

MÜKEMMLİYETÇİLİKLE BAŞAÇIKMAK İÇİN ÖNERİLER

- Kendi isteklerinize ve gereksinimlerinize dayanan, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin. Bu sizin başarmanızı ve kendinize olan güveninizin artmasını sağlayacaktır.
- Kendi başarı standartlarınızı deneyin. Bir aktivite seçin ve yüzde 100 yerine mesela yüzde 60 başarı hedefleyin. Bu size mükemmel olmadığınızda dünyanın sonunun gelmeyeceğini gösterecektir.
- Bir şeyi yaparken sadece sonucuna değil, onu yapma sürecinize de değer verin. Başarınızı, sadece ne elde ettiğinizle değil, yaptığınız şeyden ne kadar zevk aldığınızla da değerlendirin.
- Kaygı ve depresyon duygularını kendinize şu soruları sormak için fırsat olarak kullanın: “Bu durumda kendimden imkansız mı bekliyorum?”
- Mükemmeliyetçiliğinizin arkasındaki korkularla yüzleşin: “Olmasından korktuğum nedir? Başıma gelebilecek en kötü şey ne?”
- Hedeflerinize yönelik ya hep ya hiç düşüncesinden kurtulun.
- Eleştirileri, sizi daha iyiye götürecek araçlar olarak değerlendirin.
- Elinizden geleni yapmış olduğunuzu hissettiğinizde kendinizi takdir edin. Bazen en iyisi elinizden geleni yapmış olmaktır.

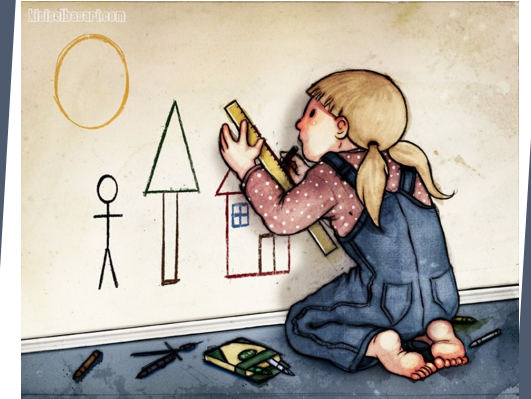


Eğer sizde kendinizde bu ve buna benzer bir sorun olduğunu düşünüyorsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimine başvurabilirsiniz...

HAZIRLAYAN: Psikolog Nesrin YILDIZ

**MERHABA
BENİM ADIM**

MÜKEMMELİYETÇİ



BURSA TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

Her şeyin kusursuz olmasını mı istiyorsunuz? Eksiğe ya da yanlışa tahammülünüz yok mu? Sürekli daha iyisi olması gerektiğini mi düşünüyorsunuz ? Mükemmel olmayan bir işi başarısız olarak mı değerlendiriyorsunuz ?

Eğer öyle ise siz **mükemmeliyetçi** biriniz demektir...

Mükemmeliyetçilik Nedir?

Mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan, aşırı yüksek amaçlara ulaşmayı amaçlayan ve kişiye zarar veren bir düşünce ve duygular bütünüdür.

Mükemmeliyetçi kişiler, davranışlarının ve kendilerinden beklentilerinin abartılı olduğunun farkında değildir.

Öğrencilerin kendilerinden bekledikleri yüksek akademik başarı, sınav ve başarı kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durumda da başarı yerine başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir.

Mükemmeliyetçilik insan ilişkilerini de olumsuz etkilemektedir. Çünkü bu kişiler etrafındaki insanlara da yüksek standartlar uygulayıp eleştirel olabilirler.

Mükemmeliyetçilik kişinin kendisiyle düellosu gibidir. Sürekli kendisiyle savaş halindedir.

Mükemmeliyetçilikten dolayı hayatı olumsuz etkileyecek sonuçların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Depresyon ve kaygı bozukluklarına yakalanma riskini arttırmaktadır.

Mükemmeliyetçiliğe Eşlik Eden Olumsuz Duygu ve Düşünceler?

- **Başarısızlıktan korkma:** Başarısızlıklarını kendi özdeğerlerindeki eksiklik olarak değerlendirirler.
- **Hata Yapma Korkusu:** Bu kişiler hata yapmaktan aşırı düzeyde kaçınıyor ve her hatayı başarısızlık olarak değerlendirir.
- **Onaylanmama Korkusu:** Bu kişiler hata yaptıkları zaman başkaları tarafından kabul görmeyip eleştirileceklerinden korkarlar.
- **-meli, -malı Düşüncesi:** Mükemmeliyetçilerin mutlaka olması ya da olmaması gereken katı kuralları vardır.
- **Ya Hep Ya Hiç:** Mükemmeliyetçilere göre bir şey ya başarılı ya da başarısızdır.
- **Kıyaslama:** Mükemmeliyetçiler kendileri dışındaki insanların hep daha başarılı olduklarına ve başarıya en az çaba, hata, stres ve maksimum kendine güvenle ulaştıklarına inanırlar.

Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

- Küçüklükte bir başarı karşılında sevgi, onay ve kabul görme nedeniyle sürekli başarılı olma isteği duyulabilir..
- Anne ve babası mükemmeliyetçi olanlar sosyal öğrenme ile model alabilirler.
- Tutarsız anne baba tutumları, istismara uğrama gibi nedenlerle savunma mekanizması olarak kullanılabilir.

HİÇ KİMSE MÜKEMMEL DEĞİLDİR...
KALEMLERİN BİLE SİLGİSİ VARDIR...