



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**TRAVMA YAŞANTILARININ
BELLEK YANILMALARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

NUR YILMAZ

İSTANBUL, 2023



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**TRAVMA YAŞANTILARININ
BELLEK YANILMALARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

**NUR YILMAZ
(220134027)**

**Danışman
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

İSTANBUL, 2023

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını bildiririm.

Nur Yılmaz

TEŞEKKÜR

Lisans ve Yüksek Lisans eğitim sürecim boyunca her zaman desteğini, anlayışını ve ilgisini hissettiğim, pek çok konuda fayda verebilmek için tecrübelerini ve vaktini harcamaktan çekinmeyen ve mesleki olarak her zaman geliştirici ve destekleyici tutumuyla bize ilham olan değerli hocam Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT'e çok teşekkür ederim.

Tüm lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince birlikte yol aldığımız, birbirimize destek verdiğimiz, beraber eğitimimizi tamamladığımız tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca bana güvenen, inanan ve destek veren, her zaman daha iyisini yapabilmem için yanımda olan aileme anlayışları, sabırları ve varlıkları için minnettarım. Eğitim hayatım boyunca verdikleri koşulsuz destek için çok teşekkür ederim.

Nur Yılmaz

TRAVMA YAŞANTILARININ BELLEK YANILMALARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ NUR YILMAZ

ÖZET

Travma yaşantıları kişilerin bir ölüm veya ölüm tehdidiyle karşı karşıya gelmeleri, ağır yaralanmaların fiziksel bütüne zarar verecek durumları kişiler tarafından deneyimlediği veya birebir tanık olduğu olaylardır. Travma yaşantılarının pek çok çeşidi vardır. Bunlar genel bir isim olarak çocukluk çağı travmaları veya fiziksel veya duygusal travmalar olarak kategorize edilebileceği gibi spesifik olarak deprem, sel, yangın gibi doğal afetleri, bunun yanında trafik kazası, kriminal suç, taciz, tecavüz, zorbalama darp gibi durumları da içerir.

Travma yaşantıları bireylerde pek çok belirtiyeye sebep olur, bu belirtiler arasında duygusal ve bilişsel belirtiler de vardır. Travma yaşantıları kişilerin kendilerini yoğun duygusal zorluk içerisinde bulunmalarına sebep olabilir ve bu durum da kişilerin travmatik deneyimler karşısında şok tepkileri göstermelerine, travmatik deneyimlerin bilişlere doğru bir şekilde kodlamamasına ve zamanla bellek yanılmalarına sebep olabilir. Bu durumda kişi yaşadığı travmatik deneyimi olduğundan daha olumsuz hatırlayabilir ve o travmatik deneyime ait olmayan öğeleri yaşanmış varsayabilir.

Bu sistematik derleme çalışması, travma yaşantıları bellek yanmaları üzerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır.

Derleme kapsamında 2012-2022 yılları arasında yapılmış olan araştırmalar belirlenen anahtar kelimeler kullanılarak “sciencedirect”, “google scholar”, “tübitak ulakbim” elektronik veri tabanlarında taranmıştır. Toplam 15 araştırma sistematik derleme çalışmamıza dahil edilmiştir.

Literatürle tutarlı olarak sonuçlarımız özellikle duygusal yoğunluğu daha fazla olan yaşam deneyimlerinin, aradan zaman geçtikçe yanlış hatırlamaların etkisinde

kaldığını göstermiştir. Bu durum çalışmamıza dahil edilen 15 araştırma makalesinin 14'ünde veriler doğrultusunda tespit edilmiştir. Travmatik yaşantılar ile bellek yanılgıları arasındaki ilişkinin pek çok yönden değerlendirilebileceği söylenebilir. Bunlar mevcut teorilerle beraber tartışma ve sonuç kısımlarında değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: “Travma”, “Bellek”, “Otobiyografik Bellek”, “Bellek Yanılgıları”, “Travma Sonrası Stres Bozukluğu”

EFFECTS OF TRAUMATIC EXPERIENCES ON FALSE MEMORIES

NUR YILMAZ

ABSTRACT

Traumatic experiences are events in which people experience or witness firsthand situations where they are faced with death or the threat of death, and situations that cause serious injuries and damage to the physical whole. There are many types of traumatic experiences. These can be broadly categorized as childhood traumas or physical or emotional traumas, and specifically include natural disasters such as earthquakes, floods and fires, as well as situations such as traffic accidents, criminal offenses, harassment, rape, bullying and assault.

Traumatic experiences cause many symptoms in individuals, including emotional and cognitive symptoms. Trauma experiences can cause people to find themselves in intense emotional difficulties, and this can cause people to show shock reactions to traumatic experiences, and to correctly encode traumatic experiences into cognitions, causing memory errors over time. In this case, the person may remember the traumatic experience more negatively than it actually was and may assume that elements that do not belong to that traumatic experience have been experienced.

This systematic review study aimed to investigate the effect of traumatic experiences on memory burns.

Within the scope of systematic review, researches conducted between 2012 and 2022 were scanned in the electronic databases "sciencedirect", "google scholar", "tübitak ulakbim" using the determined keywords. A total of 15 studies were included in our systematic review study.

Consistent with the literature, our results showed that life experiences, especially those with greater emotional intensity, were influenced by false memories as time passed. This situation was detected in line with the data in 14 of the 15 research articles included in our study. It can be said that the relationship between traumatic

experiences and memory errors can be evaluated in many ways. These are evaluated in the discussion and conclusion sections together with existing theories.

Keywords: “trauma”, “memory”, “autobiographical memory”, “false memories”, “post-traumatic stress disorder”

ÖN SÖZ

Araştırmanın temel amacı çeşitli travma yaşantılarının bellek yanılgıları üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların derlemesini sunmaktır. Travma yaşantısının türüne göre hafıza üzerindeki etkisinin farklılaşp farklılaşmadığı ve cinsiyet, travma şiddeti, olay sonrası travmatik uyarana maruz kalma durumu, uyarın türü gibi değişkenlerin hafıza yanılgıları üzerinde etkisinin incelenmesi de araştırmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır. Konunun aydınlatılmasına katkı sağlayarak araştırmalarını titizlikle yürüten tüm araştırmacılara teşekkür ederim. Bu araştırmanın psikoloji alanına ve travmatik yaşam olaylarının etki ettiği tüm alanlara katkı sağlamasını dilerim.

Aralık, 2023

Nur Yılmaz

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI	2
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	2
1.2. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI	2
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
2. YÖNTEM VE GEREÇ	4
2.1. SİSTEMATİK DERLEME.....	4
2.2. TARAMA YÖNTEMİ VE VERİ TABANLARI.....	4
2.3. DAHİL ETME VE HARİÇ TUTMA KRİTERLERİ	5
2.3.1. Araştırmanın Dahil Etme Kriterleri	5
2.3.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri	5
2.4. ARAŞTIRMA SORULARI	5
2.5. TARAMA YILLARI.....	6
2.6. ARAŞTIRMAYA DAHİL EDİLEN ÇALIŞMALARIN ÖZELLİKLERİ.....	6
2.7. ARAŞTIRMA KATILIMCILARININ ÖZELLİKLERİ	6
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	7
3. TRAVMA İLE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI	7
3.1. TRAVMANIN TANIMI	7
3.2. TRAVMA YAŞANTILARI.....	7
3.3. TRAVMA BELİRTİLERİ	8
3.4. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU(TSSB)	8
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	11
4. BELLEK İLE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI.....	11
4.1. BELLEĞİN TANIMLANMASI;	11
4.2. BELLEK TÜRLERİ.....	11
4.3. BELLEK HATALARINI AÇIKLAYAN KURAMLAR	12
4.3.1. İlişkisel Aktivasyon Teorisi(Associative-Activation Theory)	12
4.3.2. Bulanık İz Teorisi (Fuzzy-Trace Theory)	12

