

Psychometric Properties of Turkish Version the Rest Intolerance Scale Short Form*

Nuri TRK¹
Hasan BATMAZ²
Caner DOĐRUSEVER³

Abstract

This study aims to adapt the Rest Intolerance Scale Short Form into Turkish. The sample group of the study consists of 554 university students. The data collection tools used in the study, which was conducted using convenient sampling methods, include the Rest Intolerance Scale Short Form, the Leisure Quilt Scale, and the Life Satisfaction Scale. The reliability analysis results show that the Cronbach's Alpha values of the Rest Intolerance Scale Short Form, along with its sub-dimensions, are at an acceptable level. According to the DFA results obtained within the scope of validity analyses, it was determined that the scale has good fit indices. The fact that the convergent-divergent validity results are at the desired level adds originality to the study's methodology. Criterion validity results indicate positive significant relationships between the sub-dimensions of rest intolerance (negative feelings, social comparison, obsessive thinking, cognitive bias) and leisure quilt, and negative significant relationships with life satisfaction. Overall, the research results demonstrate that the Rest Intolerance Scale Short Form is a reliable and valid measurement tool in Turkish culture. Therefore, the results of this study can be said to enhance and enrich the literature related to rest intolerance, specifically in Turkey and generally worldwide.

Keywords: Rest intolerance, leisure, quilt, life satisfaction

* This study was presented as an oral presentation at the 2nd International skdar Scientific Research Congress in 2024.

¹ Research Assistant, Siirt University, Education Faculty, Educational Sciences of Department, Siirt, nuri.turk@siirt.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-7059-9528>

² Assistant Professor, Karabük Universit, Faculty of Arts, Psychology of Department, Karabük, hasanbatmaz@karabuk.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-5979-1586>

³ Assistant Professor, Siirt University, Education Faculty, Educational Sciences of Department, Siirt, caner.dogrusever@siirt.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-2213-402>



Siirt Eğitim Dergisi

Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi: 02.06.2025

Kabul Tarihi: 14.06.2025

Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu Türkçe Versiyonu'nun Psikometrik Özellikleri*

Nuri TÜRK¹
Hasan BATMAZ²
Caner DOĞRUSVER³

Özet

Bu çalışmanın amacı, Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nu Türkçe'ye uyarlamaktır. Araştırmanın örneklem grubunu 554 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemiyle yürütülen çalışmanın veri toplama araçları arasında Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu, Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği bulunmaktadır. Güvenirlik analizi sonuçları Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nun alt boyutlarıyla birlikte Cronbach Alfa değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Geçerlilik analizleri kapsamında yapılan DFA sonuçlarına göre ölçeğin iyi uyum indekslerine sahip olduğu saptanmıştır. Yakınsak-ıraksak geçerliliği sonuçlarının da istenen düzeyde çıkması, çalışmanın yöntemine özgünlük katmıştır. Ölçüt geçerliliği sonuçları, dinlenmeye tahammülsüzlüğün alt boyutları (olumsuz duygular, sosyal karşılaştırma, takıntılı düşünme, bilişsel önyargı) ile boş zaman suçluluğu arasında pozitif; yaşam doyumu arasında ise negatif anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Genel olarak araştırma sonuçları, Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nun Türk kültüründe güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle çalışma sonuçlarının, dinlenmeye tahammülsüzlük ile ilgili özelde Türkiye genelde dünya literatürünü genişletip zenginleştirdiği söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Dinlenmeye tahammül, boş zaman, suçluluk, yaşam doyumu

* Bu çalışma, 2024 yılında 2.Uluslararası Üsküdar Bilimsel Araştırmalar Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

1 Arş. Gör., Siirt Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Siirt, nuri.turk@siirt.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-7059-9528>

2 Dr. Öğrt. Üyesi, Karabük Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Karabük, hasanbatmaz@karabuk.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-5979-1586>

3 Dr. Öğrt. Üyesi, Siirt Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Siirt, caner.dogrusever@siirt.edu.tr, ORCID No: <https://orcid.org/0000-0002-2213-402>

Giriş

Günümüz dünyası, çalışmanın mutlaklaştırıldığı işkoliklik çağı olarak nitelendirilmektedir (Han, 2017). Bu çağın en belirgin özelliklerinden biri, bireylerin gittikçe daha çok dinlenmeye tahammül edemez hale gelmeleridir. Dinlenmeye tahammülsüzlük, bireylerin dinlenme zamanlarında kendilerini suçlu hissederek utanç duymaları olarak tanımlanmaktadır (Wang vd., 2025). Bu suçluluğu yaşamak istemeyen bireyler ya hiç mola vermemeye çalışmakta ya da mola zamanlarında bile işleriyle meşgul olmaktadır (Wong, 2020). Gelecek kaygısının bireyi kontrol altına aldığı bu görev odaklı yaşam tarzı, şimdiyi verimsiz ve işlevsiz hale getirmektedir. Performans toplumunun bir nesnesine dönüşen bireylerin sürekli beklentileri karşılamaya çalışması, uzun vadede duygusal tükenme yaşayarak üretkenliklerinin düşmesine yol açmaktadır (Balducci vd., 2021).

Mola vermenin ve dinlenmenin yanlış bulunduğu anlayışa göre boş zaman kayıp olarak görülmektedir. Bireyler bu kayıp zamanda bile sürekli işlerini düşünmekte ve bulundukları anın keyfini yaşayamamaktadır. Boş zamanın suçluluk hissedilen ve kaçınılması gereken bir durum olarak algılanması, iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir (Koo, 2023). Bununla birlikte bireyin boş zamana sahip olması tükenmişliğinin azalmasını, psikolojik ve fiziksel iyi oluş ile mutluluğunun artmasını sağlamaktadır (Kuykendal vd., 2015). Yükümlülük ve sorumlulukların olmadığı ve keyif veren hobilerle geçirilen zamanlar arttıkça yaşam memnuniyeti ve pozitif duygulanım da artmaktadır (Newman vd., 2014). Ayrıca bireyin boş zaman hakkındaki görüşlerinin bile ruh sağlığı üzerinde etkileri bulunmaktadır. Örneğin, boş zamanı savurganlık olarak görmek stres, kaygı ve depresyonu artırmaktadır (Tonietto vd., 2021).

Dinlenmeye tahammülsüzlük, bilimsel literatürde yeni çalışılmaya başlandığı için hangi temel bileşenlerden oluştuğu tartışılmaya devam etmektedir. Wang ve arkadaşları (2025), dinlenmeye tahammülsüzlüğün dört alt boyutu kapsadığını belirtmiştir: Olumsuz duygular, sosyal karşılaştırma, takıntılı düşünme, bilişsel ön yargı. Olumsuz duygular, bireylerin mola zamanlarında hissettiği utanç, suçluluk ve kaygıyı içermektedir. Bilişsel ön yargı boyutu, çocukların küçük yaşlardan itibaren sürekli sıkı çalışmaları ve dinlendiklerinde suçluluk hissetmeleri gerektiği varsayımından beslenmektedir (Han vd., 2023). Takıntılı düşünme ise yapılacak iş ve görevlerin mola zamanlarında bile sürekli hatırlanarak strese yol açmasıdır. Sosyal karşılaştırma, dinlenme zamanlarında başkalarının dinlenip dinlenmediğini düşünerek sürekli kendini başkalarıyla karşılaştırma içine girmeyi kapsamaktadır (Wang vd., 2025).

Rekabet kültürünün doğal sonuçlarından olan yarış ortamı bireylerin kıyaslama davranışlarını artırmaktadır. Başkalarından iyi olma amacını taşıyan bu anlayış bireylerde, mola verdiklerinde akranlarının kendilerini geçecekleri düşüncesini oluşturmaktadır (Wang vd., 2025). Özellikle eğitim ortamlarında sıkça görülen sosyal karşılaştırma, öğrencilerin akranlarından daha başarılı, daha gözde ve değer gören olma isteğini tetiklemektedir. Zamanla sosyal karşılaştırma ruminasyonuna dönüşen bu durum, öğrencilerin olumsuz öz değerlendirme yapmalarına yol açmaktadır (Flett vd., 2024). Bu noktada önemli olan faktörlerin koşullu öz değer ve öz saygı olduğu söylenebilir. Çeşitli içsel ve dışsal koşullardan kaynaklanan koşullu öz saygı, bireyin öz saygısını başkalarının onu değerlendirmesine, sosyal statüsüne ve performansına göre belirlemesidir. Öz saygı, bu değişken durumlara göre belirlendiğinde birey savunmasız hale gelmektedir (Gilbert vd., 2025). Benzer şekilde sosyal karşılaştırma ve koşullu öz saygının yoğun olarak görüldüğü dinlenmeye tahammülü düşük olan bireylerin, psikolojik kırılganlığa açık hale geldikleri söylenebilir.

Dinlenmeye tahammülsüzlüğü yüksek seviyede olan üniversite öğrencilerinin algıladıkları akademik baskıların, streslerinin ve kaygılarının yüksek; öz değer ve iyi oluşlarının düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Koo, 2023). Bunun yanında üniversite öğrencilerinde dinlenmeye tahammülsüzlük ile boş zaman suçluluğu ve boş zamandan kaçınma arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Wang vd., 2025). Dolayısıyla sosyal karşılaştırmanın yaygın olarak görüldüğü ve öz değer dışsal koşullar üzerinden tanımlandığı üniversite ortamında dinlenmeye tahammülsüzlük fenomeninin derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bununla birlikte, Türkiye’de üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının temel belirleyicilerinden birinin sosyal karşılaştırma olduğu bilinmektedir (Civitci ve Civitci, 2015; Sağlam, 2023). Çocukluklarından itibaren ebeveynleri

tarafından başkalarıyla kıyaslanmaya başlayan bireylerde, değer görebilmek için sürekli çalışmaları gerektiği düşüncesini oluşturmaktadır (Wang et al., 2024). Nitekim Türkiye’de mükemmeliyetçi ve helikopter ebeveyn tutumuna maruz kalan bireyler, performans ve başarı odaklı bir yaşam sürmek zorunda kalmaktadırlar (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016; Yılmaz, 2024).

Sonuç olarak, literatürdeki çalışmalar dikkate alındığında dinlenmeye tahammülsüzlük fenomeninin Asya kültürlerinde olduğu gibi Türkiye kültüründe de gözlemlenebileceği söylenebilir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Wang ve arkadaşları (2025) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu’nun Türk kültürüne uyarlamaktır. Ölçeğin Türkçe’ye kazandırılmasının, dinlenmeye tahammülsüzlüğün Türkiye örneğinde çalışılabilir hale gelmesine katkı sunması beklenmektedir.

Yöntem

Bu çalışma için nicel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Nicel desen, verilerin istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmesine olanak tanır ve özellikle ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında yaygın olarak tercih edilir (Creswell, 2014). Çalışmanın amacı doğrultusunda kesitsel tarama modeli benimsenmiştir. Bu model, katılımcılardan belirli bir dönemde veri toplama sürecini kapsamaktadır (Büyüköztürk, 2018).

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmakta olup, örneklem kolayda örneklem yöntemiyle 554 (169 erkek, 385 kadın) üniversite öğrencisinden seçilmiştir. Veriler Mayıs 2025’te çevrimiçi olarak sınıf ortamında toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi 284 katılımcı, ölçüt geçerliliği ise 554 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,51 (sd = 3,01)’dir. Yapılan güç analizi sonucunda, orta büyüklükte bir etki için gerekli minimum örneklem büyüklüğü yaklaşık 128 kişi olduğundan mevcut 554 kişilik örneklem, çalışmanın istatistiksel olarak yeterli güce sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Değişkenler

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Erkek	169	%30.5
Kadın	385	%69.5
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	102	%18.4
Orta	437	%78.9
Yüksek	12	%2.2
Eğitim Düzeyi		
Lisans 1. sınıf	229	%41.3
Lisans 2. sınıf	111	%20.0
Lisans 3. sınıf	139	%25.1
Lisans 4. Sınıf	75	%13.6

Veri Toplama Araçları

Dinlenmeye tahammülsüzlük ölçeği kısa formu

Ölçek, Wang ve arkadaşları (2025) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek ilk olarak 24 madde halinde geliştirilmiş daha sonra 8 madde olarak kısaltılmıştır. Sekiz maddeli ölçeğin her biri iki maddeden oluşan dört alt boyutu (olumsuz duygular, sosyal karşılaştırma, takıntılı düşünme, bilişsel ön yargı) bulunmaktadır. Ölçek 5’li likert yapıdan (1-Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) oluşmaktadır. Örnek bir madde şöyledir: “Dinlenirken veya eğlenirken kendimi suçlu hissediyorum”. Ölçekten alınan yüksek puanlar arttıkça dinlenmeye tahammülsüzlüğün de şiddetlendiği

varsayılmaktadır. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan analiz sonuçlarına göre Cronbach's α değerinin .87 olduğu görülmüştür.

Yaşam doyumu ölçeği

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'ni Dağlı ve Baysal (2016) Türkçeye uyarlamıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, yaşam memnuniyetinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekte açıklanan toplam varyans %68,38 olarak belirlenmiştir. Tek faktörlü ve 5 maddeli bir ölçektir. Ölçek 5'li likert yapıdan (1-Tamamen katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) oluşmaktadır. Örnek bir madde şöyledir: "İdeallerime yakın bir yaşantım vardır." Cronbach Alfa katsayısı tutarlılığı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach's α değeri .82 olarak hesaplanmıştır.

Boş zaman suçluluğu ölçeği

Ölçek, bireylerin boş zaman etkinliklerine katıldıklarında hissettikleri suçluluk ve olumsuz duyguları değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Koo, 2023). Ölçek, özellikle iş veya sorumluluklara zaman ayırmak yerine boş zaman aktivitelerine yönelme durumunda ortaya çıkan içsel çatışmaları ölçmeyi hedeflemektedir. Yapılan analizler doğrultusunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bu faktör, toplam varyansın %63.2'sini açıklamaktadır. Dört maddeden oluşan ölçek, bireylerin boş zaman etkinlikleri sırasında yaşadığı suçluluk, pişmanlık ve kendilikle ilgili olumsuz değerlendirmeleri yansıtmaktadır. Ölçek 7'li likert yapıdan (1-Hiç katılmıyorum, 7- Tamamen katılıyorum) oluşmaktadır. Örnek bir madde şöyledir: "Çalışmak yerine boş zaman geçirdiğimde kendimi suçlu hissederim". Ölçekten alınan yüksek puanlar, boş zaman etkinlikleriyle ilişkili daha yüksek düzeyde suçluluk hissini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Cronbach's α = .93; M = 3.44, SD = 1.79). Bu çalışmada yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerine göre ölçeğin model uyum değerleri şu şekildedir; CMIN/df= 2.62, CFI= .99, TLI= .98, RMSEA= .073 ve SRMR= .013. Ölçeğin Cronbach's α değeri ise .88 olarak hesaplanmıştır.

Veri Analizi

Araştırma bulguları, SPSS 24 ve AMOS 25 programları kullanılarak analiz edilmiştir. Geçerlilik analizleri kapsamında ikinci düzey DFA, benzeşim ve ayrışım geçerliliğine bakılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için Cronbach's Alpha katsayısı incelenmiştir. DFA süreçlerinde ölçeğin uyum indeksleri kontrol edilmiştir. Kline (2011) uyum indeksleri için şu ölçütleri önermektedir: χ^2/df oranının 2 veya altında olması iyi uyumu, 3 veya altında ise kabul edilebilir uyumu gösterir. CFI ve TLI değerlerinin 0.95 ve üzerinde olması iyi uyumu, 0.90 ve üzerinde olması ise kabul edilebilir uyumu işaret eder. RMSEA değeri 0.05 veya altında mükemmel uyumu, 0.08 veya altında ise kabul edilebilir uyumu belirtir. SRMR'nin 0.08'in altında olması modelin iyi uyduğunu gösterir. Ölçüt geçerliği kapsamında ise Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Prosedür

Bu çalışmada Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekteki maddeler Türkçe ve İngilizce bilen üç alan uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İki alan uzmanı çeviriyi soruların anlaşılabilirliği ve cümle yapılarının kültürel uygunluğu açısından gözden geçirmiştir. Çevirisi yapılan ölçek, İngilizce bölümünden bir öğretim üyesi tarafından dilbilgisi açısından incelenmek üzere İngilizceye geri çevrilmiştir. Çeviri sürecinde herhangi bir anlam kaybı olmadığı tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uygunluğu kontrol edilirken Türkçe öğretmenlerinden destek alınmıştır. Geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, uyarlaması gerçekleştirilen Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'na ilişkin tanımlayıcı istatistikler ile geçerlilik ve güvenirlik analizlerinin sonuçları sunulmuştur.

Tablo 2. Maddelerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Madde Analizleri

Maddeler	Ortalama	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık	Madde Toplam Korelasyonları	Madde silinirse ölçek ortalaması
Madde 1	2.24	1.24	.68	-.55	.70	.41
Madde 2	2.28	1.25	.58	-.73	.69	.41
Madde 3	2.25	1.28	.65	-.70	.69	.41
Madde 4	2.22	1.27	.72	-.56	.66	.42
Madde 5	2.88	1.28	.14	-1.00	.72	.40
Madde 6	2.92	1.31	.12	-1.07	.71	.40
Madde 7	3.03	1.27	-.01	-.98	.75	.40
Madde 8	3.69	1.19	-.64	-.46	.45	.45
Toplam	21.56	7.28	.38	-.15	1.00	.87

Tablo 2 incelendiğinde, düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerlerinin .45 ile .75 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerlerin .30'un üzerinde olması, değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduklarını göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). Maddelerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ise -1.07 ile .72 arasında yer aldığı görülmektedir. Normallik varsayımı şartının sağlanmasında değerlerin mutlak değer olarak 3'ün altında olması yeterlidir (Kline 2011). Bu bulgular doğrultusunda, ölçek maddelerinin istatistiksel açıdan kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir.

