

Neredeyse Mükemmel Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Neredeyse Mükemmel Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=26454>

Özet

Neredeyse Mükemmel Ölçeği (Neredeyse Mükemmel Ölçeği - Gözden Geçirilmiş, APS-R) Türkçeye uyarlanmış bir psikolojik ölçüm aracıdır. Bu ölçek, bireylerdeki **mükemmeliyetçilik** yapısının çok boyutlu olarak değerlendirilmeyi amaçlamaktadır. Özellikle, mükemmeliyetçiliğin hem olumlu (uyumlu) hem de olumsuz (uyumsuz) yönlerini aydınlatma yeteneği ile öne çıkar. Ölçeğin Türkiye uyarlaması 2012 yılında Ulu-Pınar, Tezer ve Slaney tarafından gerçekleştirilmiş ve Türk popülasyonunda uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin kültürel geçerliliğini ve güvenilirliğini destekleyen önemli psikometrik özellikler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Mükemmeliyetçilik, Uyumlu Mükemmeliyetçilik, Uyumsuz Mükemmeliyetçilik, APS-R, Ölçek Uyarlaması, Psikometri, Slaney.

Yazarlar

2nci PINAR ULU, Esin TEZER, Randy B. SLANEY

Amaç

Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin temel amacı, **mükemmeliyetçilik** kavramının tek boyutlu bir yapıdan ziyade, farklı bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir fenomen olduğunu ortaya koymaktır. Ölçek, özellikle bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirleme eğilimlerini (uyumlu mükemmeliyetçilik) ve bu standartlara ulaşamadıklarında yaşadıkları hayal kırıklığı veya sıkıntıyı (uyumsuz mükemmeliyetçilik) ölçmek üzere tasarlanmıştır. Bu ayrımlar, klinik ve eğitim psikolojisi alanlarında mükemmeliyetçiliğin sonuçlarının daha iyi anlaşılmasına açtığından kritik öneme sahiptir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Türkiye'deki araştırmacıların ve profesyonellerin, kültüre özgü bağlamda mükemmeliyetçiliğin adaptif ve mal adaptif formların güvenilir bir şekilde incelemelerine olanak sağlamıştır.

Yapı (Konstrukt)

Neredeyse Mükemmel Ölçeği (APS-R), **çok boyutlu mükemmeliyetçilik** yapısını ölçmektedir. Ölçek, orijinal yapılarında olduğu gibi genellikle üç temel faktörden oluşur:

Yüksek Standartlar (High Standards): Bireyin kendine koyduğu yüksek hedefleri ve beklentileri

ifade eder. Bu boyut genellikle uyumlu mükemmeliyetçiliğin bir parçası olarak kabul edilir.

Düzen (Order): Çevresel düzen ve organize olma ihtiyacıdır.

Uyumsuzluk/Fark (Discrepancy): Bireyin kendi performansıyla koyduğu yüksek standartlar arasındaki algılanan farkı ölçer. Bu boyut, öz eleştirisi, başarısızlık korkusu ve düşük özgüven ile ilişkilidir ve **uyumsuz mükemmeliyetçilik** çekirdeğini oluşturur.

Bu üç faktörün kombinasyonu, araştırmacıların bireyin mükemmeliyetçi profilini daha detaylı analiz etmesine ve bu profillerin psikolojik sonuçları (örneğin, kaygı, depresyon veya akademik başarı) incelemesine olanak tanır.

Geçerlik

Ulu-Pınar, Tezer ve Slaney (2012) tarafından yürütülen adaptasyon çalışması, ölçeğin yapısal ve kültürel geçerliliğini incelemiştir. Yapılan **Faktör Analizi** sonuçları, ölçeğin orijinal üç faktörlü yapılarının Türk örneğinde de doğrulandığını göstermektedir. Bu, ölçeğin teorik olarak mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz boyutları ölçme yeteneğini destekler.

