

Aleksitimi düzeyi farklılaşan üniversite öğrencilerinde duygu yüklü kelimelerin açık ve örtük bellek üzerindeki etkileri

Gizem Özkol¹ , Gün Pakyürek² 

Anahtar kelimeler

aleksitimi, duygusal yük, örtük bellek, açık bellek

Keywords

alexithymia, emotional load, implicit memory, explicit memory

Öz

Çalışmanın amacı kelimelerin duygusal yükünün (olumlu, olumsuz ve nötr) aleksitimi düzeyi düşük ve yüksek olarak farklılaşan bireylerde açık ve örtük bellek performansları bakımından incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini ilk aşamada Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenim gören, yaşları 18 ile 26 arasında değişen (Ort. = 20.48, S = 1.73) 381 katılımcı; ikinci aşamada ise yaşları 18 ile 26 arasında değişen (Ort. = 21.07, S = 2.21) 95 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara ilk aşamada Demografik Bilgi Formu ve Toronto Aleksitimi Ölçeği uygulanmıştır. Aleksitimi puanlarına göre düşük ve yüksek düzey puanlarını sağlayan katılımcılar ikinci aşamaya davet edilmiş ve bu aşamada örtük bellek görevi olan kelime kökü tamamlama (KKT) ve açık bellek görevi olan serbest hatırlama (SH) uygulanmıştır. Yapılan 2 (Aleksitimi Düzeyi: düşük ve yüksek) x 3 (Kelimelerin Duygusal Yükü: olumlu, olumsuz, nötr) faktörlü ANOVA'ya göre açık bellek testinde aleksitimi düzeyi açısından anlamlı fark bulunmuştur. Aleksitimi düzeyi yüksek katılımcılar düşük katılımcılara göre daha az kelime hatırlamışlardır. Nötr kelimelerde aleksitimi düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; aleksitimi düzeyi yüksek grup aleksitimi düzeyi düşük gruba göre olumlu ve olumsuz kelimeleri nötr kelimelere kıyasla daha az hatırlamıştır. Örtük bellek performansı açısından aleksitimi düzeyi ve kelimelerin duygusal yükü ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bulgulara göre aleksitimi düzeyinin açık bellek üzerinde bir bozulmaya yol açtığı fakat örtük bellek üzerinde bir bozulmaya yol açmadığı görülmüştür. Aleksitimi düzeyinin açık bellek ve örtük bellek görevlerinde duygu yüklü kelimeleri hatırlama performansındaki etkisi bellek artırım etkisi ve ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Abstract

Effects of emotional load of words on explicit and implicit memory in university students who have a different level of alexithymia

The aim of this study was to investigate the effect of emotional load of words (positive, negative and neutral) on explicit and implicit memory performances of participants with low and high alexithymia levels. The sample of the study consisted of 381 participants who were undergraduate students studying at Aydın Adnan Menderes University (M = 20.48, S = 1.73), with the age range between 18 and 26, and the second stage was consisted of 95 participants (M = 21.07, S = 2.21) with the age range between 18 and 26. Demographic Information Form and Toronto Alexithymia Scale were applied to the participants at the first stage. Participants who obtained one standard deviation below and above from Toronto Alexithymia Scale were invited to the second stage. Then the word completion task (implicit memory task) and free recall task (explicit task) were applied. The experimental design was 2 (Alexithymia Level: low and high) x 3 (Emotional Use of Words: positive, negative, neutral) mixed ANOVA. The results showed significant difference between low and high alexithymia on explicit memory task. Participants with high levels of alexithymia remembered fewer words than those with low levels. There was no significant difference in neutral words on the main effect of emotional load according to alexithymia level. However, the group with high alexithymia remembered positive and negative words less than neutral words as compared to low alexithymia group. There was no significant difference in implicit memory performance according to interaction effect of alexithymia level and emotional load. Findings showed that high alexithymia level caused a deterioration on explicit memory but did not cause an impairment on implicit memory. The effect of alexithymia level on performance of remembering emotional words in explicit memory and implicit memory tasks was discussed in the light of emotional memory enhancement effect and related literature.

Atf için: Özkol, G. ve Pakyürek, G. (2021). Aleksitimi düzeyi farklılaşan üniversite öğrencilerinde duygu yüklü kelimelerin açık ve örtük bellek üzerindeki etkileri. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 27-38.

✉ **Gizem Özkol** · gizemozkol62@gmail.com | ¹Psk., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kurupelit Kampüsü, 55200, Atakum, Samsun; ²Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Merkez, Aydın

Geliş: 28.04.2020, **Düzeltilme:** 23.09.2020, **Kabul:** 25.09.2020



Aleksitimi kavramının kökeni Yunancadan gelmektedir. ‘Duygular için söz yokluğu’ anlamına gelen aleksitimi kavramı ilk olarak Sifneos tarafından 1972’de kullanılmıştır (Sifneos, 1996). Aleksitimi ilk başlarda psikosomatik hastalarda ortaya çıkan belirtileri açıklamak için kullanılsa da (Dereboy, 1990a), sonrasında duyguları tanıma, tanımlama, ayırt etme ve ifade etmede güçlük çekme, işevrük (işlemsel) düşünme (operational thinking), hayal kurmada azlık ve sınırlı imgesel süreçler, hayal kurmada beceri eksikliği ve dışa dönük bilişsel tarz başlıkları üzerinden çalışılmıştır (Dereboy, 1990a; Dereboy, 1990b; Koçak, 2002; Lesser, 1981; Sifneos, 1988; Taylor ve ark., 1991). Aleksitimik bireyler, kendi duygularını tanımlama ve duygularını bilinçli bir şekilde anılarıyla ilişkilendirmedi karışıklık yaşarlar ve nasıl hissettikleri sorulduğunda genellikle fiziksel şikâyetleri ifade eden belirsiz ifadeler kullanma eğilimindedirler (Apgáua ve Jaeger, 2019).

Bellek ile ilgili en temel ve kabul görmüş sınıflamalardan biri bilinçlilik durumuna göre ikiye ayrılan açık ve örtük bellek sistemleridir (Graf ve Schacter, 1985). Graf ve Schacter (1985) örtük belleği, bireyin geçmişteki yaşantılarını bilinçli olarak hatırlamasını gerektirmeyen; otomatik ve daha az çaba ile geri getirme olarak tanımlamışlardır. Örtük bellek performansını değerlendirmek amacıyla kelime kökü tamamlama (KKT), kelime parçası tamamlama ve anagram çözme gibi görevler kullanılmaktadır. Açık bellek ise geçmiş yaşantıların bilinçli olarak hatırlanmasını içeren bellek türü olarak tanımlamakta ve genellikle dikkat ve bilişsel çaba gerektirip hatırlama görevleriyle ölçülmektedir (Graf ve Schacter, 1985). Bu görevlerden en yaygın kullanılanı serbest hatırlama (SH) görevidir.

Bower’a (1981) göre duygusal süreçler ve bilişsel süreçler birbirinden ayıramayacak kadar iç içedir. Araştırmalar genellikle açık bellek performansında duygusal yüklü içeriklerin nötr kelimelere göre bellek artırımı etkisi oluşturduğunu göstermektedir (Kensinger ve Corkin, 2003; Ramponi ve ark., 2010). Ayrıca, bireylerin bellek performanslarındaki değişimlerin genellikle duygudurumlarındaki değişimlere eşlik ettiği ve bu değişimlerle paralel olarak ilerlediği belirtilmiştir. Buna benzer olarak yapılan bir çalışmada ise Tosun ve Dağ (2000), depresif olan ve olmayan katılımcıların kendi duygudurumlarıyla tutarlı olan malzemeyi hatırlamada daha iyi performans gösterdiklerini bulmuşlardır. Sayar ve Cangöz (2013) genç ve yaşlı bireylerde kelimelerin duygusal yükü ve test edilme sürelerinin örtük ve açık bellek üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada; yaş arttıkça bellek performansı-

nın gerilediğini ve kelimelerin duygusal yükünün ise hem genç hem yaşlı grubu etkilediğini, olumlu duygusal yüke sahip olan kelimelerin ise her iki grupta da daha iyi hatırlandığını bulmuşlardır. Kensinger (2009) ise ayrıntıları hatırlama üzerinde duyguların etkisini incelediği çalışmasında, olumsuz duygusal yüke sahip olan uyarıcıların olumlu duygusal yüke sahip olan uyarıcılardan daha ayrıntılı hatırlandığı sonucuna ulaşmıştır. Olumsuz bilgiler genellikle olumlu bilgilerden daha büyük bir canlılık duygusuyla hatırlanır ve insanlar olumsuz durumların detaylarını hatırladıklarını iddia etme eğilimindedirler (Kensinger, 2009). Bu çalışmalar değerlendirildiğinde olumlu ve olumsuz duygusal yüke sahip kelimelerden hangisinin bellek performansını daha iyi etkilediğine dair çelişkili bulgular bulunsa da duygusal yük ve bellek performansı arasında ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyo Duygusal Seçicilik Kuramına göre ise yaşlılar gençlere göre daha iyi duygusal düzenleme yapıp olumlu anıları daha fazla hatırlarken; gençler olumsuz anıları iyi hatırlamaktadırlar (Mather ve Carstensen, 2005). Bowen ve arkadaşları (2018) olumsuz olayların olumlu ve nötr olaylara kıyasla duygusal detayların daha iyi kodlanıp geri getirme ipuçlarıyla benzerlik gösterdiğini öne sürmektedirler.

