

MÜKEMMELİYETÇİLİK

PSİKOLEKTİF

SAYI 3 - MAYIS 2019

DERGİSİ



İÇİNDEKİLER

3

EDİTÖRDEN

10

SANAT MÜKEMMEL İÇİNDİR: YAHYA
KEMAL BEYATLI
ASLI EYİ

4

SAHADAKİ MÜKEMMELİYETÇİLİK
FERHAT YILDIZ

12

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN TOPLUMSAL
TEMELİ
AYŞE BAŞBUĞ

6

MÜKEMMELİYETÇİLİĞE GENEL BİR BAKIŞ
EMRAH BİNGÜL

14

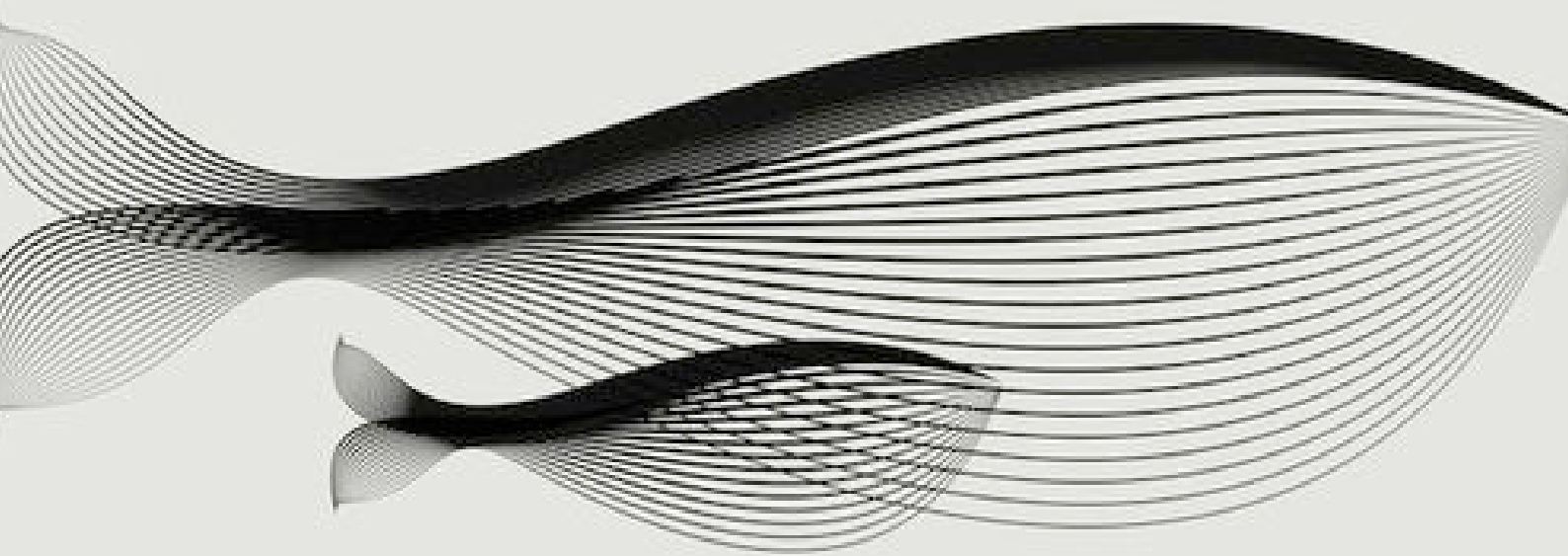
MÜKEMMELE GİDEN YOLDA ÖFKE
HÜLYA ORHAN

9

MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI
ZEHRİ YELER

16

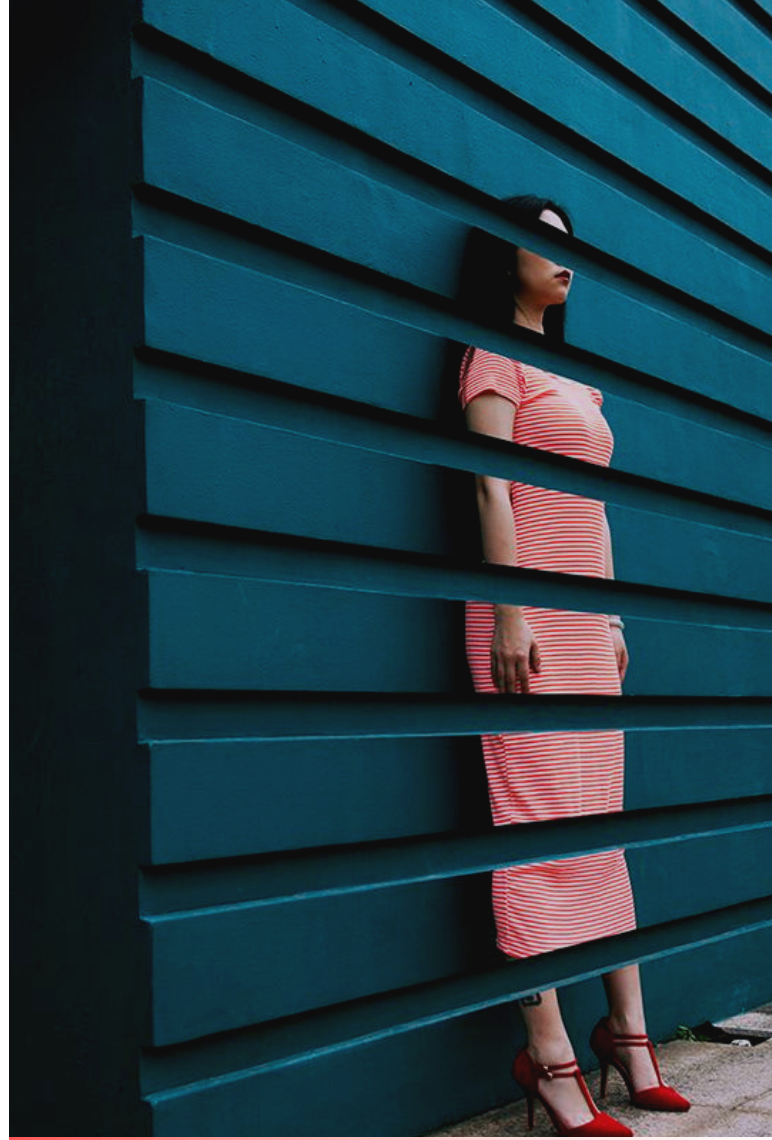
MÜKEMMEL FOTOĞRAF
NEVİN DEDE



EDITÖRDEN

Evrende bulunan canlılar arasında insan, vahşi doğada bedensel olarak zayıflığını ve eksikliğini zihinsel performansı ile fark yaratarak belirli standartlara getirmiş bir türdür. Hayatımız en başından çevresel ve kişisel uyarılarla evrimsel olarak davranışlarımızı geliştirdiğimiz bir sistem içine kuruludur. Bu davranışçı sistemin içerisinde belirlenen standartlara eriştiğimizde ödüllendirilir, erişemediğimizde ise cezalandırılırız. Türk eğitim sistemi içerisindeki sınavlar bunun en ilkel örneklerinden biridir. Yaşamdan doyum alabileceğimiz standartlarda bir iş sahibi olmak için pek çok kişi arasından seçilmeye yetecek nitelikler geliştirmek zorundayız. 21. yüzyılın Hibrit İnsan beklentisi ve yapay zeka gelişimi, insanların bu başarı odaklı sistem içerisinde kendilerini zorlamasını gerektiriyor. Yeni nesil ailelerin de çağın getirdiği bu yüksek standartlar karşısında çocuklarını ve kendilerini çok boyutlu bir mükemmeliyetçiliğe ve sağlıksız bir rekabete sürüklediğine ruh sağlığı uzmanları olarak sıklıkla rastlıyoruz. Mükemmeliyetçilik tatmin edici ödülleriyle dost sanılan bir düşman olarak hayatımızı zorlaştırıyor. En küçük hata karşısında dahi hayatlarının kararma kaygısının taşındığı dünyalardan, kendimize insan olmanın şefkatini sunduğumuz bir gelecek düşüyle ve yenilenen ekibimizle Psikolektif **Mükemmeliyetçilik** sayısı sizlerle...

ŞAFAK ATAY
Dergi Editörü



editörler -

Mücahit AKKAYA, Asiye DURSUN, Şafak ATAY

görsel tasarım -

Kadriye ULUS



@psikolektifdergisi



@dergipsikolektif



psikolektifdergisi@gmail.com



SAHADAKI MÜKEMMELİYETÇİLİK

FERHAT YILDIZ

Başarıyı hedef alın, mükemmel olmayı değil, yanlış yapma hakkınızdan vazgeçmeyin; vazgeçerseniz yeni şeyler öğrenme ve gelişme olanağınızı kaybedersiniz. Unutmayın; mükemmeliyetçiliğin arkasında korku yatar, insan olduğunuzu hatırlayarak korkularınızı göğüsleyin, daha mutlu ve daha etkili bir insan olursunuz.
-David Burns

Sportif aktivitelerde, rekabet ve kazanma isteği her zaman üst düzeyde bulunmaktadır. Bireylerdeki bu üst düzey rekabet ve kazanma beraberinde mükemmeliyetçilik olgusunu getirmektedir.

Peki öncelikle bu mükemmeliyetçilik nedir?

Sözlük anlamı “mükemmelin altında seyreden her şeyi kabul edilmez olarak görmek” olan mükemmeliyetçilik, genel olarak “mantıklı olmayan yüksek hedefler ve standartlar koyma ve belirlenen bu yüksek standartlara ulaşmak için yoğun biçimde çabalama” şeklinde tanımlanmıştır (Demirci, 2018). Bu noktada mükemmeliyetçiliğin temelinde yüksek performans hedeflerinin, yüksek standartların ve düzen arayışının olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, kişi sportif faaliyeti gerçekleştirdiği çevredeki insanların düşünceleri ve kendi içsel süreçlerinin etkisiyle, belirlemiş olduğu bu yüksek performans hedeflerine fizyolojik ve psikolojik olarak ulaşamayabilmektedir. Spor psikolojisi alanında sporcuların kazanma odaklı performanslarına etken olabilecek bir yapı olarak karşımıza çıkan, özellikle spor ortamında mücadele etme, başarma, en iyi olma ve kazanma faktörlerinin temel oluşturduğu durumlarda bu müsabakalar içerisinde yer alan sporcuların yetenek üstü hedefler ortaya koymaları olağan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sürekli olarak değerlendirilen ve bulunduğu kitle tarafından -olumlu veya olumsuz- eleştirilere maruz kalan bireyler daha yüksek oranda hedefe ulaşma arzusu güdebilmektedirler. Ancak bu durum olumlu sonuçlanıp başarıyı getirebileceği gibi başarısızlıkla da sonuçlanabilmektedir.

Antrenör, ebeveyn, taraftar, rakip ve otoritenin önemli bir unsur olarak görüldüğü spor ortamında sporcunun üzerindeki baskı artmakta ve sporcu mükemmeliyetçi yönelimlerle kendini ispat etmeye çalışmaktadır (Açıkgöz, 2000). Bu durum bireyde “benim hata yapma lüksüm yok” şeklinde düşünceler oluşturabilmektedir. Katıldığı yarışmalar ise bu doğrultuda hayati önem taşımakta ve kişi yarışmalara daha mükemmeliyetçi anlamlar yükleyebilmektedir. Örneğin katıldığı müsabakada bu yarışmada birinci olmaktan başka çarem yok gibi düşüncelere girilebilmektedir.

Kazandığı yarışmadan haz duymayan, başarısızlık korkusu yüksek olan, ortaya çıkan her hatada kendini suçlayan, stres ve kaygı düzeyi yüksek olan sporcular için mükemmeliyetçilik sağlıklı haliyle seyretmekte ve sportif yarışmalar başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir (Demirci, 2018).

Bireyin zihninde oluşturduğu bu yüksek kaygı hali ve beklentisinin üstünde gerçekleştirmeye çalıştığı bu hedefleri, var olan performansında ciddi düşüşlere sebep olmaktadır. Bu durum süreç içerisinde ilerledikçe kişiyi daha büyük bir çıkmaza sürüklemektedir. Bir noktada adını medyada duyduğumuz geçmiş performanslarına kıyasla kendinden beklenmeyecek derecede kötü performanslar ortaya koyan, yeni transfer edilmiş birçok sporcuda görülebilmektedir.

Peki bu noktada neler yapılabilir?

Sporcuların mükemmeliyetçiliğe yönelik oluşturmuş oldukları mantıkdışı inançlar ele alınarak farkındalıklarını arttırmaya ve geliştirmeye yönelik çalışılabilir. Potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olunabilir. Göstermiş oldukları sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik, düşüncelerini daha sağlıklı bir şekilde yönetme becerilerini kazanabilmeleri noktasında olumluya çevrilebilir.

Hangi durum olursa olsun mükemmeliyetçiliğin altında bir miktar korku bulunabilir. Bu durumlarınızı sorgulayabilmeniz dileğiyle ...



KAYNAKÇA

1. Açıkgöz, A. (2000). Mükemmeliyetçilik dost sandığınız düşman. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
2. Demirci, E. (2018). Sporcularda Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez) Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

MÜKEMMELİYETÇİLİĞE GENEL BİR BAKIŞ

EMRAH BİNGÜL

Mükemmeliyetçilik kavramı hemen herkesin kullandığı ancak tanımı da herkese göre değişebilecek bir kavramdır. Bu kavramın ele alınması psikoloji literatüründe psikanalitik kurama kadar dayanmaktadır. Bu kuramı benimsemiş olan Adler (1930; 1956; 1964) mükemmeliyetçiliği açıklamaya çalışmıştır. Adler'in 'bireysel psikoloji' kuramında ele aldığı üstünlük çabası kavramı ile mükemmeliyetçiliğin açıklanabileceği görülmektedir (Akt., Satıcı, 2018). Diğer yandan mükemmeliyetçilik kavramının tek bir tanımı yapılamamaktadır. Tanımlar incelendiğinde ise bu olgunun olumlu mu, olumsuz mu olduğu hala tartışmalara konu olan bir husustur.

Oxford Dictionary (2018)'de ki tanıma göre mükemmeliyetçilik; "herhangi bir standart mükemmelliği kabul etmeyi reddetmektir." TDK'de ki tanıma baktığımızda ise mükemmeliyetçi kişi; "mükemmel olma yolunda aşırı çaba sarf eden kimse" olarak tanımlanmaktadır (Akt., Satıcı, 2018). Stoeber ve Childs (2010)'e göre mükemmeliyetçilik; bir kişinin kusursuz olmak için çabalaması, yüksek performans standartlarını belirlemesi, kendini ve başkalarını değerlendirirken kaygılı olması ile karakterize edilebilen bir kişilik özelliğidir (Akt., Koçubaba, 2019). Tanımlara bakıldığında bu kavramın genel olarak olumsuz yönünden ele alınmaya çalışıldığı görülmektedir. Ancak mükemmeliyetçi olmanın olumlu etkileri de mevcuttur. Literatürde hala tartışmaya açık olan ve tek bir tanımı yapılamayan bu olgunun oluşmasına neden olan faktörler neler olabilir? Bu olgunun etiyolojisi tam olarak bilinmemekte ve buna neden olan faktörler kesin bir şekilde açıklanamamaktadır. Ancak konu ile ilgili araştırmalarda mükemmeliyetçi bir kişilik yapısının oluşmasında ki en büyük faktörün 'aile' olduğu ifade edilmiştir. Ailenin bireyden beklentileri, aile tarafından alınan eleştiriler bireylerin mükemmel olmaya çalışmalarına neden olmaktadır. Aynı zamanda ailenin mükemmeliyetçi tutumları, çocuklarında mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olmalarına neden olabilmektedir.

Flett ve arkadaşları (2002) sosyal öğrenme ve taklit yoluyla çocukların ebeveynlerinden mükemmeliyetçi tutumları alabildiğini ifade etmişlerdir (Akt., Satıcı, 2018). Bunun yanında ailenin çocuktan bekledikleri standartların yüksek olması, bu standartlara ağır anlamlar yüklenmesi de mükemmeliyetçi kişilik yapısının oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Bu tutumlara sahip ailelerdeki çocuklar mükemmel olmak için çabalarlar, devamlı aileleri tarafından onay görebilmek için çalışırlar. Kısacası fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz şartlara sahip ortamlarda yetişen bireyler bu olumsuzluklara tepkisel olarak mükemmeliyetçi kişilik özellikleri geliştirebilirler. Yani, mükemmeliyetçi tutumu olumsuz yaşam şartlarıyla başa çıkabilme konusunda destek olarak kullanabilirler (Satıcı, 2018).



MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN ETKİLERİ

Mükemmeliyetçi tutumlar insanları başarıya yönlendirebilir, cesaretsizlik veya engellerle yüzleşebilmeleri için motivasyon sağlayabilir. Roedell (1984)'e göre; "Olumlu bir biçimdeki mükemmeliyetçilik, büyük bir başarıya yol açan güdü enerjisini sağlayabilir." (Akt., Koçubaba, 2019). Bu olumlu etkinin yanında mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip kişiler 'başarısızlık' kaygılarıyla da yaşayabilmektedir. Bu kaygıları onların depresif belirtiler göstermelerine de neden olabilir. Bunun yanında bu bireylerin zihinlerindeki olumsuz düşünceleri devamlı bilinçlerinde tutmaları, tekrar tekrar onu düşünmeleri de depresyona neden olabilecek bir faktördür. Mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olan kişilerin depresyona yatkınlıklarının olmasının önemli bir nedeni de; yüksek standartları karşılayamama kaygısı nedeniyle erteleme ve kaçınma davranışlarının döngü halinde devam etmesidir (Egan, 2014; Akt., Satıcı, 2018).

Mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki; mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip kişiler olumsuz değerlendirilmeye yönelik ciddi endişe yaşadıkları için sürekli kaygı düzeyleri de yüksek olmaktadır. Aynı zamanda konu ile ilgili yapılan çalışmalarda bu bireylerin sosyal ortamlarda yüksek standartlı şartlara sahip olma ihtiyaçları ve içinde bulundukları şartların tutarsızlıkları da sosyal kaygı düzeyini artırdığı ifade edilmiştir (Satıcı, 2018).

Bunlarla birlikte aile, sağlık, iş ve mali sorunlar gibi stres yaratabilen konular aynı zamanda mükemmeliyetçi özellikleri biçimlendirebilmektedir. Bu durum şöyle bir örnekle açıklanabilir: İşinden izin alma konusunda zorluk yaşayan biri kendisinin, ailesinden birinin hastalanmasını veya zorunlu olarak katılması gereken farklı bir etkinliğin olmasını istemez. Bu nedenle hasta olmamak için aşırı derecede sağlığına hassasiyet geliştirir ve katılması gereken bir etkinliğin olmaması için de sosyal gruplardan uzak kalır. Yani yaşamış olduğu işten izin alabilme stresi onun mükemmeliyetçi tutumunun tetiklenmesine, tetiklenen mükemmeliyetçi tutumu da stresine neden olabilir ve bu kısır döngü böyle devam eder.

Aynı zamanda mükemmeliyetçi tutumları olan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bu öğrencilerin problemlerle daha aktif ve etkili başa çıkma becerilerinin olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu da mükemmeliyetçi özelliklerin olumlu bir yönünü vurgulamada güçlü bir kanıttır (Koçubaba, 2019).

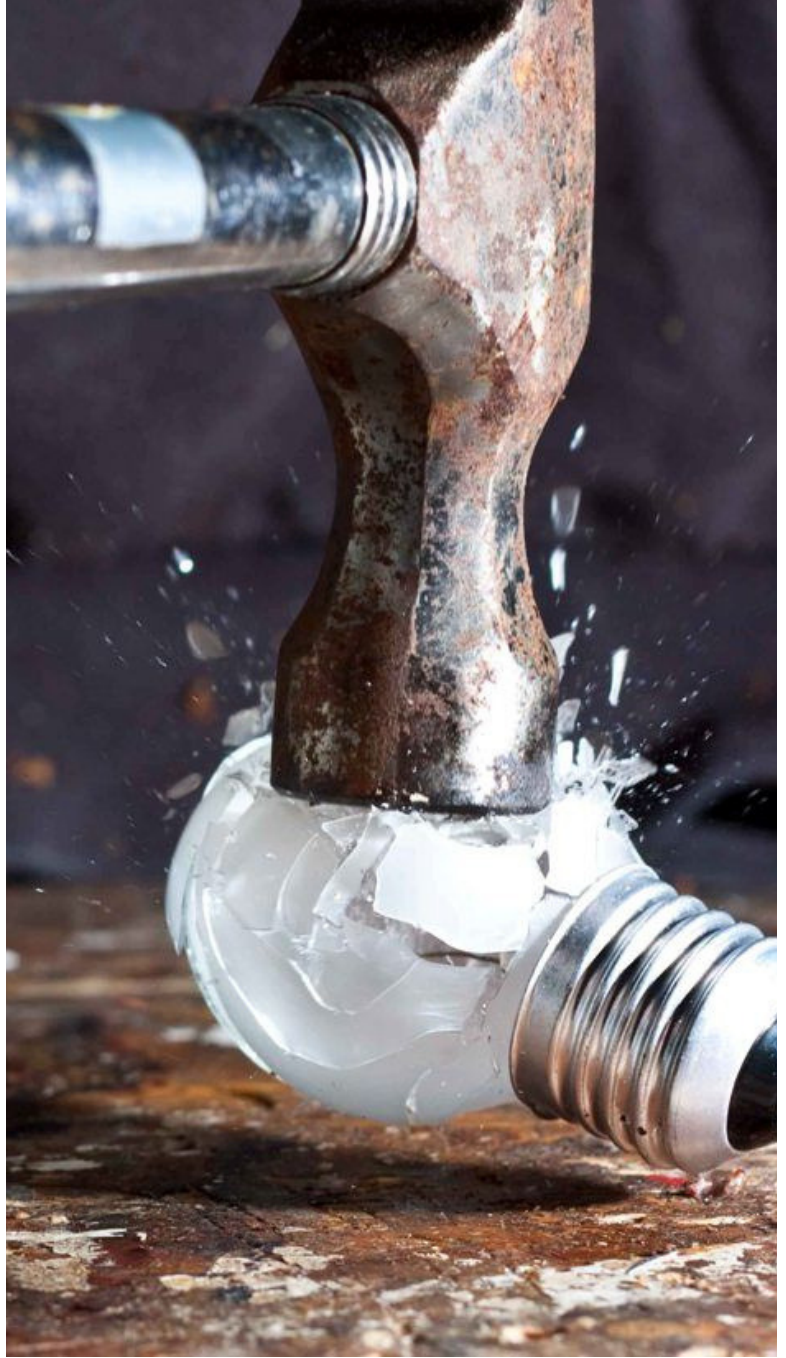
MÜKEMMELİYETÇİ TUTUMLAR AZALTILABİLİR Mİ?

Konu ile ilgili deneysel çalışmalarda özgün olarak geliştirilen müdahale programlarının etkililikleri sınanmıştır ve iki oturumluk programla mükemmeliyetçi tutumların erken yaşlarda azaltılabileceği ifade edilmiştir. Bunun yanında altı haftalık bir psikoeğitim programı da mükemmeliyetçi tutumları anlamlı derecede azaltmaktadır. Yani çalışmalar genel olarak incelendiğinde etkili programlarla mükemmeliyetçi tutum azaltılabilmektedir (Satıcı, 2018).

Sonuç olarak mükemmeliyetçilik kavramı psikoloji literatüründe tartışılmaya devam eden bir kavramdır. Olumlu ve olumsuz etkilere sahip olan bu olgunun düzeyi önemlidir. Bireyin sosyal yaşamında veya ruhsal sağlığı üzerinde ciddi anlamda sıkıntıya yol açacak düzeyde mükemmeliyetçi tutumlara sahip olması istenmeyen bir durumdur. Ancak bu tutumlara sahip bireyler alacakları psikolojik danışma desteği ile bu tutumlarla etkili başa çıkma stratejileri geliştirebileceklerdir. Psikolojik destek, mükemmeliyetçi tutumları en sağlıklı şekilde kullanabilme becerisini kazandırabilmektedir. Bu beceri de beraberinde olumsuz mükemmeliyetçi tutumların azaltılmasını dolayısıyla kaygı, stres durumlarının ve depresif belirtilerin ortadan kalkmasını getirmektedir.

KAYNAKÇA

- Demirci, E. (2018), Ergenlerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar İrrasyonel İnanışları İle Mükemmeliyetçilik ve Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Koçubaba, A. (2019), Üniversite Öğrencilerinde Mizah Tarzları ve Algılanan Aile Tutumlarının, Mükemmeliyetçilik Üzerine Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Oxford Dictionary (19.05.2018). Perfectionism. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/perfectionism>.
- Satıcı, B. (2018), Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik İle Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.



ZEHRA YELER MÜKEMMELİYETÇİLİK BOYUTLARI

Mükemmeliyetçi kişi, kusursuza ulaşmak için çabalayan, başarısını gerçekçi olmayacak derecede yüksek standartlara bağlayan ve olası bir başarısızlıkla ilgili çok fazla kaygılanan kişi olarak tanımlanır (Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006). Bu tanım her ne kadar mükemmeliyetçilik kavramını olumsuz bir kişilik özelliğiymiş gibi gösterse de ilgili literatür incelendiğinde pek çok farklı yaklaşım ve sınıflandırma ile karşılaşmak mümkündür (Ashby, Rice & Martin, 2006; Dunkley, Blankstein & Berg, 2012; Hewitt & Flett, 1991; Parker, 1997; Stoeber & Otto, 2006). Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olarak ikiye ayırır, normal mükemmeliyetçiler zor olan bir şeyi başarmaktan büyük haz duyarken nevrotik mükemmeliyetçilerin bu hazzı hiç tadamadığını çünkü gösterdikleri çabadan hiç tatmin olamadıklarını belirtir; Hamachek normal mükemmeliyetçiliği kişinin başarı motivasyonunu artıran ve kendini gerçekleştirilmesinde etkili olan bir etmen olarak değerlendirir ancak nevrotik boyutta kişinin kendisini çok fazla strese maruz bıraktığını iddia eder (Akt. Parker, 1997). Hewitt ve Flett (1991), bu kavramı patolojik olan ve olmayan olarak incelemek yerine üç boyutlu bir yaklaşım öne sürmektedir: kendine odaklı, başkalarına odaklı ve sosyal içerikli mükemmeliyetçilik. Kendine odaklı mükemmeliyetçilikte kişi kendi standartlarını zorlarken başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik diğerlerinin performanslarıyla ilgili yüksek beklentileri ve tatminsizliği içerir. Sosyal içerikli mükemmeliyetçilikte ise kişi kendisi için önemli olan başkalarının standart ve beklentilerini karşılamaya çalışır, bunu başaramadığında acımasızca eleştirileceğini düşünür ve üzerinde yoğun bir baskı hisseder. Görüldüğü gibi Hewitt ve Flett'in yaklaşımında mükemmeliyetçilik olumsuz bir kişilik özelliği olarak ele alınır ve sebeplerinin farklılığı irdelenir. Bir diğer görüş ise mükemmeliyetçilik kavramını kişisel standartlar ve değerlendirci kaygılar olarak iki başlıkta incelemektedir (Dunkley ve ark., 2012). İlk

kişinin kendine yüksek standartlar ve amaçlar belirlemesi sonucu ortaya çıkan duygusal yük ve strese rağmen dayanıklılık geliştirebilmesi olarak tanımlanırken ikincisi kişinin kendisini sürekli ve acımasız olarak eleştirmesi, başarılarıyla tatmin olamaması ve başkalarının eleştirisi ya da onayları ile fazlaca meşgul olması şeklinde belirtilmiştir. Stoeber ve Otto (2006) bütün sınıflandırmaları bir çatıda toplayan ikili bir üst boyut öne sürmüşlerdir: mükemmeliyetçi uğraşlar ve mükemmeliyetçi kaygılar. Parker'ın (1997) üçlü mükemmeliyetçilik modeline baktığımızda ise uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiler ve mükemmeliyetçi olmayanlar sınıflandırması görülür. Uyumlu olanlar daha fazla mükemmeliyetçi çaba gösteren ama değerlendirilme kaygısı daha az olan kişiler olarak tanımlanırken uyumsuz olanlar hem daha fazla uğraş hem de aşırı kaygı gösteren kişilere işaret eder. Mükemmeliyetçi olmayanlar ise kusursuzluğa dair çaba göstermeyenler olarak tanımlanır (Fye, Gnillka & McLaulin, 2018). Görüldüğü gibi pek çok araştırmacı bu konu üzerine çalışmış ve farklı sınıflandırmalar öne sürmüştür. Kimisi olumlu ve olumsuz gibi iki karşıt sınıflandırma yapmayı tercih ederken kimi de yalnızca olumsuz boyutta ele almıştır. Tüm bu bilgiler ışığında işlevsel bir mükemmeliyetçilikten söz edebilmek için gerekenler kişinin kendi standartlarını, gerçekçi bir biçimde kendisinin belirlemesi, hata yapmaktan kaçınmaması ve yaptığı hatalarla barışık olabilmesi, öz değerini başarıya da başarısızlık üzerine kurmamış olması ve eleştiriye açık olabilmesi şeklinde sıralanabilir. Aksi takdirde, bahsi geçen mükemmeliyetçilik uyumsuz bir özellik olarak gelişip kişinin patolojik sıkıntılardan muzdarip olmasına sebep olur (Flett, Greene & Hewitt, 2004; Limburg, Watson, Hagger & Egan, 2017).

KAYNAKÇA

- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development, 84*(2), 148-156.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., & Berg, J. L. (2012). Perfectionism dimensions and the five-factor model of personality. *European Journal of Personality, 26*(3), 233-244.
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 22*(1), 39-57.
- Fye, H. J., Gnillka, P. B., & McLaulin, S. E. (2018). Perfectionism and School Counselors: Differences in Stress, Coping, and Burnout. *Journal of Counseling & Development, 96*(4), 349-360.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326.
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal, 34*(3), 545-562.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319.



**SANAT MÜKEMMEL
İÇİNDİR:
YAHYA KEMAL BEYATLI**

ASLI EYİ

Sanat, insanın kendini ifade etme yollarından biridir. Sanatçı, kendini ifade ederken şiiri, resmi, müziği ve diğer birçok yolu kullanabilir. Sanatın hangi dalı olursa olsun, eser sanatçıya dair ipuçları içerir çünkü hiçbir eser yaratıcısından tamamen bağımsız değildir. Eserde sanatçının kişilik özelliklerine rastlamak mümkündür. Bu kişilik özelliklerinden bir tanesi de mükemmeliyetçiliktir.

Mükemmeliyetçilik, kusursuzluk için harcanan çaba ve performans için konulan yüksek standartlarla karakterize bir kişilik yapılanmasıdır. Kişi, kritik derecede yüksek öz değerlendirme standartlarına ve diğerlerinin de mükemmellik beklediğine dair inanca sahiptir (Stoeber, 2017).

Mükemmeliyetçiliğe sanat içinde bakıldığında her sanatçının iyi eser ortaya çıkarma isteğini taşıdığı görülecektir ancak mükemmeliyetçiliğe ayrı bir yer ayıran, şiirleri üzerinde yıllarca çalışan Yahya Kemal Beyatlı bu konuda edebiyatımızda özel bir yere sahiptir. Edebiyattaki bu özel yerinin de çoğunluğunu “saf şiiri” yani mükemmel şiiri bulma çabasına borçlu olduğu söylenebilir (Çıkla, 2015).

Yahya Kemal, dokuz yıllık Paris macerasından sonra çeşitli şairlerden etkilenecek İstanbul'a döner ve kısa sürede edebiyat çevrelerinde adından söz ettirir (Doğan, 2011). Mısraları uyum ve ahenk açısından hayranlıkla karşılanırsa da kendi için koyduğu yüksek standartlar ilk altı yıl içinde yalnızca bir şiir yayımlamasına izin verir. Şiiri yalnızca yazarken değil, yazdıktan sonra da kusursuz olana kadar tekrar tekrar incelemesi bir şiir için yıllarını ayırmasına sebep olur (Çıkla, 2015). Buna örnek olarak; 1910'lu yıllarda yazdığı "Byblos Kadınları" ve "Sicilya Kızları" şiirleri verilebilir. Şiirlerin yayımlanmasından kırk yıl sonra bile, Hasan Âli Yücel'e bu şiirlerden "tamamlanmamış" olarak bahsetmiştir (Doğan, 2011). Bu durum, o yıllarda çalışmalarına yeni yeni konu olan mükemmeliyetçiliğin tipik bir özelliğinin sahnelenmesidir: Kişinin kendi için çok yüksek standartlar koyması ve performansı konusunda fazlaca eleştirel olması. Birey, kendine karşı o kadar eleştireldir ki yeterli olduğu durumlarda bile yetersizlik düşüncesini zihninden uzaklaştıramaz ve daima daha iyisinin olduğuna inanır (Kanlı ve Taşçılar, 2014). Bu, dışarıdan bakan kişilerin her zaman fark edemeyeceği bir şeydir ki esasen okuyucular da bu iki şiiri "tamamlanmamış" olarak görmemiştir (Doğan, 2011).

