

TALABALARDA PERFEKSIONIZMNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Kurbanova Muxlisa Botirjon qizi

muxlisaqurbono'va8@gmail.com.

Xalqaro Nordik Universiteti magistranti

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 umumlashtirish), 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. Talabalarda perfektsionizmning psixologik omillari o'zining murakkabligi bilan ajralib turadi va ularning shaxsiy rivojlanishi, o'qish faoliyati hamda psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar talabalar o'zlariga haddan tashqari yuqori talablar qo'ysalar, har bir vazifani mukammal bajarishga intilsalar, bu ularning ijodiy qobiliyatlaridan tortib, ruhiy holatigacha bo'lgan ko'plab sohalarda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababdan talabalarda perfektsionizmning paydo bo'lishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasida yoshlarning har tomonlama rivojlanishi, ularning intellektual salohiyatini oshirish va zamonaviy bilimlar bilan qurollantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada qabul qilingan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni (2022-yil 28-yanvar) va "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmonida belgilangan vazifalar¹ta'lim tizimida sifatli o'zgarishlarni amalga oshirish, o'quv jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish va talabalarning mustaqil fikrlash, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, talabalarning psixologik holatini qo'llab-quvvatlash, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash ham ta'lim sohasidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida psixologik xizmatni

¹ Lex.uz

rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4913-son Qarori (2020-yil 2-oktabr) talabalarga sifatli psixologik yordam ko'rsatish, ularning psixologik muammolarini bartaraf etish va shaxsiy rivojlanishiga ko'maklashishga qaratilgan.

Talabalarda perfektsionizmning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar orasida bolalik davridagi tarbiya uslublari, ota-onalarning talablari, o'z-o'zini qabul qilish darajasi, stressga chidamlilik, ijtimoiy taqqoslash va o'z-o'zini tanqid qilish tendensiyalari alohida o'rin tutadi. Haddan tashqari nazorat, yuqori talablar va tanqidiy munosabatda bo'lish kabi tarbiya uslublari talabalarda mukammallikka intilish bilan birga xato qilishdan qo'rqish va o'ziga nisbatan past baho shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqola O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ta'lim sohasidagi islohotlari va yosh avlodning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan davlat siyosatining ustuvorligini hisobga olgan holda, oliy ta'lim muassasalari talabalarida perfektsionizmning paydo bo'lishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillarni tahlil qiladi. Maqolada talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning o'quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishishlari uchun perfektsionizmning salbiy ta'sirini kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Asosiy qism. Magistratura mutaxassisligi ikkinchi bosqich talabalarining stajirovkaini to'g'ri tashkil qilish bo'lajak yosh mutaxassislarni real ishlab chiqarish sharoitlariga, ilmiy-tadqiqot va ilmiy-pedagogik faoliyatga tayyorlashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Shu boisdan o'z bilim ko'nikma va malakalarimni amalyotda qo'llash va ilmiy - pedagogik faloliyatimga tayyorgarlik ko'rish, uni amalga oshirish, o'quv - metodik ishlarni tahlil qilish, natijalarni baholash bo'yicha ilmiy- amaliy ishlar oilb borish maqsadida "Diplamat university"da stajirovka olib borildi. Stajirovkada talabalarning perfektsionizm omilarni o'rganildi va buni anqilash uchun "Perfektsionizm testi" psixologik muhitni baholash metodikasi boyicha 15 savollardan iborat bo'lgan so'rovnoma otkazildi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan perfeksionizm testi baholash so'rovnomasi asosida 80 nafar talabaning muhiti o'rganildi. .

Perfeksionizm" so'rovnomasidagi javoblari quyidagicha:

1. Men ko'pincha bajarganimdan ko'ra yaxshiroq qilishim kerak edi deb hisoblayman: 55% o'g'il bolalar va 70% qiz bolalar bu fikrga qo'shilishgan.
2. Agar ularni mukammal bajarish uchun vaqtim bo'lmasa, men ularni kechiktirishga moyilman: 40% o'g'il bolalar va 50% qiz bolalar bu tendensiyanı kuzatishgan.
3. Muhim loyiha ustida ishlayotganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan qo'rqaman: 60% o'g'il bolalar va 75% qiz bolalar bu qo'rquvni his qilishgan.
4. Men boshqalarnı eng yaxshi fazilatlarim yoki yutuqlarim bilan hayratda qoldirishga intilaman: 50% o'g'il bolalar va 65% qiz bolalar bunday intilishni bildirgan.
5. Agar biror xatoni takrorlasam o'zimni past baholayman: 45% o'g'il bolalar va 60% qiz bolalar bunday holatda o'zlarini yomon his qilishgan.
6. Men har doim his-tuyg'ularimni nazorat qilishga intilaman: 35% o'g'il bolalar va 55% qiz bolalar o'z hissiyotlarini nazorat qilishga harakat qilishgan.
7. Ishlar rejalashtirganimdek bo'lmasa, bundan kayfiyatim tushadi: 40% o'g'il bolalar va 55% qiz bolalarning kayfiyati reja buzilganda tushkunlashgan.
8. Men ko'pincha boshqa odamlarning bajargan ish sifatidan ko'nglim to'lmaydi: 30% o'g'il bolalar va 40% qiz bolalar boshqalarning ishidan norozi bo'lishgan.
9. Mening talablarim juda yuqori deb o'ylamayman: 65% o'g'il bolalar o'z talablarini yuqori deb hisoblamagan, qiz bolalarda bu ko'rsatkich taxminan 50% ni tashkil etgan.
10. Agar muvaffaqiyatsizlikka uchrasam odamlar meni past baholashlaridan qo'rqaman: 50% o'g'il bolalar va 65% qiz bolalar bunday qo'rquvni his qilishgan.

11. Men doimo o'zimni rivojlantirishga harakat qilaman: Har ikki guruh talabalarining aksariyati (70% o'g'il bolalar va 80% qiz bolalar) o'z ustida ishlashga intilishgan.
12. Agar men bajargan ishim o'rta darajada baholansa kayfiyatim tushadi: 45% o'g'il bolalar va 60% qiz bolalarning kayfiyati o'rta bahodan tushkunlashgan.
13. Mening uyim va ofisim har doim toza va tartibli bo'lishi kerak: 30% o'g'il bolalar va 50% qiz bolalar tartibga alohida e'tibor berishgan.
14. Mendan ko'ra aqilli, jozibali, muvaffaqiyatli bo'lgan odamlar oldida o'zimni past deb his qilaman: 40% o'g'il bolalar va 55% qiz bolalar bunday his-tuyg'ularni boshdan kechirishgan.
15. Odamlar orasida bo'lganimda o'zimni imkon qadar eng yaxshi darajada tutishga harakat qilaman: 55% o'g'il bolalar va 70% qiz bolalar o'zlarini yaxshi ko'rsatishga harakat qilishgan.

Xulosa. Olib borilgan stajirovka davomida talabalarda perfektsionizmning psixologik omillarini o'rganish maqsadida o'tkazilgan "Perfektsionizm" so'rovnomasining taxminiy natijalari shuni ko'rsatdiki, o'rganilgan 80 nafar talabaning (40 nafar o'g'il bola va 40 nafar qiz bola) sezilarli qismida perfektsionizmga xos tendensiyalar mavjud. Xususan, talabalarning katta qismi (ayniqsa qiz bolalar) bajarilgan ishdan ko'proq narsani kutish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'zini past baholash va boshqalarning fikriga bog'liqlik kabi perfektsionistik xususiyatlarni namoyon etishgan.

Natijalarga ko'ra, talabalarning muhim qismi (ayniqsa qiz bolalarning 75% gacha) muhim loyiha ustida ishlayotganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan qo'rqishadi, bu esa ularning ijodiy jarayonini cheklashi va yangi g'oyalarni sinab ko'rishdan tortinishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, talabalarning yarimdan ko'pi (ayniqsa qiz bolalarning 70% gacha) o'zlari bajargan ishdan ko'ra yaxshiroq qilishlari kerak deb hisoblashadi, bu esa doimiy norozilik va o'z-o'zini tanqid qilishga olib kelishi mumkin.

Ushbu kuzatuvlar oliy ta'lim muassasalari psixologlari, pedagoglari va ota-onalari tomonidan talabalarda perfektsionizmning salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilgan e'tiborni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi. Olingan taxminiy natijalar talabalarning psixologik holatini barqarorlashtirish, ularning o'ziga nisbatan real baho shakllantirishiga yordam berish va ijodiy salohiyatini erkin ro'yobga chiqarishlari uchun qo'llab-quvvatlash choralarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishning muhimligini ta'kidlaydi. Talabalarga xato qilish tabiiy ekanligini tushuntirish, ularni o'z yutuqlari uchun qadrlash va ijodiy izlanishlarida qo'llab-quvvatlash orqali ularning psixologik farovonligini oshirish va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1)**Burns, D. D.** (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. Penguin Books.
(Perfektsionizm va uning depressiya bilan aloqasi)
- 2)**Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R.** (1990). The Multidimensional Perfectionism Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
(Perfektsionizmni o'lchash uchun metodika)
- 3)**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. (Perfektsionizmning turli shakllari va psixopatologiya bilan bog'liqligi)
- 4) **Pacht, A. R.** (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386. (Perfektsionizmning psixologik mohiyati)
- 5)**Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S.** (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 113.
(Perfektsionizmni o'lchash uchun qayta ko'rib chiqilgan metodika)
- 6)**Stoeber, J., & Otto, K.** (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
(Perfektsionizmning ijobiy jihatlari)

7) **Hamachek, D. E.** (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27-33. (Normal va nevrotik perfektsionizmning psixodinamikasi)

8) **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son "Ta'lim-tarbiya tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmoni.**

9) **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 2-oktabrdagi PQ-4913-son "O'zbekiston Respublikasida psixologik xizmatni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.**

10) O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan tavsiya etilgan "Umumiy psixologiya", "Yosh davrlari psixologiyasi" kabi darsliklar.