

## ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

MÜKEMMELLİYETÇİLİK  
VE  
KAYGI



## ÜSTÜN YETENEKLİ BİREYLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KAYGI

Mükemmeliyetçilik üstün yetenekli çocuklarda yaygın olarak karşılaşılan bir özellik olarak görülmektedir. Mükemmeliyetçiliği tanımlamaya ve açıklamaya çalışırken bu kavramın iki farklı boyutu olduğunu gözden kaçırmamak önemlidir. Son yıllarda sayıları giderek artan araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı-olumlu ve sağlıksız-olumsuz boyutları olan davranış örüntüleri ile ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Kişinin kendi potansiyelini en üst seviyede kullanmaya çalışırken sosyal kaygılara da sahip olması sağlıklı olarak görülmektedir. Ancak aşırı yüksek standartlara sahip olarak hatadan kaçınmanın, çabalarının hiçbir zaman yeterli olmadığını düşünmenin ise sağlıklı bir gelişim özelliği olmadığı düşünülmektedir.

Üstünlerin kişilik özelliklerinde mükemmeliyetçilik ile ilgili pek çok olumsuz aktarım yapılmaktadır fakat bu özelliğin olumlu olabilecek yanları gözden kaçırılmamalıdır. Yüksek mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip olan üstünler, kendilerine çok yüksek standartlar koyarlar ve performanslarına karşı eleştirel yaklaşırlar. Bu anlamda çocukta bir farkındalık oluşturulması, onların mükemmeliyetçi özelliklerini daha iyi yönetebilmelerini ve başarısızlık durumlarıyla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerini sağlayacaktır. Dolayısıyla bu durumun yüksek standartlara sahip olma, yüksek motivasyon ve başarı gibi olumlu sonuçları olabilirken kendine karşı aşırı eleştirel olma, bireyde yetersizlik hissi, öz güven kaybı ve kaygı gibi olumsuz sonuçları olabilmektedir. Üstün yetenekli çocuklar birçok konuda kaygı ve korku düzeyleri düşük olmasına rağmen zihinsel özellikleri, duygusal özellikleri ve fazla duyarlılıklarından dolayı bazı konularda aşırı korku ve kaygı yaşayabilirler. Bunların bir kısmı yersiz ve gereksiz gibi görülebilir. Gelecekle, performanslarıyla, aile bireyleriyle, kişilerarası ilişkilerle ilgili kaygıları birçok zaman gündeme gelebilir. Bu tür kaygıların üstün yetenekli çocuklar için normal olduğunun bilinmesi gerekir. Bu tür bir farkındalık, çocuğun kaygılarına çevresindekilerin de kaygılarının eşlik etmelerini engeller.

Üstün yetenekli bireyler göz önünde bulundurulduğunda mükemmeliyetçiliğin onların eş zamanlı olmayan gelişimlerinin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Üstün yetenekli bireylerin duygusal ve zihinsel gelişimlerinin farklı olması, özellikle bu iki gelişim alanının eş zamanlı olmadan ilerlemesi; üstün bireylerin aynı zamanda mükemmeliyetçi yapıya sahip olmalarına neden olur. Zihin bedenden daha hızlı geliştiği için sonuca varma özellikleri ve değerleri yaşlıları ile değil, zihinsel açıdan benzerleri ile aynıdır. Bu gelişiminin farkında olan üstün yetenekli çocuk, kendine ulaşılması zor ölçütler belirler ancak henüz bedeni yeteri kadar gelişmiş olmadığı için beynin ihtiyaçlarını karşılayamaz ve böylece cesareti kırılır.

Birçok üstün yetenekli, kendilerine ulaşılması zor amaç ve hedefler saptayarak kendilerini mükemmel olmaya zorlarlar. Bu dışsal taleplerden daha çok içsel baskı olarak ortaya çıkar. Oldukça gelişmiş hayal güçlerini kullanarak sıra dışı ürünler ortaya koyma konusunda yönelimlidirler ve yaptıklarını her zaman en mükemmel olanlarla kıyaslar. Kendilerine profesyonel standartlar

belirlerler ve beceri geliştirme sürecinde sabırsızdırlar. Bu sebeple böyle içsel bir dinamiği olan üstün yetenekli bireylere bir de aile tutumlarının baskısı, mükemmeliyetçiliğin olumlu olan çizgisini olumsuz ve sağlıksız yöne kaydırabilmektedir. Böylelikle mükemmeliyetçiliğin olumlu yansımaları gittikçe azalarak kaygıya dönüşmektedir. Bu noktada çocukların mükemmeliyetçiliklerini en çok etkileyen birey olan anne babaların da tutum ve davranışları oldukça önem taşımaktadır. Üstün yetenekli, mükemmeliyetçi bireyler kendilerinin ve çevrelerinin beklentilerini karşılayabilmek adına performanslarına aşırı önem verebilirler. Bu da onlarda "Her zaman her şeyin en iyisini yapmalıyım." tarzı bir aksak düşüncenin gelişmesine sebebiyet verebilir. Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, bazı durumlarda kendini beklenmedik başarısızlık olarak da gösterebilmektedir. Böyle bireyler her zaman en iyi sonucu elde etmek isterler fakat herkes tarafından bilindiği gibi daimi mükemmellik mümkün değildir. Böylesi bir durumla karşılaşan üstün çocuk, yapacağı şeyin mükemmel olması için aşırı çabalar veya sonucun her zaman mükemmel olamayacağını kavradığında denemekten vazgeçebilir.