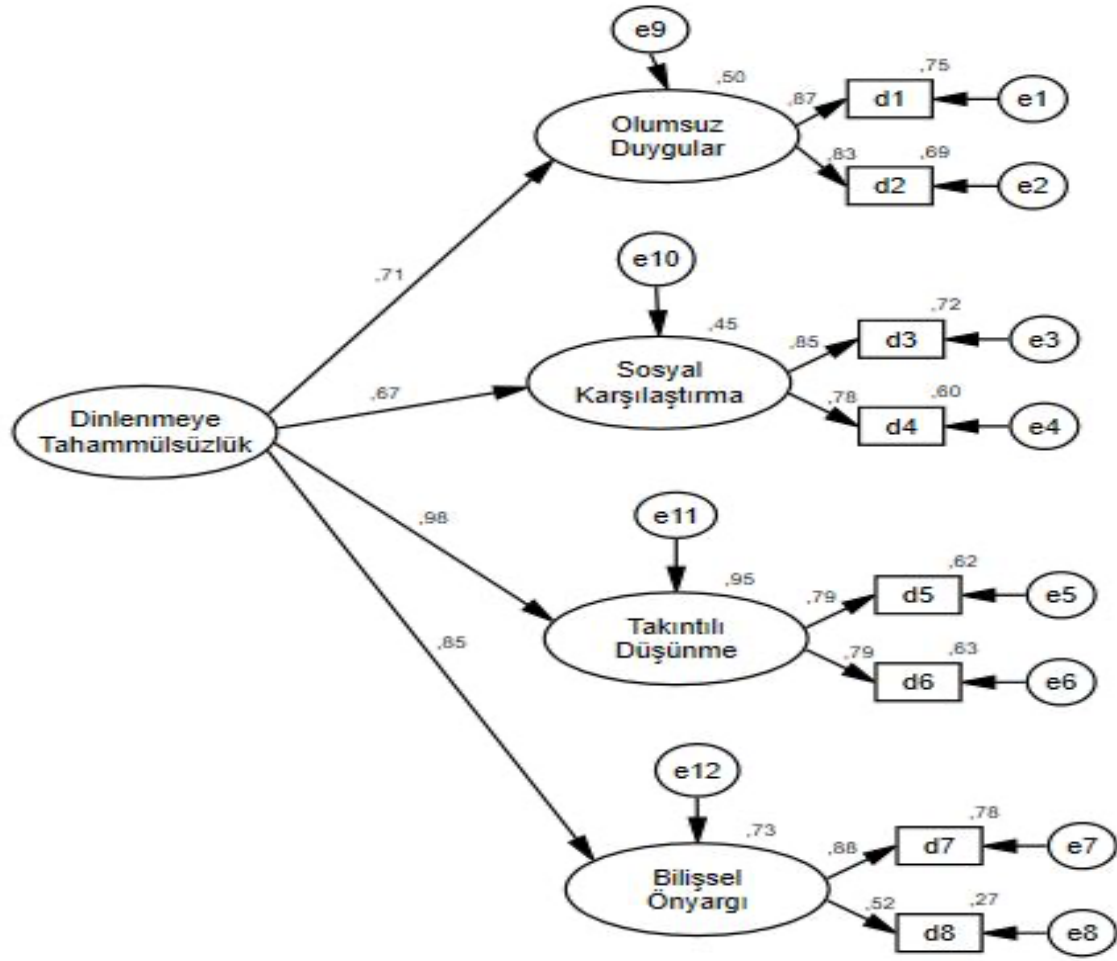
Geçerlik Analizi ile İlgili Bulgular

Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nun dört faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. Model uyum değerleri yorumlanırken Tabachnick & Fidell (2007) ölçütleri esas alınmıştır. Elde edilen DFA bulgularına ve modelin uyum düzeyine ilişkin değerlere Tablo 3'de yer verilmiştir.

Tablo 3. Model Uyum Değerleri

	X2/df	CFI	IFI	RMSEA	SRMR	NFI	TLI
İyi Uyum	≤3	≥.95	≥.95	≤.05	≤ .05	≥.95	≥.95
Kabul Edilebilir Uyum	3<-<5	≥.90	≥.90	≤.08	≤ .08	≥.90	≥.90
Modelin Uyum Değerleri	3.06	.97	.97	.08	.05	.95	.94

Tablo 3 incelendiğinde X2/df (3.06) değerinin kabul edilebilir bir değer olduğu görülmektedir. Diğer uyum indekslerini aldıkları değerler, CFI=.97, IFI=.97, RMSEA=.08, SRMR=.05, NFI=.95 VE TLI=.94 şeklindedir. X2/df ve SRMR değerleri kabul edilir uyuma ve CFI, IFI, RMSEA, NFI VE TLI değerleri iyi uyuma işaret etmektedir. Şekil 1'de görüldüğü gibi madde faktör yükleri .52 ile .88 arasında değişmektedir. Benzer şekilde madde faktör yükleri orijinal ölçekte .55 ile .85 arasında değişmektedir.



Şekil 1. DFA

Benzeşim ve Ayrışım Geçerliliği

Yakınsak-ıraksak geçerlilik değerlendirmesinde, Bileşik Güvenirlik (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değerleri esas alınmıştır. Yakınsak-ıraksak geçerliliğin sağlanmasında AVE değerinin .50'den büyük ve CR değerinin AVE değerinin üzerinde olması beklenmektedir (Shrestha, 2021). Ancak bazı durumlarda, AVE .50'nin altında olsa bile, CR'nin .60'ı aşması yakınsak geçerlik için yeterli kabul edilebilmektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Ayrışım geçerliliği için, MSV ve ASV değerlerinin her bir faktöre ait AVE değerinden küçük olması beklenmektedir (Hair vd., 2014). Ayrıca, her faktörün AVE değerinin karekökünün, bu faktörün diğer faktörlerle olan korelasyonlarından yüksek olması, ayrışım geçerliliğinin sağlandığını gösterir (Fornell ve Larcker, 1981).

Tablo 4. Benzeşim ve Ayrışım Geçerliliği

	CR	AVE	MSV	ASV	1.	2.	3.	4.
1. Olumsuz duygular	.85	.75	.30	.25	.86			
2. Sosyal karşılaştırma	.81	.68	.30	.24	.55*	.82		
3. Takıntılı düşünme	.67	.51	.40	.31	.52*	.53*	.71	
4. Bilişsel önyargı	.77	.63	.40	.24	.42*	.42*	.63*	.79

Tablo 4 incelendiğinde, tüm alt boyutlara ait CR (bileşik güvenirlik) değerlerinin .60'ın üzerinde olduğu görülmektedir. AVE (açıklanan ortalama varyans) değerleri ise .51 ile .75 arasında değişmektedir. Bu bulgular, ölçeğin yakınsak-ıraksak geçerliliği açısından yeterli düzeyde olduğunu

göstermektedir. Ayrıca, her bir boyuta ait AVE değerlerinin, ilgili boyutların MSV ve ASV değerlerinden büyük olması; AVE'nin kareköklerinin diğer boyutlarla olan korelasyon katsayılarından yüksek olması, ölçeğin ayrışım (ıraksak) geçerliliği açısından da uygun olduğunu göstermektedir. Tüm bu veriler bir arada değerlendirildiğinde, ölçeğin yakınsak ve ıraksak geçerliliğini karşıladığı sonucuna ulaşılabilir.

Ölçüt Geçerliliği

Bu aşamada, Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeğinin ölçüt geçerliliğini değerlendirmek amacıyla 554 kişilik bir örneklemden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Bu analiz kapsamında, Yaşam Doyumu Ölçeği ile Boş Zaman Suçluluğu Ölçeği karşılaştırmalı ölçütler olarak analize dahil edilmiştir.

Tablo 5. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Verileri

Değişkenler	Ortalama	SD	1	2	3	4	5	6	7
1.Olumsuz Duygular	4.53	2.33	-	.55*	.52*	.42*	-.11**	.54*	.79*
2.Sosyal Karşılaştırma	4.48	2.33		-	.53*	.42*	-.08	.48*	.79*
3.Takıntılı Düşünme	5.81	2.35			-	.63*	-.12*	.60*	.84*
4.Bilişsel Önyargı	6.73	2.11				-	-.06	.59*	.76*
5.Yaşam Doyumu	14.45	4.09					-	-.10**	-.12*
6.Boş Zaman Suçluluğu	14.64	6.35						-	.70*
7. Toplam	21.56	7.28							-

*p<0.01, **p<0.05

Tablo 5'te sunulan tanımlayıcı istatistiklere ve korelasyon analizine göre, değişkenler arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Özellikle Olumsuz Duygular, Sosyal Karşılaştırma, Takıntılı Düşünme ve Bilişsel Önyargı değişkenleri arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde korelasyonlar bulunmuştur ($p<.01$). Yaşam Doyumu ile bazı değişkenler (örneğin Takıntılı Düşünme ve Olumsuz Duygular) arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu bulgular, değişkenlerin birbiriyle ilişkili olduğunu ve ölçüt geçerliliği açısından anlamlı sonuçlar sunduğunu göstermektedir.

Güvenirlilik Analizi

Uyarlaması yapılan ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla Bileşik Güvenirlik (CR) ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Bu analizlerden elde edilen sonuçlar Tablo 6'da ayrıntılı olarak verilmiştir. Elde edilen bu değerler, ölçeğin güvenirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Cronbach Alfa ve Bileşik Güvenirlik Değeri

Alt boyutlar	Cronbach Alfa (a)	Bileşik Güvenirliği (CR)
Olumsuz Duygular	.86	.85
Sosyal Karşılaştırma	.80	.81
Takıntılı Düşünme	.77	.67
Bilişsel Önyargı	.71	.77
Toplam	.87	.94

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nu (Wang vd., 2025) Türkçeye uyarlamaktır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarıyla birlikte doğrulandığı görülmüştür. Güvenirlilik analizi sonuçları, ölçeğin alt boyutları olan olumsuz duygular, sosyal karşılaştırma, takıntılı düşünme ve bilişsel önyargı için Cronbach Alfa değerlerinin sırasıyla .86, .80, .77 ve .71 olduğunu göstermiştir. Dinlenmeye tahammülsüzlüğün Cronbach Alfa değeri ise .87 olarak bulunmuştur. Benzer şekilde ölçeğin orijinalinde de iç tutarlılık katsayılarının .63-.89 arasında yer aldığı görülmektedir (Wang vd., 2025). Cronbach Alfa değerinin en az .70 olması gerektiği için ölçeğin güvenirliliğinin sağlandığı söylenebilir (Büyüköztürk, 2018).

Ölçeğin madde faktör yüklerinin tüm alt boyutlarda 52 ile .88 arasında değişmesi yapı geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir (DeVellis, 2017). Bununla birlikte yapılan DFA sonuçlarına göre ölçeğin uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca madde toplam korelasyon değerlerinin 38 ile .70 arasında değişmesi kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nun yakınsak-ıraksak geçerlilik sonuçlarının istenen düzeyde olduğu görülmüştür ($CR > .60$, $AVE = .51 - .75$). Dolayısıyla 8 madde ve 4 faktörden oluşan Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak Türkiye'de kullanılabileceği söylenebilir.

Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu ile ilgili yapılan ölçüt geçerliliği analizi sonuçları, ölçeğin alt boyutları ile boş zaman suçluluğu ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Boş zaman suçluluğu ile dinlenmeye tahammülsüzlük ve alt boyutları (olumsuz duygular, sosyal karşılaştırma, takıntılı düşünme, bilişsel ön yargı) arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca alt boyutların birbirleri arasında da anlamlı pozitif ilişkiler bulunmaktadır. Bu sonuçlar Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu'nu geliştirme çalışmasındaki (Wang vd., 2025) bulgularla örtüşmektedir. Benzer şekilde dinlenmeye tahammülsüzlük ile boş zaman suçluluğu ve boş zamandan kaçınma arasında anlamlı pozitif ilişkiler olduğu bilinmektedir. Bireyler boş zamanlarında kendilerini suçlu hissettikçe dinlenmeye daha az tahammül edebilir hale gelmekte, bu durum da iyi oluş ve mutluluklarını azaltmaktadır (Koo, 2023). Bununla birlikte yaşam doyumu ile dinlenmeye tahammülsüzlük ve alt boyutları (olumsuz duygular, takıntılı düşünme) arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgularla tutarlı olarak literatürdeki çalışmalar, yaşam doyumunun psikolojik semptomlar (Türk vd., 2025a), duygusal problemler (Arslan vd., 2024), algılanan stres (Türk ve Çelik, 2024), mutluluk korkusu (Çelik ve Türk, 2024) ve travmatik yıpranma (Türk vd., 2025b) ile anlamlı negatif ilişkileri olduğunu göstermektedir.

Literatüre yaptığı katkı ve özgün değerine rağmen çalışma, birtakım sınırlılıklara sahiptir. Ölçeğin orijinali, üniversite öğrencileri için geliştirildiğinden uyarlama çalışmasında da örneklem üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Dinlenmeye tahammülsüzlüğün diğer öğretim kademeleri ve farklı mesleklerde de görüldüğü göz önünde bulundurulduğunda, ileride yapılacak çalışmalar farklı yaş ve meslek grupları üzerinde yürütülebilir. Böylelikle günümüz rekabetçi yarış ortamının yol açtığı dinlenmeye tahammülsüzlüğün dinamiklerinin daha geniş kitlelerde araştırılması sağlanacaktır. Çalışmada yakınsak-ıraksak geçerliliği de içeren birçok analiz kullanılsa da ileride yapılacak çalışmalarda Mokken ölçek analizi gibi yöntemler kullanılabilir. Bununla birlikte araştırma verileri öz bildirim yoluyla elde edilmiştir. Yerleşik yöntem yanlılığı gibi problemlerin önüne geçmek için gelecekteki çalışmalarda nitel yöntem teknikleri kullanılabilir.

Araştırmanın sınırlılıkları bulunmasına rağmen dinlenmeye tahammülsüzlük, ölçeğinin geliştirildiği Çin kültüründen sonra ikinci farklı kültür olarak ilk defa Türkiye'de çalışılmıştır. Bu yönüyle bakıldığında Türk kültüründe de doğrulanması, ölçeğin farklı ülke ve kültürlerde genellenebilirliği, geçerliliği ve güvenirliliğini güçlü kılmaktadır. Bunun yanında Türkiye'nin de Çin gibi doğu kültürleri arasında gösterilmesi, dinlenmeye tahammülsüzlüğün batı ülkelerinde de çalışılarak farklılıkların karşılaştırılmasını önemli ve gerekli kılmaktadır. Nitekim her ne kadar modern dünya dinamikleri benzerlik gösterse de batı kültürleri ve doğu kültürlerinin kendilerine özgü farklılıkları

bulunmaktadır. Bu farklılıkların dikkate alınacağı yeni çalışmalarla birlikte dinlenmeye tahammülsüzlüğün nedenleri ve sonuçları kapsamlı bir şekilde ortaya çıkarılacaktır.

Lisans Bilgileri

Siirt Eğitim Dergisi'nde yayınlanan eserler Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Copyrights

Copyrights The works published in Siirt Journal of Education are licensed under a Creative Commons AttributionNonCommercial 4.0 International License.

Etik Beyannamesi

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında belirtilen kurallara uyulduğunu ve “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirmediğimizi beyan ederiz. Aynı zamanda yazarlar arasında çıkar çatışmasının olmadığını, tüm yazarların çalışmaya katkı sağladığını ve her türlü etik ihlalinde sorumluluğun makale yazarlarına ait olduğunu bildiririz.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik kurul adı: Siirt Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu

Etik kurul karar tarihi: 23.05.2025

Etik kurul belgesi sayı numarası: 9235

Kaynakça

- Arslan, G., Türk, N., & Kaya, A. (2024). Psychological vulnerability, emotional problems, and quality-of-life: Validation of the brief suicide cognitions scale for Turkish college students. *Current Psychology*, 43(24), 21009-21018. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05913-w>
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Balducci, C., Alessandri, G., Zaniboni, S., Avanzi, L., Borgogni, L., & Fraccaroli, F. (2021). The impact of workaholism on day-level workload and emotional exhaustion, and on longer-term job performance. *Work & Stress*, 35(1), 6-26. <https://doi.org/10.1080/02678373.2020.1735569>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_5
- Civitci, N., & Civitci, A. (2015). Social comparison orientation, hardiness and life satisfaction in undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 516-523. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.062>
- Çelik, M., & Türk, N. (2024). Bağlanma Stilleri Ölçeği Kısa Formu'nun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Journal of History School*, 17(LXXIII), 3121-3141. <https://dx.doi.org/10.29228/joh.78675>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- DeVellis, R.F. (2017). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., Su, C., Yacyshyn, C., Moore, K., & Lahijanian, A. (2024). The Social Comparison Rumination Scale: Development, psychometric properties, and associations with perfectionism, narcissism, burnout, and distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(6), 685-704. <https://doi.org/10.1177/07342829241238300>
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Gilbert, W., Tóth-Király, I., Garn, A., & Morin, A. J. (2025). Revisiting Kernis' contingent self-esteem scale: Scale improvement and development of a short (K-CSES-S) and very short version (K-CSES-VS). *Current Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07523-6>
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2014). *Multivariate data analysis with readings*. Prentice Hall.
- Han, B. C. (2017). *The scent of time: A philosophical essay on the art of lingering*. John Wiley & Sons.
- Han, J., Jeong, S., Hur, T., & Kim, M. (2023). How women differently felt guilt from men in Korea: Focusing on the influence of demographic factors and leisure motivation. *Health Care for Women International*, 44(1), 28-45. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1743995>
- Kline RB (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.

- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364–403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- Koo, H. J. (2023). *American Idle: An examination of leisure guilt, time use, and well-being*. University of California, Irvine.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15, 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Sağlam, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi-oluşun sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma ve koşulsuz kendini kabul düzeyleri açısından incelenmesi* [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Shrestha, N. (2021). Factor analysis as a tool for survey analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, 9(1), 4-11.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Allyn and Bacon.
- Tonietto, G. N., Malkoc, S. A., Reczek, R. W., & Norton, M. I. (2021). Viewing leisure as wasteful undermines enjoyment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 97, 104198. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2021.104198>
- Türk, N., & Çelik, M. (2024). Psychometric Properties of the Turkish Adaptation of Stress Mindset Measure. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 16(Supplement 1), 293-302. <https://doi.org/10.18863/pgy.1541853>
- Türk, N., Arslan, G., Kaya, A., & Yildirim, O. (2025a). Uncertainty and well-Being in Turkish adults: Exploring the role of religiosity and psychological symptoms. *Journal of Religion and Health*, 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02279-6>
- Türk, N., Yildirim, M., Batmaz, H., Aziz, I. A., & Gómez-Salgado, J. (2025b). Resilience and meaning-centered coping as mediators in the relationship between life satisfaction and posttraumatic outcomes among earthquake survivors in Turkey. *Medicine*, 104(10), e41712. <https://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000041712>
- Wang, F., Song, H., Meng, X., Wang, T., Zhang, Q., Yu, Z., ... & Wu, Y. (2025). Development and validation of the long and short forms of the rest intolerance scale for college students. *Personality and Individual Differences*, 233, 112869. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112869>
- Wang, F., Zhu, X., Pi, L., Xiao, X., & Zhang, J. (2024). Patterns of participation and performance at the class level in English online education: A longitudinal cluster analysis of online K-12 after-school education in China. *Education and Information Technologies*, 29(12), 15595-15619. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12451-2>
- Wong, B. (2020). *Why you don't need to explain your reason for taking a day off* [online post]. Huffpost. https://www.huffpost.com/entry/dont-need-explain-reason-taking-day-off_1_5fac30f5c5b635e9de9e4d3a
- Yılmaz, O. (2024). *Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].

Dinlenmeye Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra 1-5 arasındaki derecelendirilmiş seçeneklerden size en uygun olanı işaretleyiniz.

1-Kesinlikle katılmıyorum, 2, 3, 4, 5- Tamamen katılıyorum

<i>Olumsuz duygular</i>	Dinlenirken veya eğlenirken kendimi suçlu hissediyorum.
	Dinlenirken veya eğlenirken kendimi kaybeden (başarısız, değersiz vs.) biri gibi hissediyorum
<i>Sosyal karşılaştırma</i>	Dinlenirken veya eğlenirken, birinin beni geçmesinden endişe ediyorum
	Mola verdiğimde, her zaman benden daha çok çalışan akranlarımı düşünürüm.
<i>Takıntılı düşünme</i>	Dinlenirken veya eğlenirken, ders çalışmayı veya işlerimi düşünmeden edemiyorum.
	Dinlenirken veya eğlenirken, her zaman yapmadığım bir şeyler olduğunu hissediyorum
<i>Bilişsel önyargı</i>	Dinlenmek yerine ders çalışmam ve işlerime daha fazla zaman ayırmam gerektiğini düşünüyorum.
	Boş zamanlarımı daha anlamlı bir şeyler yapmak için kullanmam gerektiğini düşünüyorum.

Not: Ölçekte 4 alt boyut bulunmaktadır. Hem alt boyutların hem de ölçeğin genelinin toplam puanı alınabilmektedir.