

Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30704>

Özet

Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği, bireylerin sosyal durumlardan kaçınma eğilimlerini ve bu durumlarla karşılaşmalarında hissettikleri **huzursuzluk** ve gerginlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikolojik bir araçtır. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması, Erkan, Çam ve Güçray tarafından 2003 yılında gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk kültürüne özgü dil ve yapısal gerekliliklere uygunluğunu sağlamayı ve psikometrik özelliklerini ortaya koymayı hedeflemiştir.

Ölçek, özellikle **sosyal kaygı** ve sosyal fobi belirtilerini taşıyan bireylerin akademik araştırmalarda ve klinik değerlendirmelerde doğrudan bir şekilde tanımlanması için önemli bir araç sağlamaktadır. Uyarlama sürecinde, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılarak, Türk popülasyonunda kullanıma uygunluğu bilimsel olarak teyit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Sosyal kaçınma, sosyal huzursuzluk, sosyal kaygı, sosyal fobi, ölçek uyarlama, **psikometrik** özellikler, olumsuz değerlendirilme korkusu, geçerlik, güvenilirlik.

Yazarlar

Zülal Erkan, Sevim Çam, Selahattin Güçray.

Amaç

Bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması'nın temel **amacı**, orijinal Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği'nin (Social Avoidance and Distress Scale) Türkçeye kazandırılması ve Türk kültürüne özgü bağlamda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilirliğinin kanıtlanmasıdır. Ölçek, bireylerin sosyal etkileşimlerden ne ölçüde kaçındığını ve bu etkileşimler sırasında ne kadar rahatsızlık hissettiklerini güvenilir bir şekilde ölçmeyi amaçlamaktadır.

Ölçeğin kullanıma sunulmasıyla, sosyal anksiyete bozuklukları'nın anlaşılmasına yönelik araştırmalara katkıda bulunması ve bu alandaki klinik müdahalelerin etkinliğinin değerlendirilmesi için standart bir araç sağlanması hedeflenmiştir. Çalışma, aynı zamanda olumsuz değerlendirilmekten korkma gibi sosyal kaygıyla ilişkili diğer yapıların da ölçümünü desteklemektedir.

Yapı (Ölçülen Psikolojik Yapı)

Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği, sosyal anksiyete spektrumunun iki temel bileşenini ölçmeye odaklanmıştır: Sosyal Kaçınma ve Sosyal Huzursuzluk (Distress). Sosyal Kaçınma,

bireyin potansiyel olarak kaygı uyandıran sosyal durumlardan veya etkileşimlerden aktif olarak geri durması, uzak durması davranışları kapsar. Bu, davetleri reddetme veya kalabalık ortamlara girmemeyi tercih etme şeklinde kendini gösterebilir.

Sosyal Huzursuzluk ise, sosyal etkileşimler sırasında hissedilen içsel, öznel gerginlik, endişe ve rahatsızlık duygularını ifade eder. Bu yapı, bilişsel ve duygusal tepkileri ölçerken, Kaçınma boyutu davranışsal tepkileri ölçer. Ölçek, bu iki boyutun şiddetini değerlendirerek, sosyal kaygının kapsamlı ve çok boyutlu bir profilini sunar.

Geçerlik

Erkan, Çam ve Güçray (2003) tarafından yapılan uyarılma çalışması, Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği'nin Türk popülasyonunda yapı geçerliliğini sağlamak amacıyla faktör analizine tabi tutulmuştur. Yapılan analizler, ölçeğin teorik olarak beklenen alt boyutları destekler nitelikte bir faktör yapısına ortaya koymuştur. Bu durum, ölçeğin gerçekten sosyal kaçınma ve huzursuzluk yapıları ölçtüğünü göstermektedir.

Ayrıca, ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, ölçeğin sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu bilinen diğer psikolojik yapılarla beklenen yönde korelasyonlar gösterdiği tespit edilmiştir. Spesifik geçerlik katsayıları ve detaylı istatistiksel sonuçlar için araştırmacıların yayımladığı bilimsel makaleye başvurulması gerekmektedir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları, maddelerin iç tutarlılığını değerlendirmek üzere gerçekleştirilmiştir. Uyarılma raporunda, Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir düzeyin üzerinde olduğu belirtilmiştir. Bu yüksek katsayılar, ölçek maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı psikolojik yapıyı ölçtüğünü doğrulamaktadır.

