



**Lisans Öğrencilerinin Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri
ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Yürütücü İşlevleri
Yordama Düzeyinin İncelenmesi**

Zeynep Beyza YAZICI
Yüksek Lisans Tezi

Eskişehir, 2024

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI
(YÜKSEK LİSANS PROGRAMI)

**LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI
DENEYİMLERİ VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN
YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLERİ YORDAMA DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

Zeynep Beyza YAZICI

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Fatma ALTINSOY

İkinci Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Kübra KARAKAYA ÖZYER

Eskişehir, 2024

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Zeynep Beyza YAZICI tarafından hazırlanan **Lisans Öğrencilerinin Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Yürütücü İşlevleri Yordama Düzeyinin İncelenmesi** başlıklı bu tez, 18/09/2024 tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği*'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı Adı SOYADI</u>	<u>İmza</u>
Jüri Başkanı	: Doç. Dr. Nurseven KILIÇ	
Danışman	: Doç. Dr. Fatma ALTINSOY	
İkinci Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi Kübra KARAKAYA ÖZYER	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Burçin COŞKUN	
		

Prof. Dr. Mustafa Zafer BALBAĞ
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Lisans Öğrencilerinin Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Yürütücü İşlevleri Yordama Düzeyinin İncelenmesi başlıklı tezin bizzat tarafımda hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.

18/09/2024

Zeynep Beyza YAZICI

Teşekkür

Bu tezin hazırlanmasında emeği geçen, desteğini ve bilgisini esirgemeyen değerli hocalarıma ve tüm katkı sağlayanlara en içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Öncelikle, tez çalışmam boyunca beni her aşamada yönlendiren, bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşan danışmanlarım Doç. Dr. Fatma ALTINSOY ve Dr. Öğretim Üyesi Kübra KARAKAYA ÖZYER'e teşekkür ederim. Onların rehberliği ve sabrı olmasaydı, bu çalışmayı tamamlamak mümkün olmazdı. Ayrıca, tezimin değerlendirilmesi sürecinde katkı sağlayan sayın jüri üyeleri Doç. Dr. Nurseven KILIÇ, Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ ve Dr. Öğretim Üyesi Burçin COŞKUN'a, değerli zamanlarını ayırıp eleştiri ve önerileriyle çalışmamı geliştirmeme katkıda bulundukları için minnettarım.

Bu süreçte bana maddi ve manevi olarak destek olan aileme teşekkür etmek istiyorum. Öncelikle bana olan koşulsuz sevgi ve destekleri için anne ve babama, tez yazma sürecinde şoförüm, aşçım, editörüm ve terapistim olan kız kadeşlerime teşekkür ederim. Servet amcam, İbrahim amcam, Hatice halam ve biricik kuzenim Ömer Alp başta olmak üzere bütün geniş aile üyelerime her zaman yanımda oldukları için teşekkür ederim. Varlığınız, sevginiz, desteğiniz ve bana ona inancınız bu çalışmayı tamamlamamda en büyük motivasyon kaynağı oldu.

Son olarak, bu tez çalışması boyunca bana sağladıkları kaynaklar ve araştırma imkânları için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğretim üyelerine, çalışanlarına ve araştırmama katılım sağlayan öğrencilere teşekkür ederim.

İçindekiler

Teşekkür.....	i
İçindekiler	ii
Tablolar Listesi.....	v
Şekiller Listesi.....	vii
Özet	1
Abstract	3
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1. Giriş.....	5
1.1 Problem Durumu	5
1.2 Araştırmanın Amacı	8
1.3 Araştırmanın Önemi	9
1.4 Varsayımlar	10
1.5 Sınırlılıklar.....	10
1.6 Tanımlar	11
1.7 Kısaltmalar	11
İKİNCİ BÖLÜM.....	12
2. Kavramsal Çerçeve	12
2.1 Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri.....	12
2.1.1 Olumsuz çocukluk çağı deneyimlerinin psikotarihsel gelişimi	12
2.1.2 Olumsuz çocukluk çağı deneyimlerinin tanımı ve kapsamı	15
2.1.3 Olumsuz çocukluk çağı deneyimlerine kuramsal yaklaşımlar.....	17
2.1.3.1 Psikanalitik teori.....	17
2.1.3.2 Bağlanma teorisi.....	19
2.1.3.3 Psikolojik sağlamlık teorisi	19
2.1.3.4 Sosyal ekolojik teori.....	20
2.1.4 Olumsuz çocukluk çağı deneyimlerinin bireye etkileri	20
2.2 Duygu Düzenleme	22
2.2.1 Duygu düzenlemenin psikotarihsel gelişimi	22
2.2.2 Duygu düzenlemenin tanımı ve kapsamı	24
2.2.3 Duygu düzenlemeye kuramsal yaklaşımlar	25
2.2.3.1 James-Lange duygu düzenleme teorisi	25
2.2.3.2 Cannon-Bard duygu düzenleme teorisi	25
2.2.3.3 İki faktör teorisi	25

2.2.3.4 Bilişsel aracılık teorisi	26
2.2.3.5 Gross duygu düzenleme teorisi	26
2.3.4 Duygu düzenlemenin birey üzerindeki etkileri	27
2.3 Yürütücü İşlevler	28
2.3.1 Yürütücü işlevlerin psikotarihsel gelişimi	28
2.3.2 Yürütücü işlevlerin tanımı ve kapsamı	30
2.3.3 Yürütücü işlevlere kuramsal yaklaşımlar	31
2.3.3.1 Otomatik ve kontrollü süreçler	32
2.3.3.2 Bilişsel kontrol	32
2.3.3.3 Denetimsel dikkat sistemi	32
2.3.3.4 Çalışma belleği	32
2.3.3.5 Birlik ve çeşitlilik modeli	33
2.3.3.6 İkili kontrol mekanizmaları	33
2.3.3.7 Çok düzeyli çerçeve	33
2.3.4 Yürütücü işlevler ve birey üzerindeki etkileri	34
3.1 Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri, Yürütücü İşlevler ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	37
3. Yöntem	37
3.1 Araştırma Deseni	37
3.2 Çalışma Grubu	37
3.3 Veri Toplama Araçları	38
3.3.1 Kişisel bilgi formu	39
3.3.2 Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği	39
3.3.3 Duygu düzenleme ölçeği	39
3.3.4 Yürütücü işlevler ölçeği	40
3.4 Verilerin Toplanması	40
3.5 Verilerin Çözümlemesi	41
3.4 Geçerlik ve Güvenirlik	43
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
4. Bulgular	44
4.1 Betimsel İstatistikler	44
4.2 Korelasyon Analizi Bulguları	45
4.3 Regresyon Analizi Bulguları	47

BEŞİNCİ BÖLÜM	51
5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler	51
5.1 Sonuç	50
5.2 Tartışma	51
5.3 Öneriler	57
KAYNAKÇA	58
EKLER	80
ÖZGEÇMİŞ	87



Tablolar Listesi

Tablo Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
3.1	Betimsel İstatistikler	38
3.2	Ölçeklere İlişkin Normallik Tablosu	42
4.1	Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	44
4.2	Korelasyon Analizi Bulguları	45
4.3	Regresyon Analizi Bulguları	47

Şekiller Listesi

Şekil Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
2.1	Phineas P. Gage	29



Özet

Lisans Öğrencilerinin Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Yürütücü İşlevleri Yordama Düzeyinin İncelenmesi

Zeynep Beyza YAZICI

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Fatma ALTINSOY

İkinci Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Kübra KARAKAYA ÖZYER

2024

Amaç: Türkiye'deki bir devlet üniversitesindeki lisans öğrencilerinin Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimlerinin (OÇÇD) ve duygu düzenleme derecelerinin, yürütücü işlevlerini yordayıp yordamadığını ortaya çıkarmaktır.

Yöntem: Araştırma deseni olarak nicel bir araştırma deseni olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmaya Eskişehir'de bir devlet üniversitesinde lisans öğrenimi gören 271 (%73) kadın, 100 (%27) erkek olmak üzere toplam (N=371) kişi dâhil edilmiştir. Verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği, duygu düzenleme ölçeği ve yürütücü işlevler ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri belirtilen ölçeklerin, yüz yüze gözlem altında doldurulmasıyla elde edilmiştir. Elde edilen veriler Jamovi 2.4.11 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, doğrusal korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

Bulgular: Araştırma bulguları, OÇÇD ile yürütücü işlevler arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p < 0,001$). Yürütücü işlevler ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif orta düzeyde, duygu düzenlemenin iki alt boyutu olan bastırma ile bilişsel yeniden değerlendirme becerileri arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($p < 0,001$). OÇÇD ile bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). Yürütücü işlevler ile bastırma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Çoklu regresyon analizi bulguları, OÇÇD'nin yürütücü işlev becerilerini olumsuz yönde, bilişsel yeniden değerlendirmenin ise olumlu yönde anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç ve Öneriler: Bu araştırma, Olumsuz Çocukluk Deneyimlerinin (OÇÇD) üniversite öğrencilerinin yürütücü işlev becerileri üzerindeki önemli etkisini vurgularken, aynı zamanda bilişsel yeniden değerlendirme bu bilişsel becerilerin kritik bir yordayıcısı olarak tanımlamaktadır. Bu sonuçlar, bilişsel gelişimi desteklemek için bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye odaklanan hedefli müdahalelerin uygulanmasını önermektedir.

Anahtar kelimeler: Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri, Yürütücü işlevler, Duygu düzenleme, Üniversite öğrencileri



Abstract

An Investigation of the Predictive Level of Executive Functions by Undergraduate Students' Adverse Childhood Experiences and Emotion Regulation Skills

Zeynep Beyza YAZICI

Eskişehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Educational Sciences

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatma ALTINSOY

Second Advisor: Assist. Prof. Dr. Kübra KARAKAYA ÖZYER

2024

Objective: To investigate whether Adverse Childhood Experiences (ACEs) and the level of emotion regulation can predict the executive functioning of undergraduate students at a state university in Türkiye.

Method: A relational survey model, which is a quantitative research design, was used in this study. The research included, 271 (73%) female (N=371) and 100 (27%) male (N = 371) undergraduate students from a state university in Eskişehir. The researcher utilized a demographic information form, the childhood adverse experiences scale, the emotion regulation scale, and the executive functions scale to gather data. Data collection involved filling out the scales through face-to-face observation. The research data were analyzed using Jamovi 2.4.11 software. Descriptive statistics, linear correlation analysis, and multiple regression analysis were employed for data analysis, and the findings were presented in tables.

Findings: The study's findings indicate a low-level negative correlation between ACEs and executive functions ($p < 0.001$). There was a moderate positive relationship between executive functions and cognitive reappraisal, a sub-dimension of emotion regulation, and a low positive relationship between two sub-dimensions of emotion regulation, suppression, and cognitive reappraisal skills ($p < 0.001$). The results suggest no significant correlation between ACEs and cognitive reappraisal and suppression ($p > 0.05$). Additionally, there was no significant relationship between executive functions and suppression ($p > 0.05$). Multiple regression analyses revealed that ACEs negatively predicted executive functioning skills, while cognitive reappraisal positively predicted executive functioning skills.

Conclusion and Suggestions: This study emphasizes the significant impact of adverse childhood experiences (ACEs) on university students' executive functioning skills, while also identifying cognitive reappraisal as a crucial predictor of these cognitive skills. These findings indicate the need for targeted interventions that concentrate on enhancing emotion regulation strategies like cognitive reappraisal to bolster cognitive development.

Keywords: Adverse childhood experiences, Executive functioning, Emotion regulation, University students



BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş

Bu bölümde araştırma ile ilgili olan temel kavramlar çerçevesinde, öncelikle araştırmanın problem durumuna yer verilmiştir. Araştırmanın amacı ve önemi başlıklarında araştırmanın amacı ve kapsamı açıklanmıştır. Araştırmanın varsayımları ve sınırlılıkları belirtilerek, araştırmada kullanılan temel kavramların tanımlarına ve kısaltmalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Çocukların kötü muamele görmesi, önemli bir halk sağlığı sorunudur. Fakat çocukluk çağında deneyimlenen olumsuz yaşantıların, yaşam boyu meydana gelen sonuçlarının ve toplum üzerindeki maliyetinin ve yükünün anlaşılmaması, önleme politika ve programlarına yatırım yapılmasını engellemektedir. Çocuklara yönelik kötü muamelenin önlenmesine ilişkin Dünya Sağlık Örgütü (2006), çocuklara yönelik kötü muamelenin boyutu, sonuçları ve önlenebilirliğine ilişkin bilimsel kanıt temelini genişletilmesini önermektedir. Bu açıdan Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri (OÇÇD) psikoloji ve halk sağlığı alanında çok yönlü ve kritik öneme sahip bir çalışma alanını temsil etmektedir. Bu deneyimler, bireyin gelişim yıllarında karşılaşılabileceği fiziksel, duygusal veya cinsel istismar, ihmal, evdeki işlev sorunları veya şiddete maruz kalma gibi bir dizi olumsuz olayı kapsamaktadır (Felliti vd., 1998). Erken yaşam deneyimlerinin psikolojik gelişim ve bilişsel işlevsellik üzerindeki derin etkisi, psikoloji alanında kapsamlı araştırmalara konu olmuştur. Bu erken dönem olumsuzluklarının bireylerin gelişimini olumsuz etkilediği, duygu düzenleme ve yürütücü işlevler de dâhil olmak üzere zihinsel ve duygusal sağlığın çeşitli yönlerini etkilediği bilinmektedir (Merz ve Noble, 2017; Gu vd., 2022; Merrick vd., 2017).

Olumsuz çocukluk deneyimleri, gelişmekte olan beyni, bağışıklık sistemini ve endokrin sistemini etkilemektedir (Danese ve McEwen, 2012; Shonkoff ve Garner, 2012). Olumsuz olaylarla daha fazla karşılaşan çocuklar, çevrelerindeki stres düzeyinin yüksek olması nedeniyle sigara içme, alkol alma veya antisosyal davranışlar gibi sağlığa zararlı davranışlar geliştirme olasılığı daha yüksektir. (Boullier ve Blair, 2018). Aynı zamanda, olumsuz koşullara erken maruziyet, kronik stres ve yetişkinlerde strese bağlı çeşitli sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır (Miller vd., 2011; Shonkoff vd., 2009). Strese

verilen olumsuz başa çıkma stratejileri, erken yaşamdaki olumsuzlukların yetişkinlikteki sağlık sonuçları üzerindeki etkisini açıklamak için bir temel olarak sunulmuştur; çünkü kalıcı stres, prefrontal korteksteki (PFC) aktiviteyi azaltmaktadır (Kalia ve Knaft, 2020). Literatürdeki mevcut araştırmalar (McEwen ve Gianaros, 2011; Tottenham ve Sheridan, 2010) erken yaşam deneyimlerinin PFC, hipokampus, hipotalamus ve amigdalanın gelişiminde ve bu yapıların birbirleriyle olan iletişimlerinde farklılıklara yol açtığını, insanları daha sonraki yaşamlarında zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına karşı daha duyarlı hale getirdiğini öne sürmektedir. Bu modifikasyonlara en azından kısmen HPA (Hipotalamus-hipofiz-adrenal aks) ekseninin hormon ve nöropeptit seviyelerindeki değişikliklerin yanı sıra genetik ve epigenetik değişkenlerle etkileşimlerin aracılık ettiği görülmektedir (Chiang vd., 2015; Van Bodegom vd., 2017). Erken dönemde yaşam stresi yaşayan çocukların tümünde daha sonra psikopatoloji gelişimi görülmesine de meydana gelen bu biyolojik değişimlerin nasıl oluştuğu tam olarak anlaşılamamıştır. Çocukların çevresinin hangi yönleriyle bu değişimlerde etkili olduğu ve bu faktörlerin çocukların gelişim sürecinde göz önünde bulundurulması gereken bireysel farklılıklarda ne gibi bir rol oynadığını henüz tam anlamıyla aydınlatılamamıştır (Smith ve Pollak, 2020).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan duygu düzenleme, bireylerin hangi duyguları ne zaman deneyimleyeceklerini, bu duyguları nasıl yaşayacaklarını ve ifade edeceklerini belirleyen süreçleri ifade eder (Gross, 1998). James Gross'un (1998) duygu düzenleme teorisi, duyguların yönetimini öncül odaklı süreçler ve tepki odaklı süreçler olmak üzere iki ana süreçle açıklamaktadır. Öncül odaklı süreçler, duygular ortaya çıkmadan önce durum seçimi ve durum değişikliği gibi stratejilerle duygusal etkileri düzenlemeyi içerir (Gross, 1998). Tepki odaklı süreçler ise duygular ortaya çıktıktan sonra dikkat dağıtma, bilişsel değişiklik ve yanıt modülasyonu gibi yöntemlerle duygusal yanıtları kontrol etmeye odaklanır (Gross ve John, 2003). Araştırmalar, duygu düzenlemenin OÇÇD ile travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini göstermektedir (Aldao vd., 2010; Cloitre vd., 2019). Bir meta analiz araştırmasının sonuçları (Miu vd., 2022) çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimlerin, psikopatoloji ile hem doğrudan hem de duygusal düzenleme aracılığıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Genç yetişkin kadınların OÇÇD'lerini inceleyen bir araştırma (Dragan, 2020) sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü için risk faktörü, 15 yaşından sonra yaşanan travmatik olaylar değil, kişilerarası OÇÇD'lerdir. Aynı zamanda duygu düzenleme problemlerinin, çocukluk çağı

olumsuzlukları ile birlikte çeşitli psikopatoloji semptomları arasındaki ana aracı olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan yürütücü işlevler, bireyin düşüncelerini ve davranışlarını kontrol etmesini, düzenlemesini ve yönlendirmesini sağlayan bilişsel süreçler bütünüdür (Diamond, 2013). Yürütücü işlevler genellikle çalışma belleği, bilişsel esneklik ve inhibisyon olmak üzere üç ana bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler, bireyin karmaşık bilişsel görevleri yerine getirmesinde kritik rol oynar (Miyake vd., 2000). Çalışma belleği, bilgiyi geçici olarak depolayıp işleme kapasitesidir ve karmaşık görevleri yürütme yeteneğini destekler. Bilişsel esneklik, bireylerin farklı görevler arasında geçiş yapabilme ve değişen koşullara adapte olma yeteneğidir. İnhibisyon ise, otomatik veya alışkanlık haline gelmiş tepkileri bastırarak uygun ve hedefe yönelik davranışları seçme becerisidir (Diamond., 2013). Çocukken daha fazla OÇÇD yaşayan ergenler ve gençlerin yürütücü işlev fonksiyonlarının daha düşük olduğu görülmüştür (Prunell-Castañe vd., 2024). Dört veya daha fazla OÇÇD'ye sahip olanlar, engelleme, kendini izleme, yön değiştirme, duygusal kontrol, görev tamamlama, çalışma belleği ve planlama/organizasyon gibi çeşitli yürütücü işlev becerilerinde zorluk yaşamaktadırlar. Aynı zamanda çocukken zorlu veya öngörülemez koşullarla karşılaşan kişiler, inhibisyon testlerinde daha kötü performans göstermektedirler (Barta, 2018; Mittal vd., 2015). Heyman ve Hauser-Cram'ın (2015) yapmış olduğu araştırmaya göre ise gelişimsel bozukluğu olan ve kümülatif olarak daha olumsuz yaşam olayları yaşayan kişiler, daha az etkili yürütücü işlev performansı göstermişlerdir. Lantrip vd.'nin (2021) yapmış olduğu çalışmaya göre, çocukluğunda duygusal ihmal yaşayan, subjektif bilişsel sorunları olan yetişkinlerde belirgin yürütücü işlev anormallikleri vardır. Bu sonuçlar, travmatik çocukluk deneyimlerinin çeşitli popülasyonlarda yürütücü işlevlere zarar verebileceğini göstermektedir.

Psikoloji literatüründe, OÇÇD ve duygu düzenleme becerisinin yürütücü işlevler ile ilişkisi vurgulanmaktadır (Lund vd., 2020; Tinajero vd., 2020). Yürütücü işlevler, bireylerin planlama, organize etme, zamanı yönetme, dikkat ve karar verme gibi bilişsel süreçleri ifade ederken, duygu düzenleme kişinin farklı durumlara verdiği duygusal tepkileri yönetme ve kontrol etme becerisiyle ifade edilmektedir (Gross,1998; Kennedy vd., 2008). Birbiriyle ilişkili bu iki kavram, bireyin çeşitli yaşam koşullarına uyum sağlama ve gelişme yeteneğini şekillendirmede oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme ve yürütücü işlevler arasındaki ilişki karmaşık ve karşılıklı olarak etkilidir; etkili duygu düzenlemenin yürütücü işlevleri önemli ölçüde öngörebileceğini ve

güçlendireceğini vurgulayan önemli bulgular mevcuttur (Braunstein vd., 2017; Gyurak vd., 2011). Duyguları düzenleme becerisi, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve engelleyici kontrol gibi yürütücü işlev becerileri için gerekli bilişsel kaynakları koruma adına kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalar, yetkin duygu yönetiminin bireyin planlama, problem çözme ve dikkat kontrolü gibi yürütücü işlevlere bilişsel kaynak ayırma kapasitesini artırdığını göstermiştir (Zelazo ve Lyons, 2012). Ayrıca, çalışmalar gelişmiş yürütücü işlevler ile bilişsel yeniden değerlendirme gibi duygu düzenleme teknikleri arasında olumlu bir korelasyon olduğunu göstermektedir; bu da stresli olayları yeniden çerçeveleme kapasitesinin bilişsel yükü azaltabileceğini ve görev performansını artırabileceğini göstermektedir (McRae vd., 2012).

OÇÇD'ler, duygu düzenleme ve yürütücü işlev becerileri arasındaki ilişki karmaşıktır ve hem OÇÇD'lerin hem de duygu düzenlemenin yürütücü işlevi önemli ölçüde etkilediğini gösteren önemli bulgular bulunmaktadır. OÇÇD'lerin bireylerin gelişimine zarar vererek duygu düzenleme ve bilişsel işlevlerde sorunlara neden olduğu görülmektedir (Shonkoff vd., 2009). Erken dönemde deneyimlenen olumsuz yaşantılar, PFC ve amigdala gibi duygu düzenleme ve yürütücü işlevlerinden sorumlu beyin bölgelerine zarar vererek uzun vadeli bilişsel ve duygusal sorunlara yol açmaktadır (Anda vd., 2006). Buna karşın, etkili duygu düzenleme, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve inhibisyon gibi yürütücü işlevler için çok önemli olan bilişsel süreçleri geliştirerek OÇÇD'lerin bazı olumsuz etkilerini hafifletebilir (McLaughlin vd., 2019). Duygu düzenleme becerileri daha güçlü olan kişilerin, OÇÇD ile bağlantılı stres ve duygusal sorunlarla başa çıkmada daha becerikli olduğunu ve bunun da yürütücü işlev performansını iyileştirdiği görülmüştür (Maughan ve Cicchetti, 2002). Bu nedenle, OÇÇD'ler, duygu düzenleme ve yürütücü işlevler arasındaki ilişkiyi anlamak, erken dönemde olumsuzluklar yaşamış kişilerin dayanıklılığını ve bilişsel sağlığını iyileştirmeyi amaçlayan terapiler oluşturmak için gereklidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Türkiye'deki bir devlet üniversitesindeki lisans öğrencilerinin OÇÇD ve duygu düzenleme becerilerinin, onların yürütücü işlevlerini yordayıp yordamadığını ortaya çıkarmaktır. Çoklu doğrusal regresyon modelinde bağımlı değişken yürütücü işlevler, bağımsız değişkenler ise OÇÇD ve duygu düzenleme derecesidir. Araştırmanın temel soruları:

1. OÇÇD ve duygu düzenleme becerileri, yürütücü işlev becerilerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. OÇÇD, yürütücü işlev becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
3. Duygu düzenleme becerileri, yürütücü işlev becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
4. Duygu düzenlemenin alt boyutları olan bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme becerileri arasındaki ilişki nedir ve bu ilişkinin düzeyi nedir?

