

T.C.

ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Genel Sekreterliğine

Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı 205446009 öğrenci numaralı öğrenciyim. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları ve Bilimsel Yayın Etik Kurulu'nun 41242 sayılı kararı doğrultusunda uygun görülen "Genç Yetişkinlerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtilerinin Duygu Düzenleme ve Benlik Saygısı ile İlişkisi" başlıklı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi çalışmamın çevrimiçi veri toplama formu bağlantısının (<https://forms.gle/6uSqEhLFU5Ucz8RVA>) üniversitemiz ve diğer tüm üniversitelerin ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrencilerine duyurulmasının sağlanmasını talep ediyorum.

Gereğini saygılarımla arz ederim. 08.06.2023


Safanur TÜRKYILMAZ

Adres: Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi
Psikoloji Bölümü, Hükümet Meydanı No: 2
06050 Ulus, Altındağ/ANKARA

Telefon: 05053565784

Ek:

1. Etik Kurul Onayı
2. Veri Toplama Formları

KARAR(ISSUE NUMBER): /



T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
VE
BİLİMSEL YAYIN ETİK KURULU
(SOCIAL SCIENCES UNIVERSITY OF ANKARA
INSTITUTIONAL ETHICS COMMITTEE OF SOCIAL SCIENCES AND
HUMANITIES RESEARCH AND PUBLICATION)

ETİK ONAY BELGESİ
(CERTIFICATE OF ETHICS APPROVAL)

Araştırma Yöntemi (Research Method)	Anket Çalışması
Araştırmanın Adı (Study Title)	“Genç yetişkinlerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu belirtilerinin Duygu Düzenleme ve Benlik Saygısı ile ilişkisi” başlıklı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı (Principal Researcher Name Surname)	Safanur TÜRKYILMAZ
Karar (Committee Decision)	UYGUNDUR-APPROVED

e-imzalıdır
Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR
Başkan (Chair)

e-imzalıdır
Prof. Dr. Aslı AKAY
Üye(Member)

e-imzalıdır
Prof. Dr. İsmail ÇAKIR
Üye(Member)

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mustafa ÇEVİK
Üye(Member)

e-imzalıdır
Prof. Dr. Sutay YAVUZ
Üye(Member)

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ejder OKUMUŞ
Üye(Member)

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mehmet Emin BİLGE
Üye(Member)

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz:
 Kadın Erkek
3. Eğitim almakta olduğunuz bölüm/program:
4. Eğitim düzeyiniz (devam etmekte olduğunuz):
 Önlisans Lisans Yüksek Lisans Doktora
5. Yaşadığınız yer: Yurttan kalıyorum
 Ailemle evde yaşıyorum
 Ev arkadaş(lar)ımla evde yaşıyorum.
 Tek başıma evde yaşıyorum.
 Diğer
6. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?
 Düşük
 Orta Düşük
 Orta
 Orta Yüksek
 Yüksek
7. Herhangi bir bedensel rahatsızlığınız var mı?
 Evet (Bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen sonraki soruyu cevaplayınız)
 Hayır
8. Lütfen bedensel rahatsızlığınızı belirtiniz.
9. Şimdiye kadar herhangi bir ruhsal bozukluk tanısı aldınız mı?
 Evet (Bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen sonraki iki soruyu cevaplayınız)
 Hayır
10. Lütfen tanı aldığınız ruhsal bozukluğu belirtiniz.

11. Aldığınız ruhsal bozukluk tanısına yönelik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

12. Aile üyeleriniz arasında ruhsal bozukluk tanısı alan biri veya birileri var mı?

Evet (Bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen sonraki soruyu cevaplayınız)

Hayır

13. Lütfen yukarıdaki soruda bahsi geçen (bir veya daha fazla) ruhsal bozukluk tanısını belirtiniz.

14. Çocukluk çağınızda maruz kaldığınız olumsuz bir yaşam deneyiminiz var mı?

Evet

Hayır

15. Yaşam öykünüzde kendinize veya çevrenize zarar verme davranışınız bulunuyor mu?

Evet/kendime

Evet/çevreme

Evet/hem kendime hem çevreme

Hayır

16. Madde (alkol, sigara, uyuşturucu vb.) kullanıyor musunuz?

Evet (Bu seçeneği işaretlediyseniz lütfen sonraki soruyu cevaplayınız)

Hayır

17. Lütfen kullandığınız maddenin türünü belirtiniz

Erişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Kendi Bildirim Ölçeği (ASRS)

