

## COVID-19 PANDEMİSİNDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE MÜKEMMELİYETÇİLİKLE BAŞ ETME

Dr. Öğr. Üyesi Cem MALAKCIOĞLU\*

### Mükemmeliyetçilik Nedir?

Mükemmeliyetçilik, en basit tanımıyla, gerçekçi olmayan duygu-düşünce-davranışların tümüdür. Mükemmeliyetçi kişiler kendilerinden veya diğerlerinden yüksek beklentiler içindedirler, olan veya yapılan hiçbir şey onlara yeterince iyi görünmez; hep daha iyisi olsun isterler, en ufak bir eksikliği veya yanlışlığı gözlerinde büyütürler. Bu yaklaşım tarzı hem kendilerine hem de çevrelerine türlü zararlar verir. Mükemmeliyetçilik kişilerin kendilerini olumsuz algılamalarının yanı sıra, ilişkilerinin de bozulmasına yol açar (Egan ve dğr., 2014). İnsanlar kendilerini çoğunlukla ilişkileri üzerinden tanımlarlar; sosyal aidiyet insan için son derece önemlidir. Mükemmeliyetçilik kişinin sosyal aidiyetini de tehdit edebilir çünkü içinde bulunduğu grubun standartlarını düşük bulma olasılıkları nedeniyle sosyal ve duygusal yalnızlık yaşarlar (Martin, 2019). Yaşadıkları yalnızlık nedeniyle sosyal geri bildirim imkanlarından yoksun kalan kişilerin kendilerine uygun gerçekçi hedefler belirleyememeleri ve dolayısıyla bunları gerçekleştirememeleri daha olasıdır.

Mükemmeliyetçi kişiler bir işin yüzde yüz başarıyla tamamlanmamasını bir şekilde başarısızlık olarak görürler ve hep daha iyisinin olması için sürekli erteleme çabasına girebilirler. Aslında baştan ulaşılması çok güç ve hatta belki imkânsız hedefler koymaktadırlar. Hedeflerin bu şekilde gerçekçi olmaması kişide büyük bir baskı ve kaygı yaratacağından kişinin üretkenliği azalır ve verimi düşer. Bu durum kaçınılmaz şekilde beraberinde başarısızlık getirecektir. Böylesi koşullar altında kişi bir başkası tarafından başarılı algılansa dahi kendini başarılı görmez. Bu şekilde sürekli kendini başarısız hissetmek, kişide çeşitli olumsuz duygular oluşturur; bunların başında, suçluluk, pişmanlık ve öfke gelir. Dahası mükemmeliyetçi kişilerde depresyon ve kaygı bozuklukları

---

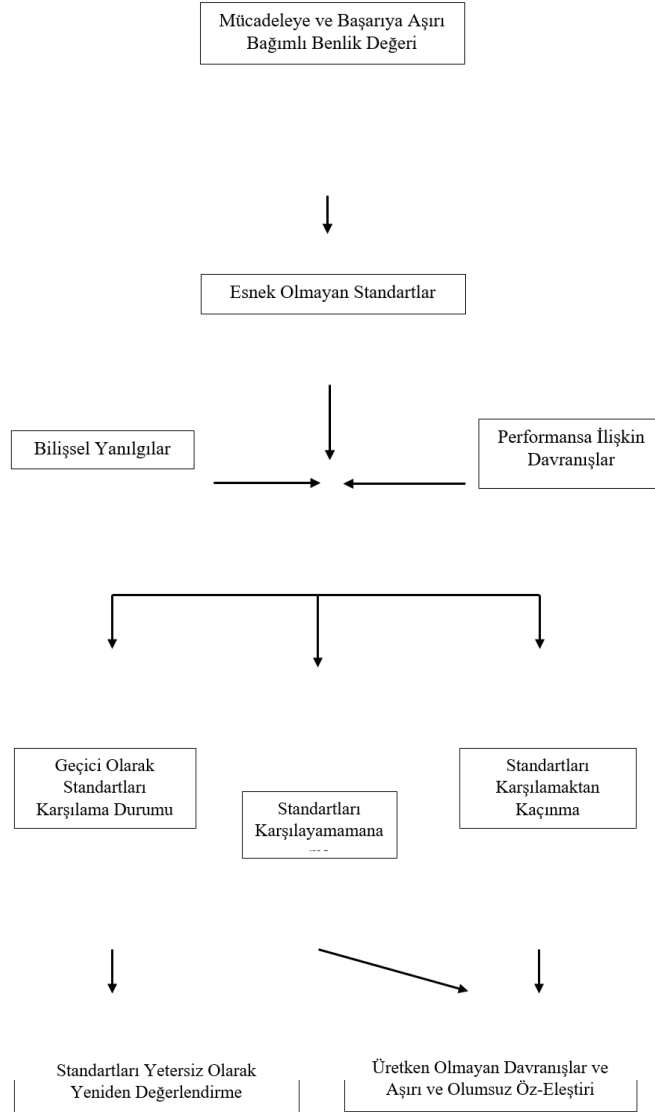
\* İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıp Eğitimi ABD.

