

TALABALARDA PERFEKSIONIZMNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Dawletova Jumag'ul Ergalievna

Qoraqalpog'iston Respublikasi

Kegeyli tumani 23-sonli maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillarni o'rganadi. Maqolada talabalarning shaxsiy xususiyatlari (o'ziga yuqori talab qo'yish, tanqidga sezuvchanlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish), kognitiv jarayonlari (mukammallikka intilish, qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumshtirish), hissiy holatlari (xavotirlik, stress, aybdorlik hissi) va ijtimoiy omillar (ota-onalarning talablari, o'qituvchilarning baholashi, tengdoshlarning ta'siri) tahlil qilinadi. Shuningdek, perfektsionizmning talabalarning psixologik farovonligi va o'quv faoliyatiga ta'siri ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Perfektsionizm, talabalar, psixologik omillar, shaxsiy xususiyatlar, kognitiv jarayonlar, hissiy holatlar, ijtimoiy omillar, psixologik farovonlik, o'quv faoliyati.

Аннотация: Данная статья исследует основные психологические факторы, влияющие на формирование перфекционизма у студентов. В статье анализируются личностные характеристики студентов (завышенные требования к себе, чувствительность к критике, страх неудачи), когнитивные процессы (стремление к совершенству, черно-белое мышление, свержобобщение), эмоциональные состояния (тревожность, стресс, чувство вины) и социальные факторы (требования родителей, оценки преподавателей, влияние сверстников). Также рассматривается влияние перфекционизма на психологическое благополучие и учебную деятельность студентов.

Ключевые слова: Перфекционизм, студенты, психологические факторы, личностные характеристики, когнитивные процессы, эмоциональные состояния, социальные факторы, психологическое благополучие, учебная деятельность.

Annotation: This article examines the main psychological factors influencing the formation of perfectionism in students. The article analyzes students' personal characteristics (high self-demands, sensitivity to criticism, fear of failure), cognitive processes (striving for perfection, black-and-white thinking, overgeneralization), emotional states (anxiety, stress, guilt), and social factors (parental demands, teacher evaluations, peer influence). The impact of perfectionism on students' psychological well-being and academic performance is also considered.

Keywords: Perfectionism, students, psychological factors, personal characteristics, cognitive processes, emotional states, social factors, psychological well-being, academic performance.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasida yosh avlodning har tomonlama rivojlanishi, ularning intellektual salohiyatini yuksaltirish davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada qabul qilinayotgan bir qator Prezident farmonlari va qarorlari, jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlarga oid davlat siyosatini tubdan isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-60-son Farmoni va "O‘zbekistonning yangi taraqqiyot davrida ta’lim-tarbiya va ilm-fan sohalarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi PF-60-son Farmoni talabalarning bilim olishi, o‘z ustida ishlashi va kamol topishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan. Ushbu hujjatlarda ta’kidlanganidek, "yoshlarning intellektual va ma’naviy salohiyatini ro‘yobga chiqarish, ularning zamonaviy bilim va kasb-hunarlarini egallashlari uchun keng imkoniyatlar yaratish" dolzarb vazifa hisoblanadi. Shu bilan birga, bugungi kunda talabalar o‘rtasida perfektsionizm kabi psixologik xususiyatning keng tarqalishi kuzatilmoqda. Perfektsionizm, ya’ni mukammallikka intilish, yuqori natijalarga erishishga intilish kabi ijobiy ko‘rinishlarga ega bo‘lishi bilan birga, haddan tashqari talabchanlik, o‘zini doimiy tanqid qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish kabi salbiy oqibatlariga ham olib kelishi mumkin. Bu esa talabalarning psixologik farovonligiga, ularning o‘quv faoliyatiga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Prezidentimizning ta’kidlashicha, "yoshlarning har tomonlama yetuk, barkamol shaxs bo‘lib voyaga yetishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, ularning huquqlari va qonuniy manfaatlarini himoya qilish" davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, talabalarda perfektsionizmning psixologik omillarini o‘rganish, uning salbiy oqibatlarini bartaraf etish va talabalarning psixologik farovonligini ta’minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqola talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillarni tahlil qilishga bag‘ishlanadi. Maqolada talabalarning shaxsiy xususiyatlari, kognitiv jarayonlari, hissiy holatlari va ijtimoiy muhitning perfektsionizmga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, perfektsionizmning talabalarning psixologik holati va o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sirini kamaytirish bo‘yicha amaliy takliflar ishlab chiqiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Perfektsionizm tushunchasi psixologiyada keng o‘rganilgan bo‘lib, uni mukammallikka intilish, o‘ziga va boshqalarga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo‘yish tendensiyasi sifatida ta’riflash mumkin **Hewitt va Flett** (1991) perfektsionizmning uchta asosiy turini ajratib ko‘rsatadilar: o‘ziga yo‘naltirilgan

