

Mükemmeliyetçilik sıklıkla olumlu bir özellik olarak görülse de gençlerin eğitimi ve gelişimi üzerinde boğucu bir etkiye sahip olabilir ve yetenekleri ne olursa olsun her öğrenciyi olumsuz etkileyebilir. *Mükemmeliyetçiliğe Meydan Okumak*, gençlerle çalışan profesyonellere mükemmeliyetçilikle ilgili araştırmaların yanı sıra bununla ilişkili kaygıyı hafifletmek için denenmiş ve test edilmiş stratejiler sunuyor.

Gerçek mutluluk, kişinin hayattan aldığı hem zevk hem de anlamla mümkündür ve maalesef ki mükemmeliyetçi bir gençte bunların her ikisi de sınırlıdır. Bu kitap sayesinde, gençleri mükemmeliyetçiliğin neden olduğu kaygılardan kurtaracak, onları başarıya yönlendirecek pratik ipuçlarına sahip olacaksınız.

“Fırtınadan sağ çıkmak” için herhangi bir desteğe ihtiyaç duymadan problemlerin üstesinden gelmeye hazır olun!

MÜKEMMELİYETÇİLİĞE MEYDAN OKUMAK



Bilişsel Davranışçı Terapi Yardımıyla
Gençleri Desteklemek



Dawn Starley

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

**MÜKEMMELİYETÇİLİĞE
MEYDAN OKUMAK**

Translated from the English Language edition of Challenging Perfectionism, originally published by Jessica Kingleys Publishers Ltd. Copyright © 2020 by Dawn Starley. This edition arranged through Kayi Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jessica Kingleys Publishers Ltd. tarafından “Challenging Perfectionism” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi
No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974623

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Gülnur Gözübek

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Gülnur Gözübek

Orijinal Adı: Challenging Perfectionism

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

MÜKEMMELİYETÇİLİĞE MEYDAN OKUMAK

Bilişsel Davranışçı Terapi Yardımıyla
Gençleri Desteklemek

Dawn Starley

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



“Mükemmel eşim” Sophie'ye.

Margot ve Teddy, anneniz olduğum için gurur duyuyorum.

Ve Hugo, beni seçtiğin için teşekkür ederim.

Son olarak, kendilerine "yeterince iyi" olmadıklarını
hissettiren bir "mükemmeliyetçi" düşünce yapısına sahip
olan herkese.

Siz, olduğunuz hâlinizle yeterlisiniz.

İÇİNDEKİLER

Feragatnameler.....	9
Önsöz.....	11
Giriş.....	17
Bölüm 1. Mükemmeliyetçilik Nedir?.....	35
Bölüm 2. Mükemmeliyetçiliğin Riskleri.....	81
Bölüm 3. Mükemmeliyetçiliğin Yanıltıcı Faydaları.....	99
Bölüm 4. Mükemmeliyetçiliğin Pozitif Karşıtı.....	125
Bölüm 5. Örgütlerde Mükemmeliyetçilik.....	155
Bölüm 6. Mükemmeliyetçilikten Optimalizme Geçiş.....	167
Bölüm 7. Gençlerle Çalışan Yetişkinler için Stratejiler.....	183
Bölüm 8. Gençler için Stratejiler.....	203
Ek A: Araştırmam.....	227
Ek B: Dünya Çapındaki Destek Kuruluşları.....	230
Ek C: Sanatı Terapötik Olarak Kullanma.....	232
Ek D: Yardımcı Olmayan Mükemmeliyetçilikle Mücadele için Oxford Lisesi GDST (Girls' Day School Trust) Tüm Okul Projesi.....	235
Ek E: Değerlendir-Planla-Uygula-Gözden Geçir Döngüsü.....	245
Ek F: "Endişeleriniz Varsa Ne Yapmalısınız": Okullar için Bir Akış Şeması.....	247
Ek Okuma.....	249
Referanslar.....	251

