

## Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi\*

Zehra ÇAKIR<sup>1</sup>

### ÖZ

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, sıkıntıya tolerans (ST) yapısının 'altın standardını' belirlemeyi amaçlayan Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeğinin (STÖ) ve kaçınmayı çok boyutlu olarak değerlendiren Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin (BDKÖ) psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme incelenmesidir. **Yöntem:** Hacettepe ve Uludağ Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde eğitim görmekte olan 610 lisans öğrencisi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur (434 kadın, %71.4; 176 erkek, %28.6). Test-tekrar test güvenilirliği 92 kişiden oluşan örnekleme sinanmıştır. Katılımcılara STÖ ve BDKÖ'nün yanı sıra, Pozitif ve Negatif Duygudurum Ölçeği (PNDÖ), Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) uygulanmıştır. STÖ ve BDKÖ'nün yapı geçerliliği faktör analizi ile sinanmış, güvenilirliğin test edilmesi amacıyla Cronbach alfa katsayıları ve test-tekrar test korelasyonu hesaplanmış, ölçüt geçerliliklerini incelemek amacıyla ise Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. **Bulgular:** STÖ, özgün formda da önerildiği gibi bir faktörden oluşmaktadır ve ölçeğin güvenilirliği 0.92 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği 0.86 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağlantılı geçerliliğini incelemeye yönelik analizlerde BDÖ, PNDÖ, KSE ve PEEÖ ile -0.25 ile 0.60 arasında değişen ve kuramsal yönden beklendik anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. BDKÖ'nün yapı geçerliliğini incelemek amacıyla yapılan faktör analizi sonucunda da özgün formda örtüşen dört faktörlü yapı elde edilmiştir. Özgün formdan farklı olarak iki madde ölçek dışı bırakılmıştır. Güvenilirlik katsayısının tüm ölçek için 0.92 olduğu, alt ölçekler için ise 0.72-0.88 arasında değiştiği gözlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği 0.60-0.90 arasında değişmektedir. Geçerliliğe ilişkin analizlerde BDKÖ alt boyutları, BDDÖ ve SBÇTÖ alt boyutları ve PEEÖ, BDÖ ve KSE toplam puanları ile -0.10 ile 0.44 arasında değişen beklendik yönde ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. **Sonuç:** Araştırma bulguları STÖ ve BDKÖ'nün yüksek geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada ayrıca, STÖ'nün geçerlilik ve kullanılabilirliğine ilişkin ek kanıtlar sağlamıştır. (Anadolu Psikiyatri Derg 2016; 17(Ek.1):24-32)

**Anahtar sözcükler:** Sıkıntıya toleranssızlık, kaçınma, geçerlilik, güvenilirlik

## Examining psychometric properties of Distress Intolerance Index and Cognitive-Behavioral Avoidance Scale

### ABSTRACT

**Objective:** The aim of the study is to investigate psychometric features of Distress Intolerance Index (DII), which was developed to identify the golden standard of distress tolerance concept, and Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (CBAS), which assesses avoidance multidimensionally, in a university students population. **Methods:** The study sample consists of 610 undergraduate students from various departments in Hacettepe and Uludağ University (434 female, 71.4%; 176 male, 28.6%). Test-retest reliability was examined in a sample of 92 people. In addition to DII and CBAS, Positive and Negative Affect Scale (PANAS), Penn State Worry Questionnaire (PSWQ), Coping

\* Bu çalışmada kullanılan veriler, yazarın H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü için hazırladığı 'Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumlarının Mükemmeliyetçilik, Sosyotropi-Otonomi, Üstbilişler, Duygulara İlişkin İnançlar, Duygusal Zorlanmaya Toleranssızlık ve Kaçınma ile İlişkisi: Yatkınlaştırıcı ve Sürdürücü Faktörlere Dayalı Bir Model Önerisi' adlı doktora tezi kapsamında toplanmıştır. <sup>1</sup> Dr. Psk., Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Ankara

#### Yazışma adresi / Correspondence address:

Dr. Psk., Zehra ÇAKIR, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü 06800 Beytepe Yerleşkesi/ANKARA

E-mail: zehra\_cakir@yahoo.com

Geliş tarihi: 08.11.2015, Kabul tarihi: 03.01.2016, doi: 10.5455/apd.207723

with Stress Scale (CSS), Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Brief Symptom Inventory (BSI) and Beck Depression Inventory (BDI) was also applied. Construct validity of the scales was tested via factor analysis, Cronbach's alpha coefficients and test-retest correlations were calculated to check for reliability, and Pearson correlation analysis was conducted to investigate criterion-related validity. **Results:** One factor solution was suitable for DII as also recommended in the original form and reliability of the index was estimated as 0.92. Test-retest reliability was 0.86. The analysis for criterion-related validity revealed theoretically expected significant correlations between DII and BDI, PNAS, BSI and PSWQ, ranging from -0.25 to 0.60. Factor analysis for construct validity of CBAS revealed a four factor solution consistent with the original form. Two items in the original form were excluded from the Turkish version. Reliability coefficient was 0.92 for the overall scale and varied between 0.72 and 0.88 for the subscales. Test-retest reliability varied between 0.60 and 0.90. Analysis for criterion-related validity showed expected and significant correlations varying between -0.10 and 0.44 for CBAS subscales and CERQ, CSS subscales and PSWQ, BDI and BSI overall scores. **Conclusion:** The findings of this study shows that DII and CBAS are valid and reliable scales. This study also provided further evidence to the validity and utility of the DII. (*Anatolian Journal of Psychiatry* 2016; 17(Suppl.1):24-32)