başta olmak üzere çok çeşitli psikolojik rahatsızlıkların meydana geldiği bilinmektedir (Limburg ve dğr., 2017). Mükemmeliyetçilik gittikçe artan bir hızla hem bireysel sağlığı hem de toplum sağlığını olumsuz etkilemektedir.

COVID-19 pandemisinde mükemmeliyetçilik özelliğine sahip kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının bozulması kaçınılmazdır çünkü pandemi sürecinde mükemmeliyetçi kişilerin gerçekçi olmayan hedefleri nedeniyle daha fazla başarısızlık hissiyatı içine girmeleri; dolayısıyla daha fazla olumsuz duyulanıma sahip olmaları beklenir. Mükemmeliyetçi öğrenciler için de haliyle bu durum geçerlidir. Pandeminin beraberinde getirdiği olumsuz koşullar nedeniyle öğrencilerin tüm yaşam alanlarında olduğu gibi akademik alanda da performans düşüklüğü söz konusu olabilir. Bazı öğrenciler pandemi gibi olağan-üstü koşullara hızla uyum sağlayabilirken; bazılarının uyum sağlama yetenekleri düşük olduğundan ötürü olumsuzluk yaşama ihtimalleri daha yüksektir. Mükemmeliyetçi kişiler her zaman en ideal koşullara gereksinim duyarlar; bu nedenle, yeniliklere uyum sağlamaları ve değişikliklere toleransları düşüktür (Bekes ve dğr., 2015). Mükemmeliyetçi kişilerin depresyon, yeme bozuklukları, uyku bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk gibi psikopatolojilere yüksek düzeyde yatkınlıkları olduğundan (Egan, Hattaway ve Kane, 2014), böyle öğrenciler bu ve benzeri sorunları yaşama olasılıklarının fazla olması nedeniyle COVID-19 pandemisinde uyum zorlukları yaşamaları, akademik başarılarının olumsuz etkilenmesi ve kendilerini daha başarısız algılamaları beklenir.

## **Mükemmeliyetçiliğin Psiko- Sosyal Boyutları Nelerdir?**

Mükemmeliyetçiliğin biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları bulunmaktadır. Mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin epigenetik etkenlerin sonucu olduğu düşünülmektedir (Handley ve dğr., 2014); bir diğer deyişle, kişinin genetik özellikleri ve çevresel koşullar etkileşerek mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında rol oynamaktadır. Mükemmeliyetçi mizaca sahip olan kişilerin, çeşitli psikopatolojilere daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Lloyd ve diğ., 2015; Lombardo ve dğr., 2013). Shafran, Egan ve Wade (2010) ise mükemmeliyetçiliğin bilişsel-davranışsal bir modelini geliştirmişlerdir. Şekil 1’de yer alan bu modele göre, mükemmeliyetçiliğin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri ortaya koyulmaktadır.



**Şekil 1.** Mükemmeliyetçiliğin bilişsel-davranışsal modeli (Shafran, Egan ve Wade, 2010).

Mükemmeliyetçiliğin bilişsel-davranışsal modeline göre, mücadeleye ve başarıya aşırı bağımlı benlik değeri mükemmeliyetçiliğin temelini oluşturmaktadır. Buna göre, mükemmeliyetçi kişiler ancak ve ancak başarılı

olduklarında kendilerini değerli görürler. Yüksek düzeyde başarıya ve sürekli mücadele etmeye bağımlı bir öz-değerlendirme, performans için katı standartlar belirlenmesine yol açar. Esnek olmayan standartlara öğrenciler için örnek vermek gerekirse, “okul birincisi/sınıf birincisi olmalıyım”, “kursuz bir proje hazırlamalıyım”, “sınavdan 100 almalıyım”, “bu dönem 4.00 ortalamaya sahip olmalıyım ve benzeri olabilir. Bunlar normal şartlarda bile gerçekleşme olasılığı zor durumlarken, COVID-19 pandemisinde bunların gerçekleşmesi haliyle oldukça zor olacaktır. Esnek olmayan standartları nedeniyle, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip öğrencilerin, pandemi sürecinden daha olumsuz etkilenmeleri muhtemeldir.