FERAGATNAMELER

Bu kitap, eğitim psikologları, bir çocuk ve ergen psikiyatristi, bir sanat psikoterapisti, bir bilişsel-davranış terapisti, diyalektik davranış terapisti, bütünleştirici bir danışman ve kişilik bozuklukları için psikoterapide lider bir uzman uygulayıcı tarafından, öğrencilerin -hem akademik hem de popüler kültürdeki- mükemmeliyetçilik kavramının güncel literatürde yer aldığı şeklinin kapsamlı bir şekilde gözden geçirilmesini içerir. Doktora tezim, “Yüksek Başarılı Dört Birleşik Krallık Ortaokulunda Mükemmeliyetçiliği Keşfetmek ve Ona Meydan Okumak” ve bununla ilgili “Mükemmeliyetçilik: Eğitim Psikolojisi için Zorlu ama Değerli Bir Araştırma Alanı” makalelerine dayanmaktadır (Starley, 2018). Mümkün olan yerlerde bilgilerin kaynakları verilmiştir.

Mükemmeliyetçiliği yüksek öğrencileri desteklemeye ilişkin literatürün çok kısıtlı olduğu belirtilmelidir. Bu kitap, okullar ve aileler için dünya çapında bilinen bilgileri bir araya getirmektedir. Bilişsel-davranışsal ve psikodinamik ilkeleri içeren çerçeveler kullanır. Ağırlıklı olarak başa çıkma becerileri -hayatın zorluklarını kabul etmek dahil- başta olmak üzere bireysel yeterliliklerin geliştirilmesinin yanı sıra öğrenci için sistemik desteğe odaklanılmaktadır.

Bu kitap temel olarak, bağımsız bir dilbilgisi kız okulunda genç yetişkin ruh sağlığı desteğinde ve sınıf öğretmenliği alanında çalışan bir öğrenci olarak yaşadığım deneyimlere dayanıyor. Doruk noktası, “mükemmeliyetçi” öğrencilerin potansiyel olarak ileriki yıllarda akıl sağlığı sorunları yaşama riski taşıyan bir grup olduğunun ve muhtemelen şu anda okullarda yetersiz desteklenmekte olduklarının farkına varılmasıdır. Bu kitap, bu öğrenciler hakkında farkındalık yaratmayı ve ihtiyaçlarının hem evde hem de okulda en iyi nasıl desteklenebileceğini düşünmeyi amaçlamaktadır.

“Optimalizm” tamamen Tal Ben-Shahar’ın 2009 tarihli *Mükemmelin Peşinde* adlı kitabında yer alan fikirdir. İlgilenen okuyuculara bu kitap tavsiye edilir; tüm detaylar Referanslar bölümünde bulunabilir.

ÖNSÖZ

Mükemmeliyetçilik üzerine bir kitap yazmak, gerçekten göz korkutucu bir görev. İnsanların mükemmelliği mi yoksa ona yakın bir şeyi mi bekleyeceklerini bilemiyorsunuz.

Bu kitabı yazmak için “mükemmel” koşullara sahip olmak harika olurdu: Sınırsız zaman; dikkat dağıtıcı şeylerden, kesintilerden, beklenmedik olaylardan, yoğun bir işten ve karmaşık aile hayatından uzak; güvenilir teknolojiye sahip konforlu bir çalışma alanı; sağlık ve aklınıza sürekli harika fikirlerin gelmesi.

Ancak hayat böyle değil.

Gerçek hayat böyle değil.

Gerçek dünya, kendi lehinize çözümler tasavvur ettiğiniz hâlde karışık ve öngörülemezdir. Bu kitap, beklenmedik hastane ve veteriner gezileri de dahil olmak üzere, çocuk ve evcil hayvan bakımı arasında ortaya çıkan boş zamanlarda yazıldı. Bu satırları yazmak, aynı zamanda büyük ölçüde geliştirilmiş denetim ve yepyeni hareketlilik seviyeleri gerektiren iş sorumlulukları, eş hastalıkları ve emeklemeyi, yürümeyi öğrenen bebekler etrafında gerçekleşti. Geç saatlere kadar çalışmak, şimdiye kadar deneyimlediğim her şeyin ötesinde önceliklendirme ve organizasyon becerileri ve kulağa mükemmeliyetçilik gibi gelen her şeyden şüphesiz bıkmış olan en yakınlarımla ve en sevdiklerimin bitmeyen desteği, şu anda okumakta olduğunuz kitabı gerçek kılan unsurlardı.

