T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
DENEYSEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DUYGU DURUMUNUN KISA SÜRELİ BELLEK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: DUYGULANIM-BELLEK KURAMLARI

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Gökçen BARIŞ

BURSA – 2025

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
DENEYSEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DUYGU DURUMUNUN KISA SÜRELİ BELLEK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: DUYGULANIM-BELLEK KURAMLARI

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Gökçen BARIŞ

Danışman:
Doç Dr. Hayriye GÜLEÇ

BURSA – 2025

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı, Deneysel Psikoloji Bilim Dalı'nda 702245014 numaralı Gökçen Barış'ın hazırladığı " Duygu Durumunun Kısa Süreli Bellek Üzerindeki Etkisi: Duygulanım-Bellek Kuramları " başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili savunma sınavı, 30/07/2025 günü 13.00 – 14.00 saatleri arasında yapılmıştır. Alınan cevaplar sonunda adayın başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Üye
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyon Başkanı)
Doç. Dr. Hayriye GÜLEÇ
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. Handan CAN
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ
Üsküdar Üniversitesi

30/07/ 2025

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 11/07/2025

Tez Başlığı / Konusu: Duygu Durumunun Kısa Süreli Bellek Üzerindeki Etkisi: Duygulanım-Bellek Kuramları

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 136 sayfalık kısmına ilişkin, 11/07/2025 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 7 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç/dahil
3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim. Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Gökçen Barış
Öğrenci No: 702245014
Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı
Programı: Deneysel Psikoloji
Statüsü: ☒ Y.Lisans ☐ Doktora

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Duygu Durumunun Kısa Süreli Bellek Üzerindeki Etkisi: Duygulanım-Bellek Kuramları" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Gökçen Barış

Öğrenci No: 702245014

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Deneysel Psikoloji Programı

Tezin Türü: [X] Yüksek Lisans / [ ] Doktora / [ ] Sanatta Yeterlilik

ÖZET

Yazar adı soyadı	**Gökçen Barış**
Üniversite	**Bursa Uludağ Üniversitesi**
Enstitü	**Sosyal Bilimler Enstitüsü**
Anabilim dalı	**Psikoloji**
Bilim dalı	**Deneysel Psikoloji**
Tezin niteliği	**Yüksek lisans**
Mezuniyet tarihi	**.../…/2025**
Tez danışmanı	**Doç.Dr. Hayriye Güleç**

Duygu Durumunun Kısa Süreli Bellek Üzerindeki Etkisi: Duygulanım-Bellek Modelleri

Farklı duygu durumlarının bellek performansını nasıl etkilediği üzerine ilişkisel ağ, şema ve duygu düzenleme modeli başta olmak üzere farklı yaklaşımlar geliştirilmiş ve sayısız çalışma yürütülmüştür. Literatür incelendiğinde bulgulardaki çelişkiler ve kısa süreli belleği inceleyen çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın temel amacı farklı duygu durumlarının kısa süreli bellek üzerindeki etkisini anlamaktır. Bu amaçla, katılımcıların hatırladıkları uyaran sayısının ve içeriğinin olumlu, olumsuz ve nötr duygu durumu grupları arasında farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Olumlu duygu durumunun bellek performansını arttıracağı, olumsuz duygu durumunun ise azaltacağı iddia edilmiştir. Ayrıca, ilişkisel ağ ve şema modelinin varsayımları esas alınarak, duygu durum uyumlu bellek etkilerinin gözlenmesi beklenmiştir. 18-25 yaş aralığındaki 80 katılımcı ile yürütülen çalışmada, otobiyografik anı yazma ve film gösterimi olmak üzere iki farklı duygu durum değişimleme tekniği kullanılarak olumlu, olumsuz, nötr duygu durumları yaratılmaya çalışılmıştır. Değişimleme tekniklerinin etkililiği Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) ile ölçülmüştür. Ardından katılımcılara olumlu, olumsuz ve nötr kelimelerin yer aldığı serbest hatırlama görevi sunulmuş ve hatırladıkları kelimelerin sayısı ve içeriği incelenmiştir. Analizler, olumsuz duygu durum grubundaki katılımcıların PANAS puanlarının anlamlı ölçüde farklılaştığını ($p=.02$) ancak olumlu duygu durum grubunda anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Bu sonuç, kullanılan değişimleme tekniklerinin olumlu duygu durumu yaratmakta yetersiz kaldığını ortaya koymuştur. Katılımcıların bellek performansları incelendiğinde ise, hatırlanan kelime sayısı ve içeriğinin duygu durum grupları arasında farklılaşmadığı görülmüştür. Özetle, duygu durumunun kısa süreli bellek üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamış ve duygu durum uyumlu bellek etkileri gözlenmemiştir. Araştırma, kullanılan değişimleme tekniklerinin etkililiğine yönelik sorunları ve duygu durum-bellek ilişkisinin daha doğru anlaşılabilmesi için ek bulgulara olan ihtiyacı gündeme getirmektedir.

Anahtar kelimeler: *Duygu durum, kısa süreli bellek, ilişkisel ağ modeli, şema modeli, duygu düzenleme modeli*

ABSTRACT

Name & surname	**Gökçen Barış**
University	**Bursa Uludağ University**
Institute	**Institute of Social Sciences**
Field	**Psychology**
Subfield	**Experimental Psychology**
Degree awarded	***Master***
Date of degree awarded	**.../.../2025**
Supervisor	**Assoc. Prof. Hayriye Güleç**

The Effect of Mood on Short-Term Memory: Affect-Memory Models

Various approaches, particularly association network, schema, and emotion regulation models, have been developed and numerous studies have been conducted on how different emotional states affect memory performance. A review of the literature reveals inconsistencies in the findings and dearth of studies examining short-term memory. The main objective of this study is to understand the effect of different emotional states on short-term memory. To this end, the study examined whether the number and content of stimuli recalled by participants differed across positive, negative, and neutral mood groups. It was hypothesized that positive mood would enhance memory performance, while negative mood would impair it. Additionally, based on the assumptions of the association network and schema models, it was expected that mood congruent memory effects would be observed. In the study conducted with 80 participants aged 18-25, two different mood manipulation techniques, autobiographical memory writing and film screening, were used to create positive, negative, and neutral mood states. The effectiveness of the manipulation techniques was measured using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Participants were then given a free recall task involving positive, negative, and neutral words, and the number and content of the words they recalled were examined. Analyses showed that there was a significant difference in PANAS scores between participants in the negative emotion group ($p=.02$) but no significant difference in the positive emotion group. This result indicates that the manipulation techniques used were insufficient in creating a positive mood. When participants' memory performance was examined, no differences were observed in the number and content of words recalled between the mood groups. In summary, mood had no effect on short-term memory, and no mood-congruent memory effects were observed. The study highlights issues regarding the effectiveness of the manipulation techniques used and the need for additional findings to better understand the relationship between mood and memory.

Keywords: *Mood, short-term memory, association network model, schema model, emotion regulation model*

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının her aşamasında sarf ettiği emekler için; akademik anlamda bana kattığı her şey için; güler yüzü, nezaketi, bitmeyen sabrı için; bilgisini ve desteğini benden hiçbir zaman esirgemediği için; bana görmediklerimi gösterdiği, düşünmediklerimi düşündürdüğü için saygıdeğer hocam Doç Dr. Hayriye GÜLEÇ'e en kalpten teşekkürlerimi sunuyorum. Kendisinin candan ve destekleyici tavrı, benim için bu süreçte öğrendiğim her şeyden çok daha kıymetliydi. Araştırmacı olmayı öğrenmek hedefiyle çıktığım bu yolda rehberim kendisi olduğu için hem çok minnettar hem de çok şanslı hissediyorum.

Bu çalışmanın tamamlanma sürecinde sağladığı katkılar için; desteği, yardımseverliği ve ilgisi için değerli hocam Arş. Gör. Fatma Adalet ŞAHİN KIRIK'a da bir teşekkür borçluyum.

Tez savunma jürimde yer almayı kabul ettikleri, değerli zamanlarını ayırarak yapıcı geri bildirimleriyle çalışmama katkı sundukları için Prof. Dr. Handan CAN ve Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ hocalarıma teşekkür ederim. Onlara yalnızca jürimde yer aldıkları için değil, aynı zamanda akademik yolculuğumda bana kazandırdıkları yeni bakış açıları için de müteşekkirim. Kendilerinden araştırmacı gibi düşünmeyi, sorgulamayı ve öğrenmeyi öğrendim. Üzerimdeki emekleri ve katkıları için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

En özel teşekkürü ise, varlığıyla bana güç veren, ihtiyaç duyduğum her an yanımda olan ve bana her zamana destek veren anneme ayırmak istiyorum. Hem bu tez çalışmasının tamamlanma sürecinde hem de hayatımın her aşamasında endişelerime sabır ve anlayış gösterdiği için, yorulduğumda yaslanabileceğim bir omuz olduğu için kendisine minnettarım.

Son olarak bir teşekkürü de, sahip olduğum yıpratıcı öz disiplinden dolayı kendime ayırmak istiyorum. Zaman zaman zorlayıcı olan bu süreçte en büyük dayanağımın kendi emeğim ve disiplinim olduğunu kendime hatırlatmak istiyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET vii

ABSTRACT i

ÖNSÖZ ii

TABLOLAR vi

ŞEKİLLER vii

KISALTMALAR viii

1. GİRİŞ 1

1.1.Bellek 1

1.2. Kısa Süreli Bellek 3

1.3. Duygu Durum, Duygu ve Duygulanım Kavramları 7

1.4. Duygu Durum-Bellek Modelleri 9

1.4.1. İlişkisel Ağ Modeli (Association Network Model) *9*

1.4.2. Şema Modeli ve Etkileşen Bilişsel Alt Sistemler (Interacting Cognitive Subsystems) Yaklaşımı *13*

1.4.2.1. Etkileşen Bilişsel Alt Sistemler Yaklaşımı *15*

1.4.3. Duygu Düzenleme Modeli *18*

1.5. Duygu Durumunun Bilişsel Performans Üzerindeki Etkisi 22

1.6. Duygu Durum-Bellek İlişkini İnceleyen Çalışmalar 26

1.6.1.Gecikmeli Bellek Performansını İnceleyen Çalışmalar *27*

1.6.2. Anlık Bellek Performansını İnceleyen Çalışmalar *32*

1.6.2.1.Bellek Yanılmasını Konu Alan Çalışmalar *37*

1.7. Çalışmanın Amacı 40

1.8. Duygu Durum ve Bellek İlişkisinin Çalışılması 42

1.8.1. Katılımcıların Seçilmesi *43*

1.8.2. Duygu Durum Değişimleme Prosedürleri *44*

2. YÖNTEM 48

2.1. Araştırma Tasarımı 48

2.2. Örneklem 48

2.3. Dâhil Etme ve Dışlama Kriterleri 49

2.4. Prosedür 50

2.4.1. Katılımcıların Dahil Edilmesi ve Onamlarının Alınması *50*

2.4.2. Duygu Durum Değişimlemesi *51*

2.4.3. Bellek Performansının Ölçümü *52*

2.5. Veri Toplama Araçları 55

2.5.1. Araştırma Öncesi Bilgilendirilmiş Onam *55*

2.5.2. Araştırma Sonrası Bilgilendirilmiş Onam *55*

2.5.3. Demografik Bilgi Formu *55*

2.5.4. Beck Depresyon Envanteri *55*

2.5.5. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği *56*

2.5.6. Kelime Bellek Testi *58*

3. BULGULAR 59

3.1.Veri Setinin Taranması 59

3.2. PANAS Puanlarının Analizi 61

3.3. Doğru Hatırlanan Toplam Kelime Sayısının Analizi 62

3.4. Hatırlanan Kelime İçeriğinin Analizi 65

3.5. Yanlış Hatırlanan Kelime Sayısının Analizi 65

3.6. Depresyon Puanı Yüksek Katılımcıların Verilerinin Analizi 66

4. TARTIŞMA 74

4.1. Duygu Durum Değişimlemesine Dair Bulguların Tartışılması 74

4.2. Bulguların Duygu Durum-Bellek Literatürü Işığında Tartışılması 77
4.2.1. Duygu Durum-Kısa Süreli Bellek İlişkisinin Tartışılması 77
4.2.2. Duygu Durum Uyumlu Bellek Etkilerinin Tartışılması 81
4.3. Yanlış Hatırlanan Kelime Sayısı Bulgularının Tartışılması 86
4.4. Depresyon Puanı Yüksek Katılımcıların Bulgularının Tartışılması 88
4.5. Çalışmanın Katkılarının Değerlendirilmesi 92
4.6. Sınırlılıklar 93
5. SONUÇ 95
KAYNAKLAR 96
EKLER 112
Ek-1: Araştırma Öncesi Bilgilendirilmiş Onam Formu 112
Ek-2: Çalışma Öncesi Bilgilendirme 113
Ek-3: Beck Depresyon Envanteri ve Demografik Bilgi Soruları 114
Ek-4: Film Klipleri Bilgi Soruları 118
Ek-5: Otobiyografik Anı Yazdırma Görevi Talimatı 119
Ek-6: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği 120
Ek-7: Serbest Hatırlama Testi Kelime Listesi 121
Ek-8: Kelime Listesi Sunumu Sonrası Talimatlar 122
Ek-9: Araştırma Sonrası Bilgilendirilmiş Onam Formu 123
Ek-10: EGEFİLM Duygusal Film Klipleri Materyali İçin Kullanım İzni 124
Ek-11: Beck Depresyon Envanteri İçin Kullanım İzni 125
Ek-12: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği İçin Kullanım İzni 126

TABLOLAR

Tablo-1. Katılımcıların Duygu Durum Koşullarına Göre Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri 62

Tablo-2. Farklı Duygu Durum Grubundaki Katılımcılara Serbest Hatırlama Görevinden Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri. 64

Tablo-3. Nötr Duygu Durumu Koşulundaki Sağlıklı ve Depresif Katılımcıların Serbest Hatırlama Görevinde Hatırladıkları Kelimelerin İçeriğine İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri. 69

Tablo-4. BDE'den Yüksek Puan Alan Katılımcıların Serbest Hatırlama Görevinde Hatırladıkları Kelimelerin İçeriğine İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri. 73

ŞEKİLLER

Şekil-1. Araştırmanın Deneysel Prosedürü. 54

KISALTMALAR

APA	:	American Psychological Assosiation (Amerikan Psikoloji Derneği)
BDE	:	Beck Depresyon Envanteri
DRM	:	Deese-Roediger-McDermott Paradigması
PANAS	:	Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

DUYGU DURUMUNUN KISA SÜRELİ BELLEK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: DUYGULANIM-BELLEK KURAMLARI

1. GİRİŞ

Bilginin belleğinizde nasıl depolandığını hiç düşündünüz mü? Neden bazı bilgileri hemen unuturken bazılarını kolaylıkla hatırlayabiliyoruz? Kolayca hatırladığımız bilgilerde diğerlerinden farklı olan nedir? Bilginin depolanmasında rol oynayan unsurlar neler olabilir? Bu soruların cevaplarını araştırmacılar da merak etmiş olacak ki, belleğin nelerden etkilendiği, bilginin nasıl depolandığı ve bilişsel performansı etkileyen unsurlar uzun yıllardır bilişsel psikologlar tarafından çalışılmaktadır (bkz. Bower, 1981; Ellis ve Moore, 1999; Pergher ve ark., 2006).

Bellek (memory), en basit ve genel ifadeyle önem ve erişilebilirliğe göre deneyimlerin depolandığı karmaşık bir yapı olarak tanımlanabilir. Bu yönüyle bellek, kişisel deneyim koleksiyonuyla dolu zihinsel bir depodan daha karmaşıktır (Loftus, 1988). Belleğin yapısı, kapsamı ve özellikleri üzerine uzun süredir devam eden ve birikimli şekilde ilerleyen çalışmalar, bu konuda farklı görüşlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu görüşler, bilişsel süreçlerin anlaşılmasına, yeni teorik fikirlerin oluşmasına ve bu yapıları etkileyen faktörlere yönelik anlayış kazanmamıza yardımcı olmuştur.

1.1. Bellek

Bellek (hafıza), hayvanların ve insanların farklı türlerde bilgi edinmelerini, bu bilgileri saklamalarını ve gerektiğinde hatırlamalarını sağlayan bilişsel bir işlevdir (Sherry ve Schacter, 1987). Bu işlev canlılara; karşılaştıkları problemleri çözmek, tanıdık uyaranları ayırt etmek, olayları öngörmek, belirli yerlere geri dönmek ve davranışlarının sonuçlarını değerlendirirken önceki deneyimlerden yararlanmak konusunda fayda sağlar (Sherry ve Schacter, 1987).

Belleğin nasıl sınıflandırılacağı ve kaç tür bellek olduğu konusu araştırmacılar arasında hala tartışılmaktadır. Bazı teorisyenler, bellek görevleri arasındaki benzerliklere ve

ortak süreçlere işaret ederek tek bir bellek sistemi olduğunu savunmaktadır (Cowan, 2008; Norris, 2017; Sherry ve Schacter, 1987). (Tekli bellek sistemi ile ilgili daha detaylı okuma için bkz. Bitterman, 1975; Bjork ve Whitten, 1974; Glenberg ve Swanson, 1986; Nairne, 2002; Neath ve Surprenant, 2008; Wickelgren, 1974). Öte yandan bazı araştırmacılar da, belleğin farklı işlevlere sahip birden çok bileşenden oluştuğunu ileri sürmekte ve çeşitli sınıflandırma modellerini kabul etmektedir (Barry ve ark., 2006; Cowan, 2008; Loftus, 1988; Norris, 2017; Sherry ve Schacter, 1987; Wixted, 2024). (Modeller hakkında daha detaylı okuma için bkz. Atkinson ve Shiffrin, 1968; Baddeley ve ark., 2019; Cowan, 2008; Schacter, 2002). Bu araştırmada bellek sınıflandırmasına yönelik tartışmaların dışında kalarak, alanda en yaygın şekilde kabul edilen ve kullanılan bellek sınıflandırması olan Atkinson ve Shiffrin'in (1968) bellek modeli temel alınacaktır.

Atkinson ve Shiffrin'e (1968) göre bellek; duyusal bellek, kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek olmak üzere üç bileşenden oluşur (Atkinson ve Shiffrin, 1968; Baddeley ve ark., 2019; Barry ve ark., 2006; Craik ve Lockhart, 1972; Cowan, 2008; Funahashi, 2022; Loftus, 1988; Norris, 2017; Sherry ve Schacter, 1987; Wixted, 2024). Duyusal bellek, çevreden duyu organları aracılığıyla algılanan bilgilerin ilk depolandığı alan olarak kabul edilir. Geniş bir kapasitesi olmasına rağmen, bilgileri yalnızca birkaç saniye tutabilmektedir. Duyusal bellekte dikkatin yöneltildiği bilgiler buradan kısa süreli belleğe iletilir (Atkinson ve Shiffrin, 1968; Barry ve ark., 2006; Funahashi, 2022; Öğmen ve Herzog, 2016; Schacter, 2002). Kısa süreli bellek, bellek sisteminin kapasite, dikkat ve süre bakımından sınırlı olan ve geçici depolama yapan bölümünü temsil eder (Atkinson ve Shiffrin, 1968; Barry ve ark., 2006; Cowan, 2008; Craik ve Lockhart, 1972; Loftus, 1988; Öğmen ve Herzog, 2016). Son olarak uzun süreli bellek ise bellek sisteminin en büyük bileşenidir ve bir kişinin kişisel tecrübelerinden dünyaya dair elde ettiği her türlü bilgiye kadar çok çeşitli bilgi bu bilişsel sistemde depolanmaktadır. Sınırsız kapasiteye sahip bu bellek, birkaç dakikadan uzun yıllara kadar bilgileri muhafaza edebilmektedir (Atkinson ve Shiffrin, 1968; Barry ve ark., 2006; Cowan, 2008; Loftus, 1988).

İlerleyen yıllarda araştırmacılar bu bellek sınıflandırmasını detaylandırarak uzun süreli bellek sistemine epizodik, semantik (anlamsal) ve prosedürel bellek olmak üzere alt bileşenler eklemişlerdir (Tulving, 1972; 1985). Semantik bellek; sözcükler, kavramlar, semboller, bunların anlamları ve aralarındaki ilişkiler gibi bir kişinin dünyaya dair sahip olduğu bilgileri içeren bellek türüdür. "Şişe" kelimesinin ne anlama geldiğinden, olgun bir muzun ne renk olduğunu bilmeye kadar, öğrenilmiş her türlü bilgiyi içermektedir. (Barry ve ark., 2006; Kolb ve Whishaw, 2015; Schacter, 2002; Tulving, 1972; 1993). Epizodik bellek, bir kişinin kendi kişisel yaşantılarına dair sahip olduğu tüm bilgi birikimini ifade eder. Geçmiş tecrübeler, bunlara ait zaman ve mekan bilgileri, olaylar arasındaki ilişkiler vb. tüm bilgiler epizodik bellek bünyesinde depolanır. Aynı zamanda, kişinin geçmiş anıları hatırlaması, bu anıları yeniden tecrübe etmesi ve gelecekteki eylemleri planlamak için geçmiş bilgilerin kullanılması gibi işlevleri vardır (Kolb ve Whishaw, 2015; Tulving, 1985; Yee ve ark., 2017). Prosedürel bellek ise alışkanlıklar, motor beceriler, otomatikleşmiş davranışlar ve bunlara dair bağlantıları içermektedir (Tulving, 1985).

Bu sınıflandırmanın yanı sıra, uzun süreli bellek depolanan bilginin türüne göre de açık (explicit) ve örtük (implicit) bellek olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır (Baddeley, 2004; Baddeley ve ark., 2019; Graf ve Schacter, 1985; Kolb ve Whishaw, 2015; Parkin ve ark., 1990; Tulving, 1972; Yee ve ark., 2017). Açık bellek, kişilerin bilinçli farkındalıkla öğrendiği ve hatırladığı bilgileri temsil eden bellek türüdür. Anlamsal bellek ve epizodik bellek, açık belleğin örnekleridir. Örtük bellek ise bilinçli farkındalığın olmadığı ve otomatik şekilde gerçekleşen öğrenme ve hatırlama sürecidir (Barry ve ark., 2006; Graf ve Schacter, 1985; Yee ve ark., 2017). Prosedürel bellek, klasik koşullanma, hazırlanma (priming) etkisi ve motor beceriler, örtük belleğin türlerini oluşturmaktadır (Baddeley, 2004; Graf ve Schacter, 1985; Squire, 2004; Yee ve ark., 2017).

1.2. Kısa Süreli Bellek

Bu araştırmanın temel kavramlarından biri olması nedeniyle kısa süreli belleği (short term memory) biraz daha detaylı incelemek faydalı olacaktır. İnsan belleğinin kısa ve

uzun süreli olmak üzere ayrıştığı bilgisi, kısa süreli bellek işlevleri bozulmasına rağmen, uzun süreli bellek fonksiyonları sağlam olan amnezi hastalarından gelmektedir. Bu vakalar, beyinde kısa süreli belleğin uzun süreli bellekten farklı mekanizmalara sahip olduğunu destekleyen ilk kanıtlardır (Baddeley, 2004; Funahashi, 2022; Jonides ve ark., 2008; Norris, 2017; Schacter, 2002; bkz. Warrington ve Shallice, 1969). Bu kanıtlar doğrultusunda Atkinson ve Shiffrin (1968), belleği kısa ve uzun süreli olmak üzere iki ayrı depolama alanı olarak modellemişlerdir. Bu modelde kısa süreli depo; bilginin geçici olarak tutulması, uzun süreli belleğe iletilecek bilginin seçilmesi, uzun süreli bellekten bilginin geri çağrılması işlevlerinin yanı sıra, akıl yürütme, muhakeme, dili anlama ve karar verme gibi ileri bilişsel işlevlerin yürütülmesinde de aktif rol oynayan bir çalışma belleği (çalışan bellek) olarak tanımlanmıştır (Atkinson ve Shiffrin, 1968; 1971). Modele göre kısa süreli depo; görsel, işitsel ve dilsel türleri olan kısa süreli bellek başta olmak üzere farklı türlerde geçici bellek sistemlerini kapsamaktadır (Atkinson ve Shiffrin, 1968; 1971; Baddeley, 2003).

İlerleyen yıllarda yürütülen araştırmalar, bilginin tutulması ve bilişsel görevlerin (akıl yürütme, muhakeme vb.) eş zamanlı olarak yapılması durumunda, diğer bir deyişle kısa süreli depoya aşırı yük binmesi durumunda, bilişsel kapasitenin beklenildiği kadar zayıflamadığını ortaya koymuştur (Baddeley, 2003; 2004; Baddeley ve ark., 2019; Baddeley ve Hitch, 1974; 2007; Funahashi, 2022). Benzer bulgular, kısa süreli bellekleri hasar görmüş hastaların kısa süreli depo için atfedilen birçok görevi başarı ile yerine getirebildiğini ve uzun süreli belleklerine bilgi aktarabildiğini ortaya koyan vaka incelemelerinde de tespit edilmiştir (Baddeley, 2003; 2004; Baddeley ve ark., 2019; Baddeley ve Hitch, 1974; Funahashi, 2022; Warrington ve Shallice, 1969; 1970). Kısa süreli depo, Atkinson ve Shiffrin'in önerdiği işlevlere sahip olsaydı, katılımcıların bilişsel kapasitesinin düşmesi, hastaların bilişsel becerilerini büyük ölçüde kaybetmesi ve uzun süreli belleklerine bilgi taşıyamıyor olması beklenirdi (Baddeley ve ark., 2019; Baddeley ve Hitch, 2007; Funahashi, 2022). Bu bulgular üzerine araştırmacılar, tek bir bellek yapısının geçici depolama yapan tüm bellek türlerini açıklamak için yeterli olmayacağını fark etmişlerdir (Cowan, 2008). Tek ve bütünleşik bir kısa süreli depo tanımı yerine, farklı geçici bellek birimlerini de kapsayan, kısa süreli bellekten ayrı

ancak onunla ilişki içerisinde olan çok bileşenli bir çalışma belleği modeli önermişlerdir (Baddeley ve ark., 2019; Baddeley ve Hitch, 1974).

Çalışma belleği modelinin ileri sürülmesinden bu yana, başta Baddeley olmak üzere araştırmacılar, çalışma belleğini tanımlamaya ve kapsamını belirlemeye yönelik girişimlerde bulunmaktadırlar (bkz. Baddeley, 1983; 2003; 2004; Baddeley ve ark., 2019; Baddeley ve Hitch, 1974; 2007). Bugün çalışma belleği, bilgiyi geçici olarak tutan bir işleve sahip olduğu için tıpkı kısa süreli bellek gibi, geçici depolama kapsamında yer alır ancak çalışma belleği, kısa süreli bellekten ayrışmaktadır.

Çalışma belleği; dili anlama, öğrenme, akıl yürütme, yargılama, karar verme gibi çeşitli bilişsel görevleri gerçekleştirmek için gereken bilgilerin kısa süreli depolandığı ve işlendiği aktif bir bellek mekanizması olarak tanımlanmıştır (Baddeley, 2010; Cowan, 2008; Funahashi, 2022). Örneğin bir matematik probleminde ara sonuçları akılda tutmak veya bir yemek tarifini takip ederken malzemeleri karıştırmamak gibi aktif zihinsel görevlerde çalışma belleğine başvurulur. Bu nedenle, çalışma belleği uzun süreli bellek mekanizmaları ile de ilişki içindedir (Cowan, 2008; Mogg ve ark., 1993; Miyake ve Shah, 1999; Norris, 2017).

Çalışma belleği, sözel-fonolojik işlevler için fonolojik döngü (phonologic loop) ve görsel-mekânsal işlevler için görsel mekânsal kopyalama görevi (visual-spatial sketch pad) olmak üzere özelleşmiş iki bileşenin yanı sıra, bu bileşenler arasındaki iletişimi kontrol eden ve dikkat süreçlerini koordine eden merkezi yürütücü (central executive) isimli bir bileşene daha sahiptir. Çalışma belleğinin bu modeline Baddeley sonraki yıllarda dördüncü bir bileşen olarak epizodik arabellek veya epizodik tampon (episodic buffer) yardımcı bileşenini eklemiş ve modeli güncellemiştir (Baddeley, 2003; 2004; Baddeley ve ark., 2019; Baddeley ve Hitch, 2007; Cowan, 2008; Funahashi, 2022; Norris, 2017; Wixted, 2024).

Kısa süreli bellek ise sınırlı kapasiteye sahip, bilginin basit ve geçici şekilde saklanmasını sağlayan bir mekanizmadır (Baddeley, 2004; Funahashi, 2022; Loftus, 1988; Neath ve Surprenant, 2008). Duyusal bellekte dikkatin verildiği içerikler geçici

olarak burada depolanır (Baddeley, 2004; Loftus, 1988). Kısa süreli belleğin kapasitesini tespit etmeye yönelik çalışmalar, bilgi tekrar edilmediği koşulda, yedi (artı veya eksi iki) bilgi birimi veya 15-30 saniye ile kısıtlı bir kapasitesi olduğunu ortaya koymaktadır (Funahashi, 2022; Loftus, 1988; Neath ve Surprenant, 2008; Peterson ve Peterson, 1959; Schacter, 2002; Surprenant ve Neath, 2009).

Bilginin kodlanması (öğrenilmesi), depolanması ve geri getirilmesi (hatırlanması) süreçlerine etki eden bilişsel unsurlar uzun yıllardır araştırılmaktadır (bkz. Bower, 1981; Ellis ve Moore, 1999; Pergher ve ark., 2006). Bu sayede belleğin yapısının ve işleyişinin daha doğru şekilde anlaşılması ve belleğin daha doğru şekilde sınıflandırılması hedeflenmektedir. Bu araştırmalarda kendine yer bulan önemli bir değişken ise kişilerin duygu durumlarıdır. Farklı duygu durumlarının kişilerin bellek süreçleri üzerindeki etkisi farklı çalışmalarda incelenmiştir (bkz. Bower, 1981; Ellis ve Moore, 1999)

Bu araştırmada da duygu durum-bellek ilişkisini konu alan bu çalışmalara katkı sunmak hedeflenmektedir. Araştırmanın birincil amacı, farklı duygu durumlarının kişilerin kısa süreli bellek performansı üzerindeki etkisini keşfetmektir. Olumlu, olumsuz ve nötr duygu durumlarının kısa süreli bellek performansını ne yönde etkileyeceği araştırmada cevaplanmaya çalışılan temel sorulardandır. Bu doğrultuda, araştırmada incelenen kısa süreli bellek işlevi; muhakeme, karar verme, yargılama gibi çalışma belleğine atfedilen bilişsel becerileri kapsamayan, yalnızca uyaranın geçici olarak depolandığı bir bellek işlevidir. Duygu durum-bellek ilişkisi incelenirken, kısa süreli belleğin ele alınması çeşitli nedenlerden dolayı önemlidir. Öncelikle kısa süreli bellek, kapasitesi halihazırda bilinen bir bilişsel işlev olması nedeniyle, bellek üzerindeki olumlu veya olumsuz etkilerin daha net şekilde incelenmesini mümkün kılmaktadır. Bununla birlikte uzun süreli bellekte depolanmış bilgilerden görece daha az etkilenen bir bellek sistemi, farklı değişkenlerin sonuçlar üzerindeki etkisini azaltarak daha net sonuçlar elde etmeye yardımcı olabilir. Kısa süreli bellek aynı zamanda bilginin ilk işlendiği alanlardan biri olması nedeniyle de, duygu durumunun bellek üzerindeki etkilerinin ne noktada başladığı konusunda fikir verebilir. Kısa süreli bellek performansında duygu durumunun etkisinin gözlenmesi, duyusal bellekten kısa süreli belleğe aktarılan bilginin

seçilmesinde rol oynayan mekanizmalara dair görüş kazanmaya yardımcı olabilir. Kısa süreli belleğe dair detayların keşfedilmesi, çalışma belleği başta olmak üzere ilişkili olduğu diğer yapıların anlaşılmasına da katkı sağlayabilir.

Araştırmada, duygu durum ile bellek arasındaki ilişkiyi konu alan üç temel teori üzerinde durulacaktır. Bunlar ilişkisel ağ modeli, şema modeli ve duygu düzenleme modelidir. Öncelikle bu teorilerin kapsamları ve ileri sürdükleri temel kavramlar tanıtılacaktır. Ardından her üç teorinin de ele aldığı duygu durum değişkenini inceleyen araştırmalar sunulacak ve son olarak bu araştırmanın temel hipotezleri tanıtılacaktır. Modellerin tanıtımına geçmeden önce araştırmanın temelinde yer alan duygu durum (ruh hali) kavramını netleştirmek, duygu ve duygulanım kavramlarıyla farklarına açıklık getirmek önemlidir.

1.3. Duygu Durum, Duygu ve Duygulanım Kavramları

Duygu durum (mood), duygu (emotion) ve duygulanım (affect), literatürde sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan, ayrımları belirsiz ve tanımları net olmayan kavramlardır. Bu durum, hem araştırmalar arasında hem bir araştırma metninin kendi içerisinde tutarsızlıklara neden olmaktadır (Alpert ve Rosen, 1990). Bower ve Forgas (2000) bu kavramların tanımlarını netleştirmek amacıyla girişimde bulunan ilk araştırmacılardandır. Araştırmacılar, duygu kavramını belirli bir uyarıcıya (olay, deneyim veya düşünceye) yönelik kısa süreli ve yoğun tepki olarak tanımlamışlardır (Bower ve Forgas, 2000; Ellis ve Moore, 1999; Faul ve Labar, 2023; Forgas, 1995; Kolb ve Whishaw, 2015; Rottenberg, 2005; Schwarz ve Clore, 2007). Duygu durum veya diğer ismiyle ruh hali, duygulara kıyasla belirsiz bir nedeni olan, görece daha uzun süreli ve az yoğunlukta tecrübe edilen duygu deneyimleri olarak tanımlanmıştır (Faul ve Labar, 2023; Schwarz ve Clore, 2007). Araştırmacılar duygu durumunu "düşüncelerimiz ve davranışlarımızın üzerinde bir parıltı veya gölge oluşturan arka plandaki zihinsel bir durum" olarak betimlemişlerdir (Bower ve Forgas, 2000, s.89). İlerleyen yıllarda, duygu durum kavramı "Kişilerin dünya algısını renklendiren yaygın ve sürekli bir duygu" olarak da tasvir edilmiştir (Sadock ve Sadock, 2008, s.6). Rotterberg (2005), duyguların çoğunlukla davranışta veya bedensel tepkilerde değişiklik

meydana getirdiğini, buna karşın duygu durumlarının dikkat edilmediği müddetçe kişiler tarafından fark edilmeyeceğini vurgulamaktadır. Duygu durumları her zaman bilinçli olmaması nedeniyle, açık veya örtük bellek süreçleri üzerinde etkide bulunabilmektedir (Faul ve Labar, 2023). Duygulanım kavramı ise nispeten daha net bir tanıma sahiptir ve pek çok kaynakta hem duyguları hem duygu durumlarını kapsayan genel bir ifade olarak kabul edilmektedir (Ellis ve Moore, 1999; Faul ve Labar, 2023 Forgas, 1995).

Amerikan Psikoloji Derneği'nin (American Psychology Association, 2018) Psikoloji Sözlüğü duygu durum ve duygu arasındaki kavramsal farkı, tetikleyicinin farkındalığı üzerinden yapmaktadır. Buna göre, duygu durum; tetikleyicisi belli olmayan, düşük yoğunlukta ve önceki tanımlardan farklı olarak, kısa süreli bir duygusal durum olarak tanımlanır. Duygular ise bir uyarana karşı ortaya çıkan deneyim, davranış ve fizyolojide değişiklikler meydana getiren duygusal deneyimler olarak ifade edilmektedir (APA, 2018). APA'nın duygulanım tanımı, Bower ve Forgas'ın (2000) tanımına benzerlik göstermektedir: Acıdan mutluluğa, en basitten en karmaşığa tüm duygusal yaşantılar duygulanım olarak isimlendirilmektedir.

Bu kavramların Türkçeye tercümeleri de zaman zaman araştırmalarda ve kullanımlarda karışıklığa neden olabilmektedir. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğünde (Karakaş, 2017) kullanılan açıklamalar incelendiğinde, duygu durum terimi, "sürekli veya geçici olarak varlık gösteren his ya da uzatmalı duygu hali" olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre öfke, sevinç ve depresyon duygu durumu olarak ifade edilmektedir. Duygu ise kişinin bir uyarıcı veya olaya yönelik algı ve yorumlarıyla ilişkili olan deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik yönler barındıran karmaşık bir tecrübedir (Karakaş, 2017).

Görüldüğü üzere, kavramların tanımları arasında farklar ve belirsizlikler mevcuttur. Öte yandan, duyguların zamanla duygu durumlarına dönüşebileceği ve bu duygusal deneyimler arasında geçişlerin mümkün olduğu da unutulmamalıdır (Faul ve Labar, 2024). Bu araştırmanın temel odak noktası olan, duygusal bir durumun belleğe olan etkisini konu alan araştırmalar incelendiğinde, çalışmalarda ortak bir şekilde duygu durum kavramının kullanıldığı görülmektedir (Faul ve Labar, 2024). Duygu durum-

bellek ilişkisine yönelik çalışmaları kapsayan geniş bir literatür duygu durum uyumlu bellek (mood congruent memory) ve duygu durum uyumsuz bellek (mood incongruent memory) başlıkları altında toplanmaktadır (Faul ve Labar, 2024). Benzer şekilde bu araştırmanın deneysel prosedürü ve araştırmada kullanılan metodolojik teknikler de literatürde istikrarlı şekilde duygu durum değişimleme tekniği (mood induction prosedure) olarak isimlendirilmektedir (Westerman ve ark., 1996).

Bu nedenle bu araştırmada da literatüre uygun hareket etmek adına, duygu durum kavramının kullanılmasına karar verilmiştir. Bu araştırmada, duygu durum kavramı ile kişilerin o anda içinde bulundukları duygusal hal kast edilmektedir. Bu noktada araştırma için önem arz eden duygu durum uyumlu bellek ve duygu durum uyumsuz bellek kavramlarını da tanımlamak önemlidir. Duygu durum uyumlu bellek, kişinin sahip olduğu duygu durumuyla aynı duygusal içeriğe sahip bilgilere yönelik bellek üstünlüğü sergilemesini ifade etmektedir (Bower, 1981). Duygu durum uyumsuz bellek ise kişilerin duygu durumu ile zıt yöndeki duygusal içeriğe sahip bilgilerin hatırlanmasını ifade etmek için kullanılmaktadır (Bower, 1981).

1.4. Duygu Durum-Bellek Modelleri

Belleğin işleyişini ve depolama mekanizmasını anlamaya yönelik çabalar, farklı bellek modellerinin gelişmesine neden olmuştur. Bu modeller gelişirken duygusal durumların bellek performansına ne yönde etki edeceği de incelenen konular arasında yer almıştır. Aşağıda duygu durum-bellek ilişkisini inceleyen üç temel model incelenecektir.

1.4.1. İlişkisel Ağ Modeli (Association Network Model)

İlişkisel ağ modeline göre düşüncenin temel birimi önermedir. Bir kavrama (veya olaya) dair gerçek veya inançsal bilgi, düğüm (node) olarak isimlendirilir ve anlamsal bir ağ üzerinde bir dizi önermeyle temsil edilir (Bower, 1981; 1987). Bir bilginin bellekte depolanması düğümler arasındaki ilişkisel bağlantılar ile kurulur (Bower, 1981; 1987; Collins ve Loftus, 1975; Quillian; 1969). Düşünce süreci ise bir önermenin ve ona bağlı kavramların harekete geçmesi ile gerçekleşir. Bower, bu sistemi bir devre ağındaki

elektrik akımının ilerleyişine benzetmektedir. Yeterli aktivasyon meydana geldiğinde fikirler tıpkı yanan ampuller gibi bilince getirilir (Bower, 1981; 1987; Bower ve ark., 1981).

Modele göre, belleğe yeni bir anının kaydedilmesi, o olay ile ilişkili alt kavramların aktivasyonu ile gerçekleşmektedir. Örneğin "Mary beni öptü." anısı, önceden var olan "Mary", "benlik", "öpücük" birimlerinin birbirine yeni bağlantılarla ilişkilendirilmesi sonucunda gerçekleşir. İlişki kurulan birimlerin sayısı arttıkça daha uzun veya detaylı anılar oluşturulabilir. Bellekten geri getirme süreci ise, "Mary" ve "benlik" alt birimlerinden gelen aktivasyonun ilişkisel yollar boyunca yayılarak "öpücük" birimi üzerinde birleşmesi ve nihayetinde "Mary beni öptü." ifadesini aktive etmesi ile oluşmaktadır (Bower, 1981; 1987; Bower ve Cohen, 1982).

İlişkisel ağ modelinde duygular, kişinin ilişkisel ağının içine gömülüdür ve özel amaçlı birimler veya düğümler olarak isimlendirilmektedir. Bir olay esnasında kişide hangi duygu açığa çıkıyorsa, o olay ve hissedilen duygu arasında bir ilişki oluşacaktır (Bower, 1987; Schwarz ve Clore, 2007). Bu ilişkilerde; kültürel alışkanlıklar, kişisel algılar veya toplumsal kurallar da rol oynamaktadır (Bower, 1981). Duygu düğümleri belirli girdi ve çıktılar ile ilişki içerisindedir. Girdiler, nesne tanıma için kullandığımıza benzer ancak çok daha karmaşık olan ve sosyal ipuçlarını okumaya olanak sağlayan örüntü tanıma kurallarıdır. Bu örüntü tanıma kuralları sayesinde sosyal ipuçları değerlendirilir ve açığa çıkacak olan duygu belirlenir. Duygu düğümlerinin çıktıları ise yüz ifadeleri, beden duruşu, sinir sistemi tepkileri, duyguyu tanımlayan kelimeler, kavramlar, duygu ile ilişkilendirilen anılar veya temalardır. Bu girdi ve çıktılar tersi yönde de çalışabilmektedir. Kişide bedensel tepkilerin uyandırılması, bir duygunun açığa çıkmasına neden olabilmektedir (Bower, 1987; Schwarz ve Clore, 2007).

Bu bilgiler doğrultusunda ilişkisel ağ modeli duygu ve bellek arasındaki ilişkiye dair çeşitli öngörülerde bulunmaktadır. Bunlardan ilki, öğrenme anındaki duygu durum ile aynı duygu durumunda hatırlamanın daha iyi gerçekleşeceğidir. Bu kavram literatürde duygu durum bağlı bellek (mood dependent memory) terimi ile ifade edilmektedir. Bu fikrin altında yatan temel mantık ise şudur: Örneğin bir duygu durumunda bir listenin

öğrenilmesi A koşulunu oluştursun. Katılımcıdan bu A koşulundaki listeyi hatırlaması istendiğinde, çok fazla bağlantı ve çok az ipucu olduğu için hatırlama performansı kötü olacaktır. Ancak A koşulu ve o koşula ait duygu durumu bir arada verildiğinde bağlantılar sınırlanacak, dolayısıyla duygu durumu ilişkisel ağda bir kısıtlama yaratarak hatırlamayı kolaylaştıracaktır. İlişkisiz bir duygu durumunun hatırlatılması ise farklı duygu düğümleri üzerinden arama yapılmasına yol açacak ve hedef öğelerin hatırlanmasını engelleyici nitelikte olacaktır. Özetle, öğrenme anındaki duygu durum ile hatırlama anındaki duygu durum aynı olduğunda hatırlama performansının daha iyi olacağı öngörülmektedir (Bower, 1981; Bower ve ark., 1981; Bower ve Cohen, 1982). Bu öngörü, ne şekilde olursa olsun ağ üzerindeki bir duyguyu açığa çıkarmanın, duygu ile uyumlu diğer ağları aktive edeceği, uyumlu kavram ve kategorileri hazır hale getireceği fikrini barındırmaktadır (Bower, 1981). Bu fikir, modelin ikinci öngörüsüne de zemin hazırlamaktadır.

Modelin öngörülerinden ikincisi, algılayan kişinin duygu durumu ile uyaranın (öğrenme materyalinin) duygusal içeriği birbiri ile eşleştiğinde bellek performansının daha iyi olacağıdır. Bu kavram duygu durum uyumlu bellek olarak isimlendirilmektedir ve mevcut araştırmanın temel odak noktalarından birini oluşturmaktadır. Mutlu duygu durumundaki katılımcıların mutlu olaylarla, üzgün duygu durumundaki katılımcıların ise mutsuz olaylarla ilgili bilgileri daha iyi hatırlayacağı yönündeki bu varsayıma uyumluluk varsayımı (congruity prediction) da denilmektedir. Bu varsayımda öğrenme anındaki duygu durum ile öğrenilen materyalin içeriğinin eşleşmesi durumunda bellek performansının daha iyi olacağı iddia edilmektedir (Bower ve ark., 1981).

Uyumluluk varsayımına alternatif hipotezler de ileri sürülmüştür. “Pollyanna hipotezi” (goody-goody hipotezi) adı verilen görüşe göre, hem mutlu hem üzgün katılımcıların olumlu içeriğe sahip materyalleri daha iyi öğreneceği iddia edilmektedir. Buna göre, üzgün bir duygu durumundaki katılımcıların daha olumlu bir duygu durumu elde etmek amacıyla, mutlu bir duygu durumundaki katılımcıların ise kendileri için daha dikkat çekici olması nedeniyle olumlu materyallere yöneleceği ileri sürülmüştür (Bower ve ark., 1981). Bu hipotez, duygu düzenleme modeli kapsamında tekrar ele alınacaktır.

İlişkisel ağ modeli, duygu durum uyumlu bellek varsayımına ek olarak duygu durum uyumlu bellek koşulunda dikkat, algılama ve ayrıntılı işlem kapasitesinin artacağını ileri sürmektedir (Bower, 1981; 1983; 1987; Forgas ve Bower, 1987). Duygu durumuyla uyumlu bilgilerin incelenmesinin daha fazla vakit ve dikkat gerektireceği, bu bilgilerin daha derinlemesine ve hızlı işleneceği iddia edilmektedir (Bower, 1981; 1983; 1987; Forgas ve Bower, 1987). Materyalin kodlanma sürecinde ipucu görevi gören duygu durumu unsuru, ögenin bellekte depolanma şeklini de etkilemektedir (Bower, 1983; Forgas ve Bower, 1987). Bu konuda yürütülen çalışmalarda, beklentilerle uyumlu şekilde, duygu durum uyumlu materyallerin daha iyi, daha sık ve daha hızlı kodlandığı; ayrıca bu materyallere yönelik yargı ve bellek performansının daha iyi olduğu bulunmuştur (Forgas ve Bower, 1987).

Isen ve meslektaşları (1978), duygu durumuyla uyumlu materyallerin hatırlanmasına yönelik bu görüşlere ek olarak, duygu durumuyla uyumlu davranışların ortaya çıkarılmasının da daha olası olduğunu iddia etmektedirler. Bu süreç, *bilişsel döngü* olarak adlandırılmaktadır. Bu döngü içerisinde olumlu duygu durumundaki bir kişinin olumlu düşünce, anı veya çağrışımlara daha kolay erişeceği, erişilen bu olumlu materyallerin olumlu davranışları (yardım etmek gibi) daha olası kılacağı, olumlu davranışların olumlu tepkiler doğuracağı ve elde edilen olumlu tepkinin de kişinin olumlu duygu durumuna destek sağlayarak döngüyü tamamlayacağı ileri sürülmüştür. Depresif hastalardaki temel bilişsel zorluğun, olumsuz bir duygu durumu koşulu altındaki bilişsel döngüden çıkamamak olduğu iddia edilmektedir. Bu görüşe göre, psikoterapide terapistin temel rolü hastaların sahip olduğu bu bilişsel döngüyü bozmaktır (Isen ve ark., 1978).

İlişkisel ağ modelinin üçüncü ve son öngörüsü ise şudur: Belirli bir duyguyu açığa çıkarmak, kişide duyguyla uyumlu kavramları aktive ederek kişinin atıflarını ve sosyal olayları tanımlama şeklini etkileyecektir (Bower, 1981; 1983; 1987; Forgas ve Bower, 1987). İlişkisel ağ modeli, bu ağ yapısı içerisinde olay ve duygu durum arasında birbiriyle ilişkili yapıların yanı sıra bağımsız yapıların da var olduğunu ileri sürmektedir. Bu sayede kişiler bir duygu açığa çıkmaksızın o duygu hakkında konuşabilir veya düşünebilirler (Bower, 1987).

İlişkisel ağ modelinin varsayımları, bu araştırmanın hipotezlerine temel oluşturması nedeniyle önem arz etmektedir. Bu çalışmanın ikincil temel amacı, duygu durumunun bellek üzerindeki etkisini incelerken duygu durum uyumlu bellek etkilerine yönelik varsayımın da test edilmesidir. Bu bağlamda, kişilerin içinde bulundukları duygu durum ile hatırladıkları uyaranların içeriğinin eşleşmesi durumunda daha iyi bir bellek performansı olup olmayacağı araştırmada cevaplanmaya çalışılan bir diğer sorudur.

1.4.2. Şema Modeli ve Etkileşen Bilişsel Alt Sistemler (Interacting Cognitive Subsystems) Yaklaşımı

Şema modelinin temelleri Bartlett'in (1932) hatırlama süreçleri üzerine yürütmüş olduğu çalışmalarından gelmektedir. Bartlett bellek için depo kelimesinin kullanılmasına karşı çıkmaktadır çünkü belleğin sabit, değişmez ve ihtiyaç halinde kullanılmak üzere bilgilerin saklandığı bir yapı olarak tasvir edilmesinin yanlış olduğunu ileri sürmektedir. Belleğin sürekli aktif, gelişen ve mevcut bağlamdan etkilenen bir yapı olduğunu savunmaktadır ve bunu vurgulamak amacıyla şema ifadesini tercih etmektedir (Alba ve Hasher, 1983; Barttlet, 1932; Wagoner, 2013).

Şemalar; kişilerin bilgileri algılama, yorumlama, geri getirme ve bütünleştirme süreçlerinde etkili olan, birbirine bağlı kavramların, bilgilerin, inançların ve beklentilerin zihinsel temsilidir. Bu zihinsel temsiller kişinin geçmiş tecrübelerinin, inançlarının ve kültürel altyapısının bir sonucu olarak oluşur. Modele göre, insanlar çevrelerini algılamak ve yorumlamak için bu zihinsel temsilleri (şablonları) kullanmaktadır (Alba ve Hasher, 1983; Anderson ve Pearson, 1984; Davis ve Unruh, 1981; Meylani, 2024). Şema odaklı bilgi işleme, dikkat ve bellek süreçlerini etkileyerek şemaya uygun bilgilerin kodlanmasında ve hatırlanmasında rol oynar. Mevcut şemalar, yeni bilgileri var olan temsillerle tutarlılık oluşturmak için seçebilir, değiştirebilir, zaman zaman eksik ayrıntıları doldurarak çarpıtabilir, uyumsuz verileri ihmal edebilir, yanlış yorumlayabilir veya önyargılı şekilde işleyebilir (Alba ve Hasher, 1983; Anderson ve Pearson, 1984; Barry ve ark., 2006; Ellis ve Moore, 1999; Meylani, 2024). Bu yönüyle model, belleğin eksik ve yanlış yönlerine vurgu yapmaktadır (Alba ve Hasher, 1983; Barry ve ark., 2006; Ellis ve Moore, 1999).

Modelde bilgilerin şemalar üzerinden kodlanma süreci dört aşamada gerçekleşir: Öncelikle mevcut ortamdan şema ile uyumlu bilgiler seçilir (1), seçilen bilginin anlamsal içeriği soyutlanır (2) ve mevcut şema ile uyumlu olacak şekilde yorumlanır (3). Son olarak yeni bilgi, bu süreçte aktive olan ve kullanılan önceki bilgilerle bütünleştirilir (4). Yeni bilgi ile uyumlu bir şemanın var olmaması durumunda veya yeni bilginin mevcut şemalardaki bilgilerle zıt olması durumunda, belleğin daha zayıf olması beklenmektedir (Alba ve Hasher, 1983).

Şema modeline bir destek de, Beck'in depresyon üzerine çalışmalarından gelmektedir. Beck, depresif bireylerin bilgiyi duygu durumuyla uyumlu şekilde düzenleyen ve geri getiren bilişsel şemalar kullandığını ve bu şemaların kişide bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz öz referanslara neden olduğunu ileri sürmektedir (Barry ve ark., 2006; Beck ve ark., 1979; Davis ve Unruh, 1981; Ellis ve Moore, 1999; Strauss, 2019). Diğer bir ifadeyle depresif kişilerin daha olumsuz şemalara sahip olduğu ve çevrelerindeki olay ve tecrübeleri bu olumsuz şema ile yorumladıkları iddia edilmektedir (Barry ve ark., 2006; Ellis ve Moore, 1999). Bu konuda yürütülen ampirik çalışmalar, depresif bireylerin sahip oldukları şemaların, depresyon nöbetlerinin yoğun olduğu dönemlerde sosyal onay ve kişisel performanslarına fazla önem veren şekilde değerlendirme yaptığını göstermektedir. Aynı hastalar depresyonlarının daha hafif seyrettiği süreçlerde, bu faktörlere çok daha az önem verecek şemalar sergilemişlerdir (Barry ve ark., 2006; Teasdale ve ark., 1998). Bu bulgular, duygu durumunun da uygun şemayı seçme sürecine rehberlik eden unsurlardan biri olduğuna işaret etmektedir (Alba ve Hasher, 1983; Ellis ve Moore, 1999).

Şema modeli günümüzde halen psikolojik rahatsızlıkların tedavisine yönelik klinik uygulamalarda varlık gösterse de, şema kavramının tanımı üzerindeki fikir ayrılıkları ve modelin varsayımlarının ilişkisel ağ modelinden ayrışmaması nedeniyle, yıllar içinde popülerliğini yitirmiştir (Ellis ve Moore, 1999). Ayrıca şema modeli belleğin işleyişine dair de bütüncül ve detaylı bir yaklaşım sunamamaktadır. Şema modelinin temel kavram ve varsayımları, etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımına temel oluşturarak bir bilgi işleme ve bellek modeline evrilmiştir. Dolayısıyla duygu durum-bellek ilişkisini

anlamaya çalışırken şema modeli ile ilişkili olan etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımını da incelemek fayda olacaktır.

1.4.2.1. Etkileşen Bilişsel Alt Sistemler Yaklaşımı

Etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımı, şema modelinden yola çıkarak bilgi işleme, bellek ve bilişsel değerlendirme süreçlerinde duygu durumuyla ilişkili önyargıları ele alan kapsamlı bir yaklaşımdır. Etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımı, bilgi işleme sürecindeki önyargıların, duygu durumuyla uyumlu şemaların etkilerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Teasdale ve ark., 1998; Teasdale ve Barnard, 1993). Temelde, zihnin farklı nitelikte bilgi barındıran ve işleyen bir dizi *alt sistem* ile çalıştığı iddia edilmektedir.

Bu yaklaşımda bilginin hafızada depolanması, dönüştürülmesi ve yeniden canlandırılması, belirli bilgi türlerinin işlenmesine adanmış alt sistemler içinde meydana gelir. Bu işlemler gerçekleştirilirken gelen bilgiye uygun tepkiyi ortaya koyabilmek için deneyimlenmiş ve kalıplaşmış hazır bilgi şemaları (prosedürelleştirilmiş bilgiler) kullanılır. Bu şemalar bilginin hafızadaki detaylı temsiline erişmeden otomatik olarak bir çıktı üretilmesine olanak tanır. Eğer şema bir yanıt oluşturacak kadar gelişmemişse bilgiye benzer önceki deneyimlere erişilerek uygun bir yanıt oluşturulmaya çalışılır ve ortaya konulan yanıt başarılı olursa girdi ve çıktı şemaya kaydedilir (May ve Barnard, 2004).

Modelde toplamda dokuz alt sistem mevcuttur (Clarke, 1999; May ve Barnard, 2004). (Daha detaylı okuma için bkz. May ve Bernard, 2004). Her alt sistemde, her biri bir deneyimin farklı yönlerini temsil eden bir dizi bilgi kodlama biçimi kullanılmaktadır (Clarke, 1999; Teasdale, 1999). Dokuz alt sistem işledikleri bilgi bakımından üç gruba ayrılmaktadır. İlk grupta *akustik, görsel* ve *bedensel durum* alt sistemleri yer alır ve bu alt sistemler duyusal bilgilerin işlenmesini üstlenir. İkinci grup, duyusal bilgilerin soyutlandığı ve anlamsal bilgilere dönüştürüldüğü alt sistemleri içerir. *Morfonolojik, çıkarımsal, önermesel* ve *nesne* alt sistemi olmak üzere dört alt sistem bu grupta yer alır. Üçüncü grupta ise *artikülasyon* ve *uzuv* alt sistemleri bulunur. Bu alt sistemler çıktı

ortaya koymak ve fiziksel eylemleri yürütebilmek amacıyla bilgiler üretmektedir. Bu alt sistemlerin hiçbiri tek başına işlev göstermez, her biri karşılıklı ve sürekli olarak etkileşim halindedir. Bu araştırma için özellikle önemli olanlar çıkarımsal (implicational) ve önermesel (propositional) alt sistemlerdir (May ve Barnard, 2004; Teasdale, 1999). Modele göre bu iki alt sistem, bir bilginin genel veya spesifik (özel) anlam olmak üzere, niteliksel olarak farklı iki tür anlamını ortaya koymakta rol oynar. Ayrıca bir diğer alt sistem olan bedensel durum alt sistemiyle birlikte duygusal bir tepki oluştururlar (May ve Barnard, 2004; Teasdale, 1999).

Etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımında, spesifik anlamlar önermesel alt sistemlerde işlenir ve belirli kavramlara veya kavramlar arası ilişkilere atıfta bulunurlar. Bunlar; kavranması kolay, doğruluğu değerlendirilebilir, kanıtlar yoluyla incelenebilir, açık veya bildirimsel bilgilerdir. Örneğin; "Kedi paspasın üzerine oturdu." cümlesi spesifik anlam barındırmaktadır (Teasdale, 1999). Bu tür spesifik anlamların duygu üretimiyle ilgisi yoktur çünkü bu anlamları herhangi bir duygu hissetmeden düşünmek ve tartışmak mümkündür (Teasdale, 1999).

Bunun haricinde bir de genel anlam düzeyi tanımlanmaktadır. Genel anlam düzeyi çıkarımsal alt sistemde temsil edilmekte ve şematik zihinsel modellere karşılık gelmektedir. Bu tür anlamlar, yüzeysel olarak görünenden farklı derin anlamlar, duyusal özellikler veya temalar barındırırlar. Bu nedenle ifade etmesi de, doğruluğunu test etmesi de oldukça güçtür. Çıkarımsal alt sistemde yer alan bilgiler örtük içeriklere sahiptir ve duygularla ilişkilidir (Clarke, 1999; Teasdale, 1999). Dolayısıyla, önermesel bilgiler sözel olarak kodlanırken, anlamı daha genel bir düzeyde kaydeden çıkarımsal bilgiler zengin bir duyusal çeşitlilikle kodlanmaktadır. Çıkarımsal alt sistemde depolanan kişisel öneme sahip olaylar arasında bağlantı hızlıdır ve önermesel alt sistemde yer alan mantıksal bilgilerden daha kolay erişilebilir konumdadır (Clarke, 1999; May ve Barnard, 2004). Örneğin, sosyal açıdan kaygılı bir bireyin, aşina olmadığı bir ortama girmesiyle, utanç verici anıları aklına gelebilir ve bu anılar önermesel alt sistemde yer alan aynı konudaki mantıksal bilgilerden daha erişilebilir olacaktır (Clarke, 1999).

Etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımına göre, önermesel alt sistemler çıkarımsal bilgiler ve çıkarımsal alt sistemler de önermesel bilgiler üretebilmektedir. Spesifik anlamlar ve genel anlamlar karşılıklı etkileşim içerisinde şematik yapıların oluşmasında rol oynar. Bu karşılıklı etkileşim süreci, depresyon başta olmak üzere duygusal bozuklukların başlangıcı ve devamlılığı ile ilişkilendirilir. Benzer bir döngü ayrıca depresif bedensel tepkilerin ortaya çıkması ve işlenmesi süreçleri için de ifade edilmektedir. Bu döngülerin durduğu noktada depresyonun ortadan kalkacağı iddia edilmektedir (Teasdale, 1999). Bu döngüleri kırabilmek için kişilerin otomatikleşmiş ve şematik tepkilerden uzak durabilmesi ve daha rasyonel önermesel bilgileri işleyebilmesi gerekmektedir (Clarke, 1999).

Etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımı, depresyon başta olmak üzere bilişsel şemalardan etkilenen anksiyete, fobi gibi diğer birçok klinik durumun altında yatan bilişsel süreçlerin anlaşılması, tedavi yöntemlerinin iyileştirilmesi ve yeni klinik uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlaması açısından kıymetlidir (Teasdale ve Barnard, 1993).

Sonuç olarak, depresif bireylerin bilgi işlemesi, bireylerin aktif şematik modelini oluşturan hem bedensel hem de bilişsel alt sistemlere bağlıdır ve onlarla etkileşim halindedir. Dolayısıyla, kişilerin bilgi işleme süreçleri mevcut şemaları rehberliğinde gerçekleşmektedir. Olumsuz (depresif) duygu durumundaki kişilerin olumsuz şemalara sahip olduğu, bu şemalar içerisinde olumsuz içeriklerin, diğer içeriklere nazaran daha fazla öne çıktığı savunulmaktadır. Bu nedenle olumsuz duygu durumundaki kişiler için olumsuz mesajların, olumlu duygu durumundaki kişiler için olumlu mesajların daha erişilebilir olduğu iddia edilmektedir. Bu iddiaya göre duygu durumuyla uyumlu bilgiler daha kolay hatırlanacaktır. Bu yönüyle şema modeli (ve etkileşen bilişsel alt sistemler yaklaşımı), ilişkisel ağ modelinin ileri sürmüş olduğu duygu durum uyumlu bellek varsayımını paylaşmaktadır ancak iki model, belleğin işleyişine yönelik geliştirmiş oldukları tasarımlar açısından farklılık göstermekte ve duygu durum uyumlu bellek etkilerinin ortaya çıkış sürecini farklı şekilde kurgulamaktadır.

1.4.3. Duygu Düzenleme Modeli

Günlük hayatta insanlar duygu uyandıran birçok uyarana maruz kalırlar (Gross, 2008). Ancak insanlar duygularıyla baş etme ve onları yönetme konusunda oldukça esnektir. (Koole, 2010). Duygu düzenleme; bireylerin hangi duygulara ne zaman sahip olduklarını, bu duyguları nasıl deneyimlediklerini veya ifade ettiklerini değiştirmeye yönelik, kasıtlı veya otomatik girişimler olarak tanımlanabilir (Gross, 1998a; Mauss ve ark., 2005). Bu girişimler esnasında duyguların kendiliğinden akışı yeniden yönlendirilmeye çalışılmaktadır. Duygu düzenleme sırasında insanlar olumlu ve olumsuz duygularının etkisini artırabilir (abartabilir), koruyabilir veya azaltabilirler (Gross, 1998a; 2008; Koole, 2010).

Duygu düzenleme süreci duygunun yoğunluğu, farkındalığı, kişinin özellikleri, uyaranın niteliği gibi pek çok değişkenden etkilenebilir (Koole, 2010; Koole ve ark., 2011). Duygu düzenleme, dikkat ve çaba verilerek kasıtlı ve bilinçli şekilde gerçekleşebilir. Rahatsız edici bir konuşmanın konusunu değiştirmek buna bir örnektir. Bunun yanı sıra, kişinin dikkatini potansiyel olarak üzücü materyalden uzaklaştırması gibi bilinçli farkındalık olmadan gerçekleşen duygu düzenleyici faaliyetler de mevcuttur (Gross, 1998a; 2008; Mauss ve ark., 2005).

Duygu düzenleme modeline göre, insanlar duygularını düzenlemek için beş temel strateji kullanmaktadır. Bu stratejilerden ilki, durum seçimidir: İnsanlar, belirli bir durumun istenmeyen duygusal sonuçlara yol açacağını öngördüklerinde, o durumdan uzaklaşmaya yönelik eylem göstermektedirler. Durum değişikliği, bir başka stratejidir: Kişilerin, içinde bulundukları durumun duygusal etkisini değiştirmek amacıyla durumun kendisini değiştirmeye yönelik çabalarını ifade etmektedir. Bir diğer strateji dikkat dağıtımıdır. Bu stratejide insanlar dikkatlerini istenmeyen duygulara yol açan uyaranlardan uzaklaştırarak uyaranın duygusal etkisini azaltmaya çalışmaktadırlar. Bilişsel değişim stratejisinde ise kişi, duygularını düzenlemek amacıyla durumun anlamını yeniden gözden geçirmeye çalışarak kendi bilişini değiştirmeye yönelik faaliyet göstermektedir. Son olarak, yanıt modülasyonu, kişinin duygu oluştuktan sonra, duygunun fizyolojik ve deneyimsel yönlerini, diğer bir deyişle çıktılarını düzenlemeye

yönelik girişimlerini ifade etmektedir. Bu stratejiler yeterli olmadığında kişiler çeşitli başka stratejiler de geliştirebilmektedirler. Duygu düzenleme modeli; duygusal materyallerin, bu stratejilerin kullanımı üzerinden dikkat, algı, bellek ve bilgi işleme gibi bilişsel mekanizmaları etkilediğini ileri sürmektedir (Gross, 1998a; 1998b; Koole ve ark., 2011; Sheppes ve ark., 2014).

İnsanlar duygularını düzenleyerek belirli psikolojik sonuçlara veya işlevlere ulaşmaya çalışmaktadır. Duygu düzenleme modeline göre, olumsuz duygu durumu, bireyin zihinsel ve fiziksel kaynaklarını tüketmesi açısından maliyetlidir. Bu nedenle insanların duygu düzenleme çabaları haz ihtiyacını karşılamak ve acıyı önlemek gibi hedonik bir amaca hizmet etmektedir (Gross, 1998a; 2008; Koole, 2010). Haz odaklı (ihtiyaç odaklı) duygu düzenleme, olumsuz duygusal durumlarının süresini kısaltarak insanların kaynaklarının korunmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla duygu düzenleme mekanizması hayatta kalmaya destek verecek şekilde bireyleri olumsuz uyaranlardan sakınan bir işleve sahiptir ve olumlu uyaranlar bilişsel süreçlerde önceliklendirilmektedir (Koole, 2010).

Duygu düzenlemenin bazı biçimleri duygusal tepkinin yoğunluğunu azaltmayı hedeflerken, bazı biçimleri de duygusal tepkinin arttırılmasını veya sürdürülmesini sağlamaktadır (Koole, 2010). Duygu düzenleme, hedonik odaklı olmanın yanı sıra hedef odaklı veya kişi odaklı da olabilmektedir. Hedef odaklı duygu düzenlemede, duygu düzenleme stratejileri belirli norm, hedef veya görevler tarafından belirlenen önceliklerden etkilenmektedir. Örneğin, "Gürültülü kahkaha kabadır." toplumsal normu, kişinin duygularını otomatik olarak dizginlemesine neden olabilmektedir (Mauss ve ark., 2007; Koole ve ark., 2011). Duygu düzenleme bu gibi tekil hedeflerin ötesinde çoklu hedefleri dengelemek amacıyla da kullanılabilmektedir (Gross, 1998a; Koole, 2010; Koole ve ark., 2011).

İnsan kişiliği, etkileşim içerisindeki birçok süreçten oluşmaktadır ve duygu düzenleme, kişiliğin farklı süreçlerini içine alan birçok işleve aynı anda hizmet edebilir. Kişi odaklı duygu düzenleme; kişinin ihtiyaçlarının, hedeflerinin, güdülerinin ve benliğin diğer yönlerinin toplamından oluşan genel kişilik sisteminin bütünlüğünü korumayı ve kişinin

uzun vadeli refahını sağlamayı amaçlamaktadır. Böylece, kişiliğin belirli duygusal durumlarda sıkışıp kalmasını önleyerek bir esneklik sağladığı gibi, aynı zamanda tutarlı ve istikrarlı şekilde varlık göstermesini de desteklemektedir. Eş zamanlı bir çok işlevden hangisine öncelik verileceğini ise bireysel farklılıklar belirlemektedir (Gross, 1998a; Koole, 2010; Koole ve ark., 2011).

Isen ve meslektaşlarının (1978) bilişsel döngü yaklaşımı, duygu düzenleme modeline de katkı sunmaktadır. Araştırmacılar, olumsuz bir duygu durumunu sürdürmenin insanlar için ideal olmadığını vurgulamaktadır. Bu nedenle, insanların olumlu duygu durumlarını korumaya yönelik çaba gösterdiği gibi, olumsuz duygu durumlarından kurtularak duygu durumlarını iyileştirmeye yönelik de çaba gösterdiği fikrini ileri sürmüşlerdir. Her ne kadar olumsuz duygu durumundaki kişiler için olumsuz düşünceler daha erişilebilir olsa da, kişilerin bilişsel döngülerini kırarak olumsuz durumlardan kurtulmayı amaçladıkları ve olumlu uyaranlara yöneldikleri iddia edilmektedir (Isen ve ark., 1978). Yalnızca olumlu duygu durumunda değil olumsuz duygu durumunda da kişilerin olumlu uyaranlara yönelecekleri fikri, duygu düzenleme modelinin ileri sürmüş olduğu haz odaklı duygu düzenleme önermesi ile doğrudan örtüşmektedir.

Başarılı duygu düzenleme becerileri olumlu sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilirken, duygu düzenleme ile ilgili zorluklar psikopatolojilerle, bilişsel ve sosyal becerilerde bozulmalarla ve fizyolojik problemlerle ilişkilendirilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Greenberg ve Meiren, 2014; Gross, 2008; 2014). Konu ile ilgili yürütülen ampirik çalışmalar uyumsuz başa çıkma stratejilerinin, duyguları ayırt etme, tanıma ve düzenlemedeki zorlukların; başta yeme bozuklukları olmak üzere madde kullanım bozukluğu, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi farklı psikopatolojilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Oldershaw ve ark., 2015; Prefit ve ark., 2019; Sheppes ve ark., 2014).

Duygusal tepkiler yalnızca dışsal uyaranlar sonucunda ortaya çıkmaz. Duygusal durumların önemli bir kaynağı olan bellek de içsel bir uyaran olarak duygusal tepki oluşumunda önemli bir role sahiptir. Duygusal bir uyaranın anlık deneyiminin haricinde, kişinin hayatı üzerindeki her türlü etkisi bellek aracılığı ile

gerçekleşmektedir. Örneğin bir uyarana verilen tepki, kişinin uyaranla olan geçmiş deneyimlerinden ve bu nedenle ortaya çıkan beklentilerden etkilenebilmektedir (Anderson ve Engen, 2018). Ayrıca uyarana dair hatıraların bireyde bir anıyı çağrıştırması, orijinal duyguların yeniden deneyimlenmesine de neden olabilmektedir (Daselaar ve ark., 2008). Daha güncel çalışmalar bellek mekanizmalarının duygu düzenleme sistemleri üzerindeki etkisini anlamaya odaklanmıştır (Anderson ve Engen, 2018).

Anıların (bilgilerin) erişilebilirliğini etkileyen tüm faktörler, hem içsel hem dışsal uyaranlara verilecek tepkileri belirlemektedir. Araştırmacılar, anılara erişimi azaltan bellek kontrol mekanizmalarının duygu düzenlemede etkili bir yol olduğu görüşünü ileri sürmektedirler (Anderson ve Engen, 2018; Gross ve Barrett, 2011). Bu görüşe göre; kişi istenmeyen bir uyaranla karşılaştığında iki bellek kontrol mekanizması kullanılmaktadır: Bunlardan ilki, geri getirme sürecinin durdurulmasını veya engellenmesini içeren anıların doğrudan bastırılmasıdır. İkincisi ise, anının alternatif anılarla engellenmesidir (Anderson ve Engen, 2018; Anderson ve Hanslmayr, 2014). Görüldüğü üzere, bellek kontrol mekanizmaları belleğin de (diğer bilişsel süreçler gibi) kişinin duygu durumunu iyileştirmeye yönelik işlev gösterdiği fikrini barındırmaktadır. Dolayısıyla, olumlu uyaranların belleğe getirilmesinin daha olası olduğu ve olumlu uyaranlara yönelik bir bellek yanlılığının var olduğu iddia edilmektedir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme modelinin duygu durum ve bellek ilişkisine dair varsayımları; kişilerin, hem olumlu hem de olumsuz duygu durumunda, sahip oldukları bellek kontrol mekanizmaları sayesinde, daha olumlu uyaranlara yöneleceği ve olumsuz uyaranların göz ardı edeceği yönündedir. Bu yönde bir bellek yanlılığı varsayımı, olumlu duygu durumundaki kişilerde duygu durum uyumlu bellek etkileri ve olumsuz duygu durumundaki kişilerde duygu durum uyumsuz bellek etkilerinin gözleneceği yönünde bir hipotezi beraberinde getirmektedir. Bu varsayımlar ilişkisel ağ modelinin ve şema modelinin varsayımlarından farklıdır ve duygu durum-bellek ilişkisine yönelik olarak alternatif bir bakış açısı sunmasıyla bu araştırma için önemlidir. Duygu düzenleme modeli, ilk iki modelden farklı olarak bellek modeli değil duygu modeli

olarak tasarlanmış olsa da, duygu durum ile bellek arasındaki ilişkiyi inceleme alanına alması nedeniyle bu araştırmanın kapsamına dâhil edilmiştir.

Yukarıda görüldüğü gibi, duygu durum ve bellek arasındaki ilişkiye yönelik problem, farklı araştırmacılar tarafından farklı perspektiflerden incelenmiştir. Özetle, ilişkisel ağ modeli, duygu durum uyumlu bellek etkilerinin varlığını önermekte ve uyaranın içeriği ile kişinin duygu durumunun eşleşmesi halinde bellek performansının daha iyi olacağı varsayımını ileri sürmektedir. Şema modeli, kişilerin içinde bulundukları duygu durum şeması çerçevesinde düşündüklerini, dolayısıyla olumlu duygu durumundaki kişilerin olumlu uyaranları; olumsuz duygu durumundaki kişilerin olumsuz uyaranları daha iyi hatırlayacağını savunmaktadır. Kısacası, şema modeli de ilişkisel ağ modeli ile benzer şekilde duygu durum uyumlu bellek etkilerine işaret etmektedir. Son olarak duygu düzenleme modeli, kişilerin olumsuz duygu durumundan kurtulmak adına olumlu uyaranlara daha çok yöneleceğini belirtmektedir. Bu nedenle duygu durumu ne olursa olsun, olumlu uyaranların daha iyi işlenmesi ve hatırlanması beklenmektedir. Bu fikirden yola çıkarak olumlu duygu durumunda, duygu durum uyumlu bellek etkilerinin, olumsuz duygu durumunda ise duygu durum uyumsuz bellek etkilerinin ortaya çıkması öngörülmektedir.

Bu araştırmada, birincil amaç olan duygu durumunun kısa süreli bellek üzerindeki etkisini keşfetmenin yanı sıra bir diğer amaç da, sunulan teori ve modellerin öne sürdüğü varsayımları dikkate alarak duygu durum uyumlu (uyumsuz) bellek etkilerini incelemektir.

1.5. Duygu Durumunun Bilişsel Performans Üzerindeki Etkisi

Araştırmanın bu aşamasında duygu durumunun öncelikle farklı bilişsel beceriler ve ardından daha spesifik olarak bellek üzerindeki etkilerini konu alan araştırmalar ve bulguları incelenecektir. Bu sayede, duygu durum-biliş ilişkisine daha doğru ve objektif olarak hâkim olmak, duygu durumunun bellek üzerindeki etkisine yönelik daha doğru bir anlayış kazanmak, bu araştırmanın hipotezlerine temel oluşturmak, araştırmanın temel amaçlarını ve literatüre sunacağı katkıyı daha net şekilde ortaya koymak

amaçlanmaktadır. Aşağıda sunulan ve duygusal durumların biliş üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların bir bölümünde, duygu durum olarak depresyon durumundaki katılımcılardan elde edilen veriler incelenmiş, bir diğer bölümünde ise araştırmacılar değişimleme teknikleri kullanarak farklı duygu durumlarını kendileri yaratmayı amaçlamışlardır.

Duygu durumunun dikkat performansı üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma, depresif ve depresif olmayan katılımcıların dikkat ve zamanlama becerilerini bir performans testinde sergilemiş oldukları başarı üzerinden incelemiştir (Sevigny ve ark., 2003). Bu testte, katılımcıların art arda sunulan iki görsel arasındaki zaman aralığının uzun veya kısa oluşunu değerlendirme becerileri test edilmiştir. Sonuçlar depresif katılımcıların, depresif olmayan katılımcılara göre daha zayıf performans gösterdiğini ve zaman aralıklarını tespit etmede daha yüksek oranda hata yaptığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra depresif katılımcılar uzun zaman aralıklı görevlerde zayıf performans sergilerken kısa zaman aralıklı görevlerde depresif olmayan grup ile benzer performans sergilemişlerdir. Bu iki performans arasındaki fark, kısa süreli görevlere kıyasla uzun süreli görevlerin yürütülmesinde bilişsel süreçlerin performansa daha müdahil olması ile ilişkilendirilmiştir (Sevigny ve ark., 2003). Bu sonuçlar depresyon durumunda bilişsel becerilerin zayıfladığını işaret etmesiyle dikkat çekicidir.

Yürütücü işlevleri (üst düzey düşünmeye katkıda bulunan başlatma, planlama, yürütme, değişen beklenmedik durumlara yanıt verme esnekliği vb. işlevler) konu alan diğer çalışmalarda da duygu durum bozukluğu olan bireylerin depresif, manik ve sağlıklı evrelerdeki bilişsel performanslarının farklılaştığı gözlenmiştir (Marvel ve Paradiso, 2004). Örneğin, 65 yaş ve üstü 821 katılımcı ile yapılan yedi yıllık boylamsal bir çalışma, daha yüksek depresyon skorlarının görsel-uzamsal yetenek başta olmak üzere bilişsel becerilerdeki düşüş ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Wilson ve ark., 2002; Langenercker ve ark., 2004). Ayrıca depresyon semptomlarının Alzheimer rahatsızlığının gelişimini öngörmede başarılı olduğu ve her ek semptomun hastalık riskini %20 oranında arttırdığı tespit edilmiştir (Wilson ve ark., 2002).

