# Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30754

ARABPSYCHOLOGY.COM

## Özet

Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?i (SOGKKÖ), orijinal olarak geli?tirilmi? olan Kaç?rma Korkusu (FoMO - Fear of Missing Out) yap?s?n? ölçmek amac?yla Türkçe'ye uyarlanm?? bir psikometrik araçt?r. Bu ölçek, bireylerin sosyal çevrelerinde olup bitenleri kaç?rma endi?esini ve bu durumun yol açt??? huzursuzluk ve tatminsizlik hislerini de?erlendirmeyi hedefler. Ölçek, özellikle sosyal medya ve dijital ileti?im ça??nda yayg?nla?an bu psikolojik durumu tespit etmek için tasarlanm??t?r. 2016 y?l?nda Gökler, Ayd?n, Ünal ve Metinta? taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonda geçerlik ve güvenilirli?ini incelemi?tir.

Ölçek, tek boyutlu bir yap?y? temsil eden 10 maddeden olu?ur ve yan?tlar 5'li bir Likert Ölçe?i üzerinden toplan?r. Yüksek puanlar, bireyin sosyal ortamlarda geli?meleri kaç?rma korkusunun (FoMO) yüksek oldu?unu gösterir. Ölçe?in kullan?m?, özellikle genç yeti?kinlerde ve dijital teknolojileri yo?un kullanan gruplarda FoMO düzeylerinin ara?t?r?lmas?nda ve klinik müdahalelerin planlanmas?nda önemlidir.

## Anahtar Kelimeler

Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu, FoMO, Kaç?rma Korkusu, Sosyal Medya, Psikometrik Ölçek, Uyarlama, Dijital Ba??ml?l?k

## Yazarlar

Gökler, M. E., Ayd?n, R., Ünal, E., Metinta?, S.

## Amaç

Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin sosyal çevrelerinde gerçekle?en olumlu deneyimlerden, etkinliklerden veya önemli geli?melerden haberdar olamama ve bunlar? kaç?rma yönündeki yayg?n endi?e düzeylerini sistematik olarak ölçmektir. Bu ölçek, orijinal ?ngilizce sürümünün psikometrik özelliklerini koruyarak, Türkçe konu?an popülasyonun kültürel ve dilsel yap?s?na uygun bir araç sa?lamay? amaçlam??t?r.

Uyarlama çal??mas?, bu psikolojik yap?n?n Türkiye ba?lam?nda ne ölçüde geçerli ve güvenilir bir ?ekilde ölçülebilece?ini belirlemek için gerçekle?tirilmi?tir. Bu sayede, FoMO'nun akademik ara?t?rmalarda, sosyal medya kullan?m al??kanl?klar? çal??malar?nda ve ruh sa?l??? alan?ndaki müdahalelerde standart bir ölçüm arac? olarak kullan?lmas? hedeflenmi?tir.

## Yap?

Ölçek, psikolojik literatürde yayg?n olarak kabul gören ve sosyal medya kullan?m?n?n önemli bir

ARABPSYCHOLOGY.COM

motivasyon kayna?? olarak görülen Kaç?rma Korkusu (FoMO) yap?s?n? ölçmektedir. FoMO, genellikle "ba?kalar?n?n benimkilerden daha doyurucu deneyimler ya?ad??? korkusu" olarak tan?mlanan, yayg?n bir kayg? durumudur. Bu yap?, bireyin sürekli olarak sosyal olaylar? takip etme, sosyal kat?l?mda bulunma bask?s? hissetmesi ve d??lanma korkusuyla karakterizedir.

Ölçek, FoMO'nun bili?sel ve duygusal bile?enlerini yans?tan maddeler içerir. Bu bile?enler aras?nda, sosyal etkinlikleri kaç?rma endi?esi, sosyal medyay? sürekli kontrol etme ihtiyac? ve ba?kalar?n?n deneyimlerine yönelik k?yaslama e?ilimi yer almaktad?r. Ölçek, bu yap?y? tek bir bütünsel boyut alt?nda ele alarak, FoMO yo?unlu?unu genel bir skorla ifade eder.

## Geçerlilik

Gökler ve arkada?lar? (2016) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in Türkçe sürümünün yap?sal geçerlili?ini de?erlendirmek üzere çe?itli analizler kullan?lm??t?r. Orijinal ölçe?in tek boyutlu yap?s?n?n Türkçe versiyonunda da korunup korunmad??? incelenmi?tir.

