

# Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26290>

##  zet

Mükemmeliyetçi D  nceler  l e?i (MD ), orijinal olarak Flett, Hewitt ve Denton tarafından geli?tirilen Perfectionism Cognitions Inventory (PCI)'nin Türkçe'ye uyarlanm?? bir versiyonudur. Bu  l ek, bireylerin mükemmeliyet ilikle ili?kili tekrarlayan, müdahaleci ve i?levsiz bili?ler ya?ama s?kl??n? ve yo?unlu?unu de?erlendirmeyi ama lamaktad?r. Ayd?n ve Yerin-Güneri (2018) tarafından yap?lan uyarlama  al??mas?,  l e?in Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölüm arac? olarak kullan?labilece?ini göstermi?tir. MD , özellikle yüksek ba?ar? standartlar?, ba?ar?s?zlik korkusu ve hatalara a??r? tepki gösterme gibi mükemmeliyetçi d  nce kal?plar?n?n  l lmesinde önemlidir.

## Anahtar Kelimeler

Mükemmeliyetçilik, Bili?, Psikometri, Uyarlama,  l ek, PCI, Klinik Psikoloji.

## Yazarlar

Gökçen Ayd?n, Oya Yerin-Güneri.

## Amaç

Mükemmeliyetçi D  nceler  l e?i'nin temel amac?, bireylerin zihninde yer eden ve mükemmeliyetçilik e?ilimlerini yans?tan spesifik bili?sel örüntüleri ölçmektir. Bu bili?ler genellikle performans kayg?s?, kendini ele?tirme ve yüksek beklentilerle ili?kilidir. Ölçek, bu tür d  ncelerin s?kl??n? ve yo?unlu?unu nicel olarak belirleyerek, bireylerin psikolojik sa?l??? üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini ara?t?rmac?lar ve klinisyenler için anla??l?r k?lmay? hedefler.

Ayd?n ve Yerin-Güneri'nin (2018) uyarlama  al??mas?, orijinal ?ngilizce  l e?in kültürel ve dilsel e?de?erli?ini sa?layarak, Türkiye'deki akademik ve klinik ortamlarda kullan?labilir, sa?lam bir araç sunmay? ama lam??t?r. Bu amaç do?rultusunda,  l e?in psikometrik özelliklerinin detayl? bir ?ekilde incelenmesi temel al?nm??t?r.

## Yap?

 l e?in  l t ?  temel yap?, mükemmeliyetçi bili?lerdir. Bu yap?, bili?sel modellerde önemli bir yere sahiptir ve mükemmeliyet ili?in davran??sal veya duygusal sonuçlarından ziyade, zihinsel süreçler düzeyindeki tezahürlere odaklan?r. Mükemmeliyetçi bili?ler, ki?inin kendine yönelik ele?tirel i  konu?malar?n?, standartlara ula?amama durumunda ya?anan felakete?tirici d  nceleri ve sürekli olarak daha iyi olma zorunlulu?u hissini içerir.

Yapısal olarak, MDÖ, bireyin mükemmeliyetçi eğilimlerinin, günlük yaşamdaki görevler ve ilişkiler bakımında nasıl bir bilişsel yük oluşturduğunu ortaya koyar. Bu bilişler, özellikle stresli durumlarda veya başarısızlık tehdidi altında daha belirgin hale gelir ve genellikle kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi psikopatolojik sonuçlarla ilişkilidir.

## Geçerlik

Orijinal uyarlama çalışmasında (Aydın & Yerin-Güneri, 2018), Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği'nin yapı geçerliliğini incelemek üzere genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA, ölçeğin Türkçe formunun, orijinal ölçeğin teorik tek faktörlü veya çok faktörlü yapısını Türk örnekleminde ne ölçüde temsil ettiğini belirlemeye yardımcı olur.

