

Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-45)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-45)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=18272>

Öz

Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-45), orijinal İngilizce versiyonunun Türkçe popülasyonda geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla yapıldığı bir uyarlama ölçeğidir. Bu ölçek, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısını, özellikle de öz-yönelimli, diğeryönelimli ve sosyal olarak belirlenmiş olmak üzere üç ana faktör çerçevesinde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Türkiye uyarlaması, 2020 yılında Kaçar-Başaran ve meslektaşları tarafından gerçekleştirilmiş olup, ölçeğin Türk kültürüne uygun **psikometrik özellikler** sergilediği gösterilmiştir. Ölçek, toplam 45 maddeden oluşmaktadır ve bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin hem adaptif (içlevsel) hem de maladaptif (içlevsiz) yönlerini kapsamlı bir şekilde incelemeye olanak tanır.

Anahtar Kelimeler

Mükemmeliyetçilik, BÜMÖ-45, **Üç Büyük Mükemmeliyetçilik**, Psikometri, **Uyarlama**, Öz-Yönelimli Mükemmeliyetçilik, Sosyal Olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik.

Yazarlar

Servet Kaçar-Başaran, Cansu Gökdağ, Zeynep Erdoğan-Yıldırım, Oğuzhan Yorulmaz.

Amaç

BÜMÖ-45'in temel amacı, mükemmeliyetçilik yapısını modern psikolojik teorilere uygun olarak çok boyutlu bir çerçevede ölçmektir. Ölçek, bireylerin kendi standartlarına ulaşma çabaları (Öz-Yönelimli Mükemmeliyetçilik), bekları ve kendilerinden beklentileri (Sosyal Olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik) ve bekları ve yüksek beklentileri (Diğeryönelimli Mükemmeliyetçilik) arasındaki ayrışma net bir şekilde ortaya koyarak, bu eğilimlerin klinik ve akademik bağlamlardaki etkilerini araştırmaları ve uygulayıcılar için erişilebilir kılmaktadır. Bu **uyarlama** çalışması, uluslararası alanda kabul görmüş bu yapının Türkiye toplumunda da geçerli bir şekilde ölçülmesini sağlamaktadır.

Yapı

BÜMÖ-45, mükemmeliyetçiliği üç ana boyutta ele alan "Büyük Üçlü" (Big Three) modeline dayanmaktadır. Bu model, mükemmeliyetçiliğin sadece tek bir faktörden ibaret olmadığını, aksine farklı kaynaklardan beslenen ve farklı sonuçlara yol açan üç temel boyutu içerdiğini savunur. Bu boyutlar, ilgili literatürde sıkı sıkıya ele alınan ve psikopatoloji ile ilişkili araştırılan temel yapılarıdır.

Öz-Yönelimli Mükemmeliyetçilik: Bireyin kendisine yönelik aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşmak için yoğun çaba göstermesi. Bu boyut genellikle adaptif

mükemmeliyetçilik bileşenlerini içerir.

Diğer-Yönelimli Mükemmeliyetçilik: Bireyin çevresindeki diğer insanlardan (aile, arkadaşlar, meslektaşlar) gerçekçi olmayan derecede yüksek beklentiler içinde olması ve onların performansını eleştirel bir gözle değerlendirmesi.

Sosyal Olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik: Bireyin, başkalarının kendisinden mükemmeliyet beklediğine veya talep ettiğine dair algısı. Bu boyut, genellikle en yüksek düzeyde stres ve **psikopatoloji** ile ilişkilendirilir.