Belki “mükemmel” değil ama eksiksiz. Başarıldı. Tamamlandı!

Ve bu, bu kitabın ana fikridir; hayatın “karışıklığı” ve onu kontrol etme becerimiz ya da beceri eksikliğimiz. Başımıza gelenleri, hatta daha da önemlisi içimizde yaşananları kontrol edebilmek. Bu, “mükemmel âni” beklemekle ilgili değil, daha ziyade elinizdekiyle en iyisini yapmaya çalışmakla ilgilidir. Zamanınızı akıllıca ve amaçlı kullanmakla ilgilidir. Çünkü ancak “mükemmel” arayışımızı bir kenara bıraktığımızda gerçek yaratıcılığı kucaklayabiliriz. Ve yaratıcılık sayesinde, sadece hayatta kalmaya çalışmanın ötesine geçerek, özgürlüğü ve tüm yaşamın sunduğu gerçek zevki duyumsarız.

Mesleki bir ilgi...

Mükemmeliyetçilik, kariyerim boyunca ilgimi çekti. Akıl sağlığı destek görevlisi olduğum süre boyunca hizmetten yararlananlarda, öğrenim destek asistanı olduğum süre boyunca özel eğitim gereksinimleri olan öğrencilerde ve öğretmenlik yaptığım süre boyunca görünürde herhangi bir ek ihtiyacı olmayan öğrencilerde ortaya çıktı. Bir eğitim psikoloğu olarak şu sıralar icra ettiğim mesleğimde, okul personeline, gençlerde veya ebeveynlerde, aslında etrafımızdaki kültürel tüm etkilerde mükemmeliyetçiliğin esintilerini görmediğim tek bir gün yok. Görevim sürecinde, ne yazık ki personel ve gençlerden daha yüksek beklentilere, çocuklar arasında artan akıl sağlığı sorunları oranlarına, aileler ve okul personelinin sınırlı kaynaklarla bunu nasıl yapacağını bilememesinden kaynaklanan hayal kırıklığına tanık oldukça, öğrenciler ve okullardaki "mükemmeliyetçi" tutumlara acilen net bir yanıt verilmesi gerektiğine keskin bir şekilde odaklandım. Pek çok okul, politik olarak ve bazen uygulamada "gelişim zihniyeti" kültürünü teşvik ettiğini iddia etse de, bunun mükemmeliyetçilik kadar kökleşmiş bir kazanım kültüründe ne kadar etkili olduğunu merak ediyorum. Daha fazlasına ve farklı bir şeye ihtiyaç var.

İşte bu kitap, bu noktada devreye giriyor; "bilgi sahibi" kişilerin teori ve pratik rehberliğini sağlamak için, genç insanlarda mükemmeliyetçilik üzerine doktora araştırmasının doruk noktası. Bir dizi eğitim ve sağlık profesyonelinin uzmanlığıyla -daha fazla bilgi için Ek A'ya bakın-, Eğitim, Çocuk ve Toplum Psikolojisi, Uygulamalı Adli Psikoloji, Farkındalık, Zihniyet Performansı, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Diyalektik Davranış Terapisi, Çizim ve Konuşma Terapisi, Terapötik Sanat, Danışmanlık, Kriz Desteği, Süpervizyon, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri alanlarından edindiğim bilgileri birleştirdim. Bu kitaptaki stratejiler, araştırmalarla desteklenen ve mükemmeliyetçilikten etkilenen genç insanlarla günlük olarak çalışan profesyonellerin paha biçilmez katkılarıyla şekille-

nen kapsamlı bir teori temeli kullanılarak dikkatlice derlendi. Sonuç olarak, mükemmeliyetçiliğe meydan okumayı ve gelecekteki araştırmaların üzerine inşa edilebileceği umut verici bir yaklaşım sunarlar.

