



T.C.  
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ABARTMA  
TARZI DÜZEYLERİNE GÖRE OTOBİYOGRAFİK ANILARIN  
FENOMENOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN VE İŞLEVLERİNİN  
İNCELENMESİ**

GİZEM KARAKAYA

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Aysu Mutlutürk

İSTANBUL-2022



T.C.  
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ABARTMA  
TARZI DÜZEYLERİNE GÖRE OTOBİYOGRAFİK ANILARIN  
FENOMENOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN VE İŞLEVLERİNİN  
İNCELENMESİ**

GİZEM KARAKAYA

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN  
Dr. Öğr. Üyesi Aysu Mutlutürk

İSTANBUL-2022

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine eklediğimi, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



## TEŞEKKÜR

Araştırmamın her aşamasında yol göstericiliği, tecrübesi ve sabrıyla önerilerini ve zamanını benimle paylaşan, yolun sonuna ulaşabilmem için beni teşvik eden tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Aysu Mutlutürk'e, lisansüstü eğitimim boyunca mesleki duruşuyla beni etkileyen ve tez jürimde yer alan Dr. Öğretim Üyesi Hande Gündoğan'a, değerli önerileriyle tezimin gelişmesine katkıda bulunan ve tez jürimde yer alan Dr. Duygu Buğa'ya, lisans yıllarımdan beri ufkumu genişleten ve çalışmaya dair ilk fikirlerimin filizlenmesine ilham olan Dr. Ayşe Altan Atalay'a teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimimin her aşamasında beni destekleyen, maddi ve manevi tüm imkanları sunarak bu günlere gelmemi sağlayan babam Ayhan Karakaya'ya, aldığım tüm kararlara saygı duyup sevgi ve özveriyle yanımda duran annem ve ilk öğretmenim Can Elif Karakaya'ya, özgün bakış açısıyla hayatın her alanında bana farklı perspektifler sunan kıymetli çalışma arkadaşım Cemre Çınar'a, üniversite hayatının daha ilk gününden itibaren yan yana yürüdüğümüz Hasan Basri Çifci'ye, karanlık anlarda yoluma şefkatle ışık tutan sevgili Behiç Acar'a teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak çalışmanın amaçları gereği değerli anılarını benimle paylaşan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Bu çalışmayı her daim belleğimin en güzel köşesinde yaşatacağım anneannem Mediha Hale Göbüt'e ithaf ediyorum.

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

1. Otobiyografik Bellek.....	4
1.1 Otobiyografik Belleğin Tanımı.....	4
1.2 Otobiyografik Bellek ve Benlik.....	6
1.3 Otobiyografik Belleğin Fenomenolojik Özellikleri.....	8
1.4 Otobiyografik Belleğin İşlevleri .....	10
1.4.1. Benlik İşlevi.....	11
1.4.2 Sosyal İşlev.....	12
1.4.3. Yönlendirici İşlev.....	13
2. Bilişsel Abartma Tarzı.....	14
2.1. Bilişsel Abartma Tarzının Tanımı.....	14
2.2. Bilişsel Abartma Tarzı ve Otobiyografik Bellek.....	15
3. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	18

## İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

1. Örneklem.....	22
2. Veri Toplama Araçları.....	23
2.1 Demografik Bilgi Formu.....	23

2.2. Olayların Merkeziliği Ölçeği (OMÖ) (Centrality of the Event Scale/CES).....	24
2.3. Otobiyografik Anı Anketi (OAA) (Autobiographical Memory Questionnaire/AMQ).....	24
2.4. Yaşam Deneyimleri Hakkında Düşünme Ölçeği (YDHDÖ) (Thinking About Life Experiences Questionnaire/TALE).....	24
2.5. Bilişsel Abartma Tarzı Yeniden Değerlendirilmiş Ölçeği (BATÖ-YD) (Psychometric Properties of the Turkish version of Looming Maladaptive Style Questionnaire-Revised/LMSQ-R).....	25
2.6. Beck Anksiyete Envanteri (BAE) (Beck Anxiety Inventory/BAI)...	25
2.7. Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Beck Depression Inventory/BDI).....	25
3. Süreç ve İşlemler.....	26

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

1. Betimsel Verilerin Analizi.....	27
2. Depresyon Puanlarının BAT Grupları Arasında Karşılaştırılması.....	28
3. BAT ve Anı Türünün Otobiyografik Anıların Fenomenolojik Özellikleri Üzerindeki Etkileri.....	28
4. BAT ve Anı Türünün Otobiyografik Anıların İşlevleri Üzerindeki Etkileri.....	35
5. BAT ve Anı Türünün Anıların Merkeziliği Üzerindeki Etkileri.....	36
6. Anksiyete Puanlarının BAT Grupları Arasında Karşılaştırılması.....	36

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA

1. BAT ve Otobiyografik Anıların Fenomenolojik Özellikleri.....	38
2. BAT ve Otobiyografik Anıların İşlevleri.....	40
3. BAT ve Benlik-Bellek Sistemi.....	42
4. Sonuç ve Klinik Önem.....	43

5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	45
KAYNAKÇA.....	47
EKLER.....	58
EK-1 İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurul Onay Formu.....	58
EK-2 Aydınlatılmış Onam Formu.....	59
EK-3 Demografik Bilgi Formu.....	60
EK-4 Olayların Merkeziliği Ölçeği (OMÖ) (Centrality of the Event Scale/CES).....	61
EK-5 Otobiyografik Anı Anketi (OAA) (Autobiographical Memory Questionnaire/AMQ).....	62
EK-6 Yaşam Deneyimleri Hakkında Düşünme Ölçeği (YDHDÖ) (Thinking About Life Experiences Questionnaire/TALE).....	66
EK-7 Bilişsel Abartma Tarzı Yeniden Değerlendirilmiş Ölçeği (BATÖ-YD) (Psychometric Properties of the Turkish version of Looming Maladaptive Style Questionnaire-Revised/LMSQ-R).....	68
EK-8 Beck Anksiyete Envanteri (BAE) (Beck Anxiety Inventory/BAI).....	74
EK-9 Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Beck Depression Inventory/BDI).....	76

## KISALTMALAR

**BAE** Beck Anksiyete Envanteri

**BAT** Bilişsel Abartma Tarzı

**BATÖ-YD** Bilişsel Abartma Tarzı Yeniden Değerlendirilmiş Ölçeği

**BBSM** Benlik Bellek Sistemi Modeli

**BDE** Beck Depresyon Envanteri

**OAA** Otobiyografik Anı Anketi

**OMÖ** Olayların Merkeziliği Ölçeği

**TSSB** Travma Sonrası Stres Bozukluğu

**YDHDÖ** Yaşam Deneyimleri Hakkında Düşünme Ölçeği



## TABLÖLAR

**Tablo 1** Katılımcıların Betimleyici İstatistikleri

**Tablo 2** Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

**Tablo 3** OAA için ANCOVA İstatistikleri

**Tablo 4** YDHDÖ için ANCOVA İstatistikleri

**Tablo 5** Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi  
Sonuçları



## ÖZET

Bilişsel abartma tarzı (BAT) gerçek veya algılanan, artan tehditlere ve yaklaşan tehlikelere aşırı tepki verme eğilimi ile karakterize olan bir bilişsel düşünme stildir. Bu araştırmanın amacı anksiyetenin arkasındaki bilişsel tarz olduğu düşünülen BAT ile otobiyografik anıların fenomenolojik özelliklerini ve işlevlerini karşılaştırmaktır. Daha spesifik olarak, yüksek ve düşük BAT düzeyine sahip bireylerin otobiyografik anılarının fenomenoloji ve işlevlerde farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Aynı zamanda BAT düzeyi ile olayları merkeze koyma arasındaki ilişki de incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul Medipol Üniversitesi lisans öğrencisi olan 157 yetişkin katılmıştır. Katılımcılardan bir olumlu ve bir olumsuz anı hatırlamaları istenmiştir. Daha sonra, bu anıların benliklerine yakınlığına, fenomenolojik özelliklerine ve işlevlerine göre değerlendirecekleri ölçekler verilmiştir. Katılımcılar son olarak anksiyete, depresyon ölçeklerini ve demografik bilgiler formunu tamamlamıştır. Katılımcılar BAT puanlarına göre düşük ve yüksek BAT grubu olarak sınıflandırılmıştır. Sonuçlar, yüksek BAT katılımcılarının, düşük BAT katılımcılarına göre anılarını duygusal olarak daha detaylı ve duygusal olarak daha yoğun hatırladıklarını göstermiştir. Yüksek ve düşük BAT katılımcıları arasında sosyal, yönlendirici ve benlik işlevi bakımından bir fark bulunmamıştır. Bilişsel abartma tarzının, anıların neden hatırlandığından ziyade nasıl hatırlandığını etkileyen ve zihinsel canlandırmayı değiştiren bir mental düşünme tarzı olduğu görülmüştür. Bulgular, mevcut otobiyografik anı ve kaygı teorileriyle bağlantılı olarak tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** anksiyete, benlik, bilişsel abartma tarzı, fenomenoloji, otobiyografik bellek

## ABSTRACT

The looming cognitive style (LCS) is a maladaptive thinking style characterized by a tendency to overreact to, real or perceived, rising threats and upcoming dangers. It is thought to be a cognitive vulnerability that explains the mechanism behind anxiety. Although there has been considerable research assessing the relationship between anxiety and autobiographical memories, the underlying mechanisms of this relationship are not well known. The present study addresses this issue by focusing on the effects of LCS on autobiographical memories in a non-clinical sample. More specifically, we investigate whether the high and low LCS individuals' autobiographical memories differ in phenomenology and functions. We asked participants to recall one positive and one negative memory. We also asked them to rate each memory on a number of aspects, such as phenomenological properties, functions, and centrality-to-self. We grouped participants as high and low LCS. Results showed that the high LCS participants remembered their memories with greater sensory details and higher emotional intensity than the low LCS participants. There was no difference between high LCS participants and low LCS participants regarding social, directive and self functions. It is concluded that the looming cognitive style is a mental thinking style that changes the mental visualization of memories, and affects how memories are remembered rather than why they are remembered. Findings are discussed in relation to existing theories of autobiographical memories and anxiety.

**Key words:** autobiographical memory, anxiety, looming cognitive style, phenomenology, self

## GİRİŞ

Bilişsel tarz, bireyin bilgileri algılama, işleme, bu bilgiler üzerine düşünme, karar verme ve bilgileri hatırlama biçimini tanımlar (Sternberg ve Grigorenko, 2001). Günümüzde belirli bilişsel tarzların psikolojik rahatsızlıklara yatkınlığa yol açabildiği gözlenmiştir (Hallford ve Mellor, 2017). Yapılan çalışmalar çoğunlukla depresyon ve ilişkili bozuklukların bilişsel modellerine odaklanmış (Hallford ve Mellor, 2017), ancak anksiyetenin altında yatan bilişsel mekanizmayı açıklamakta yetersiz kalmıştır. Bilişsel abartma tarzı (BAT) ilk olarak Riskind ve diğerleri (2000) tarafından anksiyeteyi açıklamak için ileri sürülmüş bir bilişsel tarzdır. BAT, tehdit içeren durumlar karşısında açığa çıkan bir bilişsel çarpıtmadır ve aciliyetin ya da tehdit artışının abartılı olarak algılanmasına yol açabilmektedir (Atalay ve Atalar, 2017). Yakın tarihli çalışmalar BAT'ın anksiyeteyi ve anksiyeteye bağlı diğer psikolojik bozuklukları açıklamada önemli bir rol oynadığını destekler niteliktedir (Atalay ve Atalar, 2017; Palacio-González ve Clark, 2015).

Anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojilerin bireylerin geçmişlerini nasıl hatırladıkları üzerinde etkileri olduğu pek çok çalışma tarafından tutarlı biçimde gösterilmiştir (örn. Hallford ve Mellor, 2017). Belirli bir zaman diliminde ve yerde gerçekleşmiş kişisel deneyimler otobiyografik bellek sistemi aracılığıyla hatırlanır (Conway ve Rubin, 1993). En geniş tanımıyla otobiyografik bellek, yaşam süresince yaşanan olayların tümü (Baddeley, 2012), bu olayların yaşandığına dair bilgi (Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003) ve yaşam öykümüzün bilgisinden (Nelson, 1993) oluşmaktadır. Otobiyografik bellek sistemi kim olduğumuzun bir bütünüdür (Bluck, Alea, Habermas ve Rubin, 2005). Bu sistem aynı zamanda bizim dünyaya bakış açımızı ve olaylara öznel yaklaşımımızı şekillendiren bir sistemdir (Conway ve Dewhurst 1995). Otobiyografik anıların nasıl ve neden hatırlandığı, hatırlama esnasındaki öznel deneyimlerden (örn. Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003) anıların hangi işlev bağlamında hatırlandığına (örn. Bluck, 2003) uzanan geniş bir yelpazede incelenmektedir. Bu konulardaki çalışmalar genellikle otobiyografik hatırlama deneyimlerinin canlılığı, duyuşsal detayları, duyuşsal yoğunluğu gibi fenomenolojik

özelliklerini ya da anıların benlik düzenleme, sosyal ilişkiler ya da geçmişten ders çıkarma gibi işlevlerden hangilerine hizmet ettiğini anlamayı hedefler.

Otobiyografik bellek psikopatolojik süreçler bağlamında da ele alınmaktadır. Özellikle depresyon ve anksiyete bağlamında otobiyografik bellek pek çok yönden incelenmektedir (Örn. Sutherland ve Bryant, 2005; Krans, de Bree ve Bryant, 2013; Hallford ve Mellor, 2017). Bu çalışmalar, genel olarak anksiyetesi düşük olan bireylere göre anksiyetesi yüksek olan bireylerde otobiyografik bellek yanılgılarının fazla ve otobiyografik anılarını hatırlayışlarının farklı olduğunu göstermiştir. Richards ve Whittaker (1990) anksiyete seviyesi yüksek katılımcıların anksiyete ile ilişkili kelimeler verildiğinde mutlulukla ilişkili kelimeler verilen duruma göre anılarını daha hızlı hatırladıklarını göstermiştir. Hallford ve Mellor (2017) anksiyete seviyesi yüksek bireylerin, anksiyete seviyesi düşük bireylere göre daha az otobiyografik bellek özgüllüğüne sahip olduğunu göstermiştir. Bir başka çalışmada sosyal anksiyetesi yüksek kişilerin negatif otobiyografik anılarını hatırlamaya daha yatkın oldukları ve bu konuda bir yanlılık gösterdikleri görülmüştür (Krans, de Bree ve Bryant, 2013).

Depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik bozukluklarda da otobiyografik belleğin işleyişinde farklılıklar olduğu öne sürülmüştür (Rubin, Boals ve Berntsen, 2008). Rubin (2008) stresli anıların normal anılara göre duygusal olarak daha yoğun olarak değerlendirildiklerini gözlemlemiştir. TSSB semptomlarıyla uyumlu olarak daha fazla duygusal tepkisellik gösteren katılımcılar anılarını duygusal olarak daha yoğun değerlendirmişleridir. Aynı zamanda bu anılar daha sık istemli veya istemsiz olarak hatırlanmaktadır. Bellek işleyişindeki bu farklılıkların belirlenmesi ve oluşum süreçlerinin anlaşılması, psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde rol oynayabilir. Örneğin, travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde uygulanan bellek müdahalelerinin yüksek başarı sonuçları olduğu bilinmektedir (Callahan, Maxwell, ve Janis, 2019). Bu bakımdan anksiyete ve depresyonun altında yatan bilişsel süreçlerle otobiyografik bellek arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaların hem literatüre hem de uygulamaya sağladığı katkı bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel modeller, bilişle kişilik arasında bir köprü konumundadır. Bilişsel tarzlar, bir düşünme biçimi olarak bilgiyi nasıl edindiğimizi ve işlediğimizi şekillendirir (Mefoh ve Ezeh, 2017). Dolayısıyla anksiyeteye yatkınlık oluşturduğu düşünülen bir bilişsel tarz olan BAT otobiyografik anıları hatırlama süreçlerimizi etkileyecektir. Ancak bugüne kadar BAT ile otobiyografik bellek arasındaki olası ilişkiler incelenmemiştir. Bu araştırmanın amacı, BAT ile olumlu ve olumsuz otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri ve işlevleri arasındaki ilişkilere odaklanarak literatürdeki bu boşluğu doldurmaktır. Bu amaçla, BAT düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin, olumlu ve olumsuz otobiyografik anılarının fenomenolojik özellikleri ve bu bireylerin anılarını hangi işlevler (benlik devamlılığı, sosyal bağ, yönlendiricilik) doğrultusunda hatırladıkları incelenmiştir. Katılımcılardan bir olumlu bir olumsuz anılarını hatırlamaları istenmiş ve sonrasında bu anıları fenomenolojik özellikleri ve işlevleri bakımından değerlendirmeleri istenmiştir. BAT düzeyi yüksek ve düşük bireylerin anıları karşılaştırıldığında BAT düzeyi yüksek bireylerde anıların görsel, işitsel ve duyuşsal detaylarının ve erişilebilirliğinin daha yüksek olması; sosyal ve benlik işlevinin daha fazla, yönlendirici işlevinse daha az olması beklenmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1. OTOBİYOGRAFİK BELLEK

#### 1.1. Otopiyografik Belleğin Tanımı

Otopiyografik bellek, bir insanın yaşadığı olayların tümünü ve yaşam öyküsünü içeren bellek türüdür (Baddeley, 2012). Örneğin, kişinin en yakın arkadaşıyla nasıl tanıştığı, araba sürmeyi nasıl öğrendiği ya da lise yıllarında yaşadıkları otopiyografik belleğinin bir parçasıdır. Otopiyografik anılar bir olay örgüsünden oluşur ve zaman, mekân ve insan gibi öğeleri içerir (Neisser, 1988). Otopiyografik bellek, kendi başına ayrı bir sistem olmaktan ziyade diğer bellek türleriyle etkileşim içindedir. Otopiyografik belleği anlamak için ilişkili olduğu bellek sistemlerini anlamak gerekir (Tulving, 2002). Endel Tulving bellek sistemleriyle ilgili, otopiyografik bellek literatürüne katkı sağlayacak pek çok çalışma yapmıştır. Tulving, uzun süreli belleğin farklı sistemleri olduğunu öne sürmüştü ve bu sistemleri anlamsal (semantik) bellek ve anısal (epizodik) bellek olarak tanımlamıştır (Schwartz, 2018). Çeşitli çalışmalar semantik ve epizodik belleğin işledikleri bilgiler, bu bilgileri işleyiş şekilleri ve beyinde temsil edildikleri nöral ağlar ve mekanizmalar bakımından farklılaştığını göstermiştir (Tulving, 1993).

