

PERFEKSIONIZM: MUVAFFIQIYAT GAROVIMI YOKI RUHIY TUSHKUNLIK TUZOG'I?

Egamberdiyeva Muhayyo Dilmurod qizi
University Business and Science Universiteti
Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumani filliali

Annotatsiya: Bugungi kunda mukammallikka intilish nafaqat muvaffaqiyat belgisi, balki inson ruhiyatini toliqtiruvchi og'ir yukka ham aylanib bormoqda. Mazkur maqolaning maqsadi — perfeksionizmning yaltiroq tomoni ortida yashiringan klinik xavotirlar va insonning o'ziga qo'ygan shafqatsiz shartlarini psixologik jihatdan o'rganishdir. Ijtimoiy tarmoqlar yaratgan soxta mukammallik illyuziyasi shaxs erkinligiga qanchalik zarar berishi ko'rsatib o'tildi. Olingan natijalar, perfeksionizmning shaxs taraqqiyotida konstruktiv va destruktiv jihatlari borligini tasdiqladi. Perfeksionizm shaxsning imkoniyatlarini cheklovchi va surunkali xavotirni keltirib chiqaruvchi destruktiv omildir. Ichki erkinlikka erishish uchun ideal natijadan voz kechib, kognitiv moslashuvchanlikni rivojlantirish hamda shaxsiy yutuqlarni ob'ektiv baholash ko'nikmasini shakllantirish zarur.

Kalit so'zlar: Perfeksionizm, ichki erkinlik, xavotir, mukammallik sindromi, simptomlar

Kirish

Perfeksionizm — insonning mukammallikka intilishi sifatida ko'pincha ijobiy fazilat deb qaralsa-da, zamonaviy psixologiya uni murakkab va ikki qirrali hodisa sifatida talqin qiladi. Mashhur tadbirkor va fikr yetakchisi Naval Ravikant perfeksionizmni prokrastinatsiyaning yashirin shakli sifatida baholab, inson o'z qo'rquvlarini hali tayyor emasman degan bahonalar bilan oqlashini ta'kidlaydi.

Bugungi kunda perfeksionizm ko'plab insonlar, ayniqsa talabalar, ijodkorlar va intellektual faoliyat bilan shug'ullanuvchilar orasida keng uchraydi. U ko'pincha rivojlanish omili sifatida emas, balki qaror qabul qilishni kechiktiruvchi va harakatni cheklovchi psixologik to'siq vazifasini bajaradi.

Maqolada Perfeksionizm ortida yashiringan affektiv xavotirlar, mutlaq tayyorgarlik tushunchasining mantiqiy asossizligi hamda ushbu yondashuv insonning intellektual va ijodiy salohiyatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu maqola muammoni anglash va uni yengib o'tishga qiziqqan keng o'quvchilar ommasi uchun mo'ljallangan.

Asosiy qism

Perfeksionizm – bu shaxsiy xususiyat bo'lib, insonning mukammallikka va ideallikka intilishi bilan tavsiflanadi. U o'ziga va atrofdagilarga yuqori talab qo'yish, sinchkovlik va ko'pincha natijadan norozilik bilan namoyon bo'ladi. Perfeksionistlar depressiya, xavotir va yolg'izlik his qilishga moyil bo'lib, ko'plab tadqiqotlarda bu holat inson ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi isbotlangan.

Psixolog Alfred Adler nazariyasiga ko‘ra, perfektsionizm insonning ichki kamchiliklarini qoplashga urinishidan kelib chiqadi. U mukammallikka intilish orqali o‘zini boshqalardan ustunroq ko‘rsatishga harakat qiladi, bu esa ko‘pincha ichki bosim va ruhiy stressga olib keladi.