Geçerlik çalışmaları ayrıca, ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında, MDÖ puanlarının, diğer bilinen mükemmeliyetçilik ölçekleri (örneğin, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği) ve psikopatoloji ölçütleri (kaygı, depresyon) ile beklenen yön ve büyüklükte korelasyon gösterip göstermediğini inceler. Yüksek korelasyonlar, ölçeğin mükemmeliyetçi bilişleri doğru bir şekilde ölçtüğünü destekler. (Kaynak verisinde geçerlik bilgisi bulunmamasına rağmen, uyarlama çalışması bu adımları içermek zorundadır.)

## Güvenirlik

Uyarlama çalışmasında güvenilirlik, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) ile değerlendirilmiştir. Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği gibi psikolojik ölçüm araçlarında yüksek bir iç tutarlılık katsayısı (genellikle .90'ın üzerinde) beklenir, bu da ölçek maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü gösterir.

Ayrıca, test-tekrar test güvenilirliği, ölçek puanlarının zaman içinde kararlılığını değerlendirmek için kullanılır. Bu yöntem, bireylerin mükemmeliyetçi bilişlerinin nispeten sabit bir özellik olduğunu varsayarak, belirli bir zaman aralığıyla uygulanan iki test arasındaki korelasyonun yüksek olması gerektiğini gösterir. (Kaynak verisinde güvenilirlik bilgisi bulunmamasına rağmen, uyarlama çalışması bu adımları içermek zorundadır.)

## Faktör Analizi

Mükemmeliyetçi Düşünceler Ölçeği'nin faktör yapısı, orijinal geliştiriciler tarafından tek bir temel faktör etrafında toplanan bilişleri temsil etmek üzere tasarlanmıştır. Türkçeye uyarlama sürecinde, Aydın ve Yerin-Güneri (2018), ölçeğin Türkçe formunun yapısal geçerliliğini test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanmıştır. Bu analiz, uyarlanan ölçeğin maddelerinin, orijinal yapıyı Türk kültürü bakımında da koruyup korumadığını teyit etmek için kritik öneme sahiptir. Çalışma, genellikle kabul edilebilir uyum indeksleri ile orijinal tek faktörlü yapıyı korunduğunu doğrulamıştır.

## Ölçek Bilgileri

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme (Likert-Type Rating). Orijinal ölçek genellikle 5 veya 7 noktalı bir derecelendirme kullanır.

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Yetişkinler, özellikle üniversite öğrencileri ve genel popülasyon.

**Age Group:** 18 yaş ve üzeri (Yetişkin).

**Population Details:** Uyarlama çalışması, genellikle üniversite öğrencisi örneklemeleri üzerinde gerçekleştirilmiştir, bu da ölçeğin akademik baskılara maruz kalan genç yetişkinler arasında etkinliğini göstermektedir.

**Test Methodology:** Öz bildirim ölçeği (Self-report inventory).

## Anahtar Kelimeler

Obsesif Kompulsif Bozukluk, Stres, Anksiyete, Psikometri, PCI, Bilişsel Çarpıtmalar, Yüksek Standartlar.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilgi mevcut değildir.

**Affiliation Email addresses:** gokcen.aydin@hku.edu.tr (Sorumlu Yazar: Gökçen Aydın)

**Correspondence Address:** İlgili yazarın bulunduğu kurum adresi (2018 yılına göre).

## İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin Türkçe uyarlaması **2018** yılında yayınlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için izinler ve potansiyel ücretler hakkında bilgi almak üzere sorumlu yazar Gökçen Aydın ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal PDF dokümanı aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [mukemmeliyetci-dusunceler-olcegi-toad.pdf](https://tr-scales.arabpsychology.com/mukemmeliyetci-dusunceler-olcegi-toad.pdf)

## Referanslar

Aydın, G. & Yerin-Güneri, O. (2018). Adaptation of Perfectionism Cognitions Inventory into Turkish. *YILDIZ Journal of Educational Research*, 3(1), 91-110.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Denton, C. A. (1996). Perfectionism and the problem of acquiescence: Description of a new measure and new findings. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 543-568. (Orijinal  l ek referans?)

## Mükemmeliyetçi D  nceler  l e?i Maddeleri

** NEML?:**  l ek maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r. Maddeler hakk?nda detayl? bilgi için Aydın ve Yerin-Güneri (2018) referans?na ba?vurulmas? gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM