

## Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması<sup>1</sup>

### Turkish Version Of The Distress Tolerance Scale: A Study Of Validity And Reliability

Ahmet AKIN, Mehmet Şirin AKÇA, Mahir GÜLŞEN  
Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Sakarya

İlk Kayıt Tarihi: 07.06.2012

Yayına Kabul Tarihi: 02.10.2014

#### Özet

Bu araştırmanın amacı Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir. Araştırmaya 327'si kız ve 221'si erkek olmak üzere 548 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerliği incelenmiş ve dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 15 madde ve dört alt boyuttan (dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme) oluşan modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur ( $\chi^2=316.43$ ,  $sd=84$ ,  $p=0.00$ ,  $RMSEA=.071$ ,  $NFI=.94$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $RFI=.92$ ,  $GFI=.93$ ,  $SRMR=.053$ ). Ölçeğin faktör yükleri .27 ile .72 arasında değişmektedir. STÖ'nün alt boyutlarının iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .82, dayanıklılık alt ölçeği için .62, yoğunlaşma alt ölçeği için .66, değerlendirme alt ölçeği için .71 ve düzenleme alt ölçeği .61 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .63, dayanıklılık alt ölçeği için .60, yoğunlaşma alt ölçeği için .62, değerlendirme alt ölçeği için .64 ve düzenleme alt ölçeği .58 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .25 ile .59 arasında sıralanmaktadır. Bu sonuçlara göre STÖ'nün Türkçe formunun eğitim ve psikolojide geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** sıkıntıyı tolere etme, geçerlik, güvenilirlik, doğrulayıcı faktör analizi

#### Abstract

The aim of this research is to adapt the Distress Tolerance Scale to Turkish and to examine its psychometric properties. The research was conducted on 548 university students. Results of confirmatory factor analyses demonstrated that this scale yielded four factors (tolerance, absorption, appraisal, and regulation), as original form and that the model was well fit ( $\chi^2=316.43$ ,  $df=84$ ,  $p=0.00$ ,  $RMSEA=.071$ ,  $NFI=.94$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $RFI=.92$ ,  $GFI=.93$  and  $SRMR=.053$ ). Internal consistency coefficients of four subscales were .62 for tolerance subscale, .66 for absorption subscale, .71 for appraisal subscale and .61 for regulation subscale. The overall internal consistency coefficient of the scale was .82. The test-retest reliability coefficients were found as .63 for overall scale and as .60 for tolerance subscale, .62 for absorption subscale, .64 for appraisal subscale and .58 for regulation subscale. The

1. Bu makale 9-12 Mayıs 2012 tarihlerinde İzmir-Türkiye'de gerçekleştirilen 3. Uluslararası Psikoloji, Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

*corrected item-total correlations of DTS ranged from .25 to .59. Overall results demonstrated that this scale can be used as a valid and reliable instrument in education and psychology.*

**Keywords:** *distress tolerance, validity, reliability, confirmatory factor analysis*

## 1. Giriş

İnsanlar hayatlarında sıkıntılarla karşılaştıkları zaman çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullanarak sıkıntılarını gidermeye çalışırlar. Ancak her birey aynı şekilde sıkıntılarıyla başa çıkamaz ve sıkıntılarını tolere edemez. Bir bakıma kendini toparlama gücü olarak ifade edilen sıkıntıyı tolere etme Beauvais ve Oetting (1999), genel olarak olumsuz psikolojik durumlara dayanma ve onları deneyimleme olarak tanımlanır (Linehan, 1993) ve çoğunlukla duygu düzensizliği literatüründe kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Williams, 2010). Sıkıntı, fiziksel ya da zihinsel süreçlerin bir sonucu olabilir fakat çoğu zaman duygusal deneyimleri hafifletmeye yönelik davranış eğilimleriyle karakterize edilen duygusal durumlarda ortaya çıkar (Simons & Gaher, 2005; Vorous, 2008).