Yüksek iç tutarlılığın yanı sıra, ölçeğin zaman içinde kararlılığını değerlendirmek amacıyla test-tekrar test güvenilirlik analizlerinin de yapıldığı varsayılmaktadır. Bu güvenilirlik sonuçları, ölçeğin Türk örnekleminde hem akademik hem de klinik ortamlarda güvenilir bir veri toplama aracı olarak kullanılabilirliğine işaret etmektedir.

Faktör Analizi

Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği'nin Türkçe formunun yapısal geçerliliğini incelemek üzere faktör analizi teknikleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçeğin orijinal yapısına uygun olarak sosyal kaçınma ve sosyal huzursuzluk olmak üzere iki ana boyutta toplandığını göstermiştir. Yapılan analizler, her bir maddenin kendi alt boyutu üzerindeki yükünün yeterince güçlü olduğunu ortaya

koymuştur.

Faktör analizinin sonuçları, ölçeğin kültürel adaptasyonunun sadece dilsel çeviri ile sınırlı kalmadığını, aynı zamanda ölçülen psikolojik yapıların Türk popülasyonunda da geçerli ve ayrıntılabiliyor olduğunu teyit etmiştir. Bu yapısal doğrulama, ölçeğin çok boyutlu sosyal kaygı değerlendirme için sağlam bir temel oluşturduğunu göstermektedir.

Ölçme Aracı

Test Type: Uyarlama (Adaptasyon)

Format: **Likert** tipi derecelendirme ölçeği kullanılarak öz bildirim (self-report) yöntemiyle uygulanır.

Language Available: Türkçe

Population Group: Sosyal kaygı düzeylerini değerlendirmek isteyen genel popülasyon ve klinik örneklemeler.

Age Group: Genellikle ergenlik dönemi (lise) ve yetişkinlik (üniversite öğrencileri dahil).

Population Details: Uyarlama çalışması, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi'nde yayımlandığından, ilk geçerlik ve güvenilirlik verileri muhtemelen üniversite öğrencileri üzerinden toplanmıştır.

Test Methodology: Bireysel veya grup ortamında kalem-kâğıt veya dijital ortamda uygulanabilir.

Anahtar Kelimeler

Sosyal anksiyete, sosyal geri çekilme, psikolojik ölçüm, ölçek geliştirme, Çukurova Üniversitesi, Zülal Erkan, sosyal korku.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Belirtilmemiştir.

Affiliation Email addresses: zerkan@mersin.edu.tr

Correspondence Address: Zülal Erkan (Sorumlu Yazar İletişim Adresi: Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı).

İzinler, Ücret ve Test Yılı?

Test Yılı?: Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 2003 yılında yayınlanmıştır.

İzinler ve Ücret: Ölçeğin bilimsel ve akademik araştırmalarda kullanımı için genellikle izin gerekliliği, sorumlu yazar Zülal Erkan ile iletişime kurularak belirlenmelidir. Ticari veya lisanslı kullanım ücretleri hakkında spesifik bir bilgi kaynaklarda yer almamaktadır.

Kaynaklar

Erkan, Z., Çam, S., ve Güçray, S. (2003). Sosyal kaçınma ve huzursuzluk ile olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeklerinin uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 112-117.

Makalenin orijinal PDF dosyasına buradan ulaşılabilir: [sosyal-kacinma-ve-huzursuzluk-olcegi-toad.pdf](#)

ULAKBİM Kaynak Linki: uvt.ulakbim.gov.tr

Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği Maddeleri

DİKKAT: Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği'nin (SKHÖ) maddeleri bu kaynakta yer almamaktadır. Maddelere erişim ve tam ölçek içeriği için Erkan, Çam ve Güçray (2003) tarafından yayınlanan orijinal bilimsel makaleye başvurulması gerekmektedir.