

**PERFEKSIONIZM: INSONNI YUKSALTIRUVCHI FAZILATMI YOKI
RUHIY BOSIM MANBAIMI?****Kasimova Jasmina****Annotatsiya**

Ushbu maqolada perfektsionizmning mohiyati, uning shaxs rivojlanishidagi o'rni hamda ijobiy va salbiy jihatlarini tahlil qilinadi. Zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatga erishish istagi ko'pincha mukammallikka intilish bilan bog'lanadi. Biroq mukammallikni mutlaq maqsadga aylantirish insonning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada perfektsionizmning konstruktiv va destruktiv tomonlari, talabalar hayotidagi namoyon bo'lishi hamda sog'lom mukammallikka intilishning ahamiyati ilmiy yondashuv asosida yoritilgan.

Kalit so'zlar: perfektsionizm, shaxs rivojlanishi, motivatsiya, ruhiy salomatlik, stress, prokrastinatsiya, talabalar.

Abstract

This article examines the essence of perfectionism, its role in personal development, and its positive and negative aspects. In modern society, the desire for success is often associated with striving for perfection. However, turning perfection into an absolute goal may negatively affect mental well-being. The article discusses constructive and maladaptive perfectionism, its manifestation among university students, and the importance of maintaining healthy achievement standards.

Keywords: perfectionism, personal development, motivation, mental health, stress, procrastination, students.

Kirish

XXI asrda inson hayotining deyarli barcha jabhalarida raqobat kuchayib bormoqda. Ta'lim, mehnat bozori va ijtimoiy tarmoqlarda yuqori natijalarni namoyish etish zarurati ko'plab insonlarni mukammallikka intilishga undamoqda. Shu sababli perfektsionizm nafaqat psixologiya, balki pedagogika, sotsiologiya va menejment kabi fanlarda ham dolzarb tadqiqot mavzusiga aylangan.

Perfektsionizm oddiygina ishni sifatli bajarish emas, balki o'ziga yoki boshqalarga nisbatan nihoyatda yuqori talablar qo'yish bilan tavsiflanadi. Ba'zi hollarda bu sifat insonning rivojlanishiga xizmat qilsa, ayrim vaziyatlarda doimiy stress, xavotir, o'zini ayblash va ishlarni ortga surishga olib keladi.

Mazkur maqolaning maqsadi perfektsionizmning ilmiy mazmunini yoritish, uning ijobiy va salbiy jihatlarini tahlil qilish hamda talabalar hayotidagi o'rnini ochib berishdan iborat.

Perfektsionizm tushunchasi va nazariy asoslari

"Perfeksionizm" atamasi lotincha perfectio — "mukammallik" soʻzidan olingan. Psixologiyada u shaxsning oʻz faoliyatiga nisbatan juda yuqori standartlarni belgilashi va ularga erishishga intilishi sifatida talqin qilinadi.

Tadqiqotchilar perfeksionizmning ikki asosiy shaklini ajratadilar. Birinchisi — adaptiv (sogʻlom) perfeksionizm. Bunday insonlar yuqori maqsadlarni belgilaydi, ammo xatolarni rivojlanishning tabiiy qismi sifatida qabul qiladi. Ikkinchisi esa maladaptiv (nosogʻlom) perfeksionizm boʻlib, bunda inson xatodan haddan tashqari qoʻrqadi, oʻzini doim tanqid qiladi va hech qachon natijasidan qoniqmaydi. Shu sababli zamonaviy psixologiyada perfeksionizm faqat ijobiy yoki faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki murakkab psixologik xususiyat sifatida baholanadi.

Perfeksionizmning ijobiy jihatlari

Meʼyordagi perfeksionizm inson rivojlanishiga sezilarli hissa qoʻshadi. U masʼuliyatni oshiradi, ish sifatini yaxshilaydi va maqsadlarga erishish ehtimolini kuchaytiradi. Yuqori standartlarga ega insonlar odatda puxta reja tuzadi, vaqtni samarali boshqaradi va natijaga masʼuliyat bilan yondashadi.

Talabalar orasida sogʻlom perfeksionizm yuqori akademik koʻrsatkichlarga erishish, ilmiy izlanishlarga qiziqish va oʻz ustida muntazam ishlashga yordam beradi. Bunday insonlar xatolarni tajriba sifatida qabul qiladi va ulardan saboq chiqaradi. Shuningdek, perfeksionizm ijodkorlikni ham ragʻbatlantirishi mumkin. Mukammal natijaga intilish insonni yangi gʻoyalarni izlashga, bilimni boyitishga va kasbiy mahoratini oshirishga undaydi.

Perfeksionizmning salbiy oqibatlari

Perfeksionizm meʼyordan oshganda salbiy oqibatlar yuzaga keladi. Inson oʻz oldiga amalga oshirib boʻlmaydigan darajada yuqori talablar qoʻyadi. Natijada har qanday kichik kamchilik muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qilinadi.

Bu holat doimiy stress, xavotir, ruhiy charchoq va oʻziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Ayrim hollarda inson ishni mukammal bajara olmasligidan qoʻrqib, uni umuman boshlamaydi. Psixologiyada bu holat prokrastinatsiya deb ataladi. Ijtimoiy tarmoqlarning ommalashuvi ham perfeksionistik kayfiyatni kuchaytirmoqda. Internetda boshqalarning faqat muvaffaqiyatlari namoyish etilgani sababli koʻplab yoshlar oʻzini ular bilan taqqoslaydi. Natijada oʻzidan qoniqmaslik hissi kuchayadi.

Talabalar hayotida perfeksionizm

Talabalik davri inson hayotidagi eng masʼuliyatli bosqichlardan biridir. Yuqori baholar, stipendiya, ota-onaning ishonchi va kelajakdagi kasbiy faoliyat haqidagi oʻylar koʻplab talabalarda ruhiy bosimni kuchaytiradi.

Perfeksionist talabalar topshiriqlarni mukammal bajarishga intiladi. Biroq ayrim hollarda aynan mukammallikka intilish vazifalarni kechiktirishga sabab boʻladi. Chunki ular natija ideal boʻlmasligidan qoʻrqadi.

Bunday holatning oldini olish uchun real maqsadlar qo'yish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, dam olishga ham vaqt ajratish va xatolarni shaxsiy mag'lubiyat emas, balki o'sish imkoniyati sifatida qabul qilish muhimdir.

Muhokama

Perfeksionizmni to'liq ijobiy yoki mutlaqo salbiy hodisa sifatida baholab bo'lmaydi. Uning shaxs hayotiga ta'siri insonning fikrlash uslubi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy muhitiga bog'liq. Sog'lom perfeksionizm shaxsni rivojlantirsa, nosog'lom perfeksionizm uning ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalarida talabalarning nafaqat bilimini, balki psixologik barqarorligini rivojlantirish ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Perfeksionizm zamonaviy jamiyatda keng uchraydigan psixologik xususiyatlardan biridir. U me'yorida bo'lsa, insonning mas'uliyati, intizomi va muvaffaqiyatga intilishini kuchaytiradi. Biroq mukammallikni mutlaq maqsadga aylantirish stress, xavotir, prokrastinatsiya va ruhiy charchoqqa olib kelishi mumkin. Talabalar o'z oldilariga erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yishi, xatolardan qo'rqmasligi va ularni rivojlanish vositasi sifatida qabul qilishi zarur. Sog'lom perfeksionizm shaxsning kasbiy va ilmiy rivojlanishiga xizmat qilsa, nosog'lom perfeksionizm uning salohiyatini cheklashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
2. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
3. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
4. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2022). *Perfectionism in Childhood and Adolescence*. American Psychological Association.
5. Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288.