“Mukammallik ortidan quvgan inson jarayondan zavq olishni unutadi. U natijaga shunchalik bog‘lanib qoladiki, har bir kichik kamchilikni muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qiladi. Natijada esa u hech qachon o‘z mehnatidan qoniqmaydi.” Ajar Baltash

Ushbu fikr perfektsionizmning eng xavfli jihati-doimiy qoniqmaslik hissi ekanligiga bir misol. Ilmiy nuqtai nazardan, bu holat "psixologik falajlik"ka olib keladi: Inson o‘z mehnati samarasini baholay olmaydi. Hatto 99% muvaffaqiyatli bajarilgan ish ham o‘sha 1% lik "kamchilik" soyasida qolib ketadi. Natijada insonda motivatsiya ham tugay boshlaydi. Hayotga bo‘lgan ishonchi, umidi so‘nib boradi. Mazkur jarayon va uning natijalari tahlil qilingach, ushbu psixologik holatning qachon va qay tarzda shakllanishi masalasi alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Psixolog olim Rendi Frost o‘z tadqiqotlarida perfektsionizmning shakllanishida oilaviy muhitni birinchi o‘ringa qo‘yadi. Uning ko‘p yillik kuzatuvlariga ko‘ra, boladagi "mukammallik illyuziyasi" asosan ikki xil noto‘g‘ri tarbiya uslubi natijasida ildiz otadi:

Haddan tashqari yuqori kutuvlar: Bu vaziyatda ota-ona boladan faqat eng yuqori natijalarni kutadi. Masalan, bola faqat 5 baho olsagina ota-onasini xursand qila olishini anglaydi. Natijada, u ota-onasining mehrini qozonish uchun o‘z imkoniyatidan ortiqcha kuch sarflashga odatlanadi. Mehr — shartli narsaga aylanadi. Qat’iy tanqid va jazo qo‘rquvi: Agar bola xato qilganda qattiq jazolansa yoki kamsitilsa, uning ongi himoya mexanizmini ishga tushiradi. Bola: "Agar men hamma narsani mukammal bajarsam, hech kim meni tanqid qilolmaydi va hech kim menga ozor berolmaydi" degan xulosaga keladi. Perfektsionistlarning ota-onalari ularga kuchli bosim o‘tkazadi va muvaffaqiyatsizlikdan qochish strategiyasini singdiradi. Bola xato qilganda yoki muvaffaqiyatga erishmaganda, unga nisbatan norozilik bildiriladi va rad etilish hissi ko‘rsatiladi. Bu holat bola muvaffaqiyatga erishmaguncha davom etadi. Natijada, perfektsionizm ota-ona mehrini qozonishning yagona yo‘liga aylanadi. R. Frostning mazkur yondashuvi perfektsionizmning ontogenezida oilaviy muhit va ota-ona munosabatlarining belgilovchi rolini yaqqol ko‘rsatib beradi. Biroq, shaxsda mukammallikka intilish faqatgina oila bilan cheklanib qolmaydi. Zamonaviy raqamli transformatsiya davrida ijtimoiy muhitning ta’siri, xususan, virtual platformalar orqali shakllanayotgan "ideal hayot illyuziyasi" alohida tadqiqot ob’ektiga aylangan. Bugungi kunda shaxslar ijtimoiy tarmoqlar vositasida boshqalarning hayotidagi faqat tanlangan, estetik jihatdan jozibador va muvaffaqiyatli lahzalarni kuzatish imkoniga egadirlar. Natijada, inson o‘zining oddiy, kamchiliklarga ega hayotini boshqalarning filtrlangan hayoti bilan solishtirib, o‘zini yetarli emasdek his qiladi. Bu doimiy taqqoslash ichki bosimni kuchaytirib, o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi va insonlar asta-sekin o‘z istaklariga emas, balki boshqalarning fikriga qarab yashay boshlaydilar. Yana bir muhim muammo — xato qilishdan qo‘rqishdir. Ijtimoiy tarmoqlarda ko‘proq muvaffaqiyatlar ko‘rsatilgani uchun, xatolar

go'yoki yomon narsa sifatida qabul qilinadi. Shuning uchun ko'pchilik yangi narsalarni sinab ko'rishdan cho'chiydi. Xatodan qo'rqish esa rivojlanishni sekinlashtiradigan eng katta to'siqlardan biridir.

