

# Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması

A. Emre SARGIN<sup>1</sup>, Kadir ÖZDEL<sup>2</sup>, Çisem UTKU<sup>3</sup>, Erkan KURU<sup>4</sup>,  
Özden YALÇINKAYA ALKAR<sup>5</sup>, M. Hakan TÜRKÇAPAR<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Uzm. Dr. Çankırı Devlet Hastanesi Psikiyatri

<sup>2</sup>Uzm. Dr. Dışkapı Y. Beyazıt Eğt. ve Arş. Hast. Psikiyatri

<sup>3</sup>Klinik Psikolog Gazi Üni. Tıp Fakültesi Psikiyatri

<sup>4</sup>Dr. Dışkapı Y. Beyazıt Eğt. ve Arş. Hast. Psikiyatri

<sup>5</sup>Psikolog Ankara Atatürk Eğit ve Arş. Hast. Psikiyatri

<sup>6</sup>Prof. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji

## Özet

**Amaç:** Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ), sıkıntıya dayanma kapasitesindeki kişisel farklılıkları ölçmek amacıyla Simons ve Gaher tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı SDÖ'nün Türkçe sürümünün geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir.

**Yöntem:** Araştırmaya toplam 167 üniversite öğrencisi (erkek = 66, kadın=101) katılmıştır. Ölçüt geçerliği için Beck Anksiyete Envanteri (BAE) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) ve Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (RDÖ) kullanılmıştır. Yapı geçerliği için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi yapıldıktan sonra faktör analizi yapılmıştır. Tekrar test güvenilirliği için 6 hafta sonra ölçek 79 katılımcıya tekrar uygulanmıştır.

**Bulgular:** SDÖ'nün yapı geçerliğini sınamak amacıyla varimax eksen döndürme yöntemi kullanılarak faktör analizi yapılmıştır. Orijinal çalışmada ölçek dört faktörlü bir yapı gösterirken bizim çalışmamızda üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Cronbach alfa katsayıları ölçeğin tümü için .89; tolerans alt boyutu için .90; regülasyon alt boyutu için .80, öz yeterlik alt boyutu için .64 olarak bulunmuştur. STAI'nin Sürekli Kaygı Envanteri ve BAE, SDÖ'nün bütün alt ölçekleri ile, durumluk kaygı envanteri regülasyon alt boyutu ile 0.01 düzeyinde, RDÖ'nün her iki alt boyutu da regülasyon hariç diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanı ile 0.05 düzeyinde, test tekrar test güvenilirliği ise 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

**Sonuç:** Analizler, SDÖ'nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerine sahip olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Kaygı, geçerlik, güvenilirlik

## Abstract

### Distress Tolerance Scale: A Study of Reliability and Validity

**Objective:** Distress Tolerance Scale (DTS) is developed by Simons and Gaher in order to measure individual differences in the capacity of distress tolerance. The aim of this study is to assess the reliability and validity of the Turkish version of DTS.

**Method:** One hundred and sixty seven university students (male=66, female=101) participated in this study. Beck Anxiety Inventory (BAI), State-trait Anxiety Inventory (STAI) and Discomfort Intolerance Scale (DIS) were used to determine the criterion validity. Construct validity was evaluated with factor analysis after the Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) and Barlett test had been performed. To assess the test-retest reliability, the scale was re-applied to 79 participants six weeks later.

**Results:** To assess construct validity, factor analyses were performed using varimax principal components analysis with varimax rotation. While there were factors in the original study, our factor analysis resulted in three factors. Cronbach's alpha coefficients for the entire scale and tolerance, regulation, self-efficacy subscales were .89, .90, .80 and .64 respectively. There were correlations at the level of 0.01 between the Trait Anxiety Inventory of STAI and BAI, and all the subscales of DTS and also between the State Anxiety Inventory and regulation subscale. Both of the subscales of DIS were correlated with the entire subscale and all the subscales except regulation at the level of 0.05. Test-retest reliability was statistically significant at the level of 0.01.

**Conclusion:** Analysis demonstrated that DTS had a satisfactory level of reliability and validity in Turkish university students.

**Key Words:** Anxiety, reliability, validity

## AMAÇ

Sıkıntıya dayanma (SD) olumsuz psikolojik durumları yaşantılama ve bunlara dayanma kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Simons ve Gaher 2005). Simons ve Gaher'e göre sıkıntı bilişsel ya da fiziksel süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilmekte ancak kendini emosyonel bir durum olarak göstermektedir. Sıkıntıya dayanma bütün emosyonel durumları kapsamakta ve bunların kontrol altına alınabilip alınamayacağını ifade etmektedir (Brown ve ark. 2005). Leyro ve ark. (2010) ise sıkıntıya dayanmayı algılanmış ya da gerçekten olmakta olan olumsuz duygulanım ve caydırıcı psikolojik ve/veya fiziksel durumlara dayanma kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda sıkıntıya dayanma bireyin olumsuz duygusal durumlarla ilgili değerlendirme ve beklentilerinden oluşan bir meta-emosyon olarak kabul edilir (Simons ve Gaher 2005).