1.3 Araştırmanın Önemi

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal işleyişi için kritik olan yürütücü işlevlerin ve duygu düzenlemenin gelişimini bozabilmektedir. Bu süreçler arasındaki çoklu etkileşim henüz net bir ifade ile ortaya konamamıştır (Barta, 2018; Cloitre vd., 2019). Duygu düzenleme ve OÇÇD'nin yürütücü işlevler üzerindeki etkileri üzerine daha fazla araştırma yapılması, bilişsel esneklik ve gelişimsel psikopatoloji hakkındaki bilgilerimizi derinleştirmek için önem ifade etmektedir. Zihinsel sağlık sorunları, bilişsel güçlükler ve sosyal işlevsellikte azalma gibi çeşitli olumsuz sonuçlar, evdeki farklı istismar, ihmal ve işlev bozukluğu türlerini kapsayan OÇÇD'ler ile defalarca kez ilişkilendirilmiştir (Felitti vd., 1998; Anda vd., 2010). Duygu düzenleme kapasitesi veya duygusal deneyimleri sağlıklı bir şekilde yönetme ve bunlara yanıt verme becerisi, OÇÇD'lerin yürütücü işlevler üzerindeki etkilerini hafifletmede çok önemli bir rol oynamaktadır (Aldao vd., 2010; Gross ve Thompson, 2007). Zayıf duygu düzenleme becerileri, OÇÇD'lerin getirdiği duygusal ve bilişsel zorlukları daha da kötüleştirerek ve işyerinde verimi, okul başarısını ve genel yaşam kalitesini kötü etkilemektedir (Masten ve Cicchetti, 2010; McLaughlin vd., 2014). Öte yandan, erken dönemde yaşanan olumsuzluklara rağmen, etkili duygu düzenleme becerisi, koruyucu bir faktör olarak çalışarak dayanıklılığı sağlamada ve daha iyi bilişsel performans gösterme konusunda fayda sağlamaktadır (Compas vd., 2017; Southwick vd., 2014).

OÇÇD'lerin yürütücü işlevler ve duygu düzenleme üzerindeki etkisine dair, birçok araştırma mevcut olmasına rağmen, yükseköğretim ortamında yürütücü işlevler, duygu düzenleme ve OÇÇD'ler arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dünya sağlık örgütünün 2013 yılında Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; uyuşturucu kullanımı, sigara ve aşırı alkol kullanımı riski OÇÇD skoru ile doğru orantılı olarak artmaktadır. Başta

duygusal sorunlar olmak üzere bir dizi sağlık sorunu bireylerin OÇÇD puanıyla ilişkilendirilmiştir. Finansal ve ailevi sorunlar, akademik yaşamdaki zorluklar, geçmişte OÇÇD yaşamış katılımcılar arasında daha yaygın olarak görülmüştür. Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan lisans öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırma (Trossman vd., 2021), günlük yaşamda deneyimlenen yürütücü işlev sorunlarının, çocuklukta yaşanan olumsuzluklara maruz kalma ile zihinsel sağlık problemleri arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırma sonucuna göre, çocuklukta yaşanan olumsuzluklar, daha düşük yaşam kalitesi düzeylerini anlamlı şekilde tahmin etmiştir (Davies vd., 2022).

Lisans öğrencilerinden oluşan bir örnekleme araştırma yapmak birkaç nedenden dolayı önemlidir. Öncelikle, lisans öğrencileri, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimde önemli değişikliklerin yaşandığı, beliren yetişkinlik olarak bilinen önemli bir gelişim aşamasından geçmektedir (Arnett, 2000). Bu dönem, beyin gelişiminde yaşanan değişimler nedeniyle, yürütücü işlevler ve duygu düzenleme de dâhil olmak üzere birçok psikolojik işlevin gelişiminin araştırılması açısından büyük önem taşımaktadır (Taber-Thomas ve Pérez-Edgar, 2015). OÇÇD'ler ve duygu düzenlemenin lisans öğrencilerinin yürütücü işlevlerini ne ölçüde yordadığını araştırarak, bu bağlantıların analizi yoluyla erken dönemde yaşanan olumsuzlukların bilişsel ve duygusal gelişimi nasıl etkilediğini kavramak amaçlanmıştır. İlgili literatüre katkı sağlamasının yanı sıra, bu dinamiklerin anlaşılması, OÇÇD geçmişi olan öğrencilerde dayanıklılığı, bilişsel performansı, okul başarısını ve psikolojik refahı artıran odaklanmış müdahaleler, psikoeğitim çalışmaları ve destek ağları oluşturmak için fayda sağlayacaktır.

1.4 Varsayımlar

Katılımcılar kullanılan ölçme araçlarına dürüst bir şekilde yanıt vermiştir.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırmanın örnekleme de üniversite öğrenimi görmekte olan, herhangi bir psikiyatrik ya da nörolojik rahatsızlığı olmayan üniversite öğrencileri olarak seçilmiştir. Araştırma, 2023-2024 Eğitim öğretim yılında İç Anadolu Bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilecek bulgular, araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri: 1998 yılında Felliti ve Anda liderliğinde yapılan araştırma ile ortaya çıkmıştır. Bireyin gelişim yıllarında karşılaşılabileceği fiziksel, duygusal veya cinsel istismar, ihmal, evdeki işlev sorunları veya şiddete maruz kalma gibi bir dizi olumsuz olayı kapsamaktadır (Felliti vd.,1998).

Duygu Düzenleme: Duygusal deneyimlerin ve ifadelerin (duyguların yoğunluğu, biçimi ve süresinin yanı sıra duygularla ilişkili fizyolojik durumlar ve eylemler dâhil) izlenmesi, değerlendirilmesi, modülasyonu ve kontrolüne hep birlikte duygu düzenleme adı verilir. Bu süreçler bilinçli ya da bilinçsiz olabilir (Kok, 2020).

Yürütücü İşlevler: Çalışma belleği, engelleyici kontrol, bilişsel esneklik, planlama, akıl yürütme ve problem çözme içeren üst düzey bilişsel becerilere yönetici işlevler adı verilir. İnsanlar görevleri gerçekleştirmek, günlük yaşamdaki yeni koşullara uyum sağlamak ve sosyal etkileşimleri kontrol etmek için yürütücü işlevleri kullanır (Cristofori vd., 2018).

1.7 Kısaltmalar

CDC: Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri

OÇÇD: Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri

PFC: Prefrontal korteks

HPA: Hipotalamus-hipofiz-adrenal aks

İKİNCİ BÖLÜM

2. Kavramsal Çerçeve

Bu kısımda çalışma kapsamında incelenen OÇÇD, yürütücü işlevler ve duygu düzenleme hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın temel kavramları; psikotarihsel gelişimi, tanımı, kapsamı, kuramsal yaklaşımlar ve birey üzerine etkileri açısından incelenmiştir. OÇÇD, yürütücü işlevler ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler ayrı bir başlık altında ele alınmıştır.

2.1 Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri

Bu bölümde öncelikle tarih boyunca çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimlerin nasıl değişim gösterdiğine yer verilmiştir. Sonrasında OÇÇD tanımı ve kapsamına yer verilmiştir. OÇÇD yaşantılarının birey üzerinde olan etkileri ve OÇÇD kavramını destekleyen kuramsal yaklaşımlar, mevcut literatür kapsamında incelenmiştir.

2.1.1 Olumsuz çocukluk çağı deneyiminin psikotarihsel gelişimi

Çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimler, yalnızca 21. yüzyıla özgü bir olgu değildir. Tarih boyunca farklı dönemlerde, coğrafyalarda ve kültürlerde çocukluk döneminde maruz kalınan olumsuz deneyimlere rastlanılmıştır. Bu durum, evrensel bir sorun olarak çeşitli toplumsal ve kültürel bağlamlarda sürekli görülmüştür. Son 5000 yılda çocukların gördüğü muamele göz önüne alındığı zaman, çocukların lehine politika geliştirilmeye ve bu doğrultuda çalışmalar yapılmaya ilk defa 20. yüzyılda başlanmıştır (Zwalve, 2005).

Antik çağlarda çocukların satılması, terk edilmesi ve kurban edilmesi sık rastlanan durumlar arasında yer almaktadır (Clarijs, 2018, s. 3). Antik Mısır'da çocuklar terk edilmekte nadir de olsa bazen öldürülmektedir (Sommerville, 1982). Çocuklarını terk eden ebeveynler, bulunmaları ümidiyle çocukları çöp yığınları gibi yerlere bırakmışlardır (Clarijs, 2018, s. 3). Antik Yunan'da ise klasik yazarların belirttiği üzere, babanın çocuğunu öldürme hakkı değişmez bir hak olarak kabul edilmiş; çocuk hasta olduğunda, babanın onu öldürmesi bir görev olarak görülmüştür (Sommerville, 1982). Antik çağlardaki çocuklar için bir diğer travmatik deneyim ise kurban edilmedir. Antik Mısır, Roma, Yunan ve Aztek toplumlarında çocukları kurban etme ritüeli tanrılar memnun etmek için yapılmıştır. Antik Roma'da baba, aile üzerinde mutlak bir otorite sahibi olarak

çocuklar kendisine itaatsizlik ettiği zaman öldürme hakkına sahipti. Antik Roma ve Antik Yunan medeniyetlerinde görünen bir diğer travmatik deneyim ise cinsel istismardır; çocuklar kendilerinden cinsel olarak faydalanılmak üzere satılmıştır. Bu dönemde çocuk istismarında kadınların da yer aldığı görülmüştür (Child Abuse—A History, 2005).

Roma İmparatoru Valentin, M.S. 374 yılında, tüm ebeveynlerin çocuklarına bakım vermekle yükümlü olduğuna karar vermiştir. Fakat bu karar, Roma imparatorluğu otoritesini kaybettiği günlere denk geldiği için pek etkili olamamıştır. Bu tarih sonrasında kilisenin günlük hayatta etkisi artmaya başlamıştır. Kurumsallaşmış olan kilise çocukların terk edilmesi yasaklamamıştır. Kilisenin bu tutumu nedeniyle ebeveyni için istenmeyen zaman veya koşullarda doğan çocukların terkedilmesi, toplum tarafından kabul edilen bir çözüm haline gelmiştir (Clarijs, 2018, s. 6).

Orta çağın başlarından itibaren çocukların kiliselerin kapısına bırakılarak terk edildikleri görülmektedir. Avrupa'da Hristiyan kilisesinin etkisinin yükselmesiyle birlikte çocukları terk etmenin bir yolu olarak, çocukların ömrünü kiliseye vakfetmek amaçlı verilmesi eklenmişti (Clarijs, 2018, s. 7). Orta çağın başlarında yaşanan seküler ve dini anlayış arasındaki çatışma sırasında, kilisenin görevlerinden biri çocukların sağlık ve refahını güvence altına almaktır. Orta çağda, çocuk hastalıklarında öncelikle dünyevi tedavilerin uygulanırken, tedaviden sonuç alınmadığında ise çocuğun iyileşmesi için dini ritüellerin uygulandığı görülmektedir (Kroll ve Bachrach, 1986, s. 567).

Sanayi Devrimi'nin toplumsal yapıyı derinden etkilediği Viktorya dönemi, çocuk işçiliğinin yaygınlaştığı bir dönem olarak dikkat çekmektedir. Kraliçe Victoria'nın tahta çıkışıyla başlayan 64 yıllık Viktorya döneminde (1837–1901) "Viktorya dönemi çocuk işçiliği" kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavram çocukların işgücü piyasasındaki deneyimlerini tanımlamak için kullanılmıştır. Bu süre zarfında çocuklar; madenlerde, fabrikalarda, demiryolu inşaatlarında, baca temizlemede, sokaklarda, evlerde ve daha birçok iş ve işyerinde çalıştırılmışlardır (Tat, 2016, s. 106). Viktorya dönemi Avrupa'sında toplum, endüstriyel girişimler ve bilimsel buluşlar alanında önemli ilerlemeler kaydetmiştir. Ancak, ahlaki ve dini değerlerin yoğun şekilde vurgulandığı bu dönemde, mahrem alanlarda cinsel istismar vakaları artış göstermiştir. Bu dönemin toplumsal ve bireysel dinamikleri, modern psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'un ortaya çıkışına zemin hazırlamıştır. 19. yüzyıl Viyana'sında bir terapist olarak görev yapan Freud, histerik nevroz teşhisi konulan kadınları tedavi etmiştir. Terapi sırasında çok sayıda hasta hayatının erken dönemlerinde cinsel istismara uğradığını bildirmiştir (Crosson-Tower, 2013, s. 6).

Türk dünyasında çocuğun yerine değinilecek olursa, eski Türklerde mutlak suretle ataerkil yapı hâkim olduğundan çocukların velayeti babaya verilmişti. Ailede baba töresi geçerliydi. Babanın çocukları üzerindeki otoritesi, aynı zamanda Türk devlet anlayışının da etkili bir şekilde devam etmesini sağlamıştır. Anne, ancak babanın yokluğunda çocuk üzerinde haklara sahip olabilirdi (Gökalp, 1991). Eski Türklerde çocuk, aile hukuku açısından önemliydi, çünkü çocuk, ailenin devam etmesindeki en önemli faktörlerdendi. Çocuğun olmaması aile hayatını olumsuz etkilediği gibi, miras dağılımını da etkiliyordu. Ailenin, sülalenin devamı çocukla kabildi (Çandarlıoğlu 1977, s. 67).

İslam'da çocuk haklarına oldukça kapsamlı bir şekilde yer verilmiştir. İslamiyet'ten önce, tarihte farklı zamanlarda da görülen çocuk öldürme geleneği cahiliye devri Araplarında da bulunmaktaydı. Kur'ân-ı Kerîm'de çocuk öldürme geleneği, değişik bağlamlarda yer almaktadır. Kur'ân-ı Kerîm, çocuk öldürme eylemiyle ciddî şekilde mücadele etmektedir. Kur'ân-ı Kerîm'de en büyük haramlar sıralanırken, yoksulluk korkusuyla çocuk öldürme, üçüncü sırada yer almaktadır. Çocuk öldürme fiili, “büyük hata” olarak nitelenerek, çocuk öldürenlerin büyük hüsrana uğrayacakları haber verilmiştir (Akyüz, 2014, s. 330-331). Hem Kur'ân-ı Kerîm'de hem de hadislerde çocuklar açısından hak olarak yorumlanabilecek açık ifadeler yer verilmiştir. Bunlara örnek olarak çocuğun ihsanı ilahi bilinme hakkı, hayat hakkı, helal rızık hakkı, süt emme hakkı, güzel terbiye terbiye edilme hakkı, aile içinde bakılma hakkı, güzel isim hakkı, farz ilimleri ve yazıyı öğrenme hakkı, atıcılık ve yüzme öğrenme hakkı örnek verilebilir (Canan, 1995).

20. yüzyıl, ebeveynlerin ve genel olarak toplumun çocuklarla daha yapıcı ve yardımsever bir ilişki tarzına yöneldiği bir dönemi temsil etmektedir (DeMause, 1980). Amerika Birleşik Devletleri'nde ve diğer ülkelerde keşfedilen bu farkındalık, konunun medyada yer almasını sağlamıştır. Sonrasında sorun etrafında şekillenen profesyonel ve sosyal örgütlenme, istismarın hem nedenlerini hem de sonuçlarını ele almak üzere tasarlanmış programların geliştirilmesini ve uygulanmasını ve de cinsel istismara uğrayan çocukların yararını sağlamak üzere tasarlanmış mevzuatın yürürlüğe girmesini sağlamıştır (Collings, 2009).

1940'lı yılların ortalarından itibaren çocuk istismarı konusu bilim çerçevesinde incelenmeye başlarken, Columbia Üniversitesi'nde Radyoloji profesörü olan John Caffey, çocuklarda daha sonra istismarın ayırt edici özellikleri olarak tanımlanacak bazı semptomları ilk fark eden kişi olmuştur (Damaskopoulou vd., 2023). C. Henry Kempe vd.'nin JAMA (Journal of the American Medical Association)'da yayınlanan "The

Battered Child Syndrome" (Hırpalanmış Çocuk Sendromu) başlıklı makalesi, çocuk istismarı konusunda farkındalık yaratan temel çalışmalardan biridir. "Hırpalanmış çocuk sendromu" ifadesi ilk kez bu makalede kullanılmış ve çocuk istismarının uyarı göstergeleri de bu makalede özetlenmiştir. Çocuk istismarını sadece birkaç münferit vakadan ziyade sosyal ve tıbbi bir mesele olarak görmenin ve ele almanın ne kadar önemli olduğunu vurgulamıştır (Kempe vd., 1962).

Çocukların istismar ve ihmale karşı korunmasında önemli bir ilerleme, 20. yüzyılın başında çocuk refahına adanmış hükümet ve hükümet dışı kuruluşların kurulmasıyla mümkün olmuştur. Bazen çocuk refahı veya çocuk koruma hizmetleri olarak da adlandırılan bu kuruluşlar, istismar iddialarını incelemek, zor durumdaki ailelere yardım etmek ve çocukların haklarını savunmakla görevlendirilmiştir (Gilbert vd., 2011). Çocuk tanımını ortaya koyan Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1989 yılında çocuk hakları listesinin oluşturulmasına yönelik ilk adımı atmıştır. Yetişkin olarak yasal statüleri daha erken bir yaşa işaret etmediği sürece, on sekiz yaşın altındaki her insan çocuk olarak kabul edilir. Çocukların haklarını belirleyen en kapsamlı uluslararası belge olan bu sözleşme, çocukların yaşam hakkı, sağlık, eğitim, korunma ve katılım hakları gibi temel haklarının garanti altına alınmasını kapsamaktadır (Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1989).

2.1.2 Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri tanımı ve kapsamı

"Olumsuz Çocukluk Deneyimleri" terimi, 1990'ların sonlarında CDC (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri) ve Kaiser Permanente tarafından yürütülen ufuk açıcı bir çalışmayla ortaya çıkmıştır. Vincent J. Felitti ve Robert F. Anda liderliğinde gerçekleştirilen çalışmada, OÇÇD; yetişkinlikteki kronik hastalıklar, zihinsel sağlık sorunları, madde bağımlılığı ve kısalmış yaşam süresi dâhil olmak üzere çeşitli sağlık sorunları ve sosyal problemlerle ilişkilendirilmiştir (Hughes vd., 2017). Bu araştırma, bir bireyin ne kadar çok OÇÇD yaşarsa, bahsedilen durumları deneyimleme riskinin de o kadar yüksek olduğunu göstermiştir. CDC-Kaiser ACE çalışmasının bulgularına göre katılımcıların %12,5'i 4 adet OÇÇD yaşamış ve %64'ü en az bir OÇÇD yaşadığını bildirmiştir (Felitti vd., 1998).

Olumsuz çocukluk çağı deneyimi, 1998 yılında CDC-Kaiser tarafından yapılan çalışmada, 18 yaşından önce deneyimlenen fiziksel, duygusal ve cinsel şiddet, fiziksel ve duygusal ihmal, ailede görülen zihin sağlığı sorunları, boşanma, evde şiddete tanıklık etme, uyuşturucu kullanımı ve hapiste bulunan akraba olmak üzere araştırmada kullanılan

ölçme aracındaki on madde olarak tanımlanmıştır (Anda vd., 2006). Araştırmada kullanılan ölçme aracındaki on madde; istismar, aile içi sorunlar ve ihmal olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. İstismar alt boyutunda; istismar, duygusal istismar, fiziksel istismar ve cinsel istismar olmak üzere üç ayrı istismar türünden örnekler yer almaktadır. Aile içi sorunlarda ise anneye şiddet uygulanması, ailede madde kullanımı, ailede psikiyatrik problemler, ebeveyn ayrılığı ve ya boşanma ve hapse giren aile üyesi olması kriterleri yer almaktadır. İhmal alt boyutu ise fiziksel ihmal ve duygusal ihmal olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Felliti vd., 1998).

İlk gerçekleştirilen OÇÇD çalışmasında (Felliti vd., 1998) on adet madde yer alsa da, literatürde OÇÇD'lerin içeriği üzerinde tam olarak anlaşmaya varılmamıştır. OÇÇD'leri tanımlayan olaylar yaygın olarak tipik bir çocuğun doğal başa çıkma kapasitesini aşan anormal çocukluk çağı olayları olarak kabul edilir. Bunlar bazen farklı saldırganlık ve tehditlere (zorbalık, fiziksel ve cinsel istismar, evlilik içi şiddet ve suç gibi) maruz kalmanın yanı sıra farklı yoksunluk ve kayıplara (ebeveyn ölümü, iş göremezlik ve yokluk gibi) maruz kalmayı da içermektedir (Finkelhor, 2020). Geleneksel olarak ölçülen on adet OÇÇD'den oluşan liste; ırkçılık, zorbalık ve toplumsal şiddet eylemleri gibi çevresel ve toplumsal etkenleri kapsayan tüm olumsuz çocukluk deneyimlerini kapsamamaktadır. Bu olaylar ilk çalışmada tanımlanan on OÇÇD ile aynı fizyolojik değişikliklere yol açtığından, araştırmacılar bahsedilen deneyimleri de OÇÇD olarak sınıflandırmaya başlamıştır. Farklı sosyodemografik kategorilerde karşılaşılan problemleri daha doğru bir şekilde yansıtmayı amacıyla geleneksel OÇÇD ölçümünün genişletilmesi önerilmektedir (Cronholm vd., 2015). Bu görüşü destekler nitelikte olan bir araştırma bulgularına göre, OÇÇD'ye maruz kalma oranının ırksal ve etnik açıdan azınlıkta kalan gençler arasında ve düşük sosyoekonomik statüyle tanımlananlar arasında daha yüksek olduğunu görülmüştür (Orendain vd., 2023).

Literatürde çocukluk çağında yaşanan zorluklar, OÇÇD, travma ve toksik stres terimleri farklı anlamlara tekabül etse de günlük yaşamda ve araştırmalarda birbirlerinin yerine kullanılabilmektedirler. Çocuklukta yaşanan zorluklar çok çeşitli zorlayıcı koşulları kapsayan geniş bir terimken, OÇÇD belirli travmatik olayları temsil etmektedir (Bartlett ve Sacks, 2019). Travma, sıkıntı verici olaylara verilen psikolojik tepkiyi ifade ederken zorlu bir yaşam olayının olası bir sonucudur, toksik stres, kronik sıkıntılara verilen zararlı fizyolojik tepkiyi ifade etmektedir. OÇÇD'ler de dahil olmak üzere çocukluk çağında deneyimlenen olumsuz yaşantılar, çocuğun stres tepki sistemini aşırı etkinleştirerek zamanla vücudu ve beyni yıpratmaktadır (Shonkoff vd., 2009). Bu aşırı

aktifleşmeye toksik stres denir (Franke, 2014) ve olumsuzlukların çocuğun gelişimine ve refahına zarar vermesinin başlıca yoludur. Çocuğun olumsuzluklara verdiği stres tepkisinin ne ölçüde toksik hale geldiği ve yetişkinlikte ciddi sağlık ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açtığı farklılık gösterebilir (Anda vd., 2006). Çocuğun sahip olduğu genetik zayıflıklar, stres tepki sistemine zarar veren önceki deneyimler veya sınırlı sağlıklı gen ekspresyonu gibi bireyin biyolojik yapısı, olumsuz olayların veya koşulların yoğunluğu, süresi, bakım verenin çocuğa zarar verip vermediği gibi farklılıklar bahsedilen deneyimlerin birey üzerindeki etkisini değiştirmektedir (Bartlett ve Sacks, 2019).

2.1.3 Olumsuz çocukluk çağı deneyimlerine kuramsal yaklaşımlar

Erken yaşamdaki olumsuz deneyimlerin karmaşıklığı ve çeşitliliği nedeniyle, psikoloji literatüründe olumsuz çocukluk çağı yaşantılarını açıklamak ve ilişkilendirmek için birçok kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Psikanalitik teori, bağlanma teorisi, gelişimsel psikopatoloji, travma teorisi, psikolojik sağlamlık teorisi ve sosyal ekolojik teori gibi teorik çerçeveler; olumsuz çocukluk deneyimleri ile bireyin esnekliği, yaşantısı ve genel gelişimi arasında var olan ilişkiye dair farklı bakış açıları sunmaktadır. Bu çerçeveler ışığında OÇÇD araştırmalarını yorumlamak, yaşamın erken dönemlerinde yaşanan olumsuz deneyimlerin sonuçlarının altında yatan mekanizmaları daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

2.1.3.1 Psikanalitik teori

Erken yaşam olaylarının kişiliğimizin ve davranışlarımızın belirlenmesinde önemli bir rol oynadığına dair ilk teori Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Freud histerik hastaları tedavi etmeye başladığında, hastaların geçmiş deneyimlerinden, özellikle de erken yaşlarından bahsetmeye başladıklarında semptomlarının geçtiğini gözlemlemiştir. Sonuç olarak, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık sorunları için yapılan ilk psikolojik teoriyi ortaya atmıştır. Bu teoriye göre davranışlarımız bilinçdışı arzular, korkular ve endişeler tarafından motive edilmektedir. Sıkıntılı hatıralar veya fikirler bilincimize ulaşmaya başladığında, kendimizi bu tatsız gerçeklerden korumak için savunma mekanizmalarını kullanırız (Freud, 1936). Freud'a göre, bir kişinin yaşadığı gerçekliği kabul etme konusundaki isteksizliği çeşitli ruhsal hastalıklara yol açabilmektedir (Traylor vd., 2022).

Amerikan bir çocuk psikanalisti olan Selma Fraiberg'e göre, istismar barındıran bir anne-bebek ilişkisi, annenin çocuğuyla bağ kurma becerisinin engellendiği bir ikili olarak tanımlanabilir. Bebeğin büyüyen egosunun bütünlüğü, bağlanma sürecinin bozulmasıyla risk altına girer. Fraiberg, klasik psikanalizin ilkelerine göre, annenin geçmiş zamandaki deneyimini, şimdiki zamanda yeniden canlandırma ihtiyacının bu ikili işlev bozukluğunun temel nedeni olduğunu ifade etmektedir. Fraiberg'in konseptine göre, çocukken istismara maruz kalan ve o zamandan beri duygusal izolasyon ve bastırma nedeniyle bu deneyimle "duygusal bağlarını" koparan ebeveynler, kendi geçmişlerini çocuklarıyla olan ilişkilerinde canlandırmak zorunda kalmaktadır (Fraiberg, 1975).

Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına kendilik psikolojisi perspektifinden baktığımızda, “çekirdek kendilik” olarak bilinen psikolojik yapının oluşumundaki sorunlar karşımıza çıkmaktadır. Heinz Kohut (1971), duyarlı-empatik kendilik nesnelerinin bebeğin psikolojik iyi oluşu ve benlik gelişimindeki rolünü vurgulamaktadır. Bakım verenlere benzeyen bu kendilik nesneleri, bebeğin kendilik algısının ayrılmaz bir parçasıdır. Kohut, aynalama ve “idealleştirilmiş ebeveyn imago'su” olmak üzere iki temel kendilik nesnesi işlevi olduğunu belirtmektedir. “İçselleştirmenin dönüştürülmesi” olarak bilinen süreç aracılığıyla, dışsal işlevler yavaş yavaş içselleştirilerek benliğin ortaya çıkışını şekillendirir. Bebek ve kendilik nesneleri arasındaki etkileşimdeki sorunlar narsistik kişilik bozukluğu gibi kişilik bozukluklarına neden olmaktadır (Kohut ve Wolf, 1978).

Freudyen teoriden gelişen nesne ilişkileri teorisi, insan motivasyonu ve davranışını açıklamada en önemli etkenin ilişkiler olduğunu vurgulamaktadır. Nesne ilişkileri teorisyenlerinden olan Fairbairn'a (1952) göre benliğin ve ötekinin 'kötü' yönlerini bastırarak, birey kendini acı verici deneyimlerden korumaya çalışır. Bu durum, genellikle ebeveynleri tarafından istismara uğrayan çocuklarda görülür. İstismara uğrayan çocuklar ebeveynlerine kızmak yerine onları savunur, idealize eder ve idealize edilmiş iyi nesneler olarak onlara sarılırlar. Bu arada, istismar için kendilerini suçlarlar. Böylelikle içselleştirilmiş kötü nesne, içselleştirilmiş 'kötü benlik' haline gelir. İşlevsiz ailelerden gelen ve haklı talepleri sürekli reddedilen çocukların iç dünyasında çok sayıda kötü nesne anısı olacaktır. Bu içselleştirilmiş kötü nesneler nedeniyle bireyde ciddi psikopatoloji ortaya çıkacaktır (Fairbairn, 1952). Öte yandan, seyrek ve hafif ihmalin olduğu evlerde yetişen çocuklar (nesnelerle ilgili çok sayıda olumlu deneyimle birlikte) önemli ölçüde daha az yetişkin patolojisi yaşayacaktır. Dolayısıyla, ara sıra görmezden

gelenen bir çocuk, alkolik bir ebeveyn tarafından kasıtlı olarak ve defalarca dövülen bir çocuktan daha az içselleştirilmiş olumsuz nesnelere sahip olacaktır (Celani, 1999, s.64).

2.1.3.2 Bağlanma teorisi

Bağlanma teorisine göre çocuklar, birincil bakım verenleriyle olan ilişkilerinin geçmişine dayanarak, kendilerinin, bağlanma figürlerinin ve diğer insanlarla bağlantılı olarak kendilerinin temsili modellerini oluşturmaktadırlar (Bowlby, 1969). Çocukken olumsuz muameleye maruz kalmış kişilerin bağlanma dinamikleri, yaşam boyu süren uyumsuz kişilerarası etkileşimlere neden olmaktadır. Şiddetin ilişkilerin gelişiminde ve bu süreci takip eden işlevsiz ebeveynlik boyunca devam etmesi, erken bağlanma ilişkilerini ve bunu takip eden temsili ilişki modellerinin önemli ölçüde etkilemektedir (Cicchetti ve Toth, 1995, s. 549). Gelişimsel psikopatoloji açısından bakıldığında, kötü muamele deneyimlerinin çocukları sosyal reddedilme ve izolasyona doğru nasıl yönlendirebileceğini görmek mümkündür. Kötü muameleye maruz kalmış çocukların; bağlanma figürleri, benlik ve benliğin başkalarıyla ilişkisine dair olumsuz temsil modellerinin birleşimi nedeniyle, okulla ilgili işlevsellikleri de olumsuz olarak etkilenmektedir (Cicchetti ve Toth, 1995, s. 552).

2.1.3.3 Psikolojik sağlamlık teorisi

Masten'in tanımına göre dayanıklılık, “sistemin işlevini, yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden sorunlara karşı başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesidir” (Masten, 2016, s. 298). Dayanıklılık, farklı kaynaklarda hastalığa karşı direnç, uyum ve gelişme olarak tanımlansa da, “Stresten sonra toparlanma veya iyileşme yeteneği” orijinal anlamına en yakın olanıdır (Smith vd., 2008, s. 194). Önemli bir koruyucu mekanizma olarak karşımıza çıkan psikolojik sağlamlık teorisi, olumsuz deneyimlere rağmen bireylerin nasıl gelişim gösterdiğini açıklamaktadır. Psikolojik sağlamlığın olumsuz çocukluk deneyimleri ile duygusal sorunlar arasındaki ilişkiyi hafifletmede önemli bir rol oynadığına inanılmaktadır.

Araştırmalar dayanıklılığın genç yetişkinlerde OÇÇD'ler ve ruh sağlığı semptomları arasındaki ilişkiyi hafiflettiğini göstermiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, dayanıklılığın depresyon ve olumsuz çocukluk deneyimlerinin etkilerine karşı güçlü bir koruyucu faktör olduğu görülmüştür (Kelifa vd., 2020). Bazı çalışmalar, OÇÇD'lerin yaşanmasının dayanıklılık düzeylerini azaltabileceğini ve bunun sonucunda duygusal sorunların artmasına yol açabileceğini öne

sürmektedir (Davydov vd., 2010; Ding vd.,2017; Yu vd., 2021). Bir başka araştırma da bir kişinin OÇÇD yaşantılarının sıkıntılara dayanma, uyum sağlama veya toparlanma kapasitesini etkileyeceğini öne sürmektedir (Heard-Garris vd., 2018).

2.1.3.4 Sosyal ekolojik teori

Ekolojik sistemler teorisi, insan gelişiminin anlaşılmasını vurgulamak amacıyla Bronfenbrenner tarafından geliştirilmiştir. Bu teoriye göre, çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimleri anlamak için toplumsal, ailesel ve bireysel unsurlar arasındaki etkileşimlerin nasıl kullanılabileceği açıklanmaktadır. Bronfenbrenner (1979) gelişmeyi “kişinin çevresini algılama ve onunla ilgilenme biçimindeki kalıcı değişim” olarak tanımlamaktadır (Bronfenbrenner, 1979, s. 3). Bronfenbrenner (1979), aile, arkadaşlar ve komşular gibi üçüncü tarafların bir kişinin hayatında bulunmaması veya yıkıcı bir rol oynaması durumunda, bireyin gelişim sürecinin kesintiye uğradığını öne sürmüştür. Ekolojik sistemler ve dayanıklılık teorileri birlikte ele alındığında, bir kişinin yaşamındaki ve gelişimindeki sistemler arasındaki etkileşimin etkisini anlamak için bir çerçeve sağlamaktadır (Masten, 2016).

İlk OÇÇD çalışmasında listelenen olumsuz erken yaşam deneyimleri, sosyal ekolojik teori çerçevesinde mezosistemde meydana gelmektedir (Bronfenbrenner, 1986, s. 723). Irkçılığa maruz kalma, sosyal hizmetlere yerleştirilme, dezavantajlı bir bölgede yaşamak, şiddete tanık olmak ve zorbalığa maruz kalma gibi egzosistemde meydana gelen olumsuz deneyimleri de OÇÇD kapsamında değerlendirmek mümkündür (Bronfenbrenner, 1986, s. 723; Cronholm vd, 2015, s. 360).

2.1.4 Olumsuz çocukluk çağı deneyiminlerinin bireye etkileri

OÇÇD'lerin çocukların gelişimi üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir; nörolojik gelişimin değişmesine, davranış sorunlarına ve sosyal, duygusal ve bilişsel işlevlerin bozulmasına neden olabilirler (Merz ve Noble, 2017). OÇÇD'ler sağlık hizmeti ortamlarında rutin olarak değerlendirilmemektedir, bu da önleme ve müdahale fırsatlarının kaçırılmasına neden olmaktadır (Scott, 2020). OÇÇD'ler kırsal veya kentsel farketmeksizin tüm yaşam alanlarında görülmektedir. Çocukları, gelişimlerini sağlıklı bir biçimde tamamlamaları için gerekli olan güvenlik ve duygusal destekten yoksun bırakarak, aile ilişkilerinde sorunlara yol açmaktadır (Talbot vd., 2016).

Yaşamın erken döneminde deneyimlenen şiddetli stres ve kötü muamele, beyin gelişiminde kalıcı değişikliklere yol açma potansiyeline sahip bir dizi nörobiyolojik olaya

neden olmaktadır. Beyin doğum sonrası yaşamda hassas bir dönemden geçtiği için bu dönemde yüksek düzeyde stres hormonlarına maruziyet, beynin gelişiminde nörobiyolojik olarak strese duyarlı bir yapıya neden olmaktadır (Teicher vd., 2003, s. 39). Özellikle HPA ekseninde önemli değişimlere yol açmaktadır. Erken dönemlerde yaşanan stresin yapısal sonuçları arasında korpus kallosumun orta kısımlarının boyutunun küçülmesi ve sol neokorteks, hipokampus ve amigdalanın zayıf gelişimi yer almaktadır (Teicher vd., 2002). Yapılan çalışmalar, gelişen insan neokorteksinin istismar ve kötü muamelenin etkilerine karşı oldukça savunmasız olabileceğini öne sürmektedir (McCrory vd., 2010; Teicher vd., 2003, s. 36). Yaşamın erken dönemindeki olumsuzlukların nörobiyolojisi üzerine yapılan çalışmaları inceleyen bir metanaliz araştırmasının (Hakamata vd., 2022) sonuçlarına göre, OÇÇD yaşantıları beyinde nörobiyolojik izler bırakmakta ve bu da mental hastalık riskini doğurmaktadır. OÇÇD yaşantısı mental hastalıklardan bağımsız olarak HPA ekseninde değişikliğe ve inflamasyona neden olmaktadır. Hipokampal gri madde düzeyi ve amigdaladaki aktivite, OÇÇD'ye sahip sağlıklı kişilerde bile değişiklik göstermektedir (Hakamata vd., 2022).

OÇÇD yaşantılarının bireye olan etkileri, cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin cinsiyetlerine göre belirli kötü muamele türlerine maruz kalma olasılıkları değişebilir, erken olumsuz deneyimler farklı cinsiyetlerde farklı nörobiyolojik belirtilere yol açabilir (Teicher vd. 2003, s. 38). Teicher vd.'nin (2000) OÇÇD yaşantılarının nörobiyolojik etkilerini incelediği bir araştırmaya göre, corpus callosum boyutundaki azalma kızlarda cinsel istismarla, erkeklerde ise ihmalle ilişkilidir. Araştırma (Teicher vd., 2000) bulgularına göre, beyinde sağ ve sol beyin baskınlığının azalması, kadınlarda bilateral dil kapasitesi daha fazla olduğu için, sağ ve sol beyindeki kutuplaşmış işlevler arasında geçiş yapmayı kolaylaştırmaktadır. Bu durum, duygusal istikrarsızlığa yol açmakta ve borderline kişilik bozukluğunun ortaya çıkışına neden olan bölünme(splitting) kapasitelerini arttırmaktadır. Kötü muameleye maruz kalan erkeklerde ise sol beyin baskınlığı ve corpus callosum gelişiminin azalması, düşüncenin duygusal ve sosyal farkındalıktan daha fazla ayrışmasına neden olmaktadır. Bu ayrışma ise aleksitimi veya antisosyal kişiliğin gelişimini kolaylaştırabilmektedir (Teicher vd., 2003, s. 38).

Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının akademik başarıyı nasıl etkilediği konusu son yıllarda yeni bir araştırma konusu olarak öne çıkmaktadır. Literatürde ilk defa McKelvey vd (2018) tarafından bebeklik ve ilk çocukluk döneminde olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına maruziyetin, orta çocuklukta davranışsal ve akademik başarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, bebeklik ve ilk çocukluk

döneminde olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına maruz kalmak, çocuğun uyumsuz davranış sergileme ve daha düşük akademik başarıya sahip olma olasılığını arttırmaktadır (McKelvey vd., 2018). İlköğretim ve lise düzeyinde öğrenim gören çocuklar ve ergenler üzerinde yapılan araştırma sonuçları da OÇÇD'nin, akademik performansı olumsuz etkilediğini göstermektedir (Bai vd., 2022; Blodgett ve Lanigan, 2018; Crouch vd., 2019).

Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının etkileri yaşamın ilerleyen dönemlerinde karşımıza çıkabilmektedir. Chang vd.'nin (2019) çalışmasında, OÇÇD puanı arttıkça, yetişkinlikte görülen travma sonrası stres bozukluğu, kronik hastalık, depresyon ve sigara ve alkol kullanımına ilişkin olasılık önemli ölçüde artmıştır. Şiddetli OÇÇD yetişkinlikte depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir. Çin'deki yetişkinler üzerinde yapılan kesitsel bir çalışmada, OÇÇD'ye maruz kalma, çocukluk veya yetişkinlik döneminde demografik ve sosyoekonomik özelliklerden bağımsız olarak daha yüksek kronik hastalık riski ile ilişkilendirilmiştir (Lin vd., 2021). 2017 yılında yapılan bir meta-analiz çalışması sonuçlarına göre çocukların deneyimlediği cinsel olmayan kötü muamele ile çeşitli zihinsel hastalıklar, uyuşturucu kullanımı, intihar girişimleri, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve riskli cinsel davranışlar arasında nedensel bir ilişki bulunmaktadır (Norman vd., 2012).

2.2 Duygu Düzenleme

Günlük yaşamda duygularımız; tutumlarımızı, eylemlerimizi ve sosyal yaşantımızı büyük ölçüde etkilemektedir. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini ve ifadelerini yönettikleri, izledikleri ve değiştirdikleri süreçleri ifade etmektedir (Gross, 1998). Duygularını etkin bir şekilde düzenleyebilen insanlar, değişen durumlara daha iyi uyum sağlayabilir, sosyal ilişkilerini sürdürebilir ve psikolojik iyi oluşlarını koruyabilirler. Bu bölümde duygu düzenlemenin tarihsel gelişimi, tanımı, kuramsal yaklaşım ve birey üzerindeki etkileri incelenecektir.

2.2.1 Duygu düzenlemenin psikotarihsel gelişimi

Duygu düzenleme, insan psikolojisinin temel bir alanını oluşturan ve insan davranışlarını şekillendiren karmaşık bir süreçtir. Bu konu, antik çağlardan bu yana filozoflar ve psikologlar tarafından incelenmiştir. Platon ve Aristoteles gibi antik çağ düşünürleri, duyguların doğası, kökeni ve insan davranışları üzerindeki olası etkileri hakkında önemli düşünceler geliştirmişlerdir. Platon diyaloglarında, duyguların kontrolüne ilişkin değerli perspektifler sunmuştur. Duyguları yönetmek için rasyonalite

ve aklın ne kadar önemli olduğunun altını çizmiştir. Platon diyaloglarından biri olan “Cumhuriyet” eserinde mantıksal, ruhsal ve nefsanî yönlerden oluşan üçlü ruhtan bahsetmektedir. Platon, ruhun entelektüel yönünün duygular ve arzular gibi diğer boyutları yönetmesi ve düzenlemesi gerektiğine inanmıştır (Plato, M.Ö.380/2004). Aristoteles, duyguları kontrol etmek için temel bir teori olarak “altın ortalama” ya da ölçülülük kavramını tanımlamıştır. Aristoteles’in argümanına göre erdem, aşırılık ve yetersizlik arasında doğru duygusal tepki dengesini kurarak elde edilmektedir (Aristotle, M.Ö. 350/1926). Roma İmparatoru ve Stoacı filozof Marcus Aurelius, duyguları dizginlemenin öneminden bahsetmiştir. “Meditasyonlar” adlı eserinde, insanların duygularını nasıl kontrol edeceği, iç huzurunu nasıl geliştireceği ve ahlaki bir yaşamı nasıl sürdüreceği konusunda yol göstermektedir. Marcus Aurelius (M.S.180/2002), duygu düzenlemeye ilişkin ünlü sözünde “Dalgaların sürekli çarptığı burun gibi ol, o sağlam durur ve etrafındaki suyun öfkesini dizginler.” ifadesini kullanmıştır. Bu görüşler, sonraki duygu düzenleme teorilerinin temelini oluşturmuştur.

Duygu düzenleme kavramını ilk defa William James, öz düzenlemenin bir parçası olarak “Psikolojinin İlkeleri” kitabında önermiştir (James, 1890). James, duyguları düzenlemek için fizyolojik tepkilerin değiştirilebileceğini öne sürmüştür. Duygu düzenlemesine ilişkin yeni anlayışlar, 20. yüzyılın ortalarında psikolojide yaşanan bilişsel devrimle ortaya çıkmıştır. Richard Lazarus’un bilişsel aracılı duygu teorisine göre, duygular kişinin belirli bir duruma ilişkin bilişsel değerlendirmesinin sonucudur. Lazarus (1966), insanların duygularını kontrol edebilmeleri için belirli bir durumun önemini yeniden değerlendirmelerini önermiştir. Bu bilişsel bakış açısı ile duygu düzenlemede vurgu fizyolojik tepkilerden zihinsel süreçlere kaydırılmıştır. Bu bilişsel yöntem, Stanley Schachter ve Jerome Singer’in duygusal deneyimlerin tanımlanmasında bilişsel değerlendirmenin önemini vurgulayan iki faktör teorisinden de etkilenmiştir (Schachter ve Singer, 1962; Lazarus, 1966).

Günümüzde en yaygın kullanılan duygu düzenleme teorisi James Gross’un (1998) geliştirdiği duygu düzenleme süreç modelidir. Süreç modeli duygu düzenleme ile ilgili farklı teknik ve prosedürlerin anlaşılması için bir çerçeve sunmaktadır. Gross, duygu düzenlemenin durum seçimi, durum değişikliği, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu gibi bir dizi süreci içerdiğini öne sürmüştür. Bu model, duygu düzenlemenin karmaşıklığına dikkat çekmekte ve insanların farklı koşullar altında duygularını kontrol etmek için kullandıkları çeşitli yöntemleri anlamının önemini

vurgulamaktadır (Gross, 1998, 2015). Duygu düzenlemenin altında yatan nörobiyolojik, bilişsel ve sosyal mekanizmalar günümüzde halen araştırılmaktadır.

2.2.2 Duygu düzenlemenin tanımı ve kapsamı

İnsan davranışının temel bir unsuru olan duygu düzenleme, insanların duygularını nasıl algıladıklarını, hissettiklerini ve ifade etme biçimlerini etkiler. Bu yüzden literatürde birçok duygu düzenleme tanımına rastlamak mümkündür. Thompson duygu düzenlemeyi “Kişinin hedeflerine ulaşması için duygusal tepkilerin, özellikle de yoğun ve zamansal niteliklerinin gözlemlenmesi, değerlendirilmesi ve değiştirilmesinden sorumlu dışsal ve içsel süreçler” biçiminde tanımlamıştır (Thompson, 1994, s. 27-28). Bu tanım bize duygu düzenlemenin test edilebilirliğini ifade etmesi açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Cole vd.’nin (2008, s. 78) yapmış oldukları tanım da Thompson’ın tanımıyla benzer niteliktedir. Bu tanıma göre; “Duygu düzenleme; süregelen deneyim gereksinimlerine duygu çeşitliliğiyle sosyal olarak tolere edilebilir ve spontane tepkilere izin verecek kadar esnek yanıt verebilme ve gerektiğinde spontane tepkileri erteleyebilme becerisi olarak tanımlanabilir.” Duygu düzenlemenin dış koşullardan etkilenebileceğine değinen Thompson’a (2011) göre duygu düzenleme mekanizmaları içsel olarak adaptif veya maladaptif olmaktan ziyade, bireyin belirli koşullar altındaki duygusal hedeflerine bağlıdır. Duygu kontrolü zaman zaman, özellikle risk altındaki çocuklar için, uzun vadeli adaptif işlevsellik pahasına kısa vadeli avantajlar elde etmek için kullanılabilir (Thompson, 2011, s. 54)

Gross (1998), yetişkinlerle yaptığı çalışmalarla bir duygu düzenleme modeli geliştirmiştir. Bu model, duygu düzenleme tekniklerini duygusal tepkinin gelişiminin doğrusal bir akışına yerleştirerek duygu düzenlemeyi, duygusal süreci etkilemek için bir hedefin etkinleştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle, duygu düzenleme stratejileri, psikolojik olarak ilgili bir durumla başlayan ve dikkat, değerlendirme ve durumun kendisindeki değişikliklerle devam eden duygu üretme süreci üzerinde ne zaman etkili olduklarına göre sınıflandırılabilir. Bu değişiklikler daha sonra bir duyguyu oluşturan fizyolojik, davranışsal ve deneyimsel sistemlerde değişikliklere yol açar (Gross, 2015).

Özetle “Duygu düzenleme” terimi, insanların duygularını kontrol etmek için kullandıkları geniş bir teknik ve yöntem yelpazesini ifade etmektedir. Bilinçli veya bilinçsiz olabilen bu süreçler, duyguların derecesini, süresini veya ifade şeklini değiştirmeyi gerektirebilir. Duygu düzenleme; duyguların farkında olma, deneyimleme,

duyguları ifade etme, yeniden değerlendirilme ve bastırma gibi birçok beceriyi içinde barındırmaktadır (Gross, 2015; Thompson, 1994).

2.2.3 Duygu düzenlemeye kuramsal yaklaşımlar

Duygu düzenlemenin altında yatan süreçler, duygu düzenlemeyi etkileyen değişkenler ve duyguların nasıl düzenlendiğine dair teoriler birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Bu yüzden duygu düzenleme süreçlerini anlamak için çeşitli teoriler öne sürülmüştür. Bu bölümde bu teorilerden, James ve Lange'ın duygu düzenleme teorisi, Cannon ve Bard'ın duygu düzenleme teorisi, iki faktör teorisi, bilişsel aracılık teorisi ve Gross'un duygu düzenleme teorisine yer verilmiştir.

2.2.3.1 James-Lange duygu düzenleme teorisi

William James ve Carl Lange tarafından 19. yüzyılın sonlarında ortaya atılan James-Lange teorisine göre duygular, dış uyaranlara verilen bedensel tepkilerin bir sonucudur. Bu teoriye göre, vücudumuzun uyaranlara verdiği tepkileri algılayız ve bu da duyguları hissetmemize neden olur (Lange ve James, 1922). Otonom sinir sistemimiz uyarıcılara yüksek kalp hızı, terleme veya titreme gibi fizyolojik değişikliklerle yanıt verir. Bu fizyolojik değişimler bizim duygu olarak nitelendirdiğimiz şeydir (Cannon, 1927).

2.2.3.2 Cannon-Bard duygu düzenleme teorisi

James-Lange teorisi fizyolojik tepkilerin duygusal deneyimlerden önce geldiğini iddia ederken, Cannon-Bard hipotezi fizyolojik tepkilerin ve duygusal deneyimlerin eş zamanlı ve bağımsız olarak gerçekleştiğini öne sürmektedir (Cannon, 1927). Cannon-Bard teorisine göre, uyaranlara verilen fizyolojik tepkiler ve duygusal deneyimler aynı anda ve ayrı ayrı gerçekleşir. Bu iddia, talamusun duygusal verileri eş zamanlı olarak fizyolojik tepkileri kontrol eden otonom sinir sistemine ve duygusal deneyimleri kontrol eden kortekse ilettiğini savunur. Duygu kontrolü, James-Lange teorisinde olduğu gibi fizyolojik tepkileri değiştirmekten ziyade, bireyin duygusal deneyimini değiştirmeyi gerektirmektedir (Cannon, 1927; Dror, 2013).