Kişisel bir not...

“İyileşmekte olan bir mükemmeliyetçi” olduğum sonucuna vardığımdan, mükemmeliyetçilik konusunda tutkulu olduğumu söylemekten gurur duyuyorum. Bu, bağımlılık ve iyileşme sürecinden farklı olmayan terimlerle kavram hakkında konuşurken, doktora araştırma çalışmamdaki yetişkin katılımcılardan birinin kullandığı komik ama dokunaklı bir ifadeydi. Bu aynı zamanda Ben-Shahar’ın *Mükemmelin Peşinde* (2009) adlı kitabında kullandığı ve şu anda okumakta olduğunuz kitapta bahsedilen kavramlarla birlikte, hayata olan yaklaşımımı şekillendirmemde önemli ölçüde yardımcı olan bir ifadedir.

Mükemmeliyetçi inançları bir kenara bırakmayı ve bunu çok daha sağlıklı ve işlevsel tutumlarla değiştirmenin gerekliliğini, iki küçük çocuk yetiştirmenin durumsal çılgınlığına ayak uydurmaya -çocuklarımdan biri, karmaşık tıbbi ihtiyaçlara ve yaşamı kısaltan genetik bir duruma sahip-, yeni, hayat değiştiren bir iş kuran eşe destek olmaya ve eğitim psikoloğu olarak yetkin bir hizmet sunmaya çalışırken öğrendim. Hayatın diğer “sorumluluklarından” bahsetmiyorum bile: İyi bir arkadaş olmak, geniş ailenin katkıda bulunan bir üyesi olmak, mümkün olduğunda olumlu sosyal değişimi teşvik etmek, sağlıklı bir diyet, egzersiz ve uyku düzeni sürdürmeye çalışmak. Hayat, karmaşık ve hassas bir dengeleme eylemidir; bunu yapacak beceri veya ortam olmadan hokkabazlık yapmaya çalışmak kaçınılmaz olarak bir şeylerin “düşmesine” neden olur.

Ara sıra da olsa, hâlâ bana yararı olmayan düşüncelerimi fark ediyor, kendimi sebat ederken ya da bir şeyleri ertelerken yakalıyorum. Bazen gergin oluyorum ve duyguları gerçekten hissetmekten ziyade onları uzaklaştırdığımı fark ediyorum. An-

cak bu şeylerin farkına varmak büyük bir ilerleme ve benim onlara meydan okuyacak stratejilerim var. Bu stratejilerin işe yaradığını biliyorum çünkü genel olarak kendime ve hayata karşı eskisinden çok daha sağlıklı bir tavrım var. Her gün karmaşık bir iş ve yaşamın gerekleri dengesiyle başa çıkıyorum. Zamanı verimli kullanıyorum, değerlerime göre öncelik veriyorum ve bu nedenle hem profesyonel hem de kişisel hayatımdan keyif alıyorum. Kullandığım stratejiler, her gün mükemmeliyetçilikten uzaklaşarak daha sağlıklı bir varoluş biçimine doğru ilerlediğim anlamına geliyor. Başarı ve mutluluk. Bu mümkün. Bu kitapta paylaşılan stratejilerin gücüne tüm kalbimle inanıyorum ve bunların hem size hem gençlere değerli bilgiler katacağını umuyorum.

Bir teşekkür notu...