4.4. BELLEK HATALARINI ORTAYA ÇIKARMAK İÇİN KULLANILAN YÖNTEMLER	13
4.4.1. DRM Paradigması.....	13
4.4.2. Travmatik Film Paradigmaları	14
BEŞİNCİ BÖLÜM	15
5. TARTIŞMA	15
5.1. DERLEMEDEN ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI	15
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	19
KAYNAKÇA	21

GİRİŞ

Dikkat, hafıza, algı gibi bilişsel süreçler günümüz literatüründe ilgi çekici alanlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel alanların araştırmacılar tarafından farklı yönleri incelenmiş ve devam eden çalışmalarla da incelenmesi devam etmektedir fakat henüz açıklanamayan bazı kısımları bulunmaktadır ve ilgili çalışmalar devam etmektedir. Bilişsel süreçlerden biri olan bellek süreçleri de bilginin öğrenilmesi, işlenmesi, saklanması, tanınması gibi süreçlerin tamamını kapsamaktadır.

Bilişsel süreçlerin duygusal süreçlerle yakından bağlantılı olduğu bilinmektedir. Aralarındaki karşılıklı ilişki sebebiyle duygular, hafıza literatürü içerisinde de yer edinmiştir ve birbirleriyle ilişkisi araştırmacılar tarafından incelenmiştir.

Travma yaşantıları ise hem duygusal zorlanmanın hem de kişinin travmatik yaşantı anında zorlanması ve bilişsel süreçlerin aksaması sebebiyle bilişsel zorlanmaların yaşandığı bir yaşam olayıdır. Kişiler travma yaşantıları sonucunda bazı bellek problemleri yaşayabilirler. Bu bellek problemleri yaşanan olayın bir kısmının veya tamamının hatırlanmaması veya yanlış hatırlanması şeklinde olabilir.

Kişiler yaşadıkları bu bellek problemleri sebebiyle travma yaşantılarını olduğundan farklı algılayabilirler veya yanlış yönlendirme yaparak olumsuz sonuçlara sebep olabilirler. Bellek yanılgılarının dinamiklerinin bilinmesi, olumsuz sonuçlara karşı tedbir alabilmek açısından önem arz etmektedir. Bu durumlardan biri olan adli süreçler, araştırma literatüründe de ilgi çekmiş ve sosyal psikoloji çalışmalarında da incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Amerikan Psikiyatri Birliği(APA)'nın tanımına göre travma; ölüm veya ölüm tehdidinin mevcut olduğu, ağır yaralanmanın veya ölüm tehdidinin olduğu, ağır bir yaralanmanın ya da fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı ve kişinin kendisinin deneyimlediği veya tanık olduğu hadiselerdir (yakının vefatı, kaza, ölümcül hastalık vb.) (APA, 1994). Travma yaşantıları bireyler üzerinde büyük etkilere sebep olur ve bu etkilerle baş edebilmek için bireyler çeşitli stratejiler uygularlar. Travma yaşantılarının bireylerin yaşantıları boyunca en az bir kere yaşandığı söylenmektedir (Calhoun & Tedeschi, 1999). Travma yaşantılarının bireyler üzerinde duygusal, bilişsel, kaçınma gibi davranışsal etkileri olabilir ve bu etkiler bireyin hayat akışını bozabilir.

Travma yaşantılarının etkilerinden bir diğeri de travma yaşayan kişilerin belleklerinde meydana gelen bozulmalardır. Bu etkiler kişilerin travma yaşantılarını olduğundan farklı hatırlamalarını, hiç hatırlamamalarını veya bir kısmını hatırlamamalarını içerebilir. Bu durum kişinin kendini korumak adına kullandığı bir savunma mekanizması olarak değerlendirilebilir ve bazen işlevsel de olabilir fakat mahkeme tanıklığı gibi bazı kritik durumlar açısından da hayati öneme sahip olabilir.

Bu araştırmanın problemi; travma yaşantılarının kişilerin hayatlarında oluşturduğu pek çok olumsuz etkiden biri olan bellek yanılgılarının yapısının incelenmesidir. Bu amaçla, travma yaşantılarının bellek yanılgıları üzerindeki etkisini inceleyen literatür taranarak bir sistematik derleme çalışması oluşturulmuştur.

1.2. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI

Araştırmanın temelini oluşturan 'travma', 'bellek', 'otobiyografik bellek', 'sahte anı' kavramlarının tanımlarına aşağıda yer verilmiştir.

Travma: Travma; önemli korku, çaresizlik, çözülme, kafa karışıklığı veya kişinin tutumları, davranışları ve işleyişinin diğer yönleri üzerinde uzun süreli olumsuz etki yaratacak kadar yoğun diğer yıkıcı duygularla sonuçlanan herhangi bir rahatsız edici

deneyimdir. Travmatik olaylar, insan davranışının (örneğin tecavüz, savaş, endüstriyel kazalar) yanı sıra doğadan (örneğin depremler) kaynaklanan olayları içerir ve sıklıkla bireyin dünyayı adil, güvenli ve öngörülebilir bir yer olarak görmesine engel olur(APA, 2018).

Bellek: Edinilen bir bilginin hafızada tutulması için gerçekleşen süreçtir.

Otobiyografik Bellek: Özelde belirli bir zaman ve belirli bir mekanda deneyimlenmiş olan anıları (anısal bellek), ayrıca, dünya hakkındaki genel bilgileri, gerçekler ve kavramları (anlamsal bellek) içeren kişisel olayların hatırlanmasına ilişkin epizodik ve ifade edilebilir bellek türü (Karakaş, 2017).

Sahte Anı: insanların olayları olduklarından farklı hatırladıkları veya en dramatik durumda, hiç gerçekleşmemiş olayları hatırladıkları durumları ifade eder (Roediger, H.L.).

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Çeşitli travma yaşantılarının, bellek hataları ve sahte anılar üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmaları sistematik olarak derlenerek literatüre katkı sağlamak amaçlanmış ve konuyla alakalı pek çok kaynak taranarak konunun yönlerinin detaylıca ele alınması hedeflenmiştir. Bu araştırma çalışmasının ilgili literatüre katkı sağlaması, klinik çalışmalar ve toplum çalışmalarında travma yaşantıları değerlendirirken alan çalışanlarına katkı sunması amaçlanmıştır

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM VE GEREÇ

2.1. SİSTEMATİK DERLEME

Sistematik derleme, belli bir konunun uzmanları tarafından hazırlanmış araştırma verileri gözden geçirilerek, belirlenmiş kriterlere uygun olarak o alanda yayınlanmış orijinal çalışmaların sistemli, yapılandırılmış bir şekilde ve yan tutmadan taranması, bulunan çalışmaların geçerliğinin değerlendirilmesi ve sentezlenmesidir. (Karaçam, 2013).

Sistematik derleme hazırlamanın aşamaları; araştırma konusunun tanımlanması, veri tabanlarında tarama yapma, konuyla ilgili araştırmaların gözden geçirilerek kanıt kalitesinin değerlendirilmesi ve analizi, kanıtların sentezlenerek sunumu ve özetlenmesi, kanıtın tartışması, sistematik derlemenin yazımdan oluşmaktadır. Derleme çalışmalarının bölümleri derlemenin amaçlarını, yöntemlerini açık biçimde belirtmeli ve araştırma makalesinin yapısına benzer şekilde özet, giriş, literatür taraması, tartışma ve sonuç kısımlarını içermelidir.

Sistematik derleme çalışmaları güçlü kanıtların üretildiği bir araştırma yöntemidir. Yapılandırılmış bir protokol kapsamında yapılmalıdır.

2.2. TARAMA YÖNTEMİ VE VERİ TABANLARI

Araştırma konusunun anahtar kelimeleri olan ‘‘Travma’’, ‘‘Bellek’’, ‘‘Otobiyografik Bellek’’, ‘‘Sahte Anı’’ ‘‘Travma Sonrası Stres Bozukluğu’’ terimleri ‘‘ScienceDirect’’, ‘‘Tübitak Ulakbim’’ ‘‘Google Scholar’’ veri tabanlarında taranmıştır.

Anahtar kelimeler ilgili veri tabanlarında taratılarak makale başlıkları ve kaynakça kısımlarından ilgili konunun içeriğini oluşturacak araştırmalar derleme çalışmamıza dahil edilmiştir. Ayrıca ilgili literatürün temel kaynaklarından da faydalanılmaya gayret gösterilmiştir.

2.3. DAHİL ETME VE HARİÇ TUTMA KRİTERLERİ

Travma yaşantılarının bellek yanımları üzerine etkisi çeşitli veri tabanlarında elektronik ortamda taranmıştır. Çeşitli travma yaşantılarının ve ayrıca demografik özelliklerin konu üzerine etkisi derleme çalışmamıza dahil edilmeye çalışılmıştır. Alanda konuyla ilgili literatürün sınırlı olması sebebiyle bellek yanımları ile ilgili tüm çalışmalar yaş aralığı, cinsiyet vb. demografik özellikler kısıtlanmadan derlemeye dahil edilmiştir.

2.3.1. Araştırmanın Dahil Etme Kriterleri

Derleme çalışmamızın dahil etme kriterleri içinde

- 2012- Ekim 2023 tarihleri arasındaki araştırmalar yer almaktadır. (Anahtar kelimelerin bağımsız literatürü sunulurken bu tarihler göz önünde bulundurulmamıştır.)
- İngilizce ve Türkçe dilinde yazılmış olan makaleler dahil edilmiştir.
- Doğrudan travma yaşantılarının araştırma konusuna dahil edilmediği fakat travma yaşantılarının sebep olduğu çeşitli etkilerin(örn; travma yaşantısı sonucu artan bir öge olan duyguların) bellek yanımlarına etkisinin incelendiği araştırmalar çalışmamıza dahil edilmiştir.

2.3.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri

- 2012 yılından önce yapılmış olan çalışmalar,
- Meta analiz ve derleme çalışmaları
- Psikometrik çalışmalar araştırmaya dahil edilmemiştir.

2.4. ARAŞTIRMA SORULARI

Travma yaşantılarının bellek yanımları üzerine etkisinin sistematik derleme yöntemi ile araştırılması çalışmamızın temel amacıdır. Araştırma sorumuzu ‘Travma yaşantılarının bellek yanımları üzerinde etkisi nedir?’ oluşturmaktadır. Ayrıca şu sorulara da cevap bulmak amaçlanmıştır:

- Travma yaşantılarının bellek yanımları üzerine etkisi hangi koşullarda gerçekleşmektedir?
- Travma yaşantılarının bellek yanımları üzerine etkisi hangi değişkenlerden kaynaklanmaktadır?

2.5. TARAMA YILLARI

Derleme çalışmamızda yer alan araştırma makaleleri 2012-2023 tarihi arasında yapılan çalışmaları içermektedir. Literatür tarama 25 Ekim 2023 tarihinde sonlandırılmıştır.

2.6. ARAŞTIRMAYA DAHİL EDİLEN ÇALIŞMALARIN ÖZELLİKLERİ

Bu derleme çalışmasında 12'Sİ İngilizce, 3'ü Türkçe olmak üzere 15 kaynak kullanılmıştır. Türkçe araştırmaların 1'ini yüksek lisans tezi, 3'ünü araştırma makalesi oluşmakta ve makalelerin 1'i nitel araştırma, 2'si nicel araştırma niteliğindedir. İngilizce araştırmaların ise tamamı makalelerden oluşmakta ve bu makalelerden 2'si nitel, 10'u nicel araştırma niteliğindedir.

Türkçe araştırmaların tamamı Türkiye'de yapılmış olup, İngilizce araştırmalar ise çeşitli ülkelerde gerçekleştirilmiştir. Bu ülkeler arasında İngiltere, Norveç, ABD(3), Hollanda, Almanya(2), İzlanda, Endonezya bulunmaktadır.

Araştırmalar 2012-2022 yılları arasında yapılmış olan araştırmaları içermektedir. Bu araştırmalardan 2012 yılında yayınlanan araştırma sayısı 2, 2015 yılında yayınlanan araştırma sayısı 2, 2016 yılında yayınlanan araştırma sayısı 2, 2017'de yayınlanan araştırma sayısı 1, 2018'de yayınlanan araştırma sayısı 2, 2020 yılında yayınlanan araştırma sayısı 2, 2021 yılında yayınlanan araştırma sayısı 2 ve 2022 yılında yayınlanan araştırma sayısı 2'dir.

2.7. ARAŞTIRMA KATILIMCILARININ ÖZELLİKLERİ

Derlemede ele alınan 18 araştırmaya toplam 12089 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırmaların katılımcı sayısı en az 48(Jelinek ve ark., 2009), en fazla 10820(Drake ve ark., 2015)'dir. Araştırmalarda kadın erkek sayısı birbirine yakın ve homojen olarak dağılım sağlanacak şekilde ayarlanmıştır. Ayrıca araştırmanın desenine göre, katılımcıların uygun kriterleri sağlaması gereken bir araştırma deseninde belirli kriterleri karşılaması test edilerek araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaların tümü için gerekli analizler yapılarak, araştırmanın geçerliği için gereken minimum katılımcı sağlanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TRAVMA İLE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI

3.1. TRAVMANIN TANIMI

Amerikan Psikiyatri Derneği(APA) travmayı gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, ağır bir yaralanmanın, fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdidin ortaya çıktığı, kişinin kendisinin veya yakın çevresinin yaşadığı, şahit olduğu her türlü yaşantı olarak tanımlamaktadır. Travma, yaşayan bireyin üstünde bedensel ve zihinsel bütünlüğünü tehdit eden, onu dehşete düşüren, çaresiz bırakan bir yapıya sahiptir. Travma yaşayan kişi hayatın olağan akışı içinde bir kırılma yaşamıştır(APA, 1994).

3.2. TRAVMA YAŞANTILARI

Travmalar genel olarak iki başlık altında toplanır. Bunlar büyük t travmalar ve küçük t travmalardır. Büyük t travmalar deprem, sel, fırtına, tsunami gibi doğal afetler sonucu meydana gelen travmalardır. Bu travmalarda daha çok insan kaybı meydana gelir ve bu travmaların daha geniş bir etki alanı vardır fakat iyileşme süreci küçük t travmalara göre daha hızlıdır.