Sayfanın sağında gösterilen açıklamalara göre, kendinizi değerlendirip aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Soruları yanıtlarken son 6 ay içinde nasıl hissettiğiniz ve nasıl davrandığınız konusunda sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Üzerinde çalıştığınız bir işin/projenin son ayrıntılarını toparlayıp projeyi tamamlamakta sorun yaşar mısınız?					
2. Organizasyon gerektiren bir iş yapmanız zorunlu olduğunda işlerinizi sıraya koymakta ne sıklıkla zorluk yaşarsınız?					
3. Yükümlülüklerinizi ve randevularınızı hatırlamakta ne sıklıkla sorun yaşarsınız?					
4. Çok fazla düşünmeyi ve konsantrasyonu gerektiren bir iş yapmanız gerekiyorsa ne sıklıkla başlamaktan kaçınır ya da geciktirirsiniz?					
5. Uzun bir süre oturmanız gerektiğinde, ne sıklıkla huzursuzlaşıp, kıpırdanır ya da el ve ayaklarınızı kıpırdatırsınız?					
6. Ne sıklıkla kendinizi aşırı aktif ve sanki motor takılmış gibi bir şeyler yapmak zorunda hissedersiniz?					
A BÖLÜMÜ					
7. Sıkıcı veya zor bir proje üzerinde çalışmanız gerektiğinde, ne sıklıkla dikkatsizce hatalar yaparsınız?					
8. Monoton veya tekrarlayıcı bir iş yaparken ne sıklıkla dikkatinizi sürdürmekte güçlük çekersiniz?					
9. Doğrudan sizinle konuşuyor bile olsalar, insanların size söylediklerine yoğunlaşmakta ve dinlemekte ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?					
10. Evde veya işte eşyaları bulmakta ya da nereye koyduğunuzu hatırlamakta ne sıklıkla güçlük yaşarsınız?					
11. Etrafınızdaki hareketlilik ve gürültü ne sıklıkla dikkatinizi dağıtır?					
12. Orada oturmanız beklendiğinde, bir toplantı veya benzer durumda ne sıklıkla yerinizden kalkarsınız?					
13. Ne sıklıkla kendinizi huzursuz, kıpır kıpır hissedersiniz?					
14. Kendinize ait boş zamanınız olduğunda ne sıklıkla gevşemekte ve rahatlamakta güçlük çekersiniz?					
15. Sosyal ortamlarda bulunduğunuzda, ne sıklıkla kendinizi çok konuşurken yakalarsınız?					
16. Bir sohbet ya da görüşmede, ne sıklıkla karşınızdaki kişi cümlesini bitirmeden onun cümlesini bitirdiğinizi fark edersiniz?					
17. Sıraya girmek gerektiğinde, ne sıklıkla sıranızın gelmesini beklemekte güçlük çekersiniz?					
18. Başka bir işle meşgul olduklarında diğer insanları araya girip engeller misiniz?					
B BÖLÜMÜ					

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Sizin İçin Uygun Olanı Seçiniz

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

7) Genel olarak kendimden memnunum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

Duygu Dzenleme Anketi

Aşağıdaki maddeleri dikkatle inceleyip sizin için uygun olanı seçiniz.

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

	1	2	3	4	5	6	7
1. Daha olumlu duygular hissetmek istediğimde (keyif veya eğlence gibi) düşünüyorum olduğum şeyi değiştiririm.							
2. Duygularımı kendime saklarım.							
3. Daha olumsuz duygu hissetmek istediğimde (üzüntü ve öfke gibi) düşünüyorum olduğum şeyi değiştiririm.							
4. Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye özen gösteririm.							
5. Stresli bir durumla karşılaştığımda sakin kalmama yardım edecek biçimde düşünmeye çalışırım.							
6. Duygularımı onları açıklamayarak kontrol ederim.							
7. Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde, durum hakkındaki düşünme biçimimi değiştiririm.							
8. Duygularımı içinde bulunduğum durumla ilgili düşünme biçimimi değiştirerek kontrol ederim.							
9. Olumsuz duygular hissediyorsam kesinlikle onları ifade etmem.							
10. Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde durumla ilgili düşünme biçimimi değiştiririm.							

KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra sizde o belirtinin **BUGÜN DÂHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz.

0.Hiç yok 1.Biraz var 2.Orta derecede var 3.Epey var 4.Çok fazla var

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?	0	1	2	3	4
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek					
16. Yalnızlık hissetmek					
17. Hüzünlü, kederli hissetmek					
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak					
19. Ağlamaklı hissetmek					
20. Kolayca incinebilme, kırılmak					
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu duygusu					
25. Uykuya dalmada güçlük					

26. Yaptığınız şeyler tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek					
27. Karar vermede güçlükler					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak					
30. Sıcak-soğuk basmaları					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak					
32. Kafanızın “bomboş” kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları					
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanmak					
37. Bedeninizin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek					
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma, dökme isteği					
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girmek					
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirli hissetmek					
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek					
49. Yerinde duramayacak kadar kendini tedirgin hissetmek					
50. Kendini değersiz görmek					
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

Duygu Dzenleme Gçlçüğü Ölçęi-Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşğıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin yanındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı işaretleyiniz.

Hemen hemen hiç (%0-%10)

Bazen (%11-%35)

Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)

Çoğu zaman (%66-%90)

Hemen hemen her zaman (%91-%100)

	Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					