Bu kitap, doktora araştırmamda yer alan herkesin ve özellikle dünyayı daha iyiye doğru değiştirme tutkuma inanan ve bunu yaparken “yağmur çizimleri” yerine “bale ayakkabısı” giyme yaklaşımını benimsememe yardımcı olan araştırma danışmanlarım, Dr. Andrew Richards ve Dr. Martin Levinson’ın katkıları olmadan ortaya çıkamazdı. Dr. Shirley Larkin, Margaret Tunbridge ve Jessica Kingsley’e ve Publishers’ta araştırmamı yayına uygun hâle getirmeye yardımcı olan herkese çok teşekkür ederim. Mükemmeliyetçiliğin kapsamını ve derinliklerini gerçekten anlamama yardımcı olan, kendim de dahil olmak üzere tüm öğrencilere, öğretmenlere, velilere ve mükemmeliyetçiliğe meydan okumaya yardımcı olacak stratejiler hakkında “ışığı görmeme” yardımcı olan profesyonellere minnettarım. Hepiniz bu kitabın birer parçasısınız.

Bu kitabın gelişimine büyük katkı sağlayan ve dünyamda “guru” benzeri bir statüye sahip olan iki yazardan bahsetmeden geçemem: Beni bir daha asla arkama bakmadığım “optimalizm” fikriyle tanıştıran Tal Ben-Shahar ve utanç ve savunmasızlık hakkında cesur ve özgürce konuştuğu ve sınıflarımızda nasıl “büyük cesaret” gösterebileceğimizi aktaran Brené Brown. İkinizle de -henüz- yüz yüze tanışma ayrıcalığına sahip olmadım ama bana çok şey öğrettiniz; teşekkürler.

Son olarak, yıllar boyunca bana tüm bunları tek başıma yapmak zorunda olmadığımı gösteren ve sonuç olarak hayatımı zenginleştiren eleştirel sosyal destek ağıma, geniş aileme, özellikle babama, Sophie’ye ve Pussa’ya ve tabii ki annemin hatırasına teşekkür ederim. Beni her zaman tam olarak olduğum gibi kabul eden sadık arkadaşlarım Sadie, Siobhan ve Jennie’ye, eğitimden sonra zorlukların yanı sıra sevinçleri de paylaşabileceğim arkadaşlar olan dürüstlük konusunda bilgi danışmanlarım Sam, Margie ve Jenny’ye ve son olarak harika terapistlerim Diane ve Kat’a minnettirim; hepiniz dünyamı güzelleştirdiniz. Belki de en değerli teşekkürlerimi, çok özel bir hanımefendiye, Kontes Shelagh Noel De Fane Edge Morgan Skarbek’e sunmak isterim. Bu kitaptaki fikirlerin beynimde canlanması, “beyin gıdanız” ve psikanaliz, politika ve felsefe konuşmalarınızla beni çok güzel ağırladığınız evinizde gerçekleşti. Teşekkür ederim.

Okuyucularım için...

Yaşımız, deneyimimiz, niteliklerimiz veya bilgeliğimiz ne olursa olsun, her zaman öğrenilecek bir şeyler vardır. Umarım bu yolculuktan keyif alır ve okuduklarınızdan hayatınızdaki gençlere bir şeyler katarsınız. Burada mükemmeliyetçiliğe meydan okuma stratejilerinden bahsettiğimde, bir psikolog olarak sadece araştırma, uygulama ve bilimsel teoriden bahsetmediğimden, aynı zamanda benim hayatımda işe yarayan şeyleri de sizinle paylaştığımdan emin olmanızı umuyorum.

GİRİŞ

Mükemmeliyetçiliğin karmaşık dünyası

Mükemmeliyetçilik, üzerinde çalışılması zor bir konudur.