Aleksitimi ve bellek ilişkisine dair alanyazın incelendiğinde duygu ve biliş arasındaki ilişkinin zamanla ilgi çeken bir konu haline geldiği görülmektedir (Donges ve Suslow, 2015; Dressaire ve ark., 2014; Kensinger ve Corkin, 2003; Luminet ve ark., 2004; Luminet ve ark., 2006; Meltzer ve Nielson, 2010; Suslow ve ark., 2003; Vermeulen ve Luminet, 2009). Aleksitimi ve bellek üzerine yapılan çalışmaların sonuçlarına göre aleksitimi düzeyi bazı bellek türü performanslarını olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Luminet ve ark., 2006; Meltzer ve Nielson, 2010). Apgáua ve Jaeger (2019) gözden geçirme çalışmalarında aleksitimi düzeyleri farklı olan bireylerde duygusal bilgi ve farklı bellek türlerini (epizodik, otobiyografik, açık bellek, olumlu-olumsuz hazırlama etkisi) araştıran çalışmaları incelemişlerdir. Hazırlama etkisini ölçen dört çalışma, temel tanıma bellek paradigmaları kullanılarak yapılan iki çalışma, açık bellek performansını SH görevi ile ölçen üç çalışma, hatırlama/bilme paradigması kullanılan iki çalışma ve otobiyografik bellek performansını ölçen iki çalışmayla birlikte toplam 13 çalışma incelenmiştir. Meltzer ve Nielson (2010), yaptıkları çalışmada aleksitimi düzeyinin olumlu, olumsuz, nötr ve hastalıkla ilişkili kelimelerin (örn: iğne) gecikmeli SH görevi üzerindeki etkisini incelemişler ve aleksitimi düzeyinin artmasıyla duygu yüklü kelimeleri hatırlama per-

formansının olumsuz yönde etkilendiğini bulmuşlardır. Genel olarak incelenen çalışma bulguları; yüksek aleksitimi düzeyinin duygusal bilgiyi işleme yönünden açık bellek performansı üzerinde bozulmalara yol açtığıdır. Hazırlama etkisine dair çalışma bulgularının tutarlı olmadığı görülmektedir (Luminet ve ark., 2006; Meltzer ve Nielson, 2010; Suslow ve ark., 2003; Vermeulen ve Luminet, 2009). Bu çelişkili bulguların, uygulanan görevlerin çeşitliliği, farklı bellek türlerinin çalışılması, aleksitimi düzeyi ve bağımlı değişkenlerin farklılığından (tepki süresi, doğru sayısı) kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Duygusal ifade eksikliği yaşayan aleksitimik bireylerin bu ifade eksikliğinin bellek performanslarına yansıtılabileceği, kelimeleri geri getirmede problem yaşayabilecekleri ve duygularını ifade etmede yaşadıkları problemin duygusal yüklü kelimeleri hatırlamada etkili olabileceği düşünülmektedir. Duyguların ifade edilmesinde yaşanan problemin sözel durumlardan etkilenen açık bellek performansını etkileyebileceği öngörülürken; sözel olmayan örtük bellek performansını etkilemeyeceği düşünülmektedir. Mevcut çalışma üniversite örneklemini ile çalışıldığı için Sosyo Duygusal Seçicilik Kuramına göre gençlerde olumsuz kelimelerin açık bellek testinde daha fazla hatırlanacağı öngörülmektedir. Bu sebeplerle çalışmanın amacı aleksitimi düzeyi düşük ve yüksek üniversite öğrencilerinin açık ve örtük bellek performanslarını duygu yüklü kelimeler kullanarak incelemektir. Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir: 1) Açık bellek görevlerinde aleksitimi düzeyi yüksek katılımcılar duygu yüklü kelimeleri aleksitimi düzeyi düşük katılımcılara göre daha az sayıda hatırlarlar. 2) Açık bellek görevlerinde olumsuz kelimeler, olumlu ve nötr kelimelere göre daha çok hatırlanır. 3) Örtük bellek görevlerinde aleksitimi düzeyi ve duygusal yük değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama katılımcıların aleksitimi düzeylerini belirlemek ve ikinci aşama ise aleksitimi düzeyine göre farklı duygusal yükteki kelimelerin açık ve örtük bellek performanslarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Böylece mevcut çalışma ile klinik olmayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi dü-

zeyleri belirlenmiş olup iki temel bellek türü olan açık ve örtük bellek, bu bellek türlerine özgü iki ayrı görevle kelimelerin duygusal yükleri değişimlenerek bellek üzerindeki bu değişkenlerin etkisi gösterilmiştir.

YÖNTEM

Örneklem

Çalışma grubu yaşları 18 ile 26 arasında değişen (*Ort. yaş* = 20,48, *S* = 1.73), Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan, 381 (273 Kadın, 106 Erkek, 2 Diğer) gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara ilk aşamada Demografik Bilgi Formu ve Toronto Aleksitimi Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasına katılma koşulu aleksitimi düzeyi puanlarını (düşük ve yüksek) sağlamak olarak belirlenmiştir. Aleksitimi düzey puanlarını sağlayan katılımcılar; aleksitimi düzeyleri düşük 53 katılımcı ve aleksitimi düzeyi yüksek 42 katılımcı olmak üzere toplam 95 katılımcıdan oluşmaktadır. Aleksitimi düzeyi düşük ve yüksek grupların SH ve KKT görevlerinden hangilerine atanacakları seçkisiz olarak belirlenmiştir. Psikolojik yardım alan, tanısı olup ilaç kullanan veya nörolojik bir probleme sahip aleksitimi düşük ve yüksek düzey puanlarını sağlayan 19 katılımcı araştırmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Toronto Aleksitimi Ölçeği, (TAÖ) 1985 yılında Taylor ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek aleksitimik özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 26 maddeden oluşan ölçek, beş aralıklı Likert tipi ölçek üzerinde, 1 (kesinlikle uygun değil) ve 5 (kesinlikle uygun) şeklinde değerlendirilmektedir. Puanların artış göstermesi aleksitimik özellik eğiliminin arttığını gösterirken; ölçekten alınan düşük puanlar aleksitimik özellik gösterme eğiliminin azaldığını göstermektedir. Taylor ve arkadaş-

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

	Açık Bellek		Örtük Bellek	
	Aleksitimi Düzeyi Düşük	Aleksitimi Düzeyi Yüksek	Aleksitimi Düzeyi Düşük	Aleksitimi Düzeyi Yüksek
Cinsiyet (E/K)	7/20	10/14	8 /18	6/12
Yaş <i>Ort. (S)</i>	21,07 (1,96)	20,83 (1,66)	20,92 (1,70)	20,94 (1,81)
Aleksitimi Ölçeği <i>Ort. (S)</i>	47,66 (5,09)	78,26 (4,81)	48,23 (4,11)	75,16 (3,63)

larının (1985) ölçekle yaptıkları ilk çalışmalarında ölçeğin 4 alt boyuttan oluştuğunu bulmuşlar ve ölçeğin toplam iç tutarlığını .79, iki-yarım-test güvenilirliğini .67 olarak açıklamışlardır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısına ilişkin çalışmalar son olarak Motan ve Gençöz (2007) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizinde ölçekte iç tutarlığı yüksek 3 boyut elde edilmiş ve bu boyutlar “Duygu İletişiminde Zorluk”, “Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk”, ve “Hayal Kurmaktan Yoksun Olma” olarak isimlendirilmiştir. Bu 3 boyut toplam varyansın % 44’ünü açıklamaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .70 olarak bulunmuştur (Motan ve Gençöz, 2007).