Sıkıntıyı tolere etme, birisi olumsuz duygusal durumlar yaşadığında tolere edebilirlik ve caydırıcılık, değerlendirme ve kabul edebilirlik, dikkati dağıtma eğilimi ve işleyişi aksatma ve duyguları düzenleme gibi özellikle davranışa dönük eğilimler sonucu, olumsuz duygusal durumu önlemek veya hafifletmek için beklenti ve değerlendirmelerle oluşan büyük bir duygu inşası olarak kabul edilmekle beraber sıkıntıyı tolere etmenin davranış ve duyguların düzenlenmesini çeşitli yönleriyle ortaya koyan üst düzey bir yapıdır (Simons ve Gaher, 2005). Gross (1998) da düzenlenebilen duygularda 5 boyut tanımlamıştır: 1) durumun seçimi, 2) durumun değiştirilmesi, 3) dikkatin dağılması 4) bilgilerin değiştirilmesi ve 5) yanıtların değiştirilmesi. Bunlardan ilk dördü geçmişte düzenlemeye odaklıdır. Sıkıntıyı tolere etmenin ilk sürecinde potansiyel sıkıntı durumlarına yaklaşma/kaçınma eğilimlerinde, sıkıntıyı azaltmak için değiştirme gücü ve tipinde, bir durumun sıkıntılı yönlerine odaklanarak kabul etme eğilimi ya da kaçınmayı deneme ve durumun anlamını değiştirme eğiliminde (felaketleştirme/minimize etme) bireysel farklılıklar ortaya çıkabilir.

Nelson (1990) yaşamsal zorlukların olumlu ve olumsuz duygu durumu ile ilişkili olduğunu, sıkıntılarla başa çıkmanın yaşamsal zorlukların/sıkıntılarının etkilerini tolere ettiğini ve olumlu duygu durumu ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Morris (2002) günlük yaşamda bireylerin karşılaştığı bu sıkıntılar karşısında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler, sıkıntı verici durumu tolere etme gücü düşük olan bireylere göre daha az sıkıntılı bulduklarını belirtmiştir. Simons ve Gaher (2005) sıkıntı toleransı düşük olan kişilerin, sıkıntı ve üzüntüyle başa çıkamadığını ve sıkıntılarını dayanılmaz olarak belirttiğini, bireysel değerlendirmede sıkıntılı olmanın, bireylerin sıkıntılı olmaktan utanıldığını, sıkıntıyı bir eksiklik olarak kabul ettiğini ve sıkıntıyla baş etme becerisi olarak kendisini diğerlerine göre daha aşağı görmesinin beklendiğini belirtmiştir. Bender ve diğerleri (2009), bireylerin bir kısmı sıkıntılı deneyimlerle angaje olsun ya da olmasınlar

doğuştan yüksek sıkıntı toleransına sahip olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin diğer kısmının ise başlangıçta düşük sıkıntı toleransına sahipken yaşamlarında sıkıntılarla karşılaştıkça zamanla sıkıntı toleranslarını yükselttiklerini belirtmiştir (Akt; Anestis, 2011).

Sıkıntıyı tolere etme başlangıç olarak sınırdaki kişilik bozukluğunda duygu düzenlenmesi alanında kullanılmış, son yıllarda madde kullanımı ve madde kullanımının tekrarlanması konularında kullanılmaya başlanmıştır (Stipelman, 2008). Kişilik bozukluğu olan bireylerin sıkıntı toleranslarının düşük olduğu, düşük sıkıntı toleransının bireyin davranış sistemi ve sosyal çevresi arasındaki etkileşimlerden kaynaklandığı varsayılmakta, sıkıntıyı hayatın bir parçası olarak kabul edememenin sıkıntıyı daha da şiddetlendirdiği, olumsuz duyguların şiddetinde ve algılanan yoğunluğunda artışa sebebiyet verebileceği tahmin edilmektedir (Linehan, 1993). Duygusal düzenleme sıkıntı toleransı düşük olan bireylerin olumsuz duygusal yaşantılarını hızlı bir şekilde hafifletmek ve olumsuz duygularını engellemek için büyük çaba göstermeleri beklenmektedir ancak olumsuz duygularını hafifletmeleri mümkün olmadığında düşüncelerinin olumsuz duygulara odaklandığını, olumsuz duyguların yaşamlarını önemli ölçüde bozduğunu ve aksattığını, dolayısıyla yaşamlarının nispeten tükenmiş olduğunu belirtmeleri beklenmektedir (Simons & Gaher, 2005).

