

## Rahatsızlığa Dayanma Ölçeği (RDÖ)

### Discomfort Intolerance Scale (DIS)

**Yönerge:** Aşağıda kişilerin rahatsızlık veren durumlarla ilgili düşüncelerini anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki numaralardan uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. [0] bu ifadenin size hiç uygun olmadığını, [6] ise bu ifadenin tam olarak size uygun olduğunu gösterir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl düşündüğünüzü gösteren cevabı işaretleyin.

1.Fazla miktarda fiziksel rahatsızlığa katlanabilirim.	0	1	2	3	4	5	6
2. Yüksek bir ağrı eşğim vardır.	0	1	2	3	4	5	6
3. Fiziksel olarak rahatsız hissetmemek için aşırı önlemler alırım.	0	1	2	3	4	5	6
4. Ağrım ya da acım olduğunda asla aspirin gibi ilaçlar almayan insanlardanım.	0	1	2	3	4	5	6
5. Egzersiz yaparken fiziksel sınırlarımı zorlarım.	0	1	2	3	4	5	6
6. Fiziksek olarak rahatsız hissetmeye başlayınca hemen huzursuzluğu gidermek için bir şeyler yapmaya başlarım.	0	1	2	3	4	5	6
7. Çoğu insanla karşılaştırıncı fiziksel huzursuzluk hissine daha duyarlıyım.	0	1	2	3	4	5	6