



T.C
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİLİK DOYUMU VE YETİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ VE
HİPERAKTİVİTE
BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE İLİŞKİSEL
BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

NİLÜFER COŞKUN

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üye. Nağme GÖR

İSTANBUL- 2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı bir davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilemeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynak listesine aldığımı, yine bu tez çalışmasında ve yazım sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Nilüfer COŞKUN

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde beni hep sabırla, sevgiyle ve anlayışla eğiten, zorlandığım her anda bana ışık olan ve bana her zaman hem akademik hayatta hem terapist olma yolunda örnek olacak sevgili tez hocam Dr. Öğr. Üye. Nağme GÖR'e tüm tez sürecim boyunca çalışmamıza yapmış olduğu her katkısı için sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Tez savunmamda çalışmama çok değerli katkılar sağlayan sevgili jüri hocalarım Dr. Öğr. Üye. Nağme GÖR, Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan ve Dr. Öğr. Üye. Emrah Keser'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecimizde bana ve arkadaşlarıma her zaman yardımcı olan, eğiten, etik değerleri, terapistliğin inceliklerini her koşulda en iyi şekilde aktarmaya çalışan sevgili hocalarım; Dr. Öğr. Üye. Hande Gündoğan'a, Doç. Dr. Fatih Yavuz'a Doç.Dr. Gizem Cesur Soysal'a, Dr. Öğr. Üye. Gökçen Duymaz'a ve Dr. Öğr. Üye. Ela Arı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimimde beni her zaman destekleyen, pozitif ve umut dolu bir şekilde hareket ederek çalışmanın ne kadar güzel sonuçlar doğuracağını gösteren sevgili hocam Doç.Dr. Ayfer Dost Özkan'a ve beni her zaman destekleyen sevgili hocam Doç.Dr. Nilüfer Kafesçioğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çok sevdiğim ve her zaman örnek alacağım sevgili süpervizörüm Uzman Klinik Psikolog Duygu Karaer'e bana hep ışık olduğu yolumu aydınlattığı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimi ve akademik başarıyı her zaman destekleyen bana her türlü imkânı sunan Ender Topçuoğlu'na, Doç. Dr. Seyhun Şahin'e, Seren Tatar Erdeleklioğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bana her zaman destek olan sevgili arkadaşlarım Halime Gizem Aksun ve Mehmet Ali Şahin'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecimde bana sonsuz desteği ve beni çalışkanlığı ile her zaman motive eden canım arkadaşım Kübra Durmaz'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Biricik can dostlarım İrem Gündoğdu, Tuğce Öztürk, Melis Banu Özdemir, Şule Şengül ve Şafak Durace'ye her zor anımda yanımda oldukları ve bütün mutlu zamanlarımda hep birlikte olduğumuz için, sonsuz destekleri, sevgileri ve içtenlikleri için teşekkürlerimi sunarım.

Biricik kuzenim Ceren Yoğsul'a çocukluğumun şahidi olduğu bana hep ışık olup güven verdiği ve ne olursa olsun hep yanımda olduğu için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatta bana her zaman doğru davranmayı ve etik değerleri şefkatle, sabırla, sevgiyle ve mizahla öğreten, tüm hayatım boyunca her zaman yanımda olan canım babama bana öğrettiği her bilgi için ve beni her an eğittiği için sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Hayata 1-0 önde başlamamın biricik sebebi canım ablama şefkati, sabrı ve sonsuz anlayışı için beni her zaman desteklediği bana hayatı birinci elden öğrettiği ve beni bir yandan hep korurken aynı zamanda eğiten hayatımın şansı canım ablama sonsuz sevgi saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu dünyadaki bütün güzellikleri bana gösteren bana merhameti, şefkati ve içtenlikle sevebilmeyi öğreten ruhumu büyüten canım yandığında şefkati ile saran iyileştiren her zaman yanımda olan biricik anneme sonsuz sevgisi şefkati içtenliği için ve hayatın her anına mizah katmayı öğrettiği için sonsuz sevgi saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Biricik eşim, hayat arkadaşım Vedat'a bana saf sevgiyi gösterdiği için, her zaman içten samimi, şefkatli ve mizah dolu olduğu için, hayatımızın her anında bol kahkaha, mutluluk ve neşe olacağı için sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	ix
EKLER.....	x
TABLOLAR DİZİMİ.....	xi
ŞEKİLLER.....	xii
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	4
1.2 Araştırmanın Önemi.....	4
1.3 Araştırma Ana Hipotezleri	6
1.4 Araştırma Soruları.....	6
BÖLÜM 2	7
KAVRAMLAR.....	7
2.1. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu	7

2.2.Evlilik Doyumu.....	9
2.2.1.Evlilik Doyumu Tanımı.....	9
2.2.2.Evlilik Doyumunu Etkileyen Değişkenler.....	10
2.2.2.1.Kişiler Arası Değişkenler.....	11
2.2.2.2.İçsel Değişkenler.....	11
2.2.2.3.Sosyo Demografik Değişkenler	11
2.2.3.Evlilik Doyumu ve Psikopatoloji Arasındaki İlişki	12
2.3.Mükemmeliyetçilik	13
2.3.1.Mükemmeliyetçiliğin Tanımı	13
2.3.2.Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	14
2.3.3.Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik	14
2.3.4.Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik.....	15
2.4.Bilinçli Farkındalık	15
2.4.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı	15
2.5.İlişkisel Bilinçli Farkındalık.....	16
2.5.1.İlişkisel Bilinçli Farkındalığın Tanımı	16
BÖLÜM 3	17
ALANYAZINDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU, EVLİLİK DOYUMU, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE İLİŞKİSEL BİLİNÇLİ FARKINDALIK'IN BİRBİRLERİ İLE İLİŞKİLERİ	17
3.1. DEHB ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki	17
3.2.Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Doyumu	19
3.3. Mükemmeliyetçilik ve DEHB	20
3.4. Evlilik Doyumu, İlişkisel Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki	21
3.5. DEHB ve İlişkisel Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki	22

BÖLÜM 4	25
GEREÇ VE YÖNTEM	25
4.1. Araştırmanın Katılımcıları	25
4.2. Veri Toplama Araçları	27
4.2.1. Demografik Bilgi Formu	27
4.2.2. Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS-v1:1)	27
4.2.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (ÇBMU)	27
4.2.4. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ)	28
4.2.5. Çift Uyum Ölçeği (CU)	28
4.3. İşlem	29
4.4. Veri Analizi	29
BÖLÜM 5	30
BULGULAR	30
5.1.1. Ölçek Bilgileri	30
5.1.1.1. Ölçeklerin Güvenirlilikleri	30
5.1.1.2. Ölçeklerin Normallik Dağılımları	31
5.1.2. Ana Hipotezler	32
5.1.2.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri	32
5.1.2.2. Mükemmeliyetçilik ve İlişkisel Bilinçli Farkındalığın Yetişkin DEHB Belirtilerine Sahip Olmak ile Evlilik Doyumuna Giden Yoldaki Aracı Etkisi... 34	
5.1.3.1. Evlilik Doyumunun Cinsiyete göre Karşılaştırılması	36
5.1.3.2. Evlilik Doyumunun Çocuk Sahibi Olmak ve Olmamaya göre Karşılaştırılması	37
5.1.3.3. Evlilik Doyumunun Gelir Seviyesine göre Karşılaştırılması	37
BÖLÜM 6	38

TARTIŞMA	38
6.1. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular	38
6.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki.....	40
6.3. Araştırma Modeline Yönelik Bulgular.....	45
6.4. Sonuçve Klinik Önem	48
6.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	49
KAYNAKÇA.....	50
EKLER.....	68
Ek-1 Etik Kurul Onayı	69
Ek-2 Gönüllü Katılım Formu	71
Ek-3 Demografik Bilgi Formu	72
Ek-4 Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS-v1:1).....	74
Ek-5 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği(MU)	74
Ek-6 İlişkisel Bilinçli Farkındalık Ölçeği(RİBFÖ).....	75
Ek-7 Çift Uyum Ölçeği (CU).....	76

KISALTMALAR

ASRS-v1:1: Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

ÇBMU: Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

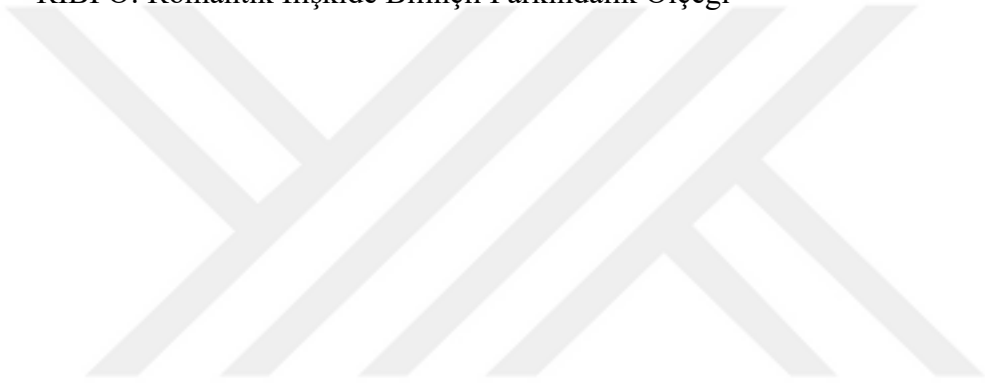
KOM: Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik

DOM: Diğer Odaklı Mükemmeliyetçilik

SKM: Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik

CU: Çift Uyum Ölçeği

RİBFÖ: Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği



EKLER

EK-1 ETİK KURUL ONAYI

EK-2 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

EK-3 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-4 ERİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU KENDİ
BİLDİRİM ÖLÇEĞİ(ASRS-v1:1)

EK-5 ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ(ÇBMU)

EK-6 İLİŞKİSEL BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ(RİBFÖ)

EK-7 ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ (CU)

TABLULAR DİZİMİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Tablo 2. Ölçeklerin Geçerlik Analizleri

Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları

Tablo 4. RİBFÖ, CU, ASRS-v1:1 ve ÇBMU Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 5. CU Toplam Puanının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Tablo 6. CU Toplam Puanının Çocuk Sahibi Olmak ve Olmamak açısından karşılaştırılması

Tablo 7. CU Toplam Puanının Gelir Seviyesine göre karşılaştırılması



ŞEKİLLER

Şekil 1. Yetişkin DEHB ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Bir Model Önerisi

Şekil 2. Evlilik Doyumu ve Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Arasındaki İlişkide Mükemmeliyetçilik ve İlişkisel Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne Model



ÖZET

Bu araştırmada amaç yetişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) belirtilerine sahip olmak ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenirken DEHB belirtilerine sahip olmanın etkilediği mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı değişken etkisini incelemektir. Araştırmada 25-60 yaş arası 319 kişi yer almıştır. Bu araştırmada Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği, ift Uyum Ölçeği, ok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği olmak üzere dört ölçüm aracı kullanılmıştır. Yapılan alanyazın taramasının sonucunda dikkat çeken bir nokta DEHB'nin genel olarak ocuk ergen patolojisi olarak görülmesi ve araştırmaların hep bu alanlarda yoğunlaşmış olmasıdır. Yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak bu kişilerin hayatlarının önemli alanlarında sorunlar yaratmaktadır örneğin aile hayatı, akademik hayat, romantik ilişkiler, profesyonel hayat ve sosyal etkileşimler. Alan yazında yetişkin DEHB ve bu kişilerin sahip oldukları problemlere dair çalışmalar oldukça azdır. Bu araştırmanın önemli noktası yetişkin DEHB belirtilerine sahip olan kişilerin ve evlilik doyumu incelenirken mükemmeliyetçilik ve romantik ilişkide bilinçli farkındalığın aracı değişken etkisinin araştırılmasıdır. Araştırmanın sonucunda evlilik doyumu ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı etkisi yokken ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı etkisi bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Yetişkin DEHB, ilişkisel bilinçli farkındalık, evlilik doyumu, mükemmeliyetçilik.

ABSTRACT

The aim of this research is examining the relationship between adult ADHD and marital satisfaction while perfectionism and romantic relationship mindfulness as mediators. In this research 319 participants involved and their ages range from 25 to 60. Turkish version of Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1.1), Dyadic Adjustment Scale, Multidimensional Perfectionism Scale, Relationship Mindfulness Measure were used to make measurement. In the literature ADHD has been seen as child and adolescent disorder and there are great numbers of research on this subject. However adults with ADHD suffer from many areas of life such as academic life, romantic relationships, social and professional life. There are insufficient research about adults' ADHD and difficulties on their life areas. In this research the relationship between adult ADHD and marital satisfaction were examined with perfectionism and romantic relationship mindfulness were mediators. As a result of the research, while perfectionism did not have a mediating effect on the relationship between marital satisfaction and attention deficit hyperactivity disorder, the mediating effect of relational mindfulness was found.

Keywords: Adult ADHD, romantic relationship mindfulness, marital satisfaction, perfectionism

BÖLÜM 1

GİRİŞ ve AMAÇ

DEHB genellikle çocukluk yıllarında başlayan fakat yetişkinlikte de etkileri devam eden nöro gelişimsel bir hastalıktır (Kessler ve ark., 2006). DEHB üç alt tiplere sahiptir: dikkatsizlik (inattentive type), hareketlilik-dürtüsellik (hyperactive-impulsive) ve bileşik görünüm (combined type) (Bruner ve ark., 2015). Bir yetişkine DEHB tanısı koymak için çocuklarda aranan kriterlerin hepsinin o yetişkinde de olması şartı belirtilmektedir fakat yetişkinlikteki hiperaktivite kendisini içsel bir huzursuzluk olarak gösterirken bunlara ek olarak yönetici işlevlerde eksiklik ve duygusal dengesizlik DEHB'in yetişkinlikteki diğer belirtileridir (Adler ve Cohen, 2004). DEHB belirtilerine sahip kişiler sosyal etkileşimlerinde ve duygu yönetiminde kontrol grubundakilere göre zorlanmaktadırlar (Friedman ve ark., 2003). Ayrıca DEHB'li kişiler dikkatsizlikten dolayı akademik hayatlarında da zorlanmaktadırlar (Henning ve ark., 2022). Buna ek olarak DEHB'li kişiler romantik ilişkilerinde de problem yaşamaktadırlar (Bruner ve ark., 2015). DEHB'li bireylerin bilişsel fonksiyonlarının yetersiz olması, dikkatsiz olmaları ve dürtüsel olmaları evliliklerinde ve romantik ilişkilerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Bouchard ve Saint-Aubin, 2014).

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik doyumdur. Evlilik doyumu tanım olarak kişinin ilişkisine karşı sahip olduğu genel bir hoşnutluk durumudur (Binici, 2002). Evlilik doyumunu etkileyen değişkenler; kişiler arası değişkenler, içsel değişkenler ve sosyodemografik değişkenler olarak ele alınacaktır. Evlilik doyumunu etkileyen kişiler arası değişkenler kişinin duygu ve düşünceleri, kişinin sahip olduğu sosyal destek, davranış örüntüleri, şiddete eğilim olup olmaması olarak ele alınmıştır (Bradbury ve ark., 2000). DEHB'li bireylerin çatışma anında partnerlerini daha tahrik eder şekilde davrandığı, daha negatif cümleler kurduğu, dürtü kontrolünde zorlandıkları belirtilmektedir (Canu ve ark., 2014). Buradan da anlaşılacağı üzere DEHB'li bireyler sahip oldukları duygu düşünce ve davranış patternleri açısından evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Başka bir taraftan evlilik doyumunu

etkileyen içsel değişkenler bir grup araştırmacı tarafından kişilik yapısı (Zare ve ark., 2013), duygu düzenleme stratejileri (Bloch ve ark., 2013), sorun çözme becerileri (Greeff ve Bruyne, 2000), eşlerin bağlanma stilleri (Berman ve White, 1991) ve birbirlerine olan bağlılıkları (Sokolski ve Hendrick, 1999) olarak belirtilmiştir. DEHB'li bireylerin duygu düzenleme becerilerinin düşük olması (DePauw ve Mervielde, 2011; Gomez ve Corr, 2014; Martel ve ark., 2008; Parker ve ark., 2004), çatışma çözme becerilerini etkili kullanamamaları (Canu ve ark., 2014), kaygılı bağlanma stiline sahip olmaları (Storebo ve ark., 2013), dikkatsizlik belirtisi sebebiyle farklı partner arayışına giriyor olmaları (VanderDrift ve ark., 2019) evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer faktör de sosyo demografik değişkenlerdir ve çocuk sahibi olmak, evlilik süresi ve cinsiyet bunlara örnek olarak verilebilir (Gör, 2021).

Mevcut tez çalışmasında DEHB ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalık aracı değişkenlerdir. Mükemmeliyetçilik kişinin hem kendisinden hem de çevresindeki kişilerden bir durumla ilgili olması gerekenden daha üstün bir performans bekleme durumudur (Hollender, 1965). Mükemmeliyetçilik bir grup araştırmacı tarafından üç alt boyutta incelenmiştir ve bu alt boyutlar kendi odaklı mükemmeliyetçilik, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve diğer odaklı mükemmeliyetçiliktir (Hewitt ve Flett, 1991). Mevcut tez çalışmasında da mükemmeliyetçilik bu üç alt boyut ile ele alınacaktır. Kendi odaklı mükemmeliyetçilikte kişi kendisi için yüksek standartlar belirler hata yapmaya karşı kronik bir kaygısı vardır ve kendisine karşı oldukça eleştirel bir tutum içerisindedir (Hewitt ve Flett, 1991). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ise başkalarının kişi üzerine dayattığını düşündüğü mükemmeliyetçilik algısıdır (Hewitt ve Flett, 1991). Son olarak diğer odaklı mükemmeliyetçilik ise kişinin etrafındaki kişilere dayattığı mükemmeliyetçiliktir başka bir deyişle kişinin partnerine iş arkadaşına yani etrafındaki diğer insanlardan beklediği yüksek performans algısıdır (Hewitt ve Flett, 1991). DEHB ve bilişsel çarpıtmaların incelendiği bir çalışmada mükemmeliyetçiliğin DEHB'li bireyler tarafından en sık kullanılan bilişsel çarpıtma olduğu belirtilmektedir (Strohmeier ve ark., 2016). DEHB belirtilerine sahip kişiler dikkatsizlik ve dürtüsellik sebebi ile çok sık hata yapmaktadırlar bu sebeple de bu hataları telafi etmek ya da daha fazla hata yapmamak adına ruminatif ve

mükemmeliyetçi bir bakış açısına sahip olabilirler (Willer, 2017). Buna ek olarak DEHB belirtilerine sahip kişiler tekrarlayan hatalarından ötürü mükemmeliyetçiliği bir baş etme mekanizması olarak geliştirebilirler (Kooji, 2021). Mevcut tez çalışmasında mükemmeliyetçiliğin bir aracı değişken olarak çalışılmasının sebebi DEHB'li bireylerin mükemmeliyetçiliği bir baş etme mekanizması ya da bir bilişsel çarpıtma olarak kullanmasıdır. Buna ek olarak mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında olumsuz yönde bir ilişkilenebilir olabileceği belirtilmektedir (Mee ve ark., 2015). Üstelik mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin de ilişkisel problemlere yol açabileceği belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ilişkilerinde uyum yakalamakta zorlanırlar (Flett ve ark., 2001). Buna ek olarak sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler diğer insanlar tarafından az destek gördüklerine inanırlar ve bu inanış diğer kişilere karşı öfkeye, içerlemeye ve geri çekilmeye sebep olabilir (Brustein, 2013). Diğer odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ise otoriter oldukları için karşı tarafı suçlar nitelikte davranabilirler (Flett ve Hewitt, 1990). Bir başka deyişle DEHB'in ruminatif bir şekilde bir başa çıkma mekanizması olarak kullandığı bilişsel bir hata olan mükemmeliyetçilik, DEHB ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı bir etkiye sahip olabilir.

