

PERFEKSIONIZMNING MUVAFFAQIYAT VA SHAHSIY RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Ilmira Jumaniyazova Kamiljanovna

Ma'mun universiteti psixologiya va tibbiyot kafedrasi dotsenti,
(PhD)

ВЛИЯНИЕ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА УСПЕХ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

Ильмира Жуманиязова Камилжановна

Доцент кафедры психологии и медицины Университета
Маъмуна, доктор философии



E-mail:

temperament88@mail.ru

Orcid: 0046-0802-0093-028x

Annotatsiya: Ushbu maqola muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanishda perfektsionizmning ijobiy va salbiy ta'sirini o'rganadi. Adaptiv perfektsionizm shaxsning yutuqlarga erishishi va o'zini rivojlantirishiga yordam bersa, muvofiqlashmagan perfektsionizm ruhiy charchoq va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Maqolada perfektsionizmning akademik va kasbiy faoliyatdagi o'рни, ijtimoiy munosabatlarga ta'siri va qiyinchiliklardan saboq olishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: perfektsionizm, muvaffaqiyat, shaxsiy rivojlanish, adaptiv perfektsionizm, ruhiy charchoq, ijtimoiy munosabatlar.

Аннотация: В статье рассматривается влияние перфекционизма на успех и личностное развитие. Адаптивный перфекционизм способствует достижению высоких результатов и развитию личности, в то время как дезадаптивный перфекционизм приводит к эмоциональному выгоранию и трудностям в социальных отношениях. В работе проанализированы роль перфекционизма в учебной и профессиональной деятельности, его влияние на социальные взаимодействия и значение извлечения уроков из трудностей.

Ключевые слова: перфекционизм, успех, личностное развитие, адаптивный перфекционизм, эмоциональное выгорание, социальные отношения.

Abstract: This article explores the impact of perfectionism on success and personal development. Adaptive perfectionism enhances achievements and personal growth, while maladaptive perfectionism leads to burnout and challenges in social relationships. The paper examines the role of perfectionism in academic and professional settings, its effect on social interactions, and the importance of learning from setbacks.

Key words: perfectionism, success, personal development, adaptive perfectionism, burnout, social relationships.

Kirish. Perfeksionizm rasman psixologik kasalliklar ro'yxatiga kirmasligiga qaramay, Amerikaning Psixologiya Assotsiatsiyasi tomonidan e'lon qilingan hisobotga ko'ra, u ko'plab ruhiy sog'liq muammolarining, jumladan, depressiya, xavotir, ovqatlanish buzilishlari, obsessiv-kompulsiv buzilishlar va hatto suitsidning asosida yotadi [1]. Mutaxassislarining taxminlariga ko'ra, perfeksionizmning ildizlari genetika va atrof-muhitga bog'liqdir [5].

Muvaffaqiyat va shaxsiy rivojlanish inson hayotidagi asosiy maqsadlardan hisoblanadi. Bunda shaxsning ichki intilishlari va tashqi sharoitlardan tashqari psixologik omillar ham muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, perfeksionizmning ta'siri katta: inson muvaffaqiyatga erishish jarayonida yuqori standartlarni belgilaydi, ammo buning ijobiy va salbiy tomonlari mavjud. Bu jarayonda foydali perfeksionizm shaxsiy o'sishga yordam bersa, salbiy perfeksionizm stress va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin [6,7].

Muvofiqlashmagan perfeksionizm insonning ijtimoiy munosabatlariga, ruhiy salomatligiga va ish unumdorligiga jiddiy salbiy ta'sir qiladi. Bunday perfeksionistlar kichik xatolarga ham ortiqcha e'tibor qaratib, o'zlarini qiynalishadi va ko'pincha ijobiy o'zgarishlardan qo'rqadilar [4].

Bunday muvaffaqiyat modeli akademik va kasbiy sohalarda shaxsni yuqori natijalarga yetishishga undaydi. Masalan, STEM yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarning natijalari yuqori perfeksionizmga ega bo'lganda yaxshiroq bo'lishi aniqlangan [6]. Bu ularning motivatsiyasini oshirib, ijobiy kayfiyat va samaradorlikni saqlab qolishga yordam beradi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. J.Stoeber va D.P.Janssen tadqiqotlarida perfeksionizmning shaxsiy rivojlanishga ta'siri uni qanday boshqarilishidan qat'i nazar o'zgarishi mumkinligini qayd qiladi. Adaptiv perfeksionizm shaxsni ijobiy o'zgarishlarga undaydi. Bunday shaxslar xatolarni saboq sifatida qabul qilib, ulardan rivojlanish uchun foydalanadilar [8].

