

MÜKEMMEL LİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik Neden
Kaynaklanır?

Mükemmeliyetçi Kişilik
Nasıl Olur?

Mükemmeliyetçiliğe
Eşlik Eden
Hastalıklar

Mükemmeliyetçi
Olmaktan
Nasıl Kurtulunur?





MÜKEMMELİYETÇİLİK

■ Mükemmeliyetçilik , en geniş tanımıyla kişinin kendine ve başkalarına yönelik koymuş olduğu yüksek standartları ifade eder. Bu hedeflere ulaşmaya çalışmak ve korumaktır.

■ MÜKEMMELİYETÇİ KİŞİLİK NASIL OLUR?

- Hatalara Aşırı Dikkat : Başkaları tarafından olumsuz değerlendirme bu kişiler için çok kötüdür. Bu yüzden hata yapmayı başarısızlıkla denk görürler. Ne iş yaparsa yapsın çok dikkatli davranmak normalleri olmuştur. Bu yüzden oldukça titiz davranırlar.
- Kişisel Standartlar : Kişinin kendisine karşı koyduğu standart durumu temsil eder. Oldukça yüksektir. Kişi bu kurallara uymak zorundadır.
- Organizasyon : Organize etmek ve yönetme oldukça önemlidir. Düzen ve yoğunlaşma hayatın bir parçası haline gelmiştir. Çünkü kontrolü ele aldıkça daha az hata ortaya çıkacağını düşünür. Ancak her şeyi kontrol etmeye çalışırken hiçbir şeyi kontrol edemediğini fark eder.
- Ebeveyn Beklentileri : Yüksek ebeveyn beklentisi kişiyi mükemmeliyetçilik davranışına iter. Ne kadar başarılı olursa o kadar kolay kabul edileceğini düşünür.
- Ebeveyn Eleştirisi : Ebeveynler çocukları her fırsatta eleştirir. Bu tür durumlarda çocuk daha az hata yapması gerektiğini düşünür. O yüzden her işi yüzde yüz hatasız yapmak ister. Çünkü ailesi tarafından öğretilen normal böyledir!

■ MÜKEMMELİYETÇİLİK NEDEN KAYNAKLANIR?

Mükemmeliyetçilik neden kaynaklanır sorusuna genelde çevre ve aile merkezli yanıtlar veririz. Sosyal çevre kişinin kendisini bulmasına yardım eder. Bu yüzden aile ortamı mükemmeliyetçilik davranışına direkt olarak etki eder. Hollender, kişinin güvensizlik duygusuna karşı ailesinden kabul görmek istediğini ifade eder. Çocuk bu kabul görmeyi öyle öğrenmiştir ki kusursuz olursa daha kolay kabul göreceğini düşünür. Bu durum ise bize koşullu kabul durumunu hatırlatır. Ne kadar başarılı olursa o kadar fazla onay alırım düşüncesi merkezde yer alır.

