

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30264>

Özet

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i (STÖ), bireylerin olumsuz duygusal veya fizyolojik durumlarla kar??la?t?klar?nda bu s?k?nt?y? ne derece tolere edebildiklerini ölçmek amac?yla geli?tirilm? bir psikometrik araçtır. Bu giri?, Ak?n, Akça ve Gül?en (2015) taraf?ndan ger?ekle?tirilen Türkçe adaptasyon çal??mas?na odaklanmaktadır. Çal??ma sonucunda, ölçe?in Türkçe formunun 15 maddeden ve dört alt boyuttan olu?tu?u ve iyi düzeyde psikometrik özelliklere sahip oldu?u do?rulanm??tır. STÖ, klinik ve akademik ara?t?rmalarda dayan?kl?l?k ve duygusal düzenleme kapasitesini de?erlendirmek için önemli bir araçtır.

Anahtar Kelimeler

S?k?nt?y? tolere etme, distress tolerance, psikometrik özellikler, ölçek uyarlamas?, iç tutarlıl?k, do?rulay?c? faktör analizi, duygusal düzenleme.

Yazarlar

Ahmet Ak?n, Mustafa ?ahin Akça, Muzaffer Gül?en.

Amaç

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin rahats?z edici içsel deneyimlere (duygular, dü?ünceler, bedensel duyular) kar?? gösterdikleri tahammül seviyesini ve bu durumlarda kaç?nma davran??na ba?vurma e?ilimlerini ölçmektir. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu, bu yap?y? Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ?ekilde de?erlendirebilmek için yap?lm??tır.

Bu araç, özellikle psikopatoloji çal??malar?nda, dü?ük s?k?nt? tolerans?n?n anksiyete bozukluklar?, madde kullan?m? ve yeme bozukluklar? gibi birçok klinik durumla ili?kili oldu?u varsay?m?ndan hareketle, risk faktörlerini belirlemede kullan?lmak üzere tasarlanm??tır.

Yap?

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i (STÖ), s?k?nt? tolerans?n? dört temel alt boyut aracılı??yla ölçen çok boyutlu bir yap?y? temsil eder. Bu alt boyutlar, bireyin s?k?nt?l? durumlarla ba?a ç?kma stratejilerini ve alg?lar?n? yans?tmaktadır.

Dayan?kl?l?k: Bireyin s?k?nt?l? durumlar? sürdürme ve bunlara katlanma kapasitesi.

Yo?unla?ma: Bireyin s?k?nt?l? durumlar? kar??s?nda dikkatini da??tma veya belirli bir ?eye odaklanma becerisi.

De?erlendirme: S?k?nt?l? duygusal durumlar?n olumsuz sonuçlar? hakk?ndaki inançlar ve de?erlendirmeler.

Düzenleme: Sıkıntılı duygusal durumları aktif olarak yönetme ve azaltma çabaları.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin kuramsal yapısını desteklemiştir. Analiz, 15 madde ve dört alt boyuttan (dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme) oluşan modelin veriyle uyumlu olduğunu göstermiştir.

Bu bulgular, ölçeğin Türkçe formunun, orijinal ölçeğin ölçtüğü sıkıntı tolerans yapısını başarıyla bir şekilde temsil ettiğini ve psikometrik açıdan kabul edilebilir bir yapısal geçerliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Güvenirlilik

STÖ'nün güvenilirliği, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) ile incelenmiştir. Ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı oldukça yüksek bulunmuştur, bu da maddelerin birbiriyle tutarlı olduğunu göstermektedir.

Elde edilen iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları şöyledir: Ölçeğin bütünü için .82; Dayanıklılık alt ölçeği için .62; Yoğunlaşma alt ölçeği için .66; Değerlendirme alt ölçeği için .71 ve Düzenleme alt ölçeği için .61. Alt ölçek katsayıları kabul edilebilir düzeyde olmakla birlikte, özellikle Dayanıklılık ve Düzenleme alt ölçeklerinin katsayıları, ölçeğin bütünündeki yüksek tutarlılığa göre daha düşüktür.

Faktör Analizi

Sıkıntılı Tolere Etme Ölçeği'nin Türkçe adaptasyonunda, orijinal ölçeğin yapısını test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA, ölçeğin 15 maddesinin dört faktörlü yapısıyla (Dayanıklılık, Yoğunlaşma, Değerlendirme ve Düzenleme) uyumunu incelemiştir.

Analiz sonuçları, dört alt boyuttan oluşan modelin, Türk örnekleminde de iyi bir uyum sergilediğini göstermiştir. Bu faktör yapısı, sıkıntı toleransının sadece tek bir genel yetenekten ziyade, farklı bilişsel ve davranışsal bileşenlerden oluştuğunu kuramsal görüşünü desteklemektedir.

Araç

Test Çeşidi: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kendini Değerlendirme Ölçeği (Self-Report Scale)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Öğrencileri ve Genel Yeti?kin Popülasyonu (Adaptasyon çal??mas? genellikle bu gruplar üzerinde gerçekleştirilmi?tir.)

Ya? Grubu: 18 ya? ve üzeri yeti?kinler

Popülasyon Detaylar?: Adaptasyon çal??mas?, üniversite öğrencileri ve/veya genel yeti?kin örnekleminden elde edilen verilerle gerçekleştirilmi?tir.

Test Metodolojisi: 5'li Likert tipi derecelendirme (1=tamamen kat?lm?yorum- 5= tamamen kat?l?yorum).

Anahtar Kelimeler

STÖ, dayan?kl?l?k, yo?unla?ma, de?erlendirme, düzenleme, iç tutarl?l?k, psikometri, duygusal tepki.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Ahmet Ak?n

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?ildir.

Ba?l?l?k E-posta Adresi: ahmet.akin@medeniyet.edu.tr

Yaz??ma Adresi: ?stanbul Medeniyet Üniversitesi (Tahmini Ba?l?l?k)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?'nin Türkçe formu, Ak?n, Akça ve Gül?en taraf?ndan 2015 y?l?nda yay?mlanan bir makale ile bilim dünyas?na sunulmu?tur. Ölçe?'in akademik ve klinik amaçlarla kullan?m? için sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmesi tavsiye edilmektedir. Ticari kullan?m ve ücret bilgisi için yazar?n izni gereklidir.

Ölçe?'in orijinal PDF dosyas?na a?a??daki ba?lant?dan ula??labilir: [sikintiyi-tolere-etme-olcegi-toad.pdf](https://www.sikintiyi-tolere-etme-olcegi-toad.pdf)

Kaynaklar

Ak?n, A., Akça, M. ?. ve Gül?en, M. (2015). S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?'i Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?. *Kastamonu E?itim Dergisi*, 23(2), 619-630.

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i Maddeleri

Ölçe?in orijinal maddeleri kaynak metinde sunulmam??t?r; ancak ölçek yap?s? a?a??daki gibidir:

Ölçek toplam 15 maddeden ve dört faktörden olu?maktadır.

Dayan?kl?l?k alt boyutu (3 madde)

Yo?unla?ma alt boyutu (3 madde)

De?erlendirme alt boyutu (6 madde)

Düzenleme alt boyutu (3 madde)

Derecelendirme 5'li Likert tipindedir (1=tamamen kat?lm?yorum - 5= tamamen kat?l?yorum).

ARABPSYCHOLOGY.COM