Küçük t travmalar ise insan eliyle gerçekleşen travmalardır ve bunlara ikincil travmalar da denir. Küçük t travmalar da bilmeden, istemeden, kazara gerçekleşmesine veya bile, isteye, kasıtlı bir şekilde gerçekleşmesine göre ikiye ayrılır. Savaş, işkence, tecavüz, taciz kasıtlı gerçekleştirilen küçük t travmalara örnek olarak gösterilebilir. Küçük t travmaların etki alanı daha küçük olmasına rağmen kişilerde bıraktığı etki büyük t travmalara göre daha fazladır. Travma ne kadar insan eliyle gerçekleşiyorsa kişinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu(TSSB) yaşama riskinin o kadar arttığı bilinmektedir. Bu durum üzerinde kişinin büyük t travmalarda, travma yaşantısını paylaşmasının etkili olduğu söylenebilir. Travma yaşantıları kategorize edilmelerine rağmen, travma yaşantılarına olayın kendisinin yanında kişilerin yaşantıyı deneyimleme şekli de etki eder. Aynı travmatik olayı yaşayan kişilerde, TSSB görülme durumu veya travma belirtileri aynı olmayabilir.

Bazı olumsuz yaşam olaylarında ise, travmatik olayı büyük t ve küçük t travma olarak ayırt etmek zor olabilir. Bunlar, doğal afetlere kişisel etkenlerin de karıştığı travma deneyimleridir. Deprem bu tür travmalara örnek olarak verilebilir.

3.3. TRAVMA BELİRTİLERİ

Travma yaşantılarının birey üzerinde bir takım etkileri olmaktadır. Bu etkilerin yaşanma şekline ve etkilerin şiddetine göre kişilerle klinik değerlendirme yapılır. Bunlar; travmatik olaylara geri dönüşler, olayın canlı bir şekilde tekrar yaşanması, tetiklenme durumları, travmatik olayı sürekli düşünme, artmış uyarılmışlık hali, buna bağlı olarak uyku problemleri, dürtüsellik, duygusal sınırlılık ve kaçınma davranışları sayılabilir. Bu belirtiler travma yaşantılarında sık karşılaşılabilecek belirtilerdir.

Travmatik yaşam olayları sonrasında her insan travma yaşamamaktadır. Kişilerin sahip olduğu bir takım koruyucu faktörler travmaya karşı koruyucu olabilmektedir. Travma gerçekleşmesi durumunda yukarıda yer alan belirtilerin görülmesi olağan karşılanmaktadır. Fakat bu belirtilerin şiddeti ve süresine bağlı olarak değerlendirilir. Travma sonrasında 48. saatten başlayarak 1 aya kadar devam eden dönem akut stres dönemidir ve bu dönemde dissosiyatif belirtiler gözlemlenir. Bunlar; dissosiyatif amnezi, dissosiyatif füğ ve depersonalizasyon/derealizasyondur.

Dissosiyatif amnezi; Sıradan bir unutkanlıkla açıklanamayacak şekilde travmatik yaşam olayı sonrasında yaşanan, kişinin kendi hayatına dair bilgileri hatırlamama durumudur.

Dissosiyatif füğ; Kişinin kimliğine ve yaşamına dair bilgileri hatırlayamaması sonucu yaşanan kaçış durumunu ifade eder.

Depersonalizasyon; Kişinin kendini dışarıdan gözlemliyormuş gibi olduğu düşüncelerinden, duygularından, algı süreçlerinden koparak kendine yabancılaşma halidir.

Derealizasyon; Kişinin çevreye karşı yabancılaşması sonucu yaşanan kopukluk halidir.

3.4. TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU(TSSB)

Travma yaşantıları sonrasında ortaya çıkabilecek ve bir takım semptomlarla kendini gösteren bir psikolojik bozukluk türüdür. Bir kişiye Travma Sonrası Stres

Bozukluğı tanısı koyabilmek için semptomların en az 1 aydır yaşanıyor olması gerekir. Semptomlar üç aydan kısa süredir kişide varsa akut TSSB, daha uzun süredir devam ediyorsa kronik TSSB adı verilir. Ayrıca belirtiler kişinin günlük yaşantısında işlevsellik kaybına neden olur ve kişiye sıkıntı veren bir durum haline gelir.

Travma sonrası stres bozukluğı tanısı kişilere DSM-5 tanı ölçütleri başvuru kitabında yer alan kriterler doğrultusunda psikiyatristler tarafından konmaktadır. TSSB belirti grupları şöyle özetlenebilir:

Kişinin doğrudan travmatik olay yaşayarak, başkalarının yaşadığı travmatik olaylara doğrudan doğruya tanık olarak, kendisine çok yakın olan bireylerin başlarına travmatik olayların geldiğini öğrenerek veya travmatik olayın ayrıntılarına sürekli ve aşırı bir şekilde maruz kalmak suretiyle gerçek bir ölüm tehdidi veya bütünlüğüne tehdit oluşturacak bir olayla karşılaşmış olması.

Böyle bir travmatik olayın ardından, bu olayın tekrar eden, kişinin isteği dışında gelen anılarının var olması.

Travmatik olayla ilgili olan ve kişiye huzursuzluk veren rüyaların yaşanması.

Kişide dissosiyasyon tepkilerinin görölmesi ve bu dissosiyasyon belirtilerinin kişiye sanki olay tekrarlıyormuş gibi hissettirmesi.

Kişinin zihninde travmatik olayla bağdaştırılmış ve karşılaştığında olayı hatırlatıcı uyarlardan sıkıntı duyma ve bunlara karşı bazı davranış tepkileri gösterme.

Kaçınma tepkileri: Travmatik olayla ilgili sıkıntı veren duygu, düşünce, nesne, anı, insan, etkinlik, mekanlardan kaçınma ve bunlardan ısrarla uzak durma.

Bilişsel bir takım bozulmaların yaşanmış olması: Bu durum hafızayla ilgili, travmatik olayın önemli bir yönünü hatırlamama şeklinde görülebileceği gibi, kişinin kendine ve çevresine karşı olumsuz düşünce ve inançlarının olmasını da kapsar.

Duygu durumunda birtakım bozulmaların yaşanmış olması. Bu durum sürekli olumsuz duygu durum, kişinin daha önce yaptığı aktivitelerden, birlikte vakit geçirmekten keyif aldığı kişilerden uzaklaşması ve olumlu duygu durumun yaşanamıyor olmasını kapsar.

Uyarılma ve tepki gösterme davranışları: her an uyarılmışlık hali, bu uyarılara karşı irkilme gibi tepkiler gösterme, kimi zaman öfkenin yoğun olduğu duygudurum,

dikkat dağınıklığı, uyku bozukluğu, saldırganlık davranışlarının varlığı. (DSM-5-TR, 2022)

Travma sonrası stres bozukluğu vakalarının %25'i tedavisiz olarak ilk yılda, %25'i tedavisiz olarak ikinci yılda iyileşmektedir ve kalan %50'lik kısımda kendiliğinden iyileşmede problemler görölür ve bu kişilerin tedavi ile sağaltımı amaçlanır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BELLEK İLE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI

4.1. BELLEĞİN TANIMLANMASI;

Bellekle alakalı pek çok tanım araştırmacılar tarafında yapılmıştır. Genel olarak bellek, bir takım uyaranlar tarafından maruz kalınan bilginin öğrenilmesi, kaydedilmesi, saklanması ve ihtiyaç duyulduğunda hatırlanmasını kapsar (Ökten, 1992). Bilginin hafızada depolanması bir dizi süreçle gerçekleşir.

4.2. BELLEK TÜRLERİ

Bilginin bellekte depolanması ve geri çağrıldığında hatırlanması, bilginin uzun süreli bellekte depolanması sonucu gerçekleşir. Depolama süreci, üç aşamada gerçekleşir. Bilgi, önce duyu organlarından gelen uyaranlar yoluyla duysal belleğe ulaşır. Duysal bellekte bilgi, 1-3 saniye civarı bir süre yer eder. Duysal hafızada duyu organlarından gelen pek çok uyaran kayıt edilir ve duysal belleğin alanı oldukça geniştir. Duysal belleğe bilginin çok kısa süreli yer alması sebebiyle anlık bellek de denmiştir. Duysal bellekte bilginin kalma süresi duyu organına göre ve uyarının türüne göre farklılık gösterebilir fakat yine de oldukça kısadır. Duyu organları ile alınan bu anlık bilgilerin bir kısmı kişinin dikkat ve algı gibi bilişleri sebebiyle kısa süreli belleğe geçer.