Duygu durumunun bilişsel performans üzerindeki etkisini inceleyen bir diğer çalışma, Schwarz ve Clore (1983) tarafından yürütülmüştür. Farklı duygu durumlarının yargısal kararlar üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışmada, katılımcılar otobiyografik anı yazma ve hava durumu gibi farklı değişimleme teknikleri kullanılarak olumlu ve olumsuz duygu durumlarına sokulmuştur. Ardından katılımcılardan genel yaşam memnuniyetlerini değerlendirmeleri istenmiştir. Olumlu duygu durumundaki katılımcılar daha olumlu bir genel yaşam memnuniyeti bildirirken, olumsuz duygu durumunda genel yaşam memnuniyeti daha olumsuz olarak bildirilmiştir. Diğer bir deyişle, kişilerin genel yaşam memnuniyetlerine yönelik verdikleri yargılar, içinde bulundukları duygusal durumdan doğrudan etkilenmiştir. Bu çalışmayı takiben yürütülen ikinci çalışmada memnuniyet değerlendirmesinin yanı sıra, katılımcılara içinde bulundukları duygu durumlarını atfedebilecekleri dış kaynaklar da sunulmuştur (Schwarz ve Clore, 1983). Bunun için, araştırmacılar katılımcılara yaşadıkları yerdeki hava durumu ve bunun duygu durumlarını nasıl etkilediği üzerine çeşitli sorular sormuşlardır. Böylece katılımcılarda duygu durumlarının hava durumlarından kaynaklandığı yönünde bir manipülasyon oluşturulmaya çalışılmıştır. Sonuçlar, olumsuz duygu durumu grubunun, duygu durumlarını bu dış kaynağa atayarak yanlış atıf manipülasyonundan etkilenmeye daha meyilli olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu duygu durumundaki katılımcılar ise, yanlış atıf manipülasyonlarından etkilenmemiştir (Schwarz ve Clore, 1983). Özetle bu çalışma, olumsuz duygu durumunda bilişsel performansın dış uyaranlara ve manipülasyonlara daha açık hale geldiğini, olumlu duygu durumunda ise bilişsel performansın bu çeldiricilere karşı daha dayanıklı olduğunu işaret etmektedir.

Bu araştırmaya ek olarak olumlu duygu durumunun kişide, görsel-uzamsal dikkat (Vanlessen ve ark., 2016), seçici dikkat (Tamir ve Robinson, 2007), yaratıcı problem çözme (Estrada ve ark., 1994; Isen, 1987; 2008), bilginin entegrasyonu (Estrada ve ark., 1997) ve akıl yürütme (Isen, 2008) becerilerini geliştirdiğini gösteren çok sayıda çalışma da mevcuttur.

Bu araştırmaların bulguları bir arada değerlendirildiğinde olumsuz duygu durumunun bilişsel performansı zayıflattığı ve olumlu duygu durumunun bilişsel performansı

güçlendirdiği yönünde kuvvetli bulgular olduğu düşünülebilir. Ancak bu bulguları sorgulatan çalışmaların sayısı da yadsınamayacak kadar fazladır. Örneğin, duygu durumunun aldatıcı uyaranları tespit etme ve doğru yargısal karar verme üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışmada (Forgas ve East, 2008), film klipleri ile katılımcılarda olumlu, olumsuz ve nötr duygu durumları yaratılmıştır. Ardından her katılımcıya iki gerçek ve iki sahte suç itirafı içeren dört video klip izletilmiş ve gerçek suç itirafı içeren videoları tespit etmeleri istenmiştir. Sonuçlar olumsuz duygu durumundaki katılımcıların olumlu gruba kıyasla daha şüpheci davrandığını, aldatıcı uyaranları ve doğru suç itiraflarını tespit etmede daha başarılı olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar bu sonuçları, olumsuz bir duygu durumunda bellekteki negatif bilgilerin daha erişilebilir hale geldiği yönünde yorumlamışlardır. Negatif bilgilerin erişilebilirliğinin artmasının daha temkinli, kötümser ve eleştirel bir bilgi işleme stilini teşvik ettiği düşünülmüştür (Forgas ve East, 2008). Araştırmacıların bu yorumları, ilişkisel ağ modelinin ve şema modelinin ileri sürdüğü temel fikirler ile de örtüşmektedir.

Duygu durumunun ikna üzerindeki etkisini inceleyen başka bir çalışmada, farklı duygu durumlarının katılımcıların güçlü ve zayıf ikna edici mesajlardan etkilenme düzeyleri test edilmiştir (Bless ve ark., 1990). Olumsuz duygu durumundaki katılımcıların, mesaj yalnızca güçlü argümanlar barındırıyorsa ikna olduğu, aksi takdirde mesajdan etkilenmediği görülmüştür. Mutlu duygu durumundaki katılımcılarda ise güçlü ve zayıf argümanlar arasında ayrım olmaksızın ikna gerçekleşmiştir. Dolayısıyla bu sonuçlar olumsuz duygu durumundaki kişilerin daha ayrıntılı bilgi işleme yaptığı ve mesajın detaylarına daha fazla dikkat ettikleri fikrini doğurmuştur (Bless ve ark., 1990). Bulgular bununla sınırlı değildir. Olumsuz duygu durumundaki kişilerin adil ve doğru yargısal kararlar vermede (Tan ve Forgas, 2010), sistematik bilgi işlemede (Forgas, 2011a), ikna edici argümanlar üretmede daha iyi olduğu (Forgas, 2007); temel atıf hatalarından (Forgas, 1998a), önyargılardan (Forgas, 2011b) ve stereotiplerden daha az etkilendikleri bulunmuştur (Bless ve ark., 1996a; Lambert ve ark., 1997).

Görüldüğü üzere, duygu durumunun bilişsel performans üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar, çelişkili ve uyumsuz bulgular barındırmaktadır. Bu bulgular olumlu veya

olumsuz duygu durumunun bilişsel kapasiteyi pozitif veya negatif yönde etkilediğini söylemek için yeterli kanıt sunmamaktadır. Çalışmaların sonuçları duygu durumunun bilişsel süreçler üzerindeki etkilerine yönelik bir anlayış geliştirmeyi zorlaştırdığı gibi, duygu durum-bellek ilişkisine yönelik bir öngörüde bulunmayı da zorlaştırmaktadır. Bu araştırmada temel olarak duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine yönelik bulgular elde etmek amaçlansa da, elde edilen bulguların duygu durum-biliş literatürüne de katkı sunması ve var olan çalışmaların yorumlanmasına yardımcı olacak bilgiler vermesi hedeflenmektedir.

Bulgulardaki bu tutarsızlıkları açıklamak amacıyla, araştırmacılar farklı iddialar da ileri sürmüşlerdir. Öncelikle olumlu bir duygu durumunun evrensel olarak norm olduğu ve araştırmalarda katılımcıların olduklarından daha iyi bir duygusal durum beyan etme potansiyelleri olduğu fikri gündeme getirilmiştir (Schwarz ve Clore, 1983). Duygu durumunun norm oluşu, olumsuz durumların daha fazla açıklanmaya ihtiyaç duymasına ve bu nedenle daha fazla ilişkisel ağ bağlantısına sahip olmasına neden olabilir (Schwarz ve Clore, 1983; 2007). Öte yandan farklı yönde iddialar, olumlu ve olumsuz materyallerin farklı bilişsel mekanizmalara sahip olabileceği yönündedir. Buna göre, olumlu materyaller daha fazla ve sağlam bağlantılı ilişkisel ağlara sahip olabilir (Isen ve ark., 1978; Schwarz ve Clore, 2007). Son olarak, duygu durum onarımı amacıyla olumsuz anıların daha az hatırlandığı varsayımına alternatif olarak, olumsuz duygu durumunda olumlu anıların daha fazla hatırlanmasının da olası olduğu ileri sürülmüştür (Schwarz ve Clore, 2007).

1.6. Duygu Durum-Bellek İlişkini İnceleyen Çalışmalar

Duygu durumunun farklı bilişsel fonksiyonlar üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaların yanı sıra, bu çalışmanın odağı olan duygu durum-bellek ilişkisi ve duygu durum uyumlu/uyumsuz bellek etkileri de yıllardır birçok araştırmada ele alınmıştır. Duygu durum-bellek literatürü oldukça zengindir ve araştırmacılar farklı hipotezleri test ederken, farklı deney prosedürleri kullanmaktadırlar. Araştırmaların bir bölümünde katılımcıların bellek performansları, duygu durum değişimleme tekniklerinin sunulmasından birkaç saat, birkaç gün veya birkaç hafta sonra test edilmektedir. Belleği

bu şekilde ölçen çalışmalar, gecikmeli (uzun süreli) bellek performansını inceleyen çalışmalar olarak isimlendirilmektedir. Araştırmaların bir diğer bölümünde ise, bellek performansı duygu durum değişimlemesini takiben test edilmektedir. Bu yönde bir bellek ölçümü, kısa süreli belleğin ölçümü için kullanılan prosedürlere benzer olması nedeniyle, dolaylı olarak kısa süreli belleğe yönelik de bilgiler sunmaktadır. Bu araştırmalar anlık (kısa süreli) bellek performansını inceleyen çalışmalar olarak isimlendirilmektedir. Literatürü incelerken bu ayrımı göz önünde bulundurmak, duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine dair bir anlayış kazanmaya yardımcı olacaktır.

1.6.1.Gecikmeli Bellek Performansını İnceleyen Çalışmalar

Duygu durumunun bellek performansı üzerindeki etkisini inceleyen ilk çalışmalardan biri, 1996'da Calev tarafından yürütülmüştür. Depresif kişilerin olumsuz anılara daha fazla odaklanacakları ve olumlu anıları bastıracakları yönündeki hipotezi test etmeyi amaçlayan bu çalışmada, depresif ve sağlıklı katılımcılara olumlu ve olumsuz duygusal içerikli kelimeler sunulmuş ve iki gün sonraki hatırlama performansları ölçülmüştür. Araştırmanın sonuçları depresif hastaların, sağlıklı katılımcılara göre daha zayıf bellek performansı ortaya koyduğunu göstermiştir. Ayrıca beklenilenin aksine duygu durum uyumsuz bellek etkileri elde edilmiştir: Depresif hastaların olumsuz materyallere nazaran olumlu materyalleri hem kodlama hem hatırlama performansları daha iyi bulunmuştur. Depresif kişilerin olumlu materyallere yönelik böyle bir bellek yanlılığı sergilemesi, kişilerin duygu durumlarını iyileştirmeye yönelik sahip oldukları duygu düzenleme mekanizmasının bir parçası olarak yorumlanmıştır (Calev, 1996). Sonuçlar bu yönüyle hedonik odaklı duygu düzenleme fikri ile uyumludur. Bu çalışma hem duygu durum uyumsuz bellek etkileri ortaya koymasıyla hem de depresyon duygu durumunda genel bellek performansının zayıfladığını işaret etmesi ile önemli bulgular sunmaktadır.

Duygu durum uyumsuz bellek etkilerinin duygu düzenleme süreçlerinin bir sonucu olduğu iddiasını ele alan bir başka çalışmada, disforik ve sağlıklı katılımcılarla çalışılmıştır (Joorman ve Siemer, 2004). Katılımcılar film gösterimleri ile olumlu veya olumsuz duygu durum değişimlemelerine maruz bırakılmıştır. Ardından kişilere, kendi

duygu durumlarına odaklanmaları amacıyla ruminasyon (zihinsel geviş getirme) veya dış unsurlara odaklanmaları amacıyla dikkat dağıtma görevi verilmiştir. Bu görevlerin ardından katılımcıların olumlu veya olumsuz otobiyografik anıları hatırlama oranları ölçülmüştür. Sağlıklı katılımcılar, olumlu duygu durum değişimlemesinin ardından hem ruminasyon hem dikkat dağıtma görevinde olumlu anıları daha yüksek oranda bilişlerine getirmişlerdir. Öte yandan disforik katılımcılar, her iki görevde de olumlu veya olumsuz anıların hatırlanmasında fark ortaya koymamıştır. Bu araştırmanın en dikkat çekici bulgusu, sağlıklı katılımcıların hem olumsuz duygu durumuna maruz kaldıkları hem de bu durum üzerine ruminasyon yaptıkları koşulda, olumlu anıları daha çok hatırladıklarıdır. Duygu durum onarımına işaret eden bu duygu durum uyumsuz bellek bulguları, disforik hastalarda görülmemiştir: Dikkat dağıtma veya olumlu anıları hatırlama gibi duygu durum onarım stratejileri, disforik hastalarda sadece geçici olarak duygu durum iyileşme etkilerine yol açmıştır. Bu sonuçlar, duygu durum onarım mekanizmalarının varlığına kanıt olarak değerlendirilmiştir ve duygu düzenleme modeline destekleyici bulgular sunmaktadır. Ayrıca disforik hastalardan elde edilen veriler, duygu durum bozukluklarında duygu onarım mekanizmalarının bozulduğu yönünde yorumlanmıştır (Joorman ve Siemer, 2004). Bu yorum, duygu durum onarımındaki bozuklukların psikopatolojilerle ilişkili olduğu yönündeki farklı görüşlerle de uyumludur (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Greenberg ve Meiren, 2014; Gross, 2008; 2014).

Lee ve Sternthal (1999), duygu durumunun genel bellek performansı üzerindeki etkisini marka adlarının hatırlanması üzerinden incelemişlerdir. Bilgilerin (markaların) ait olduğu kategorilerle bağlantılandırılması, ilişkisel detaylandırma olarak isimlendirilmektedir. Araştırmacılar, olumlu duygu durumunda daha fazla ilişkisel detaylandırma yapılacağını ve aynı kategori grubundaki bilgilerin aynı ilişkisel ağ üzerinde yer aldığı için daha iyi hatırlanacağını iddia etmişlerdir. Bu iddiayı test etmek için katılımcılara önce duygu durum değişimlemesi olarak olumlu veya nötr reklam klipleri izletilmiş ve ardından bir dizi marka adı sunulmuştur. Kısa süreli belleğin etkisini ortadan kaldırmak amacıyla katılımcılara dikkat dağıtıcı bir görev sunulmuş ve daha sonra genel bellek performansları ölçülmüştür. Sonuçlar, olumlu duygu durumundaki katılımcıların nötr duygu durumundaki katılımcılara kıyasla, hem marka

adlarını hem de markaların ait olduğu kategorileri daha iyi hatırladıklarını göstermektedir. Araştırmacılar ayrıca, olumlu duygu durumundaki bireylerin olumlu sonuçlar doğuracak bilgileri işlemeye yönelik hedonik bir bilgi işleme eğilimi sergilediğini iddia etmişlerdir (Lee ve Sternthal, 1999). Hedonik bilgi işleme eğilimi iddiası, duygu düzenleme modelinin iddiaları ile örtüşmektedir. Ayrıca bu çalışma, olumlu duygu durumunun genel bellek performansını arttırdığına işaret eden bulgular sunmasıyla önemlidir. Bu yönüyle, depresyonun bellek performansını zayıflattığını ortaya koyan önceki çalışmaların (Calev, 1996) sonuçlarıyla uyumsuzluk göstermemektedir ve bu sonuçları genişletecek ek bulgular vermektedir.

Tesoriero ve Rickard (2012) duygusal içerikli müziklerin duygu durum uyumlu bellek üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Katılımcılar öncelikle duygu durum değişimlemesi olarak pozitif veya negatif (neşeli veya hüzünlü) müzikler, ardından hatırlama görevi olarak içerisinde iki olumlu ve iki olumsuz anekdotun yer aldığı hikaye anlatıları dinlemişlerdir. Bilginin tekrar edilmesini önlemek adına beş dakikalık bir dikkat dağıtma görevi kullanılmıştır. Ardından tekrar nötr duygu durumu koşulu yaratılarak katılımcıların serbest hatırlama performansları ve duygu durum onarım becerileri ölçülmüştür. Pozitif müziğe maruz kalan katılımcıların, pozitif bilgileri hatırlama oranı, negatif bilgileri hatırlama oranlarına göre, anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Negatif müzik sunulan katılımcılarda ise, benzer şekilde negatif bilgiler daha yüksek oranda hatırlanmıştır ancak bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir (Tesoriero ve Rickard, 2012). Bu sonuçlar duygu durum uyumlu bellek etkileri ortaya koyması açısından dikkat çekicidir.

Aynı çalışmadan ayrıca, duygu durum onarımına yönelik ek bulgular da elde edilmiştir (Tesoriero ve Rickard, 2012). Yüksek duygu durum onarım puanlarına sahip katılımcılarda sunulan müzik ile hatırlanan hikaye arasında duygu durum uyumlu bellek etkileri bulunurken, düşük duygu durum onarım puanlarına sahip kişilerde, sunulan müzikler ile hatırlanan hikaye anlatıları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar duygu düzenleme modelinin önerdiği stratejiler ile ilişkilendirilmiştir. Duygu durum onarım puanı düşük katılımcılar dikkat dağıtma stratejisini kullanarak dikkatlerini olumsuz uyaranlardan uzaklaştırmış olabilirler. Bu durum, duygu farkındalığını

azaltmış ve bu nedenle duygu durum uyumlu bellek gözlenmemiş olabilir. Yüksek duygu durum onarım puanına sahip katılımcılar ise yeniden değerlendirme stratejisi kullanarak olumsuz bilgileri işlemiş ve duygu durum uyumlu bellek etkileri sergilemiş olabilirler (Tesoriero ve Rickard, 2012). Bu araştırmanın sonuçları her iki duygu durum grubunda da uyumlu bellek etkileri ortaya koymasıyla duygu düzenleme modelini desteklememektedir. Yine de, farklı duygu durum onarım stratejilerinin işlevlerini ele almasıyla modele katkı sunmaktadır.

Rinck ve meslektaşlarının (1992) yürütmüş olduğu bir başka çalışma, duygu durum uyumlu bellek etkilerinin araştırmalarda istikrarlı şekilde elde edilemediğinin altını çizmekte ve ilişkisel ağ modelinin bu durumu da açıklayabilecek şekilde genişletilmesini önermektedir. Bu istikrarsız bulgulara yönelik ileri sürülen açıklamalardan ilki, araştırmalarda kullanılan duygu durum değişimleme tekniklerinin doğal duygu durumları ile benzer bir duygusal yoğunluk elde etmede başarısız olmasıdır. Bir diğer olası açıklama ise araştırmalarda sunulan uyaranların sahip oldukları farklı duygusal yoğunluk düzeyleridir ve araştırmacılar çalışmalarında bu olasılığı incelemişlerdir. Çalışmada katılımcılar önce telkin tekniği aracılığıyla mutlu ya da üzgün duygu durumlarına maruz bırakılmıştır, daha sonra da bir kelime listesinde yer alan kelimelerin duygusal yoğunluk düzeylerini güçlü ve zayıf olmak üzere değerlendirmişlerdir. Ertesi gün katılımcıların nötr bir duygu durumu içerisindeyken bu kelimeleri hatırlama oranları incelenmiştir. Her iki duygu durum grubunda da güçlü duygusal yoğunluk atfedilen kelimeler için duygu durum uyumlu öğrenme gözlenirken, düşük duygusal yoğunluk atfedilen kelimelerde duygu durum uyumsuz öğrenme gözlenmiştir (Rinck ve ark., 1992). Araştırmanın sonuçları, duygu durumunun öğrenme üzerindeki etkisinde, kelimelerin duygusal değerliğinin yanı sıra, duygusal yoğunluğunun da etkili olduğunun altını çizmektedir. Öte yandan, ilişkisel ağ modelinin önerdiği şekilde duygu durumunun, bağlantılı ağları aktive ettiği fikrini desteklememektedir.

Gupta ve Khosla (2006) hatırlama materyali olarak görsellerin kullanıldığı bir çalışma ile duygu durum uyumlu bellek literatürüne katkı sağlamışlardır. Bu çalışmada, katılımcılara çeşitli dergilerden alınan hoş, nahoş ve nötr resimler ve bu resimleri

betimleyen etiketler sunulmuştur. Resimlerin sunumunun ardından film klipleri izletilerek üzgün, agresif ve nötr duygu durumları yaratılmaya çalışılmıştır. Son olarak katılımcıların resimleri ve resimlere ait etiketleri serbest hatırlama becerileri ölçülmüştür. Sonuçlar, üzgün ve agresif duygu durumundaki katılımcıların hoş olmayan görselleri, nötr duygu durumundaki katılımcıların ise nötr görselleri daha yüksek oranda hatırladığını göstermiştir (Gupta ve Khosla, 2006). Bu çalışma, direkt olarak farklı duygu durumlarının duygusal içerikli uyaranlarla ilişkisini incelemesi yönüyle, bu araştırma ile benzer bir odağa sahiptir. Ancak hem duygu durum değişimleme tekniklerinin uyarandan sonra sunulması hem de uyaran sunumu ile bellek ölçümü arasında zaman aralığı olması nedeniyle kısa süreli belleğe yönelik bilgi vermemektedir. Yine de, ortaya koyduğu duygu durum uyumlu bellek etkileri açısından ilişkisel ağ modeline ve şema modeline güçlü destekleyici kanıtlar oluşturmaktadır.

Duygu durum-gecikmeli bellek ilişkisini konu alan bu çalışmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde, depresif hastaların genel bellek performansının zayıfladığı (Calev, 1996) ve olumlu duygu durumu koşulunda genel bellek performansının arttığı (Lee ve Sternthal, 1999) yönündeki bulgular dikkat çekicidir. Bu bulgular, duygu durum-biliş ilişkisini inceleyen ve benzer sonuçlar ortaya koyan bir grup çalışma ile de uyumludur. Bu çalışmalar bir arada ele alındığında, bu araştırmada incelenmesi amaçlanan duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine dair de yönlendirici bilgiler sunmaktadır.

Çalışmaların bulguları, duygu durum uyumlu/uyumsuz bellek odağından incelendiğinde ise, sonuçların genel bellek performansı üzerine elde edilen sonuçlar kadar yönlendirici ve uyumlu olmadığı söylenebilir. Bulgularda duygu durum uyumlu bellek etkileri kadar (Gupta ve Khosla, 2006; Tesoriero ve Rickard, 2012), duygu durum uyumsuz bellek etkileri de gözlenmiştir (Calev, 1996). Üstelik her iki etkinin bir arada görüldüğü bulgular da mevcuttur (Joorman ve Siemer, 2004; Rinck ve ark., 1992). Bu yönüyle çalışmalar, duygu durum-bellek modellerinden herhangi birini öne çıkarmadığı gibi, çelişkili bulgularla duygu durum uyumlu bellek literatürünün anlaşılmasını da zorlaştırmaktadır.

1.6.2. Anlık Bellek Performansını İnceleyen Çalışmalar

Duygu durum-gecikmeli bellek ilişkisini inceleyen çalışmaların haricinde uyaranın sunumu ile bellek performansının ölçülmesi arasında zamansal boşluğun veya dolgu görevlerinin kullanılmadığı anlık (kısa süreli) bellek çalışmaları da bulunmaktadır. Bu çalışmalar kısa süreli belleğin duygu durumundan ne yönde etkileneceği ve duygu durum uyumlu bellek etkileri konusunda bilgi vermesi açısından önemlidir.

Anlık bellek performansının incelendiği bir çalışma, Dunbar ve Lishman (1984) tarafından yürütülmüştür. Çalışmada, depresif koşuldaki ve kontrol koşulundaki katılımcıların farklı hedonik içerikli (olumlu ve olumsuz) materyalleri tanıma becerileri ölçülmüştür. Tanıma belleği ölçümü için katılımcılara, "inceleme listesi" adı verilen bir dizi öge sunulmuş ve ardından ikinci bir liste daha sunularak iki liste arasındaki ortak ve farklı ögeleri ayırt etmeleri istenmiştir. Genel tanıma performansı depresif ve kontrol koşulu grupları arasında farklılaşmazken, tanınan materyalin hedonik içeriğine göre duygu durum uyumlu tanıma etkileri bulunmuştur: Depresif koşuldaki katılımcıların kontrol grubuna kıyasla negatif materyalleri ve kontrol koşulundaki katılımcıların depresyon grubuna kıyasla pozitif materyalleri daha fazla tanıdığı bulunmuştur. Genel bellek skorları farklılaşmazken, duygusal içerikli bellek skorlarının farklılaşması üzerine, araştırmacılar uyaranın duygusal içeriğine göre bilişi düzenleyen seçici dikkat veya benzeri bir mekanizmanın var olduğu yönünde fikirler ileri sürmüşlerdir (Dunbar ve Lishman, 1984). Bu bulgular, duygu durum uyumlu tanıma etkileri ile ilişkisel ağ modeli ve şema modelinin varsayımlarını destekler niteliktedir. Ayrıca, depresif duygu durumunda kısa süreli bellek performansının değişmediğine işaret etmesiyle önemli bilgiler sunmaktadır.

Kısa süreli belleğe yönelik ek bulgular, Forgas ve meslektaşlarının (2009) çalışmasından da elde edilmiştir. Farklı hava durumlarının kişilerde yarattığı duygu durumları ve bunların bellek üzerindeki etkisini konu alan çalışma, bu etkiyi gerçek hayattakine benzer bir senaryo üzerinden test etmiştir. Güneşli veya yağmurlu hava durumu koşulunda katılımcılar bir kırtasiye dükkânını beş dakika süreyle gezmiş ve mağazanın kasasında sergilenen bir dizi eşyaya beş dakika süreyle maruz bırakılmıştır.

Bu süre zarfında katılımcıların duygu durumları mağazada çalınan pozitif veya negatif müzikler ile de desteklenmiştir. Araştırmacılar mağazadan çıkan katılımcıların tanıma belleğini anket soruları ile değerlendirmişlerdir. Olumsuz duygu durumundaki kişilerin mutlu bir duygu durumu içinde olanlara kıyasla önemli ölçüde daha fazla sayıda ögeyi (eşyayı) hatırladıkları ve daha doğru şekilde hatırladıkları bulunmuştur. Bulgular, olumsuz duygu durumunda bilgilerin dikkatli kodlanmasını teşvik eden bir bilgi işleme stilinin var olabileceği fikrini doğurmuştur (Forgas ve ark., 2009). Bu çalışma, duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine yönelik bilgi sunması açısından önemlidir ve kısa süreli bellek performansının olumsuz duygu durumu koşulunda geliştiğini işaret etmesiyle benzer konuda yürütülmüş çalışmalardan ayrışmaktadır.

Anlık bellek ölçümünün kullanıldığı bir başka çalışma Bryan ve meslektaşları (1996) tarafından yürütülmüştür. Araştırmacılar olumlu duygu durumunun bilgi işleme süreçlerini pozitif yönde etkileyeceğini iddia etmiş ve bu iddialarını test etmek için bilgi işleme sürecinde zorluk yaşayan öğrenme güçlüğüne sahip kişileri incelemişlerdir. Çalışmada, öğrenme güçlüğüne sahip olan ve olmayan çocukların kısa süreli bellek performansları test edilmiştir. Olumlu duygu durumu yaratmak için çocuklardan mutlu oldukları bir anıyı hatırlamaları ve nötr duygu durumu yaratmak için elliden geriye saymaları istenmiştir. İki grubun bellek becerileri Hintçe kelimelerin öğrenilmesi ve hemen ardından test edilmesine dayalı bir bellek görevi ile ölçülmüştür. Öğrenme güçlüğü yaşayan ve yaşamayan iki grupta da olumlu duygu durumu grubundaki kişiler, nötr duygu durumu grubuna kıyasla daha fazla kelime hatırlamıştır. Paralel sonuçlar, iki hafta sonraki bellek ölçümünde tekrar elde edilmiştir. Araştırmacılar olumlu bir duygu durumunda, bilişsel materyallerin daha verimli kullanıldığını, karmaşık bilişsel süreçlerin daha bütünleşik ve ilişkili şekilde organize edildiğini öne sürmüşlerdir (Bryan ve ark, 1996). Bu sonuçlar olumlu duygu durumunun kısa süreli bellek performansını arttırdığını işaret etmesiyle kayda değerdir. Ayrıca, duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine yönelik bilgi veren çalışmaların ne kadar farklı sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir.

Farklı duygu durumlarının kısa süreli bellek performansı üzerindeki etkilerini konu alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu sınırlı sayıdaki çalışmada, duygu durumlarına göre

bellek performansının değişmediği (Dunbar ve Lishman, 1984), olumsuz duygu durumunda bellek performansının arttığı (Forgas ve ark., 2009) ve olumlu duygu durumunda bellek performansının arttığı (Bryan ve ark., 1996) yönünde oldukça tutarsız sonuçlar mevcuttur. Dolayısıyla anlık bellek performansını inceleyen mevcut çalışmaların, duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine yönelik çıkarımda bulunmak için yeterli olmadığı söylenebilir. Öte yandan gecikmeli bellek performansını konu alan çalışmaların ve duygu durum-biliş ilişkisini inceleyen bir grup çalışmanın, olumlu duygu durumunun bilişsel performansı arttırdığı ve depresif/olumsuz duygu durumunun bilişsel performansı azalttığı yönünde daha uyumlu bulgular sunduğu görülmektedir.

Kısa süreli bellek performansına odaklanan bu çalışmaların haricinde, anlık bellek ölçümü kullanan çalışmalar çoğunlukla duygu durum uyumlu/uyumsuz bellek etkilerine odaklanmaktadır. Örneğin, Itoh (2004) duygu durum uyumlu bellek etkisini arttıran koşulları keşfetmeyi amaçlamış ve öz referansın bu etkide rol oynayabileceğini iddia etmiştir. Bu fikri test etmek için duygu durum uyumlu bellek etkilerini farklı referanslar barındıran uyaranlar üzerinden incelemiştir. Araştırmada, müzik dinletileri ile katılımcılarda olumlu, olumsuz veya nötr duygu durumları yaratılmıştır. Bunun ardından hoş ve hoş olmayan bir dizi sıfat sunularak katılımcılardan bu kelimelerin kendilerini mi yoksa başkalarını mı tanımladığına karar vermeleri istenmiştir. Kelimeleri gruplandırma işleminin hemen ardından katılımcıların bu kelimelere yönelik bellek performansları ölçülmüştür. Olumlu duygu durumundaki katılımcılar hem kendilerini hem de başkalarını referans gösteren kelimeler için duygu durumlarıyla uyumlu bellek sergilemişlerdir. Olumsuz duygu durumundaki katılımcılarda ise, yalnızca öz referanslı kelimelere yönelik duygu durum uyumlu bellek gözlenmiştir. Sonuçlardaki bu asimetri olumlu duygu durumunda, olumlu önyargılı bilgi işleme yapılmasının bir sonucu olarak yorumlanmıştır. Bu önyargılı bilgi işlemenin, duygu durumunu sürdürmeye yönelik bilişsel çabadan veya olumlu şemaların aktive olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun aksi şekilde, olumsuz duygu durumunun olumsuz şemaları aktive ederek benliğe dair negatif bilgileri baskın hale getirdiği ve duygu durum uyumlu bellek etkilerine yol açtığı düşünülmektedir (Itoh, 2004). Bu bulgular duygu durum uyumlu bellek etkileri sunan çalışmalara katkı sağlamaktadır ve farklı olarak şema modelinin varsayımlarını öne çıkarmaktadır. Ayrıca

duygu durum uyumlu bellek etkilerinin kısa süreli bellek üzerinde de elde edilebileceği yönünde fikir vermektedir.

Duygu durum uyumlu/uyumsuz bellek üzerine güçlü kanıtlar ortaya koyan bir başka çalışma Rusting ve Dehart (2000) tarafından yürütülmüştür. Araştırmacılar, literatürde duygu durum uyumsuz bellek etkilerinin gözlenmesinin kişilerin kullandıkları duygu durum onarım stratejilerinin bir sonucu olduğu varsayımında bulunmuştur. Buna göre olumsuz bir duygu durumunda onarım stratejilerinin kullanılması duygu durum uyumsuz bellek etkilerine yol açmaktadır. Buna karşın, duygu durum detaylandırma (arttırma) stratejileri ise duygu durum uyumlu bellek etkilerine neden olmaktadır. Çalışmada, olumsuz duygu durum değişimleme için katılımcılara olumsuz olayların anlatıldığı hikâyeler okutulmuştur ve her hikayenin sonunda meydana gelme olasılığı olan olumlu/olumsuz sonuçları listelemeleri istenmiştir. Bu listeleme görevi ile duygu durum onarım veya detaylandırma stratejilerinin kullanımını sağlamak amaçlanmıştır. Ardından her katılımcıdan otobiyografik anılar hatırlamaları istenmiştir. Olumsuz duygu durumunu takiben olumlu sonuçlar listeleyerek duygu onarımı yapan katılımcılar daha çok olumlu anı bildirmiştir ve duygu durum uyumsuz bellek etkileri göstermiştir. Olumsuz sonuçlar listeleyerek olumsuz olaylara odaklanan katılımcılar ise daha fazla olumsuz anı hatırlamış ve duygu durum uyumlu bellek sergilemiştir. Bu sonuçları doğrulamak için yürütülmüş üç takip çalışması da paralel bulgular vermiştir (Rusting ve Dehart, 2000). Özetle, sonuçlar araştırmacıların iddialarını destekler nitelikte bulunmuştur ve duygu durum onarım stratejilerinin varlığına kanıt olarak değerlendirilmiştir. Duygu düzenleme modelinin varsayımları ile uyumlu bu sonuçlar, duygu durum onarım stratejilerinin ilişkisel ağ üzerindeki zıt düğümleri aktive ettiği ve bu nedenle duygunun etkisini azalttığı yönünde yorumlanmıştır. Ayrıca araştırmacılar metodolojik kısıtlılıklar nedeniyle duygu durum ölçümlerinin yeterince güvenilir olmayabileceği fikrini de değerlendirmeye almaktadırlar (Rusting ve Dehart, 2000). Bu sonuçlar hem duygu düzenleme modelinin iddia ettiği duygu durum onarım stratejilerini hem de ilişkisel ağ modelinin iddia ettiği bellek tasarımını bir arada ele almasıyla iki model için de değerli bulgular sunmaktadır.

Duygu durum uyumlu bellek etkisine aracılık eden unsurları keşfetmeyi amaçlayan Varner ve Ellis (1998) ise, araştırmalarında bu etkide rol oynayabilecek iki bileşenin olası rolünü incelemişlerdir. Bu bileşenlerden ilki, duygu durumunda ve bilişsel aktiveden bağımsız olarak kişide meydana gelen fizyolojik uyarılmadır. İkincisi ise duygu durumunun meydana getirdiği seçici bilgi işleme sürecidir. Bu olasılıkları değerlendirmek için katılımcılar dört farklı koşulda incelenmiştir. Birinci koşuldaki katılımcılar olumsuz içerikli cümlelerin okutulmasına dayalı bir depresif duygu durumu değişimlemesine maruz kalmışlardır. İkinci koşuldaki katılımcılar, makale yazma temalı nötr ifadelerin yer aldığı bir metin okumuşlardır. Şema değişimlemesi adı verilen bu uygulama sayesinde, katılımcılar fizyolojik bir uyarılma meydana gelmeden, makale yazma konusunda organizasyonel ve bilişsel bir faaliyet sergilemişlerdir. Üçüncü koşula atanan katılımcılar, bilişsel bir aktivite üretmeden yalnızca fizyolojik uyarılma meydana getirecek fiziksel egzersizler yapmışlardır. Son olarak kontrol koşulundaki katılımcılar ise, herhangi bir görev tamamlamamışlardır. Her katılımcı grubu ilgili görevi tamamladıktan sonra katılımcıların uyarılma düzeyleri, öz değerlendirme ölçekleri ve kalp atış hızları ile ölçülmüştür. Ardından katılımcılara yarısı olumsuz içerikli ve yarısı da makale yazma ile ilişkili kelimelerden oluşan bir kelime listesi sunulmuş ve serbest hatırlama görevi ile bellek becerileri ölçülmüştür. Sonuç olarak, depresif değişimleme tekniklerine maruz kalan katılımcılar olumsuz kelimeleri, makale yazımı ile ilişkili kelimelerden daha yüksek oranda hatırlamıştır. Şema değişimlemesi grubunda yer alarak bilişsel görev yapan katılımcılar ise, tam tersi şekilde, makale yazımı ile ilişkili kelimeleri olumsuz kelimelere kıyasla daha yüksek oranda hatırlamıştır. Öte yandan yalnızca fizyolojik uyarılmaya maruz kalan katılımcılarda, herhangi bir seçici hatırlama görülmemiştir. Sonuçlar bir bütün olarak, duygu durum uyumlu etkilerde fizyolojik uyarılmanın değil, bilişsel aktivenin rol oynadığını göstermiştir. Bu araştırma, aktive olan ilişkisel ağ ile uyumlu bilgilerin hatırlandığını ortaya koymasıyla ilişkisel ağ modelinin sunduğu teorik çerçeveyi desteklemektedir (Varner ve Ellis, 1998).

Duygu durum uyumlu bellek literatürü oldukça kapsamlı olmasına rağmen duygu durumunun kısa süreli bellek üzerindeki etkisine yönelik bilgi veren çalışmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu az sayıdaki çalışmada, uyaranların hedonik içeriği (Dunbar ve Lishman, 1984), öz referanslı uyaranların rolü (Itoh, 2004), duygu durum onarım

stratejilerinin etkileri (Rusting ve Dehart, 2000), fizyolojik uyarılmanın ve organizasyonel bilişsel aktivitenin rolü (Varner ve Ellis, 1998) gibi karmaşık değişkenlere odaklanılmıştır. Bu araştırmalar oldukça önemli bulgular ve yorumlar barındırmasına rağmen, bu gibi karmaşık değişkenlerin konu alınması, duygu durum-bellek ilişkisinin basit düzeyde anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle mevcut çalışmalar, duygu durum-bellek modellerinin iddialarını doğrulamak veya yanlışlamak konusunda yeterli netliği sağlamamakta ve duygu durum uyumlu/uyumsuz bellek etkilerine yönelik çelişkileri devam ettirmektedir.

Duygu durum uyumlu bellek üzerine yürütülmüş çalışmalar metodolojik açıdan oldukça zengin ve çeşitlidir. Araştırmalarda; hava durumları, kişisel anılar, film klipleri, görseller, müzikler, hikâyeler gibi farklı duygu durum değişimleme tekniklerine yer verilmiştir. Ayrıca nesnelerin, kelimelerin, görsellerin veya otobiyografik anıların hatırlanmasına dayalı farklı bellek ölçümleri de kullanılmıştır. Bellek ölçümü için kullanılan yöntemlerden biri de, katılımcıların doğru hatırladıkları uyaranların yanı sıra yanlış hatırladıkları uyaranların incelenmesidir. Bu kapsamda bellek yanılması etkisini inceleyen bir grup çalışma, duygu durum ve kısa süreli bellek ilişkisine yönelik de ek bulgular sağlamaktadır. Bu araştırmada kısa süreli bellek üzerine bir inceleme yapmayı amaçlarken katılımcıların yanlış hatırladıkları uyaranlara yönelik verilerin de elde edilmesi beklenmektedir. Bellek yanılmasına odaklanan ve anlık bellek ölçümü kullanan çalışmaları incelemek, katılımcılardan elde edilecek bu verilerin anlaşılması için de faydalı olacaktır.

1.6.2.1.Bellek Yanılmasını Konu Alan Çalışmalar

Duygu durum-bellek ilişkisini inceleyen ve anlık bellek performansına odaklanan çalışmaların bir kısmı, bu ilişkiyi katılımcılara sunulan kelimelerin doğru ve yanlış hatırlanma oranları üzerinden test etmiştir. Anlamsal olarak ilişkili bir dizi kelimenin sunulmasının ardından katılımcıların anlamsal olarak ilişkili ancak sunulmayan kelimelere yönelik bellek yanılması sergilemesine Deese-Roediger-McDermott (DRM) paradigması adı verilmektedir (Ruci ve ark., 2009). DRM paradigmasının incelenmesi standart bir uygulamaya sahiptir. Bu uygulamada katılımcılara art arda iki kelime listesi

sunulmaktadır ve ilk sunulan listede yer almayan ancak ikinci listede yer alan "çeldirici" (anlamsal olarak ilişkili ancak sunulmayan) kelimeleri ayırt etmeleri beklenmektedir (Storbeck ve Clore, 2005).

DRM paradigmasını inceleyen bir araştırmada, farklı duygu durumlarının çeldiricilerden etkilenme ve bellek yanılması gösterme eğilimleri konu alınmıştır (Storbeck ve Clore, 2005). Katılımcılarda, müzik dinletileri ile olumlu, olumsuz veya nötr duygu durumları oluşturulduktan sonra her gruba atandıkları duygu durumu koşulu ile uyumlu çeldirici kelimelerin yer aldığı kelime listeleri sunulmuştur. Kelime listelerinin sunumunun hemen ardından katılımcıların hatırlama performansları ölçülmüştür. Sonuçlar, olumsuz duygu durumu grubunun diğer iki duygu durumu grubuna kıyasla çeldirici kelimelerden önemli ölçüde daha az etkilendiğini ve daha az bellek yanılması sergilediğini ortaya koymuştur. Çalışmada, duygu durum uyumlu bellek etkisine yönelik bir sonuç elde edilememiştir. Araştırmacılar olumlu duygu durumunda uyaranların detaylarına dikkat edilmeden kabaca öğrenildiğini, olumsuz duygu durumunda ise detay ve ayrıntılara dikkat edildiği fikrini öne sürmüşlerdir (Storbeck ve Clore, 2005). Bu sonuçlar, duygu durum uyumlu bellek gözlenmemesi ile hem önceki araştırmalardan hem de bellek yanılması üzerine yürütülmüş benzer araştırmalardan (Knott ve Thorley, 2014; Zhang ve ark., 2017) farklıdır. Ayrıca, olumsuz duygu durumunda daha düşük oranda bellek yanılması sergilendiğini ortaya koyması ile duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine yönelik ek bulgular sunmaktadır.

Benzer bir çalışmada bellek yanılmasına duyarlı olmanın katılımcıların içinde bulundukları duygu durumlarının uyarılma seviyesi ile ilişkisi incelenmiştir (Van Damme, 2013). Bunun için pozitif düşük uyarılma (huzurlu), pozitif yüksek uyarılma (mutlu), negatif düşük uyarılma (üzgün), negatif yüksek uyarılma (kızgın), nötr duygu durumu ve kontrol koşulu olmak üzere altı farklı duygu durumunda katılımcıların genel bellek becerileri incelenmiştir. Duygu durumları müzik dinletileri ve kısa öykülerin sunumu ile oluşturulmuştur ve katılımcıların bellek yanılması performansları DRM paradigmasının standart uygulaması kullanılarak ölçülmüştür. Sonuçlar yüksek uyarılma koşuluna kıyasla düşük uyarılma koşulunda bellek yanılmasının daha fazla olduğunu ve bu etkinin duygu durum koşulundan bağımsız olduğunu göstermiştir (Van

Damme, 2013). Bu sonuçlar, duygu durumunun niteliğinden ziyade uyarılma düzeyinin bellek üzerinde etkili olduğunu işaret etmesiyle ilişkisel ağ modelinin varsayımlarını desteklememektedir. Ayrıca bellek yanılmasına dair performansın duygu durumlarına göre değişmediğini göstermesiyle, benzer konuda yürütülmüş önceki çalışmalardan farklı sonuçlar ortaya koymaktadır.

Bellek yanılmasının incelenmesi, hatalı anıların nasıl oluştuğunu anlamaya yönelik bir çabanın sonucu olarak başlamış olsa da, duygu yüklü uyaranların kodlanma sürecine yönelik sunduğu bilgilerle duygu durum-bellek literatürüne de katkı sunmaktadır. Bellek yanılmasını inceleyen çalışmaların kısa süreli bellek performansı üzerine verdiği bilgiler, olumsuz duygu durumunda bellek yanılmasının azaldığı (Storbeck ve Clore, 2005) ve duygu durumuna göre hatırlamanın değişmediği yönünde farklılaşmaktadır (Van Damme, 2013). Ayrıca duygu durum uyumlu bellek üzerine anlamlı bulgular elde edilememiştir (Storbeck ve Clore, 2005). Bu sonuçlar, doğru tanınan uyaranlar yerine yanlış tanınan uyaranlara odaklanan çalışmaların da kısa süreli bellek ve duygu durum ilişkisine yönelik tutarsızlıkları devam ettirdiğini göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilecek bulguların bellek yanılmasına yönelik çalışmalara da katkı sunması hedeflenmektedir.

Araştırmalar bütün olarak ele alındığında, farklı duygu durumlarının kısa süreli bellek performansı üzerindeki etkisini konu alan çalışmalar oldukça az sayıdadır ve tutarsız bulgular ortaya koymaktadır (Bryan ve ark., 1996; Dunbar ve Lishman, 1984; Forgas ve ark., 2009; Storbeck ve Clore, 2005). Bu bulgular bellek kapasitesinin hangi duygu durumu koşulunda nasıl bir değişim gösterdiğini anlamak için oldukça çelişkilidir.

Duygu durum uyumlu bellek etkilerini anlık bellek performansına dayalı şekilde inceleyen çalışmalar bir arada değerlendirildiğinde ise, bu çalışmaların alana netlik kazandıracak bulgular ortaya koymakta yetersiz kaldığı görülmektedir. Anlık bellek ölçümü kullanan bu araştırmalar; duygu durum onarım stratejileri (Rusting ve Dehart, 2000), uyaranın barındırdığı referans (Itoh, 2004) uyaranın hedonik içeriği (Dunbar ve Lishman, 1984), fizyolojik uyarılmanın ve organizasyonel bilişsel aktivitenin rolü (Varner ve Ellis, 1998), uyarılma düzeyi, otobiyografik anı hatırlama (Van Damme,

2013) vb. konulara odaklanmaktadır. Bu araştırmalar içerisinde duygu durum uyumlu/uyumsuz etkilerin, direkt olarak kısa süreli bellek üzerinden incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Diğer bir deyişle farklı duygu durumları ile kısa süreli bellekte hatırlanan materyalin duygusal içeriği arasındaki ilişki araştırmalarda incelenmemiştir.

Her ne kadar çalışmaların büyük bölümünde duygu durum uyumlu bellek etkileri kaydedilmiş olsa da, çalışmalarda ilişkisel ağ modelini de (Dunbar ve Lishman, 1984; Rusting ve Dehart, 2000; Varner ve Ellis, 1998), şema modelini de (Dunbar ve Lishman, 1984; Itoh, 2004), duygu düzenleme modelini de (Rusting ve Dehart, 2000) destekleyen bulgular ve açıklamalar görmek mümkündür. Bu nedenle duygu durum-bellek modellerinden hangisinin varsayımlarının daha geçerli olduğu anlaşılamamaktadır. Bu durum, alanda duygu durum-bellek modelleri üzerine fikir birliği sağlanmasını da zorlaştırmaktadır.

1.7. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın en temel amaçlarından biri, deneysel bir uygulama ile katılımcıların duygu durumlarının değişimlenmesi ve kısa süreli bellek performanslarının ölçülmesidir. Bu ölçüm ile olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum koşulundaki katılımcıların kısa süreli bellek performanslarının nasıl farklılaştığı ve hangi duygu durumu koşulunda daha iyi bellek performansı sergilendiğine yönelik bilgiler elde etmek amaçlanmaktadır. Bununla birlikte, kişilerin duygu durumları ile hatırladıkları uyaranların içeriği arasındaki ilişkiler de anlaşılmaya çalışılacaktır. Diğer bir deyişle duygu durum uyumlu bellek etkileri incelenecektir. Bu sayede duygu durumunun hem kısa süreli bellek performansını hem de hatırlanan uyaranın içeriğini ne yönde etkilediğine dair anlayış kazanmak, böylece literatürde bu konudaki boşluğu doldurmak hedeflenmektedir.

Kısa süreli bellek, bilginin ilk işlendiği alanlardan biri olması nedeniyle, bu araştırmadan duygu durum-kısa süreli bellek ilişkisine yönelik elde edilecek sonuçlar, daha karmaşık bilişsel süreçlerin ele alındığı önceki araştırmaların bulgularının

yorumlanmasına ve literatürdeki mevcut çelişkili sonuçların okunmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca kısa süreli bellek, diğer birçok bilişsel beceriye kıyasla kapasitesi kanıtlanmış bir işlev olması nedeniyle, duygu durumunun belleğe olan etkisine yönelik daha anlaşılır bulgular elde etmeye yardımcı olabilir.

Bu araştırmanın bir diğer amacı, duygu durum-bellek alanında önde gelen üç temel teori olan ilişkisel ağ modeli, şema modeli ve duygu düzenleme modelini bir arada ele alarak bütüncül bir bakış açısı sunmaktır. Araştırmadan elde edilecek verileri, bu teorilerin perspektifinden analiz etmek, böylece bulguların hangi teorilerin varsayımlarını desteklediğini belirlemek ve bu teorilerin kısa süreli bellek performansı açısından geçerliliğini değerlendirmek hedeflenmektedir.

Duygu durum ve bellek ilişkisi önemli ve geniş bir araştırma alanı olmasına karşın, Türkiye'de bu konuda yürütülmüş çalışmaların (bkz. Er ve ark., 2008; Sarp ve Tosun, 2011) şaşırtıcı derecede az olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bir diğer hedefi de Türkçe literatüre katkı sağlayarak gelecek çalışmalar için yönlendirici olmak ve alana yönelik ilginin artmasına destek olmaktır.

Duygu durumunun kısa süreli bellek üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar tutarsız bulgular ortaya koysa da, duygu durumunun gecikmeli bellek performansı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar görece daha uyumlu ve örtüşen sonuçlar vermektedir. Bu çalışmalar olumlu duygu durumunda bellek performansının arttığını (Lee ve Sternthal, 1999) ve depresyon/olumsuz duygu durumunda bellek performansının azaldığını (Calev, 1996) işaret etmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak, bu araştırmada da olumlu duygu durumunun kısa süreli bellek performansını arttıracağı ve olumsuz duygu durumunun kısa süreli bellek performansını zayıflatacağı beklenmektedir. Bu beklenti ayrıca, duygu durum-biliş alanındaki ek bulgular tarafından da desteklenmektedir.

Kısa süreli bellek performansına yönelik bulgulara benzer şekilde çelişkili bulgular duygu durum uyumlu bellek alanındaki araştırmalarda da mevcuttur. Bu araştırmaların bir kısmında duygu durum uyumsuz bellek etkilerinin bulunduğunu göz ardı etmemekle

birlikte, araştırmalarda ağırlıklı olarak duygu durum uyumlu bellek etkilerinin tespit edildiği görülmektedir. Ayrıca, ilişkisel ağ modelinin belleğin işleyiş mekanizmasına dair sunduğu kapsamlı yaklaşım, şimdiye kadar ortaya konulan görüşler arasında en bütüncül ve güçlü model olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada ilişkisel ağ modeli ve şema modelinin öngörüleri temel alınmış olup, araştırmada duygu durum uyumlu bellek etkilerinin gözlenmesi beklenmektedir. Özetle, bu araştırmanın temel hipotezleri şu şekildedir;

H1: Olumlu duygu durum değişimlemesine maruz bırakılan katılımcılar olumsuz ve nötr duygu durum koşulundaki katılımcılara göre daha fazla uyaran hatırlayacaktır.
H2: Olumlu duygu durum değişimlemesine maruz bırakılan katılımcılar olumsuz ve nötr duygu durum koşulundaki katılımcılara göre daha fazla olumlu uyaran hatırlayacaktır.
H3: Olumsuz duygu durum değişimlemesine maruz bırakılan katılımcılar olumlu ve nötr duygu durum koşulundaki katılımcılara göre daha az uyaran hatırlayacaktır.
H4: Olumsuz duygu durum değişimlemesine maruz bırakılan katılımcılar olumlu ve nötr duygu durum koşulundaki katılımcılara göre daha fazla olumsuz uyaran hatırlayacaktır.

Hipotezlerin ötesinde bu araştırmanın temel amacı, kısa süreli belleğin farklı duygu durumlarından nasıl etkilendiğini anlamak, duygulanım-bellek konusunda ileri sürülmüş modellere eşit mesafede yaklaşarak objektif bulgular ortaya koymaktır.

Son olarak, araştırmada bellek performansının ölçülmesi sırasında, katılımcılara sunulmayan ancak katılımcıların hatırladıklarını beyan ettikleri uyaranlara dair de verilerin elde edilmesi beklenmektedir. Bu verilerin, bellek yanılmasına yönelik araştırmalara ek bulgular sunması amacıyla değerlendirilmesi planlanmaktadır.

1.8. Duygu Durum ve Bellek İlişkisinin Çalışılması

Duygu durumunun bellek üzerindeki etkisini incelerken ve özellikle de katılımcıların duygusal durumunu değişimlemek amaçlandığında göz önünde bulundurulması gereken

birçok metodolojik koşul mevcuttur. Bu araştırmanın prosedürü; önceki araştırmacıların yürüttüğü prosedürler, bu prosedürlere getirilen eleştiriler ve araştırmacıların tavsiyeleri dikkate alınarak oluşturulmuştur.

1.8.1. Katılımcıların Seçilmesi

Duygu durum-bellek ilişkisini konu alan geniş literatürde depresyon hastalarının, disfori hastalarının veya sağlıklı katılımcıların incelendiği farklı çalışmalar mevcuttur (bkz. Calev, 1996; Dunbar ve Lishman, 1984; Joorman ve Siemer, 2004) Katılımcı grubu olarak depresif hastaların tercih edilmesi durumu çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır. Öncelikle depresyon nörobilişsel mekanizmaları etkileyerek önyargılı bir bilişe ve bellek üzerinde bozucu etkilere neden olmaktadır (Dalgleish ve Werner-Seidler, 2014; Dillon ve Pizzagalli, 2018; Gotlib ve Joormann, 2010). Depresyondaki kişiler geçmişe yönelik olarak olumsuz anıların sayısını ve sıklığını olduğundan fazla, olumlu olayları ise olduğundan daha az hatırlamaktadır (Dalgleish ve Werner-Seidler, 2014; Gotlib ve Joormann, 2010; Miron-Shatz ve ark., 2009; Urban ve ark., 2018). Bu bellek yanlılığı yalnızca geçmiş anılara yönelik değil, günümüz ve geleceğe yönelik de mevcuttur (Gotlib ve Joormann, 2010; Ingram, 1984; Köhler ve ark., 2015) Bu alandaki çalışmalar, hayatında hiç depresyona girmemiş kişiler ile en azından bir kere depresyonu tecrübe etmiş kişiler arasında otobiyografik bellek açısından farklar olduğunu göstermektedir (Dalgleish ve Werner-Seidler, 2014; Gillies ve Dozois, 2021; Köhler ve ark., 2015). Depresyon durumundaki kişilerde yeni öğrenilen bilgilerin hatırlanması zayıflamakta, depresyona kaygının eşlik ettiği senaryoda ise bilginin hem öğrenilmesi hem geri getirilmesi süreçleri bozulmaya uğramaktadır (Kizilbash ve ark., 2002).

Bu sınırlılığı ortadan kaldırmak ve bellek performansına yönelik daha sağlıklı sonuçlar elde edebilmek amacıyla bu araştırmaya depresyon duygu durumuna sahip olan katılımcılar dahil edilmemiştir. Katılımcıların duygu durumlarını denetleyebilmek için aynı amaçla önceki araştırmalarda kullanılmış olan Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanılmıştır (bkz. Gillies ve Dozois, 2021; Josephson ve ark., 1996; Kwiatkowski ve Parkinson, 1994; Varner ve Ellis, 1998; Westerman ve ark., 1996; Wisco ve Hoeksema,

2009) Depresyonun yanı sıra, bellek performansına etki edebilecek diğer psikolojik ve nörolojik hastalık durumları da araştırmanın dışında tutulmuştur. Araştırmada depresyon puanı yüksek katılımcılardan elde edilen verilerin ayrıca analiz edilmesi ve gelecek araştırma soruları için incelenmesi hedeflenmektedir.

1.8.2. Duygu Durum Değişimleme Prosedürleri

Duygu durum-bellek ilişkisinin incelendiği çalışmalarda sıklıkla tartışılan bir konu, katılımcıların duygu durumlarının değişimlemesine yönelik etkili teknikleri keşfetmek veya geliştirmektir. Bu amaçla, farklı duygu durum değişimleme teknikleri, farklı hatırlama görevleri, farklı hatırlama ve değişimleme zamanları yıllardır denenmektedir. Bu amaçla kullanılan ilk duygu durum değişimleme tekniklerinden biri, Bower tarafından geliştirilmiş hipnoz tekniğidir (Bower, 1981; 1983; Bower ve ark., 1981). Duygu durum değişimlemede başarılı olduğu kanıtlanmış olmasına rağmen bu teknik, uzmanlık gerektirmesi ve katılımcıların yalnızca %20-25'inin hipnoz olabilmesi nedeniyle zamanla terk edilmiştir (Barry ve ark., 2006; Faul ve LaBar, 2023; Westerman ve ark., 1996).

İlerleyen yıllarda, duygu durum değişimlemesi olarak katılımcılara başarı veya başarısızlık deneyimi yaşatma (Forgas, 1998a), olumlu veya olumsuz öz referanslı ifadeler okutma (Velten tekniği) (Varner ve Ellis, 1998), otobiyografik anı yazdırma (Forgas, 2011a; 2011b; Forgas ve ark., 2005; Schwarz ve Clore, 1983) gibi teknikler geliştirilmiştir. Bunun yanı sıra müzikler (Gillies ve Dozois, 2021; Itoh, 2004; Miranda ve Kihlstrom, 2005; Nguyen ve Grahn, 2017; Tesoriero ve Rickard, 2012; Thaut ve de l'Etoile, 1993), kokular (Ehrlichman ve Halpern, 1988), hava durumları (Forgas ve ark., 2009), görseller ve film klipleri (Alter ve Forgas, 2007; Forgas, 1998b; 2002; Forgas ve ark., 2005; Forgas ve East, 2008; Gupta ve Khosla, 2006) gibi farklı uyaranlar da duygu durumları yaratmak için kullanılmıştır. Daha başarılı ve gelişmiş değişimleme teknikleri elde etmek amacıyla, tekniklerin farklı yoğunluk (Tan ve Forgas, 2010), uyarılma ve değerlik (Drace ve ark., 2015) seviyeleri incelenmiştir. Duygu durum değişimleme tekniklerinin sınırlılıkları ve katılımcılar üzerindeki etkileri de

araştırmalara konu olmuştur (Amodio ve ark., 2007; Faul ve LaBar, 2023; Fernández-Aguilar ve ark., 2019; Westermann ve ark., 1996).

Duygu durum değişimleme tekniklerinin geneline yönelik en temel sınırlılık, katılımcıların deneyin amacının farkında olması durumunu ifade eden talep özellikleridir. Katılımcılar, araştırmanın amacını öğrendiklerinde veya keşfettiklerinde, verdikleri yanıtlar bu bilgiden olumlu veya olumsuz şekilde etkilenebilmektedir. Aynı şekilde araştırmanın duygu durumlarını hedef aldığını öğrendiklerinde de bilinçli veya bilinçsiz şekilde değişimleme tekniğinin gerçek etkisini bozabilecek girişimlerde bulunabilmektedirler (Bland, 2017; Faul ve Labar, 2023; Fernández-Aguilar ve ark., 2019; Westermann ve ark., 1996). Dolayısıyla duygu durumunu değişimlemeyi amaçlayan araştırmalarda, araştırmanın amacının katılımcılardan gizlenmesi tavsiye edilen bir uygulamadır (Petty ve ark.,1993)

Duygu durum-bellek araştırmalarında en sık kullanılan değişimleme tekniklerden biri otobiyografik anı yazdırma (yazma) tekniğidir (Faul ve Labar, 2023). Bu teknikte katılımcıların; mutlu, üzgün, kızgın ya da korkulu hissettikleri geçmiş tecrübelerini hatırlayarak belirli bir duygu durumuna ulaşmaları amaçlanmaktadır. Bu değişimleme tekniği, duygu durumlarını ortaya çıkarmak için kişinin kendi bilişlerini kullanması nedeniyle diğer tekniklerden farklıdır ve araştırmacılar tarafından tercih edilmektedir (Forgas ve Bower, 1987, Westermann ve ark., 1996). Ancak bu yöntemin en büyük sınırlılığı standardizasyonunun düşük olmasıdır (Fernández-Aguilar ve ark., 2019). Duygu durum değişimleme prosedürlerinin zamansal kalıcılığını ve ne kadar süreyle güvenilir şekilde devam ettiğini inceleyen Gillies ve Dozois (2021), müzik dinletimi ve otobiyografik anı yazma yönteminde değişimlemenin kalıcılığını değerlendirmişlerdir. Her iki duygu durum değişimleme koşulunda da (ve bir arada oldukları koşulda) değişimlemenin etkisinin dört dakikadan uzun sürmediği ortaya konulmuştur. Ancak araştırmacılar bu sonuçların kendi prosedürlerinin özelinde ortaya çıktığını ve farklı prosedürlerde sonuçların değişiklik gösterebileceğinin altını çizmektedir (Gillies ve Dozois, 2021).

Film klibi gösterimi en sık tercih edilen bir diğer duygu durum değişimleme tekniğidir ve katılımcılara farklı duygu durumlarını hedef alan film kesitlerinin izletilmesini içermektedir. Film klibi gösterimi gerçek hayattakilere en benzer uyaranları sunabilmesi ve diğer yöntemlere göre standardizasyonunun daha yüksek olması nedeniyle güçlü bir tekniktir (Bland, 2017; Fernández-Aguilar ve ark., 2019). Westermann ve meslektaşlarının (1996) ortaya koyduğu meta analiz çalışması, film veya hikaye sunumunun hem olumlu hem olumsuz duygu durumu için en etkili prosedür olduğunu ortaya koymuştur. Bu tekniğin, katılımcıların %75'inden fazlasında istenilen duygu durumunu yarattığı tespit edilmiştir. Paralel sonuçlar daha yakın zamanda Fernández-Aguilar ve meslektaşları (2019) tarafından da elde edilmiştir.

Film klibi gösterim tekniğine yönelik de çeşitli sınırlılıklar dile getirilmektedir. Öncelikle film kliplerinin çok kısa bir zaman aralığında duygu durumunu etkilediği ve etkisinin film klibi gösteriminden sonra kısa süre içinde sona erdiği ileri sürülmektedir. Ayrıca film klibi gösterimi tekniğinin kişilerde bir duygu durumu yaratmaktan ziyade görsellere yönelik verilen duygusal tepkilerin bir sonucu olabileceği fikri de tartışılmıştır (Faul ve LaBar, 2023). Bu konuyu ele alan ve fizyolojik ölçümlerin kullanıldığı bir çalışmada, uzun veya kısa film kliplerinin gösteriminin olumsuz duygu durumu yaratmakta başarılı olduğu ve ortalama altı dakikalık etki süresine sahip olduğu anlaşılmıştır (Kuijsters ve ark., 2016).

Özetle, katılımcıların duygu durumlarını değişimlemek her zaman riskli ve sınırlılıklar barındıran bir uygulamadır. Her değişimleme tekniğinin kendine has avantaj ve dezavantajlara sahip olduğu açıktır. Bu araştırmanın prosedürü tüm bu eleştiriler ve sınırlılıklar göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Öncelikle talep özelliklerine yönelik sınırlılıkları ortadan kaldırabilmek için araştırmanın amacı katılımcılardan gizlenmiştir. Duygu durumunun kalıcılığına ilişkin tereddütleri engelleyebilmek, duygu durum değişimlemesini sağlamlaştırmak ve etkisini en azından araştırmanın sonuna kadar devam ettirebilmek amacıyla, bu çalışmada iki değişimleme tekniği (film klibi gösterimi ve otobiyografik anı yazdırma) bir arada kullanılmıştır. Yakın zamanda gerçekleştirilmiş çalışmalar, tekniklerin bir arada kullanımının, tekil olarak kullanımlarına kıyasla daha iyi performans gösterebileceğini öne sürmektedir (Bland,

2017; Faul ve LaBar, 2023). Otobiyografik anı yazma ve film klibi gösterimi teknikleri alanda en sık kullanılan teknikler olması ve hem içsel hem dışsal bir duygu durum uyaranı oluşturması nedeniyle tercih edilmiştir. Bu araştırmada iki değişimleme tekniğinin bir arada kullanılması ile bu tekniklerin duygu durumunu değişimlemek için geçerli olup olmadığı ve duygu durumunu konu alan çalışmalarda kullanılmak üzere güvenirliği test edilmiş olacaktır. Araştırmanın bu yönüyle de gelecek çalışmalara metodolojik anlamda bilgi sağlaması amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Tasarımı

Olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum koşuluna seçkisiz atanan katılımcıların hatırlama becerilerinin ölçülmesini amaçlayan bu çalışmada katılımcıların duygu durumları, değişimleme teknikleri ile manipüle edilmiştir ve çalışmanın bağımsız değişkenini oluşturmaktadır. Hatırlama görevi olarak katılımcılara olumlu, olumsuz ve nötr kelimelerin yer aldığı bir kelime listesi sunulmuştur. Çalışmanın bağımlı değişkeni katılımcıların bellek performanslarıdır ve bu performans doğru hatırlanan toplam kelime sayısı, hatırlanan (olumlu, olumsuz, nötr) kelime içeriği ve yanlış hatırlanan kelime sayısı verileri ile ölçülmüştür. Araştırmanın uygulanması için gereken etik onay, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemi 18-25 yaş aralığında nörolojik veya psikolojik açıdan herhangi bir sağlık problemi olmayan katılımcılardan oluşmaktadır. Rock ve meslektaşlarının (2014) meta analiz çalışmasından elde edilen veriler doğrultusunda (-.41 ila -.50 aralığında belirtilen aralıktan) etki büyüklüğü değeri .50 olarak kabul edilmiş olup 0.05'lik alfa değeri ve .95'lik istatistiksel güç için G-power analizi 80 katılımcıya ulaşılması gerektiğini göstermiştir. Mevcut dışlama kriterlerinin yanı sıra kayıp veya eksik verilerin de var olma ihtimali göz önüne alınarak çalışmada ortalama 200 katılımcıya erişilmesi hedeflenmiştir. Dışlama kriterlerinin haricindeki katılımcıların sayısı 80'e ulaştığında veri toplama işlemi sonlandırılmıştır. Veri toplama sürecinin sonunda toplam 159 katılımcıdan veri toplanmıştır.

Araştırmanın verileri Bursa Uludağ Üniversitesi Psikoloji bölümünde okuyan birinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırmaya katılım teşviki olarak öğrencilere derslerinde ek kredi teklif edilmiştir ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu iletilmiştir. Ayrıca öğrencilere ek kredi kazanmak için alternatif bir uygulama da teklif edilmiştir. Araştırmanın verileri Bursa Uludağ Üniversitesi

Sosyal Bölümler Binasında yer alan deney odasında yüz yüze toplanmıştır. Katılımcılar dörderli gruplar halinde deney odasına davet edilmiştir ve gözetim altında bilgisayar ekranlarından çalışmayı tamamlamışlardır. Gerekli teknik donanım araştırmacı tarafından sağlanmıştır.

Araştırmanın deneysel prosedürü Gorilla Experiment Builder isimli program (Anwyl-Irvine ve ark., 2019) üzerinden oluşturulmuştur. Gorilla Experiment Builder programı, akademik çalışmalarda araştırmacıların deney tasarımları oluşturmaları ve veri toplamaları için geliştirilmiş bir web sitesidir. Araştırma, hem çevrim dışı hem de çevrim içi olarak yürütülebilecek şekilde tasarlanmıştır ve katılımcıların bilgisayar üzerinden kendileri tamamlayabilecekleri şekilde oluşturulmuştur. Çalışmanın standardizasyonunu en üst düzeyde tutmak adına veriler yüz yüze toplanmıştır.

2.3. Dâhil Etme ve Dışlama Kriterleri

Depresyon duygu durumunda olan kişilerde bellek performansının zarar gördüğüne yönelik önceki bulgular doğrultusunda (Gotlib ve Joormann, 2010; Dalgleish ve Werner-Seidler, 2014; Dillon ve Pizzagalli, 2018) araştırmada bozucu değişken riskini ortadan kaldırmak için katılımcıların depresyon puanları denetlenmiştir. BDE'den 17 puan ve üstü alan katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca 18-25 yaş aralığının dışında olan, nörolojik veya psikolojik bir sağlık problemi olan ve nörolojik veya psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılar verilerde hariç tutulmuştur.

Toplam 159 verinin 14'ü teknik problemler veya katılımcıların yönergeleri yanlış anlamaları nedeniyle, ikisi katılımcıların yaş kriterine uygun olmaması nedeniyle, beşi katılımcıların nörolojik sağlık sorunları olması nedeniyle, 16'sı katılımcıların psikolojik bir tanı almış olmaları nedeniyle ve 42'si katılımcıların BDE'den 17 ve üzeri puan alması nedeniyle esas araştırma verilerinin dışında tutulmuştur. BDE'den eşik değer üzerinde puan alan 42 katılımcıdan 19'u aynı zamanda psikolojik bir tanıya sahiptir. Geri kalan 80 adet veri, herhangi bir psikolojik veya nörolojik sağlık problemi bulunmayan, BDE skorları 17'nin altında olan katılımcılara aittir ve bu araştırmanın ana verisini oluşturmaktadır.

Araştırmada, katılımcıların otobiyografik anı yazma görevinde paylaşmış olduğu anılar da incelenmiştir. Tüm katılımcılar kendilerine verilen talimat ile uyumlu anılar paylaşmıştır ve analizlerden çıkarılması gereken bir veriye rastlanmamıştır.

2.4. Prosedür

Deney odasına davet edilen katılımcılara çalışmaya başlamadan önce sözlü olarak çalışmayı nasıl tamamlayacakları, araştırmada verecekleri cevapların anonim kaydedildiği, bu cevapların araştırmacı haricinde kimse tarafından görülmeyeceği ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı bilgisi verilmiştir. Ardından katılımcılara bilgisayar üzerinden deneysel prosedür uygulanmıştır.

2.4.1. Katılımcıların Dahil Edilmesi ve Onamlarının Alınması

Katılımcılara öncelikle bir Araştırma Öncesi Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-1) sunulmuştur. Onam formu içerisinde araştırmanın amacının psikoloji alanında geliştirilmiş birtakım materyalleri test etmek olduğu söylenmiştir. Katılımcıların kendi duygu durumlarına yönelik bir girişimi fark etmemeleri ve özellikle kelime listesini ezberlemek konusunda çaba sarf etmemeleri için çalışmanın amacı bu aşamada gizli tutulmuştur. Araştırmanın amacının bu şekilde gizlenmesi Petty ve meslektaşlarının (1993) çalışmasındaki uygulamadan yola çıkılarak oluşturulmuştur. Bilgilendirilmiş onam formunda, araştırma içerisinde duygusal video kliplerin olduğu ve etkileneceklerini düşünüyorlarsa çalışmaya katılmamakta özgür oldukları vurgulanmıştır. Ayrıca katılımcılara çalışmada kendilerinden beklenenin, kişisel bir anılarını paylaşmak ve çeşitli psikolojik ölçeklere yanıt vermek olduğu konusunda da bilgi verilmiştir. Bu çalışma süresince katılımcılara gerekli olan teknik donanım ve sessiz ortam araştırmacı tarafından sağlanmıştır. Öte yandan araştırmanın çevrim içi olarak uygulanması ihtimaline karşın prosedüre Çalışma Öncesi Bilgilendirme Metni (Ek-2) de eklenmiştir. Bu metinde katılımcılara deneyi sessiz bir ortamda veya kulaklık ile tamamlamaları gerektiği yönünde yazılı uyarı yapılmıştır. Bu bilgilendirme metni Arıkan-İyilikçi ve meslektaşlarının (2023) araştırmasındaki uygulamadan alınmıştır.

Çalışma Öncesi Bilgilendirme Metni'nin sunulmasının ardından BDE (Ek-3) (Hisli, 1988; 1989) uygulanmıştır. BDE'ye ek olarak katılımcılara nörolojik ve psikolojik sağlık durumlarına, cinsiyet ve yaş bilgilerine yönelik sorular da sorulmuştur. Bu sayede araştırma sonuçlarını etkileyebilecek sağlık problemleri denetlenmiş ve katılımcıların demografik bilgileri toplanmıştır. Nörolojik veya psikolojik bir tanısı olan ve nörolojik veya psikiyatrik bir ilaç kullanan katılımcıların bilişsel becerileri bozucu değişken oluşturabileceği için bu katılımcıların verileri analizlere dâhil edilmemiştir.

2.4.2. Duygu Durum Değişimlemesi

Bu aşamadan itibaren duygu durum değişimlemesine yönelik önceki araştırmalardaki tavsiyeler dikkate alınarak (bkz. Faul ve Labar, 2023) iki duygu durum değişimleme tekniği arka arkaya uygulanmıştır. Bu sayede daha etkili bir duygu durumu sağlamak amaçlanmıştır. Bu değişimleme tekniklerinin ilki film klibi gösterimi, ikincisi ise otobiyografik anı yazma tekniğidir. BDE'yi tamamlayan katılımcılar Gorilla Experiment Builder programı (Anwyl-Irvine ve ark., 2019) üzerinden seçkisiz şekilde üç deney koşuldan birine atanmıştır. Prosedürün bu aşamasında her biri iki dakika süren olumlu, olumsuz ve nötr duygusal içeriğe sahip olan üç film klibi yer almaktadır. Olumlu duygu durum değişimlemesi için *Hababam Sınıfı* filminden, olumsuz duygu durum değişimlemesi için *Sınav* filminden ve nötr duygu durum değişimlemesi için *Bir Zamanlar Anadolu'da* filminden alınan klipler kullanılmıştır. Bu film klipleri Arıkan-İyilikçi ve meslektaşları (2023) tarafından Türkiye örnekleminde test edilmiş ve ortaya çıkardığı duygular kanıtlanmış film klipleridir. Film klipleri araştırmacılarla iletişime geçilip temin edilmiştir ve değiştirilmeden kullanılmıştır (Ek-10). Film kliplerinin sunulmasının ardından her katılımcı izlediği film klibine yönelik iki adet bilgi sorusu cevaplamıştır. Burada amaç, katılımcıların film kliplerini gerçekten izleyip izlemediklerini denetlemektir. Bilgi soruları Ek-4'te paylaşılmıştır.

Bilgi sorularını cevaplayan katılımcılara dahil oldukları duygu durumu grubuna uygun şekilde otobiyografik anı yazma görevi sunulmuştur. Olumlu ve olumsuz duygu durumu koşulundaki katılımcılardan kendilerini mutlu/üzgün hissettikleri bir anıyı, nötr koşuldaki katılımcılardan ise sabahtan itibaren neler yaptıklarını açık uçlu olarak

detaylıca yazmaları istenmiştir. Bu görevde kullanılan talimatlar Forgas ve meslektaşlarının (2005) çalışmasından alınmıştır. Detaylı talimatlar Ek-5'te paylaşılmıştır. Bu görevde katılımcıların mahremiyet kaygılarını gidermek için kimliklerinin gizli olduğu ve yanıtlarının yalnızca araştırmacı tarafından görüleceği vurgulanmaktadır.

Bu aşamaya kadar katılımcıların duygu durumlarında etkili şekilde değişimleme oluşturulup oluşturulamadığını denetlemek için Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) (Ek-6) uygulanmıştır. Bu ölçekte katılımcılar, toplam 20 adet duygu ifadesini "şu an" içinde bulundukları duygu durumuna göre bir ila beş puan üzerinden derecelendirmektedirler.

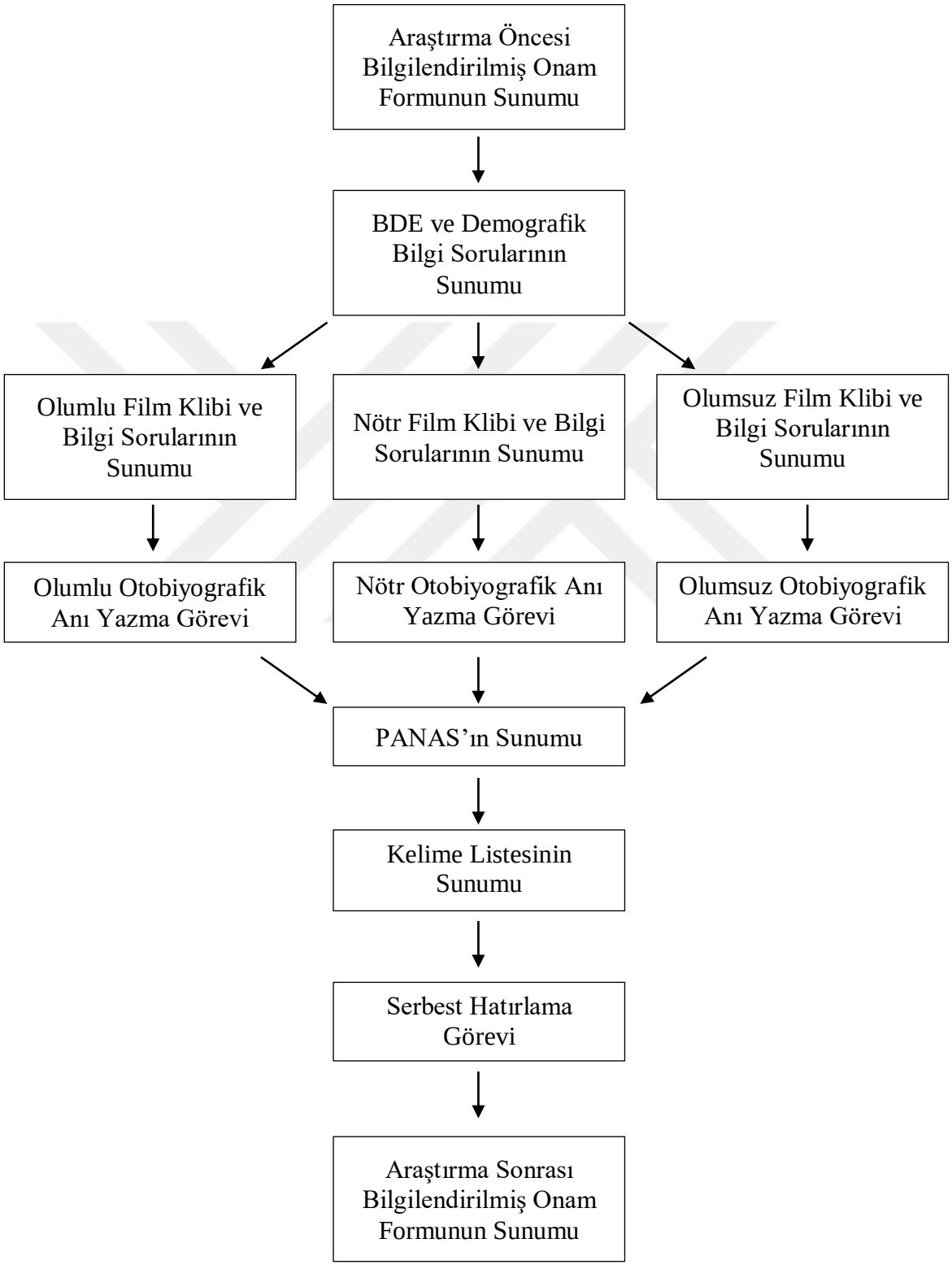
2.4.3. Bellek Performansının Ölçümü

PANAS'ın uygulanmasının ardından, her katılımcıya içerisinde 10 adet pozitif, 10 adet negatif ve 10 adet nötr kelimenin yer aldığı bir kelime listesi, iki saniyede bir kelime olacak şekilde sunulmuştur ve ardından katılımcıların serbest hatırlama performansı ölçülmüştür. Bu uygulama Green ve meslektaşlarının (2003) geliştirmiş olduğu Kelime Bellek Testi (Word Memory Test) materyalinin Gecikmeli Serbest Hatırlama alt testinden alınmıştır ve zamansal bir gecikme olmaksızın uygulanmıştır. Burada tercih edilen kelimeler Berlin Duygusal Kelime Listesi (Berlin Affective Word List) kelime havuzundan seçilmiştir. Bu kelime listesi katılımcılar tarafından pozitif, negatif ve nötr oluşları bir skala üzerinde puanlanmış kelimelerden oluşmaktadır (Vö ve ark., 2009; akt. Riegel ve ark., 2015). Bu araştırma için bu skala üzerinde (pozitif ve negatif için) en uçlarda ve (nötr için) en ortada yer alan kelimeler Türkçeye tercümeleri gözetilerek seçilmiştir. Türkçede karşılığı olmayan kelimeler ile Türkçede aynı anlama gelen farklı kelimeler elenmiştir. Seçilen kelimeler, 15.6 inçlik bilgisayar ekranında, beyaz fon üzerinde siyah renkte, 120 punto büyüklüğünde ve iki saniyede bir kelime olacak şekilde sunulmuştur. Kelime listesi gösteriminin ardından katılımcılardan hatırlayabildikleri kadar kelimeyi açık uçlu şekilde yazmaları istenmiştir. Burada kullanılmış olan talimat Hartig ve meslektaşlarının (1999) çalışmasından alınmıştır. Kelime listesi ve hatırlama görevi Ek-7 ve Ek-8'de paylaşılmıştır.

Son olarak katılımcılara araştırmanın gerçek amacının açıklandığı Araştırma Sonrası Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek-9) sunulmuştur. Araştırmanın amacının neden gizlendiği, yapılan uygulamaların gerçek amacı ifade edilmiştir ve katılımcıların verilerini kullanmaya yönelik izinleri tekrar alınmıştır. İstemedikleri takdirde verilerini paylaşmamakta özgür oldukları vurgulanmıştır. Araştırmaya yalnızca her iki onam formuna da izin veren katılımcılar dâhil edilmiştir. Araştırma sonrası bilgilendirilmiş onam formunun sunulmasının ardından katılımcılara teşekkür edilerek ayrılmalarına müsaade edilmiştir. Araştırmanın deneysel prosedürü Şekil-1'de gösterilmiştir.

Şekil 1.

Araştırmanın Deneysel Prosedürü



2.5. Veri Toplama Araçları

2.5.1. Araştırma Öncesi Bilgilendirilmiş Onam

Araştırmanın başında katılımcılara çalışmanın süresine, içeriğine, duygusal materyaller barındırdığına dair bilgi verilmektedir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve bilgilerinin anonim tutulduğu paylaşılmaktadır. Araştırmanın amacı, bozucu etkileri kontrol etmek adına bu metinde gizli tutulmuştur. Araştırma Öncesi Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek-1'de paylaşılmıştır.

2.5.2. Araştırma Sonrası Bilgilendirilmiş Onam

Araştırmanın sonunda katılımcılara çalışmanın gerçek amacı, kendilerine sunulan materyallerin çalışmadaki rolü izah edilmektedir. Katılımcıların bilgilerinin anonim tutulduğu bilgisi yinelenmekte ve bilgilerini araştırma için paylaşmak konusunda özgür oldukları vurgulanmaktadır (Ek-9).

2.5.3. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış formda katılımcıların cinsiyet, yaş, psikolojik/psikiyatrik veya nörolojik bir tanıya sahip olup olmadıkları, nörolojik bir ameliyat geçirip geçirmedikleri ve psikiyatrik veya nörolojik bir ilaç kullanıp kullanmadıklarına yönelik altı adet soru yer almaktadır (Ek-3).

2.5.4. Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanteri (BDE), depresyonun teşhis edilmesi ve belirtilerinin ölçülmesi amacıyla Beck (1984) tarafından geliştirilmiştir. BDE depresyonun farklı alanlarındaki semptomları ortaya çıkarma gücüne sahip olması nedeniyle psikiyatri alanında en sık kullanılan ölçeklerden biridir (Hisli, 1989). BDE'nin orijinal versiyonunun ardından 1993'de BDE-I Değiştirilmiş (Amended BDI-I, BDI-IA) ve 1996'da BDE-II versiyonları geliştirilmiş ve düzeltmeler yapılmıştır (Bulteel ve ark.,

2010). Bu araştırmada ölçeğin ilk versiyonu kullanılmıştır. BDE'nin güvenirliği psikiyatrik örneklemler için .88 ve psikiyatrik olmayan örneklem için .82 olarak bildirilmiştir (Richter ve ark., 1998). Ölçeğin geçerlilik skorları incelendiğinde BDE'nin Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), Zung Kendini Derecelendirme Depresyon Ölçeği (SDS), Çoklu Etki Sıfat Kontrol Listesi (MAACL-D), Depresyon Ölçeği (DS), Hopkins Belirti Kontrol Listesi (SCL-90), Hamburg Depresyon Ölçeği (HDS), Depresyonu Tanılama Envanteri (IDD) ve Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği ile .58 - .79 arası korelasyon gösterdiği rapor edilmiştir (Bulteel ve ark., 2010; Richter ve ark., 1998). BDE, yedi faktör, 21 maddeden oluşmaktadır ve Likert tipi derecelendirmeye (0-3) sahiptir. Ölçekten elde edilen 17 puan bu ölçeğin kesme noktası olarak belirlenmiştir (Hisli, 1988; 1989). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 1984 yılında Hisli ve Erten tarafından, geçerlik ve güvenirlik çalışması ise 1988 ve 1989 yıllarında Hisli tarafından yapılmıştır (Hisli, 1989). 17-23 yaş aralığında 259 katılımcı ile gerçekleştirilen güvenirlik ve geçerlik çalışmasında BDE, kriter olarak MMPI ile karşılaştırılmıştır. İki ölçek arasında r = .50 korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin yarıya bölme güvenirlik katsayısı .74, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur ve kullanım için yeterli güvenirliğe sahiptir (Hisli, 1989). Ölçeğin kullanımı için Türkçe uyarlama çalışmasını yapan yazarlardan e-posta yoluyla izin alınmıştır (Ek-11). BDE benzer konularda çalışma yürütmüş önceki araştırmacılar tarafından da kullanılması nedeniyle tercih edilmiştir (Josephson ve ark., 1996; Kwiatkowski ve Parkinson, 1994; Wisco ve Hoeksema, 2009). Bu araştırmada da kesme noktasının üzerinde puan alan katılımcılar verilerin analiz aşamasında hariç tutulmuştur. BDE maddeleri Ek-3'te sunulmuştur.

2.5.5. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS), Watson ve meslektaşları tarafından (1988) "Positive and Negative Affect Schedule" adı ile geliştirilmiştir. Bu ölçek pozitif ve negatif duygu yapılarının anlaşılması, psikopatolojide tanı ve tedavi süreçlerine fayda sağlaması amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, iki faktörlü olup 10 pozitif ve 10 negatif olmak üzere toplam 20 duygu ifadesinden oluşmaktadır. Pozitif duygu faktörü ile kişinin kendisini coşkulu, enerjik ve uyanık hissetme seviyesi kastedilirken negatif

duygu faktörü; öfke, küçümseme, tiksinti, suçluluk, korku ve sinirlilik gibi duyguları kapsamaktadır. Katılımcılar her bir duygu maddesi için 5'li Likert ölçeği (1 = çok az veya hiç, 5 = çok fazla) üzerinden derecelendirme yapmaktadırlar (Watson ve ark., 1988). Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için katılımcılar ölçeği farklı zaman dilimleri için (şu an, bugün, geçtiğimiz birkaç gün, geçtiğimiz birkaç hafta, bu yıl ve genel) doldurmuşlardır. Cronbach alfa iç-güvenirlik skorları Pozitif PANAS faktörü için .86-.90 arasında, Negatif PANAS faktörü için .84-.87 arasında değişmektedir (Watson ve ark., 1988). Tüm zaman aralıkları için değerler kabul edilebilir derecede bulunmuştur ve ölçeğin güvenirliği kullanılan zaman talimatlarından etkilenmemektedir. İki faktörün korelasyon skorları .12-.23 arasında değişmektedir ve düşük seviyedir. Ölçeğin faktör geçerlik skorları ile ilgili çalışmalarda, iki faktör ortak varyansı ("şu an" zaman dilimi için) %62.8 ila ("genel" zaman dilimi için) %68.7 arasında bulunmuştur. Madde geçerlilik skorlarında ise, iki faktörün tüm ortak varyansı açıkladığı bulunmuştur Varyans aralıkları %87.4 (şu an) ile %96.1 (genel) arasında bulunmuştur (Watson ve ark., 1988).

PANAS ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Dürü (1998) tarafından, geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Negatif duygu faktörünün yükleri .46-.76 arasında, pozitif duygu faktörlerinin yükleri .48-.74 arasında değişmektedir. İki faktör toplam varyansın %44'ünü açıklamaktadır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı negatif ve pozitif faktörler için sırasıyla .83 ve .86 olarak bulunmuştur. Test tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı negatif faktörler için .40 pozitif faktörler için .54 olarak bulunmuştur. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin dış geçerliliği BDE ve Beck Anksiyete Ölçeği ile karşılaştırarak yapılmıştır. BDE ile pozitif ve negatif duygu korelasyonu sırasıyla .-48 ve .51 bulunmuştur. Beck Anksiyete Ölçeği ile ise, sırasıyla -.22 ve .47 olarak hesaplanmıştır (Gençöz, 2000). Ölçeğin kullanımı için ölçeğin uyarlama çalışmasını yapan yazarlardan e-posta ile izin alınmıştır (Ek-12). Ölçek "Şu an" zaman dilimi talimatı ile kullanılmıştır. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Ek-6'da paylaşılmıştır.

2.5.6. Kelime Bellek Testi

Kelime Bellek Testi (Word Memory Test) kişilerin sözel öğrenme ve bellek performansını ölçmek ve nöropsikolojik bozuklukları tespit etmek amacıyla tasarlanmıştır (Green ve ark., 2003). Test, katılımcıların tanıma belleği performanslarının ölçüldüğü iki görevin ardından, Çoktan Seçmeli, Eşleştirilmiş Ortaklar, Gecikmeli Serbest Hatırlama ve Uzun Gecikmeli Serbest Hatırlama olmak üzere dört alt testin sunulması ile tamamlanmaktadır (Green ve ark., 2003). Bu araştırmada, Kelime Bellek Testi'nin Gecikmeli Serbest Hatırlama alt testine ait uygulaması, kısa süreli belleği ölçmek amacıyla düzenlenerek (gecikme olmaksızın) kullanılmıştır. Bu alt testte katılımcılardan sunulan kelime listesinden sıra gözetmeksizin, mümkün olduğunca çok sayıda kelimeyi hatırlaması istenmektedir. Testten elde edilen toplam skorla; orta ve ciddi beyin hasarı olan hastalar, nörolojik hastalar, normal sözel hafızası olan hastalar, sözel hafızası bozulmuş hastalar ve normal/parlak becerilere sahip kişiler arasında ayrım yapılabilmektedir. 969 hasta ile güvenirlik testi yapılan Kelime Bellek Testi'nin bellek alt testlerinin güvenirlik katsayısı .71-.90 aralığındadır. Geçerlilik düzeyi 694 katılımcı ile test edilmiş ve Hafıza Yanıltma Testi (Test of Memory Malingering) ile karşılaştırılarak yapılmıştır. Testin duyarlılığı %96 olarak bulunmuştur (Green ve ark., 2003). Ancak alt testlerin geçerliğine dair daha detaylı bilgi elde edilememiştir. Kelime Bellek Testi nöropsikoloji alanında geniş kabul görmüştür ve tercüme edilerek birçok ülkede kullanılmaktadır (Green ve ark., 2003). Testin Türkçe uyarlaması mevcut değildir ancak serbest hatırlama görevi yalnızca tek bir talimattan oluştuğu ve veriler açık uçlu şekilde toplandığı için, bu araştırmada da tercüme edilerek kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1.Veri Setinin Taranması

Katılımcıların duygu durumları ile hatırladıkları kelimelerin içeriği ve sayısı arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan bu çalışma için 128 kadın (%80.5) ve 31 erkek (%19.5) olmak üzere toplam 159 katılımcıdan cinsiyet, yaş, psikolojik ve nörolojik sağlık durumu bilgileri, serbest hatırlama görevinde hatırladıkları kelimeler, BDE yanıtları ve PANAS yanıtları alınmıştır. Katılımcıların cevapları Gorilla Experiment Builder programı (Anwyl-Irvine ve ark., 2019) aracılığı ile toplanmıştır. Analizler IBM SPSS Statistics (Versiyon 25) paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Veriler içerisinden BDE'den 17 puan ve üzeri alan katılımcılar, psikolojik ve nörolojik bir sağlık problemi bildirmiş olan katılımcılar, 18-25 yaş aralığının dışında kalan ve deneysel uygulama esnasında teknik problem yaşayan katılımcıların verileri ayıklanmıştır. Bu ayıklama işleminin ardından 65 kadın (%81.3) ve 15 erkek (%18.3) olmak üzere toplam 80 katılımcıdan toplanan veri analizlere dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.4 (S = 1.58)'tür.

PANAS'a verilen yanıtlar, her katılımcı için Pozitif PANAS puanı ve Negatif PANAS puanı olmak üzere iki ayrı puan olacak şekilde ayrıştırılmıştır ve bu şekilde kodlanmıştır. Serbest hatırlama görevinde hatırlanan kelimeler ise; hatırlanan olumlu kelime sayısı, hatırlanan olumsuz kelime sayısı, hatırlanan nötr kelime sayısı, yanlış hatırlanan kelime sayısı (sunulan kelime listesinde var olmayan ancak katılımcının yazmış olduğu kelimeler) ve doğru hatırlanan toplam kelime sayısı olmak üzere beş veri seti olarak sayısal verilere dönüştürülmüştür. Toplamda yedi set veri ile çalışılmıştır.

Veriler ilk olarak eksik veya hatalı değerler açısından incelenmiştir. Veri setinde herhangi bir eksik, kayıp veya hatalı veri bulunmamıştır. Ardından verilerin normallik dağılımı koşulunu sağlayıp sağlamadıkları incelemiştir. Veri seti içerisinde Negatif PANAS puanı ve yanlış hatırlanan kelime sayısı verilerinin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1/+1 aralığının (Hair ve ark., 2013) dışında olduğu

görülmüştür. Bu iki veri haricinde tüm veriler normallik varsayımını karşılamaktadır. Bunun üzerine uç değerler incelenmiştir. Kutu (box-plot) grafikleri incelendiğinde Negatif PANAS puanı verisinde bir, hatırlanan olumsuz kelime sayısı verisinde altı, yanlış hatırlanan kelime sayısı verisinde iki, doğru hatırlanan toplam kelime sayısı verisinde ise bir değerin uç değer olduğu görülmüştür. Aynı zamanda verilerin tek değişkenli (univariate) ve çok değişkenli (multivariate) uç değerleri de incelenmiştir. Öncelikle z-skorları kontrol edilmiştir. Negatif PANAS veri setinde 3.43 değeri ile bir, yanlış hatırlanan kelime sayısı veri setinde 3.29 değeri ile üç ve doğru hatırlanan toplam kelime sayısı veri setinde 3.39 değeri ile bir veri, eşik değer kabul edilen 3.00'ın üzerinde bulunmuştur. Çok değişkenli uç değer analizinde Mahalonobis değerlerinde 7 değişken ve 0.001 anlamlılık için *chi-square* tablosundan tespit edilen 24.32 eşik değerine denk veya bu değerin üzerinde bir veri bulunmamıştır.

Bu bilgiler ışığında, öncelikle z-skoru 3'ün üzerinde olan uç değerler en yüksek değerden en düşük değere doğru sırayla veri setinden çıkartılarak normallik varsayımı tekrar incelenmiştir ve bu uç değerlerin çıkarıldığı koşulda tüm verilerde normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür. Bu sebeple, bu beş uç değerin veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. Ardından veriler çoklu doğrusal bağlantılar (multicolinarity) açısından incelenmiştir. Doğru hatırlanan toplam kelime sayısı değişkeni; hatırlanan olumlu kelime sayısı, hatırlanan olumsuz kelime sayısı ve hatırlanan nötr kelime sayısı değişkenlerinin toplamını içermesinden dolayı çoklu doğrusal bağlantı analizinde hariç tutulmuştur. Değişkenler arası istatistikler incelendiğinde tüm verilerde Varyans Enflasyon Faktörü (Variance Inflation Factor/VIF) için en yüksek değer 1.152 olarak bulunmuştur ve eşik değer olarak kabul edilen 5 değerinin (Alauddin ve Ngheim, 2010) altında olduğu görülmüştür. Verilerde çoklu doğrusal bağlantı sorunu yoktur. Bunun üzerine verilerin analizine geçilmiştir.

Uç değerlerin veri setinden çıkartılmasının ardından 60 kadın (%80) ve 15 erkek (%20) olmak üzere toplam 75 katılımcının verisi ile analizlere devam edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.4 (S = 1.63)'tür. Tüm analizlerde Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır ve p (anlamlılık) değeri olarak .05 kabul edilmiştir.

3.2. PANAS Puanlarının Analizi

Öncelikle araştırmada uygulanan duygu durum değişimlemesinin etkililiğini sınamak adına katılımcılardan toplanan PANAS verileri incelenmiştir. Katılımcıların atandıkları olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum grubuna (IV) göre Negatif PANAS ve Pozitif PANAS puanlarının (DV) farklılaşıp farklılaşmadığı MANOVA (çok değişkenli varyans analizi) (multivariate analysis of variance) ile incelenmiştir. MANOVA sonuçlarının incelenmesinden önce analizin varsayımları kontrol edilmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için Levene test sonuçları anlamsız bulunmuştur ve varsayım karşılanmıştır. Levene Test sonuçları Pozitif PANAS bağımlı değişkeni için $F(2,72) = .339$, $p = .714$ ve Negatif PANAS bağımlı değişkeni için $F(2,72) = .770$, $p = .467$ olarak bulunmuştur. Çoklu varyans matrislerinin eş dağılım varsayımı için Box's Test sonucunda ise Box's M = 2.580, $F(6,77868) = .412$, $p = .871$ olarak anlamsız bulunmuştur ve varsayım karşılanmıştır. İlgili varsayımların karşılanmasının ardından MANOVA sonuçları incelendiğinde katılımcıların atandıkları duygu durum grubuna göre Pozitif PANAS ve Negatif PANAS puanlarının anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmüştür, Wilk's $\Lambda = 854$, $F(4,142) = 2.917$, $p = .023$, $\eta p^2 = .076$.

MANOVA analizinin ardından Field'ın (2024) tavsiye ettiği üzere veriler ayırt edici fonksiyon analizi (discriminant analysis) ile incelenmiştir. Analizde, iki ayırt edici fonksiyon ortaya çıkmıştır; bunlardan ilki, varyansın %95.6'sını (kanonik $R^2 = .140$), ikincisi ise varyansın %4.4'ünü (kanonik $R^2 = .007$) açıklamaktadır. Bu iki fonksiyon birlikte katılımcıların PANAS puanlarını anlamlı şekilde ayırmıştır (Wilk's $\Lambda = .85$, $\chi^2(4) = 11.29$, $p = .023$), ancak birinci fonksiyon toplam fonksiyondan çıkarıldığında, ikinci fonksiyonun grupları anlamlı şekilde ayırmadığı görülmüştür, Wilk's $\Lambda = .99$, $\chi^2(1) = .53$, $p = .466$. Negatif ve Pozitif PANAS verilerinin ayırt edici fonksiyonlar ile korelasyonları incelendiğinde, Negatif PANAS verisi birinci fonksiyon ile yüksek ($r = .95$), ikinci fonksiyon ile düşük ($r = .30$) düzeyde ilişkili bulunmuştur. Pozitif PANAS verisi ise birinci fonksiyon ile orta düzeyde ve negatif ($r = -.53$), ikinci fonksiyon ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur ($r = .85$). Ayırt edici fonksiyon analizi grafiği, birinci fonksiyonun olumsuz duygu durum grubunu nötr ve olumlu duygu durum gruplarından ayırt ettiğini, ikinci fonksiyonun ise nötr grubu olumlu ve olumsuz duygu

durum gruplarından ayırt ettiğini göstermektedir. Özetle bu analiz, olumsuz duygu durum grubundaki katılımcıların Negatif PANAS puanlarının, olumlu ve nötr duygu durum gruplarının Negatif PANAS puanlarından anlamlı ölçüde ayrıştığını ifade etmektedir. Pozitif ve Negatif Panas puanlarının duygu durum gruplarına göre dağılımına ait betimsel istatistik bilgileri Tablo 1'de paylaşılmıştır.

Tablo 1.

Katılımcıların Duygu Durum Koşullarına Göre Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri

	Olumlu (n = 31)		Nötr (n = 22)		Olumsuz (n = 22)		Toplam (N = 75)	
Değişken	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort.*	*S*	*Ort*	*S*
Pozitif PANAS	31.19	6.58	29.55	7.77	27.41	7.05	29.60	7.16
Negatif PANAS	14.06	3.90	14.27	4.38	17.73	4.80	15.20	4.56

3.3. Doğru Hatırlanan Toplam Kelime Sayısının Analizi

Olumlu duygu durum koşulundaki katılımcıların daha fazla kelime ve olumsuz duygu durum koşulundaki katılımcıların daha az kelime hatırlayacağını iddia eden hipotezi test etmek adına, farklı duygu durum değişimlemesine maruz kalan katılımcıların doğru hatırladıkları toplam kelime sayıları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum koşullarında katılımcıların doğru hatırladıkları toplam kelime sayıları tek yönlü ANOVA (tek yönlü varyans analizi)(one-way analysis of variance) ile incelenmiştir. Tek yönlü ANOVA'nın uygulanmasından önce, varyansların homojenliği varsayımı test edilmiştir. Levene testi sonucunda varyansların homojenliği

koşulunun karşılandığı bulunmuştur (F $(2,72)$ = .890, p = .415). Varsayımın karşılanmasının ardından tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde üç duygu durum grubu arasında hatırlanan doğru kelime sayısı bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (F $(2,72)$ = .219, p = .804). Olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum grubundaki katılımcıların doğru hatırladıkları toplam kelime sayılarına ait betimsel istatistik bilgileri Tablo 2'de paylaşılmıştır.

Tablo 2.

Farklı Duygu Durum Grubundaki Katılımcılara Serbest Hatırlama Görevinden Elde Edilen Verilere İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri.

	Ort.	*S*	*N*
Hatırlanan Olumlu Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	2.97	1.64	31
Nötr Duygu Durum Grubu	3.36	1.53	22
Olumsuz Duygu Durum Grubu	3.45	1.22	22
Toplam	3.23	1.49	75
Hatırlanan Nötr Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	2.35	1.23	31
Nötr Duygu Durum Grubu	2.55	1.37	22
Olumsuz Duygu Durum Grubu	2.59	1.33	22
Toplam	2.48	1.29	75
Hatırlanan Olumsuz Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	2.97	1.40	31
Nötr Duygu Durum Grubu	2.82	0.91	22
Olumsuz Duygu Durum Grubu	2.23	1.11	22
Toplam	2.71	1.22	75
Yanlış Hatırlanan Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	0.29	0.46	31
Nötr Duygu Durum Grubu	0.68	0.57	22
Olumsuz Duygu Durum Grubu	0.45	0.67	22
Toplam	0.45	0.58	75
Doğru Hatırlanan Toplam Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	8.29	2.92	31
Nötr Duygu Durum Grubu	8.73	2.37	22
Olumsuz Duygu Durum Grubu	8.27	2.49	22
Toplam	8.41	2.62	75

3.4. Hatırlanan Kelime İçeriğinin Analizi

Olumlu duygu durum grubundaki katılımcıların olumlu kelimeleri, olumsuz duygu durum grubundaki katılımcıların olumsuz kelimeleri daha çok hatırlayacağına yönelik diğer hipotezi test etmek adına MANOVA uygulanmıştır. MANOVA için olumlu, olumsuz ve nötr kelimelerin hatırlanma düzeyleri bağımlı değişken (DV) ve katılımcıların olumlu, olumsuz ve nötr duygu durumları bağımsız değişken (IV) olarak belirlenmiştir. MANOVA sonuçlarının incelenmesinden önce analiz için gerekli olan varsayımlar sınanmıştır. Öncelikle varyansların homojenliği varsayımı için Levene testi sonucu incelenmiştir ve varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür. Levene test sonuçları, hatırlanan olumlu kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (2,72) = .453$, $p = .637$, hatırlanan nötr kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (2,72) = .171$, $p = .843$ ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (2,72) = 1.072$, $p = .348$ olarak bulunmuştur ve tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği varsayımı karşılanmıştır. Çoklu varyans matrislerinin eş dağılımı varsayımını kontrol etmek için Box's Test sonuçları incelendiğinde çoklu varyans matrislerinin eş dağılım gösterdiği bulunmuştur, Box's M = 12.445, $F\ (12, 20419) = .972$, $p = .473$. Varsayımların karşılanması üzerine MANOVA verileri incelenmiştir. MANOVA sonuçları olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum grupları arasında katılımcıların hatırladıkları olumlu, olumsuz ve nötr kelime açısından anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (Wilk's $\Lambda = .877$, $F\ (6,140) = 1.588$, $p = .155$). Sonuç değişkenlerinin değerleri ayrı ayrı incelendiğinde hatırlanan olumlu kelime sayısı için $F(2,72) = .810$, $p = .449$, hatırlanan nötr kelime sayısı için $F(2,72) = .251$, $p = .779$ ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı için $F(2,72) = 2.624$, $p = .079$ anlamlı olmayan etkiler gözlenmiştir. Katılımcıların hatırladıkları olumlu, olumsuz ve nötr kelime sayılarına ilişkin betimsel istatistik bilgileri Tablo 2'de paylaşılmıştır.

3.5. Yanlış Hatırlanan Kelime Sayısının Analizi

Katılımcıların yanıtları doğrultusunda oluşan yanlış hatırlanan kelime sayısı veri seti de araştırmanın temel hipotezlerinde yer almamasına rağmen analiz edilmiştir. Böylece farklı duygu durumlarındaki katılımcıların yanlış hatırladıkları kelime sayılarının

farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Farklı duygu durumlarının yanlış hatırlanan kelime sayısı ile bir ilişkisi olup olmadığını incelemek adına tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Öncesinde Levene testi ile varyansların homojenliği varsayımı denetlenmiştir ve varsayım karşılanmıştır, $F\ (2,72) = 2.830$, $p = .066$. Ardından tek yönlü ANOVA sonuçları incelenmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların yanlış hatırladıkları kelime sayısının atandıkları duygu durum grubuna göre anlamlı ölçüde değiştiği görülmüştür, $F(2,72) = 3.140$, $p = .049$, $\eta 2 = .80$. Nötr duygu durum grubundaki katılımcıların (*Ort*.= .68, *S* = .568), olumlu duygu durum grubundaki katılımcılara göre (*Ort*.= .29, *S* = .461) yanlış hatırladıkları kelime sayısı anlamlı ölçüde daha fazladır ($p = .043$, %95 GA. = [.009 -.774]). Olumsuz (*Ort*. = .45, *S* = .67) ve nötr duygu durum grupları arasında ($p = .55$, %95 GA. = [-.641 - .187] ayrıca, olumlu ve olumsuz duygu durum grupları arasında yanlış hatırlanan kelime sayısı açısından anlamlı bir fark söz konusu değildir ($p = .89$, %95 GA. = [-.219 - .547]. Olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum grubundaki katılımcıların hatırladıkları yanlış kelime sayılarına ait betimsel istatistik bilgileri Tablo 2'de paylaşılmıştır.

3.6. Depresyon Puanı Yüksek Katılımcıların Verilerinin Analizi

Depresyon puanı yüksek katılımcılardan elde edilen ve ana veri setinin dışında tutulan bulgular da yeni araştırma soruları keşfetmek amacıyla incelenmiştir. Bu inceleme ile depresyonun bellek performansı üzerindeki etkisini incelemiş olan önceki çalışmaların bulguları ile uyumlu sonuçlar gözlenip gözlenmeyeceği değerlendirilmek istenmiştir.

Öncelikle BDE'den yüksek puan alan ve sağlıklı katılımcıların nötr duygu durum koşulunda toplam hatırladıkları kelime sayısının ve hatırladıkları kelimelerin içeriğinin değişip değişmediği incelenmiştir. Bu inceleme için, BDE'den yüksek puan alan 42 katılımcının verisi, sağlıklı veriye sahip 75 adet katılımcının verisine eklenmiştir. Bu veri setinde hatırlanan olumlu kelime sayısı, hatırlanan nötr kelime sayısı, hatırlanan olumsuz kelime sayısı ve doğru hatırlanan toplam kelime sayısı olmak üzere dört adet veri mevcuttur.

Toplam 117 katılımcının 33'ü olumsuz (%28,2), 40'ı nötr (%34,2) ve 44'ü olumlu (%37,6) duygu durum değişimlemesine maruz kalmıştır. Bu incelemede, katılımcıların yalnızca nötr duygu durum koşullarındaki verileri inceleneceği için analizlerde olumlu ve olumsuz duygu durum koşulundaki katılımcıların verileri hariç tutulmuştur. 33 kadın (%82.5) ve 7 erkek (%17.5) olmak üzere toplam 40 katılımcının yaş ortalaması 20.28 (*S* = 1.664)'dir. Bu veriler öncelikle normal dağılım açısından incelenmiştir. Tüm verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) için eşik değer kabul edilen -1/+1 değerleri (Hair ve ark., 2013) aralığında olduğu ve normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Ardından veriler, bir diğer varsayım olan çoklu doğrusallık (multicolinarity) varsayımı için incelenmiştir. Doğru hatırlanan toplam kelime sayısı değişkeni; hatırlanan olumlu kelime sayısı, hatırlanan nötr kelime sayısı ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı değişkenlerinin toplamını içerdiği için çoklu doğrusallık analizinde hariç tutulmuştur. Dolayısıyla hatırlanan olumlu kelime sayısı, hatırlanan nötr kelime sayısı ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı değişkenleri çoklu doğrusallık açısından analiz edilmiştir. Analizde tüm veriler arasında en yüksek Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) 1.146 olmak üzere tüm veriler Varyans Enflasyon Faktörü için eşik değer kabul edilen 5 değerinin (Alauddin ve Son-Ngheim, 2010) altında bulunmuştur. Böylece tüm verilerin çoklu doğrusallık varsayımını karşıladığı görülmüştür.

Temel varsayımların karşılanmasının ardından veriler, sağlıklı katılımcıların ve BDE'den yüksek puan alan katılımcıların nötr duygu durum koşulunda hatırladıkları toplam kelime sayısında fark olup olmadığı açısından incelenmiştir. Bunun için bağımsız gruplar t-testi (independent sample t-test) analizi uygulanmıştır. T-test analizinin öncesinde varyansların homojenliği varsayımı incelenmiştir. Levene test sonucu *F(38,29)* = 1.996, *p* = .166 olarak anlamsız bulunmuştur ve varyansların homojenliği varsayımı karşılanmıştır. Bağımsız gruplar t-test analizi sonuçları incelendiğinde sağlıklı (*Ort*. = 8.73, *S* = 2.37) ve depresyon puanı yüksek katılımcılar (*Ort*. = 8.50, *S* = 3.33) arasında toplam hatırlanan kelime sayısı bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür *t*(38) = -.252, *p* = .803, %95 GA [-2.06 – 1.60].

Ardından, sağlıklı katılımcılar ve BDE'den yüksek puan alan katılımcıların (DV) nötr duygu durum koşulunda hatırladıkları kelime içeriği (IV) açısından fark olup olmadığını görmek adına MANOVA uygulanmıştır. Öncelikle Levene testi ile varyansların homojenliği varsayımı denetlenmiştir. Levene test sonuçları, hatırlanan olumlu kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (1,38) = .414$, $p = .524$, hatırlanan nötr kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (1,38) = .848$, $p = .363$ ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (1,38) = 1.808$, $p = .187$ olarak bulunmuştur. Tüm değişkenler için varyansların homojenliği varsayımı karşılanmıştır. Ardından çoklu varyans matrislerinin eş dağılımı varsayımı kontrol edilmiştir. Box's Test sonuçları Box's M = 14.603, $F\ (6,9333) = 2.221$, $p = .038$ olarak bulunmuştur ve çoklu varyans matrislerinin eş dağılım sağlamadığı görülmüştür. Varsayımların kontrol edilmesinin ardından MANOVA sonuçları incelenmiştir. Analiz varsayımlarının tümü karşılanmadığı için Pillai's Trace değeri incelenmiştir. Sağlıklı ve depresyon puanı yüksek katılımcıların nötr bir duygu durum koşulunda hatırladıkları kelimelerin olumlu, olumsuz ve nötr olarak anlamlı bir fark sergilemediği görülmüştür (*Pillai's Trace* = .052, $F\ (3,36) = .662$, $p = .581$). Değişkenlerin değerleri ayrı ayrı incelendiğinde hatırlanan olumlu kelime sayısı için $F(1,38) = 1.400$, $p = .244$, hatırlanan nötr kelime sayısı için $F(1,38) = .057$, $p = .813$ ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı için $F(1,37) = .263$, $p = .611$ olarak anlamsız bulunmuştur. Katılımcıların hatırladıkları kelime sayılarına dair betimsel istatistik bilgileri Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3.

Nötr Duygu Durumu Koşulundaki Sağlıklı ve Depresif Katılımcıların Serbest Hatırlama Görevinde Hatırladıkları Kelimelerin İçeriğine İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri.

	Ort.	*S*	*N*
Hatırlanan Olumlu Kelime Sayısı			
Sağlıklı Katılımcılar	3.36	1.53	22
Depresyon Puanı Yüksek Katılımcılar	2.83	1.25	18
Toplam	3.13	1.42	40
Hatırlanan Nötr Kelime Sayısı			
Sağlıklı Katılımcılar	2.55	1.37	22
Depresyon Puanı Yüksek Katılımcılar	2.67	1.85	18
Toplam	2.60	1.58	40
Hatırlanan Olumsuz Kelime Sayısı			
Sağlıklı Katılımcılar	2.82	.91	22
Depresyon Puanı Yüksek Katılımcılar	3.00	1.10	18
Toplam	2.90	1.10	40

Bu verilerle yapılan ikinci incelemede, yalnızca BDE'den yüksek puan alan katılımcıların verileri değerlendirilmiştir. Bu katılımcıların farklı duygu durum değişimlemelerinden etkilenme düzeyleri ve hatırladıkları kelime içeriğinin değişip değişmediği incelenmiştir. Bu analiz için, veri setinde Pozitif PANAS, Negatif PANAS, hatırlanan olumlu kelime sayısı, hatırlanan nötr kelime sayısı, hatırlanan olumsuz kelime sayısı olmak üzere beş adet veri mevcuttur.

BDE'den yüksek puan alan 36 kadın (%85.7) ve 6 erkek (%14.3) olmak üzere toplam 42 katılımcının verisi incelenmiştir. Verilerde kayıp veya eksik veri bulunmamıştır. Analizlerden önce verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Pozitif PANAS veri setinin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) için eşik değer kabul edilen -1/+1 değerleri (Hair ve ark., 2013) dışında olduğu

görülmüştür. Bunun üzerine kutu (box-plot) grafikleri incelendiğinde Pozitif PANAS verisinde iki verinin uç değer olduğu görülmüştür. Ardından verilerin tek değişkenli uç değerlerini incelemek için z-skorları kontrol edilmiştir. İki verinin 2.56 değerine sahip olduğu görülmüştür ancak bu değerler eşik değer kabul edilen 3.00'ın altında bulunmuştur. Çok değişkenli uç değer analizinde ise, Mahalonobis değerlerinde 6 değişken ve 0.001 anlamlılık için *chi-square* tablosundan tespit edilen 22.46 eşik değerine denk veya eşik değerin üzerinde bir veri bulunmamıştır. Bu durum üzerine kutu grafiklerinde uç değer olarak tespit edilen iki değerin veri setinden çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu verilerin çıkarılmasının ardında normallik varsayımı tekrarlandığında tüm verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Verilerin çıkarılmasının ardından 34 kadın (%85) ve 6 erkek (%15) olmak üzere toplam 40 katılımcının verisi ile analizlere devam edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.35 (*S* = 1.58)'dir. Katılımcıların 13'ü olumlu, 16'sı nötr,11'i olumsuz duygu durum grubuna atanmıştır.

Veriler, bir diğer varsayım olan çoklu doğrusallık (multicolinarity) varsayımı için incelenmiştir. Analizde tüm veriler arasında en yüksek Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) 1.480 olmak üzere tüm veriler eşik değer kabul edilen 5 değerinin (Alauddin ve Son-Ngheim, 2010) altında bulunmuştur. Böylece tüm verilerin çoklu doğrusallık varsayımını karşıladığı görülmüştür.

Varsayımların karşılanmasının ardından öncelikle BDE'den yüksek puan alan katılımcıların olumlu ve olumsuz duygu durum değişimlemelerinden etkilenme düzeyleri incelenmiştir. Bunun için katılımcıların Pozitif ve Negatif PANAS puanlarının (DV) olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum değişimlemelerine göre (IV) farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA uygulanmıştır. Öncesinde Levene testi ile varyansların homojenliği varsayımı denetlenmiştir. Pozitif PANAS bağımlı değişkeni için Levene test sonucu $F\ (2,37) = .326$, $p = .724$ olarak, Negatif PANAS bağımlı değişkeni için Levene test sonucu $F\ (2,37) = .2.095$, $p = .137$ olarak bulunmuştur. Her iki değişken için de varyansların homojenliği varsayımı karşılanmıştır. Ardından çoklu varyans matrislerinin eş dağılımı varsayımı kontrol edilmiştir. Box's Test sonuçları Box's M = 4.815, $F\ (6,19851) = .738$, $p = .619$ olarak

bulunmuştur ve çoklu varyans matrislerinin eş dağılım sağladığı görülmüştür. Varsayımların kontrol edilmesinin ardından MANOVA sonuçları incelenmiştir. Olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum değişimlemesi alan BDE puanı yüksek katılımcıların Pozitif ve Negatif PANAS puanlarının anlamlı ölçüde değişmediği görülmüştür (Wilk's Λ = .801, F *(4,72)* = 2.117, p = .087). Değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde Pozitif PANAS verisi için $F(2,37)$ = .242, p = .786 değeri ile anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak Negatif PANAS verisi için $F(2,37)$ = 4.498, p = .018, ηp^2=.196 değeri ile anlamlı bir fark gözlenmiştir.

