

MÜKEMMELİYETÇİLİK



NEDİR?

Mükemmeliyetçilik, kişinin kusursuzluğu elde etmek ve ulaşamayacağı yüksek hedefler belirleyerek bu hedefleri korumak istemesi olarak tanımlanabilen bir kişilik özelliğidir. Mükemmeliyetçilik, kişinin hem kendisine hem de başkalarına yönelik yüksek beklentilerini içerebilir.

BELİRTİLERİ

- Kendine/başkalarına yüksek hedefler koyma
- Kendinin/başkalarının hatalarını tolere edememe
- Gerçekçi olmayan beklentiler içerisine girme
- Tatmin olamama, daha fazlasını isteme
- Kendini/başkalarını acımasızca eleştirme
- Eleştiriye karşı aşırı hassas olma
- İnsanları memnun etme çabası
- İnsanların düşüncelerini aşırı önemseme
- İnsanlara zayıf yönlerini göstermekten kaçınma
- Detaycılık, kontrolcülük, ertelemecilik
- Başarısızlıktan korkma, işkoliklik
- Planlar değiştiğinde huzursuz olma, sürekli planlama isteği
- Diğerleriyle kıyaslama
- Başkalarının yanlış yapmasından korktuğu için tüm işi üstlenme



Kişinin akademik hayatında, aile yaşamında, sosyal ilişkileri gibi birçok alanda problemler yaşamasına neden olan mükemmeliyetçilik işlevsel bir şekilde kullanıldığında faydalı hale gelebilmektedir.

İşlevsel olarak kullanılan mükemmeliyetçilik sağlıklı mükemmeliyetçiliğe işaret eder.

SAĞLIKLI MÜKEMMELİYETÇİLİK

- Kişinin işlevselliğini arttırır.
- Kişi dışardan gelecek onaylara bağlı değildir.
- Kişi kendi başarılarını görür ve takdir eder.
- Kendisine karşı eleştirel bir tutum benimsemez. Nazik ve motive edicidir.
- Hedefe ulaşırken koymuş olduğu kuralları esnetebilir. Bu yüzden durumlara ve olaylara kolaylıkla adapte olabilir.
- Kişi stres altında olmadan rahat ve planlı şekilde sahip olduğu işi bitirebilir.

SAĞLIKSIZ MÜKEMMELİYETÇİLİK

- Kişinin işlevselliği bozulur.
- Ertelemelere başvurulur.
- Detaylarla çok uğraşıldığı için iş zamanında bitirilemez.
- Sorumluluk almaktan kaçınılır.
- Dışardan gelecek onaya bağlıdır.
- Kişi hep daha fazlasını istediği için başarılarını göremez. Başarısızlıklarına daha çok odaklanır.
- Kendisine karşı oldukça eleştireldir.
- Kurallar esnetilmez, yapılan planlara harfiyen uyulmaya çalışılır.



MÜKEMMELİYETÇİĞE EŞLİK EDEN DÜŞÜNCELER

"Hep ya da hiç" düşünme	"Ya bu sınavdan 100 alırım ya da ben başarısızım."
Olumluyu görememe	"Bu başarı sayılmaz, şanslıyım."
Çifte standart	"Arkadaşlarım hata yapabilir ama ben yapamam."
Aşırı genelleme	"Bu dersten geçemedim kesin diğer derslerden de kalacağım."
"-meli/-malı" düşünme	"Her şey istediğim gibi ilerlemeli."
Kişiselleştirme	"Grup ödevinden düşük puan aldık. Bu tamamen benim suçum."
Felaketleştirme	"Doğum gününü hatırlamazsam arkadaşım benimle iletişimi keser."

NELER YAPILABİLİR?

Katı kuralları esnek hale getirmek

Daha iyisine ulaşmaya dair oluşturulan kurallar çoğu zaman kişi üzerinde baskı yaratır. Bu kurallar "Sınavdan yüksek almam gerekiyor.", "İşimde hiçbir zaman hata yapmamalıyım." şeklinde olabilir. Kişinin rahat bir şekilde hareket edememesine neden olan bu kurallar yerine daha esnek stratejiler geliştirmek mükemmeliyetçilik için bir başlangıç olabilir. Örneğin "Sınavdan yüksek almak için elimden geleni yapacağım." şeklinde esnek bir bakış açısı oluşturmak bir seçenek olabilir.

Eleştirel ve suçlayıcı iç sesi susturmak

Bir olay/durum karşısında veya bir hata yapıldığında kişi daha iyisini yapabileceğine dair kendini suçlamaya ve eleştirmeye başlar. Bu eleştirel ses kişide kaygı, üzüntü, pişmanlık ve değersizlik gibi duyguları beraberinde getirir. Bu sesler "Ben beceriksizim.", "Yapmam gereken bir şey vardı, onu bile yapamadım." şeklinde olabilir. Bu eleştirel ses yerine daha şefkatli ve nazik bir ses yerleştirmek kaygının azalmasına yardımcı olur. Örneğin "İyisini yapabilmek için gayret gösterdim. Bu sınavdan düşük almam beni başarısız bir insan yapmaz. Aklıma gelen bu tarz düşünceler dikkatimi dağıtmamalı." gibi şefkatli bir yaklaşım tercih edilebilir.

Mükemmeliyetçiliğin yarar ve zararlarını analiz etmek

Mükemmeliyetçiliğin kişiye hem yarar hem de zarar getirdiği bilinmektedir. Bu yarar ve zararları tespit etmek için bir önceki sayfada yer alan sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçiliğe göz atılabilir. Bir işin en iyi şekilde tamamlanması mükemmeliyetçiliğin bir yararı olabilirken zaman kaybı, yorgunluk ve ilişkilerin bozulması mükemmeliyetçiliğin bir zararı olabilir. Mükemmeliyetçiliğin görüldüğü bir olay üzerinden sayfanın bir tarafına yararlarını bir tarafına ise zararlarını yazarak hangi tarafın daha kalabalık olduğuna bakılabilir. Özellikle zararların yazılı olduğu maddeleri tek tek incelemek, o maddelerin sizi nasıl etkilediğini ve sizin için ne kadar önemli olduğunu düşünmek sağlıklı mükemmeliyetçiliğe geçmek için bir adım olabilir.

Yapılabilecekler konusunda gerçekçi olmak

Gerçekleşmesi oldukça zor olan hedefler koymak kişinin hem huzursuz olmasına hem de baskı hissetmesine neden olur. Bu zor hedefler yerine gerçekleşmesi daha olası ve gerçekçi hedefler belirlemek faydalı olacaktır. Örneğin "3 günde yapmam gereken her şeyi bitireceğim." şeklinde bir hedef bazı dersler/işler için zorlayıcı olabilir. Bu hedef yerine yapılması gereken işleri sıralamak ve bu işleri belirli günlere bölmek daha uygun olacaktır. Bu sayede ne kadar işin olduğu görülecek ve belirlenen günlerde o işin tamamlanma ihtimali artacaktır.

Sonuçtan ziyade süreç odaklı ilerlemek

İşi mükemmel şekilde tamamlamaya ilişkin istekler çoğu zaman kişinin süreçten ziyade sonuca odaklanmasına neden olur. "Ne olursa olsun en iyisini yapmalıyım." şeklinde bir bakış açısına sahip olan kişi o işin sonucunun nasıl olacağını düşünür ve süreçte ne kadar kaygılandığını ve neler kaybettiğini göz ardı eder. Sonuçtan ziyade o sonuca ulaşılırken geçirilen süreci ön plana çıkarmanın ilk koşulu o süreci gözlemlemek ve takdir etmek olabilir. Örneğin "Bu sonuca ulaşmak için bugün bunu başardım." şeklindeki takdirler kişinin süreçten de keyif almasına yardımcı olabilir.

Olumluya ve yeterli olana odaklanmak

Mükemmeliyetçi tutum kişinin olumsuzluklara ve yapamadıklarına daha fazla odaklanmasına neden olur. Sadece olumsuzya ve başarısızlıklara odaklanmak ise kaygı yaratır ve kişinin kendisine yönelik inancını sarsar. Bunu dengelemek için kişinin başarılarına ve olumlu davranışlarına odaklanması önemlidir. Bunu yaparken "Süreç içerisinde başardığım ve iyi yaptığım neler var?" sorusu ön plana çıkartılabilir. Bunun yanında yapılacak iş için nelerin yeterli olduğu belirlenmelidir. Yeterince çaba göstermek işin başarılı bir şekilde tamamlanmasına yardımcı oluyorsa ekstra bir çaba harcamanın yorucu ve kaygı verici olacağı unutulmamalıdır.

! Kişiyi mükemmeliyetçiliğe götüren tutum ve davranışların fark edilmesi ve aktarılan beceriler aracılığıyla bu davranışların daha işlevsel hale getirilmesi şu şekilde gerçekleşir:

Ulaşılamaz amaçlar → Ulaşılabilir amaçlar

Yetersizlik duygusu → Yeterlilik duygusu

Kendini suçlama → Şefkatle yaklaşma

Kaygı ve üzüntü → Mutluluk ve umut

Kaynaklar

- Baş, A. U. (2010). Uyumlu-Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).
- Eryılmaz, A. (2018). Psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı. Pegem Akademi.
- Hill, R. V., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997) Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69(1), 81-103.
- Shafran, R, Cooper, Z, & Fairburn, F. (2002). Clinical perfectionism: A cognitivebehavioral analysis. *Behavior Research and Therapy*, 40, 773- 791.