Bilgi, kısa süreli bellekte, önemli görülmezse unutulacak şekilde tutulur. Kısa süreli bellek, dakikalarla ifade edebileceğimiz bir süreci ifade etmektedir. Kısa süreli bellekte bulunan bilgiler, bilişler tarafından yeterince önemli görülmez veya hafızaya yeterince kodlanmazsa unutulur, önemli görülen bilgi tekrar edilir ve uygun şekilde kodlanarak hafızada yer etmesi sağlanırsa uzun süreli belleğe aktarılır. Kısa süreli bellek aynı zamanda zihinsel işlemlerin yapıldığı bellektir. Bu nedenle kısa süreli belleğe çalışan bellek de denilmektedir.

Kişinin bilişleri tarafından önemli görülen ve yeterli miktarda tekrarla belleğe kodlanan bilgi uzun süreli bellekte yer edinir. Uzun süreli belleğe bilgi kodlanır, burada depolanır ve gerek görüldüğünde buradan çağrılır. Uzun süreli bellekteki bilgi uzun süre burada muhafaza edilebilir fakat bilgi herhangi bir işlem görmezse zamanla

unutulabilir veya bilginin nasıl kodlandığına bağlı olarak uzun süreli bellekten çağrılması konusunda problemler yaşanabilir. Bilgi doğru şekilde kodlanmamışsa ve bellekte uygun yere işlenmemişse geri çağrılması gerektiğinde hatırlanmayabilir, yanlış bir şekilde hatırlanabilir veya hatırlanmasına rağmen geri getirmekte zorluklar yaşanabilir(Ulusoy, vd., 2002).

Uzun süreli bellekte bulunan bilgi sabit bir şekilde kalmaz. Bilgi, her zaman zihinsel bir işlenmenin ve yeniden yapılandırılmanın içerisinde. Hatırlama, depolanan bilginin aynen geri çağrılmasını ifade etmez(Özakpınar, 1997).

Bilginin hafıza süreçleriyle ilgili bellek kısımları dışında, uzun süreli bellek, bellekte işlenen, depolanan bilginin türüne göre ayrılmıştır. Bunlar epizodik bellek, semantik bellek ve prosedüral bellektir. Epizodik bellek; kişinin geçmiş yaşamıyla ilgili olay ve durumlarla ilgili bilginin depolandığı bellektir. Semantik bellek; kişinin çevre ile ilgili bilgilerinden oluşur. Prosedüral bellek ise işlemsel belleği ifade etmektedir, yani bir işin yapılmasıyla ilgili bilişsel, algısal süreçlerin kaydedildiği bellektir. Araştırma makalelerimizde yer alan otobiyografik belleğin, epizodik bellek olduğunu ifade eden araştırmacılar bulunmaktadır(Tulving, 1972).

4.3. BELLEK HATALARINI AÇIKLAYAN KURAMLAR

4.3.1. İlişkisel Aktivasyon Teorisi(Associative-Activation Theory)

Bellek yanımlarını açıklayan bazı teoriler literatürde yer almaktadır. Bu teorilerden biri ilişkisel aktivasyon teorisi; bireyin yaşamda sık karşılaştığı kavramlar için zihninde bir tür bilgi olduğunu varsayar (Gallo,2013). Birleşmeli aktivasyon teorisi bu önermeye dayanarak sahte anıların ortaya çıkmasını kişilerin yeni bilgilerle ilgili olan veya bunlarla yakın olan diğer bilgi veya kelimelerin etkinleşmesine atfeder (Brained ve Reyna, 2002). Bu etkinleşme bilginin kodlanması sürecinde gerçekleşmiş olabileceği gibi, hatırlama aşamasında da gerçekleşmiş olabilir (Gallo, 2006).

4.3.2. Bulanık İz Teorisi (Fuzzy-Trace Theory)

Bulanık iz teorisine göre; anılar iki bağımsız bellek tarafından sürdürülür. Bunlar dan biri kelimesi kelimesine(yaşantının her bir ögeye ait özellikler), diğeri ise ana fikirdir(yaşantının genel anlamı). Bulanık İz Teorisi yaşantıların kelimesi kelimesine izlerinin ana izlerden daha hızlı ayrıştırıldığını ve bireylerin zamanla

olayların genel anlamına daha fazla güvendiklerini öne sürer. Sahte anıların ise yaşantıların her bir ögesine ait izlere ulaşılamadığında ana izlere aşırı güvenilmesinden kaynaklandığını söyler.

4.4. BELLEK HATALARINI ORTAYA ÇIKARMAK İÇİN KULLANILAN YÖNTEMLER

4.4.1. DRM Paradigması

Sahte anıları ortaya çıkarmak amacıyla kullanılan en yaygın yöntem Deese/Roediger-McDermott(DRM) kelime listeleridir. DRM listesi testinde katılımcılara birbiriyle ilişkili kelimelerin bir listesi sunulur. Çalışmalarda 10-15 kelimenin bulunduğu listeler sunulur ve bu kelimeler dışında katılımcılara gelen bellek hataları incelenir. Bu kelimelerden bazıları duygusal olarak nötr iken, bazı kelimeler olumlu veya olumsuz duygulara sebep olabilecek kelimelerdir. Ayrıca kelime listesinde katılımcıya gösterilmeyen tuzak kelimeler belirlidir ve bu tuzak kelimeler listelerdeki kelimelerle anlam olarak doğrudan bağlantılıdır.

DRM testinde katılımcılara önce kelime listesindeki kelimeler gösterilir, daha sonra ya serbest hatırlama şeklinde bir bellek testi uygulanır ya da kelime listelerinden biri gösterilerek(daha önce katılımcıya gösterilmiş veya gösterilmemiş) ilk gördükleri listedeki kelimeleri tanımaları istenir. Tanıma testi bölümünde, daha önce gördükleri kelimelere “yeni” yanıtı verdiklerinde veya daha önce görmedikleri kelimelere “eski” yanıtı verdiklerinde bellek hatası yapmış olurlar. Tanıma testi bölümünde gösterilen kelimeler ise üç kategoride değerlendirilen kelimelerdir. Bunlar; tuzak kelimeler, listedeki kelimelerle çağrışımsal ilişkisi olan ve listedeki kelimelerle bağı olmayan kelimelerdir.

4.4.2. Travmatik Film Paradigmaları

Bellek hatalarını tespit edebilmek amacıyla kullanılan bir diğer yöntem Travmatik Film Paradigmalarıdır. Bu yöntemde katılımcılar travmatik bir içeriği tasvir eden filmlere maruz bırakılırlar ve filme verdikleri tepkiyi gözlemleyebilmek amacıyla bir öncesi-sonrası ölçümleri yapılır. Travmatik filmler gerçek dünya deneyiminde olduğu gibi net bir başlangıç, orta ve son içermeyen bir olay örüntüsü barındırır.

