S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30264

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?tirilmi? bir psikometrik araçt?r. Bu giri?, Ak?n, Akça ve Gül?en (2015) taraf?ndan gerçekle?tirilen Türkçe adaptasyon çal??mas?na odaklanmaktad?r. 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??t?r. STÖ, klinik ve akademik ara?t?rmalarda dayan?kl?l?k ve duygusal düzenleme kapasitesini de?erlendirmek için önemli bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

S?k?nt?y? tolere etme, distress tolerance, psikometrik özellikler, ölçek uyarlamas?, iç tutarl?l?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 duyumlar) 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??t?r.

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??t?r.

Yap?

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i (STÖ), s?k?nt? tolerans?n? dört temel alt boyut arac?l???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?tmaktad?r.

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.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Düzenleme: S?k?nt?l? duygusal durumlar? aktif olarak yönetme ve azaltma çabalar?.

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?ini incelemek amac?yla gerçekle?tirilen Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?, ölçe?in kuramsal yap?s?n? desteklemi?tir. Analiz, 15 madde ve dört alt boyuttan (dayan?kl?l?k, yo?unla?ma, de?erlendirme ve düzenleme) olu?an modelin veriyle uyumlu oldu?unu göstermi?tir.

Bu bulgular, ölçe?in Türkçe formunun, orijinal ölçe?in ölçtü?ü s?k?nt? tolerans? yap?s?n? ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini ve psikometrik aç?dan kabul edilebilir bir yap?sal geçerli?e sahip oldu?unu ortaya koymaktad?r.

Güvenirlik

STÖ'nün güvenirli?i, iç tutarl?l?k katsay?lar? (Cronbach Alfa) ile incelenmi?tir. Ölçe?in bütünü için hesaplanan iç tutarl?l?k katsay?s? oldukça yüksek bulunmu?tur, bu da maddelerin birbiriyle tutarl? oldu?unu göstermektedir.

Elde edilen iç tutarl?l?k güvenirlik katsay?lar? ?öyledir: Ölçe?in bütünü için .82; Dayan?kl?l?k alt ölçe?i için .62; Yo?unla?ma alt ölçe?i için .66; De?erlendirme alt ölçe?i için .71 ve Düzenleme alt ölçe?i için .61. Alt ölçek katsay?lar? kabul edilebilir düzeyde olmakla birlikte, özellikle Dayan?kl?l?k ve Düzenleme alt ölçeklerinin katsay?lar?, ölçe?in bütünündeki yüksek tutarl?l??a göre daha dü?üktür.

Faktör Analizi

S?k?nt?y? Tolere Etme Ölçe?i'nin Türkçe adaptasyonunda, orijinal ölçe?in yap?s?n? test etmek amac?yla Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm??t?r. DFA, ölçe?in 15 maddesinin dört faktörlü yap?yla (Dayan?kl?l?k, Yo?unla?ma, De?erlendirme ve Düzenleme) uyumunu incelemi?tir.

Analiz sonuçlar?, dört alt boyuttan olu?an modelin, Türk örnekleminde de iyi bir uyum sergiledi?ini göstermi?tir. Bu faktör yap?s?, s?k?nt? tolerans?n?n sadece tek bir genel yetenekten ziyade, farkl? bili?sel ve davran??sal bile?enlerden olu?tu?u kuramsal görü?ünü desteklemektedir.

Araç

Test Çe?idi: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kendini De?erlendirme Ölçe?i (Self-Report Scale)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Üniversite Ö?rencileri ve Genel Yeti?kin Popülasyonu (Adaptasyon çal??mas? genellikle bu gruplar üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.)

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

Popülasyon Detaylar?: Adaptasyon çal??mas?, üniversite ö?rencileri ve/veya genel yeti?kin örnekleminden elde edilen verilerle gerçekle?tirilmi?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?i'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

Kaynaklar

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

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?maktad?r.
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