2.2.3.3 İki faktör teorisi

İki faktör teorisine göre, duygular hem durumun bilişsel değerlendirmesinin hem de fizyolojik uyarılmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Schachter ve Singer,

1962). Yapmış oldukları deneyde, katılımcılara vücutlarını uyaran bir hormon enjeksiyonu uygulamışlardır. Hormon içeriği hakkında bilgilendirmeyen katılımcılar, bilgilendirilen katılımcılarla karşılaştırıldığında, hormonun olumsuz etkilerini duygusal olarak daha güçlü hissetmişlerdir. Bu durum Schachter ve Singer'i, duygu hissinin fizyolojik uyarılmanın bilişsel yorumuna bağlı olduğu teorisini ortaya atmaya sevk etmiştir. Schachter ve Singer'e (1962) göre duygular, durumun bilişsel değerlendirmesi temelinde sınıflandırılmaktadır. Bu teoriye göre, insanlar fizyolojik uyarılmalarını nasıl algıladıklarını değiştirerek duygusal olarak nasıl hissettiklerini değiştirebilirler (Cotton, 1981; Schachter ve Singer, 1962).

2.2.3.4 Bilişsel aracılık teorisi

Lazarus (1991), duyguların otomatik tepkilerden ziyade uyarıcıların bilişsel değerlendirmelerinin bir sonucu olduğunu öne süren bilişsel aracılık teorisini geliştirmiştir. Bu teoriye göre, duygular, bir olay bireyin amaçları ve iyiliği için önemli olduğunda ortaya çıkar. Lazarus'a (1991) göre insanlar deneyimleri, amaçları ve iyi olma halleri için ne kadar önemli olduklarına göre değerlendirirler. Bu bilişsel değerlendirmeler daha sonra duyguları oluşturmak için kullanılır. Duygusal tepkileri etkilemek için kişinin bir duruma ilişkin bilişsel değerlendirmesini değiştirmesi duygu düzenleme olarak bilinir. İnsanlar, belirli bir durumun önemini yeniden gözden geçirerek duygusal durumlarını değiştirebilirler (Lazarus, 1991; Lazarus, 1995).

2.2.3.5 Gross duygu düzenleme teorisi

James Gross (1998) tarafından geliştirilen duygu düzenleme teorisi, insanların duygularını nasıl kontrol ettiklerini kavramak adına kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Gross, hem öncül hem de tepki odaklı stratejilerin duygu düzenlemede rol oynadığına dair teorisini desteklemek için bu stratejileri beş kategoride sınıflandırmaktadır: durum seçimi, durum modifikasyonu, dikkatin dağıtılması, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu. Gross'a (1998) göre, insanlar duygu oluşum sürecinin çeşitli aşamalarında duygularını kontrol etmek için bir dizi teknik kullanabilir. Bu tekniğin seçimi, belirli koşullara ve bireyin duygusal deneyimi ve ifadesi için sahip olduğu hedeflere bağlı olarak değişebilir (Gross, 2002). Duygu düzenlemek için kullanılan stratejinin zamanlamasına ve türüne bağlı olarak farklı duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu süreç modeli, kişilerin kişiler arası ilişkiler, işyeri, stres ve sıkıntılı zamanları dâhil olmak üzere çeşitli durumlarda duygularını nasıl kontrol ettiğini analiz

etmek için kullanılmıştır. Duygu düzenleme süreç modeli şu şekilde işlemektedir; duygu düzenleme döngüsü, kişinin hedef durumu (gerçekleşmesini arzuladığı duygusal durum) ile gerçek (veya öngörülen) durum arasındaki meydana gelen tutarsızlıkla başlar. Bu tutarsızlık, sonrasında duygusal düzenleme için bir fırsat olarak tanımlanır, ikinci adım olarak alternatifler arasından bir düzenleme stratejisi seçilir ve son olarak ise duygu düzenleme stratejisi uygulanır (Gross, 1998, 2002, 2015).

2.2.4 Duygu düzenlemenin birey üzerindeki etkileri

İnsan davranışının önemli bir bileşeni olan duygu düzenleme, insanların hayatının birçok yönünü etkiler. Duyguları başarılı bir şekilde düzenleme yeteneği, genel psikolojik ve fiziksel sağlığı korumak için oldukça elzemdir. Çünkü duygu düzenleme, karar verme ve bedensel sağlıktan, zihinsel sağlık ve sosyal işleyişe kadar insan hayatındaki pek çok durumu etkilemektedir.

Duygu düzenleme becerisi, yapılan araştırmalarda zihin sağlığının korunması ve depresyon başta olmak üzere birçok psikolojik hastalık yaşama riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Aldao vd., 2010; Berking ve Wupperman, 2012; Gross ve Muñoz, 1995). Örneğin Hu vd.'nin (2014) yapmış oldukları meta-analiz çalışması, duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirilmenin olumlu ruh sağlığı göstergeleri ile anlamlı ve pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, duyguları kontrol etmede yaşanan sorunun getirdiği kronik stres, gastrointestinal hastalıklar, bağışıklık sistemi problemleri ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bir dizi fiziksel ve kronik sağlık sorunuyla ilişkilendirilmiştir (Thoits, 2010; Trindade vd., 2018; Wierenga vd., 2017). Aynı zamanda başarılı duygu düzenleme, amigdala aracılığı ile fiziksel sağlığı olumlu etkilemektedir. (Song vd., 2015).

Duygu düzenleme, karar verme süreçlerinde önemli bir rol oynar ve insanların hayatlarının çeşitli alanlarında aldıkları kararları etkiler. Duyguları başarılı bir şekilde düzenleme becerisi, kişinin kendi değerlerini ve uzun vadeli hedeflerini göz önünde bulundurarak daha esnek kararlar alabilmesine yardımcı olmaktadır (Heilman vd., 2010). İnsanlar karar verme sürecinde duygularını, farklı olasılıkların önemini ve muhtemel sonuçlarını tahmin etmek için faydalı bir bilgi kaynağı olarak kullanabilirler. Ancak aşırı yoğun ya da yeterince kontrol edilemeyen duygular, dürtüsel ya da mantıksız kararlar alınmasına neden olarak akıllıca kararlar alınmasını engelleyebilmektedir (Lerner vd., 2015). Örneğin, yüksek kaygı duyan kişilerin risk almaktan kaçınma olasılığı daha yüksek olabilirken, aşırı öfkeli kişilerin şiddet içeren veya misilleme niteliğinde

eylemlerde bulunma olasılığı daha yüksek olabilmektedir. Duygularını kontrol edebilen insanlar daha dikkatli, kasıtlı ve uzun vadeli hedefleriyle tutarlı kararlar alabilirler (Bechara, vd., 1994; Martin ve Delgado, 2011; Lerner ve Keltner, 2000).

Sosyal yaşantıda uyum sağlama ve başkalarıyla etkileşimde bulunma becerileri, duygu düzenleme becerilerinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Duyguları regüle edebilmek, kişilerarası bağların güçlenmesi, sosyal yetkinliğin artması ve sosyal uyumun iyileşmesini sağlamaktadır (Eisenberg vd., 2000; Lopes vd., 2005). Duygu düzenleme becerileri, insanların kendilerini sosyal durumlarda kabul edilebilir şekillerde ifade etme olasılığını artırarak daha uyumlu ilişkilere öncülük etmekte ve çatışmayı engellemektedir. Duyguları etkili bir şekilde düzenleme becerisi, insanların sosyal ipuçlarına doğru tepki vermelerini sağlayarak başkalarıyla empati kurma ve onların bakış açılarını anlama kapasitelerini geliştirir (Gross, 2002). Öte yandan, kişiler arası çatışmalar, sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi sosyal problemler yetersiz duygu düzenleme ile bağlantılıdır (Eisenberg vd., 2000; Gross ve Muñoz, 1995). Duygu düzenleme bozukluğu olan kişiler sosyal baskılarla başa çıkmakta zorlanabilir ve bu da reddedilme veya sosyal izolasyona sebep olabilmektedir (Aldao vd., 2010; Gross, 2015; Gross ve John, 2003).

2.3 Yürütücü İşlevler

Yürütücü işlevler; bastırma, planlama, çalışma belleği, dikkat, kendini regüle etme ve başlatmayı içeren karmaşık bir bilişsel yapı olarak tanımlanmaktadır (Diamond, 2013). Çoğunlukla frontal lobların prefrontal bölümleri tarafından gerçekleştirilmektedir (Miyake vd., 2000). Yürütücü işlevler için, Phineas Gage'in 1840'larda yaşadığı demir yolu kazası, beyindeki ön lobların yürütücü işlevler üzerindeki işlevi hakkındaki bilgilerimizde bir dönüm noktası olmuştur. Phineas Gage ve diğer vakalar erken beyin üzerinde araştırma yapan ilk araştırmacıların, PFC'nin işlevleri ve yürütücü işlev konsepti üzerine daha fazla araştırma yapılmasına yol açmıştır (Goldstein vd., 2013, s. 3).

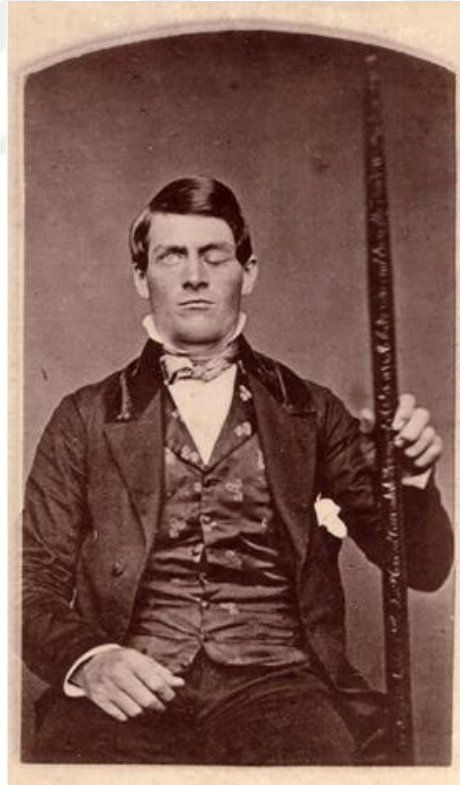
2.3.1 Yürütücü işlevlerin psikotarihsel gelişimi

Yaşadığı kazayla bilim tarihinde önemli bir yer edinen Phineas Gage, Cavendish'te demir yolu inşaatında çalışan bir ustabaşıydı. 13 Eylül 1894'te yaşadığı kaza sonucu, uzun demir bir çubuk sol elmacık kemiğinin altından girerek, başının üstünde bulunan koronal ve sagittal sutureların ortasından çıkmıştır. Kazadan sağ olarak kurtulan Gage, kazadan sonra on bir buçuk yıl yaşamış, fakat psikolojik olarak bir daha ustabaşı olarak çalışamayacak kadar değişmiştir (Macmillan, 2000, s. 47). Gage'in

doktoru Harlow'a göre, Phineas Gage kazadan önce “İlımlı, oldukça güçlü ve aktif, etrafındaki kişiler tarafından çok sevilen” birisiydi. “Demir gibi bir iradeye ve dengeli bir zihne sahipti. Planlarını enerji ve ısrarla uygulayan kurnaz, akıllı bir iş adamıydı.” Harlow, Gage'in fiziksel olarak iyileşmesinin ardından “Entelektüel yetileri ile hayvani eğilimleri” arasındaki dengenin bozulduğunu bildirmiştir. Gage, kazadan sonra “Değişken, saygısız, kaba, küfürbaz, arkadaşlarına çok az saygı gösteren, arzularıyla çelişen kısıtlama veya tavsiyelere karşı sabırsız, inatçı ama kaprisli ve kararsız, birçok plan tasarlayan ve bunlardan vazgeçen birisi” haline gelmiştir. Güçlü bir adamın hayvani tutkularına sahipken, entelektüel kapasitesi bir çocuk seviyesine inmiştir (Harlow, 1993, s. 245-277). Yaşanan bu kazayla Şekil 2.1’de Phineas Gage’in kendisini yaralayan demir çubukla fotoğrafı görülmektedir.

Şekil 2.1

Phineas P. Gage (t.y.)



Not. Beyin hasarı geçirdikten sonra hayatta kalan Phineas P. Gage'in (1823-1860) kendisini yaralayan uzun demir çubuğu tutarken çekilmiş portresi. Teksaslı Gage ailesinin fotoğraf koleksiyonundan. Wikipedia Commons. <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Example.jpg>. Kamu malı. {{PD-US}}

Frontal lobları hasar gören bireylerin gözlemleri, yürütücü işlevlerin kavramsallaştırılmasında önemli bir katkı sağlamıştır. Luria (1973), bu bireyleri tanımlayan ilk araştırmacı olup, onları günlük işlerde düzensiz davranışlar sergileyen bireyler olarak betimlemiştir. Bu durum başlangıçta "yürütücü işlev bozukluğu sendromu" olarak bilinmekteydi. Hafıza, öğrenme, dil ve muhakeme gibi temel bilişsel işlevler klinik veya laboratuvar ortamlarında test edildiğinde, bu bireylerin normal işlev gösterme eğiliminde oldukları gözlenmiştir. Bu gözlem, frontal lob hasarı olan hastalarda etkisiz bir şekilde işleyen daha geniş bir bilişsel koordinasyon sistemi olabileceğini düşündürmüştür (Goldstein vd., 2013, s. 6). Luria (1973), frontal lob hasarı olan bireyleri tanımlamanın yanı sıra, yürütücü işlevler modelini kavramsallaştıran ilk kişidir. Problem çözme davranışını, frontal lobların doğru işleyişine bağlı bir dizi önemli beceri veya yürütücü işlevlere dayalı olarak değerlendirmiştir. Luria'nın (1973) teorisine göre, yürütücü işlevlerden sorumlu nöroanatomik yapı olan ön beyin sistemi, programlama, doğrulama ve düzenleme olmak üzere üç düzeyde çalışmaktadır. "Yürütücü işlev" terimi ilk defa ön lob işlevine atıfta bulunmak amacıyla Karl Pribram tarafından kullanılmıştır (Pribram, 1973). İlk araştırmalara göre, yürütücü işlevler daha düşük seviyeli bilişsel süreçleri kontrol eden denetleyici dikkat sistemlerini içermekteydi (Norman ve Shallice, 1986). Miyake vd.'nin (2000) hiyerarşik bir model oluşturduklarında yürütücü işlevlerin, güncelleme, engelleme ve kaydırma olmak üzere üç temel unsurdan oluştuğunu öne sürmüşlerdir. Yaşam boyu gelişimi ele alan çalışmalar, çocukluk ve ergenlik döneminde yürütücü işlev becerilerinde önemli değişiklikler olduğunu gösterirken, yürütücü işlev bozuklukları çeşitli klinik sorunlarla ilişkilendirilmiştir (Best ve Miller, 2010; Blakemore ve Choudhury, 2006; Zelazo, 2020).

2.3.2 Yürütücü işlevlerin tanımı ve kapsamı

Yürütücü işlevler literatürde pek çok kez farklı şekillerde tanımlanmıştır. Pineda'ya (2000) göre yürütücü işlev, gelişim sırasında yapılandırılan ve dönüşen, çeşitli nörolojik ve nöropsikolojik hastalıklardan etkilenen çok yönlü bir bilişsel yapıdır. Banich (2009) ise, yürütücü işlevin özellikle rutin olmayan durumlarda davranışı bir hedefe doğru yönlendirmek için gerekli becerilerin toplamı olduğunu vurgulamakta ve nasıl değerlendirildiğini, nasıl bozulduğunu ve birçok teorik yaklaşımı araştırmaktadır.

Blair'e (2013) göre, yürütücü işlevler, hedefe yönelik eylemler için bilgi yönetimi ve koordinasyonu sağlayan çalışma belleği, engelleyici kontrol ve zihinsel esneklik gibi bilişsel becerilerdir. Yürütücü işlevler, insanların hedeflerini gerçekleştirmelerini, günlük

hayatta değişen koşullara uyum sağlamalarını ve sosyal etkileşimleri yönetmelerini sağlar. Geleneksel olarak, frontal lobların işlevi yürütücü işlevlerle ilişkilendirilse de, yapılan son araştırmalar, özellikle duyuşsal veri ve duygu birleşimleri söz konusu olduğunda, yürütücü işlevlerin gerçekleştirilebilmesi için posterior ve subkortikal alanların da gerekli olduğunu göstermektedir (Cristofori vd., 2018; Stuss, 2011). Yirminci yüzyılın ortasından beri, yürütücü işlevler, karmaşık bilişsel yetenekler setini içeren bir dizi beceriyi ifade etmektedir (Baddeley ve Hitch, 1974). Bu beceriler arasında çalışma belleği, engelleyici kontrol, bilişsel esneklik, planlama, akıl yürütme ve problem çözme bulunmaktadır (Kennedy vd., 2008). Sonuç olarak, yürütücü işlevler, amaçlı eylemler için bilgiyi yönetme ve koordine etmeyle ilgili bilişsel becerileri kapsayan kolektif bir terimdir.

Temel yürütücü işlevlerden biri olan engelleyici kontrol, kişinin kendi içindeki güçlü bir eğilimi veya dışarıdan gelen bir uyarıyı bastırmak ve daha gerekli veya uygun olan eylemi gerçekleştirmek için dikkat, davranış, fikir ve/veya duyguları düzenleme kapasitesidir. İnhibe edici kontrol mekanizmalarından yoksun olsaydık, dürtülerin, şartlanmış davranış kalıplarının ve bilişsel süreçlerimizi yönlendiren çevresel ipuçlarının etkisi altında kalmak kaçınılmaz olurdu (Diamond, 2013). Yürütücü işlevlerin ana unsurlarından biri olan çalışma belleği; beynin öğrenme, muhakeme ve dili anlama gibi ileri düzey bilişsel işlevler için gerekli verilerin geçici olarak manipüle edilmesine ve depolanmasına olanak tanıyan bölümüne verilen isimdir (Baddeley, 1992). Engelleyici kontrol ve çalışma belleği birbirinin işleyişini karşılıklı olarak desteklemektedir. Engelleyici kontrol, hata yapma olasılığını azaltarak ve dikkatle odaklanarak akılda tutulan bilginin davranışı yönlendirme olasılığını artırarak çalışma belleğini desteklemektedir. Çalışma belleği ise, hem iç hem de dış dikkat dağıtıcıların, dikkati odaklanmasını istenen şeylerden uzaklaştırarak engelleyici kontrolü destekler (Diamond, 2013). Temel yürütücü işlevlerin üçüncü unsuru bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik, çevresel değişikliklere yanıt olarak görev setlerini, tepkileri veya stratejileri ayarlama becerisidir. Bilişsel esneklik okul öncesi dönemde hızla gelişir ve PFC'yi içeren sinir ağlarının büyümesini yansıtacak şekilde ergenlik dönemine kadar sürekli olarak artar (Buttelmann ve Karbach, 2017; Cools, 2015).

2.3.3 Yürütücü işlevlere kuramsal yaklaşımlar

Yürütücü işlevlerle alakalı olarak yıllar içinde ortaya atılmış birçok teori bulunmaktadır. Bu teoriler, yürütücü işlevlerin yapısı ve işleyişi hakkında farklı bakış

açıları sunarak bilişsel kontrol mekanizmalarının nasıl işlediğine dair bilgilerimizi geliştirmiştir. Bu başlıkta tarihsel süreç içerisinde yürütücü işlevlerin işleyişini anlamımıza yardımcı olan ana teorilere yer verilmiştir.

2.3.3.1 Otomatik ve kontrollü süreçler

Broadbent'in yürütücü işlevler modeli, otomatik ve düzenli süreçler modeli olarak da bilinen filtre modelidir. Bir filtrenin bir tampon görevi görerek bilginin bilinçli farkındalık için uygun olup olmadığını seçtiğini varsaymıştır (Broadbent, 1958). Schiffrin ve Schneider'in modeline (Schiffrin ve Schneider, 1977) göre ise otomatik süreçler, "zahmetsiz, hızlı, bilinçsiz ve kaçınılmaz; uygulama veya eğitimle geliştirilen kalıcı bağlantılar" olarak tanımlanmıştır. Birey aktif olarak dikkat etmek ya da üzerinde kontrol uygulamak zorunda kalmadan otomatik bir sürece katılmaktadır. Kontrollü süreçler ise "yavaş, çaba gerektiren ve tamamen bilinçli; öznenin kontrolü altında ve öznenin dikkati aracılığıyla etkinleştirilen geçici bir düğüm dizisidir" (Schiffrin ve Schneider, 1977, s. 2).

2.3.3.2 Bilişsel kontrol

Broadbent ve önceki araştırmacıların bulguları üzerine Posner ve Snyder, "bilişsel kontrol" paradigmasını inşa etmişlerdir. Yürütücü işlevlerin çağdaş çalışma tanımlarıyla ilişkili olan bilişsel kontrol, davranışları yönlendiren süreçleri ifade etmektedir. Posner ve Snyder (1975), bilişsel kontrolün otomatik tepkileri geçersiz kılmaktan sorumlu olduğunu iddia ederek modelin seçicilik ve engelleyici özelliklerini ortaya koymuştur.

2.2.3.3 Denetimsel dikkat sistemi

Norman ve Shallice (1986), denetimsel dikkat sistemi teorisini geliştirmiştir. Bu teoriye göre, alt düzey bilişsel süreçler, bilişsel bir sistem olarak tanımlanan denetimsel dikkat sistemi tarafından koordine edilmekte ve kontrol edilmektedir. Normal koşullar altında, bir görevi yerine getirmek için mevcut prosedürler yeterli olabilir. Ancak, otomatik tepkileri geçersiz kılmak veya alışılmış prosedürlerin yetersiz kaldığı durumlarda denetimsel dikkat sistemi devreye girer. Bu sistem, gereksiz veya uygunsuz davranışları engelleyerek dikkatini ilgili görevlere yönlendirir ve problem çözme, planlama ve karar verme süreçlerine aktif olarak katkıda bulunur (Norman ve Shallice, 1986).

2.3.3.4 Çalışma belleği

Çalışma belleği modeli Alan Baddeley ve Graham Hitch(1994) tarafından ortaya atılmıştır. Bu modele göre çalışma belleği, zorlu bilişsel görevler için gereken verilerin kısa süreli manipülasyonunu ve depolanmasını sağlayan çok bileşenli bir sistemdir. Model, çalışma belleğinin üç bölümden oluştuğunu belirtmektedir; merkezi yürütme, fonolojik döngü ve görsel uzamsal taslak. Merkezi yürütme, bilişsel işlevleri yönetmek ve kontrol etmekten sorumlu kısımdır (Baddeley, 2003). Dikkati çeşitli faaliyetler arasında paylaştırır, diğer iki bileşenin işlemlerini senkronize eder ve çeşitli kaynaklardan gelen verileri birleştirir. Fonolojik döngü, konuşulan bilgilerin anlık olarak depolanmasından sorumludur; iç kulak ve iç ses olmak üzere iki küçük parçadan oluşur (Baddeley, 2003). Görsel-uzamsal taslak olarak bilinen araç, görsel ve uzamsal verilerin işlenmesinden ve geçici olarak depolanmasından sorumludur. İnsanların görsel imgeleri bilişsel olarak değiştirmelerini, nesneleri görmelerini ve uzayda hareket etmelerini sağlar (Baddeley ve Hitch, 1994).

2.3.3.5 Birlik ve çeşitlilik modeli

Birlik ve çeşitlilik modeline göre yürütücü işlevler; güncelleme, inhibisyon ve değiştirme olmak üzere, yürütücü işlevleri oluşturan üç ayrı fakat bağlantılı bileşenden oluşur. Bu bileşenlerin ilki olan güncelleme, çalışma belleğindeki verilerin takibi ve hızlı bir şekilde güncellenmesi ya da silinmesini ifade eder (Miyake ve Shah, 1999). Alakasız bilgi veya tepkilerin bastırılması ise inhibisyon olarak adlandırılır (Miyake ve Friedman, 2012). Görevler ya da zihinsel setler arasında esnek bir şekilde geçiş yapma becerisi ise değiştirme olarak adlandırılır. Üç yürütücü işlev bileşeni birbirinden ayrılabilir ancak düşük düzeyde ilişkili olduğunu ve hem birlik hem de çeşitlilik gösterdiğini ortaya koyan faktör analizi analizleri mevcuttur. (Miyake vd., 2000).