P.B.Gnilka ta'kidlashicha adaptiv perfeksionizm odamga ijobiy o'zgarishlarga yordam beradi, lekin u ham muvozanatda bo'lishi lozimdir. Haddan tashqari yuqori standartlar o'z navbatida xavotir va ruhiy charchoqqa sabab bo'lishi mumkin. Aynan shu sababli, shaxs o'zining chegaralarini

bilishi va zarur hollarda dam olishga ham e'tibor qaratishi muhim. Akademik va kasbiy sohalarda yuqori natijalarga erishish foydali perfeksionizm orqali muvaffaqiyatliroq bo'ladi, lekin barcha qadamlarda xatolardan saboq olish va ularni ijobiy imkoniyat sifatida ko'rish talab etiladi [2].

Tadqiqot metodologiyasi. J.Stoeber va D.P.Janssen shuningdek perfeksionizmning foydali tomonlari ko'p bo'lsa-da, uning ijtimoiy munosabatlarga ta'siri ham ko'rib chiqilishi kerak deb hisoblaydi. Ba'zi hollarda perfeksionist shaxslar atrofdegilarga nisbatan ham ortiqcha talabchanlik qiladi, bu esa munosabatlarda ziddiyatlar keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois, shaxs o'z talablarini realistik va moslashuvchan qila olishi kerak. Oilaviy va ijtimoiy hayotda moslashuvchanlik perfeksionizmning salbiy ta'sirlarini yumshatishga yordam beradi [8]. P.B. Gnilka boshqa tomondan, muvofiqlashmagan perfeksionizm shaxsga salbiy ta'sir qilib, ruhiy charchoq, stress va depressiyaga sabab bo'lishi mumkinligini e'tirof qiladi. Tadqiqotlarga ko'ra, bunday shaxslar xatolardan qo'rqib, o'zlarini ortiqcha tanqid qiladilar va natijada ijobiy o'sish imkoniyatlarini boy berishadi [2].

M. Lasalle va U. Hess muvaffaqiyatga yetishda yuqori standartlarni qo'yish insonga bir qator ijobiy natijalar beradi, lekin bu jarayonda strategik yondashuv muhimligini qayd qiladi. O'ziga mos maqsadlarni belgilash va har bir qadamni aniq rejalashtirish nafaqat akademik, balki kasbiy rivojlanishda ham ahamiyatlidir. Yangi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shaxs o'z intilishlarini ichki va tashqi motivlar bilan uyg'unlashtirganda, uning samaradorligi sezilarli darajada oshadi [3]. K. G Rice, F. G. Lopez fikricha muvaffaqiyatli shaxslar o'z maqsadlariga erishishda ichki motivatsiyaga tayanishadi. Bu shunchaki yuqori natijalarga erishish emas, balki shaxsning o'z rivojlanishidan qoniqish hosil qilishi bilan bog'liq. Ichki motivlar bilan harakat qiluvchi insonlar muvaffaqiyatsizliklarga boshqalardan ko'ra yengilroq moslashadi va uzoq muddatli rivojlanish uchun barqarorlikni saqlab qoladilar [6].

Tahlil va natijalar. Akademik va ish muhitida tashqi bosimlar ko'pincha stress va charchoqqa olib keladi. Yangiliklarni yaratish yoki ishda yuqori natijalarga erishishda odamning ichki ehtiyojlariga mos maqsadlar qo'yishi uni stressdan himoya qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'ziga mos

maqsadlar belgilagan va ularga asoslangan shaxslar tashqi tanqid va muvaffaqiyatsizliklarni yengilroq qabul qilishadi [2]. Barqaror rivojlanishning asosiy jihatlaridan biri muvozanatni saqlashdir. Bunday yondashuv shaxsga uzoq muddatli maqsadlarini realistik tarzda belgilash va yangi sharoitlarga tez moslashish imkoniyatini beradi. Masalan, STEM talabalari orasida o'z maqsadlarini qayta ko'rib

chiqish va yangi strategiyalarni qo'llash muvaffaqiyat darajasini oshirishi aniqlangan [6].

Quyidagi jadvalda muvaffaqiyat va perfeksionizm o'rtasidagi bog'liqlik adaptiv va muvofiqlashmagan perfeksionizm turlari bo'yicha taqqoslangan. Bu yerda har bir turning xislatlari, muvaffaqiyatga va shaxsiy rivojlanishga ta'siri, shuningdek, voqeyi misollar keltirilgan (1-jadval).

