglanski, A.W. (2004). *The Psychology of Closed Mindedness*. New York: Psychology Press.
- Lewandowsky, S., Stritzke, W.G., Oberauer, K. ve Morales, M. (2005). Memory for fact, fiction, and misinformation: The Iraq War 2003. *Psychological Science*, 16, 190-195.
- Loftus, E.F. ve Palmer, J.C. (1974). Reconstruction of automobile destruction: An example of the interaction between language and memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 13, 585-589.
- Loftus, E.F. ve Zanni, G. (1975). Eyewitness testimony: The influence of the wording of a question. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 5, 86-88.
- Mannheim, K. (1952/1928). The problem of generations. Kecskemeti, P. ve Floud, J. (der. ve çev.). *Essays on the sociology of knowledge* içinde (s. 276-320). Londra: Routledge & Kegan Paul.
- McClelland, J.L. ve Rogers, T.T. (2003). The parallel distributed processing approach to semantic cognition. *Nature Reviews: Neuroscience*, 4, 310-322.
- Meade, M.L. ve Roediger, H.L. (2002). Explorations in the social contagion of memory. *Memory & Cognition*, 30, 995-1009.
- Mutlutürk, A., Boduroğlu, A. ve Tekcan, A.İ. (Kasım, 2016). *Semantic Structure of Collective Memory Representations*. Annual Meeting of the Psychonomic Society, Boston, 1111
- Olick, J.K. (1999). Collective memory: The two cultures. *Sociological Theory*, 18, 133-150

- Olick, J.K. ve Robbins, J. (1998). Social memory studies: From “collective memory” to the historical sociology of mnemonic practices. *Annual Review of Sociology*, 24, 105-140.
- Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adult development. *Psychological Bulletin*, 127, 651-672.
- Peker, M. ve Tekcan, A.İ. (2009). The role of familiarity among group members in collaborative inhibition and social contagion. *Social Psychology*, 40, 111-118.
- Pennebaker, J.W., Paez, D., Deschamps, J., Rentfrow, J., Davis, M., Techio, E, Slawuta, P., ... ve Zubieta, E. (2006). The social psychology of history: Defining the most important events of the last 10, 100, and 1000 years. *Psicologia Politica*, 32, 15-32.
- Pezdek, K. (2003). Event memory and autobiographical memory for the events of September 11, 2001. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 1033-1045.
- Rajaram, S. ve Pereira-Pasarin, L. (2010). Collaborative memory: Cognitive research and theory. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 649-663.
- Robins, K. (1996). Interrupting Identities: Turkey/Europe. S. Hall ve Paul Du Gay (der.). *Questions of cultural identity* içinde (s. 61-86). Londra: Sage.
- Roediger, H.L., Meade, M.L. ve Bergman, E. (2001). Social contagion of memory. *Psychonomic Bulletin and Review*, 8, 365-71.
- Roediger, H.L. ve DeSoto, K.A. (2014). Forgetting the presidents. *Science*, 346, 1106-1109.
- Ross, M., Blatz, C.W., Schryer, E. (2008). Social memory processes. H.L. Roediger III (der.), *Learning and memory - A comprehensive reference, Volume 2: Cognitive psychology of learning* içinde (s. 911-926). New York: Elsevier.
- Rubin, D.C. ve Berntsen, D. (2003). Life scripts help to maintain autobiographical memories of highly positive, but not highly negative, events. *Memory & Cognition*, 31, 1-14.
- Rubin, D.C., Rahhal, T.A. ve Poon, L.W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26, 3-19.
- Rubin, D.C., Wetzler, S.E. ve Nebes, R.D. (1986). Autobiographical memory across the adult lifespan. D.C. Rubin (der.), *Autobiographical memory* içinde (s. 202-221). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schrauf, R.W. ve Rubin, D.C. (1998). Bilingual autobiographical memory in older adult immigrants: A test of cognitive explanations of the reminiscence bump and the linguistic encoding of memories. *Journal of Memory and Language*, 39, 437-457.
- Schulkind, M.D., Hennis, L.K. ve Rubin, D.C. (1999). Music, emotion, and autobiographical memory: They're playing your song. *Memory & Cognition*, 27, 948-955.
- Schuman, H., Vinitzky-Seroussi, V. ve Vinokur, A.D. (2003). Keeping the past alive: Memories of Israeli Jews at the turn of the millennium. *Sociological Forum*, 18, 103-136.
- Schuman, H. ve Corning, A. (2012). The critical period and generational memory: Evidence for national and world events. *Public Opinion Quarterly*, 76, 1-31.

