

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

TRAVMATİK ANIYA İLİŞKİN OTOBİYOGRAFİK BELLEK VE
TRAVMATİK STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ AĞININ İNCELENMESİ
VE
BELLEK YENİDEN YAPILANDIRMA TERAPİSİ ETKİNLİĞİ

Doktora Tezi

Ekin ÖZTEKİN

Ankara – 2022

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

TRAVMATİK ANIYA İLİŞKİN OTOBİYOGRAFİK BELLEK VE
TRAVMATİK STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ AĞININ İNCELENMESİ
VE
BELLEK YENİDEN YAPILANDIRMA TERAPİSİ ETKİNLİĞİ

Doktora Tezi

Ekin ÖZTEKİN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN

Tez Eş Danışmanı
Doç. Dr. İnci BOYACIOĞLU

Ankara – 2022

T.C.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

TRAVMATİK ANIYA İLİŞKİN OTOBİYOGRAFİK BELLEK VE
TRAVMATİK STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ AĞININ İNCELENMESİ
VE
BELLEK YENİDEN YAPILANDIRMA TERAPİSİ ETKİNLİĞİ

Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN

Eş Tez Danışmanı: Doç. Dr. İnci Boyacıoğlu

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

İmzası

1- Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN

.....

2- Prof. Dr. Derya Hasta

.....

3- Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

.....

4- Doç. Dr. Dilek Sarıtaş Atalar

.....

5- Doç. Dr. Meltem Anafarta Şendağ

.....

Tez Savunması Tarihi

05.12.2022

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN danışmanlığında hazırladığım “Travmatik Anıya İlişkin Otobiyografik Bellek ve Travmatik Stres Arasındaki İlişki Ağının İncelenmesi ve Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi Etkinliği (Ankara, 2022)” adlı doktora tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, diğer kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Tarih: 02.01.2023

Ad-Soyad ve İmza

TEŞEKKÜR

Doktora sürecimin son senesinde olmama rağmen tüm nazikliğiyle beni öğrencisi olarak kabul edip büyük bir titizlikle tezime hayati dokunuşlar yapan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün'e akademik katkıları ve manevi desteği için çok teşekkür ederim.

Sürecin büyük bir kısmını beraber yürüttüğümüz, otobiyografik bellek çalışmam konusunda beni yüksek lisans dönemimden itibaren yüreklendiren ve bu konudaki çalışmalarında ilham kaynağım olan, bu alanının Micheal Jackson'ı olarak addettiğim değerli hocam Prof. Dr. Nurhan Er'e teşekkürlerimi sunarım.

Otobiyografik bellek konusundaki bilgisine ve sentezleme becerisine hayran olduğum eş tez danışmanım Doç. Dr. İnci Boyacıoğlu'na katkılarından ötürü çok teşekkür ederim.

Tez izleme komitemde bulunan Prof. Dr. Okan Cem Çırakoğlu'na katkıları ve destekleri için, Doç. Dr. Dilek Sarıtaş Atalar'a katkıları için çok teşekkür ederim. Tez jürimde bulunan Prof. Dr. Derya Hasta'ya ve Doç. Dr. Meltem Anafarta Şendağ'a destek ve katkıları için çok teşekkür ederim.

Gerek manevi gerekse akademik desteğini her an hissettiğim, zaman zaman bunaltıcı hale gelen sorularıma dahi hiç sıkılmadan yanıt veren ve analizlerim konusunda epey yardımcı olan sevgili arkadaşım İnci Şalvarlı'ya çok teşekkür ederim. Benim yürüdüğüm yollardan daha önce geçmiş olan arkadaşlarım Özge Eraslan İngeç'e, Elçin Yorulmaz'a ve Pelin Bintaş Zörer'e deneyimleriyle yolumu aydınlattıkları için çok teşekkür ederim. Tüm süreç boyunca manevi ve akademik desteğini esirgemeyen Emir Üzümçeker'e çok teşekkür ederim.

Ankara'daki ailem addettiğim Kübra Meltem Karaoğlu, Esra Güven, Gözde Gökçe ve Doç. Dr. Banu Yılmaz hocama beni her zaman destekledikleri ve yanımda oldukları için çok teşekkür ederim.

Sıkıcı evrak işlerimle sanki kendi işiymiş gibi ilgilenen, akademik ve manevi desteğini her zaman hissettiğim Fatma Uçar Boyraz'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım sürecimin başından sonuna dek duygusal, teknik, lojistik gibi farklı alanlarda desteğini aldığım eşim Cemal Onur Alpay'a çok teşekkür ederim. En zorlu olduğum zamanlarda bile her şeyi kolaylaştırdığı için minnettarım.

Kedilerim Nar, Duman, Bebekbey, Muhittin, Şükrü Mars, Mercimek, Cancan ve Şimşek'e varlıkları için teşekkür ederim.

Her durumda ve koşulda yanımda olan sevgili aileme çok teşekkür ederim, varlıkları ve destekleri için minnettarım.



Nar için...

Sen hep benimlesin.

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Duygu	3
1.1.1. Duygu Düzenleme	4
1.1.1.1. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	6
1.2. Otobiyografik Bellek	13
1.2.1. Otobiyografik Bellek İşlevleri	14
1.2.2. Otobiyografik Belleğin Fenomenolojisi	16
1.2.2.1. Fenomenolojik Özellikler.....	17
1.2.2.2. Fenomenolojik Yapıların Bağlı Bulunduğu Örtük Yapı Modelleri	19
1.3. Duygu Düzenleme ve Otobiyografik Bellek	22
1.4. Travma Sonrası Stres.....	24
1.4.1. Travmatik Strese Yönelik Müdahaleler	26
1.4.1.1 Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi.....	29
1.5. Tezin Amacı	31
1.6. Tezin Önemi	33
1.7. Araştırma Hipotezleri	34
BÖLÜM II	39
YÖNTEM	39
2.1. Model.....	39
2.1.1. Örneklem	39
2.1.2. Veri Toplama Araçları	40
2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	40
2.1.2.2. Fenomenolojik Özellikler.....	40

2.1.2.3 Duygu Düzenleme �l�eği	42
2.1.2.4 Olayların Etkisi �l�eği – R	42
2.1.3. �şlem.....	43
2.2. Terapi Etkinliği.....	44
2.2.1 Örneklem	44
2.2.2. Veri Toplama Araçları	45
2.2.2.1. Fenomenolojik �zellikler.....	45
2.2.2.2. Olayların Etkisi �l�eği-R.....	45
2.2.2.3. Otobiyografik Bellek �şlevleri �l�eği	45
2.2.2.4 Çok Boyutlu COVID-19 �l�eği.....	45
2.2.3. �şlem.....	46
BÖLÜM III.....	47
BULGULAR	47
3.1. Model �alışması Bulguları.....	47
3.1.1 Çalışma Değişkenlerine �lişkin Betimsel İstatistikler.....	48
3.1.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki �lişkilerin Değerlendirilmesi	49
3.1.3. Önerilen Modellerin Sınanması	52
3.1.3.1. Bilişsel Yeniden Yorumlama (BYY) Modelinin Sınanması.....	53
3.1.3.2. Bastırma Modelinin Sınanması	63
3.2. Terapi Etkinliği �alışması Bulguları.....	72
3.2.1. Terapi Etkinliği �rnekleme �lişkin Betimsel Veriler	73
3.2.2. Terapi Etkinliği Araştırma Değişkenlerine �lişkin Betimsel Veriler	75
3.2.3. Araştırma Değişkenlerinin Covid-19 ile �lişkileri	75
3.2.4. Müdahale Grubu �n Test-Son Test Bulguları	76
3.2.4.1. BYYT’nin Olayın �nem Düzeyi �zerindeki Etkisi	76
3.2.4.2. BYYT’nin Olayın �ztanımlayıcılık Düzeyi �zerindeki Etkisi	77

3.2.4.3. BYYT'nin Araya Giriş Düzeyi Üzerindeki Etkisi	77
3.2.4.4. BYYT'nin İstemli Anımsama Düzeyi Üzerindeki Etkisi	78
3.2.4.5. BYYT'nin Anının Berraklığı Üzerindeki Etkisi	78
3.2.4.6. BYYT'nin Anının Görsel Detayları Üzerindeki Etkisi.....	79
3.2.4.7. BYYT'nin Anının İşitsel Detayları Üzerindeki Etkisi	79
3.2.4.8. BYYT'nin Anının Rahatsızlık Düzeyi Üzerindeki Etkisi.....	80
3.2.4.9. BYYT'nin Otobiyografik Bellek İşlevleri Üzerindeki Etkisi	80
3.2.4.10 BYYT'nin Travmatik Stres Düzeyi Üzerindeki Etkisi	81
BÖLÜM IV	82
TARTIŞMA.....	82
4.1. Yapısal Eşitlik Modelleri Bulgularına İlişkin Tartışma	82
4.1.1. Bilişsel Yeniden Yorumlama Modeli	83
4.1.2. Bastırma Modeli	86
4.1.3. Modellere İlişkin Genel Tartışma	89
4.1.4. Model Çalışmasının Klinik Doğurguları	92
4.1.5. Model Çalışmasına İlişkin Sınırlılıklar ve Öneriler.....	93
4.2. BYYT Bulgularına İlişkin Tartışma	94
4.2.1. BYYT Müdahalesi Bağımlı Gruplar için T-Testi Bulguları.....	96
4.2.2. Etkinlik Çalışmasına İlişkin Sınırlılıklar ve Öneriler	97
4.3. Model Testi ve Etkinlik Çalışması Bulgularının Birlikte Değerlendirilmesi	98
4.4. Sonuç	100
KAYNAKÇA	101
ÖZET	119
ABSTRACT	120
EKLER	121
EK1: Etik Kurul Raporu	121

EK2: Duygu Düzenleme Ölçeği	122
EK3: Travmatik Anı Yönergesi	124
EK4: Otobiyografik Bellek Özellikleri	125
EK5: Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği	127
EK6: Olayların Etkisi Ölçeği-Revize Formu	129
EK7: Çok Boyutlu COVID Ölçeği	131



TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Parkinson ve Toterdeli'nin duygu düzenleme stratejileri.....	7
Tablo 2. Gross'un duygu düzenleme stratejileri.....	10
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Sayı ve Yüzdeleri.....	40
Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	44
Tablo 5. Çalışma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikleri	49
Tablo 6. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler	51
Tablo 7. BYY ölçüm modeli 2 için faktör yükleri ve varyansları	56
Tablo 8. BYY modeli 1 için faktör yükleri(t) ve varyansları(β).....	59
Tablo 9. BYY modeli 2'ye ilişkin doğrudan etkiler	61
Tablo 10. Bastırma ölçüm modeli 2 için faktör yükleri(t) ve varyansları(β).....	66
Tablo 11. Bastırma modeli için faktör yükleri(t) ve varyansları(β).....	69
Tablo 12. Bastırma modeli 2'ye ilişkin doğrudan etkiler	71
Tablo 13. Müdahale grubuna ait betimsel veriler	73
Tablo 14. Müdahale grubuna ait anı temaları	74
Tablo 15. Müdahale grubu araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel veriler.....	75
Tablo 16. BYYT'nin olayın önem düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar	76
Tablo 17. BYYT'nin olayın öztanımlayıcılık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar ..	77
Tablo 18. BYYT'nin olayın araya giriş düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar	77
Tablo 19. BYYT'nin olayı istemli anımsama düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar ..	78
Tablo 20. BYYT'nin anının berraklık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar	78
Tablo 21. BYYT'nin olayı anısının görsel detayları üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar ..	79
Tablo 22. BYYT'nin anının işitsel detayları üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar.....	79
Tablo 23. BYYT'nin anının rahatsızlık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar.....	80
Tablo 24. BYYT'nin otobiyografik bellek işlevleri üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar....	80
Tablo 25. Otobiyografik bellek işlevleri ön test-sontest ortalamaları ve standart sapmaları	81
Tablo 26. BYYT'nin travmatik stres düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar.....	81

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Gross'un süreç modeli	8
Şekil 2. Fitzgerald ve Broadbridge'in modeli	20
Şekil 3. Öner ve Gülgöz'ün modeli	21
Şekil 4. Bastırma modeli önerisi	36
Şekil 5. Bilişsel yeniden yorumlama modeli.....	37
Şekil 6. BYY ölçüm modeli 1	54
Şekil 7. BYY ölçüm modeli 2	55
Şekil 8. BYY, travmatik anıya dair olay özellikleri, istemli anımsama, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin model önerisi	57
Şekil 9. BYY modeli 1	58
Şekil 10. BYY modeli 2	60
Şekil 11. Olay özellikleri ve travmatik stres ilişkisinde istemli anımsamanın tam aracılık rolü.....	62
Şekil 12. Bilişsel yeniden yorumlama ve istemli anımsama ilişkisinde olay özelliklerinin tam aracılık rolü.....	62
Şekil 13. Olay özellikleri ve anımsama özellikleri ilişkisinde istemli anımsamanın kısmi aracılık rolü.....	62
Şekil 14. Bastırma ölçüm modeli 1	64
Şekil 15. Bastırma ölçüm modeli 2	65
Şekil 16. Bastırma, travmatik anıya dair olay özellikleri, araya giriş, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin model önerisi	67
Şekil 17. Bastırma modeli 1	68
Şekil 18. Bastırma modeli 2	70
Şekil 19. Olay özellikleri ve travmatik stres ilişkisinde araya girişin tam aracılık rolü.....	72
Şekil 20. Olay özellikleri ve anımsama özellikleri ilişkisinde araya girişin kısmi aracılık rolü.....	72
Şekil 21. Özel mekanizmalar görüşü.....	89
Şekil 22. Temel mekanizmalar görüşü	90

KISALTMALAR

AGFI Adjusted Goodness-of-fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)

APA Amerikan Psikoloji Birliği

ART Accelerated Resolution Therapy (Hızlandırılmış Çözümleme Terapisi)

BYY Bilişsel Yeniden Yorumlama

BYYT Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi

CFI Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)

DBT Dialectical Behavioral Therapy (Diyalektik Davranışçı Terapi)

DSÖ Dünya Sağlık Örgütü

EMDR (Göz Hareketleriyle İzleme ve Yeniden İşleme)

GFI Goodness-of-fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)

KPT Kişilerarası Psikoterapi

LISREL Linear Structural Relations

OBİÖ Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği

OEÖ Olayların Etkisi Ölçeği

RMSEA Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)

SPSS Statistical Packages for the Social Science

BÖLÜM I

GİRİŞ

Gerek ülkemizde gerekse dünya genelinde yaşanan doğal afet, savaş, yerinden edilme, şiddet veya istismar gibi acı verici pek çok olay insanın psikolojik sağlığı üzerinde çeşitli tahribatlara yol açmaktadır. Bu gibi görece daha nadir gerçekleşen olayların yanı sıra trafik kazaları, hastalık ve ölümler gibi gündelik hayatın bir parçası haline gelen birçok zorlayıcı yaşantı da sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Hem bireysel hem de toplumsal boyutta yaşanan bu aşırı stres verici olayların yol açtığı tahribat, yalnızca fiziksel ve ekonomik düzeyde kalmamakta; kaygı, depresyon veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik bozukluklara/etkilere de yol açmaktadır. Gerek depresyon gerekse kaygı bozuklukları oldukça önemli psikolojik rahatsızlıklar olmasına karşın spesifik bir acı verici yaşam olayına tepki olarak gelişmemiş olabilirler. Öte yandan, travmanın ortaya çıkması, acı verici bir yaşam olayının varlığıyla doğrudan ilişkilidir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Amerikan Psikoloji Birliği (APA) gibi saygın kurumların ilgili konularda yaptığı akademik ve uygulamaya yönelik çalışmalar ve dünya genelinde travma tedavi merkezleri sayısının artışı, travmanın yalnızca küçük bir azınlığın başına gelen münferit olaylar olmadığını; aksine önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmeye başladığının işaretidir.

Mevcut tez çalışmasında da travmaya duygu düzenleme ve otobiyografik bellek perspektiflerinden bakılarak yapısal eşitlik modelleri önerilmiştir. Bu modeller aracılığıyla duygu düzenleme stratejileri ve örtük otobiyografik bellek boyutları arasındaki ilişkilerin hangi yollarla travmatik stres belirtilerini yordadığına yönelik incelemeler yapılması planlanmıştır. Buna ek olarak, travma mağdurlarına uygulamak üzere Avustralya’da

geliştirilen bireysel bir psikoterapi yöntemi olan Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi'nin etkinlik çalışması ¹ küçük bir örneklemele gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlik çalışmasının, daha sonra konu üzerine yapılacak kapsamlı araştırmalara temel oluşturması ümit edilmektedir.

Giriş bölümünde sırasıyla tez çalışmasında ele alınan temel kavram ve ilkeler literatür bulguları ışığında açıklanmış; sonrasında araştırma amacı ve hipotezler paylaşılmıştır.

¹ Etkinlik çalışmaları, belirli bir protokolün çeşitli kontrol unsurlarının önemsendiği ve iç geçerliğin yüksek olmasının hedeflendiği çalışmalardır. Etkililik çalışmaları ise, standart bir protokolden ziyade danışanın bireysel ihtiyaçlarının gözetildiği, neden-sonuç ilişkisi kurma gayesi güdülmeyen, genellenebilirliği yüksek çalışmalardır. Andrews, 1999) Bu nedenle, bu tez çalışmasında "etkinlik" kelimesinin kullanılmasına özen gösterilmiştir

1.1. Duygu

Geniş bir yelpazede birçok farklı disiplinin ilgisini çeken duygu kavramını anlamaya ilişkin ilk girişimler, psikolojinin kuruluşundan çok daha öncesine, Aristoteles ve Epikuros gibi Antik Yunan filozoflarına değin uzanır (Deckens, 2010). Onyedinci ve onsekizinci yüzyıllara gelindiğinde Descartes, Hobbes, Hume ve Spinoza gibi pek çok erken modern dönem filozofu da duygu kavramıyla ilgilenmişlerdir (Schmitter, 2021). Aynı tarihlerde, deneysel yöntemin doğuşuyla birlikte, duygunun bugünkü tanımının temelleri atılmıştır. Willis, yaptığı kadavra çalışmalarına dayanarak, duyguların beyin ve sinir sisteminin birer ürünü olduğunu öne sürmüştür (Watt Smith, 2018).

Psikoloji camiasında duygulardan ilk kez bahseden William James olmuştur. James, fizyolojik tepkileri “duyguların ta kendisi” olarak görmüş, epifonemen olarak adlandırdığı öznel hislerin ise fizyolojik tepkilerden sonra ortaya çıktığını öne sürmüştür (Watt Smith, 2018). Takip eden yıllarda James-Lenge, Cannon-Bard, Schachter-Singer ve Lazarus’un kuramları başta olmak üzere pek çok kuram ortaya konmuştur.

Duygu üzerine ortaya konan kuramların niceliğinden de anlaşılabileceği üzere, tanımı konusunda bir fikir birliğine varılmış değildir (Izard, 2007). Kapsamlı bir kavrayış için fizyolojik, psikolojik, bedensel ve sosyolojik boyutlara bütüncül yaklaşmak önemlidir. Genel bir tanım yapmak gerekirse duygu, hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik etkinlik artırıcı ya da harekete geçirici bir güç olarak tanımlanabilir (Nykliček ve ark., 2011).

Olayların değerlendirilmesinden oldukça etkilenen duygular -değerlendirmenin sonucuna bağlı olarak- davranışsal ve fizyolojik sistemleri içeren koordineli bir tepkiler dizisini tetikler (John ve Gross, 2004). Yaygın olarak bilinen “savaş ya da kaç tepkisi” bu duruma örnek olarak verilebilir. Bununla birlikte, başkalarının içsel mekanizmalarına ilişkin bilgi toplama, kişilerarası ilişkileri düzenleme,

hayatımızda neyin önemli olup olmadığını belirleme ve karar verme süreçlerimizi bu durumu gözетerek yönlendirme gibi çeşitli işlevleri olması bakımından da önemlidir (Denollet, ve ark., 2008). Mevcut tez çalışmasında travma karşısında hissedilen duyguların düzenlenme sürecinde otobiyografik hatırlamanın rolü inceleneceğı için aşağıdaki bölümde duygu düzenleme sürecine odaklanılacak ve travmaya özel çalışmalar özetlenecektir.

1.1.1. Duygu Düzenleme

İnsanlar, mide bulantısı gibi içsel duyumlardan radyoda çalan müzik gibi dışsal uyarılara değin pek çok potansiyel duygu tetikleyicisine maruz kalır. Duyguların sürekli ortaya çıkıyor oluşu ve ortaya çıkan bu duyguları bir takım kişisel ve toplumsal normlar doğrultusunda deneyimleme ve ifade etme gerekliliğı, onları düzenleme gerekliliğini de beraberinde getirmektedir.

Duygu düzenleme kavramı, en geniş anlamıyla ruh halleri, stres ve olumlu veya olumsuz duygulanım da dahil olmak üzere, duygusal olarak yüklü tüm durumların düzenlenmesini kapsar (Koole, 2009). Doksanlı yıllarda ortaya atılmasından bu yana güncelliğini koruyan duygu düzenleme konusunda pek çok kuram geliştirilmiş ve bu kuramlar kendilerini destekleyen ve desteklemeyen birçok bilimsel araştırmaya konu olmuşlardır (Gross, 2015; Tull ve Aldao, 2015). Konu üzerine çalışan araştırmacılar, benimsedikleri paradigmlar doğrultusunda çeşitli tanımlamalar yapmışlardır. Örneğın, Thompson'a (1994) göre, "duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşması için duygu tepkilerini izleme, değerlendirme ve değıştıirmeden sorumlu süreçleri" kapsamaktadır. Gross (1998) duygu düzenleme mekanizmasını "bireylerin hangi duygulara ne zaman ve ne yoğunlukta sahip olduklarını, nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimleri ne şekilde ifade ettiklerini belirleyen süreçler" olarak tanımlamıştır. Bu mekanizma, gözlenebilir davranıştan gözlenemeyene, bilinçliden otomatikçe,

açıktan gizliye gibi belirli boyutlardaki tüm noktaları kapsamaktadır. Tull ve Aldoe (2015) ise, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamalarının, dikkate almalarının ve bunlara tepki vermelerinin tipik veya yatkın yolları olarak kavramsallaştırmışlardır. Cole ve arkadaşları (2004), duygu düzenleme teriminin, düzenleyici olarak duygu (etkinleştirilmiş duygudan kaynaklanıyor gibi görünen değişiklikler) ve düzenlenmiş olarak duygu (harekete geçirilmiş duygudaki değişiklikler) olmak üzere iki tür düzenleyici fenomeni ifade ettiğini iddia etmişlerdir.

Duygu düzenleme gerek zihinsel gerekse fiziksel sağlık açısından önemli bulunmaktadır (Koole, 2009). Duyguları uyumlu bir şekilde düzenleyebilme yeteneği, sağlıklı bir işlevsellik için oldukça önemlidir (Werner ve Gross, 2009). Gratz ve Roemer'a (2004) göre, uyumlu bir duygu düzenleme becerisi aşağıdaki bileşenleri içermelidir:

(a) Duyguların farkında olma ve anlama,

(b) duyguları kabul etme,

(c) dürtüsel davranışları kontrol etme ve olumsuz duygular yaşarken istenilen amaçlara uygun davranma,

(d) duruma uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanabilme,

Bu bileşenleri içermeyen bir duygu düzenleme sürecinin yetersiz olduğu söylenebilir. Yetersiz bir duygu düzenleme mekanizması, zayıf bir psikolojik iyi oluş hali de dâhil olmak üzere pek çok olumsuz sonuca yol açar. Bununla uyumlu şekilde, çoğu psikolojik bozukluk, bir tür duygu düzenleme bozukluğu içerir (Werner ve Gross, 2010; Aldao ve ark., 2010).

1.1.1.1. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme süreci, duygusal bir tepkinin bir veya birden fazla bileşenini ( rn. duygu/düşünce/davranış vb.) değiştirmek amacıyla kullanılan bilinçli veya bilinçsiz stratejiler yardımıyla gerçekleşir (Gross, 1999).

Etkili bir duygu düzenleme stratejisi kullanımında, kişinin hedeflediği duygusal duruma (artış ya da azalma) ulaşmasının yanı sıra kullanılan stratejinin ba lama uyumlu olup olmadığı da önemlidir (Bridges ve ark., 2004). Duyguyu düzenlemek için seçilen strateji hiçbir değişiklik yaratmıyor ya da arzu edilen duygusal durumun tam aksine yol a ıyorsa işlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olduğu söylenebilir.

Sınırsız sayıda potansiyel duygu düzenleme stratejisi mevcuttur (Gross, 2001). Bu durum, beklenebilece i gibi sınıflandırma g  l  n  doğurmaktadır. Literatüre bakıldığında, duygu düzenleme stratejilerinin hepsini kapsayan kanıta dayalı bir taksonomi henüz geli tirilemedi i gözlenmiştir. Öte yandan, Parkinson ve Totterdell (1999), Koole (2009) ve Webb ve arkadaşları (2012) gibi birbirinden bağımsız araştırmacıların bu yönde çalışmaları olduğu görülmektedir. Takip eden bölümlerde Parkinson ve Totterdell (1999) ve Koole' n (2009)  alı maları açıklandıktan sonra Webb ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan taksonomi çalışması detaylandırılacaktır.

 lk olarak, Parkinson ve Totterdell'in (1999) araştırmasına göre,  n çalışmayla belirlenen 162 duygu düzenleme stratejisi, hiyerarşik kümeleme analizi yardımıyla 2 ana ve 6 alt kategoriye indirgenmiştir. Kategorilere ilişkin detaylar Tablo 1'de gösterilmektedir. Sözü edilen tüm duygu düzenleme yöntemleri davranışsal ya da bilişsel olarak hayata ge irilebilmektedirler.

Tablo 1. *Parkinson ve Toterdell'in duygu düzenleme stratejileri*

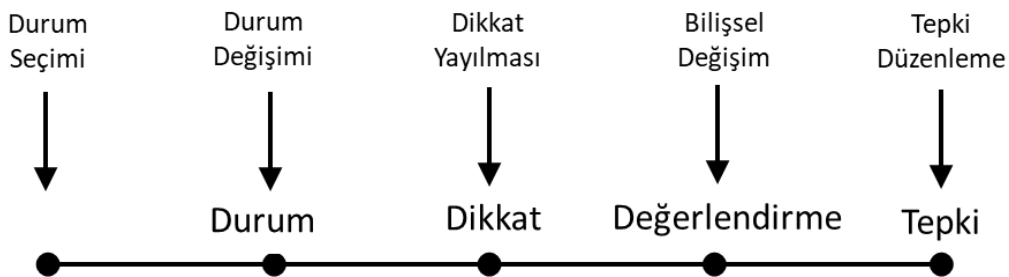
		Bilişsel	Davranışsal
SAPTIRMA			
Bağlantıyı Kesme		Problem hakkında düşünmekten kaçınma	Problematik durumdan kaçınma
Dikkat Dağıtma	Doyum arama ya da rahatlama	Zevk veren bir şey düşünme	Zevk veren bir şey yapma
		Rahatlatıcı fikirler hakkında düşünme	Rahatlatıcı bir şey yapma
	Kaynakların yeniden konumlandırılması	Dikkat gerektiren bir şey hakkında düşünme	Zorlu bir aktivitede bulunma
İLİŞKİLENME			
		Yeniden yorumlama (genellikle duygu odaklı)	Hisleri açığa vurma (genellikle duygu odaklı) Başkalarından yardım veya teselli isteme
		Problemi nasıl çözeceğini düşünme (genellikle durum odaklı)	Problemi çözmek için harekete geçme (genellikle durum odaklı)

Koole (2009) ise, duygu düzenleme stratejilerinin sınıflandırılmasında amaç ve işlevlerin göz önünde bulundurulması gerektiğinin altını çizmiştir. Buna göre, duygu düzenleme stratejileri dikkat (örneğin, insanların bir durumun hangi yönlerine baktığı), bilgi ve fizyolojik düzenlemeler (yüz ifadeleri, psiko-fizyolojik tepkiler) gibi amaçlara göre ayrışabilir. Ek olarak, hedonik ihtiyaçların tatmin edilmesi, hedefe ulaşmayı kolaylaştırma ve da genel kişilik işleyişini optimize etme gibi işlevlerden bir veya birden fazlasına hizmet etmesine göre de ayrılabilirler.

Son olarak, Gross'un süreç modelinin basamağında başvurulmuş özgül bir strateji/stratejiler olduğu göze çarpmaktadır. Daha önce de değinildiği üzere Gross (1998), duygu düzenlemeyi “bireylerin hangi duygulara ne zaman ve ne yoğunlukta sahip olduklarını, nasıl deneyimlediklerini ve bu deneyimleri ne şekilde ifade ettiklerini belirleyen süreçler” olarak tanımlamış ve tanımıyla uyumlu olarak “süreç” modelini geliştirmiştir.

Duygu düzenleme stratejileri araştırmalarında oldukça yaygın olarak kullanılan bu modele göre, duygu üretme sürecinde duyguların düzenlenebileceği beş nokta vardır (Schmitt, 2018). Bu noktalar; durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması, bilişsel değişim ve tepki önlemedir. Noktaların zamansal dizilimi Şekil 1’de gösterilmektedir. Farklı noktalarda uygulanan spesifik düzenleme stratejileri, insanların hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını gerek uzun gerekse kısa vadede birbirinden farklı şekillerde etkileyebilmektedirler (Gross, 2015). İlk dört basamaktaki stratejiler öncül odaklı stratejiler olarak adlandırılır. Öncül odaklı stratejiler, değerlendirmeler tam bir duygusal tepkiye yol açmadan önce ortaya çıkar. Son aşamada uygulanan stratejiler ise “teпки odaklı stratejiler” olarak adlandırılmaktadır ve duygusal tepkiler üretildikten sonra ortaya çıkar (Gross ve Thompson, 2007; Webb ve ark., 2012).

Şekil 1. Gross'un süreç modeli



Sürecin ilk basamağı olan “durum seçimi” bireylerin duygu oluşturabilecek durumlara yaklaşması ya da bu durumdan kaçınması kararını ifade etmektedir.

Örneğin, insanlar kendilerini iyi hissettireceğine inandıkları durumlara (bir partiye gitmeye karar verme) yaklaşabilir veya kendilerini kötü hissettireceğine inandıkları durumlardan kaçınabilirler (iş arkadaşlarıyla çatışmaya girmemeye karar verme). Bu noktada kullanılan strateji “kaçınma”dır (McRae ve Gross, 2020). Durum seçimi, duygularını düzenleme konusunda ilerleyen aşamalarda güçlük yaşama potansiyeline sahip bireyler için özellikle etkili bir duygu düzenleme stratejisidir (Webb ve ark., 2018). Diğer bir deyişle, bu bireyler ilk aşamada içine girecekleri durumu seçerek açığa çıkabilecek baş edilemez duygulara önceden müdahale edebilirler.

İkinci basamak olan “durum değişimi” ise durumu ya da durumun yaratacağı duygusal tepkiyi değiştirmek için yapılan girişimleri ifade eder (örneğin, can sıkıcı algılanan TV kanalını değiştirmek). Bu noktada kullanılan strateji “direkt talep etme”dir (McRae ve Gross, 2020). Kişilik ile ilgili bir araştırmada, “deneyime açık olma” özelliğinin durum değişimini yordadığı saptanmıştır (Purnamaningsih, 2017). “Dikkat yayılması” basamağında, bireyler durumun kendisine müdahale etmeseler de yarattığı duygusal tepkiyi değiştirmek ya da bu duygudan kurtulmak için dikkatlerini başka yönlelere odaklarlar. Tahmin edilebileceği üzere, bu noktada kullanılan strateji de “dikkat dağıtma” olarak karşımıza çıkmaktadır. Dördüncü basamak olan “bilişsel değişim”de durumun duygusal anlamını değiştirmek amacıyla duruma ilişkin öznel değerlendirmenin değiştirilmesine uğraşmaktadır. Yeniden yorumlama stratejisi tam olarak bu basamağa hizmet etmektedir. Son olarak, “tepki düzenleme” evresinde kişi ortaya çıkan duyguya vereceği tepkiyi değiştirerek duygularını düzenlemeye çalışır. Bu süreçte fizyolojik veya davranışsal tepkiler doğrudan etkilenir (Gross, 2015). Bu aşamada kullanılan strateji ise “bastırmadır”dır. (McRae ve Gross, 2020; Webb ve ark., 2018). Son 3 aşamada

kullanılan stratejiler, Webb ve arkadaşlarının (2018) meta-analiz çalışmasından alıntılanan Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. *Gross’un duygu düzenleme stratejileri*

Süreç	Strateji	Alt türü
Dikkat Yayılması	Dikkat Dağıtma	Aktif Olumlu Dikkat Dağıtma Pasif Olumlu Dikkat Dağıtma Aktif Nötr Dikkat Dağıtma Pasif Nötr Dikkat Dağıtma
	Odaklanma	Duygulara Odaklanma Neden ve Sonuçlara Odaklanma Odaklanma-Mix
Bilişsel Değişim	Yeniden Yorumlama	Duygusal Tepkiyi Yeniden Yorumlama (R1) Duygusal Uyarı Yeniden Yorumlama (R2) Bakış açısı Yoluyla Yeniden Değerlendirme (R3) Yeniden Yorumlama -Mix
Tepki Düzenleme	Bastırma	Duygu İfadesini Bastırma Duygu Deneyimini Bastırma Duygu Yaratıcı Olaylara İlişkin Düşünceleri Bastırma Bastırma- mix

Yukarıda sözü edilen sınıflandırma sistemlerinin haricinde, literatürdeki genel eğilime bakıldığında, duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel ve işlevsel olmayan olarak sınıflandığı göze çarpmaktadır. Beklenebileceği gibi, yeniden yorumlama, kabul etme ve problem çözme gibi “işlevsel stratejiler” olumsuz duygulanım deneyimindeki azalmalar da dahil olmak üzere pek çok olumlu sonuçla ilişkilendirilirken; ruminasyon, bastırma, kaçınma ve endişe etme gibi “işlevsel olmayan stratejiler” psikopatoloji ile ilişkilendirilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2011; Aldao ve ark., 2010).

