



MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik gündelik hayatta sıklıkla duyduğumuz bir terimdir. Genellikle yaptığı her işte amaçlarına ve en iyi performansa ulaşmak isteyen, amansızca çabalayan kişiyi kasteder. Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendilerine ve çevrelerindekiyle yönelik aşırı yüksek standartlar belirlemeleri ve hata yapmaktan kaçınmalarıyla karakterize edilen bir kişilik özelliğidir.

Başarı odaklı dünyada ise mükemmeliyetçilik bir onur nişanı gibi bize sunulmaktadır (Şalcıoğlu, E. (2026.22 Mart) Mükemmeliyetçilik Kapanı. Milliyet.

<https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/prof-dr-eburu-salcioглу/mukemmeliyetcilik-kapani-7558437>). Mükemmeliyetçi kişi de sorumluluk sahibi, çalışkan ve üretken sayılmaktadır. Ancak mükemmeliyetçiliğin bu nitelikler ile ilişkisi zayıftır. Mükemmeliyetçiliğin sonucu çoğu zaman sanıldığı gibi yalnızca başarı ve yüksek performans değildir; aksine, beraberinde ciddi psikolojik ve duygusal yükler getirir. Hata yapma kaygısından dolayı işin detayları arasında kıvranırken, başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğini düşünürken ve bitmeyen kontrol davranışlarıyla stres yaşarken kaygı ve tükenmişliğe yol açabilir. Kişi, kendi koyduğu yüksek standartlara ulaşamadığında kendini yetersiz hisseder ve sert bir iç eleştiriyi karşı karşıya kalır.

Mükemmeliyetçilik zamanla erteleme davranışına da neden olabilir. Çünkü birey, “mükemmel yapamayacaksam hiç yapmayayım” düşüncesine kapılabilir. Böylece üretkenlik azalır, özgüven zedelenir ve kişinin yaşam kalitesi düşer. Ayrıca mükemmeliyetçilik, kişinin ilişkilerini de olumsuz etkileyebilir; çünkü hem kendisine hem de çevresine karşı aşırı beklentiler geliştirmesine neden olur.

Sonuç olarak mükemmeliyetçilik, kontrol altında tutulmadığında bireyi başarıya götürmekten çok, onu zihinsel ve duygusal olarak yıpratıcı bir döngüye sokar. Dengeli bir yaklaşım benimsemek, hataları öğrenme fırsatı olarak görmek ve “yeterince iyi”yi kabul

etmek, bu döngüyü kırmanın en sağlıklı yoludur.