**Keywords:** distress intolerance, avoidance, validity, reliability

## GİRİŞ

Sıkıntıya tolerans (ST) (distress tolerance) ve kaçınma, birçok zihinsel bozuklukla ilişkisi sıklıkla araştırılan etkenlerdir. Tanılar arası geçişliliği olan ST, kişinin içsel veya dışsal çeşitli itici durumlara dayanabilirliğine ilişkin algıladığı yeterliliğine ve çeşitli stresörler tarafından tetiklenen sıkıntı verici içsel durumlarla baş etmeye yönelik davranışlarına karşılık gelmektedir.<sup>1</sup> ST dikkatin yönlendirilmesini, bireyin başta olumsuz duygular olmak üzere çeşitli içsel yaşantılarına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini, duygu düzenlemeyi veya sıkıntının azaltılmasına yönelik davranışsal stratejileri etkilediğinden, birçok zihinsel bozuklukta yatıklaştırıcı ve sürdürücü bir rol oynamaktadır.<sup>1,2</sup> Kaçınma, yaşanan sıkıntıyı azaltmaya yönelik duygu ve davranış düzenleyici stratejilerinin başında gelmektedir.<sup>1,2</sup> Buna göre ST, sıkıntıdan en kısa sürede uzaklaşmayı sağlayacak ve negatif pekiştirici işlevi gören stratejilerle, bir başka anlatımla kaçınmayla ilişkilidir.<sup>1,3</sup> Kaçınma, başta depresyon ve anksiyete bozuklukları olmak üzere çeşitli zihinsel bozukluklarda rol oynamaktadır.<sup>4-6</sup> ST ve kaçınmanın ilişkisinden hareketle, bu araştırmada anılan iki yapının değerlendirilmesinde kullanılan iki ölçüm aracının psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Bu araştırma kapsamında psikometrik özellikleri incelenen ilk ölçek Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeğidir (STÖ), (Distress Intolerance Index). Literatürde ST'yi ölçmeye yönelik farklı durum veya yaşantılara odaklanan çeşitli kendini bildirim ölçekleri vardır.<sup>2,7-11</sup> Bu ölçeklerinin altında yatan temel sayıltı, ST'nin birbiri ile ilişkili farklı yönleri olan hiyerarşik bir yapı olduğudur. Öte yandan ST yapısı altında ölçülen farklı durum ve yaşantıların birbirleri ve ST ile ilişkisi, aynı yapının bir parçası olup olmadıkları bilinmemektedir.<sup>1</sup> Bir başka anlatımla, ST'nin yapı geçerliliği net olarak ortaya konmamıştır. McHugh ve Otto<sup>12</sup> da

yapının özünün ve bu ölçüm araçlarının yapıyı temsil edip etmediğinin bilinmediğini, bir başka deyişle ST'nin 'altın standardının' belirlenmediğini ve bu durumun ST'nin doğasının, ilişkili olduğu yapıların, zihinsel bozukluklardaki rolünün anlaşılmasını ve farklı ölçüm araçlarıyla yapılan araştırmaların karşılaştırılmasını güçleştirdiğini öne sürmüştür. STÖ bu noktadan hareketle, ST'yi en iyi temsil eden gizil yapıyı belirlemek ve kavrama ilişkin bir 'altın standart' oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir. İndeks, ST kapsamında literatürde sıklıkla kullanılan üç farklı kendini bildirim ölçeğinin maddelerinden<sup>2,10,11</sup> oluşmaktadır ve araştırmacıların klinik ve klinik olmayan örneklerde farklı ölçeklerin maddeleri arasındaki kovaryansı inceledikleri, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yaptıkları üç aşamalı araştırmalar dizisi sonunda ölçeğin son halini oluşturan 10 maddeye ulaşılmıştır.

Bu çalışmada, ST yapısının özünü ortaya koyma niteliğinde ilk adımlardan biri olan ST'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesinin yanı sıra, McHugh ve Otto'nun indeksin ileriki çalışmalarda geçerliliğinin incelenmesi gerektiğine ilişkin önerilerinden hareketle, ölçeğin kuramsal yönden bağlantılı değişkenlerle ilişkisi ilk kez incelenmiştir. STÖ'nün oluşturulmasında kullanılan ölçeklerin Türkiye'de de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.<sup>13-16</sup> Bununla birlikte STÖ, ST'nin temel yapısını temsil etmesi ve rafine oluşuyla bu ölçüm araçlarından ayrılmaktadır.

Araştırmada psikometrik özellikleri incelenen diğer ölçek Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğidir (BDKÖ) (Cognitive-Behavioral Avoidance Scale). Literatürde kaçınmanın genellikle başa çıkma veya duygu düzenlemeyi değerlendiren ölçüm araçlarında çeşitli boyutlardan yalnız biri olarak ele alındığı görülmektedir. Bu nedenle Ottenbreit ve Dobson<sup>17</sup> var olan ölçüm araçlarının kaçınmanın gerçek yapısını ve önemli boyut-

**Anadolu Psikiyatri Derg** 2016; 17(Ek.1):24-32

larını kapsamadığını öne sürmüştür. Bir başka anlatımla, kaçınmayı çok boyutlu ve derinlemesine değerlendiren ölçüm araçları sınırlıdır. Buradan yola çıkılarak, çok boyutlu ve kapsamlı bir kaçınma modeli sunmak amacıyla BDKÖ geliştirmiştir.