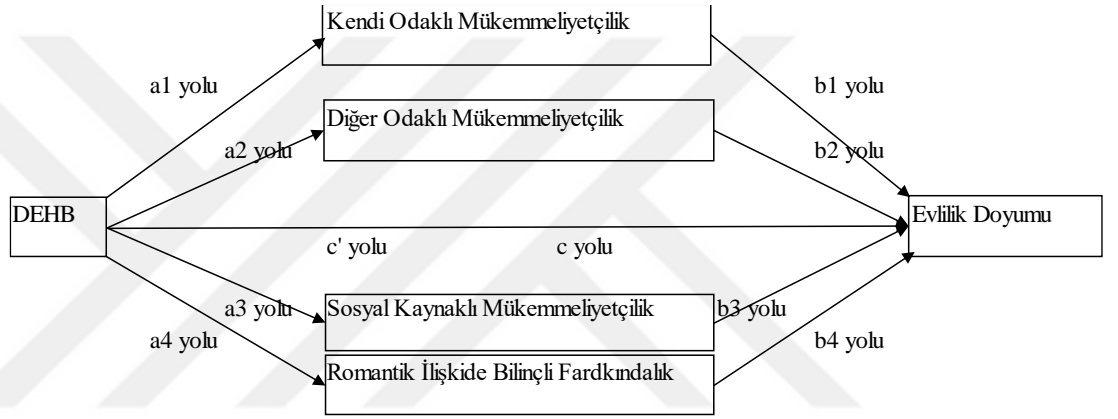
Mevcut tez çalışmasının bir diğer aracı değişkeni ilişkisel bilinçli farkındalıktır. İlişkisel bilinçli farkındalık kişinin içinde bulunduğu romantik ilişkide hissettiği duygu ve düşüncelere farkındalıklı bir bakış açısı ile bakması anlamına gelmektedir (Karreman ve ark., 2017). Buna ek olarak kişinin romantik ilişkisinde bilinçli farkındalıklı olma hali olarak tanımlanmaktadır (Kimmes ve ark., 2017). İlişkisel bilinçli farkındalık tartışma esnasında hissedilen duyguları ve sahip olunan düşünceleri anlamak, bu noktada dürtüsel davranmamak açısından oldukça olumlu bir etkiye sahiptir (Karreman ve ark., 2017). Buradan da anlaşılıyor ki ilişkisel bilinçli farkındalık DEHB'in tartışma esnasında dürtüsellik kaynaklı olarak duyguları tanımlayamama, tartışma esnasında negatif kelimeler kullanma, uygun çatışma çözme stratejileri geliştirememeye davranışları ile ters düşmektedir.

Sonuç olarak mevcut tez çalışmasında DEHB belirtilerine sahip olmanın mükemmeliyetçiliği artıracığı diğer taraftan romantik ilişkide bilinçli farkındalığı

azaltacağı ve bu iki değişkenin evlilik doyumuna giden yolda aracı bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Yukarıda aktarılan alanyazın taramasının ışığında DEHB belirtilerine sahip olmanın evlilik doyumu üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın amacı yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak ve bu ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı değişken olarak rolünün incelenmesidir. Bu amaçla önerilen model aşağıda sunulmuştur (bkz. Şekil 1).



Şekil 1. Yetişkin DEHB ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkiyi Açıklayan Bir Model Önerisi

Araştırmanın Önemi

Yapılan alanyazın çalışması ile anlaşılmıştır ki, DEHB daha çok çocuk ergen patolojisi olarak görülmektedir. Yetişkin DEHB son yıllarda çalışılan ve üzerine düşünülen bir konu olarak bazı çalışmalarda yer almaktadır fakat yine de alanda bu konu ile ilgili boşluk tespit edilmesi üzerine bu tez çalışmasında bu konuya yer verilmiştir. Buna ek olarak yapılan alanyazın çalışmasının sonucunda DEHB belirtilerine sahip olmanın evlilik doyumu ile ilişkisi incelendiğinde DEHB belirtilerine sahip kişilerin profesyonel yardıma başvurma nedenleri arasındaki en sık nedenlerden biri bu kişilerin evliliklerinde yaşadıkları problemler olduğu belirtilmektedir (Weiss ve ark., 1999). Bununla birlikte bu çalışmada aracı değişken

olarak mükemmeliyetçilik ve bilinçli farkındalık yer almaktadır. Yapılan alanyazın çalışmasında görülmüştür ki, DEHB belirtilerine sahip kişilerin var olan en temel bilişsel çarpıtmalarından biri de mükemmeliyetçiliktir (Strohmeier ve ark., 2016). Bununla birlikte mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan alanyazın çalışmasında görülmüştür ki, mükemmeliyetçilik evlilik doyumu ile olumsuz yönde bir ilişkilenebilir. Özellikle de sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkisel problemlere yol açabileceği belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991; Mee ve ark., 2015). Mevcut tez çalışmasının bir diğer önemli ve biricik noktası bilinçli farkındalığın ilişkisel olarak ele alınıp bir aracı değişken olarak değerlendirilmesidir. Alanyazın çalışması göstermektedir ki bilinçli farkındalık tartışma anında yaşanan gerilimi azaltabilmekte ve kullanılan ifadelerin daha farkındalıklı olarak seçilmesini sağlayarak ilişki doyumunu artırabilmektedir (Barnes ve ark., 2007). DEHB belirtilerine sahip olan kişilerin duygu düzenlemede zorlandıkları ve duygusal dengesizlik yaşadıkları belirtilmektedir (Mee ve ark., 2015). Diğer bir taraftan bilinçli farkındalığın duygu düzenlemede ve dürtüsel hareket etmeyip bilinçli bir şekilde hareket etmede etkili olduğu bilinmektedir (Mee ve ark., 2015). Bu bilgidен yola çıkarak araştırmacılar alanyazın çalışmasının sonucunda DEHB ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin negatif bir ilişkilenebilir olduğunu edinmiş olup, bu bilgidен çıkarımla DEHB ile ilişkisel bilinçli farkındalığın arasındaki ilişkinin negatif yönde olacağını ön görmektedirler. Buna paralel olarak DEHB ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin ilişkisel bilinçli farkındalık ile dolaylı yoldan etkileneceğini düşünmektedirler. Tüm bunlara ek olarak yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilenebilirliğin negatif yönde olduğu belirtilmiştir (Perolini, 2012). Buradan da yola çıkarak, bu tez çalışmasında mükemmeliyetçilik evlilik doyumu için bir risk faktörü iken ilişkisel bilinçli farkındalık koruyucu bir faktör olarak ele alınacaktır.

Kısaca, bu tez çalışmasının en nihai önemi DEHB belirtilerinin yetişkinlik bağlamında etkilediği önemli alanlardan biri olan evlilik doyumunu ele alması ve bu ilişki incelenirken mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı değişken olarak değerlendirilmesidir. Böylelikle DEHB'in mükemmeliyetçilikle olan ilişkisinden evlilik doyumuna etki ettiği olumsuz etkilere ışık tutulmuş olacaktır. Buna

ek olarak bilinçli farkındalığın ilişkisel bağlamda DEHB ile birlikte inceleniyor olması ve evlilik doyumuna olan olumlu etkilerinin ele alınacak olması nedeniyle mevcut çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma Ana Hipotezleri

i. Yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak ve evlilik doyumu arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

ii. Yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak ve mükemmeliyetçilik arasında doğrudan, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

iii. Yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak ve ilişkisel bilinçli farkındalık arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

iv. Mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu arasında doğrudan, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

v. İlişkisel bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında doğrudan, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

vi. Mükemmeliyetçilik yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak ile evlilik doyumu arasında aracı role sahiptir.

vii. İlişkisel bilinçli farkındalık Yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak ve evlilik doyumu arasında aracı role sahiptir.

Araştırma Soruları

1) Araştırmaya katılan kişilerin evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

2) Araştırmaya katılan kişilerin evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri çocuk sahibi olmak ve çocuk sahibi olmamak açısından farklılaşmakta mıdır?

3) Araştırmaya katılan kişilerin evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

BÖLÜM 2

KAVRAMLAR

2.1. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) hiperaktivite, dikkatsizlik ve dürtüsellik ile karakterize olmuş nörogelişimsel bir hastalıktır (Amerika Psikoloji Derneği [APA], 2013). DEHB'nin üç alt tiplmesi bulunmaktadır; dikkatsizlik (inattentive type), hareketlilik-dürtüsellik (hyperactive-impulsive) ve bileşik görünüm (combined type) (Bruner ve ark., 2015). Yetişkin DEHB tanısı kişide dikkatsizlik, aşırı hareketlilik/dürtüsellik belirtilerinin birinin ya da her ikisinin var olması durumunda konulur (APA, 2000). Bununla birlikte belirtiler yedi yaşından önce olmalı ve kişinin hayatında önemli iki alanda fonksiyon bozukluklarına sebep olmalıdır (APA, 2000). Dikkat eksikliği çocukluk döneminde başlayıp, hayat boyu devam eden ve bu hastalığa sahip olan kişileri sosyal hayatta, akademik hayatta veya profesyonel hayatta olumsuz olarak etkileyen nörogelişimsel bir hastalıktır (Tuğlu ve Şahin, 2010). DEHB belirtilerinden hiperaktivite belirtisi yıllar içinde kişinin gelişimine bağlı olarak azalır fakat duygu kontrol yetersizliği, sosyal becerileri kullanamama, kişiler arası ilişkilenebilirde yaşanan sorunlar, öfke kontrolünde yetersizlik ve problem çözme yetisinin düşük olması gibi yansımalar olarak yetişkinlik döneminde kendini gösterir (Sadock ve Sadock, 2007). DEHB belirtilerine sahip kişilerin iş yaşamında, sosyal hayatta ve kişiler arası ilişkilerde bu ilişkileri başlatma ve sürdürme noktasında problem yaşadığı belirtilmektedir (Rapport ve ark., 2002). Üstelik, DEHB tanısı alan kişilerde bilişsel alanlarda da bozukluklar olduğu tespit edilmiştir (Fuermaier ve ark., 2015). Bununla paralel olarak başka çalışmalarda da DEHB tanılı kişilerin yürütücü işlevlerinde, sözel öğrenmelerinde ve hafızalarında bozulmalar görülmektedir (Barkley ve ark., 2008; Brown ve ark., 2015; Kamradt ve ark., 2014; Roth ve ark., 2004). Bunlara ek olarak yapılan bazı çalışmalarda DEHB'li bireyler karşılarındaki kişilerin yüz ifadelerinden o kişilerin duygularını anlayabilmek

noktasında zorlanmaları, zaman yönetimi ve plan yapma becerilerinin düşük olması ve dikkatlerinin kolayca dağılmasından ötürü kişiler arası ilişkilenmelerinde zorluk yaşamaktadırlar (Forster ve ark., 2014; Pera., 2013; Segal ve ark., 2015; Young ve ark., 2007). DEHB'li kişilerin yaptığı dikkatsizce hatalar, karşıdaki kişiyi dinlemiyormuşçasına gözükme, başlattıkları işleri bitirmekte zorlanmaları, gün içinde karşılaşılan günlük yaşam problemlerini çözerken zorlanmaları, dürtüsellik belirtisinden ötürü davranışlarını kontrol edemeyip uygunsuz tavır ve tepkiler göstermeleri çalışma belleklerinin kapasitelerinin sınırlı olması ve dışarıdan gelen bu verilerin işlenememesi ile ilişkilendirilmektedir (Cowan, 2001; Finke ve ark., 2011; Lijffijt ve ark., 2005).

Yetişkinlikte dikkatsizlik belirtileri kişinin bir işi yaparken çok yavaş olmasıyla, organize olamamasıyla ve bir işi yaparken o işten uzaklaşp başka bir şeye yönelmesiyle karakterize edilebilirken, hiperaktivite ise aşırı hareket, yorulmama ve ani vücut hareketlenmeleri ile ilişkilendirilebilir (APA, 2013). Dürtüsellik belirtileri ise yetişkinlik döneminde bir karar alınması gerektiğinde ya da bir aksiyona geçilmesi gerektiğinde plansızlıkla ve başkaları ile iletişim halinde iken diğer kişilerin sözlerini kesme, karşıdaki kişinin konuşmasını bölme ile karakterize edilebilir (APA, 2013). Çocukluk yıllarında DEHB belirtilerine sahip kişilerin yetişkinlik yıllarında DSM-IV kriterlerini tamamen sağladığı, bu kişilerin %94.9'unun dikkat eksikliği, %34.6'sının hiperaktivite bozukluğuna sahip olduğu ve bu bozukluğun yetişkinlik döneminde hiperaktivite ve dürtüsellikten ziyade dikkat eksikliği ile devam ettiği belirtilmiştir (Kessler ve ark., 2010). Yetişkinlik döneminde dış dünyanın talepleri doğrultusunda hiperaktivite azalırken dikkatsizlik ve dürtüsellik varlığını devam ettirebilmektedir (Resnick, 2005). Bununla birlikte çocuklukta DEHB teşhisi almış kişilerin %15'inin yetişkinlikte de bu teşhislerinin devam ettiği fakat %65'inin teşhis almamasına rağmen hastalığın zarar verici belirtilerinin hayatlarında devam ettiği ve kendilerini olumsuz olarak etkilediği bulunmuştur (Biederman ve ark., 2006).

Yetişkin DEHB bozukluğunda en az bir komorbid ruhsal hastalık görülmektedir (Biederman ve ark., 1993; Cumyn ve ark., 2009; McGough ve ark., 2005). Yapılan çalışmalar bu komorbid rahatsızlıkların bilişsel bozukluklara sebep olduğunu gösterirken, bu bozuklukların kontrol altında tutulması sonucunda DEHB'in başlı başına bilişsel bozukluklara sebep olduğu görülmüştür (Garcia ve ark., 2010).

Yapılan bir çalışmada yetişkin DEHB belirtilerine sahip kişilerin duygu düzenleme becerileri incelendiğinde bu kişilerin sağlıklı kontrol grubundaki katılımcılara göre tiksindirici ve itici görüntü materyallerine karşı beyinlerinde daha fazla aktivasyon olduğu belirtilmiştir (Shushakova ve ark., 2017). Bununla birlikte DEHB'nin patolojisini anlamak açısından, duygu düzenlemede yetersizliğin bir DEHB belirtisi olarak değerlendirilmesi yapılan son tartışmalarda önerilmektedir (Retz ve ark., 2014). Sosyal ve duygusal yetilerin öz bildirim ölçekleri ile değerlendirildiği bir çalışmada DEHB'li kişiler DEHB'li olmayan kişilere göre sosyal yetilerini daha az yeterli bulduklarını, bununla birlikte sosyal normlara dayanan şiddet içeriklerine karşı daha hassas olduklarını belirtmişlerdir ayrıca bu konulara karşı hassasiyetlerinin fazla olduğunu belirtmelerine rağmen, duygularını ifade ederken kontrol gruplarına göre daha az kelime kullanmışlardır (Friedman ve ark., 2003).

Bunlara ek olarak DEHB ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda koruyucu ve risk faktörleri araştırılmıştır. Örneğin, sosyal desteğin ve aile ortamının iyileştirilmesinin koruyucu aracı faktör etkisi görülmüştür (Wüstner ve ark., 2019). Bununla birlikte bu çalışmanın kesitsel bölümünde erkek çocukların cinsiyet faktörü sebebi ile DEHB'e yatkınlığının olduğu ayrıca ebeveyninin güçlü bir mental probleminin olması ve çocuğun güçlü agresif davranışlar göstermesi DEHB'in artmasına sebep olmaktadır çalışmanın boylamsal boyutu ise genel kaygının ve agresif davranışların artmasının kızlarda DEHB belirtilerini artması ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir (Wüstner ve ark., 2019). Buna paralel olarak yapılan boylamsal çalışmalarda DEHB'in negatif etkilerinden düşük akademik performans ve komorbid depresif semptomlara karşı sosyal kabülün koruyucu bir faktör olabileceği belirtilmektedir ayrıca pozitif ebeveynlik stiline de DEHB'e karşı koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir (Dvorsky ve Langberg, 2016).

2.2.Evlilik Doyumu

2.2.1.Evlilik Doyumu Tanımı

Evlilik insan hayatının en önemli alanlarından biri olduğu için yapılan birçok çalışmada evlilik doyumu ve onu etkileyen değişkenler çalışılmıştır. Bir ailenin fonksiyonlarını en iyi şekilde yerine getirebilmesi için evlilik doyumu çok önem arz etmektedir çünkü evlilik doyumunun içinde hayat kalitesi, cinsel yaşam, iletişim

çözömlerleri ve çatışma yönetimi gibi alt değişkenler de yer almaktadır (Greff, 2000). Bununla birlikte evlilik doyumu kavramını tanımlamak ve açıklamak için birden çok değişken ve tanım kullanılması bu kavramın net olarak açıklanmasını zorlaştırmıştır (Ward ve ark., 2009). Evlilik doyumu çiftlerin ilişkilerinin bütününe baktıklarında sahip oldukları hoşnutluk duygulanımları, mutluluk halleridir (Binici, 2000). Bir başka çalışmada ise evlilik doyumu kişinin ilişkisi içerisinde ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığı ile ilgili algısı olarak tanımlanmıştır (Tezer, 1986). Bunlara ek olarak evlilik doyumu eşlerin karar verirken eşit derecede otoriteye sahip olması, haneye giren gelir miktarı, kişilerin çalışma hayatları, açık bir iletişim tarzının benimsenmesi, sorunlarla birlikte baş etme, cinsel doyum, eşlerin birbirine sevgi göstermesi gibi elde edilen değişkenler aracılığı ile sahip olunan psikolojik tatmin olarak tanımlanmaktadır (Sokolski ve Hendrik, 1999). Bir diğer çalışmada ise evlilik doyumu evlilik kurumu içerisinde yer alan kişilerin evliliklerine karşı olan algısı, duygulanımları ve bakış açısı olarak tanımlanmaktadır (Kirby, 2005). Bir başka çalışmada ise evlilik doyumu kişinin evliliğindeki mutluluğu ve evliliğinden aldığı haz olarak tanımlanmaktadır (Hawkins, 1968). Buna ek olarak evlilik doyumu eşlerin birbirleri arasındaki pozitif etkileşimi ve negatif duygulanımlarını değerlendirmesi olarak belirtilmektedir (Gilford ve Bengtson, 1979).

2.2.2.Evlilik Doyumunu Etkileyen Değişkenler

Evlilik doyumunu etkileyen birçok etken vardır ve yapılan bir derleme çalışmasında bu faktörlerin demografik özellikler, kişilik özellikleri, bağlanma türü, iletişim kurma biçimi, çiftlerin birbirlerine hissettikleri yakınlık, çiftlerin aileleri, affedicilik, fedakarlık, dine bakış açıları, duygusal zekaları, bireylerin sağlık koşulları ve cinsellik olduğu belirtilmiştir (Tavakol ve ark., 2017). Hendrick ve Sokolski (1999) tarafından yapılan bir çalışmaya göre kişinin kendi düşünce ve duygularını sağlıklı bir şekilde karşı tarafa aktarması evlilik doyumu için önemlidir. Bununla birlikte aynı çalışmada cinsel doyumun, partnerlerin eğitim seviyelerinin ve iletişimin evlilik doyumunu artırdığı vurgulanmıştır (Hendrick ve Sokolski,1999). Bu çalışmada evlilik doyumunu etkileyen değişkenler kişiler arası, içsel ve sosyo demografik değişkenler olarak ele alınacaktır.

2.2.2.1.Kişiler Arası Değişkenler

Evlilik doyumun etkileyen kişiler arası faktörleri bir grup araştırmacı kişinin düşünce yapısı, duygulanımı, fizyolojisi, davranış biçimleri, çiftlerin birbirlerine gösterdikleri sosyal destek ve şiddete eğilimleri olarak sıralamıştır (Bradbury ve ark., 2000). Kişilerin düşünce yapısı evliliklerinde eşlerin tavır ve davranışlarına karşı uyumlu ve uyumsuz ilişkilendirmeler yapmaları noktasında etkilidir (Fincham ve Bradbury, 1987). Kişinin davranış patternleri de evlilik doyumuna etki etmektedir örneğin eşlerden biri talepkar davranışlar gösterdiğinde diğeri geri çekilme, sessiz kalma, tepki göstermeme gibi davranışlar gösterdiğinde konu hakkında yapılması gereken tartışma ve çözüm gerçekleşmediğinden bu durum evlilik doyumuna negatif bir etki yapmaktadır (Christensen, 1987; Watzlawick ve ark., 1967).

2.2.2.2.İçsel Değişkenler

Evlilik doyumunu ile ilgili içsel değişkenler bireyin kişilik yapısı ile ilgili değişkenlerdir (Zare ve ark., 2013). Bununla birlikte duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu etkileyen bir başka değişken olduğu ileri sürülmüştür (Bloch ve ark., 2013). Sorun çözme becerileri (Greeff ve Bruyne, 2000), eşlerin bağlanma stilleri (Berman ve White 1991), birbirlerine olan bağlılıkları (Sokolski ve Hendrick, 1999) yapılan diğer çalışmalarda içsel değişkenler olarak incelenmiştir.

2.2.2.3.Sosyo Demografik Değişkenler

Evlilik doyumunu etkileyen sosyo demografik değişkenlerin çocuk sahibi olmak, evlilik süresi ve cinsiyet olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Gör, 2021). Bir çalışmada genel örnekleme bakıldığında kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarında bir farklılık olmadığı belirtilmektedir (Jackson ve ark., 2014). Bir başka değişken olan çocuk sayısının evlilik doyumunu ile olan ilişkisi incelendiğinde çocuk sayısının evlilik doyumunu ile negatif bir ilişkileneşinin olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Alfons ve Jose, 2007; Wendorf ve ark., 2011; Twenge ve ark., 2003). Yapılan boylamsal bir çalışma evlilik doyumunun seneler içinde hızla azaldığını ve daha sonra sabit kaldığını göstermektedir (VanLaningham ve ark., 2001)

2.2.3.Evlilik Doyumu ve Psikopatoloji Arasındaki İlişki

Bir araştırmada kişilerin evlilik doyumlarının kendi depresyon ve kaygı seviyeleri ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Whisman ve ark., 2004). Buna ek olarak hali hazırda evlilikleri devam eden bireylerin eğer psikolojik rahatsızlıkları varsa evliliklerinde sıkıntı yaşadıkları belirtilmiştir özellikle de kadınların depresif semptomlara, erkeklerin de alkol bağımlılığına sahip olduğu evliliklerde bu durum yaşanmaktadır (Beach ve ark., 1986; Beach ve O'Leary, 1986; Waring ve ark., 1986). Bununla birlikte şizofreni ya da kişilik bozukluklarına sahip kişilerin evlilik oranları toplumun geri kalan kesimlerine göre oldukça düşüktür ve bu kişilerin evlilikleri genellikle boşanma ile sonuçlanmaktadır (Mulder, 1991; Reich ve Thompson, 1985). Psikopatoloji ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde depresyon, alkol kötüye kullanım, kaygı bozuklukları ve fonksiyonel psikozun en çok dikkat çeken psikopatolojik rahatsızlıklar olduğu görülmektedir (Halford ve ark., 1999). Fonksiyonel psikozun toplumda diğer psikolojik rahatsızlıklara göre daha az rastlanmasına rağmen evlilik doyumunu, kişiyi hem bireysel hayatında hem de evlilik hayatında ciddi anlamda etkilediği görülmektedir (Halford ve ark., 1999). Evlilik doyumu ve psikopatoloji arasındaki çalışmalar incelendiğinde partnerlerin sahip olduğu psikolojik rahatsızlıkların evlilik doyumunu azalttığına dair bir ilişkilendirme doğru olmamaktadır çünkü evlilik doyumunun düşük olması da özellikle depresif hastaların semptomlarını şiddetlendirmektedir (Birchnall ve Kennard, 1983). Öyleyse psikopatoloji ve evlilik doyumu arasındaki ilişki tek yönlü olmamakta, bu iki değişken birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir. Yapılan bir araştırmada bipolar bozukluğa sahip bireylerin evlenme oranlarının şizofreni hastalarına göre yüksek olduğu, fakat bu hastalığa sahip kişilerin herhangi bir kontrol grubundan bağımsız olarak boşanma oranlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir ve buna ek olarak partnerlerden birinde bipolar bozukluk olması durumunda hem bipolar bozukluğa sahip kişinin kendisinde hem de eşinde evlilik uyum problemlerinin yaşandığı belirtilmektedir (Grover ve ark., 2017). Bir başka çalışmada ise şizofreni hastaları, bipolar bozukluğa sahip hastalar ve madde kullanımı ile baş eden hastaların evlilik uyumları karşılaştırılmıştır ve bu araştırmanın sonucunda şizofreni hastalarının cinsel doyumu madde kullanımı ile baş eden hastalara göre az olmasından ötürü evlilik uyumlarının da daha düşük olduğu, bipolar bozukluğa sahip bireylerin ise hem cinsel doyumun düşük olması hem de

sosyal uyumlarının az olmasından ötürü madde kullanımına sahip bireylere göre evlilik doyumlarının düşük olduğu belirtilmektedir (Muke ve ark., 2014). Bütün bunları değerlendirdiğimizde yetişkin DEHB'in evlilik doyumundaki etkileri de hem bir patoloji hem de belirti gösterilmesi açısından bu yüksek lisans tez çalışmasında araştırılmıştır. Yapılan bir araştırmada hem DEHB'li bireylerin hem de eşlerinin evlilik doyumları ve aile fonksiyonelliği araştırılmıştır ve araştırmanın sonucunda DEHB'li bireylerin evlilik doyumlarının ve aile fonksiyonelliğinin kontrol gruplarına göre düşük çıktığı, DEHB'li bireylerin eşlerinin kontrol gruplarının eşlerine göre evlilik doyumunda ve aile fonksiyonelliğinde bir fark bulunmadığı, fakat DEHB'li bireylerin kendi evliliklerini değerlendirdiklerinde eşlerine göre daha negatif bir tutum ve algıya sahip oldukları belirtilmektedir (Eakin ve ark., 2004).

2.3.Mükemmeliyetçilik

2.3.1.Mükemmeliyetçiliğin Tanımı

Mükemmeliyetçilik kişinin hem kendinden hem de çevresinden bir durumla ilgili olması gerekenden daha yüksek bir performans bekleme durumudur (Hollander, 1965). Mükemmeliyetçilik kişinin kendisine yüksek standartlar belirlemesi, bununla birlikte kendisini negatif olarak eleştirmesine neden olan çok yönlü ve uyum bozucu bir kişilik yapılanmasıdır (Hewitt ve Flett, 1991; Shafran ve ark., 2002). Buna ek olarak yapılan alanyazın araştırmasında mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk araştırmaların ve tanımların kaygılı bağlanma stiline sahip çocuklar ve ebeveynleri üzerine yapıldığı görülmüştür (Hollander, 1965). Mükemmeliyetçilik ilgisiz, cevap vermeyen, mutlu edilmesi zor, başka bir deyişle ulaşılması kolay olmayan ebeveynlerinden kabul, onay ve duygu aktarımını almak için çocukluktan beri devam eden davranışların bütünü olarak yorumlanmaktadır (Hollander, 1965). Mükemmeliyetçilik kişinin birçok psikolojik problemle ve bozuklukla karşılaşmasına neden olabilir. Bu problemler depresyon, (Sherry ve ark., 2003), intihar düşünceleri (Blatt, 1995; Hewitt ve ark., 1994), kaygı bozuklukları (Antony ve ark., 1998), ve yeme bozukluğu (Cockell ve ark., 2002; Sherry ve ark., 2004) olabilir. Kişiler gerçekçi olmayan beklentiler oluşturup bunlara ulaşamadığında stres, psikolojik bozukluklar ve bazı patolojiler ile karşılaşabilmektedirler (Hewitt ve Flett, 1991). Bununla birlikte mükemmeliyetçi kişiler başarısızlık ile karşılaştıklarında hem bilişsel olarak hem de duygusal olarak bu duruma uygun olmayan şekilde tepki verme eğilimindedirler (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçilik kavramı Hewitt ve Flett tarafından 1991 yılında üç alt boyutta, bir de Frost ve arkadaşları tarafından 1990 yılında altı boyutta incelenmiş ve kavramsallaştırılmıştır (Brustein, 2013). Bu tez çalışmasında mükemmeliyetçilik kavramı Hewitt ve Flett tarafından 1991 yılında geliştirilen üç alt boyut kapsamında incelenecektir.

2.3.2.Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik üç alt boyuta sahiptir. Bunlardan birincisi başkalarının kişi üzerine dayattığı çalıştığı mükemmeliyetçilik algısı ve kaygısı olan **sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliktir** (*socially prescribed perfectionism*) (Hewitt ve Flett, 1991). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler diğerleri tarafından kabul edilmek veya arzu edilmek için kendilerine konulduğunu düşündükleri standartlara ulaşamayacaklarını düşünürler ve bunun sonucunda da kendilerine karşı oldukça eleştirel davranırlar (Hewitt ve Flett, 1991). Bununla birlikte sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte kişi kendisine karşı çok eleştireldir ve diğer insanlar tarafından tercih edilen olmak için mükemmel olmaları gerektiğine inanırlar ve herhangi bir durumda başarısız olurlarsa ya da başarısız olduklarını düşünürlerse negatif reaksiyon verebilirler (Hewitt ve Flett, 1991). Flett ve arkadaşlarının (2002) yaptığı bir çalışmada sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip olmak ruminatif düşünce sistemi ile ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak araştırmacılar ruminatif düşüncenin depresyonla ilişkili olmasından ötürü sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin de depresyona eğilimli olabileceğini belirtmişlerdir (Flett ve ark., 2002).

2.3.3.Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer alt boyutu ise **kendine yönelik mükemmeliyetçiliktir**. Bu boyutta kişinin davranışlarının motivasyonu içten gelmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Kişi kendisine çok yüksek kişisel standartlar belirler ve bunun sonucunda da kendisine karşı çok eleştirel bir tutum sergiler iken aynı zamanda hata yapmaya karşı kronik bir kaygı besler ve sürekli kendi hareketlerinden şüphe eder (Hewitt ve Flett, 1991). Kişinin kendisine koyduğu bu standartlar gerçeklikten çok uzaktır ve kişinin yapabileceklerinin hayli üstünde olmasına ek olarak bu standartlar mükemmel olmalıdır (Brustein, 2013). Buna ek olarak eğer kişi, planladığı sonuçlara ulaşamazsa kendisine karşı çok eleştirel

olabilmektedir ve sürekli olarak kendilerini, dış görünüşlerini yani kendileri ile ilgili her türlü detayı mercek altında incelemektedirler (Brustein, 2013). Buna ek olarak bu kişiler koydukları hedeflere ulaşsalar bile bir hayal kırıklığı ve mutsuzluk yaşamaktadırlar çünkü koydukları ve başardıkları hedefin daha iyisini yapamadıkları için üzülmeaktedirler (Brustein, 2013). Ayrıca kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kendilerini cezalandırmaya ve eleştiriye daha çok eğilimli olup, kendilerini zorlayan amaçlar edinirler bununla birlikte hayatlarındaki tecrübelerden daha az haz alırlar (Hewitt ve ark., 2004).

2.3.4. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin bir diğer alt boyutu da **başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliktir**. Bu boyutta kişi diğerlerine karşı mükemmeliyetçi beklentiler oluşturmakta ve diğerlerine karşı sert ve eleştirel tavırlar sergilemektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler diğerleri için yüksek standartlar belirlerler bu durumda da kişinin hayatında olan kişiler mükemmel olmak durumundadır (Brustein, 2013). Buna ek olarak, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler diğerlerinin davranışlarını o kişileri zorlayıcı bir dille eleştirmektedirler (Hewitt ve Flett, 1991). Kişinin etrafındaki kişileri bu şekilde zorlaması kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile çok benzeşir fakat bu zorlayış dışarıya yöneliktir (Hewitt ve Flett, 1991). Ayrıca başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler diğer kişilere karşı çok suçlayıcı, güvensiz hatta düşmanca tavırlar besleyebilirler (Hewitt ve Flett, 1991). Buna ek olarak bu kişiler kişiler arası ilişkilerde zorlanmaktadırlar çünkü diğer insanlara karşı sürekli olarak şüpheli bir tavır sergilemeleri yalnız kalmalarına sebep olabilmektedir. Bu çalışmaların bir diğer çıktısı da bu kişilerin bu davranış ve tutumlarının kişilerin evliliklerinde ve aile ortamlarında problemlere sebep olabileceği yönündedir (Burns, 1983; Hollander, 1965).

2.4. Bilinçli Farkındalık

2.4.1. Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Alanyazın çalışmasında bilinçli farkındalığın kökeninin çok eskilere dayandığı ve hem doğu kültüründe hem batı kültüründe etkili olduğu görülmüştür. Budist kökenli bir kavram olan bilinçli farkındalık ilk olarak Pali dilinde hafıza anlamına gelen Sati

kelimesi ile ortaya çıkmıştır (Levey ve Levey, 2018). Kavramın İngilizce karşılığı 1881 yılında Rhys Davids tarafından “mindfulness” olarak çevrilmiştir (Levey ve Levey, 2018). Bu kavram Türkçe dilinde “bilinçli farkındalık” olarak kullanılmaktadır (Özyeşil ve ark., 2011). Bilinçli farkındalık yargılamadan anda kalıp ne olduğuna odaklanmayı amaçlar (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalığa sahip olan bireyler yargılamadan ve dikkatleri dağılmadan anda kalabilirler (Barnes ve ark., 2007). Bilinçli farkındalık bir kabul süreci olarak da değerlendirilebilir yaşanılan an içerisinde gerçekleşen olayları acele etmeden fark etmek, dikkat etmek ve bu dikkatin niteliği üzerinde düşündürmektir (Zümra, 2018). Bir başka çalışmada bilinçli farkındalık kavramı yaşanılan ana dikkat etmek olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn 2005). Bir başka tanımlamada ise kişinin yaşadığı anın içinde kabul ve şefkat içinde olan durumlara dikkat kesilmesi olarak tanımlanmıştır (Marlatt ve Kristeller, 1999). Buna benzer olarak bir başka tanımlamada ise kişinin o an içinde bulunduğu deneyim hakkında iyi veya kötü diye bir yargıya varmaksızın anı olduğu hali ile merak içinde deneyimlemek anlamına gelmektedir (Ameli, 2016, Bishop ve ark., 2004).

2.5.İlişkisel Bilinçli Farkındalık

2.5.1.İlişkisel Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Mevcut araştırmanın aracı değişkeni olan ilişkisel bilinçli farkındalık ise Karreman ve arkadaşları (2017) tarafından kişinin romantik ilişkisinde hissettiği duygularına ve sahip olduğu düşüncelerine farkındalıklı bir şekilde dikkat etmesi olarak kavramsallaştırılmıştır. Başka bir deyişle ilişkisel bilinçli farkındalık kişinin içinde bulunduğu ilişkide yaşadığı durumları yargılamaksızın duygusal ve zihinsel açıdan orada olup olanları kabul etmesini ifade etmektedir. Buna ek olarak Kimmes ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada ilişkisel bilinçli farkındalık kişinin romantik ilişki kapsamında bilinçli farkındalıklı olmaya gösterdiği eğilim olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel bilinçli farkındalık partnerler arasındaki kabulü ve yakınlığı güçlendirmektedir (Carson ve ark., 2007).

Yürütülen alanyazın incelemesi ilişkisel bilinçli farkındalık kavramına yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir. Mevcut tez çalışması açısından bu kavramın evlilik doyumu, DEHB ve mükemmeliyetçilik kavramları ile ilk defa çalışılacak olması araştırmanın özgünlüğünü göstermektedir

BÖLÜM 3

ALANYAZINDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU, EVLİLİK DOYUMU, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE İLİŞKİSEL BİLİNÇLİ FARKINDALIK'IN BİRBİRLERİ İLE İLİŞKİLERİ

3.1. DEHB ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Yapılan birçok araştırma yetişkin DEHB semptomlarına sahip bireylerin kısa süreli ve uyumsuz romantik ilişkilere sahip olduğuna dikkat çekmektedir (Wymbs ve ark., 2021). Buna benzer olarak DEHB belirtilerine sahip bireyler riskli cinsel ilişki davranışlarına ve spontan olarak gelişen cinsel davranışlarını daha çok göstermektedirler (Flory ve ark., 2006). Bir başka çalışmada ise DEHB belirtilerine sahip kişilerin klinik olarak destek alma ihtiyaçlarının evlilik problemlerinin kişiyi rahatsız etmesi sonucu olduğu klinisyenler tarafından belirtilmektedir (Weiss ve ark., 1999). DEHB'li bireylerin romantik ilişkilerinde daha çok çatışma ve tartışma yaşandığı ve DEHB'li bireylerin tartışma esnasında partnerlerini kızdırttıkları belirtilmektedir (Canu ve ark., 2014). Ayrıca DEHB'li bireylerin dürtü kontrolünde zorlanmaları tartışma esnasında daha az pozitif kelime kullanmalarına ve daha negatif cümleler kurmalarına neden olmaktadır özellikle de ilişki için önem arz eden konularda problem çözmeye çalışırken bu durum yaşanmaktadır (Canu ve ark., 2014). Bununla birlikte Canu ve arkadaşlarının (2014) yaptığı bu çalışmada DEHB belirtilerine sahip bireylerin özellikle de bileşik görünüme sahip olanların (combined type) dikkatsizlik belirtilerine sahip DEHB'li kişilere ve DEHB belirtilerine sahip olmayanlara göre çatışma çözme esnasında daha negatif olduklarını belirtilmektedir. Bir başka çalışmada ise DEHB belirtilerine sahip bireylerin reddedilme duyarlılığının DEHB belirtilerine sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu düşünülmüştür. Buna ek olarak yine aynı çalışmanın sonucunda gruplar arasında fark olmamasına rağmen özellikle erkeklerde sadece dikkatsizlik belirtisi gösteren DEHB'li kişilerin (inattentive type) bileşik görünüm gösteren DEHB'li kişilere göre ilişkisel anlamda daha olumsuz sonuçlara sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu çalışmayı yapan araştırmacılar hem bileşik görünüm hem de sadece dikkatsizlik belirtisi gösteren

kişilerin DEHB belirtisi göstermeyen kontrol gruplarına göre daha düşük özgüvene sahip olabileceğini belirtmektedirler (Canu ve Carlson, 2007). Bu çalışmaya paralel olarak dikkatsizlik belirtilerine sahip erkeklerin karşı cins ile olan ilişkilenmelerinde DEHB belirtilerine sahip olmayan kontrol gruplarına ve bileşik görünüm gösteren DEHB'li kişilere göre daha çok zorluk yaşadığı, daha az flört oranlarına sahip olduğu ve karşı cins tarafından potansiyel partner olarak daha negatif olarak algılandıkları ve değerlendirildikleri belirtilmektedir (Canu ve Carlson, 2003). Yapılan bir deneysel çalışmada DEHB'li bireylerin tartışma esnasında öz kaynaklarının tükenmesi durumlarında (örneğin yorulduklarında veya acıktıklarında) partnerleri ile kontrol gruplarına göre daha negatif konuştukları ve tartışma esnasında daha az pozitif davranış ve tutum gösterdikleri bulunmuştur (Wymbs, 2018). Yapılan bir başka çalışmada kendi bildirim ölçeklerinde DEHB belirtileri gösteren kişiler özellikle bileşik görünümde ilişki kalitelerinin düşük olduğunu DEHB belirtilerinin olmadığını belirten kişilere göre daha çok ifade etmişlerdir (Bruner ve ark., 2015). Bununla birlikte yapılan bir araştırmada DEHB semptomlarının ayrı ayrı romantik ilişkiye olan etkisi incelenmiş ve dikkatsizlik belirtilerinin alternatif ilişkilere ilgi ile ilişkili olduğu ayrıca bu belirtilere sahip kişilerin tartışma esnasında partnerden gelen olumsuz davranışlara karşı daha az yapıcı davranışlar sergilediği, hiperaktivite ve dürtüsellik belirtilerinin ise ilişkide kendisine yöneltilen kötü davranışlara karşı negatif cevaplar ile karşılık vermekle ilişkili olduğu belirtilmiştir (VanderDrift ve ark., 2019). Romantik ilişkide anlaşmazlığa düşme ve tartışma yetişkin DEHB semptomlarına sahip bireylerde sıkça görülmektedir (Barkley ve ark., 2008; Robin ve Payson, 2002). Bruner ve arkadaşları (2015) yaptıkları bir çalışmada klinik olarak DEHB belirtilerine sahip üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde tartışma esnasında partnerlerine düşmanca tavırlar sergilediğini belirtmiştir. DEHB'e sahip olan kişilerin bilişsel fonksiyonlarının yetersiz olması, dürtü kontrolünde zorlanma ve dikkatsizlik gibi belirtilerinin olması bu kişilerin ilişkilerinde ve evliliklerinde sabote edici sonuçlara sebep olabilmektedir (Bouchard ve Saint-Aubin, 2014). DEHB'e sahip bireyler dikkat dağınıklığı, organize olamama ve unutkanlık gibi sebeplerden ötürü ilişkilerine gerekli yatırımı yapamamaktadırlar ve dürtü kontrolüne sahip olma noktasında yetersiz olmalarından ötürü ilişkilerinde yaşadıkları tartışmalar kolayca alevlenebilmektedir. Buna ek olarak dikkat dağınıklığı sebebi ile iletişim problemleri

yaşamaktadırlar, partnerlerini dinlemekte zorlanmaktadırlar bu durum karşı taraf için değersizlik hissi oluşturabilmektedir. Bununla birlikte kontrol gruplarına göre DEHB belirtilerine sahip bireyler daha çok evlenme ve boşanma oranlarına sahiptir (Biederman ve ark., 1994; Biederman ve ark., 1993; Murphy ve Barkley, 1996). Beş temel kişilik faktörü kapsamında DEHB belirtilerine sahip kişilerin duygusal dengesizlik ile pozitif yönde bir ilişkilene içerisinde olduğu görülmüştür (De Pauw ve ark., 2011; Gomez ve Corr, 2014; Martel ve ark., 2008; Parker ve ark., 2004). Buna ek olarak kesitsel ve ileriye dönük yapılan araştırmalar sonucunda duygusal dengesizlik ile evlilikte yaşanan çatışmalar arasındaki ilişkilene yüksek olduğu görülmüştür (Botwin ve ark., 1997; Bouchard ve ark., 1999; Kurdek, 1993).

