

OTOBİYOGRAFİK BELLEK
VE
OTOBİYOGRAFİK BELLEĞİ ETKİLEYEN DEĞİŞKENLER⁺

*Filiz SAYAR**

Özet: Bu makalede kişisel anılara ilişkin bellek olarak tanımlanan otobiyografik bellek ile ilgili olarak son yıllarda yapılmış olan araştırmalar ve bunlara konu olan değişkenler incelenerek, okuyucuya aktarılmıştır. Yaş, otobiyografik bellek çalışmalarında önemli bir değişkendir. Otobiyografik anıların geri getirilmesinin yaşa göre dağılımını ele alan araştırmalar sonucunda bellek tümseği, çocukluk amnezisi ile sonralık etkisi görülmektedir. Literatürde anıların duygusal yükünün (olumlu-olumsuz) kişisel anıların hatırlanmasındaki etkisi ile ilgili çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Bu makalede ele alınan bazı araştırma sonuçları olumsuz duygusal yükün hatırlamayı arttırdığını ileri sürerken bazı araştırmalar ise, olumlu duygusal yükün hatırlama performansını arttırdığını öne sürmektedir. Bunun yanında, anıların test edilme süresi ile ilgili yapılan değerlendirmeler sonucunda ise son yaşanan olayların daha fazla hatırlandığı yönünde bulgular elde edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Otobiyografik Bellek, Yaş, Duygusal Yük, Test Edilme Zamanı.

**Autobiographical Memory and
Variables Affecting Autobiographical Memory**

Abstract: In the present article, the research related to the effects of age, emotional valence and testing time variables on autobiographical memory that is defined as a memory belonging to personal memories is reviewed. Age is an important variable in the autobiographical memory research. In the studies dealing with distribution of being recalled of memories in terms of age, reminiscence bump, childhood amnesia and recency effect are observed. Some contradictory results related to the effect of emotional valence of memories on

⁺ Bu çalışma, yazarın “**Açık, Örtük ve Otobiyografik Bellek: Ergen, Erken Yetişkin ve Yaşlı Gruplar Açısından Karşılaştırılması**” başlıklı doktora tez çalışmasının bir bölümünden oluşmaktadır.

^{*} Cumhuriyet Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sivas. sayar.flz@gmail.com

to recollection of personal memories exist in the literature. While some research results which are reviewed in this article assert that negative emotional valence increases recollection, some claim positive emotional valence increase recollection. Moreover, some results suggesting that the last lived events are recollected more were obtained at the end of the evaluation related to testing time of memories,

Key words: Autobiographical Memory, Age, Emotional Valence, Testing Time.

Bellek, duygu, dil, kendilik gibi konuları içermesi nedeniyle otobiyografik bellek bilişsel psikoloji için önemli bir araştırma alanıdır. Brewer (1986) tarafından kendilik ile ilgili bilgilere ilişkin bellek olarak tanımlanan otobiyografik bellek sosyal psikoloji, nöropsikoloji, gelişim psikolojisi, klinik psikoloji gibi psikolojinin birçok alt alanında ele alınan bir araştırma konusu olsa da bu alanlardan gelen bilgilerin çoğu zaman birbirlerinden kopuk ve dağınık olduğu gözlenmektedir. Bunun nedeni otobiyografik belleğin karmaşık bir yapıya sahip olması, objektif olarak test edilmesindeki teknik zorluklar ve terminolojik karışıklıktır. Bu makalede, son yıllarda bilişsel psikoloji bağlamında otobiyografik bellek konusunda yapılmış çalışmalardan elde edilen sonuçlar incelenerek otobiyografik bellek süreçleriyle ilgili genel bir bilgi çerçevesi oluşturulmuştur.

Otobiyografik Bellek

Otobiyografik belleğin kendilikle güçlü bağları olduğunu iddia eden birçok araştırmacı bulunmaktadır (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000; Robinson 1986; Fivush ve Haden, 2003). Nelson ve Fivush (2004) ise, otobiyografik belleği kişinin geçmiş yaşamında belli yer ve zamanda gerçekleşmiş bir olaya ait açık bellek olarak tanımlamaktadır. Brewer (1986) ve Piolino ve arkadaşlarına (2002) göre otobiyografik bellek alanında araştırma yapan birçok araştırmacı aslında Tulving'in tanımladığı episodik belleği çalışmaktadır. Tulving'e (1972) göre, kişinin episodik anıları kişisel geçmişine yerleşmiş olup kişisel geçmişine ve kimliğine gönderme yapmaktadır. Bu bağlamda, otobiyografik belleği ayrı bir bellek olarak görmemektedir. Conway (2001), episodik belleği birkaç dakika ve birkaç saat önce yaşanmış olayların ayrıntılarını hatırlama yetisi olarak tanımlamakta ve episodik bellekteki bilgilerin duyusal-algısal özelliğe sahip olduğunu önermektedir. Ayrıca, episodik belleği Baddeley'in (2000) çalışma belleği modeline eklediği episodik arabellek (episodic buffer) ile açıklamaktadır. Buna göre, episodik arabellek çok kısa zaman içinde (birkaç dakika) yaşanmış son olayların duyusal- algısal ayrıntılarının deposudur. Çalışma belleğinden uzun süreli belleğe geçen ve uzun süreli bellekte bütünleştirilerek sağlamlaşan episodik bellek izleri otobiyografik bellek

oluşumunu sağlamaktadır. Daha kalıcı olan otobiyoğrafik bellekte bilgi yapılarıyla bütünleştirilmemiş bilgiler ise hızlı bir şekilde silinecek ve ulaşılamaz hale gelecektir. Conway (2009), episodik bilgiye ulaşımın istemli olarak oluştuğunu ve daha sonra bu sürdürülürse episodik bilginin otobiyoğrafik bilgiyle bütünleştirileceğinden bahsetmektedir.