Sıkıntıyı tolere etme kavramı son yıllarda madde kullanımı ve madde kullanımının tekrarlanması konularında kullanılmaya başlanmıştır (Stipelman 2008; Lazarus, 1991). Düşük sıkıntı toleransına sahip kişiler, olumsuz duygularını hafifletmek için alkol tüketimi eğiliminde olabilirler (Brockman, 2009; Ercan, 2009). Alkol veya diğer madde kullanımları gibi, olumsuz duyguların anlık tesellisiyle sonuçlanan duygu odaklı mücadele yöntemi özellikle sıkıntı toleransı düşük olan bireyler için cazip gelebilmektedir (Cooper, Russell, Skinner, Frone, & Mudar, 1992).

Sıkıntı toleransı çeşitli düzensiz davranışlarla da ilişkilidir (Anestis, 2011; Witte, 2010). Düşük sıkıntı toleransına sahip kişiler toleransı yüksek olan kişilere göre sıkıntılarını daha fazla algılayabilir ve bu rahatsız edici düşüncelerinden fazla yemek yiyerek kaçmaya çalışabilirler (Madeley, 2009). Düşük sıkıntıyı tolere etme, tıkmırcasına yemek ve yediklerini çıkarmak (Anestis, Selby, Fink, & Joiner, 2007), intihar kastı olmayan kendine zarar verme davranışları (Nock & Mendes, 2008) gibi değişik düzensiz davranış şekilleri ile ilişkilendirilir. Yüksek sıkıntı toleransına sahip olan bireyler, kendine zarar verme gibi sıkıntı yaratan uyumsuz davranışlar ile uğraşırlar (Witte, 2010). Anestis ve diğerleri (2007) yaptığı çalışmada da aşırı yeme, depresyon, kaygı, dürtüsellik gibi geniş bir yelpazede sıkıntı toleransı düşük bulunmuştur. Ayrıca Huang, Szabo ve Han (2009) bireylerin duygusal sıkıntıyı tolere etme ile endişeli düşüncelerinin somutluğu, endişe verici bir durumda endişenin miktarı ve onların aşırı endişesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada beklenildiği gibi fazla endişe ile düşük sıkıntı toleransının ilişkili bulunmuştur. Aşırı endişeli olan insanların duygusal sıkıntı durumlarını kabul etmeleri ve sıkıntılarını tolere etmelerinin zor olduğu görülmüştür. Nock ve Mendes'in (2008) yaptığı çalışmada ise fizyolojik olarak bireyin zarar gördüğü sıkıntılı bir işte bireylerin

işten erken çıkmaya eğilimli olduklarını ve bu insanların sıkıntı toleranslarının düşük olduğunu bulmuştur.

Aynı zamanda sıkıntıyı tolere etme kavramı sigarayı bırakma ile ilgili yapılan çalışmalarda da kullanılmıştır (Brandon ve diğerleri, 2003; Brown ve diğerleri, 2008). Sigarayı bırakma girişiminde bulunan pek çok sigara içicisi bir kaç gün içinde yoksunluk belirtileri gösterir ve bu kişilerin pek çoğu sonunda yeniden sigaraya içmeye başlar ve sigarayı bırakmada başarılı olamazlar. İlk sigara bırakıldığında stresli ve hoş olmayan birçok belirti çıkar. Bu rahatsız edici duyguların insanların tekrar sigara içmeye başlamasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Fiziksel ve psikolojik sıkıntıyı tolere etmek için bu eşik sıkıntı toleransı olarak bilinir. Fiziksel sıkıntı toleransının davranış görevleri ile sigaradan uzak durma arasında bir ilişki bulan bu çalışmanın hem kesitsel hem de boylamsal yöntemler kullanılarak yapılan diğer çalışmalar (Brown ve diğerleri, 2002; West, Hajek, & Belcher, 1989) ile tutarlı olduğu görülmüştür (Stipelman, 2008).

*Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği* (STÖ; Simons & Gaher, 2005). Bu ölçek bireylerin sıkıntıyı tolere edebilme düzeylerini değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracıdır. STÖ (1) Tamamen katılıyorum (2) Katılıyorum (3) Kararsızım (4) Katılmıyorum ve (5) Tamamen katılmıyorum şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. 15 maddelik bir ölçme aracı olan STÖ için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, sıkıntıyı tolere etme yapısını oluşturan 4 alt boyutun varlığı doğrulanmıştır ( $\chi^2=517.39$ ,  $p<.001$ , RMSEA=.077, NNFI=.96, CFI=.96 ve SRMR=.053): dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme. Bu alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, dayanıklılık için .61-.76, yoğunlaşma için .72-.76, değerlendirme için .51-.80 ve düzenleme için .45-.86 arasında değişmektedir. İç tutarlık güvenilirlik katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .72, .78, .82 ve .74 olarak bulunmuştur. Altı ay arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .61 olduğu görülmüştür (Simons & Gaher, 2005). Uyum geçerliği çalışmasında ise, STÖ ile olumsuz duygulanım ( $r=-.59$ ) arasında negatif, olumlu duygulanım ( $r=.26$ ) ve olumsuz duygu durumu düzenleme ( $r=.54$ ) arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Simons & Gaher, 2005). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar STÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir (Simons & Gaher, 2005). Bu araştırmanın amacı Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilen Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Grubu

Bu araştırma Sakarya Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 548 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çoğunluğu 18-24 yaş arasında bulunan öğrencilerin 327'si (% 60) kız ve 221'i (% 40) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Ayrıca ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması 76 İngilizce öğretmeni, test-tekrar test çalışması ise 55 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür.

## 2.2. İşlem

Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'nin uyarlama çalışması için ölçeği geliştiren Jeffrey S. Simons ile e-mail yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izin alınmıştır. STÖ'nün Türkçeye çevrilme süreci belli aşamalardan oluşmaktadır. Öncelikle ölçek İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapan 2 öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Yine aynı öğretim üyeleri elde ettikleri Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Son aşamada bu form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanındaki 4 öğretim üyesine incelenilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına başlamadan önce STÖ'nün Türkçe formu ile orijinal form arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada her iki form iyi düzeyde İngilizce bilen 76 İngilizce öğretmenine uygulanmış ve Türkçe ve İngilizce formların eşdeğer olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine başlanmıştır.

Bu araştırmada STÖ'nün yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA kuramsal bir temele dayanarak çeşitli değişkenlerden oluşturulan faktörlerin gerçek verilerle ne derece uyum gösterdiğini değerlendirme amacıyla kullanılır. Yani DFA'da önceden belirlenmiş ya da kurgulanmış bir yapının toplanan verilerle ne derece doğrulandığı incelenmektedir. Bu çalışmada DFA kullanılmasının nedeni orijinal formun faktör yapısının Türk öğrenciler üzerinde yürütülen doğrulanıp doğrulanmadığını incelemektir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA'da sınanan modelin yeterliğinin belirlenmesi için bazı uyum indeksleri kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2004). DFA için çoklu uyum indeksleri kullanılmış ve Ki-kare uyum testi (Chi-Square Goodness), Uyum İyiliği İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Normed Fit Index, NFI), Görelî Uyum İndeksi (Relative Fit Index, RFI), Fazlalık Uyum İndeksi (Incremental Fit Index, IFI), Ortalama Hataların Karekökü (Root Mean Square Residuals, RMR) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) uyum indeksleri incelenmiştir. Uyum indekslerinde genelde olduğu gibi GFI, CFI, NFI, RFI ve IFI için  $>.90$ , RMSEA ve RMR için  $<.05$  ölçüt olarak alınmıştır (Hu & Bentler, 1999). STÖ'nün güvenilirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ile incelenmiştir. STÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik analizleri için SPSS 11.5 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır.

## 3. Bulgular

### 3.1. Dilsel Eşdeğerlik

Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'nin dilsel eşdeğerliğinden elde edilen bulgular, Türk-

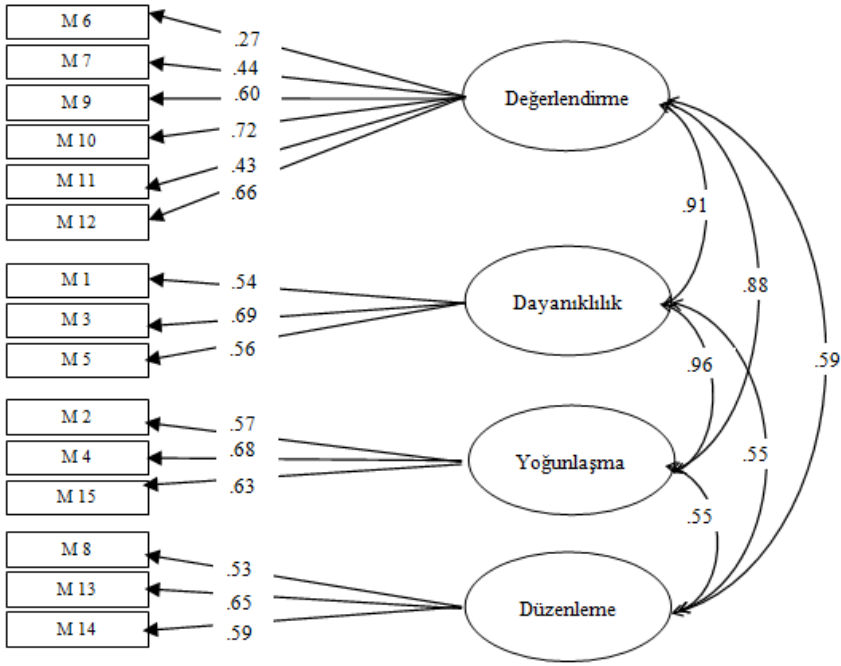
çe ve orijinal formda yer alan maddeler arasındaki korelasyonların .64 ile .90 arasında sıralandığını göstermiştir. Bulgular Tablo 1’de görülmektedir.

**Tablo 1. STÖ’nün Maddelere göre Dilsel Eşdeğerlik Bulguları**

Faktör	Madde No	<i>r</i>	Faktör	Madde No	<i>r</i>
Değerlendirme	6	.72	Düzenleme	8	.67
	7	.86		13	.82
	9	.88		14	.87
	10	.64	Yoğunlaşma	2	.85
	11	.80		4	.90
	12	.82		15	.87
Dayanklılık	1	.90			
	3	.71			
	5	.90			

### 3.2. Yapı Geçerliği

*Doğrulayıcı faktör analizi.* Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği’nin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA’da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ( $\chi^2=316.43$ ,  $sd=84$ ,  $\chi^2/sd=$ ,  $p=0.00$ ) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.071, NFI=.94, CFI=.95, IFI=.95, RFI=.92, GFI=.93 ve SRMR=.053 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Modele ilişkin faktör yükleri Şekil 1’de gösterilmiştir.



**Şekil 1: Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'ne İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri**

### 3.3. Güvenirlik

Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları 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 olarak bulunmuştur. Test-tekrar güvenirlik çalışması için Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'nin Türkçe formu Sakarya Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 55 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .63, dayanıklılık alt ölçeği için .60, yoğunlaşma alt ölçeği için .62, değerlendirme alt ölçeği için .64 ve düzenleme alt ölçeği .58 olarak bulunmuştur. Bulgular Tablo 2'de görülmektedir.

