

# Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32385>

## Özet

Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (UUMÖ), mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu yapısını de?erlendirmek üzere Türkçeye uyarlanm?? bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, özellikle bireylerin kendilerine yönelik yüksek standartlar? belirlerken gösterdikleri **uyumlu** (pozitif) ve **uyumsuz** (negatif) mükemmeliyetçilik eğilimlerini ay?rt etmeyi amaçlar. Ölçeğin uyarlama çal??ması, psikolojik dan??manlık ve rehberlik alanında mükemmeliyetçilik ara?t?rmalarına temel sağlamaktadır. Ölçeğin uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutları; Hatalara Duyarlılık, ?artlı Benlik Saygısı, Saplantılı Davran?? ve Onay Gereksinimi olarak belirlenmiştir.

## Anahtar Kelimeler

Mükemmeliyetçilik, **uyumlu mükemmeliyetçilik**, **uyumsuz mükemmeliyetçilik**, psikometrik ölçek, uyarlama, geçerlik, güvenirlik, do?ruluk faktör analizi, Aslı Uz Ba?.

## Yazarlar

Aslı Uz Ba?

## Amaç

Ölçeğin temel **amacı**, mükemmeliyetçilik yapısının temel boyutları? Türk kültürüne uygun bir şekilde ölçmek ve bu boyutları? psikolojik uyumla ilişkisini incelemektir. Bu uyarlama çal??ması, özgün ölçeğin teorik olarak varsayılan dört boyutlu yapısını? Türkçe örneklemede de geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçülüp ölçülmediğini belirlemek için yapılmıştır.

UUMÖ, ara?t?rmacılara ve klinisyenlere bireylerin mükemmeliyetçi eğilimlerinin hangi yönde (yapıcı mı yoksa yıkıcı mı) olduğunu tespit etme imkanı? sunarak, özellikle psikopatoloji riskini taşıyan uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarına odaklanmayı kolayla?tırmaktadır.

## Yapı

Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği, mükemmeliyetçiliğin özellikle **uyumsuz** yönlerini temsil eden dört temel alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, bireyin yüksek standartlara ulaşma çabasının olumsuz sonuçları? yansıtır ve toplam 25 maddeden meydana gelir. Alt boyutlar ve madde sayıları? şunlardır:

**Hatalara Duyarlılık (9 madde):** Hata yapmaktan aşırı derecede korkma ve hataları? kişisel başarısızlık olarak algılama eğilimi.

**?artlı Benlik Saygısı (6 madde):** Bireyin benlik saygısının yalnızca başarıya veya mükemmel performansa bağlı olması? durumu. Bu, başarısızlık durumunda benlik değerinin

ciddi şekilde dümesine yol açar.

**Saplanma Davranışı (6 madde):** Mükemmeliyet hedeflerine ulaşmak için aşırı, esnek olmayan ve takıntılı davranışlar sergileme eğilimi.

**Onay Gereksinimi (4 madde):** Başkalarından takdir ve onay alma ihtiyacının yüksek olması ve performansın büyük ölçüde dikkatli beklentilere göre düzenlenmesi.

## Geçerlik

Ölçeğin yapısal geçerliliği, dört boyutlu modelin Türk örneğine uyumunu değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA sonuçları, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .252 ile .728 arasında değişmektedir, bu da maddelerin ilgili boyutları tutarlı bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamaktadır.

Hesaplanan temel uyum indeksi değerleri şöyledir:

Ki-kare değeri ( $\chi^2$ ): 400.96 (Serbestlik Derecesi  $sd = 267$ )

Kök Ortalama Kare Hata Yaklaşımı (RMSEA): .04 (iyi uyum)

Yıllık Uyum İndeksi (GFI): .90

Düzeltilmiş Yıllık Uyum İndeksi (AGFI): .87

Kök Ortalama Artık Kare (RMR): .06

Standartlaştırılmış Kök Ortalama Artık Kare (S-RMR): .06

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI): .93

Bu istatistiksel sonuçlar, ölçeğin teorik olarak varsayılan dört faktörlü yapısının Türk örneğinde de geçerli bir ölçüm aracı olduğunu güçlü bir şekilde desteklemektedir.

## Güvenirlilik

Ölçeğin **güvenirlilik** analizleri, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanarak gerçekleştirilmiştir. Alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .51 ile .66 arasında değişmektedir. Bu değerler, özellikle bazı alt boyutların (daha az madde içerenler) orta düzeyde bir güvenirlilik sergilediğini göstermektedir.

Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı ise, ölçeğin iki faktörlü (uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik) yapısı bağlamında .78 ile .81 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin genel puanının ve iki faktörlü yapısının, psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

## Faktör Analizi

Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin uyarlama çalışmasında, ölçeğin dört boyutlu modelinin veri ile uyumu doğrulanmış faktör analizi (DFA) kullanılarak test edilmiştir. DFA, Hatalara Duyarlılık, ?artlı Benlik Saygısı, Saplantılı Davranış ve Onay Gereksinimi olmak üzere dört faktörün birbirinden ayrışık ve anlamlı olduğunu kanıtlamıştır.

Uyum indekslerinin (özellikle CFI=.93 ve RMSEA=.04) yüksek uyumu, Uz-Ba? (2010) tarafından yapılan uyarlamaya, orijinal ölçeğin teorik yapısına Türk örneğinde başarıyla bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir. Ayrıca, faktör yüklerinin .252 ile .728 arasında olması, maddelerin ilgili faktörlere güçlü bir şekilde yüklendiğini ortaya koymaktadır.

## Araç

**Test Type:** Uyarlama Ölçeği (Adaptation Scale)

**Format:** Yazılı Anket (Written Questionnaire)

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Yetişkinler ve Üniversite Öğrencileri

**Age Group:** Genellikle 18 yaş ve üzeri

**Population Details:** Ölçek, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında öğrenim gören veya genel yetişkin popülasyonu üzerinde uygulanmıştır.

**Test Methodology:** Ölçek, 4'lü Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanır. Cevap seçenekleri 1= Tamamen benden farklı ile 4= Tamamen bana benziyor arasında değişmektedir. Ölçek toplam 25 maddeden oluşur.

## Anahtar Kelimeler

Mükemmeliyetçilik, psikometri, **uyumsuz mükemmeliyetçilik**, Likert ölçeği, yapısal eşitlik modellemesi, psikolojik danışma, Aslı Uz Ba?, psikopatoloji.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilinmiyor

**Affiliation Email addresses:** [asli.uzbas@deu.edu.tr](mailto:asli.uzbas@deu.edu.tr)

**Correspondence Address:** Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, Türkiye

## Şinler, Ücret ve Test Y?I?

Ölçek, 2010 y?I?nda Türkçeye uyarlanm??t?r. Ölçeğin akademik veya klinik amaçlı? kullan?m? için sorumlu yazar Aslı Uz Ba? ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. ?leti?im e-posta adresi: [asli.uzbas@deu.edu.tr](mailto:asli.uzbas@deu.edu.tr).

## Kaynaklar

Uz-Ba?, A. (2010). Uyumlu-Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikolojik Dan??ma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 128-138. Makalenin orijinal bağlantısı: [pdrdergisi.org](http://pdrdergisi.org).

**Önemli Not:** Ölçeğin orijinal PDF dokümanı a?a??daki bağlantıdan indirilebilir:

The original PDF can be downloaded here: [uyumlu-uyumsuz-mukemmeliyetcilik-olcegi-toad.pdf](http://uyumlu-uyumsuz-mukemmeliyetcilik-olcegi-toad.pdf)

## Uyumlu Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği Maddeleri

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

Hatalara Duyarl?lık (9m)

?artlı Benlik Sayg?s? (6m)

Saplantılı Davran?? (6m)

Onay Gereksinimi (4m)