Ölçek, kaçınmanın bilişsel ve davranışsal bileşenlerinin yanı sıra, sosyal (diğer insanları, sosyal etkinlik veya ilişkiyi içeren) ve sosyal olmayan (diğerlerini içermeyen, kişinin başarı yönelimli etkinlikleri veya tek başına yapılan etkinliklerle ilişkili) durumlarla ilişkisini de ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ottenbreit ve Dobson,<sup>17</sup> BDKÖ ile kaçınmanın ortaya çıktığı durum veya sorunun ve bu bağlamda kullanılan stratejilerin belirlenebileceğini; kişileri başta depresyon ve anksiyete olmak üzere çeşitli zihinsel bozukluklara yatkınlaştıran etkenlerin ve bireysel risk etkenlerinin değerlendirilebileceğini; kaçınmanın diğer etkenlerle bağlantısının derinlemesine anlaşılabilirliğini öne sürmüştür. Bu araştırmada da buradan hareketle, kaçınmanın özellikle depresyon ve anksiyete bozuklukları ve bunlarla ilişkili diğer etkenlerle ilişkisinin incelenmesi çerçevesinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir ölçüm aracının kazandırılması amaçlanmaktadır. Türkiye’de kaçınmayı sosyal bağlamı da göz önüne alarak derinlemesine değerlendiren bir ölçüm aracının bulunmadığı göz önüne alındığında, ölçeğin bu alanda çalışan araştırmacı ve uygulamacıların gereksinimlerini karşılayabileceği düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırma kapsamında Hacettepe Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde okuyan 610 öğrenciden veri toplanmıştır. Katılımcıların 434’ü kadın (%71.4), 176’si (%28.6) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-27; yaş ortalaması 20.85±1.58’dir. Test-tekrar test güvenilirliği için örneklemdaki 92 kişiye yeniden ulaşılmıştır (74 kadın, %80.4; 18 erkek, %19.6).

### Veri toplama araçları

**Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği (STÖ):** ST yapısını en iyi temsil eden maddelerin belirlenmesiyle oluşturulan STÖ 10 maddelik bir ölçektir. Bir faktörden oluşan ölçek beşli Likert tipinde değerlendirilmekte (1=kesinlikle katılıyorum, 5=kesinlikle katılmıyorum) ve öz bildirim dayanmaktadır. Alınan yüksek puanlar, kişinin sıkıntıya toleranssızlığının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Özgün formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur.<sup>12,18</sup>

Anatolian Journal of Psychiatry 2016; 17(Suppl.1):24-32

**Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ):** Öz bildirim dayanan ölçek 31 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipinde (1=benim için tamamen yanlış, 5=benim için tamamen doğru) değerlendirilmektedir. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır: 1) Davranışsal-sosyal kaçınma, 2) Davranışsal-sosyal olmayan kaçınma, 3) Bilişsel-sosyal kaçınma, 4) Bilişsel-sosyal olmayan kaçınma. Özgün formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için 0.75-0.86 arasında değişirken, tüm ölçek için 0.91’dir. Test-tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için 0.92, alt boyutlar için 0.58-0.94 arasındadır.<sup>17</sup>

**Pozitif ve Negatif Duygudurum Ölçeği (PNDÖ):** ST olumsuz duygulara dayanmakla ilişkili olduğundan,<sup>1,2</sup> araştırmada STÖ’nün olumlu ve olumsuz duygularla ilişkisi PNDÖ kullanılarak incelenmiştir. Watson ve arkadaşları<sup>19</sup> tarafından geliştirilen ve Gençöz<sup>20</sup> tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 10 olumlu ve 10 olumsuz duygu maddesi içermekte ve her madde 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında değerlendirilmektedir.

**Penn Eyalet Endişe Ölçeği (PEEÖ):** Gerek ST, gerekse kaçınma endişe ile ilişkili yapılar olduğundan,<sup>1,21</sup> endişenin STÖ ve BDKÖ ile ilişkisi PEEÖ kullanılarak incelenmiştir. PEEÖ,<sup>22</sup> herhangi bir konuya özgü olmayan genellenmiş ve sürekli endişenin yaygınlığı, şiddeti ve kontrol edilebilirliğini değerlendirmek için geliştirilmiş; Türkçeye Yılmaz ve arkadaşları<sup>23</sup> tarafından uyarlanmıştır. On altı maddelik ölçek beşli Likert tipindedir. Toplam puandaki artış patolojik endişe düzeyindeki artışa işaret etmektedir.

**Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ):** Kaçınmanın başa çıkma yollarından biri olmasından hareketle,<sup>24</sup> BDKÖ’nün geçerliliğinin incelenmesi amacıyla SBÇTÖ kullanılmıştır. SBÇTÖ, Başa Çıkma Yolları Ölçeğinden<sup>25</sup> yola çıkılarak Şahin ve Durak<sup>26</sup> tarafından, çeşitli stres durumları ve depresyon, yalnızlık, psikosomatik sorunlar gibi belirtilerle ilişkili başa çıkma yollarını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Dörtlü Likert tipi ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında iç tutarlılığının düşük olması nedeniyle sosyal desteğe başvurma boyutu analiz dışı bırakılmıştır.

**Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ):** Kaçınmanın duygu düzenleme stratejilerinden biri olmasından yola çıkılarak,<sup>27</sup> BDKÖ’nün kişilerin hem belli olay veya durumlar karşısında, hem de genel olarak kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendiren BDDÖ<sup>28</sup> ile ilişkisi incelenmiştir. Otuz altı maddeden oluş-

şan BDDÖ beşli Likert tipinde derecelendirilmekte ve dokuz alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ataman-Temizel ve Dağ tarafından yapılmıştır.<sup>29</sup>

**Kısa Semptom Envanteri (KSE):** Gerek ST, gerekse kaçınma birçok zihinsel bozuklukla ilişkili olduğundan, anılan iki yapının ruhsal iyilik durumunun değerlendirilmesinde kullanılan KSE ile ilişkisi incelenmiştir. Derogotis<sup>30</sup> tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak<sup>31</sup> tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 53 maddeden oluşmaktadır. Her maddeye 0-4 arasında puan verilmekte olup ölçekten alınan toplam puan 0-212 arasındadır. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanı kullanılmıştır.

**Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ):** ST ve kaçınma depresyonla ilişkili yapılardır.<sup>1,17</sup> Araştırmada depresyonun anılan bu iki yapıyla ilişkisini incelemek üzere BDÖ kullanılmıştır. Beck ve arkadaşları<sup>32</sup> tarafından geliştirilen ve 21 maddeden oluşan öz bildirim aracı 0-3 arasında puanlanmaktadır. Toplam puanın yüksekliği depresif belirtilerin şiddetini göstermektedir. Çalışmada ölçeğin Hisli<sup>33,34</sup> tarafından uyarlanan formu kullanılmıştır.

### İşlem

STÖ ve BDKÖ'nün çevirisi, ölçek yazarlarından gerekli izinlerin alınmasının ardından, araştırmacının kendisi ve ikisi klinik psikoloji, biri dil alanında uzman olan toplam dört kişi tarafından yapılmış, ardından klinik psikoloji alanında uzman üç kişi tarafından değerlendirilmiştir. Yargıcı geribildirimleri sonrasında gerekli değişiklikler yapılmış, 20 kişilik bir öğrenci grubunda dil ve anlatımların anlaşılabilirliği bakımından yeniden değerlendirilmiştir. Geribildirimler doğrultusunda ölçeklerin son hali oluşturulmuştur.

Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmış ve araştırmaya katılım gönüllülük temeline göre yapılmıştır. Veri toplama işlemi öğrencilerin ders saatlerinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar öncesinde tüm katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Ölçeklerin sırasından kaynaklanabilecek sıralama ve taşıma etkilerini önlemek amacıyla ölçekler seçkisiz olarak karışık bir sırayla uygulanmıştır.

İstatistiksel analizler SPSS 18 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçeklerin yapı geçerliliği faktör analizi ile sinanmış, güvenilirliğin test edilmesi amacıyla Cronbach alfa katsayıları ve test-tekrar test korelasyonu hesaplanmış, ölçüt geçerlilikleri ise Pearson korelasyon analizleri ile incelenmiştir.

## BULGULAR

### Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bulgular

#### Yapı geçerliliği

STÖ'nün faktör yapısını değerlendirmek üzere temel bileşenler analizi yapılmıştır. Örneklemin analiz için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri üzerinden sinanmıştır. KMO değeri 0.92 olarak bulunmuş ve verinin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür. Temel bileşenler analizi sonucunda özdeğeri 1'den büyük olan ve varyansın %68.01'ini açıklayan iki faktör elde edilmiştir. Bu faktörlerin özdeğerleri sırasıyla 5.80 ve 1.01'dir. Özdeğer grafiği incelendiğinde bir faktörlü çözümlenimin uygun olduğu görülmüştür. Özgün form doğrultusunda ölçek maddeleri bir faktöre zorlanmıştır. Varimax rotasyonu kullanılarak yapılan temel bileşenler analizine göre bir faktörlü yapının toplam varyansın %57.92'sini açıkladığı görülmüştür (Tablo 1).

#### Ölçüt bağlantılı geçerlilik

STÖ'nün ölçüt bağlantılı geçerliliğini sinamak amacıyla BDÖ, PNDÖ, KSE ve PEEÖ puanlarıyla olan korelasyonları incelenmiştir (Tablo 2). STÖ, BDÖ, PEEÖ ve KSE ile ölçülen depresyon, endişe, ruhsal belirtiler ve PNDÖ'nün olumsuz duygular boyutuyla pozitif yönde ve anlamlı ( $r=0.48-0.60$ ,  $p<0.001$ ); PNDÖ'nün olumlu duygular boyutuyla negatif yönde ve anlamlı ( $r=-0.25$ ,  $p<0.001$ ) korelasyon göstermiştir.

#### Güvenilirlik

STÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Dört hafta arayla yapılan test- tekrar test güvenilirliği 0.86'dır.

### Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bulgular

#### Yapı geçerliliği

BDKÖ'nün faktör yapısını değerlendirmek üzere temel bileşenler analizi yapılmıştır. Örneklemin analiz için uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri üzerinden sinanmıştır. KMO değeri 0.95 olarak bulunmuş ve verinin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür. Temel bileşenler analizi sonucunda özdeğeri 1'den büyük olan ve varyansın %53.76'sını açıklayan beş faktör elde edilmiştir. Bu faktörlerin özdeğerleri sırasıyla 11.05, 1.97, 1.34, 1.26 ve 1.03'tür. Özdeğer grafiği incelendiğinde dört veya beş faktörlü çözümlenimin uygun olduğu görülmüştür.

Anadolu Psikiyatri Derg 2016; 17(Ek.1):24-32

**Tablo 1.** Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeğinin varimax rotasyonlu faktör örüntüsü

Maddeler	Faktör 1
8. Üzgün hissedebileceğim durumlara tahammül edemem.	0.84
9. Rahatsızlık verici duygulara dayanamam.	0.84
3. Sıkıntılı veya üzgün olmak benim için daima büyük bir çiledir.	0.82
4. Sıkıntılı veya üzgün olma hislerim beni korkutur.	0.81
10. Gergin olmak beni korkutur.	0.76
6. Sıkıntılı veya üzgün hissettiğimde, sıkıntının gerçekten ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam.	0.74
7. Rahatsızlık veren duygulardan çok çabuk kurtulmalıyım, başka türlü bu duygulara dayanamam.	0.74
2. Diğer insanlar sıkıntı veya üzüntü duygularına benden daha iyi dayanabiliyor.	0.71
1. Sıkıntılı veya üzüntülü hissetmekle başa çıkamam.	0.68
5. Sıkıntılı veya üzgün hissetmemek için her şeyi yapabilirim.	0.62
Özdeğer	5.80
Açıklanan varyans	57.92
Alfa katsayısı	0.92

**Tablo 2.** Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeğinin ölçüt bağlantılı geçerliliğine ilişkin korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. STÖ	-					
2. BDÖ	0.48*	-				
3. KSE	0.60*	0.66*	-			
4. Olumlu duygular (PNDÖ)	-0.25*	-0.34*	-0.18*	-		
5. Olumsuz duygular (PNDÖ)	0.54*	0.56*	0.64*	-0.22*	-	
6. PEEÖ	0.58*	0.41*	0.48*	-0.30*	0.50*	-

\*  $p < 0.001$ , STÖ: Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, KSE: Kısa Semptom Envanteri, PNDÖ: Pozitif-Negatif Duygulanım Ölçeği, PEEÖ: Penn Eyalet Endişe Ölçeği

Özgün ölçek doğrultusunda ölçek maddeleri dört faktöre zorlanmıştır. Varimax rotasyonu kullanılarak yapılan temel bileşenler analizine göre dört faktörlü yapının toplam varyansın %50.41'ini açıkladığı görülmüştür.