2.3.3.6 İkili kontrol mekanizmaları

Braver'in ikili kontrol mekanizmaları teorisine göre, bilişsel kontrolde birbirini tamamlayan proaktif ve reaktif kontrol adını verdiği iki mekanizma vardır (Braver, 2012). Proaktif kontrol, bir görev veya uyarıcıdan önce hedefle ilgili bilgileri korumayı ifade eder, bu şekilde ilgisiz uyarıların etkisini azaltır. Reaktif kontrol ise, bir görevi yerine getirirken ortaya çıkan problemlerin hızlı bir şekilde tanımlanması ve çözülmesidir (Braver vd., 2021). Herhangi bir karışıklık ya da çelişkili bilgi tespit edildiğinde, bu reaktif ve geçici kontrol türü devreye girer (Braver, 2012).

2.3.3.7 Çok düzeyli çerçeve

Miyake ve Friedman (2012) tarafından ortaya atılan çok düzeyli çerçeve kavramı, daha önceki yürütücü işlev modellerini genişletmekte ve birleştirmektedir. Çok düzeyli çerçeve modeli, yürütücü işlevlerin nörobiyolojik, davranışsal ve kalıtsal düzeyler de dâhil olmak üzere anlaşılabilceği çeşitli disiplinler olduğunu öne sürer. Davranışsal düzeyde, yürütücü işlevler davranışsal görevler ve performans yoluyla incelenir (Miyake vd., 2000). Nörobiyolojik düzeyde, beynin yapısı ve işlevinin yanı sıra yürütücü işlevlerin altında yatan nörobiyolojik mekanizmalar incelenir (Hunter vd., 2012). Genetik düzeyde ise, yürütücü işlevlerin bireysel farklılıkları etkileyen genetik değişkenler üzerine araştırmalar yapılır (Miyake ve Friedman, 2012).

2.3.4 Yürütücü işlevler ve birey üzerindeki etkileri

Yürütücü işlev becerileri, günlük rutinden daha çok, yeni durumlar ve faaliyetlerle başa çıktığımız zaman kritik bir öneme sahiptir. Bu, öğrenmenin tüm akademik alanlarda temel bir unsurdur. Bu nedenle yürütücü işlev becerileri, akademik başarı ve genel olarak okul başarısı üzerinde önemli bir etkidir (Gilmore ve Cragg, 2018). Kendi kendini izleme, planlama ve öz kontrol gibi yürütücü işlev becerilerinde sorun yaşayan üniversite öğrencilerinin akademik performansında sorunlara neden olduğunu gösteren araştırmalar gibi (Baars vd., 2015), yürütücü işlevlerin üniversite öğrencilerinin akademik performansındaki yordayıcı rolünü destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Knouse vd., 2014; Ramos-Galarza vd., 2019). Yürütücü işlevler sadece akademik performansta değil, işte ve yaşamda başarı için de kritik öneme sahiptir (Diamond, 2014; Qehaja-Osmani, 2012).

Genel iyi oluşun desteklenmesine, inhibisyon, bilişsel esneklik, çalışma belleği ve karar vermeyi içeren yürütücü işlevler büyük ölçüde katkıda bulunur. Bu bilişsel işlevler, insanların akıllıca kararlar vermesine, iyi ilişkiler kurmasına, duygularını başarılı bir şekilde kontrol etmesine, stresi yönetmesine, hedefler belirleyip bunları gerçekleştirmesine ve sağlıklı alışkanlıklarda bulunmasına olanak tanır (Diamond, 2013). Psikolojik dayanıklılığı, duygusal istikrarı ve genel yaşam memnuniyetini teşvik etmek için yürütücü işlevler, etkili başa çıkma mekanizmalarına, hedefe yönelik davranışlara ve etkili problem çözmeye yardımcı olur (Daffner ve Willment, 2014; Daly vd., 2015; Perry vd., 2019; Shields vd., 2016; Swami, 2013; Toh vd., 2020; Zelazo ve Cunningham, 2007).

Psikopatolojinin ortaya çıkması, bireyin yaşamında süreklilik kazanması ve tedavisi; yürütücü işlev becerilerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Depresyon,

anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, şizofreni, bipolar bozukluk ve madde kullanım bozuklukları gibi zihinsel sağlık problemleri, yürütücü işlevlerdeki problemlerle ilişkilidir (Diamond, 2013; Testa ve Pantelis, 2009). Bu problemler artan semptom şiddeti, işlevsel bozulma ve tedaviye direnç ile bağlantılıdır ve psikopatolojinin ortaya çıkması için risk faktörleri olarak işlev görebilir. Zihin sağlığı sorunları olan kişilerde, yürütücü işlevleriyle bağlantılı beyin bölgelerinde nörobiyolojik farklılıklar da sıklıkla görülmektedir (Dawson vd., 2017; Harden vd., 2020; Snyder vd., 2015; Thompson vd., 2014; Zelazo, 2020). Romer ve Pizzagalli'nin (2021) yapmış olduğu çalışmanın bulguları; cinsiyet, yaş, ırk/etnik köken, ebeveynin eğitim düzeyi veya aile geliri ne olursa olsun yürütücü işlev bozukluğunun genel psikopatoloji için hem bir risk faktörü, hem de psikopatolojinin bir sonucu olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları, çalışmanın gençler üzerinde yapılmış olması nedeniyle yürütücü işlev becerilerinin, ergenlik dönemindeki psikolojik sorunların çoğunun başlamasından önce, gelecekteki görülebilecek psikopatoloji için erken bir risk belirteci olabileceğini düşündürmektedir. (Pechtel ve Pizzagalli, 2011; Romer ve Pizzagalli, 2021; Zelazo, 2020).

2.4 Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimleri, Yürütücü İşlevler ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler

OÇÇD, yürütücü işlevler ve duygu düzenlemeyi birçok psikolojik, sosyal, nörobiyolojik ve çevresel faktörün bir araya gelmesi yoluyla etkilemektedir. Yaşanan OÇÇD'ler beyinde yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açarak, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve engelleyici kontrol yürütücü işlev becerilerini ve duygu düzenleme becerilerini etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, OÇÇD'lerin yürütücü işlevler ve duygu düzenleme üzerindeki olumsuz etkilerine dair kanıt sunmaktadır (Cloitre vd., 2019; Lund vd., 2020; Victor vd., 2024). OÇÇD çalışmasına (Felitti vd., 1998) göre, bir dizi olumsuz çocukluk deneyimi, yetişkinlerde zihin sağlığı sorunları ve bilişsel gerileme gibi bir dizi sağlık sorunuyla ilişkilendirilmiştir. Katılımcıları bebeklikten orta yaşa kadar takip eden Dunedin Multidisipliner Sağlık ve Gelişim Çalışmasına göre, daha yüksek OÇÇD puanlarına sahip olanlar, yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde, daha düşük IQ ve yürütücü işlev puanlarına sahipken, öz düzenleme zorluğu göstermişlerdir (Caspi vd., 2016). OÇÇD'ler çocukları ve ergenleri etkileyen bilişsel ve duygusal işlevlerle ilgili sorunlarla bağlantılıdır. Çocuklar ve ergenler üzerinde, nöropsikolojik testler kullanılarak yapılan araştırmalara göre, OÇÇD'lerin düşük yürütücü işlev performansı ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Cowell vd., 2015; Kavanaugh vd., 2017). Araştırmalar, OÇÇD

yaşayan çocukların duygularını anlamak ve düzenlemek için diğer çocuklara kıyasla daha fazla bilişsel efor sarfettiğini göstermektedir (McCrory vd., 2017; McLaughlin vd., 2014). Ayrıca, OÇÇD'ler daha düşük akademik performans ve daha yüksek dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı ile ilişkilidir, bu da odaklanmayı sürdürmede ve okul hayatında yaşanan zorluklara işaret etmektedir (Brown vd., 2017; Stewart-Tufescu vd., 2022; Walker vd., 2021).

Nörobiyolojik açıdan bakıldığında, OÇÇD'lerden kaynaklanan uzun süreli stres, HPA eksenini tahrip etmektedir. Bu da kortizol seviyelerinde değişikliklere yol açarak hipokampus ve PFC dahil olmak üzere yürütücü işlev ve duygu düzenleme becerilerinin işlevlerini yerine getirebilmesi için gerekli olan beyin bölgelerinin optimal gelişimini engellemektedir (Smith ve Pollak, 2020). Yapılan araştırmalara göre, çocuklukta yüksek düzeyde stres yaşayan yetişkinlerin PFC gibi yürütücü işlevler ve duygu düzenleme için önemli olan beyin bölgeleri olumsuz etkilenmektedir (Ansell vd., 2012). Bunun yanı sıra, OÇÇD'ler uzun vadeli nöroinflamasyona yol açabilmektedir. Bilişsel performans düşüklüğü, artan inflamatuvar belirteçlerle ilişkilendirilmiştir. Yürütücü işlevler ve duygu düzenleme için gerekli olan nöral devreler bu süregelen enflamasyondan olumsuz etkilenmektedir. (Coelho vd., 2014; Danese vd., 2007).

Yürütücü işlevlerin ve duygu düzenleme becerilerinin gelişimi ve etkin işlev göstermesi, duyarlı ebeveynlik ve güvenli bağlanma ile oluşturulan istikrarlı bir ortam tarafından desteklenmektedir ve güvenli bağlanan çocuklar daha iyi yürütücü işlev becerileri göstermektedir. Ebeveyn tarafından kötü muamele görme gibi yaşantılar, duygularını kontrol etme becerisini kötü etkilemektedir (Bernier vd., 2009; Menon vd., 2020; Kim ve Cicchetti, 2010). OÇÇD'leri yaşayan çocuklar sıklıkla tutarsız veya ihmalkâr ebeveynlik deneyimledikleri için, yürütücü işlevlerin ve duygu düzenlemenin gelişimi için elzem olan güvenli bağlanma ilişkilerinden mahrum kalmaktadır. OÇÇD'lerin yürütücü işlevler ve duygu düzenleme üzerindeki olumsuz etkileri farklı çevresel faktörler nedeniyle de etkilenmektedir. OÇÇD'ler düşük sosyoekonomik çevrelerde daha yaygın olarak görülmektedir. Burada deneyimlenen toplumsal şiddet, yoksulluk ve eğitim kaynaklarının eksikliği gibi bir dizi başka stres faktörü bilişsel ve duygusal gelişimi kötü etkilemektedir (Walsh vd., 2019; Evans ve Kim, 2013).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Yöntem

Bu bölümde; araştırma deseni, veri toplama araçları, çalışma grubu açıklanmıştır. Verilerin toplama süreci ve çözümlenmesi hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın katılımcılarına ilişkin betimsel istatistikler ve ölçeklere ilişkin normallik testleri tablolar aracılığıyla raporlanmıştır.

3.1 Araştırma Deseni

Araştırma deseni olarak nicel bir araştırma deseni olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir (Büyüköztürk, 2015). İlişkisel tarama modelleri korelasyonel ve regresyonel modeller olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Karasar, 2009). Bu çalışmada lisans öğrencilerinin OÇÇD ve duygu düzenleme becerilerinin onların yürütücü işlevlerini yordama düzeyleri incelenmek istendiği için doğrusal regresyon modeli tercih edilmiştir.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 yılında Eskişehir'deki bir devlet üniversitesinde çeşitli bölümlerde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak araştırmada uygun örneklem yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem araştırma sürecine hız kazandırmaktadır. Ayrıca araştırmacı tarafından, yakın ve erişilmesi kolay olan bir durum seçilmektedir (Kılıç, 2013). Katılımcılara ölçekler yüz yüze uygulamıştır. Araştırma için 448 lisans öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma için dışlama kriteri olan psikiyatrik hastalık, nörolojik hastalık, travmatik beyin hasarı, bağımlılık durumu belirlenmiş ve bu ölçütlerdeki 77 katılımcının verisi analize dâhil edilmemiştir. Geriye kalan 371 katılımcının özellikleri Tablo 3.1'de özetlenmiştir.

Tablo 3.1*Betimsel İstatistikler*

		Frekans	Yüzdelik
Cinsiyet	Kadın	271	%73
	Erkek	100	%27
Sınıf Düzeyi	Birinci Sınıf	77	%20,8
	İkinci Sınıf	144	%38,9
	Üçüncü Sınıf	92	%24,9
	Dördüncü Sınıf	57	%15,4
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	26	%7
	Çalışmıyorum	345	%93
Toplam		371	%100

Katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde %73'ünün kadın, kalan %27'sinin ise erkek üniversite öğrencilerinden oluştuğu belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu %38,9 oranla ikinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların yalnızca %7'si maddi getirisi olan bir işte çalışırken, %93'ü ise herhangi bir işte çalışmamaktadır. Araştırmaya katılan lisans öğrencilerinin çoğunluğunun maddi getirisi olan bir işte çalışmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut çalışmada yaşa dair betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Yaşın minimum değeri 18 iken maksimum değeri 34 olarak bulunmuştur. Verilerin yığılma gösterdikleri değerlere bakıldığında tepe değer(mod)'in 20 medyan(ortanca)'nın 20 ve aritmetik ortalamanın ise 20,7 olduğu belirlenmiştir. Veri setindeki değerlerin standart sapması ise 2,04 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar katılımcıların yaklaşık 20 yaş civarında yoğunlaştığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin genel not ortalamasının aritmetik ortalaması dört üzerinden 2,91, standart sapması ise 0,449 olarak hesaplanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği”, “Duygu Düzenleme Ölçeği” ve “Yürütücü İşlevler Ölçeği” kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmanın amacına göre düzenlenen kişisel bilgi formunda katılımcılardan yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, not ortalaması, gelir düzeyi; psikiyatrik, nörolojik ve kronik hastalık tanısı hakkında bilgi, klinik düzeyde bağımlı olma durumlarına yönelik bilgi istenmiştir. Bağımlılık yapıcı madde kullanımı ve psikiyatrik/nörolojik hastalık tanısı alma durumu örneklem seçimi için kullanılmıştır. Bu sorulara olumlu yanıt veren katılımcıların verileri analizden çıkartılmıştır.

3.3.2 Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği 1998'de Felliti vd. tarafından geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Bu ölçeğin amacı, bireylerin çocukluk dönemlerinde maruz kaldıkları olumsuz yaşantıları tespit etmek ve bu yaşantıların ilerleyen dönemlerdeki fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerini anlamaktır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Ulukol vd. tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları ise 2018 yılında Gündüz vd. tarafından yapılmıştır. Ölçeğin içeriğinde çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarını sorgulayan 10 madde bulunmaktadır. Sorular sadece “Evet” seçeneği içermekte, aksi halde boş bırakılmaktadır. “Evet” olarak işaretlenen her madde 1 puana karşılık gelmektedir. Toplam puan verilen “Evet” cevaplarının toplamıyla elde edilmektedir. Örneğin katılımcı 10 maddeden 5 tanesine evet şıkkını işaretlediyse katılımcı çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeğinden 5 puan almıştır demektir. Ölçeğin toplam puanı 0-10 arasında değişmektedir. Kesme değeri bulunmamaktadır. Bu sebepten katılımcının aldığı puana göre yüksek veya düşük çocukluk çağı olumsuz yaşantısı olmuştur çıkarımı yapılamamaktadır. Ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha değeri 0,742'dir (Gündüz vd., 2018).

3.3.3 Duygu düzenleme ölçeği

Duygu düzenleme ölçeği, insanların duygusal tepkilerini kontrol etme ve yönetme stratejilerini ölçmek Duygu düzenleme ölçeğinin esas temelleri Gross ve John'un 1998 yılındaki çalışmalarına dayanmaktadır. Ölçeğin en son kullanılan hali aynı araştırmacıların güncel çalışmalarıyla şekillenmiştir (Gross ve John, 2003). Ölçek bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olmak üzere iki ayrı boyuttan oluşmaktadır. Ölçek on maddeden oluşmakta, yedili Likert formatında değerlendirilmektedir. Likert noktaları Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Biraz katılmıyorum (3), Kararsızım (4), Biraz katılıyorum (5), Katılıyorum (6), Kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde

düzenlenmiştir. Bilişsel yeniden düzenleme alt boyutunda 6 madde, baskılama boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme boyutundan alınan yüksek puanlar cevaplayan kişinin duygu düzenlemede bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanma eğilimini, baskılamadan alınan yüksek puanlarsa kişinin duygu düzenleme esnasında duygularının ortaya çıkmasını baskılamaya yönelik stratejiler kullandığını göstermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. İki ayrı alt boyut olarak puanlanmakta, toplam puan alınmamaktadır. Ölçek daha önce Yurtsever (2008) ve Aka (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin en son uyarlaması ve kapsamlı psikometrik analizleri Totan (2015) tarafından yapılmıştır. Mevcut çalışmada Totan (2015) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Totan'ın (2015) yapmış olduğu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için 0,78, baskılama alt boyutu içinse de 0,71 olarak belirlenmiştir.

3.3.4 Yürütücü işlevler ölçeği

Yürütücü işlevler ölçeği sağlıklı bireylerde yürütücü işlevlerin çeşitli alt boyutlarını ölçmek üzere Spinella (2005) tarafından geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek toplamda 27 madde ve 5 alt testten oluşmakta, beşli Likert formatında değerlendirilmektedir. Ölçekte bulunan 13. madde ters puanlanmaktadır. Likert maddeleri; Kesinlikle katılmıyorum(1), Katılmıyorum(2), Kısmen katılıyorum(3), Katılıyorum(4), Kesinlikle Katılıyorum(5) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekteki beş alt test: Motivasyonel Dürtü, Stratejik Planlama, Organizasyon, Dürtü Kontrolü ve Empati başlıkları altında sınıflandırılmıştır. Bu alt testler prefrontal-subkortikal yapıların etkinliğini yansıtmak için, yürütücü işlevlere ilişkin olarak yapılan klinik ve deneysel çalışmaların incelenmesi ile oluşturulmuştur. Bu kısa ölçek, davranışın çeşitli yönlerinde prefrontal sistemlerin rolüne ilişkin hipotezleri test etmek ve objektif testler ve fonksiyonel beyin görüntüleme gibi diğer yöntemlerin bulgularını doğrulamak amacıyla büyük numunelerde veri toplamanın hızlı ve etkili bir yolunu sağlamaktadır (Kafadar ve Arıcan, 2022; Spinella, 2005). Ölçek Türkçe'ye ve Türk kültürüne Kafadar ve Arıcan (2022) tarafından uyarlanmıştır. Kafadar ve Arıcan'ın (2022) yapmış olduğu çalışmadaki Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları alt testler için 0,54 - 0,76 arasında değişmektedir.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler Eskişehir'de bir devlet üniversitesinde lisans öğrenimi gören, madde bağımlılığı olmayan, herhangi bir psikiyatrik ve nörolojik hastalık

tanısı almamış üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Veriler belirtilen ölçeklerin, yüz yüze gözlem altında doldurulmasıyla elde edilmiştir. Araştırma izni Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden alınmıştır. Sonrasında etik kurul izni için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlüğü, Sosyal ve Beşeri Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı'na başvurulmuştur. Etik kurul onayı alındıktan sonra, uygulama yapılacak sınıflar belirlenmiştir. Uygulama yapılacak sınıflar için öğretim üyelerinden gerekli izinler alınmıştır.

Belirlenen sınıflarda uygulama yapılmadan önce pilot bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmada uygulama sınıfında gönüllü olanlara gönüllü katılım formu doldurmaları istenmiştir. Araştırma ve uygulanacak ölçekler hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Pilot çalışma için uygulama süresi 20 dakika olarak belirlenmiştir. Gönüllü katılımcılara ölçekler uygulanmış, uygulama sonrası katılımcılardan ölçekler ve açıklama hakkında geri bildirim istenmiştir. Alınan geri bildirimler sonucu ölçeğin anlaşılır olduğu ve ölçeklerin uygulanması için belirlenen sürenin yeterli olduğu görülmüştür. Katılımcılardan gelen sorular yanıtlanmıştır. Pilot çalışma sonrası farklı sınıflarda uygulama gerçekleştirilmiş, veriler yazılı olarak toplanmıştır. Toplanan yazılı veriler kâğıt formundan bilgisayar ortamına yüklenerek, analizlerin yapılması için hazır hale getirilmiştir.

3.5 Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümlemesi Jamovi 2.4.11 programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler betimsel istatistikler yardımıyla kontrol edilmiştir. Yanlış girilen 2 veri düzeltilmiştir. Veri setindeki kayıp veriler belirlenerek, ölçeklerin orta noktaları (3 ve 4) bu kayıp verilere atanmıştır. Yürütücü işlevler ölçeğindeki 13 ters maddeye ters kodlama yapılmıştır. Alt boyutlar ve ölçeklerin toplamaları hesaplanarak, aritmetik ortalamaları oluşturulmuştur. Demografik bilgiler için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Ölçekler, alt boyutlar ve toplam değerlerin normallığı kontrol edilmiştir. Normallik varsayımını kontrol etmek için ilk olarak aritmetik ortalama, mod, medyan hesaplanarak, birbirlerine yakınlıkları kontrol edilmiştir. Sonrasında çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak, -2 ve +2 arasında olup olmadığı kontrol edilmiştir (Hair vd., 2022, s. 66). Son olarak, Shapiro Wilk normallik testi yapılmış, histogram grafikleri incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.2'de belirtilmiştir.

Tablo 3.2*Ölçeklere İlişkin Normallik Varsayımı Kontrolü Tablosu*

	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı	Shapiro-Wilk	
			w	p
Yürütücü İşlevler Toplam	0,173	0,0237	0,996	0,496
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	0,625	0,735	0,974	0,001
Bastırma	0,051	0,357	0,992	0,035
OÇÇD	1,32	0,914	0,763	0,001

Bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve yürütücü işlevler ölçeklerinden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonucunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Ek olarak aritmetik ortalama medyan ve mod birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Normallik testi sonuçları ve histogram grafikleri birlikte incelenerek, yürütücü işlevler, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği kararı alınmıştır.

OÇÇD ölçeğinden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonucunda çarpıklık 1,32 ve basıklık 0,914 olarak bulunmuştur. OÇÇD toplam puanlarının merkezi eğilim ölçüleri, çarpıklık ve basıklık değerleri, Shapiro Wilk testi sonuçları incelendiğinde normal dağılım göstermediği ortaya çıkmıştır. Normallik testi sonuçları ve histogram grafikleri birlikte incelenerek yürütücü işlevler, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği kararı alınmıştır.

Normal dağılımın yanı sıra çoklu doğrusal regresyon için değişkenler arasında doğrusal ilişki olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için korelasyon analizi kullanılmış, ardından bağımlı değişkenler olan yürütücü işlevler ile bağımsız değişkenler olan OÇÇD ve bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizinde multicollinearity probleminin tespiti için VIF değerleri hesaplanmıştır. Herhangi bir sorun olmaması için VIF değeri 10'dan büyük olmamalı, tolerans değeri ise ,10'dan küçük olmamalıdır (Çokluk vd, 2012, s. 68). Bağımsız değişken olan OÇÇD ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenlerinin VIF değeri 1,01 ve tolerans değeri ise ,994'tür. Elde edilen değerler alanyazındaki kabul

değerleri ile karşılaştırıldığında çoklu bağlantılılık probleminin olduğu sonucu çıkartılmıştır. Bağımsız değişkenlerin otokorelasyon değeri ,00615'tir ve 0,9'dan küçüktür. Durbin Watson değerinin regresyon testinin ön koşulunu sağlayabilmesi için 4'ten küçük olmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Durbin-Watson değeri 1,99'dur ve bu şartı yerine getirmektedir. Son olarak hata terimlerinin normal dağılım göstermesi gerekmektedir. Bunu ortaya koymak için ise bağımlı değişken değerler (ZPRED) ile standartlaştırılmış artık değerlerin (ZRESİD) saçılım grafiği çizilmelidir. Mevcut çalışmadaki verilere yönelik bu saçılım grafiği çizildiğinde çoklu regresyon analizine uygun veriler olduğu bulunmuştur. Tüm varsayımlar sağlandığı için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi için “En küçük kareler” tahminleme yöntemi tercih edilmiştir. “p” anlamlılık oranı 0,05 olarak alınmıştır.