Sıkıntıya dayanıklılık fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki bağlamda deneysel olarak ölçülmektedir. Bu ölçüm esnasında kişinin fiziksel ya da psikolojik rahatsızlığına rağmen seçili görevi devam etmeye ne kadar dayanabildiği objektif olarak kaydedilmektedir. Ancak burada deneğin performansı görev ve ilgili motivasyona göre değişkenlik gösterebilir. Ayrıca özellikle fiziksel görevler daha çok ağrıyı tolere etmeye odaklandığından emosyonel sıkıntıya dayanma kapasitesini ölçmede iyi bir yöntem olmayabilir. Son olarak sıkıntıya dayanma ile görev sebatkarlığı (task persistence) arasındaki ayrıma dikkat etmek gerekmektedir. Deneysel çalışmalarda kullanılan görevlerde bu her iki parametre birden ölçülmektedir (Brandon ve ark. 2003).

Simons ve Gaher (2005) sıkıntıya dayanma ile ilgili dört özellik tanımlamıştır.

- 1) Sıkıntıya dayanma konusunda düşük eşiği olan bireylerin sıkıntıya dayanılmaz olarak tanımlamaları
- 2) Bireyin sıkıntılı olmayı değerlendirmesinde sıkıntıyı kabullenmesinde eksiklik, sıkıntılı olmaktan utanç duyma ve kendi baş etme becerilerini başkalarına göre daha aşağıda görmesi
- 3) Kişinin olumsuz duygulardan kaçınması için hızlı bir şekilde aşırı çaba sarfetmesi
- 4) Bu olumsuz duygulardan kaçınmaması durumunda sıkıntı verici duyguların varlığında bütün dikkatlerin buna yönelmesi ve işlevselliğin de anlamlı bir biçimde düşmesi

Sıkıntıya dayanma afekt disregülasyonu ile ilgili birçok araştırmada ele alınmıştır. Örneğin sınır

kişilik bozukluğu olan bireylerde görülen artmış dürtüsel davranışın sıkıntıyı azaltmak için yapılan bir davranış olduğu ve bu bireylerde düşük sıkıntıya dayanma kapasitesinin bulunduğu ileri sürülmüştür (Linehan 1993). Bunun sonucunda Linehan'ın diyalektik davranışçı terapi modelinde tedavinin ana unsurlarından birisi olarak sıkıntıya dayanmayı artırma ele alınmıştır. Benzer bir şekilde kabul ve kararlılık terapisinde de olumsuz duygusal yaşantıları bastırmak ya da bu yaşantılardan kaçınmanın zararlı etkileri ve bunları kabullenmenin yararları vurgulanmıştır (Hayes ve ark. 1996, Hayes ve ark. 2004).

Sıkıntıya dayanma kavramı madde kullanımı ve ilişkili bozukluklarda da önem taşımaktadır. Lazarus (1991) madde kullanımını daha fazla bilişsel beceri gerektiren problem odaklı olmaktan ziyade, ivedi emosyonel değişimleri hedefleyen duygu odaklı bir baş etme stratejisi olarak kabul etmiştir. Bu tür bir baş etme stratejisi düşük sıkıntıya dayanma becerisi olan bireylerce tercih edilebilir. Bununla ilişkili olarak alkol ve diğer madde kullanımı olan bireylerin olumsuz duyguları tolere etmede yetersizlikleri olduğu saptanmıştır (Carey ve Correia 1997, Carpenter ve Hasin 1999).

Sıkıntıya dayanma sadece hastalıkların etyopatogenezinde değil aynı zamanda psikoterapide artırılması hedeflenen ve tedaviye yanıtı belirleyen etmenlerden birisi olarak da kabul edilmektedir. Özellikle sınır kişilik bozukluğunun tedavisinde kullanılan diyalektik davranışçı tedavi ve alkol, kannabis ve sigara bağımlılığında tedaviyi bırakma, erken relaps gibi durumlarda sıkıntıya dayanmanın önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir (Linehan ve ark. 2006, Lynch ve ark. 2007, Daughters ve ark. 2005)

Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen sıkıntıya dayanma ölçeği (SDÖ), öz bildirim dayalı başlangıçta 16 maddeden oluşturulan bir ölçektir. Maddeler 1 ile 5 arasında değişen likert tipi ölçeğe göre değerlendirilmektedir. Bu ölçekteki seçenekler (5) Kesinlikle katılmıyorum ile (1) Kesinlikle katılıyorum arasında belirlenmiş olup yüksek skorlar sıkıntıya dayanmada yetisindeki yüksekliğe işaret etmektedir. SDÖ, emosyonel sıkıntıya dayanma kapasitesini ölçme açısından 4 alt grup içermektedir. Bunlar:

- 1) Duygusal sıkıntıyı tolere etme (Tolerans)
- 2) Sıkıntının öznel olarak değerlendirilmesi (Değerlendirme)

- (3) Sıkıntılı duyguların dikkati çelmesi (Dikkat çelinmesi)
- 4) Sıkıntıyı azaltmak için gösterilen regülasyon çabaları (Regülasyon)

