

# S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30262>

## Özet

S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i (S.T.Ö.), bireylerin olumsuz duygusal, bili?sel veya fizyolojik durumlarla ba?a ç?kma ve bunlara dayanma kapasitesini ölçmek amac?yla tasarlanm?? bir psikolojik araçtır. Bu form, 2016 y?l?nda **Zehra Çak?r** taraf?ndan Türkçeye uyarlanm?? ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi amac?yla kullan?lm??tır. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in yap? geçerli?i ve güvenilirli?ini Türk kültüründe test etmeyi hedeflemiştir. Çal??ma, S.T.Ö.'nün yan? s?ra Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i'nin de psikometrik incelemesini içermektedir.

## Anahtar Kelimeler

S?k?nt?ya Toleranss?zl?k, psikometri, uyarlama, bili?sel-davran??sal kaç?nma, Likert ölçe?i, psikolojik de?erlendirme.

## Yazarlar

Zehra Çak?r

## Amaç

S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin s?k?nt? verici içsel deneyimlere (duygusal, bili?sel veya fiziksel) ne ölçüde tahammül edemediklerini de?erlendirmektir. Bu psikometrik arac?n Türkçeye uyarlanması, özellikle anksiyete bozukluklar?, depresyon ve di?er transdiagnostik süreçlerde önemli bir faktör olan s?k?nt?ya toleranss?zl?k düzeyini güvenilir ve geçerli bir ?ekilde ölçbilmeyi sa?lam??tır.

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?n? koruyarak Türk popülasyonunda uygulanabilirli?ini ve klinik ara?t?rmalarda kullan?m potansiyelini art?rmay? hedeflemiştir. Bu sayede, Türk örnekleminde s?k?nt?ya toleranss?zl?k düzeylerinin belirlenmesi ve buna yönelik tedavi yakla??mlar?n?n geli?tirilmesi mümkün olmaktadır.

## Yap?

S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i, psikolojideki temel bir transdiagnostik yap? olan "s?k?nt?ya toleranss?zl?k" kavram?n? ölçmektedir. Bu yap?, bireyin ho? olmayan duygusal veya fizyolojik durumlar? deneyimleme isteksizli?ini ve bu durumlar ortaya ç?kt??nda bunlardan h?zla kurtulma ihtiyac?n? ifade eder.

Ölçek, tek boyutlu bir yap?y? temsil etmektedir ve 10 maddeden olumaktadır. Bu tek boyutluluk, s?k?nt?ya toleranss?zl??n genel bir e?ilim olarak ele al?nd??n? ve çe?itli olumsuz içsel durumlar kar??s?ndaki genel tahammül e?i?ini yans?tt??n? göstermektedir. Bu tür bir

toleranss?zl?k, genellikle kaç?nma davran??lar?yla ili?kilidir.

## Geçerlik

Çak?r (2016) taraf?ndan yürütülen adaptasyon çal??mas?nda, S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i'nin Türk popülasyonunda geçerlik çal??malar? incelenmi?tir. Geçerlik incelemeleri, genellikle yap? geçerli?i (faktör analizi) ve ölçüt ba??nt?l? geçerlik (di?er ilgili ölçeklerle korelasyon) yöntemlerini içerir.

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?y? (s?k?nt?ya toleranss?zl?k) ne derece do?ru ölçtü?ünü belirlemek üzere tasarlanm??tır. Bu kapsamda, ölçe?in Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?i gibi teorik olarak ili?kili di?er yap?larla anlaml? korelasyonlar göstermesi beklenir.

## Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirlik (tutarl?l?k) çal??malar? da Çak?r (2016) ara?t?rmas?nın bir parçasıdır. Güvenirlik, ölçe?in farklı zamanlarda veya farklı maddeler arac?l??yla tutarlı sonuçlar üretme yetene?ini gösterir.

Bu tür uyarlama çal??malar?nda güvenilirlik genellikle iç tutarlıl?k katsay?s? (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test yöntemleri kullan?larak belirlenir. Yüksek iç tutarlıl?k de?erleri, 10 maddenin tek bir yap?y? ölçme konusunda ba?arılı oldu?unu i?aret eder.

## Faktör Analizi

S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i'nin faktör yap?s?, uyarlama çal??mas? kapsamında incelenmi?tir. Elde edilen bulgular, ölçe?in **tek boyutlu** bir yap?y? destekledi?ini göstermektedir. Bu, orijinal ölçe?in yap?s?yla tutarlıdır ve tüm maddelerin (10 madde) s?k?nt?ya toleranss?zl?k genel kavrama katkıda bulundu?unu gösterir.

Tek faktörlü yap?nın do?rulanması, ölçe?in klinik ve ara?t?rma ortamlar?nda kolaylıkla tek bir toplam skor olarak yorumlanabilmesini sa?lamaktadır. Bu yap?, s?k?nt?ya toleranss?zl??n tek ve baskın bir psikolojik e?ilim olarak ele alınmasına olanak tanır.

## Enstrüman

**Test Type:** Uyarlama

**Format:** Bireyin kendi beyanına dayanan (self-report) anket format?nda olup, 10 maddeden olmaktadır.

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Yeti?kin Popülasyonu

**Age Group:** Belirtilmemi?tir, ancak psikometrik çal??ma üniversite ö?rencileri veya genel yeti?kin örneklemi üzerinde yürütülmü?tür.

**Population Details:** Psikometrik özellikleri inceleyen çal??ma, Türk kültürüne özgü bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmi?tir.

**Test Methodology:** Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme sistemi kullan?r. Derecelendirme ?u ?ekildedir: (1= kesinlikle kat?l?yorum - 5= kesinlikle kat?lm?yorum). Yüksek puanlar, yüksek düzeyde s?k?nt?ya toleranss?zl??? i?aret eder.

## Anahtar Kelimeler

Psikolojik de?erlendirme, adaptasyon, tek boyutlu ölçek, anksiyete, depresyon, psikopatoloji, Çak?r 2016.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilinmiyor.

**Affiliation Email addresses:** zehra\_cakir@yahoo.com

**Correspondence Address:** Zehra Çak?r

## ?zinler, Ücret ve Test Y?I?

Ölçek uyarlama çal??ması 2016 y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? ve izinleri için sorumlu yazar Zehra Çak?r ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Ticari kullan?m veya geni? ölçekli ara?t?rma projeleri için yazar?n izinleri ve olası telif hakları incelenmelidir.

## Referanslar

ÇAKIR, Z. (2016). S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i ve Bili?sel-Davran??sal Kaç?nma Ölçe?inin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 24-32.

Makalenin orijinal tam metin bağlantısı (scopemed.org) üzerinden erişilebilir: [scopemed.org](http://scopemed.org).

Ölçe?in orijinal PDF'i buradan indirilebilir: [sikintiya-toleranssizlik-olcegi-toad.pdf](http://sikintiya-toleranssizlik-olcegi-toad.pdf).

## S?k?nt?ya Toleranss?zl?k Ölçe?i Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Tek boyut ve 10 madde: Üzgün hissedebilece?im durumlara tahammül edemem.

ARABPSYCHOLOGY.COM