Örtük Bellek Görevi (KKT) Çalışma Aşamasında Kullanılan Araç ve Gereçler İlk aşama olan çalışma aşamasında katılımcılara toplamda 42 sıfat kelimelelerinden oluşan 14 olumlu, 14 olumsuz ve 14 nötr kelime sunulmuştur. Araştırmada kullanılan kelime listesi Sayar ve Cangöz (2013)’ün kullandığı kelime listesinden seçilmiştir. Sayar ve Cangöz (2013) tarafından kullanılan kelimelerin harf sayısı ortalaması 7, ranjı 5-9; hece sayısı ortalaması 3, ranjı 2-4’tür. Kullanılan kelimelerin dilimizdeki kullanım sıklığının orta düzeyde olduğu görülmektedir (Tosun ve Dağ, 2000). Kelime listesinde ilk üç harfi aynı olan kelime bulunmamaktadır. Araştırmanın çalışma aşamasında 38 x 20 cm boyutundaki dizüstü bilgisayar kullanılmıştır. Yapılan ön çalışmalar örtük bellek için 4 saniyelik bellekte tutma süresinin uygun olduğunu göstermiştir. Bilgisayar ekranında kelimeler 4 saniye süre ile beyaz arka plan üzerine siyah renkte, hepsi büyük harfle ve “Arial” yazı tipi ile katılımcılara sunulmuştur. Katılımcıların bu aşamada bilgisayar ekranında görmüş oldukları kelimeleri yüksek sesle tekrar etmeleri istenmiştir.

Örtük Bellek Görevi (KKT) Oyalama Aşamasında Kullanılan Araç ve Gereçler Oyalama görevi, KKT görevlerinde genellikle katılımcıların çalışmaya olan olası farkındalıklarını en aza indirmek veya ortadan kaldırmak amacıyla yaygın olarak başvuru olan bir tekniktir. Bu aşamada katılımcıya 20 ünlü kişinin eksik verilen isimlerini veya soy isimlerini tamamlamayı gerektiren (örneğin, AJDA P-----; cevap: AJDA PEKKAN) ve A4 boyutunda bir sayfadan oluşan form kullanılmıştır. Oyalama aşaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Katılımcıların oyalama aşamasında gösterdikleri performans puanlanmamıştır.

Örtük Bellek Görevi (KKT) Test Aşamasında Kullanılan Araç ve Gereçler KKT görevinin test aşamasında, çalışma aşamasında kullanılan kelimeler ile daha önce çalışılmamış olan kelimelerin karıştırılması yoluyla oluşturulan 84 adet kelimedenden oluşan bir liste kullanılmıştır. Kullanılan liste ve yöntem Sayar ve Cangöz’ün (2013) çalışmasında kullanılan sıfat kelimelerinden oluşmaktadır.

Test aşamasında çalışma aşamasında kullanılan kelimeler ile kullanılmayan kelimeler karıştırılarak oluşturulan 84 kelimedenden oluşan liste seçkisiz bir sırada sunulmuştur. Örtük bellek performanslarını ölçmek amacıyla kullanılan duygu yüklü kelimeler arasında (olumlu, olumsuz, nötr) harf sayısı ve hece sayısı ortalaması ile ranjları açısından fark yoktur. Test aşamasında kullanılan KKT formu ilk üç harfi verilmiş eksik kelimelerden (Örneğin, PER.....; hedef kelime: PERİŞAN, DEN.....; hedef kelime: DENEYSEL) oluşmaktadır. Katılımcılardan ilk üç harfi verilmiş kelimeleri akıllarına gelen ilk kelimeye toplam harf sayısı verilmeden tamamlamaları ve hatırladıkları kelimeleri forma yazmaları istenmiştir. Deney sonunda manipülasyon kontrolü soruları sorulup bilinçli farkındalığın olup olmadığı kontrol edilmiştir.

Açık Bellek Görevi (SH) Çalışma Aşamasında Kullanılan Araç ve Gereçler SH görevi açık bellek performansını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. SH görevi iki aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama çalışma aşaması, ikinci aşama ise test aşamasıdır. Çalışma aşamasında katılımcılara örtük bellek görevinde kullanılan kelimelerden farklı olmak üzere toplamda 42 kelime (14 olumlu, 14 olumsuz, 14 nötr) sunulmuştur. Kullanılan kelimeler Sayar ve Cangöz’ün (2013) makalesinde kullanılan kelimelerden seçilmiştir. Listedeki kelimelerin harf sayısı ortalaması 7, ranjı 5-9; hece sayısı ortalaması 3, ranjı 2-4’tür (Sayar ve Cangöz, 2013). Açık bellek performanslarını ölçmek amacıyla kullanılan duygu yüklü kelimeler arasında (olumlu, olumsuz, nötr) harf sayısı ve hece sayısı ortalaması ile ranjları açısından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçlarına göre anlamlı bir fark yoktur ($p > .05$). Görevin çalışma aşamasında katılımcılardan bilgisayar ekranında gördükleri kelimeleri yüksek sesle okumaları istenmiştir. Bu kelimeleri akıllarında tutmaları gerektiği ve daha sonra bu kelimelerin hatırlanması isteneceği yönergede söylenmiştir.

Açık Bellek Görevi (SH) Test Aşamasında Kullanılan Araç ve Gereçler Test aşamasında çalışma aşamasının hemen ardından SH puanlama formu veril-

miş ve daha önce sunulan kelimeleri hatırlamaları, sırası önemli olmaksızın forma yazmaları istenmiştir. SH görevinde öncelik ve sonralık etkisinin kontrolü için baştaki ve sondaki 3 kelime duygu yüküne göre seçkisizleştirme yapılarak ve ortadaki kelimeler tamamen seçkisizleştirme yapılarak sunulmuştur.

İşlem

Deney Deseni Deney düzeneği 2 x 3 faktörlü desenden oluşmaktadır. Bu faktörler 2 (Aleksitimi Düzeyi: düşük ve yüksek) x 3'lü (Kelimelerin Duygusal Yükü: olumlu, olumsuz ve nötr) deney desenidir. Deney koşulunda aleksitimi düzeyleri gruplar arası, kelimelerin duygusal yükü denek içi olarak değişimlenmiştir. Açık bellek ve örtük bellek bağımlı ölçümleri için iki ayrı 2 (Aleksitimi Düzeyi: düşük ve yüksek) x 3'lü (Kelimelerin Duygusal Yükü: olumlu, olumsuz ve nötr) deney deseni kullanılmıştır. Çalışmanın bağımlı ölçümleri KKT ve SH görevlerindeki doğru hatırlanan kelime sayılarıdır.

İşlem Yolu Çalışmanın uygulamaları Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Laboratuvarında sessiz bir ortam sağlandıktan sonra bireysel şekilde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara önce hedef kelimeler bilgisayar ekranından tekrar ettirilerek öğretilmiş ve daha sonra katılımcılardan kelimeleri hatırlamaları istenmiştir. Araştırma sürecinin deney koşulu SH görevi için katılımcı başına yaklaşık 10 dakika, KKT görevi için katılımcı başına yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Çalışmaya dâhil olma kriterlerini sağlayan kişilere telefon yoluyla ulaşılarak, araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerle deney başlatılmıştır. İlk aşamada katılımcılara araştırmanın ikinci kısmı hakkında bilgi verilmiş, onam formu okunmuş ve onam formunu onaylayan katılımcılarla deney aşamasına geçilmiştir. Her iki görevde de katılımcılardan bilgisayar ekranında gördükleri kelimeleri yüksek sesle okumaları istenmiştir. KKT görevinde çalışmanın aslında kelimelerin telaffuz edilme doğruluğunu ölçmeyi amaçladığı söylenirken, telaffuza dikkat edilerek yüksek sesle okumaları istenmiş; SH görevinde ise çalışmanın bellek performansını ölçmek amacıyla gerçekleştirildiği ve bilgisayar ekranından okudukları kelimeleri daha sonra hatırlayacakları söylenmiştir. Test aşamasında KKT görevinde harfleri eksik olarak verilmiş kelimeleri akıllarına gelen ilk kelimeyle tamamlamaları; SH görevinde ise katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan form verilerek hatırladıkları kelimeleri yazmaları istenmiştir. KKT'nin tamamlanmasının ardından manipülasyon kontrolünü

sağlamak amacıyla katılımcılara kelimeleri hatırlayıp hatırlamadıkları ve o kelimeye uygun olarak doldurup doldurmadıkları sorulmuştur ve kelimeleri hatırlayıp o kelimelere uygun dolduran katılımcılar analize dahil edilmemiştir. İşlem yolu Şekil 1'de özetlenmiştir.