Orijinal çalışmadaki örneklem grubu iki farklı üniversiteden gelen 642 öğrenciden oluşmaktaydı. Orijinal çalışmada SDÖ'nün yanı sıra olumlu ve olumsuz duygulanımı değerlendiren Genel Mizaç Anketi (GTS-General Temperament Survey), Afektif Değişkenlik Ölçeği (ALS-Affective Lability Scale), Olumsuz Duyguların Regülasyonu Beklentisi Anketi (NMREQ-Negative Mood Regulations Expectancy Questionnaire), Duygudurum kabullenme ve özgünlüğü, ömür boyu alkol ve esrar kullanım sıklığı ve güdüleri ile ilgili ölçekler uygulanmıştır.

Orijinal çalışmada oransal değişimler kareli çoklu korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmış olup bu hesaplamaların sonucunda tek faktörlü bir yapının ortaya çıktığı görülmüştür (Özdeğerlikleri sırasıyla 5.53, .90, .69 ve .36). 6 ve 15. Madde dışında kalan maddelerin güçlü bir şekilde yüklendiği görüldüğünden bu maddelerin çıkartılmasından sonra yeni bir analiz yapılmış ancak yine tek faktörlü bir sonuç ortaya çıkmıştır (Özdeğerlikleri sırasıyla 5.39, .71, .54 ve .29). Tek faktör içeren sonucun varyansın % 88'ini açıkladığı tespit edilmiştir. 14 maddelik ölçeğin alfa katsayısı ise .89 olarak bulunmuştur.

SDÖ ile diğer ölçekler arasındaki korelasyona bakıldığında ise SDÖ'nün olumsuz duygulanım ( $r=-.59$ ) ve değişkenlik ( $r=-.51$ ) ile ters yönde, olumlu duygulanım ile ise doğru yönde ( $r=.26$ ) ilişkili olduğu görüldü. Bunun yanı sıra SDÖ duygudurum regülasyon beklentileri, duygudurum kabullenmesi ve duygudurum tipikliği ile de pozitif yönde korelasyon gösterdi (sırasıyla  $r=.54$ ,  $r=.47$ ,  $r=.17$ ). Alkol kullanımı ve marihuana kullanımı ise SDÖ ile negatif yönde ilişkili bulundu ( $r=-.23$  ve  $r=-.20$ ). Alkol ve marihuana kullanım güdülenmesi ile SDÖ arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmadı. Bütün bu verilerin ışığında SDÖ'nün 14 maddelik ve tek faktör yapısı gösteren bir ölçek olduğu ve yeterli konverjan, ayırıcı ve ölçüt geçerliliği gösterdiği sonucuna varıldı.

Simons ve Gaher'in (2005) yaptığı çalışmanın ikinci aşamasında, birinci aşamada elde edilen sonucu teyit etmek ve ölçeğin test-tekrar test geçerliliğini sınamak amacı ile 6 ay sonra bu kez 823 öğrenciye SDÖ, alkol kullanımı ve alkol ile ilgili problemler ve olumsuz duygulanımı ölçen genel mizaç anketi ölçekleri uygulandı. Bu ikinci çalışmanın değerlendirilmesinde konfirmatuar faktör analizi (Confirmatory factor analysis) yapıldı ve birinci

çalışmadaki tek faktörlü yapının burada uygunluk göstermediği tespit edildi. Bunun üzerine katılımcı grup randomize olarak kestirim (estimation) ve onaylama (validation) grubu olarak iki gruba ayrıldı ve ilk çalışmada varsayımsal olarak oluşturulan dört ilk sıra faktörü (tolerans, değerlendirme, dikkat çelinmesi ve regülasyon) öngören tek ikinci sıra faktör yapısı test edildi. Regülasyon alt ölçeğindeki madde sayısını üçe çıkarmak için ilk testte dışlanan 15. madde tekrar teste dahil edildi. Oluşturulan her iki grupta da yapılan faktör analizinde dört faktörlü analizin tek faktör yapısından anlamlı olarak daha uygun olduğu saptandı. İkinci sıra faktörün alfa katsayısı: birinci grup için .82, ikinci grup için .85 olarak saptandı. Bu değerler birinci sıra faktörlerde tolerans için .72, .73, değerlendirme için .82, .84, dikkat çelinmesi için .78, .77, ve regülasyon için de .70, .74 olarak saptandı. İkinci sıra ölçek için hesaplanan test-tekrar test güvenilirliği de iyi idi ( $r=.61$ ). Erkekler kadınlara göre daha fazla sıkıntılı olarak saptandılar. Böylece bu çalışmada SDÖ 15 madde ve tek ikinci sıra genel sıkıntı tolerans faktörü ve 4 birinci sıra faktör yapısı gösteren bir ölçek olarak kabul edilmiş oldu.