Yahya Kemal, sadece kendi şiirlerinde değil diğer şairlerin şiirlerinde de kusursuzluk aramıştır. Kendi gibi şair olan Ziya Gökalp, Abdülhak Hamid Tarhan, Mehmet Akif Ersoy, Muallim Naci, Mehmet Emin Yurdakul, Ahmet Haşim, Namık Kemal gibi birçok şairin şiirini eleştirmiş hatta bazı dizelerinde düzeltmeler yapmıştır. Örneğin; Mehmet Akif'in "Bir hilâl uğruna ya Rab ne güneşler batıyor" dizesini anlam açısından eleştirmiş, şiirdeki anlamca batan güneşlere üzülmüyor olma durumunu kabul etmemiştir. Bunun yerine şu mısraları önermiştir (Doğan, 2011):

*Müslüman kaldık asırlarca onun uğrunda
Bin güneş batmalı yıldızla hilâl uğrunda*

Mükemmeliyetçiliği, kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik anlayışı ve sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik anlayışı olarak ikiye ayırmak mümkündür. Kişinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik anlayışı, kusursuzluk için harcanan çaba ve kusursuz olmaya yönelik kendi için yüksek standartları içerir. Sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik anlayışı ise diğerlerinin aşırı derecede yüksek standartlara sahip olduğu ve başkaları tarafından kabul görülmenin bu standartları karşılamaya bağlı olduğu inancına dayanır (Aghdasi, 2014). Yahya Kemal'in yayım hayatı incelendiğinde, ikinci tip bir mükemmeliyet anlayışına da sahip olduğu inkâr edilemez. Birçok şiir yazmıştır fakat kimini yayımlamamıştır kimini ise birçok müsveddesi ile birlikte yarım bırakmıştır. Yayımladıkları içinse oldukça çaba harcamıştır. Örneğin; "Açık Deniz" adlı şiirini on beş yılda tamamlamıştır (Çıkla, 2015). Yetmiş dört yıl süren ve şiirin mükemmelliğine adanmış denilebilecek bir yaşama sahip olan Yahya Kemal'in hayattayken basılan bir kitabı yoktur. Bununla ilgili ileri sürülen edebi birçok neden olsa da (Çıkla, 2015) akla gelen sebeplerden bir tanesi de mükemmeliyetçi kişilik yapısından dolayı tamamlanması bile uzun yıllar alan şiirleri bir kitapta birleştirememiş olmasıdır. Belki de mükemmeliyetçilik Yahya Kemal'in bu üne kavuşmasını sağlamış fakat bir şiir kitabı bile yayımlamasına izin vermeden hayata veda etmesine sebep olmuştur.

KAYNAKÇA

1. Aghdasi, M.T. (2014). The relationship between perfectionism and burnout in junior-elite athletes. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2(1). 27-39.
2. Çıkla, S. (2015). Bir Medeniyeti Yorumlamak. Yetiş, K (Yay. haz.) Yahya Kemal Beyatlı Sempozyumu bildiriler kitabı içinde (s 125-133). İstanbul: İstanbul Yahya Kemal Enstitüsü Neşriyatı
3. Doğan, M.C. (2011). Mükemmeliyetçiliğin yarım bıraktığı şiirler. *Gazi Türkiyat*. 101-113.
4. Kanlı, E. ve Taşçılar, M.Z. (2014). Üstün Zekalı ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların, Mükemmeliyetçilik ve Öz-Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 47(2), 1-20.
5. Stoeber, J. (2017). Perfectionism. *Encyclopedia of personality and individual differences*. New York: Springer.

AYŞE BAŞBUĞ

"İçindeki o gerçek öz, eğer bir ara var olmuştusa onu belki de sonsuza kadar terk etmiş, onu böyle öksüz, hep doyumsuz, geçicilik ve kenarda kalmış olma duygularıyla bırakmıştı.

...

"Şimdiyse, binlerce hiç kimseydi."

Ancak Bir Benzerim Öldürebilir Beni
Cezmi Ersöz

Biyopsikososyal bir canlı olan insan gelişimsel süreci içinde doğumsal ve çevresel bileşenlerin etkileriyle kişiliğini oluşturmaya başlar. Söz konusu bileşenlerin bireyler arasında farklılıklar göstermesi (doğumsal ve durumsal farklılıklar) kişiliğin de farklı yönlerinin olmasını sağlamıştır (Tuncer ve Voltan-Acar, 2006). Popüler kültür alışkanlıkları, yaşamın kalabalıklığı ve hızı, bireyler arası ilişkilerin zayıflaması, doğal olaylar ve travmalar insan kişiliğini etkilemekte ve şekillendirmektedir (Özsoy ve Yıldız, 2013). Ayrıca kişisel beklentilere ve topluma uygun bireyler yetiştirilmek amacıyla çevre tarafından bireye yöneltilen bir düzenleme çabası bulunmaktadır. Kişi bu durumun üzerinde oluşturduğu yükten dolayı zamanla, kendini yönlendiren bireylerin ve toplumun hedeflerine ulaşma doğrultusunda gayret gösterir (Leana-Taşcılar ve Kanlı, 2014). Bunun sonucu olarak modern insan kendi öz'ünü yitirebilmekte ve benliğine yabancılaşabilmektedir (Çoşgun, 2012). Bu sürecin en başında kişinin ebeveynleri ve/veya ona bakım veren kişiler, ilk etkileşim kurulan bireyleri temsil etmektedir. Bu etkileşimsel ve gelişimsel süreç ile bu süreçlerin devamı kişiliğin çeşitli yönlerinin belirlenmesinde önemli bir role sahiptir (Luthans, 1992; akt. Çetin ve Beceren, 2007). Bireyin yalnızlaştığı ve savunmasızlaştığı talepkar bir tüketim toplumunun (Çoşgun, 2012) yanı sıra Hamachek'e göre ebeveyn desteğinin yeterli olmadığı ve çocuğa koşullu sevgi sunulan ortamlar kişilikte "mükemmeliyetçi" yönün gelişiminde rol oynamaktadır (Hamachek, 1978; Akt. Başol ve Zabun, 2014). Böyle bir ortamda çocuk performansını ancak mükemmel olarak gerçekleştirirse aradığı başarıyı kazanacağını öngörebilir (Hollender, 1965).



Mükemmeliyetçilik tanımsal olarak birçok kişi tarafından açıklanmaya çalışılmıştır (Yıldırım, 2018). Fakat mükemmeliyetçiliğin net sınırları olmayan ve çeşitli tanımların kavramın ölçüm ve araştırılmasında güçlükler oluşturabilmektedir (Frost, Marten, Lahart&Rosenblate, 1990). Mükemmeliyetçi davranış kalıbı, bireylerin davranışları işlevsel olmayan biçimde (katı) değerlendirmesi, yeterli düzeyde tatmin olamama, performansta olumsuz yönlere dikkat etme gibi öncüllerden dolayı strese neden olabilmektedir. Mükemmel olan davranış, bireyin öz değeri ile ilişkilendirilirken bu koşulu sağlayamayan davranışlar ise bir değersizlik göstergesi olarak yorumlanabilmektedir. Bu durum strese verilen yanıtların olumsuz etkilenmesine neden olur (Hewitt, Flett&Ediger, 1996). Hamachek, normal ve nevrotik mükemmeliyetçiler olmak üzere iki gruptan bahsederek bu durumu ebeveyn-çocuk iletişimine bağlamıştır (Yıldırım, 2018). Hewitt ve Flett (1991) ise davranışın atfedildiği veya yönlendirildiği nesne bağlamında mükemmeliyetçiliğin üç bileşeninden söz etmektedir: kendi odaklı mükemmeliyetçilik, diğeri odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak beklenen/talep edilen mükemmeliyetçilik. Ebeveynin çocuğa ulaşması için yüksek standartlar belirlemesi, ödül-ceza yöntemi ile tercih edileni ödüllendirirken tercih edilmeyeni cezalandırması, yüksek düzeyde düzen ve titizlik arayışında olduğu katı tutumlar çocukta takıntılı bir kişilik örüntüsünün gelişimine yol açabilmektedir (McWilliams, 2014; akt. Yıldırım, 2018). Ebeveyn davranışlarının katı denetlemeci veya aşırı serbestlik (özerklik) şeklinde iki uç kutupta bulunduğu durumlar çocukta iç kontrol odağının gelişmemesine sebep olabilmektedir. Çocukla kurulan kabullenici samimi iletişim, olumlu benlik algısını geliştirirken bağımsızlık duygusunu da destekleyecektir (Schiamberg, 1988; Gander&Gandiner, 2001; akt. Önder ve Kırdök, 2009).