BULGULAR

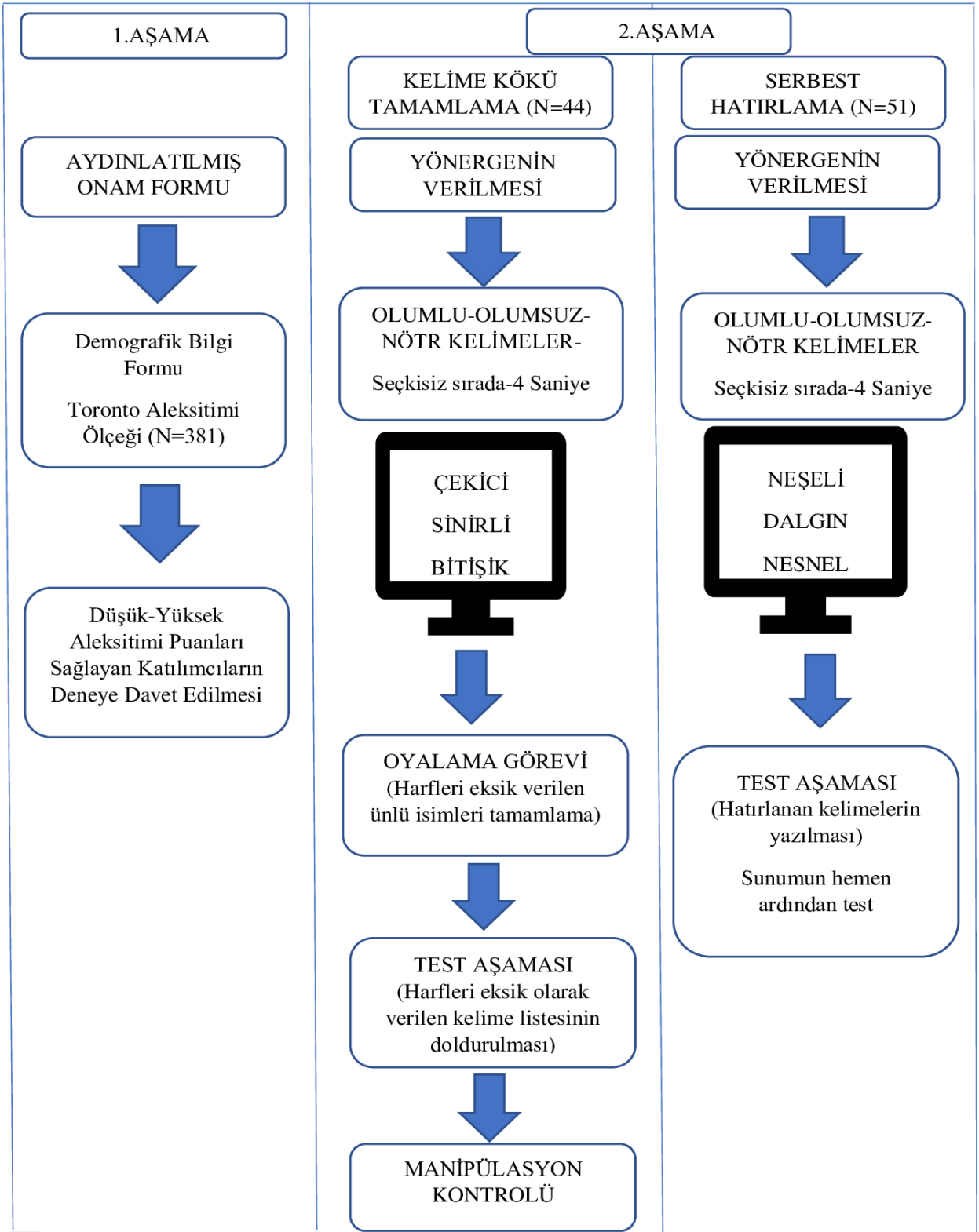
Araştırmanın istatistiksel analizinde SPSS 24 (Statistical Packgace for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin çözümlenmesinde demografik verilerin analizi için betimsel istatistikler; 2 (Aleksitimi Düzeyi: düşük ve yüksek) x 3 (Kelimelerin Duygusal Yükü: olumlu, olumsuz, nötr) faktörlü deney desenine ait verilerin analizinde ise son faktörde tekrar ölçümlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. SH ve KKT bağımlı ölçümleri için 2 (Aleksitimi Düzeyi: düşük ve yüksek) x 3 (Kelimelerin Duygusal Yükü: olumlu, olumsuz, nötr) faktörlü deney desenine ait verilerin normallik, homojenlik ve küresellik sayıltıları sağlandıktan sonra analizlere başlanmıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

TAÖ'den katılımcılar en düşük 32 puan en yüksek 100 puan almışlardır ($Ort. = 62,33, S = 11,53$). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26 en yüksek puan 130'dur. Katılımcılar ikinci aşamaya ortalamamanın bir standart sapma altı ve üstü puan almak şartıyla davet edilmiştir. Buna göre aleksitimi düzeyi düşük grup 50 puan ve altı alan, aleksitimi düzeyi yüksek grup ise 74 ve üstü puan alan bireylerden oluşmaktadır. 2. Aşamaya dâhil olma kriterlerini sağlayan toplamda 143 katılımcı (aleksitimi düzeyi düşük 69 katılımcı ve aleksitimi düzeyi yüksek 74 katılımcı) katılımcı belirlenmiştir. Davet edilen katılımcılardan toplamda 95 (53 düşük/42 yüksek) kişi araştırmaya katılım göstermiştir.

Açık Bellek Testine Ait Serbest Hatırlama Görevinden Elde Edilen Sonuçlar

Verinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup ± 2 aralığında olduğundan verinin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2016). Küresellik varsayımı testi için Mauchly Küresellik Testi ve homojenlik varsayımı için Levene Testi uygulanmış ve varsayımların karşılandığı görülmüştür. *Mauchly Küresellik Testi* $W = 0.99, \chi^2(2) = .41, p > .05$ ve olumlu kelimeler için *Levene Testi* $F_{(1,49)} = 1.06; p > .05$; olumsuz kelimeler için *Levene Testi* $F_{(1,49)} =$



Şekil 1. İşlem Şeması

1.31; $p > .05$; nötr kelimeler için *Levene Testi* $F_{(1,49)} = 2.66$; $p > .05$ olarak bulunmuştur.

SH görevinden elde edilen puanlara göre yapılan 2 (Aleksitimi Düzeyi: düşük ve yüksek) x 3 (Kelimele-
rin Duygusal Yükü: olumlu, olumsuz ve nötr) son fak-
törde tekrar ölçümlü ANOVA sonucunda aleksitimi
düzeyinin temel etkisi anlamlı bulunmuştur $F_{(1,49)} =$
 8.19 , $p < .05$; $\eta_p^2 = .14$. Analiz sonuçlarına göre açık
bellek performansları açısından aleksitimi düzeyi yük-
sek grup ($Ort. = 10.08$, $S = 3.27$) aleksitimi düzeyi dü-
şük gruba ($Ort. = 12.30$, $S = 3.15$) göre daha az kelime
hatırlamıştır.