- Sutton, John (2003). Constructive memory and distributed cognition: Towards an interdisciplinary framework. Boicho Kokinov ve William Hirst (der.). *Constructive memory* içinde (s. 290-303). Sofya: New Bulgarian University.
- Sutton, J., Harris, C.B., Keil, P.G. ve Barnier, A.J. (2010). The psychology of memory, extended cognition, and socially distributed remembering. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 9, 521-560.
- Schuman, H. ve Rodgers, W.L. (2004). Cohorts, chronology, and collective memories. *Public Opinion Quarterly*, 68, 217-254.
- Schuman, H. ve Scott, J. (1989). Generations and collective memories. *American Sociological Review*, 54, 359-381.
- Schuman, H., Akiyama, H. ve Knauper, B. (1998). Collective memories of Germans and Japanese about the past half-century. *Memory*, 6, 427-454.
- Svob, C., Brown, N.R., Reddon, J.R., Uzer, T. ve Lee, P.J. (2014). The transitional impact scale: Assessing the material and psychological impact of life transitions. *Behavior research methods*, 46, 448-455.
- Tekcan, A.İ., Boduroğlu, A., Mutlutürk, A. ve Aktan-Erciyes, A. (2017). Life-span retrieval of public events: Reminiscence bump for high-impact events, recency for others. *Memory & Cognition*, 45, 1095-1112.
- Tekcan, A.İ., Ece, B., Gülgöz, S. ve Er, N. (2003). Autobiographical and event memory for 9/11: Changes across one year. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 1057-1066.
- Tekcan, A.İ., Boduroğlu, A., Mutlutürk, A. ve Aktan-Erciyes, A. (Kasım, 2015). *Remembering important and emotional public events across the lifespan*. Annual Meeting of the Psychonomic Society, Chicago, ABD.
- Tekcan, A.İ. ve Tartar, E.E. (Temmuz, 2008). The life script across cultures and its relation to the distribution of positive and negative memories across life. XXIX. Uluslararası Psikoloji Kongresi (International Congress of Psychology), Berlin, Almanya.
- Thorne, A. ve McLean, K.C. (2003). Telling traumatic events in adolescence: A study of master narrative positioning. R. Fivush ve C. Haden (der.), *Connecting culture and memory: The development of an autobiographical self* içinde (s. 169-185). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Weldon, M.S., Blair, C. ve Huebsch, P.D. (2000). Group remembering: Does social loafing underlie collaborative inhibition? *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 26, 1568-1577.
- Weldon, M.S. ve Bellinger, K.D. (1997). Collective memory: Collaborative and individual processes in remembering. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 23, 1160-1175.
- Wertsch, J.V. ve Roediger, H.L. (2008). Collective memory: Conceptual foundations and theoretical approaches. *Memory*, 16, 318-326.
- Wertsch, J.V. (2009). Collective memories. P. Boyer ve J.V. Wertsch (der.), *Memory in mind and culture* içinde (s. 117-137). New York: Cambridge University Press.

- Wertsch, J.V. (2004). *Voices of collective remembering*. New York: Cambridge University Press.
- Wittenbaum, G.M. ve Park, E.S. (2001). The collective preference for shared information. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 70-73.
- Yılmaz, O. ve Sarıbay, S.A. (2016). An attempt to clarify the link between cognitive style and political ideology: A non-western replication and extension. *Judgment and Decision Making*, 11, 287-300.

Katkıda Bulunanlar

Ali Tekcan, Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun olduktan sonra bilişsel psikoloji alanında doktora derecesini 1998 yılında American University'den (Washington, DC) aldı. 1999'dan bu yana Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışıyor. Temel araştırma alanları arasında otobiyografik bellek, toplumsal bellek ve üstbilgi süreçleri yer alıyor. 2012 yılından bu yana Boğaziçi Üniversitesi'nde Akademik İşlerden Sorumlu Rektör Yardımcısı olarak görev yapıyor.

Aysu Mutlutürk, İstanbul Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesidir. Psikoloji lisans derecesini Yeditepe Üniversitesi'nde, yüksek lisans ve doktora derecelerini Boğaziçi Üniversitesi'nde psikoloji alanında tamamladı. Araştırmaları, otobiyografik bellek, semantik bellek ve toplumsal belleğin kesişim noktasında yer alıyor. Araştırmalarının temel amacı, kişisel ve toplumsal olaylara ilişkin bellek süreçlerini incelemek; sosyal, kültürel ve politik farklılıkların bu süreçler üzerindeki olası rollerini anlamaya çalışmaktır. Araştırmalarının odaklandığı diğer başlıca konular ise görsel-uzamsal bellek temsilleri ve istatistiksel özet temsilleridir.