Otobiyoğrafik Belleği Açıklayan Kuramlar

Otobiyoğrafik bellekle ilgili kuramlar şu şekilde sıralanabilir: 1) İnsan belleği analizi (otobiyoğrafik belleğin yapısal açıklaması) (Brewer ve Pani, 1983). 2) Kendilik bellek sistemi içinde otobiyoğrafik bellek yapısı (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). 3) Otobiyoğrafik belleğin bio-psiko-sosyal modeli (Welzer ve Markowitsch, 2005).

1. İnsan Belleği Analizi (Otobiyoğrafik Belleğin Yapısal Açıklaması) (Structural Account of Autobiographical Memory)

Brewer ve Pani (1983) kazanım türü ve temsil şekilleriyle, girdi türlerini içeren bir insan belleği modeli oluşturmayı amaçlamışlardır (Tablo 1). Bu modelde otobiyoğrafik bir anıyla ilgili olarak beş çeşit bellek türü olduğundan bahsedilmektedir. Bunlar: Kişisel bellek (personal memory), otobiyoğrafik gerçek (autobiographical fact), genelleyici kişisel bellek (generic personal memory), anlamsal bellek (semantic memory) ve genelleyici algısal bellek 'tir (generic perceptual memory). Kişisel bellek; örneğin bireyin Ankara'ya gittiğinde yaptığı bir akraba ziyaretine ilişkin ayrıntılarla ilgili zihinsel bir imgelemdir. Otobiyoğrafik gerçek herhangi bir imgelem olmadan daha önceki bir zamanda Ankara'ya arabam ile gittiğimi bilmemdir. Genelleyici kişisel bellek arabayla giderken sürücü koltuğundan Ankara'nın nasıl görüneceğiyle ilgili zihinsel bir imgelemimdir. Ankara'nın Türkiye'nin başkenti olduğunu bilmem anlamsal bellekle ilgilidir. Son olarak genelleyici algısal bellek ise, Ankara'nın sınırlarıyla ilgili görsel bir imgelemdir.

Brewer ve Pani'ye (1983) göre, kazanım koşulları ile bellek girdilerinin etkileşimi bellek temsillerinin şeklini belirlemektedir. Girdiyle karşılaşmada tek sefer ve tekrarlı olmak üzere iki tür kazanım koşulu bulunmaktadır. Ayrıca her iki kazanım koşulunda imgelemsel olan ve olmayan temsiller bulunmaktadır.

Tablo 1. Otobiyografik belleğin yapısal açıklaması*

Kazanım koşulları & Temsilin şekilleri	Girdi Türleri			
	Ego-Kendilik	Görsel-uzamsal (nesnel, yerler)	Görsel-temporal (olaylar-eylemler)	Anlamsal
Tek Sefer				
İmgesel	Kişisel bellek	Belirli imgelem	Belirli imgelem	Girdinin sunum şeklinin imgelemi
İmgesel olmayan	Otobiyografik gerçek	Zihinsel model	Desteklendirilmiş plan	Gerçekler
Tekrarlı (değişimli)				
İmgesel	Genelleyici algısal bellek	Genelleyici algısal bellek	Genelleyici algısal bellek	İmgelem yok
İmgesel olmayan	Kendilik-şeması	Şema	Senaryolar	Bilgi

*Brewer, W.F. (1986). *What is Autobiographical Memory*. In Rubin, D. (Eds). *Autobiographical Memory*. Cambridge: Cambridge University Press. (p.25-49) isimli kitaptan alınarak, çevirisi yapılmıştır.

Bu tabloya göre otobiyografik bellek, ego-kendilik sütununda listelenen bellek çeşitlerini içermektedir.

2. Kendilik-bellek sistemi içinde otobiyografik bellek yapısı (The construction of autobiographical memories in the self-memory system)

Otobiyografik belleği açıklayan işlevsel ve psikolojinin birçok alanında (bilişsel, sosyal, gelişim ve klinik psikoloji) geçerli olan son model otobiyografik bellek yapısı modelidir. Bu model sadece otobiyografik belleğin yapısını açıklamakla kalmaz aynı zamanda bilgi işleme sürecindeki sorunlarla oluşan psikopatolojileri de açıklayabilmektedir (akt. Güzel, 2007).

Conway'e (2005) göre, *kendilik bellek sistemi*, otobiyografik anıların şekillenmesini sağlayan iki temel unsurdan oluşmaktadır: *Otobiyografik bellek bilgi temeli* ve *çalışan kendilik*. Buna göre, kendilik bellek sistemi, otobiyografik bilgi temeli ile çalışan kendiliğin etkileşimine gönderme yapmaktadır. Böylece onlardan daha üstün bir yapı ortaya çıkmaktadır. Amaçlar, çalışan kendiliğin temsilleri içinde otobiyografik bilgi temeliyle etkileşimde bulunarak kendilik bellek sisteminde bulunmaktadır. Bu durumda, kişi otobiyografik bilgiyle çelişen amaçları sürdürmez. Buradaki çelişkiler çeşitli patolojilere neden olacaktır.

