

MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik iki ucu keskin bir kılıç gibidir. 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 takdir kazandıracağını sanırlar ama genellikle tam tersi olur; başarılı olsalar da, kullandıkları yöntemler onları çok istedikleri “sevgi” ve “kabul görme” den mahrum bırakır.

Mükemmeliyetçi öğrenciler sınav ve başarı kaygısı yaşamaya eğilimlidirler. Kaygıları akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Mükemmeliyetçi kişiler aynı zamanda yüksek beklentileri nedeniyle kişilerarası ilişkilerde zorluklar yaşarlar. İnsanlara karşı eleştirel tutum ve gerçekten uzak, zorlayıcı beklenti içinde olabilirler. Ancak kişinin kendisine zarar veren özelliklerini fark etmesi ve onlarla etkin bir şekilde baş etmeyi öğrenmesi mümkündür.

Mükemmeliyetçilik Nedir?

Mükemmeliyetçilik; kişiye zarar veren, gerçekçi olmayan, aşırı yüksek beklentiler içeren düşünce ve duygular bütünüdür.

Mükemmeliyetçilik genellikle en iyiyi yapma çabasına karıştırılır. Oysa sağlıklı bir şekilde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmakla mükemmeliyetçilik arasında fark vardır.

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.

Bunlar bazen birlikte görülse de, Gordon H. Flett ve Paul L. Hewitt (2002) üç çeşit mükemmeliyetçilik tanımlamıştır:

• **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 doyumsuz 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 vardır.

Mükemmeliyetçiliğe eşlik eden pek çok olumsuz inancın başlıcaları şunlardır:

- **Başarısız olmaktan korkma:** Bu kişiler benliklerini ve özsaygılarını başarılarının üzerine kurmuşlardır. Bu kişiler amaçlarına ulaşamamayı, kişisel değer eksiliği olarak yorumlarlar. Bu nedenle en küçük bir başarısızlık onlar için yıkıcı olabilir.
- **Hata yapma korkusu:** Bu kişiler hata yapmayı başarısızlıkla bir tutarlar, hata yapmaktan aşırı derecede kaçındıkları için öğrenme ve kendini geliştirme fırsatlarını da kaçıırırlar.
- **Onaylanmama korkusu:** Bu kişiler hata yaptıkları zaman ya da eksik olduklarını düşündüklerinde başkaları tarafından kabul edilmeyeceklerine inanırlar. Mükemmel olmaya çalışmak kendilerini olumsuz eleştirilerden, yargılardan ve reddedilmekten koruma çabasıdır.
- **meli, -malı düşüncesi:** Bu kişilerin yaşamlarında yapılmalılar ve yapılmamalılar vardır. Genellikle kendilerine ve çevrelerine karşı esnek olmayıp; hayatı nasıl sürdürmelerini gerektiğine dair katı kuralları vardır.
- **Kıyaslama:** Bu kişiler kendileri dışındaki insanların en az çabayı göstererek başarılı olduklarına inanırlar. Başkalarının başarılarını kendisi için bir standart olarak belirlerler veya kendini olumsuz ve gerçek dışı bir biçimde başkalarıyla karşılaştırırlar.

Mükemmeliyetçi Davranışlar

Mükemmeliyetçi kişiler şu davranış özelliklerini gösterme eğilimindedirler:

- Sürekli olarak denetleme ve onay alma,

- Tekrarlama ve düzeltme,
- Aşırı planlama, düzenleme ve sıralama,
- Karar vermede güçlük çekme,
- Erteleme,
- Kolay vazgeçme
- Kaçınma,
- Başkalarını değiştirmeye çalışma.

Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

- **Sosyal beklenti:** Küçüklükte başkaları tarafından sevilme/takdir görme/onaylanma ve kabul edilme gereksinimlerinin başarı karşılığında doyum görmesi. Böylece çocuk kendi kendisine başkalarının kendisine verdiği değer kadar değer vermeyi öğrenir ve özgüveni dış etmenlere bağlı olarak biçimlenir. Kendisini eleştirilerden korumak için de, tek silahının “mükemmel olmak” olduğuna karar verir. Bu kimseler başkalarının düşüncelerine ve eleştirilerine karşı duyarlı ve kırılgan birer yetişkine dönüşürler.
- **Sosyal öğrenme:** Ana-babaları mükemmeliyetçi olan çocuklar onları taklit etme eğilimindedir. Çocuklar mükemmel görünen ana-babalarını yüceltir ve onlar gibi olmak ister. Bazı ebeveynler çocuklarını her alanda başarılı olmaları için teşvik ederek ve onları mükemmel sonuçlara ulaşamadıklarında kınayarak çocuklarının mükemmeliyetçiliğe sürüklenmesine sebep olabilirler.
- **Sosyal tepki:** Karmaşa içindeki (örneğin, sürekli kavgaya eden ana-baba, belirsiz ya da tutarsız kuralların olduğu bir ev ortamı) bir

ortamda büyümüş ve çeşitli tacizlere (örneğin, fiziksel şiddet görmek, utanca boğulmak) uğramış çocuklar kendi denetleyemedikleri ve ön göremedikleri şeylerin olduğu bir ortamda kestirim ve denetim duygusu geliştirebilmek amacıyla savunma mekanizması olarak mükemmeliyetçilik geliştirebilirler.

Neler Yapabilirsiniz?

Mükemmeliyetçilikle baş etmek mükemmel olmadığımızı kabul etmemiz demek olduğu için cesaret gerektirir. Bunun için:

- **Mükemmel olmanın yarar ve zararlarını ayrı ayrı sıralayın:** Artılar yani kendi kazandıklarınız ile eksiler yani ödediğiniz bedeller sıralandığında ödediğiniz bedellerin çok daha fazla olduğunu görebilirsiniz. Örneğin, ilişkilerinizde sorunlar yaşamak ya da sürekli olarak kaygı içinde olmak.
- **“Ya hep ya hiç” şeklindeki eleştirel düşünce tarzınızın farkına varın:** Alışkın olduğunuz eleştirel düşüncelerinizin yerine daha gerçekçi ve mantıklı düşünceler koymayı öğrenin/deneyin. Kendiniz ya da bir başkası tarafından mükemmel olmayan şeyler yapıldığında, yapılanların iyi olan yanlarını bulmaya çalışın. Sonra kendinize şu soruları sorun: Gerçekten hissettiğim kadar kötü mü? Başka insanlar bunu nasıl değerlendiriyor?
- **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.

Bu broşür BÜREM için Uzm. Psik. Dan. Pelin Ç. Atasoy tarafından hazırlanmıştır.

((boğaziçi logosu))

MÜKEMMELİYETÇİLİK

BÜREM

Broşür Dizisi

Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul

Tel.: (0 212) 359 71 39

Faks: (0 212) 359 74 91

E-Posta: burem@bogazici.edu.tr

Web Sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>