Her şeyden önce mükemmeliyetçiliğin evrensel bir tanımı yoktur ve aslında neyin benzer kavramlar olup olmayacağını açıklamak için geniş bir terminoloji mevcuttur, örneğin:

- “normal” ve “nevrotik” mükemmeliyetçilik¹
- “olumlu” ve “olumsuz” mükemmeliyetçilik²
- “uyum sağlayan”, “uyumsuz” ve “mükemmeliyetçi olmayan”³
- ve basitçe “mükemmeliyetçilik”.⁴

Bu kitabın amaçları doğrultusunda, bazı araştırmacıların “uyumsuz”, “nevrotik” veya “negatif” mükemmeliyetçilik olarak tanımlayabilecekleri şeylere odaklandım. Amerikan mükemmeliyetçilik araştırmacısı Greenspon⁵ ile aynı fikirde olduğum için, bunu basitçe “mükemmeliyetçilik” olarak düşünmeyi tercih ediyorum: Mükemmeliyetçilikle herhangi bir olumlu veya sağlıklı ilişki olabileceğini düşünmek işe yaramaz ve aslında bu, zarar verici bir döngünün parçası olabilir. İleri kısımlarda bunun hakkında daha fazla bilgi paylaşacağım.

Tanımım aynı zamanda “toplumsal olarak belirlenmiş” mükemmeliyetçilikle de ilgilidir; yani, “başkalarının kendinden mükemmellik talep ettiği algısı”⁶ veya “değerlendirme kaygıları” mükemmeliyetçiliği “ağırlıklı olarak sosyal çevredeki baskılardan kaynaklanan güdüler ve değerler”⁷ nedeniyle olumsuz psikolojik sonuçlara karşı savunmasızlık olarak tanımlanır. Bunların olumsuz sonuçlarla güçlü bağlantıları olmasının yanı sıra, aynı zamanda mükemmellik için baskı uyguladığı algılanan “diğerleri” ve “sosyal çevre” dikkate alındığında sistemik müdahale potansiyeli sunarlar.

Mükemmeliyetçilikle çalışmanın ikinci bir zorluğu, ilgili bireyleri fiilen araştırabilmeyi içerir; araştırma çalışmalarında yer alan öğrencilerin değişme veya en azından kendilerini daha iyi anlama konusunda yüksek motivasyona sahip olmaları muhtemeldir, bu nedenle ifşa olma korkusuyla yardım istemeye isteksiz olan⁸ veya kendini ifade edemeyen öğrenciler temsil edilememektedir.

Ek olarak, çoğu araştırma çalışması, mükemmeliyetçiliği ölçmek için öz-değerlendirme ölçekleri kullanır. Bunların dürüstçe ve öz-farkındalıkla cevaplanma garantisi yoktur, dahası farklı araştırmalarda farklı derecelendirme ölçekleri kullanıldığından, katılımcılar kolayca karşılaştırılamaz. Araştırma için örneklem boyutları genellikle küçüktür, bu nedenle genelleme yapmak zordur. Ayrıca, yüksek öğrenim nüfusu ve genellikle “yetenekli” olarak kabul edilenlerle sınırlı olma eğilimindedirler. Bu, öğrenci nüfusunun yalnızca daha genç olmakla kalmayıp aynı zamanda yüksek yetenekli olarak kabul edilmeyebilecek önemli bir “kısmını” açıkça gözden geçirir. Son olarak, mükemmeliyetçilik araştırmalarının çoğu, belki de erken müdahalenin önemini ve genç insanlarda mükemmeliyetçiliği daha iyi anlama ihtiyacını vurgulayan yetişkin klinik popülasyonu üzerinde yapılmıştır.

Bu zorluklara rağmen, mükemmeliyetçilik, bir dizi olumsuz sonuçla bağlantılı ancak yine de iyi bir şey olabileceğine dair çelişkili inançlar barındırdığı için araştırma açısından önemli ve artan bir ilgi alanı olmaya devam ediyor. Bunlar, birazdan kısaca ve daha sonra, Bölüm 2 ve 3’te daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Riskler ve algılanan faydalar

Mükemmeliyetçiliğin problemli sonuçları hakkında, özellikle de gençlerde ve yetişkinlerde bir dizi akıl sağlığı sorunları gelişmesi ve devam etmesiyle ilgili olarak, mevcut mükemmeliyetçilik araştırmalarında güçlü bir tema vardır.⁹ Aşağıda yer alan dikkate değer durumlar, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilikle bağlantılıdır: