

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28092>

Özet

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Ouzhan Krdök tarafından 2004 yılında yüksek lisans tezi kapsamında geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, mükemmeliyetçilik yapısının sadece tek bir olumsuz boyut olarak ele almak yerine, uyumlu (olumlu) ve uyumsuz (olumsuz) boyutların ayrı ayrı ölçme amaçta kullanılmaktadır. Ölçek geliştirme çalışması sonucunda iki faktörlü bir yapı ortaya konulmuş olup, bu yapı Türk kültüründe mükemmeliyetçiliğin farklı tezahürlerini de değerlendirmeye olanak sağlamaktadır.

Ölçek, bireylerin yüksek standartlara ulaşma çabası ile eleştirel öz-değerlendirme ve başarısızlık korkusu gibi patolojik mükemmeliyetçilik eğilimlerini aydınlatmak üzere tasarlanmıştır. Bu ayrıntı, psikolojik araştırmalar ve klinik uygulamalar açısından büyük önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler

Olumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Mükemmeliyetçilik, Mükemmeliyetçilik, Ölçek Geliştirme, Çok Faktörlü Yapı, Psikometri, Güvenilirlik, Geçerlik.

Yazarlar

Ouzhan Krdök

Amaç

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, mükemmeliyetçilik eğilimlerini psikolojik literatürde kabul gören iki temel boyutta (uyumlu ve uyumsuz) güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin temel amacı, bireylerin başarıya yönelik yapıcı çabalarını (Olumlu Mükemmeliyetçilik) utanç ve başarısızlık korkusuyla ilişkili yıkıcı eğilimlerden (Olumsuz Mükemmeliyetçilik) ayırmaktır.

Bu ayrıntı, özellikle eğitim ve klinik psikoloji alanlarında, mükemmeliyetçiliğin hangi boyutunun bireyin adaptasyonunu arttırmaya veya azaltmaya yardımcı olduğunu belirlemek için kritik bir araç sağlamaktadır. Ölçek, bu iki boyutun farklı psikolojik sonuçlarla ilişkisini inceleyen araştırmalara katkıda bulunmayı hedeflemiştir.

Yapı

Ölçek, modern mükemmeliyetçilik teorilerine uygun olarak, yapıya **iki temel faktör** üzerine kurmaktadır: Olumlu Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik. Mükemmeliyetçilik, genellikle yüksek standartlar belirleme ve bu standartlara ulaşma çabası olarak tanımlanır; ancak

bu çabanın kaynağı ve sonuçları farklılık gösterir.

Olumlu Mükemmeliyetçilik (Adaptive Perfectionism): Bu boyut, yüksek kişisel standartlar belirleme, düzenli çalışma, organize olma ve çaba gösterme gibi sağlıklı ve uyumlu davranışlarla karakterizedir. Bu bireyler, hedeflerine ulaşamamaları durumunda dahi kendilerine karşı yapıcıdır ve motivasyonlarını kaybetmezler.

Olumsuz Mükemmeliyetçilik (Maladaptive Perfectionism): Bu boyut ise başarısızlık korkusu, beklentilerine aşırı odaklanma, hataları gizleme eğilimi ve eleştirel özdeğerlendirme gibi uyumsuz özelliklerle karakterizedir. Bu tür mükemmeliyetçilik, genellikle stres, kaygı ve depresyon gibi psikopatolojik sonuçlarla ilişkilidir.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliği, faktör analizi sonuçları ile desteklenmiştir. Yapılan analizler, Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik olarak adlandırılan iki faktörlü yapıya uygun olduğunu göstermiştir. Ölçeğin bütünü, ölçülen yapıya ait toplam %32.44 oranında bir varyans açıklamaktadır. Bu oran, ölçeğin psikolojik yapıyı temsil etme yeteneğini göstermektedir.

Faktör yükleri ve madde-toplam puan korelasyonları, maddelerin ilgili oldukları alt ölçekleri temsil etmede yeterli düzeyde başarıldığını göstermiştir. Olumlu Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için madde toplam puan korelasyonları .43 ile .55 arasında, Olumsuz Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için ise .48 ile .55 arasında değişmektedir. Bu değerler, maddelerin iç tutarlılığa katkılarının güçlü olduğunu işaret etmektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği, **Cronbach Alfa katsayısı** kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen katsayılar, ölçeğin tutarlı ölçümler yaptığını göstermektedir:

Olumlu Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği: Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Olumsuz Mükemmeliyetçilik Alt Ölçeği: İç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır.