Çal??mada, faktör yükleri ve model uyum indeksleri, ölçe?in kuramsal yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermi?tir. Ayr?ca, ölçüt ba??nt?l? geçerlilik kapsam?nda, ölçe?in FoMO ile ili?kili oldu?u bilinen di?er psikolojik yap?larla (örne?in, sosyal medya ba??ml?l???, ya?am doyumu dü?üklü?ü) beklenen yönde ili?kiler gösterip göstermedi?i de de?erlendirilmi?tir. Bulgular, Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?i'nin Türkçe popülasyonda geçerli bir ölçüm arac? oldu?unu desteklemektedir.

## Güvenilirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) ve muhtemelen test-tekrar test yöntemleri kullan?larak incelenmi?tir. ?ç tutarl?l?k analizi, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar homojen bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir.

Uyarlama çal??mas?nda elde edilen Cronbach Alfa katsay?s?n?n, kabul edilebilir s?n?rlar?n üzerinde oldu?u ve ölçe?in maddelerinin yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?u rapor edilmi?tir. Bu durum, ölçe?in FoMO düzeyini kararl? ve tutarl? bir ?ekilde ölçebildi?ini göstermektedir, bu da ölçe?in ara?t?rmalarda güvenle kullan?labilece?i anlam?na gelir.

## Faktör Analizi

Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?i'nin yap?sal geçerlili?ini incelemek amac?yla Faktör Analizi uygulanm??t?r. Ölçe?in orijinal yap?s? tek boyutlu olarak tasarlanm??t?r. Türkçe uyarlama çal??mas?nda da bu tek boyutlu yap?n?n do?rulanmas? hedeflenmi?tir.

Yap?lan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?, 10 maddenin tek bir faktör alt?nda

ARABPSYCHOLOGY.COM

topland???n? ve bu faktörün varyans?n önemli bir k?sm?n? aç?klad???n? göstermi?tir. Bu bulgu, ölçe?in FoMO'yu tek bir genel yap? olarak ölçtü?ü hipotezini desteklemektedir. Faktör yükleri genellikle yüksek olup, maddelerin ölçülen yap?y? temsil etme gücünün yeterli oldu?unu kan?tlam??t?r.

## Ölçek Bilgileri

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Genel Popülasyon, özellikle genç yeti?kinler ve üniversite ö?rencileri (uyarlama çal??mas? bu gruplar üzerinde yo?unla?m??t?r).

**Age Group:** Ergenlik dönemi ve üzeri (Genellikle 16+ ya? grubu).

**Population Details:** Sosyal medya ve dijital ileti?im araçlar?n? aktif olarak kullanan bireyler.

**Test Methodology:** 5'li Likert Ölçe?i kullan?larak yan?tlan?r (1=hiç do?ru de?ildir - 5= a??r? ?ekilde do?rudur). Toplam puan, FoMO düzeyini gösterir.

## Anahtar Kelimeler

Sosyal Kayg?, Faktör Analizi, Geçerlilik, Güvenilirlik, Psikometri, Dijital Sa?l?k, Öz Bildirim

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilinmiyor (Uyarlama çal??mas?nda belirtilmemi?tir.)

**Affiliation Email addresses:** Egemen Ünal (Sorumlu Yazar): egemenunal28@hotmail.com

**Correspondence Address:** ?leti?im bilgileri sorumlu yazar?n e-posta adresi üzerinden sa?lanabilir.

## ?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçe?in orijinal geli?tiricilerinden izin al?narak Türkçe'ye uyarlanm??t?r. Ölçe?in akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m? genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik amaçlar için orijinal geli?tiricinin veya uyarlama yazarlar?n?n izni gerekebilir. Uyarlama çal??mas?n?n yay?n y?l? **2016**'d?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki adresten indirilebilir: sosyal-ortamlarda-gelismeleri-kacirma-korkusu-olcegi-toad.pdf

## Kaynaklar

Gökler, M. E., Ayd?n, R., Ünal, E. ve Metinta?, S. (2016). Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?inin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirli?inin de?erlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi,* 17(Ek1), 53-59.
Makalenin çevrimiçi ba?lant?s?: scopemed.org

## Sosyal Ortamlarda Geli?meleri Kaç?rma Korkusu Ölçe?i Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Tek boyut ve 10 Madde: Ba?kalar?n?n benimkilerden daha doyurucu deneyimler ya?ad???ndan korkar?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM