



"Mükemmel mükemmelliği başarmak için, küçük bir kusurluluk yardımcı olur. "

Dejan Stojanovic



MÜKEMMELİYETÇİLİK

KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK
DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ
NİSAN' 2021

Mükemmeliyetçiliğin Belirtileri Nelerdir?

- Hata yaptığınızda kendinize aşırı yükleniyor ve en ufak bir başarısızlıkta kendinizi değersiz görüyorsanız,
- Başarılarınızdan çok başarısızlıklarınıza odaklanmaya eğilimliyseniz,
- Çoğunlukla yeterince iyi olmadığınızı düşünüyorsanız,
- Tüm işleri en iyi şekilde yapmanız gerektiğini düşünüyorsanız,
- En iyiye odaklanma nedeniyle işleri zamanında bitirme sorunu yaşıyorsanız,
- Yaptıklarınızla ilgili tatmin olmuyorsanız mükemmeliyetçilikten şüphelenebilirsiniz.



MÜKEMMELİYETÇİLİK NEDİR?

Araştırmacılar ve uzmanlar tek bir ortak tanımda buluşamasa da mükemmeliyetçilik, genel olarak kişinin kendisi için aşırı yüksek beklentiler koyması ve bu beklentilere ulaşma konusunda oldukça endişe duyması, dolayısıyla bunlarla ilgili kendine aşırı eleştirel yaklaşması durumunu ifade eder.

Mükemmeliyetçilik bir bakıma “kusursuzluğu arama” olarak da tanımlanır. Bu tarz bir mükemmeli arama içinde olan kişiler genellikle başarısızlığa aşırı derecede odaklanır, başarılarını görmezden gelme eğilimde olur, hatalarına olduğundan daha büyük anlam yükler ve kendi ile ilgili olumsuz duygular besler.

Kişi hem en yüksek standartlara ulaşması hem de asla hata yapmaması gerektiğine inanır. Bu ilk bakışta olumlu bir özellik gibi görünse de aslında erişilmesi mümkün olmayan bir konuma umutsuzca erişme çabası anlamına gelir.

Mükemmeliyetçi kişiler genellikle davranışlarıyla kendilerine zarar verdiklerinin farkına varmazlar. Mükemmel olma istek ve azimlerinin kendilerine başarı, onay, sevgi ve takdir kazandıracağını sanırlar ama genellikle tam tersi olur; başarılı olsalar da, kullandıkları yöntemler onları çok istedikleri “sevgi” ve “kabul görme”den mahrum bırakır.

En iyiyi başarmak için çaba gösterenler başarılı olmak ya da hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri bu çabadan zevk alırlar. Mükemmeliyetçi kişiler ise hiçbir zaman ve koşulda hata yapılmaması gerektiğine inandıklarından kendilerinden ve yaptıklarından sürekli kuşku duyup, kaygı içinde yaşarlar.

Çocukluk Yıllarında Mükemmeliyetçilik

Çocukluk yıllarında mükemmeliyetçiliğin gelişimini önlemek için ebeveynlerin çocuklarından aşırı beklentiler içine girmemeleri, başarısızlığın veya hata yapmanın da kabul edilebilir ve yaşamın bir parçası olduğu mesajını vermeleri, başarı için çocuklarını motive ederken bunun yaşamda tek amaç olmadığını vurgulamaları önemlidir.

Yetişkinlik yıllarında ise kişi mükemmeliyetçilik nedeniyle depresyon, aşırı kaygı ve stres gibi sorunlar yaşıyor veya ilişkilerinde birtakım sıkıntılar görüyorsa, bunun için profesyonel yardım alma yoluna gidebilir.



Mükemmeliyetçi Davranışlar

Mükemmeliyetçi kişiler aşağıdaki davranış özelliklerini gösterme eğilimindedirler:

- Sürekli olarak denetleme ve onay alma,
- Tekrarlama ve düzeltme,
- Aşırı planlama, düzenleme ve sıralama,
- Karar vermede güçlük çekme,
- Erteleme,
- Kaçınma,
- Başkalarını değiştirmeye çalışma.

Üç Çeşit Mükemmeliyetçilik:

Kendine yönelik: Ulaşılması olanaksız ve gerçek dışı standartlar belirleme eğilimi. Kişi kendisine son derece yüksek beklentiler dayatır, hata kabul etmez ve sürekli olarak kendisini eleştirir.

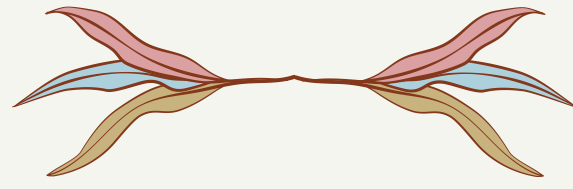
Başkasına yönelik: Belirlenen gerçek dışı ve yüksek standartlara başkalarının uymasını bekleme eğilimi. Bu kişiler başkalarına iş veremezler, yaptıklarını beğenmez, sürekli hata bulurlar. Genellikle öfke ve doyumlu ilişki kuramama sorunları vardır.

Sosyal beklentiler: Başkalarının kendilerinden ulaşılması olanaksız beklentileri olduğu inancı. Bu kişiler çevrelerinden onay ve takdir görmek için çok yüksek standartlara ulaşmaları gerektiğine inanırlar. Genellikle öfke, standartlara ulaşamadıklarında depresyon ve başkaları tarafından yargılanma korkusu duyduklarında da sosyal kaygı sorunları yaşarlar.

Mükemmeliyetçiliği Azaltma Yolları:

Kendinizden aşırı beklentiler içinde olmanızın olumsuz sonuçlarını farkedin. Mükemmele odaklandığınız veya çok yüksek standartlar koyduğunuzda ne gibi olumsuz şeyler oluyor? İşleriniz mi aksıyor, kendinizi suçlu mu hissediyorsunuz? Yoruluyor musunuz? Kaygılı ve depresif mi hissediyorsunuz? Bunları belirlemek, neden değişime ihtiyaç duyduğunuzu kendinize göstermenize yardımcı olabilir.

Hedef ve amaçlarınızı gözden geçirin. Kendinize koyduğunuz amaçları listelemek ve bunlara objektif bir gözle geriden bakmaya çalışmak, bu amaçların ne ölçüde gerçekçi olduğuna karar vermenize yardımcı olabilir. Eğer emin değilseniz, sizi yakından tanıyan kişilerin fikrini almak ve amaçların ne ölçüde ulaşılabilir olduğunu görmeye çalışmak iyi bir başlangıç noktası olacaktır.



Standartlarınızı gevşetmeye çalışın. Eğer işleri ve yaşamı sadece siyah ve beyaz olarak algılama eğiliminiz varsa, araya başka tonları katmaya çalışmak, yani bu standartlardan tamamen vazgeçmek yerine nasıl gevşetilebileceklerini bulmaya çalışmak sizi rahatlatır. Böylece gerçekçi olmayan standartlar ve beklentiler yerine daha ulaşılabilir ve daha az stres verici olanlar konulabilir.

Hataları kabul etmek için kendinizi zorlayın ve hatta kendinizi ödüllendirin. Eğer hata yapmaya tahammülünüz yoksa, bir hata yaptığınızda etrafta neler olduğuna bakmaya çalışmak, örneğin dünyanın sonunun gelmediğinin, birilerinin zarar görmediğinin kanıtlarını almak ve böylece hata yapmanın normal bir şey olabileceğini kabul etmeye çalışmak size mükemmellik arayışından uzaklaşmada yardımcı olabilir. Bir hatanızı kabul ettiğinizde ve kendinize daha toleranslı yaklaşabildiğinizde, kendinize bir ödül vermek hem keyfinizi yerine getirebilir, hem bundan sonra daha esnek olmanız için sizi motive edebilir.

Yapabilecekleriniz konusunda gerçekçi olun. Gerçekçi hedefler koydukça “mükemmel olmayan” sonuçların korktuğunuz ya da kaygılandığınız olumsuz sonlara varmadığını yavaş yavaş fark edeceksiniz.

Eleştiriyle nasıl baş edebileceğinizi öğrenin. Mükemmeliyetçi kişiler eleştirileri genellikle kişisel saldırı olarak algılar ve çok tepkisel davranırlar. Eleştiri ve kendiniz hakkında daha nesnel olmaya çalışın. Eğer biri sizi yaptığınız bir hatadan dolayı eleştirirse, hatanızı anlamaya çalışın ve hata yapma hakkınız olduğunu hatırlayın. Hatasız öğrenme ve gelişmenin de mümkün olmayacağını unutmayın.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle...
İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

Kaynakça:

<https://burem.boun.edu.tr/node/55>
GL Flett, PL Hewitt, JM Oliver, S Macdonald (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis.
<https://kortopsikoloji.com/dergi/ayin-konusu-mukemmeliyetcilik-nedir-ne-degildir/>