Kısıtlı miktarda bilgiyi kısa süreliğine depolayabilen kısa süreli belleğe karşın, epizodik ve semantik bellek gibi uzun süreli bellek modelleri yüksek miktarlarda bilgiyi depolama kapasitesine sahiptir (Schwartz, 2018). Semantik bellek en geniş anlamıyla dünya hakkındaki bilgileri saklayan ve geri çağırma için bekleten/depolayan bellek sistemidir. Semantik bellek genel-geçer olgular, kavramlar ve çağrışımlar gibi

bilgileri içerir (Schwartz, 2018). Epizodik bellek ise bir insanın tanık olduğu olayların tümüdür ve zaman ve mekândan bağımsız olarak düşünülemez. Örneğin, Türkiye'nin başkenti ya da pi sayısının karekökü gibi genel kültüre dayalı ve akademik bilgiler epizodik bellekte saklanırken, ilk bisikletten düşüşümüz veya mezuniyet törenimiz gibi olaylar epizodik bellekte saklanır. Semantik bellek ve epizodik belleğin bilgileri işleyiş biçimleri arasındaki en belirgin fark bilmekle hatırlamak arasındaki farka dayanır (Tulving, 2002). Az önce verilen örnekteki gibi Türkiye'nin başkentinin Ankara olduğunu biliriz ancak, 11 yaşında bisikletten düştüğümüz bir yaz akşamını hatırlarız. Hatırlama eylemi otonoetik farkındalığa dayanır ve epizodik belleğin işleyişini yansıtır. Otonoetik bilinç öznel bir kendini bilme halidir ve kişinin benliğinin farkında olmasını ifade eder. Noetik bilinç ise kişinin zihinsel işlemleri ve durumları anlamasına ve bu bilgileri işlemesine yarayan farkındalığıdır. Bilme eylemi ise noetik farkındalığa dayanır ve semantik belleğin işleyişini yansıtır. Özetle, semantik bellek, hatırlamaktan çok bilmekle ilişkilidir. Epizodik bellekteki bilgilerin çoğu ise hatırlamaya dayanır (Tulving, 1993).

Tulving (2002) aynı zamanda beyinde epizodik bellek ve semantik belleğin farklı nörobilişsel ağlar tarafından temsil edildiğini öne sürmüştür. Bu konudaki farklılıklar spesifik beyin bölgelerinde hasar olan hastalardan elde edilen bulgularla anlaşılabilir. Epizodik ve semantik belleğin farklı bölgelerce kontrol edildiğini anlamamızı sağlayan en meşhur örnek K.C. vakasıdır. Geçirdiği motosiklet kazası sonucu kalıcı beyin hasarı oluşan ve amnezik olan K.C., son birkaç dakika dışında yaşadıklarını hatırlayamamaktadır. Yeni epizodik anılar oluşturamayan ve otonoetik farkındalığı olmayan K.C., semantik bilgiler oluşturmakta zorluk çekmemektedir ve noetik farkındalığı vardır. Bunun gibi vaka örnekleri iki bellek türünün beyinde farklı bölgeler tarafından kontrol edildiğini ve farklı mekanizmalar olduğunu gösteren kanıtlardır (Tulving, 2002). Epizodik ve semantik bellek arasında hiyerarşik de bir ilişki vardır. Epizodik bellek, beyinde kodlama ve depolama bakımından semantik bellekten ayrı olarak düşünülemez. Sonuçta, gelişimsel olarak bakıldığında da çocukların kendi deneyimlerini hatırlamadan çok önce dünya hakkında bilgi edindikleri görülür. Epizodik bellek semantik belleğe bilgi aktarılması ve



depolanmasında moderatör olarak rol oynayabilse de bunun için gerekli değildir (Tulving, 1993).

Otobiyografik bellek ilk olarak epizodik belleğin özelleşmiş bir kısmı olarak öne sürülmüştür (Tulving, 1972). Bu anlamda otobiyografik bellek kişisel geçmişe yapılan bir yolculuktur. Daha sonra yapılan çalışmalarda, otobiyografik belleğin hem semantik hem de epizodik bileşenleri olduğu görülmüştür (Tulving, 2002; Wheeler, Stuss, ve Tulving, 1997). Yani, her epizodik anı bir otobiyografik anı olmadığı gibi, bir otobiyografik anı da semantik belleğe ait öğeler içerebilir (Tulving, 1983). Otobiyografik bellek, semantik ve epizodik bellek gibi belirli bir nöroanatomik alt yapıya karşılık gelmez; daha çok özgönderimsel semantik bellek ve kişisel epizodik anıların etkileşiminden oluşur (Shwartz, 2018). Rubin (2003)'e göre otobiyografik belleği diğer bellek türlerinden ayıran en önemli unsurlar otonöretik farkındalık ve zamanda yolculuktur. Kişi, kişisel geçmişinde geçmişe ve geleceğe yolculuk yapabilir. Otobiyografik belleğe yönelik çeşitli kuramlar bulunmaktadır. Bu çalışma bağlamında otobiyografik belleğin benlikle ilişkisi, fenomenolojik özellikleri ve işlevleri ele alınacaktır.

## **1.2. Otobiyografik Bellek ve Benlik**

“Bir sabah uyansak ve tüm anılarımız silinmiş olsa yine de aynı kişi olur muyuz?” William James (1980)'in yönelttiği bu soru tam da otobiyografik bellek ve benlik ilişkisini inceleyen araştırmacıların cevabını bulmaya çalıştığı meseledir. Benlik ve otobiyografik bellek tam olarak birbirlerine karşılık gelmeseler de etkileşim içinde çalışırlar ve birbirlerinden beslenirler (Neisser, 1986). Benlik ve otobiyografik bellek arasında pek çok araştırmacının dikkat çektiği güçlü bir ilişki vardır, öyle ki Brewer (1986) benlikle ilişkinin otobiyografik belleği diğer tüm uzun süreli bellek türlerinden ayıran özellik olduğunu söylemiştir. Kişinin benlik algısının merkezini otobiyografik bellek oluşturur (Conway ve Dewhurst 1995).

Benlik bellek sistemi modeli (BBSM) Conway ve Pleydell-Pearce (2000) tarafından öne sürülen ve otobiyografik belleğin amacını açıklamaya yönelik bir

modeldir. Bu sistem üç temel bileşenden oluşmaktadır: çalışan benlik, kavramsal benlik ve otobiyografik bellek bilgi tabanı. Conway, Singer ve Tagini (2004) tanımına göre çalışan benlik, insanın amaçlarını belirlediği ve önem sırasına göre bunları gerçekleştirmeye karar verdiği, 'şimdi'yi şekillendiren bir yapıdır. BBSM, çalışan benlik ve uzun süreli benlikle etkileşim içinde olarak bir epizodik bellek sistemine karşılık gelir (Conway, Singer ve Tagini 2004). Uzun süreli bellek, kısa süreli belleğin üzerinde çalışması ve amaçları belirlemesi için gereken bilgileri depolar (Conway, Singer ve Tagini, 2004). Kavramsal benlik, sosyal ve kültürel çevreden etkilenecek şekilde oluşur ve kişinin yaşam öyküsü, değerleri ve inançları gibi kavramları içerir (Conway ve Jabson 2012). Conway ve Pleydell-Pearce (2000) otobiyografik bellek bilgi tabanının bileşenlerini yaşam dönemleri, genel olaylar ve olaya özgü detaylar olarak tanımlamıştır. Yaşam dönemleri, evliliğin ilk yılları, lise yılları veya ekonomik zorluk yaşanan bir dönem gibi geniş zaman dilimlerine karşılık gelir. Genel olaylar ise, olayların ilkleri veya doğum günleri gibi daha kısa zaman dilimlerini (bir hafta, bir gün, birkaç saat) ifade eder (Conway, Singer ve Tagini, 2004).

Otobiyografik bilgi tabanı, çalışan benlik ve kavramsal benlikle etkileşim içinde olarak benlik-bellek sisteminin temelini oluşturur (Conway ve Tacchi, 1996). Bu görüşe göre, bu sistem ideal ve şimdiki durum arasındaki farkı azaltmaya hizmet eden amaçlar doğrultusunda işler (Conway, Singer ve Tagini, 2004). Yani bir insan otobiyografik bilgi tabanındaki verilerle çelişen bir amaç içinde olamaz. Bunun yanında, eğer kişinin kendine dair bilgisi ve amaçları uyum içinde değilse, yani otobiyografik benlikte bir çelişki söz konusu ise kişide patolojiye yatkınlık görülebilir (Conway ve Pleydell-Pearce 2000). Kavramsal bellek kişinin o anki amaçlarını belirlediği gibi, hafızadan geri çağrılacak otobiyografik bilgilerin temasını da belirler (Demiray ve Bluck, 2011). Demiray ve Bluck (2011) yaptıkları çalışmada, katılımcılardan çocukluk anılarını hatırlamalarını istemiş ve katılımcıların anlık benlik özelliklerini belirlemiştir. Sonuç olarak, katılımcıların anlık benlik özelliklerinin hatırladıkları çocukluk anılarıyla uyum içinde olduğu görülmüştür.

Bellek araştırmacılarının anlamaya çalıştığı temel ikilem anıların bütünlük ilkesine mi yoksa gerçekle uyum ilkesine göre mi hareket ettikleridir (Conway, Singer

ve Tagini, 2004). Eğer bütünlük ilkesine göre hareket ediyor olsalardı (tamamlanmış bir hayat hikayesi) gerçekte uyum ikinci planda kalmalıydı; eğer gerçekte uyum ilkesi doğrultusunda gerçeğin bir yansıması olsalardı o zaman bütünlük geri planda kalmalıydı. BBSM'e göre anılar amaçlara göre şekillenen bilgileri temsil ettikleri için gerçeği belirli bir derece yansıtmalıdır. Bir diğer yandan çalışan benlik, güncel benlik algılarını destekleyen bilgi ve anılarla çalışır; bu sayede gerçeği çarpıtabilir ve bazı anıları baskılayabilir. Bu nedenle gerçekte uyum ve bütünlük farklı sebeplerle eşit derecede önemlidir. Kısa süreli epizodik bellek tekrardan kaçınmak için olayların oluş sırasını kayıt altında tutmalı yani gerçekte uyumlu olmalıdır. Örneğin, evden çıktıktan sonra sürekli eve geri dönmek için ışıkları kapattığımızın bilgisini hatırlamalıyız. Ancak uzun süreli bellek şu anki kendilik algımıza hizmet edecek anılara öncelik verecek ve bütünlük ilkesini öne çıkaracaktır (Conway, Singer ve Tagini, 2004).

### **1.3. Otobiyografik Belleğin Fenomenolojik Özellikleri**

Otobiyografik anıları karakterize eden kavram yeniden yaşama ve inançtır. Anıları ne şekilde hatırladığımız bu iki kavram çerçevesinde şekillenir. Otobiyografik anıların temelinde bir olayı veya durumu yeniden yaşama ve anımsama hissi vardır. Hatta bu orijinal anıyı yeniden yaşama hissi otobiyografik anıların tanımlayıcı özelliğidir (Rubin, Schrauf, Greenberg, 2003). Kişi, geçmişteki bir bilinçlilik halinin farkında olmalı yani otonoetik bilince sahip olmalıdır. İnanç ise gerçekte yaşadığımızı inandığımız olayları hayal ürünü olan anılardan ayırmamızı sağlar (Rubin, Schrauf, Greenberg, 2003). Bu iki kavram beyinde farklı şekillerde işlenir. İnanç daha çok bağlamsal bilgiye bağlıdır ve anının mekânsal uzamsal özelliklerine dayanır. Yeniden yaşama ise algısal özelliklere dayanır. Tam bir otobiyografik anı, bu iki modalitenin entegre olmasıyla, mekânsal, görsel, duyuşal imgeler, duygular ve bir hikaye bütünlüğü içerir (Rubin, 2005). Her bir otobiyografik anı bu özellikleri kendine has derecede içerir. Bir otobiyografik anıyı analiz etmek için her bir bileşenin kapasitesi ve uzandığı derinlik incelenmelidir (Rubin, 2005). Bu inceleme, beynin nörobiyolojik yapısıyla ve işleyişiyle uyumlu olmalıdır. Rubin (2005)'in temel sistemler modeli adını verdiği bu model her bileşeni ayrı bir sistem olarak ele almakta ve her birini hem davranışsal hem de nöral olarak ölçmektedir.

Rubin, Schrauf ve Greenberg (2003) çalışmalarında otobiyografik anıların özelliklerini üç ana başlıkta incelemişlerdir. Bunlar anımsama/inanç, tamamlayıcı bileşenler ve olayların özellikleridir. Anımsama/inanç başlığını ölçmek için katılımcılara anıyı yeniden yaşama hissi, zamanda geriye dönme yaşantısı, hatırlama/bilme derecesi, anının farklı şekilde olduğuna ikna edilme derecesi gibi sorular sorulmuştur. Tamamlayıcı bileşenleri ölçmek için anının görsel, mekânsal, işitsel bileşenlerinin yoğunluğu, anının kelimelerle veya hikaye şeklinde hatırlanma derecesi ve anının duygusal yoğunluğu ile ilgili sorular sorulmuştur. Olayların özelliklerini tespit etmek içinse olayın önemi, ne sıklıkla akla geldiği, bir kere mi veya birden çok kez mi meydana geldiği ve anının tarihi ile ilgili sorular sorulmuştur. Çalışma sonunda, inanç kavramının daha çok mekânsal imgelem sorularıyla, anımsama kavramının ise daha çok görsel bileşen, duyuşal bileşen ve duygulanım sorularıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003).

Otobiyografik anıların fenomenolojik özelliklerinin, geçmişe doğru yapılan bir zihinsel yolculuğun özelliklerinin ve bu sürecin zihnimizdeki temsilinin anlaşılması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir (örn., Sutin ve Robins, 2007). Sutin ve Robins (2007) otobiyografik anıların fenomenolojik özelliklerini on boyutta incelemiştir. Buna göre, otobiyografik anıların canlılık, tutarlılık, ulaşılabilirlik, zamansal perspektif, duyuşal detaylar, duygusal yoğunluk, bakış açısı, paylaşma, mesafe alma ve değerlik açılarından farklılık gösterdiğini gözlemlemiştir. Canlılık, anının zaman içinde hatırlandığındaki görsel netliğidir. Genelde hayat hikayemiz için önemli veya duygusal içeriği yüksek olan anıların canlılığının belirli bir seviyede kalırken, pek çok anının ise canlılığını yitirdiği görülmüştür (Sutin ve Robins, 2007). Tutarlılık, hatırlanan anının olay örgüsündeki tutarlılıklar anlamına gelir. Anı parça parça anlar yerine, belirli bir zaman dilimi içinde olmuş süregelen bir olay örgüsü şeklinde hatırlanıyorsa tutarlı anlamına gelir. Erişilebilirlik, anının istendiğinde ne kadar sürede geri çağırıldığına verilen isimdir. Zamansal perspektif hatırlanan anının ne zaman olduğuna ilişkin kesinliği ifade eder. Duyusal detaylar, hatırlanan anının görsellik dışındaki duyuşal özellikler olarak tanımlanmaktadır (Sutin ve Robins, 2007).

Otobiyografik anılar, kişinin geçmişten beri biriktirdiği, günlük hayata dahil olan anılardır. Bu anılar yeniden yaşama ve inanç hisleri çerçevesinde şekillenen, görme, duyma, işitme, koku alma gibi duyulara hitap eden ve bir olay örgüsü içeren kompleks anılardır. Anıların fenomenolojik bileşenleri her bir anıda farklılık gösterdiği gibi bireysel farklılıklar da içerir. Bu çalışmada bireysel farklılıkları anlamlandırmak adına otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri incelenecektir.

#### **1.4. Otobiyografik Belleğin İşlevleri**

Otobiyografik belleğe işlevsel yaklaşım, anıların ne kadarının hatırlandığı veya ne kadar iyi hatırlandığından ziyade, anının neden ve nasıl hatırlandığıyla ilgilidir (Bluck, 2003). Bellek sistemlerinin hem şimdi hem de gelecek odaklı amaçlar doğrultusunda planlama işlevi bulunmaktadır (Nelson, 2003). Evrimsel olarak otobiyografik bellek, içinde bulunduğumuz tehditleri algılamamız ve etkili çözümler üretebilmemiz yönünde gelişmiştir (Nelson, 2003). Bunun için de geçmişin bilgisine sahip olmalı ve bunu kişisel amaçlarımız doğrultusunda geleceği şekillendirmek için kullanabiliyor olmalıyız. Araştırmalar, genelde otobiyografik belleğin işlevlerini üç temel kategoride toplamaktadır. Bunlar, benlik işlevi, sosyal işlev ve yönlendirici işlevlerdir (Öner, 2018).

Benlik işlevi, benlik değerini yükseltme ve duygu durumunu düzenleme olarak iki ayrı şekilde ele alınabilir. Otobiyografik anıların benlik değerini yükseltme işlevine göre kişiler genellikle duygu durumlarını mümkün olduğunca olumlu tutmaya çalışırlar ve bunu sağlayacak olan anılarını daha canlı ve erişilebilir tutmaya eğimlidirler (Öner, 2018). Duygu düzenleme işlevine göreyse otobiyografik anıların, kişinin duygu düzenleme süreçlerinde kendisini iyi hissetmesine yarayacak şekilde kullanıldığı gözlemlenmektedir (Bluck ve diğerleri, 2005). Anıların sosyal işlevi en kısa haliyle sosyal ilişkiler kurmak ve bunları sürdürmektir (Öner, 2018). Kendimizi yeni birine anlatırken nasıl anlattığımızın, bir sosyal ortamda hangi anılarımızı paylaştığımızın ve önemli yakın ilişkilerimize dair neleri hatırladığımızın anıların sosyal işleviyle ilişkili olduğu söylenebilir. Otobiyografik anıların yönlendirme işlevinin, kişilerin geçmiş bir yaşantıdan yola çıkarak şu ana veya ileriye dönük

davranışlarını belirlediği düşünülmektedir. Bu işlevin avantajı tehlike durumunda işe yarayabilecek olan bir bilgiyi canlı tutup tetikte olmaktır (Öner, 2018). Bu sayede tehlikeyle karşılaşıldığında etkili bir sonuç elde etme olasılığı artar. Anının yönlendirme işlevi ne kadar fazlaysa o kadar kolay erişilebilir olduğu görülmüştür (Öner, 2018).

#### 1.4.1. Benlik İşlevi

Otobiyografik anılar, doğası gereği kişinin kendisini tanımlayan ve kimliğini oluşturan anıları ifade eder. Dolayısıyla bu anılar benlikle yakından ilişkilidir (Pillemer, 2001). Bu işleve göre otobiyografik bellek hem yaşam boyunca meydana gelen olayları hem de yaşam çizgisi boyunca farklı zamanlardaki farklı kendilik algılarının toplamından oluşur. Bazı anılar vardır ki bunlar kişiliği tanımlayan ve bireyi o kişi yapan anılardır. Örneğin, çoğu müzisyen onları bu sanatı icra etmeye teşvik eden spesifik bir anıdan bahsederler. Ya da sizin için önemli bir insanın son nefesini vermeden önceki konuşmanızdaki bir isteğini yerine getirmek için senelerce çalışsınız. Bunlar benliğin etrafında şekillendiği, kariyer veya eş seçimi gibi önemli hayat olaylarını etkileyen anılardır. Kişi, benliği ile yakından ilişkili olan bu anıları merkeze alarak yeni yaşadığı anıları anlamlandırır (Pillemer, 2001). Bu anlamda benlik işlevine hizmet eden anıların benliğin merkezindeki anılardır.

Otobiyografik anıların benlik işlevi temelde iki amaca hizmet eder. Bunlar tutarlı bir benlik algısı yaratma ve duygu düzenleme işlevleridir. İlk olarak, anılar benliğin devamlılığını sağlayarak tutarlı bir benlik algısı oluşturmaya çalışır (Pillemer, 2003). Kendiliğin gelişimine ve sürdürülmesine yardımcı olarak daha tercih edilebilir bir benlik algısı oluşturmaya yardımcı olur. İnsan zamanla değişse de uzun vadede aynı kişi olduğu hissini yaşamak ister. Bu noktada anıların benlik sürekliliği işlevi devreye girer. Benlik işlevi hangi anıları ne amaçla hatırladığımızı etkiler. Örneğin artık benliğe ait olmadığı düşünülen bir özellik içeren bir anı, mesafe alınarak üçüncü şahıs gözünden hatırlanabilir (Pillemer, 2003). Bu bağlamda otobiyografik anı bir duygu düzenleme yolu olarak kullanılmıştır. Buna karşın, kuruntulu ve olumsuz anıları bastırmaya çalışan kişilerde olumsuz anıların daha erişilebilir olduğu görülmüştür

(Palacio-González, Berntsen ve Watson, 2017). Pek çok araştırmacı otobiyografik anıların benlik işlevinde benliğin sürekliliğine vurgu yapmıştır (Bluck, 2003). Böylece, insanların, zamanla hem benlik değerlerini yükseltecek hem de benlik algılarını koruyacak anıları daha kolay hatırladıkları görülmüştür. Benlik değerine ters düşen anıları ise kendilerine daha uzak buldukları görülmüştür. Anıların sosyal işlevinde bir bozulma olarak, epizodik anıları hatırlamakta zorlanan insanların sosyal ilişkileri zarar gördüğü gösterilmiştir (Bluck, 2003).

İkinci olarak ise anılar duygu düzenlemeye yardımcı olmak için kullanılırlar (Bluck, 2003). Otobiyografik anıları hatırlama, uzun vadede daha tercih edilebilir bir benlik algısının sürdürülmesine yardımcı olurken, kısa vadede anlık duyguların düzenlenmesi amacıyla da kullanılabilir. Örneğin, Öner ve Gülgöz (2017) yaptıkları çalışmada katılımcılardan ilk olarak bir olumsuz anılarını ardından ise herhangi bir anı hatırlamalarını istemişlerdir. Sonuç olarak, önce olumsuz anı hatırlanması istenen katılımcıların, önce nötr bir anı hatırlanması istenen katılımcılara göre ikinci olarak olumlu bir anı hatırlamaya daha meyilli oldukları görülmüştür. Hatta hatırladıkları olumsuz anıyı ne kadar canlı değerlendirmişlerse, sonrasında hatırladıkları olumlu anıyı da o denli canlı değerlendirmişlerdir.

#### 1.4.2. Sosyal İşlev

Otobiyografik anıların sosyal işlevi, sosyal etkileşim için veri sağlayarak ilişki kurmaya ve sürdürmeye yardımcı olur (Bluck, 2003). Neisser (1988) bu işlevin belki de en önemli işlev olabileceğini öne sürmüştür. Sosyal işlev aynı zamanda kendimiz hakkında bilgi vererek, başkalarına kendimizi anlatmamızı böylece yeni ilişkiler başlatmamızı sağlar. Anıyı zaten beraber yaşadığımız biriyle ise yeniden paylaşarak yakınlığı ve bağ kurmayı sağlar. Amnezik hastalarla yapılan çalışmalara bakıldığında, epizodik belleği hasar görmüş kişilerin sosyal ilişkilerinin zayıfladığı görülmektedir (Robinson ve Swanson, 1990). Anının sosyal paylaşımı, yakınlık sağlama, öğretme, karşıdakini bilgilendirme ve empati kurma bileşenlerini içerir (Alea ve Bluck, 2003). Sosyal etkileşimin devamlılığını sağlarken anı paylaşımı üzerinden başkalarını anlamamıza ve empati kurmamıza yardımcı olur (Bluck ve diğerleri, 2005). Kişinin o

andaki hedeflerine bağlı olarak sosyal işlev adaptif bir sürec haline gelebilir. Bu anı paylaşımının adaptif veya maladaptif bir sonuç doğurmasına bağlıdır. Örneğin, anı paylaşımı ilişkide yakınlığı artırmak için kullanıldı ve sonucu bu yakınlık amacına hizmet etti ise işlev adaptif olarak kullanılmıştır (Alea ve Bluck, 2003).

Anların paylaşılmasının sosyal ilişkiye ne ölçüde hizmet ettiği, paylaşılan anının karakteristiklerine yani anının detayları, duygusal yükü ve yoğunluğu gibi özelliklerine bağlıdır (Alea ve Bluck, 2003). Anının duygusal içeriğiyle birlikte paylaşılması, sadece bilgi vermek amaçlı paylaşılmasından daha etkilidir. Özellikle iki anı karakteristiği, anının detayları ve duygusal yoğunluğu anının sosyal olarak nasıl bir işlev sağladığını etkiler. İnsanlar kendileri için önemli olan anıları içerik bakımından daha zengin ve duygusal olarak daha yoğun hatırlama eğilimindedirler (Conway, Singer ve Tagini, 2004). Daha fazla detay içeren anılar daha güvenilir ve ikna edici olarak algılandıklarından sosyal işleve daha fazla hizmet ederler (Alea ve Bluck, 2003).

#### 1.4.3. Yönlendirici İşlev

Otobiyografik anılar geçmişle ilgili olsa da geleceği yönlendirmesi özelliğiyle geçmişle gelecek arasındaki bir köprü gibidir. Otobiyografik belleğin yönlendirici işlevi geçmişin bilgisini kullanarak şu andaki ve gelecekteki problemleri çözmemize yardımcı olmak şeklinde tanımlanır (Bluck, 2003). Bu sayede insanlar geçmişteki olayları ve şimdiki kuralları karşılaştırarak içinde buldukları dünyayı anlamlandırmaya ve doğruluğunu test etmeye çalışırlar. Yönlendirici işlev hakkında diğer işlevlere göre daha az çalışma yapılmıştır. Bunun temel nedeni genelde sorunları çözmek için semantik bellek sistemini kullanmamızdır. Ancak hayatımız boyunca daha önce karşılaşmadığımız türden de pek çok sorunla karşılaşırız. İşte bu gibi anlarda, daha önceki benzer durumlarda ne yaptığımızın hatırlanması işlevsel hale gelir ve bizi yönlendirir (ner, 2018).

Yönlendirici işlev aynı zamanda başkalarının geçmiş zamandaki davranış ve tutumlarının kaydını tutarak ilerideki davranışlarını tahmin etmeyi içerir (Robinson ve



Swanson, 1990). Yeni bir ortamda işlerin nasıl yürüyeceği ile ilgili tahminde bulunmamızı sağlar. Bu sayede problem çözmeye, bir sorun karşısında belli bir tutum sergilemeye yardımcı olur. Örneğin Pasupathi ve diğerleri (2002) tarafından yapılan bir çalışmada evli çiftlere olumlu ve olumsuz anıları hakkında konuşma yönergesi verilmiştir. Anıların içeriği incelendiğinde ise çiftlerin genelde olumsuz anıları problem çözmek amacıyla paylaştıkları görülmüştür. Benzer şekilde anının yönlendiriciliği ile erişilebilirliği arasında bir ilişki bulunmuştur (Rasmussen ve Berntsen, 2009). Yönlendirici işlevi ölçmek için gibi sorular sorulabilir (Bluck ve diğerleri, 2005).

## **2. BİLİŞSEL ABARTMA TARZI**

### **2.1. Bilişsel Abartma Tarzının Tanımı**

Beck'in bilişsel teorisine göre anksiyete, gelecek tehlikelere yönelik savunmasızlık hissiyle şekillenirken; depresyon, umutsuzluk ve kayıp temaları etrafında şekillenir (Beck ve Clark, 1997). Bu bilişsel modele göre yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) gibi kaygı bozukluklarına karşı savunmasızlık, kişinin bilgi işleme süreçlerini yönlendiren uyumsuz bilişsel becerilerin gelişimine bağlıdır. Bu bilişsel mekanizmalar olumsuz yaşam olayları ve stres faktörleriyle birleşerek tehdit şemalarını aktive eder (Beck ve Clark, 1997). Bu süreçlerin sonucunda kişi YAB gibi anksiyeteye bağlı bozukluklara karşı daha savunmasız hale gelir. Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na göre Yaygın Anksiyete Bozukluğu en az altı ay içinde sürekli ve yoğun şekilde tekrar eden kuruntu ve kaygılı düşünceler olarak tanımlanır (Amerikan Psikoloji Birliği, 2013). Bu düşünceler kişinin sosyal ve gündelik yaşamını etkileyerek işinde ve özel hayatında üretkenliğinin azalmasına veya tamamen kaybolmasına yol açar. Kişinin hayatını bu denli etkileyen bu psikolojik bozukluğun temelinde yatan bilişsel süreçleri incelemek tanı ve tedaviyi kolaylaştırması açısından önemlidir.

Anksiyete, endişeli düşünceler, gerginlik hissi ve -kalp atışı hızlanması, terleme gibi- bir dizi fiziksel belirtiyile karakterize olan bir duygudur (Beidel, Bulik ve Stanley, 2014). Bu duygunun zaman zaman hissedilmesi normal olsa da işlevselliği bozduğu durumda patolojik olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle anksiyetenin

altında yatan bilişsel mekanizmaları anlamak önemlidir. BAT literatürdeki bu boşluğu doldurmaya yönelik geliştirilmiş bir bilişsel düşünme tarzıdır (Riskind ve diğerleri, 2000). Bilişsel abartma tarzı, kişilerin tehdit olarak algıladıkları uyaranları olduğundan daha abartılı veya tehlikeli olarak algılama eğilimleridir. Pek çok araştırma yanlış bilişsel değerlendirmelerin anksiyeteye yatkınlık oluşturduğunu ve sonucunda anksiyete bozukluklarına yol açtığını göstermektedir (Rubin, Boals ve Berntsen, 2008; Riskind ve Alloy, 2006). Bu bilişsel yanlılıklara sahip olan bireyler, maladaptif negatif inançlar sonucu, hayatlarında stresli olaylar ile karşılaştıklarında anksiyete semptomları göstermeye diğer insanlardan daha yatkın olurlar.

İnsanlar tehdit olarak algıladıkları ve yorumladıkları bir unsurla karşılaştıklarında tehdit öznesinin onlara yaklaşıp yaklaşmadığını, eğer yaklaşıyorsa ne hızda yaklaştığını bilmek isterler (Riskind ve diğerleri, 2000). BAT modeline göre bu bilişsel tarzdaki insanlar tehditin ihtimal, yakınlık ve aciliyet unsurlarını hızla artırıyor olarak algırlar (Riskind ve diğerleri, 2000). BAT sosyal abartma ve fiziksel abartma olmak üzere iki bileşenden oluşur. Sosyal abartma, kişinin olumsuz algılanan sosyal durumlar karşısında anksiyete tepkisi göstermesiyken, fiziksel abartma kişinin tercih edilmeyen fiziksel durumlarda gösterdiği aşırı tepkidir. Örneğin, trafikte seyrederken arkanızdan hızla gelen bir tırın size çarpma ihtimalini düşünerek kaygılanmak fiziksel abartmanın bir örneğidir. Sosyal abartmaya örnek olarak kalabalık bir topluluğun önünde hâkim olmadığınız bir konu hakkında konuşurken dinleyicilerin sizi olumsuz yargılayacağından endişelenmeniz verilebilir.

## **2.2. Bilişsel Abartma Tarzı ve Otobiyografik Bellek**

Literatür incelendiğinde spesifik olarak BAT ve otobiyografik belleği inceleyen çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar genelde anıların özgüllük, canlılık gibi fenomenolojik özellikleri, sosyal işlevi ve benlikle ilişkisinin anksiyete ve depresyon semptomlarıyla olan ilişkisi ve klinik alandaki önemi üzerinde durmuştur (Barry ve diğerleri, 2019; Hallford, Noory ve Mellor, 2017). Bu nedenle BAT ve otobiyografik anıların ilişkisi incelenirken aynı zamanda

anksiyete ve otobiyografik bellek ilişkisini inceleyen çalışmalardan da yararlanılmıştır.

Otobiyografik anıların canlılık, özgüllük, duygusal yoğunluk gibi fenomenolojik özellikleri hem anıdan anıya hem de kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Barry ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada, katılımcılara pozitif ve negatif birer ipucu kelimesi vererek herhangi bir anılarını hatırlamalarını istemişlerdir. Bu anılar daha sonra olayın özgüllüğüne göre kodlanmıştır. Aynı zamanda katılımcıların anksiyete ve depresyon düzeylerini ölçmüşlerdir. Sonuç olarak, daha az özgül anı hatırlayan katılımcıların daha düşük sosyal destek gördüğü ve bunun sonucunda anksiyete ve depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, anıların spesifitesi ve anksiyete arasındaki ilişkiyi göstermesinin yanında anıları sosyal işlevde kullanmanın önemini de göstermiştir (Barry ve diğerleri, 2019).

Anıların özgüllüğüyle ilgili yapılan başka bir çalışmada, genel anksiyete semptomları ve düşük problem çözme becerileri arasındaki ilişkide olaya dayalı spesifik otobiyografik anıları geri çağırma becerisinin düşük olmasının aracı rolü incelenmiştir (Hallford, Noory ve Mellor, 2017). Sonucunda anksiyetesi yüksek olan bireylerin problem çözme becerilerinin düşük olduğunu ve yine aynı katılımcıların düşük anı özgüllüğüne sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu sonuçlar anksiyetenin belirli bir spesifik anıyı geri çağırma becerisini etkilediğini göstermiştir (Hallford, Noory ve Mellor, 2017). Anıların karakteristik özellikleriyle ilgili olarak yapılan başka bir çalışmada aşırı genellenmiş otobiyografik anılarla depresyon ve anksiyete semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir (Daele ve diğerleri, 2014). Bunun için katılımcılar farklı zamanlarda Otobiyografik Anı Testi ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği doldurmuşlardır. Sonuçlar aşırı genellenmiş otobiyografik belleğin zaman içinde artan depresyon seviyesi ile ilişkilendirildiğini ancak anksiyete seviyesinde bir değişim yaşanmadığını göstermiştir.

Bilişsel abartma tarzı, ortaya çıkan tehdit ve artan tehlikelere ilişkin zihinsel senaryolar ve değerlendirmeler oluşturma eğilimi ile karakterize olur (Riskind ve diğerleri, 2000). Bu değerlendirmeler bazı durumlarda adaptif olsalar bile genelde

kişiyi kuruntuya ve anksiyeteye sürükler. BAT kişinin kafasında giderek artan tehlikeler içeren senaryolar ve imgeler oluşturmaya neden olur. BAT seviyesi yüksek kişilerde sürekli bir ihtiyat, aciliyet hissi ve acil eyleme geçme isteği bulunur. Fakat bu insanlar gerçek bir tehdit ile karşılaştıklarında, buna alışmakta zorluk yaşarlar ve bir baş etme yöntemi olarak davranışsal kaçınmayı kullanırlar (Riskind, 1997). Örneğin, Abela ve diğerleri (2011) çalışmalarında ergen bireylerde bilişsel savunmasızlık ile depresyon ve anksiyete düzeyi ilişkisini incelemişlerdir. Beck (Beck ve Clark, 1997)'in bilişsel teorisine bağlı kalarak katılımcıların işlevsel olmayan tutumlar, olumsuz bilişsel tarz, depresyon ve anksiyete düzeylerini ölçmüştür. Sonuçta, bilişsel savunmasızlığın artan depresyon düzeyiyle ilişkili olduğunu görmüşlerdir.

Bir başka çalışmada Riskind ve Williams (2005), BAT ve YAB arasındaki mekanizmaları incelemiş ve BAT'ın YAB'a sebebiyet vermesine neden olan üç temel mekanizma gözlemlemişlerdir. İlk olarak BAT, en ufak tehditlerin bile abartılı imgelerle algılanmasına yol açtığı için kişide sözcüklere dayalı kaçınma mekanizmalarını tetikleyebilir. İkinci olarak, BAT aktive olduğunda kişinin negatif duygularla baş etmesi için gerekli olan dikkat mekanizmalarını işgal ediyor olabilir. Üçüncü olarak bu dikkatin azalması sonucu BAT kişilerin deneyimleri daha yüksek duygusal deneyimlerle yaşamasına neden oluyor olabilir. Yani BAT farklı mekanizmalarla olsa da YAB'ın altındaki en büyük nedenlerden biri olabilir (Riskind ve Williams, 2005). Anksiyete seviyesini azaltmaya yönelik yapılan bir müdahale çalışmasında Nourkova ve Vasilenko (2017) pozitif benliği tanımlayıcı anılar yerleştirmenin anksiyete seviyesinde azalmaya yol açacağını düşünmüşlerdir. Çalışmanın sonucunda pozitif benlik tanımlayıcı anılar grubundaki katılımcıların benlik değerini artırmada ve anksiyete seviyesini azaltmada etkisi olduğunu görmüşlerdir.

Otobiyografik bellek ve BAT ilişkisi anksiyeteye ilgili bozukluklarla ilgili olduğu kadar travma ve ilişkili bozukluklarla da ilgilidir (Schwartz, 2018). Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ilk olarak 1980 yılında tanımlanmıştır (Amerikan Psikoloji Birliği, 1980). Farklı Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı versiyonlarında tanı

kriterleri değişse de değişmeden kalan unsurlar vardır. Bunlar travmatik bir olay yaşama veya maruz kalma, bu olaydan sonra başlayan ve istem dışı meydana gelen belirtiler, bu olayla ilgili uyaranlardan kaçınma ve duygudurumda ve tepkilerde olumsuz değişikliklerdir. TSSB'nin tanımlanabilmesi için bu değişikliklerin bir aydan fazla süredir devam etmesi ve kişinin farklı işlevsellik alanlarında düşmeye neden olması gerekir (Amerikan Psikoloji Birliği, 2013).

TSSB'deki en önemli unsur hiç şüphesiz ki 'travmatik anı'dır. Bu bozukluktan muzdarip kişiler sıklıkla travmatik anıların zihinlerinde sürekli tekrar ettiğini ve günlük işlevlerini etkileyecek şekilde onları rahatsız ettiğini söylerler (Schwartz, 2018). Kişiler bu travmatik anıları genelde birinci şahıs gözünden ve duygusal olarak daha yoğun hatırlamaya eğilimlidirler (McIsaac ve Eich, 2004). TSSB'nin tedavisiyle ilgili yaptıkları çalışmalarda McIsaac ve Eich (2004) katılımcıları travmatik anıların gözlemci bakış açısıyla hatırlanmasına teşvik etmenin duygusal yoğunluğu düzenlemeye yardımcı olduğu ve başa çıkmayı kolaylaştırdığını gözlemlemişlerdir.

### **3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ**

Anıların sağlıklı bireylerde nasıl işlev gösterdiğine dair pek çok çalışma bulunmaktadır. Ancak anıların, belirli psikolojik bozukluklarda ve durumlarda nasıl işlevleri olduğu konusunda az sayıda çalışma bulunmaktadır. Oysa bunu anlamak hem tanı hem de tedavi açısından önemlidir. Mevcut çalışmada anıların benlik, sosyal ve yönlendirme olarak sayılan üç temel işlevinin belli psikolojik durumlarda nasıl açığa çıktığı incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı BAT ile otobiyografik bellek özellikleri ve işlevleri arasındaki bağlantıyı incelemektir. Önceki çalışmalarda depresif bozuklukların genelde anksiyeteye bağlı bozukluklar ile komorbid olduğu görülmüştür (Palacio-Gonzalez ve Clark, 2015). Bu nedenle, literatürde önerildiği gibi (Palacio-González ve Clark, 2015; Yeo, Hong ve Riskind, 2020) BAT ve otobiyografik bellek arasındaki ilişkiler incelenirken, depresyon bir eş değişken (kovaryant) faktör olarak ele alınacak ve katılımcıların depresyon düzeyleri kontrol edilecektir.

Bu bulguların ışığında, bilişsel abartma tarzının bir bellek yanlılığı yaratması doğrultusunda anıların nasıl ve neden hatırlandığını farklılaştıracağı düşünülmektedir. Bu çalışmada bilişsel abartma tarzı ve otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri arasında şu ilişkilerin gözlemlenmesi beklenmektedir.

H1: Düşük ve yüksek BAT düzeyine sahip katılımcıların anılarının fenomenolojik özelliklerinde farklılıklar olacaktır.

H1a: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *yeniden yaşama hissi* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1b: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *görsel öğeler* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1c: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *işitsel öğeler* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1d: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *duygusal yoğunluk* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1e: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *mekansal öğeler* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1f: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *uzamsal düzen* detayları BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1g: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarını *hatırlama* değerlendirmeleri BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1h: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *zamanda yolculuk hissi* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1i: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarını bir *hikaye* olarak hatırlama değerlendirmeleri BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1j: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarını *önem* bakımından değerlendirmeleri BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1k: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *pozitif duygusal değerlik* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1l: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarındaki *negatif duygusal değerlik* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1m: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarının *erişilebilirliği* BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H1n: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarının kendilerini *temsil* etme düzeyi BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.

H2: BAT düzeyi yüksek katılımcıların anılarını kullanma işlevleri BAT düzeyi düşük katılımcıların anılarını kullandıkları işlevlere göre farklılık gösterecektir.

H2a: BAT düzeyi yüksek katılımcılar BAT düzeyi düşük katılımcılara göre anılarını *sosyal işlev* bakımından daha fazla kullanacaklardır.

H2b: BAT düzeyi yüksek katılımcılar BAT düzeyi düşük katılımcılara göre anılarını *benlik işlevi* bakımından daha fazla kullanacaklardır.

H2c: BAT düzeyi düşük katılımcılar BAT düzeyi yüksek katılımcılara göre anılarını *yönlendirici işlev* bakımından daha az kullanacaklardır.

H3: BAT düzeyi yüksek katılımcılar BAT düzeyi düşük katılımcılara göre anılarını benliklerine daha merkezi olarak değerlendireceklerdir.





## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 1. ÖRNEKLEM

Araştırma anketini İstanbul Medipol Üniversitesi'nde lisans öğrencisi olan 18-46 yaş arası 157 birey doldurmuştur. Otobiyografik bellek yaşa bağlı değişkenlerden etkilenmektedir. Anı tümseği ilk olarak Rubin ve Schulkind (1997) tarafından tanımlanmış ve süregelen otobiyografik bellek çalışmalarında tutarlılık gösteren (Conway ve Holmes, 2004; Göz, Çeven ve Tekcan, 2017) bir kavramdır. Anı tümseği, insanların hayatlarındaki 16-30 yaş arasındaki dönemden daha çok anı hatırlama eğiliminde olduklarını ifade eder çünkü bu dönemdeki çoğu anı yeni ve farklıdır (Rubin ve Schulkind, 1997). Bu nedenle analizlere 18-35 yaş grubundaki katılımcıların dahil edilmesine karar verilmiştir. Yaşları 39, 44 ve 46 olan 3 katılımcı analize dahil edilmemiştir. Verilerin değerlendirilmesi sırasında güvenilirliğinden şüphe edilen bir katılımcı iç tutarsızlık ve anketi yönergeye uygun doldurması nedeniyle analizin dışında bırakılmıştır. Başka bir katılımcı da depresyon puanının uç değerde olması nedeniyle analizin dışında bırakılmıştır. Böylece analizlere 152 katılımcı (137 kadın, 15 erkek) dahil edilmiştir ( $Ort_{Yaş} = 21.07$ ,  $SS_{Yaş} = 2.34$ ). Katılımcıların betimleyici istatistikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1***Katılımcıların Betimleyici İstatistikleri*

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	137	90.1
	Erkek	15	9.9
Depresyon	Hafif	45	29.6
	Hafif-orta	36	23.7
	Orta-şiddetli	46	30.3
	Şiddetli	25	16.4
Anksiyete	Hafif	29	19.1
	Hafif-orta	33	21.7
	Orta-şiddetli	51	33.6
	Şiddetli	39	25.7
BAT	Düşük	38	25.0
	Hafif	43	28.3
	Orta	34	22.4
	Yüksek	37	24.3
Toplam		152	100

## 2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

### 2.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formunda, katılımcılara yaş, cinsiyet, sınıf, öğrenim gördüğü bölüm gibi demografik özelliklerine yönelik sorular yer almaktadır. Ayrıca bu bilgi formunda katılımcıların anksiyete seviyelerini etkileyebilecek Covid-19'la ilgili sorular da bulunmaktadır. Demografik Bilgi Formunun bir kopyası EK-3'de sunulmaktadır.

## **2.2. Olayların Merkeziliği Ölçeği (OMÖ) (Centrality of Events Scale/CES)**

Bir otobiyografik anının kişinin hayat hikayesinin ve kimliğinin ne derece parçası olduğunu ölçmek üzere Berntsen ve Rubin (2006) tarafından geliştirilmiştir. Orijinali 20 maddeden oluşan ölçeğin, çalışmanın amaçları gereği 7 soruluk kısa versiyonu kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi (1-hiç katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) sorulardan oluşmaktadır. Tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Türkçeye uyarlama çalışması Boyacıoğlu ve Aktaş (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin madde-toplam korelasyon katsayılarının .41 ile .73 arasında değiştiği bulunmuştur.

## **2.3 Otobiyografik Anı Anketi (OAA) (Autobiographical Memory Questionnaire/AMQ)**

Rubin, Schrauf ve Greenberg (2003) tarafından otobiyografik anıların fenomenolojik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 7'li Likert tipi (1-hiç katılmıyorum, 7-tamamen katılıyorum) sorulardan oluşmaktadır. Rubin, Schrauf, Gulgoz ve Naka (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin alt değişkenleri (hatırlama ve inanç; fenomenolojik özellikler; belirtilen anı özellikleri) için güvenilirlik katsayıları .84 ile .96 arasında bulunmuştur.

## **2.4 Yaşam Deneyimleri Hakkında Düşünme Ölçeği (YDHDÖ) (Thinking About Life Experiences Questionnaire/TALE)**

Bluck ve Alea (2011) tarafından otobiyografik belleğin üç işlevini (benlik işlevi, sosyal işlev, yönlendirici işlev) belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek Göz (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Cevapları 5'li Likert tipinde (1-hiç katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) olan 15 maddeden oluşmaktadır. Benlik işlevi alt ölçeği bireylerin geçmiş olaylar hakkında düşünme ve konuşma sıklığını belirleyerek, benlik hislerinin zaman içinde tutarlı kalıp kalmadığını ölçmektedir. Sosyal işlev alt ölçeği, bireylerin geçmiş anılarını, ne derecede sosyal bağlarını geliştirmek ve korumak amacıyla kullandığını ölçmektedir. Yönlendirme işlev alt

ölçeği ise, bireylerin anılarını ne derece gelecekteki düşünce ve davranışlarını yönlendirmek için kullandığını ölçmektedir. Ölçeğin alt değişkenleri için güvenilirlik katsayıları .70 ile .88 arasında bulunmuştur.

## **2.5. Bilişsel Abartma Tarzı Yeniden Değerlendirilmiş Ölçeği (BATÖ-YD) (Psychometric Properties of the Turkish version of Looming Maladaptive Style Questionnaire-Revised/LMSQ-R)**

Riskind, Williams, Gessner, Chrosniak ve Cortina (2000) tarafından kişilerin BATdüzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek altı tane kısa hikaye ve her hikayeye dair dört adet sorudan oluşmaktadır. Sorulara verilecek cevaplar 5'li Likert (1-hiç katılmıyorum, 5-tamamen katılıyorum) tipindedir. Atalay ve Atalar (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmış, güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Sosyal abartma ve fiziksel abartma olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin alt ölçekleri için güvenilirlik katsayıları (fiziksel abartma, sosyal abartma) .85 ve .90 olarak bulunmuştur.

## **2.6 Beck Anksiyete Envanteri (Beck Anxiety Inventory/BAI)**

Beck, Epstein, Brown ve Steer (1988) tarafından bireylerin anksiyete düzeyini belirlemek için geliştirilmiş 21 maddelik bir ölçektir. Katılımcılar her bir maddeyi son bir haftadır deneyimleme düzeylerine göre 0 ile 3 arasında puan vererek derecelendirmektedirler. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. Daha yüksek puanlar daha yüksek anksiyete düzeyini göstermektedir. Ulusoy, Şahin ve Erkmen (1998) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. İç tutarlık düzeyi  $\alpha=.93$  olarak bulunmuştur.

## **2.7 Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Beck Depression Inventory/BDI)**

Beck, Ward, Mendelson ve Mock (1961) tarafından depresyon belirtilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 21 maddeden oluşan bir ölçektir. Her madde için

katılımcılardan, puanları 0 ve 3 arasında değişen dört ifadeden kendileri için en uygun olan ifadeyi seçmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Daha yüksek puanlar daha yüksek depresyon düzeyini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Hisli (1988) tarafından yapılmış ve ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .85 olarak bulunmuştur.

### 3. SÜREÇ VE İŞLEMLER

Çalışmanın yürütülmesi için İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (bkz. EK-1). Araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçekleri geliştiren veya uyarlayan araştırmacıların izinleri alınmıştır. Araştırmanın verileri 2020-2021 eğitim öğretim yılının Bahar döneminde İstanbul Medipol Üniversitesi lisans öğrencilerinden elde edilmiştir. Tüm ölçekler ve Demografik Bilgi Formu katılımcılara online olarak hazırlanmış bir anket üzerinden verilmiştir. Öncelikle katılımcılara Aydınlatılmış Onam Formu (bkz. EK-2) sunulmuş ve kabul eden katılımcılar ankete devam etmiştir. Anketin tamamlanması ortalama 25-30 dk sürmüştür. Gizlilik ilkesi gereği katılımcıların kimliklerini açığa çıkarabileceği için isim bilgisi alınmamıştır.

Bu anket formunda ilk olarak katılımcılardan bir olumlu ve bir olumsuz anılarını yazmaları için yönergeler verilmiştir. Hatırlama önceliğinin etkisini elimine etmek amacıyla katılımcıların yarısından önce olumlu daha sonra olumsuz anı istenmiş, diğer yarısından ise önce olumsuz sonra olumlu anı istenmiştir. Koşullar arasındaki eşitliği sağlamak için Ocak-Haziran arasında doğan katılımcıların önce olumlu anı istenen anketi, Haziran-Aralık arasında doğan katılımcıların önce olumsuz anı istenen anketi doldurmaları sağlanmıştır. Sonrasında anılarla ilgili veri toplama ölçekleri yer almıştır. Daha sonra kişilerin BAT ve anksiyete düzeylerini belirlemek için ölçekler yer almıştır. Son olarak, depresyon düzeyini kontrol etmek amacıyla bir depresyon envanteri yer almıştır. Verilerin analizi SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. Anıların fenomenolojik özelliklerinin ve işlevlerinin yüksek ve düşük BAT düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı Karma Desen ANCOVA Testi ile belirlenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 1. BETİMSSEL VERİLERİN ANALİZİ

Analizlerden önce, verilerin analize uygunluğunu test etmek için normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Bunun için çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.0 ve +1.0 arasında yer alması normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir (Hair ve diğerleri, 2010). Tüm ölçeklerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.0 ve +1.0 arasında yer aldığı görülmektedir (Tablo 5.2). Bu nedenle hipotezlerin parametrik analizlerle test edilmesi uygun görülmüştür.

**Tablo 2**

*Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri*

Değişkenler	Ort	Min	Maks	$\bar{x}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yaş	152	18	35	21.07	2.33		
BAT	152	29	90	62.69	12.70	-.205	-.253
Sosyal Abartma	152	12	45	29.26	7.36	-.115	-.578
Fiziksel Abartma	152	15	45	33.43	6.42	-.472	.207
Depresyon	152	0	45	17.48	10.81	.575	-.526
Anksiyete	152	1	56	21.85	12.98	.535	-.452

BAT grupları persantil değerleri esas alınarak hesaplanmıştır. 0,25 persantildeki 0-54 değerleri arasında BAT puanlarına sahip katılımcılar 0, 0,50 persantildeki 55-64 değerleri arasında BAT puanına sahip olanlar 1, 0,75 persantildeki

65-70 değerleri arasında BAT puanına sahip olanlar 2 ve 1 persantildeki 71-90 değerleri arasında BAT puanına sahip olan katılımcılar 3 olarak kategorize edilmiştir. 0 numaralı BAT grubu düşük BAT düzeyi, 3 numaralı BAT grubu yüksek BAT düzeyi olarak adlandırılmıştır. Düşük BAT düzeyi ve yüksek BAT düzeyi arasındaki farkların anlaşılması için parametrik analizlere bu iki grup dahil edilmiştir.

## **2. DEPRESYON PUANLARININ BAT GRUPLARI ARASINDA KARŞILAŞTIRILMASI**

Temel hipotezlerin analizlerine geçilmeden önce düşük ve yüksek BAT gruplarının depresyon puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bağımsız t-testi sonuçlarına göre, katılımcıların depresyon puanları BAT düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t(73) = -2.83, p = .006, d = -.65$ ) Düşük BAT grubundaki katılımcıların depresyon puanlarına kıyasla (Ort = 13.79, SS = 9.89), yüksek BAT grubundaki katılımcıların (Ort = 20.68, SS = 11.15) depresyon puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar, düşük ve yüksek BAT gruplarının depresyon düzeylerinin de farklı olduğunu göstermektedir. Geçmiş çalışmalar depresyonun otobiyografik anıların özellikleri üzerindeki etkilerini tutarlı olarak ortaya koymaktadır (Köhler ve diğerleri, 2015). Çalışmamızda depresyonun otobiyografik anılar üzerindeki olası karıştırıcı etkileri hesaba katılmış ve bu etkileri kontrol etmek için veriler kovaryans analizi (ANCOVA) ile analiz edilmiştir.

## **3. BAT VE ANI TÜRÜNÜN OTOBİYOGRAFİK ANILARIN FENOMENOLOJİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

BAT düzeyinin olumlu ve olumsuz anıların fenomenolojik özellikleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi için BAT düzeyi gruplar arası değişken, Anı Türü grup içi bağımsız değişken, anıların fenomenolojik özelliklerinin ölçüldüğü OAA'da yer alan her bir değerlendirme başlığı (örn. görsel, işitsel, mekânsal öğeler) bağımlı değişken olarak alınmıştır. Ayrıca depresyon düzeyinin bağımlı değişken üzerindeki olası etkilerinin kontrol edilebilmesi için depresyon puanları eş değişken (kovaryant)

olarak alınmıştır. Böylece tüm bağımlı değişkenler için 2 (BAT: Düşük/Yüksek) X 2 (Anı Türü: Olumlu/Olumsuz) ANCOVA uygulanmıştır.

BAT puanlarının anıların *yeniden yaşama* hissi değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 11.32, p = .001, \eta_p^2 = .14$ ]. Anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak, BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 5.84, SS = .23), BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 4.71, SS = .23) anılarını hatırladıklarında daha çok yeniden yaşama hissine kapıldıklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların yeniden yaşama hissi üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .61, p = .44$ ]. Yeniden yaşama hissi üzerinde anı türü ve BAT'ın bir ortak etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.76, p = .10$ ]. Eşdeğişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların yeniden yaşama hissi üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .60, p = .81$ ].

Depresyon düzeyinin etkileri kontrol edildikten sonra, BAT puanlarının anıların *görsel öğeler* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 5.06, p = .03, \eta_p^2 = .07$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 5.45, SS = .22), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 6.18, SS = .22) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarındaki görsel öğeleri daha fazla hatırladıklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların görsel öğeleri üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .58, p = .45$ ]. Görsel öğeler üzerinde anı türü ve BAT'ın bir ortak etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.54, p = .12$ ]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların görsel öğeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .51, p = .48$ ].

Depresyon düzeyinin etkileri kontrol edildikten sonra, BAT puanlarının anıların *işitsel öğeler* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 6.98, p = .01, \eta_p^2 = .09$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 5.05, SS = .23), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 5.93, SS = .23) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarındaki işitsel öğeleri daha fazla hatırladıklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların işitsel öğeleri üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .31, p = .58$ ]. İşitsel öğeler üzerinde anı türü ve BAT'ın



bir ortak etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 3.65, p = .06$ ]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların işitsel öğeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .17, p = .68$ ].

BAT puanlarının anıların *duygusal yoğunluk* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 6.72, p = .01, \eta_p^2 = .09$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 4.99, SS = .25), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 5.92, SS = .25) anı türünden bağımsız olarak anılarını duygusal olarak daha yoğun hatırladıklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların duygusal yoğunluğu üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .03, p = .87$ ]. Anı türü ve BAT'ın anıların duygusal yoğunluğu üzerinde ortak bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.13, p = .15$ ]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların duygusal yoğunluğu üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .06, p = .82$ ].

BAT puanlarının anıların *mekansal öğeler* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 6.52, p = .01, \eta_p^2 = .08$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 5.77, SS = .21), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 6.54, SS = .21) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarının gerçekleştiği mekanı daha net hatırladıklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların mekanının hatırlanması üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .61, p = .44$ ]. Anı türü ve BAT'ın anıların mekanı üzerinde ortak bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.22, p = .14$ ]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların mekansal öğeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 1.74, p = .19$ ].

BAT puanlarının anıların *uzamsal düzen* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 4.24, p = .04, \eta_p^2 = .06$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 5.37, SS = .24), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 6.10, SS = .25) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarının uzamsal detaylarını daha net hatırladıklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların uzamsal detaylarının hatırlanması üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .14, p = .71$ ]. Anı türü ve BAT'ın anıların uzamsal düzeni üzerinde ortak

bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .91, p = .34$ ]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların uzamsal düzen özellikleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .79, p = .38$ ].

BAT puanlarının anıların *hatırlama* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 6.87, p = .01., \eta_p^2 = .09$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 5.56, SS = .22), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 6.40, SS = .22) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarını bilmekten ziyade hatırlama eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların hatırlanması üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .08, p = .78$ ]. Anı türü ve BAT'ın anıların bilinmesi veya hatırlanması üzerinde ortak bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .48, p = .49$ ]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların hatırlama değerlendirmeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.19, p = .14$ ].

BAT puanlarının anıların *zamanda yolculuk* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 12.09, p < .001., \eta_p^2 = .14$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 4.81, SS = .26), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 6.11, SS = .26) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarını zamanda yolculuk şeklinde deneyimleme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların hatırlanma şekli üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.35, p = .13$ ]. Anı türü ve BAT'ın zamanda yolculuk hissi üzerinde ortak bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 1.16, p = .29$ ]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların zamanda yolculuk değerlendirmeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .10, p = .75$ ].

BAT puanlarının anıların bir *hikaye* olarak hatırlanması değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 5.02, p = .03, \eta_p^2 = .07$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 4.72, SS = .31), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 5.73, SS = .31) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarını bir hikaye şeklinde hatırladıklarını belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların hikaye olarak hatırlanması üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır

[F(1,72) = 1.47, p = .23]. Anı türü ve BAT'ın anıların hikaye şeklinde hatırlanması üzerinde bir ortak etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = 3.46, p = .07]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların bir hikaye olarak hatırlanması üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = .067, p = .80].

BAT puanlarının anıların *önem* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [F(1,72) = 10.01, p = .002,  $\eta_p^2 = .12$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 4.30, SS = .23), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 5.37, SS = .24) anıların duygusal değerliğinden bağımsız olarak anılarını daha önemli olarak değerlendirmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların önemi üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = .10, p = .76]. Anı türü ve BAT'ın anıların önemi üzerinde ortak bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = .03, p = .87]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin anıların önem değerlendirmeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = .44, p = .51].

BAT puanlarının anıların *pozitif duygusal değerlik* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [F(1,72) = 5.02, p = .03,  $\eta_p^2 = .07$ ]. BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 4.17, SS = .13), BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 3.76, SS = .13) anılarının pozitif duygu değerliğinin daha fazla olarak değerlendirmişlerdir. Aynı zamanda anı türünün de anıların pozitif duygusal değerliği üzerinde bir ana etkisi bulunmuştur [F(1,72) = 108.79, p < .001,  $\eta_p^2 = .60$ ]. Katılımcılar, olumsuz anılarına kıyasla (Ort = 1.71, SS = .15), olumlu anılarının (Ort = 6.28, SS = .14) daha yoğun pozitif duygu içerdiğini belirtmiştir. Anı türü ve BAT'ın anıların pozitif duygusal yoğunluğu üzerinde ortak bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = .18, p = .67]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin de anıların pozitif duygusal yoğunluk değerlendirmeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = 1.21, p = .28].

BAT puanlarının anıların *negatif duygusal değerlik* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olmadığı görülmüştür [F(1,72) = .41, p = .52]. Anı türünün ise anıların negatif duygusal yoğunluğu üzerinde bir ana etkisi bulunmuştur [F(1,72) = 164.18, p < .001,  $\eta_p^2 = .70$ ]. Katılımcılar, olumlu anılarına kıyasla (Ort = 1.42, SS = .09), olumsuz

anılarının (Ort = 5.99, SS = .17) daha çok negatif duygu içerdiğini belirtmiştir. Anı türü ve BAT'ın anıların negatif duygusal değeri üzerinde ortak bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = 1.79, p = .19]. Eş değişken olarak alınan depresyon düzeyinin de anıların negatif duygusal değeri değerlendirilmeleri üzerinde bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = .44, p = .51].

Anıların *erişilebilirlik* değerlendirmeleri BAT ve anı türüne göre farklılaşmamıştır (tüm p değerleri > .05) Anı türünün kişilerin *temsil* değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [F(1,72) = 22.52, p < .001,  $\eta_p^2 = .24$ ]. BAT puanlarından bağımsız olarak, katılımcılar olumlu anıların (Ort = 5.34, SS = .17), olumsuz anılarına (Ort = 3.90, SS = .20), kıyasla kendilerini daha fazla temsil ettiğini belirtmişlerdir. BAT puanı yüksek katılımcıların (Ort = 4.91, SS = .21) BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 4.33, SS = .20) anılarını kendi temsilleri olarak görme eğilimi daha fazla olsa da BAT puanlarının anıların temsil değerlendirmeleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = 3.77, p = .56]. Aynı zamanda anı türü ve BAT'ın anıların temsili üzerinde bir ortak etkisi bulunmamıştır [F(1,72) = .17, p = .68].

Bilişsel abartma eğilimi yüksek olan katılımcıların bilişsel abartma eğilimi düşük olan katılımcılara kıyasla hem olumlu hem olumsuz anılarını yeniden yaşama hissi, görsel öğeler, işitsel öğeler, duygusal yoğunluk, mekansal ve uzamsal öğeler, olumlu duygusal değeri ve önem açısından daha yoğun değerlendirdikleri bulunmuştur. Bilişsel abartma eğilimi yüksek olan katılımcılar aynı zamanda eğilimi düşük katılımcılara göre anılarını bilmekten ziyade hatırlama ve anılarını hikaye şeklinde yeniden yaşama hissiyle birlikte zamanda geriye dönme şeklinde hatırladıkları bulunmuştur. Bilişsel abartma eğiliminden bağımsız olarak katılımcıların olumlu anılarını pozitif duygusal değeri açısından daha yoğun, olumsuz anılarını ise negatif duygusal değeri olarak daha yoğun değerlendirdikleri bulunmuştur. Katılımcılar olumlu anılarını kişisel temsil açısından olumsuz anılarına göre daha fazla olarak değerlendirmişlerdir. Farklı BAT seviyelerinde anıların erişilebilirliğine dair bir farklılaşma olmadığına rastlanmıştır.

**Tablo 3***OAA için ANCOVA İstatistikleri*

		Olumlu Anı		Olumsuz Anı		F	p
		ort	ss	ort	ss		
Yeniden Yaşama	Yüksek BAT	5.84	1.24	5.81	1.68	11.32	.001*
	Düşük BAT	5.16	1.84	4.29	2.07		
Görsel Ögeler	Yüksek BAT	6.14	1.06	6.14	1.38	5.06	.03*
	Düşük BAT	5.79	1.60	5.18	1.94		
İşitsel Ögeler	Yüksek BAT	5.76	1.42	6.05	1.43	6.98	.10*
	Düşük BAT	5.32	1.88	4.82	1.97		
Duygusal Yoğunluk	Yüksek BAT	5.92	1.38	5.89	1.66	6.72	.01*
	Düşük BAT	5.32	1.83	4.68	2.12		
Mekan	Yüksek BAT	6.62	.68	6.32	1.27	6.52	.13*
	Düşük BAT	6.18	1.52	5.47	1.94		
Uzamsal Düzen	Yüksek BAT	6.14	1.27	5.97	1.52	4.24	.43*
	Düşük BAT	5.68	1.93	5.16	2.09		
Hatırlama	Yüksek BAT	6.49	.93	6.16	1.46	6.87	.01*
	Düşük BAT	5.87	1.82	5.39	1.81		
Zamanda Yolculuk	Yüksek BAT	6.11	1.29	6.08	1.21	12.09	<.001*
	Düşük BAT	5.16	2.22	4.50	2.22		
Hikaye	Yüksek BAT	5.84	1.61	5.65	1.75	5.02	.03*
	Düşük BAT	5.13	2.29	4.26	2.25		
Önem	Yüksek BAT	5.16	1.77	5.51	1.77	10.01	.002*
	Düşük BAT	4.29	2.16	4.37	2.03		
Pozitif Duygusal Değerlik	Yüksek BAT	6.43	.87	1.84	1.57	5.02	.03*
	Düşük BAT	6.00	1.41	1.58	.92		
Negatif Duygusal Değerlik	Yüksek BAT	1.27	.77	6.05	1.55	.41	.52
	Düşük BAT	1.58	.86	5.92	1.36		

Erişilebilirlik	Yüksek BAT	1.38	.76	1.57	1.26	.72	.40
	Düşük BAT	1.55	1.03	1.87	1.23		
Temsil	Yüksek BAT	5.49	1.30	4.32	1.63	22.52	<.001*
	Düşük BAT	5.18	1.63	3.47	1.90		

Anlamli farklılıklar gözlemlenen ölçümler \* ile işaretlenmiştir.

#### 4. BAT VE ANI TÜRÜNÜN OTOBİYOGRAFİK ANILARIN İŞLEVLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

BAT düzeyinin olumlu ve olumsuz anıların sosyal, yönlendirici ve benlik işlevleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi için BAT düzeyi gruplar arası değişken, Anı Türü grup içi bağımsız değişken, anıların işlevlerinin ölçüldüğü YDHDÖ’de yer alan her bir işlev (sosyal, yönlendirici, benlik) bağımlı değişken olarak alınmıştır. Ayrıca depresyon düzeyinin bağımlı değişken üzerindeki olası etkilerinin kontrol edilebilmesi için depresyon puanları eş değişken (kovaryant) olarak alınmıştır. Böylece tüm bağımlı değişkenler için 2 (BAT: Düşük/Yüksek) X 2 (Anı Türü: Olumlu/Olumsuz) ANCOVA uygulanmıştır.

Anıların duygusal değerliğinin anıların sosyal işlevi üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 4.85, p = .03, \eta_p^2 = .63$ ]. BAT puanlarından bağımsız olarak, olumlu anıların (Ort = 12.20, SS = .63) olumsuz anılara kıyasla (Ort = 10.20, SS = .55) sosyal işlevler için daha çok kullanıldığı görülmüştür. BAT puanlarının anıların sosyal işlevi üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.08, p = .15$ ]. Aynı zamanda anı türü ve BAT’ın anıların sosyal işlevi üzerinde bir ortak etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .01, p = .93$ ]. BAT puanlarının ve anıların duygusal değerliğinin anıların hem benlik işlevi hem de yönlendirici işlev üzerinde bir ana etkisi olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda anı türü ve BAT’ın anıların bu iki işlev üzerinde bir ortak etkisi bulunmamıştır (tüm p değerleri için  $p > .05$ ).

**Tablo 4***YDHDÖ için ANCOVA İstatistikleri*

		Olumlu Anı		Olumsuz Anı		F	p
		ort	ss	ort	ss		
Sosyal İşlev	Yüksek BAT	12.03	5.81	10.32	5.15	4.85	.03*
	Düşük BAT	12.37	5.00	10.08	4.61		
Benlik İşlevi	Yüksek BAT	6.14	1.06	6.14	1.38	2.46	.12
	Düşük BAT	5.79	1.60	5.18	1.94		
Yönlendirici İşlev	Yüksek BAT	5.76	1.42	6.05	1.43	.09	.76
	Düşük BAT	5.32	1.88	4.82	1.97		

Anlamli farklılıklar gözlemlenen ölçümler \* ile işaretlenmiştir.

## 5. BAT VE ANI TÜRÜNÜN ANILARIN MERKEZİLİĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

BAT düzeyi anıların merkeziliği değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi olduğu bulunmuştur [ $F(1,72) = 5.62$ ,  $p = .02$ ,  $\eta_p^2 = .07$ ]. BAT puanı düşük katılımcılara kıyasla (Ort = 19.77, SS = 1.02), BAT puanı yüksek katılımcılar (Ort = 23.31, SS = 1.04) anılarının benliklerine daha yakın olduğunu belirtmişlerdir. Anıların duygusal değerliğinin anıların merkeziliği değerlendirmeleri üzerinde bir ana etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = 2.13$ ,  $p = .15$ ]. CES üzerinde anı türü ve BAT'ın bir ortak etkisi bulunmamıştır [ $F(1,72) = .53$ ,  $p = .47$ ].

## 6. ANKSİYETE PUANLARININ BAT GRUPLARI ARASINDA KARŞILAŞTIRILMASI

Geçmiş çalışmalara göre BAT, anksiyetenin altında yatan bilişsel süreç olarak görülmektedir (Atalay ve Atalar, 2017). Dolayısıyla BAT ve anksiyete puanları arasında pozitif korelasyon beklenmektedir. Benzer şekilde, düşük ve yüksek BAT gruplarının anksiyete düzeylerinin de aynı yönde farklılaşması beklenir. Beklentiye ve teoriye uyumlu olarak BAT ve anksiyetenin birbirleriyle ilişkili yapılar olduğu

görülmüştür ( $r(150) = .265, p < .001$ ). Ayrıca anksiyete puanları BAT düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermiştir ( $t(73) = 2.94, p = .004$ ). Yüksek BAT grubuna kıyasla (Ort = 24.97, SS = 13.49) düşük BAT grubundaki katılımcıların anksiyete puanları (Ort = 16.63, SS = 11.02) daha düşüktür. Her ne kadar bu çalışmanın amacı doğrudan BAT'ın otobiyografik bellek üzerindeki etkilerini incelemek olsa da, BAT ve anksiyete puanları arasındaki bağlantılar bulgularımızın anksiyete literatürüne de katkıları olabileceğini göstermektedir. Literatürle uyumlu olarak anksiyete puanları BAT düzeyine göre farklılık göstermektedir.