Kelimelelerin duygusal yükü temel etkisi anlamlı bu-
lunmuştur $F_{(2,98)} = 3.36$ $p < .05$; $\eta_p^2 = .06$. Hatırlanan
olumlu kelimelerle ($Ort. = 3.84$, $S = 1.69$) olumsuz ke-
limeler ($Ort. = 3.61$, $S = 1.48$) arasında anlamlı bir
farklılık yoktur ($p > .05$). Hatırlanan olumsuz kelime-
ler ($Ort. = 3.61$, $S = 1.48$) ve nötr kelimeler ($Ort. =$
 3.12 , $S = 1.58$) arasında da anlamlı bir farklılık yoktur
($p > .05$). Ancak olumlu kelimeler ($Ort. = 3.84$, $S =$
 1.69) ve nötr kelimeler ($Ort. = 3.12$, $S = 1.58$) arasında
anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < .05$; $r = .21$).
Daha sonra aleksitimi düzeyi ve kelimelerin duygusal
yükünün ortak etkisi incelenmiş ve ortak etki anlamlı
bulunmuştur ($F_{(2,98)} = 4.84$, $p < .05$; $\eta_p^2 = .09$). Orta-
lama değerlere ilişkin veriler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Açık Bellek Görevinde Hatırladıkları Olumlu, Olumsuz ve Nötr Kelime Sayıları

		Ort.	S
Aleksitimi Düzeyi			
Olumlu	Düşük	4,55	1,67
Kelime	Yüksek	3,04	1,33
Olumsuz	Düşük	4,11	1,45
Kelime	Yüksek	3,04	1,33
Nötr	Düşük	3,07	1,32
Kelime	Yüksek	3,16	1,85

Yapılan çoklu karşılaştırmalara göre kelimelerin
duygusal yükü aleksitimi düzeyi yüksek katılımcılar
için kelimeleri hatırlamada herhangi bir etkiye sahip
değildir ($p > .05$). Aleksitimi düzeyi düşük grupta ha-
tırlanan olumlu kelimelerle ($Ort. = 4.56$, $S = 1.67$)
olumsuz kelimeler ($Ort. = 4.11$, $S = 1.45$) arasında an-
lamlı bir farklılık yoktur ($p > .05$). Ancak, hatırlanan
olumsuz kelimeler ($Ort. = 4.11$, $S = 1.45$) nötr kelime-
lerden ($Ort. = 3.07$, $S = 1.33$) anlamlı olarak daha faz-
ladır ($p < .05$; $r = .35$). Benzer şekilde hatırlanan
olumlu kelimeler ($Ort. = 4.56$, $S = 1.67$) nötr kelime-
lerden ($Ort. = 3.07$, $S = 1.33$) anlamlı olarak daha fazla
bulunmuştur ($p < .05$; $r = .44$). Aleksitimi düşük ve
yüksek gruplara kelimelerin duygusal yüküne göre

çoklu karşılaştırma yapıldığında, olumlu kelimelerde
aleksitimi düzeyi düşük grup ($Ort. = 4.56$, $S = 1.67$)
aleksitimi düzeyi yüksek gruba ($Ort. = 3.04$, $S = 1.33$)
göre daha fazla hatırlamıştır. ($p < .05$; $r = .45$). Benzer
şekilde olumsuz kelimelerde aleksitimi düzeyi düşük
grup ($Ort. = 4.11$, $S = 1.45$) aleksitimi düzeyi yüksek
gruba ($Ort. = 3.04$, $S = 1.33$) göre daha fazla hatırla-
mıştır ($p < .05$; $r = .36$). Ancak nötr kelimelerde alek-
sitimi düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamış-
tır ($p > .05$). Ortak etkiyi gösteren grafik Şekil 2’de
sunulmuştur.

Örtük Bellek Performansına Ait Kelime Kökü Tamamlama Görevinden Elde Edilen Sonuçlar

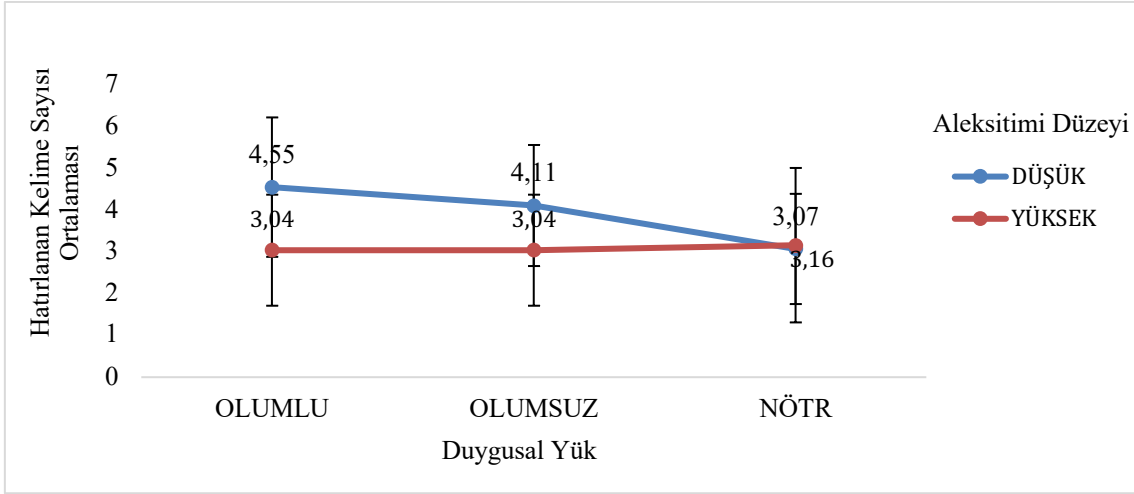
Verinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup
 ± 2 aralığında olduğundan verinin normal dağılım gös-
terdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2016). Kü-
resellik varsayımı testi için *Mauchly Küresellik Testi*
ve homojenlik varsayımı için *Levene Testi* uygulanmış
ve varsayımların karşılandığı görülmüştür. *Mauchly*
Küresellik Testi $W = 0.94$, $\chi^2(2) = 2.44$, $p > .05$ ve
olumlu kelimeler için *Levene Testi* $F_{(1,42)} = 1.28$; $p >$
 $.05$; olumsuz kelimeler için *Levene Testi* $F_{(1,42)} = 1.66$;
 $p > .05$; nötr kelimeler için *Levene Testi* $F_{(1,42)} = .03$;
 $p > .05$ olarak bulunmuştur.

Aleksitimi düzeyleri farklılaşan katılımcıların
KKT görevinden aldıkları puanlara göre 2 (Aleksitimi
Düzeyi: düşük ve yüksek) x 3 (Kelimelelerin Duygusal
Yükü: olumlu, olumsuz, nötr) son faktörde tekrar öl-
çümlü ANOVA sonucunda aleksitimi düzeyinin temel
etkisi anlamlı bulunmamıştır. ($F_{(1,42)} = .00$, $p > .05$).
Kelimeleleri tamamlama bakımından aleksitimi düzeyi
düşük grupla ($Ort. = 9.88$, $S = 3.19$) yüksek grup ($Ort.$
 $= 9.94$, $S = 3.15$) arasında anlamlı farklılık yoktur.
Aleksitimi düzeyi örtük bellek performansı üzerinde
herhangi bir etkiye sahip değildir.

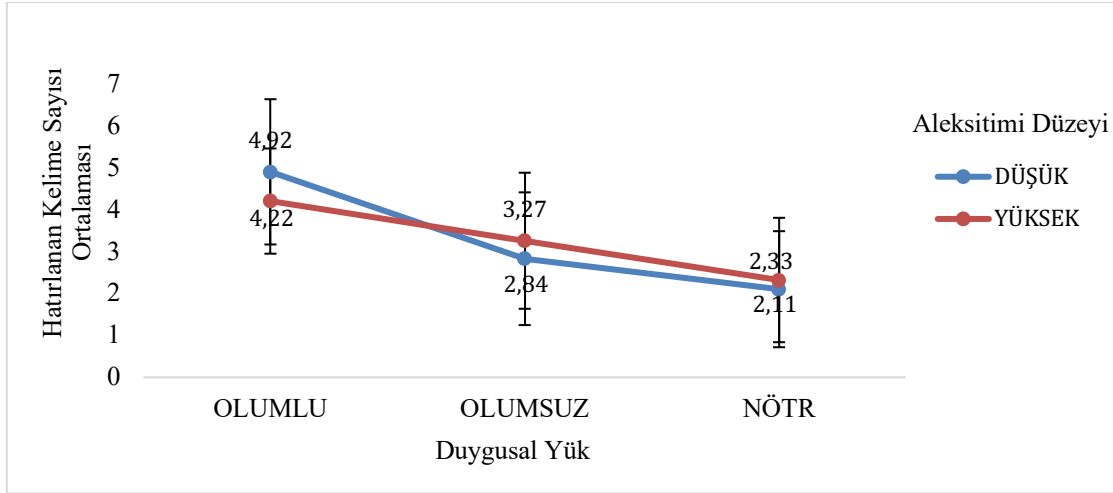
Analizler sonucunda aleksitimi düzeyi ve kelime-
lerin duygusal yükü değişkenlerinin ortak etkisi an-
lamlı bulunmamıştır ($F_{(2,84)} = 2.13$, $p > .05$). Ortalama
değerlere ilişkin veriler Tablo 3 ‘te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Örtük Bellek Görevinde Hatırladıkları Olumlu, Olumsuz ve Nötr Kelime Sayıları

		Ort.	S
Aleksitimi Düzeyi			
Olumlu	Düşük	4,92	1,74
Kelime	Yüksek	4,22	1,26
Olumsuz	Düşük	2,84	1,59
Kelime	Yüksek	3,27	1,63
Nötr	Düşük	2,11	1,39
Kelime	Yüksek	2,33	1,49