Öte yandan, bir takım yeni araştırmalarda belirli bir stratejinin sürekli kullanımının (stratejinin kendisi işlevsel olsa bile) duygu düzenleme sürecini sekteye uğratabileceği iddia edilmektedir. Bunun yerine, stratejilerin duruma uygun bir şekilde seçilmesinin, diğer bir deyişle -esnekliğin- önemli olduğu vurgulanmaktadır. Belirli bir duygu düzenleme stratejisinin tekrarlı bir biçimde kullanımı duygusal farkındalık ve/veya duygusal netlik gibi duygu düzenleme yeteneklerinde azalmaya neden olabilir (Tull ve Aldao, 2015). Yine de alanda genel kanı, bazı stratejilerin işlevsel olduğu; diğerlerinin ise işlevsel olmadığı (hatta kimi durumlarla psikopatoloji ortaya çıkarabilecek ve/veya sürdürebilecek kadar işlev bozucu olduğu) görüşünü temel almaktadır.

Bağlamı fark etmeksizin duygu düzenlemenin ele alındığı sayısız çalışma, bilişsel yeniden yorumlama ve bastırma stratejilerinin birbirleriyle kıyaslandığı çalışmalardır. Özellikle bu iki stratejinin karşılaştırılmasındaki temel etmen zamansal öncelik-sonralık durumlarıdır. Sheppes ve Gross (2011), bastırmanın zamansal olarak sonra geldiğini ve bu nedenle daha yüksek yoğunluklu bir duygusal tepkiyle mücadele etmek zorunda kalındığını; bunun da pek çok işlevde aksaklığa neden olduğunu öne sürmektedir. Bu doktora çalışmasında da bilişsel yeniden yorumlama ve bastırma stratejilerine genel literatüre paralel bir bakış açısıyla yaklaşılmaktadır.

Dolayısıyla, ortaya çıkan nihai duygunun kalitesini ve yoğunluğunu etkiler. Potansiyel olarak duygu uyandıran bir olayı değerlendirme şeklinin değiştirilmesi, bir durumun duygusal etkisini değiştirmeyi amaçlayan öncül odaklı duygu düzenlemenin önemli bir örneğidir (John ve Gross, 2004). Genellikle olumsuz duyguları azaltmak veya olumlu duyguları artırmak amaçlanır (Nolen-Hoeksema, 2012).

Bilişsel yeniden yorumlama -çoğunlukla- uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olarak ele alınmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve kişilerarası işlevsellik düzeyi gibi çeşitli değişkenlerle pozitif ilişkiler göstermektedir (Gross ve John, 2003; McRae ve ark., 2012; Nezlek ve Kuppens, 2008). Kadınların, erkeklere kıyasla daha sık bu stratejiye başvurduklarını bildirdikleri saptanmıştır (Tamres ve ark., 2002). Bu bilgi, beyin görüntüleme çalışmaları tarafından da desteklenmiştir (McRae ve ark., 2008).

Diğer taraftan, bastırma, tepki odaklı bir stratejidir: Duygu üretim sürecinin son basamağında - nispeten geç bir basamakta- meydana gelir ve duygu tepkisi eğilimlerinin davranışsal yönünün değiştirilmesini hedefler (Gross ve John, 2003). Daha açık bir ifadeyle, bastırma, kişinin süregelen duygu dışavurum davranışını engellemesi anlamına gelmektedir. Özellikle, duyguların paylaşılmak istenmediği sosyal ortamlarda sıklıkla başvurulan bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır (English ve ark., 2016).

Bastırma, var olan duyguların ifade edilmesini engellediği için çeşitli olumsuz sonuçları beraberinde getirebilir. Örneğin, kişinin benlik imajını olumsuz etkileyebilir. Bireylerin kendilerini özgün ve değerli hissetmelerini engelleyerek olumsuz duyguların ve depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Gross ve John, 2003). Ayrıca, TSSB'nin etiyolojisinde de rol oynamaktadır (Ehring ve Quack, 2010).

Gross'a (2001) göre, bilişsel yeniden değerlendirmede, olumsuz duygunun deneyimlenmesi ve bu duygunun davranışsal ifadesi başarılı bir şekilde düzenlenir. Bununla birlikte, bu stratejiye başvurmanın bellek üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi yoktur. Öte yandan, bastırmada davranışsal

ifade kontrol altına alınır fakat bu durum olumsuz duygu deneyimini azaltmaz. Ayrıca, bellekte de çeşitli bozulmalar meydana gelir.

Özetle, bilişsel yeniden yorumlama ve bastırma stratejileri farklı duygusal, sosyal ve bilişsel sonuçlara yol açmaktadırlar. Mevcut doktora çalışmasında da stratejilerin otobiyografik bellek değişkenlerini nasıl etkiledikleri ve bu etkilerin kimi zaman nasıl travmatik sonuçlara yol açtığı üzerinde durulmuştur.

1.2. Otobiyografik Bellek

Otobiyografik bellek -en genel tanımıyla- kişilerin bireysel yaşantılarını oluşturan ve benlikleriyle bağlantılı olayların hatırlanmasıdır (Gülgöz, 2018). Pek çok farklı araştırmacı, otobiyografik belleğin yapısı ve işlevlerinin belirli noktalarını vurgulayarak farklı tanımlar oluşturmuş ve taksonomiler öne sürmüştür.

Tulving (1972) otobiyografik belleği, geçmiş yaşam olaylarına ilişkin bilgilerin içerik ve bağlam özellikleriyle birlikte korunması” olarak tanımlamaktadır (akt., Claúdio ve ark, 2012). Er ve Uçar (2004) ise, otobiyografik belleği “kişisel geçmiş yaşam olaylarının hiyerarşik bir organizasyon içinde yer aldığı, çeşitli geri getirme ipuçlarına ve referans noktalarına duyarlı bir kişisel bellek sistemi” olarak tanımlamışlardır.

Brewer (1986) otobiyografik belleği, kişilerin geçmiş yaşantılarına ait kişisel anıları, otobiyografik gerçeklikleri, jenerik kişisel anıları ya da jenerik algısal anıları öğelerinden biri, birkaçı ya da tamamı olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma benzer şekilde, Conway, insanlarda otobiyografik belleğin, kişinin kendisine ilişkin bilgileri kodlama ve yapılandırma işlevi olduğunu öne sürerek, insanın yaşamındaki belirli olaylara ilişkin anıların (anısal bellek) ve şahsi geçmişinin kavramsal ve şematik bilgilerinin (kişisel semantik bilgiler) bir toplamı olduğunu öne sürmüştür (Williams ve

Conway, 2015). Görüldüğü üzere otobiyografik bellek tanımlaması yapan bazı araştırmacılar “yaşanan olaya ilişkin bellek” vurgusu yaparken, diğer araştırmacılar ise yaşanan olaylara ilişkin belleğe ek olarak “kişinin kendisiyle ilgili semantik bilgileri” de içerdığını öne sürmektedirler (Gülgöz, 2018).

1.2.1. Otobiyografik Bellek İşlevleri

Otobiyografik bellek, zihinde bütüncül ve durağan bir şekilde temsil edilmekten ziyade geriye çağırıldığı aşamalarda şimdiki ihtiyaç ve isteklerle tutarlı bir şekilde yeniden yapılandırılır. İşlevsel yaklaşım, -salt bilişsel yaklaşımın aksine- bireylerin hatırladıkları geçmiş yaşantıları “nasıl” hatırladıkları ile değil “neden o şekilde” hatırladıkları ile ilgilenilir (Demiray ve Jannsen, 2014). Otobiyografik bellek işlevlerini konu edinen çalışmalara bakıldığında -tıpkı tanımlarda da olduğu gibi- pek çok sayıda açıklama göze çarpmaktadır. Örneğin, Webster (1993), otobiyografik belleğin işlevleri söz konusu olduğunda; benlik oluşumu, diğerleriyle yakınlık ve iletişim kurma, öğretme, bilgi edinme ve sorun çözme gibi işlevlerden söz ederken; Er ve Yaşın (2016), geliştirdikleri ölçekle otobiyografik bellek işlevlerinin geçmişle yüzleşme, ipucu temelinde geçmişi hatırlama, benlik, duygu durum düzenleme ve geçmişten ders alma olmak üzere 5 faktöre yüklendiğini saptamışlardır.

Literatürdeki çalışmalarda ağırlıklı olarak, otobiyografik belleğin üç temel işlevine işaret edilmektedir: Yönlendirici işlev, sosyal işlev ve benlik işlevi (Bluck, ve ark., 2005). *Yönlendirici işlev*, geçmişteki anıların bugünkü ve gelecekteki davranışları şekillendirmesi ve yönlendirmesi işlevini ifade etmektedir (Baddeley, 1987). Örneğin, araba lastiğinin patlaması sebebiyle yolda kalmış bir kişi, önceki deneyiminden anımsayarak lastik değiştirme adımlarını izliyor ve/veya yol yardım hattını aramaya yöneliyorsa bu durum otobiyografik belleğin yönlendirici işlevinin devrede olduğuna işaret etmektedir. Bu işlev, özellikle, sorun çözme veya tehlikelere karşı tetikte olma gibi olumsuz durumlar

bağlamında değerli olmakla birlikte, bireylerin kendilerini motive etmesi ve geleceğe yönelik plan yapması gibi görece olumlu bağlamlarda da önemli olabilmektedir (Öner, 2018). Bireyler yönlendirici tavsiyelerini diğerlerine iletmediği zaman otobiyografik belleğin *sosyal işlevi* devreye girmektedir. Kişisel anıların diğerleriyle paylaşılması veya o anının deneyimlendiği kişiyle birlikte geri çağırılması; sosyal ilişkilerin kurulması, korunması ve derinleşmesi bağlamında önemlidir (Williams ve Conway, 2015). Son işlev ise *benlik işlevi*dir. Otobiyografik anılar, benlikle çok yakından ilişkilidir. Benliğin yapı taşlarının otobiyografik bellekle birbirine bağımlı bir şekilde çalıştığı düşünülür. Anılar çarpıtılarak değiştirilebilir ve böylelikle benliğe ilişkin bilgilerle daha tutarlı bir hale gelebilirler (Conway, 2005). Bellek kaybına uğrayan hastaların benlik algılarının zayıflaması da bu nedene bağlanmaktadır (Williams, Conway ve Cohen, 2007). Otobiyografik belleğin benlik algısını güçlendirdiği ya da çift yönlü düşünüldüğünde benliğe tutarlı otobiyografik anıların daha net, yakın zamanda olmuş gibi hatırlandığı ve bellekte kolay ulaşılabilir bulunduğu münferit araştırmalar tarafından da desteklenmiştir (örn. D'Argembeau ve Van der Linden, 2008; Demiray ve Janssen, 2014). Benlik işlevi içerisinde, otobiyografik anıların duygu düzenleme işlevleri üzerinde de ayrıca durulmuştur (örn. del Palacio-Gonzalez ve Berntsen, 2020; Ritchie ve ark., 2014; Ritchie ve ark., 2016)

Yukarıda söz edildiği üzere, otobiyografik belleğin farklı faktörler altında toplanan pek çok işlevi bulunmaktadır. Bu işlevlerin ortak noktası, insan hayatını düzenleme ve kolaylaştırma amaçlarına hizmet ediyor oluşudur. Sözü edilen sebepler, otobiyografik belleğin önemini gözler önüne sermektedir. Bu durum, otobiyografik belleğin çalışma alanı olarak neden bu denli popüler olduğunun yanıtı gibi görünmektedir. Bir sonraki bölümde otobiyografik bellek çalışmalarında sıklıkla başvuru alan ölçüm yöntemlerinden olan ve bu çalışmada da kullanılması planlanan fenomenolojik özellikler kavramı ele alınacaktır.

1.2.2. Otobiyografik Belleğin Fenomenolojisi

Fenomenoloji, geniş anlamıyla bireylerin bilinç düzeyinde ve farkında olarak deneyimledikleri yaşantıları ifade etmektedir (Stevens, 2000 akt. Boyacıoğlu ve Akfırat, 2014). Otobiyografik anılar, kişileri kahkaha atmaktan gözyaşları içinde kalmaya yol açabilecek yoğunlukta fenomenolojik deneyimler yaratırlar ve bu fenomenolojik deneyimler belleğin geri çağırılması sürecinde özellikle anlam kazanarak; gelecekteki eylem ve amaçların düzenlenmesine katkıda bulunurlar (Sutin ve Robins, 2007).

Öte yandan, otobiyografik belleğin fenomenolojisinin objektif bir data gibi kullanılması araştırmacılar tarafından tartışmalı bir konudur. Kimi araştırmacılar, tepki süresi, hatırlanan item sayısı gibi laboratuvar ürünü çıktıları daha anlamlı bulmakta ve fenomenolojik özelliklerin genellenemeyecek kadar çeşitliliğe yol açtığını savunmaktadırlar. Diğer araştırmacılara göre otobiyografik bellek -bazı kaynaklarda kişisel anı olarak da geçmektedir- kişiseldir ve fenomenolojisi de deneyimleyenin kendisine özgü olmalıdır (örn. Brewer, 1986). Bu durum fenomenolojiyi laboratuvar datasından “daha az” objektif görmeye yol açmamalıdır (Rubin, 1986).

Otobiyografik belleğin fenomenolojisine ilişkin veriler çoğunlukla tek maddelik ölçümlerle sağlanmaktadır. Bu maddeler, genellikle, söz konusu araştırmada yöneltilen araştırma sorunlarına paralel olarak halihazırda o araştırmayı yürüten araştırmacılar tarafından hazırlanmaktadır (Boyacıoğlu ve Akfırat, 2015). Bununla birlikte, bellek araştırmacılarından oluşan birkaç farklı araştırma grubunun ölçüm aracı geliştirme çabaları da mevcuttur. Örneğin, bu girişimler kapsamında Talarico, Labar ve Rubin (2004), Otobiyografik Bellek Ölçeği’ni (Autobiographical Memory Questionnaire-AMQ) geliştirerek geriye çağırma sürecinin önemli bileşenlerini ölçen bir set oluşturmuşlardır. Benzer şekilde 2007 yılında Williams ve Moulds, Hackman ve arkadaşları (2004) tarafından oluşturulan “Araya Girici

Anı Görüşmesi” adlı yapılandırılmış bellek görüşmesini tek maddelik ölçümlerden oluşan bir set haline getirmişlerdir.

Öte yandan bu setler her bir fenomenolojiyi tek bir madde ile ölçmesi sebebiyle geçerlik ve güvenilirlik konularında problemlili bulunmaktadır (Boyacıoğlu ve Akfırat, 2015). Sutin ve Robins (2007) 63 madde ve 10 alt boyuttan oluşan Bellek Yaşantıları Ölçeği’ni (Memory Experience Questionnaire- MEQ), Boyacıoğlu ve Akfırat (2015) ise, 63 madde ve 14 alt boyuttan oluşan Otobiyoğrafik Bellek Özellikleri Ölçeği’ni (Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire-AMCQ) geliştirerek geçerlik ve güvenilirlik sorunlarının üstesinden gelmeye çalışmışlardır.

Bu tez çalışmasında da araştırma deseniyle uyumlu olacağı düşünülen Araya Girici Bellek Ölçeği (Williams ve Moulds, 2007), Otobiyoğrafik Bellek Ölçeği (Talarico ve ark., 2004) ve Öner ve Gülgöz (2016) tarafından uyarlanarak kullanılan Bellek Karakteristikleri Ölçeği (MCQ; Johnson ve ark., 1988) ve Er ve Uçar’ın (2004) ölçme maddeleri gibi çeşitli ölçeklerden ilgili maddelerin alınarak yeni bir set oluşturulmuştur. Fenomenolojik özellikler, yöntem bölümünde detaylandırılacak olan bu sete sadık kalınarak açıklanmıştır.

1.2.2.1. Fenomenolojik Özellikler

Bu bölümdeki tanımlar yapılırken maddeyi geliştiren araştırmacıların tanımlarıyla aynı düzlemde hareket edilmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte bazı boyutlarda farklı araştırmacıların tanımlarına ve araştırma bulgularına da yer verilmiştir.

- Önem: Kişinin hayatı için önemini ifade etmektedir.
- Öz-tanımlayıcılık: Kişinin benliğini tanımlama düzeyini ifade etmektedir.

- Duygusal Yoğunluk: Belleğin hem kodlanması ve hem de geriye çağırılması esnasında yaşanan duyguların gücünü ifade etmektedir. Duygusal değer (emotional valence) ile ilişkili olmakla birlikte birbirinden farklı fenomenolojiler olarak kabul edilirler (Boyacıoğlu ve Akfırat, 2014; Sutin ve Robins , 2007; Talarico ve ark.,2004)
- Duygusal yoğunluk genellikle kodlama aşamasında daha güçlüdür (Thomspon, Skowronski, Larsen ve Betz, 1996 akt. Sutin ve Robins, 2007).
- Olayın Sonuca Varması: Yaşanan olayın kişinin davranışlarında, düşüncelerinde ya da hislerinde etkili olması yoluyla bir sonuca ulaştırmasını ifade etmektedir (Öner ve Gülgöz, 2016).
- Araya Giriş/İstemsiz Hatırlama: İstemsiz anımsama kişilerin yaşadıkları olayları kendi kontrolleri dâhilinde olmadan anımsamaları durumunu ifade etmektedir.
- İstemli Hatırlama: İstemli anımsama, kişinin yaşadığı olayı bilinçli bir şekilde anımsaması durumunu ifade eden fenomendir. Örneğin kişiye dün akşam ne yenildiği sorulduğunda dün akşamı ve ne yediğini hatırlamaya çalışması beklenir (Williams ve Broadbent, 1986; Williams ve ark.,1996).
- Berraklık: Özgül olaya ilişkin belleğin geri çağırılması sürecinde geriye getirilen anının görsel olarak yoğun ve duru bir şekilde anımsanmasını ifade eder (Sutin ve Robins, 2007). Duygusal olaylara ilişkin anılar ve benliğe uyumlu anılar daha berrak hatırlanma eğilimi göstermektedirler. Bununla birlikte, araya girici anı çalışmalarından edinilen bulgular doğrultusunda travmatik anı ve depresyonu birbirinden ayıran önemli bir ayırıcı özellik olarak kabul edilmektedir (Parry ve O'Kearney, 2013).

- Duyusal İmgeleme: Katılımcının anıyı deneyimlerken hissettiği duyusal modalitelerdir. Görsel, işitsel, koku, fiziksel duyumsama ve düşünce olarak sınıflandırılmışlardır (Williams ve Moulds, 2007). Bu tez çalışmasında görsel ve işitsel modalite ölçülecektir.
- Stres Vericilik: Geri çağırma sürecini deneyimleyen bireyin yaşadığı rahatsızlık hissine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Williams ve Moulds, 2007).
- Aşırı Genelleme: Bireylere özgül bir anı sorulduğunda doğrudan ilgili anıyı geri çağırmakta güçlük yaşamaları ve daha genel bir periyod anlatmaları fenomenine verilen addır. Çeşitli çalışmalarda depresyondaki bireylerin depresyonda olmayan bireylere göre “ilkokula giderken siyah bir önlük giydim” gibi daha genel ifadelerle geçmişten söz ettikleri, “okula başladığım ilk gün siyah önlüğümü annemin yardımıyla giydiğimi hatırlıyorum” gibi tek bir zaman ve tek mekanda gerçekleşmiş belirli bir anıyı hatırlamakta ve ifade etmekte güçlük yaşadıkları saptanmıştır (Sarp ve Tosun, 2011).
- Otonoetik Farkındalık: Bu tür farkındalıkta kişi geçmişteki olayı yaşayan kişinin kendisi olduğunun farkındadır. Bu özellik otobiyografik bellek ve semantik bellek arasındaki en büyük ayrımlardan biri olmakla birlikte hayal ve gerçeğin ayırımına da yardımcı olmaktadır (Gülgöz, 2018).

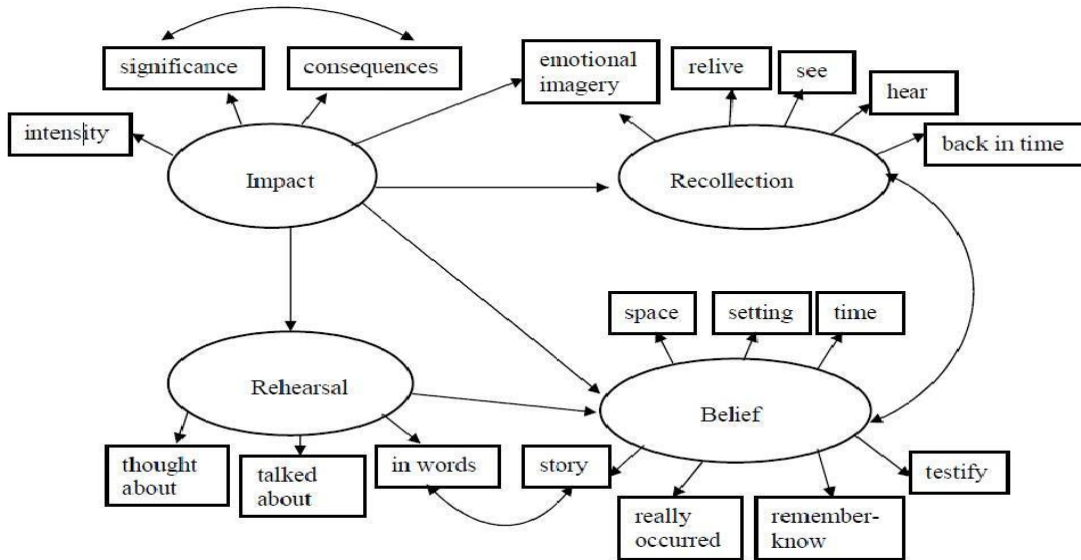
1.2.2.2. Fenomenolojik Yapıların Bağlı Bulunduğu Örtük Yapı Modelleri

Fitzgerald ve Broadbridge’e göre (2013), bellek, bilişsel deneyim süreçlerinin farklı evrelerinden geçerek oluşur. Anıyı oluşturma (formation), geriye çağırma (retrieval) ve değerlendirme (evaluation) süreçleri bir dizi anımsama işleminden geçerek temsil edilmektedir. Bu nedenle, araştırmacılar belleğe ilişkin fenomenolojik özelliklerin her birinin aynı bağlam ve değerde kabul edildiği klasik görüşü

reddetmişlerdir. Aynı süreçle ilgili görünen fenomenolojik değişkenlerin bir araya gelerek çeşitli “üst-bellek yapıları” oluşturduğundan söz etmişlerdir (örn. araya girici hatırlama ya da istemli hatırlama gibi hatırlamaya ilişkin değişkenlerin geriye çağırma süreciyle ilgili olması gibi).

Bu varsayımdan yola çıkarak çeşitli fenomenolojik değişkenleri kapsadıklarını öne sürülen dört gizil yapıyı bir model ortaya atmışlardır. Bu modele göre yoğunluk, duyuşsal modaliteler, önem gibi çeşitli kavramlar; etki, tekrarlama, anımsama ve inanç gibi çeşitli yapılar etrafında konumlandırılmaktadır. Modelin şeması Şekil 2’de gösterilmektedir.

Şekil 2. Fitzgerald ve Broadbridge’in modeli



Fitzgerald ve Broadbridge’in modeli, en eski çocukluk anısı, ipucu kelimeye dayalı otobiyografik bellek, oldukça berrak hatırlanan bir anı ve oldukça stres yaratan bir anı olmak üzere dört farklı anı türüne uyum göstermektedir.

Bununla birlikte, Öner ve Gülgöz (2016) yukarıda sunulan modele bireysel farklılıkların etkide bulunabileceğini öne sürerek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma yönelimlerini de kapsayan yeni bir model

ortaya koymuşlardır. Bu model bulgularına bakıldığında, temel bellek modelinin yeterli düzeyde uyum gösterdiği ve bağlanma değişkenleri de işin içine katıldığında çeşitli aracılık ilişkilerinin ortaya çıktığı gözlenmiştir. Örneğin, tekrarlanan, kaygılı bağlanma ve fenomenolojik değişkenler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği; kaçınmacı bağlanma ve tekrarlama ilişkisi ile kaçınmacı bağlanma ve fenomenolojik değişkenler arasındaki ilişkiye ise olay özelliklerinin aracılık ettiği saptanmıştır. Yeni modelin şeması Şekil 3’de gösterilmektedir.

Şekil 3. Öner ve Gülgöz'ün modeli

Bu tez çalışmasında Öner ve Gülgöz'ün çalışmasındaki “bireysel farklılıkların otobiyografik bellek yapıları” görüşüne paralel olarak- farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğiliminin otobiyografik bellek yapıları üzerinde yarattığı etki ele alınmıştır. Bu nedenle bir sonraki bölümde otobiyografik bellek ve duygu düzenleme çalışmalarından söz edilecektir.

1.3. Duygu Düzenleme ve Otobiyografik Bellek

Duygu düzenleme ve otobiyografik belleği konu edinen erken dönem literatür, ağırlıklı olarak duygunun otobiyografik bellek üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalardan oluşmaktadır. Söz konusu durum, son yıllarda hızla değişmekte ve otobiyografik belleğin bir duygu düzenleme aracı olarak kullanıldığı çalışmaların sayısı da hızla artmaktadır. İlişkinin  ift yönlü doğasıyla tutarlı olarak, literatürün de iki farklı eğilimde ilerlediği gözlenmiştir. Takip eden kısımlarda bu eğilimlere özgü bulgular özetlenmektedir.

İlk olarak, Wolf ve Demiray (2019), kişilerin anılarını duygudurum iyileştirme amacıyla kullandıkları takdirde, daha fazla sayıda olumlu anı, özellikle de oldukça yoğun olumlu anıları hatırlayacağını ve bu durumun da genel duygudurum üzerinde etkili olacağını  ne s rm ştir. Buna ek olarak, Wolf ve arkadaşları (2021), otobiyografik belleğin devamlılık, davranış yönlendirme, sosyal bağ kurma ve duygudurum güçlendirme gibi işlevlerinden anı yoğunluğu ve sıklığıyla en güçlü ilişkileri gösteren işlevin duygudurum güçlendirme olduğu saptamıştır.

Dunn ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmayla otobiyografik olayları yorumlama tarzının deneyimi etkileyebileceğine dikkat çekmişlerdir. “Devam etmesi için fazla iyiydi” gibi söndürücü (dampening) yorumların katılımcıların mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duygularında azalmaya, üzüntü duygusunda artışa neden olduğu saptanmıştır. Diğer taraftan, “buna değerim” gibi yükseltici (amplifying) değerlendirmeler duygusal deneyimde bir farklılaşmaya neden olmamıştır.

Öte yandan, anı hatırlamanın duygu düzenleme üzerindeki etkisi süregelen psikopatolojiden ve psikopatoloji öyküsünden farklı şekillerde etkilenebilmektedir (bkz. El Haj ve ark., 2020; Nandrino ve ark., 2006; Vanderlid ve ark., 2017). Öyle ki, Joormann ve arkadaşları (2007), depresyondaki bireylerle yürüttükleri çalışmada olumlu anı geri çağırmanın hali hazırda depresyonda olan bireyleri daha da özgün hale getirdiğini saptamışlardır.

Duyguyu düzenleyebilme becerisi, psikopatolojinin yanı sıra, anının öztanımlayıcılık düzeyi (Werner-Seidler ve ark., 2016), anının kişisel önemi (Sakaki, 2005), anının merkeziliği (del Palacio-Gonzalez ve Berntsen, 2020), anıyı geri çağırmaya ilişkin farklılıklar (Seebauer ve ark., 2016), anıyı geri çağırma biçimi (işbirliği içinde/bireysel), anının bellekle bütünleşmiş olması (Schwager ve Rothermund, 2014) gibi pek çok fenomenolojik farklılıktan da etkilenmektedir.

İkinci grup araştırma eğilimi ise, duygu düzenlemenin otobiyografik bellek üzerinde etkileri olabileceği savıyla öne çıkmaktadır. Wisco ve Nolen-Hoeksema (2010), bilişsel yeniden yorumlama stratejisini daha olumlu hatırlama eğilimleriyle ilişkilendirirken bastırma stratejisinin olumsuz anıların erişilebilirliğini arttırdığını öne sürmektedirler. Buna ek olarak, Neshat Doost ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmayla, öz-düzenlemede hissedilen tükenmişliğin otobiyografik bellek özgüllüğünde azalmayla sonuçlandığı bulmuşlardır. Bu etki, klinik depresyon ve travma popülasyonunda da geçerli olmuştur. Park ve arkadaşları (2016), negatif olayı deneyimlemekle olaya ilişkin anıyı tekrarlayıcı bir biçimde düşünmenin birey tarafında aynı olumsuzlukta algılandığını öne sürmüş ve duyguları ifade edici bir tarzda yazıya dökmenin olayın zihindeki negatif temsilini azaltabileceğini iddia etmişlerdir. Oluşturdukları deneysel desen ile katılımcılara negatif anıya ilişkin duyguları hakkında negatif anılarına ilişkin zihinsel temsillerini değiştirerek olayın negatifliğini azalttığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Ayduk ve Kross (2008), duyguları işlevsel bir şekilde analiz etmenin otobiyografik belleği yeniden yapılandırmada yardımcı olduğunu saptamışlardır. Katılımcılar, depresif bir anılarını geri çağırdıktan sonra bu anıyı duygularını derinden yaşamaları ya da mesafe ile yaşamaları konusunda yönerge almışlardır. Duygularına mesafe koyarak analiz eden katılımcıların, deneyimlerini yeniden yapılandırmaya daha çok odaklandığı saptanmıştır.

Yukarıda özetlenen çalışmalar, otobiyografik bellek ve duygu düzenleme arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme stratejileri ve otobiyografik bellek arasındaki

ilişkinin bir parça daha netleşmesi için etkileşimlerin daha derinlemesine araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

1.4. Travma Sonrası Stres

Fiziksel ve cinsel istismar, deprem, kasırga veya heyelan gibi doğal afetler ya da savaş veya terör gibi insan eliyle yaratılmış facialar insan yaşamının kaçınılmaz parçalarıdır. Bu tür yaşantılar, deneyimleyeni derinden sarsabilmekte ve mevcut varsayımlarını ya da dünyaya ilişkin şemalarını olumsuz yönde etkileyebilmektedirler (Karancı, 2009).

Travma, belirli olayların deneyimlenmesi ve bu tür olaylara verilen evrensel, bilişsel veya duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (APA, 2017). DSM-5'in travma tanımı “gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddet” gerektirir (APA, 2013). Bunun dışında kalan boşanma, iş kaybı gibi psikososyal stresörler yaşam için ani bir tehdit veya fiziksel yaralanma içermediğinden travma olarak kabul edilmez (North ve ark., 2009).

Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (International Classification of Diseases/ICD) el kitabı, akut stres tanımına 1948 yılından beri yer vermektedir (DSÖ, 1948). Öte yandan, travmanın Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM) yer bulması 1980'lerdeki üçüncü baskısında olmuştur.

Travmatik yaşantılar, anksiyete, derealizasyon ve depersonalizasyon hisleri, aşırı uyarılma gibi belirtilerin de içinde bulunduğu çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilir (Ehlers ve ark., 2012). Pek çok kişi, stresli yaşam olayının hemen ardından bu belirtilerin bir veya birkaçını deneyimler. Bu belirtiler, olayın hemen ardından ortaya çıkmasının yanı sıra, yıllar sonra gecikmeli olarak da ortaya çıkabilmektedir. Belirtilerin önemli bir kısmı, olayı takip eden birkaç hafta veya ay içinde iyileşir.

Diğer taraftan, belirtiler bazı kişilerde ısrarlı ve sürekli bir hal alarak kişinin işlevselliğinde düşüşe neden olabilirler (Ehlers ve Clark, 2000).

Bireylerin yaşam boyu potansiyel travmatik bir olaya maruz kalma oranları oldukça yüksektir. Epidemiyoloji çalışmaları verilerine göre, bu oran kadınlar için %51 ila %89 aralığındayken, erkeklerde %60 ila %92 aralığında seyretmektedir (Breslau ve ark., 1998; Kessler ve ark., 1995; Norris, 1992). Kadınların en sık karşılaştığı travmatik olay türü çocukluk ya da yetişkinlik döneminde cinsel saldırıya maruz kalmak iken, erkeklerin en sık karşılaştığı travma türü motorlu taşıt kazaları ya da fiziksel kavga olarak raporlanmıştır (Flett ve ark., 2004). Öte yandan, bu tarz olaylara maruz kalan herkes travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) geliştirmez. Oranları çeşitli çalışmalara göre değişmekle birlikte, travmatik olaya maruz kalmış kişilerin %1.2 ila %12'lik kısmının TSSB geliştirdiği saptanmıştır (Hapke ve ark., 2005; Kessler ve ark., 1995;). Ayrıca, travmatik olaylarla karşılaşma sıklığı erkeklerde daha yüksek olmasına karşın TSSB söz konusu olduğunda, kadın mağdurlar erkeklere kıyasla daha yüksek risk altındadır (Breslau, 2009).

Travmanın gelişimiyle ilgili pek çok farklı bilişsel ve davranışsal kuram öne sürülmüştür. Bu kuramlardan pek çoğu bellek bileşenini içermektedir. Erken dönem travma modellerinden olan Foa ve arkadaşlarının (1989) kuramına göre travmatik yaşantı uzun süreli bellekte bir korku ağı oluşmasına neden olur. Bu korku ağında travmatik olayla ilgili dışsal uyaranlar, kişinin verdiği tepkiler ve tehdit algısı etkileşim halindedir. Ağın herhangi bir bileşeninin harekete geçmesi diğer bileşenleri de etkilemekte ve sonuçta kişinin “travmayı yeniden deneyimliyormuş gibi” hissetmesine yol açmaktadır. Bu nedenle, terapilerde kişinin bu korku ağını çözümlemesi, yeni bilgiler edinmesi ve travma öncesi şemalarıyla bütünleştirebilmesi hedeflenmektedir.

Brewin'in (1996) İkili Temsil Kuramı'nda, travmatik anıların bellekte iki farklı şekilde temsil edildiği vurgulamaktadır. Bu temsillerden biri olan sözel olarak erişilebilir bellekle, kişinin travmatik

belleği istediği zaman geri çağırabildiği, üzerine düşünebildiği ve çeşitli müdahalelerle yeniden yapılandırabildiği kastedilmektedir. Öte yandan, durumsal olarak erişilebilir bellek ise, durumsal ipuçlarıyla ortaya çıkar. Kişi kendisine travmayı çağrıştıracak uyaranlarla karşılaştığında aktif hale gelir. Modelde bu iki temsilin kodlama esnasında bütünleştirildiği öne sürülmektedir. Dolayısıyla, tedavi süreci iki temsili de içermelidir. Sözel olarak erişilebilir bellekle bütünleşmiş ve anlamlı bir travma kurgusu yeniden yaratılırken, maruz bırakma ve duyarsızlaştırma gibi davranışsal müdahaleler durumsal olarak erişilebilir belleği hedeflemelidir. Diğer bir kuram olan Horowitz'in (1997) Stres Tepki Sendrom Modeli'ne göre, travmatik deneyiminin akabinde inkar dönemi yaşanır ve travmaya ilişkin bellek bastırılmaya uğraşılır. Bastırılan bu anılar işlemlenemedikleri için rüyalar, flaş bellek yaşantıları ya da girici düşünceler gibi yollarla su yüzüne çıkarak kişide rahatsız edici belirtilerin yaşanmasına neden olurlar. Dolayısıyla bastırılmış travma yaşantısının kişinin sahip olduğu şemalarla bütünleştirilmesi ya da özümsemişi gerektiği öne sürülmektedir. Özetlenen kuramlar, çeşitli farklılıklar içermekle birlikte, otobiyografik bellek ortak paydasında birleşmektedirler.

Yukarıdaki paragraflarda açıklandığı üzere, travmalar, toplumun hemen hemen her kesimini etkileme potansiyeli içeren ve ruh sağlığını tehdit eden önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, travma sonrası stresin uygun tanı ve tedavisinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, bir sonraki bölümde yaygın olarak kabul gören travmaya özgü terapi yöntemleri tanıtılması amaçlanmıştır.

1.4.1. Travmatik Strese Yönelik Müdahaleler

Psikolojik travmaların küresel düzlemde bu denli yaygın olması etkili tedavi ihtiyacını da beraberinde getirmiştir. Bu ihtiyaca bağlı olarak, travmaya özgü pek çok psikoterapi yöntemi

geliştirilmiştir. Bu yöntemlerin başlıcaları; travma odaklı bilişsel davranışçı terapi, travmaya yönelik internet temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamaları, sanal gerçeklik ile maruz bırakma terapisi, uzun süreli maruz bırakma, naratif maruz bırakma terapisi, bilişsel işlem terapisi, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR), hipnoterapi, duygu odaklı terapi, duygulanım ve kişilerarası ilişkileri düzenlemede beceri eğitimi (STAIR), kişilerarası psikoterapi (KPT), diyalektik davranışçı terapi (DBT), hızlandırılmış çözümleme terapisi (ART), üstbilişsel terapi ve imgesel tekrarlar terapisi gibi çeşitli terapi yöntemlerinden oluşmaktadır. Bu yöntemlerin hangisinin daha yararlı olacağı, travma türüne, travma mağdurunun sahip olduğu özelliklere ve pratik koşullara göre değişebilmektedir (Lee, ve ark., 2022). İki bin on yedi yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Tedavisine Yönelik Klinik Uygulama Kılavuzu'na göre bilişsel davranışçı terapiler, bilişsel işleme terapisi, bilişsel terapi ve uzatılmış maruz bırakma terapisi sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. EMDR ve naratif maruz bırakma terapisi de duruma bağlı olarak etkili olabilmektedir.

Literatüre bakıldığında travmaya özgü terapi yöntemlerinden en yaygın olarak araştırılanların; travma odaklı bilişsel davranışçı terapi, bilişsel işleme terapisi, EMDR ve uzatılmış maruz bırakma yöntemleri olduğu göze çarpmaktadır. Takip eden paragraflarda bu yöntemler kısaca açıklanacak ve ardından tezde yer alan bellek yeniden yapılandırılma terapisi tanıtılacaktır.

Travma Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi, Ehlers ve Clark'ın (2000) travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel modeline dayanmaktadır. Buna göre, travma anısının araya girişini azaltmak için kişinin önceki ve sonraki deneyimleri bağlamında detaylandırılması ve bu deneyimlere entegre edilmesi gerekmektedir. Belleğin işlenmesini önleyen, semptomları güçlendiren veya sorunlu değerlendirmelerin yeniden değerlendirilmesini engelleyen işlevsiz davranışsal ve bilişsel stratejilerin elimine edilmesi önemlidir. Bunlara ek olarak, mevcut tehdit duygusunu sürdüren değerlendirmelerin

de değiştirilmesi oldukça önem taşır. Bu amaçlar doğrultusunda kişiye özgü bir değerlendirmeyeyle formülasyon oluşturulur. Bu formülasyon doğrultusunda; sıcak noktaların belirlenmesi, bilişsel yeniden erevelendirme, tetikleyicilerin belirlenmesi, imgeleme, psikoeğitim, düşünce bastırma deneyi, travma öncesi benliğin ele alınması ve maruz bırakma gibi BDT'ye ait çeşitli tekniklerden yararlanılır.

Bilişsel işlemeleme terapisi, Resick ve Schinke (1992) tarafından tecavüz mağdurlarının TSSB semptomlarını tedavi etmek üzere geliştirilmiştir. Temel prensip olarak bilgi işlemeleme teorisine dayandırılan bu yöntem psikoeğitim, maruz bırakma gibi teknikler içerir. 12 seanstan oluşan yapılandırılmış bir terapi tekniğidir. Her seansın belirli bir gündemi (rn. bilgi işlemeleme teorisi hk. psikoeğitim) ve o gündeme ilişkin ev devi (rn. yaşanılan travmanın anlamının yazılması) bulunmaktadır. İlk geliştirildiğinde grup formatında olsa da ilerleyen yıllarda bireysel uygulamaların da yapıldığı göze çarpmıştır.

Gz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi, travmanın temelinde belleğin ve bilgi işlemeleme sisteminin olduğu tezini savunan 8 aşamalı bir yaklaşımdır. Henüz işlemenmemiş travma anılarının işlemenmesi ve epizodik bellekte uygun bir şekilde depolanması hedeflenir. Böylelikle de, işlevsel olmayan duygu, inanç ve davranışların ortadan kalkacağı ne srlmştir (Shapiro, 2001). EMDR; yk alınması, hazırlık, değerlendirme, maruz bırakma, yerleştirme, beden tarama, tamamlama ve yeniden değerlendirme olmak üzere 8 basamaktan oluşur. Duyarsızlaştırma aşaması, uyarılmada, olumsuz duygulanımda ve berraklıkta önemli bir düşüş sağlayan ikili göz hareketleri setleriyle eşleştirilmiş 30 saniyelik travma maruziyeti içerir. Ardından gelen yerleştirme aşamasında ise olumlu inanç ve bilişlerin güçlendirilmesi hedeflenmektedir

Son olarak, **uzatılmış maruz bırakma** yönteminde de benzer şekilde maruz bırakma tekniğinden yararlanılır. Duygusal işlemeleme teorisinde TSSB, travmayı hatırlatan düşünce ve durumlardan ısrarlı bir şekilde kaçınma nedeniyle travma belleğini yeterince işlemleyememe olarak

kavramsallaştırır. Bu davranışlar, bireylerin kendileri ve dünya hakkındaki hatalı olumsuz inançlarını sürdürmekte ve duygusal işlemenin gerçekleşmesini engellemektedir.

Travmayla ilgili uyaranlarla maruz bırakarak duygusal işleme gerçekleştirilir. Travma hatırlatıcılarına invivo maruz kalma veya hayali maruz kalma ve ardından bu geriye çağırma deneyiminin tartışılması (işleme) TSSB'nin altında yatan hatalı inançları onaylamamak için eşzamanlı olarak kullanılır. Uzatılmış maruz bırakma terapisi, 60-90 dakika süren 8-15 seans aralığında gerçekleştirilir (Foa, 2011).

Bu terapi türleri etkililikleri pek çok çalışma ile ortaya konmuş ve klinisyenler tarafından yaygın olarak kullanılan terapi türleridir. Öte yandan tezde ele alınan Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi(BYYT) ise, oldukça yeni ve üzerine daha fazla araştırma yapılması gereken bir terapi tekniğidir.

1.4.1.1 Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi

Klasik bellek kuramlarında, belleğin durağan bir yapı olduğu ve bir kere yapılandırıldıktan sonra değişime uğramadan, o halde kaldığı iddia edilmektedir (Nader ve Einarsson, 2010). Nader ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmalarla, belleğin değişmez bir yapı olmadığını; gerekli koşullar sağlanarak müdahale edildiğinde önceki bilgilerin değiştiğini ortaya koymuşlardır.

Belleğin yeniden yapılandırılması, mevcut bir öğrenme yaşantısını ve bu öğrenme yaşantısı dolayısıyla edinilmiş davranışsal tepkileri ve/veya zihinsel durumu gözden geçirmeyi sağlayan bir süreçtir (Ecker, 2015). Girişimsel hayvan çalışmalarıyla (kemirgenlere pronolol enjeksiyonu) Nader ve arkadaşları (2000) öncülüğünde başlatılan araştırmalar, girişimsel olmayan yöntemlerin (sönme stratejisi) keşfiyle birlikte insan katılımcılar ile de yürütülmeye başlamıştır (Schiller and Phelps, 2011).

Bu çalışmalara göre, bellek anımsandıktan 10 -15 dakika sonra değişime açık hale gelmekte ve durum 6 saate kadar sürmektedir (Lee ve ark., 2017). Bu nedenle, özellikle TSSB tedavisi başta olmak üzere terapötik amaçlara hizmet edebileceği düşünülmektedir.

Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi, Kerswell ve arkadaşları (2020) tarafından; uzatılmış maruz bırakma, bilişsel terapi ve duygu odaklı terapi teknikleri ve stratejileri entegre edilerek oluşturulan bir terapi yaklaşımıdır. Buna göre, travmanın ediniminde rol oynayan en önemli faktör korku koşullamasıdır; snme, temel terapötik stratejidir. Temel prensipleri ile uzatılmış maruz bırakma müdahalesine benzeyen Bellek Yapılandırma Terapisi, belleğin belirli bir zaman aralığı (15 dk-6 saat aralığında) içinde değişime duyarlı olduğu ve müdahalenin bu pencere açıkken yapılması gerektiği savıyla uzatılmış maruz bırakmadan farklılaşmaktadır. Anımsama olgusunun travmadaki yeri düşünüldüğünde bahsi geçen sav oldukça önemli görülmektedir.

Bellek yeniden yapılandırılması altı saate kadar uzayabileceğinden, terapi seansı tamamlandıktan sonraki 6 saat stresli durum ve aktivitelerden kaçınılması önerilmektedir. Ortaya çıkan ikincil duygular için de duygu odaklı terapi prensiplerinden de yararlanılmıştır.

İlk seans yapısı; BYYT hakkında psikoeğitim, formülasyon geliştirme ve paylaşma, travma anısı için hiyerarşi geliştirilmesi, diyafram nefesi egzersizleri ve basit kas hareket egzersizleri öğretilmesinden oluşur. Hiyerarşide ele alınacak anıların içerikleri ve sayıları, danışanın öznel ihtiyaı doğrultusunda terapist ile birlikte tartışılarak kararlaştırılır. Daha sonraki seanslarda bu hiyerarşiye odaklanan snme müdahaleleri (yeniden yapılandırma penceresi açıkken) uygulanır. Son seansta ise, danışanla birlikte süreç değerlendirilir ve herhangi bir sıkıntı yaşanması durumunda terapistin ulaşılabilir olduğuna dair güvence verilir. Tipik bir seans yapısı aşağıda özetlenmiştir.

Başlangıç Evresi: Selamlaşma evresi bittikten daha önce oluşturulan hiyerarşiden o hafta işlenmesi gereken madde danışan ile paylaşılır ve danışan 5-10 dakika boyunca seçilen travmatik anıdan bahseder.

Erteleme Evresi: Bu aşamada, danışanlar 15-20 dk boyunca aktif olarak anıyı düşünmezler. Bu esnada, nefes ve gevşeme teknikleri ile egzersizler yapılır.

Sönme Evresi: Bu aşamada danışanlar öznel sıkıntı birimleri önemli ölçüde azalınca kadar travma anısına maruz bırakılırlar.

1.5. Tezin Amacı

Önceki bölümlerde aktarıldığı üzere, otobiyografik bellek ve duygu düzenleme literatürü, otobiyografik belleğin bir duygu düzenleme stratejisi olarak nasıl kullanıldığı veya başvuru duygu düzenleme stratejilerinin otobiyografik belleği nasıl etkilediği üzerine şekillenmiştir. Diğer taraftan, işlevsel olan ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin otobiyografik bellek fenomenolojisini nasıl etkilediğini inceleyen çalışmalar görece azdır. Bu ilişkilerin daha özgül bir şekilde ortaya konmasına ihtiyaç olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte, duygu düzenleme stratejileri ve travmaya ilişkin bellek özellikleri arasındaki yolların travmatik stresi yordayabileceği düşünülmüştür. John ve Gross (2004) tarafından ortaya atılan duygu düzenleme stratejilerinin (bastırma ve yeniden değerlendirme) travmatik bir olaya ilişkin anının fenomenolojik özelliklerine etki edip etmediği ve bu özelliklerin de travmatik stresi yordamada belirleyici olup olmadığı, öne sürülen model kapsamında ele alınmıştır. Böylelikle duygu düzenleme stratejilerinin travmaya ilişkin otobiyografik bellek değişkenlerine etkisi üzerinden gelişen travmatik stres ilişki ağının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Öne sürülen model, 2013 yılında Fitzgerald ve Broadbridge tarafından ortaya sürülen “örtük yapılar modeli” çerçevesinde geliştirilmiştir. Fitzgerald ve Broadbridge (2013), bu modelde

otobiyografik belleğin fenomenolojik/deneyimsel özelliklerinin aynı düzlemde ele alınması durumu eleştirmiş ve deneyimsel her ögenin; bellek kodlama, yapılandırma ve geriye çağırma süreçlerinde farklı örtük yapılara işaret ettiğine ilişkin bir model önermiştir. Öner ve Gülgöz (2016), bireysel farklılıkların da bu örtük yapılara etki edeceğini öne sürerek kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutlarını model kapsamında ele alan bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu tez çalışmasında da örtük yapılar modeli üzerinde etkili olduğu düşünülen bireysel farklılıklara klinik psikoloji penceresinden yaklaşılması hedeflenmektedir. Modellerin şeması Şekil 4 ve Şekil 5’de gösterilmektedir.

İkinci olarak, travmatik belirtilerde olaya ilişkin anıların yeri ve öneminin büyük olduğu düşünüldüğünden travmatik anılara yönelik geliştirilen Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi prosedürünün etkinlik araştırması da yapılmıştır. Gönüllü katılımcılarla yürütülen terapilerde 8-12 seans arası MRT prosedürü uygulanmıştır. Bu uygulama çalışmasıyla, duygu düzenleme, otobiyografik bellek özellikleri ve travmatik stres arasındaki ilişkilere dair bu tezden elde edilecek bilgilerin derinleştirilmesi ve uygulama alanında otobiyografik bellek literatürünün katkısının genişletilmesi hedeflenmektedir.

Özetle çalışmanın iki temel amacı vardır:

1) Şekil 4 ve Şekil 5’de önerilen modelin test edilmesi. Önerilen bu modeller ile duygu düzenleme stratejileri, örtük otobiyografik bellek boyutları ve travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkilerin açıklanması hedeflenmektedir.

2) Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi’nin etkinlik araştırmasını gerçekleştirmek.

1.6. Tezin Önemi

Mevcut tez çalışmasının hem teorik bilime hem de uygulamalı bilime katkıda bulunması amaçlanmaktadır. Model çalışmasıyla, duygu düzenleme stratejileri, örtük otobiyografik bellek boyutları ve travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkisel yollar saptanacak ve nasıl bir psikolojik mekanizmanın işliyor olabileceği konusunda yürütülen kuramsal tartışmalara katkılar sunulacaktır. Sonraki bölümlerde görüleceği üzere, travmatik stres belirtileri, anımsama, tekrarlama ve olay özellikleri² gibi fenomenolojik bellek yapılarından etkiliyor gibi görünmektedir. Bu nedenle, doğrudan travma anısını/anılarını hedefleyen müdahale yöntemlerinin uyarlanması ve geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda klinik uygulamalarda işe yarayabileceği düşünülen bir teknik olan Bellek Yeniden Yapılandırılma Terapisi'nin ön çalışması yapılmıştır. Daha önceki bölümlerde de değinildiği üzere, BYYT'de halihazırda etkili olduğu bilinen maruz bırakma, gevşeme yönergeleri, duygu odaklı müdahale gibi pek çok temel terapi tekniği kullanılmaktadır. Öte yandan, diğer yöntemlerden farklılaşan tarafı “müdahalenin 15 dakikadan 6 saate kadar açık kalan yeniden yapılandırma penceresinde yapıldığı takdirde daha etkili/kalıcı olacağı” önermesidir. Şayet bu önerme doğrulanırsa, travma sonrası stres bozukluğu ya da akut stres bozukluğu yaşayan danışanların etkili ve kalıcı sonuca ulaşacağı düşünülmektedir. Ek olarak, klinisyenlerin başvurabileceği yeni bir paradigmanın doğacağı düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, klinisyenlerin müdahalenin uygulaması ve zamanlamasında çeşitli farklılıklar yaparak olumlu geri dönüşler alabileceği öngörülmektedir. Bu nedenle mevcut tez ile BYYT etkinlik çalışmasının ele alınması önemli görülmektedir.

² Olay özellikleri ifadesiyle, olayın nesnel özellikleri değil, kişilerin olaya atfettikleri özellikler kastedilmektedir.

1.7. Araştırma Hipotezleri

Model için Hipotezler

Doğrudan İlişkiler

Model I

H01: Katılımcıların bastırma düzeyi, yaşadıkları olayın özelliklerini yordamaktadır.

H02: Katılımcıların bastırma düzeyi, yaşadıkları olayın araya giriciliğini yordamaktadır.

H03: Katılımcıların yaşadıkları olayın özellikleri, araya giriş düzeyini yordamaktadır.

H04: Katılımcıların yaşadıkları olayın özellikleri, anımsama özelliklerini yordamaktadır.

H05: Katılımcıların yaşadıkları olayın araya giriş düzeyi, anımsama özelliklerini yordamaktadır.

H06: Katılımcıların yaşadıkları olayı anımsama özellikleri, travmatik stres düzeylerini yordamaktadır.

Model II

H07: Katılımcıların bilişsel yeniden yorumlama düzeyi, yaşadıkları olayın özelliklerini yordamaktadır.

H08: Katılımcıların bilişsel yeniden yorumlama düzeyi, yaşadıkları olayın istemli anımsanmasını yordamaktadır.

H09: Katılımcıların yaşadıkları olayın özellikleri, olayın istemli anımsanmasını yordamaktadır.

H10: Katılımcıların yaşadıkları olayın özellikleri, anımsama özelliklerini yordamaktadır.

H11: Katılımcıların yaşadıkları olayı istemli anımsama düzeyi, anımsama özelliklerini yordamaktadır.

H12: Katılımcıların yaşadıkları olayı anımsama özellikleri, travmatik stres düzeylerini yordamaktadır.

Dolaylı İlişkiler

Model I

H13: Bastırma ve araya giriş arasındaki ilişki olay özellikleri aracılığıyla yordamaktadır.

H14: Olay özellikleri ve anımsama özellikleri arasındaki ilişki araya giriş aracılığıyla yordamaktadır.

H15: Araya giriş ve travmatik stres belirtileri arasındaki ilişki anımsama özellikleri aracılığıyla yordamaktadır.

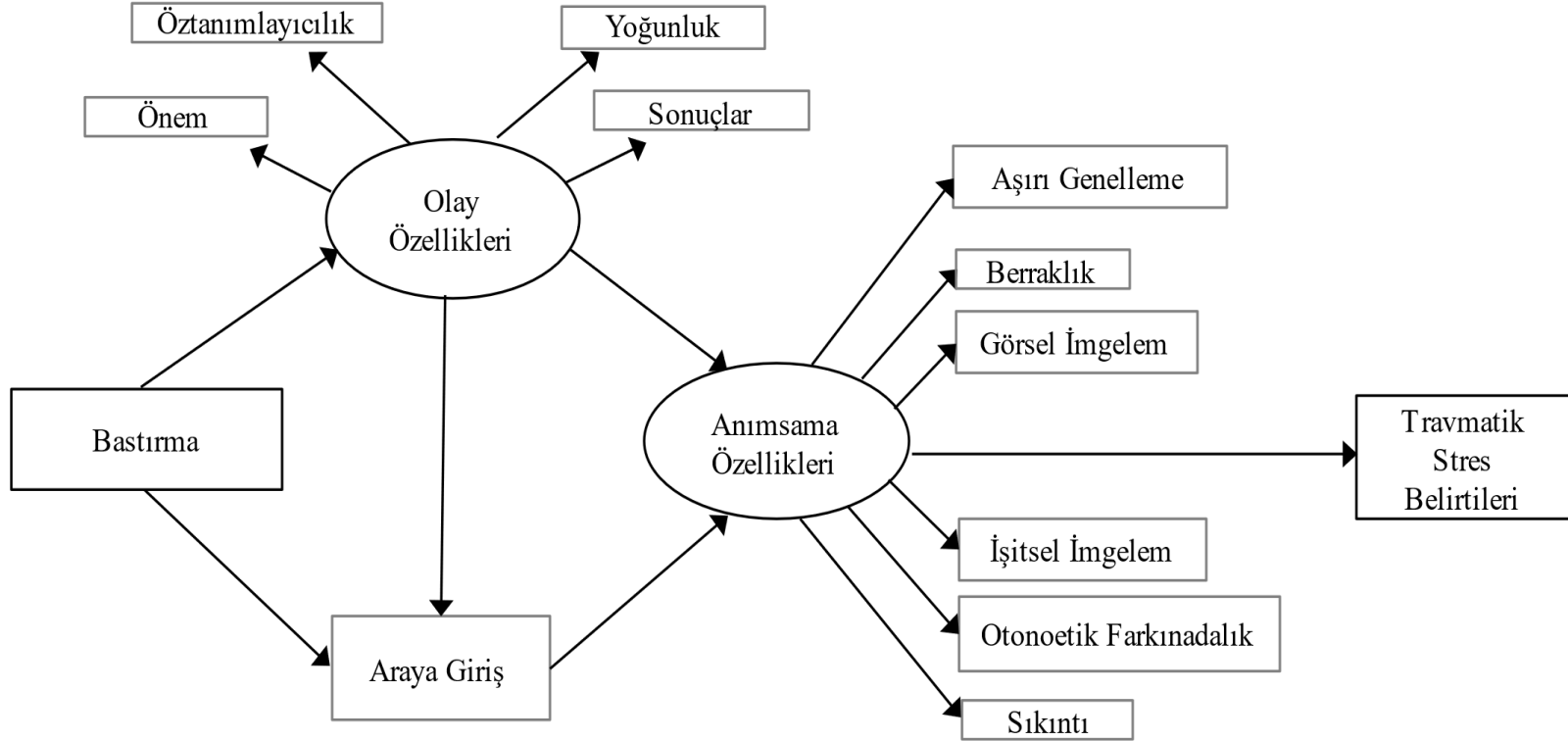
Model II

H16: Yeniden yorumlama ve istemli anımsama arasındaki ilişki olay özellikleri aracılığıyla yordamaktadır.

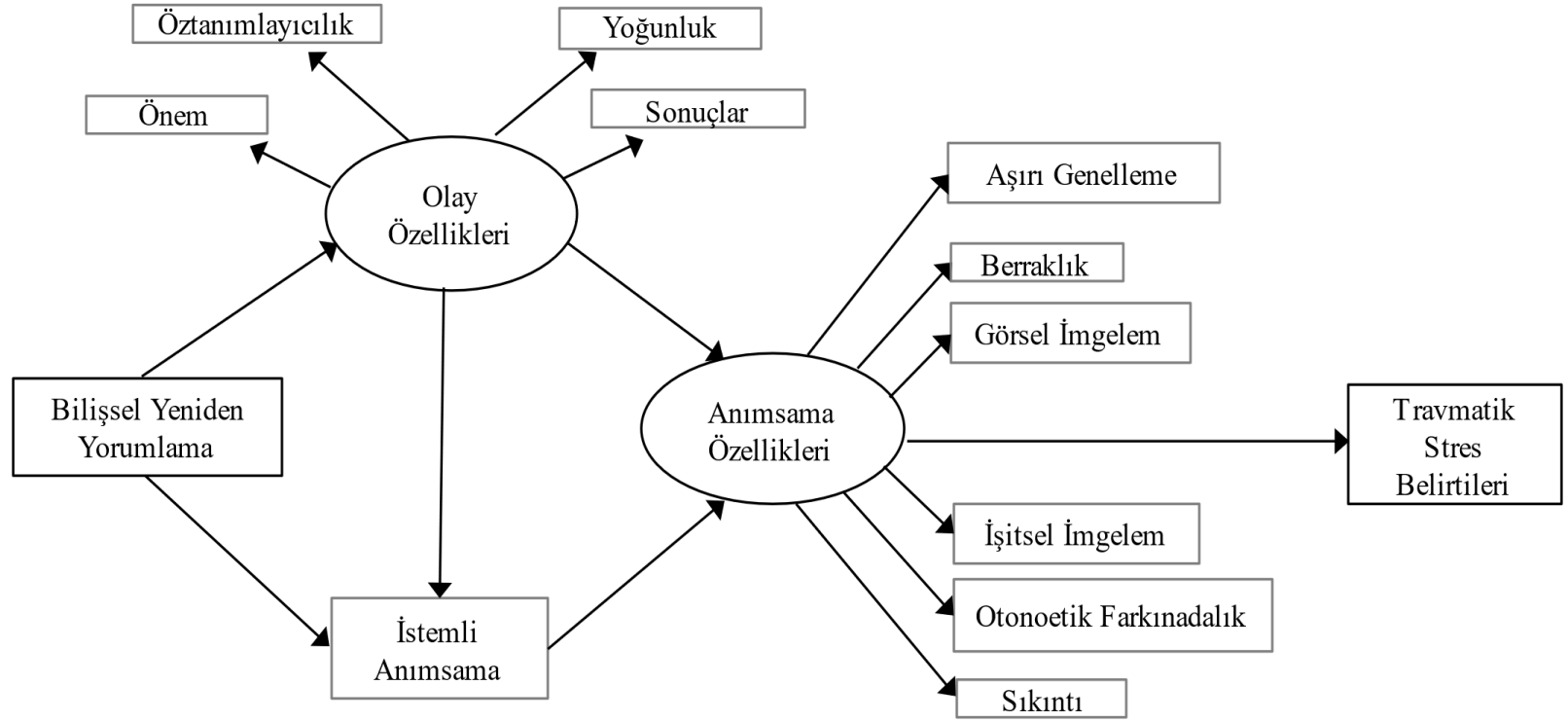
H17: Olay özellikleri ve anımsama özellikleri arasındaki ilişki istemli anımsama aracılığıyla yordamaktadır.

H18: İstemli anımsama ve travmatik stres belirtileri arasındaki ilişki anımsama özellikleri aracılığıyla yordamaktadır.

Şekil 4. Bastırma modeli önerisi



Şekil 5. Bilişsel yeniden yorumlama modeli



Terapi Çalışması için Hipotezler

H19: Katılımcıların otobiyografik bellek özellikleri ön test ve son test puanları anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H20: Katılımcıların Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği'ne ait geçmişle yüzleşme, benlik, geçmişten ders alma alt boyutları son test puanlarında anlamlı bir artış gözlenmektedir.

H21: Katılımcıların Olayların Etkisi Ölçeği son test puanlarında anlamlı olarak düşüş gözlenmektedir.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde ilk olarak model testi çalışmasına ilişkin yöntemsel bilgiler, ardından terapi çalışmasına ilişkin yöntemsel bilgileri verilmektedir.

2.1. Model

2.1.1. Örneklem

İlk çalışmanın örneklem sayısı, önerilen örtük ve gözlenen değişken sayıları ve yapılması planlanan istatistiksel analizler temel alınarak 18 yaş üzeri 200 kişi olarak belirlenmiştir. Hedeflenen örnekleme ulaşabilmek için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırma konusuna uygun olduğu ve zaman ve maliyet açısından avantajlı olduğu için tercih edilmiştir. COVID-19 dönemi olması sebebiyle bütün veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Google Forms üzerinde hazırlanan ölçek bataryaları sosyal medya mecralarında ve Dokuz Eylül Üniversitesi psikoloji bölümü öğrencileri arasında paylaşılmıştır. Üç yüz on kişiden veri toplanmış, 11 kişi travmatik anı kısmına “yok” yazması, 4 kişi “anlatmak istemiyorum” ya da anı belirtmeyen cevaplar (örn. Türkiye’de doğmak) vermesi ve 6 veri de tekrarlı olması sebebiyle çalışma dışı bırakılmıştır. Son olarak, 12 kişi, yaş ve eğitim düzeyi demografik değişkenleri açısından uçlarda kaldığından çalışma dışı bırakılmıştır. Analizlerin yapıldığı 278 katılımcının yaşı 18 ila 43 arasında değişmektedir ($Ort= 27.80$, $ss=4.5$). Cinsiyet ve eğitim durumuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3. *Katılımcıların Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Sayı ve Yüzdeleri*

		N	%
Cinsiyet	K	211	%76
	E	67	%24
Eğitim Düzeyi	Lise	88	%32
	Yüsekokul	13	%5
	Üniversite	113	%41
	Lisansüstü	64	%23

2.1.2. Veri Toplama Araçları

2.1.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerini toplamak üzere hazırlanmış olan formdur. Katılımcıların yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey vb. tanımlayıcı bilgilerini ortaya konmasını amaçlamaktadır

2.1.2.2. Fenomenolojik Özellikler

Fenomenolojik özellikler, Araya Girici Bellek Ölçeği (Williams ve Moulds, 2007), Öner ve Gülgöz (2016) tarafından uyarlanarak kullanılan Bellek Karakteristikleri Ölçeği (MCQ; Johnson ve ark., 1988) ve Er ve Uçar'ın (2004) çalışmasında kullandıkları maddeler gibi çeşitli ölçeklerden ilgili maddelerin alındığı yeni bir set ile ölçülmüştür. 7'li likert tipi ölçek ile değerlendirilmektedir (1=Hiç katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum)

- Önem: “Bu anı benim için önemli çünkü hayatım hakkında önemli bir mesaj vermektedir veya önemli bir bağlantıyı ya da dönüm noktasını temsil etmektedir.”

- Öz-tanımlayıcılık. “Bu olay kim olduğum hakkında çok şey anlatan bir olaydır.”
- Duygusal Yoğunluk: “Olay olduğu zaman yoğun duygular hissetmişim”
- Olayın Sonuca Varması: “Bu anının hayatım için bir sonucu var çünkü davranışlarımı, düşüncelerimi veya duygularımı fark edilir şekilde etkiledi.”
- Araya Giriş/İstemsiz Hatırlama: “Olay gerçekleştiğinden beri, istemsiz olarak bu olayı düşünüyorum”
- İstemli Hatırlama: “Olay gerçekleştiğinden beri, bu olayı düşünüyorum.”
- Berraklık: “Bu olayı belirgin bir biçimde anımsıyorum”
- Duyusal İmgeleme: “Olayı hatırladığımda, o zaman duyduğum sesleri zihnimde duyabiliyorum”, “Olayı hatırladığımda, o zaman gördüğüm görüntüleri gözümün önüne getirebiliyorum”.
- Stres Vericilik: “Olayı anımsadığımda rahatsızlık hissediyorum.”
- Aşırı Genelleme: Hatırladığınız bu olay bir kez meydana gelmiş olan bir olay mı yoksa farklı zamanlarda tekrarlanmış olayların bir araya gelmesinden oluşan özet bir olay mı? (1 Özel.....7 Özet)
- Otonoetik Farkındalık: Bazen insanlar olayın başlarından geçtiğini hatırlamadan o olayın olduğunu bilirler. Bu olay hakkında düşündüğümde olayı yaşadığımı hatırlayabiliyorum.

2.1.2.3 Duygu Düzenleme  l eği

Gross ve John (2004) tarafından geliştirilen “Duygu Düzenleme  l eği” (Emotion Regulation Questionnaire), en çok başvurulan iki duygu düzenleme stili olan bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejileri arasındaki bireysel farklılıkları incelemek üzere tasarlanmıştır (Bintaş Z rer ve  ks zler, 2017). Altı maddeden oluşan Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve 4 maddeden oluşan Bastırma olmak üzere iki alt boyuttan oluşan  l me aracı, 7’li likert tipi ölçekle değerlendirilmektedir (1=Hi  katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum). Her iki alt ölçek için test-tekrar test katsayıları .69 bulunurken, iç tutarlılık katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt ölçekleri için sırasıyla .79 ve .73 olarak bulunmuştur (Gross ve John, 2003). Eldeklioğlu ve Eroğlu (2015) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, 2 faktörlü yapı doğrulanmıştır. Bununla birlikte ölçeğin Cronbach alfa katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .78, bastırma için .73 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyonu ise bilişsel yeniden değerlendirme için .74, bastırma için de .72 olarak bulunmuştur.

2.1.2.4 Olayların Etkisi  l eği – R

Olayların Etkisi  l eği, (OE ) 1979’da Horowitz ve arkadaşları tarafından travmatik stres semptomlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, daha sonra, Weiss ve Marmar (1997) tarafından düzenlenmiştir. Olayların Etkisi  l eği- Gözden Geçirilmiş Versiyonunun Türkçe uyarlaması ise  orap ığlu ve arkadaşları (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sekiz maddeden oluşan Yeniden Yaşama, 8 maddeden oluşan Kaçınma ve 6 maddeden oluşan Aşırı Uyarılma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan  l me aracı, 5’li likert ile değerlendirilmektedir. (0=Hi , 4= ok fazla). Olayların etkisi  l eği ve alt  l eklerinin CAPS  l eği ile korelasyonlarına bakıldığında toplam ölçek korelasyonu için

$r = .71$, yeniden yaşama için $r = .70$ ve aşırı uyarılma için $r = .64$ ve kaçınma için de $r = .50$ katsayı değerlerine ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı çeşitli gruplar için .87- .94 aralığında değişmektedir. Bu değerler, ölçeğin iç tutarlılığının oldukça iyi düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

2.1.3. İşlem

Araştırma verilerini toplamak için Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Duygu Düzenleme Ölçeği, fenomenolojik özellik maddeleri ve Olayların Etkisi Ölçeği gözden geçirilmiş formu ve açık uçlu “*Geçmişte sizin başınızdan geçen ve üzerinizde travmatik etkisi olduğunu düşündüğünüz bir olayı anlatınız*” yönergesinin verildiği boş bir sayfa batarya haline getirilerek katılımcılara uygulanmıştır. Travmatik anı yönergesinden hemen önce “*Sayın Katılımcı, bu çalışmada, geçmişte yaşadığınız, size rahatsızlık veren olumsuz olaylara ilişkin bellek özelliklerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu amaçla, sizden bu tür anılarınızdan söz etmeniz istenmektedir. Bahsedeceğiniz anıları belirlemeden önce aşağıda verilen tanımları dikkatlice okuyunuz. Anılar, geçmişte yaşadığımız herhangi bir gerçek deneyimimize dayanarak ortaya çıkarlar. Bu nedenle, genel düşüncelerimizden ya da bir şeyler hakkındaki endişelerimizden farklıdır. Söz edeceğiniz olayların veya durumların geçmişte sizin başınızdan geçmiş belli bir olay ya da durum olması gerekmektedir*” (Öztekin ve Yılmaz, 2020; Williams ve Moulds, 2007) yönergesi verilerek otobiyografik belleğin net ve açık bir şekilde anlaşılması hedeflenmiştir.

Bataryanın son bölümünde ise travmatik anılarına ilişkin terapi almak isteyenlerin telefon numarası/e-posta adresi gibi iletişim kanallarını bırakabileceği bir kutucuk oluşturulmuştur. Hazırlanan bu bataryayı içeren bağlantı Instagram, Facebook ve Twitter

gibi çeşitli sosyal medya mecralarında paylaşılmıştır. Ayrıca, çalışma linki Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde verilen bir dersi alan öğrenciler ile de paylaşılmıştır.

Tüm veriler IBM SPSS Statistics 26 ve Lisrel 8.80 programlarıyla değerlendirilmiştir.

2.2. Terapi Etkinliği

2.2.1 Örneklem

Terapi etkinlik çalışmasının örnekleme ise ilk aşamaya katılmış; bu konuda psikoterapi almaya gönüllü 18 yaş ve üzeri 12 kişiden oluşmaktadır. Katılımcının hepsi kadındır ve yaşları 19 ila 32 arasında değişmektedir yaş ortalaması 24.75 (ss= 4.6) Eğitim durumuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 4’te gösterilmektedir

Tablo 4. *Katılımcıların Eğitim Düzeyleri*

		N	%
Eğitim Düzeyi	Lise	3	%25
	Yüsekokul	1	%8
	Üniversite	5	%42
	Lisansüstü	3	%25

2.2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.2.1. Fenomenolojik Özellikler

Bu ölçeğe ait bilgiler yukarıda paylaşılmıştır.

2.2.2.2. Olayların Etkisi Ölçeği-R

Bu ölçeğe ait bilgiler yukarıda paylaşılmıştır.

2.2.2.3. Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği

Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği (OBİÖ), bireylerin kişisel anılarının hangi amaçlara hizmet ettiğinin belirlenmesi amacıyla Er ve Yaşın (2016) tarafından geliştirilmiştir. 7'li Likert ile puanlanan (1=Hiç katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum) 41 maddelik bir ölçektir.

Geçmişle Yüzleşme (12 madde), İpucu Temelinde Geçmiş Hatırlama (8 madde), Benlik (5 madde), Duygudurum Düzenleme (8 madde) ve Geçmişten Ders Alma (8 madde) olmak üzere toplam 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayıları .79 ile .84 arasında ve iki yarım güvenirlik katsayıları .74 ile .82 arasında değişmektedir. Bu değerler, ölçeğin iç tutarlılığının oldukça iyi düzeyde olduğuna işaret etmektedir.

2.2.2.4 Çok Boyutlu COVID-19 Ölçeği

Çok Boyutlu COVID-19 Ölçeği, bireylerin duygu düşünce ve davranışları üzerindeki COVID-19 salgını etkilerini ve aldıkları önlemleri belirlemek amacıyla Durak Batıgün ve Şenkal Ertürk (2020) tarafından geliştirilmiştir. 5li Likert ile puanlanan ölçek (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) 22 maddeden oluşmaktadır.

COVID-19'a ilişkin duygu ve davranışlar (9 madde), COVID-19'a ilişkin düşünceler (8 madde) ve COVID-19'a ilişkin alınan önlemler (5 madde) olmak üzere 3 boyuttan oluşur. Onbirinci madde ters puanlanmaktadır. Üç alt boyutun toplanması ile toplam puanı hesaplanır. Cronbach alfa katsayıları, COVID-19'a ilişkin duygu ve davranışlar için .88, COVID-19'a ilişkin düşünceler için .77, COVID-19'a ilişkin alınan önlemler için .75 ve ölçek toplam puanı için .90 olarak belirlenmiştir. Ölçek yarıya bölme güvenirlik katsayısı $r = .86$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur.

2.2.3. İşlem

İlk aşamada ücretsiz terapi almaya gönüllü olduğuna dair başvuru bilgilerini bırakmış 92 katılımcıya e-posta aracılığıyla terapi sürecini ve içeriğini açıklayan bir bilgilendirme mesajı gönderilmiştir. Mesaja dönüş yapanlar arasından 23 kişiyle toplam 172 saat bireysel görüşme yapılmıştır. Bu 23 kişiden 4'ü süreç devam ederken terapiyi yarıda bırakmış, 5 kişi ilk çalışmada travmatik anı belirtmesine karşın anısıyla ilgili değil de başka bir konuda çalışmak istediğini beyan ettiği için, 1 kişi de dissosiye kalmaya devam ettiğinden müdahalesi yapılamadığı için yönlendirilmiştir. Toplam 12 kişi ise süreci tamamlamıştır. Travma içerikleri çocukluk dönemi cinsel istismar, flört şiddeti, yakın kaybı, ebeveyn boşanması, babanın psikolojik rahatsızlığı, kürtaj gibi konulardan oluşmaktadır. Terapiyi tamamlayan katılımcılar ile toplam 109 seans olmak üzere 6 ila 16 hafta aralığında değişen görüşmeler yapılmıştır (Ort= 9 hafta).

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle duygu düzenleme, örtük otobiyografik bellek boyutları ve travmatik stres belirtilerinden oluşan yapısal eşitlik modelini içeren ana çalışmaya ilişkin bulgular sunulmaktadır. Daha sonra ise, tezin ikinci çalışması olan Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi etkinlik bulguları paylaşılmıştır.

3.1. Model Çalışması Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, giriş bölümünde aktarılan duygu düzenleme, otobiyografik bellek ve travmatik stres kavramları ve bu kavramlar arasındaki ilişkilerinden yola çıkılarak ortaya atılan hipotezlerin istatistiksel olarak test edilmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda yürütülecek istatistiksel analizlerin sağlıklı olması adına 310 kişiden toplanan veri seti birtakım kontrollerden geçmiştir. Ölçekler, maddelerden birinde işaretleme yapılmasının unutulması halinde uyarıda bulunmayı olanaklı kılan Google Forms'ta düzenlendiğinden herhangi bir eksik veri söz konusu değildir. Öte yandan, açık uçlu travmatik anı sorusu incelendiğinde “böyle bir anım yok”, “anlatmak istemiyorum”, “var ama kim anlatacak şimdi” gibi cevapları olan veriler çalışma dışı bırakılmıştır. Bununla birlikte “Türkiye’de yaşamak” gibi kişinin kendi başından geçmeyen, spesifik bir anı belirtmeyen cevaplar da çalışma dışı bırakılmıştır. Veri seti incelendiğinde bazı cevapların birden fazla sayıda kaydedildiği fark edilmiş ve fazladan olan yanıtlar veri setinden silinmiştir. Son olarak, ağırlıklı eğitim düzeyi ve yaş ranjının dışında kalan katılımcıların verileri de çalışma bulgularını etkilememesi için dışlanmıştır.

Geri kalan 278 katılımcının cevaplarının normallik sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir Tabachnik ve Fidel (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olmasının verinin normal dağıldığını gösterdiğini ifade etmektedirler. Bu ölçüt temel alınarak bakılan bastırma, bilişsel yeniden yorumlama, önem, yoğunluk, öztanımlayıcılık, sonuçlar, araya giriş, istemli hatırlama, aşırı genelleme, sıkıntı, görsel imgelem, işitsel imgelem, berraklık, otonoetik farkındalık ve travmatik stres belirtileri değişkenlerinin tümünün ölçütü karşıladığı görülmüştür.

Çalışmaya katılan kadın ve erkek sayısı arasındaki eşitsizliğin travmatik stres puanları açısından anlamlı bir fark yaratıp yaratmayacağı merak edilmiştir. Kadın katılımcılar arasından seçkisiz atamayla seçilen kadınlardan erkek sayısına denk bir alt grup yaratılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kadın (Ort = 29.76, SS = 17.11) ve erkek (Ort = 24.77, SS= 15.06) katılımcıların travmatik stres puanları açısından anlamlı bir fark görülmemiştir ($t(132) = 1.79, p > 0.05$).

3.1.1 Çalışma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışmada ele alınan DDÖ-bastırma, DDÖ-bilişsel yeniden yorumlama, önem, yoğunluk, öztanımlayıcılık, sonuçlar, araya giriş, istemli hatırlama, aşırı genelleme, sıkıntı, görsel imgelem, işitsel imgelem, berraklık, otonoetik farkındalık ve OEÖ puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Çalışma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikleri

	Ort	SS
Önem	4.88	1.96
Öztanımlayıcılık	3.77	2.13
Duygusal Yoğunluk	5.97	1.56
Sonuçlar	5.29	1.84
İstemli Hatırlama	3.30	1.90
Araya Giriş	5.04	1.81
Sıkıntı	5.16	1.97
Görsel İmgelem	5.40	1.83
İşitsel İmgelem	4.73	2.04
Aşırı Genelleme	2.90	2.45
Otonoetik Farkındalık	5.55	1.81
Berraklık	5.39	1.79
Bilişsel Yeniden Yorumlama	19.63	4.85
Bastırma	9.10	3.56
Olayların Etkisi Ölçeği	32.13	17.98

3.1.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Bu aşamada, yapısal eşitlik modelinde yer alacak değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analizde ele alınan değişkenlerin çoğunun birbirleriyle beklenen yönde anlamlı ilişki gösterdiği fark edilmiştir.

Değişkenlerin bağımlı değişken olan Olayların Etkisi Ölçeği puanlarıyla ilişkisi. 13 ile. 55 aralığında değişmektedir ($p < .05$). Detaylı ilişkiler Tablo 6'da sunulmaktadır.



Tablo 6. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Önem	-													
2.Öztanımlayıcılık	.64**	-												
3.Duygusal Yoğunluk	.46**	.36**	-											
4. Olayın Sonucu Varması	.68**	.53**	.52**	-										
5. Otonoetik Farkındalık	.47**	.40**	.53**	.58**	-									
6. İstemsiz Hatırlama	.48**	.32**	.47**	.57**	.50**	-								
7. Stres Vericilik	.39**	.29**	.45**	.53**	.48**	.57**	-							
8. İstemli Hatırlama	.40**	.30**	.34**	.50**	.38**	.63**	.52**	-						
9. Berraklık	.51**	.32**	.60**	.55**	.57**	.58**	.55**	.48**	-					
10. İşitsel İmgeleme	.31**	.17**	.46**	.38**	.44**	.55**	.42**	.50**	.58**	-				
11. Görsel İmgeleme	.46**	.26**	.54**	.54**	.62**	.59**	.55**	.44**	.72**	.68**	-			
12. Aşırı Genellenmiş Anı	.09	.19**	.025	.20**	.061	.16**	.13*	.19**	.06	.07	-.00	-		
13. Yeniden Yorumlama	.28**	.16**	.36**	.33**	.18**	.18**	.17**	.14*	.27**	.17**	.28**	.03	-	
14. Bastırma	.13*	.17**	.17**	.12*	.10	.10	.07	.15*	.10	.10	.12*	-.12	.21**	-
15. OEÖtop	.19**	.17**	.08	.29**	.42**	.42**	.38**	.55**	.21**	.30**	.28**	.16**	.02	.13*

3.1.3. Önerilen Modellerin Sınanması

Bu bölümde; duygu düzenleme, travmatik olaya ilişkin özellikler, travmatik olayın tekrar edilme biçimleri, travmatik olaya ilişkin anının deneyimsel özellikleri ve travmatik stres belirtileri değişkenlerinin arasındaki ilişkileri açıklamayı hedefleyen 2 yapısal eşitlik modelinin test edilmesi amaçlanmaktadır. Bilişsel yeniden yorumlama ve bastırma stratejileri çeşitli açılardan farklılaşmaktadır. Örneğin, bilişsel yeniden yorumlama duygu düzenlemenin değerlendirme aşamasında gerçekleşirken bastırma tepki aşamasında gerçekleşmektedir. Bilişsel yeniden yorumlama duygu düzenleme sürecinin görece erken bir aşamasında gerçekleştiğinden daha işlevsel bir strateji olarak karşımıza çıkarken; bastırma, hali hazırda ortaya çıkmış duyguyu değiştirmeye çalışır (Gross ve Munoz, 1995). Sözü edilen farklılıklar sebebiyle iki duygu düzenleme stratejisini aynı model içerisinde ele almaktan ziyade; kuramsal olarak daha anlamlı olan iki ayrı model testi yoluna gidilmiştir.

Önerilen modelleri değerlendirirken RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve GFI (Goodness of Fit Index) değerleri baz alınmıştır. Genel model uyumunu değerlendirmek için χ^2/df oranının 5'ten küçük olması iyi uyum göstergesi olarak kabul edilmektedir (Kelloway, 1998). Bununla birlikte, RMSEA için 0.05 veya 0.05 altı iyi bir uyumu, 0.05-0.08 arası yeterli uyumu, 0.08 ile 0.10 arası ise vasat/kabul edilebilir bir uyumu ifade etmektedir (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003). GFI, AGFI (Adjustment Goodness of Fit Index) ve CFI (Comparative Fit Index) değerlerinin ise .90 ve üzerinde olmasının iyi uyumu ifade etmektedir (Byrne, 1998).

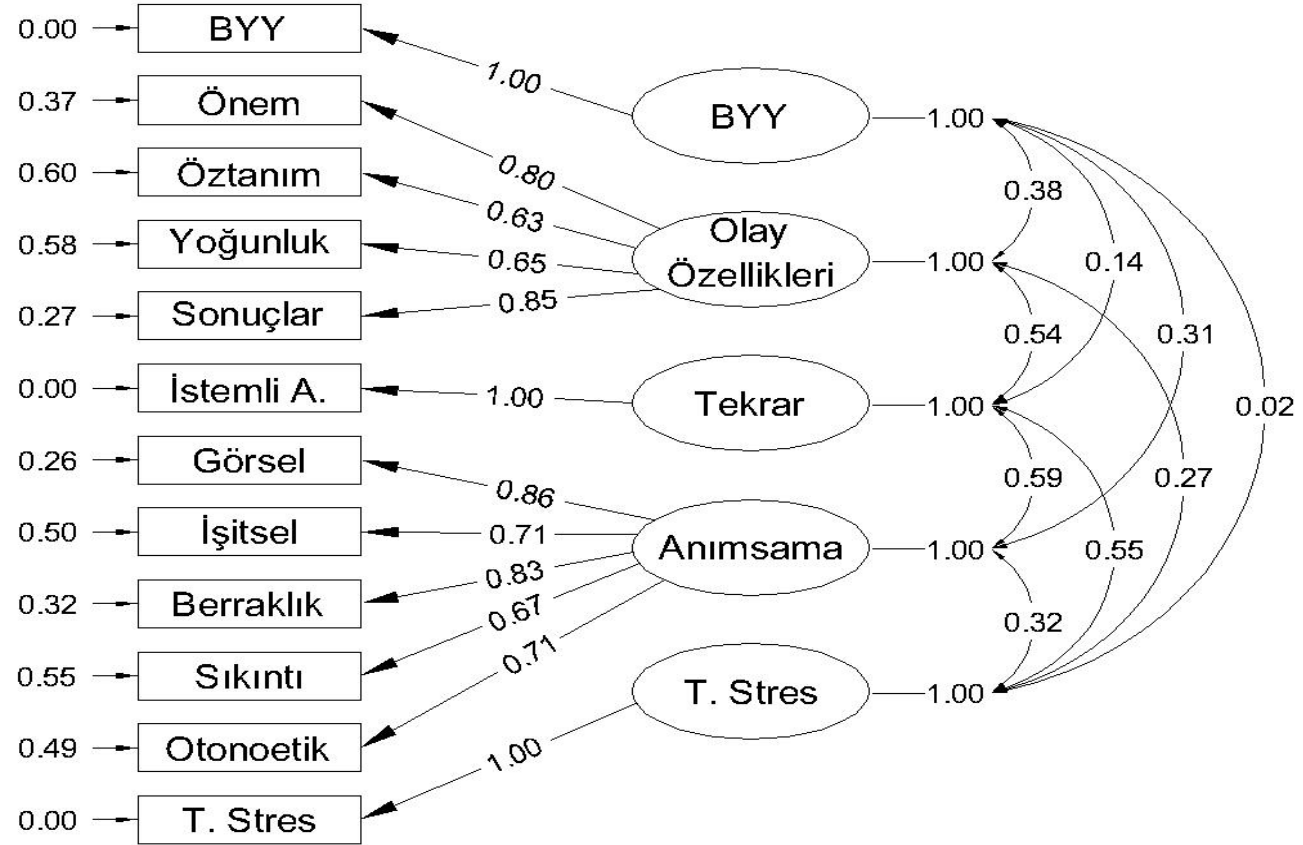
3.1.3.1. Bilişsel Yeniden Yorumlama (BYY) Modelinin Sınanması

Model analizine geçmeden önce çalışmada ele alınan örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla ölçüm modelleri doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Duygu düzenleme alt boyutu olan bilişsel yeniden yorumlama, travmatik anıya dair olay özellikleri, istemli hatırlama, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi değişkenleri için yapılan ölçüm modelinde 2 örtük değişken ve 12 gözlenen değişken kullanılmıştır. Olay özellikleri gözlenen değişkenleri olarak önem, sonuçlar, öztanımlayıcılık ve yoğunluk değişkenleri ele alınırken anımsama özellikleri içinse berraklık, görsel imgelem, işitsel imgelem, rahatsız edicilik/sıkıntı ve otonoetik farkındalık gözlenen değişkenleri kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, ölçüm modelinin veri ile uyum göstermediği saptanmıştır. Elde edilen standardize beta değerlerinin $\lambda = 0,63-1,00$ aralığında ve hata varyans değerlerinin $\varepsilon = 0 -0,63$ aralığında olduğu bulunmuştur ($\chi^2/df = 4,43$, AGFI = .81, GFI = .89, CFI = .95, RMSEA = .11). Mevcut modele önerilen mod indeksleri doğrultusunda kuramsal olarak birbirine uyumlu olan önem- öztanımlayıcılık, yoğunluk-sonuçlar ve görsel imgelem- işitsel imgelem gözlenen değişkenlerinin hata varyansları birbirleriyle ilişkilendirilmiştir.

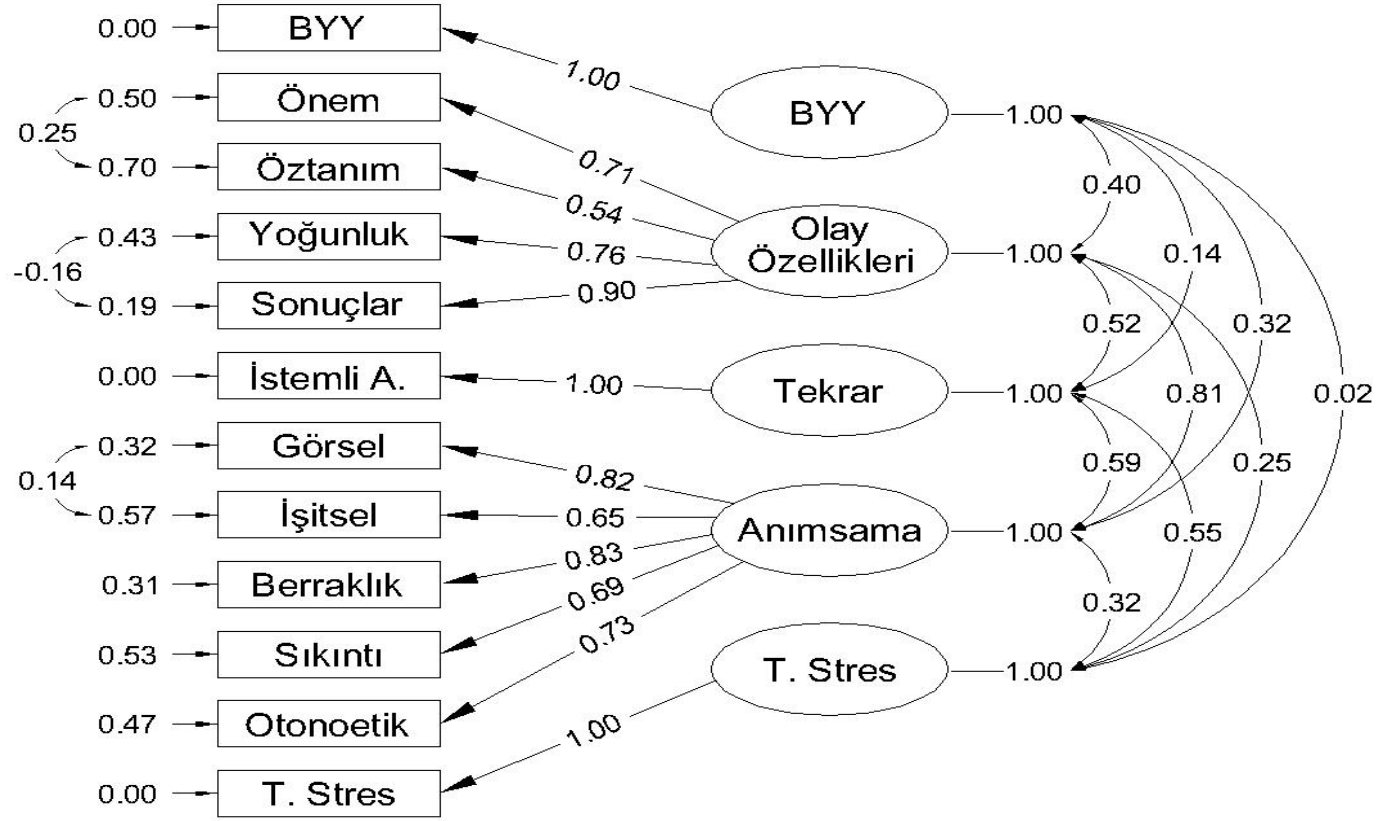
Yeni önerilen ölçüm modeli bulgularına göre veri ve ölçüm araçlarının kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu gözlenmiştir. Elde edilen standardize beta değerlerinin $\lambda = 0,54-1,00$ aralığında ve hata varyans değerlerinin $\varepsilon = 0 -0,53$ aralığında olduğu bulunmuştur ($\chi^2/df = 3,06$, AGFI = .87, GFI = .92, CFI = .97, RMSEA = .087). BYY Ölçüm Modellerinin şemaları Şekil 6 ve Şekil 7’de verilmektedir. BYY Ölçüm 2 modeline ait faktör yükleri ve t değerleri Tablo 7’de verilmektedir

Şekil 6. BYY ölçüm modeli 1



Chi-Square=208.64, df=47, P-value=0.00000, RMSEA=0.111

Şekil 7. BYY ölçüm modeli 2



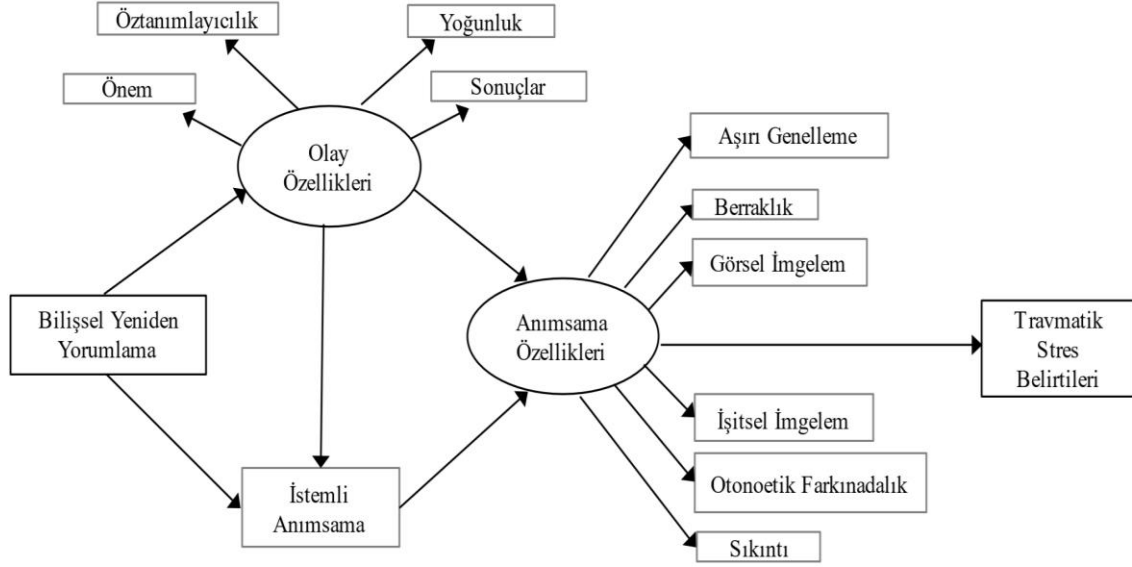
Chi-Square=135.99, df=44, P-value=0.00000, RMSEA=0.087

Tablo 7. *BYY ölçüm modeli 2 için faktör yükleri ve varyansları*

		β	T
Bilişsel Yeniden Yorumlama		1	23.54
Olay Özellikleri	Önem	0.71	12.91
	Öztanımlayıcılık	0.54	9.35
	Yoğunluk	0.76	12.95
	Sonuçlar	0.90	16.94
Tekrar		1	23.54
Anımsama Özellikleri	Görsel	0.82	16.13
	İşitsel	0.65	11.57
	Berraklık	0.83	16.25
	Sıkıntı	0.69	12.50
	Otonoetik Farkındalık	0.73	13.45
Travmatik Stres		1.00	23.54

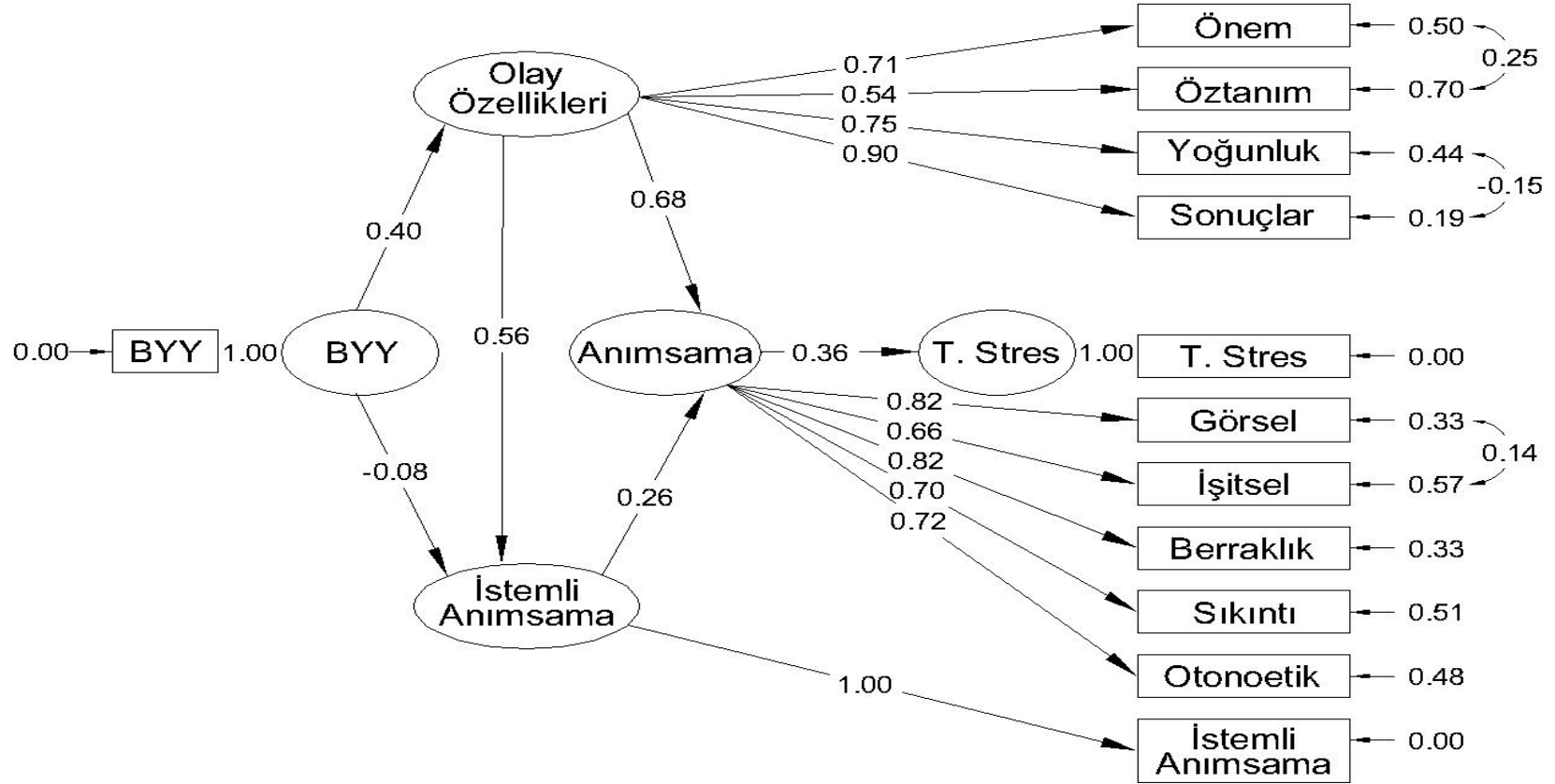
BYY ölçüm modeli değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu gözlemlendikten sonra, bilişsel yeniden yorumlama, travmatik anıya dair olay özellikleri, istemli hatırlama, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla oluşturulan model önerisinin sınanması aşamasına geçilmiştir. Model önerisi, Şekil 8’de gösterilmektedir.

