



# BİLŞEM NE GÜZEL OLUR

ÖZEL YETENKLİ ÖĞRENCİLERDE  
**“MÜKEMMELİYETÇİLİK”**



## NEDİR?

Mükemmeliyetçilik, bireyin yapmaya çalıştığı işte ya da başkasının yapacağı işlerde en iyisi için aşırı çaba beklemesi ve harcaması durumudur.

**Silverman**

(1995), mükemmeliyetçiliğin bireyi daha

iyiye yönlendiren veya umutsuzluğa sürükleyen iki ucu keskin bir kılıca benzediğini belirtmektedir.

## Özel yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, özel yetenekli çocukların önemli bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Basirion, Majid, & Jelas, 2014).

Yapılan bir araştırmada özel yetenekli çocukların %87,5'inin mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduğunu ve %29,5'inde ise bu eğilimlerin nevrotik düzeyde olduğu görülmüştür (Schuler, 2000).

## MÜKEMMELİYETÇİK TÜRLERİ

Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliğin iki farklı yönünü de ele aldığı, normal (sağlıklı) ve nevrotik (sağlıksız) olmak üzere iki tür mükemmeliyetçilik tanımlamıştır.

Özel yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini araştıran çalışmalar, beklenenin aksine, özel yetenekli öğrencilerin nevrotik mükemmeliyetçilikten ziyade normal mükemmeliyetçilik tutumları sergiledikleri tespit edilmiştir (Chan, 2007, 2009; Kaçmaz & Demirtaş, 2020; Parker, 2000; Ogurlu, 2020).





**Silverman (1998) üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik davranışı görülmesini temelde altı nedene bağlamaktadır. Bu nedenler şu şekilde sıralanabilir;**

- Soyut bir kavram olan mükemmeli algılamak ve gerçekleştirmek için yeterli bilişsel potansiyele sahiptirler.
- Eş olmayan bir gelişim gösteren üstün zekâlı ve yetenekli bireyler biyolojik yaşlarının üzerinde, zekâ yaşlarına göre standartlar koyabilirler. Bu nedenle belirlenen bu standartlar gerçek dışı olabilmektedir.
- Üstün yetenekli bireylerin kendilerinden yaşça büyüklerle arkadaş olma eğilimi göstermektedir. Bu sosyal ortam ise çocukların standartlarını yaşça büyük arkadaşlarına göre koymalarına neden olabilmektedir.
- Üstün yetenekli bireyler davranışlarının sonuçlarını düşünebilmelerinden ötürü ayrıntılı planlama yapabilirler. Bu nedenle, üstün yetenekli bireylerin yaptıkları işlerde daha ayrıntılı ve mükemmel bir plan oluşturma sürecine yönelebilmektedir.
- Üstün yetenekli bireyler, okul içi verilen basit düzeyde görevlerden sıkılabilmektedir. Düzeylerin altında kolay bir görev verildiği zaman bütün enerjilerini bu görevi en mükemmel şekilde yapmaya harcama eğilimi gösterebilmektedir.
- Mükemmel olma hissi üstün yetenekli bireylerde içgüdüsel olarak bulunabilmektedir.

## MÜKEMMELİYETÇİLİK TÜRLERİ

## MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN BOYUTLARI



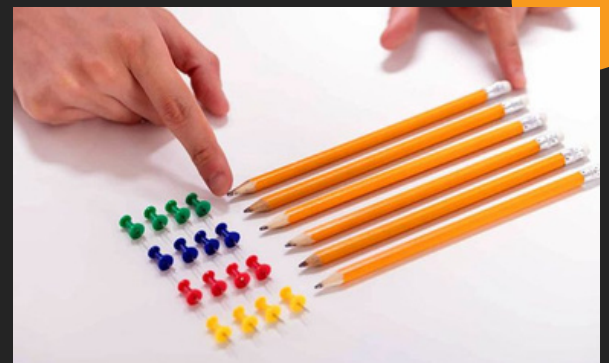
## SAĞLIKLI MÜKEMMELİYETÇİLİK

Kendilerinden beklentileri yüksektir ancak hata yapmaktan korkmazlar. Amaçlarına ulaşmak için belirli bir plan çerçevesinde çalışmaktadırlar. Motivasyonları ve başarı oranları genellikle yüksektir. Gerçekçi çabalar gösterirler ve kendilerine hata yapma hakkı tanınır. Bu çocuklar zaman zaman mükemmel olamayacağını kabullenirler. Buna bağlı olarak olumlu bir benlik algısına sahip olmaktadır. Bu yaklaşımdan yola çıkarak mükemmeliyetçiliği ortadan kaldırılması gereken bir sorundan ziyade, yönlendirilmesi gereken bir enerji olarak ele alabiliriz.

## SAĞLIKSIZ MÜKEMMELİYETÇİLİK

Kendileri için ulaşılmaması zor yüksek hedefler belirler. Sürekli hata yapmaktan kaçınmaya çalışırlar. Gösterdikleri çabalarının hiçbir zaman yeterli olmadığını düşünürler. Kendilerine ulaşamayacakları yüksek standartlar belirledikleri için, özgüvenleri zarar görmektedir. Başarısızlık korkusu yaşarlar ve bundan kaçınmak için ellerinden geleni yaparlar. Hedeflerine ulaşmak konusunda duydukları endişe nedeniyle çalışmalarını erteleme davranışı gösterirler. Kaygı düzeyleri yüksektir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ; 'Ya hep, ya hiç.' mantığıyla hareket eder, yaptığı işte ortaya çıkardığı ürün eğer kendi beklentisini, kafasında oluşturduğu standartları karşılayamayacaksa başka bir deyişle tam istediği şekilde olmayacaksa işi erteleyebilir veya tamamen bırakabilir.

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde Tire'nin (2011), ön ergenlerle yaptığı araştırmada anne ve babaların tutumlarına göre mükemmeliyetçilik düzeylerinin farklılaştığını belirtmiştir. Demokratik ailede mükemmeliyetçilik düzeyi azalırken, ihmalkâr aile tutumlarında mükemmeliyetçilik düzeyleri artmaktadır. Başka bir araştırmada üstün yetenekli çocukların anne ve babalarını ilgili ve kabul edici algıladıklarında mükemmeliyetçilik düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Sıkı denetim/kontrol ve sık eleştiri ise mükemmeliyetçilik düzeyini artırabilmektedir.





### Kendine yönelik mükemmeliyetçiler

Kendileri için yüksek hedef ve standartlar belirleme ve davranışlarını titizlikle değerlendirme ve eleştirme eğilimine sahiptir.

Hatalarından dolayı kendini suçlarlar.

Başarısızlıktan kaçınmaya çalışır ve yüksek hedeflere ulaşmak için aşırı çaba gösterirler

### Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiler

Çevresindeki kişiler için yüksek hedef ve standartlar belirler.

Onların davranışlarını titizlikle değerlendirip eleştirirler.

Başkalarını suçlama, güven kaybı ve başkalarına karşı düşmanca duygular hissedebilirler.

### Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik

Çevresindeki önemli kişilerin kendilerinden yüksek beklentileri olduğunu ve onların beklentilerini karşılamak zorunda olduğunu hisseder.

Başkalarını memnun edememekten kaynaklanan, kızgınlık, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duygular yaşayabilirler.

Çevresindeki kişilerin onayını almak için aşırı çaba gösterirler.



## KARIKATÜR ZAMANI



## Kitap Önerileri

## BİLİYOR MUYDUNUZ?



Türk edebiyat tarihinin usta şairlerinden Yahya Kemal Beyatlı'da mükemmeliyetçi kişiliği nedeniyle çok sayıda şiirini yarım bırakmıştır. Yayımladığı şiirleri içinse standartlarını yüksek tutmuştur.

1910 yılında yazmaya başladığı

Açık Deniz şiirini 15 yıl sonra 1925' te tamamlamıştır. Hatta mükemmel olmadığını düşündüğü için başka bazı şairlerin şiirlerini ve kendi eski şiirlerini düzeltme gereği duymuştur.



# ÖZEL YETENEKLİ ÖĞRENCİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK KONUSUNDA AİLELERE ÖNERİLER



**Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönde ilerlemesini hemen ortadan kaldıracak kolay bir yol bulunmamaktadır. Ancak bazı öneriler sunulabilir:**

• İlk basamak, mükemmeliyetçiliğin zaman zaman bir probleme dönüşebileceğini kabul etmektir. Öğrenci mükemmele ulaşma çabalarının kendisine zarar verdiğini kabul etmelidir. Bunun bir problem olduğunun kabul edilmesinin ardından mükemmeliyetçiliğe alternatif yeni davranış stillerinin geliştirilmesi gerekir. **Öncelikle bazı hatalara ve eksikliklere rağmen yapılan bir şeyin hâlâ çok iyi özelliklere sahip olabileceği kabul edilmelidir.**

• Kısa zaman baskısı altında yapılan, kısa süreli ödevler; küçük hataları ortaya çıkarabilir ve çocuğun hata yapmaya ilişkin toleransını artırabilir. "Bir dakika içinde kaç tane matematik problemi çözebilirsin? Yirmi dakika içinde kısa ve iyi bir kompozisyon yazabilir misin?" gibi sorular sorularak benzer etkinlikler yaptırılabilir. Bu görevleri yerine getirmek, mükemmel olmayan koşullarda da bu görevlerin başarılabileceğine ilişkin inançları güçlendirerek çocuğun mükemmellik çabalarını azaltabilir.

**Mükemmeliyetçilik çoğu zaman dışarıdan gelen beklentileri karşılamaya yönelik olabilir.** Bu anlamda çocuk üzerinde nasıl bir beklenti oluşturulduğu anne baba tarafından gözden geçirilmelidir.

• **Çocuklar hayatta en çok güvendiği ve rol model aldığı iki birey olan anne babanın dahi hata yapabileceğini bilmeli ve deneyimlemelidir.** Ebeveynler, yaptıkları hataları çocuklarıyla paylaşabilir; hata sonrasında gösterdikleri tepkiyle örnek olabilirler. Çocukların tanık olacağı en ufak bir deneyim, çocukla hata yapabileceğine dair saatlerce yapılacak bir konuşmadan çok daha etkili olacaktır.

• Başkalarıyla yarıştıran, başarısı başka çocukların başarısıyla karşılaştırılan çocuklar, yetersizlik hissini ve performans kaygısını daha yoğun yaşamaktadırlar. **Bu nedenle çocuğa hiçbir konuda karşılaştırma yapılmadığından emin olunmalıdır.**

• Mükemmeliyetçi ailelerde çocuk, ebeveynini model alabilir. Ailede mükemmeliyetçi yapıda bir ebeveyn olması, çocuğun olumsuz mükemmeliyetçilik geliştirmesine ve yoğun kaygı yaşamasına sebep olabilmektedir. **Bu nedenle ebeveynler öncelikle kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.**

• **Çocukla oynanan oyunlarda ebeveyn de yenmeli, çocuğu incitmemek adına tolerans göstermemelidir.** Aksi takdirde çocuk her zaman her yerde kazananın, en iyisini yapanın kendisi olacağına dair gerçekçi olmayan bir inanç geliştirecektir. Özellikle oyunlarda ve etkinliklerde çocuğa sonuç odaklı değil süreç odaklı geri bildirimler vermek çok faydalı olacaktır. Örneğin anne babanın yenildikten sonra **"Yenildim ama çok eğlendim."** ifadesi süreç odaklı bir geri bildirimdir.

• **Hataların da öğrenme sürecinin bir parçası olduğu, herkesin hata yapabileceği, hatalardan da çok şey öğrenileceği vurgulanmalıdır.**

• Çocuğa belli sonuçlara varabilmek için **sabırlı olması gerektiği**, bunların çok hızlı bir şekilde gerçekleşmeyeceği anlatılmalı, örnek olaylarla bu anlatılanlar pekiştirilmelidir.

• **Hiç kimsenin her alanda mükemmel olamayacağı vurgulanmalıdır.**

• Çocuğun **çabaları takdir edilmeli**, sadece ürün değil sürece de önem verildiği belirtilmelidir.

• Çocuğun ne yaptığından çok neler öğrendiğine odaklanılmalı, başarıya değer verildiği kadar emek ve çabaya, çalışmaya da değer verildiği vurgulanmalıdır. Çocuğun anne veya babasıyla baş başa özel zaman geçirmesi(örn. haftada bir pastaneye giderek baş başa zaman geçirmek, birlikte yürüyüşe çıkarak sohbet etmek vb.), ebeveyniyle paylaşımlarda bulunması, anne-babanın çocuğunu iyi tanıması, çocuğun problemlerinin, beklentilerinin daha iyi anlaşılması açısından önemlidir. **Çocuğunu iyi tanıyan ebeveynlerle yapılacak öğretmen-veli işbirliği daha etkili sonuçlar alınmasına vesile olacaktır.**



**"BİR İŞİ, KİMSENİN YANLIŞ BULAMAYACAĞI KADAR KUSURSUZ  
YAPMAK İSTEYEN İNSAN, HİÇBİR ŞEY YAPAMAZ."**

**H. Newman**