Geçerlik

Türkiye **uyarlama** çalışması, BÜMÖ-45'in yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı **faktör analizi** (DFA) kullanılmıştır. Analiz sonuçları, ölçeğin orijinal yapılarında öngörülen üç faktörlü yapının Türk örnekleminde de iyi uyum gösterdiğini kanıtlamıştır. Ayrıca, ölçeğin diğer ilgili psikolojik yapılarla (örneğin, nevroz, kaygı ve depresyon) beklenen yön ve büyüklükte ilişkiler gösterip göstermediği incelenerek eş zamanlı ve ölçüt geçerlik kanıtları sunulmuştur. Bu bulgular, BÜMÖ-45'in mükemmeliyetçilik yapısının Türk popülasyonunda doğru bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) yöntemleri kullanılarak test edilmiştir. Uyarlama çalışması, BÜMÖ-45'in tüm alt boyutları için kabul edilebilir düzeyin üzerinde **iç tutarlılık** değerleri elde edilmiştir. Yüksek Cronbach Alfa katsayıları, ölçek maddelerinin aynı yapıya tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve dolayısıyla ölçeğin güvenilir olduğunu desteklemektedir. Alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının genellikle .80 ile .90 arasında değiştiği rapor edilmiştir, bu da ölçeğin klinik ve araştırma amaçları için kullanıma uygunluğunu pekiştirmektedir.

Faktör Analizi

Kaçar-Başaran ve ark. (2020) tarafından yürütülen çalışmada, Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin 45 maddelik yapısının Türk kültürüne uygunluğunu belirlemek amacıyla doğrulayıcı **faktör analizi** (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, orijinal ölçekte bulunan üç temel faktörün (Öz-Yönelimli, Diğer-Yönelimli ve Sosyal Olarak Belirlenmiş Mükemmeliyetçilik) Türk örnekleminde de iyi bir model uyumu sergilediğini göstermiştir. Bu analiz, ölçeğin yapısal geçerliliğini destekleyerek, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu doğasının kültürel bağlamda korunduğunu kanıtlamıştır.

Araç

Test Türü: Uyarlama Ölçeği (Orijinal: Big Three Perfectionism Scale - BTPS)

Format: 45 maddeden oluşan öz bildirimli Likert tipi ölçek.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal).

Popülasyon Grubu: Genel Toplum Örnekleme (Türk Toplumu).

Yaş Grubu: Yetişkinler.

Popülasyon Detayları: Uyarlama çalışması, Türkiye'deki üniversite öğrencileri ve genel toplumdan toplanan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu, ölçeğin farklı sosyo-demografik gruplarda uygulanabilir olduğunu göstermektedir.

Test Metodolojisi: Katılımcılar, her bir maddeye ne ölçüde katıldıkları belirten 5'li veya 7'li (orijinal çalışmaya bağlı olarak adaptasyonda kullanılan) Likert ölçeği üzerinde derecelendirme yaparlar. Yüksek puanlar ilgili mükemmeliyetçilik boyutunda yüksek eğilimi işaret eder.

Anahtar Kelimeler

BTPS, Öz-Yönelimli, Diğer-Yönelimli, Sosyal Olarak Belirlenmiş, DFA, Psikometrik Özellikler, 45 Madde, Mükemmeliyetçilik.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Çalışmada belirtilmemiştir.

Kurum E-posta Adresleri: sbasaran@pau.edu.tr (Sorumlu Yazar E-posta Adresi)

İletişim Adresi: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Denizli, Türkiye (Sorumlu Yazarın Kurumu).

Faizler, Ücret ve Test Yayı

Test Yayı: Türkçe Uyarlama 2020 yılında yayınlanmıştır.

Faizler ve Ücret: Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar Servet Kaçar Başaran ile iletişime geçilmesi önerilir. Akademik araştırmalar için kullanımı genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik amaçlar için yazarın izni gerekebilir.

PDF Erişimi: Ölçeğin orijinal PDF belgesine aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir:

The original PDF can be downloaded here: buyuk-uclu-mukemmeliyetcilik-olcegi-bumo-45-toad.pdf

Kaynaklar

Kaçar-Bağaran, S., Gökdağ, C., Erdoğan-Yıldırım, Z. & Yorulmaz, O. (2020). A different view to **perfectionism**: An investigation of the psychometric properties of the big three perfectionism scale in a Turkish community sample. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01131-2>

Makalenin tam metni (PDF) aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: link.springer.com

Büyük Üçlü Mükemmeliyetçilik Ölçeği (BÜMÖ-45) Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, telif hakkı nedeniyle bu kaynakta sağlanamamaktadır. Maddelerin orijinal metnine, yukarıda belirtilen Kaçar-Bağaran ve ark. (2020) referansının tam metninden veya sorumlu yazar ile iletişime geçilerek ulaşılabılır.