**Tablo 2. STÖ Güvenirlilik Bulguları**

Faktör	Uygulama	$\bar{X}$	Ss	r	a
Dayanıklılık	İlk uygulama	9,87	2,49	.60	.62
	İkinci uygulama	9,96	2,69		
Yoğunlaşma	İlk uygulama	10,04	2,49	.62	.66
	İkinci uygulama	10,49	2,69		
Değerlendirme	İlk uygulama	20,33	3,33	.64	.71
	İkinci uygulama	20,37	3,43		
Düzenleme	İlk uygulama	9,04	2,49	.58	.61
	İkinci uygulama	8,98	2,97		
Toplam	İlk uygulama	49,41	7,56	.63	.82
	İkinci uygulama	49,69	8,73		

### 3.4. Madde Analizi

Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .25 ile .59 arasında sıralandığı görülmüştür. Bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3. STÖ Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyon Katsayıları**

Faktör	Madde no	R	Faktör	Madde No	R
Değerlendirme	6	.25	Düzenleme	8	.39
	7	.34		13	.48
	9	.51		14	.41
	10	.53	Yoğunlaşma	2	.48
	11	.42		4	.46
	12	.59		15	.48
Dayanıklılık	1	.44			
	3	.45			
	5	.42			

## 4. Tartışma

Bu araştırmanın amacı Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmaktır. Ölçek uyarlamada son derece önemli olan dilsel eşdeğerlik çalışması için STÖ'nün İngilizce ve Türkçe form puanları arasındaki korelasyon hesaplanmış ve iki form puanları arasında yüksek düzeyde tutarlılık olduğu görülmüştür. Bu sonuç ölçeğin Türkçeye çevrilmesi sürecinin başarılı biçimde tamamlandığını göstermesi açısından anlamlıdır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla uygulanan DFA için uyum indeksi sınırları göz önüne alındığında modelin iyi



düzeyde uyum verdiği ve ölçeğin orijinal faktör yapısının Türkçe versiyonunun faktör yapısıyla uyduğu görülmektedir. Ölçeğin özgün halinin doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indeksleri ( $\chi^2=517.39$ ,  $p<.001$ , RMSEA=.077, NNFI=.96, CFI=.96 ve SRMR=.053) ile çalışmamızın doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum indekslerinin ( $\chi^2=316.43$ ,  $sd=84$ ,  $\chi^2/sd=$ ,  $p=0.00$ , RMSEA=.071, NFI=.94, CFI=.95, IFI=.95, RFI=.92, GFI=.93 ve SRMR=.053) anlamlı olduğu görülmüştür.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları istenen düzeyde olmamakla birlikte bu ölçme aracının tanı koyma amacıyla kullanılmayacağı dikkate alındığında kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Benzer biçimde test-tekrar test güvenilirlik katsayıları da düşük bulunmuştur. Ölçeğin özgün halindeki maddelerin faktör yüklerinin .45-.86 arasında değiştiği, iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .72, .78, .82 ve .74 olarak bulunduğu, altı ay arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .61 olduğu görülürken (Simons & Gaher, 2005); yaptığımız çalışmada Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .25 ile .59 arasında sıralandığı; iç tutarlılık güvenirlilik katsayıları ölçeğin bütünü için .82, dayanıklılık alt ölçeği için .62, yoğunlaşma alt ölçeği için .66, değerlendirme alt ölçeği için .71 ve düzenleme alt ölçeği .61 olarak bulunduğu, üç hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ölçeğin bütünü için .63, dayanıklılık alt ölçeği için .60, yoğunlaşma alt ölçeği için .62, değerlendirme alt ölçeği için .64 ve düzenleme alt ölçeği .58 olduğu görülmüştür. Madde-toplam korelasyonunun yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği (Büyüköztürk, 2004) göz önüne alındığında, madde-toplam korelasyonlarının yeterli olduğu görülmektedir. Geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarından elde edilen bulgular Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu nedenle STÖ Türkçe formunun bireylerin sıkıntıya dayanabilme düzeylerini değerlendirmek amacıyla geçerli ve güvenilir biçimde kullanılabilmesi söylenebilir.