Filmler parçalar her biri olayın farklı bir yönünü tasvir eden anlamlı parçalara bölünür. Bazı kısımlar(travmatik olan veya olmayan) filmde çıkarılarak katılımcılara izletilir. Daha sonra katılımcıların haberdar olmadığı bir hafıza testi uygulanır. Gerçekte gördükleri ve izlemedikleri kısımlarla alakalı bildirimleri incelenir. Travmatik Film Paradigması'nın gerçek dünyadaki travmanın etkili bir laboratuvar analogu olduğu önemli miktarda araştırma tarafından ortaya konmuştur(Holmes ve Bourne, 2008).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

5.1. DERLEMEDEN ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Travma yaşantılarının bellek yanılgıları üzerindeki etkisinin incelendiği bu derleme araştırmasında elde edilen veriler, travma yaşantılarının sebep olduğu bellek yanılgılarının kaynağını ve bu bellek yanılgılarının cinsiyet, travma yaşantısının sebep olduğu duygudurum gibi değişkenlerle bağlantısını da verilerle ortaya koymuştur.

Araştırmalar, travma yaşantılarının bellek yanılgıları üzerinde olumsuz etkisi olduğunu göstermektedir. Bu olumsuz etkinin sebepleri ve bellek yanılgılarının ilgili kuramlar ışığında olası sebepleri araştırma sonuçlarıyla beraber tartışılacaktır. Strange ve Takarangi(2012)'nin yaptığı ve travmatik bir olayın spesifik içeriğine yönelik hafıza bozukluğu gelişip gelişmeyeceğinin incelendiği çalışmada çarpıcı ve ölümcül bir trafik kazasını tasvir eden bir film kullanılarak Travmatik Film Paradigması kullanılmıştır. Film sonrasında bir hafıza testinin kullanıldığı araştırma bulgularına göre katılımcılar esas filmde olan öğeleri doğru bir şekilde tanımış ve hikayeye ait olmayan klipleri doğru bir şekilde reddetmişlerdir fakat katılımcıların %26'sı yanlış bir şekilde eksik kliplerin %26'sını gördüklerini iddia etmiştir. Bu oran 24 saat sonra yapılan hafıza testinde daha da artmıştır ve 24 saat sonra katılımcıların filmde duydukları rahatsızlığın da arttığı rapor edilmiştir.

Ayrıca film daha kısa parçalara bölünmüş ve önem oranına göre kategorize edilerek de izletilmiştir. Travmatik olayın önemli noktası olarak kategorize edilen parçalar, önemli olmayan parçalardan daha yüksek oranda hatırlanmış ve katılımcıların bu kısımlara verdikleri yanıtlardan daha emin olduğu gözlemlenmiştir. Eksik klipler için de bu durum geçerli olmuş ve eksik olan önemli kısımların, eksik olmayan önemli noktalara göre yanlış hatırlama olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak katılımcıların eksik olan önemli kısımları gördüklerinden eksik olmayan önemli kısımlara göre daha emin oldukları gözlemlenmiştir.

Literatürde önemli bir desteğe sahip olan ve Gerrie ve ark.(2006) tarafından araştırma bulgularıyla ortaya konan görüş, insanların bir olayın merkezi

ayrıntılarında ziyade daha çevresel ayrıntılara yönelik hafıza hatası yapma olasılığının daha yüksek olduğunu söylemektedir. Fakat Strange ve Takarangi(2012)'nin araştırması filmin travmatik kısımlarının önemli olmayan kısımlarından daha yanlış hatırlandığını göstermiştir. Bunun bir açıklaması, filmde sonra geçen 24 saatte katılımcıların filmin prova etme olasılığının yüksek olması sebebiyle olumsuz ayrıntıların varlığını sürdürerek hafızaya girmesidir(bkz. Schacter, 2001).

TSSB yaşayan kişilerde hem kasıtlı hem de kasıtsız hatırlamanın gerçekleştiğini gösteren araştırmalar vardır(Ehler ve Clark, 2000). Olası sebeplerden birisi, katılımcıların deneyimledikleri müdahaleci düşünceleri gerçek anı zannetmeleri olabilir. Bir diğer açıklama daha bilinçli bir düşünce süreci olma ihtimalidir, yani katılımcılar filmde boşluklar olduğunu fark etmiş ve bu boşlukları dolduracak içeriği üretmiş olabilirler.

Strange ve ark.(2016)'nın yaptığı ve Travmatik Film Paradigmasının kullanıldığı bir diğer araştırmada ise bulgular Strange ve Takarangi(2012)'nin sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada da katılımcılar eksik olan kliplerin %52'sini gördüklerini iddia etmişlerdir. Fakat bu çalışmada filmin zamansal organizasyonu manipüle edilerek katılımcıların yarısı doğru zamansal sekansta yarısı manipüle edilmiş sekansta filmi izlemiş ve manipülasyonların hafıza hatasını etkilemediği gözlenmiştir.

Baugerud ve ark.(2016)'nın yaptığı ve DRM kelime testinin kullanıldığı araştırmada 8 ile 12 yaş arasındaki 31 kötü muamele görmemiş çocuk ve 7-12 yaş arasındaki 26 kötü muamele görmüş çocuk katılımcı olarak yer almıştır. Kötü muamele gören çocuklar fiziksel, duygusal veya cinsel istismar da dahil olmak üzere ebeveyn eksikliğine maruz kalmış ve Çocuk Koruma Hizmetleri tarafından biyolojik ebeveynlerine zorla müdahale edilmesi sonucu ailesinden uzaklaştırılan çocuklardı. Yaş normlu DRM testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlara göre kötü muamele gören çocukların duygusal listelerde kötü muamele görmemiş çocuklara göre yanlış hatırlama oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Nötr kelime listeleri içinse sahte anılara rastlanmamıştır. Bulgular için bir açıklama, kötü muameleye maruz kalan çocukların olumsuz yaşam deneyimleri sebebiyle olumsuz bilgilere karşı daha duyarlı oldukları ve kötü muamele görmeyen çocuklara göre daha fazla uyarılmasının

mümkün olduğudur. Bu artan uyarılma, duygusal bilgileri depolama ve geri alma becerilerini etkilemiş, bu da doğru ve yanlış anılar arasında ayırım yapmamayla sonuçlanmış olabilir.

Takarangi ve ark.(2021)'nin yaptığı araştırmada örnekleme cinsel saldırı olayı yaşayan 199 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara travmaya maruz kalma ölçeği, yaşadıkları travmatik yaşantıyla ilgili etkinlik sonrası bilgi soruları, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, DASS-21, TSSB kontrol listesi, Travma Sonrası Biliş Envanteri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hafıza amplifikasyonu değerlendirilmiş ve kişilerin hafıza amplifikasyonu yaşadığı, yani olayın gerçekleştiğinden daha kötü hatırlandığı gözlemlenmiştir. Ayrıca travma yaşantıları hakkında medyada haberleri çıkan katılımcılarda çıkmayanlara göre daha fazla bellek hatası gözlenmiştir. Bu durumun bir açıklaması, cinsel saldırı mağdurlarının olay sonrası travmatik yaşantıya dair bilgilere maruz kalma olasılıklarının daha düşük olması sebebiyle hafıza etkilenmesi daha az olabileceğidir.

Yine Takarangi ve ark.(2018)'in araştırması 18-56 yaş aralığında 106 kadın ve erkek TSSB tanısı konmuş katılımcılardan oluşmaktadır. Detaylandırma ve kontrol katılımcılarından oluşan araştırmada, detaylandırma katılımcılarına travmatik fotoğraf gösterilmiş ve ardından katılımcılardan detaylandırmaları yani ayrıntılarını hayal etmeleri talep edildi. Kontrol grubuna ise sadece fotoğraflar gösterildi. Genel olarak detaylandırmanın daha az girici düşüncelere sebep olduğu ve kontrol katılımcılarına kıyasla bellek amplifikasyonuna daha az duyarlı oldukları görülmüştür.