3.6 Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırma örneklemini belirlenirken yürütücü işlevler ve duygu düzenleme üzerinde etkisi bulunabileceği için dışlama kriteri olarak psikiyatrik hastalık, nörolojik hastalık, travmatik beyin hasarı, bağımlılık durumu belirlenmiştir (Aslan vd., 2024; Brockett vd., 2018; Halse vd., 2022; Mueller ve Dollaghan, 2013; Stellern vd., 2022; Stubberud vd., 2020). Bu kriterlere uyan 77 kişinin verisi analize dâhil edilmemiştir. Örneklemin tamamına ölçme araçları uygulanmadan önce 55 kişi ile bir pilot çalışma yapılmış, anlaşılmayan ifade ve yönerge olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonrasında ölçeklerin tamamı için güvenirlik analizleri Cronbach Alfa ile Mcdonald's omega ile hesaplanmıştır. Yürütücü işlevler ölçeğinin Cronbach Alfa değeri 0,727, Mcdonald's omega değeri 0,729 olarak hesaplanmıştır. Duygu düzenleme ölçeğinin iki ayrı alt boyutu ayrı puanlandığı için ayrı güvenirlik analizi yapılmıştır. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için Cronbach Alfa değeri 0,703, Mcdonald's omega değeri 0,710 olarak hesaplanmıştır. Bastırma alt boyutu için Cronbach Alfa değeri 0,703, Mcdonald's omega değeri 0,710 olarak hesaplanmıştır. Nunnally (1978) Cronbach Alfa değerlerinin 0,70 ve üzerini kabul edilebilir olarak değerlendirmiştir (Akt., Tavşancıl, 2014, s. 29).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bulgular ve bulguların yorumlanması bu bölümde yer almaktadır. Bulgular ilgili açıklamalar ve tablolar aracılığıyla raporlanmıştır. Araştırmanın asıl amacına uygun olarak yapılan çoklu regresyon analizinin bulguları ortaya konulmadan önce ilgili betimsel istatistiklere ve ilişkisel analizlere yer verilmiştir.

4.1 Betimsel İstatistikler

Katılımcıların, Yürütücü İşlevler Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1

Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Medyan	Mod	Aritmetik Ortalama	SS
Yürütücü İşlevler Toplam	64	125	96	103	95,9	9,75
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	6	42	31	34	30,04	5,85
Bastırma	4	28	16	16	16,2	4,98
OÇÇD	0	7	0	0	1,17	1,57

Not. SS: Standart Sapma

Buna göre, katılımcıların araştırmanın bağımlı değişkeni olan yürütücü işlevler ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalaması 95,9’dur (SS = 9,75). Bu ölçekten elde edilen en düşük puan 64 iken en yüksek puan 125’tir. Yürütücü işlevler aritmetik ortalamalarının 27 maddeye bölümü ile elde edilen ortalama 3,56 puan olarak bulunmuştur. Bu değer ölçekte “katılıyorum” derecesine yakındır. Duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutu bilişsel yeniden değerlendirmeden elde ettikleri puanların ortalaması

ise 30,04 (SS = 5,85), ölçekten elde edilen en düşük puan 6 iken en yüksek puan 42'dir. Aritmetik ortalama 5,01'dir. Bu değer ise ölçekteki “biraz katılıyorum” derecesine karşılık gelmektedir. Duygu düzenleme ölçeğinin diğer alt boyutu olan bastırma alt boyutundan elde ettikleri puanların ortalaması ise 16,2 (SS = 4,98), ölçekten elde edilen en düşük puan 4 iken en yüksek puan 28'dir. Elde edilen bu ortalama madde sayısına bölüldüğünde 4,05 değeri elde edilmiştir. Bu değer ise ölçekteki “Kararsızım” noktasına karşılık gelmektedir. OÇÇD ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 1,17 (SS = 1,57). Bu ölçekten elde edilen en düşük puan 0 iken en yüksek puan 7'dir.

4.2 Korelasyon Analizi Bulguları

Bu bölümde araştırmaya konu olan OÇÇD, yürütücü işlevler, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin ilişkileri Pearson ve Spearman korelasyon analizleri yardımıyla ortaya konulmuştur. Bu ilişkiler Tablo 3'te verilmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenler için Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı, göstermeyenler için Spearman rho katsayısı tercih edilmiştir.

Tablo 4.2

Korelasyon Analizi Bulguları

	OÇÇD	Yürütücü İşlevler	Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Bastırma
OÇÇD				
Yürütücü İşlevler	-0,223***			
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	0,052	0,371***		
Bastırma	0,048	0,044	0,244***	

Not. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

OÇÇD ile yürütücü işlevler arasındaki doğrusal ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Spearman Brown testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı $\rho = -,223$ biçiminde bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Bu sonuç OÇÇD ile yürütücü işlevler arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, OÇÇD puanı arttıkça, yürütücü işlev becerilerinin azalacağı sonucu çıkartılabilir.

Bilişsel yeniden değerlendirme ile yürütücü işlevler ile arasındaki doğrusal ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımları Katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı $r = ,371$ biçiminde bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Bu sonuç bilişsel yeniden değerlendirme ile yürütücü işlevler arasında pozitif orta düzey bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2015). Dolayısıyla, bir duygu düzenleme becerisi olan bilişsel yeniden değerlendirme becerisi arttıkça, yürütücü işlev becerilerinin artacağı sonucu çıkartılabilir.

Bastırma ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki doğrusal ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımları Katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı $r = ,244$ biçiminde bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Bu sonuç duygu düzenlemenin iki alt boyutu olan bastırma ile bilişsel yeniden değerlendirme becerileri arasında düşük düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bastırma becerisi puanı arttıkça, bilişsel yeniden değerlendirme becerisinin artacağı sonucu çıkartılabilir.

OÇÇD ile bilişsel yeniden değerlendirme arasındaki doğrusal ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Spearman Brown testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı $\rho = -,052$ biçiminde bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Bu sonuç OÇÇD ile bilişsel yeniden değerlendirme becerisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

OÇÇD ile bastırma arasındaki doğrusal ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Spearman Brown testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı $\rho = -,048$ biçiminde bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Bu sonuç OÇÇD ile bastırma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Yürütücü işlevler ile bastırma arasındaki doğrusal ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımları Katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı $r = -,044$ biçiminde bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Bu sonuç Yürütücü İşlevler ile bastırma arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

4.3 Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde yürütücü işlevler değişkeninin bağımlı, OÇÇD ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenlerinin bağımsız değişken olarak alındığı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon tek bağımlı değişken ile iki ya da ikiden daha fazla bağımsız değişken içermesi nedeniyle çoklu bir analiz olarak kabul edilir (Robson, 2017, s. 504). Regresyon analizinin temel amacı genellikle bir bağımlı değişken ile birden çok bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi anlamaktır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ve birbirleriyle farklı derecelerde korelasyona sahip olduğu bir veri seti, regresyon analizine tabi tutulabilmektedir. Regresyon analizi deneysel araştırmalarından, gözlemsel veya anket çalışmaları gibi farklı araştırma türlerinde kullanılabilmektedir. Regresyon analizi değişkenler arasındaki ilişkileri açıklar fakat değişkenler arasında bir nedensellik göstermez (Tabachnick ve Fidell, 2013, s. 118-122).

Regresyon analizi öncesinde regresyon analizinin ön koşulu olan varsayımlar test edilmiştir. Yapılan testler sonucu çoklu regresyon önkoşulları sağlanmış ve regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinin bulguları Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3

Regresyon Analizi Bulguları

	B	SH B	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	79,147	2,5041		31,61	<,001
OÇÇD	-1,139	0,2964	-0,183	-3,84	<,001
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	0,595	0,0793	0,357	7,50	<,001

Not. B=Regresyon katsayısı, SHB= Regresyon katsayısının standart hatası. β = Standardize edilmiş regresyon katsayısı. $R=,413$; $R^2=,171$; $F_{(2,368)}= 37,9$; *** $p < 0,001$

OÇÇD ve bilişsel yeniden değerlendirmenin, yürütücü işlev becerilerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre OÇÇD ve bilişsel yeniden değerlendirme ile yürütücü işlev becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R=,413$ $R^2=,171$). Ayrıca OÇÇD ve bilişsel yeniden değerlendirme, yürütücü işlevleri anlamlı bir şekilde yordamaktadır

($F_{(2,368)}=37,9$; *** $p < 0,001$). Oluşturulan regresyon modelindeki bağımsız değişkenler Yürütücü işlev becerilerindeki değişimin %17'sini açıklamaktadır.

Bağımsız değişkenlerin her birinin yürütücü işlev becerileri üzerindeki açıklama düzeyini inceleyen regresyon katsayıları incelendiğinde, OÇÇD'nin yürütücü işlev becerilerini açıklama düzeyi negatif ve anlamlı bulunmuştur ($B=-1,139$, $t=-3,84$, $p < 0,001$). Bu bulgu, OÇÇD'nin artmasıyla yürütücü işlev becerilerinin azaldığını göstermektedir. OÇÇD'nin standardize edilmiş regresyon katsayısı ($\beta=-0,183$), bu değişkenin yürütücü işlevleri orta düzeyde açıkladığını göstermektedir.

Bilişsel yeniden değerlendirmenin yürütücü işlev becerileri üzerindeki etkisi ise pozitif ve anlamlı bulunmuştur ($B=0,595$, $t=7,50$, $p < 0,001$). Bu bulgu, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımının artmasıyla yürütücü işlev becerilerinin de arttığını göstermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin standardize edilmiş regresyon katsayısı ($\beta=0,357$), bu değişkenin yürütücü işlevler üzerindeki etkisinin güçlü olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu çalışma OÇÇD'nin yürütücü işlev becerilerini olumsuz yönde, bilişsel yeniden değerlendirmenin ise olumlu yönde anlamlı bir şekilde açıkladığını ortaya koymaktadır. Çalışmada oluşturulan çoklu regresyon modelinin Regresyon denklemi;

Denklem 4.1

$$Y=79,147-1,139 \times \text{OÇÇD} + 0,595 \times \text{Bilişsel Yeniden Değerlendirme}$$

Burada:

Y: Yürütücü İşlev Becerileri

79,147: Sabit (regresyon denkleminin kesişim noktası)

-1,139: OÇÇD'nin regresyon katsayısı

0,595: Bilişsel Yeniden Değerlendirmenin regresyon katsayısı

Regresyon modelinde sabit (intercept) değeri 79,147'dir ve bu değer, OÇÇD ve bilişsel yeniden değerlendirme değişkenlerinin her ikisinin de sıfır olduğu durumda (teorik olarak) yürütücü işlev becerilerinin ortalama puanıdır. Ancak pratikte, bu durumun gerçekleşmesi pek olası değildir. Sabit terim, modelin başlangıç noktasını belirler. OÇÇD'nin regresyon katsayısı negatif ve -1,139 olarak bulunmuştur. Bu, OÇÇD'nin bir birim artması durumunda yürütücü işlev becerilerinin 1,139 puan azalacağını gösterir. OÇÇD'nin yürütücü işlevleri olumsuz yönde açıkladığı anlamına gelir.

Bu sonuç, çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin, yetişkinlikte yürütücü işlev becerilerinde düşüşe yol açabileceğini göstermektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme regresyon katsayısı pozitif ve 0,595 olarak bulunmuştur. Bu, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin bir birim artması durumunda yürütücü işlev becerilerinin 0,595 puan artacağını gösterir. Bu katsayı, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin yürütücü işlevleri olumlu yönde açıkladığı ve bu becerilerin geliştirilmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir.

.



BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlerin sonuçları detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Sonuçlar mevcut literatür kapsamında tartışılmıştır. Elde edilen bulgulara dayanak önerilere yer verilmiştir.

5.1 Sonuç

Mevcut çalışmanın bulguları, lisans öğrencilerin yürütücü işlevler, duygu düzenleme ve OÇÇD arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin genel eğilimleri incelemektedir. Çalışmadaki tüm değişkenlere yönelik genel eğilimleri ortaya çıkartmak amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Yürütücü işlevler ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması (95,9) ve standart sapması (9,75), katılımcıların yürütücü işlevlerde genel olarak yüksek performans sergilediklerini göstermektedir. Ölçek puanlarının 64 ile 125 arasında değişmesi, katılımcılar arasında bu yeteneklerin çeşitliliğini ortaya koymaktadır. Yürütücü işlevler için elde edilen toplam puanın madde sayısına bölümü ile hesaplanan 3,56 puan, katılımcıların genel olarak bu yeteneklerle ilgili ifadelerle "katılıyorum" derecesinde hemfikir olduklarını göstermektedir.

Duygu düzenleme ölçeğinin, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması (30,04) ve standart sapması (5,85), katılımcıların bu stratejiyi kullanma düzeylerinin orta-üst seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ölçek puanlarının 6 ile 42 arasında değişmesi, bu stratejinin kullanımında geniş bir dağılım olduğunu göstermektedir. Ölçek altboyutundan elde edilen toplam puanın madde sayısına bölümü ile hesaplanan 5,01 puan, katılımcıların bu stratejiyi kullanma düzeylerinin "biraz katılıyorum" derecesine yakın olduğunu ifade etmektedir.

Duygu düzenleme ölçeğinin, bastırma alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması (16,2) ve standart sapması (4,98), katılımcıların bu stratejiyi kullanma düzeylerinin orta seviyelerde olduğunu göstermektedir. Ölçek puanlarının 4 ile 28 arasında değişmesi, katılımcılar arasında bu stratejinin kullanımında belirgin bir çeşitlilik olduğunu ortaya koymaktadır. Bastırma altboyutundaki toplam puanın madde sayısına bölümü ile hesaplanan 4,05 puan, katılımcıların bu stratejiyi kullanma düzeylerinin "kararsızım" derecesine yakın olduğunu göstermektedir.

OÇÇD ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması (1,17) ve standart sapması (1,57), katılımcıların genel olarak düşük seviyelerde olumsuz çocukluk deneyimlerine sahip olduklarını göstermektedir. Ölçek puanlarının 0 ile 7 arasında değişmesi, bu deneyimlerin dağılımında önemli bir çeşitlilik olduğunu ifade etmektedir.

Araştırma bulguları OÇÇD ile yürütücü işlevler arasında negatif yönde düşük düzey bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bir kişinin OÇÇD puanı arttıkça, ya da birey daha fazla olumsuz çocukluk deneyimi yaşadıkça, yürütücü işlev becerilerinin daha zayıf olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışmada oluşturulan regresyon modelinde OÇÇD'nin yürütücü işlev becerilerini anlamlı şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmada OÇÇD ile duygu düzenlemenin alt boyutları arasındaki ilişki merak edilmiş ve yapılan korelasyon analizi sonucunda OÇÇD ile bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutu anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgulara göre OÇÇD yaşantısı ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre, duygu düzenlemenin iki alt boyutu olan bastırma ile bilişsel yeniden değerlendirme becerileri arasında düşük düzey anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre bilişsel yeniden değerlendirme becerisi arttıkça, bastırma becerisini de artacaktır.

Yapılan korelasyon analizi bulguları yürütücü işlevler ile duygu düzenlemenin önemli bir bileşeni olan bilişsel yeniden değerlendirmenin olumlu, orta düzey bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Duygu düzenlemenin diğer alt boyutu bastırma ile yürütücü işlevler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu da yürütücü işlevleri daha iyi olan kişilerin bilişsel yeniden değerlendirmeyi de başarılı bir şekilde yerine getirdiğini göstermektedir. Araştırma bulgularına göre, yürütücü işlev becerileri iyi olan bir kimse, bilişsel değerlendirme becerisine de iyi düzeyde sahip olacaktır. Çalışmanın ana araştırma sorusuna yönelik elde edilen bulgu, bilişsel yeniden değerlendirmenin yürütücü işlevleri anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

5.2 Tartışma

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, OÇÇD'lerin yürütücü işlev becerilerini anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuş ve alternatif hipotezi desteklemiştir. Ayrıca, duygu düzenlemenin bir alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmenin yürütücü işlevlerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Son olarak, OÇÇD'lerin ve duygu düzenleme derecelerinin yürütücü işlev becerilerini birlikte yordayıp yordamadığını test etmiş ve anlamlı bir ortak açıklamaya sahip oldukları belirlenmiştir.

Bununla birlikte, OÇÇD'ler ile genel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yürütücü işlevler ölçeğinden elde edilen sonuçlara göre, katılımcılar genel olarak yüksek düzeyde yürütücü işlev performansı göstermiştir. Ölçek toplam puanlarının ortalama değerlerine bakıldığında üniversite öğrencilerinin "katılıyorum" seçeneğine daha yakın olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin tipik olarak planlama, problem çözme ve karar verme gibi üst düzey bilişsel süreçler için çok önemli olan iyi gelişmiş yürütücü işlev becerileri sergilediğini öne süren mevcut literatürle uyumludur (Diamond, 2013; Lezak vd., 2012; Zelazo ve Carlson, 2012). Ölçek toplam puanlarının ortalama değerlerine bakıldığında üniversite öğrencilerinin "katılıyorum" seçeneğine daha yakın olduklarını göstermektedir.

Duygu düzenleme ölçeğinin, bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutundan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencileri, duygu düzenleme stratejisi olarak bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutuna orta ile yüksek düzeyde katılım göstermişlerdir. Ölçek toplam puanlarının ortalama değeri incelendiğinde, katılımcıların bilişsel yeniden değerlendirme ile ilgili ifadeleri "kısmen katılıyorum" seviyesine yakın bir düzeyde onayladıklarını göstermektedir. Bu gözlem, bilişsel yeniden değerlendirmenin çeşitli bağlamlarda duyguları yönetmek için yaygın olarak kullanılan ve etkili bir strateji olduğunu vurgulayan mevcut literatürle uyumludur (Gross, 2015; Gross ve John, 2003; Troy vd., 2010).

Duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutundan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencileri duygusal bastırmaya orta düzeyde katılım göstermektedir. Ölçek toplam puanlarının aritmetik ortalaması, katılımcıların duygusal bastırma ile ilgili ifadeleri ortalama olarak "kararsız" seviyesine yakın bir düzeyde onayladıklarını göstermektedir. Bu gözlem, duygusal bastırmanın yaygın olarak kullanılan bir strateji olduğunu fakat duygusal refah açısından karışık sonuçlar doğurabileceğini öne süren mevcut literatürle uyumludur (Gross ve John, 2003; Gross, 2015).

OÇÇD ölçeği sonuçları, üniversite öğrencilerinin genellikle düşük düzeyde olumsuz çocukluk deneyimleri yaşadıklarını göstermektedir. Bu bulgu, birçok bireyin çocukluk döneminde çok az olumsuzluk yaşadığını veya hiç yaşamadığını gösteren literatürle tutarlıdır (Felitti vd., 1998; Hughes vd., 2017). Bu çalışmadaki nispeten düşük ortalama puan, katılımcıların incelenen diğer popülasyonlara kıyasla ortalama olarak daha az erken yaşam sıkıntısı yaşamış olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, düşük

seviyelerdeki OÇÇD'lerin bile duygusal düzenleme, bilişsel işlevsellik ve genel refah üzerinde kalıcı etkileri olabilir (Shonkoff vd., 2012).

Çalışmadaki korelasyon analizlerinin bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin çocukluk çağında olumsuz deneyim düzeyleri arttıkça yürütücü işlev beceri düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgular, OÇÇD'lerin bilişsel işlevler üzerindeki uzun vadeli etkilerine ilişkin mevcut araştırmaları doğrulamakta ve onlara katkıda bulunmaktadır (Caspi vd., 2016; Cowell vd., 2015; Diamond, 2013). Bu bulgu, stres veya OÇÇD'ye erken yaşta maruz kalmanın kritik beyin süreçlerinin gelişimini nasıl bozabileceğini ve bunun da sosyal, duygusal ve entelektüel alanlarda zorluklara yol açabileceğini göstermektedir (Blair ve Raver, 2012). Bu sorunları çözmek için bütüncül bir yaklaşım gereklidir ve bu bağlantıyı anlamak, erken dönemde yaşanan sıkıntıların genel bilişsel ve davranışsal sonuçları etkilediği mekanizmaları netleştirmeye yardımcı olacaktır.

Korelasyon analizi sonucuna göre OÇÇD yaşantısı ile duygu düzenleme değişkeninin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öncelikle, bireyler arasındaki psikolojik sağlamlık düzeyindeki farklılıklar bu sonuca yol açmış olabilir. Çalışmalar, duygusal işlevselliğin psikolojik sağlamlık yoluyla erken dönem sıkıntıların zararlı etkilerine karşı önemli ölçüde korunabileceğini göstermiştir (Luthar vd., 2000; Kelifa vd., 2020). OÇÇD puanları yüksek olan bazı kişiler adaptif başa çıkma mekanizmaları olarak güçlü duygu kontrol becerileri geliştirebilirken, diğerleri geliştirmeyebilir. İnsanların karşılaşılabileceği OÇÇD'lerin türleri, olumsuz deneyimin süresi ve şiddeti açısından da büyük bir çeşitlilik söz konusudur. Duygu düzenleme mekanizmaları, ebeveyn ayrılığından, fiziksel istismara kadar çeşitli durumları kapsayan OÇÇD'lerden farklı şekilde etkilenebilir (Felitti vd., 1998). OÇÇD türlerindeki çeşitlilik, bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme üzerindeki genel etkiyi potansiyel olarak azaltabilir. Kültürel ve toplumsal faktörler de duygu düzenlemede önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme stratejilerindeki kültürel farklılıklar ve duyguları ifade etmeye yönelik toplumsal tutumlar bireylerin duygularını nasıl yönettiklerini etkileyebilir (Matsumoto vd., 2008). Mevcut çalışma kolektivizm, ailesel bağlılık ve otoriteye saygı gibi kültürel değerlere sahip Türk kültüründe gerçekleştirildiği için, OÇÇD'ler ile duygu düzenleme arasındaki herhangi bir ilişki maskelenmiş olabilir. Kültür duyguların nasıl düzenlendiğini ve ifade edildiğini etkilemektedir. Kolektivist kültürde, uyuma öncelik verme ve çatışmadan kaçınma eğilimi vardır; bu da sosyal uyumu sürdürmek için

bastırma gibi duygu düzenleme stratejilerinin daha fazla kullanılmasına yol açmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1997).

Araştırma sonuçlarına göre, duygu düzenlemenin iki alt boyutu olan bastırma ile bilişsel yeniden değerlendirme becerileri arasında düşük düzey anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma, duygu düzenleme için daha büyük bir yapının temel unsurlarıdır. Bilişsel yeniden değerlendirme bir bilişsel değişim stratejisiyken, bastırma bir tepki modülasyon yöntemidir. Farklı yaklaşımlar olmalarına rağmen, insanlar duygusal deneyimleri işlerken sıklıkla birlikte ortaya çıkarlar. Aralarındaki korelasyon, bu stratejilerin tek başlarına değil, tamamlayıcı prosedürler olarak kullanıldığına işaret etmektedir (Gross, 2002). Araştırmalar, bilişsel yeniden değerlendirmeyi sıklıkla kullanan bireylerin, bastırmaya güvenenlere kıyasla daha iyi duygusal kazanımlara sahip olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Gross ve John, 2003). Bununla birlikte, bu yaklaşımlar arasında gözlemlenen korelasyon, insanların kısa vadeli ve uzun vadeli duygusal hedefler arasında bir denge kurma çabasıyla, duruma ve duygu derecesine bağlı olarak her ikisini de aynı anda kullanabileceklerini veya değiştirebileceklerini göstermektedir (Sheppes ve Gross, 2011). Duruma bağlı olarak farklı teknikler kullanma yeteneği genellikle etkili duygu yönetimi için gereklidir. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki etkileşim, insanların duygularını etkili bir şekilde kontrol etmek için başa çıkma mekanizmalarını dinamik olarak değiştirebileceklerini göstermektedir (Aldao vd., 2010).

Araştırma sonuçları, yürütücü işlevler ile duygu düzenlemenin bir alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif, orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Nörogörüntüleme araştırmalarına göre (Buhle vd., 2014; Goldin vd., 2008), bilişsel yeniden değerlendirme, anterior singulat korteks ve dorsolateral PFC de dâhil olmak üzere yürütücü işlevlerle bağlantılı prefrontal beyin alanlarını uyarmaktadır. Buna karşın bastırma, yürütücü işlevlerle ilgili olanlardan ziyade, çoğunlukla amigdala gibi duygu oluşumuyla bağlantılı beyin alanlarını uyarmaktadır. Mevcut araştırma sonuçları nörogörüntüleme araştırmalarının sonuçlarını desteklemektedir. Duyguları ne zaman ve nasıl deneyimlediğimiz üzerinde kontrol sahibi olmanın, yürütücü işlevler gibi daha yüksek bilişsel süreçlerden etkilendiği düşünülmektedir. Ancak bu görüşü destekleyecek yeterli araştırmaya rastlanılmamıştır. Mohammed vd. (2022) tarafından yapılan araştırma sonuçları daha yüksek düzeyde yürütücü işlevlerin kısmen duygu düzenleme stratejilerinin etkili uygulanmasıyla ilişkili olduğu fikrini doğrulamaktadır. Benzer şekilde Schmeichel ve Tang (2015) yürütücü işlevlerin duygusal süreçleri ve tepkileri

şekillendirmedeki rolünü de vurgulamaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme, duygusal etkiyi değiştirmek için bir durum hakkındaki düşünce şeklini aktif olarak değiştirmeyi içerir ve çalışma belleği, bilişsel esneklik ve engelleyici kontrol dâhil olmak üzere üst düzey bilişsel süreçleri devreye sokar. Bunlar yürütücü işlevlerin temel bileşenleridir. Bilişsel yeniden değerlendirme, düşüncelerin ve duyguların kasıtlı olarak kontrol edilmesini ve yeniden düzenlenmesini gerektirdiğinden, önemli miktarda bilişsel kaynak gerektirir. Bu durum, yürütücü işlevlerinin kaynak gereksinimi ile uyumludur (Gross ve John, 2003; Ochsner ve Gross, 2008). Buna karşın bastırma, duyguları harekete geçtikten sonra bastırma eylemidir; bilişsel olarak daha az yorucu ve daha tepkisel bir süreçtir. Diğer düzenleyici süreçlerle aynı derecede bilişsel yeniden düzenleme gerektirmez. Yürütücü işlevleri önemli ölçüde meşgul etmez çünkü temel amacı, altta yatan duygusal deneyimi değiştirmeden dışavurumu yönetmektir (Gross ve Levenson, 1993; Richards ve Gross, 2000).

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, OÇÇD'nin yürütücü işlev becerilerini anlamlı şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmalar, daha yüksek düzeyde OÇÇD yaşayan bireylerin, muhtemelen beyin gelişiminde, özellikle de PFC gibi yürütücü işlevler için gerekli olan bölgelerde stres kaynaklı değişiklikler nedeniyle, bu alanlarda sıklıkla yetersizlikler gösterdiğini ortaya koymuştur (McEwen ve Morrison, 2013; Teicher vd., 2016). Kültürel ve ailevi dinamiklerin çocuk gelişiminde önemli bir rol oynadığı Türkiye bağlamında, OÇÇD'ler ile yürütücü işlevler arasındaki ilişki sosyo-kültürel faktörlerden de etkilenebilir. Örneğin, Türk kültüründe ailesel bağlılığa ve kolektif esenliğe yapılan güçlü vurgu, sosyal destek mekanizmaları aracılığıyla OÇÇD'lerin bazı olumsuz etkilerini hafifletebilir, ancak olumsuz deneyimlerin kalıcı stresi yine de bilişsel gelişimi olumsuz etkileyebilir (Kağıtçıbaşı, 1997). Bu çalışmada bulunan anlamlı yordayıcı ilişki, yüksek düzeyde OÇÇD'ye sahip bireylerde yürütücü işlevleri geliştirmeyi amaçlayan müdahalelerin çok önemli olduğunu göstermektedir. Bu tür müdahaleler, hedefe yönelik eğitim yoluyla bilişsel becerileri geliştirmeye ve erken stresin etkilerini azaltan destekleyici ortamlar sağlamaya odaklanabilir (Diamond ve Lee, 2011).

Regresyon analizi sonuçları, duygu düzenlemenin alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirmenin yürütücü işlevlerin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Duygusal tepkileri değiştirmek için potansiyel olarak duygu uyandıran bir olay hakkındaki düşünce şeklini değiştirmeyi içeren bilişsel yeniden değerlendirme, bilişsel kontrol süreçlerine dayanması nedeniyle gelişmiş yürütücü işlevlerle ilişkilendirilmiştir

(Gross, 2015; Troy ve Mauss, 2011). Bilişsel yeniden değerlendirme sırasında, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve engelleyici kontrol gibi yürütücü işlevler için de çok önemli olan prefrontal beyin bölgelerinin devreye girmesi, her iki yeteneğin temelini oluşturan ortak bir nöral altyapıya işaret etmektedir (Ochsner ve Gross, 2008). Araştırmalar, bilişsel yeniden değerlendirmeyi sıklıkla kullanan bireylerin daha iyi yürütücü işlev performansına sahip olma eğiliminde olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir. Bunun nedeni, bilişsel yeniden değerlendirmenin düşünce ve duyguların aktif yönetimini gerektirmesi, bunun da bilişsel kontrol mekanizmalarını güçlendirmesi ve yürütücü işlevler için genel kapasiteyi artırmasıdır (McRae vd., 2012). Ayrıca, bilişsel yeniden değerlendirme daha iyi ruh sağlığı sonuçları ve daha düşük stres seviyeleri ile bağlantılıdır ve bu da daha etkili yürütücü işlevleri desteklemektedir (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirmenin yürütücü işlevleri yordadığı bulgusunun da gösterdiği gibi, üniversite öğrencilerinde bilişsel ve akademik performansı iyileştirmeyi amaçlayan müdahalelerin bir parçası olarak duygu düzenleme becerilerini dâhil etmek oldukça önemlidir.

Özetle, bu çalışma üniversite öğrencileri arasında OÇÇD, duygu düzenleme ve yönetici işlev becerileri arasındaki karmaşık ilişkilere dair değerli bilgiler sunmaktadır. OÇÇD'lerin yürütücü işlevler üzerindeki önemli yordayıcı etkisi, erken dönem olumsuz deneyimlerin bilişsel gelişim üzerindeki belirgin etkisinin önemini vurgulamakta ve bu olumsuz deneyimlerden etkilenen bireyleri desteklemek için hedefe yönelik müdahalelere duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Temel bir duygu düzenleme stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirmenin yürütücü işlevleri önemli ölçüde yordadığı bulgusu, duygu düzenlemenin bilişsel süreçlerdeki önemini daha da vurgulamaktadır. OÇÇD'ler ile bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasında önemli bir korelasyon olmaması, belirli duygu düzenleme teknikleri üzerindeki etkilerinin dolaylı olabileceğini veya başka faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Dayanıklılık, sosyal destek ve başa çıkma mekanizmaları gibi faktörleri inceleyen gelecekteki çalışmalara bu bulgu gösterici olabilir. OÇÇD'ler ile genel duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, bu çalışma özellikle Türkiye bağlamında kültürel ve sosyal faktörlerin potansiyel hafifletici etkisinin önemini vurgulamaktadır. Bu bulgular, gelecekteki araştırmaların bu kültürel boyutları daha derinlemesine incelemesi ve hem duygusal hem de bilişsel dayanıklılığı artırmak için kültürel açıdan hassas müdahaleler geliştirmesi gerektiğini göstermektedir. Bulgular, nedensel ilişkileri belirlemek ve OÇÇD'lerin bilişsel ve duygusal gelişim üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha

derinlemesine anlamak için uzun vadeli çalışmalar yapmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Genel olarak bu çalışma, erken dönem deneyimler, duygu düzenleme ve bilişsel işlevler arasındaki etkileşim üzerine büyüyen literatüre katkıda bulunmakta ve üniversite öğrencileri için eğitimsel ve psikolojik sonuçların iyileştirilmesine yönelik pratik çıkarımlar sunmaktadır.

5.3 Öneriler

- Araştırma bulguları, OÇÇD'nin yürütücü işlev becerilerini anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. OÇÇD'lerin neden olduğu bilişsel problemleri hedef alan yürütücü işlev geliştirme psikoeğitimi gibi müdahalelerin kullanımı klinik ortamlarda yaygınlaştırılabilir.
- Araştırma bulguları, yürütücü işlevler ile duygu düzenlemenin bir alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif, orta düzeyde bir ilişki olduğunu ve bilişsel yeniden değerlendirmenin yürütücü işlevlerin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu bulgulara göre, bilişsel gelişimi desteklemek amacıyla bilişsel yeniden değerlendirme becerisi geliştirmeye yönelik duygu düzenleme stratejilerini geliştirmeye odaklanan hedefli müdahaleler uygulanabilir.
- Araştırma, psikiyatrik bozukluğu olan katılımcıları kapsamamaktadır. Sonuçlar herhangi bir psikopatolojiye sahip olmayan bireylerde dahi OÇÇD'nin bilişsel süreçlere etki ettiğini göstermektedir. Sonuçların genellenebilirliğini artırmak için daha geniş örneklemde, farklı demografik özelliklere sahip katılımcılarla araştırmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akyüz, V. (2014). Kur'ân ve sünnette ebeveyn ve çocuk hakları, M. Demirci (Ed.), *Kur'ân ve Sünnete Göre Temel İnsan Hakları* içinde (ss. 275-345). Ensar Neşriyat.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood. A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174–186. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4>
- Anda, R. F., Butchart, A., Felitti, V. J., & Brown, D. W. (2010). Building a framework for global surveillance of the public health implications of adverse childhood experiences. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(1), 93–98. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.03.015>
- Ansell, E. B., Rando, K., Tuit, K., Guarnaccia, J., & Sinha, R. (2012). Cumulative adversity and smaller gray matter volume in medial prefrontal, anterior cingulate, and insula regions. *Biological Psychiatry*, 72(1), 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2011.11.022>
- Aristotle. (1926). *Nicomachean Ethics*. (H. Rackham, Çev.). Harvard University Press. (Orişinal Eser M.Ö. 350)
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Aslan, I. H., Dorey, L., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2024). Emotion regulation across psychiatric disorders. *CNS Spectrums*, 29(3), 215. <https://doi.org/10.1017/S1092852924000270>
- Aurelius, M. (2002). *Meditations*. (G. Hays, Çev.). Modern Library. (Orişinal Eser M.S. 180)
- Baars, M., Nije, M., Tonnaer, G., & Jolles, J. (2015). Self-report measures of executive functioning are a determinant of academic performance in first-year students at a university of applied sciences. *Frontiers in Psychology*, 6(1131), 1-7, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01131>

- Baddeley, A. (1992). Working memory. *Science*, 255(5044), 556–559. <https://doi.org/10.1126/science.1736359>
- Baddeley, A. (2003). Working memory: Looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience*, 4, 829–839. <https://doi.org/10.1038/nrn1201>
- Baddeley, A. D., & Hitch, G. J. (1994). Developments in the concept of working memory. *Neuropsychology*, 8(4), 485–493. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.8.4.485>
- Bai, B., Wang, Z., & Zhang, R. (2022). Childhood neglect and academic performance in Chinese adolescents: A serial mediation model. *Child Abuse & Neglect*, 129, 105642. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105642>
- Banich, M. T. (2009). Executive function: The search for an integrated account. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 89–94. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01615.x>
- Barta, J. (2018). *The relationship between adverse childhood experiences and executive functions in high school aged students* (PCOM Psychology Dissertations, No. 446). Philadelphia College of Osteopathic Medicine. https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/446
- Bartlett, J. D., & Sacks, V. (2019). *Adverse childhood experiences are different than child trauma, and it's critical to understand why*. Child Trends. <https://www.childtrends.org/publications/adverse-childhood-experiences-different-than-child-trauma-critical-to-understand-why>
- Bechara, A., Damasio, A. R., Damasio, H., & Anderson, S. W. (1994). Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex. *Cognition*, 50(1-3), 7–15. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(94\)90018-3](https://doi.org/10.1016/0010-0277(94)90018-3)
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Bernier, A., Carlson, S. M., & Whipple, N. (2009). From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child Development*, 81(1), 326–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01397.x>
- Best J. R., & Miller P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, 81(6), 1641–1660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x>
- Blair, C. (2013). *Executive functions in the classroom*. Encyclopedia on Early Childhood Development. <https://www.child-encyclopedia.com/executive-functions/according-experts/executive-functions-classroom>

- Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*, 67(4), 309–318.
- Blakemore, J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>
- Blodgett, C., & Lanigan, J. D. (2018). The association between adverse childhood experience (ACE) and school success in elementary school children. *School psychology quarterly: The official journal of the division of school psychology, American Psychological Association*, 33(1), 137–146. <https://doi.org/10.1037/spq0000256>
- Boullier, M., & Blair, M. (2018). Adverse childhood experiences. *Paediatrics and Child Health*, 28(3), 132-137.
- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J., & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: A meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral Cortex (New York, N.Y.: 1991)*, 24(11), 2981–2990. <https://doi.org/10.1093/cercor/bht154>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Braver, T. S. (2012). The variable nature of cognitive control: a dual mechanisms framework. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(2), 106-113. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.12.010>
- Braver, T. S., Kizhner, A., Tang, R., Freund, M. C., & Etzel, J. A. (2021). The dual mechanisms of cognitive control project. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 33(9), 1990-2015. https://doi.org/10.1162/jocn_a_01768
- Broadbent, D. E. (1958). *Perception and Communication*. London: Pergamon.
- Brockett, A. T., Pribut, H. J., Vázquez, D., & Roesch, M. R. (2018). The impact of drugs of abuse on executive function: Characterizing long-term changes in neural correlates following chronic drug exposure and withdrawal in rats. *Learning & Memory*, 25(9), 461-473. <https://doi.org/10.1101/lm.047001.117>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723–742. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.6.723>
- Brown, N. M., Brown, S. N., Briggs, R. D., Germán, M., Belamarich, P. F., & Oyeku, S. O. (2017). Associations between adverse childhood experiences and ADHD diagnosis and

- severity. *Academic Pediatrics*, 17(4), 349–355.
<https://doi.org/10.1016/j.acap.2016.08.013>
- Buttelmann, F., & Karbach, J. (2017). Development and plasticity of cognitive flexibility in early and middle childhood. *Frontiers in Psychology*, 8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01040>
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545–1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Canan, İbrahim. (1995). İslam’da çocuk hakları. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 7-22.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106–124.
<https://doi.org/10.2307/1415404>
- Caspi, A., Houts, R. M., Belsky, D. W., Harrington, H., Hogan, S., Ramrakha, S., Poulton, R., & Moffitt, T. E. (2016). Childhood forecasting of a small segment of the population with large economic burden. *Nature Human Behaviour*, 1, 0005.
<https://doi.org/10.1038/s41562-016-0005>
- Celani, D. P. (1999). Applying Fairbairn’s object relations theory to the dynamics of the battered woman. *American Journal of Psychotherapy*, 53(1), 60–73.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1999.53.1.60>
- Centers for Disease Control and Prevention. (1998). About the CDC-Kaiser ACE Study. Retrieved from <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html>
- Chang X., Jiang X., Mkandarwire T., & Shen M. (2019). Associations between adverse childhood experiences and health outcomes in adults aged 18-59 years. *PLoS One*. 14(2), e0211850. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211850>
- Chiang, J. J., Taylor, S. E., & Bower, J. E. (2015). Early adversity, neural development, and inflammation. *Developmental Psychobiology*, 57(8), 887–907.
<https://doi.org/10.1002/dev.21329>
- Child abuse—a history. (2005, Spring). *Information Plus(R) Reference Series*. Encyclopedia.com. <https://www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/child-abuse-history>

- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (1995). A developmental psychopathology perspective on child abuse and neglect. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 541-565. <https://doi.org/10.1097/00004583-199505000-00008>
- Clarijs, R. (2018). Structural and legalized child abuse in Europe, from ancient times until now. *Е-списание СОЦИАЛНА РАБОТА*, 2, 1-17.
- Cloitre, M., Khan, C., Mackintosh, M. A., Garvert, D. W., Henn-Haase, C. M., Falvey, E. C., & Saito, J. (2019). Emotion regulation mediates the relationship between ACEs and physical and mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(1), 82.
- Coelho, R., Viola, T. W., Walss-Bass, C., Brietzke, E., & Grassi-Oliveira, R. (2014). Childhood maltreatment and inflammatory markers: A systematic review. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 129(3), 180–192. <https://doi.org/10.1111/acps.12217>
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (2008). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–102. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Collings, S. J. (2009). See no evil, hear no evil: The rise and fall of child sexual abuse in the 20th century. *Psychology in Society*, 38, 61-73.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cools, R. (2015). Neuropsychopharmacology of cognitive flexibility. *Brain Mapping*, 349-353. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397025-1.00253-0>
- Cotton, J. L. (1981). A review of research on Schachter's theory of emotion and the misattribution of Arousal. *European Journal of Social Psychology*, 11(4), 365-397. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420110403>
- Cowell, R. A., Cicchetti, D., Rogosch, F. A., & Toth, S. L. (2015). Childhood maltreatment and its effect on neurocognitive functioning: Timing and chronicity matter. *Development and Psychopathology*, 27(2), 521–533. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000139>
- Cristofori, I., Cohen-Zimmerman, S., & Grafman, J. (2018). Executive functions. *Handbook of Clinical Neurology*, 163, 197-219. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804281-6.00011-2>
- Cronholm, P. F., Forke, C. M., Wade, R., Bair-Merritt, M. H., Davis, M., Harkins-Schwarz, M., Pachter, L. M., & Fein, J. A. (2015). Adverse childhood experiences: Expanding the

- concept of adversity. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(3), 354–361.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.02.001>
- Crosson-Tower, C. (2013). *Understanding Child Abuse and Neglect*, Pearson.
- Crouch, E., Radcliff, E., Hung, P., & Bennett, K. (2019). Challenges to school success and the role of adverse childhood experiences. *Academic Pediatrics*, 19(8), 899–907.
<https://doi.org/10.1016/j.acap.2019.08.006>
- Çandarlıoğlu, G. (1977). *Türk destan kahramanları*, And Yayınları.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Daffner, K. R., & Willment, K. C. (2014). Executive control, the regulation of goal-directed behaviors, and the impact of dementing illness. *Principles and Practice of Geriatric Psychiatry* Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med/9780199928453.003.0003>
- Daly, M., McMinn, D., & Allan, J. L. (2015). A bidirectional relationship between physical activity and executive function in older adults. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 112377. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.01044>
- Damaskopoulou, E., Papakonstantinou, E., Bacopoulou, F., Eliopoulos, E., Chrousos, G.P., & Vlachakis, D. (2023). Child abuse: Past, present and future (Review). *World Academy of Sciences Journal*, 5, 4. <https://doi.org/10.3892/wasj.2022.181>
- Danese, A., Pariante, C. M., Caspi, A., Taylor, A., & Poulton, R. (2007). Childhood maltreatment predicts adult inflammation in a life-course study. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(4), 1319–1324.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0610362104>
- Danese, A., & McEwen, B. S. (2012). Adverse childhood experiences, allostasis, allostatic load, and age-related disease. *Physiology & Behavior*, 106(1), 29–39.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.08.019>
- Davies, E., Read, J., & Shevlin, M. (2022). The impact of adverse childhood experiences and recent life events on anxiety and quality of life in university students. *High Education*, 84, 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00774-9>
- Davydov D. M., Stewart R., Ritchie K., & Chaudieu I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- Dawson, E. L., Caveney, A. F., Meyers, K. K., Weisenbach, S. L., Giordani, B., Avery, E. T., ... Langenecker, S. A. (2017). Executive functioning at baseline prospectively predicts

- depression treatment response. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 19(1), 24598.
- DeMause, L. (1982). *Foundations of Psychohistory*. Creative Roots.
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diamond, A. (2014). Want to optimize executive functions and academic outcomes?: Simple, just nourish the human spirit. *Minnesota Symposium on Child Psychology Series*, 37, 205-232.
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964. <https://doi.org/10.1126/science.1204529>
- Ding H., Han J., Zhang M., Wang K., Gong J., & Yang S. (2017). Moderating and mediating effects of resilience between childhood trauma and depressive symptoms in Chinese children. *Journal of Affective Disorders*, 211. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.056>.
- Dragan, M. (2020). Adverse experiences, emotional regulation difficulties and psychopathology in a sample of young women: Model of associations and results of cluster and discriminant function analysis. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 4(1), 100091. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.12.001>
- Dror, O. E. (2013). The Cannon–Bard thalamic theory of emotions: A brief genealogy and reappraisal. *Emotion Review*. 6(1), 13-20. <https://doi.org/10.1177/1754073913494898>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48. <https://doi.org/10.1111/cdep.12013>
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. Routledge.
- Felitti V.J., Anda R.F., Nordenberg D., Williamson D.F., Spitz A.M., Edwards V., Koss M.P., & Marks J.S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventive Medicine*. 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8)
- Finkelhor, D. (2020). Trends in Adverse Childhood Experiences (ACEs) in the United States. *Child Abuse & Neglect*, 108, 104641. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104641>
- Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. The International Psycho-Analytical Press.

- Fraiberg, S. (1975). Ghosts in the nursery: A psychoanalytic approach to the problems of impaired infant-mother relationships. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 14, 387-421.
- Franke, H. A. (2014). Toxic stress: Effects, prevention and treatment. *Children*, 1(3), 390-402. <https://doi.org/10.3390/children1030390>
- Gage, P. P. (t.y.). Phineas Gage [Fotoğraf]. Cabinet-card portrait of brain-injury survivor Phineas P. Gage (1823–1860), shown holding the tamping iron which injured him. From the Gage family of Texas photo collection. Wikipedia Commons. <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Example.jpg>. Public Domain. {{PD-US}}
- Gilbert, N., Parton, N., & Skivenes, M. (2011). *Child protection systems: International trends and orientations*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199793358.001.0001>
- Gilmore, C., & Cragg, L. (2018). The role of executive function skills in the development of children's mathematical competencies. In A. Diamond (Ed.), *Executive Functions Handbook*. 1-20. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811529-9.00014-5>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577–586. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Goldstein, S., Naglieri, J. A., Princiotta, D., & Otero, T. M. (2013). Introduction: A history of executive functioning as a theoretical and clinical construct. *Handbook of Executive Functioning*, 3–12. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-8106-5_1
- Gökalp, Z. (1991). *Türk Uygarlık Tarihi*. Y. Çötüksöken (Yay. haz.). İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130–137.
- Gross J.J., & John O. P. (1998). Mapping the domain of emotional expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170–191.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. 3-24. Guilford Press.
- Gu, W., Zhao, Q., Yuan, C., Yi, Z., Zhao, M., & Wang, Z. (2022). Impact of adverse childhood experiences on the symptom severity of different mental disorders: A cross-diagnostic study. *General Psychiatry*, 35(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2021-100741>
- Gündüz, A., Yaşar, A. B., Gündoğmuş, İ., Savran, C., ve Konuk, E. (2018). Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 68-75.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Halse, M., Steinsbekk, S., Hammar, Å., & Wichstrøm, L. (2022). Longitudinal relations between impaired executive function and symptoms of psychiatric disorders in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 63(12), 1574-1582. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13622>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2022). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hakamata, Y., Suzuki, Y., Kobashikawa, H., & Hori, H. (2022). Neurobiology of early life adversity: A systematic review of meta-analyses towards an integrative account of its neurobiological trajectories to mental disorders. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 65, 100994. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2022.100994>
- Harden, K. P., Engelhardt, L. E., Mann, F. D., Patterson, M. W., Grotzinger, A. D., Savicki, S. L., ... Tucker-Drob, E. M. (2020). Genetic associations between executive functions and a general factor of psychopathology. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(6), 749-758.
- Harlow, J. M. (1993). Recovery from the passage of an iron bar through the head. *History of Psychiatry*, 4(14), 274–281. <https://doi.org/10.1177/0957154x9300401407>

- Heard-Garris, N., Davis, M. M., Szilagyi, M., & Kan, K. (2018). Childhood adversity and parent perceptions of child resilience. *BMC Pediatrics*, 18(1), 204-213. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1170-3>
- Heilman, R. M., Crişan, L. G., Houser, D., Miclea, M., & Miu, A. C. (2010). Emotion regulation and decision making under risk and uncertainty. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(2), 257–265. <https://doi.org/10.1037/a0018489>
- Heyman, M., & Hauser-Cram, P. (2015). Negative life events predict performance on an executive function task in young adults with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(8), 746-754. <https://doi.org/10.1111/jir.12181>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., ... Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356-e366.
- Hunter S. J., Hinkle C. D., & Edidin J. P. (2012). The neurobiology of executive functions. *Executive Function and Dysfunction: Identification, Assessment and Treatment*, Cambridge University Press.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*, Vol. 1. Henry Holt and Co. <https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Kafadar, H., ve Arıcan, H. (2022). Yürütücü işlev ölçeği: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Abant Tıp Dergisi*, 11(2), 207-222. <https://doi.org/10.47493/abantmedj.1072722>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1997). Individualism and collectivism. In J. W. Berry, M. H. Segall, & Ç. Kağıtçıbaşı (Ed.), *Handbook of Cross-cultural Psychology: Social Behavior and Applications*, 3, 1-49.
- Kalia V., & Knauff K. (2020). Emotion regulation strategies modulate the effect of adverse childhood experiences on perceived chronic stress with implications for cognitive flexibility. *PLOS ONE*, 15(6), e0235412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235412>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavanaugh, B. C., Dupont-Frechette, J. A., Jerskey, B. A., & Holler, K. A. (2017). Neurocognitive deficits in children and adolescents following maltreatment: Neurodevelopmental consequences and neuropsychological implications of traumatic stress. *Applied Neuropsychology: Child*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.1080/21622965.2015.1079712>

- Kempe C. H., Silverman F. N., Steele B. F., Droegemueller W. & Silver H. K. (1962). The battered-child syndrome. *JAMA*, 181, 17–24.
- Kennedy M. R., Coelho C., Turkstra L., Ylvisaker M., Moore Sohlberg M., Yorkston K., Chiou H. H., & Kan P. F. (2008). Intervention for executive functions after traumatic brain injury: a systematic review, meta-analysis and clinical recommendations. *Neuropsychological Rehabilitation*, 18(3), 257-299. <https://doi.org/10.1080/09602010701748644>
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1). <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- Kim, J. & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51, 706-716. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02202.x>
- Knouse, L., Feldman, G., & Blevins, E. (2014). “Executive functioning difficulties as predictors of academic performance: examining the role of grade goals”, *Learning and Individual Differences*, 36, 19-26, <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.07.001>.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. University of Chicago Press.
- Kohut, H., & Wolf, E. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International Journal of Psychoanalysis*, 59, 413-425.
- Kok, R. (2020). Emotion Regulation. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_811
- Kroll, J., & Bachrach, B. (1986). Child care and child abuse in early medieval Europe. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 25(4), 562–568. [https://doi.org/10.1016/s0002-7138\(10\)60018-0](https://doi.org/10.1016/s0002-7138(10)60018-0)
- Lange, C. G., & James, W. (Ed.). (1922). *The emotions*, Vol. 1. Williams & Wilkins Co. <https://doi.org/10.1037/10735-000>
- Lantrip, C., Szabo, Y. Z., Pazienza, S. R., & Benge, J. F. (2021). Associations of childhood trauma and executive functioning in everyday life of those with subjective cognitive complaints. *Applied Neuropsychology: Adult*, 30, 101-109. <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1913738>
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(4), 13-14.

- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819.
- Lazarus, R. S. (1995). Vexing research problems inherent in cognitive-mediational theories of emotion and some solutions. *Psychological Inquiry*, 6(3), 183–196. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0603_1
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgement and choice. *Cognition and Emotion*, 14(4), 473–493. <https://doi.org/10.1080/026999300402763>
- Lezak, M. D., Howieson, D. B., Bigler, E. D., & Tranel, D. (2012). *Neuropsychological Assessment (5th ed.)*. Oxford University Press.
- Lin L., Wang H. H., Lu C., Chen W., & Guo V. Y. (2021). Adverse Childhood Experiences and Subsequent Chronic Diseases Among Middle-aged or Older Adults in China and Associations With Demographic and Socioeconomic Characteristics. *JAMA Network Open*, 4(10), e2130143. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.30143>
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (Ed.). (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
- Lund, J. I., Toombs, E., Radford, A., Boles, K., & Mushquash, C. (2020). Adverse childhood experiences and executive function difficulties in children: A systematic review. *Child Abuse & Neglect*, 106, 104485. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104485>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luria, A. R. (1973). *The working brain. An introduction to neuropsychology*. Penguin Books.
- Macmillan, M. (2000). Restoring Phineas Gage: A 150th retrospective. *Journal of the History of the Neurosciences*, 9(1), 46–66. [https://doi.org/10.1076/0964-704x\(200004\)9:1;1-2;ft046](https://doi.org/10.1076/0964-704x(200004)9:1;1-2;ft046)
- Maughan, A., & Cicchetti, D. (2002). Impact of child maltreatment and interadult violence on children's emotion regulation abilities and socioemotional adjustment. *Child Development*, 73(5), 1525–1542. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00488>

- Martin, L. N., & Delgado, M. R. (2011). The influence of emotion regulation on decision-making under risk. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(9), 2569. <https://doi.org/10.1162/jocn.2011.21618>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & Multinational Study of Cultural Display Rules. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>
- Masten, A. S. (2016). Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 297-312. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1147344>
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2010). Developmental cascades. *Development and Psychopathology*, 22(03), 491–495. <https://doi.org/10.1017/s0954579410000222>
- McCrory, E., De Brito, S. A., & Viding, E. (2010). Research review: the neurobiology and genetics of maltreatment and adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 51(10), 1079–1095. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02271.x>
- McCrory, E., Gerin, M. L., & Viding, E. (2017). Annual research review: Childhood maltreatment, latent vulnerability and the shift to preventative psychiatry - the contribution of functional brain imaging. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 338-357.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress- and Allostasis-Induced Brain Plasticity. *Annual Review of Medicine*, 62, 431. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430>
- McEwen, B. S., & Morrison, J. H. (2013). The brain on stress: vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course. *Neuron*, 79(1), 16–29. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.06.028>
- McKelvey L. M., Edge N. C., Mesman G. R., Whiteside-Mansell L., & Bradley R. H. (2018). Adverse experiences in infancy and toddlerhood: Relations to adaptive behavior and academic status in middle childhood. *Child Abuse & Neglect*, 82, 168-177. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.05.026>.
- McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., & Lambert, H. K. (2014). Childhood adversity and neural development: Deprivation and threat as distinct dimensions of early experience. *Neuroscience and Biobehavioural Review*, 47, 578-591. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.10.012>

- McLaughlin, K. A., Weissman, D., & Bitrán, D. (2019). Childhood adversity and neural development: A systematic review. *Annual Review of Developmental Psychology, 1*, 277–312. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084950>
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality, 46*(1), 2–7. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>
- Menon, M., Katz, R. C., & Easterbrooks, M. A. (2020). Linking attachment and executive function systems: Exploring associations in a sample of children of young mothers. *Journal of Child and Family Studies, 29*, 2314–2329. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01759-5>
- Merrick, M. T., Ports, K. A., Ford, D. C., Afifi, T. O., Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2017). Unpacking the impact of adverse childhood experiences on adult mental health. *Child Abuse & Neglect, 69*, 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.03.016>
- Merz, E. C., & Noble, K. G. (2017). Neural development in context: differences in neural structure and function associated with adverse childhood experiences. *The Wiley Handbook of Early Childhood Development Programs, Practices, and Policies*, 135-160.
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: moving toward a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin, 137*(6), 959–997. <https://doi.org/10.1037/a0024768>
- Mittal C., Griskevicius V., Simpson J. A., Sung S., & Young E. S. (2015). Cognitive adaptations to stressful environments: When childhood adversity enhances adult executive function. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(4), 604-621. <https://doi.org/10.1037/pspi0000028>
- Miu A. C., Szentágotai-Tătar A., Balázs R., Nechita D., Bunea I., & Pollak S. D. (2022). Emotion regulation as mediator between childhood adversity and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 93*, 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>.
- Miyake, A., & Shah, P. (Ed.). (1999). *Models of working memory: Mechanisms of active maintenance and executive control*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174909>
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex

- "Frontal Lobe" tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Miyake, A., & Friedman, N. P. (2012). The nature and organization of individual differences in executive functions: Four general conclusions. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 8–14. <https://doi.org/10.1177/0963721411429458>
- Mohammed, A. R., Kosonogov, V., & Lyusin, D. (2022). Is emotion regulation impacted by executive functions? An experimental study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63, 182–190. <https://doi.org/10.1111/sjop.12804>
- Mueller, J. A., & Dollaghan, C. (2013). A systematic review of assessments for identifying executive function impairment in adults with acquired brain injury. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 56(3), 1051-1064. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2012/12-0147\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2012/12-0147))
- Norman, D. A., & Shallice, T. (1986). Attention to action. In: Davidson, R. J., Schwartz, G. E., Shapiro, D. (Ed.), *Consciousness and Self-Regulation*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-0629-1_1
- Norman, R. E., Byambaa, M., De, R., Butchart, A. R., Scott, J., & Vos, T. (2012). The long-term health consequences of child physical abuse, emotional abuse, and neglect: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 9(11), e1001349. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001349>
- Orendain N., Anderson A., Galván A., Bookheimer S., & Chung P. J. (2023). A data-driven approach to categorizing early life adversity exposure in the ABCD Study. *BMC Medical Research Methodology*, 23(1), 164. <https://doi.org/10.1186/s12874-023-01983-9>.
- Kelifa, M. O., Yang, Y., Herbert, C., He, Q., & Wang, P. (2020). Psychological resilience and current stressful events as potential mediators between adverse childhood experiences and depression among college students in Eritrea. *Child Abuse and Neglect*, 106, 104480. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104480>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153–158. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x>
- Pechtel P., & Pizzagalli D. A. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: an integrated review of human literature. *Psychopharmacology (Berl)*. 214(1), 55-70. <https://doi.org/10.1007/s00213-010-2009-2>
- Perry, R. E., Braren, S. H., Rincón-Cortés, M., Brandes-Aitken, A. N., Chopra, D., Opendak, M., Alberini, C. M., Sullivan, R. M., & Blair, C. (2019). Enhancing executive functions

- through social interactions: Causal evidence using a cross-species model. *Frontiers in Psychology*, 10, 480565. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02472>
- Pineda, D. A. (2000). Executive function and its disorders. *Revista de Neurologia*, 30(8), 764-768. <https://doi.org/10.33588/RN.3008.99646>
- Plato. (2004). *The Republic*. (C. D. C. Reeve, Translator). Hackett Publishing Company. (Original Eser M.Ö. 380)
- Posner, M. I., & Snyder, C. R. R. (1975). Attention and cognitive control. In R. Solso (Ed.), *Information Processing and Cognition: The Loyola Symposium*, 55–85. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Pribram, K. H. (1973). The primate frontal cortex-executive of the brain. In K. H. Pribram & A. R. Luria (Ed.), *Psychophysiology of the Frontal Lobes*, 293–314. New York, NY: Academic Press.
- Prunell-Castañé, A., Garolera, M., Ottino-González, J., & Jurado, M. Á. (2024). Allostatic load, adverse childhood experiences, executive functions, and BMI status in adolescents and young adults. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Council*, e24089. Advance Online Publication. <https://doi.org/10.1002/ajhb.24089>
- Qehaja-Osmani, F. (2012). Executive Functions and Life Success. *IFAC Proceedings Volumes*, 46(8), 247-249. <https://doi.org/10.3182/20130606-3-XK-4037.00039>
- Ramos-Galarza, C., Acosta-Rodas, P., Bolaños-Pasquel, M., & Lepe-Martínez, N. (2019). The role of executive functions in academic performance and behaviour of university students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(3), 444–455. doi:10.1108/jarhe-10-2018-0221
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.3.410>
- Robson, C. (2017). *Real world research: A resource for users of social research methods in applied settings*. Wiley.
- Romer, A. L., & Pizzagalli, D. A. (2021). Is executive dysfunction a risk marker or consequence of psychopathology? A test of executive function as a prospective predictor and outcome of general psychopathology in the adolescent brain cognitive development study®. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 51, 100994. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2021.100994>

- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399.
- Schiffrin, R. M., & Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84(2), 127–190.
- Schmeichel, B. J., & Tang, D. (2015). Individual differences in executive functioning and their relationship to emotional processes and responses. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 93-98. <https://doi.org/10.1177/0963721414555178>
- Scott, K. (2020). Adverse childhood experiences. *InnovAiT*, 14, 6-11. <https://doi.org/10.1177/1755738020964498>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and social psychology review: An official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 15(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Shields, G. S., Sazma, M. A., & Yonelinas, A. P. (2016). The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 68, 651-668.
- Shonkoff, J. P., Boyce, W. T., & McEwen, B. S. (2009). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA*, 301(21), 2252–2259. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.754>
- Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, & Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, K. E., & Pollak, S. D. (2020). Early life stress and development: potential mechanisms for adverse outcomes. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s11689-020-09337-y>

- Snyder, H. R., Miyake, A., & Hankin, B. L. (2015). Advancing understanding of executive function impairments and psychopathology: Bridging the gap between clinical and cognitive approaches. *Frontiers in Psychology*, 6, 328.
- Sommerville, C. J. (1982). *Rise and Fall of Childhood*. London: Vintage.
- Song, Y., Lu, H., Hu, S., Xu, M., Li, X., & Liu, J. (2015). Regulating emotion to improve physical health through the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(4), 523-530. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu083>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Spinella M. (2005). Self rated executive function: Development of the executive function index. *International Journal of Neuroscience*, 115, 649–667. <https://doi.org/10.1080/00207450590524304>
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2022). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction (Abingdon, England)*, 118(1), 30-47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- Stewart-Tufescu, A., Struck, S., Taillieu, T., Salmon, S., Fortier, J., Brownell, M., Chartier, M., Yakubovich, A. R., & Afifi, T. O. (2022). Adverse childhood experiences and education outcomes among adolescents: Linking survey and administrative data. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). 11564. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811564>
- Stubberud, J., Løvstad, M., Solbakk, K., Schanke, K., & Tørnås, S. (2020). Emotional regulation following acquired brain injury: Associations with executive functioning in daily life and symptoms of anxiety and depression. *Frontiers in Neurology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fneur.2020.01011>
- Stuss D. T. (2011). Functions of the frontal lobes: relation to executive functions. *Journal of the International Neuropsychological Society: JINS*, 17(5), 759–765. <https://doi.org/10.1017/S1355617711000695>
- Swami, S. (2013). Executive functions and decision making: A managerial review. *IIMB Management Review*, 25(4), 203-212. <https://doi.org/10.1016/j.iimb.2013.07.005>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taber-Thomas, B., & Pérez-Edgar, K. (2015). Emerging adulthood brain development. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.15>

- Talbot, J. A., Szlocek, D., & Ziller, E. C. (2016). Adverse Childhood Experiences in Rural and Urban Contexts. Portland, ME: University of Southern Maine, Muskie School of Public Service, Maine Rural Health Research Center
- Tat, D. (2016). Avrupa birliği aday ölkelerinde çocuk işçiliği: Çocuk işçiliğini önleme politikaları önerileri. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 107-148.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve Spss ile veri analizi* (5. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Teicher M. H., Andersen S. L., Dumont N. L., Ito Y., Glod C. A., Vaituzis C., & Giedd J. N. (2000). Childhood neglect attenuates development of the corpus callosum. *Society for Neuroscience Abstracts*, 26, 549.
- Teicher, M. H., Andersen, S. L., Polcari, A., Anderson, C. M., Navalta, C. P., & Kim, D. M. (2002). The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 27(1-2), 33-44. [https://doi.org/10.1016/S0149-7634\(03\)00007-1](https://doi.org/10.1016/S0149-7634(03)00007-1)
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(10), 652–666. <https://doi.org/10.1038/nrn.2016.111>
- Testa R., & Pantelis C. (2009). The role of executive functions in psychiatric disorders. In: Wood S. J., Allen N. B., Pantelis C. (Ed.), *The Neuropsychology of Mental Illness*. Cambridge University Press. 117-137.
- Thoits P. A. (2010). Stress and health: major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S41–S53. <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52, 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Thompson, D. G., Kesler, S. R., Sudheimer, K., Mehta, K. M., Thompson, L. W., Marquett, R. M., Holland, J. M., Reiser, R., Rasgon, N., Schatzberg, A., & O'Hara, R. M. (2014). FMRI activation during executive function predicts response to cognitive behavioral therapy in older, depressed adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), 13-22. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2014.02.001>
- Tinajero, R., Williams, P. G., Cribbet, M. R., Rau, H. K., Silver, M. A., Bride, D. L., & Suchy, Y. (2020). Reported history of childhood trauma and stress-related vulnerability:

- Associations with emotion regulation, executive functioning, daily hassles and pre-sleep arousal. *Stress and Health*, 36(4), 405-418. <https://doi.org/10.1002/smi.2938>
- Toh, W. X., Yang, H., & Hartanto, A. (2020). Executive function and subjective well-being in middle and late adulthood. *Journals of Gerontology, Series B*, 75(6), e69-e77. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz006>
- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Tottenham, N. & Sheridan, M. A. (2010). A review of adversity, the amygdala and the hippocampus: a consideration of developmental timing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 3, 68. <https://doi.org/10.3389/neuro.09.068.2009>
- Traylor, J., Laura Overstreet, L., & Lang, D. (2022). Psychodynamic Theory: Freud. İçinde Lang, D. (Ed.), *Individual and Family Development, Health, and Well-Being*. Iowa State University Digital Press.
- Trindade, I. A., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2018). The longitudinal effects of emotion regulation on physical and psychological health: A latent growth analysis exploring the role of cognitive fusion in inflammatory bowel disease. *British Journal of Health Psychology*, 23(1), 171-185. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12280>
- Trossman R., Spence S. L., Mielke J. G., & McAuley T. (2021). How do adverse childhood experiences impact health? Exploring the mediating role of executive functions. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(2), 206-213. <https://doi.org/10.1037/tra0000965>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman (Ed.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*, 30-44. Cambridge University Press.
- Ulukol, B., Kahiloğulları, A. K., Sethi, D., Velipaşaoğlu, S., Bezirci Ödek, Ö., Parin, S., ... Topbaş, M. (2014). *Adverse childhood experiences survey among university students in Turkey: Study report 2013*. In B. Ulukol, A. K. Kahiloğulları, & D. Sethi (Ed.), Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.VUnited Nations. (1989, November 20).

- Convention on the Rights of the Child. Website of the Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (OHCHR).
- Van Bodegom, M., Homberg, J. R., & Henckens, M. J. (2017). Modulation of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis by early life stress exposure. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 11, 258409. <https://doi.org/10.3389/fncel.2017.00087>
- Victor, T. S., Jacquet, B., & El Massioui, F. (2024). Exploring stress response's role in executive function impairments among adults with early adverse childhood experiences. *Scientific Reports*, 14(1), 4081. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53819-1>
- Walker, C. S., Walker, B. H., Brown, D. C., Buttruss, S., & Sarver, D. E. (2021). Defining the role of exposure to ACEs in ADHD: Examination in a national sample of US children. *Child Abuse & Neglect*, 112, 104884. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104884>
- Walsh, D., McCartney, G., Smith, M., & Armour, G. (2019). Relationship between childhood socioeconomic position and adverse childhood experiences (ACEs): A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 73, 1087–1093. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-212738>
- World Health Organization (2006). Preventing child maltreatment: A guide to taking action and generating evidence (A. Butchart & A. P. Harvey, Eds.). World Health Organization.
- Wierenga, K. L., Lehto, R. H., & Given, B. (2017). Emotion regulation in chronic disease populations: An integrative review. *Research and Theory for Nursing Practice*, 31(3), 247–271. <https://doi.org/10.1891/1541-6577.31.3.247>
- Yu Z., Wang L., Chen W., Perrin N., & Gross D. (2021). Childhood adversity and mental health among Chinese young adults: The protective role of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 77, 4793–4804. <https://doi.org/10.1111/jan.15070>
- Yurtsever, G. (2008). Negotiators' profit predicted by cognitive reappraisal, suppression of emotions, misinterpretation of information, and tolerance of ambiguity. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 590-608.
- Zelazo, P. D. (2020). Executive function and psychopathology: A neurodevelopmental perspective. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 431-454.
- Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354-360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>
- Zelazo, P. D., & Cunningham, W. A. (2007). Executive function: Mechanisms underlying emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 135-158. Guilford Press.

- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6(2), 154–160. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00241.x>
- Zwalve, W. (2005). *De staat en zijn recht. Een hoorcollege politieke geschiedenis van het recht in West-Europa*. [The State and its Law. A lecture on the political history of law in Western Europe] Den Haag: Home Academy Publishers.



EKLER

Ek Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
EK 1	Veri Toplama Araçları	81
EK 2	Veri Toplama Aracı Kullanma İzni	85
EK 3	Etik Kurul İzni	86



EK-1
Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş:

Sınıf düzeyi: 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Diğer ()

Not ortalaması:

Hanenizdeki Aylık Gelir Miktarı:

Maddi gelir getiren tam/yarı zamanlı bir işte çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Bağımlılık yapıcı bir madde(sigara vb.) kullanıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Herhangi bir psikiyatrik hastalık tanınız var mı? Evet () Hayır ()

Varsa belirtiniz.....

Herhangi bir nörolojik hastalık(epilepsi, MS) tanınız var mı? Evet () Hayır ()

Varsa belirtiniz.....

Herhangi bir fiziksel hastalık tanınız var mı? Evet () Hayır ()

Varsa Belirtiniz.....

Yürütücü İşlevler Ölçeği

YÜRÜTÜCÜ İŞLEVLER ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin her birinin sizi ne kadar iyi tanımladığını değerlendirin.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1 Bir şeyler yapmak için çok hevesliyim.	1	2	3	4	5
2 Arka arkaya birkaç şey yaparken, sıralarını karıştırırım.	1	2	3	4	5
3 Gelecek için plan yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
4 Hiçbir şey yapmadan saatlerce oturabilirim.	1	2	3	4	5
19 Bir davranışı yapmadan önce sonuçlarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20 Üzüldüğüm zaman öfkelenirim.	1	2	3	4	5
21 Bir şey yaparken başkalarının duygularını göz önünde bulundururum.	1	2	3	4	5
22 Karar vermek için bilgileri toplamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
23 Bir şeyleri yapmaya başlarım ama sonra ilgimi kaybedip farklı bir şey yaparım.	1	2	3	4	5

Duygu Düzenleme  l eği

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

2.	Duygularımı kendime saklarım.
4.	Olumlu duygular hissettiğimde onları belli etmemeye dikkat ederim.
6.	Duygularımı belli etmeyerek onları kontrol ederim.
9.	Olumsuz duygular hissettiğimde onları belli etmediğimden emin olmak isterim.

Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları Ölçeği

ACE Travma Puanınızı Bulabilirsiniz

Siz büyürken, hayatınızın ilk 18 yılında;

1	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü, sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? Ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
2	Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi itip tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? Ya da Size hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
10	Ev halkından biri hapse girdi mi? Bir tane dahi varsa işaretleyin Evet ☐
11	Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?

Şimdi "Evet" cevaplarınızı toplayın: Bu sizin ACE Travma Puanınız.



EK-2

Veri Toplama Aracı Kullanma İzni



• **Hatice KAFADAR**
Alıcı: Zeynep Yazıcı

Zeynep merhaba,

ölçeği kullanabilirsin. Ölçekle tüm bilgiler ve ölçek makalede yer alıyor. İyi çalışmalar



• **Tank Totan**
Alıcı: Zeynep Yazıcı

Merhaba,

Ölçeğe ve puanlamasına ekte ulaşabilir çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Başarı, esenlik ve kolaylık dilerim

Saygılarımla,

Prof. Dr. Tank TOTAN



• **anilgndz**
Alıcı: Zeynep Yazıcı

Zeynep Hanım merhaba

Ölçek ve ilgili bilgilere aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

www.anilgunduz.com/ace

EK-3
Etik Kurul İzni

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
ESKİŞEHİR

Toplantı Tarihi : 29.11.2023

Toplantı No : 2023-17

GÜNDEM :

20. Başvuru Sahibi : Doç.Dr.Fatma ALTINSOY (Dr.Öğretim Üyesi Kübra KARAKAYA ÖZYER ve Zeynep Beyza YAZICI ile birlikte). **Konu :** "Lisans Öğrencilerinin Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Yürütücü İşlevler Ve Duygu Düzenleme Becerilerini Yordama Düzeylerinin İncelenmesi (Investigation of The Levels of Undergraduate Students' Adverse Childhood Experiences In Predicting Their Executive Functions And Emotion Regulation Skills)" isimli araştırmasının görüşülmesi.

KARAR :

20. Doç.Dr.Fatma ALTINSOY'un (Dr.Öğretim Üyesi Kübra KARAKAYA ÖZYER ve Zeynep Beyza YAZICI ile birlikte) "Lisans Öğrencilerinin Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Yürütücü İşlevler Ve Duygu Düzenleme Becerilerini Yordama Düzeylerinin İncelenmesi (Investigation of The Levels of Undergraduate Students' Adverse Childhood Experiences In Predicting Their Executive Functions And Emotion Regulation Skills)" isimli araştırmasının ve başvuru evrağının ekinde örneği bulunan araştırmalarında kullanacakları ölçme aracının/araçlarının; fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluk başvuru sahibine/sahiplerine ait olmak üzere veri toplama araçlarını uygulamak için gerekli yerlerden yasal izinleri almak şartıyla **Üniversitemiz insan araştırmaları etik kurulu yönetmesine uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.**

(İmza)

Prof.Dr.Hüseyin ANILAN
Başkan

(İmza)

Prof.Dr.Saadet Pınar TEMİZKAN
Başkan Yardımcısı

(İmza)

Prof.Dr.Şerife YÜCESOY ÖZKAN
Üye

(İmza)

Prof.Dr.Pınar GİRMEN

Üye

(İmza)

Prof.Dr.Soner AKPINAR

(Raporör)

(İmza)

Prof.Dr.Bilge Kağan ŞAKACI

Üye

(İmza)

Prof.Dr.Şennur SEZGİN

Üye

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : Zeynep Beyza YAZICI
Orcid Numarası : orcid.org/0009-0001-6443-0099

Eğitim Durumu

Lisans İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi 2020

Yabancı Dil

İngilizce: Okuma (Çok iyi), Yazma (Çok İyi), Konuşma (Çok İyi)

Akademik Çalışmalar

Yayınlar

Yazıcı, Z. B., Altınsoy, F., Karakaya Özyer, K. (2024). Üniversite öğrencilerinin yürütücü işlev becerileri ile sosyodemografik değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *VII. International Ankara Multidisciplinary Studies Congress*, 33-39. IKSAD Publications.