Zamonaviy perfeksionizm tushunchasi faqat shaxsning ichki intilishlari bilan cheklanib qolmay, tobora kuchayib borayotgan ijtimoiy bosim xarakteriga ega bo'lmoqda. Thomas Curran va Andrew P. Hill tomonidan 2019-yilda o'tkazilgan yirik tadqiqot shuni ko'rsatadiki, so'nggi o'n yilliklarda insonlar tobora ko'proq boshqalarning kutganiga moslashib yashay boshlagan. Ular 40 mingdan ortiq ishtirokchi ma'lumotlarini tahlil qilib, boshqalar mendan mukammallik kutadi degan ichki bosim sezilarli darajada oshganini aniqlagan. Bu esa insonning o'z hayotini erkin tanlashidan ko'ra, boshqalarning talabiga javob berishga ko'proq e'tibor qaratayotganini anglatadi.

Shu jihatdan qaraganda, perfeksionizm endi shaxsning ichki xohishidan kelib chiqadigan holat emas, balki tashqi bosim natijasida shakllanayotgan holatga aylanmoqda. Bu shuni anglatadiki, yosh avlod o'z qiymatini ichki yutuqlari emas, balki jamiyat, ota-ona va ijtimoiy tarmoqlar tomonidan belgilangan mukammal obraz orqali Bu tashqi bosim shunchaki ijtimoiy hodisa bo'lib qolmay, insonning ichki ruhiyatiga ham ta'sir o'tkazadi. Shu sababli, perfeksionizmning inson hayotidagi o'rni va uning simptomlarini aniqroq tushunish uchun ushbu hodisa me'yoriy va nevrotik turlarga ajratiladi.

Me'yor doirasidagi perfeksionizm insonning ijtimoiy muhitga moslashishiga va muvaffaqiyatga erishishiga yordam beruvchi sog'lom intilish hisoblanadi. Bunday insonlar o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib real maqsadlar qo'yadi, ish jarayonidan zavq oladi va erishilgan natijadan qoniqish hosil qiladi. Ular muhim vazifalar bilan ikkinchi darajali ishlar o'rtasidagi farqni anglaydilar, dam olish vaqti kelganda esa e'tiborni biroz yumshatib, o'zlariga erkinlik bera oladilar.

Perfeksionizmning nevrotik turi esa yuqorida aytib o'tilganidek, shaxs uchun og'ir ruhiy yukka aylanmoqda. Bu holatda inson yutuqqa intilishdan ko'ra, ko'proq muvaffaqiyatsizlikdan qochishga harakat qiladi. Nevrotik perfeksionist hech qachon qoniqmaydi, o'zida doimiy ravishda kamchilik his qiladi va atrofdagilarning ma'qullashiga muhtoj bo'lib qoladi. Har bir kichik xato u uchun kuchli ruhiy zarba bo'lib, doimiy xavotir va tushkunlikni keltirib chiqaradi. Bunday insonlar "faoliyat falaji" deb ataladigan holatga tushib qoladilar. Ular ishni mukammal bajara olmaslikdan qo'rqib, hatto uni boshlashdan ham voz kechadilar yoki qaror qabul qilishdan oldin cheksiz tahlillarga berilib ketadilar.

Bunday surunkali intilishning oqibatlari inson hayotini har tomonlama murakkablashtiradi. Hammasini ideal darajaga yetkazish istagi dam olish qobiliyatini yo'qotishga, asab tizimining toifasiga va ijtimoiy yolg'izlikka olib keladi. Perfeksionistlar o'zlarining o'ta yuqori standartlari tufayli yaqin do'stlar orttirishda qiynaladilar va tabiiy quvnoqlikdan mahrum bo'ladilar. Uzoq davom etgan bunday ruhiy zo'riqish nafaqat emotsional noqulaylikni, balki jismoniy xastaliklarni — surunkali charchoq, bosh og'rig'i va uyqu buzilishini keltirib chiqaradi. Ayniqsa, jamiyat tomonidan yuklangan talablar kuchli bo'lganda, bu holat chuqur depressiya va hayotga bo'lgan qiziqishning so'nishiga sabab

bo‘lishi mumkin. Biroq, perfeksionizm shaxsning to‘g‘ri yondashuv orqali nazorat qilsa bo‘ladigan psixologik holat hisoblanadi.

Perfeksionizm psixoterapiya yordamida yaxshi davolanadi. Uning nevrotik shakli shaxs rivojiga yordam beradigan moslashuvchan shaklga o‘zgartirilishi mumkin. Istisno holatlar – bu tashvish nevrozi va depressiya bilan bog‘liq vaziyatlar. Birlamchi profilaktika bolani to‘g‘ri tarbiyalashdan iborat. Ota-onalar ortiqcha talablar qo‘yishdan voz kechishi, bolaning yutuqlarini boshqa bolalarning muvaffaqiyatlari bilan solishtirmasligi, natijalardan qat‘i nazar unga mehr va g‘amxo‘rlik ko‘rsatishi lozim. Shu bilan bir qatorda, uni bartaraf etishda asosan insonning fikrlash tarzi va kundalik odatlarini o‘zgartirishga qaratilgan usullar qo‘llaniladi. Agar bu holat chuqur tushkunlik yoki kuchli xavotir bilan kechsa, shifokor tavsiyasi bilan dori-darmonlar ham yordam berishi mumkin. Perfeksionizmni yengishda asosan quyidagi uchta yondashuv samarali hisoblanadi. 1. Fikrni o‘zgartirish. Insonning o‘zi haqidagi noto‘g‘ri tasavvurlarini tuzatishdir. Bunda kishi o‘zining "hamma narsa mukammal bo‘lishi shart" degan zararli fikrlarini tahlil qilishi o‘rganiladi. Odatiy mashqlardan biri kundalik yuritish bo‘lib, unda inson o‘zining hayotiga xalaqit berayotgan fikrlarini yozib boradi va ularga nisbatan erkinroq yechimlarni izlaydi. Maqsad-o‘ta yuqori standartlar aslida hayot sifatini tushirayotganini anglashdir. 2. Odatlarni tarbiyalash. Bu yerda e‘tibor harakatlarga qaratiladi. Inson vaziyatni mayda detallarga bo‘lmasdan, umumiy holda baholashni mashq qiladi. Eng muhim tavsiyalardan biri kundalik ishlarni ataylab qoniqarsiz darajada bajarib ko‘rishdir. Masalan, uyni bir necha kun tozalamaslik yoki yozilgan xatni qayta-qayta tekshirmasdan jo‘natish orqali inson kamchiliklar bilan ham yashash mumkinligini his qiladi.

3. Bolalikdagi ruhiy tugunlarni yechish. Insonni mukammal bo‘lish majburiyatidan xalos qiladi va o‘zligini boricha qabul qilishga yordam beradi. Perfeksionist insonlar odatda psixologik yordam olish borasida birinchi qadamni tashlashga qiynaladilar. Inson o‘z boshidan kechirayotgan holatlarni tan olishi va ko‘makka muhtojligini anglab yetishining o‘zi katta bir qadamdir. Keyingi bosqich esa bu jarayonning davomiyligini ta‘minlashdan iborat. Bartaraf etish va uning salbiy ta‘sirini kamaytirishda psixoterapiya samarali vosita hisoblanadi. Kognitiv, xulq-atvoriy va psixodinamik yondashuvlar orqali inson o‘z fikrlash uslubi va xatti-harakatlarini qayta ko‘rib chiqib, yanada moslashuvchan va sog‘lom hayot tarzini shakllantirishi mumkin.