Sıkıntıya dayanma kapasitesi birçok bozukluğun psikopatolojisinde teorik olarak ele alınmış olmasına karşın, Türkçe'de sıkıntıya dayanma kapasitesini ölçmek amacıyla kullanılabilir ölçek sayısı kısıtlıdır. Bildiğimiz kadarı ile Özdel ve ark. (2012) Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğini araştırmışlardır. Ancak rahatsızlığa dayanma kavramı çoğunlukla fiziksel rahatsızlığa dayanmayı kapsamaktadır ve her zaman olumsuz duygulara (sıkıntıya) dayanma yetisine karşılık gelmemektedir.

Bu eksikliği gidermek amacıyla bu çalışmada Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiş olan Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin (Distress Tolerance Scale) Türkçeye uyarlanması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırmaya 167 katılımcı kabul edilmiştir. Çalışma öncesinde katılımcıların yazılı onayı alınmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 18 ve 50 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 22.2 ( $\pm 5.45$ ) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların 66'sı (% 39.5) erkek, 101'i (% 60.5) kadındı. Katılımcıların 155'i (%92.8) bekar, 8'i evli (% 4.8), 4'ü (%2.4) ise dul ya da boşanmış idi.

## Veri Toplama Araçları

### Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI; State Trait Anxiety Inventory)

Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilen, durumluk ve sürekli kaygıyı gösteren, 20'şer madde içeren 2 ayrı ölçekten oluşan, kendini değerlendirme ölçeğidir. Durumluk kaygıyı gösteren ilk bölüm (SAI) kişinin o anda kendini nasıl hissettiğiyle ilgili sorulardan oluşmaktadır (Örneğin, 'Şu anda sakinim'). Her soru 4'lü likert tipi; hiç, biraz, çok ve tamamıyla şeklinde cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Testin ikinci bölümü ise sürekli kaygıyı gösteren (TAI) 4'lü likert tipi sorulardan oluşur (Örneğin, "Genellikle keyfim yerindedir"). Cevap seçenekleri; hiçbir zaman, bazen, çoğu zaman ve her zaman şeklindedir. Her iki ölçekten elde edilen puanlar 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır.

### Beck Anksiyete Envanteri (BAI; Beck Anxiety Inventory)

Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen, bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin şiddetini ölçmek amacıyla kullanılan kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 4'lü likert tipi sorulardan oluşmaktadır (Örneğin, "Genellikle keyfim yerindedir"). Cevap seçenekleri; hiç, hafif düzeyde, orta düzeyde ve ciddi düzeyde şeklindedir. Ölçekten elde edilen puanlar 0 ile 63 arasında değişmektedir ve testten alınan puanın artması kaygı seviyesinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır.

### Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (DIS; Discomfort Intolerance Scale)

Schmidt ve ark. (2006) tarafından geliştirilen Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği; bedensel rahatsızlığa dayanma (Örneğin, "Bedensel olarak rahatsızlık hissetmemek için aşırı önlem alırım") ve ağrıya dayanma (Örneğin, "Yüksek bir ağrı eşliğim vardır") derecesini ölçen kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 7'li likert tipi sorulardan oluşmaktadır ve cevap seçenekleri "0" (bana hiç uygun değil) ve "6" (tümüyle bana uygun) arasında değişmektedir. Rahatsızlığa dayanma ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini Özdel ve ark. (2012) yapmıştır.

### Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (DTS; Distress Intolerance Scale)

Simons ve Gaher tarafından oluşturulan öz bildirime dayalı 15 maddelik bir ölçektir. Maddeler

1 ile 5 arasında değişen likert tipi ölçeğe göre değerlendirilmektedir. Bu ölçekteki seçenekler (5) Kesinlikle katılmıyorum ile (1) Kesinlikle katılıyorum şeklinde belirlenmiş olup yüksek skorlar sıkıntıya dayanma yetisindeki yüksekliği işaret etmektedir. SDÖ, emosyonel sıkıntıya dayanma kapasitesini ölçme açısından 4 alt ölçekten oluşur: Tolerans, değerlendirme, dikkat çelimesi ve regülasyon.

## Uygulama

Araştırmada SDÖ'nün Türkçe'ye çevrilmiş sürümü kullanıldı. Çeviri işleminde iyi derecede İngilizce bilen üç araştırmacı, ölçeği Türkçe'ye çevirdikten sonra ölçek yeniden İngilizce'ye çevrildi ve üzerinde en çok uzlaşılan çeviri seçildi. Katılım gönüllülük esasına göre yapılmış ve test tekrar test güvenilirliği için ölçek altı hafta sonra katılımcılara ikinci kez uygulanmıştır. Tüm veri toplama araçlarının sıralaması her bir katılımcı için randomize edilmiştir.

## İstatistiksel Analiz

Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler SPSS 17.0 Bilgisayar İstatistik Paket Programı kullanılarak değerlendirildi.

## BULGULAR

Bu bölümde SDÖ'nün güvenilirlik ve geçerlik analizlerine yer verilecektir. Faktör Yapısı ve Güvenirliği Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ)'nin yapı geçerliği analizine uygun olup olmadığını anlamak amacıyla KMO ve Barlett testi yapılmıştır. KMO testi sonucu .90, Barlett küresellik testi ise anlamlı bulunmuş ( $p < 0.01$  düzeyinde) ve ölçeğe yapı geçerliği analizi yapılmıştır. Yapı geçerliği analizinde temel bileşenler analiz yöntemiyle (principal component analysis) eksen döndürme tekniklerinden varimax tekniği kullanılmıştır. Bu analizler arasında belirgin bir fark bulunmamıştır. Faktör yapısının belirlenmesinde ölçüt olarak: 1) Kaiser (1961) kriterine göre eksen döndürme tekniği kullanılmadan yapılan faktör analizinde maddelerin yer aldıkları faktördeki öz-değerleri için sınır değerinden bir az olmaması; 2) Scree test sonucu; 3) Faktör yapısının yorumlanabilir olması alınmıştır. Tablo 1 maddeler arası korelasyonu göstermektedir. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ)'nin faktör analizi sonucunda üç faktör elde edilmiştir. Birinci faktörün 4.88 özdeğer ile varyansın % 32.56'sını açıkladığı, ikinci faktörün 2.66 özdeğer ile varyansın %17.75'ini ve üçüncü faktörün 1.78 özdeğer ile %11.84'ünü açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin faktör boyutlarının toplamı ise

Tablo 1. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin Maddeler Arası Korelasyonu

Maddeler	SDÖ1	SDÖ2	SDÖ3	SDÖ4	SDÖ5	SDÖ6	SDÖ7	SDÖ8	SDÖ9	SDÖ10	SDÖ11	SDÖ12	SDÖ13	SDÖ14	SDÖ15
SDÖ1															
SDÖ2	.593**														
SDÖ3	.434**	.539**													
SDÖ4	.401**	.535**	.699**												
SDÖ5	.525**	.498**	.499**	.426**											
SDÖ6	-.296**	-.173*	-.198*	-.161*	-.293**										
SDÖ7	.429**	.417**	.403**	.433**	.444**	-.324**									
SDÖ8	.312**	.282**	.177*	.216**	.323**	-.114	.358**								
SDÖ9	.446**	.426**	.482**	.468**	.403**	-.309**	.478**	.461**							
SDÖ10	.462**	.485**	.501**	.560**	.561**	-.243**	.576**	.419**	.498**						
SDÖ11	.364**	.285**	.367**	.306**	.423**	-.175*	.274**	.093	.308**	.474**					
SDÖ12	.579**	.471**	.491**	.514**	.573**	-.206**	.469**	.306**	.424**	.583**	.574**				
SDÖ13	.403**	.302**	.301**	.394**	.428**	-.216**	.423**	.576**	.349**	.429**	.118	.420**			
SDÖ14	.275**	.190*	.188**	.206**	.322**	-.210**	.324**	.454**	.294**	.284**	.107	.331**	.675**		
SDÖ15	.489**	.596**	.617**	.634**	.503**	-.203**	.402**	.261**	.467**	.500**	.465**	.589**	.384**	.322**	

SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, \* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01

ölçeğin % 62.15'ini açıklamaktadır. Değişkenler üç faktöre göre oluşmuş ve birinci faktörde dokuz, ikinci ve üçüncü faktörlerde üçer değişken yer almıştır. Maddelerin birinci faktör altındaki yük değerleri .363 ve .800 arasında, ikinci faktör altındaki yük değerleri .338 ve .854 arasında ve üçüncü faktör altındaki yük değerleri .301 ve -.884 arasında değişmektedir. Faktör ortak varyansı da .449 ve .799 arasında değişmektedir. Faktörlerin değişkenlere göre dağılımı ve faktör ortak varyansları Tablo 2'de gösterilmiştir. Ölçeğin özgün biçimi dikkate alınarak, faktörler isimlendirilmiştir. Buna göre faktör 1 (madde 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12 ve 15) tolerans; faktör 2 (madde 8, 13, ve 14) regülasyon ve faktör 3 (madde 6, 7 ve 9) özyeterlilik şeklinde isimlendirilmiştir. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ)'nin güvenilirliğinin çalışılması amacıyla ölçeğin iç-tutarlılığı, düzeltilmiş madde – toplam test korelasyonları ve iki – yarım – test güvenilirliği incelenmiştir. Cronbach alfa katsayıları ölçeğin tümü için .89; faktör-1 alt boyutu için .90; faktör-2 alt boyutu için .80 ve faktör-3 alt boyutu için .64 olarak bulunmuştur ve kabul edilebilir düzeydedir. Düzeltilmiş madde – toplam test korelasyonları incelendiğinde ise sadece 6. madde ters madde olduğu için bu katsayı -.429 iken,

diğer maddeler için ise yüksek düzeyde madde – toplam test korelasyon katsayısı elde edilmiş olup (.316 ile .757 arası) sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir. İki – yarım – test güvenilirliğinin çalışılması amacıyla ölçek, 2 yarıma rastgele ayrılmış ve Guttman iki – yarım – test güvenilirliği .89 olarak bulunmuştur (bu iki yarım için iç tutarlık katsayıları sırasıyla .85 ve .68'dir). Maddelerin toplam puanları gözönüne alınarak maddelerin silinmesi durumunda hesaplanan Cronbach alfa katsayısı da maddelerin silinmeden önceki cronbach alfa katsayısından anlamlı bir farklılık göstermemekteydi.