Şekil 8. *BYY, travmatik anıya dair olay özellikleri, istemli anımsama, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin model önerisi*



Yapılan analizin sonucunda, ilgili uyum indekslerinin hepsinin kabul edilebilir aralıkta olmadığı saptanmıştır ($\chi^2/df = 4.60$, AGFI = .81, GFI = .88, CFI = .95, RMSEA = .11). Modelin şeması Şekil 9’da sunulmuş, t ve β değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Şekil 9. BYY modeli 1



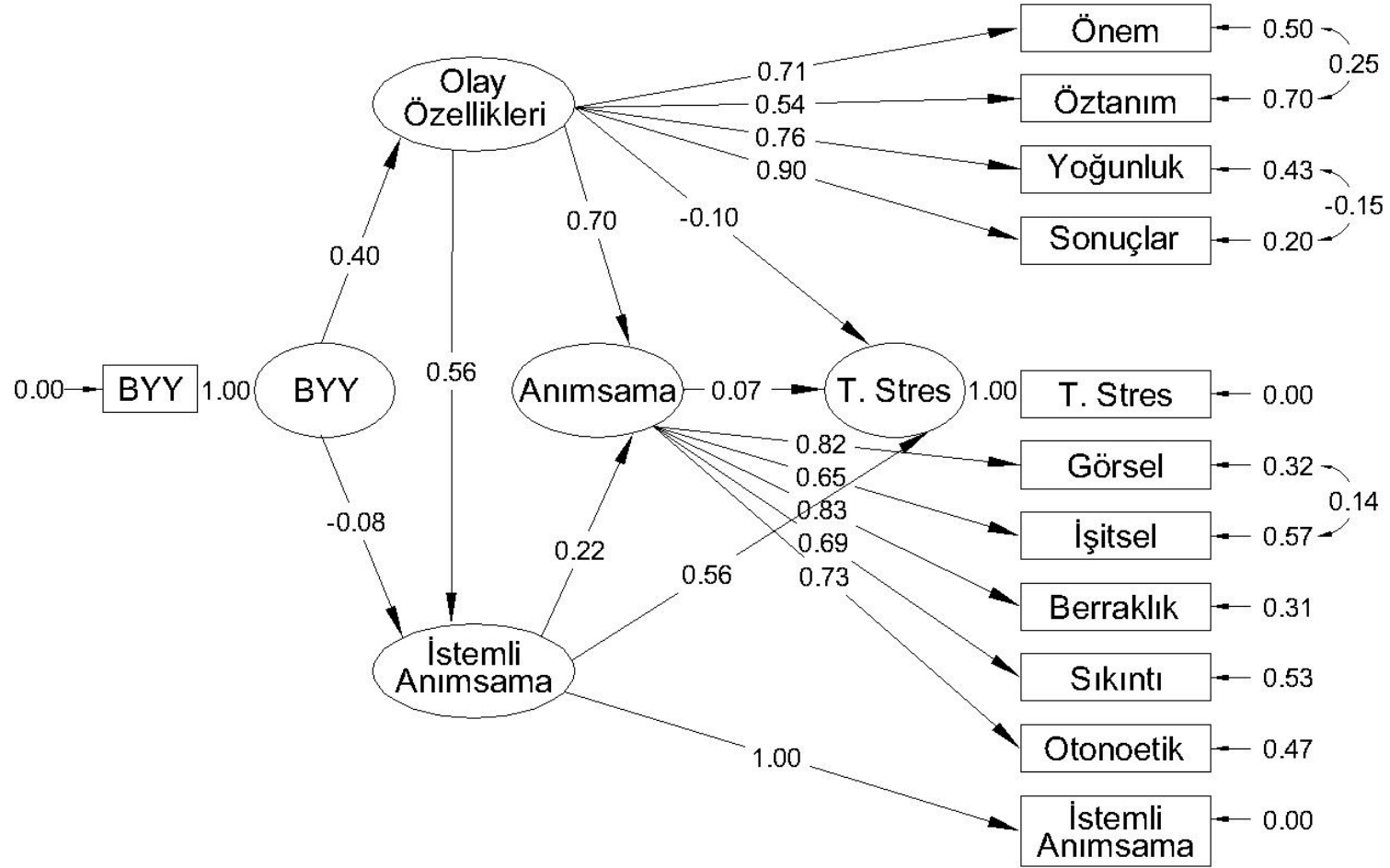
Chi-Square=220.82, df=48, P-value=0.00000, RMSEA=0.114

Tablo 8. *BYY modeli için faktör yükleri(t) ve varyansları(β)*

		β	T
Bilişsel Yeniden Yorumlama		1	
Olay Özellikleri	Önem	0.71	
	Öztanımlayıcılık	0.54	11.16
	Yoğunluk	0.75	10.40
	Sonuçlar	0.90	12.32
İstemli Anımsama		1	
Anımsama Özellikleri	Görsel	0.82	
	İşitsel	0.66	13.63
	Berraklık	0.82	15.18
	Sıkıntı	0.70	12.37
	Otonoetik Farkındalık	0.72	12.81
Travmatik Stres		1.00	

Modelin daha iyi uyum sağlaması için önerilen yollar, kuramsal ardaan çerçevesinde değerlendirilmiş ve yeni bir model sınanması yoluna gidilmiştir. Sınanan ikinci model bulguları, ilgili uyum indekslerinin iyi veya kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir ($\chi^2/df = 2.99$, AGFI = .87, GFI = .92, CFI = .97, RMSEA = .085). Modelin şeması Şekil 10’da sunulmuştur. Modele ilişkin doğrudan etkiler Tablo 9’da verilmiştir.

Şekil 10. BYY modeli 2



Chi-Square=137.88, df=46, P-value=0.00000, RMSEA=0.085

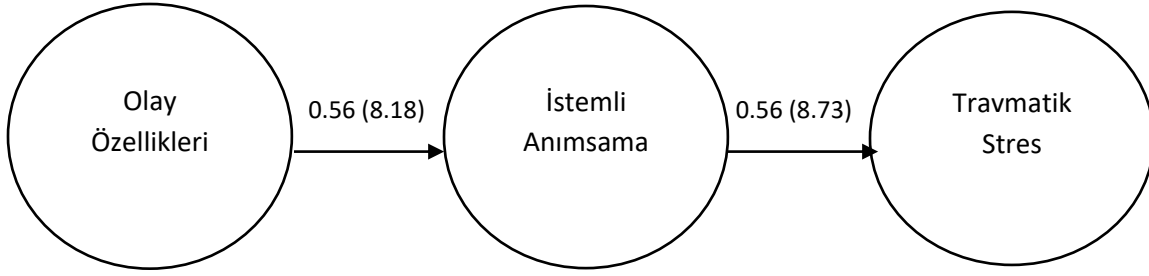
Tablo 9. *BYY modeli 2'ye ilişkin doğrudan etkiler*

			β	t
Bilişsel Yeniden Yorumlama	→	Olay Özellikleri	0.40	6.12
Olay Özellikleri	→	Anımsama Özellikleri	0.70	9.62
Olay Özellikleri	→	İstemli Düşünme	0.56	8.18
İstemli Düşünme	→	Anımsama Özellikleri	0.22	4.12
İstemli Düşünme	→	Travmatik Stres	0.56	8.73

Tabloya bakıldığında, BYY puanlarının olay özelliklerini doğrudan yordadığı gözlenmektedir ($\beta = 0.40$, $t=6.12$, $p<.001$). Olay özelliklerinin ise, anımsama özellikleri ($\beta = 0.70$, $t=9.61$, $p<.001$) ile istemli düşünmeyi ($\beta = 0.56$, $t=8.18$, $p<.001$) doğrudan yordadığı gözlenmektedir. Son olarak, istemli düşünmenin, anımsama özelliklerini ($\beta = 0.22$, $t=4.12$, $p<.001$) ve travmatik stresi ($\beta = 0.56$, $t=8.73$, $p<.001$) yordadığı göze çarpmaktadır.

Bununla birlikte ölçüm modeli 2'de anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmekte olan olay özellikleri ve travmatik stres puanı arasındaki ilişki ($\beta = 0.25$, $t=4.51$, $p<.001$) ile bilişsel yeniden yorumlama ile istemli düşünme arasındaki ilişki ($\beta = 0.14$, $t= 2.39$, $p<.001$) anlamlılığını yitirmiştir. Ayrıca, olay özellikleri ve anımsama özellikleri arasındaki ilişki ($\beta = 0.81$, $t= 24.83$, $p<.001$) gücü düştüğünden kısmi aracılık durumu gözlenmiştir. Aracılık etkilerinin şemaları ve t ve beta değerleri Şekil 11, Şekil 12 ve Şekil 13'de gösterilmektedir.

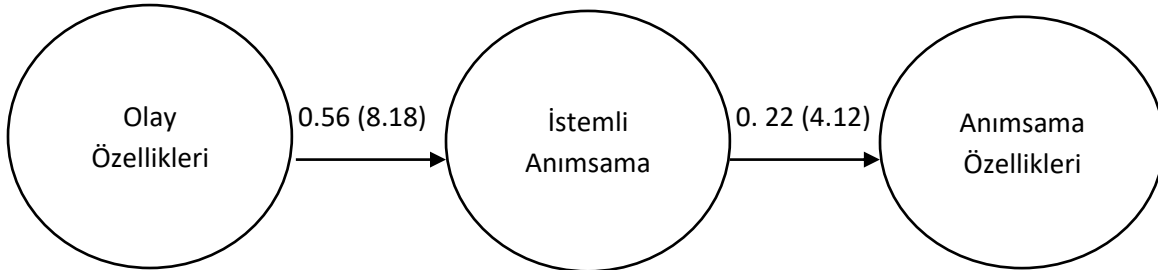
Şekil 11. Olay özellikleri ve travmatik stres ilişkisinde istemli anımsamanın tam aracılık rolü



Şekil 12. Bilişsel yeniden yorumlama ve istemli anımsama ilişkisinde olay özelliklerinin tam aracılık rolü



Şekil 13. Olay özellikleri ve anımsama özellikleri ilişkisinde istemli anımsamanın kısmi aracılık rolü



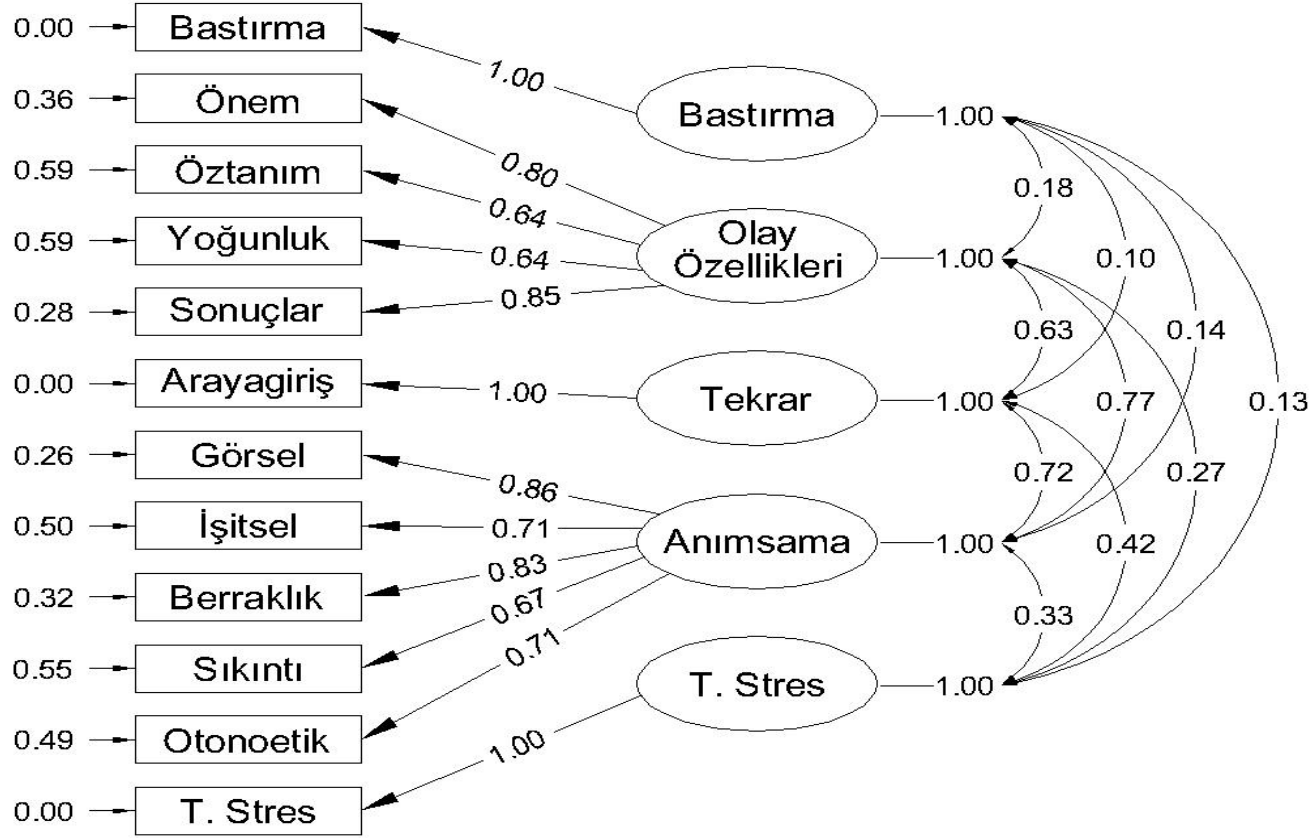
3.1.3.2. Bastırma Modelinin Sınanması

Model analizine geçmeden önce çalışmada ele alınan örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla ölçüm modelleri doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Duygu düzenleme alt boyutu olan bastırma, travmatik anıya dair olay özellikleri, araya giriş, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi değişkenleri için yapılan ölçüm modelinde 2 örtük değişken ve 12 gözlenen değişken kullanılmıştır. Olay özellikleri gözlenen değişkenleri olarak önem, sonuçlar, öztanımlayıcılık ve yoğunluk değişkenleri ele alınırken anımsama özellikleri içinse berraklık, görsel imgelem, işitsel imgelem, rahatsız edicilik/sıkıntı ve otonoetik farkındalık gözlenen değişkenleri kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, ölçüm modelinin veri ile uyum gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen standardize beta değerlerinin $\lambda = 0,64-1.00$ aralığında ve hata varyans değerlerinin $\varepsilon = 0 -0,59$ aralığında olduğu bulunmuştur ($\chi^2/df = 4.15$, AGFI = .83, GFI = .89, CFI = .96, RMSEA= .10). Öte yandan, uyum indeksleri değerlerini biraz daha iyileştirmek üzere yapılan mod indeksleri doğrultusunda kuramsal olarak birbirine uyumlu olan önem-öztanımlayıcılık, yoğunluk-sonuçlar ve görsel imgelem-işitsel imgelem gözlenen değişkenlerinin hata varyansları birbirleriyle ilişkilendirilmiştir.

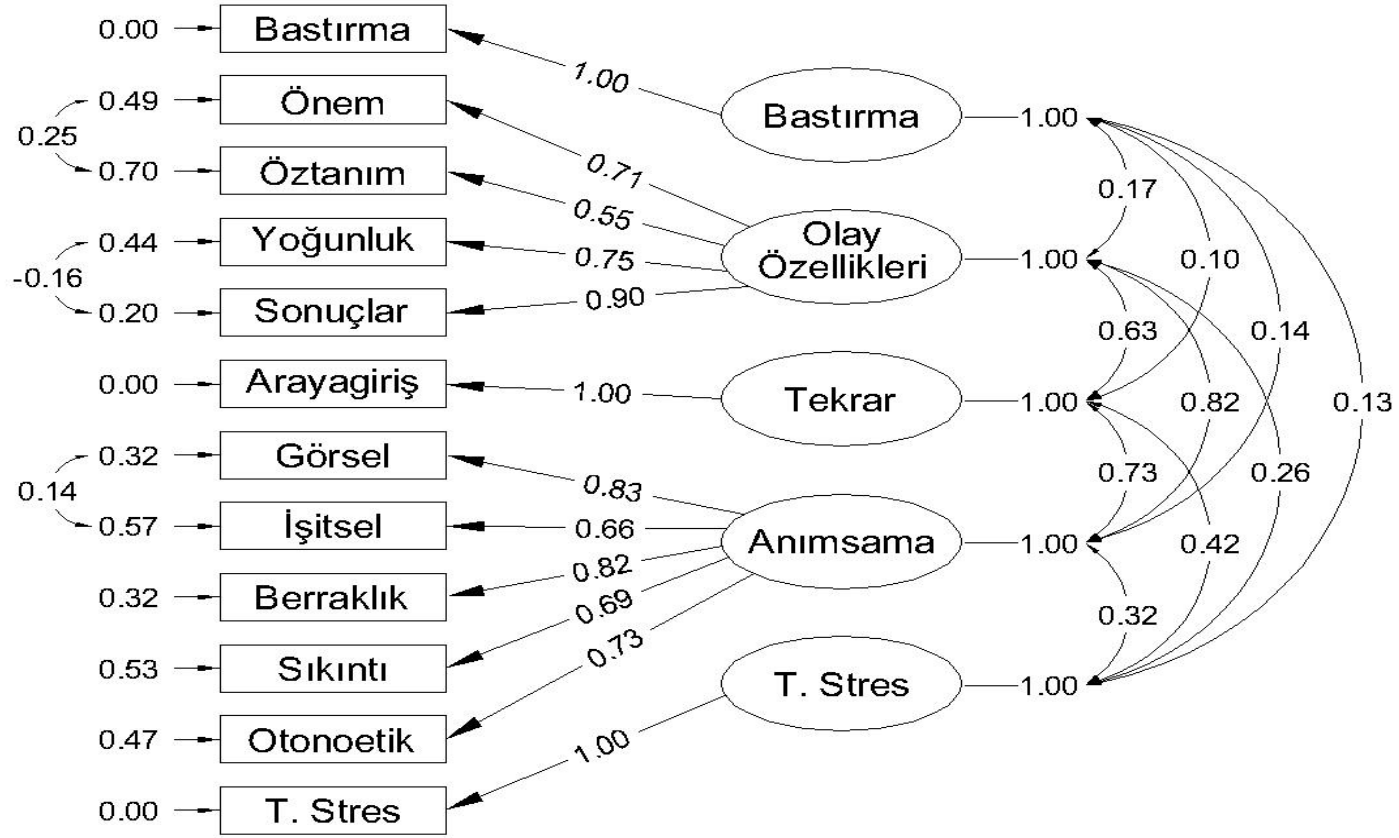
Yeni önerilen ölçüm modeli bulgularına göre veri ve ölçüm araçlarının uyumlu olduğu gözlenmiştir. Elde edilen standardize beta değerlerinin $\lambda = 0,55-1.00$ aralığında ve hata varyans değerlerinin $\varepsilon = 0 - .70$ aralığında olduğu bulunmuştur ($\chi^2/df = 2,84$, AGFI = .88, GFI = .93, CFI = .97, RMSEA = .082). Ölçüm Modellerinin şemaları Şekil 14 ve Şekil 15’de verilmektedir. Bastırma ölçüm 2 modeline ait faktör yükleri ve t değerleri Tablo 10’da verilmektedir.

Şekil 14. Bastırma ölçüm modeli 1



Chi-Square=195.50, df=47, P-value=0.00000, RMSEA=0.107

Şekil 15. Bastırma ölçüm modeli 2



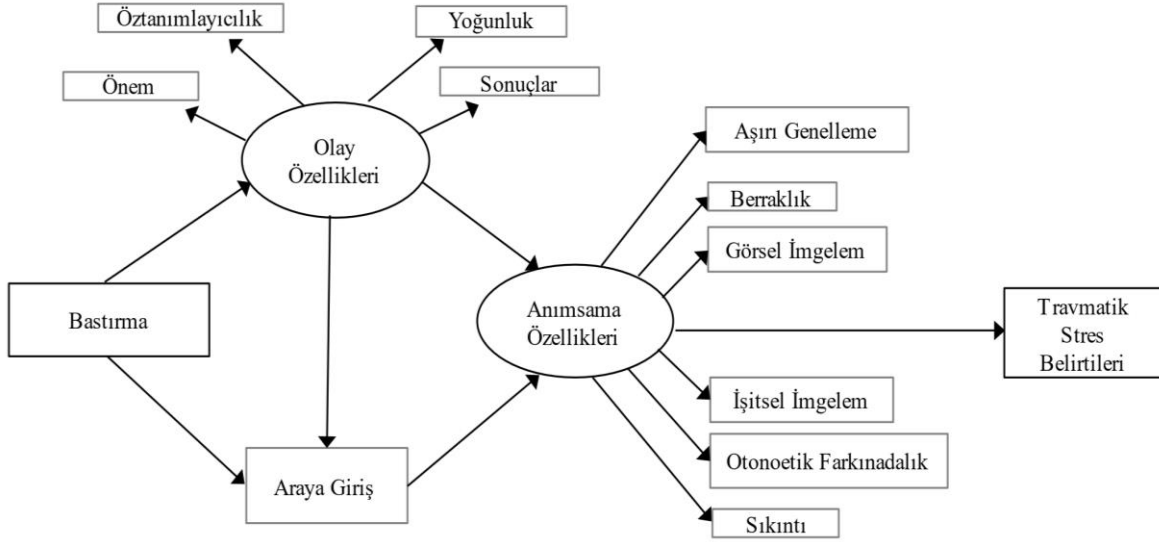
Chi-Square=125.07, df=44, P-value=0.00000, RMSEA=0.082

Tablo 10. Bastırma ölçüm modeli 2 için faktör yükleri(t) ve varyansları(β)

		β	T
Bastırma		1	23.54
Olay Özellikleri	Önem	0.71	12.97
	Öztanımlayıcılık	0.55	9.39
	Yoğunluk	0.75	12.70
	Sonuçlar	0.90	16.75
Araya Giriş		1	
Anımsama Özellikleri	Görsel	0.83	23.54
	İşitsel	0.66	16.27
	Berraklık	0.82	11.67
	Rahatsızlık	0.69	12.57
	Otonoetik Farkındalık	0.73	13.48
Travmatik Stres		1.00	23.54

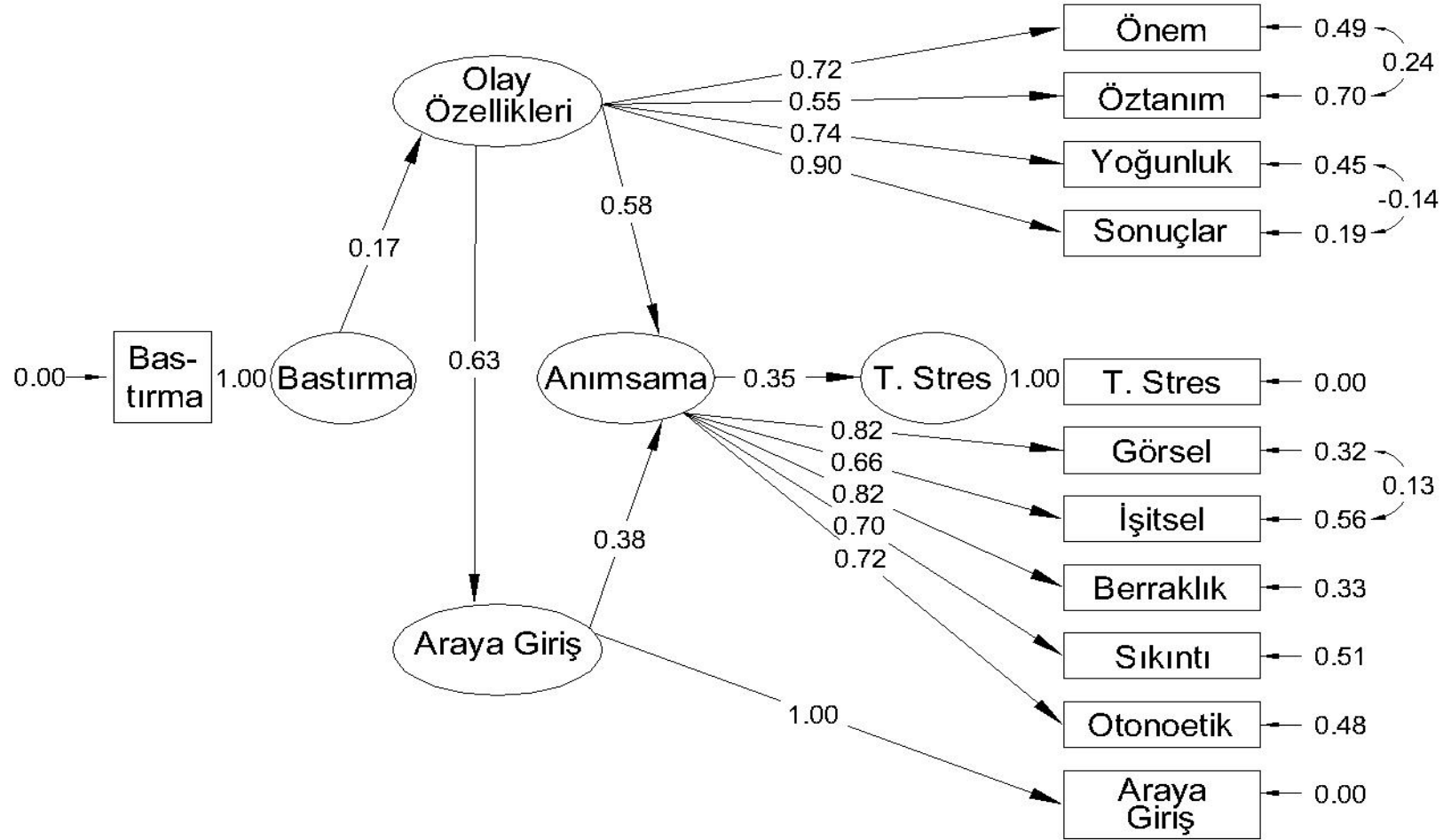
Bastırma ölçüm modeli değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olduğu gözlemlendikten sonra, bastırma, travmatik anıya dair olay özellikleri, araya giriş, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi arasındaki ilişkilerin ortaya konması amacıyla oluşturan model önerisinin sınanması aşamasına geçilmiştir. Model önerisi, Şekil 16’da gösterilmektedir.

Şekil 16. Bastırma, travmatik anıya dair olay özellikleri, araya giriş, anımsama özellikleri ve travmatik stres düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkilere ilişkin model önerisi



Yapılan analizin sonucunda, ilgili uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu gözlenmiştir ($\chi^2/df = 3.18$, AGFI = .86, GFI = .91, CFI = .97, RMSEA = .089). Modelin şeması Şekil 17’de sunulmuş, t ve β değerleri Tablo 11’de verilmiştir.

Şekil 17. Bastırma modeli 1



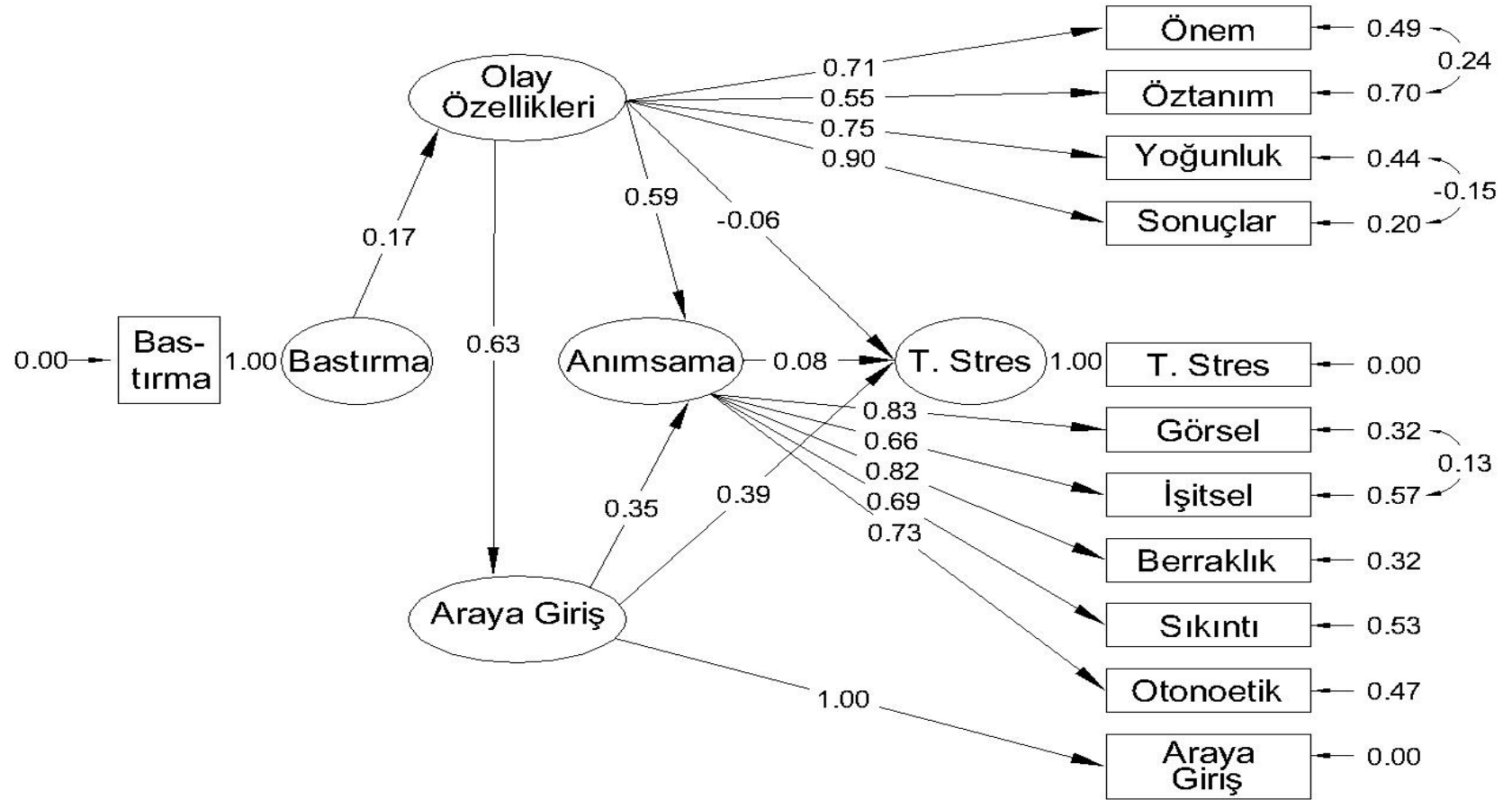
Chi-Square=156.27, df=49, P-value=0.00000, RMSEA=0.089

Tablo 11. *Bastırma modeli 1 için faktör yükleri(t) ve varyansları(β)*

		β	T
Bilişsel Yeniden Yorumlama		1	
Olay Özellikleri	Önem	0.72	
	Öztanımlayıcılık	0.55	11.20
	Yoğunluk	0.74	10.14
	Sonuçlar	0.90	12.12
İstemli Anımsama		1	
Anımsama Özellikleri	Görsel	0.82	
	İşitsel	0.66	13.73
	Berraklık	0.82	15.42
	Sıkıntı	0.70	12.48
	Otonoetik Farkındalık	0.72	13.01
Travmatik Stres		1.00	

Modelin uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde olmasına karşın bu değerleri daha iyi seviyeye çekmek üzere önerilen yollar, kuramsal ardaan çerçevesinde değerlendirilmiş ve yeni bir model sınanması yoluna gidilmiştir. Sınanan ikinci model bulguları, ilgili uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir ($\chi^2/df = 2.69$, AGFI = .88, GFI = .93, CFI = .97, RMSEA = .078). Modelin şeması Şekil 18’de sunulmuştur. Modele ilişkin doğrudan etkiler Tablo 12’de verilmiştir.

Şekil 18. Bastırma modeli 2



Chi-Square=126.82, df=47, P-value=0.00000, RMSEA=0.078

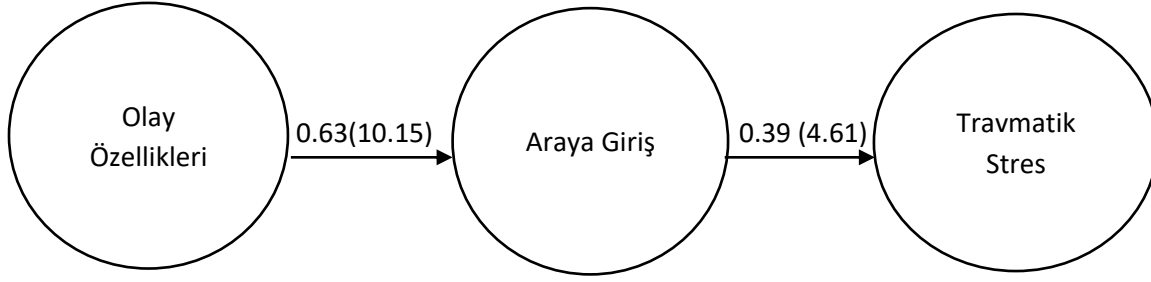
Tablo 12. Bastırma modeli 2'ye ilişkin doğrudan etkiler

			β	t
Bastırma	→	Olay Özellikleri	0.27	2.65***
Olay Özellikleri	→	Anımsama Özellikleri	0.59	8.31***
Olay Özellikleri	→	Araya Giriş	0.63	10.15***
Araya Giriş	→	Anımsama Özellikleri	0.35	5.85***
Araya Giriş	→	Travmatik Stres	0.39	4.61***

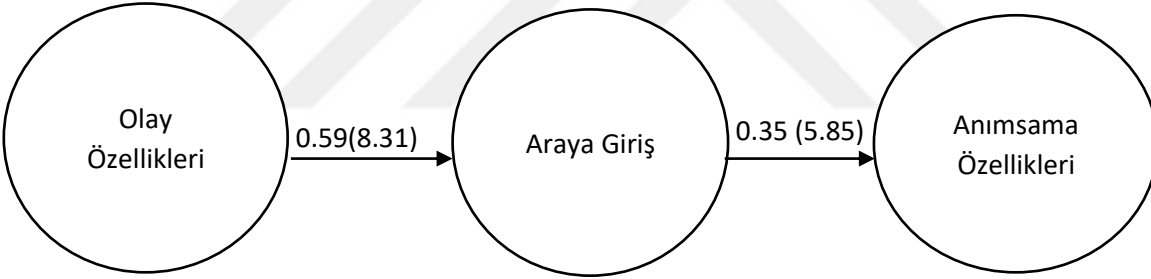
Tabloya bakıldığında, bastırma puanlarının olay özelliklerini doğrudan yordadığı gözlenmektedir ($\beta = 0.27$, $t=2.65$, $p<.001$). Olay özelliklerinin ise, anımsama özellikleri ($\beta = 0.59$, $t=8.31$, $p<.001$) ile araya girişi ($\beta = 0.63$, $t=10.15$, $p<.001$) doğrudan yordadığı gözlenmektedir. Son olarak, araya girişin, anımsama özelliklerini ($\beta = 0.35$ $t=5.85$ $p<.001$) ve travmatik stresi ($\beta = 0.39$, $t= 4.61$, $p<.001$) yordadığı göze çarpmaktadır.

Bununla birlikte ölçüm modeli 2'de anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmekte olan olay özellikleri ve travmatik stres puanı arasındaki ilişki ($\beta = 0.26$, $t= 4.34$, $p<.001$) anlamlılığını yitirmiştir. Ayrıca, olay özellikleri ve anımsama özellikleri arasındaki ilişki ($\beta = 0.82$, $t=24.80$, $p<.001$) gücü düştüğünden kısmi aracılık durumu gözlenmiştir. Aracılık etkilerinin şemaları ve t ve beta değerleri Şekil 19 ve Şekil 20 gösterilmektedir.

Şekil 19. Olay özellikleri ve travmatik stres ilişkisinde araya girişin tam aracılık rolü



Şekil 20. Olay özellikleri ve anımsama özellikleri ilişkisinde araya girişin kısmi aracılık rolü



3.2. Terapi Etkinliği Çalışması Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, BYYT'nin etkinlik araştırması kapsamında ele alınan bulgulara yer verilmiştir. İlk bölümde müdahale grubuna ilişkin betimsel veriler aktarılmıştır. İkinci bölümde Covid-19'un çalışma değişkenleri ile herhangi bir ilişkisi bulunmadığını saptamak amacıyla yapılan korelasyon analizine yer verilmiştir. Daha sonra müdahale gurubu ön test ve son test puanları arasındaki araştırma değişkenleri farkları t-testi ile incelenmiştir.

Terapi etkinlik çalışması, model çalışmasına katılmış kişilerden veya yönlendirme sonucu araştırmacıya ulaşan kişilerden oluşmaktadır. Bu kişilerden toplanan verilerin analizine geçilmeden önce normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. George ve Mallery'e (2010) göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında seyretmesi, verinin normal dağıldığını göstermektedir. Bu ölçüt temel alınarak bakılan önem, yoğunluk, öztanımlayıcılık, sonuçlar, araya giriş, istemli hatırlama, aşırı genelleme, sıkıntı, görsel imgelem, işitsel imgelem, berraklık, otonoetik farkındalık, travmatik stres belirtileri ve otobiyografik bellek işlevleri değişkenlerinden otonoetik farkındalık, aşırı genelleme, sonuçlar, yoğunluk ve ipucu temelinde hatırlama değişkenlerinin normal dağılım göstermediği saptanmıştır ve bu maddeler çalışma dışı bırakılmıştır.

3.2.1. Terapi Etkinliği Örneklemine İlişkin Betimsel Veriler

Katılımcıların tümü kadındır ve yaş ortalaması 24.75 (ss= 4.6)'dir. Tablo 13'de katılımcıların betimsel verileri sunulmaktadır.

Tablo 13. *Müdahale grubuna ait betimsel veriler*

	N	Yüzde
Eğitim Düzeyi		
Lise	3	% 25
Yüksekokul	1	% 8
Lisans	5	% 42
Lisansüstü	3	% 25
Yaşanılan Yer		
İlçe	3	% 25
Büyükşehir	9	% 75
Tanı		
Var	2	% 17
Yok	10	% 83
İlaç Kullanımı		
Var	-	-

Yok	12	% 100
Alkol-Sigara Kullanımı		
Yalnızca alkol	3	% 25
Yalnızca Sigara	2	% 17
İkisini de Kullananlar	3	% 25
İkisini de Kullanmayanlar	4	% 33

Müdahale grubundaki katılımcılardan bir kişi bulumia nervosa, bir kişi de depresyon tanısı aldığını belirtmiştir. Çalışmada ele alınan travmatik temalar, Tablo 14’te verilmektedir.

Tablo 14. *Müdahale grubuna ait anı temaları*

	N	Yüzde
Cinsel İstismar/Taciz	7	60
Yakın kaybı	1	8
Yakının yaralanması/hastalığı	1	8
Ebeveyn boşanması	1	8
Kürtaj	1	8
Flört şiddeti	1	8

3.2.2. Terapi Etkinliği Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Veriler

Tablo 15’te müdahale grubuna ait araştırma değişkenleri betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

Tablo 15. *Müdahale grubu araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel veriler*

	Müdahale Öncesi			Müdahale Sonrası		
	Ortalama	SS	Min-Maks	Ortalama	SS	Min-Maks
Önem	5.75	2.00	1-7	5.5	2.06	1-7
Öztanımlayıcılık	4.83	1.47	3-7	4.66	2.38	1-7
Araya Giriş	5.58	1.67	2-7	4.66	2.49	1-7
İstemli	3.83	1.85	1-7	2.91	2.19	1-7
Anımsama						
Görsel	6.5	.67	5-7	5.08	1.83	2-7
İşitsel	5.75	1.48	3-7	4.5	2.06	1-7
Sıkıntı	5.91	1.50	3-7	4.00	1.90	1-7
Berraklık	4.91	1.78	1-7	5.00	2.00	1-7
Geçmişle	55.33	10.78	38-73	52.16	17.51	26-78
Yüzleşme						
Duygu	26.16	11.60	8-43	26.58	11.58	13-44
Düzenleme						
Benlik	29.33	5.50	19-35	26.25	7.80	10-35
Geçmişten Ders	36.16	6.93	22-48	34.50	11.11	18-55
Alma						
OEÖ Top	48.25	13.43	22-66	30.3	13.83	7-48

3.2.3. Araştırma Değişkenlerinin Covid-19 ile İlişkileri

Çalışmanın verileri Covid-19 pandemisi sürecinde toplandığından bu değişkenin travmatik anıya ilişkin diğer değişkenlerle basıl ilişkilendiğini görmek amacıyla ön test puanlarıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yürütülmüştür. Bu analize normallik sayılıtısını sağlayan önem, öztanımlayıcılık, araya giriş, istemli hatırlama, sıkıntı, görsel imgelem, işitsel imgelem, berraklık, travmatik stres belirtileri ve ipucu temelinde hatırlama hariç olarak otobiyografik bellek işlevleri değişkenleri dahil edilmiştir.

Çok Boyutlu COVID-19 Ölçeği ile ölçülen Covid-19 değişkeni .04 ile .47 aralığında değişen ilişkiler gösterdiği ancak bu ilişkilerin hiçbirinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Özetlemek gerekirse Covid-19 sürecinin etkisi, diğer travmatik bellek değişkenleriyle ilişki göstermediği için asıl analizlerde bir kontrol değişkeni olarak ele alınmayacaktır.

3.2.4. Müdahale Grubu Ön Test-Son Test Bulguları

Bu aşamada, etkinlik çalışmasına ait hipotezlerin test edilmesi amacıyla uygulanan bağımlı örneklemeler için t testi analiz bulgularının raporlanması amaçlanmıştır. Böylelikle, BYYT müdahalesinin travmatik stres düzeyi, anıya ilişkin fenomenolojik özellikler ve otobiyografik bellek işlevleri üzerindeki etkisinin saptanması hedeflenmektedir.

3.2.4.1. BYYT'nin Olayın Önem Düzeyi Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin olayın önem düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklemeler için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$t(11) = .364, p > .05$]. Diğer bir deyişle, katılımcıların olaya atfettikleri önem düzeyi son test puanlarında (Ort= 5.50) ön test puanlarına (Ort= 5.75) göre anlamlı bir şekilde azalma gözlenmemektedir. BYYT'nin olayın önem düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. *BYYT'nin olayın önem düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	T	P
Önem	12	.25	2.37	.364	.72

3.2.4.2. BYYT'nin Olayın Öztanımlayıcılık Düzeyi Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin olayın öztanımlayıcılık düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklemeler için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$t(11) = .283$, $p > .05$]. Diğer bir deyişle, katılımcıların olaya atfettikleri öztanımlayıcılık düzeyi son test puanlarında (Ort= 4.66) ön test puanlarına (Ort= 4.83) göre anlamlı bir azalma gözlemlenmemiştir. BYYT'nin olayın öztanımlayıcılık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. *BYYT'nin olayın öztanımlayıcılık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
Öztanımlayıcılık	12	.16	2.03	.283	.78

3.2.4.3. BYYT'nin Araya Giriş Düzeyi Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin olayın araya giriş düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklemeler için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$t(11) = 1.91$, $p > .05$]. Diğer bir deyişle, olayın araya giriş düzeyi son test puanları (Ort= 4.66) ön test puanlarıyla (Ort= 5.66) kıyaslandığında anlamlı bir azalma gözlemlenmemiştir. BYYT'nin olayın araya giriş düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. *BYYT'nin olayın araya giriş düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
Araya giriş	12	1.00	1.80	1.91	.08

3.2.4.4. BYYT'nin İstemli Anımsama Düzeyi Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin olayı istemli anımsama düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklemeler için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu gözlenmektedir [$t(11) = 2.42, p < .05$]. Diğer bir deyişle, olayın istemli anımsama düzeyi son test puanları (Ort= 2.91) ön test puanlarına (Ort= 3.83) göre anlamlı bir şekilde düşmüştür. BYYT'nin olayın istemli anımsama düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. *BYYT'nin olayı istemli anımsama düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
İstemli anımsama	12	.91	1.31	2.42	.03

3.2.4.5. BYYT'nin Anının Berraklığı Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin anının berraklık düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklemeler için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$t(11) = -.11, p > .05$]. Diğer bir deyişle, anının berraklık düzeyi son test puanları ile (Ort= 5.00) ön test puanları (Ort= 4.91) arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. BYYT'nin anının berraklık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20. *BYYT'nin anının berraklık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
Berraklık	12	-.08	2.50	-.11,	.91

3.2.4.6. BYYT'nin Anının Görsel Detayları Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin anının içerdiği görsel detaylar üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklem için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu gözlenmektedir [$t(11)= 2.48, p<.05$]. Diğer bir deyişle, anının görsel detayları son test puanları (Ort= 5.08) ön test puanlarına (Ort= 6.50) göre anlamlı bir şekilde düşmüştür. BYYT'nin anının görsel detayları üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21. *BYYT'nin olayı anısının görsel detayları üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
Görsel detaylar	12	1.41	1.97	2.48	.03

3.2.4.7. BYYT'nin Anının İşitsel Detayları Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin anının işitsel detayları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklem için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$t(11)=1.76, p>.05$]. Diğer bir deyişle, anının işitsel detayları son test puanları ile (Ort= 4.50) ön test puanları (Ort= 5.75) arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. BYYT'nin anının işitsel detayları üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22. *BYYT'nin anının işitsel detayları üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
İşitsel detaylar	12	1.25	2.45	1.76,	.10

3.2.4.8. BYYT'nin Anının Rahatsızlık Düzeyi Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin anının rahatsızlık düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklem için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu gözlenmektedir [$t(11)=2.82, p<.05$]. Buna göre, anının rahatsızlık düzeyi ön test puanları (Ort= 5.91), müdahaleden sonra anlamlı bir şekilde düşmüştür (Ort= 4.00).

BYYT'nin anının rahatsızlık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23. *BYYT'nin anının rahatsızlık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
Rahatsızlık	12	1.91	2.35	2.82	.01

3.2.4.9. BYYT'nin Otobiyografik Bellek İşlevleri Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin genel otobiyografik bellek işlevleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklem için t testi analizleri sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan hiçbir alt boyut için anlamlı bulgulara ulaşılamadığı gözlenmektedir. Otobiyografik Bellek İşlevleri alt boyutlarına ilişkin t değerleri tablo 24'de, ilgili ortalamaları tablo 25'de sunulmaktadır.

Tablo 24. *BYYT'nin otobiyografik bellek işlevleri üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	T	P
Geçmişe yüzleşme	12	3.16	17.24	.63	.53
Duygu düzenleme	12	-.41	14.50	-.09	.92
Benlik	12	3.08	5.55	1.92	.08

Geçmişten ders alma	12	1.66	10.13	.56	.58
----------------------------	----	------	-------	-----	-----

Tablo 25. *Otobiyografik bellek işlevleri ön test-sontest ortalamaları ve standart sapmaları*

	Ön Test		Son Test	
	Ort	SS	Ort	SS
Geçmişe yüzleşme	55.33	10.79	52.16	17.51
Duygu düzenleme	26.16	11.59	26.58	11.58
Benlik	29.33	5.49	26.25	7.75
Geçmişten ders alma	36.16	6.93	34.50	11.11

3.2.4.10 BYYT'nin Travmatik Stres Düzeyi Üzerindeki Etkisi

BYYT'nin travmatik stres düzeyi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bağımlı örneklemeler için t testi analizi sonuçlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu gözlenmektedir [$t(11)=4.01, p<.01$]. Buna göre, travmatik stres düzeyi ön test puanları (Ort= 58.25), müdahaleden sonra anlamlı bir şekilde düşmüştür (Ort= 30.33). BYYT'nin travmatik stres düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin t değeri Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26. *BYYT'nin travmatik stres düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin sonuçlar*

	N	Ort	SS	t	P
Travmatik stres	12	17.91	15.44	4.01	.00

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde, öncelikle duygu düzenleme stratejileri, örtük bellek boyutları ve travmatik stres gibi değişkenlerden oluşan model testleri sonucunda ortaya çıkan bulgular ilgili literatür ışığında tartışılacaktır. Daha sonra, modelin sınırlılıklarına değinilecek ve gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutması amacıyla çeşitli önerilerde bulunulacaktır. İkinci olarak, bellek yeniden yapılandırma etkinlik çalışmasına ilişkin bulgular tartışılacaktır. Ayrıca, etkinlik çalışmasının klinik doğrularına ve sınırlılıklarına değinilecektir.

4.1. Yapısal Eşitlik Modelleri Bulgularına İlişkin Tartışma

Fitzgerald ve Broadbridge (2013), insan belleğinin oluşmasının, geri çağırılmasının ve değerlendirilmesinin birbirinden ayrı bilişsel süreçler olduğunu öne sürerek 4 yapılı bir yapısal eşitlik modeli ortaya koymuşlardır. Bu 4 örtük değişkenli yapısal eşitlik modelini erken dönem anı, ipucu sözcüklü anı, yüksek düzeyde berrak hatırlanan anı ve en stresli anı gibi 4 farklı anı türü üzerinde test etmişlerdir. Tüm anı türleri için benzer bir yapılanma olduğu saptanmıştır. Öner ve Gülgöz (2016), bu örtük yapıların bireysel farklılıklardan etkilenebileceğini öne sürerek benzer bir yapısal eşitlik modelini bağlanma boyutlarını da içerecek şekilde yeniden kurgulamışlardır. Model testi sonucunda pek çok sayıda doğrudan ve dolaylı ilişki saptanmıştır. Özetle, otobiyografik bellek yapıları bireysel farklılıklardan etkileniyor gibi görünmektedir. Bu nedenle, mevcut çalışmada da bireysel farklılıklar ele alınmıştır. Bu defa, klinik psikoloji perspektifinden yaklaşılarak duygu düzenleme

stratejilerinin otobiyografik bellek boyutlarıyla ilişkisi ve bu ilişki örüntülerinin psikopatoloji üzerindeki yansıması araştırılmıştır. Sözü edilen ilişki ağlarının travmatik stresi yordamada etkili olabileceği düşünülmüş ve ele alınan anı türü olarak travmatik deneyimler seçilmiştir. Bir tür bireysel farklılık olarak ele alınan duygu düzenleme stratejilerinin (bilişsel yeniden yorumlama/bastırma) örtük bellek boyutlarını etkileyerek travmanın sürdürülmesine yol açabileceği savı, iki ayrı model önerisiyle test edilmiştir. Takip eden bölümlerde, modellerden çıkan sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

4.1.1. Bilişsel Yeniden Yorumlama Modeli

Bulgulara bakıldığında, ilk olarak bilişsel yeniden yorumlamanın travmatik olaya ilişkin özellikleri pozitif yönde yordadığı göze çarpmaktadır. Katılımcılar, yaşadıkları travmatik olayı yeniden değerlendirmeye yatkın oldukları için olayı önemli, öztanımlayıcı ve yoğun bir yaşantı olarak görmekte; kendileri için çeşitli sonuçlar doğurduğunu düşünmektedirler. Bu bulgu, Colombo ve arkadaşlarının (2021), negatif içerikli anılar üzerine yaptıkları çalışmanın bulgularıyla çelişiyor gibi görünmektedir. Bahsi geçen çalışmaya göre, bilişsel yeniden yorumlama stratejisini benimsemiş katılımcılar bir süre sonra yaşadıkları olayın olumsuzluk düzeyini hafife alma eğilimi göstermişlerdir. Benzer şekilde, Levine ve arkadaşları (2012), stresli bir durum esnasında bilişsel yeniden yorumlama stratejisini kullanan katılımcıların, o olayın anısını hatırladıklarında da anıya ilişkin duygularının daha pozitif olduğunu saptamışlardır. Bu farklılık, duygu düzenleme stratejileri benzer olsa bile herhangi bir negatif/stresli olayın travmatik addedilen olaylardan farklı değerlendirildiğini ve etkisinin zamanla azaldığını göstermektedir. Mevcut çalışmada olayın değerliğine ilişkin bir değerlendirme yapılmasa da travmatik olay doğası gereği negatif olduğundan olay özelliklerini ifade ettiği fenomenolojik değişkenler negatif

anlamda önemli, yoğun, öztanımlayıcı ve sonuçlu kabul edilmektedir. Bununla birlikte, bilişsel yeniden yorumlama stratejisi, belleğin istemli bir şekilde hatırlanmasını olay özelliklerinin aracılığıyla yordamaktadır. Bu bulgu, olaya ilişkin özelliklerin anıyı tekrar düşünmede ne derece önemli bir rol oynadığının altını çizmektedir. Bilişsel yeniden yorumlama stratejileri sayesinde kişiler başlarından geçen travmatik olayın onlar için ne derece önemli, yoğun ve öztanımlayıcı yaşantılandığını fark ederler. Bu farkındalık da olay hakkında istemli bir şekilde düşünmedeki artışla sonuçlanmaktadır.

İkinci olarak, olay özelliklerinin hem anımsama özelliklerini hem de istemli düşünmeyi pozitif yönde yordadığı; istemli düşünmenin de anımsama özelliklerini pozitif yönde yordadığı bulgusudur. Daha açık bir ifadeyle, önemli, öz tanımlayıcı, sonuç doğurmuş, yoğun travmatik anılar; istemli bir şekilde tekrar edilirler. Ayrıca bu anılar net, rahatsızlık verici anılardır. Görsel ve işitsel deneyimleri canlı, otonoetik deneyimleri de yüksektir. Literatüre bakıldığında, mevcut tez çalışmasıyla paralel bulgulara rastlanmıştır. Fitzgerald ve Broadbridge (2013), olay özelliklerinin ve tekrarın anımsama özelliklerini pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bu örüntü, çalışmada araştırılan tüm anı türleri için (erken dönem/berrak hatırlanan/en stresli/ıpucu sözcükle çağırılan) geçerli olmuştur. Benzer şekilde, Öner ve Gülgöz (2016), tekrarlamanın anımsama özelliklerini doğrudan yordadığını ortaya çıkarmıştır. Ek olarak, olay özellikleri ve anımsama özellikleri ilişkisinde tekrarlama tam aracıdır. Aynı aracılık örüntüsü mevcut tez çalışmasında da kısmi düzeyde görülmüştür. Olumsuz olayların, detayları açısından daha iyi anımsandığını gösteren pek çok sayıdaki çalışmada (bkz. Christianson, 1992) bu tür bir aracılık mekanizması işliyor olabilir.

Değerliği gözetilmeksizin, duygusal olarak daha yoğun olaylar daha sık tekrarlanma eğilimi gösterir; bu durum da anımsama özelliklerinin korunmasını sağlamaktadır (Walker

ve ark., 2009). Diğer taraftan, literatürde duygusal yoğunluğu fazla negatif olaylara ilişkin anıların, duygusal yoğunluğu fazla pozitif olayların anılarına göre daha çabuk bozulduğu öne süren solma etkisi (fading affect bias) çalışmaları da mevcuttur (bkz. Skowronski ve ark., 2014). Ancak bu örüntüye mevcut modelde rastlanmamıştır. Buradan hareketle, solma etkisinin travma anısında geçerli olmayabileceği düşünülmektedir. Travmatik olmayan negatif bir anı ise tekrarlı bir şekilde geriye getirilmediğinden bu farklılık oluşmuş olabilir.

Son olarak, anımsama özelliklerinin travmatik stresi yordayacağı hipotezi doğrulanmamış ve modelde anlamlı bir yol olarak karşımıza çıkmamıştır. Otobiyografik bellek süreçlerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi yadsınamasa da (meta-analiz için bkz. Vreeswijk ve Wilde, 2004) yordayıcı bir değişken olarak ele alındığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gösterecek kadar güçlü olmaması bu duruma sebep olmuş olabilir. Travmatik stresi belirlemede başka pek çok değişkenin de etkili olabileceği bilinmektedir. Bu değişkenlerden bazıları cinsiyet, etnik köken, eğitim düzeyi medeni hal gibi demografik değişkenlerdir (Breslau ve ark., 1995). Travma öncesi psikolojik sağlık, daha önce travmaya maruz kalmış olma, kişilik yapısı, travmatik olayın türü ve şiddeti, algılanan tehdit, sosyal destek ve travmaya ilişkin biliş gibi pek çok değişken de travmatik stresin güçlü yordayıcılarındandır (Sayed ve ark., 2015). Dolayısıyla travmatik anıya ilişkin anımsama özelliklerinin etkisi, istatistiksel olarak daha güçlü diğer değişkenler arasında kayboluyor olabilir. Ayrıca, model özelinde bakıldığında, istemli anımsama travmatik stresin güçlü bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. İstemli anımsama hem travmatik stresi doğrudan yordamış; hem de olay özellikleri ve travmatik stres puanı arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği tespit edilmiştir. DSM-5'e göre kişinin kontrolü dâhilinde olmayan, girici anılar, TSSB'nin B kümesi ölçütlerinden biridir (APA, 2015). Diğer taraftan, modelde ele alınan tekrarlama biçimi -istemli anımsama-, farklı bir fenomeni ifade

etmektedir. İstemli anımsama, kişilerin yaşadıkları olay hakkında istemli bir şekilde düşünmesi anlamına gelmektedir. Yine de, istemli düşünmenin modelde bir tür araya girici anı mekanizması gibi çalıştığı gözlemlenmiştir. Bu durum, çalışmadaki katılımcıların, istemli düşünmeyi ölçmek için kullanılan “olay gerçekleştiğinden beri, bu olayı düşünüyorum” ifadesini bir tür ruminatif süreç gibi algılamaları ve maddeyi puanlarken bu bağlamda düşünerek yüksek puanlar vermelerinden ötürü olabilir. Yapılabilecek diğer bir açıklama ise, "bilişsel yeniden yorumlama stratejisi yoluyla anının bile isteye geri çağırıldığı; ancak duygu düzenleme kapasitesinin travmatik olaya ilişkin anıyı düzenleyebilecek etkinlikte olmaması sebebiyle travmatik stres puanında bir artışla sonuçlanması” şeklinde olabilir.

Özetle, bilişsel yeniden yorumlama modeli, ilk önerildiği halinden çeşitli açılardan farklılaşsa da bilişsel yeniden yorumlama - istemli anımsama - travmatik stres belirtileri ilişkileri açısından kayda değer açıklamalar yaparak literatüre katkı sağlamaktadır.

4.1.2. Bastırma Modeli

Göze çarpan ilk bulgu, bastırma ile araya giriş arasındaki beklenen ilişkinin anlamsız çıkmasıdır. Bu bulgu, beklenmedik bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bastırma ve araya giriş arasındaki ilişkiye dair hipotezler özellikle klinik psikoloji literatüründe geniş bir şekilde yer bulmaktadır. Kökenleri psikodinamik ekole ve hatta Freud’a kadar uzanan bu ilişkiyi doğrulayan pek çok araştırma mevcuttur.

Bu ilişkiyi görgül anlamda çalışan ilk araştırmacılardan biri olan Wegner (1994), bastırmanın ironik etkisi fenomeninden bahsetmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan bir dizi araştırma sonucunda, kişilerin kurtulmaya çalıştıkları duygu ve düşüncelerin; amaçlananın

tam tersine bellekte daha ulaşılabilir olduğu ve tekrarlayıcı bir biçimde araya girdiği saptanmıştır (Wenzlaff ve Wegner, 2000). Söz konusu fenomen travma çalışmalarında da sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (Aikans ve ark., 2009; Brewin ve Holmes, 2003; Chukwuorji, ve ark., 2017; Steil ve Ehlers, 2000).

Daha az sayıda olmakla birlikte, literatürde bastırma ve araya giriş arasında farklı ilişki yönlerinin olduğunu iddia eden çalışmalara da rastlanmıştır. Öncelikle, Andreson ve Levy (2012), nörobilişsel tekniklerin kullanıldığı çalışmaları inceleyerek geri çağırılmanın bastırılması (retrieval suppression) kavramından ve bu kavramın bireysel bir farklılık olarak ele alınabileceğinden bahsetmişlerdir. Geriye çağırılmanın bastırılması, istenmeyen anıları engelleyen ve istense bile hatırlamayı zorlaştıran kontrol mekanizmaları tarafından gerçekleştirilir. Streb ve arkadaşları (2016), bu fenomeni test etmek üzere yürüttükleri deneysel çalışmada geriye çağırma bastırmasının araya giriş düzeyini azalttığını ortaya koymuştur. Deneysel çalışma prosedüründe, katılımcılar öncelikle 4 aşamadan oluşan düşün-düşünme (think not think/TNT) görevini yerine getirmiş; daha sonra travma içerikli bir film izlemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında, anının geri çağırılmasını bastırmada yüksek performans gösteren katılımcılar, düşük performans gösteren katılımcılara göre daha az araya giriş bildirmişlerdir. Araştırmacılar, bu kavramı bir yetenek olarak tartışmaktadırlar.

Mevcut modelde beklenen ilişkinin çıkmaması da söz konusu bireysel farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Diğer bir açıklama da travmatik anıların belirgin bir şekilde anımsanması bulgularıyla (örn. Blix ve ark., 2020; Morina ve ark., 2013) bağlantılı olarak bastırma yatkınlığı olan kişilerin dahi travmatik anıları bastırmadığı ve üzerine düşündüğü şeklinde olabilir. Bastırma ve olay özellikleri arasındaki pozitif yönlü ilişkinin de bu şekilde açıklanabileceği düşünülmektedir.

İkinci olarak, olay özellikleri, hem anımsama özelliklerini hem de araya giriş düzeyini pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca, araya giriş, anımsama özelliklerini pozitif yönde yordamaktadır. BYY modelinde gözlemlenen örüntüler bu modelde de gözlenmiştir. Özellikle, araya giriş ve anımsama özellikleri arasındaki ilişkiye literatürde yaygın bir biçimde rastlanmaktadır. Bywaters ve arkadaşları (2004) klinik olmayan örneklemle yürüttükleri çalışma sonucunda, araya girici anıların araya girici olmayan anılara göre daha berrak hatırlandığını saptamışlardır. Ek olarak, hem depresyonda (Williams ve Moulds, 2007) hem de TSSB’de görülen (Ehlers ve ark., 2002) araya girici anıların, görsel ve işitsel detaylarla ilişkili bulunduğu saptanmıştır. BYY modelinde gözlemlendiği gibi olay atfedilen özellikler ve anımsama özellikleri arasındaki araya giriş aracılığı örüntüsü burada da görülmüştür.