Özgün formda ortaya konan bilişsel-sosyal, bilişsel-sosyal olmayan, davranışsal-sosyal ve davranışsal-sosyal olmayan kaçınma boyutları bu çalışmada da bulunmuştur. Özgün formdan farklı olarak iki maddenin (28. ve 30. maddeler) özgün formda önerilen boyutlar altında yer almadığı görülmüştür. Bu maddeler yer aldıkları boyutları kuramsal olarak temsil etmediklerinden ve alt boyutun güvenilirliğini düşürdüklerinden ölçekten çıkarılmıştır. Çapraz yük alan maddeler kuramsal olarak önerilen alt boyut altında bırakılmıştır (Tablo 3).

#### Ölçüt bağlantılı geçerlilik

BDKÖ'nün ölçüt bağlantılı geçerliliğini sınamak amacıyla SBÇTÖ, BDDÖ, BDÖ, PEEÖ ve KSE puanlarıyla korelasyonları incelenmiştir. BDKÖ'nün

nün BDÖ, PEEÖ ve KSE ile pozitif yönde ve anlamlı ( $r=0.16-0.46$ ,  $p<0.001$ ); bilişsel duygu düzenleme stratejilerini değerlendiren BDDÖ'nün plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, olayın değerini azaltma ve ruminasyon alt boyutlarıyla negatif yönde ve anlamlı ( $r=-0.10$  ile  $-0.40$ ,  $p<0.05$ ,  $p<0.001$ ); kendini suçlama, kabul etme, felaketleştirme ve diğerlerini suçlama alt boyutlarıyla ise pozitif yönde ve anlamlı ( $r=0.09-0.37$ ,  $p<0.05$ ,  $p<0.001$ ) korelasyonlar gösterdiği bulunmuştur. Davranışsal başa çıkma biçimlerini de içeren SBÇTÖ'nün kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutlarıyla negatif yönde ve anlamlı ( $-0.17$  ile  $-0.40$ ,  $p<0.001$ ); çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarıyla pozitif yönde ve anlamlı ( $r=0.30-0.38$ ,  $p<0.001$ ) korelasyonlar gözlenmiştir (Tablo 4).

#### Güvenilirlik

BDKÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için 0.93; davranışsal-sosyal kaçınma

**Tablo 3.** Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği varimax rotasyonlu faktör örüntüsü

Maddeler	Davranışsal- sosyal kaçınma	Bilişsel- sosyal olmayan kaçınma	Bilişsel- sosyal kaçınma	Davranışsal- sosyal olmayan kaçınma
21. Sosyal faaliyetlere katılmamak için bahaneler uydururum	<b>0.73</b>			
17. Sosyal ortamlardan sıklıkla ayrılmak istediğimi görüyorum.	<b>0.70</b>			
14. Tanımadığım pek çok insanın olacağını bildiğim etkinliklere katılmam.	<b>0.66</b>			
1. Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınıyorum.	<b>0.65</b>			
8. Sosyal davetler için aranma olasılığım karşı telefona bakmam.	<b>0.64</b>			
24. Sosyal toplantılarda veya etkinliklerde kendi kendime kalma eğilimindeyim.	<b>0.64</b>			
28. <i>Dışarı çıkıp bir şeyler yapmaktansa, evde öylece oturup televizyon izlerim.</i>	0.61			
15. Sosyal yaşamımdaki problemleri düşünmek yerine, kendime yalnızlığı tercih ettiğimi söylerim.	<b>0.61</b>			
23. Karşı cinsle sosyalleşebileceğim fırsatları geri çeviririm.	<b>0.57</b>			
13. Başarısızlıkla sonuçlanabilecek yeni faaliyetleri denemekten kaçınıyorum.	0.49			<b>0.41</b>
6. Yeni faaliyetler denemektense bildiğim şeyleri yapmaya devam ederim.	0.43			<b>0.42</b>
16. Arkadaşlık ilişkilerimde ortaya çıkan gerilimleri tartışmakta/dile getirmekte başarısızım.	0.36			<b>0.34</b>
27. İş/okul konusunda bazı önemli kararlar vermem gerektiğini bilmeme rağmen buna yönelik bir şey yapmıyorum.		<b>0.74</b>		
25. Geleceğimle ilgili kararlar vermekten kaçınıyorum.	0.35	<b>0.72</b>		
29. İşimdeki/okuldaki performansımı düşünmeye başladığımda dikkatimi başka yöne çeviririm.		<b>0.72</b>		
4. Kendim için belirlediğim başarı hedeflerinde ilerlemek için yapılması gerekenleri yapmada başarısızım.		<b>0.64</b>		0.41
31. Kendimi, gerçekten önemli olan işlerden/görevlerden kaçarken buluyorum.	0.37	<b>0.63</b>		
18. İşteki/okuldaki performansımı geliştirmenin yollarını düşünmek için bir çabam yok.		<b>0.62</b>		
5. Hayal kırıklığı yaşamamak için işi/okulu çok ciddiye almam.		<b>0.56</b>		
26. İlişkilerimde karışıklık yaşadığımda olayları çözümlenmeye çalışmam.		0.54	<b>0.38</b>	
7. Eğitimimi/kariyerimi ilerletmek için önüme çıkan fırsatları geri çeviririm.		<b>0.54</b>		
30. <i>Ailemdeki sorunları nasıl çözebileceğimi düşünme zahmetine girmiyorum-bu işe yaramaz.</i>		0.51		
22. İlişkilerimdeki sorunları düzeltmek için yapabileceğim hiçbir şey yok.	0.38	0.47	<b>0.40</b>	
19. Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım hakkında düşünmemeye çalışıyorum.		<b>0.44</b>		
2. Geleceğimle ilgili kuşkularım olduğunda, gerçekten ne istediğimi oturup düşünmeyi beceremem.		<b>0.44</b>		0.37
10. Kişisel ilişkilerimdeki sorunları düşünmemeye çalışırım.			<b>0.71</b>	
12. Kişisel ilişkilerim hakkında karar almam gerektiğini bilsem de işleri olurlarına bırakırım.			<b>0.71</b>	
20. İlişkilerimdeki gerginliğin kendiliğinden geçip gitmesini umarak olurlarına bırakıyorum.			<b>0.69</b>	
3. İşte/okulda bir şeyleri başarmayı isterim, ama sınırlarımı kabullenmem lazım.				<b>0.66</b>
11. Gerçekten zorlayıcı işleri tamamlayamayacağımı düşünüyorum.		0.35		<b>0.62</b>
9. Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım.		0.38		<b>0.51</b>
<b>Özdeğer</b>	<b>11.05</b>	<b>1.97</b>	<b>1.34</b>	<b>1.26</b>
<b>Açıklanan varyans</b>	<b>35.64</b>	<b>6.30</b>	<b>4.32</b>	<b>4.09</b>
<b>Alfa Katsayısı</b>	<b>0.86</b>	<b>0.88</b>	<b>0.77</b>	<b>0.72</b>

**Koyu** yazılan madde yükleri, maddenin hangi boyut altında yer aldığını göstermektedir. Madde 28 ve 30 ölçek dışı bırakılmıştır.

Tablo 4. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeğinin ölçüt bağlantılı geçerliliğine ilişkin korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
20																				
1 BDKÖ-DSK	1																			
2. BDKÖ-BSK	0.57**	1																		
3. BDKÖ-BSOK	0.62**	0.67**	1																	
4. BDKÖ-DSOK	0.62**	0.56**	0.62**	1																
5. SBÇTÖ-KGY	-0.36**	-0.33**	-0.40**	-0.37**	1															
6. SBÇTÖ-ÇY	0.32**	0.30**	0.34**	0.37**	-0.43**	1														
7. SBÇTÖ-BY	0.32**	0.36**	0.38**	0.35**	-0.26**	0.52**	1													
8. SBÇTÖ-IY	-0.25**	-0.18**	-0.22**	-0.26**	0.69**	-0.38**	-0.09*	1												
9. BDÖ	0.40**	0.34**	0.44**	0.34**	-0.36**	0.42**	0.26**	-0.33**	1											
10. KSE	0.43**	0.40**	0.46**	0.40**	-0.35**	0.45**	0.36**	-0.30**	0.66**	1										
11. PEEÖ	0.24**	0.16**	0.21**	0.33**	-0.43**	0.59**	0.22**	-0.50**	0.42**	0.48**	1									
12. BDDÖ-KS	0.15**	0.09*	0.11**	0.18**	-0.08	0.42**	0.20**	-0.08*	0.22**	0.23**	0.26**	1								
13. BDDÖ-KE	0.07	0.10*	0.10*	0.16**	0.04	0.26**	0.30**	0.03	0.16**	0.12**	0.09*	0.30**	1							
14. BDDÖ-R	-0.019	-0.12**	-0.11**	0.05	0.08*	0.29**	-0.005	-0.05	0.13**	0.08*	0.26**	0.32**	0.20**	1						
15. BDDÖ-OYO	-0.14**	-0.001	-0.07	-0.10*	0.27**	-0.18**	0.004	0.44**	-0.14**	-0.06	-0.26**	-0.04	0.08*	-0.01	1					
16. BDDÖ-PYYO	-0.30**	-0.32**	-0.40**	-0.29**	0.61**	-0.28**	-0.21**	0.52**	-0.34**	-0.28**	-0.32**	0.06	0.07	0.29**	0.42**	1				
17. BDDÖ-OYD	-0.25**	-0.19**	-0.30**	-0.28**	0.58**	-0.31**	-0.11**	0.58**	-0.24**	-0.19**	-0.34**	0.02	0.12**	0.12**	0.47**	0.66**	1			
18. BDDÖ-ODA	-0.15**	-0.12**	-0.19**	-0.13**	0.42**	-0.12**	0.02	0.44**	-0.16**	-0.08	-0.12**	0.08*	0.24**	0.12**	0.42**	0.45**	0.61**	1		
19. BDDÖ-F	0.32**	0.32**	0.37**	0.35**	-0.42**	0.56**	0.36**	-0.38**	0.36**	0.42**	0.46**	0.32**	0.23**	0.15**	-0.08	-0.34**	-0.36**	-0.15**	1	
20. BDDÖ-DS	0.19**	0.21**	0.18**	0.22**	-0.16**	0.26**	0.22**	-0.08*	0.16**	0.25**	0.17**	0.13**	0.17**	0.16**	0.12**	-0.02	-0.03	0.06	0.40**	1