Ölçüt bağıntılı geçerliğinin çalışılması amacıyla ölçeğin tümünün ve üç alt ölçeğinin Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (RDÖ) ile gösterdiği korelasyon katsayıları incelenmiştir (Tablo 3). Test tekrar test güvenilirliği için ölçek, altı hafta sonra katılımcılara ikinci kez uygulanmıştır ve 79 katılımcı testi ikinci kez doldurmuştur. Bu katılımcıların yaşları 18 ve 28 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20.72 (ss =2.32) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların 22'si (%22.8)erkek, 57'si (%72.2)kadındır. Korelasyon sonuçları ve test tekrar test güvenilirliği sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 2.** Dik Döndürme Yöntemi (Varimax) ile Bileşenlerin Faktör Dağılımı, Faktör Ortak Varyansı, Döndürme Sonrası Yük Değeri ve Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonları

Maddeler	Faktör Ortak Varyansı	Döndürme Sonrası Yük Değeri			Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonu
		Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	
SDÖ15	.680	.800			.756
SDÖ3	.616	.772			.728
SDÖ4	.606	.763			.715
SDÖ12	.622	.727			.748
SDÖ2	.521	.693			.700
SDÖ11	.449	.642			.622
SDÖ5	.574	.627	.338		.721
SDÖ1	.520	.625			.707
SDÖ10	.596	.624	.340	.301	.757
SDÖ13	.799		.854		.452
SDÖ14	.696		.823		.316.
SDÖ8	.670		.781		.366
SDÖ6	.794			-.884	-.429
SDÖ7	.564	.363	.340	.563	.635
SDÖ9	.618	.494		.540	.700

SDÖ: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği

**Tablo 3.** Sıkıntıya Dayanma Ölçeği, Faktör 1, Faktör 2 ve Faktör 3'ün Diğer Ölçeklerle Korelasyonu.

Ölçekler	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	SDÖ Toplam
STAI (Durumluk)	.066	.566**	-.022	.130
STAI (Sürekli)	-.376**	.265**	-.289**	-.383**
BAE	-.453**	.291**	-.228**	-.389**
RDÖ Toplam	.063	.035	.093	.078
RDÖ (Dayanma)	.189*	-.055	.268*	.208*
RDÖ (Kaçınma)	-.198*	.124	-.200*	-.205*

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01

**Tablo 4.** Sıkıntıya Dayanma Ölçeği test- tekrar test güvenilirliği sonuçları.

Ölçekler	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	SDÖ Toplam
Tekrar-test Faktör 1	.605**	.203	.365**	.595**
Tekrar-test Faktör-2	.418**	.408**	.276*	.468**
Tekrar-test Faktör-3	.467**	.064	.469**	.454**
Tekrar-test Toplam SDÖ	.633**	.300*	.446**	.646**

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01

## SONUÇ

Bu çalışmada bireylerin sıkıntıya dayanma kapasitelerini ölçen ve Simons ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin olduğu bulunmuştur.

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği'nin orijinal versiyonunda dört faktörlü bir yapı bulunurken Türkçe versiyonu çalışmasında üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin özgün biçimi ile kültürümüzün sıkıntıyla ilgili değerlendirme ve tutumları göz önüne alınarak faktörler isimlendirilmiştir Buna göre 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 15. maddelerin kümelendiği faktör-1 "tolerans" alt ölçeği, 8, 13 ve 14. maddelerin yüklendiği faktör-2 "regülasyon" alt ölçeği ve nihayet 6, 7 ve 9. maddelerin kümelendiği Faktör-3 ise "öz yeterlilik" alt ölçeği olarak isimlendirilmiştir. Faktör-1'de 5. madde Faktör-2 ile, 10. madde ise hem faktör-2 hem de Faktör-3 ile çapraz yüklenme gösterirken, faktör-3'de yer alan 9. madde faktör-1 ile 7. madde ise hem faktör-1 hem de faktör-2 ile çapraz yüklenme göstermiştir. Faktör-2'de çapraz yüklenme gösteren madde olmamıştır.

Orijinal çalışma ile bizim çalışmamızdaki faktör yüklemeleri karşılaştırıldığında orijinal çalışmadaki regülasyon alt ölçeğinin maddelerinin (8, 13, 14) bizim çalışmamızda da aynı faktör altında kümelendiği görülmektedir. Orijinal çalışmada bu alt ölçek olumsuz duygulardan kaçınmak için yoğun çaba sarfetme veya bu duyguların şiddetini azaltmak için hızlı yöntemlerden faydalanma özelliklerini ölçmektedir (Simons ve Gaher 2005). Bizim çalışmamızda da orijinal çalışma ile aynı şekilde olumsuz duygulardan kaçınma ya da baş etme şeklinde duyguların düzenlenmesini ölçen maddeler aynı faktörde yüklenmiştir. Bu nedenle faktör-2'nin regülasyon olarak isimlendirilmesinde sakınca görülmemiştir.