KAYNAKÇA

- <http://siir.sitesi.web.tr/cezmi-ersoz/ancak-bir-benzerim-oldurebilir-beni.html>
- Başol, G. ve Zabun, E. (2014). Seviye belirleme sınavında başarının yordayıcılarının incelenmesi: Dershaneye gitme, mükemmeliyetçilik, ana-baba tutumu ve sınav kaygısı. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 14(1), 63-87.
- Çetin, N.G. ve Beceren, E. (2007). Lider Kişilik: Gandhi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(5), 111-132.
- Çoşgun, M. (2012). Popüler Kültür ve Tüketim Toplumu. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 1(1), 837-850.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276.
- Hollander, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- LEANA-TAŞÇILAR, M.Z. ve KANLI, E. (2014). Üstün zekâli ve normal gelişim gösteren çocukların, mükemmeliyetçilik ve öz-sayıgı düzeylerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 47(2), 1-20.
- McWilliams, N. (2014). Psikanalitik tanı- klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak. (E. Kalem, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Önder, F.C. ve Kırdök, O. (2009). Ön ergenlerin olumlu-olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin anne-çocuk ilişkisini algılamaları açısından incelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(2), 263-274.
- Özsoy, E. ve Yıldız, G. (2013). KİŞİLİK KAVRAMININ ÖRGÜTLER AÇISINDAN ÖNEMİ: BİR LİTERATÜR TARAMASI. İşletme Bilimi Dergisi 1(2), 1-12.
- Tuncer, B., ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14(2), 1-15.
- Yıldırım, B., Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişki Temalı ve Eş Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Gelişimsel Yordayıcıları: Özerklik, Bağlanma ve Mükemmeliyetçilik. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2018.

“durumuna kadar değişen dereceli, gerçek veya varsayılan bir engellenme ve tehdit sonucu ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Öfke duygusunun temelinde; kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi gerektiği gibi bir düşünce biçimine rastlanabilir. Bu düşüncelere bağlı olarak bireyin, “ben en iyisini yapmalıyım” gibi bir düşünceye sahip olması, onun engellenmesine yol açacağından öfke duygusunun yaşanmasına ortam hazırlanmaktadır (Hogg ve Deffenbacher, 1986; akt. Büyükbayraktar, 2011). Özellikle de “her zaman” ve “asla” kelimelerine eşlik eden “mecburum” ve şart kelimelerini yaygın olarak içeren mükemmeliyetçi beklentilerin öfkeye yol açtığı gözlemlenmektedir. Çocukluğundan itibaren böylesi bir mantık çerçevesinde yetiştirilen mükemmeliyetçi anne babalara sahip çocukların öfke duygusunu yaşama olasılıkları da daha fazladır (Antony ve Swinson, 1998; akt. Sapmaz, 2006). Mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliği yoğun yaşayan bireylerde ise ilk başarısızlıktan hemen sonra kaygı, depresyon ve öfkenin arttığı, ayrıca tekrarlanan başarısızlıkta da öfke şiddetinin oldukça arttığı bulunmuştur (Eryılmaz ve Kara, 2016).

İncelenen araştırmalarda mükemmeliyetçilik ve öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Büyükbayraktar, 2011; Demirci ve ark, 2018). Öfke duygusunun hem bireysel hem de toplumsal açıdan olumsuz sonuçları düşünüldüğünde bireylerin mükemmele ulaşma arzuları daha dikkatli yönetilmeli, duygusal farkındalık çalışmalarıyla desteklenmelidir. Mükemmeliyetçilik takıntısıyla öfke davranışları gözlemlenen bireyler de öfke kontrolü konusunda bilgilendirici ve destekleyici psiko-eğitim programlarından yararlanılabilir. Şiddetli mükemmellik arzusuyla gelen şiddetli öfke duygusu noktasında profesyonel yardım alınması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

1. Büyükbayraktar, Ç. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik Ve Öfke İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
2. Demirci, E. ve ark. (2018). Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Ve Öfke Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(1), 106-121. Erişim Adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/455092>
3. Eryılmaz, A., Kara, A. (2016). Mükemmeliyetçilik Kişilik Özelliğinin Motivasyonel Yönü: Amaçlar İçin Mücadele Etmeyle İlişkisi. Journal of Mood Disorders (JMOOD), 6(1), 14-9. Erişim Adresi: <https://www.ejmanager.com/mnstemp/8/8-1453568761.pdf?t=1553433822>
4. Sapmaz, F. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu Ve Uyumlu Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.





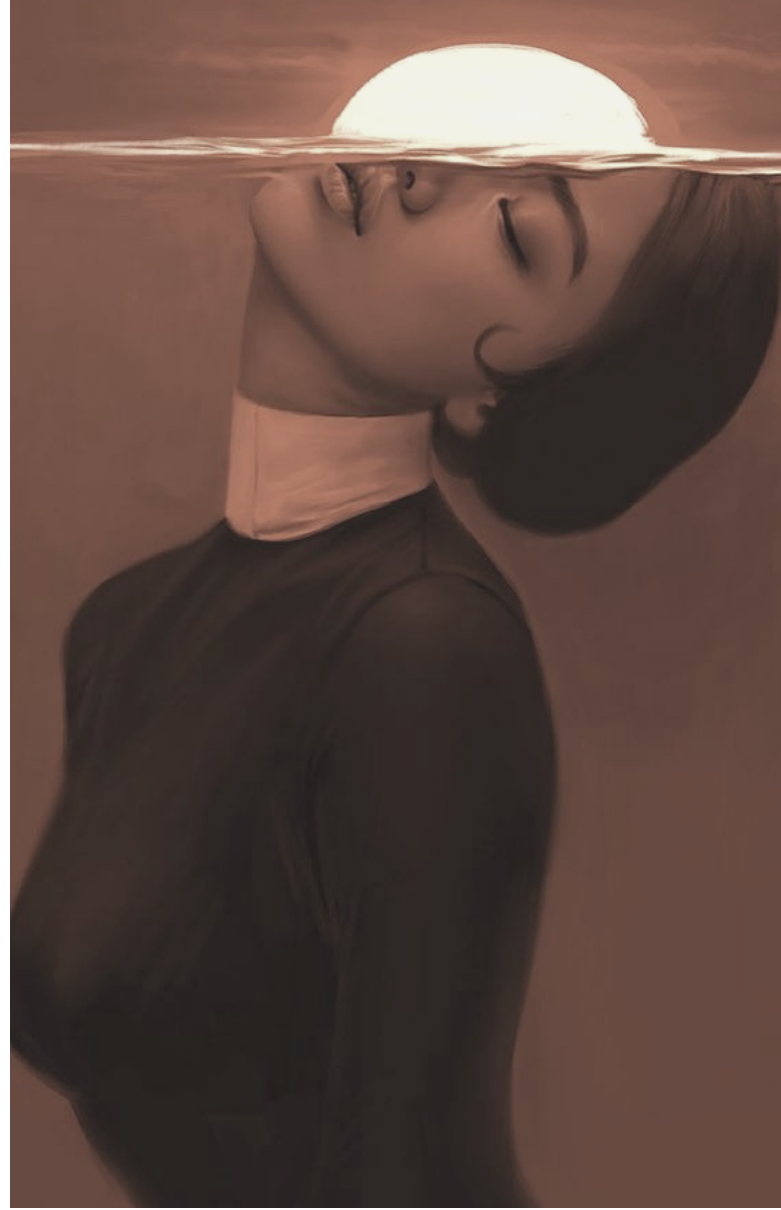
MÜKEMMEL FOTOĞRAF

NEVİN DEDE

Mükemmeliyetçilik henüz üzerinde anlaşılmaya varılmış tek bir tanıma sahip olmasa da bireyin kendisi için ulaşılamaz standartları kendi kendine dayatma eğiliminin yanı sıra, hata yapmaktan kaçınmasını içeren çok boyutlu bir kişilik yapısı olarak ifade edilmektedir (Burns, 1980). Oysa insan, yüzyıllardır doğası gereği deneme- yanılma yönetimi ile hata yaparak doğru davranışı kazanmıştır. Bu noktada hata yapmaktan kaçınma davranışı insanı doğru davranışı kazanma sürecinin dışında bırakacak ve insan gelişmenin yanı sıra durağanlığın seyrinde mükemmelliği arayacaktır. Geçmişten beri insanlar yaşamlarını en iyi şekilde organize etmek adına kendilerine bazı standartlar koymuş ve bu standartlara ulaşmak için var

gücüyle çabalamışlardır. Sosyal anlamda insanı tanımlamak adına yapılan bir araştırmada, insanların ne kadar çabalasa da çabalasın istedikleri yaşam standartlarına ulaşamadıklarını ortaya konmuştur. Bu savı doğrulayan ise son zamanlarda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara, yaşamlarını istedikleri gibi organize edememe şikayetiyle birçok vakanın geldiğine dair veriler olmuştur. Mükemmel olma arzusunun bu denli önemli görüldüğü çağımız ise bu konuya yönelik daha çok araştırma yapma gereği doğurmuştur. Bu konuyla ilişkili, üzerinde daha fazla araştırma yapılması gereken diğer bir konu da sosyal medya kullanımıdır.

Sosyal medya, kişinin kendi yaşam standartlarını diğer insanlarla paylaştığı bir platform olmakla birlikte insanların yaşamlarını en iyi şekilde gösterdikleri, hatasız, eksiksiz hatta mükemmel denecek yaşantıların sergilendiği bir kullanım alanıdır. İşte bu noktada mükemmel olma arzusu insanı hiç olmadığı kadar etkisi altına almaktadır. Deniz kenarında otururken atılmış bir fotoğraf karesi olabildiğince mükemmel gösterilmeye çalışılmış; masa düzeni, yanındaki insanların duruşu, vapurun geçişi, martının uçuşu hatta ve hatta o anda yaşanan duygunun ifadesi. Peki insan bu mükemmel zamanın tatminine yeterince varabilmiş midir? Çoğumuz bu soruya hayır cevabını veriyorsak hala mükemmel olmayan şeyler var demektir. İşte mükemmel olmaya karşı bitmek tükenmek bilmeyen bu istek, elde edilmeyince engellenmişlik duygusu ve öfke doğurur. Peki insan, karşılanmamış mükemmellik arzusu ve buna eşlik eden öfke duygusuyla şimdi nasıl baş edecektir? Elbette bunun için de ayrıca düşünülmüş sosyal medya hesapları vardır. Bu hesaplardan insanlar öfkesini yazıya döküp diğer insanlarla yaşadığı bu gerilimi paylaşacak ama aynı zamanda deniz kenarındaki huzurlu fotoğraflarını paylaşmayı da ihmal etmeyecektir. Birçok insanın tıkanıp olduğu nokta da işte burasıdır; farkında olunan bir gerilim ve yüzeysel baş etme yöntemleri. Peki ne yapılmalıdır? Akılcı davranışçı yaklaşıma göre: bu konuda tıkanan insanların kullandığı 'ya hep ya hiç' çarpıtması, ruh sağlığı alanında belli tedavi yöntemleriyle normalize edilmektedir. Örneğin, öncelikle kişinin mükemmelin peşinde olduğunun farkındalığına erişmesi daha sonrasında sahip olunan siyah-beyaz düşüncenin içeriği ve kaynaklarına erişilmesi, sürecin akabinde ise alternatif düşünce yolları üretilerek, kişiye zarar veren düşüncenin yerine alternatif ve kabul edilebilir düşüncenin konulması ve böylelikle kişinin deniz kenarında attığı fotoğraftan daha fazla tatmin sağlaması mümkün kılınmaktadır. Burada ise kişinin bir psikolog desteğiyle temelde yaşadığı bu mükemmel olma arzusunun ve yarattığı kaygının neden kaynaklandığına ulaşılması oldukça önemlidir. Tüm bu süreçler, kişinin belli tedavi yöntemleri ve baş etme mekanizmalarını aktifleştirerek, kişinin



ulaşılabilir ve gerçekçi yaşam standartları oluşturmasını ve dolayısıyla yaşamından daha fazla keyif almasını sağlayacaktır. Böylelikle insanlar paylaştıkları fotoğraflarda ve yaşadıkları o anlarda gerçekten de mükemmel hissedecekler ve işte o zaman mükemmel fotoğraf yakalanmış olacaktır.

KAYNAKÇA

1. Adler, A. (2002). Psikolojik Aktivite: Üstünlük Duygusu ve Toplumsal İlgi (6. Baskı), (Çeviren: B. Orakçı). İstanbul: Say Yayınları.
2. Benk, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

SAYI 3 - MAYIS 2019

PSİKOLEKTİF
DERGİSİ

MÜKEMMELİYETÇİLİK