Şekil 2. Aleksitimi Düzeyi ve Kelimelerin Duygusal Yüküne Göre Serbest Hatırlama Görevindeki Hatırlama Miktarları



Şekil 3. Aleksitimi Düzeyi ve Kelimelerin Duygusal Yüküne Göre Kelime Kökü Tamamlama Görevindeki Hatırlama Miktarları

Ancak kelimelerin duygusal yükü temel etkisi anlamlı bulunmuştur $F(2,84) = 33.25, p < .05$. Katılımcılar olumlu kelimeleri (Ort. = 4.64, $S = 1.59$) olumsuz kelimelerden (Ort. = 3.02, $S = 1.61$) ($p < .05; r = .45$) ve nötr kelimelerden (Ort. = 2.20, $S = 1.42$) daha fazla hatırlamışlardır ($p < .05; r = .63$). Benzer şekilde olumsuz kelimeler de (Ort. = 3.02, $S = 1.61$) nötr kelimelerden (Ort. = 2.20, $S = 1.42$) daha fazla hatırlanmıştır ($p < .05; r = .26$). Ortak etkiyi gösteren grafik Şekil 3'de sunulmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmada duyguları ifade eksikliği olarak karşımıza çıkan aleksitiminin bellek üzerinde etkisinin olup olmadığı ve duygusal yüke sahip kelimelerin hatırlamadaki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan

analizler sonucu KKT (örtük bellek) ve SH (açık bellek) ile ilgili bulgular değerlendirildiğinde aleksitimi düzeyinin açık bellek türünü etkilediği fakat örtük bellek performansını etkilemediği bulunmuştur.

Kelimelerin duygusal yükü temel değişkeni ele alındığında örtük bellek performansında duygusal yükü olan kelimelerin nötr kelimelere ve olumlu kelimelerin olumsuz kelimelere göre daha fazla hatırlandığı bulunmuştur. Açık bellek performansına baktığımızda, olumlu kelimeler ve olumsuz kelimeler arasında anlamlı bir farklılık yokken; olumlu kelimeler nötr kelimelere göre daha fazla hatırlanmıştır. Olumlu kelimelerin nötr kelimelerden daha fazla hatırlanması alanyazındaki duygusal yüke sahip olan kelimelerin nötr kelimelerden daha çok hatırlanması araştırma bulgularıyla tutarlıdır, bu sonuçlar bellek artırım etkisini

desteklemektedir (Baran ve ark., 2014; Kensinger ve Corkin, 2003; Sayar ve Cangöz, 2013; Talmi ve Moscovitz, 2004). Duygusal içeriğe sahip kelimelerin nötr kelimelere oranla açık bellek performansı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve açık bellek performansını anlamlı derecede arttırdığı görülmektedir (Sayar ve Cangöz, 2013). Bellek artırımı etkisine göre duygusal yüke sahip olan uyarıcılar bilgi işlem süreçlerini (dikkat ve bellek) etkilemektedir. Buna göre duygusal yüke ait bilgilerin nötr bilgilere göre daha iyi hatırlanmasına ve kodlanmasına sebep olmaktadır (Bradley ve ark., 2003). Bu durum duygusal süreçler ve yaşantı sebebiyle oluşmuş artmış bir uyarılmışlık halinden dolayı olmaktadır (Sayar ve Cangöz 2013). Üniversite örnekleminde Sosyo Duygusal Seçicilik kuramına göre gençlerin olumsuz kelimeleri, olumlu ve nötr kelimelere kıyasla daha fazla sayıda hatırlayacağı öne sürülebilir (Bowen ve ark., 2018; Kensinger ve Corkin, 2003; Mather ve Carstensen, 2005). Ancak mevcut çalışmanın hipotezlerden biri olan gençlerin olumsuz kelimeleri olumlu ve nötr kelimelere göre daha fazla hatırlaması desteklenmemiştir. Buna göre sosyo duygusal seçicilik ve bellek artırımı etkisi görülmemiştir. Kensinger (2009) olumsuz yükün merkezi detayların hatırlanmasını; olumlu yükün ayrıntılara girmeden genel benzerlik hissini arttırdığını öne sürmüştür. Ayrıca, Sosyo Duygusal Seçicilik kuramının her koşulda desteklenemediği ve dikkat değişkeninin duygusal yüklü kelimelerin hatırlanmasını etkilediği gösterilmiştir (Joubert ve ark., 2018).

Aleksitimi Düzeyi ve Açık Bellek Testine İlişkin Sonuçların Alanyazın Bağlamında İncelenmesi

Bulgular aleksitimi düzeyinin bilinçli hatırlamayı gerektiren açık bellekte bir bozulmaya yol açabileceğini göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışma sayısının azlığıyla birlikte çeşitli hasta gruplarıyla ve çeşitli yaş gruplarıyla açık bellek performansını inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte duygusal bozukluklarla, psikiyatrik sorunlarla ilgili bilgi işleme ve bellek üzerine yapılan çalışmalarda hasta gruplarının ve çeşitli yaş gruplarının açık bellek yanlılığına sahip olduğuna ilişkin bulgular mevcuttur (Baran ve ark., 2014; Cangöz, 2002; Emik ve Cangöz, 2012; Graf ve Schacter, 1985; Karabekiroğlu ve ark., 2005; Sayar ve Cangöz, 2013). Alzheimer ve hafif kognitif bozukluk gibi rahatsızlıklarda görülen açık bellek performansındaki düşüş, duygusal bir bozukluk olan aleksitimi üzerinde de duygusal yüklü kelimelerde görülmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde aleksitimi düzeyi düşük ve yüksek gruplar arasında

farklılık olması alanyazınla tutarlıdır (Luminet ve ark, 2006).

Açık bellek performansına ilişkin analiz sonuçları kelimelerin duygusal değeri açısından ayrı ayrı değerlendirildiğinde aleksitimi düzeyi yüksek grubun olumlu, olumsuz ve nötr kelimeleri hatırlaması bakımından anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Kelimelerin duygusal değeri aleksitimi düzeyi yüksek katılımcılar için kelimeleri hatırlamada herhangi bir etkiye sahip değildir. Kelimelerin duygusal değeri açısından aleksitimi düzeyi düşük grubun analiz sonuçlarına göre olumlu, olumsuz ve nötr kelimeleri hatırlamada anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Aynı zamanda olumlu ve olumsuz hatırlanan kelimeler aleksitimi düzeyi düşük grupta daha fazla olurken; aleksitimi düzeyi yüksek olan grupta daha azdır. Nötr kelimelerde ise aleksitimi düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Luminet ve arkadaşları (2006) 82 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada nötr ve duygusal kelimeleri kullanarak katılımcıların epizodik ve semantik bellek üzerine hatırlama ve tanıma performanslarını incelemişlerdir. Araştırmada hatırlanan öge sayısı ve hatırlama ile ilgili farkındalıkları göz önünde bulundurulmuştur. Hem semantik hem de epizodik bellek için aleksitimi düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin hatırlama performansları açısından daha az duygu kelimesi (hem olumlu hem olumsuz) hatırladıkları bulunmuştur. Vermeulen ve Luminet (2009) nötr, neşe, iğrenme ve öfke içeren sözcükleri kullandıkları çalışmalarında aleksitimi düzeyi yüksek katılımcıların duygu yüklü kelimeleri hatırlamada daha düşük bellek performansı gösterdiklerini; fakat bu katılımcıların nötr kelimeleri hatırlamada daha yüksek performans gösterdiklerini bulmuşlardır. Donges ve Suslow (2015) aleksitimi düzeyinin öfkeli, korkulu, mutlu ve nötr yüz ifadelerini tanıma üzerindeki etkisini incelemişler; aleksitimi düzeyi yüksek grubun öfkeli ve korkulu yüz ifadelerini hatırlamada daha başarısız olduğunu bulmuşlardır. Aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin duygusal yükü olan bir bilgiye bilinçli olarak erişebilme yeteneğindeki eksikliğin, yoğun duygusal süreçlerinin düzenlenmesini zorlaştırdığı görülmektedir. Daha yoğun duygusal materyalin ve kelimelerin bilişte daha kolay temsil edildiği ve canlandırıldığı görülmektedir (Lesser, 1985). Bu bağlamda aleksitimik bireylerde belirgin olarak görülen hayal kurma becerisindeki eksiklik, duygusal yük içeren kelimeleri canlandırma üzerinde bir eksikliğe sebep olarak bellek performanslarını düşürmüş olabilir. Sözel zekâ ve sözel belleğin ilişkili olması, yüksek düzey aleksitimik katılımcıların bellek performanslarının daha düşük

olmasının nedenlerinden biri olabilir (Luminet ve ark., 2006). Alanyazında yüksek aleksitimik bireylerin olumlu uyarıları olduğundan daha az olumlu değerlendirdikleri; olumsuz uyarıları ise aleksitimi düzeyi düşük bireylere göre daha az olumsuz değerlendirdikleri bulunmuştur (Luminet ve ark., 2004). Wotschack ve Klann-Delius (2013), 52 düşük-50 yüksek sağlıklı aleksitimik katılımcıyla duygusal konuları kapsayan yarı standart görüşmeler gerçekleştirdikleri çalışmada, yüksek aleksitimik katılımcılar düşük aleksitimiklere göre daha az farklı türde duygu eşanlamlı sözcük ve daha az farklı türde duygu kelimeleri üretmişlerdir. Bununla birlikte yüksek aleksitimi katılımcıları duyguları tanımlamak için daha az semptomatik ve fizyolojik ifade edici terim kullanmışlardır.