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.001$ 

**BDKÖ-DSK:** Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Davranışsal-Sosyal Kaçınma; **BDKÖ-BSK:** Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Bilişsel-Sosyal Kaçınma; **BDKÖ-BSOK:** Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Bilişsel-Sosyal Olmayan Kaçınma; **BDKÖ-DSOK:** Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Davranışsal-Sosyal Olmayan Kaçınma; **SBÇTÖ:** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği; **KGY:** Kendine Güvenli Yaklaşım; **ÇY:** Çaresiz Yaklaşım; **BY:** Boyun eğici Yaklaşım; **IY:** İyimser Yaklaşım; **BDÖ:** Beck Depresyon Ölçeği; **KSE:** Kısa Semptom Envanteri; **PEEÖ:** Penn Eyalet Endişe Ölçeği; **BDDÖ:** Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği; **KS:** Kendini Suçlama; **KE:** Kabul Etme; **R:** Ruminasyon; **OYO:** Olumlu Yeniden Odaklanma; **PYYO:** Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma; **OYD:** Olumlu Yeniden Değerlendirme; **ODA:** Olayın Değerini Azaltma; **F:** Felaketleştirme, **DS:** Diğerlerini Suçlama.

alt boyutu için 0.86, davranışsal-sosyal olmayan kaçınma alt boyutu için 0.72, bilişsel-sosyal kaçınma alt boyutu için 0.77 ve bilişsel-sosyal olmayan kaçınma alt boyutu için ise 0.88 olarak bulunmuştur. Dört hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği alt boyutlar için 0.60-0.90 arasında değişmektedir.

## TARTIŞMA

### Sıkıntıya Toleranssızlık Ölçeği

STÖ'ye ilişkin bulgular, özgün formla örtüşen biçimde bir faktörlü yapının Türkiye üniversite örneklemi için de geçerli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı ve test-tekrar test güvenilirliği kabul edilebilir düzeydedir. Ölçek ayrıca, ST ile ilişkili yapılar olan depresyon, endişe, olumlu-olumsuz duygular ve genel belirti düzeyi ile beklendik yönde anlamlı ve güçlü ilişkiler göstermiştir.

Maddelerinin içeriği incelendiğinde, ST yapısı ile en yüksek ilişki gösteren maddelerin sıkıntıya verilen olumsuz duygusal tepkiler ve sıkıntıdan en hızlı biçimde kurtulmaya yönelik davranışsal eğilimler olduğu anlaşılmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, STÖ ST'ye ilişkin kavramsal karmaşayı ortadan kaldırmaya yönelik önemli bir ilk adım niteliğindedir. Araştırmalar ST'nin depresyon,<sup>35</sup> anksiyete bozuklukları,<sup>36,37</sup> madde ve alkol kötüye kullanımı,<sup>18,38,39</sup> yeme bozuklukları<sup>40,41</sup> ve kişilik bozuklukları<sup>42,43</sup> gibi birçok psikiyatrik bozuklukla ilişkili olduğunu gösterdiğinden, ölçek anılan bu bozukluklarda ST'nin rolünün araştırılmasında kullanılabilecek pratik bir ölçüm aracıdır. Bu araştırma kapsamında ayrıca, STÖ'nün kuramsal açıdan ilişkili çeşitli değişkenlerle ilişkisi ilk kez incelendiğinden, ölçeğin kullanılabilirlik ve yararlığına ilişkin ek kanıtlar sağlamıştır.

### Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği

Bulgular, özgün formda önerilen bilişsel-sosyal, bilişsel-sosyal olmayan, davranışsal-sosyal ve davranışsal-sosyal olmayan kaçınma boyutlarının Türkiye üniversite örneklemine de geçerli

olduğunu göstermektedir. Özgün formdan farklı olarak, kuramsal olarak önerilen boyut altında yer almayan ve yük aldığı boyutu temsil etmeyen iki madde (madde 28 ve 30) ölçek dışı bırakılmıştır. Ölçeğin geçerliliğine ve güvenilirliğine ilişkin bulgular da özgün formla örtüşmektedir. BDKÖ, gerek depresyon, genel belirti düzeyi ve endişe gibi ruhsal iyilik durumunu gösteren değişkenlerle, gerekse çeşitli başa çıkma ve duygu düzenleme stratejileriyle daha önceki araştırmalarla tutarlı yönde ilişkiler göstermiştir.

BDKÖ, bilişsel ve davranışsal kaçınma stratejilerinin yanı sıra, sosyal ve sosyal olmayan kaçınma boyutlarını da kapsamı açısından diğer ölçüm araçlarından ayrılmaktadır. Kaçınmanın ortaya çıktığı bağlamı da değerlendirmesi nedeniyle, özellikle depresyon ve anksiyete bozuklukları açısından risk etkenlerinin anlaşılmasında rol oynayabilir. Türkiye'de kaçınmayı çok boyutlu ve kapsamlı olarak değerlendiren bir ölçüm aracı bulunmadığından, BDKÖ'nün bu alanda çalışan araştırmacılar için işlevsel bir ölçüm aracı olduğu düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, STÖ'nün ölçüt bağlantılı geçerliliği incelenerek ölçeğin kullanılabilirliğine ilişkin ek kanıtlar sağlanmıştır. On maddelik, uygulaması kolay bu kısa araç araştırmacıların da vurguladığı gibi, ST yapısını rafine duruma getirmiş ve araştırmalarda geçerliliği artıracak bir katkı sunmuştur. BDKÖ ise kaçınmayı çok boyutlu değerlendirmeye ve çeşitli bozukluklara ilişkisini incelemeye olanak sağlayan kapsamlı bir özbilirim aracıdır. Sonuç olarak STÖ ve BDKÖ, Türkiye'de kullanılabilecek geçerli ve güvenilir araçlardır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmanın örnekleminde kadın-erkek sayısının dengeli dağılmamış olması önemli bir sınırlılıktır ve cinsiyete dayalı analizlerin yapılmasını güçleştirmektedir. Örneklemin sadece üniversite öğrencilerinden oluşması bulguların yetişkin popülasyona genellenebilirliği açısından sınırlılıktır.