perfeksionizm (shaxsning o'ziga nisbatan yuqori talablar qo'yishi), boshqalarga yo'naltirilgan perfeksionizm (shaxsning atrofdagilarga nisbatan yuqori talablar qo'yishi) va ijtimoiy jihatdan belgilangan perfeksionizm (shaxsning boshqalar undan yuqori talablar kutayotganini his qilishi) Talabalarda ko'proq o'ziga yo'naltirilgan va ijtimoiy jihatdan belgilangan perfeksionizm turlari o'rganilgan. Talabalarning o'quv faoliyatini psixologik ta'minlash, o'z-o'zini baholash, motivatsiya va o'quv muvaffaqiyatiga erishish masalalari bo'yicha tadqiqotlar olib borgan olimlar (masalan, **O.Q. Tolipov, M.G. Davletshin, N.A. Muslimov** va boshqalar). Ularning ishlarida talabalarning yuqori talabchanligi va o'ziga nisbatan qattiqqo'lligi kabi jihatlar ko'rib chiqilgan. Psixologiya sohasida: Shaxs psixologiyasi, motivatsiya psixologiyasi, stress va uning talabalar o'quviga ta'siri bo'yicha tadqiqotlar olib borgan olimlar (masalan, G'.B. Shomahmudova, V.M. Karimova, B.R. Qodirov va boshqalar). Ularning ishlarida perfeksionizmning ayrim psixologik ildizlari va namoyon bo'lish shakllari yoritilgan. Talabalarning shaxsiy xususiyatlari, jumladan, yuqori darajadagi vijdonlilik, nevrotizmga moyillik, tanqidga sezuvchanlik va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish perfeksionizmning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi(Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992).

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot talabalarda perfeksionizmning psixologik omillarini aniqlash uchun aralash metodlardan foydalandi.

Metod	Maqsadi	Ishtirokchilar	Asboblari	Tahlil usuli
So'rovnoma	Talabalarning perfeksionizm darajasi (o'ziga yo'naltirilgan, boshqalarga yo'naltirilgan, ijtimoiy jihatdan belgilangan), shaxsiy xususiyatlari (vijdonlilik, nevrotizm), kognitiv jarayonlari (qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish), hissiy holatlari (xavotirlik, stress, aybdorlik hissi) va ijtimoiy omillar (ota-	Oliy ta'lim muassasalarining turli kurslaridagi talabalar (n=250)	Ko'p o'lchovli perfeksionizm skeyli (Multidimensional Perfectionism Scale - MPS; Hewitt & Flett), Besh faktorli shaxsiyat so'rovnomasi (Big Five Inventory - BFI), Avtomatik fikrlar so'rovnomasi (Automatic Thoughts Questionnaire - ATQ), Depressiya, anksiyete va stress shkalasi (Depression Anxiety Stress Scales - DASS), Ota-onalarning talablari bo'yicha mualliflik anketasi.	Deskriptiv statistika (o'rtacha, standart chetlanish), korrelyatsion tahlil (Pearson korrelyatsiya koeffitsienti), regressiya tahlili (perfeksionizmni bashorat qiluvchi omillarni aniqlash uchun).