Aleksitimi düzeyi düşük katılımcıların olumlu ve olumsuz kelimeleri daha iyi hatırlamalarının bellek artırım etkisinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Aleksitimi düzeyi yüksek grup açısından bulgular değerlendirildiğinde olumlu, olumsuz ve nötr kelimeleri hatırlamada bellek artırım etkisi görülmemiştir. Bellek artırım etkisinin doğası gereği duygu yüklü kelimeler bellek performansını arttırmaktadır, aleksitimik bireylerin ise duygusal kelimeleri ifade eksikliğinden kaynaklı bir problem yaşamaları bellek artırım etkisinin işlevsiz kalmasına yol açmaktadır (Karabekiroğlu ve ark., 2005). Anksiyete bozukluğu olan bireyler diğer bireylerle karşılaştırıldığında tehdit içeren uyarıları daha çok hatırladıkları, travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde travmatik olaya ilişkin açık bellek taraflılığı, depresyonda duygudurumla tutarlı açık bellek problemlerinin ön planda olduğu ve panik bozuklukta ise anksiyeteye ilişkin açık bellek taraflılığının dikkat çektiği görülmektedir (Karabekiroğlu ve ark., 2005). Bu bulgulara göre duygusal sağrlık olarak adlandırılan aleksitiminin de duygusal içerikli kelimeleri hatırlamada bir bellek yanlılığı sergilemediği ve geri getirmede bellek artırım etkisine sahip olmadığı görülmüştür. Apgáua ve Jaeger (2019) tarafından yapılan gözden geçirme çalışmasında incelenen çalışmaların hiçbirinde nötr bilgi için aleksitimi düzeyi yüksek bireylerin bellek performanslarında bir bozulma görülmemiştir. Ulaşılan sonuçlar duygusal yüke sahip materyalin aleksitimik bireyler için belirgin olmayan bir uyarıcı (Suslow ve ark., 2003) olabileceğini düşündüren bulguları desteklemektedir.

Aleksitimi Düzeyi ve Örtük Bellek Testine İlişkin Sonuçların Alanyazın Bağlamında İncelenmesi

Örtük bellek performanslarına ilişkin yapılan analizler sonucunda aleksitimi düzeyinin kelimeleri hatırlama

üzerindeki etkisine ilişkin anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aleksitimi düzeyinin kelimeleri tamamlama üzerine geri getirmede herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde çeşitli yaş gruplarını ele alan çalışmalarda açık bellek performansı yaşa bağlı bozulma gösterirken; örtük bellek performanslarında herhangi bir bozulma olmadığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Akdemir ve ark., 2007; Emik ve Cangöz 2012; Kaynak ve Cangöz, 2010). Bununla birlikte çeşitli hasta gruplarıyla yapılan çalışmalar dikkate alındığında Alzheimer tipi demans grubuyla yapılan çalışmalarda açık bellekte bir bozulma görüldüğü, fakat örtük bellekte herhangi bir bozulma görülmediği bulunmuştur (Emik ve Cangöz 2012; Kaynak ve Cangöz, 2010). Graf ve Schacter (1985) amnezik hastaların açık bellek performansında bozulma gözlemlerken, örtük bellek performansında normal ya da çok az bozulmuş bir performans gözlemlemiştir. Mevcut çalışmada da duygusal açıdan bir bozukluğa sahip olan aleksitimik bireylerin örtük bellek performanslarının korunduğu bulunmuştur. Bu bağlamda bilinçli farkındalık içermeyen örtük belleğin (Graf ve Schacter, 1985) herhangi bir değişimden etkilenmemesi beklendiği bir sonuç olarak görülebilir.

Örtük bellek performansına ilişkin analiz sonuçları kelimelerin duygusal yükü açısından ayrı ayrı değerlendirildiğinde, aleksitimi düzeyi düşük ve yüksek grubun olumlu, olumsuz ve nötr kelimeleri hatırlamasının karşılaştırılması bakımından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Apgáua ve Jaeger (2019), gözden geçirme çalışmalarında aleksitimi düzeyinin genellikle incelenen çalışmalarda örtük bellek üzerinde güçlü bir etkisinin olmadığını ve performansı etkilemediğini göstermektedirler. Araştırma sonuçları incelendiğinde bellek artırım etkisinin gruplar arasında herhangi bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Duygu yüklü kelimelerin hazırlama etkisine dair Brandt ve arkadaşlarının (2015), 19-71 yaş arası 89 sağlıklı denekle yaptıkları araştırmada kelimeler (hastalık, olumlu, olumsuz ve nötr) ve yüzle ilgili (olumlu, olumsuz, nötr) uyarıları içeren materyal kullanılarak aleksitimi düzeyinin etkisi incelenmiştir. Aleksitimi düzeyi sadece hastalıkla ilişkili uyarıları hatırlamada etkili bulunmuştur.

Vermeulen ve arkadaşları (2006) farklı duygu yüklü yüz ifadeleriyle hazırlama etkisini araştırdıkları çalışmalarında, yüksek aleksitimik bireylerde sadece kızgın yüz ifadesinin hedef uyarıcıdan önce geldiğinde daha düşük hazırlama etkisi görüldüğünü bulmuşlardır. Tanıma göreviyle yapılan bir başka çalışmada duygusal yük ve aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Luminet ve ark., 2006).

Tanıma ve hazırlama etkisi mevcut çalışmada kullanılan KKT göreviyle farklı özelliklere sahip olduğu için net bir karşılaştırma yapılamamıştır. Bilinçli bir işleme aşamasından geçilmediği için örtük bellek duygulardan daha az etkilenmiş görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sınırlılıklarından biri klinik örneklem dışında bir grupla araştırmanın yürütülmesidir. Klinik gruplarla yapılacak çalışmaların bulguların genellemesinde önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bellek performansını etkileyebilecek depresyon, kaygı ve anlık duygudurum gibi karıştırıcı değişkenler kontrol edilmemiştir. Çalışmanın depresyon, kaygı ve duygudurum değişkenlerinin kontrolü ile ergen, yetişkin ve yaşlı gruplarla tekrarlanması geçerliliği artırabilir. Katılımcıların kelimeler okutulduktan sonraki aşamada KKT ve SH görevlerine ilişkin toplam bitirme süreleri hesaplanmamış ve SH görevlerinde test edilme zaman süreleri değişimlenmemiştir. Özellikle açık bellek testi için test edilme süresinin bellek performansını farklılaştırdığı bilinmektedir. Test süresinin hemen ve birkaç saat sonra olarak değişimlenmesinin bellekte tutma süresinin saptanmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışma her ne kadar duygusal uyarılma düzeyinin etkisinin bellek performansındaki artıştan bağımsız olduğunu gösteren çalışmaları baz alsa da (Adelman ve Estes, 2013; Sharot ve ark., 2004), kelimelerin duygusal uyarılma düzeyinin duygusal yükünü etkileyebileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Hamann, 2001; Mather, 2007). Kelimelerin duygusal uyarılma düzeyinin belirlenmesi bulguların geçerliliğini artırabilir. Joubert ve arkadaşları (2018) dikkat ve yönetici işlevlerin duygusal yüklü kelimelerin hatırlanma miktarını etkileyebileceğini göstermişlerdir. Bu bağlamda sonraki çalışmalarda yönetici işlevler ve dikkat performansının bir değişken olarak ele alınması faydalı olabilir. Son olarak gelecek çalışmalarda çeşitli bellek türlerinin (otobiyografik, algısal, epizodik) ve kodlama-geri getirme aşamalarının (Kensinger ve Ford, 2020) duygusal yük içeren uyarılarla araştırılmasının aleksitimi ve duygusal bellek arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışma ile aleksitimik özellikler gösteren bireylerin bilinçlilik esasına dayanan bellek performanslarının nasıl farklılaştığı ve duyguları işlemede hangi yönde farklılaştığı gösterilmiştir. Araştırmacıların ulaşabildiği alanyazına göre ülkemizde deneysel yöntemle çalışılan ilk aleksitimi ve bellek makalesi olduğu ve sonraki çalışmalarda kullanılacak değişkenler

için öncü olabileceği düşünülmektedir. Uluslararası alanyazında da duygusal değere sahip kelimelerin aleksitimik özellik gösteren üniversite öğrencilerinde örtük bellek performanslarının KKT göreviyle ölçüldüğü herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca aleksitimik özellikleri bakımından farklı olan katılımcıların açık ve örtük bellek performanslarının duygusal yüklü kelimelere göre değişiklik gösterdiği bulgusu TAÖ'nin geçerliliğini arttırmıştır. Mevcut çalışma, bilinçlilik esasına dayanan iki farklı bellek türünün ölçümüyle aleksitimi ve duygusal bellek arasındaki ilişkiyi genel hatlarıyla ortaya koymuştur.

Etik İkelere Uygunluk Beyanı Bu çalışma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu (31906847/31 sayılı ve 26.12.2018 tarihli karar) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Adelman, J. S. ve Estes, Z. (2013). Emotion and memory: A recognition advantage for positive and negative words independent of arousal. *Cognition*, 129(3), 530-535.
- Akdemir, A., Cangöz, B., Örsel, S. ve Selekler, K. (2007). Hafif kognitif bozukluğu olan hastalarla alzheimer tipi demans hastalarının örtük bellek performansı açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 118-128.
- Apgáua, L. T. ve Jaeger, A. (2019). Memory for emotional information and alexithymia a systematic review. *Dementia and Neuropsychologia*, 13(1), 22-30.
- Baran, Z., Cangöz, B. ve Özel-Kızıllı, E. T. (2014). The impact of aging and Alzheimer's disease on emotional enhancement of memory. *European Neurology*, 72, 30-37.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychological Association*, 36(2), 129-148.
- Bowen, H. J., Kark, S. M. ve Kensinger, E. A. (2018). Never forget: Negative emotional valence enhances recapitulation. *Psychonomic Bulletin & Review*, 25(3), 870-891.
- Bradley, M. M., Sabatinelli, D., Lang, P. J., Fitzsimmons, J. R., King, W., ve Desai, P. (2003). Activation of the visual cortex in motivated attention. *Behavioral Neuroscience*, 117(2), 369-380.
- Brandt, L., Pintzinger, N. M. ve Tran, U. S. (2015). Abnormalities in automatic processing of illness-related stimuli in self-rated alexithymia. *Plos One*, 10(6), 1-13.
- Cangöz, B. (2002). İleri yaşlılar ile genç yetişkinlerde kodlama düzeyinin örtük ve açık bellek üzerindeki etkisi. *Türk Geriatri Dergisi*, 5(4), 125-131.
- Dereboy, İ. F. (1990a). *Aleksitimi öz bildirim ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanma-

- mış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dereboy, İ. F. (1990b). Aleksitimi: Bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1(3), 157-165.
- Dressaire, D., Stone, C. B., Nielson, K. A., Guerdoux, E., Martin, S., Brouillet, D. ve Luminet, O. (2014). Alexithymia impairs the cognitive control of negative material while facilitating the recall of neutral material in both younger and older adults. *Cognition and Emotion*. 29(3), 442-459.
- Donges, U. S. ve Suslow, T. (2015). Alexithymia and memory for facial emotions. *Universitas Psychologica*, 14(1), 103-110. Emik, G. ve Cangöz B. (2012). Alzheimer tipi demans ve hafif bilişsel bozukluğu olan hastaların dikkat, bellek ve yönetici işlevler açısından değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 15(3), 306-318.
- George, D. ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (14. baskı). Routledge.
- Graf, P. ve Schacter, D. L. (1985). Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects. *Journal of Experimental Psychology Learning, Memory and Cognition*, 11(3), 501-518.
- Hamann, S. (2001). Cognitive and neural mechanisms of emotional memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(9), 394-400.
- Joubert, C., Davidson, P. S. ve Chainay, H. (2018). When do older adults show a positivity effect in emotional memory? *Experimental Aging Research*, 44(5), 455-468.
- Karabekiroğlu, K., Gımsal, A. ve Berkem M. (2005). Psikiyatrik bozukluklarda bellek sorunları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 188-196.
- Kaynak, H. ve Cangöz, B. (2010). Anlık ve gecikmeli örtük bellek yaşlanmadan etkilenir mi? *Türk Geriatri Dergisi*, 13(1), 26-35.
- Kensinger, E. A. (2009). Remembering the details: Effects of emotion. *Emotion Review*, 1(2), 99-113.
- Kensinger, E. A. ve Corkin, S. (2003). Memory enhancement for emotional words: Are emotional words more vividly remembered than neutral words? *Memory and Cognition*. 31(8), 1169-1180.
- Kensinger, E. A. ve Ford, J. H. (2020). Retrieval of emotional events from memory. *Annual Review of Psychology*, 71, 251-272.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(12), 183-212.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6): 531-543.
- Lesser, I. M. (1985). Current concepts in psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal of Medicine*, 312(11), 690-692.
- Luminet, O., Rimé, B., Bagby, R. M. ve Taylor, G. (2004). A multimodal investigation of emotional responding in alexithymia. *Cognition and emotion*, 18(6), 741-766.
- Luminet, O., Vermeulen, N., Demaret, C., Taylor, G. J. ve Bagby, R. M. (2006). Alexithymia and levels of processing: Evidence for an overall deficit in remembering emotion words. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 713-733.
- Mather, M. (2007). Emotional arousal and memory binding: An object-based framework. *Perspectives on Psychological Science*, 2(1), 33-52.
- Mather, M. ve Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 496-502.
- Meltzer, A. M. ve Nielson, A. K. (2010). Memory for emotionally provocative words in alexithymia: A role for stimulus relevance. *Consciousness and Cognition*. 19(4), 1062-1068.
- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 333-343.
- Ramponi, C., Handelsman, G. ve Barnard, P. J. (2010). The memory enhancement effect of emotion is absent in conceptual implicit memory. *Emotion*, 10(2), 294-299.
- Sayar, F. ve Cangöz, B. (2013). Genç ve yaşlı bireylerin duygusal bellek işlevleri açısından karşılaştırılması. *Turkish Journal of Geriatrics*, 16(2), 177-184.
- Sharot, T., Delgado, M. R., ve Phelps, E. A. (2004). How emotion enhances the feeling of remembering. *Nature Neuroscience*, 7(12), 1376-1380.
- Sifneos, P. E. (1988). Alexithymia and its relationship to hemispheric specialization affect and creativity, *Psychiatric Clinics of North America*, 11(3), 287-293.
- Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and present. *The American Journal of Psychiatry*, 153, 137-142.
- Suslow, T., Kersting, A. ve Arolt, V. (2003). Alexithymia and incidental learning of emotional words. *Psychological Reports*, 93(3), 1003-1012.
- Talmi, D. ve Moscovitch, M. (2004). Can semantic relatedness explain the enhancement of memory for emotional words? *Memory and Cognition*, 32(5), 742-751.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. D. A. (1991). The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164.
- Taylor, G. J., Ryan, D. ve Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and psychosomatics*, 44(4), 191-199.
- Tosun, A. ve Dağ, G. (2000). Depresif duygudurumu olan ve olmayan kişilerin, örtük bellek görevinde duygudurum tutarlı bellek yanlılığı açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 29-39.
- Vermeulen, N. ve Luminet, O. (2009). Alexithymia factors and memory performances for neutral and emotional words. *Personality and Individual Differences*, 47, 305-309.
- Vermeulen, N., Luminet, O. ve Corneille, O. (2006). Alexithymia and the automatic processing of affective information: Evidence from the affective priming paradigm. *Cognition & Emotion*, 20(1), 64-91.
- Wotschack, C. ve Klann-Delius, G. (2013). Alexithymia and the conceptualization of emotions: A study of language use and semantic knowledge. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 514-523.