Ayşe Altan-Atalay, lisans ve yüksek lisans derecelerini Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde, doktorasını ise Ortadoğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Klinik Psikoloji alanında tamamladı. Halen Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak çalışıyor. Araştırma alanları yürütücü işlevler, transdiagnostik risk faktörleri ve özellikle kaygıya yönelik bir bilişsel risk faktörü olan bilişsel abartma tarzıdır.

Ayşecan Boduroğlu, lisans eğitimini 2000 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladıktan sonra, 2005 yılında University of Michigan, Ann Arbor'da Psikoloji doktorasını tamamladı. 2006 yılından bu yana Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışıyor. Temel ilgi alanları görsel ve sözel bilginin zihinsel temsilleri ve bu bilgilerin bellek süreçlerine etkileri üzerinedir. GEBİP, BAGEP ve TÜBİTAK Teşvik Ödülü sahibi ve *New Ideas in Psychology* dergisinde yardımcı editörlük yapıyor.

Berivan Ece, Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji ve Sosyoloji bölümlerinden mezun olduktan sonra yüksek lisans eğitimini yine aynı üniversitenin psikoloji bölümünde bilişsel psikoloji alanında tamamladı. Doktora çalışmalarını Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde bilişsel psikoloji alanında tamamlayan Ece'nin çalışma alanları otobiyografik anıların yaşam boyu dağılımı, yaşam taslakları ve yaşam öyküleri, flaş bellek, tekrar eden olaylara dair bellek süreçleri, erken çocukluk anıları ve anı tümseğidir. MEF Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi, bölüm başkanı ve İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi dekan yardımcısı olarak görev yapıyor.

Bilge Göz, lisans eğitimini 2012 yılında Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladı. Türkiye Çocuklara Yeniden Özgürlük Vakfı'nda tutuklu çocuklarla kişilik ve sosyal gelişim üzerine düzenlenen atölyelerde gönüllü olarak çalıştı. Yine lisans eğitimi sırasında Erasmus değişim programı çerçevesinde destek bursu ile Maastricht Üniversitesi'nde öğrenim gördü. Yüksek lisans eğitimini 2013-2016 seneleri arasında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yaparak "Yeme Davranışını Kısıtlayan Kişilerde Benlik-Tanımlayıcı Anıların Özellikleri ve İşlevleri" başlıklı tezini Prof. Dr. Ali İ. Tekcan danışmanlığında tamamladı. 2016 yılından beri İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Gelişim Psikolojisi Anabilim dalında doktora eğitimine devam ediyor ve aynı okulda araştırma görevlisi olarak çalışıyor. Çocukta kişilik ve sosyal gelişim alanları ile ilgilenmekte olan Göz'ün özel çalışma alanları ise bağlanma, evlilik çatışmasının çocuk üzerindeki etkileri ve çocukta duygusal güvenlidir.

Burcu Demiray, Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı üniversiteden Gelişim Psikolojisi alanında yüksek lisans derecesini aldı (2006). Doktorasını University of Florida'da 2010 yılında tamamlayan Demiray, doktora sonrası araştırmalarını Zürih Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde gerçekleştirdi. 2014 yılında aynı bölümde kendi araştırma grubunu kuran Demiray, halen öğretim üyesi olarak görev yapıyor. Temel araştırma alanları arasında otobiyografik bellek ve yetişkin gelişimi (sağlıklı yaşlanma) olan Demiray, bellek süreç ve fonksiyonlarını gerçek hayatta ve gerontolojik kapsamda araştırıyor.

Burcu Kaya Kızılöz, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladı. Lisans yıllarından başlayarak otobiyografik bellek ile ilgilenmeye başladı. Doktorası sırasında depresyonda otobiyografik bellekle yönetici işlevlerin ilişkisi üzerine çalıştı. Eylül 2018'den beri Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapıyor.

Çağla Aydın, Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladıktan sonra yüksek lisans derecesini Boğaziçi Üniversitesi'nde Psikoloji dalında aldı. Doktora çalışmalarını ABD'de bulunan Cornell Üniversitesi'nde tamamlayan (2011) Aydın, şu anda Sabancı Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji programında öğretim üyesi olarak görev yapıyor. Bellek süreçlerini konu alan araştırmalar üzerinde çalışıyor.

Dilay Z. Karadöller, lisans eğitimini 2013 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladı ve yüksek lisans derecesini 2016 yılında Boğaziçi Üniversitesi'nden bilişsel psikoloji alanında aldı. Şu anda Hollanda'da bulunan Max Planck Institute for Psycholinguistics ve Radboud Üniversitesi'nde doktora çalışması yapıyor. Doktora tezi kapsamında işaret dili öğrenme yaşının işitme engelli çocuk ve yetişkinlerin görsel hafıza ve algılarına olan etkisini inceliyor.