Çalışmamızda Faktör-3 altında yüklenen 6, 7 ve 9. maddeler orijinal çalışmada değerlendirme (appraisal) alt ölçeğinde yer alan maddelerdir. Sıkıntıya dayanma kapasitesi düşük olanlar sıkıntıyı kabullenmede sorun yaşadığı gibi sıkıntılı olmaktan utanç duyar ve kendi baş etme kapasitelerini yetersiz görürler. Bizim çalışmamızda da 6. ("Sıkıntılı olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim."-ters madde), 7. ("Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemez.") ve 9.

("Diğer insanlar sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler.") maddelerde daha çok bireyin kendi baş etme kapasitelerinin yetersizliği ön plana çıkmıştır. Orijinal çalışmada değerlendirme (appraisal) alt ölçeği içerisinde yer alan ancak bizim çalışmamızda bu faktör altında kümelenmeyen 10. ("Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir."), 11. ("Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım.") ve 12. maddelerde ("Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur.") daha çok sıkıntıya dayanma kapasitesinin düşük olması ve kişinin bundan büyük utanç/korku duyması değerlendirildiğinden bu faktörün adının öz yeterlilik olmasının daha uygun olacağı kanaatindeyiz.

Çalışmamızda faktör-1 altında orijinal çalışmada tolerans ve dikkat çelinmesi alt ölçeklerindeki maddeler ile değerlendirme alt ölçeğinin 3 maddesi yüklenmiştir. Tolerans alt ölçeği bireylerin ne oranda sıkıntıya katlanabileceklerini ve sıkıntılı olmanın üstesinden ne derece gelebileceklerini ölçerken, dikkat çelinmesi alt ölçeği ise olumsuz duygularla karşı karşıya kalan bireyin dikkatinin ne oranda çelindiğini ve işlevselliğini devam ettirip ettiremeyeceğini ölçmektedir. Ölçekte dikkat çelinmesi ile ilgili olan maddeler (2. madde-"Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir." 4. madde "Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur." ve 15. madde-"Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam.") sıkıntının bireyi ele geçirecek ve başka bir şey düşündürmeyecek kadar yoğun/dayanılmaz olması olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde "değerlendirme" alt ölçeğinin 3 maddesi (10, 11, 12. maddeler) sıkıntıya dayanamama ve bundan utanç duyma olarak değerlendirilebileceğinden diğer maddelerle aynı faktör altında yüklenmesi mümkün olabilir. Burada sözü edilen maddelerin ortak noktası sıkıntının ve sonuçlarının felaketleştirilmesi olarak kabul edilebilir. Bu nedenle biz bu faktör altında yüklenen maddelerin en iyi tolerans başlığı ile ifade edilebileceğine kanaat getirdik.

Özetle, orijinal çalışmada 4 faktör altında yüklenme gösteren SDÖ, bizim çalışmamızda 3 faktör altında yüklenme göstermiştir. Tolerans olarak adlandırılan faktör-1'de bireyin sıkıntı ve sonuçlarının (dikkat çelinmesi ve işlevselliğin bozulması gibi) felaketleştirilmesi değerlendirildiğinden tolerans, faktör-2 olumsuz duygulardan kaçınma veya onlarla baş etmeyi içerdiğinden regülasyon, faktör-3 ise bireyin kendi baş etme kapasitesinin

yetersizliğini değerlendirdiğinden öz yeterlilik olarak isimlendirilmiştir.

Beck, anksiyete bozukluğu olan bireylerin anksiyeteyeyolaçan uyaranların gerçekte olduklarından daha tehlikeli olduklarını ve bu uyaranların sonucunun felaket olduğunu düşündüklerini belirtmiştir (Beck ve ark. 1985). Bandura (1988) da tehdit edici olduğunu düşündükleri bir uyaranla karşı karşıya kaldıklarında öz yeterlilik kapasitelerini yetersiz gören bireylerin yüksek derecede subjektif sıkıntı tarif ettiklerini belirtmiş olup anksiyete ile baş etmede davranışsal stratejilerin yanı sıra bireyin öz yeterlilik algısının da belirleyici olduğunu öne sürmüştür. Uyarı ve sonuçlarını olduğundan daha korkunç, kendi baş etme kapasitesini ise olduğundan daha az olarak değerlendiren birey sıkıntı verici duyguyu ya karşı koyarak/baş etmeye çalışarak ya da ondan kaçınarak regüle etmeye çalışır. Bizim çalışmamızda elde ettiğimiz faktör yüklenmeleri anksiyetenin bilişsel davranışçı kuramı ile uyumlu görünmektedir.

Ölçüt bağıntı geçerliğinin değerlendirilmesi amacıyla çalışmamızda BAE, RDÖ ve STAI kullanılmıştır. Çalışmamızda SDÖ'nün üç alt testinin de STAI, BAE ve DIS alt testleri ile korelasyonları 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Ölçeğin zamana karşı değişmezliğini belirlemek için ise birinci uygulamadan altı hafta sonra 79 kişiye ölçek tekrar uygulanmıştır. Birinci ve ikinci uygulama toplam puanı alt ölçek ve toplam puan korelasyonları karşılaştırıldığında, test tekrar test ölçek toplam puan  $r=0.649$  ve test-tekrar test arasındaki ilişki anlamlı olarak saptanmıştır. Alt ölçeklerin korelasyon puanları .276 ile .646 arasında değişmektedir. Faktör-1, faktör-3 ve tüm ölçeğin hem kendisi hem de diğer faktörlerle test tekrar test korelasyonu istatistiksel olarak anlamlı iken, Faktör-2'nin ise kendisi ve tüm ölçekle test-tekrar test korelasyonları istatistiksel açıdan anlamlı idi.

Cronbach alfa katsayıları ölçeğin tümü için .89 tolerans alt ölçeği için .90, regülasyon alt ölçeği için .80 ve öz yeterlilik alt ölçeği için ise .64 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısının 0.60'ın üzerinde olmasının ölçeğin araştırmalarda kullanılması için yeterli olduğu kabul edilmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada kişilik bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi birçok psikiyatrik bozuklukta anahtar rol oynadığı düşünülen sıkıntıya dayanma kapasitesini değerlendiren SDÖ'nün Türkçe'de geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılacağı sonucuna varılmıştır.

**SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ (DISTRESS TOLERANCE SCALE)**

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında puanlama yapınız.

	Tamamen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir	1	2	3	4	5
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim	1	2	3	4	5
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir	1	2	3	4	5
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
9. Diğer insanlar sıkıntılı veya üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım	1	2	3	4	5
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur	1	2	3	4	5
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım	1	2	3	4	5
15. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam	1	2	3	4	5

**KAYNAKLAR**

- Bandura A (1988) Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety research* 1:77-98
- Beck AT, Emery G, Greenberg RL (1985) *Anxiety Disorders and Phobias*. New York: Basic Books.
- Beck AT, Epstein N, Brown G ve ark. (1988) An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56:893-897
- Brandon TH, Herzog TA, Juliano LM ve ark. (2003) Pretreatment task persistence predicts smoking cessation outcome. *Journal of abnormal Psychology*, 112:448-456
- Brown RA, Lejuez CW, Kahler CW ve ark. (2005) Distress tolerance and early smoking lapse. *Clin Psychol Rev*, 25:713-733
- Carey KB, Correia CJ (1997) Drinking motives predict alcohol-related problems in college students. *J. Stud. Alcohol* 58:100-105
- Carpenter KM, Hasin DS (1999) Drinking to cope with negative affect and DSM-IV alcohol use disorders: A test of three alternative explanations. *Journal of studies on alcohol*, 60:694-704
- Daughters SB, Lejuez CW, Bornovalova MA ve ark. (2005) Distress tolerance as a predictor of early treatment dropout in a residential substance abuse treatment facility. *Journal of Abnormal Psychology*, 114:729-734.
- Hayes SC, Wilson KG, Gifford EF ve ark. (1996) Experimental avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol*, 64:1152-1168
- Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG ve ark. (2004) Measuring experiential avoidance. A preliminary test of a working model. *Psychological Record*, 54:553-578.
- Howell AN, Leyro TM, Hogan J ve ark. (2010) Anxiety sensitivity, distress tolerance and discomfort intolerance in relation to coping and conformity and conformity motives for alcohol use and alcohol use problems among young adult drinkers. *Addict behav*, 12:1144-1147
- Kaiser HF (1961) A note on Guttman's lower bound for the number of common factors. *Multivariate Behavioral Research*, 1:249-276
- Lazarus R (1991) Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46:352-367
- Leyro TM, Zvolensky MJ, Bernstein A (2010) Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychol Bull*. 136:576-600
- Linehan MM (1993) *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press: 757-766
- Linehan MM, Comtois KA, Murray AM ve ark. (2006) Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Arch Gen Psychiatry* 63:757-766
- Lynch TR, Cheavens JS, Cukrowicz KC ve ark. (2007) Treatment of older adults with co-morbid personality disorder and depression: A dialectical behavior therapy approach. *Int J Geriatr Psychiatry*, 22:131-143.
- Öner N, Le Compte A (1985) *Hand Book of State-Trait Anxiety Inventory*. Turkey Bogazici University Press No. 333
- Özdel K, Alkar ÖY, Taymur İ ve ark. (2012) Rahatsızlığa dayanma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *JCBPR*, 1:52-58
- Schmidt NB, Richey JA, Fitzpatrick KK (2006) Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20:263-280
- Simons JS, Gaher RM (2005) The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29:83-102
- Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE ve ark. (1983) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press
- Ulusoy M, Şahin N, Erkmen H (1998) Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J Cognitive Psychotherapy: Int quarterly*, 12:28-35

*Yazışma adresi/Address for correspondence:*

e-mail: esargin79@yahoo.com

Alınma Tarihi: 13.10.2012  
Received: 13.10.2012

Kabul Tarihi: 28.10.2012  
Accepted: 28.10.2012