



MÜKEMMELİYETÇİLİK

AKÇAABAT BİLSEM REHBERLİK SERVİSİ

NİSAN 2025

VELİ BÜLTENİ



MÜKEMMELİYETÇİLİK NEDİR?

Mükemmeliyetçilik, kişinin her zaman en iyi olma ve yaptığı her işte kusursuz sonuçlar elde etme arzusu ile hareket etmesidir.

Mükemmeliyetçilik; bireyin kendisi ve ya başkaları için standartlarını en üst limitte tanımlaması ve bu standartlardan taviz vermemesi ve korumaya çalışma çabasıdır. Çoğu zaman bu standartlar kişinin kendisi için bile ulaşılması zor seviyelerde olabilmektedir.

Bu özellik, özellikle **özel yetenekli öğrencilerde sık görülür.**

NEDEN ÖZEL YETENEKLİ ÖĞRENCİLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR?

- Zekâ düzeylerinin yüksek olması,
- Kendilerinden ve çevrelerinden yüksek beklentileri olması,
- Hata yapmaya karşı düşük tolerans geliştirmeleri,
- Başarı ile değer görmeyi ilişkilendirmeleri,
- Eleştiriye karşı aşırı hassas olmaları.



**Mükemmeliyetçilik
doğru yöne kanalize
edilirse başarı için itici
bir güçtür.**

🔍 MÜKEMMELİYETÇİ BİR ÇOCUKTA GÖRÜLEBİLECEK BELİRTİLER

- ✓ Hata yapmaktan aşırı korkma
- ✓ Başladığı işi bitirmekte zorlanma (mükemmel olamayacağı kaygısıyla)
- ✓ Başarıya rağmen memnun olmama
- ✓ Kendini başkalarıyla kıyaslama
- ✓ Aşırı eleştirel iç konuşmalar
- ✓ Sınav öncesi ya da sonrasında yoğun kaygı yaşama.

★ MÜKEMMELİYETÇİLİK 3 ŞEKİLDE KARŞIMIZA ÇIKAR

- ✓ Birincisi kendi tutum ve davranışlarında ki mükemmeliyetçi yaklaşımdır.
- ✓ İkincisi ise kendisi dışındaki insanlardan ve çevresel şartlardan beklediği mükemmeliyetçilik anlayışıdır.
- ✓ Üçüncüsü ise toplumun bireyden beklediği mükemmeliyetçi tutum ve davranışlardır.



👤 NEDEN ÖNEMLİ?

Uzun vadede mükemmeliyetçilik;

Kaygı bozuklukları

Özgüven problemleri

Erteleme davranışı

Tükenmişlik hissi

gibi psikolojik sorunlara neden olabilir.

💡 AİLELERE ÖNERİLER

✓ Süreci takdir edin, sonucu değil. "Ne kadar güzel çaba gösterdin!" gibi ifadeler kullanın.

✓ Hata yapmanın öğrenmenin bir parçası olduğunu anlatın.

✓ Kendi mükemmeliyetçilik tutumunuzu fark edin. Çocuklar, ebeveynlerini model alır.

✓ Mükemmel değil, yeterince iyi olmayı destekleyin.

✓ Gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olun.

✓ "Kendini kıyaslama, gelişimini kıyasla, kendini eski senle kıyasla." anlayışını kazandırmaya çalışın.

✓ Dinleyin ve duygularını küçümsemeyin. "Bu kadarı da abartı!" demek yerine empati kurun.

💬 UNUTMAYIN

Her çocuk eşsizdir. Onların hedefi kusursuzluk değil, gelişim ve öğrenme olmalıdır.

Mükemmel olmaları gerekmez; kendileri olmaları yeterlidir.