Otgaar ve ark.(2020)'nin araştırmasında 140 katılımcıya DRM listeleri sunulmuş ve bellek görevleri verilmiştir. Bir gruba kasıtlı olarak yanlış cevap vermeleri talimatı verilmiş, diğer gruba ise talimat verilmemiştir. Araştırmada önem verilen sonuç, inkarın neden olduğu unutma etkisini araştırmaktır. Talimat alan katılımcıların kontrol grubuna göre sahte hafıza seviyesinin azaldığı gözlenmiştir. Ayrıca deney grubu katılımcılar kontrol grubuna kıyasla daha az sayıda önemli kelimeyi yanlış hatırlamışlardır.

Hauschildt ve ark.(2012)'nin çalışması TSSB olan ve olmayan toplam 60 katılımcının DRM listeleriyle ve hafıza ile ilgili görsel bir materyal olan manzara paradigmasıyla karşılaştırılmasını içermektedir. Araştırma sonuçları DRM tabanlı yanlış tanımanın manzara materyalleri için de belirgin olduğunu ancak sözel

uyaranlara göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Bu durum da daha önceki teorik(Brewin, 2021) ve ampirik(Constans, 2005) kanıtlarla tutarlıdır.

Drake ve ark.(2015)'nin çalışması, travmaya maruz kalma ve bellek yanılgıları üzerindeki cinsiyet farklılıklarını araştırmayı içermektedir. Ev içinde bir yetişkin tarafından yaşanan fiziksel/psikolojik travma geçmişi bildirilen kadınlar, travmanın sebep olduğu korku, gerginlik, sinir gibi duyguların sonucu olarak dış etkilere daha fazla duyarlı hale gelmiş, bu da sahte anı oluşumuna sebep olmuş olabilir. Araştırma verileri ev içinde fiziksel/psikolojik travma öyküsü olduğu bildirilen erkeklerde daha fazla sinir, gerginlik, korku geliştiğini göstermiştir. Yüksek düzeyde sinirlilik ve gerginlik gibi duyguların gösterdiği stres duyarlılığının yalan itiraflar üzerindeki etkisi görülmüştür.

Poepke ve ark.(2022)'nin TSSB ve Borderline(Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu(SKB)'nda bellek yanılgılarını araştırdıkları araştırmada DRM kelime listeleri kullanılmıştır. TSSB ve SKB tanısı almış hastalar sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları ne TSSB'li hastalar ne de SKB'li hastalar için sağlıklı kontrol grubundan daha fazla bellek yanılgısı göstermemiştir. Bunun bir açıklaması, TSSB ile ilgili olumsuz kelimeler TSSB hastalarında sağlıklı kontrollere göre daha olumsuz bir ruh hali oluşturmuş ve bu durum da uyarılmışlık halini artırarak hafızanın doğruluğunu artırmış olabilir(Storbeck ve Clore, 2005).

Trafik kazası anıları üzerine Maulina ve ark. tarafından yapılan çalışmada DRM kelime listeleri, tanıma ve hatırlama testleri kullanılmıştır. Geçmiş trafik kazası deneyimi olan 84 katılımcı araştırmaya katılmış ve kaza geçiren motosiklet sürücüleri arasında, kazayla ilgili kelimelerin hem hatırlama hem tanıma testlerinde negatif ve nötr kelime listelerinden daha yüksek bellek yanılgısı seviyesine yol açtığı görülmüştür. Sonuç; ilişkisel aktivasyon teorisiyle ve kaynak izleme hatasıyla açıklanabilir.

Çocukluk çağı travmalarının bazal kortizol sekresyonunu ve prefrontal-hippokampal bölgelerin bağlantısını değiştirerek otobiyografik hafızayı etkileyeceği, bu durumun bellek yanılgılarına sebep olacağı görüşü Hakamata ve ark.(2021)'nin çalışmasında araştırma bulgularıyla sunulmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Travma yaşantıları ve travma sonrası stres bozukluğu bellek yanılgıları üzerine etkisi olduğu görülmüştür. Bu etkinin pek çok sebebi araştırmacılar tarafından öne sürülmüş ve pek çoğu kabul görmüştür.

Travmatik deneyim mağdurlarının travmatik olayı her zaman tutarlı veya doğru bir şekilde hatırlamadıkları söylenebilir.

Olumsuz anının niteliksel özellikleri sosyal etkilere tepki olarak da zamanla değişebilir.

Adli tanıklıklarda kullanılan çapraz sorgulama gibi manipülasyon açık yöntemler tanıklıkların sahte anılardan dolayı hatalı olmasına sebep olabilir. Bu durum terapi esnasında yoğun duygular yaşayan danışanların sahte anı oluşuna açık olabileceğini gösterebilir. Konuyla alakalı daha fazla araştırma yapılmalıdır. Yine de uzmanların dikkat etmesi önerilir.

Kişiler bir olayın merkezi ayrıntılarına ziyade çevresel yönlerine yönelik hafıza çarpıklığı yaşama olasılıkları daha yüksektir. Merkezi ayrıntılar duygusal olarak daha büyük etkileri sebep olduğu ve daha fazla biliş alanına girdiği için yüksek dikkat çekici özellikte olurlar fakat çevresel yönler, bu esnada gözden kaçırılabilir ve aradan zaman geçtiğinde hatırlanması zorlaşabilir veya yanlış hatırlanabilir.

Bellek hataları kasıtlı hatırlama veya kasıtsız hatırlama ile başlayabilir. Çünkü TSSB'den muzdarip kişiler, TSSB'nin bir sonucu olarak hem kasıtlı hem de kasıtsız olarak olayın yeniden hatırlama riski yüksek olan bireylerdir ve bu hatırlamalar esnasında katılımcılar müdahaleci düşünceleri gerçek anıları zannedebilirler.

Travma yaşantıları kişilerin bütünlüğünü tehdit eden yaşantılar olduğu için kişilerde yoğun duygusal etkileri sebep olabilir ve bu etkiler sebebiyle kişiler yaşadıkları travmatik olayı zihinlerine doğru kodlayamayabilirler. Bu şekilde hatırlanan anılar parçalanmış veya düzensizmiş gibi gelebilir.

Travma yaşantıları sonrasında artan uyarılma durumu duygusal bilgileri depolama ve geri alma becerilerini etkiler. Artan stres ve olumsuz bilgilere karşı daha

yüksek düzeyde dikkat, geri almanın izlenmesinde artan başarısızlığa katkıda sunabilir. Bu durum, çıktı sırasında doğru ve yanlış anılar arasında ayırım yapmamayla sonuçlanır.

Özellikle çocukluk çağında yaşanan travmatik deneyimler yürütücü işlevlerle ilgili eksikliklere ve bu durum da bellek yanılmalarına sebep olabilir.

Bir olayın kodlanması sırasında yayılan aktivasyon, olayı bireyin zihnindeki bilgi tabanındaki tema düğümlerine bağlar. Bu aktivasyon nedeniyle kodlanmış olayın parçası olmayan fakat yalnızca onunla ilgili olan kavramlar aktif olabilir. Bu da yanlış anı oluşumuna sebep olabilir.

İnkar savunması sahte anıların oluşmasına engelleyen bir mekanizma görevi görebilir. İnkâr savunmasına benzer şekilde yönlendirilmiş unutma, hafıza bastırma gibi teknikler de yanlış anı oluşumunu negatif yönlü etkiler.

Öneriler:

Bellek yanılmaları hem psikoloji alanında yürütülen çalışmalarda hem de başka disiplinlerin çalışma alanlarında karşılaşılabilecek ve dikkat edilmesi gereken bir durum olarak karışımıza çıkmaktadır. Bellek yanılmalarının altında yatan mekanizmaları, ilgili literatürü tarayarak ve sonuçları derleyerek sunmaya çalıştık. Bellek hatalarının özellikle adli vakalar söz konusu olduğunda ve terapi süreçlerinde kritik bir öneme sahip olduğu görülmektedir. Bu açıdan travmatik yaşantılara ek olarak kişilerin duygu yoğunluğu yaşadığı durumlar için de sahte anıların değerlendirilmesini öneriyoruz.

KAYNAKÇA

Strange, D., Takarangi, M.K.T. (2012). False memories for missing aspects of traumatic events. *Acta Psychologica*, 141, 322-326. <http://dx.doi.org/10.1016/j.actpsy.2012.08.005>

Segovia, D.A., Strange, D., Takarangi, M.K.T. (2016). Encoding disorganized memories for an analogue trauma does not increase memory distortion or analogue symptoms of PTSD. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 127-134. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.07.003>

Baugerud, G.A., Howe, M.L., Magnussen, S., Melinder, A. (2016). Maltreated and non-maltreated children's true and false memories of neutral and emotional word lists in the Deese/Roediger-McDermott task. *Journal of Experimental Child Psychology*, 143, 102-110. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jecp.2015.10.007>

Nahleen, S., Nixon, R.D.V., Takarangi, M.K.T. (2021). The role belief in memory amplification for trauma events. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 72. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2021.101652>

Oulton, J.M., Strange, D., Nixon, R.D.V., Takarangi, M.K.T. (2018). Imagining trauma: Memory amplification and the role of elaborative cognitions. *Journal of Behavior and Experimental Psychiatry*, 60, 78-86. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.04.003>

Houben, S.T.L., Otgaar, H., Roelofs, J., Smeets, Merckelbach, H. (2020). Increases of correct memories and spontaneous false memories due to eye movements when memories are retrieved after a time delay. *Behavior Research and Therapy*, 125. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103546>

Otgaar, H., Howe, M.L., Mangiulli, I., Bücken C.(2020). The impact of false denials on forgetting and false memory. *Cognition*, 202.

<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2020.104322>

Staniloiu, A., Kordon, A., Markowitsch, H.J. (2020). Stress and trauma related blockade of episodic-autobiographical memory processing. *Neuropsychologia*, 139.

<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107364>

Hauschildt, M., Peters, M.J.V., Jelinek, L., Moritz, S. (2012). Veridical and false memory for scenic material in posttraumatic stress disorder. *Consciousness and Cognition*, 21, 80-89. doi:10.1016/j.concog.2011.10.013

Drake, K.E., Sigfusdottir, I.D., Sigurdsson, J.F., Gudjonsson, G.H. (2015). Gender differences in the interplay between exposure to trauma and parental disturbances within the home, stress-sensitivity and reported false confessions in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 87, 282-287.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.015>

Miano, A., Schulze, K., Moritz, S., Wingenfeld, K., Roepke, S (2022). False memory in posttraumatic stress disorder and borderline personality disorder. *Psychiatry Research*, 314. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114547>

Maulina, D., Irwanda, D.Y., Sekarmewangi, T.H., Putri, K.M.H., Otgaar, H.(2021). How accurate are memories of traffic accidents? Increased false memory levels among motorcyclists when confronted with accident-related word lists. *Transportation Research Part F*, 80, 275-294. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2021.04.015>

Akdoğan, M., Akırmak, Ü., Gürsoy, İ.(2020). Türkçe kelimelerin bellek yanlışlığı üretme oranlarının Deese-Roediger-Mcdermott(DRM) paradigması ile incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23(46), 31-51. DOI:10.31828/tpy1301996120200523m000026

Koçak, E.E., Kılıç, C.(2017). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Bilişsel Bozukluklar. Türk Psikiyatri Dergisi, 28(2), 24-31. doi: 10.5080/u18276.

Göz. İ., Tekin, S., Dinn, A.A.(2015). Görgü tanıklığında olay sonrası yanlış bilginin etkisi kategori kuvvetine göre değişir mi?(Yüksek Lisans Tezi). Türk Psikiyatri Dergisi, 30(75),36-43.

Kapucu, A., İyilikçi, E.A., Eroğlu, S., Amado, S.(2018). Kodlama öncesi veya geri getirme öncesi sevk edilen korku ve kızgınlık duygularının tanıma belleği performansına etkileri. Türk Psikoloji Dergisi, 33(82), 85-99. DOI: 10.31828/tpd.13004433.2018.82.02.06

Şahin, G.(2022). Bilişsel stil ve sahte anılar: Mantıksal ve deneyimsel düşünmenin DRM listeleri performansı ile ilişkisi. ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. Doi:10.48146/odusobiad.1176393.

Özarpınar, Yılmaz. (1997). Hafıza Yanılmalarının Doğuşu ve İki Ayrı Hafıza Kodu Teorisi. İstanbul: Kubbealtı

Öktem Ö., (1992), “Sözel Bellek Süreçleri Testi, Bir Ön Çalışma”, Nöropsikiyatri Arşivi, 29(4),196-206.

Ulusoy, A., (2002), Gelişim ve Öğrenme, Anı Yayıncılık, Ankara.

Cangöz, B.,(2005), Geçmişten günümüze belleği açıklamaya yönelik yaklaşımlara kısa bir bakış. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 1, 51-62

Özgen, F., Aydın, H.(1999). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 1999;1, 34-41.

Calhoun, L. (Ed.) ve Tedeschi, R. (Ed.). (1999). Facilitating Posttraumatic Growth. New York: Routledge.

APA (1994) Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th edition) (DSM-IV). American Psychiatric Association, Washington DC.

Öztürk, M. (2014). DSM-5 Türkçe çevirisi üzerine. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 69 - 71.

Karaçam, Z. (2013). Sistemik Derleme Metodolojisi: Sistemik Derleme Hazırlamak İçin Bir Rehber. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(1), 26-33.

Roediger, H.L. McDermott, K.B. (1995). Creating false memories: Remembering words not presented in lists. *Journal of experimental psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 21(4), 803.

Tulving E. Episodic and semantic memory. In: Tulving E, Donaldson W, editors. *Organization of memory*. Academic Press; New York: 1972. pp. 381–403.

Gallo, D.A. (2006). *Associative Illusions Of Memory False Memory Research In DRM and Related Tasks*. New York: Psychology Press.

Gallo, D. A., & Wheeler, M. E. (2013). Episodic memory. In D. Reisberg (Ed.), *The Oxford handbook of cognitive psychology* (189–205). Oxford University Press.

Brainerd, C. J., ve Reyna, V. F. (2002). Fuzzy-Trace Theory and False Memory. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 164-169. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00192>

Holmes, E.A., Bourne, C.(2008). Inducing and modulating intrusive emotional memories: a review of the trauma film paradigm. *Acta Psychol (Amst)*, 27(3):553-66. doi: 10.1016/j.actpsy.2007.11.002.

Karakaş, S.(2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü.

Storbeck, J., Clore, G.L.(2005). With sadness comes accuracy; with happiness, false memory: mood and the false memory effect. *Psychol Sci.*; 16(10):785-91. doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01615.x

Brewin, C. R., ve Vasterling, J. J. (2021). Alterations in memory and other neurocognitive processes. *Handbook of PTSD: Science and practice*, (117–134). The Guilford Press.

Constans, J. I. (2005). Information-Processing Biases in PTSD. *Neuropsychology of PTSD: Biological, cognitive, and clinical perspectives*, (105–130). The Guilford Press.