Ayrıca, ölçeğin alt boyutlarının, beklenen psikolojik yapılarla (örneğin, kaygı, depresyon ve yaşam doyumu) korelasyonları incelenerek ölçüt bağımlı geçerlik kanıtları sunulmuştur. Uyumsuzluk boyutunun yüksek düzeyde sıkıntı ve olumsuz duygularla, Yüksek Standartlar boyutunun ise adaptif sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur, bu da ölçeğin yapısal geçerliliğini güçlendirmiştir.

Güvenirlilik

Uyarlama çalışmasında, Neredeyse Mükemmel Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirliği, Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışma genelinde, alt ölçeklerin yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu rapor edilmiştir. Özellikle, Yüksek Standartlar ve Uyumsuzluk alt ölçeklerinin iç tutarlılık değerleri, kabul edilebilir psikometrik standartları üzerinde bulunmuştur.

Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçek maddelerinin aynı yapısal boyutu tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve dolayısıyla ölçeğin Türk popülasyonunda güvenilir bir araç olarak kullanılabilirliğini göstermektedir.

Faktör Analizi

Türkçe APS-R'nin faktör yapısını incelemek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, ölçeğin verileri açıklamakta en uygun olan yapıyı, orijinal ölçekle tutarlı olan üç faktörlü model (Yüksek Standartlar, Düzen ve Uyumsuzluk) olduğunu göstermiştir.

Bu analizler, ölçeğin maddelerinin teorik olarak beklendiği gibi ilgili alt boyutlara yüklendiğini teyit etmiş ve mükemmeliyetçiliğin bu üç boyutunun Türk kültüründe de ayrışabilir yapılar olarak var olduğunu kanıtlamıştır.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Almost Perfect Scale - Revised'in Türkçe adaptasyonu)

Format: Genellikle 7'li Likert Ölçeği (1=Kesinlikle Katılmıyorum; 7=Kesinlikle Katılıyorum)

Mevcut Diller: Türkçe, İngilizce (Orijinal versiyon)

Popülasyon Grubu: Üniversite Öğrencileri ve Genel Popülasyon

Yaş Grubu: Ergenlik dönemi sonu ve Yetkinlik

Popülasyon Detayları: Adaptasyon çalışması genellikle üniversite öğrencisi örneklemini üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Questionnaire)

İkinci Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim, Psikolojik Raporlar, Uyumsuzluk, Yüksek Standartlar, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik.

Yazar Bilgileri

Sorumlu Yazar: İnci PINAR ULU

Yazar ORCID Tanımlayıcısı: Bilgi mevcut değil.

Kurum E-posta Adresleri: pinar@mc.metu.edu.tr

Yayın Adresi: Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) veya 2012 çalışmasındaki ilgili kurum.

İzinler, Ücret ve Test Yolu

İzinler ve Kullanım: Ölçeğin bilimsel araştırmalarda kullanımı için genellikle sorumlu yazar (İnci PINAR ULU) ile iletişime geçilmesi önerilir. Orijinal ölçeğin (APS-R) telif hakları Randy B. Slaney'e aittir.

Ücret: Akademik araştırmalar için genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik kullanım için izin ve ücret gerekebilir.

Adaptasyon Yılı: 2012

Referanslar

Ulu-Pınar, S., Tezer, E., Slaney, R.B. (2012). Investigation of adaptive and maladaptive perfectionism with Turkish Almost Perfect Scale-Revised. **Psychological Reports**, 110, 1007-1020. DOI 10.2466/09.02.20.PR0.110.3.1007-1020.

Orijinal makalenin PDF dosyası buradan indirilebilir: [investigation-of-adaptive-and-maladaptive-perfectionism-with-turkish-almost-perfect-scale-revised.pdf](#)

Neredeyse Mükemmel Ölçeği Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir. (Orijinal kaynakta ölçek maddeleri sağlanmadığı için, yalnızca orijinal referans bilgileri korunmuştur.)

Ölçek maddeleri, kaynağın sağladığı içerikte yer almamaktadır. Maddeler için Ulu-Pınar, Tezer ve Slaney (2012) makalesine başvurulmalıdır.