Uzun süreli bellekte bulunan otobiyografik bellek bilgi temeli ise iki farklı bellek temsili olan *otobiyografik bilgi* ve *epizodik bellek* süreçlerinden meydana

gelmektedir. Conway ve Pleydell-Pearce'in (2000) bu modeline göre otobiyografik bilgi *yaşam dönemleri* (lifetime periods), *genel olaylar* (general events) ve *olaya özgü bilgi* (event-specific knowledge) olmak üzere giderek artan belirlilik (specificity) derecesine göre değişen bilgileri içermektedir. Bu yapıda belirlilik derecesine göre en altta olaya özgü bilgi bulunurken, genel olaylar onu takip etmekte ve yaşam devreleri en üstte bulunmaktadır. Bu bilgilerin birbirleriyle olan bağlantılarına göre otobiyografik bellek yapısı organize olmaktadır.

Olaya özgü bilgi olayların ayrıntılarını vermekte ve bellek canlılığını sağlamaktadır. Duyusal-algısal episodik anılar (sensory-perceptual memories) olarak da bilinen bu bilgiler travmatik olayların hatırlanmasında, flaş belleğin oluşumunda da önemli bir yere sahiptir. Conway ve Pleydell-Pearce'e (2000) göre *genel olaylar* belli bir olayla ilgili yerleri, diğer insanları, etkinlikleri, duyguları ve amaçları içermektedir ve yaşam devrelerinden daha fazla belirliliğe sahiptir. *Yaşam dönemleri* de belli bir dönem ile ilgili kişiler, ortak mekanlar, eylemler, etkinlikler, planlar ve amaçlar hakkında genel bilgileri temsil etmektedir ve yaşam hikayesini oluşturmada öneme sahiptir.

Bu modeldeki diğer önemli bir kavram çalışan kendiliktir. Çalışan kendilik, Baddeley'in çalışma belleğine benzeyen bir yapı olarak bellek yapısını kontrol altında tutan ve bazılarının bilince ulaştığı birbirleriyle bağlantılı amaçların karmaşık bir hiyerarşisi olarak düşünülmektedir (Conway ve Holmes, 2005). Conway ve Pleydell-Pearce (2000) çalışan kendiliğin amaç yapısının otobiyografik bilginin kodlanmasında ve geri getirilmesinde önemli bir yere sahip olduğunu ileri sürmektedirler. Buna göre, çalışan kendiliğin amaç yapısı mevcut amaçlara uygun bilginin daha fazla hatırlanması konusunda bir yanlılık yaratabilmektedir. Örneğin, Erikson'un üretkenlik aşamasında bulunan kişinin olayların daha çok üretkenlik kısmıyla ilgili konuları hatırlaması gibi. Ayrıca Conway (2009) amaç sisteminin otobiyografik belleğin tüm yönlerini etkilediğini, otobiyografik belleğin tümüyle amaç sisteminin bir kaydı ve sonraki amaç oluşumu için temel olarak düşünülmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Conway ve Pleydell-Pearce (2000) otobiyografik bilginin iki tür geri getirilmesinden bahsetmektedir. Bunlardan biri verilen bir ipucu kelimesi üzerinde düşündükten ve değerlendirme yaptıktan sonra bu ipucunun sırasıyla yaşam evresi, genel olaylar ve olaya özgü bilgi hiyerarşisindeki bilgileri geri getirilmesiyle oluşan üretici geri getirmedir (generative retrieval). Diğeri ise tesadüfen bir ipucunun yine bu hiyerarşideki sıralamaya göre ilgili bilgileri geri getirmesine dayanan doğrudan geri getirmedir (direct retrieval). Doğrudan geri getirme diğere göre daha az çaba ile kendiliğinden gerçekleşmektedir.

3. Otobiyografik belleğin bio-psiko-sosyal modeli (bio-psycho-socio model of autobiographical memory)

Welzer ve Markowitsch (2005) otobiyografik bellekle ilgili bütüncü bir model oluşturarak genetik yatkınlıklarla çevre şartlarının etkileşiminin otobiyografik bellek oluşumundaki etkisini ele almıştır ve zaman geçtikçe bu etkileşimin daha da etkili olacağından bahsetmektedir. Bu bağlamda bu model otobiyografik belleğin oluşumunda nörolojik ve sosyal gelişimi birlikte ele alarak gelişim psikolojisi, sosyal ve nöropsikoloji alanında yerini almaktadır (akt. Güzel, 2007)

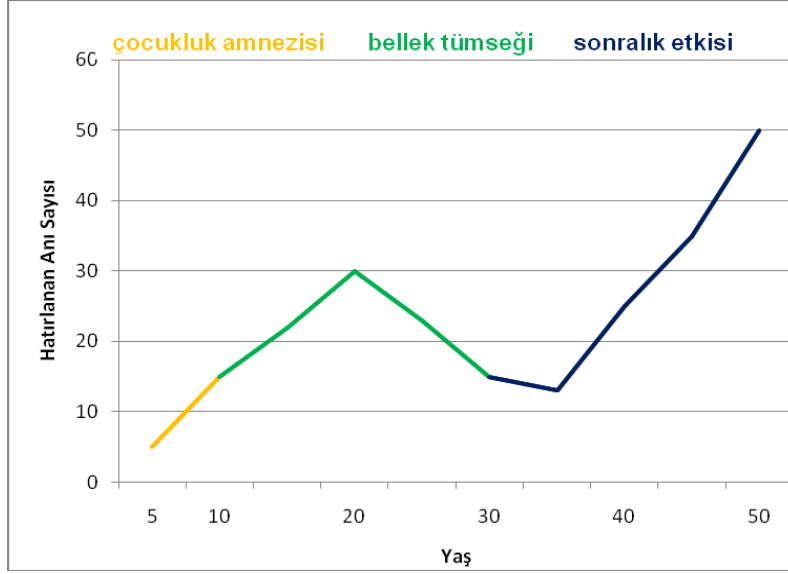
Otobiyografik Bellek ve Yaş

Yaş, otobiyografik bellek çalışmalarında üzerinde en çok çalışılan değişkendir. Otobiyografik bellek araştırmalarında katılımcıların 10 ile 30 yaşlar arasında yaşadıkları anıları daha çok hatırladıkları yönünde yaygın bir bulgu bulunmaktadır. Buna bellek tümseği (reminiscence bump) denilmektedir (Rubin ve Schulkind, 1997; Mackavey, Malley ve Stewart, 1991; Conway ve Holmes, 2005; Conway ve Pleydell-Pearce, 2000). Katılımcılara ipucu kelime verilip anılarını hatırlaması istendiğinde olduğu gibi, 15 dakika verilip katılımcılardan hayatının önemli olaylarını anlatması istendiğinde de bellek tümseği gözlenmiştir. 5 yaşından önceki ilk çocukluk yıllarına ait anılar ise daha az hatırlanmaktadır (çocukluk amnezisi) (Rubin ve Schulkind, 1997; Conway ve Holmes, 2005). Buna karşın çocukluk dönemi anılarının hatırlanabildiğini iddia eden araştırmalar da bulunmaktadır (Fivush ve ark., 1996). Çocukluk amnezisi halen tartışmalı bir konudur. Conway ve Pleydell-Pearce (2000) çocukların bu dönemde basit ihtiyaçlara dayanan amaçları olduğundan ve soyut otobiyografik bilginin yokluğunda, kendilik sisteminin hala şekillenmeye devam ettiğinden bahsetmektedir. Ayrıca bu dönemde kodlanmış otobiyografik anılara, yetişkinin çalışan kendiliğinin ulaşamayacağını ifade etmektedir.

Otobiyografik anıların geri getirilmesinin yaşa göre dağılımını ele alan araştırmalar sonucunda bellek tümseği, çocukluk amnezisi ile sonralık etkisi (recency effect) yaşam uzamı geri getirme eğrisini oluşturmaktadır (Şekil 1).

Bu konuyla ilgili olarak, Rubin ve Schulkind (1997) 20, 35, 70 ve 73 yaşındaki katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmasında yaşlı grup için tipik bellek tümseği ve tüm katılımcılar için de standart çocukluk amnezisinin varolduğu sonucuna ulaşmıştır. Katılımcılar ilk çocukluk yıllarına ait çok az anı hatırlamışlardır. Bellek tümseği ile ilgili olarak, bu döneme (10-30 yaş) ait bilginin daha ulaşılabilir olması; kişilerin araştırma beklentilerine uygun davranmaları, bu döneme daha fazla önem vermeleri, bu dönemdeki anıları hatırlamaya daha fazla zaman ayırmaları, bu dönemin öneminden çok, yaşanan olayların orijinal olması ya da bu dönemde insanların anılarını daha iyi

kodlamaları gibi alternatif açıklamalardan kaynaklanabileceği ileri sürülmüştür. Bu hipotezlerin test edilmesi için yapılan değişimlemeler sonucunda bu hipotezlerden hiçbiri desteklenmemiştir.



Şekil 1. Yaşam Uzamı Geri Getirme Eğrisinin (the life span retrieval curve) İdeal Bir Temsili (Conway ve Pleydell-Pearce (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self- memory Systems. Psychological Review, 107(2): 261-288 isimli makaleden alınarak çevirisi yapılmıştır).

Otobiyografik Bellek ve Duygusal Yük

Duygusal yükün (olumlu ve olumsuz) otobiyografik bellek üzerindeki etkisiyle ilgili çelişkili sonuçlar bulunmaktadır. Bazı araştırmalar olumsuz duygusal yükün bellek performansını arttırdığını ileri sürerken (Ochsner, 2000; Kensinger, 2007); bazı araştırmalar olumlu duygusal yükün bellek performansını arttırdığını iddia etmektedir (Isen, 1985). Ochsner (2000) olumsuz uyarıların olumlu uyarılardan daha fazla hatırlandığını ileri sürerek, bu bulguyu evrimsel bakış açısıyla açıklamaktadır. Örneğin, çikolatalı bir tatlı gelecekteki mutluluğu öngöremezken; yılan sokması gibi bir durum mutsuz olma olasılığımızı öngörebilmektedir. Diğer taraftan, Isen (1985) mutluluk hissinin yaratıldığı katılımcılarda olumlu kelimeleri hatırlama yanlılığı olduğu halde, hafif üzüntünün yaratıldığı katılımcılarda olumsuz kelimeleri daha çok hatırlama eğiliminin olmadığına işaret etmektedir.

Anlamsal (duygusal) yüke sahip materyalin nötr olanlardan daha fazla hatırlandığı konusunda ise uzlaşma sağlanmıştır. Birçok araştırmada açık bellek performansı açısından duygusal yüke sahip kelimelerin nötr olanlardan daha fazla hatırlandığı ve bunun bellekte, 'bellek arttırım etkisi' (memory enhancement effect) adı verilen iyileştirici bir etki yarattığı konusunda bir uzlaşma sağlanmıştır (Ochsner, 2000; Ramponi, Handelsman ve Barnard, 2010; Buchanan, 2007; Hamann, 2001; Leigland, Schulz ve Janowsky, 2004; Kensinger ve Corkin, 2003, Talmi ve Moscovitz, 2004). Talmi ve Moscovitz (2004) bu bulgunun duygunun materyali organize etme işlevi görmesinden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Nötr kelimelerin anlamsal ilişkiselliği artırıldığında hatırlanma olasılıkları da artacaktır.

Duygusal yükün (olumlu-olumsuz) otobiyografik bellek üzerindeki etkileriyle ilgili bulgular da çelişkilidir. Kensinger (2007) olumsuz duygunun bellek izinin canlılığını artırmanın yanında olayın ayrıntılarının da hatırlanma olasılığını arttıracığından bahsetmekte ve bu bulguyu evrim kuramı çerçevesinde tartışmaktadır. Kişinin tehdit içeren bilgiye daha fazla duyarlı olması gelecekteki benzer durumlar için faydalı olacak, dolayısıyla uyum sağlama işlevi görecektir. Olumsuz anılarla ilgili olarak, Comblain, D'Argembeau ve Van der Linden (2005) katılımcılardan son 5 yıla ait ikişer adet olumlu, olumsuz ve nötr anı anlatmalarını istemiştir. Katılımcılar daha sonra anılarını değerlendirdiklerinde, yaşlı grup genç gruba göre olumsuz anılarını daha canlı bulmuştur.

Diğer taraftan, yaşları 20-93 arasında değişen katılımcılara bir anketle en mutlu, en üzücü, en travmatik, en önemli anıları sorulmuştur. En önemli ve mutlu anılar için 20'li yaşlarda tüm katılımcılar için bellek tümseği görülürken, en üzücü ve en travmatik anılar için sonralık etkisi görülmüştür. Bu örüntü olumlu ve olumsuz davranışlar için de geçerli olmuştur (Berntsen ve Rubin, 2002).

Bellek yanlılığı ilgili araştırmalarda sıklıkla duygu durum tutarlı bellek (mood-congruent memory) yanlılığından bahsedilmektedir. Duygu durum tutarlı bellek yanlılığı kişinin kendi duygusal durumuna uyan materyali daha iyi hatırlaması olarak tanımlanmaktadır. Duygu-durum tutarlı bellek yanlılığının otobiyografik bellek için de geçerli olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Serrano, Latorre ve Gatz, 2007; Güzel, 2007; Williams ve Broadbent, 1986).

Williams ve Broadbent (1986) intihara teşebbüs etmiş depresif hastalarla, depresif olmayan kişileri karşılaştırdıkları çalışmada katılımcılardan olumlu (mutlu, güvenli, başarılı gibi) ve olumsuz (üzgün, kızgın, incinmiş gibi) ipuçları içeren otobiyografik anılarını anlatmalarını istemiş ve anının hatırlanması için geçen süreyi kaydetmişlerdir. Katılımcılardan herhangi bir anıyı hatırlayamadıklarında hayatlarındaki belirli bir zamanı düşünmeleri istenmiştir.

Sonuçta, depresif grup depresif olmayan gruba göre bellek yanlılığı göstererek olumsuz ipuçlarına olumlu ipuçlarından daha hızlı cevap vermiştir.

Bu konuyla ilgili başka bir araştırmada Williams ve Broadbent' in (1986) ipuçlu hatırlama tekniğine dayanılmış ve olumlu, olumsuz ve nötr ipucu kelimelerden oluşan bir otobiyoğrafik bellek testi geliştirilmiştir. Depresif (klinik olmayan) ve depresif olmayan üniversite öğrencilerinden oluşan iki grup ipucunun duygusal niteliği (olumlu, olumsuz ve nötr) ve ipucu sayısının (bir veya iki) hatırlanan otobiyoğrafik anıların özgüllüğü, aşırı genelleme düzeyi ve anıyı hatırlamak için geçen süre üzerindeki etkileri açısından karşılaştırılmıştır. Sonuçta, her iki grup da kendi duygu-durumuyla tutarlı bir bellek yanlılığı göstermiştir. Buna göre, depresif grubun otobiyoğrafik anılarının depresif olmayan gruba göre daha az özgül olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, depresif katılımcıların depresif olmayanlara göre anılarını geri getirmede aşırı genelleme gösterdikleri gözlenmiştir. Depresif katılımcılar olumlu ipuçları hakkında daha az özgül otobiyoğrafik anı anlatırken, olumsuz ve nötr ipuçları arasında özgülük açısından fark bulunmamıştır (Güzel, 2007).

Birçok araştırma yaşlıların gençlere göre olumsuz yaşantıları azaltarak, olumlu duygusal yaşantılara daha fazla tepkide bulunma (hatırlama, dikkat etme gibi) yönünde bir eğilime sahip olduğunu ileri sürmektedir (Charles ve ark., 2003; Carstensen ve Mikels, 2005; Charles and Carstensen, 2008; Mather ve Carstensen, 2005; Gross, Carstensen ve ark., 1997). Diğer bir ifadeyle, genç yetişkinler daha çok olumsuz materyali hatırlama eğilimi göstermekte, yaş ilerledikçe olumlu duygusal yüke sahip anılar daha fazla hatırlanarak "olumluluk etkisi" görülmektedir. Yaşlılardaki olumluluk etkisi sosyo-duygusal seçicilik kuramıyla açıklanmaktadır (Löckenhoff ve Carstensen, 2004; Carstensen ve Charles, 1994). Buna göre, yaş ilerledikçe duygusal yaşantılardan alınacak doyum daha fazla ön planda tutulmakta ve böylece yaşamdaki amaçları gerçekleştirme konusundaki kısıtlılıklar bu yolla bertaraf edilmektedir. Bu nedenle, yaşlılar için duygular daha belirgin biçimde hissedilmekte ve gençlere kıyasla olumlu duygusal yüke sahip materyale daha fazla dikkat edilmekte, ve bunlar daha fazla hatırlanmaktadır.

Bu konuyla ilgili bir çalışmada Ros ve Latorre (2010), olumlu ve olumsuz kelimeleri içeren bir otobiyoğrafik bellek testi uygulayarak katılımcıların otobiyoğrafik anılarını incelemişlerdir. Araştırma, yaşlı (57-80 yaş) ve genç yetişkin (23-30 yaş) katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılar eğitim (ilköğretim, lise, üniversite) ve cinsiyet açısından eşitlenmiştir. Araştırmada kullanılan otobiyoğrafik bellek testi Williams ve Broadbent'in (1986) çalışmasındaki olumlu ve olumsuz kelimeler kullanılarak oluşturulmuştur. Katılımcılardan bu kelimelerle ilgili belirli bir yerde gerçekleşmiş ve en fazla bir gün sürmüş anılarını anlatmaları istenmiştir. Kaydedilen anılar, altı kategoride değerlendirilmiştir (olumlu kelimedede anı hatırlamama, olumsuz

kelimede anı hatırlamama, her iki tür kelimedede toplam olumlu anı sayısı, her iki kelimedede toplam olumsuz anı sayısı, olumlu kelimelerde toplam olumlu anı sayısı, olumsuz kelimelerde toplam olumsuz anı sayısı). Araştırma sonunda, yaşlılar, gençlere kıyasla olumsuz kelimelerde daha az anı hatırlayarak olumluluk etkisi gösterirken, gençler olumsuz kelimelerde daha fazla anı hatırlayarak olumsuzluk etkisi göstermiştir.

Otobiyoğrafik Bellek ve Test Edilme Zamanı

Anının ne zaman yaşandığı da otobiyoğrafik bellek çalışmalarında önemli bir belirleyicidir. Bu değişkenle ilgili olarak, otobiyoğrafik bellekte sonralık etkisi (recency) gözlenmekte; yani, katılımcılar son yaşadıkları olayları daha fazla hatırlamaktadırlar (Conway ve Pleydell- Pearce, 2000; Conway ve Holmes, 2005). Rubin ve Schulkind (1997) genç ve yaşlı katılımcıların özellikle son 10 yıla ait anılarını daha fazla hatırladıklarını gözlemlemişlerdir.

Conway ve Pleydell-Pearce (2000) son zamanda yaşanmış anıların daha ulaşılabilir olmasını “*Otobiyoğrafik Bellek Yapısı Modeli*” içinde değerlendirerek, amaç sistemiyle ilgili olduğunu, çalışan kendilikle bütünleşen olayların çalışan kendiliğin amaçlarıyla daha güçlü bağlar kurarak daha ulaşılabilir olacağını ileri sürmektedir. Aynı zamanda çalışan kendilik amaçlarının da zamanla değiştiği, daha önce mevcut amaçlarla ilgili bilgiye daha hızlı ve çaba göstermeden ulaşılırken, değişen amaçlarla birlikte bu durumun da değiştiğinden bahsetmektedir.

Son zamanlarda yaşanan anıların hatırlanması ile ilgili az sayıda çalışma olsa da, yaşanan anıların hatırlanmasında zamanla bir gerileme ve değişim olduğu konusunda bir uzlaşma bulunmaktadır (Friedman ve deWinstanley, 1998). Örneğin, Conway (1990) zaman içinde yaşanan olaya benzer olaylar yaşandıkça anıların canlılığını kaybettiğini ileri sürmektedir. Brewer (1986) de benzer şekilde kişisel belleğin başarısının sadece bir kez yaşanılmış (biricik olan) anılar için geçerli olduğunu; yaşanmış benzer olaylara ilişkin hatırlanma performansının düştüğünü bildirmektedir. Linton (1986) ise yaşanan anıların yaklaşık olarak 24 ay süre içinde bilgi temeliyle bütünleştirildiğinden bahsetmektedir.

Thompson (1982) çalışmasında, lise öğrencilerinden kendilerinin ve oda arkadaşlarının yaşadıkları anıları 14 hafta süreyle kaydetmelerini istemiştir. Bu süre sonunda öğrencilere bu anıları ne kadar iyi hatırladıkları 7’li Likert tipi ölçek ile ölçülmüştür. Sonuç olarak, hatırlamadaki en hızlı gerileme ilk iki ile dört hafta içinde olurken, daha sonra da dereceli olarak gerileme kaydedilmiştir.

Bu araştırmaya benzer şekilde, Friedman ve de Winstanley (1998) üniversite öğrencilerine Şükran Günü’nden (Thanksgiving) itibaren, “*Şükran Günü Yemeği*” ile ilgili ayrıntıları ne kadar iyi hatırladıklarını (konuşmalar,

kişiler, yemekler ve giyim-kuşam) 25 hafta (6 ay) boyunca 7'li Likert tipi ölçekle değerlendirmişlerdir. Hatırlama performansında en hızlı düşüş ilk 12 hafta içinde olurken; daha sonraki 12 hafta içinde daha az olmuştur. Bu durumda en yüksek puan yemekler ve kişiler gibi şematik bilgiye dayanan kategorilerden elde edilmiş ve zaman içinde hatırlamadaki en az düşüş bu kategorilerde görülmüştür.

Friedman (1993) zaman belleğiyle ilgili uzaklık-temelli (distance-based) ve mekan-temelli (location-based) kuramları ele almıştır. Uzaklık-temelli kuramlarda uyaran ya da olayın kodlama zamanı ile geri getirilme zamanı arasında geçen süre tahmin edilirken; mekan-temelli kuramlarda kodlama zamanı ile geri getirme zamanı arasında geçen süre önemlidir. Uzaklık-temelli kuramlara göre, yaşanan olaylarla ilgili hatırlanan ayrıntı miktarı, zamanın daha doğru tahmin edilmesini sağlamaktadır. Ayrıca, son zamanda yaşanmış olaylar daha doğru hatırlanmakta, zaman geçtikçe yaşanan olaylarla ilgili ayrıntılar daha az hatırlanmaktadır. Mekan-temelli kuramlardan zaman etiketleme (time- tagging) kuramına göre, bir uyarıyı öğrenme çabası onun zamanının daha doğru tahmin edilmesine neden olmaktadır. Çok önemli olaylara ait tarihler tam olarak hatırlanmaktadır. Mekan-temelli diğer kuramlara göre, belli bir zamanın başındaki (yılın başı gibi) olaylar daha iyi kodlanmaktadır. Olayları zamana göre sıralamak ise hiçbir zaman tam ve doğru sonuç vermemektedir.

Friedman (1993) teleskopik etki olarak bilinen önceden yaşanmış bir olayın çok yakın zamanda (ileriye doğru); son olarak yaşanmış bir olayın çok daha önceden (geriye doğru) yaşandığına ilişkin bir bellek hatasından bahsetmektedir. Bu etkinin anının çok canlı ve ayrıntılı olarak hatırlanmasından kaynaklandığını ileri süren araştırmaların yanında bu sonuca ulaşmayan araştırmalar da bulunmaktadır. Bu etki katılımcılar tahminen karar vermediklerinde ve kendilerine belirli tarihler referans verildiğinde ortaya çıkmamıştır

Tartışma

Otobiografik anılar ve özellikleri, anının hangi yaşta, ne zaman yaşandığı ve duygu yükünün ne olduğu gibi değişkenlerden farklı şekilde etkilenmektedir. Bu makalede yer verilen araştırma bulguları, otobiografik belleğin doğasını anlamak ve açıklamak açısından daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu bellek türünün özellikle farklı hasta grupları (şizofreni, depresyon, Alzheimer hastalığı, obsesif-kompulsif bozukluk gibi) ile çalışılması ilginç sonuçlar verebilecektir.

Diğer taraftan, otobiografik bellekle ilgili literatürde rastlanan çelişkili bulguların ağırlıklı olarak yöntemsel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Otobiografik bellek deneysel olarak çalışılırken en sık

kullanılmakta olan teknik Galton tarafından geliştirilmiş olan Kelime Tekniği' dir (Brewer, 1986). Bu teknikte kişiye bir kelime gösterilir ve bu kelimeyle ilgili başka bir kelime bulması istenir. Otobiyografik belleği deneysel olarak ortaya çıkarmak üzere kullanılan diğer teknikler ise şunlardır: Galton'un Kahvaltı Tekniği, Zihinsel İmgeleme (mental imagery), Kelime Çağrışım Çalışmaları, İpucu- Kelime Tekniği' dir. Basit bir görev olan, Galton'un Kahvaltı Anketi' nde katılımcıya kahvaltı sofrasının görünüşünü hatırlaması istenirken, daha karmaşık olan Galton'un Kelime Tekniği'nde kişiye bir kelime gösterilir ve kelimeyle ilgili olarak aklına gelen fikirleri söylemesi istenir. Zihinsel İmgeleme Tekniği'nde kişiden verilen kelimeyle ilgili olarak oluşan zihinsel imgeyi anlatması istenirken, Kelime Çağrışım Tekniğinde kişiden kelimeyle ilgili olarak aklına gelen ilk kelimeyi söylemesi istenir. Otobiyografik bellekle ilgili birçok çalışmada Galton'un Kelime Tekniği'nden türetilmiş olan Crovitz ve Schiffman'ın (1974) İpucu- Kelime Tekniği kullanılmıştır. Bu teknikte, kişiden verilen ipucu kelimeleriyle (örneğin, nehir) ilgili olarak aklına ilk gelen anısını anlatması istenir ve anı kaydedilir. Bu teknikler ağırlıklı olarak betimsel niteliktedir ve dolayısıyla katılımcıların sunulan kelimelere ilişkin hatırladıkları anıların gerçekliği ve/veya doğruluğunu kanıtlama imkanı yoktur ve/veya zordur. Ayrıca, teknik gereği her ne kadar, katılımcılara belli kelimeler vermek katılımcıyı ilgili anısına yönlendirmek açısından avantajlı olsa da, ister istemez katılımcının tepki alanını sınırlamaktadır. Ancak mevcut literatür bilgisi doğrultusunda bu sorunları ortadan kaldıracak yeni bir yöntem henüz bulunmamaktadır.

Yukarıda aktarılan araştırmaların, otobiyografik belleğin doğası ve özellikleri ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmaların planlanmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Son olarak, otobiyografik belleğin kültürel farklardan etkilenme potansiyali olan bir bellek işlevi olduğu görüşünden hareketle, bu konuda ileride yapılacak çalışmaların ilginç sonuçlar verebileceği ve mevcut bilgilerimizi zenginleştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Baddeley, A.D. (2000). "The episodic buffer: A new component of working memory?". *Trends in Cognitive Science*, 4 (11), 417–423.
- Berntsen, D. ve Rubin, D.C. (2002). Emotionally Charged Autobiographical Memories Across the Life Span: The Recall of Happy, Sad, Traumatic, and Involuntary Memories. *Psychology and Aging*, 17(4), 636-652.
- Brewer, W.F. (1986). *What is Autobiographical Memory*. In Rubin, D. (Eds). *Autobiographical Memory* (25-49). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brewer, W. F. ve Pani, J. R. (1983). The structure of human memory. In G. H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 17, pp. 1-38). New York: Academic Press.
- Buchanan, T.W. (2007). Retrieval of emotional memories. *Psychological Bulletin*, 133, 761-779.
- Carstensen, L.L.(2008). Unpleasant situations elicit different emotional responses in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 23(3), 495-504.
- Carstensen, L.L. and Charles, S.T. (1994).The salience of emotion across the adult life span. *Psychology and Aging*, 9(2), 259-264.
- Charles, S.T., Mather, M., ve Carstensen, L.L. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132, 310-324.
- Carstensen, L. L. ve Mikels, J. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 117–121.
- Comblain C., D'Argembeau A. ve Linden, M.V. (2005). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research*, 31(2), 173-89.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Conway, M.A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, 47, 2305-2313.
- Conway, M.A. (2001).Sensory-perceptual episodic memory and its context: autobiographical memory. *Phil. Trans. Royal Society Land. B.*, 356, 1375-1384.
- Conway, M.A. (1990). *Autobiographical Memory: An Introduction*. Maidenhead, BRK, England: Open University Press.
- Conway, M. A. ve Holmes, E. A. (2005). *Autobiographical Memory and The Working Self*. In N. R. Braisby & A. R. H. Gellatly (Eds.), *Cognitive Psychology*. Oxford: Oxford University Press. pp. 507 - 538.
- Conway ve Pleydell-Pearce (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self- memory Systems. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.
- Crovitz H.F. ve Schiffman, H. (1974). Frequency of episodic memories as a function of their age. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 4, 517–518.
- Friedman, W.J. (1993). Memory for the time of past events. *Psychological Bulletin*, 113(1), 44-66.

- Friedman, W.J. ve deWinstanley, P.A. (1998). Changes in the subjective properties of autobiographical memories with the passage of time. *Memory*, 6(4), 367-381.
- Fivush, R. ve Haden, C. A. (2003). *Autobiographical Memory and The Construction of a Narrative Self: Developmental and Cultural Perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fivush, R., Haden, C. A. ve Reese, E.(1996). *Remembering, Recounting: The Development of Aautobiographical Memory in Social Context*. In D.C. Rubin (Ed). *Remembering our past: studies in autobiographical memory*. (pp. 34-359), Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Gross, J.J., Carstensen, L.L., Tsai, J., Skorpen, C.G. ve Hsu, A.Y.C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-599.
- Güzel, M.A. (2007). Encoding processes related to Specific and Overgeneral Recall of the Autobiographical Memories in Non-clinical Depression. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamann, S. (2001). Cognitive and neural mechanisms of emotional memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 5, 394-400.
- Isen, A.M. (1985). The asymmetry of happiness and sadness in effects on memory in normal college students. *Journal of Experimental Psychology: General*, 114(3), 388-391.
- Kensinger, E.A. (2007). Negative emotion enhances memory accuracy: Behavioral and neuroimaging evidence. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 213-218.
- Kensinger, E.A. ve Corkin, S. (2003). Memory enhancement for emotional words: Are emotional words more vividly remembered than neutral words? *Memory and Cognition*, 31(8), 1169-1180.
- Leigland, L.A., Schulz, L.E. ve Janowsky, J.S.(2004). Age related changes in emotional memory. *Neurobiology of Aging*, 25, 1117-1124.
- Linton, M. (1986). *Ways of Searching and The Contents of Memory*. InD. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 51-67). New York:Cambridge University Press.
- Löckenhoff, C.E. ve Carstensen, L.L.(2004). Socioemotional theory, aging, and health: The increasingly delicate balance between regulating emotions and making tough choices. *Journal of Personality*, 72(6), 1395-1424.
- Mackavey, W.R., Malley, J.E. ve Stewart, A. J.(1991). Remembering Autobiographically Consequential Experiences: Content Analysis of Psychologist's Accounts of Their Lives. *Psychology and Aging*, 6(1), 50-59.
- Mather, M. ve Carstensen, L.L.(2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 496-502.
- Nelson, K.D. ve fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: a social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111(2), 486-511.
- Ochsner, K.N. (2000). Are affective events richly recollected or simply familiar? The experience and process of recognizing feelings past. *Journal of experimental Psychology: General*, 129(2), 242-261.

- Piolino, P., Desgranges, B., Benali, K. ve Eustache F. (2002). Episodic and Semantic Remote Autobiographical Memory in Ageing. *Memory*, 10(4), 239-257.
- Ramponi, C., Handelsman, G. ve Barnard, P.J. (2010). The memory enhancement effect of emotion is absent in conceptual implicit memory. *Emotion*, 10(2), 294-299.
- Robinson, J. A. (1986). *Autobiographical Memory: A Historical Prologue*. In *Autobiographical Memory* (ed. D.C. Rubin), 19-24. Cambridge University Press.
- Ros, L. ve Latorre, J.M. (2010). Gender and age differences in the recall of affective autobiographical memories using the autobiographical memory test. *Personality and Individual Differences*, 49, 950-954.
- Rubin, D.C. ve Schulkind, M.D. (1997). Distribution of Important and Word-cued Autobiographical Memories in 20-, 35-,70-Year-old Adults. *Psychology and Aging*, 12(3), 524-535.
- Serrano, J.P., Latorne, J.M. ve Gatz, M. (2007). Autobiographical memory in older adults with and without depressive symptoms. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(1), 41-57.
- Talmi, D. ve Moscovitch, M. (2004). Can semantic relatedness explain the enhancement of memory for emotional words? *Memory and Cognition*, 32(5), 742-751
- Thompson, C. P. (1982). Memory for unique personal events: The roommate study. *Memory and Cognition*, 10, 324-332.
- Welzer, H. ve Markowitsch, H. J. (2005). Towards a Bio-Psycho-Social Model of Autobiographical Memory', *Memory* 13, 63-78.
- Williams, J. M. G. ve Broadbent, K. (1986). Autobiographical Memory in Suicide Attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (2), 144-149.