Bu katsayılar, psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeydedir. Ayrıca, ölçeğin zamana karşı kararlılığını ölçmek amacıyla yapılan **Test-Tekrar Test** analizleri de yapılmıştır. Bu analizler sonucunda, ilk alt ölçek (Olumlu Mükemmeliyetçilik) için korelasyon katsayısı .75, ikinci alt ölçek (Olumsuz Mükemmeliyetçilik) için ise .78 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin zaman içinde kararlı ve güvenilir ölçümler sağladığını teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçeğin geliştirme çalışmasında kullanılan **faktör analizi** yöntemi, mükemmeliyetçilik

kavramın iki farklı, ancak ilişkili boyutta kümelendiğini ortaya koymuştur. Bu iki faktörün toplam varyansa katkıları detaylı olarak incelenmiştir:

Toplam Açıklanan Varyans: İki faktörlü ölçeğin açıkladığı toplam varyans %32.44'tür.

Birinci Faktör (Olumlu Mükemmeliyetçilik): Bu faktör, toplam varyansın %18.32'sini açıklamaktadır. Bu, adaptif mükemmeliyetçilik eğilimlerini temsil eden maddelerin güçlü bir şekilde birleştiğini göstermektedir.

İkinci Faktör (Olumsuz Mükemmeliyetçilik): Bu faktör, toplam varyansın %14.22'sini açıklamaktadır. Bu faktör, uyumsuz ve patolojik mükemmeliyetçilik eğilimlerini kapsamaktadır.

Bu sonuçlar, ölçeğin kuramsal temeli olan iki boyutlu mükemmeliyetçilik modelini ampirik olarak desteklemektedir ve ölçeğin yapısal geçerliliğini güçlendirmektedir.

Araç

Test Türü: Geliştirme (Özgün bir Türkçe ölçek geliştirme çalışmasıdır)

Format: Kendini Bildirim Ölçeği

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Akademik veya Genel Popülasyon (Yüksek Lisans Tezi kapsamında geliştirildiği için muhtemelen üniversite öğrencileri üzerinde standardize edilmiştir.)

Yaş Grubu: Yetkinler ve Genç Yetkinler

Popülasyon Detayları: Ölçek, Çukurova Üniversitesi'nde yürütülen bir yüksek lisans tezi projesi çerçevesinde Türk örneklemini üzerinde geliştirilmiş ve geçerlik/güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır.

Test Metodolojisi: Ölçek, 4'lü Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Olumlu Mükemmeliyetçilik, Olumsuz Mükemmeliyetçilik, Faktör Analizi, Likert Ölçeği, Ölçek Geliştirme, Psikometrik Özellikler, İç Tutarlılık, Test-Tekrar Test.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımları: Bilgi mevcut değildir.

Kurum E-posta Adresleri: okirdok@gmail.com

Yayın Adresi: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana (Tezin yayını)

kurum)

Şinler, Ücret ve Test Y?I?

Bu ölçek, akademik bir yüksek lisans tezi kapsam?nda **2004** y?I?nda geli?tirilm?tir. Ölçe?in ticari kullan?m? veya ücret bilgisi bu kaynakta belirtilmemi?tir; ancak akademik ara?t?rmalar için genellikle yazara e-posta yoluyla ula??lmas? gerekmektedir.

?leti?im için sorumlu yazar?n e-posta adresi: okirdok@gmail.com

Kaynaklar

K?rdök, O. (2004). **Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçe?i geli?tirme çal??mas?**. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Tez hakk?ndaki ek bilgilere YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden ula??labilir: tez.yok.gov.tr

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: olumlu-ve-olumsuz-mukemmeliyetcilik-olcegi-toad.pdf

Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçe?i Maddeleri

Ölçek Derecelendirmesi: 4'lü likert (1-Bana Hiç Uygun De?il, 4- Bana Tamam?yla Uygun)

A?a??da, ölçe?i olu?turan iki alt boyuta ait örnek maddeler sunulmu?tur:

Olumlu Mükemmeliyetçilik: Derslerime düzenli çal??r?m.

Olumsuz Mükemmeliyetçilik: Zay?f yönlerimin ba?kalar?nca fark edilmesi benim için utanç vericidir.