Çok değişkenli ve tek değişkenli varyans analizi sonuçları arasındaki bu fark, tek değişkenli testlerin, değişkenler arasındaki korelasyonları hesaba katmamasından kaynaklanabilmektedir (Field, 2024). Çok değişkenli varyans analizi, grupların bir arada, değişkenleri doğrusal bir kombinasyon ile ayırt edip edemediğini incelemektedir (Field, 2024). Tek değişkenli varyans analizi ise, grupların tek başına değişkenleri ayırt etme gücünü ölçmektedir. İki analiz arasındaki bu farkı daha doğru şekilde değerlendirmek için ayırt edici fonksiyon analizi (discriminant analysis) ile inceleme yapılması tavsiye edilmektedir (Field, 2024).

Ayırt edici fonksiyon analizi ile veriler incelendiğinde, iki ayırt edici fonksiyon ortaya çıkmıştır; bunlardan ilki, varyansın %99'unu (kanonik R^2 = .197), ikincisi ise varyansın %1'ini (kanonik R^2 = .0025) açıklamaktadır. Bu iki fonksiyon birlikte (Wilk's Λ = .80, $\chi^2(4)$ = 8.12, p = .087) değişkenleri anlamlı şekilde ayırmamıştır. Benzer şekilde, birinci fonksiyon toplam fonksiyondan çıkarıldığında da, ikinci fonksiyonun grupları anlamlı şekilde ayırmadığı görülmüştür, Wilk's Λ = .99, $\chi^2(1)$ = .997, p = .762.

Tüm varsayımların karşılanmasına rağmen, çok değişkenli ve tek değişkenli analizlerin sonuçlarının farklılaşması üzerine Negatif PANAS verisi ayrıca tek yönlü ANOVA ile de incelenmiştir. ANOVA için varyansların homojenliği varsayımı test edilmiştir. Levene testi sonucunda varyansların homojenliği koşulunun karşılandığı bulunmuştur, F *(2,37)* = 2.095, p = .137. Varsayımın karşılanmasının ardından tek yönlü ANOVA sonuçları incelenmiştir. Negatif PANAS değişkeninin üç duygu durum grubu arasında anlamlı ölçüde farklılaştığı görülmüştür, F *(2,37)* = 4.498, p = .018. Olumsuz duygu

durum grubundaki katılımcıların Negatif PANAS puanları (*Ort* = 25.54, *S* = 8.66), olumlu (Ort = 18.50, S = 6.47) ve nötr duygu durum grubundaki katılımcılardan (*Ort* = 18.30, *S* = 4.92) anlamlı ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar, iki bağımlı değişkenin birlikte duygu durum gruplarını ayırt etmediğini ancak Negatif PANAS verisinin tek başına gruplar arasında bir fark ortaya koyduğu göstermektedir (Field, 2024). Bu iki analizin sonuçları arasındaki farkın grup başına düşen örneklem sayısının azlığından kaynaklanabileceği de göz ardı edilmemelidir.

Son olarak BDE puanı yüksek katılımcıların hatırladıkları kelime içeriklerinin (DV) duygu durum gruplarına göre (IV) değişiklik gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tekrar MANOVA yapılmıştır. MANOVA sonuçlarından önce analiz için gerekli olan varsayımlar incelenmiştir. Varyansların homojenliği varsayımı için Levene testi sonuçları, hatırlanan olumlu kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (2,37) = .162$, $p = .851$, hatırlanan nötr kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (2,37) = 1.166$, $p = .323$ ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı bağımlı değişkeni için $F\ (2,37) = .280$, $p = .757$ olarak bulunmuştur ve tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği varsayımı karşılanmıştır. Çoklu varyans matrislerinin eş dağılımı varsayımını kontrol etmek için Box's Test sonuçları incelendiğinde ise çoklu varyans matrislerinin eş dağılım gösterdiği bulunmuştur, Box's M = 18.221, $F\ (12,5326) = 1.332$, $p = .193$. Varsayımların karşılanması üzerine MANOVA sonuçları incelenmiştir. MANOVA sonuçları olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum grupları arasında katılımcıların hatırladıkları olumlu, olumsuz ve nötr kelime sayısı için anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur (Wilk's $\Lambda = .916$, $F\ (6,70) = .523$, $p = .789$). Sonuç değişkenlerinin değerleri ayrı ayrı incelendiğinde hatırlanan olumlu kelime sayısı için $F(2,37) = 1.046$, $p = .362$, hatırlanan nötr kelime sayısı için $F(2,37) = .538$, $p = .589$ ve hatırlanan olumsuz kelime sayısı için $F(2,37) = .526$, $p = .595$ olarak anlamlı olmayan etkiler gözlenmiştir. BDE'den yüksek puan alan katılımcıların hatırladıkları olumlu, olumsuz ve nötr kelime sayılarına ait betimsel istatistik bilgileri Tablo 4'te paylaşılmıştır.

Tablo 4.

BDE'den Yüksek Puan Alan Katılımcıların Serbest Hatırlama Görevinde Hatırladıkları Kelimelerin İçeriğine İlişkin Betimsel İstatistik Bilgileri.

	Ort.	*S*	*N*
Hatırlanan Olumlu Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	3.38	1.26	13
Nötr Duygu Durum Grubu	2.75	1.29	16
Olumsuz Duygu Durum Grubu	2.81	1.16	11
Toplam	2.97	1.25	40
Hatırlanan Nötr Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	2.61	1.50	13
Nötr Duygu Durum Grubu	2.56	1.93	16
Olumsuz Duygu Durum Grubu	2.00	1.09	11
Toplam	2.42	1.58	40
Hatırlanan Olumsuz Kelime Sayısı			
Olumlu Duygu Durum Grubu	3.46	1.33	13
Nötr Duygu Durum Grubu	3.06	1.28	16
Olumsuz Duygu Durum Grubu	2.90	1.57	11
Toplam	3.15	1.36	40

4. TARTIŞMA

Bu araştırma, farklı duygu durumlarının kısa süreli bellek performansı üzerindeki etkilerini incelemeyi ve duygu durum uyumlu bellek etkilerinin varlığını gözlemlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, katılımcıların serbest hatırlama görevinde hatırladıkları kelime sayısının ve içeriğinin olumlu, olumsuz ve nötr duygu durum grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu sayede, duygu durum ile kısa süreli bellek arasındaki ilişkiye dair bulgular elde edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca duygu durum-bellek alanında bu zamana kadar öne sürülen teorik modellerin bir araya getirilmesi ve bu modellerin sunduğu duygu durum uyumlu bellek varsayımlarının sınanması amaçlanmıştır. Bu sayede, bulguların hangi modellerin varsayımlarını desteklediğini belirlemek hedeflenmiştir. Araştırmanın bulguları, katılımcıların hatırladıkları kelime sayısı ve içeriği açısından duygu durum grupları arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, duygu durumunun bireylerin kısa süreli bellek performansını olumlu veya olumsuz yönde etkilediğine yönelik herhangi bir kanıt elde edilememiştir. Ayrıca duygu durum uyumlu bellek etkilerine ilişkin anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır: Katılımcıların maruz kaldıkları duygu durum değişimleme teknikleri ile hatırladıkları kelimelerin anlamsal içerikleri arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda, çalışmada test edilen dört temel hipotez doğrulanamamış ve duygu durum-bellek modellerinin varsayımlarını destekleyecek yönde güvenilir kanıtlar elde edilememiştir.

4.1. Duygu Durum Değişimlemesine Dair Bulguların Tartışılması

Bulguları daha doğru değerlendirebilmek için, uygulanan duygu durum değişimleme tekniklerinin (film klibi gösterimi ve otobiyografik anı yazma), katılımcılarda istenilen duygu durumunu yaratmadaki başarısını değerlendirmek önemlidir. Bu amaçla, katılımcılardan toplanan PANAS puanları analiz edilmiştir. Sonuçlar, olumsuz duygu durum koşulundaki katılımcıların anlamlı düzeyde daha yüksek Negatif PANAS puanlarına sahip olduğunu göstermiştir. Aynı anlamlı fark, olumlu duygu durum grubundaki katılımcıların Pozitif PANAS puanlarında tespit edilememiştir.

Olumsuz duygu durum grubunda Negatif PANAS puanlarının farklılaşmasına rağmen bellek performanslarında bir değişim meydana gelmemesi kullanılan duygu durum değişimleme tekniklerinin katılımcılarda hedeflenen ölçüde duygusal etki yaratamadığını düşündürmektedir. Bununla birlikte olumlu duygu durum grubunda Pozitif PANAS puanlarının farklılaşmaması da bu fikri desteklemektedir. Duygu durum değişimleme tekniklerinin istenilen etkiyi yaratamamasında değişimlemenin süresi, kalıcılığı veya yarattığı uyarılma düzeyi gibi farklı unsurlar etkili olabilir. Bu çalışmadan elde edilen bulgularla paralel bulgular yakın zamanda yürütülen Zhong ve meslektaşlarının (2021) çalışmasında da elde edilmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların duygu durumları sanal gerçeklik (VR) uygulaması ile başarılı şekilde değişimlenmiş olmasına rağmen, duygu durum uyumlu/uyumsuz bellek etkileri tespit edilememiştir. Bu sonuçlar, duygu durum uyumlu bir etki gözlenmemesinde, değişimleme tekniğinin yarattığı uyarılma düzeyi ile ilişkilendirilmiştir (Zhong ve ark., 2021). Bu konu, farklı araştırmacılar tarafından da gündeme getirilmiştir (Rafienia ve ark., 2008; Van Damme, 2013). Rinck ve meslektaşları (1992) çalışmalarda duygu durum uyumlu etkilerin gözlenmemesine neden olabilecek unsurları değerlendirmişlerdir ve duygu durum değişimleme tekniklerinin doğal duygu durumları kadar etkili bir uyarılma düzeyine sahip olmayabileceği fikrini ileri sürmüşlerdir.

Bu noktada, bu araştırmada kullanılan duygu durum değişimleme tekniklerinin yarattığı uyarılma (etki) düzeyi ile ilgili sorunları da gündeme getirmek önemlidir. Değişimleme tekniklerinin duygu durumlarına ne ölçüde etki ettiği ve katılımcılarda nasıl karşılık bulduğu denetlenmesi zor ve katılımcılar arasında farklılık gösteren süreçlerdir. Bir katılımcının bir duygu durum değişimleme tekniğinden ne seviyede etkileneceği oldukça kişisel bir tecrübedir. Bu araştırmada, duygu durumlarının uyarılma düzeyini arttırmak adına, hem içsel hem dışsal yönden uyarıcı olan iki farklı değişimleme tekniği birlikte kullanılmış ve tekniklerin etkili olup olmadığı PANAS ile kontrol edilmeye çalışılmıştır. Ancak, araştırmada değişimleme tekniklerinin yarattığı uyarılma düzeyleri denetlenmemiştir. Katılımcıların duygu durumlarını manipüle etmeyi amaçlayan gelecek çalışmalarda uyarılma düzeyi ile ilgili meselelerin göz önünde bulundurulması daha etkili duygu durum değişimlemeleri elde etmeye yardımcı olabilir.

Olumsuz duygu durum koşulundaki katılımcıların Negatif PANAS puanlarının anlamlı ölçüde daha yüksek olmasına rağmen bellek performanslarında anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, duygu durum değişimleme tekniklerinin etki süresi ile ilgili literatürdeki tartışmaları da akla getirmektedir (bkz. Amodio ve ark., 2007; Faul ve LaBar, 2023; Fernández-Aguilar, 2019;Westermann ve ark., 1996). Değişimleme tekniklerinin etki süresi üzerine yapılan çalışmalar, bu etkinin genellikle dört dakika (Gillies ve Dozois, 2021) ile altı dakika (Kuijsters ve ark., 2016) arasında değişebildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, değişimleme tekniğinin türüne bağlı olarak bu süreler farklılık gösterebilmektedir (Gillies ve Dozois, 2021). Bu araştırmada iki farklı değişimleme tekniği ile duygu durumunun etki süresi uzatılmaya çalışılmış olsa da, temel hipotezleri test etmek için yeterli etki elde edilememiş olabilir. Söz konusu, katılımcıların duygu durumlarını manipüle etmek olduğunda, her zaman sınırlılıklar mevcuttur ve katılımcıların öznel tecrübelerinin kontrol edilmesi bir noktadan sonra neredeyse imkânsızdır.

Duygu durum değişimleme teknikleri ile ilgili değinilmesi gereken bir başka nokta da, katılımcıların duygu durumlarına etki edebilecek kültürel unsurlardır. Duygu durum değişimleme tekniklerinin ağırlıklı olarak Batı ülkelerinde geliştirilmesi, bu tekniklerin Türkiye örnekleminde kullanılmasında farklılıklar meydana getirebilir. Yapılan incelemeler, duygu düzenleme stratejilerinin, duyguların yaşanış veya yansıtılış şekillerinin kültürden kültüre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin; bireyci kültürlerde kişilerin olumsuz duygularını yabancılara karşı ifade etmesi onaylanmazken, toplulukçu kültürlerde duyguların bastırılması daha yaygındır. Ayrıca toplulukçu kültürlerde sosyal kabul duyguların ifade edilmesini önemli ölçüde etkilemektedir (Matsumoto ve ark., 2008; Ramzan ve Amjad, 2017). Bu araştırmada duygu durum değişimlemesi için kullanılan otobiyografik anı yazma tekniği de kültürel alışkanlıklardan ve öğretilerden etkilenebilecek bir uygulamadır. Benzer şekilde araştırmada kullanılan film klipleri Türkiye örnekleminde test edilmiş ve oluşturdukları duygular kanıtlanmış materyaller olmalarına rağmen (Arıkan-İyilikçi ve ark., 2023), duyguların tecrübe veya ifade edilme biçimindeki kültürel farklılıkların (Berry ve ark., 2021; Hareli ve ve ark., 2015; Ramzan ve Amjad, 2017) sonuçlara etki edebilme olasılığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun yanı sıra, Türkiye örneklemi için

kullanılmak üzere geliştirilmiş duygu durum değişimleme tekniklerinin sınırlılığı ve bu alanda ileri çalışmalara duyulan ihtiyaç da dikkat çekmektedir.

Araştırmanın bulgularını değerlendirirken dikkate alınması gereken bir diğer husus, duygu durum değişimleme tekniklerinin olumlu ve olumsuz duyguları etkileme düzeyinin eşit olup olmadığıdır. Bu konuda yürütülmüş bir çalışmada, dışadönük kişilerin olumlu duygu durum değişimleme prosedürlerine ve nevrotik olarak adlandırılan olumsuz duygulanıma yatkın kişilerin ise olumsuz duygu durum değişimleme prosedürlerine karşı daha kolay duygusal tepkiler sergilediği bulunmuştur (Larsen ve Ketelaar, 1989). Bu bulgular doğrultusunda, gelecek çalışmalarda duygu durum değişimlemesinin oluşturulması veya deney prosedürlerinin geliştirilmesi süreçlerinde dışadönüklük ve nevrotiklik gibi kişilik özelliklerinin olası etkilerinin de kontrol edilmesi faydalı olabilir.

4.2. Bulguların Duygu Durum-Bellek Literatürü Işığında Tartışılması

Bu araştırmanın neticesinde elde edilen anlamsız bulgulara getirilebilecek alternatif bir açıklama da olumsuz duygu durum grubundaki katılımcılarda değişimleme tekniklerinin başarılı şekilde etki ettiği ancak hipotezlerde iddia edildiği üzere, olumsuz duygu durumunun bellek performansı üzerinde bir etki göstermediği yönündedir. Bu bulgular öncelikle duygu durum-bellek literatürü ve ardından duygu durum uyumlu bellek literatürü ışığında değerlendirilecektir.

4.2.1. Duygu Durum-Kısa Süreli Bellek İlişkisinin Tartışılması

Bu araştırmadan duygu durumlarının, kısa süreli bellek performansı üzerinde bir değişim yaratmadığı yönünde bulgular elde edilmiştir. Farklı çalışmalar bu araştırmanın yorumlanmasına katkı sağlayabilecek ek bulgular sunmaktadır. Örneğin, depresif ve sağlıklı katılımcıların zamanlama performansını konu alan bir araştırmada, katılımcıların art arda sunulan iki uyaran arasındaki uzun ve kısa zaman aralıklarını tespit etme becerileri incelenmiştir (Sevigny ve ark., 2003). Kişilerin uzun zaman aralıklarını tespit etme performansları duygu durumlarına bağlı olarak değişiklik

gösterirken, kısa zaman aralıklarını tespit etme performanslarında duygu durumlarına bağlı bir değişim gözlemlenmemiştir. İki görev arasında performansta gözlenen bu fark, uzun zaman aralıklı görevlerin yürütülmesinde daha fazla bilişsel sürecin aktif olması ile ilişkilendirilmiştir (Sevigny ve ark., 2003). Bu bakış açısı, mevcut araştırmanın bulguları için de destekleyici açıklamalar sunmaktadır. Kısa süreli bellek üzerinde duygu durumunun etkisinin gözlenmemesi kısa süreli hatırlama sürecinde, yeterince bilişsel sürecin aktif olmaması ile ilişkili olabilir. Kısa süreli bellekte, bilginin kodlanması ve hatırlanması süreçlerinde, ilişkisel ağda bilginin yayılması ve entegre olması için yeterince zaman, uyaran veya uyarana dair detay elde edilemiyor olabilir. Bu durum, kısa süreli belleğin sınırlı kapasitesinden veya diğer bellek yapıları ile daha kısıtlı bir iletişiminin olmasından kaynaklanabileceği gibi, kısa süreli belleğin ölçülme yönteminin bilişsel olarak basit bir görev içermesi ile de ilişkili olabilir. Dolayısıyla duygu durumla uyumlu ağların aktive olması için veya bellek kapasitesinde değişim meydana gelmesi için daha karmaşık ve ileri düzey bilişsel süreçlere ihtiyaç duyuluyor olabilir. Bu yorumu test etmek adına, gelecek çalışmalarda anlık (kısa süreli) ve gecikmeli (uzun süreli) bellek ölçümlerinin yanı sıra, farklı gecikme sürelerinin kullanıldığı bellek ölçümleri de kullanılabilir. Bu sayede, duygu durumunun bellek ve bilişsel süreçler üzerindeki etkisinin ne noktada başladığını incelemek mümkün olabilir. Bu yönde bir inceleme, burada iddia edildiği üzere, duygu durumunun etki göstermemesinde kısa süreli belleğin sınırlı ve kısıtlı yapısının rol oynayıp oynamadığını anlamaya da yardımcı olabilir.

Bu araştırma ile benzer bulgular ortaya koyan bir başka çalışma da, nevrotiklik ve dışadönüklüğün duygu durum uyumlu bellek üzerindeki etkilerini inceleyen Rafienia ve meslektaşlarının (2008) çalışmasıdır. Söz konusu çalışmada, nevrotik ve dışadönük katılımcılar hikaye anlatıları ve müzikler kullanılarak olumlu ve olumsuz duygu durumlarına sokulmuş ve farklı duygusal içerikli kelimeleri hatırlama performansları ölçülmüştür. Katılımcıların hem toplam hatırladıkları kelime sayısında hem de hatırlanan olumlu ve olumsuz içerikli kelimelerin sayısında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmacılar, elde edilen bulguların serbest hatırlama görevinin doğasından kaynaklanabileceğini veya bu görev için seçtikleri kelimelerin katılımcılar açısından öz-referanslı (self-referential) nitelik taşımamasının sonuçlar üzerinde etkili

olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu yorum, bu araştırmadan elde edilen anlamsız bulguları da açıklayabilir. Olumsuz duygu durum grubundaki katılımcılardan elde edilen verilerde anlamlı bir bulgu elde edilememiş olması, serbest hatırlama görevinin kısa süreli bellek performansını değerlendirmede yeterli bir araç olmayabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçların serbest hatırlama görevi ile ilişkisini ortaya koymak için kısa süreli belleğin farklı ölçüm yöntemleri ile incelendiği yeni araştırmaların tasarlanması faydalı olabilir. Gelecek çalışmalarda tanıma performansına veya tepki sürelerine odaklı kısa süreli bellek ölçüm yöntemlerinin tercih edilmesi bu anlamda bilgi verebilir. Bu gibi ölçüm yöntemleri; farklı olan uyaranların ayırt edilmesini veya hatırlama sürecindeki fizyolojik tepkileri ölçerek kısa süreli belleğe dair ek bilgiler sunabilir. Ayrıca bu ölçüm yöntemlerinin bir arada kullanılması da kısa süreli bellek performansını, kullanılan ölçüm yönteminden bağımsız şekilde gözlemlemeyi mümkün kılabilir. Bu yönde bir gözlem, aynı zamanda serbest hatırlama görevinin bilişsel olarak basit bir görev içermesinin sonuçlar üzerinde rol oynayabileceği yönündeki iddiaları da test etmeyi sağlayabilir.

Serbest hatırlama görevinde kullanılan kelimelerin bir bağlam olmaksızın sunulması da hatırlama görevinde anlamlı sonuçlar elde edilememesinde rol oynayabilir. Bu olasılık, öğrenmeye yönelik niyetten daha çok, materyal ile yapılan işlemin bellek performansında etkili olduğunu ortaya koyan *bellek izi yaklaşımı* (fuzzy trace theory) ile de uyumludur (Craik ve Tulving, 1975). Bellek izi yaklaşımı, bilginin farklı seviyelerinden geçerek analiz edildiğini ve her seviyede farklı yönlerden işlendiğini iddia eden bir bilgi işleme modelidir (Craik ve Lockhart, 1972). Bu yaklaşımda bilgi ilk aşamada uyarana ait çizgiler, açılar, parlaklık, ses seviyesi gibi fiziksel ve duyusal özellikler açısından işlenmektedir. Ardından ikinci aşamada, uyaran geçmiş bilgilerle bütünleştirilmekte, soyutlanmakta ve anlamsal düzeyde işlenmektedir. Bilgi önce duyusal ardından anlamsal analizden geçerken, niteliğine bağlı olarak bellekte derin veya sığ izler bırakmaktadır (Craik ve Tulving, 1975). İz ne kadar derin veya güçlü ise bilginin hatırlanma performansının da o kadar iyi olacağı öngörülmektedir (Craik ve Lockhart, 1972; Craik ve Tulving, 1975). Bu konudaki ampirik çalışmalar da, anlam odaklı işlemenin, kelimelerin yapısının işlendiği duruma göre daha iyi bellek performansına yol açtığına işaret etmektedir (Craik ve Tulving, 1975; Ferré, 2003).

Mevcut araştırmada sunulan uyaranların anlamsal düzeyde işlenecek bir bağlama sahip olmaması, materyalin yalnızca fiziksel olarak işlenmesine ve kolayca unutulmasına neden olmuş olabilir. Bu durum aynı zamanda, katılımcıların bellek performansının uyaranın duygusal içeriğine göre değişim göstermemesinde de etkili olabilir. Bu iddiayı test etmek adına uyaran olarak kelimelerin haricinde hikâyelerin, cümlelerin veya görsellerin kullanıldığı farklı çalışmalar tasarlanabilir. Ayrıca bağlama sahip olan ve olmayan uyaranların bir arada kullanıldığı çalışmalar da yürütülebilir. Böylece, kısa süreli bellekte bilginin derin ve anlamsal düzeyde işlenmesinin mümkün olup olmadığı, anlamsal bir işleme durumunda bulguların ne yönde farklılaşacağı değerlendirilebilir ve bellek izi yaklaşımının varsayımları test edilebilir.

Bu noktada farklı duygu durumlarının bellek üzerindeki etkilerinin çalışılmasının da önemli olduğu düşünülmektedir. Literetürdeki duygu durum-bellek veya duygu durum-biliş çalışmaları incelendiğinde araştırmaların çok büyük bir bölümünün duygu durumlarını olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kategori altında incelediği görülmektedir. Olumlu duygu durum; mutlu, huzurlu, sakin veya enerjik gibi farklı duygu hallerini ve olumsuz duygu durum; öfkeli, mutsuz, karamsar, yorgun veya isteksiz gibi farklı duygu hallerini bünyesinde barındırabilir. Bu farklı duygusal hallerin göz ardı edilmesi, duygu durumunu inceleyen çalışmaların uyumsuz bulgular ortaya koymasında rol oynayabilir. Bu nedenle gelecek çalışmalarda daha spesifik duygu durumlarının incelenmesi, duygu durum-bellek ilişkisinin anlaşılması açısından yararlı olabilir.

Bu araştırmanın amaçlarından biri de, ortaya koyduğu bulgular ile duygu durum-bellek ve duygu durum-biliş ilişkisine yönelik çelişkili sonuçların yorumlanmasına katkı sağlamaktı. Kısa süreli bellek üzerinde anlamlı bir etkinin gözlenmemesi araştırmanın bu amacını gerçekleştirmeyi mümkün kılmamıştır ancak bu araştırmanın sunduğu anlamsız bulguların da literatür için faydalı bilgiler verdiği düşünülmektedir. Öncelikle bu araştırmanın; duygu durum değişimleme tekniklerine, bellek ölçüm yöntemlerine veya duygu durum-bellek ilişkisinde etki edebilecek unsurlara yönelik tartıştığı meselelerin, gelecek çalışmalar için faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, bu araştırma literatürdeki duygu durum–bellek çalışmalarındaki eksiklikleri de ortaya

koymaktadır. Her ne kadar duygu durum-bellek literatürü geniş ve kapsamlı olsa da, duygu durumunun direkt olarak bellek yapıları üzerindeki etkilerine odaklanan çalışmaların az sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu haliyle literatürün duygu durum ve bellek ilişkisine yönelik anlaşılır bulgular sunmadığı söylenebilir. Belleği konu alan daha basit araştırmaların tasarlanması; duygu durumlarının etkilerinin daha net gözlenmesine, daha karmaşık bellek süreçlerinin anlaşılmasına, daha uyumlu bulgular elde edilmesine ve farklı metodolojik yöntemlerin denenmesine fırsat sağlayabilir. Bu sayede duygu durum-bellek ve duygu durum-biliş ilişkisi daha kontrollü şekilde keşfedilebilir.

Sonuç olarak kısa süreli bellek performansına yönelik elde edilen sonuçlar, olumlu veya olumsuz duygu durumunun bellek performansını pozitif veya negatif yönde etkilediğine yönelik bulgular vermemiştir. Yine de bu sonuçlar, duygu durumunun araştırmalarda nasıl ele alındığı, elde edilen anlamsız bulguların önceki çalışmalarda nasıl yorumlandığı ve kısa süreli belleğin ölçümü ile ilgili ne gibi kısıtlılıklar olduğu konusunda önemli güncel bilgiler sunmaktadır.

4.2.2. Duygu Durum Uyumlu Bellek Etkilerinin Tartışılması

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar duygu durum-bellek modelleri çerçevesinde değerlendirildiğinde, duygu durum uyumlu bellek etkilerinin gözlenmemesinin, ilişkisel ağ modeli ve şema modelinin varsayımlarını desteklemediği söylenebilir. Her iki modelin de ortak varsayımı, olumsuz duygu durumundaki kişilerin olumsuz kelimeleri daha fazla hatırlayacağı yönündedir. Elde edilen verilerde, olumsuz duygu durum grubundaki katılımcıların bellek performansının hatırlanan kelime içeriğine göre değişim göstermediği tespit edilmiştir ve bu varsayım karşılanmamıştır. Duygu durum-bellek ilişkisini ele alan bir diğer yaklaşım, duygu düzenleme modelidir. Duygu düzenleme modeli, olumsuz duygu durum koşulunda, kişilerin duygu durumlarını onarmak amacıyla pozitif uyaranlara yöneleceğini ve bu uyaranlara yönelik bellek performansının daha iyi olacağını varsaymaktadır. Her ne kadar elde edilen bulgular, modelin bu varsayımlarıyla doğrudan örtüşmese de, duygu düzenleme modeli bireylerin olumsuz duygu durumundan kurtulmak için başvurdukları duygu düzenleme

stratejilerine de vurgu yapmaktadır. Bu stratejilerden biri, kişilerin dikkatlerini olumsuz duygulara sebep olan uyaranlardan uzaklaştırdıkları ve alternatif uyaranlara kaydırdıkları, dikkat dağıtma stratejisidir (Gross, 1998a; 1998b; Koole ve ark., 2011; Sheppes ve ark., 2014). Bulgularda tespit edilen örüntü, duygu düzenleme modelinin bu yönüyle ilişkili olabilir. Olumsuz duygu durumundaki katılımcılar duygu durum değişimlemelerinden başarılı şekilde etkilenmiş olmalarına rağmen, dikkat dağıtma stratejisinin bir sonucu olarak bellek performansları duygu durumlarından etkilenmemiş ve nötr seviyede bir performans ortaya koymuş olabilirler.

Bu tarz bir dikkat dağıtma stratejisi *duygulanım infüzyon modelinin* (affect infusion model) (Forgas, 1995) önermiş olduğu motivasyonlu bilgi arama stratejisi ile de uyumludur. Duygulanım infüzyon modeli, duyguların bilgi işleme ve yargısal karar verme süreçlerindeki rolünü incelemek amacıyla geliştirilmiş bir modeldir (Forgas, 1995). Duygulanım infüzyonu; duygu yüklü bilginin yargılayıcının müzakere süreçlerine dâhil olduğu ve yargısal kararlarda rol oynadığı süreci ifade etmektedir. Model insanların yargısal kararlar alırken bilgi işleme süreçlerinde kullandıkları 4 farklı strateji tanımlar. Bunlar doğrudan erişim (direct access), motivasyonlu bilgi arama (motivated), sezgisel (heuristic) bilgi işleme ve esaslı bilgi işleme (substantive processing) stratejileridir. Duygulanım infüzyon modeli, duygu durumlarının yargılar üzerindeki etkilerinin büyük ölçüde karar vericinin benimsediği bilgi işleme stratejisi ile ilişkili olduğunu varsaymaktadır (Forgas, 1995). Tercih edilen bilgi işleme stratejisi; yargının zorluğuna, kişisel önemine, karar vericinin bilişsel kapasitesine veya mevcut durumun önemine göre değişkenlik göstermektedir (Forgas, 1995; Schwarz ve Clore, 1983; Siemer ve Reisenzein, 1998). Kişiler, mümkün oldukça az çaba ve bilişsel kaynak harcayarak en doğru yargısal kararlara varmaya çalışmaktadırlar ve kullanılan bilgi işleme stratejisi buna göre belirlenmektedir (Forgas, 1995).

Motivasyonlu bilgi arama stratejisi, belirli bir yargısal sonuca varmak için güçlü ve spesifik bir motivasyon var olduğunda kullanılmaktadır. Karar vericiler, bu gibi durumlarda motivasyonel hedefle uyumlu şekilde geliştirilmiş son derece seçici, yönlendirilmiş ve odaklı bilgi arama stratejilerine başvurmaktadırlar. Motivasyonlu bilgi arama stratejisi, kişinin duygu durumunu sürdürmek veya onarmak

motivasyonuyla da kullanılabilmektedir (Forgas, 1995). Bu araştırmanın bulgularında olumsuz duygu durumundaki katılımcıların bellek performansında duygu durum uyumlu etkiler gözlenmemesi, bu kişilerin duygusal durumlarını onarmak amacıyla motivasyonlu bilgi işleme yapmasının bir sonucu olabilir. Kişiler olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmak üzere motive olduklarında, bilgi arama yaklaşımları bu amaca yönelik olarak seçici ve hedef odaklı olabilir.

Motivasyonlu bilgi arama ve dikkat dağıtma stratejisi bir arada değerlendirildiğinde, olumsuz duygu durumundaki katılımcılarda duygu durum uyumlu bellek etkilerinin gözlenmemesinin onarım stratejilerinden kaynaklandığı yönündeki yorum daha da güçlenmektedir. Duygu durum onarımına yönelik böyle bir yorum Schwarz ve Clore (2007) tarafından ileri sürülen fikirlerle de örtüşmektedir. Araştırmacılar olumsuz duygu durumunda olumlu anıların daha fazla bilişe getirildiğini ve bu sayede duygu durum onarımının sağlandığını iddia etmişlerdir (Schwarz ve Clore, 2007).

Bu noktada dikkat dağıtma stratejisi ve motivasyonlu bilgi arama stratejisinin işaret ettiği duygu durum onarım süreçleri kısa süreli bellek performansı üzerinde bir etkinin keşfedilmemesini de açıklayabilir. Duygu durumunu onarmak amacıyla dikkatin uyarandan uzaklaştırılması veya seçici bir bilgi işleme yapılması, olumsuz duygu durum grubundaki katılımcılarda duyusal bellekten seçilen ve kısa süreli belleğe aktarılan bilgilerin kısıtlanmasına neden olmuş olabilir. Bu durum olumsuz duygu durumunda kısa süreli bellek performansının değişmemesi ile ilişkili olabilir. Duygu durum onarımına yönelik stratejiler, bilişi olumsuz duygu durumunun etkilerinden koruyan bir mekanizmanın var olduğu yönündeki farklı araştırmacıların fikirleri ile de örtüşmektedir (Dunbar ve Lishman, 1984). Öte yandan, elde edilen bulgulara yönelik böyle bir yorumun, ileri araştırmalar ile teyit edilmeye muhtaç olduğu ve mevcut haliyle yalnızca bir hipotez olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır.

Duygu durum uyumlu bellek literatürü incelendiğinde, duygu durumu ile uyaranın içeriği arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koyan çalışmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bunun en olası sebebi, anlamlı bulgulara sahip çalışmalara yönelik yayın yanlılığının var olması ve anlamlı bulgular ortaya koymayan

çalışmaların literatürde kendine yer bulamayışı olabilir. Öte yandan duygu durum-bellek arasında gerçek bir etkinin var olması ve anlamsız bulgu veren çalışmaların sayısının bu nedenle daha az olması da gayet mümkündür. Duygu durumunun otobiyografik bellek, yargı, muhakeme gibi uzun süreli belleğin de dahil olduğu daha karmaşık bilişsel süreçler üzerinde gerçek bir etkisinin olması ancak bu etkinin daha sınırlı işlev gösteren ve diğer bilişsel yapılarla iletişimi kısıtlı olan kısa süreli bellek özelinde ortaya çıkmamış olma ihtimali de düşünülmelidir.

Literatürde yer alan ve duygu durum uyumlu etkiler göstermeyen bu sınırlı sayıdaki çalışma incelendiğinde, bulgulara farklı yorumlar getirildiği görülmektedir. Duygu durum uyumlu bellek etkilerinin elde edilemediği bir çalışma Hasher ve meslektaşları (1985) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada araştırmacılar üç farklı deneyde duygu durum uyumlu bellek etkileri incelemişlerdir. İlk deneyde hafif ve şiddetli depresyon seviyelerine sahip iki farklı katılımcı grubuna hatırlama materyali olarak olumlu, olumsuz ve nötr içerikli hikayeler sunulmuştur. Katılımcıların hatırlama performansı; hikaye sunumunun hemen ardından, otuz dakika sonra ve iki gün sonra olmak üzere üç farklı zaman aralığında incelenmiştir. Sonuçlar, duygu durumunun zaman aralıklarının hiçbirinde hatırlanan ögenin içeriğini veya miktarını etkilemediğini göstermiştir. Takip eden ikinci deneyde, katılımcılara bellek görevi, niyetli (haberli) veya tesadüfi (habersiz) olmak üzere iki farklı şekilde sunulmuştur. Her iki bellek görevi de yirmi dakikalık bir zaman aralığı ile ölçülmüştür. Bu deneyde de benzer sonuçlar elde edilmiş ve duygu durum uyumlu etkiler gözlenmemiştir. Son olarak üçüncü deneyde, sunulan hikaye anlatılarının kişilerin öz şemalarını aktive etmemiş olabileceği fikri test edilmiştir. Bunun için öz referanslı ifadelerin yer aldığı hikayeler kullanılarak bellek ölçümü yapılmıştır. Her üç deneyde de paralel şekilde duygu durum uyumlu etkiler görülmemiştir. Deney koşullarının hiçbirinde duygu durumları hatırlanan öge sayısı veya içeriğinde değişim yaratmamıştır (Hasher ve ark., 1985). Bu sonuçlara getirilen açıklamalar bu araştırma için dikkate değerdir.

Öncelikle her ne kadar bu araştırma depresyonlu bireylerle yürütülmüş olsa da, araştırmacılar değişimleme teknikleri kullanan çalışmalar ile depresyonlu kişileri inceleyen çalışmaların birbirlerine önemli bilgiler sunduğunu ifade etmişlerdir (Hasher

ve ark., 1985). Bu araştırmada duygu durum uyumlu etkiler elde edilememesine yönelik yapılan ilk yorum, araştırmada kullanılan bellek görevinin depresyondaki katılımcıların bilişlerini zorlayacak veya bilişsel bir fark ortaya koyacak kadar karmaşık olmaması yönündedir. Basit düzeyde bilişsel görevler depresyonun yarattığı bilişsel performans kaybını ortaya koymak için yeterli olmayabilir (Hasher ve ark., 1985). Bu araştırmada da benzer şekilde bellek performansı basit bir bilişsel görev olan serbest hatırlama görevi ile ölçülmüştür ve bu ölçüm, duygu durumunun bellek üzerindeki etkisini ortaya koymak için yetersiz kalmış olabilir. Bu yorum, kısa süreli bellek performansında bir sonuç elde edilememesinin serbest hatırlama görevi ile ilişkili olabileceği yönündeki daha önce ileri sürülen tartışmalarla da örtüşmektedir. Bu nedenle daha zorlu bilişsel görevlerin kullanıldığı yeni çalışmaların yürütülmesinin öneminin tekrar altı çizilmelidir. Bu çalışmalar, serbest hatırlama görevine ilişkin iddiaların test edilmesi için faydalı bilgiler sunacaktır.

Duygu durum uyumlu bellek etkilerinin gözlenmemesine yönelik araştırmacıların getirdiği bir diğer yorum, ilişkisel ağ ve şema modeline temel oluşturan çalışmalara odaklanmaktadır (Hasher ve ark., 1985). Araştırmacılara göre Bower, ilişkisel ağ modelinin temellerini atan çalışmalarında duygu durum değişimlemesi olarak hipnoz tekniği kullanmaktadır ve hipnozun etkisini geçerli kılmak için katılımcılarını hipnoza duyarlı kişilerden seçmektedir. Hipnoza duyarlı olmak, kişilerin telkine ve deney ortamındaki talep özelliklerine daha açık olması ile ilişkilendirilmiştir (Hasher ve ark., 1985). Benzer şekilde Teasdale'in şema modeline temel oluşturan çalışmaları duygu durum değişimlemesi olarak telkin tekniği kullanılarak yürütülmüştür ve çoğunlukla kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar, kadınların değişimleme tekniklerine daha duyarlı olduğu düşünülerek araştırmacılar tarafından sorgulanmaktadır (Hasher ve ark., 1985). Dolayısıyla duygu durum uyumlu bellek varsayımında bulunan bu iki modelin, hipotezlerini geniş örneklemlere genellenemeyecek çalışmalara dayandırıyor olma ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır. Bu yönde bir iddia, duygu durum uyumlu bellek literatüründeki çok sayıda çelişkili bulguyu da açıklamaya yardımcı olabilir.