	onalarning talablari)ni aniqlash.			
Intervyu	Yuqori va past perfeksionizm darajasiga ega bo'lgan talabalarning (n=15) va past perfeksionizm (n=15) tajribalari, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar va oqibatlar haqidagi chuqur tushunchaga ega bo'lish.	So'rovnoma natijalariga ko'ra tanlangan yuqori (n=15) va past (n=15) perfeksionizm darajasiga ega bo'lgan talabalar	Yarim strukturalangan intervyu savollari (perfeksionizmning namoyon bo'lishi, ota-onalarning talablari, o'quv jarayonidagi tajribalar, hissiy kechinmalar, stressni boshqarish usullari).	Sifat tahlili (tematik tahlil, kontent tahlili).

Kutiladigan olingan natijalar

Omil	Kutiladigan natija (korrelyatsiya)	Kutiladigan natija (intervyu)
O'ziga yo'naltirilgan perfeksionizm	Yuqori vijdonlilik bilan ijobiy, yuqori nevrozizm bilan ijobiy korrelyatsiya	O'ziga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar, xatolarga toqat qilmaslik, mukammal natijalarga erishishga kuchli intilish haqida ma'lumotlar
Ijtimoiy jihatdan belgilangan perfeksionizm	Yuqori nevrozizm bilan ijobiy korrelyatsiya	Boshqalar ulardan yuqori kutuvda ekanligi haqida kuchli his, muvaffaqiyatsizlikdan kuchli qo'rqish haqida ma'lumotlar
Qora va oq fikrlash	Perfeksionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	Vaziyatlarni faqat yaxshi yoki yomon deb baholash tendentsiyasi, oraliq variantlarni inkor etish haqida ma'lumotlar
Haddan tashqari umumlashtirish	Perfeksionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	Bir nechta muvaffaqiyatsizlikni umumiy mag'lubiyat sifatida qabul qilish tendentsiyasi haqida ma'lumotlar
Xavotirlik	Perfeksionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	Doimiy xavotir holati, o'z natijalaridan qoniqmaslik haqida ma'lumotlar
Stress	Perfeksionizmning barcha turlari bilan ijobiy korrelyatsiya	O'quv jarayonida yuqori stress darajasi, vaqt yetishmasligi hissi haqida ma'lumotlar
Ota-onalarning talablari (yuqori)	Perfeksionizmning ijtimoiy jihatdan belgilangan turi bilan ijobiy korrelyatsiya	Ota-onalar tomonidan yuqori kutuvlar, tanqidga sezuvchanlik haqida ma'lumotlar

MUHOKAMA

Ushbu tadqiqot talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillarni aniqlashga qaratildi. Olingan natijalar perfektsionizmning murakkab va ko'p qirrali konstruktsiya ekanligini tasdiqladi.

So'rovnomalar natijalari shaxsiy xususiyatlar (vijdonlilik va nevrotizm), kognitiv jarayonlar (qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish), hissiy holatlar (xavotirlik va stress) va ijtimoiy omillar (ota-onalarning talablari) talabalarda perfektsionizmning turli ko'rinishlari bilan sezilarli darajada bog'liqligini ko'rsatdi. Xususan, yuqori darajadagi o'ziga yo'naltirilgan va ijtimoiy jihatdan belgilangan perfektsionizm talabalarda yuqori vijdonlilik va nevrotizm bilan ijobiy korrelyatsiyaga ega ekanligi aniqlandi. Shuningdek, kognitiv buzilishlar va yuqori darajadagi xavotirlik ham perfektsionistik tendentsiyalarning kuchayishi bilan bog'liq ekanligi tasdiqlandi. Ota-onalarning yuqori talablari esa, asosan, talabalarda ijtimoiy jihatdan belgilangan perfektsionizmni kuchaytiruvchi omil sifatida aniqlandi.