3.2. Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Kapsayıcı mükemmeliyetçilik davranışı modeline göre mükemmeliyetçilik üç temel konseptten oluşur; sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik (Hewitt ve ark., 2017). Yapılan evlilik araştırmaları mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumunda yordayıcı bir faktör olduğunu göstermektedir (Mee ve ark., 2015). Zakaria ve arkadaşlarının (2015) yaptığı araştırmanın sonucunda ikili ilişkide mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumunda olumsuz bir ilişkilene olduğu tespit edilmiştir. Özellikle de mükemmeliyetçiliğin üç temel konseptinden sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ilişkiyel problemlere sebep olduğu belirtilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler otoriter, karşı tarafı suçlayan davranışlar sergileyebilmektedir (Hewitt ve Flett, 1991). Ayrıca başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ile partner olan kişilerin ilişkilerinden daha az haz aldığı belirtilmiştir. (Hewitt ve ark., 1995). Bunlara ek olarak başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kişiler arası ilişkilerde çok fazla çatışma yaşarlar ayrıca bu kişilerin her zaman diğer insanlar için koyduğu standartlar vardır bu sebeple bu kişiler ile iletişim halinde olmak fazlasıyla stres yaratmaktadır (Hewitt, ve ark., 1995). Bununla birlikte sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler ise ilişkilerinde dışarıdan kontrol edilir ve karşılarındakine düşmanca duygular beslerler (Hill ve ark., 1997; Hewitt ve ark., 2000; Hill ve ark., 1997). Buna ek olarak sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler sosyal destek anlamında dışarıdan az destek aldıklarını düşünürler bu algılayış bu

kişileri depresif hissetmeye ve diğer insanlarla kurulan sosyal bağlarının yetersiz olmasına sebep olmaktadır ayrıca sosyal bağlarının yetersiz olması bu kişilerin diğer insanların kendilerinden çok yüksek beklentiler içerisinde olduğu algısı ile ilişkilendirilebilir buna ek olarak diğer insanlar ile sosyal anlamda bağ kuramamak geri çekilmeye ve diğer kişilere karşı düşmanca tavır sergilemeye sebep olabilir (Brustein, 2013). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ilişkilerinde ahenk ve uyumu sahip olmayanlara göre daha az gösterirler (Flett ve ark., 2001). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin motivasyonları diğerleri tarafından kabul edilmeye, diğerlerinden destek görmeye, sevgi almaya, bir yere ait hissetmeye, oraya uygun bir kişi olmaya dayanmakla birlikte bu kişiler reddedilmek ve terk edilmek korkusu yaşadıkları için mükemmeliyetçi bir tutum sergilerler (Cockell ve ark., 2002). Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler kendilerini cezalandırmaya ve eleştiriye daha çok eğilimli olup kendilerini zorlayan amaçlar edinirler bununla birlikte hayatlarındaki tecrübelerden daha az haz alırlar (Hewitt ve ark., 2004).

3.3. Mükemmeliyetçilik ve DEHB Arasındaki İlişki

Bu araştırmada mükemmeliyetçiliğin incelenmesinin sebebi DEHB belirtilerini gösteren kişilerin mükemmeliyetçiliklerinin ikili ilişkilerindeki yansımalarını görmek ve bu davranış ve tutumların bu kişilerin evlilik doyumlarına olan aracı etkisini incelemektir. Beş temel kişilik faktörü kapsamında DEHB belirtileri incelendiğinde DEHB'in duygusal dengesizlik ile olumlu yönde, sorumluluk ve uyumluluk ile olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Corr ve Gomez, 2014; De Pauw ve ark., 2011; Martel ve ark., 2008; Parker ve ark., 2004). Mükemmeliyetçilik ve DEHB arasındaki ilişki beş temel kişilik faktörü çerçevesinde incelendiğinde, DEHB ve mükemmeliyetçiliğin duygusal dengesizlik ve sorumluluk faktörleri kapsamında örtüştüğü görülmektedir (Corr ve Gomez, 2014; De Pauw ve ark., 2011; Stoeber ve ark., 2009). Bilişsel çarpıtmalar ve yetişkin DEHB belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada mükemmeliyetçiliğin en çok dikkat çeken bilişsel çarpıtma olduğu görülmüştür (Strohmeier ve ark., 2016). Buna ek olarak, Solanto tarafından (2011) bilişsel davranışçı teknikler ile yetişkin DEHB bozukluğuna sahip bireyleri tedavi etmek için yazılan bir kitapta DEHB belirtileri gösteren kişilerin genellikle ödevlerini, görevlerini ve projelerini %90 oranında

bitirdiklerini fakat tam olarak bitirmediklerini bunun sebebinin de mükemmeliyetçilik olabileceğini çünkü bu görevleri bitirmeleri durumunda dışarıdan gelecek olan olumsuz değerlendirmelerin, bu kişiler için korkutucu olduğu belirtilmektedir. Yetişkin DEHB ile ilgili yazılan bir başka kitapta Willer (2017) bu belirtilere sahip kişilerin dikkatsizlik ve dürtüsellik kaynaklı hata yapmalarından ötürü bu hataları telafi edebilmek adına ruminatif ve mükemmeliyetçi bir tutuma sahip olabilecekleri belirtilmiştir. Buna ek olarak, DEHB belirtilerine sahip kişiler hayatlarındaki kaos ve unutkanlıklarından ötürü mükemmeliyetçiliği tekrarlayan bir baş etme mekanizması olarak geliştirebilirler (Kooji, 2021). Bununla birlikte yapılan bazı araştırmalarda mükemmeliyetçilik ve DEHB arasında bir ilişkilenebileceği özellikle de hiperaktif-dürtüsel tipte bir ilişkinin olabileceği belirtilmiştir (Conners ve ark., 1998; Graber ve ark., 1994; Humphrey ve ark., 2007). Hiperaktivite ile mükemmeliyetçilik arasında olumlu bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Graber ve ark., 1994). Negatif duygulanım ve negatif reaksiyonlar DEHB ile ilişkilendirilebilir iken bu iki yapılanma aynı zamanda sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile de ilişkilendirilebilmektedir (Marshall, 2019). Bununla birlikte hiperaktivite ve dikkatsizlik alt boyutlarının yetişkinlerdeki belirtileri olan yerinde duramama, sabırsızlık ve dışarıdan gelen taleplere karşı stres oluşturma sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin göstergeleri olabilir (Gomez ve Corr, 2014).

3.4. Evlilik Doyumu ve İlişkisel Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Araştırmanın bu bölümünde ilişkisel bilinçli farkındalığın evlilik doyumuna olan etkisi alanyazında bu konu ile ilgili yapılmış çalışmaların bulguları ile aktarılacaktır. Yapılan bir araştırmada evlilik doyumunu etkileyen faktörlere bakılmıştır ve evlilik doyumuna ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin diğer faktörlere göre (örneğin çiftler arasındaki benzerlik ve evlilik doyumuna arasındaki ilişkiye göre) daha güçlü bir korelasyonu olduğu belirtilmiştir (Burpee ve Langer, 2005). Buna ek olarak yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık ile kişinin duygusal repertuarının geliştiği daha olumlu duygusal repertuarları kullandığı ve bununla bağlantılı olarak ilişki doyumunun yüksek olduğu görülmüştür (Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık ilişkinin fonksiyonelliğine de etki ettiğinden evlilik doyumunu artırmaktadır (Jones ve ark., 2011). Ayrıca ilişkinin ayrılıkla sonuçlanması riskini de azaltmaktadır (Saavedra ve ark., 2010). Bunlara ek olarak bilinçli

farkındalığa sahip olmak partnerden gelen olumsuz davranışlara karşı daha az strese sahip olmayı ve bu davranışlara karşılık daha az düşmanca tavır ve davranışlar göstermeyi sağlayabilmektedir (Laurent ve ark., 2016; Saavedra ve ark., 2010). Bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bağlanma stiline bu ilişkiye aracı değişken olarak etkisine bakılmıştır (Jones ve ark., 2011). Bu çalışmada araştırmacılar güvenli bağlanma stiline kişinin sahip olduğu bilinçli farkındalık özelliğini etkileyen bir mekanizma olabileceğini ve bu yolla da bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide etkili olabileceğini belirtmektedirler (Jones ve ark., 2011). Bilinçli farkındalık ile romantik ilişkinin niteliği arasında güçlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Carson ve ark., 2007; Wachs ve Cordova, 2007).

İlişkisel bilinçli farkındalık açısından, Kimmes ve arkadaşları (2018) ilişkisel bilinçli farkındalığın bir kişilik özelliği olan bilinçli farkındalığa göre olumlu ve olumsuz ilişki niteliğini belirlemede ve bilinçli farkındalık ile romantik ilişki arasındaki bağlantıyı açıklamada daha etkin olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca ilişkisel bilinçli farkındalık ilişkide yaşanan stresi, tartışma anında yaşanan davranışları, duygu ve düşünceleri yönetmek noktasında işlevseldir (Karremans ve ark., 2017). İlişkisel bilinçli farkındalığın ilişki içinde yaşanan stresi daha iyi yönetmek, tartışma anında yapıcı ifadeler kullanabilmek açısından ve ilişki doyumunun yüksek olması açısından önemli olduğu düşünülmüştür (Barnes ve ark., 2007). İlişkisel bilinçli farkındalığa sahip olmak, partnerlerin birbirleri ile iletişimlerini esnasında hem ilişkilerine hem de partnerlerine verdikleri değeri anlamak, hem de partnerlerinin sevilen, değer verilen özelliklerini fark etmek açısından ilişki kalitesine katkı sağlayabilmektedir (Kimmes ve ark., 2018). Buna ek olarak ilişkisel bilinçli farkındalık ilişkiyi geliştiren, daha iyi bir seviyeye çıkaran bir iletişim sağladığı için ilişkinin olumsuz ve negatif niteliklerini düşürmektedir (Kimmes ve ark., 2018). Yapılan alanyazın çalışmasında görülmüştür ki evlilik doyumu bilinçli farkındalık ile çalışılmış fakat ilişkisel bilinçli farkındalık ile çalışılmamıştır. Çalışmamıza biriciklik özelliğini katan bir çıktı da bu iki değişken arasındaki ilişkilene olacaktır.

3.5. DEHB ve İlişkisel Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki

Araştırmanın bu kısmında DEHB ve ilişkisel bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi anlatan çalışmalara yer verilecektir. Yapılan alan yazın araştırmasının sonucunda DEHB ile bilinçli farkındalık ve ilişkisel bilinçli farkındalığın arasındaki

ilişkinin negatif yönde olacağı düşünülmektedir. DEHB tanısı almış ve Erişkin DEHB Kendi Bildirim Ölçeği'nde yüksek puan alan kişilerin bilinçli farkındalık ölçeğinden elde ettikleri puanların düşük olduğu saptanmıştır (Keith ve ark., 2017). Yapılan bir diğer araştırmada DEHB tanılı ergenlerin tanısı olmayan kontrol grubundakilere göre bilinçli farkındalığının düşük olduğu belirlenmiştir (Yurteri, 2021). DEHB ilerleyen yaşlarda da devam ettiği için bu bozukluğa sahip kişiler hem akademik hayatlarında hem iş hayatında hem de kişiler arası ilişkilerinde problem yaşamaya eğilimli olabilmektedirler (Wilens ve Spencer, 2011). Duygu düzenleme DEHB belirtilerine sahip bireyler için oldukça zor olan bir durumdur (Zylowska, 2012). Fakat duygu düzenleme etkili bir şekilde yapılırsa güçlü dürtüleri yönetmek noktasında çok işlevsel olmakla birlikte kişinin psikolojik esnekliğe sahip olmasını da sağlar (Zylowska, 2012). DEHB belirtilerine sahip bireyler depresyon, kaygı ve madde kullanımına duygu düzenlemede zorluk yaşadıkları için daha eğilimli olabilmektedirler (Zylowska, 2012). Bununla birlikte bilinçli farkındalık duyguların farkına varılmasını ve duyguları daha dengeli bir biçimde yönetmeyi sağlar (Zylowska, 2012). Bilinçli farkındalık ile duyguları izlemeyi öğrenmek ve duyguları kelimelere dökerek tecrübe etmek kişinin dürtüsel bir şekilde harekete geçmesini de engelleyebilmektedir (Zylowska, 2012). Bununla ilgili olarak bir çalışmada 8 hafta süreyle 24 yetişkin ve 8 ergene bilinçli farkındalığı artıracak meditasyon eğitimi uygulanmış ve araştırma sonucunda bu kişilerin DEHB belirtilerinin, bilişsel engellenmelerinin hatta depresyon ve kaygı düzeylerinin dahi düştüğü belirtilmiştir (Zylowska ve ark., 2008). Bu çalışmaya paralel olarak bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalığın DEHB ile negatif yönde bir ilişkileneceğinin olduğu, kişinin öz aşmırlık ve kendine dönüklüğü ile pozitif yönde bir ilişkileneceğinin olduğu belirtilmektedir (Smalley ve ark., 2009). Bilinçli farkındalık kişiye negatif duyguları yönetmeyi ve çevresindeki kişiler ile kurduğu iletişimi kuvvetlendirmeyi de sağlar (Zylowska, 2012). Bunun tam tersi olarak DEHB belirtilerine sahip kişilerin duygusal dengesizliğe eğilimli bir yapı çizdikleri belirtilmektedir (DePauw ve ark., 2011; Gomez ve Corr, 2014; Martel ve ark., 2008; Parker ve ark., 2004). Bununla birlikte bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar kişilerin bilinçli farkındalıklarının artması ile duygusal dengesizliğe daha az eğilimli olduğunu göstermiştir (Brown ve Rayn, 2003). Yapılan alanyazın çalışmasında bilinçli farkındalık ve yetişkin DEHB arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır

fakat ilişkisel bilinçli farkındalık ile yetişkin DEHB çalışılmamıştır çalışmamıza biriciklik özelliğini katan bir çıktı da bu iki değişken arasındaki ilişki olacaktır. DEHB ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin negatif yönde olabileceği belirtilmektedir (Keith ve ark., 2017; Yurteri, 2021). Buna ek olarak romantik ilişki bağlamında bilinçli farkındalık ile DEHB belirtileri arasında negatif yönde bir ilişkilene olabileceği öngörülmektedir. Bunun sebebi DEHB belirtilerine sahip kişilerin romantik ilişki kalitesi açısından önemli olan ve ilişkisel bilinçli farkındalığın da olumlu pozitif çıktıları olan; öfke kontrolü, duygusal denge, dürtü kontrolü ve tartışma esnasında kullanılan olumlu ifadeler konularında zorlanmalarının çeşitli çalışmalarda belirtilmesidir (Canu ve ark., 2014; Bouchard ve ark.,1999; Botwin ve ark., 1997; Kurdek, 1993; Retz ve ark., 2014; Sadock ve Sadock, 2007; Wymbs, 2018). Bu çalışmalardan da yola çıkarak ilişkisel bilinçli farkındalığın DEHB ile negatif yönde bir ilişkilene olacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 4

GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın örneklemini evli ve yaşları 25-60 yaş arasında değişen 318 kişi ve bir kişinin de yaşını belirtmemesi ile toplam 319 kişiden oluşmaktadır (*Ort.* = 41.42, *SS* = 9.93). Katılımcıların ilişki süreleri ay olarak hesaplanmıştır (*Ort.*=201.89, *SS*=119.80). Katılımcıların evlilik süreleri de ay cinsinden hesaplanmıştır (*Ort.* =176.46, *SS*= 126.48). Araştırmaya dahil edilme ölçütü olarak katılımcıların, evli olmaları, internet kullanabiliyor olmaları gerekmektedir ve son 6 ay içinde herhangi bir psikiyatrik tanı almamaları gerekmektedir. Araştırmanın örneklemini rastlantısal olmayan örnekleme tekniklerinden kolayda örnekleme (convenience sampling) yöntemiyle (Dörnyei, 2007) bulunmuştur. Online anket yöntemi ile sosyal medya araçları aracılığıyla (örneğin, Facebook, Instagram ve Whatsapp grupları) katılımcılara ulaşılarak Google Forms üzerinden katılımcılardan veri toplanmıştır. Toplanan bu veriler ışığı altında araştırmaya toplam 319 kişi katılmıştır. Katılımcıların 171'i (%53.6) erkek, 148'i (%46.4) kadındır ve katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde %1.9'u ilkokul, %1.6'sı ortaokul, %15.4'ü lise, %4.4'ü iki yıllık yüksek okul, %49.5'i üniversite ve %27.3'ü yüksek lisans veya doktora derecesine sahiptir. Katılımcıların demografik verilerine ilişkin detaylı bilgi Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	148	46.4
	Erkek	171	53.6
Eğitim	İlkokul	6	1.9
	Ortaokul	5	1.6
	Lise	49	15.4
	İki yıllık yüksekokul	14	4.4
	Üniversite	158	49.5
	Yüksek lisans veya doktora	87	27.3
	Eş Eğitim	İlkokul	11
Ortaokul		10	3.1
Lise		64	20.1
İki yıllık yüksekokul		24	7.5
Üniversite		164	51.1
Yüksek lisans veya doktora		46	14.4
Gelir	Düşük	11	3.4
	Orta	196	61.4
	Orta-Üst	104	32.6
	Üst	8	2.5
Çocuk Sahibi Olma	Evet	260	81.5
	Hayır	59	18.5
Psikiyatrik Tanı	Evet	3	.9
	Hayır	316	99.1
DEHB Tanı	Evet	4	1.3
	Hayır	315	98.7

4.2. Veri Toplama Araçları

4.2.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda araştırmacılar çalışmaya katılan kişilerin sosyo demografik bilgilerini edinebilmek için onlara bazı sorular sormuştur (cinsiyet, yaş, ikamet edilen il, eğitim düzeyi, ailenin gelir seviyesi gibi). Katılımcıların evlilik süreçlerine dair bilgileri edinebilmek için (eş ile geçirilen toplam süre, evlilik süresi, ocuk olup olmadığı ve varsa ocuk sayısı) soruları sorulmuştur ve son olarak katılımcıların psikiyatri geçmişlerini anlamak için (son 6 ay içinde psikolojik/psikiyatrik tanılarının olup olmadığı, daha önce DEHB tanısı alıp almadıkları, DEHB tanısı ile ilgili tedavi hakkında bilgi ve ilaç kullanılıp kullanılmadığı) gibi sorular araştırmacılar tarafından katılımcılara demografik bilgi formu ile sorulmuştur.

4.2.2. Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim leği (ASRS-v1:1)

Bu lek Kessler ve arkadaşları (2005) tarafından oluşturulmuştur. Doğan ve arkadaşları (2009) leğin Türkçe versiyonunu oluşturmuştur. Bu ölçekte yetişkinlerdeki DEHB taraması yapılabilmesi için 18 madde yer almaktadır. Faktör analizi sonucunda varyansın %41.6'sını açıklayan iki faktör (hiperaktivite/ dürtüsellik ve dikkat eksikliği) elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa = 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach alfa değeri de 'dikkat eksikliği' ve 'hiperaktivite/ dürtüsellik' için sırasıyla 0.82 ve 0.78 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin iki haftalık test-tekrar test tutarlılığına da bakılmış ve (toplam puanlar için $r = 0.85$; alt ölçekler için $r = 0.73-0.89$) olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar dikkatsizlik ve hiperaktivite/dürtüsellik için DSM 4 A kriterleri ışığı altında sahip olunabileceğine dair ışık tutmaktadır. Fakat bu ölçekten alınan yüksek puanlar tam olarak klinik teşhis için yeterli değildir (Kessler ve ark., 2005).

4.2.3. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik leği (BMU)

Bu lek Hewitt ve Flett (1991) tarafından oluşturulmuştur. Oral (1999) tarafından ölçeğin Türkçe versiyonu oluşturulmuştur. Bu ölçekte üç alt boyut vardır

ve ölçek 45 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, kendi odaklı mükemmeliyetçilik ve diğer diğer odaklı mükemmeliyetçiliktir. Ölçek 7'li Likert tipi ölçek olup kesinlikle katılmıyorum cevabı için 1 kesinlikle katılıyorum cevabı için 7 puan hesaplanmaktadır. Ölçekteki ters puanlanan maddeler: 2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44 ve 45'dir. Orijinal ölçeğin kendi odaklı mükemmeliyetçilik, diğer odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik için alfa güvenirlik katsayısı sırasıyla .86, .82 ve .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılığı (Cronbach's alpha= 0.91'dir, alt boyutların Cronbach alfa katsayıları kendine odaklı mükemmeliyetçilik için .91, diğer odaklı mükemmeliyetçilik için .73 ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik için .80 olarak belirlenmiştir.) Buna ek olarak ölçeğin Türkçe versiyonunda yapılan faktör analizi sonucunda 22. sorunun faktör yüklemesi olmasından ötürü 22. sorunun çıkarılması uygun bulunmuştur (Oral, 1999).

4.2.4. Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ)

Ölçek Kimmes ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Zümbül ve Okur (2021) ölçeğin Türkçe versiyonu geliştirilmiştir. Bu ölçek 5 maddeden ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 6'lı Likert tipi olup ölçekten alınabilecek puan 5 ile 30 arasında değişmektedir. Bu ölçekten elde edilen yüksek puan kişinin romantik ilişkisi içerisinde sahip olduğu ve deneyimlediği bilinçli farkındalığı göstermektedir. Ölçeğin orijinal versiyonunun toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Buna ek olarak ölçeğin Türkçe versiyonunun Cronbach alfa katsayısı .75 test tekrar test güvenirliği .82 olarak bulunmuştur.

4.2.5. Çift Uyum Ölçeği (CU)

Çift Uyum Ölçeği ilk olarak Spanier (1976) tarafından geliştirilmiştir. Fıfıloğlu ve Demir (2000) Türkçeye uyarlamıştır. Çift Uyum Ölçeği 32 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar çift anlaşması (dyadic consensus, 13 madde), çift doyumu (dyadic satisfaction, 10 madde), sevgi gösterme (affectional expression, 4 madde) ve çiftlerin bağlılığı (dyadic cohesion, 5 madde) olmak üzere 4 alt boyuttur. Ölçek çiftlerin ilişkilerindeki uyumu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçekte 30 adet soruya beşli ve yedili Likert tipinden cevaplar verilmektedir. Ayrıca bu ölçekte iki adet soruya evet hayır cevapları verilmektedir. Ölçekten alınan puan 0 ile 151

arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin romantik ilişkisi hakkındaki doyum algısına işaret etmektedir. Ölçeğin orijinal versiyonunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .96'dır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.92'dir.

4.3. İşlem

Mevcut tez çalışmasının yürütülebilmesi için öncelikli olarak İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan gerekli etik onay alınmıştır. Gönüllü katılımcılara kolayda örnekleme (Dörnyei, 2007) yöntemi ile ulaşılmıştır. İlk olarak araştırmanın amacını, katılımcıların yanıtlarının gizli tutulacağı ve araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı bilgisini içeren onam formu katılımcılara sunulmuştur. Ardından demografik form, ASRS-v1:1, ÇBMU, RİBFÖ ve CU katılımcılara sunulmuştur.

4.4. Veri Analizi

Araştırmanın demografik değişkenlerine ait araştırma sorularını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testinden yararlanılmıştır. Çalışmanın değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarını incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. İlgili tez çalışmasında aracı değişken modelinin incelenmesi amacıyla PROCESS (Hayes, 2013) Model 4 kullanılmıştır. Yapılan tüm analizler Statistical Package for Social Sciences (SPSS-26) programı kullanılarak yürütülmüştür.

BÖLÜM 5

BULGULAR

Araştırmaya katılan 333 kişinin verileri temizlenmiş ve uç değer analizi yapılmıştır. Yaşı 23 olan bir kişinin verisi ve 60 yaşından büyük olan üç kişinin verisi silinmiştir. Ayrıca Demografik Bilgi Formu'nda yer alan “Son 6 ay içinde aldığınız bir psikolojik/psikiyatrik tanı var mı?” sorusuna 7 kişinin olumlu cevap vermesi sebebiyle bu kişilerin yanıtları araştırmaya dahil edilmemiştir. Buna ek olarak Demografik Bilgi Formu'nda yer alan “Evlilik süreniz de dâhil olmak üzere ne kadar süredir eşinizle birliktesiniz?” ve “Ne kadar süredir evlisiniz?” sorularına yanıt vermeyen iki katılımcının da yanıtları araştırmaya dahil edilmemiştir. Yapılan uç değer analizi ($+3.29 < z < -3.29$) sonucunda da bir katılımcının verisi analize dahil edilmeyerek verilerin normallik dağılımı (+2.0 ve -2.0 değerleri arasında) sayıltısını karşıladığı (George ve Mallery, 2010) görülmüştür. Sonuç olarak analizler 319 katılımcı üzerinden yürütülmüştür.

5.1.1. Ölçek Bilgileri

5.1.1.1. Ölçeklerin Güvenirlilikleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizlerini yapmak için Cronbach alfa değerlerine bakılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre ASRS-v1:1'in Cronbach alfa değeri .86 olarak bulunmuştur. ÇBMU'nun alt boyutları olan kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin (KOM) Cronbach alfa değeri .88, diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin (DOM) Cronbach alfa değeri .70, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin (SKM) Cronbach alfa değeri .75'tir. RİBFÖ'nün Cronbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Son olarak CU'nun Cronbach alfa değeri .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analiz sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Ölçeklerin Güvenirlik Analiz Sonuçları

ÖLÇEKLER	Boyut	Cronbach Alfa	Madde Sayısı
ASRS-v1:1		.86	18
ÇBMU	KOM	.88	21
	DOM	.70	10
	SKM	.75	15
RİBFÖ		.81	5
CU		.92	32

Not: ASRS-v1:1:Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, ÇBMU:Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, KOM:Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik, DOM:Diğer Odaklı Mükemmeliyetçilik, SKM:Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik, RİBFÖ:Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık, CU: Çift Uyumu.

5.1.1.2. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Yapılan tez çalışmasında ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımları incelenmiştir. Elde edilen analiz sonucunda verilerin normallik dağılımı (+2.0 ve -2.0 değerleri arasında) sayılıtısını karşıladığı (George ve Mallery, 2010) görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Ölçeklerin Geçerlik Analizleri

ÖLÇEKLER		İstatikler	Standart Hata
ASRS-v1:1	Çarpıklık	.19	.14
	Basıklık	.04	.27
KOM	Çarpıklık	-.47	.14
	Basıklık	.08	.27
DOM	Çarpıklık	-.10	.14
	Basıklık	.00	.27
SKM	Çarpıklık	-.15	.14
	Basıklık	-.11	.27
RİBFÖ	Çarpıklık	-.00	.14
	Basıklık	-1.05	.27
CU	Çarpıklık	-.64	.14
	Basıklık	-.02	.27

Not: ASRS-v1:1:Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, ÇBMU:Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, KOM:Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik, DOM:Diğer Odaklı Mükemmeliyetçilik, SKM:Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik, RİBFÖ:Romantikİlişkide Bilinçli Farkındalık, CU: Çift Uyumu.

5.1.2. Ana Hipotezler

5.1.2.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri

Değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayıları analizi yürütülmüştür.

Yapılan analiz sonucunda ASRS-v1:1 ve kendi odaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .15, p = .01$). Katılımcıların DEHB belirtilerine sahip olması ile diğer odaklı mükemmeliyetçiliklerini karşılaştırmak için yapılan korelasyon analizinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = .04, p = .48$). Bundan farklı olarak sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile DEHB arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .19, p < .001$). İlişkisel bilinçli farkındalık ile DEHB arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.33, p < .001$). Çift uyumu ile DEHB belirtileri göstermek arasındaki ilişkiyi incelemek

amacıyla yapılan korelasyon analizinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.24, p < .001$).

Diğer odaklı mükemmeliyetçilik ile kendi odaklı mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır ve yapılan analiz sonucunda bu iki değişken arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bir ilişkidir ($r = .32, p < .001$).

Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile kendi odaklı mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .41, p < .001$). Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile diğer odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.03, p = .61$).

İlişkisel bilinçli farkındalık ile kendi odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .06, p = .32$). Buna ek olarak ilişkisel bilinçli farkındalık ile diğer odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.00, p = .99$). Fakat ilişkisel bilinçli farkındalık ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.35, p < .001$).

Çift uyumu ile kendi odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.02, p = .75$). Çift uyumu ile diğer odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -.04, p = .51$). Bunlardan farklı olarak çift uyumu ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.19, p < .001$). Buna ek olarak çift uyumu ile ilişkisel bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .41, p < .001$). Korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. RİBFÖ, CU, ASRS-v1:1 ve ÇBMU Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon

Katsayıları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	1	2	3	4	5	6	Ort	SS
1.ASRS-v1:1	-						23.90	8.81
2.KOM	.15**	-					96.44	19.38
3.DOM	.04	.32***	-				39.69	9.10
4.SKM	.19***	.41***	-.03	-			55.12	12.19
5.RİBFÖ	-.33***	-.06	-.00	-.35***	-		20.84	5.18
6.CU	-.24***	-.02	-.04	-.19***	.41***	-	102.95	18.41

ASRS-v1:1:Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, ÇBMU:Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, KOM:Kendi Odaklı Mükemmeliyetçilik, DOM:Diğer Odaklı Mükemmeliyetçilik, SKM:Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik, RİBFÖ:Romantik İlişkide Bilinçli Farkındalık, CU: Çift Uyumu. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5.1.2.2. Mükemmeliyetçilik ve İlişkisel Bilinçli Farkındalığın Yetişkin DEHB Belirtilerine Sahip Olmak ile Evlilik Doyumuna Giden Yoldaki Aracı Etkisi

DEHB ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemek için SPSS PROCESS makrosunda Çoklu Aracı Model (Model 4) kullanılmıştır. Bu modelde DEHB yordayıcı değişken, evlilik doyumu yordanan değişken, ilişkisel bilinçli farkındalık toplam puanı ve mükemmeliyetçiliğin üç alt boyutu olan kendi odaklı mükemmeliyetçilik, diğer odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik toplam puanları aracı değişkenlerdir.

Modele aracı değişkenlerin eklenmesi ile yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olmaktan çıkması tam aracılık rolü anlamına gelirken, bu iki değişken arasındaki ilişkinin azalması kısmi aracılık rolü anlamına gelmektedir. Aracılık etkisi hesaplanan güven aralıkları üzerinden değerlendirilmekte olup, bu aralıkta sıfır değerinin olmaması dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes, 2009). Test edilen aracılık modelinde %95 güven aralığı ve 2000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır.

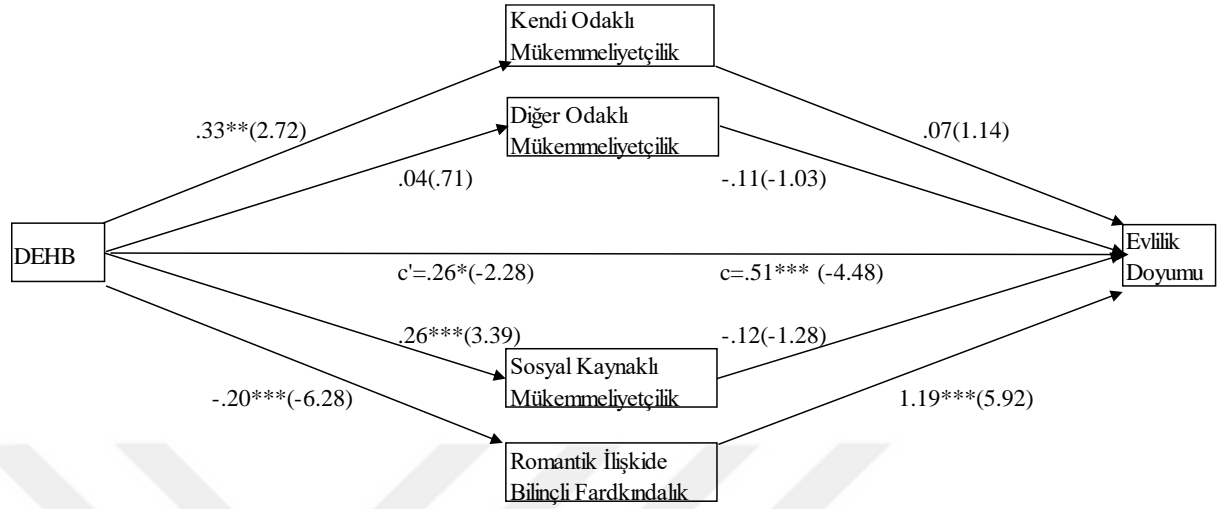
Yapılan analiz sonucunda, DEHB'in evlilik doyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) ($B = -.510$, $SH = .114$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. DEHB'in kendi odaklı mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin (a1 yolu) ($B = .332$, $SH = .122$, $p < .01$) anlamlı olduğu görülmüştür. DEHB'in diğer odaklı mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin (a2 yolu) ($B = .041$, $SH = .058$, $p = .48$) anlamlı olmadığı görülmüştür. DEHB'in sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin (a3 yolu) ($B = .259$, $SH = .076$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür. DEHB'in ilişkisel bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin (a4 yolu) ($B = -.200$, $SH = .032$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür.

Yapılan analiz sonucunda aracı değişken olan kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin (b1 yolu) ($B = .066$, $SE = .058$, $p = .25$) evlilik doyumunu doğrudan etkilemediği görülmüştür. Diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin (b2 yolu) ($B = -.114$, $SE = .111$, $p = .31$) evlilik doyumuna doğrudan etkisinin olmadığı görülmüştür. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin (b3 yolu) ($B = -.119$, $SE = .092$, $p = .20$) evlilik doyumunu doğrudan etkilemediği görülmüştür. Son olarak bir diğer aracı değişken olan ilişkisel bilinçli farkındalığın (b4 yolu) ($B = 1.186$, $SE = .200$, $p < .001$) evlilik doyumuna doğrudan etkisinin olduğu görülmüştür.

Aracı değişken olan kendi odaklı mükemmeliyetçilik, diğer odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın modele eklenmesi sonucunda DEHB'in evlilik doyumu üzerindeki etkisinin (c' yolu) ($B = -.260$, $SH = .114$, $p = .02$) anlamlı olmaya devam ettiği görülmüştür.

Yapılan analiz sonucunda DEHB ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin ($B = .022$, $SH = .022$; %95 GA [-.016 .074]), diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin ($B = -.005$, $SH = .012$; %95 GA [-.034, .013]), sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin ($B = -.031$, $SH = .028$; %95 GA [-.091, .021]) aracı değişken olarak anlamlı olmadığı, güven aralığında sıfır bulunduğu saptanmıştır. İlişkisel bilinçli farkındalığın ($B = -.237$, $SH = .055$; %95 GA [-.353, -.136]) evlilik doyumu üzerinde aracı değişken etkisinin anlamlı olduğu çünkü alt ve üst güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür. Toplam varyansın %18'ini açıklayan bu modelin

istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. ($F_{(5,313)} = 14.071, p < .001, R^2 = .183$). Şekil 2’de Modele ilişkin standardize olmayan beta katsayıları gösterilmiştir.



Şekil 2. Mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın DEHB ile evlilik doyumuna giden yoldaki aracı etkisini gösteren bir model önerisi (Parantez içindekiler t değerleridir).

5.1.3. Araştırma Soruları

5.1.3.1. Evlilik Doyumunun Cinsiyete göre Karşılaştırılması

Bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda kadın (Ort. =103.35, SS = 18.04) ve erkek (Ort. = 102.59, SS = 18.77) katılımcıların CU toplam puanının farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(317)} = .37, p = .72$) (bkz. Tablo 5).

Tablo 5. CU Toplam Puanının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

Grup	N	Ort	SS	t	df	p
Kadın	148	103.35	18.04	.37	317	.72
Erkek	171	102.59	18.77			

5.1.3.2. Evlilik Doyumunun Çocuk Sahibi Olmak ve Olmamaya göre Karşılaştırılması

Bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda çocuk sahibi olmayan katılımcıların (Ort. = 107.96 SS = 18.45) çocuk sahibi olan katılımcılara göre (Ort. =101.81 SS = 18.01) evlilik doyumları daha yüksek düzeydedir. ($t_{(317)} = -2.33$ $p=.02$) (bkz. Tablo 6).

Tablo 6. CU Toplam Puanının Çocuk Sahibi Olmak ve Olmamak açısından karşılaştırılması

Grup	N	Ort	SS	t	df	p
Çocuk var	260	101.81	18.01	-2.33	317	.02*
Çocuk yok	59	107.96	19.46			

Not.CU:Çift Uyum Ölçeği. * $p < .05$.

5.1.3.3. Evlilik Doyumunun Gelir Seviyesine göre Karşılaştırılması

Analiz için düşük ve orta gelir seviyesine sahip kişiler orta, orta üst ve üst gelir seviyesine sahip kişiler orta üst grubunda bir araya getirilmiştir. Bağımsız gruplar t-testi analizi sonucunda orta üst gelir seviyesine sahip katılımcıların (Ort. = 107.14 SS = 15.68) orta gelir seviyesine sahip katılımcılara göre (Ort. =100.68 SS = 19.40) evlilik doyumları daha yüksek düzeydedir. ($t_{(270.78)} = -3.223$, $p=.00$) (bkz. Tablo 7).

Tablo 7. CU Toplam Puanının Gelir Seviyesine göre karşılaştırılması

Grup	N	Ort	SS	t	df	p
Orta	207	100.68	19.40	-3.223	270.78	.00
Orta-Üst	112	107.13	15.68			

Not.CU:Çift Uyum Ölçeği. ** $p < .01$.

BÖLÜM 6

TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında evlilik doyumu ve DEHB arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın bu kısmında araştırmadan elde edilen bulgular alan yazındaki bilgiler ışığında tartışılacaktır. Öncelikle araştırma sorularına yönelik bulgular tartışılacaktır. Sonrasında araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki tartışılacaktır. İlk olarak DEHB ile evlilik doyumu, mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye dair alanyazındaki bilgiler aktarılacak ve bulgular ile karşılaştırmalı bir biçimde aktarılacaktır. İkinci olarak mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumu ile olan ilişkisi ve mevcut tez çalışmasındaki bulgu sonuçları aktarılacaktır. Ardından ilişkisel bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ile olan ilişkisine dair bilgiler ve bulgu sonuçları karşılaştırılacaktır. Sonrasında mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın evlilik doyumu ve DEHB arasındaki aracı etkisine dair bulgular alanyazındaki araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak tartışılacaktır.

6.1. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular

Mevcut tez çalışmasının araştırma sorularından bir tanesi ‘Araştırmaya katılan kişilerin evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?’ sorusudur. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre katılımcıların evlilik doyumundan aldıkları puan cinsiyetlerine göre farklılaşmamaktadır. Mevcut tez çalışmasından farklı olarak yapılan bir çalışmada kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarına bakılmış ve kadınların evlilik doyumlarının erkeklerden düşük bir oranla daha az olduğu bulunmuştur fakat araştırmacılar çalıştıkları örneklemin klinik bir örneklem olması sebebiyle de böyle bir sonuç elde etmiş olabileceklerini araştırmaya klinik örneklemin dahil edilmemesi durumunda genel popülasyonda evlilik doyumunun kadın ve erkekte farklılaşmayabileceğini ifade etmektedirler (Jackson ve ark., 2014). Buna ek olarak yapılan bir çalışmada evlilik doyumunun kadın ve erkeğe göre farklılaşmadığı belirtilmektedir (Gör, 2021). Yapılan bir başka çalışmada da evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmektedir (Tulum, 2014).

Bunlara ek olarak yapılan bir çalışmada eş olarak incelenen kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarının farklılaşmadığı belirtilmektedir (Zeidner ve Kloda, 2013). Bunlardan farklı olarak demografik verilerin evlilik doyumuna olan etkisini araştıran bir çalışmada kadın ve erkeklerin evliliklerinden aldığı doyumun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı fakat bu farkın küçük bir fark olduğu belirtilmektedir (Alfons ve Jose., 2006). Alan yazında evlilik doyumunun cinsiyet faktörüne bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren karışık bulgular bulunmakla birlikte Jackson ve arkadaşlarının (2014) metaanaliz çalışmasında klinik örneklemin sonuçları farklılaştıracak bir etken olarak değerlendirildiği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktada, mevcut tez çalışmasının örneklemini de klinik bir örneklem olmadığı için katılımcıların evliliklerinden aldıkları puan seviyeleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemiş olabilir. Buradan da anlaşılacağı üzere araştırmanın bu bulgusu alan yazın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Mevcut tez çalışmasının bir diğer araştırma sorusu ‘Araştırmaya katılan kişilerin evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri çocuk sahibi olmak ve çocuk sahibi olmamak açısından farklılaşmakta mıdır?’ sorusudur. Yapılan analiz sonucunda çocuk sahibi olmayan katılımcıların evliliklerinden aldıkları doyumun çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu çıktısına paralel olarak yapılan başka bir çalışmada çocuk sahibi olmanın çatışmayı artırıp özgürce hareket etmeyi kısıtlamasından dolayı evlilik doyumunu düşürdüğü belirtilmektedir (Twenge ve ark., 2003). Bir metanaliz çalışmasına göre ebevenliğe geçiş sürecinde özellikle de hamilelik ve lohusalık döneminde evlilik doyumunun azaldığı belirtilmektedir (Bogdan ve ark., 2022). Mevcut tez çalışmasının bu bulgusu da alan yazındaki bulgular ile örtüşmektedir.

Mevcut tez çalışmasının üçüncü araştırma sorusu ise ‘Araştırmaya katılan kişilerin evlilik doyumundan aldıkları puan düzeyleri ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?’ sorusudur. Yapılan analiz sonucunda orta-üst gelir seviyesine sahip kişilerin orta gelir seviyesine sahip kişilere göre çift uyum ölçeğinden aldıkları puan daha yüksektir. Bu çalışmanın bulgusuna paralel olarak yapılan bir başka çalışmada araştırmacılar haneye giren gelirin ve ekonomik statünün evlilikten alınan doyumunu belirlemede önemli bir faktör olduğunu belirtmektedirler (Khezri ve ark.,

2020). Diğer yandan yapılan bir çalışmada yeni evlenmiş çiftlerin evlilik doyumları araştırılmış ve düşük gelir seviyesine sahip kişilerin yüksek gelir seviyesine sahip kişilere göre evlilik doyumlarının daha düşük olmadığı belirlenmiştir (Jackson ve ark., 2017). Başka bir taraftan Amerika ile Japonya'daki evli bireylerin evlilik doyumlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada sosyoekonomik statünün başka bir deyişle bireylerin gelir seviyelerinin Amerika'da evlilik doyumuna bir etkisi olmazken Japonya'da erkeğin gelir seviyesinin kadın için önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Kamo, 1993). Buna ek olarak Türkiye'de evli bireylerle yapılan bir çalışmada ekonomik olarak güçlü yaşamak eş tükenmişliği aracı rolü ile evlilik kalitesini düşürebilmektedir (Çopur ve Gürel, 2021). Bununla bağlantılı olarak mevcut tez çalışmasının bu bulgusu ise Türkiye'nin güncel ekonomik şartları göz önünde bulundurulduğunda düşük ekonomik seviyenin evlilikten alınan doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir.

6.2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişki

Yapılan araştırmada DEHB ve evlilik doyumları arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışmanın bu sonucu araştırma hipotezini desteklemektedir. DEHB belirtilerinin artması ile evlilikten alınan doyumun düşmesi alan yazındaki diğer çalışmaların bulguları ile paralellik göstermektedir. Örneğin, Kışlak ve Öncü (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada DEHB belirtilerine sahip bireyler ve eşlerinin çatışma çözme becerilerinin daha düşük olabileceği, çatışmanın seviyesinin daha çok olabileceği ve evliliklerinden aldıkları hazzın kontrol grubundakilere göre daha düşük bir orana sahip olabileceğini belirtmektedirler. Bir başka çalışmada da DEHB belirtilerine sahip bireylerin evliliklerinden aldıkları doyum ve partnerlerine karşı hissettikleri yakınlık ve samimiyet duygularının DEHB'li olmayan bireylere göre daha düşük olduğu belirtilmektedir (Benn-Naim ve ark., 2017). Buna benzer olarak Eakin ve arkadaşlarının (2004) çalışmasında DEHB'li bireylerin evlilik doyumuna dair skorlarının kontrol grubundakilere göre daha düşük olduğu belirtilmektedir ayrıca araştırmacılar DEHB'li olan partnerlerin eşlerine göre evlilik doyumlarının da düşük olduğunu belirtmektedirler.

Mevcut tez çalışmasında, DEHB ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki DEHB'in mükemmeliyetçiliğin alt boyutları ile olan ilişkisine bakılarak

değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda DEHB'in kendi odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi varken, diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin DEHB ile anlamlı düzeyde bir ilişkisi bulunamamıştır. Bu sonuçlar araştırma hipotezini büyük oranda desteklemektedir. Yapılan tez çalışmasının bulgusuna paralel olarak DEHB'li çocukların yetenekli çocuk kapsamında ele alındığı bir araştırma DEHB'li çocukların sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve kendi odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip olabileceğini belirtmektedir (Fugate ve Gentry, 2015; akt. Neumesiter, 2004). Strohmeier ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında DEHB ve bilişsel çarpıtmalar araştırılmıştır ve DEHB'li bireylerin en sık kullandığı bilişsel çarpıtmanın mükemmeliyetçilik olduğu belirtilmektedir. Buna ek olarak Doksat ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında DEHB tanısı olan çocukların ebeveynlerinin DEHB ve mükemmeliyetçilik toplam puan ortalamaları kontrol grubu ile karşılaştırılmış ve bu gruptaki kişilerin ortalamalarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilerden de anlaşılacağı üzere DEHB belirtilerine sahip kişiler dikkat eksikliği, dürtüsellik (Cowan, 2001; Finke ve ark., 2011; Lijffijt ve ark., 2005) ve hiperaktiviteden (Sadock ve Sadock, 2007) ötürü güncel hayatlarında diğer kişilere oranla bir takım dikkat hataları yapabilirler. Bu hataları da kendilerine yüksek standartlar belirleyerek telafi etmeye çalışabilirler (Willer, 2017). Bu bilişsel yapılanma bu kişileri daha fazla hüsrana da sürükleyebilir çünkü kendilerine koydukları yüksek standartlar bu kişilerin içsel ve dışsal gerçeklikleri ile örtüşmeyebilir. Diğer bir yandan DEHB belirtilerine sahip kişilerin karşılarındaki kişiyi dinleyememeleri, dikkatlerini veremiyor oluşları bir yandan da dürtüsellik sebebi ile söz kesme ve agresifleşme davranışları (APA, 2013) bu kişilerin sosyal ilişkilerini de olumsuz olarak etkileyebilir. Bu sebeple sosyal ilişkilerinde de çocukluk yıllarından itibaren zorluk yaşayan bu kişiler karşılarındaki kişilere hatasız veya mükemmel davranmayı düşünüp buna göre aksiyon alıyor olabilirler bu durum da DEHB'li kişilerde daha çok kaygıya ve odaklanamama problemlerine sebep oluyor olabilir.

Yapılan çalışmada DEHB ve ilişkisel bilinçli farkındalık arasındaki ilişki negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olarak belirlenmiştir. Çalışmanın bu sonucu araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Alan yazında DEHB ve bilinçli farkındalık

sıkça çalışılmasına karşın ilişkisel bilinçli farkındalık çalışılmamıştır ve bu durum araştırmaya biriciklik özelliği katmaktadır. Yapılan bir beyin görüntüleme çalışması bilinçli farkındalığın beyinde dikkatle ilgili olan kısımları özellikle de duyu işleme, içsel yönelimli biliş kontrolü ve davranışları kontrol etme mekanizması olan singulat korteks bölümünde nöroplastik değişimler yapabildiğini öne sürmektedir (Hölzel ve ark., 2011). Bu çalışmaya ek olarak bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalık çalışmaları dikkati tek bir objeye yönlendirdiği için (çoğu zaman kişinin kendi nefesi) kişinin dikkati kontrol etme yetilerini, iyilik halini, duygusal ve davranışsal kontrolünü artırmaktadır (Keng ve ark., 2011). Çalışmanın bu çıktısına ek olarak duygusal dengesizliği ve psikolojik belirtileri de azalttığı ifade edilmektedir (Keng ve ark., 2011). İlişkisel bilinçli farkındalığın kişide pozitif duygulanım, yüksek özgüven ve hayattan alınan doyumla pozitif yönde ilişkilmesi ve diğer bir taraftan negatif duygulanım, kaygı, strese karşı olumsuz reaksiyon gösterme, depresif semptomlar ve duygusal dengesizliğe dair negatif olarak ilişkilendiği belirtilmektedir (Brown., 2004; Brown ve Rayn., 2003). Duygusal dengesizliğin DEHB hastalarının en çok dile getirilen problemlerinden biri olduğu (Asherson, 2012) düşünüldüğünde, ilişkisel bilinçli farkındalığın DEHB belirtilerine sahip kişilerin romantik hayatlarında yaşadıkları problemleri indirmek açısından önemli bir noktaya vurgu yaptığı düşünülmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere mevcut tez çalışmasının bir çıktısı olan DEHB ve ilişkisel bilinçli farkındalık arasındaki negatif ilişki alan yazın verilerinden elde edilen bu bilgilerle uyumaktadır. Ayrıca yetişkin DEHB belirtilerine sahip bireylerin romantik hayatlarında yaşadıkları problemlere ışık tutması önemli bir çıktıdır.

Yapılan araştırmada sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumunda arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Flett ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik gösteren yetişkinlerin ilişki doyumuna dair yıkıcı davranış özelliklerini (ilişkiyi sonlandırmak, partnerini ihmal etmek, duyarsız olmak gibi) göstermeye eğilimli oldukları belirtilmektedir. Buna ek olarak bu kişilerin ilişkilerine ve evliliklerine dair uyumlanmaları evliliklerinden aldıkları doyum, araştırmaya katılan diğer çiftlere göre daha düşük olarak belirlenmiştir (Flett ve ark., 2001; Haring ve ark., 2003; Kim, 2008). Ayrıca sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik kişinin evlilik doyumunu belirlerken aynı

zamanda kişinin partnerinin evlilik doyumu dair de bir öngörü verebilmektedir (Haring ve ark., 2003). Bu noktada, elde edilen bulgunun alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmada kendi odaklı mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat alan yazında yapılan bir çalışmada kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumu ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Dimitrowsky ve ark., 2010). Kendi odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler ilişkilere dair hayal kırıklıklarına sahip olabilirler (Hollender, 1965; Missildine, 1963). Bu çalışmalardan farklı olarak Hewitt ve arkadaşları (1995) kronik olarak acı çeken hastalar ve eşlerinin yer aldığı bir çalışmada sağlıklı eşin kendi odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip olması durumunda hasta olan eş, bunu bir problem olarak görebilmektedir ve araştırmacılar bunun sebebinin sağlıklı olan eşin otonomi ve özerkliğe sahip olmasından ötürü hasta eş tarafından daha az destekleyici olarak değerlendirilmiş olabileceğini belirtmektedirler. Bunlara ek olarak Kobori ve Tanno'nun (2005) çalışmasında kendi odaklı mükemmeliyetçilik kişisel standartları artırmak açısından kişiye pozitif etki edebilirken hata yapmak noktasında kaygılanmak açısından negatif bir etki gösterebileceğini belirtmektedirler. Mevcut tez çalışmasının da bu bulgusu kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin bireysel etkisindeki çelişkilerden dolayı anlamsız çıkmış olabilir.

Mevcut tez çalışmasında diğer odaklı mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu çalışmanın çıktısına paralel olarak kişinin partneri için yüksek standartlar belirlemesinin kişinin yaptığı evlilik doyumu öz değerlendirmesine etki etmeyebileceği belirtilmektedir (Marten DiBartolo ve Barlow, 1996; Hewitt ve ark., 1995; Habke ve ark., 1997.). Başka bir yandan diğer odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip olmak ile evlilik doyumu arasında bir ilişkilene yokken eşlerden birinin bu özelliğe sahip olması durumunda diğer eşin evlilik doyumunun olumsuz olarak etkilendiği belirtilmektedir (Hewitt ve ark., 1995). Mevcut tez çalışmasının bu bulgusu da alan yazın bilgileri ile uyuşmaktadır çünkü kişinin partneri için yüksek standartlar koyması kendi evlilik doyumu öz değerlendirmesine etki etmemiş olabilir.

Mevcut tez çalışmasında ilişkisel bilinçli farkındalık ile kendi odaklı mükemmeliyetçilik ve diğer odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile ilişkisel bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada müzik eğitimi alan kolej öğrencilerinin performans kaygıları ölçülmüştür. Bir yandan da 6 ay boyunca her hafta meditasyon egzersizleri yapmaları istenmiştir. 6 ay boyunca her hafta egzersiz yapan öğrencilerin performans kaygılarının azaldığı belirtilmiştir. Aynı araştırmacılar performans kaygısının kendi odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerde fazla olduğunu belirtmektedirler (Diaz, 2018). Diaz'ın araştırmasının (2018) bir önemli çıktısı da her hafta düzenli yapılan meditasyon egzersizinin bilinçli farkındalığı artırdığıdır bununla birlikte her hafta düzenli meditasyon yapan katılımcıların müzik performans kaygılarının azalmasının nedeni bilinçli farkındalıklarının artıp sosyal kaynaklı ve kendi odaklı mükemmeliyetçiliklerinin azalması olabilir. Buradan da yola çıkarak mevcut tez çalışmasının ilişkisel bilinçli farkındalık ve kendi odaklı mükemmeliyetçilik arasındaki anlamsız ilişki bulgusunun nedeni bilinçli farkındalığın ilişkisel bağlamda incelenmesi olabilir. Buna ek olarak kendi odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin kişisel standartlarını artırmaya yönelik eğilimleri ile ilişkisel bilinçli farkındalıklarının arasında bir ilişkilene olmamasından ötürü de olabilir. Diğer taraftan mevcut tez çalışmasında sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile ilişkisel bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki çıkması alan yazındaki bilgiler ile paralellik göstermektedir çünkü sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler romantik ilişkilerinde de tıpkı Diaz'ın (2018) makalesinde olduğu gibi performans kaygısı taşıyor olabilirler. Bunlardan ayrı olarak ilişkisel bilinçli farkındalık ile diğer odaklı mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Bunun sebebi diğer odaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin partnerlerine dair yüksek beklentileri bu kişilerin partnerlerini etkilemektedir bu sebeple öz değerlendirme yaptıkları ilişkisel bilinçli farkındalıklarına dair bir sonuç elde edilmemiş olabilir.

Yapılan tez çalışmasında ilişkisel bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mevcut tez çalışmasının bulgularına paralel olarak yapılan bir deneysel çalışmada partnerler iki gruba

ayrılmıştır bir gruba bilinçli farkındalık eğitimleri verilirken eşlerine bu eğitimler verilmemiştir ve araştırmanın sonunda bilinçli farkındalık eğitimleri alan kişilerin evliliklerinden aldıkları doyum artarken eşlerinin de evlilik doyumlarının arttığı belirtilmektedir (Khaddouma ve ark., 2016). Bu çalışmaya ek olarak, bilinçli farkındalığın romantik ilişkinin devamlılığını sağladığı ve ilişkiden alınan doyumunu artırdığı belirtilmektedir (Khaddouma ve Gordon 2018).

6.3. Araştırma Modeline Yönelik Bulgular

Mevcut tez çalışmasının amacı yetişkin DEHB belirtilerine sahip olmak ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı rolünü değerlendirmektir. Yürütülen analizler sonucunda, DEHB ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracı etkisi bulunamamıştır. Diğer bir taraftan ilişkisel bilinçli farkındalığın DEHB ve evlilik doyumunu arasında aracı rolünün olduğu araştırma bulgularıyla gösterilmiştir.

Bu çalışmada DEHB'in kendi odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı ve pozitif düzeydedir. Alan yazın taraması sonucu önceki bölümlerde de aktarıldığı üzere, DEHB ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirtilmektedir (Strohmeier ve ark., 2016). Ayrıca DEHB belirtileri gösteren kişilerin en sık kullandığı bilişsel hatanın mükemmeliyetçilik olduğu belirtilmektedir (Strohmeier ve ark., 2016). DEHB belirtilerine sahip kişiler ulaşmak istedikleri standartlara ulaşamadıklarında kendilerine karşı oldukça eleştirel olup mükemmeliyetçi davranabilirler (Bodalski ve ark., 2023). Üstelik, kendisine yüksek kişisel standartlar belirleyen DEHB'li ergenlerin intihar riskinin yüksek olduğu (Katzenmajer-Pump ve ark., 2021) göz önünde bulundurulduğunda mükemmeliyetçiliğin oldukça önemli bir rolü olduğu dikkat çekmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin DEHB ve evlilik doyumunu arasında aracı etkisinin olup olmayacağını incelemek amacıyla mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki de alan yazında incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda ulaşılan bilgiler aktarılacaktır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin romantik ilişkilerinde yıkıcı davranışlar göstermeye eğilimli olduğu belirtilmektedir (Flett ve

ark., 2001). Buna ek olarak sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik hem kişinin kendisi hem de partneri için uyumsuz başa çıkma mekanizmaları kullanmak ile ilişkilidir (Flett ve ark., 2003). Buna ek olarak mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan kendi odaklı mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur (Dimitrowsky ve ark., 2010). Diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumuna etkisinin kişinin kendi evlilik doyumu algısı yönünde bir etkisinin olmadığı yönündedir (Habke ve ark., 1997; Hewitt ve ark., 1995; Marten DiBartolo ve Barlow, 1996). Bundan farklı olarak yapılan bir çalışmada genel olarak mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumuna olumsuz etkisi olurken bir yandan da diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin de evlilik doyumuna etkisinin olumsuz olduğu belirtilmektedir (Rumondor ve Yovani, 2021). Bunlara ek olarak yapılan bir çalışmada sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin içe dönük depresyonla pozitif yönde bir ilişkisi varken evlilik doyumu ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Dimitrovsky ve ark., 2002). Buna ek olarak yapılan bir çalışmada diğer odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumunu düşürdüğü fakat kendi odaklı mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumuna herhangi bir etkisinin olmadığı belirtilmektedir (Kızılöz, 2018). Alan yazındaki tüm bu bilgilere rağmen mevcut tez çalışmasında mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumuna yordayıcı bir etkisi bulunamamıştır. Ayrıca modelin genelinde mükemmeliyetçiliğin DEHB ve evlilik doyumu arasında aracı etkisinin olabileceği düşünülmüştür fakat araştırmanın sonuçları böyle bir aracı etkinin olmadığı yönündedir. Mevcut tez çalışmasında DEHB ve kendi odaklı mükemmeliyetçilik arasında .15, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında .19 olarak ilişki bulunurken diğer odaklı mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki bulunamamıştır. Aracı etkinin olmamasının bir nedeni DEHB ve mükemmeliyetçiliğin arasındaki ilişkisinin zayıf olması olabilir. Başka bir deyişle DEHB ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki DEHB ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi etkileyecek kadar güçlü olmayabilir. Buna ek olarak mükemmeliyetçilikten ziyade DEHB ile ilgili evlilik doyumunu etkileyebilecek daha farklı kişilik faktörlerine ve kişilerin evlilik doyumunu etkileyecek diğer ilişki odaklı duygularına bakılabilir. Bir diğer neden örneklemin kadın ve erkeği içermesi olabilir örneğin Dimitrovsky ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında örneklem kadınlardan oluşmaktadır ve sosyal kaynaklı ve diğer odaklı mükemmeliyetçiliğin evlilik doyumu ile negatif yönde bir

ilişkisi bulunmuştur. Bunlara ek olarak modelden ötürü de aracılık etkisi bulunamamış olabilir. Başka bir şekilde belirtmek gerekirse mükemmeliyetçiliğin aracı değişken olarak ele alınması çalışmanın bu şekilde sonuçlanmasına neden olmuş olabilir. DEHB ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçiliğin aracılık etkisinden ziyade düzenleyici etkisi araştırılabilir.