Duygu durum uyumlu etkilerin elde edilemediği bir başka çalışma, Tesoriero ve Rickard (2012) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada olumlu, olumsuz veya nötr duygu durum koşulundaki katılımcılara olumlu ve olumsuz içerikli hikayeler sunulmuştur. Bir dikkat dağıtma görevi kullanıldıktan sonra katılımcıların bellek performansları ve duygu durum onarım becerileri ölçülmüştür. Sonuç olarak, yüksek duygu durum onarım puanlarına sahip kişilerde duygu durum uyumlu bellek etkileri gözlenirken, düşük duygu durum onarım puanlarına sahip kişilerde duygu durum uyumuna işaret eden bulgular elde edilmemiştir. Araştırmacılar duygu durum onarım puanı düşük katılımcılara ait bu sonuçları; dikkat dağıtma stratejisinin, kişilerin dikkatlerini olumsuz uyarandan uzaklaştırdığı ve duygu durumuna yönelik farkındalığı azalttığı şeklinde yorumlamışlardır. Buna göre, duygu durumuna yönelik farkındalığın azalması, duygu durumunun etkilerinin açığa çıkmasını engellemektedir (Tesoriero ve Rickard, 2012). Bu yönde bir yorum, dikkat dağıtma stratejisine yönelik önceki tartışmalara destek niteliğindedir.

Özetle, bu araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak duygu durum uyumlu bellek literatürü ile örtüşmemektedir. Literatürdeki mevcut çalışmalar, olumlu veya olumsuz duygu durum için değişmekle birlikte, ağırlıklı olarak duygu durum uyumlu bellek etkilerine işaret etmektedir. Üç temel model çerçevesinden incelendiğinde ise, bu sonuçların duygu durum uyumlu bellek etkisi ortaya koymaması nedeniyle ilişkisel ağ modeli ve şema modelinin varsayımlarını desteklemediği söylenebilir. Öte yandan duygu düzenleme modeli, sonuçları açıklamak için en uygun teorik temeli sunmaktadır. Mevcut araştırma ile paralel yöndeki bulgulara getirilen farklı açıklamalar, duygu düzenleme modelinin ileri sürdüğü duygu durum onarım mekanizmalarının varlığı ile örtüşmektedir.

4.3. Yanlış Hatırlanan Kelime Sayısı Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmanın temel odak noktası ve hipotezleri haricinde, katılımcıların yanlış hatırladıkları kelime sayısı da bellek yanılması literatürüne katkı sunmak amacıyla incelenmiştir. Sonuçlar, nötr duygu durum grubundaki katılımcıların olumlu duygu durum grubundaki katılımcılara göre yanlış hatırladıkları kelime sayısının anlamlı

ölçüde daha fazla olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, duygu durumunun bellek yanılması üzerindeki etkisine yönelik önceki araştırmaların bulguları ile direkt olarak uyumsuz değildir ancak bulgular bazı yönleriyle ayrışmaktadır. Olumsuz duygu durumunun bellek yanılmasını azalttığına yönelik bulgulardan farklı olarak (Storbeck ve Clore, 2005) bu araştırmada, olumlu duygu durumunun bellek yanılmasını azalttığı gözlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak duygu durum meydana getirecek kadar kuvvetli olmasa bile, olumlu yönde duygusal bir içeriğe maruz kalmanın, kişilerde daha derinlemesine bir bilgi işleme süreci meydana getirdiği ve bellek performansına iyileştirici yönde etki ettiği düşünülebilir. Bununla birlikte, olumlu duygu durum grubundaki katılımcıların duygu durum değişimleme tekniklerinden etkilendiğine yönelik bir bulgunun tespit edilemediği de unutulmamalıdır. Ek olarak, olumlu ve nötr duygu durum grupları arasında tespit edilen istatistiksel farkın $p = .049$ ile sınırda bir anlamlılık düzeyine sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda, yanlış hatırlanan kelime sayısına yönelik elde edilen bulguların, yorumlanabilecek güvenilirlikte olmadığı söylenebilir.

Literatürde farklı duygu durum grupları arasında bellek yanılması etkisinin değişmediğini kaydeden çalışmalar da mevcuttur. Farklı duygu durumları ve farklı uyarılma düzeylerinin bellek yanılması üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada; pozitif, negatif ve nötr duygu durumları arasında bellek yanılması performansının değişmediği ancak düşük ve yüksek uyarılma koşullarına göre bellek performansının değiştiği bulunmuştur (Van Damme, 2013). Bu sonuçlar, duygu durumunun bellek üzerindeki etkisinde duygu durumunun değerliğinden ziyade uyarılma düzeyinin etkili olduğu yönünde yorumlanmıştır ve uyarılma düzeyinin bilginin derin ve sığ işlenmesinde rol oynadığı ifade edilmiştir (Van Damme, 2013). Bu yorum, bu araştırmada duygu durum değişimleme tekniklerinin yaratığı uyarılma düzeyi ile ilgili tartışılan sınırlılıkları desteklemektedir ve gelecek çalışmalarda uyarılma düzeyinin de incelenmesinin önemini tekrar vurgulamaktadır.

4.4. Depresyon Puanı Yüksek Katılımcıların Bulgularının Tartışılması

Araştırmada elde edilen veriler içerisinden, depresyon puanı yüksek katılımcıların bellek performanslarına ait veriler de yeni araştırma soruları üretebilme potansiyeli açısından incelenmiştir. Depresif ve sağlıklı bireylerin bellek performanslarının incelenmesine ilişkin önceki çalışmalar, depresif kişilerin sağlıklı katılımcılara kıyasla negatif içerikli materyalleri daha iyi hatırladıklarını (Dunbar ve Lishman, 1984) ve genel bellek performanslarının zayıfladığını göstermektedir (Calev, 1996). Bu bulgular doğrultusunda bu araştırmada da depresyon puanları yüksek katılımcıların sağlıklı katılımcılara kıyasla negatif kelimeleri daha çok hatırlamaları ve genel bellek performanslarının düşmesi beklenmiştir. BDE'den 17 puan ve üzeri alan katılımcılarla, sağlıklı katılımcılar nötr duygu durum koşullarında karşılaştırıldığında hatırladıkları toplam kelime sayısı ve kelime içeriği açısından herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Öte yandan bu araştırmadan elde edilen bulgular, depresif kişilerin bellek kapasitelerinde farklılaşma olmadığını ortaya koyan ilk bulgular değildir (Dunbar ve Lishman, 1984; Joorman ve Siemer, 2004; Kwiatkowski ve Parkinson, 1994).

Bu araştırma ile paralel bulgular geçmişte Dunbar ve Lishman (1984) tarafından da kaydedilmiştir. Araştırmacılar, depresif katılımcıların ve kontrol koşulundaki katılımcıların olumlu ve olumsuz hedonik içerikli uyaranlara yönelik bellek performanslarını incelemişlerdir. Depresif gruptaki katılımcılar kontrol grubuna kıyasla olumsuz içerikli uyaranları daha çok hatırlamıştır. Benzer şekilde, kontrol grubundaki katılımcılar da depresif gruba kıyasla olumlu içerikli materyalleri daha fazla hatırlamıştır. Ancak sağlıklı ve depresif katılımcıların nötr içerikli materyallere yönelik bellek performansları ve genel bellek performansları arasında bir fark bulunmamıştır (Dunbar ve Lishman, 1984). Depresif katılımcıların hatırladıkları nötr ve toplam uyaran sayısının değişmemesi yönündeki bulgular, bu araştırmada elde edilen bulgularla paraleldir. Araştırmacılar bu bulguları, uyaranın duygusal içeriğine göre bilişi düzenleyen seçici bir dikkat mekanizması ile ilişkilendirmişlerdir (Dunbar ve Lishman, 1984). Bu mekanizma, uyaranın duygusal içeriğine göre değişen hatırlama oranlarına neden olurken, toplam hatırlamada bu fark dengelenmektedir. Ayrıca bu mekanizma, duygusal içeriğe sahip olmayan uyaranlar için bellek performansını değiştirmemektedir

(Dunbar ve Lishman, 1984). Bu yorum, bu araştırmada depresyon puanı yüksek katılımcıların nötr uyaranlara yönelik bellek performansının değişmediğine yönelik bulgulara getirilebilecek iyi bir açıklama sunsa da, katılımcıların bellek performanslarının kelime içeriğine göre farklılaşmamasını açıklamakta yetersiz kalmaktadır.

Depresyon puanı yüksek katılımcıların bellek performansında değişim meydana gelmediğini gösteren bulgulara getirilebilecek alternatif bir açıklama da, Kwiatkowski ve Parkinson (1994) tarafından ileri sürülmüştür. Araştırmacılar doğal depresyon koşulunun bellekte fark yaratacak duygusal yoğunluğa sahip olmadığını iddia etmişlerdir. Bu görüşe göre, araştırmalarda duygu durum değişimleme tekniklerinin kullanılması, doğal depresyon duygu durumuna kıyasla daha kısa süreli ve yoğun etkiler yaratmakta ve bu nedenle bellekte fark ortaya koymaktadır ancak doğal depresyon durumu daha hafif etki düzeylerine sahiptir ve bilişte gözlenebilir bir değişim meydana getirmemektedir (Kwiatkowski ve Parkinson, 1994).

Bu araştırmada son olarak depresyon puanı yüksek katılımcıların verileri kendi içinde değerlendirilmiştir. Bu veriler olumlu ve olumsuz duygu durum değişimleme koşullarından etkilenme düzeyleri ve hatırladıkları olumlu, olumsuz ve nötr kelime içeriği açısından karşılaştırılmıştır. Bu veriler, duygu düzenleme modelinin temel hipotezlerini test etmek için oldukça elverişlidir. Duygu düzenleme modeli, olumsuz duygu durumunda kişilerin olumlu uyaranlara daha fazla yöneleceğini iddia etmektedir (Koole, 2010). Bu iddia depresyon gibi doğal olumsuz bir duygu durumunda kişilerin olumlu duygu durum değişimlemelerinden daha yüksek oranda etkilenmelerini beklemek için temel oluşturmaktadır. Ayrıca yine aynı iddia, yüksek depresyon puanına ek olarak olumsuz duygu durum değişimlemesi alan katılımcıların olumlu kelimelere yönelik bir bellek yanlılığı sergilemesine yönelik bir beklenti de oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlar, beklentilerle örtüşmemektedir: Depresyon puanı yüksek katılımcıların, olumsuz duygu durum değişimlemelerinden anlamlı şekilde etkilenirken, olumlu duygu durum değişimlemelerinden etkilenmedikleri bulunmuştur.

Bu bulgular ilişkisel ağ modelinin de şema modelinin de ileri sürdüğü görüşlerle uyumludur. İlişkisel ağ modelinin, bir duygu durumunu tetiklemenin duygu durumuyla ilişkili ağları aktive edeceği yönündeki teorisi, olumsuz duygu durumundaki kişilerin olumsuz duygu durum değişimleme tekniklerinden daha fazla etkilenmesini açıklayabilir (Bower, 1981). Benzer şekilde şema modeli, depresyon duygu durumunda kişilerin içinde bulundukları şemalar çerçevesinde bilgi işleme yaptığını ve olumsuz uyaranlara daha fazla yöneldiğini iddia etmektedir (Alba ve Hasher, 1983; Ellis ve Moore, 1999; Teasdale ve ark., 1998; Teasdale ve Barnard, 1993). Depresyon puanı yüksek katılımcıların, olumsuz duygu durum değişimlemesine daha yüksek oranda tepki göstermesi, şema modeli ile de açıklanabilir. Bu anlamda her iki model de elde edilen bulgulara teorik açıklamalar sunabilmektedir. Duygu düzenleme modeli ise, depresif duygu durumlarında olumlu uyaranlara yönelik bir bilgi işleme yanlılığının var olduğunu iddia etmektedir (Anderson ve Engen, 2018; Anderson ve Hanslmayr, 2014; Gross ve Barrett, 2011; Koole, 2010). Buna göre, depresyon puanı yüksek katılımcıların olumlu duygu durum değişimlemelerinden daha fazla etkilenmesi ve bu değişimleme tekniklerine daha fazla yönelmesi beklenmelidir. Sonuçlar duygu düzenleme modelinin iddiaları ile örtüşmemektedir ve modeli desteklememektedir. Özetle, depresyon puanı yüksek katılımcılardan duygu durum değişimleme tekniklerinin etkililiği ile ilgili elde edilen veriler, ağ modeli ve şema modeli ile uyumlu bulunmuştur.

Olumsuz duygu durum değişimlemesi için anlamlı etkiler gözlenirken, olumlu duygu durum değişimlemesi için bir anlamlılık elde edilememesi, sağlıklı katılımcılardan elde edilen verilerle paralellik göstermektedir. Bu paralellik, kullanılan duygu durum değişimlemesinin yarattığı etki düzeyi ile ilgili tartışmalara güçlü destekleyici kanıtlar oluşturmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, bu araştırmada kullanılan olumsuz duygu durum değişimlemelerinin başarılı şekilde etki ettiği ancak olumlu duygu durum değişimlemelerinin istenilen duygu durumunu yaratmakta başarısız olduğu yönündeki görüşlerin, iki farklı katılımcı grubu ile teyit edildiği söylenebilir. Dolayısıyla depresyon puanı yüksek katılımcıların olumsuz duygu durum değişimleme tekniklerinden daha yüksek oranda etkilendiği yönünde sonuçlar, olumlu duygu durum değişimleme tekniklerinin geçerli bir etki oluşturamamasından kaynaklanmış olabilir.

Sonuçlar ayrıca, depresyon puanı yüksek katılımcıların hatırladıkları kelime sayısının kelimenin duygusal içeriğine göre farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgularla paralel sonuçlar geçmiş çalışmalarda da elde edilmiştir (Joorman ve Siemer, 2004). Disforik ve sağlıklı katılımcıları inceleyen bir çalışmada, katılımcılara olumlu veya olumsuz duygu durum değişimlemesi sunulmuş ve her iki gruba da duygu durum onarımını arttıracak veya azaltacak görevler verilmiştir. Bellek görevi olarak katılımcıların hatırladıkları olumlu veya olumsuz anılar ölçülmüştür (Joorman ve Siemer, 2004). Sağlıklı katılımcıların hatırlama performansları hem aldıkları duygu durum değişimlemesi hem de tamamladıkları duygu durum onarım görevlerine göre farklılaşmıştır. Sağlıklı katılımcılar, duygu durum onarımını arttıracak görevlerde duygu durum uyumlu bellek etkileri sergilerken, duygu durum onarımını azaltacak görevlerde duygu durum uyumsuz bellek sergilemişlerdir. Öte yandan disforik katılımcıların hatırlama performansı, uygulanan duygu durum değişimlemesi veya duygu durum onarım görevlerinden etkilenmemiştir (Joorman ve Siemer, 2004).

Disforik katılımcılardan elde edilen bu veriler, mevcut araştırmada depresyon puanı yüksek katılımcılardan elde edilen veriler ile paraleldir. Üstelik disforik katılımcıların duygu durum onarım görevlerinden etkilenmediğini gösteren anlamsız bulgular araştırmaların paralel yorumlanmasına fırsat tanımaktadır (Joorman ve Siemer, 2004). Her iki araştırma verisi de duygu durum değişimlemesinin ardından hatırlanan materyallerin anlamsal içeriğinde bir değişim olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmaların farklılaştığı nokta, disforik katılımcıların hem olumlu hem olumsuz duygu durum değişimlemelerinden başarılı şekilde etkilenmiş olmalarıdır (Joorman ve Siemer, 2004). Buna rağmen, disforik katılımcıların bulgularına getirilen yorumlar, bu araştırmada olumsuz duygu durum değişimlemesi alan katılımcıların neden olumlu içerikli kelimelere yönelik daha fazla hatırlama sergilemediğine yönelik destekleyici açıklamalar içermektedir.

Araştırmacılar Joorman ve Siemer (2004), sağlıklı katılımcılardan elde edilen sonuçları duygu durum onarım mekanizmalarının varlığına kanıt olarak değerlendirilmiştir. Disforik hastalardan elde edilen anlamsız bulguları ise duygu durum bozukluklarında duygu durum onarım mekanizmalarının hasar gördüğü yönünde yorumlamışlardır

(Joorman ve Siemer, 2004). Bu yorum, duygu düzenleme becerilerindeki zorlukların psikopatolojilerle ilişkili olduğunu belirten farklı araştırmacıların görüşleriyle de uyumluluk göstermektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010; Greenberg ve Meiren, 2014; Gross, 2008; 2014). Duygu durum bozukluklarında onarım mekanizmalarının hasar gördüğü fikri, bu araştırmada depresyon puanı yüksek katılımcılardan elde edilen anlamsız bulgular için alternatif bir açıklama sunmaktadır. Depresyon puanı yüksek katılımcılar duygu durum onarım mekanizmalarının bozulmasının bir sonucu olarak olumlu içerikli materyallere daha fazla yönelememiş olabilirler. Yine de, bu araştırmadan, bu iddiaları destekleyecek ve duygu durum onarım mekanizmalarının bozulduğunu kanıtlayacak verilerin elde edilmediği söylenmelidir.

Katılımcıların hatırladıkları kelime içeriğinin duygu durum grupları arasında farklılaşmadığı yönündeki bulgular, depresyon puanı yüksek katılımcılarla paralel şekilde sağlıklı katılımcılardan da elde edilmiştir. Bulgular arasındaki bu paralellik, bellek ölçüm yöntemleriyle ilgili gündeme getirilen kısıtlılıkları desteklemektedir. Serbest hatırlamaya dayalı bir bellek görevinin, duygu durumunun etkilerini açığa çıkaracak bilişsel yükü barındırmama ihtimalinin yanı sıra; ortaya çıkan duygu durumu etkisini ölçmekte yetersiz kaldığı ihtimali de düşünülmelidir.

Tüm sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, daha etkili kısa süreli bellek ölçüm yöntemleri ve daha güçlü duygu durum değişimleme teknikleri ile yürütülecek gelecek çalışmaların daha net yorumlanabilecek bilgiler vereceği düşünülmektedir. Bu haliyle elde edilen bulguların depresyon ve bellek performansı arasındaki ilişkiye dair ileri sürülen teorilerin anlaşılmasına veya bu alandaki çalışmaların daha net okunmasına katkı sunmadığı söylenebilir.

4.5. Çalışmanın Katkılarının Değerlendirilmesi

Literatür incelendiğinde, bu çalışmanın duygu durum ile kısa süreli bellek arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan ilk çalışma olduğu görülmektedir. Bu yönüyle araştırmanın gelecekte aynı alanda yürütülecek çalışmalara teorik ve metodolojik açıdan katkı sağlaması amaçlanmıştır. Duygu durum-bellek ilişkisi uluslararası literatürde geniş bir

araştırma sahası olsa da, Türkiye'de bu konuda daha önce yalnızca iki çalışma yürütülmüştür (bkz. Er ve ark., 2008; Sarp ve Tosun, 2011). Mevcut çalışma ile birlikte, Türkiye'de duygu durum-bellek alanının önem kazanması ve bu alana yönelik ilginin artmasına katkı sunmak amaçlanmaktadır. Bu araştırmanın bulguları, duygu durum-bellek alanındaki teorik yaklaşımlara yönelik güvenilir yorumlar yapmak ve literatürdeki çelişkili bulguların daha net okunması için yeterli olmamıştır. Yine de sunduğu bilgiler, yeni modellerin geliştirilmesi veya mevcut modellerin iyileştirilmesine katkı sağlayabilir. Duygu durum ve kısa süreli bellek ilişkisine netlik getirmek için ise gelecek çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır.

Mevcut araştırmadan hipotezleri doğrulayan anlamlı bulgular elde edilememiş olsa da, bulguların duygu durum değişimleme teknikleri açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öncelikle literatürde etkili olduğu ileri sürülen ve sıkça kullanılan iki duygu durum değişimleme tekniğinin (film klibi gösterimi ve otobiyografik anı yazma) katılımcılarda istenilen duygu durumunu oluşturmak konusunda yetersiz kaldığı ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, birden fazla duygu durum değişimleme tekniğinin bir arada kullanılmasının duygu durumunun şiddeti veya süresini arttırmakta öngörüldüğü kadar başarılı olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, katılımcıların duygu durumlarını başarılı şekilde değişimlemek için hem uluslararası alanda hem Türkiye örnekleminde kullanılabilecek daha gelişmiş tekniklere olan ihtiyacı vurgulamaktadır. Özellikle Türkiye örneklemine yönelik yeterli sayıda, geçerli ve güvenilir duygu durum değişimleme tekniği bulunmamaktadır. Bu çalışma, duygu durum değişimleme teknikleri ile ilgili literatürdeki tartışmalara katkı sağlayabilir ve geliştirilmeye çalışılan yeni teknikler için faydalı bilgiler sunabilir. Üstelik yalnızca psikoloji alanında değil, duygu durum manipülasyonunu amaçlayan farklı disiplinlere de faydalı olabilir.

4.6. Sınırlılıklar

Her araştırma gibi, bu araştırma da çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır. Yukarıda da belirtildiği üzere, araştırmanın en önemli sınırlılığı, duygu durumunu değişimlemeye yönelik girişimlerin öznel ve belirsiz olmasıdır. Film klibi gösterimi ve otobiyografik anı yazma tekniklerinin, katılımcılarda hangi şiddette ve sürede duygu durumu değişimi

yarattığı kesin olarak bilinmemektedir. Bu bilinmezlik, elde edilen sonuçların doğru ve güvenilir şekilde yorumlanmasını güçleştirmektedir.

Araştırmanın veri toplama aşaması da doğası gereği çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır. Deney sürecinde otobiyografik anı yazma tekniği açık uçlu ve süre sınırlaması olmaksızın uygulanmıştır. Katılımcıların içinde bulundukları duygusal deneyime tam anlamıyla odaklanabilmesi amacıyla herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Ancak bu uygulama, katılımcıların duygu durum değişimleme teknikleri ile geçirdikleri sürede farklılıkların oluşmasına yol açmıştır. Örneğin, bazı katılımcılar otobiyografik anı yazma uygulamasında yaklaşık 15 dakika harcarken, bazıları ise 45 dakikaya kadar süren çalışmalar gerçekleştirmiştir. Katılımcıların kişisel anılarıyla geçirdikleri sürelerdeki bu farklılaşmanın, duygu durum değişimlemesinin etkililiği üzerinde karıştırıcı etki oluşturabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, bazı katılımcılar yüksek yoğunlukta duygusal içerikli anılar yazarken, bazıları daha düşük yoğunluklu duygusal anılar paylaşmışlardır. İçsel bir uyaranı hedefleyen bu tür değişimleme teknikleri, araştırmacının kontrol edemeyeceği birçok değişken barındırmaktadır. Ayrıca, bu unsurların denetlenmesi halinde, değişimleme tekniğinin doğal etkisinin bozulma riski bulunmaktadır. Katılımcıların filmlere aşinalık düzeyleri de araştırma kapsamında denetlenemeyen ancak duygu deneyimini etkileyebilecek bir unsurdur. Özetle, duygu durum değişimlemesinin etkililiğine ilişkin bu tür sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmadan elde edilen bulguların duygu durum ile kısa süreli bellek arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla genellenemeyeceği ifade edilmelidir. Duygu durum-bellek alanında yürütülecek gelecek çalışmaların bu sınırlılıklar göz önünde bulundurularak tasarlanması faydalı olacaktır.

5. SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı kısa süreli belleğin farklı duygu durumlarından nasıl etkilendiğini anlamak ve bu konuda önerilen kuramsal yaklaşımların varsayımlarını test etmektir. Bunun için farklı duygu durumlarının kısa süreli bellek performansını ve duygu durum uyumlu/uyumsuz belleği ne yönde etkilediği incelenmiştir. Katılımcılar olumlu, olumsuz veya nötr duygu durum değişimleme tekniklerine seçkisiz olarak maruz bırakılmış ve olumlu, olumsuz ve nötr kelimelerden oluşan bir kelime listesini hatırlama performansları ölçülmüştür. Analizlerde katılımcıların hatırladıkları kelime sayısının ve içeriğinin duygu durum gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular olumsuz duygu durum değişimleme tekniklerinin beklenen duygu durumunu ortaya çıkarmada etkili olduğunu gösterse de, benzer bir etki olumlu duygu durum değişimleme teknikleri için gözlenmemiştir. Katılımcıların maruz bırakıldıkları duygu durumları, serbest hatırlama görevinde hatırladıkları kelime sayısını pozitif veya negatif yönde etkilememiştir. Ayrıca maruz kalınan duygu durum ile hatırlanan kelimelerin duygusal içeriği arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu bulgular, araştırmada kullanılan duygu durum değişimleme tekniklerinin etkisi ile ilgili soru işaretlerine yol açmıştır. Bu nedenle duygu durum-kısa süreli bellek ilişkinin anlaşılabilmesi için daha etkili duygu durum değişimleme tekniklerinin kullanıldığı gelecek çalışmalara ve Türkiye örnekleminde kullanılmak amacıyla geliştirilmiş daha etkili duygu durum değişimleme tekniklerine ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

Alauddin, M. ve Nghiem, H. S. (2010). Do instructional attributes pose multicollinearity problems? An empirical exploration. *Economic Analysis and Policy, 40*(3), 351-361. https://doi.org/10.1016/S0313-5926(10)50034-1

Alba, J. W. ve Hasher, L. (1983). Is memory schematic? *Psychological Bulletin*, *93*(2), 203-231. https://doi.org/10.1037/0033-2909.93.2.203

Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy, 48*(10), 974–983. https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002

Alpert, M. ve Rosen, A. (1990). A semantic analysis of the various ways that the terms "affect," "emotion," and "mood" are used. *Journal of Communication Disorders,23*(4-5), 237–246. https://doi.org/10.1016/0021-9924(90)90002-G

Alter, A. L. ve Forgas, J. P. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(6), 947–954. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.009

American Pyschological Association, (2018, 19 Nisan). *APA Dictionary of Psychology*. https://dictionary.apa.org/mood

Amodio, D. M., Zinner, L. R., ve Harmon-Jones, E. (2007). Social psychological methods of emotion elicitation. J.A. Coan ve J. J.B. Allen (Ed.) *Handbook of emotion elicitation and assessment* içinde (s. 91-105) Oxford University Press. https://books.google.com.tr/books?id=9xhnDAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Anderson, M. C. ve Engen, H. G. (2018). Memory control: A fundamental mechanism of emotion regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, *22*(11), 982–995. https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.07.015

Anderson, M. C. ve Hanslmayr, S. (2014). Neural mechanisms of motivated forgetting. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 279–292. https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.03.002

Anderson, R. C. ve Pearson, P. D. (1984). A schema-theoretic view of basic processes in reading comprehension. P.D. Pearson, R. Barr, M.L. Kamil ve P. Mosenthal (Ed.) *Handbook of readign research* içinde (s. 255-293). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. https://books.google.com.tr/books?id=4h6HDQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Anwyl-Irvine, A.L., Massonié, J., Flitton, A., Kirkham, N.Z. ve Evershed, J.K. (2019). Gorilla in our midst: an online behavioural experiment builder. *Behavior Research Methods.* https://doi.org/10.3758/s13428-019-01237-x

Arıkan-İyilikçi, E., Boğa, M., Yüvrük, E., Özkılıç, Y., İyilikçi, O. ve Amado, S. (2023). An extended emotion-eliciting film clips set (EGEFILM): Assessment of emotion ratings for 104 film clips in a Turkish sample. *Behavior Research Methods, 56*, 529–562. https://doi.org/10.3758/s13428-022-02055-4

Atkinson, R. C. ve Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *The Psychology of Learning and Motivation, 2,* 89-195. https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60422-3

Atkinson, R. C. ve Shiffrin, R. M. (1971). The control of short-term memory. *Scientific American, 225*(2), 82–90. https://doi.org/10.1038/scientificamerican0871-82

Baddeley, A. (1983). Working memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 302* (1110), 311-324. https://doi.org/10.1098/rstb.1983.0057

Baddeley, A. (2003). Working memory and language: An overview. *Journal of Communication Disorders, 36*(3), 189–208. https://doi.org/10.1016/S0021-9924(03)00019-4

Baddeley, A. (2004). The psychology of memory. A.D. Baddeley, M.D. Kopelman ve B.A. Wilson (Ed.) *Memory Disorder Clinician* (2. baskı) içinde (s.1-15) John Wiley & Sons. https://books.google.com.tr/books?id=AuUI1p7cuPUC&lpg=PA1&ots=ONUiPV_x33&lr&hl=tr&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Baddeley, A. (2010). Working memory. *Current Biology*, *20*(4), 136-140.

Baddeley, A. D. ve Hitch, G. J. (1974). Working memory. *The pschology of learning and motivation* içinde (s. 47-89). New York: Academic Press.

Baddeley, A. D., Hitch, G. J. ve Allen, R. J. (2019). From short-term store to multicomponent working memory: The role of the modal model. *Memory & Cognition, 47*(4), 575–588. https://doi.org/10.3758/s13421-018-0878-5

Baddeley, A.D. ve Hitch, G. (2007). Working Memory. N. Osaka, R.H. Logie ve M. D'Esposito (Ed.) *Past,present…and future?.The Cognitive Neuroscience Working Memory* içinde (s.1-21). Oxford University Press. https://books.google.com.tr/books?id=I4CtrmoyeOQC&lpg=PA1&ots=hCZD4c2Llp&dq=baddeley%20hitch%202007&lr&hl=tr&pg=PA1#v=onepage&q=baddeley%20hitch%202007&f=false

Barry, E. S., Naus, M. J. ve Rehm, L. P. (2006). Depression, implicit memory, and self: A revised memory model of emotion. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 719–745. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.06.003

Barttlet, F.C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology.* Cambridge University Press. https://books.google.com.tr/books?id=WG5ZcHGTrm4C&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. A.T. Beck (Ed.) *Schemas: core beliefs and underlying assumptions* (2.baskı) içinde (s. 120-153) The Guilford Press. https://books.google.com.tr/books?id=L09cRS0xWj0C&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Berry, J.W., Poortinga Y.H., Breugelmans S.B., Chasiotis A. ve Sam D.L. (2021). *Kültürlerarası psikoloji: Araştırma ve uygulamalar* (3.baskı). (L.P. Tosun, Çev. Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.(Orijinal çalışma basım tarihi 2011).

Bitterman, M. E. (1975). The comparative analysis of learning. *Science, 188*(4189), 699–709. https://doi.org/10.1126/science.188.4189.699

Bjork, R. A. ve Whitten, W. B. (1974). Recency-sensitive retrieval processes in long-term free recall. *Cognitive Psychology, 6*(2), 173–189. https://doi.org/10.1016/0010-0285(74)90009-7

Bland, C. (2017). *Influence of negative affect on false memory production*.[Yayınlanmamış doktora tezi]. University of London.

Bless, H., Bohner, G., Schwarz, N. ve Strack, F. (1990). Mood and persuasion: A cognitive response analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 16*(2), 331–345. https://doi.org/10.1177/0146167290162013

Bless, H., Schwarz, N. ve Kemmelmeier, M. (1996). Mood and stereotyping: affective states and the use of general knowledge structures. Wolfgang S. ve Miles H. (Ed.), *European review of social psychology* (7.baskı) içinde (s. 63-93), John Wiley & Sons Ltd. https://doi.org/10.1080/14792779443000102

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist, 36*(2), 129–148. https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129

Bower, G. H. (1983). Affect and cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B, Biological Sciences 302*(1110), 387-402. https://doi.org/10.1098/rstb.1983.0062

Bower, G. H. (1987). Commentary on mood and memory. *Behaviour Research and Therapy, 25*(6), 443–455. https://doi.org/10.1016/0005-7967(87)90052-0

Bower, G. H. ve Cohen, P.R. (1982). Emotional influences in memory and thinking: Data and theory. M. S. Clark ve S. T. Fiske (Ed.) *Affect and cognition: The seventeenth annual carnegie symposium on cognition* içinde (s. 291-331). Lawrence Erlbaum Associates Inc. https://books.google.com.tr/books?id=QKOYAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr

Bower, G. H. ve Forgas, J. P. (2000). Affect, memory and social cognition. E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas ve P. M. Niedenthal (Ed.) *Cognition and emotion* içinde (s. 87-168). Oxford University Press.

Bower, G. H., Gilligan, S. G. ve Monteiro, K. P. (1981). Selectivity of learning caused by affective states. *Journal of Experimental Psychology: General, 110*(4), 451–473. https://doi.org/10.1037/0096-3445.110.4.451

Bryan, T., Mathur, S. ve Sullivan, K. (1996). The impact of positive mood on learning. *Learning Disability Quarterly, 19*(3), 153–162. https://doi.org/10.2307/1511058

Bulteel L., Gobert M., Piron C., Filion N., Vanderwee K., Verhaeghe S., Caillet O., Van Durme T., Vandermolen M. ve Defloor T. (2009) Actualisation de la base de données BeST & Ajout de nouvelles échelles dans la base de données BeST. *Bruxelles: Service Publique Fédéral Santé Publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement.*

Calev, A. (1996). Affect and memory in depression: evidence of better delayed recall of positive than negative affect words. *Psychopathology, 29*(2), 71–76. https://doi.org/10.1159/000284974

Clarke, I. (1999). Cognitive therapy and serious mental illness. An interacting cognitive subsystems approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 6*(5), 375-383. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199911)6:5<375::AID-CPP216>3.0.CO;2-C

Collins, A. M. ve Loftus, E. F. (1975). A spreading-activation theory of semantic processing. *Psychological Review, 82*(6), 407–428. https://doi.org/10.1037/0033-295X.82.6.407

Cowan, N. (2008). What are the differences between long-term, short-term, and working memory? *Progress in Brain Research*, *169*, 323-338. https://doi.org/10.1016/S0079-6123(07)00020-9

Craik, F. I. M. ve Tulving, E. (1975). Depth of processing and the retention of words in episodic memory. *Journal of Experimental Psychology: General, 104*(3), 268–294. https://doi.org/10.1037/0096-3445.104.3.268

Craik, F. I. ve Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning & Verbal Behavior, 11*(6), 671–684. https://doi.org/10.1016/S0022-5371(72)80001-X

Dalgleish, T. ve Werner-Seidler, A. (2014). Disruptions in autobiographical memory processing in depression and the emergence of memory therapeutics. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(11), 596–604. https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.06.010

Daselaar, S. M., Rice, H. J., Greenberg, D. L., Cabeza, R., LaBar, K. S. ve Rubin, D. C. (2008). The spatiotemporal dynamics of autobiographical memory: neural correlates of recall, emotional intensity, and reliving. *Cerebral Cortex, 18*(1), 217-229. https://doi.org/10.1093/cercor/bhm048

Davis, H. ve Unruh, W. R. (1981). The development of the self-schema in adult depression. *Journal of Abnormal Psychology, 90*(2), 125–133. https://doi.org/10.1037/0021-843X.90.2.125

Dillon, D. G. ve Pizzagalli, D. A. (2018). Mechanisms of memory disruption in depression. *Trends in Neurosciences, 41*(3), 137–149. https://doi.org/10.1016/j.tins.2017.12.006

Drace, S., Efendic, E. ve Maric, N. (2015). The effect of negative mood intensity on autobiographical recall: Evidence for the underlying role of affect in mood congruence effect. *Review of Psychology, 22*(1-2), 3–9. https://doi.org/10.21465/rp0022.0001

Dunbar, G. C. ve Lishman, W. A. (1984). Depression, recognition-memory and hedonic tone: A signal detection analysis. *The British Journal of Psychiatry, 144,* 376–382. https://doi.org/10.1192/bjp.144.4.376

Dürü, Ç. (1998). *Anxiety and depression: Searching the distinctive and overlapping features* [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 73010).

Ehrlichman, H. ve Halpern, J. N. (1988). Affect and memory: effects of pleasant and unpleasant odors on retrieval of happy and unhappy memories. *Journal Of Personality and Social Psychology, 55*(5), 769. https://doi.org/10.1037//0022-3514.55.5.769

Ellis, H. C. ve Moore, B. A. (1999). Mood and Memory. T. Dalgleish ve M. Power (Ed.). *Handbook of cognition and emotion* içinde (s. 193-206). John Wiley & Sons. https://books.google.com.tr/books?id=vsLvrhohXhAC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Er, N., Hoşrik, E., Ergün, H. ve Şerif, M. (2008). Duygu durum değişimlemelermin otobiyografik bellek üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi, 23*(62), 1–13.

Estrada, C. A., Isen, A. M. ve Young, M. J. (1994). Positive affect improves creative problem solving and influences reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and Emotion, 18*(4), 285–299. https://doi.org/10.1007/BF02856470

Estrada, C. A., Isen, A. M.ve Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 72*(1), 117–135. https://doi.org/10.1006/obhd.1997.2734

Faul, L. ve LaBar, K. S. (2023). Mood-congruent memory revisited. *Psychological Review, 130*(6), 1421–1456. https://doi.org/10.1037/rev0000394

Fernández-Aguilar, L., Navarro-Bravo, B., Ricarte, J., Ros, L. ve Latorre, J. M. (2019). How effective are films in inducing positive and negative emotional states? A meta-analysis. *PLoS ONE, 14*(11), https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225040

Ferré, P. (2003). Effects of level of processing on memory for affectively valenced words. *Cognition and Emotion, 17*(6), 859–880. https://doi.org/10.1080/02699930244000200

Field, A. (2024) *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics.* (6.baskı) SAGE Publications Ltd. https://books.google.com.tr/books?id=83L2EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin, 117*(1), 39–66. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.1.39

Forgas, J. P. (1998a). On being happy and mistaken: Mood effects on the fundamental attribution error. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 318–331. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.318

Forgas, J. P. (1998b). On feeling good and getting your way: Mood effects on negotiator cognition and bargaining strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 565–577. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.565

Forgas, J. P. (2002). Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. *Psychological Inquiry, 13*(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1301_01

Forgas, J. P. (2007). When sad is better than happy: Negative affect can improve the quality and effectiveness of persuasive messages and social influence strategies. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(4), 513–528. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.05.006

Forgas, J. P. (2011a). She just doesn't look like a philosopher? Affective influences on the halo effect in impression formation. *European Journal of Social Psychology, 41*(7), 812–817. https://doi.org/10.1002/ejsp.842

Forgas, J. P. (2011b). Can negative affect eliminate the power of first impressions? Affective influences on primacy and recency effects in impression formation. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*(2), 425–429. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.11.005

Forgas, J. P. ve Bower, G. H. (1987). Mood effects on person-perception judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 53–60. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.53

Forgas, J. P. ve East, R. (2008). On being happy and gullible: Mood effects on skepticism and the detection of deception. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(5), 1362–1367. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.04.010

Forgas, J. P., Goldenberg, L. ve Unkelbach, C. (2009). Can bad weather improve your memory? An unobtrusive field study of natural mood effects on real-life memory. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(1), 254–257. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.08.014

Forgas, J. P., Laham, S. M. ve Vargas, P. T. (2005). Mood effects on eyewitness memory: Affective influences on susceptibility to misinformation. *Journal of*

Experimental Social Psychology, 41(6), 574–588. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.11.005

Funahashi, S. (2022). Working memory and prerfrontal functions. *Dorsolateral prefrontal cortex: working memory and executive functions* içinde (s.103-227). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-19-7268-3

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 15(46), 19-26.

Gillies, J. C. P. ve Dozois, D. J. A. (2021). How long do mood induction procedure (MIP) primes really last? Implications for cognitive vulnerability research. *Journal of Affective Disorders, 292,* 328–336. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.047

Glenberg, A. M. ve Swanson, N. G. (1986). A temporal distinctiveness theory of recency and modality effects. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 12*(1), 3–15. https://doi.org/10.1037/0278-7393.12.1.3

Gotlib, I. H. ve Joormann, J. (2010). Cognition and depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology, 6,* 285–312. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305

Graf, P. ve Schacter, D. L. (1985). Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition, 11*(3), 501–518. https://doi.org/10.1037/0278-7393.11.3.501

Green, P., Lees-Haley, P. R. ve Allen, L. M. (2003). The Word Memory Test and the validity of neuropsychological test scores. *Journal of Forensic Neuropsychology,* 2(3-4), 97–124. https://doi.org/10.1300/J151v02n03_05

Greenberg, J. ve Meiran, N. (2014). The role of emotional engagement and mood valence in retrieval fluency of mood incongruent autobiographical memory. *Frontiers in Psychology,* 5, 83. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00083

Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (1998b). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224–237. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (3.baskı) içinde (s.497–512). The Guilford Press.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), H*andbook of emotion regulation* (2.baskı) içinde (s. 22-40). The

Guilford Press. https://books.google.com.tr/books?id=_lg1EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Gross, J. J. ve Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3*(1), 8–16. https://doi.org/10.1177/1754073910380974

Gupta, A. ve Khosla, M. (2006). Effect of affective state: Is mood congruency an effect of affective state? *Psychological Studies, 51*(4), 269–274. https://doi.org/10.1002/gps.5603

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis.* Pearson Education Limited.

Hareli, S., Kafetsios, K. ve Hess, U. (2015). A cross-cultural study on emotion expression and the learning of social norms. *Frontiers in Psychology, 6,* Article 1501. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01501

Hartig, T., Nyberg, L., Nilsson, L.G. ve Gärling, T. (1999). Testing for mood congruent recall with environmentally induced mood. *Journal of Environmental Psychology*, 19(4), 353–367. https://doi.org/10.1006/jevp.1999.0142

Hasher, L., Rose, K. C., Zacks, R. T., Sanft, H. ve Doren, B. (1985). Mood, recall, and sensitivity effects in normal college students. *Journal of Experimental Psychology: General, 114*(1), 104.

Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22).

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23) 3-13.

Ingram, R. E. (1984). Toward an information-processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research, 8*(5), 443–477. https://doi.org/10.1007/BF01173284

Isen, A. M. (2008). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Ed.), *Handbook of emotions* (3.baskı) içinde (s. 548–573). The Guilford Press.

Isen, A. M., Daubman, K. A. ve Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(6), 1122–1131. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1122

Isen, A. M., Shalker, T. E., Clark, M. ve Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(1), 1–12. https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.1.1

Itoh, M. (2004). Mood-congruent encoding effect in self and other-referent judgments. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient, 47*(3), 145–157. https://doi.org/10.2117/psysoc.2004.145

Jonides, J., Lewis, R. L., Nee, D. E., Lustig, C. A., Berman, M. G. ve Moore, K. S. (2008). The mind and brain of short-term memory. *Annual Review of Psychology*, *59*, 193–224. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093615

Joormann, J. ve Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, *113*(2), 179. https://doi.org/10.1037/0021-843x.113.2.179

Josephson, B. R., Singer, J. A. ve Salovey, P. (1996). Mood regulation and memory: Repairing sad moods with happy memories. *Cognition and Emotion*, 10(4), 437–444. https://doi.org/10.1080/026999396380222

Karakaş, S. (2017). *Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı.* www.psikolojisozlugu.com

Kizilbash, A. H., Vanderploeg, R. D. ve Curtiss, G. (2002). The effects of depression and anxiety on memory performance. *Archives of Clinical Neuropsychology*, *17*(1), 57-67.

Knott, L. M. ve Thorley, C. (2014). Mood-congruent false memories persist over time. *Cognition and Emotion*, *28*(5), 903–912. https://doi.org/10.1080/02699931.2013.860016

Kolb B. ve Whishaw I.Q.(2015). Learning and memory. *Fundamentals of human neuropsychology.* (7.baskı) içinde (s.480-572). Worth Publishers.

Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. J. De Houwer ve D. Hermans (Ed.), *Cognition and emotion: Reviews of current research and theories* içinde (s. 128–167). Psychology Press. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Koole, S. L., Van Dillen, L. F. ve Sheppes, G. (2011). The self-regulation of emotion. In K. D. Vohs ve R. F. Baumeister (Ed.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2. baskı) içinde (s. 22-40). The Guilford Press. https://books.google.com.tr/books?id=LzmBYEm-Z2wC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

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*, http://dx.doi.org/10.1155/2015/759139

Kuijsters, A., Redi, J., de Ruyter, B. ve Heynderickx, I. (2016). Inducing sadness and anxiousness through visual media: Measurement techniques and persistence. *Frontiers in Psychology, 7*, 1141. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01141

Kwiatkowski, S. J. ve Parkinson, S. R. (1994). Depression, elaboration, and mood congruence: Differences between natural and induced mood. *Memory & Cognition, 22*(2), 225–233. https://doi.org/10.3758/BF03208893

Lambert, A. J., Khan, S. R., Lickel, B. A. ve Fricke, K. (1997). Mood and the correction of positive versus negative stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(5), 1002–1016. https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1002

Langenecker, S. A., Bieliauskas, L. A., Rapport, L. J., Zubieta, J.K., Wilde, E. A. ve Berent, S. (2005). Face emotion perception and executive functioning deficits in depression. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 27*(3), 320–333. https://doi.org/10.1080/13803390490490515720

Larsen, R. J. ve Ketelaar, T. (1989). Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures. *Personality and Individual Differences, 10*(12), 1221–1228. https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90233-X

Lee, A. Y. ve Sternthal, B. (1999). The Effects of positive mood on memory. *Journal of Consumer Research*. *26*(2), 115-127. https://doi.org/10.1086/209554

Loftus, E. F. (1988). How memory works. *Memory* içinde (s. 13-35). Rowman & Littlefield Publishers, https://books.google.com.tr/books?id=ad24ztJicWkC&lpg=PP1&ots=YYUr_h3D8F&lr&hl=tr&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Marvel C. L. ve Paradiso S. (2004). Cognitive and neurological impairment in mood disorders. *Psychiatr Clin North Am. 27*(1), 19-36. https://doi.org/10.1016/S0193-953X(03)00106-0

Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S. ve Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(6), 925–937. https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925

Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H. ve Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*(2), 175–190. https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175

Mauss, I.B., Bunge, S.A. ve Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1) 146–167 https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x

May, J. ve Barnard, P. J. (2004). Cognitive task analysis in interacting cognitive subsystems. D. Diaper ve N.A. Stanton (Ed.) *The handbook of task analysis for human-computer interaction* içinde (s.291-325). Lawrence Erlbaum Associates, https://books.google.com.tr/books?id=EuddOAMeI5sC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Meylani, R. (2024). Innovations with Schema theory: Modern implications for learning, memory, and academic achievement. *International Journal for Multidisciplinary Research, 6*(1), 2582-2160.

Miranda, R. ve Kihlstrom, J. F. (2005). Mood congruence in childhood and recent autobiographical memory. *Cognition and Emotion, 19*(7), 981–998. https://doi.org/10.1080/02699930500202967

Miron-Shatz, T., Stone, A ve Kahneman, D. (2009). Memories of yesterday's emotions: Does the valence of experience affect the memory-experience gap? *Emotion, 9*(6), 885–891. https://doi.org/10.1037/a0017823

Miyake, A. ve Shah, P. (Ed.). (1999). *Models of working memory: Mechanisms of active maintenance and executive control. Cambridge University Press.*

Mogg, K., Bradley, B. P., Williams, R. ve Mathews, A. (1993). Subliminal processing of emotional information in anxiety and depression. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(2), 304–311. https://doi.org/10.1037/0021-843X.102.2.304

Nairne, J. S. (2002). Remembering over the short-term: The case against the standard model. *Annual Review of Psychology, 53*(1), 53–81. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135131

Neath, I. ve Surprenant, A. M. (2008). Short vs. long term memory. *Advances in Psychology, 139*, 21-31. https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)10003-6

Nguyen, T. ve Grahn, J. A. (2017). Mind your music: The effects of music-induced mood and arousal across different memory tasks. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain, 27*(2), 81–94. https://doi.org/10.1037/pmu0000178

Norris, D. (2017). Short-term memory and long-term memory are still different. *Psychological Bulletin, 143*(9), 992–1009. https://doi.org/10.1037/bul0000108

Oldershaw, A., Lavender, T., Sallis, H., Stahl, D. ve Schmidt, U. (2015). Emotion generation and regulation in anorexia nervosa: A systematic review and meta-analysis of self-report data. *Clinical Psychology Review, 39*, 83–95. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.04.005

Öğmen, H. ve Herzog, M. H. (2016). A new conceptualization of human visual sensory-memory. *Frontiers in Psychology, 7*, 830. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00830

Parkin, A. J., Reid, T. K. ve Russo, R. (1990). On the differential nature of implicit and explicit memory. *Memory & Cognition, 18*(5), 507–514. https://doi.org/10.3758/BF03198483

Pergher, G. K., Grassi-Oliveira, R., Avila, L. M. D. ve Stein, L. M. (2006). Memory, mood and emotion. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, 28*, 61-68. https://doi.org/10.1590/S0101-81082006000100008

Peterson, L. ve Peterson, M. J. (1959). Short-term retention of individual verbal items. *Journal of Experimental Psychology, 58*(3), 193–198. https://doi.org/10.1037/h0049234

Petty, R. E., Schumann, D. W., Richman, S. A. ve Strathman, A. J. (1993). Positive mood and persuasion: Different roles for affect under high- and low-elaboration conditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(1), 5–20. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.5

Prefit, A.B., Cândea, D. M. ve Szentagotai-Tatar, A. (2019). Emotion regulation across eating pathology: A meta-analysis. *Appetite, 143,* 104438. https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104438

Quillian, M. R. (1969). The teachable language comprehender: A simulation program and theory of language. *Communications of the ACM, 12*(8), 459-476. https://doi.org/10.1145/363196.363214

Rafienia, P., Azadfallah, P., Fathi-Ashtiani, A. ve Rasoulzadeh-Tabatabaiei, K. (2008). The role of extraversion, neuroticism and positive and negative mood in emotional information processing. *Personality and Individual Differences, 44*(2), 392–402. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.08.018

Ramzan, N. ve Amjad, N. (2017). Cross Cultural Variation in Emotion Regulation: A Systematic Review. *Annals of King Edward Medical University*, *23*(1). https://doi.org/10.21649/akemu.v23i1.1512

Richter, P., Werner, J., Heerlein, A., Kraus, A. ve Sauer, H. (1998). On the validity of the Beck Depression Inventory: A review. *Psychopathology, 31*(3), 160–168. https://doi.org/10.1159/000066239

Riegel, M. Wierzba, M., Wypych M., Zurawski, L. Jednorog, K., Grabowska, A. ve Marchewka, A. (2015). Nencki affective word list (nawl): the cultural adaptation of the berlin affective word list–reloaded (BAWL-R) for Polish. *Behavior Research Methods.* 47, 1222–1236. https://doi.org/10.3758/s13428-014-0552-1

Rinck, M., Glowalla, U. ve Schneider, K. (1992). Mood-congruent and mood-incongruent learning. *Memory & Cognition, 20*(1), 29–39. https://doi.org/10.3758/BF03208251

Rock, P. L., Roiser, J. P., Riedel, W. J. ve Blackwell, A. D. (2014). Cognitive impairment in depression: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine, 44*(10), 2029–2040. doi:10.1017/S0033291713002535

Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 167–170. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00354.x

Ruci, L., Tomes, J. L. ve Zelenski, J. M. (2009). Mood-congruent false memories in the DRM paradigm. *Cognition and Emotion, 23*(6), 1153–1165. https://doi.org/10.1080/02699930802355420

Rusting, C. L. ve DeHart, T. (2000). Retrieving positive memories to regulate negative mood: Consequences for mood-congruent memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(4), 737–752. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.737

Sadock, B.J. ve Sadock, V.A. (2008). Psychiatric history and mental status examination. *Kaplan & Sadock's concise textbook of clinical psychiatry* (3. baskı) içinde (s.1-10) Lippincott Williams & Wilkins, Wolters Kluwer. https://books.google.com.tr/books?id=ubG51n2NgfwC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Sarp, N. ve Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(3), 446–465. https://doi.org/10.5455/cap.20110320

Schacter, D. L. (2002). The sin of transience. *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers* içinde (s.12-41) Houghton, Mifflin and Company. https://books.google.com.tr/books?id=m8qMjPF1NYAC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Schwarz, N. ve Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(3), 513–523. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513

Schwarz, N. ve Clore, G. L. (2007). Feelings and phenomenal experiences. E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2.baskı) içinde (s.433–465). The Guilford Press.

Sevigny, M. C., Everett, J. ve Grondin, S. (2003). Depression, attention, and time estimation. *Brain and Cognition, 53*(2), 351–353. https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00141-6

Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J. ve Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(1), 163–181. https://doi.org/10.1037/a0030831

Sherry, D. F. ve Schacter, D. L. (1987). The evolution of multiple memory systems. *Psychological Review, 94*(4), 439–454. https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.4.439

Siemer, M. ve Reisenzein, R. (1998). Effects of mood on evaluative judgements: Influence of reduced processing capacity and mood salience. *Cognition and Emotion, 12*(6), 783–805. https://doi.org/10.1080/026999398379439

Squire, L. R. (2004). Memory systems of the brain: A brief history and current perspective. *Neurobiology of Learning and Memory, 82*(3), 171–177. https://doi.org/10.1016/j.nlm.2004.06.005

Storbeck, J. ve Clore, G. L. (2005). With sadness conies accuracy; with happiness, false memory: mood and the false memory effect. *Psychological Science, 16*(10), 785–791. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01615.x

Strauss, C. (2019). Cognitive Models of Depression: Building on Beck. Graham C.L.D. (Ed.) *Clinical Pscyology: Revisiting the Classic Studies* içinde (s.79-97). SAGE Publication. https://books.google.com.tr/books?id=CkieDwAAQBAJ&lpg=PP1&hl=tr&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Surprenant, A. M. ve Neath, I. (2009). The nine lives of short-term memory. A. S. C. Thorn ve M. P. A. Page (Ed.), *Interactions between short-term and long-term memory in the verbal domain* içinde (s.16–43). Psychology Press.

https://books.google.com.tr/books?id=Mhx5AgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0

Tamir, M. ve Robinson, M. D. (2007). The happy spotlight: Positive mood and selective attention to rewarding information. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(8), 1124–1136. https://doi.org/10.1177/0146167207301030

Tan, H. B. ve Forgas, J. P. (2010). When happiness makes us selfish, but sadness makes us fair: Affective influences on interpersonal strategies in the dictator game. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(3), 571–576. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.01.007

Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 6*(2), 146-155. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2%3C146::AID-CPP195%3E3.0.CO;2-E

Teasdale, J. D. ve Barnard, P. J. (1993). *Affect, cognition, and change: Re-modelling depressive thought.* Psychology Press: Taylor & Francis Group.

Teasdale, J. D., Lloyd, C.A. ve Hutton, J. M. (1998). Depressive thinking and dysfunctional schematic mental models. *British Journal of Clinical Psychology, 37*(3), 247–257. https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1998.tb01383.x

Tesoriero, M. ve Rickard, N. S. (2012). Music-enhanced recall: An effect of mood congruence, emotion arousal or emotion function? *Musicae Scientiae, 16*(3), 340–356. https://doi.org/10.1177/1029864912459046

Thaut, M. H. ve de l'Etoile, S. K. (1993). The effects of music on mood state-dependent recall. *Journal of Music Therapy, 30*(2), 70–80. https://doi.org/10.1093/jmt/30.2.70

Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. E. Tulving ve W. Donaldson (Ed.) *Organization of memory* içinde (s.381-402). Academic Press.

Tulving, E. (1985). How many memory systems are there? *American Psychologist, 40*(4).

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

Urban, E. J., Charles, S. T., Levine, L. J. ve Almeida, D. M. (2018). Depression history and memory bias for specific daily emotions. *Plos One, 13*(9), https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203574

Van Damme, I. (2013). Mood and the DRM paradigm: An investigation of the effects of valence and arousal on false memory. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 66*(6), 1060–1081. https://doi.org/10.1080/17470218.2012.727837

Vanlessen, N., De Raedt, R., Koster, E. H. W. ve Pourtois, G. (2016). Happy heart, smiling eyes: A systematic review of positive mood effects on broadening of

visuospatial attention. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 68,* 816–837. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.001

Varner, L. J. ve Ellis, H. C. (1998). Cognitive activity and physiological arousal: Processes that mediate mood-congruent memory. *Memory & Cognition, 26*(5), 939–950. https://doi.org/10.3758/BF03201174

Wagoner, B. (2013). Bartlett's concept of schema in reconstruction. *Theory & Psychology, 23*(5), 553–575. https://doi.org/10.1177/0959354313500166

Warrington, E. K. ve Shallice, T. (1969). The selective impairment of auditory verbal short-term memory. *Brain: A Journal of Neurology, 92*(4), 885–896. https://doi.org/10.1093/brain/92.4.885

Warrington, E. K. ve Shallice, T. (1970). Independent functioning of verbal memory stores: A neuropsychological study. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 22*(2), 261–273. https://doi.org/10.1080/00335557043000203

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070.https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Westermann, R., Spies, K., Stahl, G. ve Hesse, F. W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology, 26*(4), 557–580. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199607)26:4<557::AID-EJSP769>3.0.CO;2-4

Wickelgren, W. A. (1974). Single-trace fragility theory of memory dynamics. *Memory & Cognition, 2*(4), 775–780. https://doi.org/10.3758/BF03198154

Wilson, R. S., Barnes, L. L., Mendes de Leon, C. F., Aggarwal, N. T., Schneider, J. S., Bach, J., Pilat, J., Beckett, L. A., Arnold, S. E., Evans, D. A. ve Bennett, D. A. (2002). Depressive symptoms, cognitive decline, and risk of AD in older persons. *Neurology, 59*(3), 364–370. https://doi.org/10.1212/WNL.59.3.364

Wisco, B. E. ve Nolen-Hoeksema, S. (2009). The interaction of mood and rumination in depression: Effects on mood maintenance and mood-congruent autobiographical memory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 27*(3), 144–159. https://doi.org/10.1007/s10942-009-0096-y

Wixted, J.T. (2024). Atkinson and Shiffrin's (1968) influential model overshadowed their contemporary theory of human memory. *Journal of Memory and Language, 136,* 104471. https://doi.org/10.1016/j.jml.2023.104471

Yee, E., Jones, M. N. ve McRae, K. (2017). Semantic Memory. J. T. Wixted ve S. Thompson-Schill (Ed.), *The Stevens' handbook of experimental psychology and cognitive neuroscience* (4.baskı). New York: Wiley.

Zhang, W., Gross, J. ve Hayne, H. (2017). The effect of mood on false memory for emotional DRM word lists. *Cognition and Emotion, 31*(3), 526–537. https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1138930

Zhong, D., Chen, L., Feng, Y., Song, R., Huang, L., Liu, J. ve Zhang, L. (2021). Effects of virtual reality cognitive training in individuals with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *36*(12), 1829-1847. https://doi.org/10.1002/gps.5603

EKLER

Ek-1: Araştırma Öncesi Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Dâhil olacağınız çalışma, Bursa Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Programı kapsamında, Doç. Dr. Öğr. Üyesi Hayriye Güleç danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Gökçen Barış tarafından yürütülmektedir. **Araştırmanın amacı,** psikoloji alanında kullanılması için geliştirilmiş birtakım materyalleri test etmektedir.

Araştırmaya katılmadan önce araştırmanın amacı ve nasıl gerçekleşeceğini anlamanız önemlidir. Bu nedenle **lütfen formu dikkatlice okuyunuz.** Konu ile anlamadığınız noktaları, sorularınızı veya görüşlerinizi gokcenbaris@hotmail.com adresi üzerinden bizlere iletebilirsiniz.

Bu çalışma deneysel bir çalışmadır. Araştırma boyunca sizden hayatınızdan bir anı yazmanız, çeşitli ölçeklere cevap vermeniz, çeşitli klipler/görsel materyaller izlemeniz istenecektir.

Bu çalışmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın içerisinde duygusal içerikli unsurlar da mevcuttur, **eğer etkileneceğinizi düşünüyorsanız çalışmaya dahil olmamakta özgürsünüz.** Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz noktada çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Çalışma, yaklaşık 15-20 dakika sürecektir. Sizden istenen, soruları yardımsız şekilde, kimsenin baskısı altında olmadan size en doğru gelen şekilde cevaplamanızdır. Araştırma boyunca sizden alınacak bilgiler anonim tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

☐ **Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.**

Ek-2: Çalışma Öncesi Bilgilendirme

Sayın katılımcı,

Birazdan dâhil olacağınız araştırmanın bir bölümünde sizden bir film klibi izlemeniz istenecektir. Deney koşulları gereği film klibini sessiz bir ortamda veya kulaklıkla izlemeniz gerekmektedir. Eğer koşullara uygunsanız "Devam" seçeneğini işaretleyerek araştırmaya katılabilirsiniz. Eğer şu an koşullara uygun değilseniz lütfen linki kapatıp, uygun koşullar oluştuğunda tekrar giriş yapınız.

Hassasiyetiniz ve işbirliğiniz için teşekkür ederiz.

Ek-3: Beck Depresyon Envanteri ve Demografik Bilgi Soruları

Sayın katılımcı,
Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak size en uygun olan ifadeyi bulup daire içine alarak işaretleyiniz.

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1)
a. Kendimi üzgün hissetmiyorum
b. Kendimi üzgün hissediyorum
c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum

2)
a. Gelecekten umutsuz değilim
b. Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum
c. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok
d. Benim için bir gelecek gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek

3)
a. Kendimi başarısız görmüyorum
b. Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlıklarımın olduğunu görüyorum
d. Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum

4)
a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum
b. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alamıyorum
c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum
d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı

5)
a. Kendimi suçlu hissetmiyorum
b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum

6)
a. Herhangi bir suçum için cezalandırıldığımı düşünmüyorum
b. Bazı şeyler için cezalandırılabilirim
c. Bazı şeyler için cezalandırıldığımı hissediyorum
d. Bazı şeyler için cezalandırılıyorum

7)
a. Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım- kendimden hoşnutum
b. Kendimi hayal kırıklığına uğrattım- kendimden pek hoşnut değilim
c. Kendimden hiç hoşlanmıyorum
d. Kendimden nefret ediyorum

8)
a. Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum
b. Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
c. Kendimi hatalarım için çoğu zaman- suçluyorum
d. Her kötü olayda kendimi suçluyorum

9)
a. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok
b. Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapmam
c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim
d. Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürüm

10)
a. Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum
b. Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum
c. Şu sıralarda her an ağlıyorum
d. Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum

11)
a. Her zamankinden daha sinirli değilim
b. Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum
c. Çoğu zaman sinirliyim
d. Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinilenemiyorum

12)
a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı

13)
a. Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
b. Şu sıralarda karar vermeyi erteliyorum
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
d. Artık hiç karar veremiyorum

14)
a. Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum
b. Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyor ve üzülüyorum
c. Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan değişiklikler olduğunu hissediyorum

d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum

15)
a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor
c. Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
d. Hiçbir iş yapamıyorum

16)
a. Eskisi kadar kolayca ve rahat uyuyabiliyorum
b. Şu sıralarda eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum
c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum
d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum

17)
a. Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
b. Eskisinden daha çabuk yoruluyorum
c. Şu sıralarda neredeyse her şeyde beni yoruyor
d. Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum

18)
a. İştahım eskisinden pek farklı değil
b. İştahım eskisi kadar iyi değil
c. Şu sıralarda iştahım epey kötü
d. Artık hiç iştahım yok
19)
a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum
b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk (üç) kilodan fazla kaybettim
c. Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim
d. Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim

Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum Evet ( ) Hayır ( )

20)
a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var
c. Ağrı sızı gibi sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor
d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki artık başka bir şey düşünemiyorum

21)
a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok
b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum
c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim
d. Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı

Demografik Bilgi Soruları

Cinsiyet: K ☐ E ☐
Yaşınız:…….

1. Hayatınızda hiç nörolojik bir hastalık (örneğin; beyin yaralanması, inme, beyin tümörü vb.) geçirdiniz mi? Eğer evet ise, ne tür bir hastalık geçirdiniz?

   Evet/Hayır Evet ise belirtiniz:……..

2. Hayatınızda hiç nörolojik bir ameliyat geçirdiniz mi? Eğer evet ise, ne tür bir ameliyat geçirdiniz?

   Evet/Hayır Evet ise belirtiniz:……..

3. Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlık (örneğin; depresyon, anksiyete vb.) tanısı aldınız mı? Eğer evet ise tanınız nedir?

   Evet/Hayır Evet ise belirtiniz:……..

4. Herhangi bir nörolojik ya da psikiyatrik rahatsızlık için ilaç kullanıyor musunuz?

   Evet/Hayır

Ek-4: Film Klipleri Bilgi Soruları

İzlemiş olduğunuz film klipleri ile ilgili aşağıdaki soruları cevaplayınız**.**

(Nötr duygu durum için):

İzlediğiniz video hangi mevsimde geçiyor?

……

İzlediğiniz videoda en çok dikkatinizi çeken iki unsuru yazınız.

……

(Olumlu duygu durum için):

Öğrenciler hangi dersteler?

……

Müfettiş öğrencilere hangi konu ile ilgili sorular soruyor?

……

(Olumsuz duygu durum için):

Kadın yatağın üzerinde oturmuş ne yapıyor?

……

Anne ve oğlu birlikte ne yapmanın hayalini kuruyor?

……

Ek-5: Otobiyografik Anı Yazdırma Görevi Talimatı

(Nötr duygu durum için):

Şimdi sizden bugün sabahtan itibaren bu zamana kadar gün içinde neler yaptığınızı detaylıca yazarak anlatmanızı istiyoruz.

Araştırma boyunca kimliğiniz gizli tutulmaktadır ve cevabınız araştırmacı haricinde kimse tarafından görülmeyecektir.

(Olumlu duygu durum için):

Şimdi sizden hayatınızda meydana gelen ve sizi mutlu eden bir olayı hatırlamanızı ve canlı bir şekilde hayal etmenizi istiyoruz. Durumun tüm ayrıntılarını yaşamaya çalışın. Aklınıza gelen düşünceleri düşünün… Hissettiğiniz duyguların aynısını hissedin… Hatırladığınız olayı tüm önemli detaylarıyla birlikte, aşağıdaki kutu içerisine olabildiğince canlı bir şekilde yazın.

Araştırma boyunca kimliğiniz gizli tutulmaktadır ve cevabınız araştırmacı haricinde kimse tarafından görülmeyecektir.

(Olumsuz duygu durum için):

Şimdi sizden hayatınızda meydana gelen ve sizi üzen bir olayı hatırlamanızı ve canlı bir şekilde hayal etmenizi istiyoruz. Durumun tüm ayrıntılarını yaşamaya çalışın. Aklınıza gelen düşünceleri düşünün… Hissettiğiniz duyguların aynısını hissedin… Hatırladığınız olayı tüm önemli detaylarıyla birlikte, aşağıdaki kutu içerisine olabildiğince canlı bir şekilde yazın.

Araştırma boyunca kimliğiniz gizli tutulmaktadır ve cevabınız araştırmacı haricinde kimse tarafından görülmeyecektir.

Ek-6: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Cinsiyet: K ☐ E ☐ Yaş:…….

Bu ölçek, farklı his ve duyguları tanımlayan bir dizi kelimeden oluşmaktadır. Her bir maddeyi okuyun ve ŞU ANDA bu duyguları ne derecede hissediyor olduğunuzu tanımlayan en uygun numarayı ilgili kutucuğa yazınız.

Her bir numara şu anlama gelmektedir:

1	2	3	4	5
Çok Az Ya Da Hiç	**Nadiren**	**Orta Derecede**	**Biraz**	**Son Derece**

	İlgili		Asabi
	Sıkıntılı		Uyanık
	Heyecanlı		Utanmış
	Mutsuz		İlhamlı
	Güçlü		Sinirli
	Suçlu		Kararlı
	Ürkmüş		Dikkatli
	Düşmanca		Tedirgin
	Hevesli		Aktif
	Gururlu		Korkmuş

Ek-7: Serbest Hatırlama Testi Kelime Listesi

Talimatlar: İzleyeceğiniz videoda arka arkaya bir dizi kelime gösterilecektir. Lütfen her bir kelimeyi dikkatle okuyunuz.

Olumlu Kelime	**Nötr Kelime**	**Olumsuz Kelime**
Sevinç	Bilanço	Kürtaj
Gülümsemek	Karakteristik	İhanet
Kucaklamak	Aksiyon	Tartışma
Cennet	Kesir	Savaş
Muhteşem	Saat	Katil
Mutluluk	Sepet	İflas
Arkadaş	Kemik	Felaket
Müzik	Magma	Cinayet
Aşk	Müdür	İşkence
Özgürlük	Mumya	Tümör

Ek-8: Kelime Listesi Sunumu Sonrası Talimatlar

Bu aşamada sizden, az önce size sunulan kelime listesinin içerisinden hatırlayabildiğiniz kadar çok kelimeyi aşağıya yazmanızı istiyoruz.

Bu bir zeka veya yetenek testi değildir. Kimsenin tüm kelimeleri hatırlamasını beklemiyoruz. Başkalarıyla rekabet içinde değilsiniz. Sadece hangi kelimeleri hatırladığınızı ve hangilerinin aklınıza daha çabuk geldiğini bilmek istiyoruz.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Ek-9: Araştırma Sonrası Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışmanın gerçek amacı duygu durumunun kısa süreli bellek üzerindeki etkisini anlamaya çalışmaktır. Araştırmada daha doğru sonuçlara erişebilmek için araştırmanın amacı sizlere prosedürün sonunda iletilmektedir. Çalışmada sizlerin duygu durumları film klipleri ile değiştirilmeye ve kelime hatırlama performansınız ölçülmeye çalışılmıştır. Paylaştığınız bilgiler tamamen anonim tutulacak ve araştırma dışında kullanılmayacaktır. Bu bilgiler ışığında, verilerinizin kullanılmasını istemezseniz onay vermemekte özgürsünüz.

☐**Bu bilgiler doğrultusunda paylaştığım verilerin çalışmaya dahil edilmesine izin veriyorum.**

Ek-10: EGEFİLM Duygusal Film Klipleri Materyali İçin Kullanım İzni

E

EGEFILM Emotion-Eliciting Film Clips Set<egefilm.clips@gmail.com>

Kime: Siz

Emotion-Eliciting Film Clips Set (EG...
2 MB

Merhaba,

Öncelikle çalışmamıza gösterdiğiniz ilgi ve gönderdiğiniz form için teşekkür ederiz.

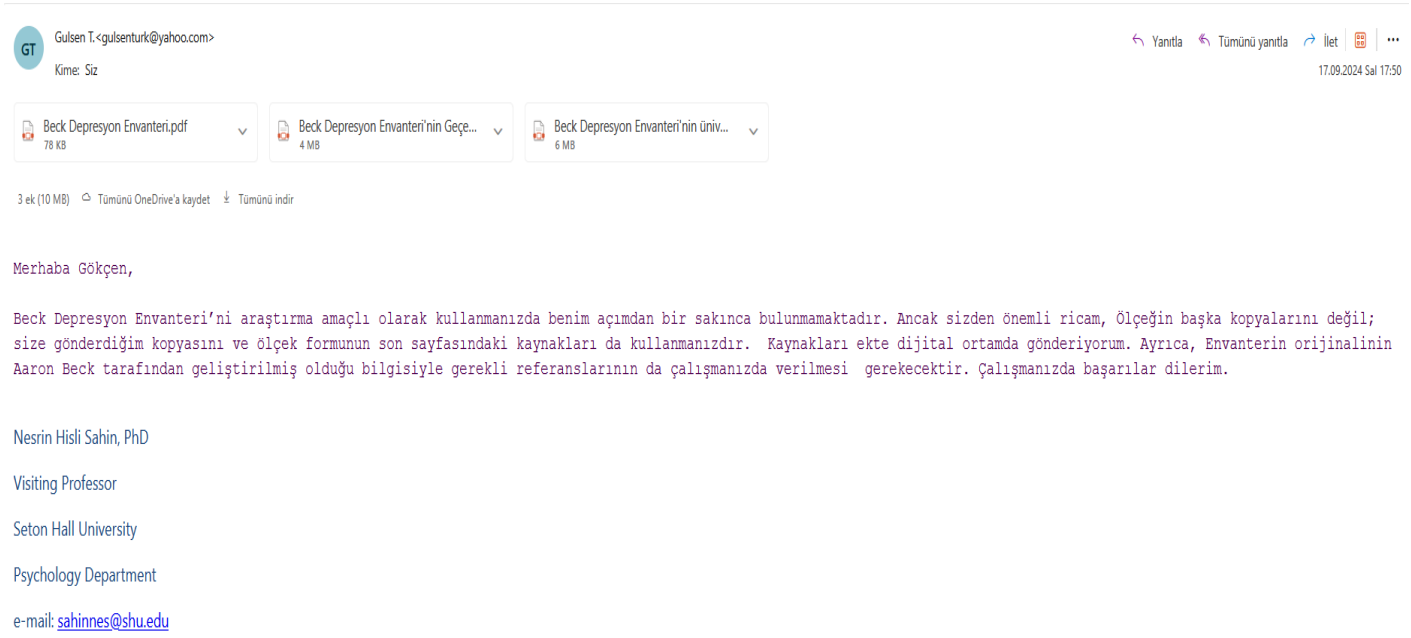
Film parçaları setimize şu link üzerinden ulaşabilirsiniz: https://drive.google.com/drive/folders/1OT8xNkyrkq1noBYCcqxxaVS_iu95cS2G?usp=sharing.

Çalışmamızda Cowen ve Keltner'in (2017) bataryasından kısa videolar da kullanmıştık; bu uyaranlar için de aşağıdaki adresi ziyaret edebilirsiniz. (Tablo S1'de bu bataryadan kullandığımız video parçalarının kodları yer alıyor.)
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScf9XVemSUWz6kUWySUdaQ5pxwqs8mugngrkBoLmX-3DMX1KA/viewform

Yararlı olması dileğiyle,

Dr. Öğr. Üyesi Elvan Arıkan İyilikci
Deneysel Psikoloji Anabilim Dalı
Ege Üniversitesi

Ek-11: Beck Depresyon Envanteri İçin Kullanım İzni



GT Gulsen T.<gulsenturk@yahoo.com>

Kime: Siz

Yanıtla Tümünü yanıtla İlet

17.09.2024 Sal 17:50

Beck Depresyon Envanteri.pdf 78 KB

Beck Depresyon Envanteri'nin Geçe... 4 MB

Beck Depresyon Envanteri'nin üniv... 6 MB

3 ek (10 MB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Merhaba Gökçen,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

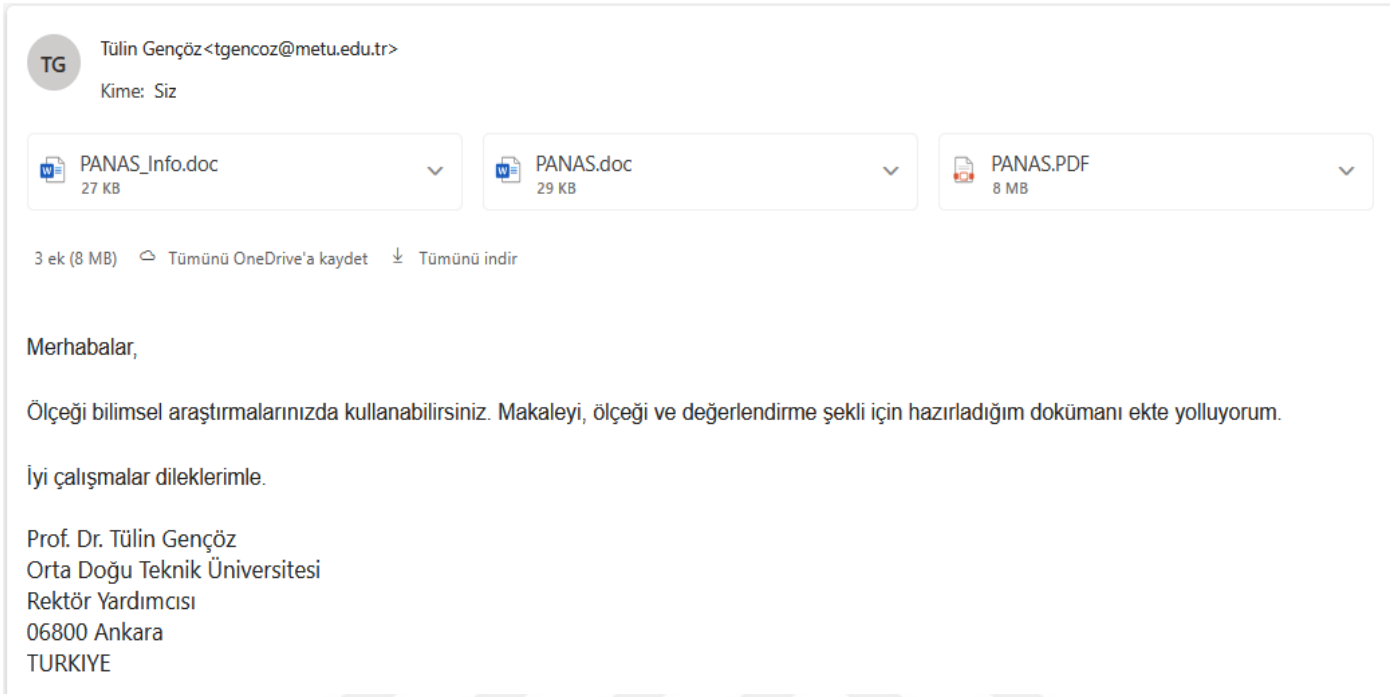
Visiting Professor

Seton Hall University

Psychology Department

e-mail: sahinnes@shu.edu

Ek-12: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği İçin Kullanım İzni



TG

Tülin Gençöz<tgencoz@metu.edu.tr>

Kime: Siz

PANAS_Info.doc
27 KB

PANAS.doc
29 KB

PANAS.PDF
8 MB

3 ek (8 MB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme şekli için hazırladığım dokümanı ekte yolluyorum.

İyi çalışmalar dileklerimle.

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Rektör Yardımcısı
06800 Ankara
TURKIYE