### Teşekkür

*Bu çalışmanın veri toplama sürecine katkıda bulunan Yrd. Doç. Dr. Ahu ÖZTÜRK ve Öğr. Gör. Esra KISACIK ile tez danışmanım Prof. Dr. İhsan DAĞ'a teşekkürlerimi sunarım.*

## KAYNAKLAR

1. Leyro TM, Zvolensky MJ, Bernstein A. Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychol Bull* 2010; 136:576-600.
2. Simons JS, Gaher RM. The Distress Tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motiv Emot* 2005; 29:83-102.



3. Trafton, JA, Gifford EV. Biological bases of distress tolerance. Zvolensky, MJ, Bernstein A, Vujanovic AA (Eds). *Distress Tolerance: Theory, Research and Clinical Applications*, New York: The Guilford Press, 2010, p.80-103.
4. Moulds ML, Kandris E, Starr S, Wong ACM. The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behav Res Ther* 2007; 45:251-261.
5. Holahan CJ, Moos RH, Holahan CK, Brennan PL, Schutte KK. Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *J Consult Clin Psychol* 2005; 73:658-666.
6. Blalock JA, Joiner TE. Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cogn Ther Res* 2000; 24:47-65.
7. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *J Pers* 1962; 30:29-50.
8. Kirton MJ. A reanalysis of two scales of tolerance of ambiguity. *J Pers Assess* 1981; 45:407-414.
9. Schmidt NB, Richey JA, Fitzpatrick KK. Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder. *J Anxiety Disord* 2006; 20:263-280.
10. Harrington N. The Frustration Discomfort Scale: Development and psychometric properties. *Clin Psychol Psychother* 2005; 12:374-387.
11. Peterson RA, Reiss S. *Anxiety Sensitivity Index Revised Manual*. Worthington, OH: International Diagnostic Systems Publishing Corporation, 1992.
12. McHugh RK, Otto MW. Refining the measurement of distress intolerance. *Behav Ther* 2012; 43:641-665.
13. Sargın EA, Özdel K, Utku Ç, Kuru E, Yalçınkaya Alkar Ö, Türkçapar H. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *JCBPR* 2012; 1:152-161.
14. Ayvaşık HB. Kaygı Duyarlılığı İndeksi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2000; 15:43-57.
15. Mantar A, Yemez B, Alkın T. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2010; 21:225-234.
16. Uzun-Özer B, Demir A, Harrington N. Psychometric properties of frustration discomfort scale in a Turkish sample. *Psychol Rep* 2012; 111:117-128.
17. Ottenbreit ND, Dobson KS. Avoidance and depression: The construction of the Cognitive-Behavioral Scale. *Behav Res Ther* 2004; 42:293-313.
18. McHugh RK, Otto MW. Domain-general and domain-specific strategies for the assessment of distress intolerance. *Psychol Addict Behav* 2011; 25:745-749.
19. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J Pers Soc Psychol* 1988; 54:1063-1070.
20. Gençöz T. Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi* 2000; 15:19-26.
21. Borkovec TD, Alcaine OM, Behar E. Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. Heimberg RG, Turk CL, Mennin DS (Eds), *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice*, New York: The Guilford Press, 2004, p.77-108.
22. Meyer TJ, Miller ML, Metzger RL, Borkovec TD. Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behav Res Ther* 1990; 28:487-495.
23. Yılmaz AE, Gençöz T, Wells A. Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish sample. *Clin Psychol Psychother* 2008; 15:424-439.
24. Moos RH, Schaefer JA. Coping resources and processes: Current concepts and measures. L Goldberger, S Breznitz (Eds), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, second ed., New York: Free Press, 1999, p.234-257.
25. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
26. Şahin NH, Durak A. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1995; 10:56-73.
27. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* 2010; 30:217-237.
28. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorp, the Netherlands, DATEC V.O.F, 2002.
29. Ataman-Temizel E, Dağ İ. Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri* 2014; 17:7-17.
30. Deragoti LR. The Brief Symptom Inventory (BSI). Administration, Scoring and Procedures, Manuel II. Clinical Psychometric Inc, 1992.
31. Şahin NH, Durak A. Kısa Semptom Envanterinin Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi* 1994; 9:44-56.
32. Beck, AT, Steer, RA, Garbin, MG. Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory: Twenty five years of evaluation. *Clin Psychol Rev* 1988; 8:77-100.
33. Hisli N. Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi* 1988; 6:118-122.
34. Hisli, N. Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi* 1989; 7:3-13.
35. Buckner JD, Keough ME, Schmidt NB. Problematic alcohol and cannabis use among young adults: the roles of depression on discomfort and distress tolerance. *Addict Behav* 2007; 32:1957-1963.
36. Keough ME, Riccardi CJ, Timpano KR, Mitchell MA, Schmidt NB. Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behav Ther* 2010; 41:567-574.
37. Schmidt NB, Richey JA, Cromer KR, Buckner JD. Discomfort intolerance: Evaluation of a potential risk factor for anxiety psychopathology. *Behav Ther* 2007; 38:247-255.
38. Brown RA, Lejuez CW, Kahler CW, Strong DR, Zvolensky MJ. Distress tolerance and early smoking lapse. *Clin Psychol Rev* 2005; 25:713-733.
39. Howell AN, Leyro TM, Hogan J, Buckner JD, Zvolensky MJ. Anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance in relation to coping and conformity motives for alcohol use and alcohol use problems among young adult drinkers. *Addict Behav* 2010; 35:1144-1147.
40. Anestis MD, Selby EA, Fink EL, Joiner TE. The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *Int J Eat Disord* 2007; 40:718-726.
41. Corstorphine E, Mountford V, Tomlinson S, Waller G, Meyer C. Distress tolerance in the eating disorders. *Eat Behav* 2007; 8:91-97.
42. Linehan MM. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press, 1993.
43. Daughters SB, Sargeant MN, Bornoalova MA, Gratz KL, Lejuez CW. The relationship between distress tolerance and antisocial personality disorder among male inner-city treatment seeking substance users. *J Pers Disord* 2008; 22:509-524.