MUVAFFAQIYAT VA PERFEKSIONIZM O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK				
Perfeksionizm turi	Shaxsiy sifatlar	Muvaffaqiyatga ta'siri	Shaxsiy rivojlanishga ta'siri	Misollar
Adaptiv Perfeksionizm	Yuqori standartlar, maqsadga yo'naltirilganlik, muvaffaqiyatsizliklarga ijobiy munosabat	Samaradorlikni oshiradi, vaqtni boshqarishga yordam beradi, motivatsiyani kuchaytiradi (Burnam et al., 2014)	O'zini hurmat qilishni oshiradi, barqarorlikni rivojlantiradi, xatolardan saboq olishni rag'batlantiradi (Rice et al., 2013)	STEM talabalari sog'lom yondashuv bilan yuqori natijalarga erishadi (Rice et al., 2013)
Muvofiqlashmagan Perfeksionizm	O'zini tanqid qilish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, kamchiliklarga e'tibor	Kechiktirishga olib keladi, stressni oshiradi, ish samaradorligini pasaytiradi (Gnilka et al., 2012)	Xavotir, depressiya va munosabatlarda muammolarga sabab bo'ladi (Gnilka et al., 2012; Stoeber & Janssen, 2011)	Yuqori talabchanlik sababli charchoqqa duchor bo'lgan yuqori natijali shaxslar (Gnilka et al., 2012)

Yuqoridagi jadvalda muvaffaqiyat va perfeksionizm o'rtasidagi bog'liqlik ijtimoiy munosabatlar bilan yanada boyitilgan. Adaptiv perfeksionizm jamoaviy ishda ijobiy muhit yaratib, hamkorlik va fikr almashishni rag'batlantiradi. Bunday yondashuvda shaxslar boshqalar bilan ishlashdan mamnunlik his qiladi va ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlaydi.

Muvofiqlashmagan perfeksionizm esa ko'p hollarda ziddiyat va yolg'izlikka olib kelishi mumkin. Yuqori talabchanlik atrofdagilar bilan munosabatlarda qiyinchiliklar tug'dirib, shaxsni ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi ehtimoli bor. Bu yondashuv perfeksionizmning nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki insonning jamoa ichidagi o'rniga ham qanday ta'sir qilishini tushunishga yordam beradi.

Xulosa. Perfeksionizm shaxsning yuqori natijalarga erishishiga va o'zini to'liq namoyon qilishiga yordam beradi. Bunday yondashuvda odamlar qiyinchiliklarni saboq sifatida qabul qilib, realistik maqsadlar qo'ya oladilar va o'z xatolarini rivojlanish imkoniyati sifatida ko'radilar. Boshqa tomondan, muvofiqlashmagan perfeksionizm haddan tashqari tanqidiy munosabat va

muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishni kuchaytirib, stress va charchoqqa olib kelishi mumkin.

Muvaffaqiyatli rivojlanish uchun har bir shaxs uchun perfeksionizmning mos balansini topish zarur. Adaptiv yondashuv nafaqat kasbiy va akademik faoliyatda, balki ijtimoiy munosabatlarda ham barqarorlikni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, perfeksionizmdan kelib chiquvchi ruhiy va ijtimoiy muammolardan qochish uchun xatolardan saboq olish va realistik yondashuvni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuning uchun inson o'z maqsadlariga intilib, bir vaqtning o'zida o'z salohiyatini to'g'ri baholash va qiyinchiliklardan ruhiy barqarorlik bilan chiqishga tayyor bo'lishi zarur hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. **Benson, P.** (2003). The impact of perfectionism on mental health: A report by the American Psychological Association.
2. Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression. *Journal of Counseling Psychology*, 59(4), 604–615.
3. Lasalle, M., & Hess, U. (2022). A motivational approach to perfectionism and striving for excellence. *Frontiers in Psychology*, 13,

1022462.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1022462>.

4. Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Perfectionism in college students: A typology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 504–514. doi:10.1037/0022-0167.52.4.504.

5. Moser, J. S., Moran, T. P., Schroder, H. S., Donnellan, M. B., & Yeung, N. (2012). The relationship between perfectionism and anxiety: Evidence supporting a neurobiological basis. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 206–212. doi:10.1037/a0025406.

6. Rice, K. G., Lopez, F. G., & Richardson, C. M. E. (2013). Perfectionism and performance among

STEM students: Implications for gender and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 734–743.

7. Rice, K. G., Vergara, D. T., & Aldea, M. A. (2006). Cognitive-affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 204–213. doi:10.1037/0022-0167.53.2.204.

8. Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(5), 477–49