**Tablo 5**

*Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3
1. Anksiyete		.549**	.265**
2. Depresyon			.191*
3. BAT			



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 1. BAT VE OTOBİYOGRAFİK ANILARIN FENOMENOLOJİK ÖZELLİKLERİ

Anksiyete, sınırlı olan dikkat kapasitemizin nereye yönlendiğini etkileyerek kişinin negatif uyaranlara karşı daha seçici olmasına ve belirsiz olarak algılanan uyaranların tehdit içeren durumlar olarak yorumlanmasına yol açar (Herrera, 2017). Bu durum bir bellek yanılgısına yol açarak anksiyetesi yüksek insanların negatif bilgiyi daha fazla hatırlamasına yol açar. Bu çalışmanın bulgularına bakıldığında anksiyetenin altındaki mekanizma olan BAT'ın da anıların algılanış biçimini değiştirdiği gözlemlenmiştir. Hipotez edildiği gibi, yüksek ve düşük BAT grupları arasında otobiyografik anıların yeniden yaşama, görsel, işitsel ve mekânsal öğeler, duygusal yoğunluk, hatırlama, zamanda yolculuk, hikaye ve önem bileşenleri açısından farklılık gösterdiği görülmüştür. Ancak hipotez edilenin aksine BAT yüksek ve düşük katılımcıların anıları negatif duygusal değerlik, erişilebilirlik ve temsil açısından farklılaşmamıştır. H1<sub>a</sub>, H1<sub>b</sub>, H1<sub>c</sub>, H1<sub>d</sub>, H1<sub>e</sub>, H1<sub>f</sub>, H1<sub>g</sub>, H1<sub>h</sub>, H1<sub>i</sub>, H1<sub>j</sub> ve H1<sub>k</sub> desteklenmiş, H1<sub>l</sub>, H1<sub>m</sub> ve H1<sub>n</sub> reddedilmiştir.

Otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri farklı anılara, popülasyonlara ve kişiden kişiye göre farklılık gösterir (Luchetti ve Sutin, 2015). Örneğin, mezuniyet veya evlilik gibi genelde bir kez gerçekleşen önemli anılar diğer anılara göre daha canlı kalma eğilimindedir. Otobiyografik anıların canlılığı ile anksiyete, depresyon ve ilişkili bozukluklarla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çoğunlukla anksiyete düzeyi yüksek kişilerin anılarını daha canlı hatırladığı görülmektedir (Schwartz,

2018). Özellikle olumsuz anıları daha canlı hatırlamak, negatif ve maladaptif inançların gelişmesine neden olur (Clark, 1999). Anıların canlılığı, anıların görsel, işitsel ve mekânsal öğelerini içerir. Dolayısıyla anksiyetesi yüksek kişilerin anılarındaki bu duyuşsal ve uzaysal öğelerin daha fazla olmasını bekleriz.

Otobiyoğrafik anıların fenomenolojik özellikleri ile belli psikolojik durumlar veya bozukluklar arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Rubin, Boals ve Berntsen (2008) çalışmalarında yüksek anksiyete seviyesine sahip katılımcıların anılarındaki duyuşsal yoğunluk, erişilebilirlik ve önem değerlendirmelerinin düşük anksiyete seviyesine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Aynı zamanda tüm katılımcılar için stres düzeyi yüksek anıların duyuşsal yoğunluğunun yüksek olduğunu göstermişlerdir. Aynı zamanda bu anıların istemli ve istemsiz geri çağırmanın daha sık olduğunu göstermişlerdir. Literatürle uyumlu olarak mevcut çalışmada da BAT yüksek olan katılımcıların anıları görsel, işitsel ve mekansal öğeler bakımından daha yoğun olduğu görülmüştür. Yani bu kişiler anılarını diğer insanlara göre zihinlerinde çok daha canlı tutma eğilimindedirler.

Araştırmalar çoğu otobiyoğrafik anının zamanla solduğunu göstermektedir. Walker, Skowronski ve Thompson (2003) anıların duyuş yoğunluğunun zamanla azalmasını Solma Önyargısı olarak tanımlamıştır. Zaman geçtikçe yaşanan olayların yükünün hafiflediğini ve olayın olduğu ilk andaki kadar yoğun duyuş içermediğini gözlemlemişlerdir. Walker ve Yancu (2014), çalışmalarında sürekli kaygı durumu yüksek insanların daha düşük solma önyargısı gösterdikleri, yani zamanla anıların duyuş yüklerinin diğer katılımcılara göre daha az azaldığını göstermişlerdir. Ritchie, Skowronski, Hartnett, Wells, ve Walker (2009) çalışmalarında solma etkisine etki eden faktörleri incelemiş ve solma etkisinin duyuşların içeriğinden (aktif veya pasif) bağımsız olduğunu gözlemlemişlerdir.

Solma etkisiyle ilgili yapılan bireysel çalışmalar incelendiğinde bireysel farkların da solma etkisini etkilediği görülmektedir. Örneğin Walker, Skowronski, Gibbons, Vogl ve Thompson (2003) klinik olmayan depresyon ve solma etkisini

incelemiş ve klinik olmayan depresyon düzeyi arttıkça solma etkisinin azaldığını gözlemlemişlerdir. Walker, Yancu ve Skowronski (2014) anksiyetesi yüksek katılımcılarda solma etkisinin sekteye uğradığını bulmuşlardır. Bu bulgularla uyumlu olarak mevcut çalışmada da BAT düzeyinin yüksek olmasının solma etkisinin önünde bir engel teşkil ettiği görülmüştür. Yani abartma tarzı yüksek kişilerde anıların zamanla solmadığı ve bu nedenle duygusal olarak yoğun kaldığı tespit edilmiştir.

Anksiyetesi yüksek bireylerin anılarını daha canlı, duygusal olarak daha yoğun hatırlama bulgularıyla uyumlu olarak BAT düzeyi yüksek katılımcılar anılarını diğer katılımcılara göre daha önemli olarak değerlendirmişlerdir. Aynı zamanda BAT yüksek katılımcılar anılarını hikaye şeklinde ve zamanda yolculuk yaparak hatırlamaya diğer katılımcılardan daha meyilli oldukları görülmüştür. Bütün bulgular değerlendirildiğine BAT'ın gerçekten de zihinde bir abartmaya neden olduğu sonucu çıkmaktadır. Yani bu insanlar anılarını sanki o anı tekrar yaşıyormuşçasına, o ana geri dönmüşçesine aynı netlikte hatırlamaktadırlar. Sonuçlar bilişsel abartma tarzının zihindeki bir canlandırmaya dair bir bilişsel süreç olduğunu doğrular niteliktedir.

## **2. BAT VE OTOBİYOGRAFİK ANILARIN İŞLEVLERİ**

Otobiyografik anıların temel olarak üç işlevi bulunmaktadır: sosyal, benlik ve yönlendirici işlevler. Her insan bu işlevleri farklı farklı ölçülerde ve genelde hayatın pek çok alanına olumlu katkı sağlayacak şekilde kullanırlar. Bu çalışmada BAT seviyesi yüksek olan insanların anılarını bu üç amaçla kullanma düzeylerinin diğer katılımcılardan farklılaşacağı hipotez edilmiştir. Ancak bulgular BAT düzeyi yüksek ve düşük katılımcıların anı işlevleri bakımından farklılaşmadığını göstermiştir. H2<sub>a</sub>, H2<sub>b</sub> ve H2<sub>c</sub> reddedilmiştir. Bu bulgular düşük BAT veya yüksek BAT seviyesindeki insanların anılarını duygu düzenleme, sosyal ilişkiler geliştirme veya geçmişten ders çıkarma konusunda diğer kişilere kıyasla daha farklı kullanmadığı anlamına gelmektedir. Bunun temelde iki nedeni olabileceği öne sürülmektedir. İlk neden, BAT'ın anksiyete veya depresyon gibi tamamen gelişmiş bir psikolojik durumdan ziyade, zihinsel imgelemeyi etkileyen bilişsel tarz olması olabilir. İkinci neden ise, BAT düzeyi yüksek kişilerin anılarını bu amaçlar doğrultusunda kendilerine fayda

sağlayacak şekilde kullanılmaları sonucunda sosyal ve fiziksel abartma seviyelerinin yüksek kalması olabilir.

Daha önce yapılan çalışmalar anksiyete ve depresyon ile otobiyografik belleğin işlevlerini incelemiştir. Bu çalışmalara göre anksiyete ve depresyon seviyeleri yüksek insanlar, otobiyografik anılarını özellikle sosyal ve yönlendirici işlevler doğrultusunda daha az kullanmaktadır (Barry, 2019). Anksiyete ile ilişkili psikolojik bozukluğa sahip olan bireylerle yapılan çalışmalara göre anksiyetesi yüksek insanlar kendilerine sosyal olarak fayda sağlamayacak ve benlik değerini düşürecek anıları daha çok paylaşma ve hatırlama eğilimindedirler (Alea ve Bluck, 2003). Belirli otobiyografik anıları paylaşmak insanların bize vereceği desteği artırabilir. Alea ve Bluck (2003) çalışmalarında otobiyografik anıları paylaşmanın insanların bize karşı olan yakınlık hissini artırdığını gözlemlemişlerdir. Barry ve diğerleri (2019) çalışmalarında anıları paylaşmanın insanların bize vereceği desteği artıracaklarını ancak hayatı hakkında daha az detay paylaşan insanların bu sosyal destekten mahrum kalacağı için anksiyete ve depresyon düzeylerinin artacağını öne sürmüşlerdir. Waters (2014) anıları sosyal, benlik ve yönlendirici işlevler doğrultusunda daha fazla kullanan insanların daha yüksek seviyelerde yaşam amaçlarının olduğunu ve daha pozitif sosyal ilişkiler kurduklarını gözlemlemişlerdir.

Bu çalışmanın bulguları ise bilişsel abartma tarzının anıların nasıl hatırlandığı konusunda bir farklılığa yol açmadığını göstermektedir. Çünkü BAT tanımlanmış bir psikolojik rahatsızlık olmaktan ziyade belirli psikolojik bozukluklara sebebiyet verebilen bir düşünce biçimi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, otobiyografik anıların BAT seviyesi yüksek ve düşük katılımcılarda da psikolojik olarak sağlıklı bireylerdeki gibi işlev göstermesi olağandır. Ek olarak, yüksek BAT seviyesine sahip insanların anılarını işlevler doğrultusunda optimal BAT seviyesindeki insanlarla aynı şekilde kullanmasının abartma seviyelerinin yüksek kalmasına etki edebileceği düşünülmüştür. Sonuç olarak BAT, anıların neden hatırlandığını etkileyen bir mekanizma değildir.

Bu çalışmada yalnızca sosyal işlevin olumlu ve olumsuz anılar arasında farklılaştığı görülmüştür. Yani katılımcılar olumlu anılarını olumsuz anılarına kıyasla sosyal işlev doğrultusunda daha fazla kullanmaktadır. Daha önceki çalışmalarda olumsuz anıların daha çok tehlike ve acil harekete geçme gerektiren durumlarda kullanıldığı (Levine ve Bluck, 2004), olumlu anıların ise daha yapıcı ve geniş kullanım alanları olduğu görülmüştür (Fredrickson ve Branigan, 2005). Bu çalışmada da literatürle uyumlu olarak olumlu anıların sosyal işleve daha fazla hizmet ettiği görülmüştür. Bu durumun nedeni evrimsel bir bakış açısıyla açıklanmıştır. Olumsuz anılara kıyasla olumlu anıları daha çok hatırlamanın hayatta kalma şansını artıracakları öne sürülmüştür (Bohn ve Berntsen, 2007). Literatürle uyumlu olarak mevcut araştırmadaki bulguların nedeninin, sosyal durumlarda kişilerin stratejik olarak olumlu anıları seçerek sosyal ilişkilerine hitap edecek anıları geri çağırma şansının olabileceği düşünülmüştür.

### **3. BAT VE BENLİK-BELLEK SİSTEMİ**

Çalışmamızda BAT yüksek katılımcıların anılarını kimliklerine daha yakın olarak değerlendirdiği görülmüştür. H3 kabul edilmiştir. Bunun nedeninin abartma tarzı yüksek katılımcıların anılarına mesafe koymakta zorlanması olabileceği düşünülmüştür. Mendolia (2002) çalışmasında katılımcıların kimliklerini tehdit edecek bir anıyla karşılaştıklarında anıya mesafe alma eğiliminin arttığını gözlemlemiştir. Sutin ve Robins (2007) öne sürdükleri benlik-bellek modelinde anıları birinci-kişî bakış açısı ve üçüncü-kişî bakış açısıyla hatırlamanın farkına dikkat çekmişlerdir. Anılarını üçüncü kişî gözünden hatırlayan katılımcıların anılarına aldıkları mesafenin arttığını böylece anının kimlikten uzaklaştığını vurgulamışlardır.

Pillemer (1998) hayatımızda önem, kesinlik ve kısalık ile karakterize edilen geçmişteki belirli anılara atıfta bulunan bazı kişisel anıların kimliğimizin merkezi olarak tanımlar. Bu anılar kişinin hayat hikayesini bir bütün olarak tutmaya ve kendi kimliklerini oluşturmaya yardımcı olurlar (Pillemer, 2001). Benlik bellek sistemi ve otobiyografik bellek ile yapılan çalışmalar genelde anıların duygusal değeriyle ilgilidir. Bu çalışmalar travmatik ve negatif otobiyografik anıların pozitif veya nötr

anılara göre daha nadir olduğunu göstermektedir (Berntsen, Willert ve Rubin, 2003). Daha az rastlanır olmalarına rağmen, bu anılar diğer anılara kıyasla daha iyi hatırlanırlar. (Berntsen, 2001).

Eğer travmatik ve olumsuz anılar kişinin benliğinin merkezi hale gelirse, ona zarar vermemesi kaçınılmazdır. Bu tarz tahmin edilemez ve negatif olaylar daha sıradan olaylara negatif anlamlar yüklenmesine ve sonucunda da ruminasyona, gereksiz endişelere ve benzer olaylardan kaçınmak için kompülsiyonlara neden olur (Berntsen ve Rubin, 2006). Sonucunda da kişi TSSB, anksiyete ve depresyona bağlı bozukluklara daha savunmasız hale gelir. Byrne, Hyman ve Scott (2001) çalışmalarında katılımcılara travmatik bir anılarını güncel benliklerine ne derece yakın bulduklarını sormuştur. Çalışmanın sonunda TSSB semptomları arttıkça travmatik anıları merkeze koymanın arttığı görülmüştür. Bir başka çalışmada katılımcılardan travmatik olması zorunda olmayan bir anı hatırlamaları istenmiştir. Katılımcıların OMÖ değerlerinin TSSB değerleri ile uyumlu olduğu görülmüştür (Rubin ve Berntsen, 2004).

Bu çalışmada, literatürle uyumlu olarak BAT düzeyi yüksek katılımcıların olayları hayatlarının merkezine koyma eğiliminin BAT düzeyi düşük katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Yani bilişsel abartma tarzı yüksek katılımcıların olumlu veya olumsuz olmasından bağımsız olarak, olayları daha kişisel algılamakta ve benlikleriyle daha fazla ilişkilendirmektedirler. OMÖ sonuçları, bilişsel abartmaya yatkın katılımcıların bir kez daha anılarına mesafe koymakta zorlandığını, bu nedenle anıları benliklerine daha merkezi olarak hatırladıklarını göstermiştir.

#### **4. SONUÇ ve KLİNİK ÖNEM**

Pek çok psikolojik bozukluğun temelinde kişinin psikolojik iyi oluşuna hizmet etmeyecek bilişsel mekanizmalar yer almaktadır (Riskind ve Williams, 2005). Bu bilişsel mekanizmaların farklı üst düzey bilişsel aktiviteleri etkilediği gibi (Hallford, Noory ve Mellor, 2017), hayatımızın ve hatta kişiliğimizin etrafında şekillendiği öne

sürülen otobiyografik anı süreçlerimizi de etkilediği görülmektedir (örn. Daele ve diğerleri, 2014; Callahan, Maxwell, ve Janis, 2019). Bu nedenle, bu mekanizmaları anlamak, tanı ve tedavi süreçlerini kolaylaştırması açısından önemlidir. Geçmiş çalışmalar göz önüne alındığında bu ilişkiyi anlamanın özellikle Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi tanımlı hastalıkların tanı ve tedavi süreçlerini kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Klinik tedavi süreçlerinde otobiyografik bellek müdahalelerinin olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür (örn. Nourkova ve Vasilenko, 2017). Bu bağlamda çalışmanın klinik literatüre ve uygulamaya katkı sağladığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada anksiyete ve ilişkili bozuklukların altında yatan mekanizma olduğu düşünülen bilişsel abartma tarzı ve otobiyografik anıların ilişkisi incelenmiştir. Otobiyografik anılar farklı mekanizmalarla özellikle depresyon ve anksiyete ile ilişkili bozukluklarda önemli bir rol oynamaktadır. Yine aynı şekilde anksiyete ve depresyonun da hafızayı ve ilişkili bilişsel süreçleri etkileyerek algılama, dikkat ve problem çözme gibi kapasitelerini etkilediği görülmüştür (Hallford, Noory ve Mellor, 2017). Bu nedenle bu karşılıklı ilişkinin anlaşılması kişilerin psikolojik sağlığına doğrudan katkı sağlamaktadır. Mevcut çalışmada bilişsel abartma tarzının otobiyografik anıların karakteristik özellikleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı gözlenmiştir. Bu bağlamda çalışma klinik süreçlere faydalı olması açısından önemlidir.

Çalışmanın sonucunda bilişsel abartma tarzının anıları zihinde geri çağırma ve resmetme süreçlerini etkileyen bir düşünce biçimi olduğu görülmüştür. BAT'ın anıların işlevleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması bilişsel abartmanın kişinin zihninde olup biten ve sadece o zihni etkileyen bir süreç olduğunu desteklemiştir. Bu bulguyla uyumlu olarak bilişsel abartmanın anıları benliğe daha yakın tutmayla ilişkili olduğu görülmüştür. BAT seviyesi yüksek insanların bilişsel süreçleri işleme şeklinin otobiyografik anı süreçlerine de sirayet ettiği görülmüştür. Öyle ki, bu kişiler anılarına sıkı sıkıya tutunmakta ve anılarını benliklerinin bir parçası haline getirmektedirler. Literatür incelendiğinde özellikle yurt içi popülasyonunda bu ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışma, klinik alana

katkı sağlamanın yanında BAT'ın otobiyografik anıların karakteristik özellikleri ve işlevlerini incelemesi bağlamında ilk oluşuyla da önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın amacı otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri ve işlevlerinin BAT düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını anlamaktır. Literatürde anksiyete ve depresyon gibi durumlarda otobiyografik anıların davranış biçimi gösterilmişti ancak bu çalışmayla ilk kez anksiyetenin ardında yatan mekanizma olan bilişsel abartma tarzı ile otobiyografik anılar arasındaki ilişki incelenmiş oldu. Tüm bulgular incelendiğinde bilişsel abartma tarzı yüksek insanların anılarındaki duygusal öğelerin ve duygusal yoğunluğun diğer katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bilişsel abartma tarzının gerçekten de olayların ve durumların zihindeki imgeleme süreçlerini tetikleyen, anıların neden hatırlandığından ziyade, nasıl hatırlandığını etkileyen bir bilişsel yatkınlık olduğu görülmüştür.

## **5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER**

Bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları vardır. İlk olarak, katılımcıların tamamı lisans düzeyindeki öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş grubu anı tümseği dikkate alınarak 18-35 yaş grubu arasından oluşmuş olsa da, araştırma daha geniş bir örnekle tekrarlanabilir. İkinci olarak, katılımcıların çoğu kadınlardan oluşmaktadır. Bu, doğuştan gelen cinsiyete bağlı otobiyografik bellek yanlılıkları oluşturduğundan araştırmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Otobiyografik bellekte cinsiyet farklılıklarını inceleyen bir çalışmada (Grysmen ve Hudson, 2013) kadınların otobiyografik anılarının daha detaylı, duygusal olarak yoğun ve üçüncü şahıslara bağlılık içerir olduğunu gözlemlemişlerdir. Üçüncü olarak, öz-bildirim yöntemine dayalı cevapların alınması her zaman cevapların yanlı olabileceğini düşündürmelidir. Bu da çalışmanın geçerliği açısından bir sınırlılık yaratmaktadır.

Bu sınırlılıklar göz önüne alındığında, ileriki çalışmalarda cinsiyet grubu parametresinin daha eşit tutulduğu geniş bir örnekleme çalışılabilir. Bu çalışmada, anı toplama yöntemi olarak katılımcılardan bir olumlu, bir olumsuz herhangi bir kişisel



anılarını hatırlamaları istenmiştir. İleriki çalışmalarda ipucu kelimesi vererek anı isteme veya epizodik bellek görevi verme gibi farklı otobiyografik anıya ilişkin veri elde etme yöntemleri kullanılarak çalışma tekrarlanabilir. Ek olarak, bu çalışmada, kişilerin geçmişteki yaşanmışlıklarından bir otobiyografik anı hatırlamaları istenmiştir. Gelecek çalışmalarda bilişsel abartma tarzı ve otobiyografik anıların geleceğe yönelik bir otobiyografik hatırlama sürecinde nasıl işleyeceğinin çalışılması önerilebilir.



## KAYNAKÇA

- Abela, J. R., Stolow, D., Mineka, S., Yao, S., Zhu, X. Z., ve Hankin, B. L. (2011). Cognitive vulnerability to depressive symptoms in adolescents in urban and rural Hunan, China: A multiwave longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(4), 765-778. doi:10.1037/a0025295
- Alea, N., Bluck, S. (2003) Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory, *Memory, 11*:2, 165-178, DOI: 10.1080/741938207
- American Psychiatric Association (1980). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition (DSM-III)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association (1980). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition (DSM-3)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Atalay, A. A., ve Atalar, D. S. (2017). Bilişsel Abartma Tarzı Ölçeği Yeniden Değerlendirilmiş (BATÖ-YD) Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri. *Journal of Clinical Psychiatry, 21*(1), 52-60. doi:10.5505/kpd.2017.44227
- Baddeley, A. D. (2012). Reflections on autobiographical memory. In D. Berntsen, ve D. C. Rubin (Eds.), *Understanding autobiographical memory: theories and approaches* (pp. 70-88). Cambridge University Press.
- Barry, T. J., Vinograd, M., Boddez, Y., Raes, F., Zinbarg, R., Mineka, S., ve Craske, M. G. (2019). Reduced autobiographical memory specificity affects general distress through poor social support. *Memory, 1*-8. doi:10.1080/09658211.2019.1607

- Beck, A. T., ve Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 49–58.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. doi:10.1037/0022-006x.56.6.893
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4, 561-571. *Behav.Res.Ther.* 37, 5 27. doi:10.1016/S0005-7967(99)00048-0
- Beidel, D., Bulik, C., ve Stanley, M. (2014). *Abnormal psychology*. (3. baskı) Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Berntsen, D. (2001). Involuntary memories of emotional events: Do memories of traumas and extremely happy events differ? *Applied Cognitive Psychology*, 15(7), S135–S158. <https://doi.org/10.1002/acp.838>
- Berntsen, D., Willert, M., ve Rubin, D. C. (2003). Splintered Memories or Vivid Landmarks? Qualities and Organization of Traumatic Memories with and Without PTSD. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 675–693. doi:10.1002/acp.894
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.009>
- Berntsen, D., ve Rubin, D. C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory ve cognition*. 32. 427–42. 10.3758/BF03195836.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11(2), 113–123. <https://doi.org/10.1080/741938206>

- 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. doi:10.1521/soco.23.1.91.59198
- Bluck, S., ve Alea, N. (2011). Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory*, 19, 470-486.
- Bohn, A., ve Berntsen, D. (2007). Pleasantness bias in flashbulb memories: Positive and negative flashbulb memories from the fall of the Berlin Wall among East and West Germans. *Memory ve Cognition*, 35, 565-577.
- Boyacıoğlu, İ. ve Aktaş, Ç. (2018). Olayların Merkeziliği Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması/The Centrality of Events Scale:A Study of Reliability and Validity. *Türk Psikoloji Yazıları*. 21. 17-26.
- Brewer, W. F. (1986). What is autobiographical memory? In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 25–49). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511558313.006>
- Burke, M., ve Mathews, A. (1992). Autobiographical memory and clinical anxiety. *Cognition and Emotion*, 6, 23 35. doi:10.1080/02699939208411056
- Byrne, C. A., Hyman, I. E., ve Scott, K. L. (2001). Comparisons of memories for traumatic events and other experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 15(7). <https://doi.org/10.1002/acp.837>
- Callahan, J. L., Maxwell, K., Janis, B. M. (2019). The role of overgeneral memories in PTSD and implications for treatment. *Journal of Psychotherapy Integration*, 29(1), 32-41. doi:10.1037/int0000116
- Clark, D. M.(1999). Anxiety disorders: why they persist and how to treat them. *Behaviour Research and Therapy*, 37.

- Conway, M. A. ve Rubin, D. C. (1993). *The structure of autobiographical memory*. A. F. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway ve P. E. Morris (Ed.), *Theories of memory* içinde (s. 103–137). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Conway, M. A., ve Dewhurst, S. A. (1995). The self and recollective experience. *Applied Cognitive Psychology*, 9(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/acp.2350090102>
- Conway, M. A., ve Holmes, A. (2004). Psychosocial stages and the accessibility of autobiographical memories across the life cycle. *Journal of Personality*, 72(3), 461–480. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00269.x>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.2.261>
- Conway, M. A., Singer, J. A., ve Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491–529. <https://doi.org/10.1521/soco.22.5.491.50768>
- Conway, M. A., Tacchi, P. C. (1996). Motivated confabulation. *Neurocase*, 2, 325–339.
- Del Palacio-González, 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.
- Del Palacio-González, A., ve Clark, D. A. (2015). Specificity of cognitive vulnerability in fear and sad affect: Anxiety sensitivity, looming cognitive style, and hopelessness in emotion – reactivity and recovery. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(4), 351–367. doi:10.1521/ijct.2015.8.4.351
- Demiray, B., ve Bluck, S. (2011). The relation of the conceptual self to recent and distant autobiographical memories. *Memory*, 19(8), 975–992. <https://doi.org/10.1080/09658211.2011.626427>

- Fredrickson, B. L., ve Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. *Cognition ve Emotion*, 19, 313-332. doi:10.1080/02699930441000238
- Göz B., Characteristics and Functions of Self-Defining Memories in Restrained Eaters, (Yüksek Lisans Tezi-Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ali Tekcan), İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- Göz, İ., Çeven, Z. İ., ve Tekcan, A. İ. (2017). Urban-rural differences in children’s earliest memories. *Memory*, 25, 214-219.
- Gryzman, A., ve Hudson, J. A. (2013). Gender differences in autobiographical memory: Developmental and methodological considerations. *Developmental Review*, 33(3), 239-272. doi:10.1016/j.dr.2013.07.004
- Hair, J., Black, W., Babin, B., ve Anderson, R. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*.
- Hallford, D. J., ve Mellor, D. (2017). Autobiographical memory specificity and general symptoms of anxiety: Indirect associations through rumination. *International Journal of Mental Health*, 46(2), 74-88. doi:10.1080/00207411.2017.1294968
- Hallford, D. J., Noory, N., ve Mellor, D. (2018). Reduced autobiographical memory specificity as a mediating factor between general anxiety symptoms and performance on problem-solving tasks. *Applied Cognitive Psychology*, 32(5), 641-647. doi:10.1002/acp.3428
- Herrera, S., Montorio, I., ve Cabrera, I. (2015). Effect of anxiety on memory for emotional information in older adults. *Aging ve Mental Health*, 21(4), 362–368. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1093601>
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 6. 118-122.

- Köhler, C. A., Carvalho, A. F., Alves, G. S., McIntyre, R. S., Hyphantis, T. N., ve Cammarota, M. (2015). Autobiographical memory disturbances in depression: A novel therapeutic target? *Neural Plasticity*, 2015, Article 759139. <https://doi.org/10.1155/2015/759139>
- Krans, J., De Bree, J., ve Bryant, R. A. (2013). Autobiographical memory bias in social anxiety. *Memory*, 22(8), 890-897. doi:10.1080/09658211.2013.844261
- Levine, L. J., ve Bluck, S. (2004). Painting with broad strokes: Happiness and the malleability of event memory. *Cognition ve Emotion*, 18, 559-574. doi:10.1080/02699930341000446
- Luchetti, M. ve Sutin, A. (2015). Measuring the phenomenology of autobiographical memory: A short form of the Memory Experiences Questionnaire. *Memory* (Hove, England). 24. 1-11. 10.1080/09658211.2015.1031679.
- Martin A. Conway ve Paula C. Tacchi (1996) Motivated confabulation. *Neurocase*, 2:4, 325-339, DOI: 10.1080/13554799608402406
- McIsaac, H. K., ve Eich, E. (2004). Vantage point in traumatic memory. *Psychological Science*, 15, 248–253.
- Mefoh, P. C., ve Ezech, V. C. (2017). Effect of cognitive style on prospective-retrospective memory slips. *Swiss Journal of Psychology*, 76(1), 43–46. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000190>
- Mendolia, M. (2002). An index of self-regulation of emotion and the study of repression in social contexts that threaten or do not threaten self-concept. *Emotion*, 2, 215–232.
- Monds, L. A., Paterson, H. M., Kemp, R. I., Bryant, R. ve A. (2013). Individual differences in susceptibility to false memories for neutral and trauma-related words. *Psychiatry, Psychology and Law*, 20(3), 399-411. doi:10.1080/13218719.2012.692932

- Morgan, J. (2010). Autobiographical memory biases in social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 288–297. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.12.003>
- Neisser, U. (1986). Nested structure in autobiographical memory. In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 71–81). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511558313.009>
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical Psychology*, 1(1), 35–59. <https://doi.org/10.1080/09515088808572924>
- Nelson, K. (1993). The psychological and social origins of autobiographical memory. *Psychological Science*, 4(1), 7-14. doi:10.1111/j.1467-9280.1993.tb00548.x
- Nelson, K. (2003). Self and social functions: Individual autobiographical memory and collective narrative. *Memory*, 11(2), 125–136. <https://doi.org/10.1080/741938203>
- Nourkova, V. V., ve Vasilenko, D. A. (2017). On the advantage of autobiographical memory pliability: Implantation of positive self-defining memories reduces trait anxiety. *Memory*, 26(7), 869-881. doi:10.1080/09658211.2017.1420195
- Öner, S. (2018). Neden Hatırlıyoruz? Neden Unutuyoruz? Otobiyografik Belleğe İşlevsel Bakış. In S. Gülgöz ve S. Öner (Eds.), *Hayatı Hatırlamak Otobiyografik Belleğe Bilimsel Yaklaşımlar* (pp. 71–88). essay, Koç Üniversitesi Yayınları.
- Öner, S., Gülgöz, S. (2017). Autobiographical remembering regulates emotions: a functional perspective, *Memory*, DOI: 10.1080/09658211.2017.1316510
- 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. doi:10.1207/S15326950DP3402\_3



- Pillemer, D. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11(2), 193–202. doi:10.1080/741938208
- Pillemer, D. B. (2001). Momentous events and The life story. *Review of General Psychology*, 5(2), 123–134. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.123>
- Rasmussen, A. S., ve Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: Positive and negative memories serve different functions. *Memory ve Cognition*, 37(4), 477–492. <https://doi.org/10.3758/MC.37.4.477>
- Richards, A., ve Whittaker, T. M. (1990). Effects of anxiety and mood manipulation in autobiographical memory. *British Journal of Clinical Psychology*, 29(2), 145–153. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1990.tb00864.x>
- Richards, A., ve Whittaker, T.M. (1990). Effects of anxiety and mood manipulation in autobiographical memory. *British Journal of Clinical Psychology*, 29, 145–153. doi:10.1111/j.2044-8260.1990.tb00864.x
- Riskind, J. H. (1997). Looming vulnerability to threat: A cognitive paradigm for anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 685–702. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00011-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00011-9)
- Riskind, J. H., ve Williams, N. L. (2005). The looming cognitive style and generalized anxiety disorder: Distinctive danger schemas and cognitive phenomenology. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 7–27. doi:10.1007/s10608-005-1645-z
- Riskind, J. H., Williams, N. L., Gessner, T. L., Chrosniak, L. D., ve Cortina, J. M. (2000). The looming maladaptive style: Anxiety, danger, and schematic processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 837. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.5.837>.

- Riskind, John ve Alloy, Lauren. (2006). Riskind And Alloy Theory, Design, And Methods Cognitive Vulnerability To Psychological Disorders: Overview Of Theory, Design, And Methods. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 25. 705-725.
- Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Hartnett, J. L., Wells, B. M., ve Walker, W. R. (2009). The fading affect bias in the context of emotion activation level, mood, and personal theories of emotion change. *Memory*, 17, 428-444. doi:10.1080/09658210902791665
- Robinson, J. A., ve Swanson, K. L. (1990). Autobiographical memory: The next phase. *Applied Cognitive Psychology*, 4(4), 321–335. <https://doi.org/10.1002/acp.2350040407>
- Rubin, D. C. (2005). A Basic-Systems Approach to Autobiographical Memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 79–83. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00339.x>
- Rubin, D. C., ve Schulkind, M. D. (1997). The distribution of autobiographical memories across the lifespan. *Memory ve Cognition*, 25(6), 859–866. <https://doi.org/10.3758/BF03211330>
- 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. doi:10.1037/a0013165
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W., ve Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory ve Cognition*, 31(6), 887-901. doi:10.3758/bf03196443
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W., Gulgoz, S., ve Naka, M. (2007). Cross-cultural variability of component processes in autobiographical remembering: Japan, Turkey, and the USA. *Memory*, 15(5), 536–547.

Schwartz, B. L. (2018). *Memory: Foundations and applications*. SAGE.

Sternberg, Robert J. ve Grigorenko Elena (2001): “A Capsule History of Theory and Research on Styles”. In Stenberg RJ. and Zhang Lifang Ed. *Perspectives on Thinking, Learning, and Cognitive Styles*, ss. 1-22. London, Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Sutherland, K., ve Bryant, R. A. (2005). Self-defining memories in post-traumatic stress disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4), 591–598. <https://doi.org/10.1348/014466505x64081>

Sutin, A. R., ve Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experiences Questionnaire. *Memory*, 15(4), 390-411. [doi:10.1080/09658210701256654](https://doi.org/10.1080/09658210701256654)

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*. Oxford University Press, Oxford.

Tulving, E. (1993). What is episodic memory? *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 67–70. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770899>

Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135114>

Ulusoy, M., Sahin, N. H., Erkmén, H. (1998). Turkish version of the beck anxiety inventory: psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172.

Van Daele, T., Griffith, J. W., Van den Bergh, O., ve Hermans, D. (2014). Overgeneral autobiographical memory predicts changes in depression in a community

sample. *Cognition and Emotion*, 28(7), 1303-1312.  
doi:10.1080/02699931.2013.879052

Walker, W. R., ve Yancu, C. N. (2014). Trait anxiety reduces affective fading for both positive and negative autobiographical memories. *Advances in Cognitive Psychology*, 10(3), 81-89. doi:10.5709/acp-0159-0

Walker, W. R., Skowronski, J. J., ve Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant—and memory helps to keep it that way! *Review of General Psychology*, 7(2), 203–210. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.2.203>

Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J., ve Thompson, C. P. (2003). On the emotions that accompany autobiographical memories: Dysphoria disrupts the fading affect bias. *Cognition and Emotion*, 17, 703-724. doi:10.1080/026999303022287

Waters, T. E. A. (2014). Relations between the functions of autobiographical memory and psychological wellbeing. *Memory*, 22, 265–275.

Wenzel, A., ve Jordan, J. (2005). Autobiographical memory in angry and anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1099-1109. doi:10.1016/j.brat.2005.01.008

Wheeler, M., Stuss, D., ve Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological Bulletin*, 121(3), 331–354. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.331>

James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York, NY, Holt.

Yeo, G. C., Hong, R. Y., ve Riskind, J. H. (2020). Looming cognitive style and its associations with anxiety and depression: A meta analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 44(3), 445-467. doi:10.1007/s10608-020-10089-1

## EK-1

### İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurul Onay Formu

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU  
ETİK KURULU KARAR FORMU

<b>BAŞVURU BİLGİLERİ</b>	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Abartma Tarzı Düzeylerine Göre Otobiyografik Anıların Fenomenolojik Özelliklerinin ve İşlevlerinin İncelenmesi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Gizem KARAKAYA			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Öğrenci			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

**EK-2**  
**Aydınlatılmış Onam Formu**

**Değerli Katılımcı,**

Bu çalışma, İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Gizem Karakaya tarafından, Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Aysu Mutlutürk danışmanlığında yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurulları tarafından onaylanan araştırmamız otobiyografik anıların nasıl hatırlandığını incelemektedir. Bu amaçla sizden iki anı hatırlamanızı ve birtakım değerlendirmeler yapmanızı isteyeceğiz. Anketi tamamlamanız yaklaşık 20 dakika sürecektir. Katılımınız ve katkınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu araştırmadan elde edilen tüm verilerde bireysel gizliliğiniz korunacaktır. Adınız da dahil olmak üzere kimliğinizi belli edecek herhangi bir bilgiyi vermeniz talep edilmeyecektir. Ankete ve bilgisayar kayıtlarına sadece sorumlu araştırmacının erişimi olacak ve sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılmanın öngörülen herhangi bir riski yoktur. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayandığından dilediğiniz zamanda araştırmadan çekilmekte özgür olduğunuzu belirtmek isteriz.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa sorumlu araştırmacı Psk. Gizem Karakaya ile ..... adresinden iletişime geçebilirsiniz.

- Bu çalışmaya katılmayı onaylıyorum.  
 Bu çalışmaya katılmayı onaylamıyorum.

### EK-3

#### Demografik Bilgi Formu

1. Covid-19 tanısı aldınız mı?

Evet

Hayır

2. Birinci dereceden bir yakınınız (eş, anne, baba, kardeşler) COVID-19 tanısı aldı mı?

Evet

Hayır

3. Birinci dereceden yakınlığı olmayan bir tanıdığınız COVID-19 tanısı aldı mı?

Evet

Hayır

4. Şu anda kendinizi ne kadar sağlıklı hissediyorsunuz?

1 Çok sağlıksız

2

3

4

5

6

7 Çok sağlıklı

5. Yaşınız

\_\_\_\_\_

6. Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

#### EK-4

#### Olayların Merkeziliği Ölçeği (OMÖ) (Centrality of the Event Scale/CES)

Şimdi yazdığınız ilk anıyı (OLUMLU) / ikinci anıyı (OLUMSUZ) düşünün ve aşağıdaki soruları uygun bulduğunuz rakamı işaretleyerek cevaplayın.

	1-Hiç Katılmıyorum	2	3	4	5-Tamamen Katılıyorum
1. Bu olayın kimliğimin bir parçası haline geldiğini hissediyorum.					
2. Bu olay kendimi ve dünyayı anlamamda bir rehber, bir referans noktası haline geldi.					
3. Bu olayın, hayat hikayemin ana unsurlarından biri haline geldiğini hissediyorum.					
4. Bu olay benim başka yaşantılara dair hislerimi ve düşüncelerimi etkiledi.					
5. Bu olay hayatımı kalıcı olarak değiştirdi.					
6. Bu olayın geleceğim üzerindeki etkilerini sık sık düşünürüm.					
7. Bu olay hayatımda bir dönüm noktasıydı.					



## EK-5

### Otobiyografik Anı Anketi (OAA) (Autobiographical Memory Questionnaire/AMQ)

Şimdi yazdığımız ilk anıyı (OLUMLU) / ikinci anıyı (OLUMSUZ) düşünün ve aşağıdaki soruları uygun bulduğunuz rakamı işaretleyerek cevaplayın.

1. Olayı hatırladığımda, olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Olay şu anda  
oluyormuş gibi

2. Olayı hatırladığımda onu zihnimde görebiliyorum.

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Olay şu anda  
oluyormuş gibi

3. Olayı hatırladığımda onu zihnimde duyabiliyorum.

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Olay şu anda  
oluyormuş gibi

4. Olayı hatırladığımda o zaman hissettiğim duyguları şimdi de hissedebiliyorum.

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Olay şu anda  
oluyormuş gibi

5. Olayı hatırladığımda olayın geçtiği mekanın neresi olduğunu hatırlayabiliyorum.

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Olay şu anda  
oluyormuş gibi

6. Olayı hatırladığımda olayın geçtiği mekanda kimin/neyin nerede durduğunu hatırlayabiliyorum. (setting\_places)

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Olay şu anda  
oluyormuş gibi

7. Bu olay sizin için ne ölçüde olumlu duygular içeriyor?

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Son derece

8. Bu olay sizin için ne ölçüde olumsuz duygular içeriyor?

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Son derece

9. İnsanlar bazen bir olayın bütün ayrıntılarını hatırlamasalar da başlarından geçtiğini bilirler. Bu anıyı hatırlarken olayın başımdan geçtiğini bilmekten öte onu gerçekten hatırlayabiliyorum.

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Tamamen

10. Olayı hatırladığımda, olayın olduğu ana geri döndüğümü ve olayı dışarıdan seyreden biri değil, olaya yeniden doğrudan katılan biri olduğumu hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Tamamen

11. Bazı anılarımızı hatırladığımızda olayı doğrudan kendi gözümüzden görürken, bazı anılarımızı kendimizi de dışarıdan görebilecek şekilde gözlemci perspektifinden görürüz. Bu olaya dair anınızı hangi perspektiften görüyorsunuz?

1 2  
Kendi gözümünden Gözlemci gibi

12. Olayı yalnızca bir durum, gözlem ya da sahne olarak değil, kelimeler veya resimler halinde akan bütün bir hikaye şeklinde hatırlıyorum.

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Tamamen

13. Bu anı önemli bir mesaj içermesi, hayatımda kritik bir dönüm noktasını temsil etmesi nedeniyle benim için anlamlıdır.

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Tamamen

14. Bu olay gerçekleştiğinden beri olay hakkında düşündüm.

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Çok sık

15. Bu olay gerçekleştiğinden beri, olay hakkında konuştum.

1 2 3 4 5 6 7  
Hiç Çok sık

16. Bu olayın gerçekten hatırladığım şekilde gerçekleştiğine ve olmamış herhangi bir şeyi hayal etmediğime ya da kurmadığıma inanıyorum.

1 2 3 4 5 6 7  
%100 %100  
gerçek hayal ürünü

17. Hatırladığımız anı belli bir yer ve zamanda bir kez gerçekleşmiş bir olaya mı, birçok defa yaşanmış benzer olayların bir özeti veya birleşmiş haline mi, yoksa bir günden fazla bir süreye yayılmış, aralarında bir süreklilik bulunan olaylara mı aittir?

1 2 3  
Tek olay Birleşmiş Yayılmış

18. Bu anıyı hatırlayabilmeniz sizin için ne kadar zor oldu?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Son derece

zor değildi

zor oldu

19. Bu anı sizi ne ölçüde temsil ediyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç

Tam olarak

20. Lütfen olayın tarihini (gün/ay/yıl) mümkün olduğu kadar doğru bir biçimde hatırlamaya çalışınız. Tahmin etmeniz gerekse bile lütfen bir ay, gün ve yıl bildiriniz. Eğer anı belli bir süreye yayılmışsa, bu sürenin ortasındaki yaklaşık bir tarihi veriniz.

\_\_\_\_\_

## EK-6

### Yaşam Deneyimleri Hakkında Düşünme Ölçeği (YDHDÖ) (Thinking About Life Experiences Questionnaire/TALE)

Şimdi size çeşitli durumlar sunacağız. Lütfen, yazdığımız ilk anıyı (OLUMLU) / ikinci anı (OLUMSUZ) düşündüğünüzde ya da konuştuğunuzda bunu ne sıklıkla verilen nedenlerden dolayı yaptığınızı belirtmek için her ölçekteki bir cevabı işaretleyiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Ölçekteki cevaplardan herhangi birini işaretlemekte tereddüt etmeyiniz. Eğer belirtilen nedenden dolayı bu anı hakkında hiç düşünmüyorsanız, “Neredeyse hiç.” cevabını işaretleyiniz. Lütfen her soruyu cevaplayınız.

**Bahsettiğimiz ilk anı (OLUMLU) / ikinci anı (OLUMSUZ) hakkında düşünürüm ya da konuşurum:**

1. Önceden olduğum kişi ile aynı kişi olduğumu hissetmek istediğimde...  
Neredeyse hiç      Nadiren      Zaman zaman      Sık sık      Çok sık
2. Başkasının söylediği ya da yaptığı ve bana şimdi yardımcı olabilecek bir şeyi hatırlamak istediğimde...  
Neredeyse hiç      Nadiren      Zaman zaman      Sık sık      Çok sık
3. Bir başkasının nasıl biri olduğunu da öğrenmeyi umduğumda...  
Neredeyse hiç      Nadiren      Zaman zaman      Sık sık      Çok sık
4. Daha önce olduğum kişi ile aynı tipte biri olup olmadığım konusunda endişelendiğimde...  
Neredeyse hiç      Nadiren      Zaman zaman      Sık sık      Çok sık
5. Geçmiş düşünmenin geleceğime yön vermeye yardımcı olabileceğine inandığımda...  
Neredeyse hiç      Nadiren      Zaman zaman      Sık sık      Çok sık

6. Değerlerimin zaman içinde değişip değişmediği konusunda endişelendiğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
7. Geçmiş hatalarımdan bir şeyler öğrenmek istediğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
8. Bir ilişkide daha fazla yakınlık kurmak istediğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
9. Yaşamımla ilgili bir seçim yapmam gerekirken hangi yolu seçeceğimden emin olamadığımda...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
10. Geçmişte çıkardığım bir dersi hatırlamak istediğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
11. Biriyle daha yakın bir ilişki kurmak istediğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
12. Arkadaşlarımla anılar paylaşarak arkadaşlığımı sürdürmek istediğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
13. İnançlarımın zaman içinde değişip değişmediği konusunda endişelendiğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
14. Başka birinin hayatı hakkında da daha fazla şey öğrenmeyi umduğumda...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
15. Önceden olduğum kişiden ne kadar farklılaştığımı anlamak istediğimde...
- |               |         |             |         |         |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|
| Neredeyse hiç | Nadiren | Zaman zaman | Sık sık | Çok sık |
|---------------|---------|-------------|---------|---------|



c. Arabanızın motoru ile ilgili sorunun oluşturduğu tehdit oldukça sabit mi kalıyor, yoksa her geçen dakika hızla artıyor mu?

1	2	3	4	5
Tehdit				Tehdit
sabit kalıyor				hızla büyüyor

d. Arabanızın motorundaki sorunun gittikçe daha da kötüleştiğini gözünüzde ne kadar canlandırılıyorsunuz?

1	2	3	4	5
Hiç				Çok fazla

**2. Farz edin ki, duygusal ilişki içinde olduğunuz kişi garip davranıyor. Sizinle buluşmaya geç geliyor ve konuşmadığınız zaman aranızda uzun sessizlikler oluyor ve göz teması kurmuyor. İlişkiniz ayrılmaya doğru gidiyormuş gibi görünüyor.**

a. Bu sahneyi zihninizde canlandırmak sizi ne kadar endişelendirdi ya da kaygılandırdı?

1	2	3	4	5
Hiç				Çok fazla

b. Bu sahneyi zihninizde canlandırırken, ilişkinizde bir sorunun olma olasılığı azalıyor mu yoksa her geçen dakika artıyor ve daha da güçleniyor mu?

1	2	3	4	5
Olasılıklar				Olasılıklar
zamanla azalıyor				zamanla fazlalaşiyor



c. İlişkinizin sona erme/bitme olasılığının oluşturduğu tehdit sabit mi kalıyor, yoksa her geçen dakika hızla artıyor mu?

1	2	3	4	5
Tehdit				Tehdit
sabit kalıyor				hızla artıyor

d. İlişkinizin giderek kötüleşip ayrılıkla sonuçlandığını gözünüzde ne kadar canlandırılıyorsunuz?

1	2	3	4	5
Hiç				Çok fazla

**3. Farz edin ki mali (maddi) problemlerinizi hakkında birisiyle konuşurken garip bir kalp çarpıntısı hissediyorsunuz. Daha önce hiç bu şekilde kalp çarpıntısı hissetmemişsiniz ve kalbinizle ilgili bir sorun ortaya çıkacakmış gibi görünüyor.**

a. Bu sahneyi zihninizde canlandırmak sizi ne kadar endişelendirdi ya da kaygılandırdı?

1	2	3	4	5
Hiç				Çok fazla

b. Bu sahneyi zihninizde canlandırırken, kalbinizle ilgili bir sorunla karşılaşma olasılığı azalıyor mu yoksa her geçen dakika artıyor ve daha da güçleniyor mu?

1	2	3	4	5
Olasılıklar				Olasılıklar
zamanla azalıyor				zamanla fazlalaşıyor

c. Kalbinizle ilgili sorunun oluşturduğu tehdit sabit mi kalıyor, yoksa her geçen dakika hızla artıyor mu?

1	2	3	4	5
Tehdit				Tehdit
sabit kalıyor				hızla artıyor

d. Kalbinizdeki sorunun gittikçe daha da kötüleştiğini gözünüzde ne kadar canlandırıyorsunuz?

1 2 3 4 5  
Hiç Çok fazla

**4. Farz edin ki bir grup insan içinde oldukça gözde ve benmerkezci birine doğru yürüyorsunuz. Bu kişi sizi ilk süzdüğünde sizi görmekten rahatsız olmuş gibi görünüyor ve gruptaki birçok kişi de sizden tarafa bakıyor. Bu kişiyi bir partiye davet etmek istiyorsunuz ama sizin davetinizi geri çevirebilir.**

a. Bu sahneyi zihninizde canlandırmak sizi ne kadar endişelendirdi ya da kaygılandırdı?

1 2 3 4 5  
Hiç Çok fazla

b. Bu sahneyi zihninizde canlandırırken, bir zorluk yaşama olasılığınız azalıyor mu yoksa her geçen dakika artıyor ve daha da güçleniyor mu?

1 2 3 4 5  
Olasılıklar zamanla azalıyor Olasılıklar zamanla fazlalaşiyor

c. Geri çevrilme olasılığının oluşturduğu tehdit sabit mi kalıyor, yoksa her geçen dakika hızla artıyor mu?

1 2 3 4 5  
Tehdit sabit kalıyor Tehdit hızla artıyor

d. Geri çevrilme olasılığınızın gittikçe daha da kötüleştiğini gözünüzde ne kadar canlandırıyorsunuz?

1 2 3 4 5  
Hiç Çok fazla



a. Bu sahneyi zihninizde canlandırmak sizi ne kadar endişelendirdi ya da kaygılandırdı?

1 2 3 4 5  
Hiç Çok fazla

b. Bu sahneyi zihninizde canlandırırken, kırmızı kamyonla ilgili bir sorunun olma olasılığı azalıyor mu yoksa her geçen dakika artıyor ve daha da güçleniyor mu?

1 2 3 4 5  
Olasılıklar Olasılıklar  
zamanla azalıyor zamanla fazlalaşıyor

c. Bir kaza yapmanın sizin için oluşturduğu tehdit sabit mi kalıyor, yoksa her geçen dakika hızla artıyor mu?

1 2 3 4 5  
Tehdit Tehdit  
sabit kalıyor hızla artıyor

d. Kaza riskinin gittikçe daha da kötüleştiğini gözünüzde ne kadar canlandırıyorsunuz?

1 2 3 4 5  
Hiç Çok fazla

## EK-8

### Beck Anksiyete Envanteri (BAE) (Beck Anxiety Inventory/BAI)

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra her maddedeki **bugün dahil son bir haftadır** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde	Orta Düzeyde	Ciddi Düzeyde
		<i>Beni pek etkilemedi</i>	<i>Hoş değildi ama katlandım</i>	<i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	①	②	③	④
2. Sıcak/ ateş basmaları	①	②	③	④
3. Bacaklarda halsizlik, titreme	①	②	③	④
4. Gevşeyememe	①	②	③	④
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu	①	②	③	④
6. Başdönmesi veya sersemlik	①	②	③	④
7. Kalp çarpıntısı	①	②	③	④
8. Dengenizi kaybedeceğiniz duygusu	①	②	③	④

9. Dehşete kapılma	①	①	②	③
10. Sinirlilik	①	①	②	③
11. Boğuluyormuş gibi olma hissi	①	①	②	③
12. Ellerde titreme	①	①	②	③
13. Titreklik	①	①	②	③
14. Kontrolü kaybetme duygusu	①	①	②	③
15. Nefes almada güçlük	①	①	②	③
16. Ölüm korkusu	①	①	②	③
17. Korkuya kapılma	①	①	②	③
18. Midede hazımsızlık veya rahatsızlık hissi	①	①	②	③
19. Baygınlık	①	①	②	③
20. Yüzün kızarması	①	①	②	③
21. Terleme (sıcağa bağlı olmayan)	①	①	②	③

## EK-9

### Beck Depresyon Envanteri (BDE) (Beck Depression Inventory/BDI)

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
  1. Gelecek hakkında karamsarım.
  2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.

- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.  
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.  
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.  
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.  
1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.  
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.  
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7- 0. Kendimden memnunum.  
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.  
2. Kendime çok kızıyorum.  
3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.  
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.  
2. Kendimi öldürmek isterdim.  
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.  
2. Çoğu zaman ağlıyorum.  
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.



- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.  
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.  
2. Şimdi hep sinirliyim.  
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.  
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.  
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.  
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.  
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.  
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.  
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.  
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.  
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.  
3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.  
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.  
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.  
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

- 17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.  
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.  
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.  
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18- 0. İştahım her zamanki gibi.  
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.  
2. İştahım çok azaldı.  
3. Artık hiç iştahım yok.
- 19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.  
1. İki kilodan fazla kilo verdim.  
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.  
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.  
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.  
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.  
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.  
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.  
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.  
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.