Ezgi Aytürk, lisans derecelerini Koç Üniversitesi Sosyoloji ve Psikoloji bölümlerinden 2012 yılında aldı. Otobiyografik bellek üzerine çalışmalarda bulunduğu Koç Üniversitesi Bilişsel Psikoloji yüksek lisans programını 2015 yılında "Pişmanlık ve memnuniyet uyandıran olaylara dair karşılaştırmalı otobiyografik bellek süreçleri" isimli teziyle tamamladı. Yapısal Eşitlik Modellemesi üzerine doktora çalışmalarını 2016 yılında

yüksek lisans derecesi aldığı Fordham Üniversitesi Psikometri ve Kantitatif Psikoloji bölümünde sürdürüyor. Burada ayrıca araştırma metodları, istatistik ve deney tasarımı konularında lisans ve lisansüstü seviyelerde ders ve laboratuvar çalışmaları yürütüyor ve New York Şehri Eğitim Departmanı'nın ölçme ve değerlendirme üzerine projelerinde görev alıyor.

Ezgi Mamus, lisans derecesini 2013 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde, yüksek lisans derecesini ise 2016 yılında aynı bölümde bilişsel psikoloji alanında tamamladı. Avrupa Komisyonu'nun Horizon 2020 programı tarafından desteklenen "Sosyal Robotları Kullanarak İkinci Dil Eğitimi" bilimsel projesi kapsamında Koç Üniversitesi'nde araştırma asistanı olarak çalıştı. 2017 yılından beri, Hollanda'nın Nijmegen kentinde, Max Planck Institute for Psycholinguistic ve Radboud Üniversitesi'nde doktora çalışmasına devam ediyor. Doktora çalışması kapsamında görme engelli bireylerin dil ve jest kullanımlarını inceleyerek, görsel veri eksikliğinin mekânsal olayların kavramsallaştırılmasına nasıl etki ettiğini araştırıyor.

İnci Boyacıoğlu, lisans eğitimine Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde başladı, yatay geçiş yaparak eğitimini Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde tamamladı. Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde Sosyal Psikoloji Yüksek Lisans eğitiminin ardından, TÜBİTAK yurtdışı doktora burs programını kazanarak Leeds Üniversitesi'nde doktora yaptı. Yüksek lisans ve doktora tez konusu olarak "otobiyografik bellek ve bağlanma" ilişkilerini inceledi ve bu araştırmalar aracılığı ile Prof. Dr. Nebi Sümer ve Prof. Dr. Martin Conway ile çalışma fırsatı buldu. 2002 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı. Benlik ve bellek ilişkisi çerçevesinde otobiyografik bellek süreçlerinde bireysel farklılıkları inceleyen araştırma ve projeler yürütüyor. Bu çalışma konularına ek olarak, son dönemde, kadına yönelik psikolojik şiddet konusunda araştırmalar yapıyor.

Müge Özbek, lisans ve yüksek lisans derecelerini Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden aldı. Doktora eğitimini 2014-2017 yılları arasında Aarhus Üniversitesi Psikoloji Bölümü Otobiyografik Bellek Araştırmaları Merkezi'nde (CON AMORE) tamamladı. Danimarka'da bulunan Carlsberg Vakfı'ndan (Carlsbergfondet) bellek alanındaki çalışmalarına doktora sonrası araştırmacı olarak devam etmek üzere iki yıllık fon kazandı. Çalışmalarını Aarhus Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde sürdürüyor.

Pınar Ersoy, lisans öğrenimini Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde (2011), yüksek lisans öğrenimini ise Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde bilişsel psikoloji alanında tamamladı (2014). Yüksek lisans tez çalışması kapsamında istemli ve istemsiz otobiyografik anılara ulaşmada farklı geri çağırma mekanizmalarının rolünü inceledi. Halen, Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü DeneySEL Psikoloji Anabilim dalında doktora öğrenimini sürdürüyor.

Sami Gülgöz, Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans derecesini tamamladıktan sonra yüksek lisans ve doktora derecelerini Georgia Üniversitesi'nden aldı. Dört yıl Auburn Üniversitesi'nde öğretim üyeliği yaptıktan sonra 1993 yılında Koç Üniversitesi'nde öğretim üyeliğine başladı. Burada 2001 yılında Doçent, 2006 yılında Profesör olduktan sonra 2008-2014 yılları arasında İnsani Bilimler ve Edebiyat

Fakültesi dekanı olarak görev yaptı. Halen bu fakültenin Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesidir. Araştırma konuları olan yazılı metinlerin anlaşılması ve hatırlanması, psikolojide ölçme araçları ve özellikle son yıllarda ağırlıklı olarak insanların yaşadıkları olayları hatırlamaları üzerine çok sayıda bilimsel makalesi uluslararası dergilerde yer aldı. Bunların yanı sıra Eğitim Reformu Girişimi ve Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı başta olmak üzere birçok eğitim kuruluşuyla projeler yaptı. Çalışma arkadaşları ile birlikte TEGV için hazırlamış oldukları, düşünme becerilerini geliştirmeyi amaçlayan yedi kitaplık bir eğitim programı, ERG ve MEB işbirliğinde düşünme becerilerini geliştirme yöntemleri üzerine uyarladıkları bir kitap bulunuyor. Halen Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'nın Yönetim Kurulu'nda ve Eğitim Komisyonu'nda görev yapıyor. Avrupa Bilim Vakfı'nda Beşeri Bilimler Daimi Komitesi'nde Türkiye temsilciliği ve yönetim kurulu üyeliği görevlerinde bulundu, Avrupa Araştırma Konseyi'nin (European Research Council) araştırma ödülleri programlarında panelistlik ve hakemlik yaptı. Bilim Akademisi kurucu üyesidir. Association for Psychological Science ve Psychonomic Society adlı bilim kuruluşları tarafından "fellow" olarak seçildi.

Sezin Öner, Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladıktan sonra, Doğuş Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans yaptı. Doktora çalışmalarını Koç Üniversitesi'nde tamamlayan Öner, bu süreçte araştırmalarını otobiyografik bellek ve duygu süreçleri üzerine yoğunlaştırdı. Şu an Kadir Has Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde doktor öğretim üyesi olarak çalışıyor. Halen, bellek-duygu ilişkileri bağlamında otobiyografik bellek işlevleri ve toplumsal bellek üzerine araştırmalarını sürdürüyor.

Tuğba Uzer, 2003 yılında ODTÜ Psikoloji Bölümü'nü bitirdi. 2007 yılında Koç Üniversitesi'nden Gelişim Psikolojisi alanında yüksek lisans derecesini aldı. 2012 yılında University of Alberta'dan bilişsel psikoloji alanında doktora derecesi aldı. Uzer'in araştırmaları, otobiyografik bellekte hatırlama süreçleri, otobiyografik bellek ve duygu ilişkileri, otobiyografik bellek ve yaş ilişkileri, savaş, göç, boşanma gibi insan yaşamında değişim yaratan olayların hatırlanma özellikleri gibi konular üzerinde yoğunlaşıyor. TED Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde doçent olarak görev yapıyor.

A

- açık bellek 165, 230
adaptifuygunluk 55, 58
Addis, D.R. 168,
Afzal, N. 230
Agrigoroaci, S. 226
ağ kuramı 245
Ainsworth, S.A. 201
Alea, N. 84-5
Aleman, A. 194
Allard, L.M. 212
Alzheimer hastalığı 31
Anderson, S.J. 229
Anglin, S.M. 169
anı imgesi 185
anı tümseği 22, 29, 89-90, 94-9, 101-2,
116, 119-20 137, 246, 248-52
araya giren anılar 130
Arntz, A. 232-3
Ascoli, G.A. 35
Aytürk, Ezgi 76

B

- Baddeley, A.D. 30
bağımlı benlik 117-8
bağımsız benlik 114, 118
bağlanma anksiyetesi 158-60
bağlanma kuramı 201-2, 210, 214
Baldwin, M.W. 211
Ball, C.T. 135
Barker, K. 193-4

- Barlow, D.H. 225
Bauer, P. 91-3
Baydar, N. 117
Beike, D.R. 36
belirlilik 223
bellek yürüyüşü 28
benlik algısı 55, 58, 62, 73-6, 84, 114, 117,
150-1, 154, 156, 162, 212
benlik değerini yükseltme 74-7
benlik işlevi 73, 74, 76, 84, 141
Berntsen, D. 29, 40, 81-2, 97-9, 129-32,
140, 168, 172, 175-8, 248
beyin hasar(lar)ı 14, 31, 167, 189
bilişötesi yargılar 54
Bluck, S. 62-4, 78, 85, 98
Boelen, P.A. 227
Bohn, O.S. 121, 168, 172, 173
Bowlby, J. 201, 204, 210
Boyacıoğlu, İnci 205, 209
Bremner, J.D. 230
Bretherton, I. 211
Brewer, W.F. 186-7
Brewin, C.R. 231
Brown, N.R. 18, 21, 58, 60-1, 64, 229
Bush, G.W. 256
Byrne, R.M. 170

C-Ç

- CaR-FA-X modeli 222-5, 227, 234
Carstensen, L.L. 35
Chiorri, C. 191

Clark, D.M. 167, 228, 230-1
 Clayton, N.S. 81
 Collins, N.L. 98, 102, 159, 162, 203, 212
 Cross, E. 207
 Crovitz, H.F. 28, 99
 Csikszentmihalyi, M. 32
 çalışan benlik 55-8, 208, 210, 212
 Çeven, İ.Z. 118
 çocukluk amnezisi 22, 29, 89-94, 101-2,
 116, 137, 246
 çoklu ipuçları 132

D

dağılımlı bellek 245
 dağılımlı işlem 245
 Dalglish, T. 224
 D'Argembeau, A. 75, 190
 Davis, C.G. 213
 De Brigard, F. 171-2
 Delongis, A. 223
 demans 31
 Demiray, Burcu 35, 39, 75, 99, 266
 deneyimleyici benlik 154-5
 deneyim örnekleme yöntemi 27-8, 32,
 33-5, 38, 42
 Dennis, M.F. 231
 depolama 53, 72
 depresyon 73, 77, 210, 221-3, 225-8, 233-5
 DeSoto, K.A. 254
 Dewhurst, S.A. 229
 Dietzel, R. 232
 direkt hatırlama 57-8, 101, 137-8, 188
 doğal gözlem 34, 37, 40-2
 Dolev, T. 206
 Dreessen, L. 232
 duruma-bağlı örnekleme 27, 32
 duygudurum 74, 76-77, 82-3, 139, 149, 221-4, 232
 duygu düzenleme 74, 76-7, 79, 139, 171,
 207, 222, 232

duyguların çağrışımsal aktivasyonu 139

E

EAR (*electronically activated recorder*) 37-41
 Eardley, A.F. 195
 Ebbinghaus, H. 19, 130
 Edelstein, R.S. 208, 213
 Eelen, P. 227
 Ehlers, A. 228, 230-1
 Eibach, R.P. 150, 152-8
 Eich, E. 161
 ekolojik geçerlilik 31-2, 34, 37
 episodik anılar 56-7, 135, 204, 212
 episodik (öyküsel) bellek 13-5, 56-7, 81, 93,
 137, 165, 169, 175, 247
 episodik (öyküsel) olaylar 30
 Erikson, E. 97

F

Feeney, J.A. 205
 Fehr, B. 211
 fenomenolojik özellikler 28, 249-50
 flaş bellek 21, 81, 118
 fMRI 54, 111
 Folkman, S. 223
 Fraley, R.C. 213
 Frankenburg, M.R. 232-3
 Fredrickson, B.L. 161
 Freud, Sigmund 19, 130
 Fromholt, P. 32

G

Galton, F. 28, 99
 Gardner, R.S. 35
 geçiş kuramı 58-64
 gelecek tasarıları 140
 gerçeklik denetimi 173
 geri getirme 72
 geriye dönük bellek kaybı 189, 193

Gillath, O. 211, 213
 Gluck, J. 98
 görsel bellek kaybı 193
 görsel imgelem 131, 147, 185-96
 Göz, Bilge 118
 Greenberg, D.L. 190, 193
 Gruen, R.J. 223
 Grysman, A. 169
 Gunderson, J.G. 232
 Gülgöz, Sami 208
 Günaydın, G. 207
 güvenli bağlanma 201-2, 205-7, 211-2

H

Haan, E.H.F. 194
 Habermas, T. 62-4, 98
 Haggerty, G.D. 206
 Halligan, S.L. 231
 Harackiewicz, J.M. 91
 hatırlama hissi 51, 53-4
 Hazan, C. 207
 Hebb, D. 61
 Hebbian öğrenme 60
 Heimberg, R.G. 226
 Henri, C. 90
 Henri, V. 90
 Hermans, D. 227
 hipokampus 189
 Holmes, A. 97
 Hudson, J.A. 169
 Hyman, I.E. 78

I-İ

içsel çalışan modeller 202-4, 208, 210-4
 ileriye dönük bellek 193
 ilişki anıları 79, 208
 ilişkisel benlik 108, 115, 118
 imgelem perspektifi 147, 152, 155, 161

ipucu-anı ayrımı 132
 istemli hatırlama 79, 131, 136-9, 178
 istemsiz anı 131, 133, 136-41, 175
 istemsiz hatırlama 19, 131, 133-40, 175-8, 231
 işlevsel kaçınma 223, 225, 234
 izlenim idaresi 36

J

Jacobsen, A.S. 175
 Janssen, S.M. 75
 Jelinek, L. 229
 Johannessen, K.B. 131
 Jones, B. 233
 Jørgensen, C.R. 232

K

kaçınan bağlanma 202, 205-7
 Kağıtçıbaşı, Ç. 114-5, 117
 Kang, Han 107-8
 Karadöller, Dilay Z. 195
 karşılgusal düşünme 165-6, 170, 173
 kavramsal benlik 55-8, 154-8, 161
 kaygılı/dirençli bağlanma 202, 206-8, 213
 kaynak denetimi 173-4
 kendiliğini bilme farkındalığı 15
 kısıtlı ipucu 132
 Kihlstrom, J.F. 29, 91-2
 Klein, K. 29
 Knowlton, B.J. 190
 kodlama 31, 36-9, 71-2, 110-2, 135-7, 208, 214, 257
 Kohn, J.L. 213
 Kopelman, M.D. 30
 Koppel, J. 99, 248-9
 Kozin, M. 188
 Kremers, I.P. 233
 Kulik, J. 21
 Kulkofsky, S. 84

Kuo, J.R. 232
 Kuwabara, K.J. 87
 kültür 107-8, 111-8, 122
 kültürel benlik 112-8, 120, 122
 kültürel yaşam taslağı 168-9, 177

L

laboratuvar gözlemi 39-40
 Lachman, M.E. 226
 Larsen, S.F. 32
 Lazarus, R.S. 223
 Le Guin, Ursula 107-8
 Levine, B. 31
 Lewandowsky, S. 244
 Libby, L.K. 150, 152-8
lifelogging (yaşam günlüğü) 41
 Lincoln, Abraham 21, 216, 254
 Loftus, J. 29

M

MacLeod, A.K. 226
 Mainetti, M. 35
 Manheim, K. 248
 Mantione, M.H.M. 194
 Marino, M.F. 232
 Martin, M. 39, 97
 Matsumoto, A. 121
 Maurex, L. 234
 Mazzoni, G. 191
 McAdams, D.P. 32, 214
 McIsaac, H.K. 150, 161
 Mebert, C.J. 117
 medial temporal lob 189
 Mehl, M.R. 37, 39
 metin analizi 30
 Mikulincer, M. 204-6
 Mischler, M. 39
 Miyake, A. 224
 Moore, S.A. 232

Morgan, J. 226
 Mortensen, L. 121
 Mullen, M.K. 115
 Mutafoğlu, M. 49

N

Naka, M. 109
 Newby-Clark, I.R. 167
 Nobs, M. 233
 Noller, P. 205

O-Ö

Obama, Barack 254
 Ogden, J.A. 193-4
 olay belleği 53-4
 Orbach, I. 206
 ortaklaşa hatırlama 255
 ortaklaşa ketleme 255
 ortaklaşa kolaylaştırma 255
 O'Toole, M.S. 227
 Öner, Sezin 208
 öyküsel olaylar 30
 özbidirim (*self-report*) 27, 36, 203
 özerk benlik 115, 117
 özgüllük (*specificity*) 26, 31, 120, 139, 236
 öznel zaman algısı 75

P

Pasupathi, M. 36-7, 80-1
 paylaşımlı hatırlama 255, 257
 pekiştirme (*consolidation*) 252
 Pelagatti, C. 191
 Peterson, C. 92
 Pillemer, D. 82, 95
 Pleydell-Pearce, C.W. 55, 113, 187
 Prince, S.A. 36
 Pring, L. 195
 Proust, Marcel 129, 130

R

- Raes, F. 227
 Rapee, R.M. 226
 Rasmussen, A.S. 81, 168
 Read, S.J. 203
 Reid, T. 233
 Renneberg, B. 233-4
 Rholes, W.S. 213
 Ricarte, J.J. 226-7
 Richards, A. 226
 Roberts, T. 161
 Robinson, J.A. 28
 Rodgers, W.L. 248
 Roediger, H.L. 254
 Rosenbach, C. 233-4
 Rosenberg, N.K. 227, 239
 Ross, M. 115, 167-8
 Rubin, D.C. 29, 32, 52-6, 64, 95, 97, 98,
 109, 132, 186, 188, 193, 231
 ruminasyon 222-5, 227, 234

S-Ş

- Sanitioso, R.B. 151, 156, 161
 Schacter, D.L. 168
 Schiffman, H. 28, 99
 Schmeichel, B.J. 213
 Schrauf, R.W. 32, 95, 109
 Schulkind, M.D. 188
 Schuman, H. 248-9
 Schwartz, E.O. 232
 Scott, J. 249
 Selçuk, E. 207
self-report (özbildirim) 27, 36, 48
 semantik (anlamsal) bellek 13-5, 31, 53,
 80, 93, 135, 165-74, 230
 semantik bilgi(ler) 30-1, 33, 61, 120, 248
 semantikleşme 15
 Shaver, P.R. 204-6, 213

- sınırdaki kişilik (*borderline*) bozukluğu 232-5
 Siefert, C.J. 206
smartphone psychology 47
 Smith, A.D. 112
 sosyal anksiyete bozukluğu 161, 225, 227
 sosyal bulaşma 247
 sosyal işlev 78, 81-5
 sosyal kaytarma 255
 sosyalleşme işlevi 30
 sosyopolitik kimlik 258
specificity (özgüllük) 26, 31, 120, 139, 236
 Spinhoven, P. 233
 standart unutma eğrisi 29
 Stanny, C.J. 121
 Startup, M. 233
 Sumner, J.A. 224-5
 Sutin, A.R. 211
 sürekli serbest çağrışım 135
 Szpunar, K.K. 168
 Şahin, B. 117
 şizofreni 31

T

- Teasdale, J.D. 223
 Tekcan, Ali İ. 29, 195, 253
 tekrarlanan olaylar 17-8, 138
 Theobald, E. 233
 toplumsal anılar 249
 transkripsiyon 36
 travma sonrası stres bozukluğu 21, 148,
 150, 221, 223, 228-5
 Tulving, E. 15, 165-6, 185

U-Ü

- uyanıklılık görevi 135, 137
 uzun süreli bellek 13, 52-3, 131
 üretirek hatırlama 57, 101, 137-8, 223

V

- van den Hout, M.A. 227
 van der Does, A.J.W. 233
 van Lee, L. 194
 Vanlierde, A. 194
 Vanucci, M. 191
 Vasterling, J.J. 229
 Verkoijen, I.G. 194
 Vermetten, E. 230
 Vogel, A.T. 35

W

- Wanet-Defalque, M. -C. 194
 Wang, Q. 37, 92, 115
 Washington, George 254
 Watkins, E. 223
 Watson, L.A. 227
 Watts, F.N. 226
 Weinberger, J. 206
 Weisbrod, M. 233
 Wells, C. 118
 Whittaker, T.M. 226
 Williams, J.M.G. 188, 222-4, 226-7, 231
 Wilson, B.A. 30

Y

- yakınlık etkisi 89, 137, 246, 251-2
 yanlış bilgi paradigması 246
 yapısal imgelem 191
 yaşam boyu hatırlama eğrisi 251
 yaşam günlüğü (*lifelogging*) 41
 yaşam öyküsü kuramı 64
 yaşam taslağı kuramı 98
 yeniden yaşama hissi 75
 yetişkin bağlanma görüşmesi 203
 Yi, S. 115
 yönetici işlevler 223-9, 234
 yönlendirici işlev 141

Z

- zamanda zihinsel yolculuk 33, 35, 140,
 166, 175, 178
 Zanarini, M.C. 232
 Zayas, V. 207
 Zoellner, L.A. 232



Birinci sınıfa beşatdığınız gün gözünüzün önüne geliyor mu? Öğretmeninizin yüzü, sesi, tahtadaki yazısı aklınızda canlanıyor mu? Peki, ailenizle yediğiniz son bayram yemeği neredeydi, hangi tarhteydi? Sofrada kimler vardı? Konuşulanları, yenen yemeği hatırlıyor musunuz?

İşte tüm bu soruları bizim adımıza otobiyografik belleğinizin cevaplar. Bizi biz yapan bu parçamıza odaklanan *Hayatı Hatırlamak*, otobiyografik bellek kavramını araştırma yöntemleri, hatırlama ve unutma, anıların yaşam boyu dağılımı, dil ve kültür, istemsiz hatırlama, imgelem perspektifi, zamanda zihinsel yolculuk, anıları zihinde canlandırma, bağlanma ve hatırlama ilişkisi, otobiyografik

bellek ve psikopatoloji, kişisel ve toplumsal bellek gibi yönlerden ele alıyor.

Bir yandan eksiksiz bir kavramsal çerçeve kurmayı bir yandan da gelecekteki bellek çalışmalarına zemin hazırlamayı amaçlayan *Hayatı Hatırlamak*, psikoloji, psikiyatri ve nörobilim alanlarıyla ilgilenenler, özellikle de bellek üzerine çalışmalar yürütmek isteyenler için bir temel kaynak özelliği taşıyor.

Sami Gülgöz, Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi.

Berivan Ece, MEF Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi.

Sezin Öner, Kadir Has Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi.