Anımsama özellikleri travmatik stres ilişkisi bastırma modelinde de benzer bir örüntü sergileyerek anlamlı bir yol çizmemiştir. Bu durumun gerekçesinin de -BYY modeliyle paralel olarak- travmayı yordayan daha güçlü değişkenlerin varlığı sebebiyle anımsama özelliklerinin yordayıcılık etkisinin düşmesi/kalmaması olduğu düşünülmektedir.

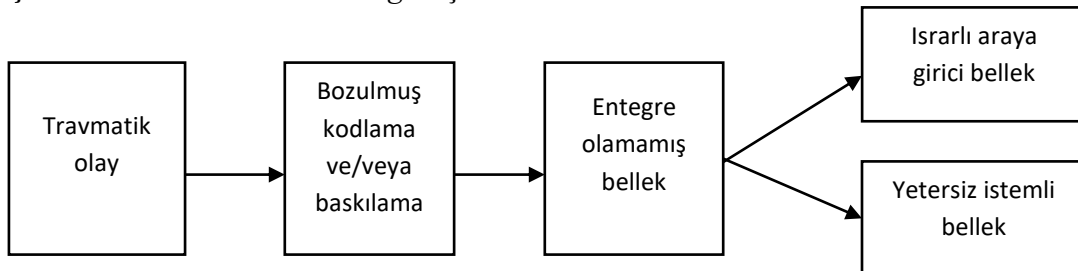
Son olarak, araya giriş düzeyi hem travmatik stresi doğrudan yordamış; hem de olay özellikleri ve travmatik stres puanı arasındaki ilişkiye tam aracılık etmiştir. Bu iki bulgu literatürle tutarlıdır. Araya giriş, travmayı oldukça güçlü bir şekilde yordadığından travma tanısı almada belirleyici 3 semptom grubundan biri olarak ele alınmaktadır (Kaya Kızılöz ve Altan Atalay, 2018). Dolayısıyla mevcut örnekleme de araya girişin travmatik stres düzeyini hem doğrudan yordaması; hem de denkleme birlikte alındığında olay özellikleri travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkiyi yok etmesi literatürle tutarlı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır .

4.1.3. Modellere İlişkin Genel Tartışma

Travmatik deneyimler ve otobiyografik belleğin ayrılmaz bir şekilde birbirlerine bağlı olduğu konusunda bir fikir birliği vardır. Travmaya ilişkin belleğin insanlar üzerindeki etkisi, otobiyografik belleğin travma sonrasında oynadığı merkezi rolün altını çizer (Bryant, 2015).

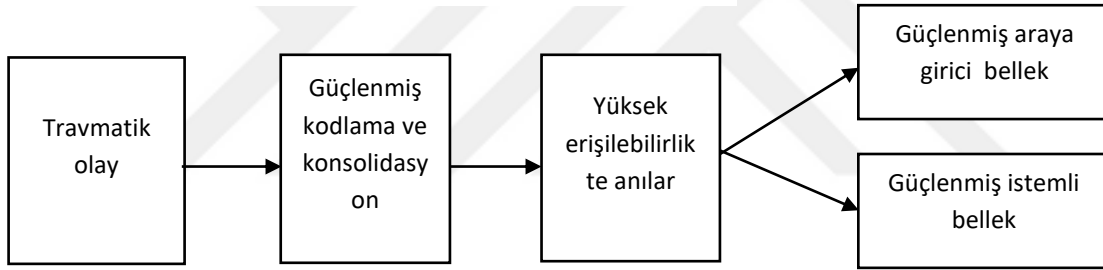
Bernsten (2009), travmatik olayların farklı şekillerde kodlandığına ilişkin iki farklı görüşten söz etmektedir. Özel mekanizmalar görüşüne göre, travmatik olaylar, araya giriş bakımından son derece erişilebilir halde kodlanmışlardır; ancak istemli anımsama yoluyla erişilmesi çok zordur. Bu durum, “travmatik olayların yoğun duygu ve şema temelli beklentinin ihlali sonucu normal işlemlmeyi bozması” olarak açıklanmaktadır. Hatalı kodlamanın bir sonucu olarak, travma, kişinin otobiyografik bilgisine zayıf bir şekilde entegre olur; tamamen veya kısmen dissosiyeye olabilir, bu nedenle gönüllü geri çağırma yoluyla erişimde güçlük yaşanabilir. Öte yandan, travmatik olayı istemsizce hatırlama olasılığı da tamamen aynı nedenlerle artmaktadır. İstemsiz anılar genellikle gönüllü hatırlama yoluyla erişilmesi imkânsız olmasa da zor olan güçlü duygular ve canlı duyuşal görüntülerle ilişkilendirilir. Özel mekanizmalar görüşünün işleyiş prensibine ilişkin şema Şekil 21’de gösterilmektedir.

Şekil 21. Özel mekanizmalar görüşü



Diğer görüş olan temel mekanizmalar görüşü, özel mekanizmalar görüşünde bahsedilen temel prensibi sorgular. Özel mekanizmalar prensibine göre, travmatik olayın kodlanma biçimi, istemli ve istemsiz anımsama bakımından farklılık yaratmakta; istemli anılara erişilmesini zorlaştırırken araya girişi ise kolaylaştırmaktadır. Bunun yerine bu alternatif model, travmatik olayın duygusal uyarılmasının ve yeniliğinin genel olarak kodlamayı artıracak ve böylece hem istemli hem de araya girici anımsama açısından sonraki erişimi artıracak varsaymaktadır. Temel mekanizmalar görüşünün işleyiş prensibine ilişkin şema Şekil 22’de gösterilmektedir.

Şekil 22. Temel mekanizmalar görüşü



Bu tezdeki model testi sonuçları, temel mekanizmalar görüşü prensipleri ile tutarlı bulgular ortaya çıkarmıştır. Hem istemli hem de araya girici anılar belirli yollardan geçerek travmatik stresi yordamaktadır. Bilişsel yeniden yorumlama veya bastırma duygu düzenleme stratejileri ile harekete geçirilen sistem, istemli anımsama ve araya girici anı yollarından geçerek anımsama özelliklerini ve en nihayetinde travmatik stresi yordamaktadır.

Mevcut tezin başlangıç aşamalarında, araya girişin travmatik stres puanını yordaması, istemli anının ise yordamaması savı üzerine yoğunlaşmıştır. Diğer bir deyişle, söz konusu modellerin özel mekanizmalar görüşüyle uyumlu bir profil sergilenmesi

beklenmiştir. Ancak mevcut data, özel mekanizmalar görüşü ile değil, genel mekanizmalar görüşü ile daha tutarlı bir profil sergilemektedir. Bu durum, travmatik anıların gündelik anılardan çok farklı bir şekilde kodlanmadığına; ancak deneyimsel özellikler bakımından farklılaştığına işaret etmektedir.

Ayrıca, iki duygu düzenleme stratejisi de olay atfedilen özellikleri yordamaktadır. Diğer bir deyişle, hem bastırma hem de bilişsel yeniden yorumlama stratejilerini kullanan bireyler yaşanan travmatik olayın önemli ve öztanımlayıcı, yoğun ve sonuçları olan yaşantılar olarak görmektedir. Mcadams ve arkadaşları (1996) yaşam öyküsünün zirve nokta, dönüm noktası ve dip nokta olarak adlandırılan deneyimler içerdiğini ve bu deneyimlere yüklenen anlamların pek çok konuda belirleyici olduğunu öne sürmüşlerdir. Cox ve Mcadams (2014) hayat hikayesi inşasında duyguları düzenleme yeteneğinin, genel olarak duygu düzenlemeyi öngördüğünü öne sürmekte ve duygusal olarak değerli yaşam öyküsü bölümlerinin duygusal süreçler ve psikolojik iyi oluşla ilgili önemli temalar ortaya çıkardığını iddia etmektedirler. Bu noktada, ortaya çıkan temalara yüklenen anlamlar önem kazanmaktadır. Diğer bir deyişle, bireyin gerek olumlu gerekse olumsuz yaşantılara ilişkin anlamı nasıl oluşturduğu, o bireyin gelecekte duyguları nasıl yöneteceği ile ilgilidir. Travma anıları, hem bastırma hem de bilişsel yeniden yorumlama stratejisini kullanan bireyler tarafından olumsuz anlamlandırıldığı için iki modelde de travmatik stres puanını yordadığı görülmektedir. Öte yandan, travmayı işleme sürecinde farklı duygu düzenleme stratejileri kullanan bireylerin nasıl anlamlar ve temalar oluşturduklarının ve bu tema ve anlamların genel duygu düzenlemeyi ne yönde etkilediğinin boylamsal çalışmalarla daha detaylı bir şekilde araştırılması gerekmektedir.

4.1.4. Model Çalışmasının Klinik Doğurguları

Mevcut modeller, biri görece “daha sağlıklı” addedilen farklı duygu düzenleme stratejilerinin ikisinin de belli yollardan geçerek travmatik stresi yordayabileceğine işaret etmektedir. Daha açık bir ifadeyle, travmatik olay yaşayan kişinin baskın duygu düzenleme stratejisi travma üzerinde doğrudan belirleyici olmamakta; o travmaya bellek açısından işleme biçimi yoluyla etkili olmaktadır. Bu sebebe bağlı olarak terapötik ortamda travma bilgisinin işleme/yeniden işleme süreci oldukça önemli görülmektedir.

Literatürde doğrudan travma belleğini ele alan, uzatılmış maruz bırakma yöntemi adında bir müdahale tekniği mevcuttur. Bu yöntemde göre TSSB, olayı hatırlatan düşünce ve durumlardan ısrarlı bir şekilde kaçınmanın sonucu olarak olayın bellekte yeterince işlenmemesi ve diğer kısımlarıyla entegre olamaması olarak kavramsallaştırılmaktadır. Danışanlar, travmayla ilgili uyaranlara *invivo* ya da hayali bir biçimde maruz bırakılır. Duyusal işleminin bu şekilde gerçekleştirileceği düşünülmektedir.

Diğer bir anı temelli travma müdahalesi yeniden yapılandırma terapisi. Bu yöntem de temel olarak, uzatılmış maruz bırakmaya benzetmekle birlikte sönme müdahalesinin travma aktif hale geldikten 10-15 dakika sonra başlaması gerektiğine ilişkin ampirik bir bulguya dayandırılan temel bir prensibe sahiptir. Önceki bölümlerde de sözü edildiği üzere, BYYT üzerine yeterli miktarda çalışma yoktur. Bu nedenle tezin diğer amacı olarak bu terapi yönteminin etkinlik çalışmasının yapılması; böylelikle teoriden uygulamaya uzanan bir fayda sağlanması hedeflenmiştir.

4.1.5. Model Çalışmasına İlişkin Sınırlılıklar ve Öneriler

Araştırma çıktılarının ve uygulama alanına yansıyacak noktaların değerlendirilmesi kadar, pratik veya teknik kısıtlılıklardan/problemlerden ötürü mevcut çalışma kapsamında ele alınamamış noktaların belirlenmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma bazında geçerli olan sınırlılıkların gelecek çalışmalarda giderilmesi önerilmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında ele alınması gereken ilk sınırlılık örneklem özellikleridir. Verilerin pandemi koşullarında ulaşılabilir çevreden toplanması sebebiyle örneklem kısıtlı bir yaş aralığı ve eğitim seviyesinden oluşmaktadır. Ayrıca, katılımcılar ağırlıklı olarak kadınlardan oluşmaktadır. Örnekleme ilişkin bu kısıtlılıklar, modellerin genellenebilirliğini düşürmektedir. Genellenebilirliğin artması için gelecek çalışmalarda daha heterojen bir örneklem oluşturulması önerilmektedir. Buna ek olarak, veriler yalnızca klinik olmayan örneklemde toplanmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda hem klinik hem de klinik olmayan örneklem ile çalışılmasının, kıyaslanabilirlik açısından daha zengin bulgular doğuracağı düşünülmektedir.

Bir diğer kısıtlılık, çalışma verilerinin sadece çevrimiçi bataryalarla toplanmasıdır. Pandemi sebebiyle yüz yüze veri toplamanın mümkün olmadığı günlerde, çevrimiçi veri toplamak hem pratik olmuş hem de araştırmaya devam etmeyi mümkün kılmıştır. Öte yandan, yönergeyi sözel bir şekilde açıklayamamak veya olası sorulara yanıt veremiyor olmak bir dezavantaj olarak değerlendirilebilir.

Araştırma kurgusu bellek değişkenleri üzerinden gerçekleştirilmiş; travmayı yordayabilecek travmanın türü, mağdurun kişilik özellikleri, algıladığı kontrol düzeyi ve tehdit durumu, sosyal destek kaynakları vb. olası değişkenler hesaba katılmamıştır. Genel bir perspektiften bakıldığında, her ne kadar psikolojik sağlık ve otobiyografik bellek

özellikleri arasındaki ilişki çift yönlü görünüyorsa da literatürde ağırlıklı olarak bağımsız değişkenin psikolojik sağlık; bağımlı değişkeninse anı özellikleri olduğu çalışmalar daha yoğunluktadır. Bunun sebebinin herhangi bir psikopatolojik semptomun doğuşunda etkili olan pek çok diğer değişkenin varlığıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Daha net bir ifadeyle, otobiyografik bellek değişkenlerinin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi yadsınmasa bile yordayıcı bir değişken olarak ele alındığında rakip değişkenlerle yarışmadığı ve daha zayıf istatistiksel ilişkiler gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu nedenle daha sonraki çalışmalarda etkili olabilecek karıştırıcı değişkenlerin belirlenerek denkleme katılması ya da kontrol edilmesi ya da araştırma kurgusunun tersten kurulması (travmatik stres bağımsız değişken; otobiyografik bellek özelliklerinin bağımlı değişken olarak ele alınması gibi) önerilmektedir.

Özetle, sözü edilen sınırlılıklara dikkat edildiği takdirde mevcut çalışmaya ilişkin istatistiksel sonuçların daha da güçleneceği öngörülmektedir.

4.2. BYYT Bulgularına İlişkin Tartışma

Tartışmanın önceki bölümünde tezin ana çalışması kapsamında yürütülen model testinin bulguları aktarılmıştır. Bu bulgular, travmaya ilişkin otobiyografik belleğe ait çeşitli fenomenolojilerin, travmatik stres düzeyi üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Modele ilişkin uyum indeksleri, kabul edilebilir veya iyi derecede uyum gösteren değerlerde seyrettiği için fenomenolojik değişkenlerin oluşturduğu yapıların travmayı yordadığı söylenebilir.

Bu durum, “psikoterapilerde travmaya ilişkin otobiyografik anı üzerine çalışılırsa, kişinin travmatik anısında ve dolayısıyla travmatik stres düzeyinde iyileşme gerçekleşip

gerçekleşmeyeceği” sorusunu akıllara getirmiştir. Bu nedenle, temeli ampirik çalışmalara dayanan (bkz. Nader ve ark., 2004; Schiller ve Phelps, 2011) Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi etkinlik çalışması, ikinci çalışma olarak tez kapsamına alınmıştır. Böylelikle, hem şu ana kadar üzerine bilinen tek çalışma olan bu terapinin etkinlik çalışmasının gerçekleştirilmesi hem de fenomenolojik değişkenler üzerine eğilimin travmatik stres üzerinde nasıl bir etkisi olduğunun ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda yürütülen araştırmanın bulgularını yorumlamaya geçmeden hemen önce, örneklem ve ölçüm araçları özelliklerine/sınırlılıklarına değinilecektir. Çünkü bu özelliklerin /sınırlılıkların araştırma sonucunun doğrudan etkilediği düşünülmektedir.

BYYT etkinlik çalışması kapsamında toplam 12 katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcıların hepsinden terapi uygulaması öncesi ölçüm (ön test) alınmış daha sonra kişinin travmatik anılarına müdahale edilen seanslar yapılmıştır. Terapi süreci bittikten sonra da puanlardaki değişimi gözlemlemek için son bir ölçüm (son test) alınmıştır. Öte yandan, örneklem sayısının yalnızca 12 kişi olmasının sonuçları doğrudan etkileyebilecek bir kısıtlılık olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmada bazı değişkenler için (örn. araya giriş düzeyi) ön test ve son test arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı olmaya oldukça yaklaşmışlardır. Dolayısıyla bu durum, mevcut çalışma daha geniş bir örneklem ile tekrarlandığında, o değişkenler için ön test-son test farkının istatistiksel olarak anlamlı çıkacağına işaret ediyor olabilir.

İkinci olarak, fenomenolojik değişkenleri ölçmek için kullanılan araçlar, 7’li Likert ile derecelendirmiş tek bir maddedir. Dolayısıyla, ölçümler-arası istatistiksel fark yaratacak kadar varyans oluşturmalarının zorluğu göz önüne alınmalıdır.

4.2.1. BYYT Müdahalesi Bağımlı Gruplar için T-Testi Bulguları

BYYT müdahalesi alan katılımcıların ön ve son testleri puanları, bağımlı örneklemeler için t testi analiziyle test edilmiş ve yapılan analiz sonucunda katılımcıların ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Diğer bir deyişle, BYYT müdahalesinin anıya atfedilen özelliklerden olan önem ve öztanımlayıcılık düzeyleri üzerinde üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Katılımcılar, müdahale aldıktan sonra da yaşadıkları olayın önemli ve öztanımlayıcı olduğunu düşünmektedirler.

İkinci olarak, anının tekrarlanma biçimleri bağımlı örneklemeler için t testi analiziyle ele alınmış ve anının istemli bir şekilde geriye çağırılmasında anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır. Katılımcılar, BYYT müdahalesi aldıktan sonra, anıyı daha az geriye getirmektedirler. Öte yandan, araya giriş düzeyi üzerinde böyle bir etki gözlenmemiştir. Bu durumun, katılımcı sayısının düşüklüğü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir çünkü p değerinin istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermeye oldukça yakın bir noktada olduğu gözlenmiştir.

Üçüncü olarak, anımsama özellikleri incelendiğinde, BYYT'nin görsel detaylar ve sıkıntı düzeyi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların olayı anımsadıklarında hissettikleri sıkıntı düzeyi ve anıya ait görsel detaylar anlamlı bir şekilde azalmıştır. Öte yandan, anıya ait işitsel detaylarda da azalma görülmüş; ancak bu etki istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturacak kadar kuvvetli olmamıştır. Benzer, şekilde BYYT müdahalesi sonrası anının berraklık düzeyinde herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Daha sonra, BYYT müdahalesinin otobiyografik bellek işlevlerinde nasıl etkiler gösterdiği araştırılmıştır. BYYT'nin, OBiÖ alt boyutlarından olan geçmişle yüzleşme, benlik, duygu düzenleme ve geçmişten ders alma işlevleri üzerinde anlamlı bir etki

yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle, BYYT müdahalesinin bu dört otobiyografik bellek işlevini değiştirmede gözlenmiştir.

Son olarak, BYYT'nin Olayların Etkisi Ölçeği ile ölçülen travmatik stres puanlarında nasıl bir değişim yarattığı incelenmiştir. Katılımcıların travmatik stres son test puanları ön test puanlarıyla kıyaslandığında dramatik bir düşüş gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, BYYT, travmatik stres puanı üzerinde etkili olmuştur. Bu bulgu literatürdeki benzer çalışmalarla da tutarlı bir bulgudur. Girişimsel müdahaleler ya da travmatik anının senaryolaştırılması gibi farklı prosedürlerin izlendiği yeniden yapılandırma çalışmalarında da benzer sonuçlar gözlenmektedir (bkz. Kredlow ve Otto, 2015; Suris ve ark., 2013).

4.2.2. Etkinlik Çalışmasına İlişkin Sınırlılıklar ve Öneriler

Mevcut çalışma, BYYT prosedürünün etkinlik çalışması kapsamında ele alındığı bilinen ilk çalışmadır. Dolayısıyla, pek çok sınırlılığı mevcuttur.

Öncelikle, mevcut çalışma BYYT müdahalesi yalnızca müdahale grubu içerecek şekilde desenlenmiştir. Pratik koşullara dayanan nedenlerden ötürü bekleme listesi/kontrol grubu ya da başka bir terapi ekolü kıyaslaması yapmak mümkün olmamıştır. Gelecek çalışmalarda müdahale grubunun yansıra kontrol grubu ve bir başka terapi tekniğinin de dahil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca, BYYT prosedürü de yeniden yapılandırma penceresi açıkken/kapalıyken şeklinde modüllere ayrılması önerilmektedir. Yeniden yapılandırmanın sürecinin travma anısı üzerindeki etkisini ortaya çıkarmanın ancak bu şekilde mümkün olabileceği düşünülmektedir.

İkinci kısıtlılık, mevcut çalışmadaki katılımcı sayısının istatistiksel fark yaratabilecek minimum sayı olmasıdır. Örneklem daha da genişletilerek benzer

Çalışmaların yapılması önerilmektedir. Gelecek çalışmalarda oluşturacak kontrol ve karşılaştırma grubu katılımcılarının, travma türü, yaş, eēitim düzeyi gibi belirleyici olabilecek demografik deēiřkenler ve anı yaşı gibi etkili olabilecek anıya ilişkin deēiřkenler açısından denk olması önerilmektedir.

lm araçları, bellek literatüründe yaygın olarak kullanılan tek maddelik fenomenolojik deēiřken maddelerinden seçilmiştir. Ancak bu maddeler, 1-7 arası derecelendirildikleri için ölçümler-arası istatistiksel fark yaratacak kadar varyans oluşturamamışlardır. lm aralarındaki bu kısıtlılıēı elimine etmek için örneklem sayısının arttırılması önerilmektedir.

4.3. Model Testi ve Etkinlik alışması Bulgularının Birlikte Deēerlendirilmesi

Model testi ve BYYT etkinlik çalışması bulguları birlikte deēerlendirildiēinde, genel olarak birbirine tutarlı örüntüler gözlenmektedir.

İlk olarak, gerek BYY modelinde gerekse bastırma modelinde hem araya giriş hem de istemli anımsama tekrarlama türlerinin doērudan travmatik stres düzeyini yordadıēı bulgusuna ulaşılmıştı. BYYT etkinlik çalışmasına bakıldıēında ise, ön testte yüksek olan istemli anımsama, araya giriş ve travmatik stres düzeyi puanlarının son testte dřtē gözlenmektedir. İstemli anımsama ve travmatik stres puanlarındaki düşüş istatistiksel olarak anlamlıdır; araya giriş düzeyindeki azalma ise istatistiksel olarak anlamlı olmaya oldukça yaklaşmıştır. (Bu bulgunun neden anlamlı çıkmamış olabileceēi önceki bölümlerde tartışılmıştır). Dolayısıyla, bahsi geçen deēiřkenlerin birbiriyle doērudan ilişkili oldukları iki çalışmada da gözlenmektedir.

İkinci olarak, hem BYY hem de bastırma modelinde olaya atfedilen özelliklerin travmatik stresi, tekrarlama biçimlerinin tam aracılığıyla yordadığı saptanmıştır. Bu durum, olaya atfedilen özellikler ve travmatik stres arasında ilişkinin (var olmasına rağmen) yeterince güçlü olmadığını; bu gücün, araya giren tekrarlama biçimi değişkeniyle sağlandığını ifade etmektedir. BYYT etkinlik çalışması bulguları da bu sonuçla tutarlıdır. Katılımcılar, yapılan müdahaleye bağlı olarak travmatik stres belirtilerinde azalma yaşamalarına rağmen olayı önemli ve öztanımlayıcı bulmaya devam etmişlerdir. Özetle, olaya verdikleri önem ve öztanımlayıcılık düzeyi travmatik stres düzeyindeki azalmayla doğrudan ilişkilendirilmemektedir.

Son olarak, modellerde anımsama özelliklerinin travmatik stresi yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durum, travmatik stresi yordayan pek çok güçlü değişkenin varlığıyla ilişkili olabileceği bağlamında daha önceki bölümlerde tartışılmıştır. Öte yandan, BYYT etkinlik çalışmasında anımsama özellikleri ile ilgili çelişkili sonuçlara ulaşılmıştır. Müdahaleden sonra anıya ilişkin berraklık ve anıya ait işitsel detaylarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, anının rahatsızlık vericiliği ve eşlik eden görsel detaylarda anlamlı bir azalma gözlenmiştir. Bu durum, -modelde de görüldüğü üzere- anımsama özellikleri yapısına yüklenen değişkenlerin tümünün travmatik stres ile doğrudan ilişkili olmadığı ya da daha güçlü değişkenlerin varlığında istatistiksel bir fark yaratmadığı şeklinde açıklanabilir.

4.4. Sonuç

Mevcut tez çalışmasındaki temel amaç travmatik anıya ilişkin otobiyografik bellek ve travmatik stres arasındaki ilişkilere ışık tutmaktır.

Bu amaçla, öncelikle teorik bir perspektifle bakılmış ve ilişkili olabileceği düşünülen değişkenlerle oluşturulan modeller sınanmıştır. Modellere ilişkin uyum indekslerinin hepsi kabul edilebilir düzeyde ilişkiler gösterdiğinden “farklı duygular düzenleme stratejilerinin yordadığı gizil otobiyografik bellek değişkenlerinin farklı yollardan geçerek travmatik stresi yordadığı” sonucuna ulaşılmıştır. Pek çok güçlü değişkenin varlığına rağmen otobiyografik bellek ile çizilen yolların anlamlı sonuçlar doğurması, travmada otobiyografik belleğin ne denli önemli olduğunu gözler önüne sermiştir. Bu nedenle, tezin yan amacı olarak travmaya ilişkin otobiyografik belleği hedef alan bir müdahale çalışmasının etkinliği incelenmiştir. Böylelikle, teorik bir temelden ortaya çıkan sonuçların, uygulamada ne denli geçerli olduğunun sınanması aynı tez çalışması kapsamında sağlanabilmiştir. Uygulama çalışması sonucunda- pek çok karıştırıcı etmene rağmen- bir takım anlamlı sonuçlara ulaşılması, bu alandaki çalışmalara devam edilmesi gerekliliğini gözler önüne sermektedir.

KAYNAKÇA

- Aikins, D., Johnson, D., Borelli, J., Klemanski, D., Morrissey, P. ve Benham, T. (2009). Thought suppression failures in combat PTSD: A cognitive load hypothesis. *Behaviour Research And Therapy*, 47(9), 744-751.
- Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*. Advance online publication. doi:10.1037/a002359
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5th ed.) American Psychiatric Publishing.
- Andrews, G. (1999). Efficacy, effectiveness and efficiency in mental health service delivery. *Aust N Z J Psychiatry*, 33, 316–322.
- Baddeley, A. (1987). But what the hell is it for? MM Gruneberg, PE Morris ve RN Sykes (Eds.), *Practical aspects of memory: Current research and issues* (s. 3-18). Wiley.
- Berntsen, D. (2009). *Involuntary autobiographical memories: An introduction Unbidden past*. Cambridge University Press.
- Blix, I., Birkeland, M. ve Thoresen, S. (2020). Vivid memories of distant trauma: Examining the characteristics of trauma memories and the relationship with the centrality of event and posttraumatic stress 26 years after trauma. *Applied Cognitive Psychology*, 34(3), 678-684.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. ve Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91-117.

- Boyacıoğlu, İ. ve Akfırat, S. (2015). Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: The Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire, *Memory*, 23(7), 1070-1092.
- Breslau, N. (2009). The epidemiology of trauma, PTSD, and other posttrauma disorders. *Trauma, Violence, and Abuse*, 10, 198–210.
- Breslau, N., Kessler, R. C., Chilcoat, H. D., Schultz, L. R., Davis, G. C. ve Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: The 1996 Detroit Area Survey of Trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55, 626-632.
- Breslau, N., Davis, G. C. ve Andreski, P. (1995). Risk factors for PTSD-related traumatic events: A prospective analysis. *The American Journal of Psychiatry*, 152(4), 529-535.
- Brewin, C. ve Holmes, E. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 23(3), 339-376.
- Brewer, W. F. (1986). What is autobiographical memory? DC Rubin (Ed). *Autobiographical memory* (s. 25-49) . Cambridge University Press.
- Bridges L. J., Denham, S. A. ve Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345.
- Bryant, R. A. (2015). The complex fabric of trauma and autobiographical memory. LA Watson ve D Berntsen (Eds.) *Clinical perspectives on autobiographical memory* (s. 17-40). Cambridge University Press.
- Byrne, B. M. (1998). Structural equation modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic concepts, applications, and programming. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bywaters, M., Andrade, J. ve Turpin, G. (2004). Intrusive and non-intrusive memories in a non-clinical sample: The effects of mood and affect on imagery vividness. *Memory*,

12(4), 467-478.

- Carretero, L., Latorre, J., Fernández, D., Barry, T. ve Ricarte, J. (2019). Effects of positive personal and non-personal autobiographical stimuli on emotional regulation in older adults. *Aging Clinical And Experimental Research*, 32(1), 157-164.
- Christianson, S. (1992). Emotional stress and eyewitness memory: A critical review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 284-309.
- Chukwuorji, J., Ifeagwazi, C. ve Eze, J. (2017). Role of event centrality and emotion regulation in posttraumatic stress disorder symptoms among internally displaced persons. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(6), 702-715.
- Claúdio, V., Aurélio, J. G. ve Machado, P .P .P. (2012). Autobiographical memories in major depressive disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 375-389.
- Cole, P. M., Martin, S. E. ve Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75 (2), 317-333.
- Colombo, D., Serino, S., Suso-Ribera, C., Fernández-Álvarez, J., Cipresso, P. García Palacios, A. ve ark. (2021). The moderating role of emotion regulation in the recall of negative autobiographical memories. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 18(13), 1-18.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594-628.
- Cox, K. ve McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality*, 50, 66-70.

- D'Argembeau, A. ve Van der Linden, M. (2008) Remembering pride and shame: self enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory*, 16(5): 538–547.
- Deckens, L. (2010). *Motivation biological, psychological and environmental* (3. Baskı). Pearson Education.
- del Palacio-Gonzalez, A. ve Berntsen, D. (2020). Memory-related emotion regulation and its relation to internalizing symptoms. *Cognitive Therapy And Research*, 44(6), 1162-1176.
- Demiray, B. ve Jannsen, S. M. J. (2014). The self-enhancement function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 29, 49-60.
- Denollet, J., Nyklicek, I. ve Vingerhoets, J. M. (2008). *Emotion regulation*. Springe.
- Dunn, B., Burr, L., Smith, H., Hunt, A., Dadgostar, D., Dalglish, L. ve ark. (2018). Turning gold into lead: Dampening appraisals reduce happiness and pleasantness and increase sadness during anticipation and recall of pleasant activities in the laboratory. *Behaviour Research And Therapy*, 107, 19-33.
- Ecker, B. (2015). Memory reconsolidation understood and misunderstood. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 3(1), 2–46.
- Ehlers, A. ve Clark, D. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research And Therapy*, 38(4), 319-345.
- Ehlers, A., Hackmann, A., Steil, R., Clohessy, S., Wenninger, K. ve Winter, W. (2002). The nature of intrusive memories after trauma: The warning signal hypothesis. *Behaviour Research and Therapy*, 20, 995-1002.
- Ehlers, A., Harvey, A. G., Bryant, R. A. (2012). Stress-related and adjustment disorders.

- MG Gelder, NA Andreasen, JJ Lopez-Ibor, JR Geddes (Eds). *New Oxford textbook of psychiatry* (s.693-728). Oxford University Press.
- Ehring, T. ve Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587-598.
- El Haj, M., Boudoukha, A., Moustafa, A., Antoine, P., Allain, P. ve Gallouj, K. (2020). “La vie en rose”: A positive shift of autobiographical memory in Alzheimer’s Disease. *Archives of Gerontology And Geriatrics*, 86, 1-7.
- English, T., Lee, I., John, O. ve Gross, J. (2016). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41(2), 230-242.
- Er, N. ve Uçar, F. (2004). Yoğun duygu yüklü yaşam olaylarında, kişisel anı aktarımları ve referans noktaları aracılığıyla otobiyografik bellek örüntülerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 1-18.
- Er, N. ve Yaşın, F. (2016). Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği’nin (OBİÖ) geliştirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(37), 60-72.
- Flett, R. A., Kazantzis, N., Long, N. R., MacDonald, C. ve Millar, M. (2004). Gender and ethnicity differences in the prevalence of traumatic events: Evidence from a New Zealand community sample. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 20(3), 149-157.
- Fitzgerald, J. M. ve Broadbridge, C. L. (2013). Latent constructs of the autobiographical memory questionnaire: A recollection-belief model of autobiographical experience. *Memory*, 21(2), 230-248.
- Foa, E. (2011). Prolonged exposure therapy: past, present, and future. *Depression And Anxiety*, 28(12), 1043-1047.

- Foa, E. B., Steketee, G., ve Rothbaum, B. O. (1989). Behavioral/cognitive conceptualizations of post-traumatic stress disorder. *Behavior therapy*, 20(2), 155-176.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.). Pearson.
- Gold, S. (Ed.). (2017). *Handbook of trauma psychology: Foundations in knowledge*. American Psychological Association.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, D. M. (2006). *The secret history of emotion from Aristotle's Rhetoric to modern brain science* (1. Baskı). The University of Chicago Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(42), 348-362.

- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3–24). New York: Guilford Press.
- Gülgöz, S. (2018). Otobiyografik bellek: Tanımı ve temel kavramlar. S Gülgöz, B Ece ve S Öner (Eds), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar* (s. 13 26). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Hackmann, A., Ehlers, A., Speckens, A. ve Clark, D. M. (2004). Characteristics and content of intrusive memories in PTSD and their changes with treatment. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 231–240.
- Hapke, U., Schumann, A., Rumpf, H. J., John, U. ve Meyer, C. (2006). Post-traumatic stress disorder: the role of trauma, pre-existing psychiatric disorders, and gender. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(5), 299-306.
- Horowitz, M. J. (1979). Psychological response to serious life events. V Hamilton ve DM Warburton (Eds.), *Human Stress and Cognition* (s. 235-263). Wiley.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Sciences*, 2(3), 260-280.
- Josephson, B., Singer, J. ve Salovey, P. (1996). Mood Regulation and Memory: Repairing Sad Moods with Happy Memories. *Cognition And Emotion*, 10(4), 437-444.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301–1333.

- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G. ve Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 117(4), 371-376.
- Joormann, J., Siemer, M. ve Gotlib, I. (2007). Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 484-490. J
- Josephson, B., Singer, J. A. ve Salovey, P. (1996). Mood regulation and memory: Repairing sad moods with happy memories. *Cognition and Emotion*, 10(4), 437-444.
- Karancı, N. Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde bilişsel-davranışsal yaklaşımlar. I Savaşır, G Soygüt ve E Barışkın (Eds), *Bilişsel davranışçı terapiler* (IV. Baskı) (s. 149-173). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Kaya- Kızılöz, B. ve Altan Atalay, A. (2018). Otobiyografik bellek ve psikopatoloji. S. Gülgöz, B. Ece ve S. Öner (Eds), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar* (s. 221-241). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kelloway, E. K. (1998). Using LISREL for structural equation modeling: A researcher's guide. Sage.
- Kerswell, N., Strodl, E., Hawkins, D. ve Johnson, L. (2020). Memory Reconsolidation Therapy for Police Officers with Post-traumatic Stress Disorder. *Journal of Police And Criminal Psychology*, 36(1), 112-123.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R. ve Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617-627.
- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. ve Nelson, C. B. (1995).

- Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1048–1060.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23 (1), 4-41.
- Kredlow, M. A. ve Otto, M. W. (2015). Interference with the reconsolidation of trauma related memories in adults. *Depression and Anxiety*, 32(1), 32–37.
- Kross, E. ve Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 924-938.
- Lazarus, R. S. ve Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195-205.
- Lee, E., Faber, J. ve Bowles, K. (2022). A review of trauma specific treatments (TSTs) for post-traumatic stress disorder (PTSD). *Clinical Social Work Journal*, 50(2), 147-159.
- Lee J. C., Nader, K., Schiller, D. (2017) An update on memory reconsolidation updating. *Trends Cognitive Science*, 21(7), 531–545.
- Levine, L. J., Schmidt, S., Kang, H. S. ve Tinti, C. (2012). Remembering the silver lining: Reappraisal and positive bias in memory for emotion. *Cognition and Emotion*, 26(5), 871-884.
- Levy, B. J., Anderson, M. C. (2012). Purging of memories from conscious awareness tracked in the human brain. *Journal of Neuroscience*, 32, 16785–16794.

- McAdams, D. P., Hoffman, B. J., Mansfield, E. J. ve Day, R. Themes of agency and communion in significant autobiographical scenes. *Journal of Personality* 64(2), 339-377.
- McRae, K. ve Gross, J. J. (2020). Introduction: Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P. ve Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality* 46(1), 2-7.
- McRae, K., Ochsner, K., Mauss, I., Gabrieli, J. ve Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Processes and Intergroup Relations*, 11(2), 143-162.
- Morina, N., Leibold, E. ve Ehring, T. (2013). Vividness of general mental imagery is associated with the occurrence of intrusive memories. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 44(2), 221-226.
- Myers, D. G. ve Devwall C. N. (2017). Duygular, stres ve sağlık. A. Durak Batıgün (Çev. Ed.) ve G. Gökçe (Çev). Psikoloji (1. Baskı s. 459-516) içinde. Palme Yayıncılık. (Orijinal eserin yayın tarihi 2015, 11. Baskı).
- Nader, K. ve Einarsson, E. Ö. (2010). Memory reconsolidation: An update. *Annals of the New York Academy of Sciences, Issue: The Year in Cognitive Neuroscience*, 1191(1), 27- 41.
- Nader, K., Schafe, G. E. ve Le Doux J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature* 406(6797), 22–726.
- Nandrino, J., Doba, K., Lesne, A., Christophe, V. ve Pezard, L. (2006). Autobiographical memory deficit in anorexia nervosa: Emotion regulation and effect of duration of illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4), 537-543.

- Neshat-Doost, H. T., Dalgleish, T. ve Golden, A. M. J. (2008). Reduced specificity of emotional autobiographical memories following self-regulation depletion. *Emotion*, 8(5), 731.
- Nezlek, J. B. ve Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–579.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.
- Norris, F. H. (1992). Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(3), 409–418.
- North, C., Suris, A., Davis, M., ve Smith, R. (2009). Toward validation of the diagnosis of posttraumatic stress disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(1), 34-41.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. ve Zeelenberg, M. (2011). Emotion regulation and well-being: A view from different angles. I. Nyklíček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (s. 1-9). Springer.
- Öner, S. (2018). Neden hatırlıyoruz? Neden unutuyoruz? Otobiyografik belleğe işlevsel bakış. S. Gülgöz, B. Ece ve S. Öner (Eds.), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar* (s. 71-88). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Öner, S. ve Gülgöz, S. (2016). Latent constructs model explaining the attachment-linked variation in autobiographical remembering, *Memory*, 24(3), 364-382.
- Öztekin, E. ve Yılmaz, B. (2020). Examination of the phenomenological characteristics, reconsolidation update, and perceived temporal distance of intrusive memories in university students with high and low depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychiatry*, 23(2), 142-152.

- Park, J., Ayduk, Ö. ve Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion*, 16(3), 349-364.
- Parkinson, B. ve Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Parry, L. ve O'Kearney, R. (2013). A comparison of the quality of intrusive memories in post traumatic stress disorder and depression. *Memory*, 22(4), 408-425
- Pasupathi, M. (2003). Emotion regulation during social remembering: Differences between emotions elicited during an event and emotions elicited when talking about it. *Memory*, 11(2), 151–163.
- Purnamaningsih, E, H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
- Resick, P. ve Schinke, M. (1992). Cognitive processing therapy for sexual assault victims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(5), 748–756.
- Richards J. M. ve Gross J. J. (2006). Personality and emotional memory: How regulating emotion impairs memory for emotional events. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 631–651.
- Ritchie, T. D., Skowronski, J. J., Cadogan, S. ve Sedikides, C. (2014) Affective responses to self-defining autobiographical events. *Self and Identity*, 13(5), 513-534.
- Ritchie, T. D., Sedikides, C. ve Skowronski, J. J. (2016) Emotions experienced at event recall and the self: Implications for the regulation of self-esteem, self-continuity and meaningfulness, *Memory*, 24(5), 577-591
- Rubin, D. C. (1986). Introduction. DC Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (s. 3-16). Cambridge University Press.

- Sakaki, M. (2005). Nature of autobiographical memory that facilitates improvement of negative moods. *The Japanese Journal of Psychology*, 76(2),169-175.
- Shapiro, F. (2001). Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures (2nd ed.). Guilford Press.
- Shapiro, F. (2014). The role of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy in medicine: Addressing the psychological and physical symptoms stemming from adverse life experiences. *The Permanente Journal*, 18(1), 71-77.
- Sarp, N. ve Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 446-465.
- Sayed, S., Iacoviello, B. ve Charney, D. (2015). Risk Factors for the Development of Psychopathology Following Trauma. *Current Psychiatry Reports*,
- Schartau, P., Dalglish, T. ve Dunn, B. (2009). Seeing the bigger picture: Training in perspective broadening reduces self-reported affect and psychophysiological response to distressing films and autobiographical memories. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 15-27.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schiller, D., ve Phelps, E. (2011). Does reconsolidation occur in humans?. *Frontiers In Behavioral Neuroscience*, 5.
- Schmitt, M. (2018). *Emotion regulation repertoire: Which strategies drive mental health?* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Arizona State University].
- Schmitter, A. M. (2021). "17th and 18th Century Theories of Emotions", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, EN Zalta (Eds.)

<https://plato.stanford.edu/archives/sum2021/entries/emotions-17th18th/>>.

- Schwager, S. ve Rothermund, K. (2014) On the dynamics of implicit emotion regulation: Counter-regulation after remembering events of high but not of low emotional intensity, *Cognition and Emotion*, 28(6), 971-992.
- Seebauer, L., Arthen, T., Austermann, M., Falck, J., Koch, L., Moulds, M. ve Jacob, G. (2016).Mood repair in healthy individuals: Both processing mode and imagery content.
- Sheppes, G. ve Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality And Social Psychology Review*, 15(4), 319-331.
- Skowronski, J., Walker, W., Henderson, D. ve Bond, G. (2014). The Fading Affect Bias. *Advances in Experimental Social Psychology*, 163-218.
- Steil, R. ve Ehlers, A. (1995). Maintenance of Intrusive Memories in Posttraumatic Stress Disorder: A Cognitive Approach. *Behavioural And Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 217-249.
- Stevens, R. (2000). Phenomenological approaches to the study of conscious awareness. M. Velmans (Ed.), *Investigating phenomenal consciousness: New methodologies and maps* (s. 99–120). John Benjamins.
- Streb, M., Mecklinger, A., Anderson, M., Lass-Hennemann, J. ve Michael, T. (2016). Memory control ability modulates intrusive memories after analogue trauma. *Journal of Affective Disorders*, 192, 134-142.
- Suris, A., Smith, J., Powell, C. ve North, C. S. (2013). Interfering with the reconsolidation of traumatic memory: Sirolimus as a novel agent for treating veterans with posttraumatic stress disorder. *Annual Clinical Psychiatry*, 25(1), 33-40.

- Sutin, A. R ve Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experience Questionnaire, *Memory*, 15(4), 390-411.
- Tabachnick, B. G. Ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Pearson.
- Talarico, J. M., LaBar, K. S. ve Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory and Cognition*, 32 (7), 1118-1132.
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002x differences in coping behavior: a metaanalytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Reviews*, 6(1), 2–30.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. NA Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*, 59, 25-51.
- Thompson C. P., Skowronski J. S., Larsen S. F. ve Betz A. L. (1996). *Autobiographical memory: Remembering what and remembering when*. Erlbaum.
- Tull, M. ve Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 4-10.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. E. Tulving ve W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (s. 381–403). New York: Academi Press Inc.
- Ursano, R. J., McIntyre, j. S. ve Charles, S. C. (Eds.). (2017). *Practice guideline for the treatment of posttraumatic stress disorder (PTSD) in adults*. American Psychological Association.
- Vanderlind, W., Stanton, C., Weinbrecht, A., Velkoff, E. ve Joormann, J. (2016). Remembering the good ole days: Fear of positive emotion relates to affect repair using positive memories. *Cognitive Therapy And Research*, 41(3), 362-368.

- Van Vreeswijk, M., ve de Wilde, E. (2004). Autobiographical memory specific psychopathology, depressed mood and the use of the Autobiographical Memory Test: A meta-analysis. *Behaviour Research And Therapy*, 42(6), 731-743.
- Walker, R., Skowronski J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J. ve Ritchie, T. D. (2009). Why people rehearse their memories: Frequency of use and relations to the intensity of emotions associated with autobiographical memories, *Memory*, 17(7), 760-773.
- Watt Smith, T. (2020). *Duygular sözlüğü acıma'dan zevklenmeye*. Kolektif
- Webb, T. L., Lindquist, K. A., Jones, K., Avishai, A. ve Sheeran, P. (2018). Situation selection is a particularly effective emotion regulation strategy for people who need help regulating their emotions. *Cognition and Emotion*, 32(2), 231-248.
- Webb T. L., Miles, E. ve Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808.
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the reminiscence functions scale. *Journal of Gerontology*, 48(5), 256-262.
- Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52.
- Wenzlaff, R. M. ve Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91.
- Werner, K. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. AM Kring ve DM Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s. 13–37). The Guilford Press.

- Werner-Seidler, A. ve Dalgleish, T. (2016). The method of loci improves longer-term retention of self-affirming memories and facilitates access to mood-repairing memories in recurrent depression. *Clinical Psychological Science*, 4(6), 1065-1072.
- Werner-Seidler, A., Tan, L. ve Dalgleish, T. (2016). The vicissitudes of positive autobiographical recollection as an emotion regulation strategy in depression. *Clinical Psychological Science*, 5(1), 26-36.
- Williams, A. D. ve Moulds, M. L. (2007). An investigation of the cognitive and experiential features of intrusive memories in depression. *Memory*, 15(8), 912-20
- Williams, H. L. ve Conway, M. A. (2015). Otobiyografik anı ağları. P Boyer ve J V Wertsch (Eds.), *Zihinde ve kültürde bellek* (s. 43-77). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Williams, H. L., Conway, M. A. ve Cohen, G. (2007). Autobiographical memory. G Cohen ve M Conway (Eds.), *Memory in the real world* (s. 21-90). Psychology Press.
- Williams, J. M. G. ve Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 144-149.
- Williams, J. M. G., Ellis, N. C., Tyers, C., Healy, H., Rose G. ve Mackload, A. K. (1996). The specificity of autobiographical memory and imageability of the future. *Memory and Cognition*, 24(1), 116-125.
- Wisco, B. ve Nolen-Hoeksema, S. (2010). Valence of autobiographical memories: The role of mood, cognitive reappraisal, and suppression. *Behaviour Research And Therapy*, 48(4), 335-340.
- Wolf, T. ve Demiray, B. (2019). The mood-enhancement function of autobiographical memories: Comparisons with other functions in terms of emotional valence. *Consciousness And Cognition*, 70, 88-100.

Wolf, T., Pociunaite, J., Hoehne, S. ve Zimprich, D. (2021). The valence and the functions of autobiographical memories: Does intensity matter?. *Consciousness And Cognition*, 91, 103-119.



ÖZET

Mevcut tez çalışmasının ilk kısmında duygu düzenleme stratejileri, örtük otobiyografik bellek boyutları ve travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkileri açığa çıkarmayı amaçlayan bir yapısal eşitlik modeli test edilmesi amaçlanmıştır. İkinci kısımda ise, -model testindeki teorik perspektifle tutarlı olarak- doğrudan travma anısını/anılarını hedefleyen bir müdahale yöntemi olan Bellek Yeniden Yapılandırılma Terapisi'nin (BYYT) etkinlik çalışması yapılmıştır. Model testine katılan 278 katılımcıya Demografik Bilgi Formu, Otobiyografik Bellek Fenomenolojik Özellikler maddeleri, Duygu Düzenleme Anketi ve Olayların Etkisi Ölçeği-R uygulanmıştır. Model testine katılan terapi almaya gönüllü 12 kişi, BYYT etkinlik çalışmasına katılmıştır. Süreç öncesi ve sonrası ölçüm alınan katılımcılara terapide ele aldıkları otobiyografik bellekleriyle ilgili olarak otobiyografik bellek fenomenolojik özellikler maddeleri, Olayların Etkisi Ölçeği-R, Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği ve Çok Boyutlu COVID-19 Ölçeği uygulanmıştır. Model testi sonucunda, belirli duygu düzenleme stratejilerinin yordadığı belirli fenomenolojik değişkenlerin travmatik stresi yordadığı ortaya konmuştur. Bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmıştır. Son olarak, BYYT etkinlik çalışmasında yer alan katılımcılarının travmatik stres, istemli anımsama, görsel detaylar, anının rahatsız edicilik düzeyi son test puanları ön test puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalmıştır. Ortaya çıkan bulgular, çalışmanın kısıtlılıkları ve gelecek çalışmalarda dikkate alınması gereken öneriler bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygu Düzenleme Stratejileri, Otobiyografik Bellek, Örtük Yapılar Modelleri, Bellek Yeniden Yapılandırma Terapisi

ABSTRACT

Within the scope of this research, firstly, it is planned to test a structural equation model that aims to reveal the relationships between emotion regulation strategies, latent autobiographical memory dimensions and traumatic stress symptoms. Secondly, -consistent with the theoretical perspective of the model test- the efficacy study of Memory Reconstruction Therapy (BYYT), which is an intervention method that directly targets trauma memory(s), was conducted. Demographic Information Form, Autobiographical memory phenomenological characteristics items, Emotion Regulation Questionnaire and Impacts of Event Scale-R were applied to 278 participants. In addition, Twelve participants who took place in the model test and volunteered to receive a therapy also participated in Memory Reconsolidation Therapy (MRT) efficacy study. Autobiographical memory phenomenological features items, Impacts of Event Scale-R, Autobiographical Memory Functions Scale and Multidimensional COVID-19 Scale were applied to the participants who were measured before and after MRT process. As a result of the model test, it was revealed that spesific phenomenological variables predicted by spesific emotion regulation strategies predict traumatic stress. The findings are discussed in the light of the existing literature. Finally, a significant difference was found between the pre and post-test of visual details, distressing, voluntary remembering, IES-R scores, in BYYT efficacy study. The results are discussed in the context of the limitations of the study and recommendations to be considered in future studies.

Keywords: Emotion Regulation Strategies, Autobiographical Memory, Latent Constructs Models, Memory Reconsolidation Therapy

EKLER

EK1: Etik Kurul Raporu

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi : 30/10/2020
Toplantı Sayısı : 7
Karar Sayısı : 129

129-Sosyal Bilimler Enstitüsü doktora öğrencisi Ekin Öztekin'in "Duygu Düzenleme Stratejilerinin Otobiyografik Belleğe Etkisi: Örtük Otobiyografik Bellek Boyutları ve Travmatik Stres" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Sosyal Bilimler Enstitüsü doktora öğrencisi **Ekin Öztekin'in** "Duygu Düzenleme Stratejilerinin Otobiyografik Belleğe Etkisi: Örtük Otobiyografik Bellek Boyutları ve Travmatik Stres" başlıklı tezi ile ilgili, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIĞIDIR
30/10/2020

✓ Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

EK2: Duygu Düzenleme  l eği

Size duygusal yaşamınızla özellikle de duygularınızı nasıl kontrol ettiğiniz (yani düzenlediğiniz ve yönettiğiniz) ile ilgili sorular sormak istiyoruz. Aşağıdaki sorular duygusal yaşantınızın iki farklı yönünü kapsamaktadır. Birisi duygusal deneyiminiz ya da içinizde ne hissettiğinizdir. Diğeri duygusal ifadeniz ya da konuşma, el kol hareketleri yapma ve davranma şeklinizde duygularınızı nasıl g sterdiğinizdir. Aşağıdaki soruların bazıları size benzer görünebilir fakat önemli açılardan farklıdırlar. Her bir madde için, lütfen aşağıdaki  l eği kullanarak cevap veriniz. Her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç Katılmıyorum			Kararsızım			Tamamen Katılıyorum
1.Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlence gibi) düşündüğüm şeyi değeristiririm.							
2.Duygularımı kendime saklarım.							
3.Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde (�z�nt� ve öfke gibi) düşünüyor olduğum şeyi değeristiririm.							
4.Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye �zen gösteririm.							
5.Stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardım edecek biçimde düşünmeye çalışırım.							
6. Duygularımı onları a�ıklamayarak kontrol ederim.							
7. Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşünme biçimimi değeristiririm.							
8. Duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme biçimimi değeristirerek kontrol ederim.							
9. Olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.							

10. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.							
---	--	--	--	--	--	--	--



EK3: Travmatik Anı Yönergesi

Sayın Katılımcı,

Bu çalışmada, geçmişte yaşadığınız, size rahatsızlık veren olumsuz olaylara ilişkin bellek özelliklerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu amaçla, sizden bu tür anılarınızdan söz etmeniz istenmektedir. **Bahsedeceğiniz anıları belirlemeden önce aşağıda verilen tanımları dikkatlice okuyunuz.**

Anılar, geçmişte yaşadığımız herhangi bir gerçek deneyimimize dayanarak ortaya çıkarlar. Bu nedenle, genel düşüncelerimizden ya da bir şeyler hakkındaki endişelerimizden farklıdırlar.

Söz edeceğiniz olayların veya durumların geçmişte sizin başınızdan geçmiş belli bir olay ya da durum olması gerekmektedir.

“Geçmişte sizin başınızdan geçen ve üzerinizde travmatik etkisi olduğunu düşündüğünüz bir olayı anlatınız.”

EK4: Otobiyografik Bellek Özellikleri

Anıda aktardığınız olay sizin için travmatik bir olay mıdır ?

E()

H()

	1 Hiç Katılmıyorum	2	3	4	5	6	7 Tamamen Katılıyorum
1. Bu olay kişisel yaşantım için oldukça önemlidir.							
2. Bu olay hayatım hakkında önemli bir mesaj vermektedir veya önemli bir bağlantıyı ya da dönüm noktasını temsil etmektedir.							
3. Bu olay kim olduğum hakkında çok şey anlatan bir olaydır.							
4. Olay olduğu zaman yoğun duygular hissetmişim.							
5. Bu anının hayatım için bir sonucu var çünkü davranışlarımı, düşüncelerimi veya duygularımı fark edilir şekilde etkiledi.							
6. Bazen insanlar olayın başlarından geçtiğini hatırlamadan o olayın olduğunu bilirler. Bu olay hakkında düşündüğümde olayı yaşadığımı hatırlayabiliyorum.							
7. Bu olayı uğraşmadığım halde bile/kendiliğimden hatırladığım zamanlar olur.							
8. Olayı anımsadığımda rahatsızlık hissediyorum.							
9. Olay gerçekleştiğinden beri, bu olayı düşünüyorum.							
10. Bu olayı belirgin bir şekilde anımsıyorum.							
11. Olayı hatırladığımda, o zaman duyduğum sesleri zihnimde duyabiliyorum.							
12. Olayı hatırladığımda, o zaman gördüğüm görüntüleri gözümün önüne getirebiliyorum.							
13. Bu olay benim için travmatik bir yaşantıdır.							

13. Hatırladığınız bu olay bir kez meydana gelmiş olan bir olay mı yoksa farklı zamanlarda tekrarlanmış olayların bir araya gelmesinden oluşan özet bir olay mı?	1	2	3	4	5	6	7
	Özel						Özet



EK5: Otobiyografik Bellek İşlevleri Ölçeği

Lütfen formda yer alan maddeleri, aşağıda size verilen cümleyi tamamlayacak şekilde okuyunuz. Ve daha sonra, her bir cümleye katılma düzeyinizi 1 ile 7 arasında derecelendirerek maddenin başındaki boşluğa yazınız.

1
Hiç
katılmıyorum

2 3 4 5 6

7
Tamamen
katılıyorum

....., geçmiş hayatıma dönüp anılarımı düşünürüm.

1. Kendimi daha iyi anlamaya çalışmak için,	22. Çok bunaldığım anlarda güzel şeyler hatırlayıp mutlu olmak için,
2. Geçmişteki olayları anlamak için,	23. Çocukluk yaşantımda bir şeylerin eksik olduğunu hissettiğimde
3. Bana bazı şeyler olduğunda ve bunun nedenini görmek için geçmişe bakmak istediğimde,	24. Anılarımı taze tutmak için,
4. Yaşadığım kötü şeylerden bir şeyler öğrenebileceğimi hissettiğim zaman,	25. Yakınlarımı kaybettiğimde birlikte geçirdiğimiz iyi ve kötü anıları düşünmek için,
5. Geçmişi hatırlamanın şu an kim olduğumu tanımlamama yardımcı olması için,	26. Çok sevdiğim biri hastalandığında yaşadıklarımın değerini bilmek için,
6. Uzun zaman önce olan yaşam olaylarımı düzenlemek için,	27. Geçmişte yapmadığım şeyler için bir neden ararken,
7. Kendimi şu anki kaygılarımdan uzaklaştırmak için,	28. Yalan söylediğimde, geçmişimdeki benzer anlara dair duyduğum vicdan azabı için,
8. Başkalarına ne tür bir insan olduğumu anlatmak için,	29. Müzik dinlediğimde, geçmişte bu şarkının benim için anlamını hatırladığımda,
9. Güzel anılarla zaman geçirmek istediğimde,	30. Fotoğraflara baktığımda, o anı tekrar zihnimde canlandırmak için,
10. İyi arkadaşlarla sohbet etmek için,	31. Arkadaşlar veya akrabalarla görüştüğümde, birlikte geçirdiğimiz zamanları hatırlamak için,
11. Duygu durumumu dengelemek için,	32. Özel günlerde, bugünler ile o günler arasında çok fark olduğunu

			düşündüğüm için,
	12. Özellikle hayatımdan memnun olduğumda,		33. Yaşlı bir kadın gördüğümde, geçmişte aile büyüklerimle geçirdiğim zamanları özlediğim için,
	13. Çok acemice davranmayı önlemek için,		34. Üzüldüğüm anlarda, bu üzüntülere neden olan geçmiş olayları düşünmek için,
	14. Bazen hiçbir sebep yokken, durup dururken, neden düşündüğümü bile anlamıyorken,		35. Uykuya dalmadan önce yaşadıklarımı değerlendirmek için,
	15. Gelecek planları yaparken,		36. Her bir hayal kırıklığımda, geçmişimde yaşadığım benzer hayal kırıklıklarını hatırladığım için,
	16. Sinirlendiğim zaman,		37. Eski arkadaşlarımla karşılaştığımda, onlarla eski zamanlarımızı konuşabilmek için,
	17. İyi arkadaşlarla sohbet etmek için,		38. Eskiden benim için özel/anlamalı olan bir eşya bulduğumda, o eşyaya dair özel zamanları hatırlamak için,
	18. Yanlış kararlar aldığımda pişmanlık hissettiğim için,		39. Fiziksel bir değişiklik gördüğümde, eski günlerime duyduğum özlem nedeniyle,
	19. Beni huzursuz eden rüyalar gördüğümde, rüyaların ne anlama geldiğini düşünmek için,		40. Geçmişi düşünmek beni mutlu ettiği için,
	20. Başarı/başarısızlıklarımınla yüzleşmek için,		41. Daha önce yaptığım hataları tekrarlamak istemediğim için,
	21. İçinde çıkamadığım her büyük sorunumda,		

EK6: Olayların Etkisi Ölçeği-Revize Formu

Aşağıda, stresli bir yaşam olayından sonra insanların yaşayabileceği bazı zorlukların bir listesi sunulmuştur. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz. **GEÇTİĞİMİZ YEDİ GÜN İÇERİSİNDE**, yukarıda sizi en çok etkilediğini belirttiğiniz olayı düşünerek, bu zorlukların sizi ne kadar rahatsız ettiğini cümlelerin sağındaki beş kutucuktan yalnızca birini işaretleyerek belirtiniz.

	hiç	biraz	orta düzeyde	fazla	çok fazla
1. Benzeyen her şey olayla ilgili duygularımı aklıma getiriyor ve hatırlatıyor.	0	1	2	3	4
2. Uykumu sürdürmekte, kesintisiz ve derin bir uyku uyumakta zorlanıyorum, uykum bölünüyor.	0	1	2	3	4
3. Olayla ilgisiz ve farklı şeyler dahi bana olayı hatırlatıyor, aklıma getiriyor ve düşündürüyor.	0	1	2	3	4
4. Kendimi huzursuz ve öfkeli hissediyorum.	0	1	2	3	4
5. Olayı düşündüğümde, olayı hatırlatan şeylerle karşılaştığımda keyfimin kaçmasına canımın sıkılmasına izin vermiyorum.	0	1	2	3	4
6. İstemediğim halde olay aklıma geliyor ve onu düşünmek zorunda kalıyorum.	0	1	2	3	4
7. Sanki olayı yaşamamışım, olmamış ve gerçek değilmiş gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4
8. Olayı hatırlatan durum, yer ve koşullardan uzak duruyorum, kaçınıyorum.	0	1	2	3	4
9. Olayla ilgili görüntüler fotoğraf gibi, film gibi gözümün önünde canlanıyor.	0	1	2	3	4
10. Ani ses, görüntü ve hareketlerden çabuk irkiliyorum ve abartılı tepkiler veriyorum.	0	1	2	3	4
11. Olayı düşünmemeye çalışıyorum.	0	1	2	3	4
12. Olayla ilgili birçok duyguyu hala taşıdığımı fark ettim fakat bunların üzerinde durmuyorum ve çözmeye çalışmıyorum.	0	1	2	3	4
13. Sanki bütün duygularımı kaybetmiş gibi hissediyorum Kendimi hissizleşmiş ve donuklaşmış gibi algılıyorum.	0	1	2	3	4
14. Zaman zaman olay sırasındaki duygularımı yeniden hatırlıyorum ve sanki o anı yeniden yaşıyormuş gibi tepkiler gösteriyorum.	0	1	2	3	4
15. Uykuya dalmakta zorluk çekiyorum.	0	1	2	3	4
16. Olayla ilgili yaşadığım duyguları o kadar canlı hatırlıyorum ki, sanki dalga dalga üzerime geliyorlar.	0	1	2	3	4
17. Olayı hafızamdan silmeye ve unutmaya çalışıyorum.	0	1	2	3	4
18. Dikkatimi toplamada ve yoğunlaşmada zorluk çekiyorum.	0	1	2	3	4

19. Olayı hatırlatan şeylerle karşılaştığımda, terleme, kızarma, titreme, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, göğüste baskı hissi gibi bedensel belirtiler yaşıyorum.	0	1	2	3	4
20. Olayla ilgili rüyalar görüyorum.	0	1	2	3	4
21. Kendimi tetikte ve diken üstünde hissediyorum, güvenliğimle ilgili endişeler duyuyorum.	0	1	2	3	4
22. Olay hakkında konuşmamaya çalışıyorum.	0	1	2	3	4



EK7: Çok Boyutlu COVID Ölçeği

Çok Boyutlu COVID-19 Ölçeği

Aşağıda COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE yaşamakta olabileceğiniz duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınızı yanlarındaki 1 ile 5 arasındaki ölçek üzerinde işaretleyerek belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
1. Bu salgının oldukça ciddi olduğunu düşünüyorum.					
2. Bu salgın beni çok korkutuyor.					
3. Bu salgının yaşamım üzerinde ciddi etkileri var.					
4. Bu salgın beni çok üzüyor.					
5. COVID-19 hastalığına yakalanmaktan çok korkuyorum.					
6. Bu salgın muhtemelen daha uzun süre (aylarca) devam edecek.					
7. Dışarıya çıktığımda mutlaka maske takıyorum.					
8. Bu salgın beni öfkeliyor.					
9. Bu salgın muhtemelen geçici olmaktan çok kalıcı.					
10. Bu salgın nedeniyle sevdiklerimi kaybetmekten korkuyorum.					
11. Bu salgın yaşamımı çok fazla etkilemiyor.					
12. Bu salgın beni çok kaygılandırıyor.					
13. Sık sık COVID-19 belirtileri gösterip göstermediğimi					

kontrol ediyorum.					
14. Hastalanmamak için sık sık ellerimi yıkıyorum.					
15. Hastalanmamak için dışarıya çok az çıkıyorum.					
16. Sosyal izolasyona çok dikkat ediyorum.					
17. Dışarıya çıktığımda sosyal mesafeyi mutlaka korumaya çalışıyorum.					
18. Sürekli olarak salgın ile ilgili haberleri takip ediyorum.					
19. Sık sık salgın ile ilgili düşünmekten kendimi alamıyorum.					
20. Ailem/ arkadaşlarım ile sürekli bu konuyu konuşuyoruz.					
21. Bu salgın hayatımı tamamen değiştirdi.					
22. Bu salgından sonra hiçbir şey eskisi gibi olmayacak.					