Araştırmanın sınırlılıklarına baktığımızda, çalışma grubunun sadece üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olması ve çalışmada uyum geçerliliğinin incelenmesini sayabiliriz. Araştırmanın sınırlılıkları ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarından elde edilen bulgular çerçevesinde bazı önerilerde bulunulabilir. Öncelikle ölçeğin uyum geçerliliğini belirlemek amacıyla, sıkıntıyı tolere etme yapısıyla ilişkili olabilecek çeşitli psikolojik yapıları (psikolojik sağlamlık, öz-duyarlık, stresle başa çıkma vb.) değerlendiren, geçerlik ve güvenirliliği kanıtlanmış ölçeklerle Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenebilir. Ayrıca ölçeğin geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarının yürütüldüğü araştırma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla ölçeğin geçerlik ve güvenirliliği için farklı örneklemeler üzerinde yapılacak çalışmalar da son derece önemlidir. Son olarak bu ölçeğin kullanılacağı araştırmaların yapılması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır.

## 5. Kaynaklar

- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 718-726.
- Anestis, M. D. (2011). *Affective and behavioral dysregulation: An analysis of individual difference variables in the acquired capability for suicide*. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University College of Arts And Sciences.
- Beauvais, F. ve Oetting, E. R. (1999). Drug Use, Resilience, and Myth of the Golden Child. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.) *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (pp.101-107). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Brandon TH, Herzog TA, Juliano LM, Irvin JE, Lazev AB, Simmons VN. Pretreatment task persistence predicts smoking cessation outcome. *Journal of Abnormal Psychology*. 2003;112:448-456.
- Brockman, C. J. (2009). *Urgency and distress tolerance predicting alcohol use, alcohol-related problems, and alcohol use as a coping mechanism*. Unpublished master's thesis, University of Central Missouri.
- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., & Strong, D. (2002). Distress tolerance and duration of past smoking cessation attempts. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 180-185.
- Brown RA, Palm KM, Strong DR, Lejuez CW, Kahler CW, Zvolensky MJ, et al. Distress tolerance treatment for early-lapse smokers: rationale, program description, and preliminary findings. *Behavior Modification*. 2008;32:302-332.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö., Kahveci, Ö., & Demirel, F. (2004). Güdülenme ve Öğrenme Stratejileri Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 4(2), 207-239.
- Cooper, M. L., Russell, M., Skinner, J. B., Frone, M. R., & Mudar, P. (1992). Stress and alcohol use: Moderating effects of gender, coping, and alcohol expectancies. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 139-152.
- Ercan, Ö. (2009). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Huang, K., Szabo, M., & Han, J. (2009). The relationship of low distress tolerance to excessive worrying and cognitive avoidance. *Behavior Change*, 26(4), 223-234.
- Lazarus, R. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Pres.
- Madeley, M. C. (2009). *Distress tolerance and eating expectancies as moderators of the relationship between interpersonal stress and dis-inhibited eating*. Unpublished master's thesis, University of Texas at Austin.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş*. (Çev. Ayvaşık, H.B. & Sayıl, M.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No 23.
- Nelson, G. (1990). Women's life strains, social support, coping, and positive and negative affects:

- Cross-sectional and longitudinal tests of the two-factor theory of emotional well-being. *Journal of Community Psychology*, 18, 239-263.
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 28-38.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Stipelman, B. A. (2008). *A comprehensive assessment of distress tolerance as a predictor of early smoking lapse*. Unpublished doctoral dissertation, Faculty of the Graduate School of the University of Maryland.
- Vorous, M. A. (2008). *The effects of experiential avoidance and distress tolerance on self-harm in individuals diagnosed with borderline personality disorder*. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University.
- West, R. J., Hajek, P., & Belcher, M. (1989). Severity of withdrawal symptoms as a predictor of outcome of an attempt to quit smoking. *Psychological Medicine*, 19, 981-985.
- Williams, J. C. (2010). *Construct validation of experiential acceptance: A multi-trait monomethod approach*. Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of Binghamton University.
- Witte, T. (2010). *Impulsivity, affective lability, and affective intensity: Distal risk factors for suicidal behavior*. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University.

## EXTENDED ABSTRACT

*Distress tolerance is defined as the capacity to experience and withstand negative psychological states (Linehan, 1993). Distress may be the result of cognitive or physical processes but manifests in an emotional state often characterized by action tendencies to alleviate the emotional experience (Simons ve Gaher, 2005; Vorous, 2008). Distress tolerance is considered a meta-emotion construct that consists of one's evaluations and expectations of experiencing negative emotional states in respect to (1) tolerability and aversiveness, (2) appraisal and acceptability, (3) tendency to absorb attention and disrupt functioning, and (4) regulation of emotions, specifically, the consequent strength of action tendencies to either avoid or immediately attenuate the experience (Simons & Gaher, 2005). Distress tolerance is a common construct in research on affect dysregulation (Williams, 2010). Although its roots are in the area of affect regulation in borderline personality disorder (BPD), in recent years it has been subject to increased attention in the area of substance use and relapse (Stipelman, 2008). Individuals with lower distress tolerance typically report distress as being unbearable and perceive themselves as having inferior coping abilities (Simons & Gaher, 2005).*

*Distress tolerance was assessed using Simons and Gaher (2005). The 15-item scale is composed of four subscales confirmed by factor analysis (tolerance, absorption, appraisal, and regulation) which make up the over-arching construct of distress tolerance. Simons and Gaher (2005) have found internal reliability of subscales as .72, .78, .82, and .74 for four subscales, respectively. The six-month interval, test-retest reliability of the scale was found as .61. In concurrent validity it was found that distress tolerance is an important determinant of psychological health as being associated positively with positive affectivity ( $r=.26$ ) and negative mood regulation ( $r=.54$ ) and negatively with negative affectivity (Simons & Gaher,*

2005). These results demonstrated that DTS had high validity and reliability scores. Thus, the aim of this research is to translate the Distress Tolerance Scale to Turkish and to examine its psychometric properties.

The study was conducted on 548 university students from different programs of Educational Faculty of Sakarya and Marmara Universities, Turkey. Of the participants, 327 were female and 221 were male and their ages ranged between 18-24. Primarily the DTS was translated into Turkish by two academicians from English Language and Literature department. After that the Turkish form was back-translated into English and examined the consistency between the Turkish and English forms. Than Turkish form has been reviewed by four academicians from educational sciences department. Finally they discussed the Turkish form and along with some corrections this scale was prepared for validity and reliability analyses. Before validity and reliability studies, to examine the language equivalency of the scale the correlations between Turkish and English forms were calculated. In this study, as construct validity, confirmatory factor analysis (CFA) was executed to confirm the original scale's structure in Turkish culture. As reliability analysis re-test and internal consistency coefficients, the item-total correlations were examined.

Results of language equivalency showed that the correlations between Turkish and English items were high (ranging from .64 to .90). These results confirm that Turkish and English forms of the DTS might be regarded equivalent. The results of confirmatory factor analysis indicated that the model was well fit and Chi-Square value ( $\chi^2=316.43$ ,  $df=84$ ,  $p=0.00$ ) which was calculated for the adaptation of the model was found to be significant. The goodness of fit index values of the model were RMSEA=.071, NFI=.94, CFI=.95, IFI=.95, RFI=.92, GFI=.93 and SRMR=.053. According to these values it can be said that the structural model of DTS which consists of four factors was well fit to the Turkish culture. Internal consistency coefficients of four subscales were .62 for tolerance subscale, .66 for absorption subscale, .71 for appraisal subscale and .61 for regulation subscale. The overall internal consistency coefficient of the scale was .82. The test-retest reliability coefficients were found as .63 for overall scale and as .60 for tolerance subscale, .62 for absorption subscale, .64 for appraisal subscale and .58 for regulation subscale. The corrected item-total correlations of DTS ranged from .25 to .59. Overall findings demonstrated that this scale had high validity and reliability scores and that it may be used as a valid and reliable instrument in order to assess distress tolerance levels of individuals. Nevertheless, further studies that will use DTS are important for its measurement force.