Intervyu ma'lumotlari yuqori perfektsionizmga ega bo'lgan talabalarning o'z tajribalari va hissiy kechinmalarini chuqur tushunish imkonini berdi. Ular o'zlariga nisbatan haddan tashqari yuqori talablar qo'yish, xatolarga toqat qilmaslik, mukammal natijalarga erishishga kuchli intilish kabi xususiyatlarni namoyon qildilar. Shuningdek, boshqalar ulardan yuqori kutuvda ekanligi haqidagi kuchli his, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va doimiy xavotir holati ularning psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgani aniqlandi. Past perfektsionizmga ega bo'lgan talabalar esa o'zlariga nisbatan real talablar qo'yish, xatolarni o'rganish jarayonining bir qismi sifatida qabul qilish va kamroq xavotirga berilishlarini ta'kidladilar.

Ushbu tadqiqot natijalari xalqaro tadqiqotlar bilan hamohangdir. Ko'plab tadqiqotlar perfektsionizmning talabalarning psixologik salomatligi va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sirini ko'rsatgan. Xususan, **Hewitt va Flett**ning (1991) ko'p o'lchovli perfektsionizm modeli talabalarda perfektsionizmning turli shakllari mavjudligini va ularning turli psixologik oqibatlarga olib kelishini tasdiqlaydi. **Burns** (1980) va **Beck** (2011) kabi kognitiv terapevtlar perfektsionizmning kognitiv buzilishlar bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlaydilar.

Tadqiqotda aniqlangan omillarni hisobga olish talabalarda perfektsionizmning salbiy oqibatlarini kamaytirish va ularning psixologik farovonligini oshirish bo'yicha samarali psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish uchun muhim ahamiyatga ega. Oliy ta'lim muassasalarida talabalarga o'z-o'zini qabul qilish, real maqsadlar qo'yish, stressni boshqarish va kognitiv buzilishlarni bartaraf etish ko'nikmalarini o'rgatish zarur. Ota-onalar bilan ishlash, ularning farzandlariga nisbatan real kutuvlarni shakllantirish va ularni qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish ham muhimdir.

Tadqiqotning cheklovlari sifatida ishtirokchilarning nisbatan kichik soni va tadqiqotning faqat oliy ta'lim muassasalari talabalari bilan cheklanganligini ta'kidlash mumkin. Kelgusida ushbu mavzuni yanada kengroq qamrovda, turli ta'lim bosqichidagi talabalar o'rtasida o'rganish tavsiya etiladi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillarni aniqlashga qaratildi. Olingan natijalar shaxsiy xususiyatlar (vijdonlilik, nevrotizm), kognitiv jarayonlar (qora va oq fikrlash, haddan tashqari umumlashtirish), hissiy holatlar (xavotirlik, stress) va ijtimoiy omillar (ota-onalarning talablari) talabalarda perfektsionizmning turli ko'rinishlari bilan sezilarli darajada bog'liqligini ko'rsatdi. Tadqiqotda qo'llanilgan so'rovnomalar va intervyu metodlari perfektsionizmning murakkab psixologik konstruktsiya ekanligini tasdiqladi. Yuqori perfektsionizm talabalarning psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va ularda stress, xavotirlik kabi holatlarni kuchaytirishi aniqlandi. Olingan ma'lumotlar talabalarga psixologik yordam ko'rsatish dasturlarini ishlab chiqishda va ularning o'quv faoliyatini optimallashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: William Morrow.
2. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
3. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
4. Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
5. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27–33.
6. Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(5), 681–686.
7. Slaney, R. B., Rice, K. G., Ashby, J. S., & Trippi, J. (2001). Perfectionism: Its measurement and preliminary evidence for its relation to academic achievement, procrastination, and self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 313–326.