Mükemmeliyetçilik, çocukta bütün soruları en doğru şekilde yanıtlamaya yönelik aşırı bir motivasyon oluşturarak yanlış yapma korkusu ve yanlış yapmaktan takıntılı bir şekilde kaçınma davranışı doğurabilir. Belirli bir zaman içinde cevaplandırılıp bitirilmesi gereken (zaman baskısı olan) testler, öğrencilerin soruları hızlı bir şekilde okuyup, doğru seçeneği seçerek ilerlemeyi gerektirir. Ancak mükemmeliyetçi olan çocuklar bütün soruları en doğru biçimde cevaplama isteği ile bazı sorularda takılıp gereksiz ve fazla zaman harcayabilirler. Mükemmeliyetçi çocuklar açık uçlu klasik tarzda yapılan sınavlarda çok daha fazla zorlanabilirler. Mükemmel bir metin yazma çabası ile hiçbir şey yazamayabilirler.

Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönde ilerlemesini hemen ortadan kaldıracak kolay bir yol bulunmamaktadır. Ancak bazı öneriler sunulabilir:

- İlk basamak, mükemmeliyetçiliğin zaman zaman bir probleme dönüşebileceğini kabul etmektir. Öğrenci mükemmel ulaşma çabalarının kendisine zarar verdiğini kabul etmelidir. Bunun bir problem olduğunun kabul edilmesinin ardından mükemmeliyetçiliğe alternatif yeni davranış stillerinin geliştirilmesi gerekir. Öncelikle bazı hatalara ve eksikliklere rağmen yapılan bir şeyin hâlâ çok iyi özelliklere sahip olabileceği kabul edilmelidir.
- Kısa zaman baskısı altında yapılan, kısa süreli ödevler; küçük hataları ortaya çıkarabilir ve çocuğun hata yapmaya ilişkin toleransını artırabilir. "Bir dakika içinde kaç tane matematik problemi çözebilirsin? Yirmi dakika içinde kısa ve iyi bir kompozisyon yazabilir misin?" gibi sorular sorularak benzer etkinlikler yaptırılabilir. Bu görevleri yerine getirmek, mükemmel olmayan koşullarda da bu görevlerin başarılabileceğine ilişkin inançları güçlendirerek çocuğun mükemmellik çabalarını azaltabilir. Mükemmeliyetçilik çoğu zaman dışarıdan gelen beklentileri karşılamaya yönelik olabilir. Bu anlamda çocuk üzerinde nasıl bir beklenti oluşturulduğu anne baba tarafından gözden geçirilmelidir.

- Çocuklar hayatta en çok güvendiği ve rol model aldığı iki birey olan anne babanın dahi hata yapabileceğini bilmeli ve deneyimlemelidir. Ebeveynler, yaptıkları hataları çocuklarıyla paylaşabilir; hata sonrasında gösterdikleri tepkiyle örnek olabilirler. Çocukların tanık olacağı en ufak bir deneyim, çocukla hata yapabileceğine dair saatlerce yapılacak bir konuşmadan çok daha etkili olacaktır.
- Başkalarıyla yarıştıran, başarısı başka çocukların başarısıyla karşılaştırılan çocuklar, yetersizlik hissini ve performans kaygısını daha yoğun yaşamaktadırlar. Bu nedenle çocuğa hiçbir konuda karşılaştırma yapılmadığından emin olunmalıdır.
- Mükemmeliyetçi ailelerde çocuk, ebeveynini model alabilir. Ailede mükemmeliyetçi yapıda bir ebeveyn olması, çocuğun olumsuz mükemmeliyetçilik geliştirmesine ve yoğun kaygı yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle ebeveynler öncelikle kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.
- Çocukla oynanan oyunlarda ebeveyn de yenmeli, çocuğu incitmemek adına tolerans göstermemelidir. Aksi takdirde çocuk her zaman her yerde kazananın, en iyisini yapanın kendisi olacağına dair gerçekçi olmayan bir inanç geliştirecektir. Özellikle oyunlarda ve etkinliklerde çocuğa sonuç odaklı değil süreç odaklı geri bildirimler vermek çok faydalı olacaktır. Örneğin anne babanın yenildikten sonra "Yenildim ama çok eğlendim." ifadesi süreç odaklı bir geri bildirimdir.

## KAYNAKÇA

KANLI, E, Üstün Zekâlı ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2011, 33(1), 103-121.

LEANA-TAŞÇILAR M.Z., ÖZYAPRAK M., GÜÇYETER Ş., KANLI E., CAMCI ERDOĞAN S., "Üstün Zekalı ve Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçiliğin Değerlendirilmesi", İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt 11, s. 31-45, 2014 (Link)

Üzeyir OGURLU, Hatun Sevgi YALIN, Fazilet YAVUZ BİRBEN, "Üstün Yetenekli Çocukların Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Aile Tutumu İle İlişkisi", Turkish Studies, 10(7), 751-764, (2015).

ÖZBAY Y., "Üstün Yetenekli Çocuklar ve Aileleri", Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile Eğitim Programı, 2013. Erişim tarihi: 13.11.2015 <http://www.aep.gov.tr/wp>