Esnek olmayan standartların pekişmesinde performansa ilişkin davranışların rolü önemlidir. Durmadan çabalayan ama beklediği sonuca ulaşamayan kişilerin, aşırı yorgunluk hissetmeleri ve hatta tükenmişlik yaşamaları beklenir. Standartların katılaşmasında bilişsel yanılgıların payı da büyüktür. Bunlara bazı örnekler vermek gerekirse:

- *Olumsuzza odaklanma*: “Ödevde bir kelime hatası yapmışım, her şey berbat oldu.”
- *Olumluyu görmezden gelme*: “Bana sınıf birincisi olduğumu söylüyorlar ama umurumda değil, okul birincisi değilim.”
- *Çifte standartçılık*: “Başkaları bu küçük hataları yapabilir ama benim hata yapmaya hakkım yok.”
- *Ya hep ya hiç*: “Tüm sınavlardan 100 almazsam kendimi başarısız sayarım.”
- *Aşırı genelleme*: “Bu projeyi zamanında yetiştiremezsem, hiçbir işi zamanında yapamam.”
- *Sonsuz -meli/-malı’lar*: “Hafta sonları da çalışmalıyım, hiç dinlenmemeliyim.”
- *Başarısızlık=değersizlik algısı*: “4.00 ortalama getiremezsem işe yaramaz bir insanım demektir.”
- *Acımasızca Kıyaslama*: “O yatarak başarılı oluyor, ben günlerce çalışıyorum olmuyor.”
- *Onaylanmama/kabul edilmeme korkusu*: “Sınavdan en yüksek notu almazsam, ailem beni sevmez.”

Mükemmeliyetçi kişilerde bu ve benzeri pek çok bilişsel yanılı görülebilir. Örneğin, mükemmeliyetçi kişiler, başkaları tarafından reddedilmekten büyük endişe duyarlar. Bu kadar hassas yapıda olmaları, onları daha da yalnızlaştırabilir. Başkalarının eleştirilerinden korktukları için kendilerini aşırı derecede olumsuz eleştirebilirler. Şekil 1'deki modelde de gösterildiği üzere, geçici olarak standartları karşıladıklarına inansalar bile bunu standartların düşüklüğüne bağlama eğilimindedirler. Öte yandan, mükemmeliyetçi kişilerin, standartları karşılayamadıklarına inanmaları ve hatta standartları karşılamaktan kaçınmaları daha muhtemeldir. Böylesi bir durumda, mükemmeliyetçi kişilerin üretken olmayan davranışlar ile aşırı ve olumsuz öz-eleştiri sergilemeleri beklenmektedir. COVID-19 pandemisinde özellikle öğrencilerde bu tür bir örüntü oluşmasının önüne geçilmesinin önemi büyüktür.

## **Mükemmeliyetçilikle Nasıl Etkili Şekilde Baş Edilebilir?**

Mükemmeliyetçilikle etkili baş etmede ilk adım, mükemmeliyetçiliğin altında bir paradoks yarattığının farkında olmaktır. Daha fazlasını yapmak isterken, mükemmeliyetçiliğin getirdiği olumsuzluklar nedeniyle daha azına ulaşmanın dahi zorlaştığını görmek lazımdır fakat bu oldukça zordur. Bu zorluğu aşmanın yolu ise mükemmeliyetçiliği beslediği anlaşılan, yukarıda da bahsedilen mükemmeliyetçiliğin bilişsel-davranışsal modelindeki bilişsel yanılıları ve performansla ilişkin olumsuz davranışları değiştirmeye çabalamaktır. Bunun için aşağıdaki yöntemlerin bazılarına başvurulabilir (Ayearst, Flett ve Hewitt, 2012; Bardone-Cone ve dğr., 2010; Bell ve dğr., 2010; Chang ve dğr., 2011; Dunkley, Berg ve Zuroff, 2012; Egan ve dğr., 2013; Greenspon, 2014; Malakcioglu, 2019; Stoeber ve Damian, 2014; Travers ve dğr., 2015; Ulu ve Tezer, 2010):

- Gerçekçi ve yapılabilir hedefler belirleyin. Planlı olun ve zamanı iyi yönetin.
- Ertelemekten vazgeçin, eyleme geçin ve her şeye rağmen yine de olmu-yorsa vazgeçin.
- Olumsuzdan çok olumluya odaklanın, hatalardan da öğrenilebileceğini unutmayın.

- “Ya hep ya hiç” düşüncesinden kurtulun, genellemelerden kaçınmın.
- Kendinizi başkalarıyla karşılaştırırken adil olun, çifte standart uygulamayın.
- Kendinizi makul bir şekilde eleştirin, başarısız olunca değersiz olmazsınız.
- Başkalarının eleştirilerine kendinizi kapatmayın, kendinizi yalnızlaştırmayın.
- Elinizden geleni yapıp kendinizi takdir edin, çalışmak kadar dinlemeye de zaman ayırın.

## KAYNAKÇA:

- Ayearst, L. E., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2012). Where is multidimensional perfectionism in DSM-5?: A question posed to the DSM-5 Personality and Personality Disorders Work Group. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(4), 458-469.
- Bardone-Cone, A. M., Sturm, K., Lawson, M. A., Robinson, D., & Smith, R. (2010). Perfectionism across stages of recovery from eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), 139-148.
- Bell, J., Stanley, N., Mallon, S., & Manthorpe, J. (2010). The role of perfectionism in student suicide: Three case studies from the UK. *Omega: Journal of Death and Dying*, 61(3), 251-267.
- Bekes, V., Dunkley, D. M., Taylor, G., Zuroff, D. C., Lewkowski, M., Foley, J. E., & Westreich, R. (2015). Chronic stress and attenuated improvement in depression over 1 year: The moderating role of perfectionism. *Behavior Therapy*, 46(4), 478-492.
- Chang, E. C., Hirsch, J. K., Sanna, L. J., Jeglic, E. L., & Fabian, C. G. (2011). A preliminary study of perfectionism and loneliness as predictors of depressive and anxious symptoms in Latinas: A top-down test of a model. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 441-448.
- Dunkley, D. M., Berg, J., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.
- Egan, S. J., Hattaway, M., & Kane, R. T. (2014). The relationship between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 42(2), 211-223.
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., Rees, C. S., & Hagger, M. S. (2013). A clinical investigation of motivation to change standards and cognitions about failure in perfectionism. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(5), 565-578.
- Egan, S. J., Wade, T., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment for perfectionism*. New York: Guilford Publications.
- Greenspon, T. S. (2014). Is there an antidote to perfectionism? *Psychology in the Schools*, 51, 986-998.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC psychiatry*, 14(1), 249-257.
- 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. doi:10.1002/jclp.22435.

- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 43(6), 705-731.
- Lombardo, C., Mallia, L., Battagliese, G., Grano, C., & Violani, C. (2013). Perfectionism mediates the relationship between insomnia and depressive symptoms. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(2), 90-98.
- Malakcıoğlu, C. (2019). *Güven kazanma kılavuzu: Güvengenlik Senaryoları*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Martin, S. (2019). *The CBT Workbook for Perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Shafran, R., Egan, S. J., & Wade, T. D. (2010). *Overcoming perfectionism: A self-help guide using cognitive-behavioural techniques*. London: Constable & Robinson.
- Stoeber, J., & Damian, L. E. (2014). The Clinical Perfectionism Questionnaire: Further evidence for two factors capturing perfectionistic strivings and concerns. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 38-42.
- Travers, L. V., Randall, E. T., Bryant, F. B., Conley, C. S., & Bohnert, A. M. (2015). The cost of perfection with apparent ease: Theoretical foundations and development of the Effortless Perfectionism Scale. *Psychological Assessment*, 27(4), 1147-1159.
- Ulu, I., & Tezer, E. (2010). Adaptive and maladaptive perfectionism, adult attachment, and Big Five personality traits. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 144(4), 327-340.