Yapılan analiz sonucunda ilişkisel bilinçli farkındalık DEHB ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol etkisine sahip olduğu görülmüştür. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse DEHB belirtileri azaldıkça ilişkisel bilinçli farkındalık artmakta, ilişkisel bilinçli farkındalık arttıkça da evlilik doyumu artmaktadır. Alan yazın taraması yapıldığında DEHB ile bilinçli farkındalığın çok sık çalışıldığı DEHB belirtilerinin azaltılması için bilinçli farkındalık eğitim programlarını içeren araştırmaların olduğu görülmüştür (Bachmann ve ark., 2016; Hoxhaj ve ark., 2018; Lee ve ark., 2017; Mitchell ve ark., 2015; Zylowska ve ark., 2008). Smalley ve arkadaşları (2009) bilinçli farkındalığın DEHB'li bireylerde kontrol grubundakilere göre daha düşük olduğunu belirtmektedirler. Yapılan bir araştırmada DEHB belirtilerine sahip katılımcılara bilinçli farkındalık temelli bir eğitim verilmiştir eğitim öncesinde ve sonrasında katılımcıların yürütücü işlev, öz şevkat, bilinçli farkındalık ve DEHB belirtileri ölçülmüş ve eğitim sonundaki sonuçlar ile karşılaştırılmıştır ve sonuçlara göre bilinçli farkındalık temelli eğitimin DEHB belirtilerini azalttığı belirtilmektedir (Janssen ve ark., 2020). Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak araştırmacılar bir gruba psikoeğitim verirken bir gruba bilinçli farkındalık eğitimi vermiştir, eğitimlerden önce ve sonra fMRI sonuçlarına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların bilinçli farkındalık eğitimi sonrası çalışan bellek performanslarının artıp DEHB belirtilerinin azaldığı görülmüştür ayrıca performansları esnasında bilişsel becerilerin aktivasyonu ile ilgili olan sağ perietal lobda, aktivasyonun önceki ölçümlere göre arttığı belirtilmektedir (Bachmann ve ark., 2018). Bu çalışmaya paralel olarak yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli bir tedavi ve geleneksel tedavi uygulanan DEHB grubu sadece geleneksel tedavi alan gruba göre %30 oranında daha fazla olmak üzere DEHB belirtilerinde iyileşme göstermiştir (Janssen ve ark., 2018). Yukarıdaki çalışmalardan da anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalık DEHB için oldukça etkili olabilmektedir. Diğer bir taraftan romantik ilişkide bilinçli farkındalıkla hareket etmek insan beyninde güvende

hissetmek, pozitif duygulanımla ilgili bölgelerde bir aktivasyon ve nöral bir büyüme sağlamaktadır (Jones ve ark., 2011). Buna ek olarak bilinçli farkındalık ilişkinin niteliğini artırırken aynı zamanda daha olumlu çatışma çözme becerileri geliştirilmesini sağlamaktadır (Mandal ve Lip, 2022). Yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve çatışma çözme yetileri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akgün ve Parlar, 2018). Bir başka çalışmada ise eşlerin birbirleri ile benzerliği, bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve bilinçli farkındalık ve evlilik doyumu arasındaki pozitif yönde ve anlamlı ilişki eşlerin birbirleri ile benzerliği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiden daha güçlü bir korelasyona sahiptir (Burpee ve Langer, 2005). Yukarıdaki çalışmalardan da anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalığın ilişkisel bağlamda ele alınması başka bir deyişle ilişkisel bilinçli farkındalığın DEHB ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünün olacağı düşünülmüştür. Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre de ilişkisel bilinçli farkındalık DEHB ve evlilik doyumu arasında aracı role sahiptir. Mevcut tez çalışmasının alan yazına katkısı DEHB'li bireylerin bilinçli farkındalıklarının romantik ilişki bağlamında olması durumunda evliliklerinden ya da mevcut romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun artabileceği bilgisidir.

6.4. Sonuç ve Klinik Önem

Mevcut tez çalışmasının bulguları DEHB ve evlilik doyumuna giden yolda ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı etkisi olduğu, mükemmeliyetçiliğin ise herhangi bir aracı etkisinin olmadığı yönündedir. Araştırmanın önemli klinik sonuçları; DEHB'in yetişkinlikte devam ettiğine ve bu hastalığa sahip kişilerin romantik ilişki kapsamında yaşadığı problemleri olduğuna ışık tutmasıdır. Bunlara ek olarak yetişkin DEHB ile ilgili romantik ilişki bağlamında az çalışmanın olması bir diğer önemli klinik sonuçtur. Araştırmanın olumlu klinik sonucu ve DEHB'li bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları probleme bir ışık olarak DEHB belirtileri azalırken ilişkisel bilinçli farkındalık artmakta bu da evlilik doyumunu yükseltmektedir çıkarımıdır. Ayrıca günümüzde çift ve aile terapilerinin oldukça yaygınlaşması göz önüne alındığında araştırmanın bulguları bu alana da katkı sağlayacaktır. İlerleyen zamanlarda ilişkisel bilinçli farkındalığın DEHB belirtilerine sahip kişilerin romantik ilişki

kapsamında yaşadığı problemlere çözüm sunması klinik uygulamalar açısından önemlidir. Buna ek olarak bireysel düzeyde DEHB belirtilerine sahip kişilerin mükemmeliyetçiliklerinin yüksek olduğunun bilinmesi bunun bilişsel bir hata olarak ele alınması da klinik uygulamalar açısından önemlidir. Son olarak bilinçli farkındalık ve ilişkisel bilinçli farkındalığın DEHB belirtilerini azaltması ileride klinik uygulamalarda sağaltıcı bir yöntem olarak ele alınabilir. İlerleyen yıllarda bilinçli farkındalık ve ilişkisel bilinçli farkındalığın bir arada ele alındığı bir tedavi yöntemi DEHB belirtilerine sahip kişiler için kullanılabilir.

6.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Mevcut tez çalışmasının bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi araştırmanın klinik bir örnekleme yapılmamış olmasıdır. Araştırmada kullanılan Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Ölçeği DEHB belirtilerine ışık tutsa da teşhis almış kişiler ile çalışmak daha belirli sonuçlar verecektir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise ilişkisel bilinçli farkındalığın katılımcılara sadece kendi bildirim ölçeği ile sunulmasıdır. İleriki çalışmalarda DEHB teşhisi alan katılımcılara kontrol grubu ile birlikte ilişkisel bilinçli farkındalık ile ilgili bir eğitim verilip aracı etkisinin olup olmadığı ön test ve son test değerlendirmeleri ile incelenebilir. Bunlara ek olarak araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini (ÇBMÖ) kullanmak olabilir çünkü ÇBMÖ diğer odaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu kişinin kendi ilişkisinden alınan hazdan ziyade partnerinin ilişkisi ile ilgili aldığı haz deneyimine ışık tutmaktadır. İlerleyen çalışmalarda ikili ilişkilerdeki mükemmeliyetçiliği ölçen bir ölçek kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, L., ve Cohen, J. (2004). Diagnosis and evaluation of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 187-201.
- Akgün, Ş. ve Parlar, H. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Aktepe, İ., ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 12(4),534-561.
- Alfons, V. ve Jose, O. (2006). Do demographics affect marital aatisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Ameli, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fourth Edition, Revised. Washington, D.C. American Psychiatric Press, 2000.
- Antony, M. M. Purdon, C. L., Huta, V., ve Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Asherson, P. (2012). ADHD across the lifespan. *Medicine*, 40(11), 623-727.
- Bachmann, K., Lam, P.A., ve Philipsen, A. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy and the adult ADHD brain: A neuropsychotherapeutic perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 7.
- Bachmann, K., Lam, A.P., Sörös, P., Kanat, M., Hoxhaj, E., Matthies, S., Feige, B., Müller, H., Özyurt, J., Thiel, C.M., Philipsen, A. (2018). Effects of mindfulness and psychoeducation on working memory in adult ADHD: A randomised, controlled fMRI study. *In Behavior Research Therapy*, 106, 47-56.
- Barkley, R. A., Murphy, K. R., ve Fischer, M. (2008). ADHD in adults: What the science says. New York: Guilford Press.

- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., ve Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500.
- Beach, S. R., ve O’Leary, K. D. (1986). The treatment of depression occurring in the context of marital discord. *Behavior Therapy*, 17(1), 43-49.
- Beach, S.H.R., Arias, I., ve O’Leary, K. D. (1986). The relationship of marital satisfaction and social support to depressive symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 8(4), 305-316.
- Beni-Naim, S., Marom, I., Krashin, M., Gifter, B., Arad, K. (2017). Life with a partner with ADHD: The moderating role of intimacy. *Journal of Child Family Studies* 26(5). 1365-1373.
- Berman, W. H. ve White, V., (1991). *Manual for the behavioral assessment of attachment in intimate couples*. [Unpublished manuscript]. Fordham University.
- Besser, A., Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs success. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 301–328
- Biederman J., Faraone, S.V., Spencer, T., Wilens, T., Mick, E., Lapey, K.A. (1994). Gender differences in a sample of adults with attention deficit hyperactivity disorder. *Psychiatry Research*, 53(1), 13-29.
- Biederman, J, Faraone, S.V., Spencer, T.J., Mick, E., Monuteaux, M.C., Aleardi, M. (2006). Functional impairments in adults with self-reports of diagnosed ADHD: a controlled study of 1,001 adults in the community. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(4), 524–540.
- Biederman, J., Faraone, S. V., Spencer, T., Wilens, T., Norman, D., Lapey, K. A., Doyle, A. (1993). Patterns of psychiatric comorbidity cognition and psychosocial functioning in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 150(12),1792-1798.
- Biederman, J., Monuteaux, M.C., Doyle, A. E., Seidman, L.J., Wilens, T.E., Ferrero, F., ve Faraone, S.V. (2004). Impact of executive function deficits and attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) on academic outcomes in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 757-766.

- Binici., Azizoğlu., S. (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması*. (Basım no. 94721). [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı].
- Birchnall, J., ve Kennard, J. (1983). Does marital maladjustment lead to mental illness? *Social Psychiatry, 18*(2), 79-88
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*(12), 1003-1020.
- Bloch, L., Haase, C. M., ve Levenson, R. W. (2013). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion (Washington, D.C.), 14*(1), 130–144.
- Bodalski, E.A, Abu-Ramadan, T.M, Hough, C.E., Lefler, E.K., Meinzer, M.C. ve Antshel, K.M. (2023). Low standards yet disappointed: ADHD symptoms and experiential avoidance in college students. *Journal of Contextual Behavioral Science, 28*, 180-184.
- Bogdan, I., Turliuc, M.N., ve Candel, O.S. (2022). Transition to parenthood and marital satisfaction: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology, 13*, 901362.
- Boorstein, S. (1996). *Transpersonal psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press
- Botwin, M. D., Buss, D. M., ve Shackelford, T. K. (1997). Personality and mate preferences: Five factors in mate selection and marital satisfaction. *Journal of Personality, 65*(1), 107–136.
- Bouchard, G. L., Lussier, Y., ve Sabourin, S. (1999). Personality and marital adjustment: Utility of the five-factor model of personality. *Journal of Marriage and Family, 61*(3), 651–660.
- Bouchard, G., ve Saint-Aubin, J. (2014). Attention deficits and divorce. *Canadian Journal of Psychiatry, 59*(9), 480-486.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., ve Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*(4), 964–980.

- Brown, E. J., Makris, G. S., Juster, H. R., Leung, A. W., Heimberg, R. G., ve Frost, R. O. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions, and performance in the classroom. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(1), 98-120.
- Brown, F.C., Roth, R.M., ve Katz, L.J. (2015). Allocentric but not egocentric visual memory difficulties in adults with ADHD may represent cognitive inefficiency. *Psychiatry Research, 228*(3), 649–658.
- Brown, K. W. (2004). Mindfulness predicts lower psychophysiological reactivity to video-induced stress. University of Rochester: Unpublished data.
- Brown, K.W., ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-48.
- Bruner, R. M., Kuryluk, D.A., ve Whitton, W.S. (2015). Attention-deficit/hyperactivity disorder symptom levels and romantic relationship quality in college students. *Journal of American College Health, 63*(2), 98-108.
- Brustein, M. (2013). *Perfectionism: A Guide for Mental Health Professionals*. Minneapolis: Springer Publishing Company.
- Bugay, A., Kalkan, M., ve Delevi, R. (2016). Turkish version of the Dyadic Almost Perfect Scale: Reliability and validity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 24*(3), 273-278.
- Burns, D. D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality, 17*(3), 219-230.
- Burpee, L.C., Langer, E.J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43–51
- Canu, W. H., Tabor, L. S., Michael, K. D., Bazzini, D. G., ve Elmore, A. E. (2014). Young adult romantic couples' conflict resolution and satisfaction varies with partner's attention deficit/hyperactivity disorder type. *Journal of Marital and Family Therapy, 40*(4), 509-524.
- Canu, W., ve Carlson, C. (2003). Differences in heterosocial behavior and outcomes of ADHD-symptomatic subtypes in a college sample. *Journal of Attention Disorders, 6*(3), 123-133.

- Canu, W.H., ve Carlson, C.L. (2007). Rejection sensitivity and social outcomes of young adult men with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 10(3), 261-75.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., ve Baucom, D. H. (2007). Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 517–528.
- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. In K. Hahlweg ve M. J. Goldstein (Eds.), *Understanding major mental disorders: The contribution of family interaction research* (pp. 250–265)
- Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S. B., Goldner, E. M., Flett, G. L., ve Remick, R. A. (2002). Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 745-758.
- Conners, C.K., Sitarenios, G., Parker, J.D., ve Epstein, J.N. (1998). The revised Conners' Parent Rating Scale (CPRS-R): factor structure, reliability, and criterion validity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(4), 257-68.
- Cowan N. The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity. *Behavioral and Brain Sciences*, 24(1), 87–114.
- Cumyn, L., French, L. ve Hechtman L. (2009). Comorbidity in adults with attention-deficit hyperactivity disorder. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(10), 673-683.
- Çopur, Z., ve Gürel, B. (2021). Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(52), 631-668.
- De Pauw, S.S., Mervielde, I., Van Leeuwen, K.G., ve De Clercq, B.J. (2011) How temperament and personality contribute to the maladjustment of children with autism. *Journal of Autism Developmental Disorders* 41(2),196-212.
- Diaz, F.M. (2018). Relationships between meditation, perfectionism, mindfulness, and performance anxiety among collegiate music students. *Journal of Research Music Education*, 66(2), 150-167.
- Dimitrowsky, L., Levy-Shiff, R ve Schattner-Zanany, I. (2002). Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: Their levels and interrelationships and their relationship to marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, 136(6), 631-646.

- Doğan, S., Öncü, B., Varol, Saraçoğlu, G., Küçüköncü, S. (2009). Validity and reliability of the Turkish version of the Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS-v1. 1). *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(2), 77-87.
- Doksat, G.N., Doksat, K.M., ve Zengin, B.H. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde mükemmeliyetçilik ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu. *Cukurova Medical Journal*, 43(3), 581-588.
- Dorney, Z. (2007). *Research Methods in Applied Linguistics*. Oxford: Oxford University Press.
- Dvorsky, M.R., ve Langberg, J.M. (2016). A Review of factors that promote resilience in youth with ADHD and ADHD symptoms. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(4), 368–391.
- Eakin, L., Minde, K., Hechtman, L., Ochs, E., Krane, E., Bouffard, R., Greenfield, B, ve Looper, K. (2004). The marital and family functioning of adults with ADHD and their spouses. *Journal of Attention Disorders*, 8(1), 1-10.
- Faraone, S.V., Biederman, J., ve Mick, E. (2006). The age-dependent decline of attention deficit hyperactivity disorder: a meta-analysis of follow-up studies *Psychological Medicine*, 36(2), 159-165.
- Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale formeasurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.
- Fincham, F. D., ve Bradbury, T. N. (1987). The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 510–517.
- Finke, K., Schwarzkopf, W., Müller, U., Frodl, T., Müller, H.J., Möller, J., Schneider, W.X, Engel, R.R., Riedel, M., Möller, H.J, ve Hennig-Fast K. (2011). Disentangling the adult attention-deficit hyperactivity disorder endophenotype: Parametric measurement of attention. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(4), 890–901.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., ve Rayman, J. (2001). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationship. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality*, 20(4), 289-311.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., ve Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.

- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., ve Heisel, M. J. (2003). Perfectionism, coping and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage & Family*, 65(1), 143-158.
- Flett, G., ve Hewitt, P. (2012). Perfectionism and cognitive factors in distress and dysfunction in children and adolescents: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(2), 53-61.
- Flory, K., Molina, B., Pelham, W., Gnagy, E., ve Smith, B. (2006). Childhood ADHD predicts risky sexual behavior in young adulthood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 571-577.
- Forster, S., Robertson, D.J., Jennings, A., Asherson, P., ve Lavie, N. (2014). Plugging the attention deficit: Perceptual load counters increased distraction in ADHD. *Neuropsychology*, 28(1), 91–97.
- Friedman, S. R., Rapport, L. J., Lumley, M., Tzelepis, A., VanVoorhis, A., Stettner, L., ve Kakaati, L. (2003). Aspects of social and emotional competence in adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Neuropsychology*, 17(1), 50–58.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Fuermaier, A. B. M., Tucha, L., Koerts, J., Aschenbrenner, S., Kaunzinger, I., Hauser, J., Weisbrod, M., Lange, K. W., ve Tucha, O. (2015). Cognitive impairment in adult ADHD—Perspective matters! *Neuropsychology*, 29(1), 45–58.
- Fugate, M.C. ve Gentry, M. (2015). Understanding adolescent gifted girls with ADHD: motivated and achieving. *High Ability Studies* 27(1), 1-27.
- Garcia, C. R., Bau, C. H., Silva, K. L., Callegari-Jacques, S. M., Salgado, C. A., Fischer, A. G., Grevet, E. H. (2010). *The burdened life of adults with ADHD: Impairment beyond comorbidity*. European Psychiatry. Advance online publication.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). SPSS for windows a step by step: A simple guide and reference (10. Baskı). GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Gilford, R., ve Bengtson, V. (1979). Measuring marital satisfaction in three generations: Positive and negative dimensions. *Journal of Marriage and the Family*, 41(2), 387-398.
- Gomez, R. ve Corr, P.J. (2014). ADHD and personality: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review* 34(5), 376-88.

- Gör, N. (2021). *Ayrılma-bireyleşme sorunları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide sosyoduygusal ve oyuna yönelik değişkenlerin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., Paikoff, R. L., Warren, M. P. (1994). Prediction of eating problems: An 8-year study of adolescent girls. *Developmental Psychology*, 30(6), 823-834.
- Greeff, A. P. ve de Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Greeff, A. P. (2000). Characteristics of families that function well. *Journal of Family Issues*, 21(8), 948–962.
- Grevet, E.H, Bau, C.H, Salgado, C.A, Fischer, A.G, Kalil, K. Victor, M.M, ve Belmonte-deAbreu, P. (2006). Lack of gender effects on subtype outcomes in adults with attentiondeficit/hyperactivity disorder: Support for the validity of subtypes. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience* 256(5), 311-319.
- Grover, S., Nehra, R., ve Thakur, A. (2017). Bipolar affective disorder and its impact on various aspects of marital relationship. *Industrial Psychiatry Journal*, 26(2), 114-120.
- Habke, A.M., Hewitt, P.L., Fehr, B., Callender, L. ve Flett, G.L. (1997). Perfectionism and behavior in marital interactions. *Canadian Psychology*, 38-75.
- Halford, W. K., Bouma, R., Kelly, A. ve Young, R. M. (1999). Individual psychopathology and marital distress: Analyzing the association and implications for therapy. *Behavior Modification*, 23(2), 179–216.
- Haring, M., Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 143–158
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 30(4), 647-650.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Henning, C., Summerfeldt, L.J., ve Parker, J.D.A. (2022). ADHD and academic success in university students: The important role of impaired attention. *Journal of Attention Disorders*, 26(6), 893-901.

- Hewitt, P. L., ve Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Mikail, S. (1995). Perfectionism and relationship maladjustment in chronic pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology*, 9(3), 335-347.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Weber, C. (1994). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 18(5), 439-460.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Habke, A. M., Parkin, M., Law, R. W., Ediger, E., ve Stein, M. (2000). The Perfectionistic Self-Preservation Scale: Development and psychometric properties of an interpersonal perfectionism measure]. Manuscript submitted for publication.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., ve Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 257–270.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., ve Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81–103
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Hoxsaj, E., Sadohara, C., Borel, P., D'Amelio, R., Sobanski, E., Müller, H., Feige, B., Matthies, S., ve Philipsen. (2018). Mindfulness vs psychoeducation in adult ADHD: A randomized controlled trial.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., ve Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559
- Humphrey, J.L., Storch, E.A., ve Geffken, G.R. (2007). Peer victimization in children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Journal of Child Health Care*, 11(3), 248-260.
- Jackson, G.L., Krull, J.L. Bradbury, T.N. ve Karney, B.R. (2017). Household income and trajectories of marital satisfaction in early marriage. *Journal of Marriage and Family* 79(3), 690-704.

- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. ve Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.
- Janssen, L., Vries, A.M., Hepark, S., ve Speckens, A.E.M. (2020). The feasibility, effectiveness, and process of change of mindfulness-based cognitive therapy for adults with ADHD: A mixed method pilot study. *Journal of Attention Disorders*, 24(6), 928-942.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., ve Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357–361.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York, Hyperion.
- Kamo, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A Comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(4), 551–568.
- Kamradt, J.M., Ullsperger, J.M., ve Nikolas, M.A. (2014). Executive function assessment and adult attention-deficit/hyperactivity disorder: Tasks versus ratings on the barkley deficits in executive functioning scale. *Psychological Assessment*, 26(4), 1095–1105.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., ve Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49.
- Katzenmajer-Pump, L., Farkas, B.F., Varga, B.A., Jansma, J.M. Balaz, Jansma, J.M. Balazs, J., ve Balaz, J. (2021). Low level of perfectionism as a possible risk factor for suicide in adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 12,
- Keith, J.R., Blackwood, M.E., Mathew, R.T., ve Lecci, L.B. (2017). Self-reported mindful attention and awareness, Go/No-Go Response-Time Variability, and Attention-Deficit Hyperactivity Disorder. *Mindfulness*, 8(3), 765-774.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.

- Kessler, R.C., Green, J.G., Adler, L.A., Barkley, R.A., Chatterji, S., Faraone, S.V., Finkelman, M., Greenhill, L.L., Gruber, M.J., Jewell, M., Russo, L.J., Sampson, N.A., ve Van Brunt, D.L. (2010). Structure and diagnosis of adult attention-deficit/hyperactivity disorder: Analysis of expanded symptom criteria from the adult ADHD clinical diagnostic scale. *Archives of General Psychiatry*, 67(11), 1168–1178.
- Kessler, R.C., Adler, L., Ames, M., Demler, O., Faraone, S., Hiripi, E., Howes, J.M., Jin, R., Secnik, K., Spencer, T., Üstün, B.T., Walters, E.E. (2005). The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS): a short screening scale for use in the general population. *Psychological Medicine*, 35(2), 245-256.
- Khaddouma, A., ve Gordon, C.K. (2018). Mindfulness and young adult dating relationship stability: A longitudinal path analysis. *Mindfulness*9(4), 1529-1542.
- Khaddouma, A., Gordon, C.K., ve Strand, E. (2016). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*56(3), 636-651.
- Khezri, Z., Hassan, S. A., ve Nordin, M. H. M. (2020). Factors affecting marital satisfaction and marital communication among marital women: Literature of review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(16), 220–236.
- Kışlak, T.Ş. ve Öncü, K.B. (2022). Marital adjustment and marital conflict in individuals diagnosed with ADHD and their spouses. *Archives of Neuropsychiatry*, 59 (2), 127-132.
- Kızılöz, A. (2018). Evli bireylerde mükemmeliyetçilik, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Kim, L. M. (2008). A "Perfect" Storm: Perfectionism, Forgiveness, and Marital Satisfaction. Doctor of Philosophy, Regent University
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., ve Fincham, F. D. (2018). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575–589.
- Kirby, J. S. (2005). *A Study Of The Marital Satisfaction Levels Of Participants In A Marriage Education Course*. [Unpublished Doctoral Dissertation]. University Of Louisiana Monroe. Department Of Educational Leadership And Counseling Department.

- Kobori, O. ve Tanno, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism Cognitions. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 555-567.
- Kooji, S.J.J. (2021). *Adult ADHD: Diagnostic Assessment and Treatment*. Springer Nature.
- Kurdek, L. A. (1993). Predicting marital dissolution: A five-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 221–242.
- Laurent, H. K., Hertz, R., Nelson, B., ve Laurent, S. M. (2016). Mindfulness during romantic conflict moderates the impact of negative partner behaviors on cortisol responses. *Hormones and Behavior*, 79, 45–51
- Lee, C.S.C., Ma, M., Ho, H., T sanh, K., Zheng, Y., ve Wu, Z. (2017). The effectiveness of mindfulness-based intervention in attention on individuals with ADHD: A systematic review. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 30(), 33-41.
- Levey, J., ve Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 23-39.
- Lijffijt, M., Kenemans, J.L., Verbaten, M.N., ve van Engeland, H. A. (2005). Meta-analytic review of stopping performance in attention-deficit/hyperactivity disorder: deficient inhibitory motor control? *Journal of Abnormal Psychology*, 114(2), 216–222.
- Mandal, E. ve Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Personality Psychology*, 10(2), 135-146.
- Marlatt, G. A., ve Kristeller, J. L. (1999). *Mindfulness and meditation: Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners*. (W. R. Miller Ed.) American Psychological Association.
- Marshall, K. (2019). *Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Perfectionism in Youth: A Multi Informant Perspective* [Master's thesis, University of Ottawa]. uOttawa Theses.
- Martel, M. M., Nigg, J. T., ve Lucas, R. E. (2008). Trait mechanisms in youth with and without attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 895-913.

- Marten DiBartolo, P. ve Barlow, D.H. (1996). Perfectionism, marital satisfaction, and contributing factors to sexual dysfunction in men with erectile disorder and their spouses. *Archives of Sexual Behavior*, 25(6) 581- 588.
- McGough, J. J., Smalley, S. L., McCracken, J. T, Yang M Del’Homme, M., Lynn, D. E. ve Loo, S.(2005). Psychiatric comorbidity in adult attention deficit hyperactivity disorder: Findings from multiplex families. *American Journal of Psychiatry*,162(9), 1621-1627.
- Mee, F.F., Hassan, A.S., Baba, M., Talib, A.M., ve Zakaria, S.N (2015). Relationship between perfectionism and marital satisfaction among graduate students. *International Journal of Education and Research*,3(8), 179-186.
- Missildine, W. H. (1963). Your inner child of the past. New York: Simon ve Schuste.
- Mitchell, T.J., Zylowska, L., ve Kollins, H.S. (2015). Mindfulness meditation training for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in adulthood: Current empirical support, treatment overview, and future directions. *Cognitive and Behavioral Practice*, 22(2), 172-191.
- Muke, S.S., Ghanawat, M.G., Chaudhury, S., Mishra, K.S., Verma, A.N, ve Singh, R.A. (2014). Marital adjustment of patients with substance dependence, schizophrenia and bipolar affective disorder. *Medical Journal of Dr. D.Y. Patilvidyapeeth*, 7(2), 133-138.
- Mulder, R. T. (1991). Personality disorders in New Zealand. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 84(2), 197-202.
- Murphy, K. ve Barkley, R.A. (1996). Attention deficit hyperactivity disorder in adults: Comorbidities and adaptive impairments. *Comprehensive Psychiatry*, 37(6), 393-401.
- Neumesiter, S.L.K. (2004). Understanding the relationship between perfectionism and achievement motivation in gifted college students. *Gifted Child Quarterly* 48(3), 219-231.
- Oral, M. (1999). The Relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students a test of diathesis-stress model of depression. Unpublished master thesis. Middle East Technical University, Ankara
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M.E. (2011) Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

- Parker, J. D. A., Majeski, S. A., ve Collin, V. T. (2004). ADHD symptoms and personality: Relationships with the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 36(4), 977–987.
- Pera, G. (2013). Sen mi, Ben mi, Erişkin DEHB mi? Sevdiğiniz Birinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olduğunda Lunapark Trenini Durdurmak (Ersoy MA, Çev.). İzmir: Psikoaktif.
- Perolini, M.C. (2012). *Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students* (3461892). [Doctoral dissertation, Fordham University]. ProQuest DissertationsPublishing.
- Rapport, L.J., Friedman, S.L., Tzelepis, A., ve Van Voorhis, A. (2002). Experienced emotion and affect recognition in adult attention-deficit hyperactivity disorder. *Neuropsychology*, 16(1), 102–110.
- Reich, J., ve Thompson, W. D. (1985). Marital status of schizophrenic and alcoholic patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 173(8), 499-502.
- Resnick, R. J. (2005). Attention deficit hyperactivity disorder in teens and adults: They don't all outgrow it. *Journal of Clinical Psychology*, 61(5), 529–533.
- Retz, W., Stieglitz, R.D., Corbisiero,S., Junginger,P.R., Rösler,M. (2014). Emotional dysregulation in adult ADHD: What is the empirical evidence? *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(10), 1241-1251.
- Robin, A., ve Payson, E. (2002). The impact of ADHD on marriage. *The ADHD Report*, 10(3), 9–13.
- Roth, R.M., Wishart, H.A., Flashman, L.A., Riordan, H.J., Huey, L., ve Saykin, A.J. (2004). Contribution of organizational strategy to verbal learning and memory in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Neuropsychology*, 18(1), 78–84.
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., ve Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380–390.
- Sabourin, S., Lussier, Y., ve Wright, J. (1991). The effects of measurement strategy on attributions for marital problems and behaviors. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(9), 734–746.
- Sadock, B.J., ve Sadock, V.A. (2007). *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, (Aydın H, Bozkurt A, çev. 8th ed.). Ankara: Güneş Tıp Kitabevi.

- Segal, D., Mashal, N., ve Shalev, L. (2015). Semantic conflicts are resolved differently by adults with and without ADHD. *Research Developmental Disabilities, 47*, 416–429.
- Shafran, R., Cooper, Z., ve Fairburn, C.G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behavior Research and Therapy, 40*(7), 773-91.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Besser, A., McGee, B. J., ve Flett, G. L. (2004). Self oriented and socially prescribed perfectionism in the Eating Disorder Inventory perfectionism subscale. *International Journal of Eating Disorders, 35*(1), 69-79.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., ve Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 373-386.
- Short, M.M. ve Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences, 55*(6), 716–721.
- Shushakova, A., Ohrmann, P. ve Pedersen, A. (2018). Exploring deficient emotion regulation in adult ADHD: electrophysiological evidence. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 268*(4), 359–371.
- Smalley, S.L., Loo, S.K., Hale, T.S., Shrestha, A., McGough, J., Flook, L., ve Reise, S. (2009). Mindfulness and attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Psychology, 65*(10), 1087-98.
- Sokolski, D. M. ve Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology, 26*(1), 39-49.
- Solanto, W.M. (2011). *Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD: Targeting Executive Dysfunction: Treatment Manual*. Guilford Press.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1), 15–28.
- Stoeber, J., Otto, K., ve Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the big five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences, 47*(4), 363–368.
- Storebo, O.J., Rasmussen, P.D. ve Simonsen, E. (2013). Association between insecure attachment and ADHD: Environmental mediating factors. *Journal of Attention Disorders, 20*(2), 187-196.

- Strohmeier, C.W., Rosenfield, B., DiTomasso, R.A. ve Ramsay, J.R. (2016). Assessment of the relationship between self-reported cognitive distortions and adult ADHD, anxiety, depression, and hopelessness. *Psychiatry Research* 30,(238),153-158.
- Structure and Diagnosis of Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Analysis of expanded symptom criteria from the adult ADHD Clinical Diagnostic Scale. *Archives of General Psychiatry*, 67(11), 1168–1178.
- Sunal, A.B., Ok, A.F., ve Keskin, S. (2016). İş-aile çatışması boyutları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide evlilik doyumunun düzenleyici rolü. *DTCF Dergisi*, 56(1), 144-162.
- Tavakol, Z., Nasrabadi, N.A., Moghadam, B.Z., Salehiniya, H., ve Rezaei, E. (2017) A Review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen Medical Journal*, 6(3), 197-207.
- Tezer, E. (1986). *Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuğlu, C. ve Şahin, Ö. Ö. (2010). Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Nörobiyoloji, tanı sorunları ve klinik özellikler. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*. *Current Approaches in Psychiatry*, 2(1), 75-116.
- Tulum, S. (2014). The effects of attachment on marital adjustment in newly married individuals: testing the mediator role of conflict resolution styles. Unpublished doctorate's thesis, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. ve Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574- 583.
- VanderDrift, L.E., Antshel, K.M., ve Olszewski, A.K. (2019). Inattention and hyperactivity-impulsivity: Their detrimental effect on romantic relationship maintenance. *Journal of Attention Disorder*, 23(9), 985-994.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R. ve Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79(4), 1313-1341.
- Wachs, K., ve Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481.

- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B. ve Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage & Family Review*, 45(4), 412-429.
- Waring, E. M., Patton, D., Neron, C. A., ve Linker, W. (1986). Types of marital intimacy and prevalence of emotional illness. *Canadian Journal of Psychiatry*, 31(8), 720-725.
- Watzlawick, P., Bavelas, J.B. ve Jackson, D.D. (1967). *Pragmatics of Human Communication, A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. WW Norton & Company, New York
- Weiss M, Hechtman LT, ve Weiss G. (1999). *ADHD in adulthood: A guide to current theory, diagnosis, and treatment*. Johns Hopkins University Press.
- Wendorf, C. A., Lucas, T., Imamoğlu, E. O., Weisfeld, C. C. ve Weisfeld, G. E. (2011). Marital satisfaction across three cultures: Does the number of children have an impact after accounting for other marital demographics? *Journal of Cross Cultural Psychology*, 42(3), 340-354.
- Whisman, M.A., Uebelacker, L.A. ve Weinstock, L.M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.
- Wilens, T. E., ve Spencer, T. J. (2011). Attention-deficit/ hyperactivity disorder. In P. A. Howlin, T. Charman ve M. Ghaziuddin (Eds.), *The Sage handbook of developmental disorders* (pp. 263-285). Thousand Oaks, CA: SAGE
- Willer, J. (2017). *Could it be adult ADHD: A clinician's guide to recognition, assessment, and treatment*. Oxford University
- Wüstner, A., Otto, C., Schlack, R., Hölling, H., Klasen, F., ve Ravens-Sieberer, U. (2019). Risk and protective factors for the development of ADHD symptoms in children and adolescents: Results of the longitudinal BELLA study. *PLoS ONE* 14(3), e0214412.
- Wymbs, B.T, Canu, W.H, Sacchetti, G.M, ve Ranson, L.M. (2021). Adult ADHD and romantic relationships: What we know and what we can do to help. *Journal of Marital Family Therapy*, 47(3), 664-681.
- Wymbs, T.B. (2018). Investigating Self-control resource depletion as a situational risk factor for aversive interpartner communication by young adults with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 25(2), 199-208.

- Young, S., Morris, R., Toone, B., ve Tyson, C. (2007). Planning ability in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Neuropsychology*, 21(5), 581–589.
- Yovani, M.C. ve Rumondor, P.C.B. (2021). Perfectionistic concerns, other-oriented perfectionism and marital satisfaction among working women in Jakarta. *Jurnal Ecopsy*, 48(2), 301-306.
- Yurteri, N. (2021). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde bilinçli farkındalık. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 76-81.
- Zare, B., Nasir, R., Mastor, K. A., ve Wan Shahrazad, W. S. (2013). Personality traits, the risk of divorce and marital satisfaction: An intrapersonal model. *Social Sciences (Pakistan)*, 8(5), 466-472.
- Zeidner, M. & Kloda, I. (2013). Emotional intelligence (EI), conflict resolution patterns, and relationship satisfaction: Actor and partner effects revisited. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 278-283.
- Zümbül, S. ve Okur, S. (2021). Romantik ilişkide bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 1-23.
- Zümra, A. (2018). *Mindfulness: şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. Psikonet Yayıncılık.
- Zylowska, L. (2012). *The mindfulness prescription for adult ADHD: mindfulness you can Train Your Mind*. An imprint of Shambhala Publications, Inc.
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Pataki, C., ve Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–746.

EKLER



Ek-1 Etik Kurul Onayı

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	<i>EVLİLİK DOYUMU ve YETİŞKİN DİKKAT EKSİKLİĞİ ve HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE İLİŞKİSEL BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ</i>			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Nilüfer AKDOĞAN			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Psikolog			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 33	Tarih:22/03/2022				
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmanın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oy birliği” ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI	Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Çalışmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Dr. Öğr. Üyesi Sinan SEÇKİN	Hukuk	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. Serhat YÜKSEL	Finans	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. İhsan EKEN	Medya ve Reklam Araştırmaları	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur
Doç. Dr. Burak DOĞRUYOL	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	Uygundur

* :Toplantıda Bulunma

COVID-19 (Pandemi) nedeniyle etik kurul kararında, kurul üyelerimizden uygunluk alınmıştır. Araştırmacı tarafından talep edilirse, COVID-19 (Pandemi) sonrası ıslak imzalı karar formu hazırlanabilir.

SB Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri
Birgül BARDA

Ek-2 Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

Bu tez çalışması, Dr. Öğr. Üyesi Nağme GÖR danışmanlığında, İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nilüfer AKDOĞAN tarafından yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı, evlilik doyumu ve yetişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu arasındaki ilişkide mükemmeliyetçilik ve ilişkisel bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Çalışmanın yürütülebilmesi için İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçek bataryasında genel olarak, kişisel rahatsızlık verecek nitelikte sorular bulunmamaktadır. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplamayı istediğiniz anda bırakabilirsiniz. Çalışmayı yarıda kesmek size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Ölçek bataryasında kimlik belirleyici bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu ölçek bataryasında birden fazla ölçme aracı vardır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Lütfen her bir ölçeğin başındaki yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve sorulara sizi en iyi şekilde ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Çalışmadan elde edilecek sonuçların güvenilirliği bakımından tüm soruları içtenlikle ve eksiksiz olarak yanıtlamanız önemlidir. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih

imza

-----/-----/-----

Ek-3 Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız _____

3. Yaşadığınız il:

4. Eğitim düzeyiniz:

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

2 yıllık yüksekokul ()

Üniversite ()

Yüksek lisans veya doktora ()

5. Eşinizin eğitim düzeyi:

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

2 yıllık yüksekokul ()

Üniversite ()

Yüksek lisans veya doktora ()

6. Ailenizin gelir düzeyi:

() Düşük () Orta () Orta-Üst () Üst

7. Mesleğiniz: _____

8. Eşinizin mesleği: _____

9. Evlilik süreniz de dâhil olmak üzere ne kadar süredir eşinizle birliktesiniz?

_____ yıl _____ ay

10. Ne kadar süredir evlisiniz? (Yıl ve ay olarak belirtiniz)

_____ yıl _____ ay

11. Çocuğunuz var mı?

Evet Hayır

12. Cevabınız evet ise, kaç çocuğunuz var?

Tek çocuk Yaş

İki çocuk Yaşları.....

Üç veya daha fazla Yaşları.....

14. Son 6 ay içinde aldığınız bir psikolojik/psikiyatrik tanı var mı?

Evet

Hayır

Cevabınız evet ise belirtiniz :

15. Daha önce Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı aldınız mı?

a) evet

a.1) evet ise tanıyı ilk kaç yaşında aldınız?

b) DEHB tanısı hangi uzman tarafından (psikiyatrist, çocuk doktoru vb.) konuldu?

b) hayır

16. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanınız var ise tedavi görüyor musunuz?

a) evet ise lütfen belirtiniz: psikiyatri() psikoterapi () ikisi birlikte ()

b) hayır

17.Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu tanınız ile ilgili ilaç kullanıyor musunuz?

a) evet ise lütfen belirtiniz...

b) hayır

Ek-4 Erişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS-v1:1) -Örnek maddeler

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık	Çok sık
1. Üzerinde çalıştığınız bir işin/projenin son ayrıntılarını toparlayıp projeyi tamamlamakta sorun yaşar mısınız?					
10. Evde veya işte eşyaları bulmakta ya da nereye koyduğunuzu hatırlamakta ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?					

Ek-5 Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği(MU) -Örnek maddeler

Aşağıda mükemmeliyetçilik ile ilgili bir grup ifade yer almaktadır. İfadeleri size uygunluğuna göre cevaplayın. Okuduğunuz ifadeye, kesinlikle katılmıyorsanız 1'i, katılmıyorsanız 2'yi, biraz katılmıyorsanız 3'ü, kararsızsanız 4'ü, biraz katılıyorsanız 5'i, katılıyorsanız 6'yı, tamamen katılıyorsanız 7'yi işaretleyin.

	Kesinlikle katılmıyorum (1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Tamamen katılıyorum(7)

1) Bir iş üzerinde çalışırken, iş kusursuzolana dek rahatlayamam.							
2) Kişileri kolay pesettikleri için genelde eleştirmem.							

Ek-6 İlişkisel Bilinçli Farkındalık Ölçeği (RİBFÖ) -Örnek maddeler

	1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
1. Partnerimle ve ben birlikte olduğumuz zaman, ne yaptığının çok fazla farkında olmadan, sanki “otomatik olarak” davranıyormuş gibi görünürüm.	1	2	3	4	5	6
2. Partnerimle dikkatimi gerçekten vermediğim sohbetler ederim.	1	2	3	4	5	6

Ek-7 Çift Uyum Ölçeği (CU) -Örnek maddeler

23. Eşinizi öper misiniz?

Her gün
zaman

Hemen hemen
her gün

Ara sıra

Nadiren

Hiçbir

--	--	--	--	--

24. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?

Hepsine

Çoğuna

Bazılarına

Çok azına

Hiçbirine

--	--	--	--	--

Prof. Dr. Hürol Fıfıloğlu (Klinik Psikoloji Profesörü)

İlişki Pusulası Aile Çalışmaları Enstitüsü

Enstitü kurucusu & direktörü