Lekin, terapiya uzoq davom etadigan jarayon bo‘lib, unda sabr-toqat juda muhim ahamiyatga ega. Perfeksionistlar o‘z muammolarini hal qilish maqsadida terapiyaga kelsalar-da, ko‘pincha ushbu jarayonga moslashishda qiyinchilikka duch keladilar. Sabrsizliklari tufayli ular muammolar tezda, bir zumda yechilishini xohlaydilar. Qisqa vaqt ichida natija ko‘rmasalar, turli bahonalar topib, terapevtlarini o‘zgartiradilar. Holbuki, muammolarning yechimi uzoq muddatli va muntazam yordamni talab qiladi. Bu jarayonga bardosh bera olmaydigan perfeksionist mijozlar psixoterapiya jarayonini: "Hech narsa qilmadik, shunchaki suhbatlashdik, xolos", deya ta‘riflashlari mumkin. Ammo, haqiqiy o‘zgarish uchun vaqt kerak. Har bir seans yakunida aniq bir maqsadga erishilmagan bo‘lsa da, seans davomida almashilgan judaqadrlidir. Jarayon ilgarilagan sari, mijoz o‘z hayotini nimalar

qiyinlashtirayotganini va bu muammolar bilan qanday kurashish mumkinligini anglay boshlaydi. Aynan shu tarzda haqiqiy o'zgarish yuz beradi.

Kristin Purdon tadqiqotlarida perfeksionistlar uchun "yaxshi" tushunchasi mavhum va erishib bo'lmas darajada bo'ladi. Shuning uchun, subyektiv "mukammallik" o'rniga obyektiv chegara qo'yilishi shart. Har bir vazifa uchun qat'iy vaqt ajratish lozim. Masalan, "Ushbu hisobotning xulosasini yozish uchun men o'zingga roppa-rosa 40 daqiqa vaqt beraman", vaqt tugashi bilan, natija qanday bo'lishidan qat'i nazar, keyingi bosqichga o'tiladi. Ishning sifat darajasini 100% deb emas, balki vazifani bajarish uchun zarur bo'lgan minimal yetarli daraja deb belgilash-bu miyani eng yaxshisi bo'lishi kerak degan xavotirli fikrdan xalos qilib, vazifa bajarilishi kerak degan funksional fikrga o'tkazadi. Inson o'zini ataylab nomukammal holatga ko'niktirishi kerak. Masalan, yozilgan matndagi kichik imlo xatosini ataylab tuzatmaslik yoki slayd dizaynidagi kichik kamchilikka ko'z yumish. Bu mashq miyadagi "xavf signali" ni pasaytiradi va inson vaqt o'tishi bilan kichik xatolar hayotiy fojia emasligini tushunib yetadi.

Xulosa

Perfeksionizm murakkab va ko'p qirrali psixologik hodisa, u shaxs rivojiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uning me'yoriy shakli insonning maqsadga intilishi, mas'uliyati va yuqori natijalarga erishishiga xizmat qilsa, nevroitik shakli esa doimiy ichki zo'riqish, qoniqmaslik hissi va psixologik muammolarning rivojlanishiga olib keladi. Shu sababli, bu hodisani erta bosqichda aniqlash va profilaktika choralarini ko'rish muhim ahamiyat kasb etadi. Perfeksionizmni to'g'ri anglash va boshqarish shaxsning psixologik farovonligini ta'minlash, uning ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Perfeksionizm shunchaki yuqori natijalarga intilish emas, balki ko'pincha ichki xavotir va tashqi bosimlardan himoyalaniş mexanizmidir. Tadqiqotlar va hayotiy misollar shuni ko'rsatadiki, mukammallik illyuziyasi insonni nafaqat jarayon zavqidan, balki real natijalardan ham mahrum qilishi mumkin. Jamiyat, oila va raqamli dunyo tomonidan yuklangan standartlar shaxsni o'zligidan uzoqlashtirib, uni doimiy qoniqmaslik hissi bilan band qilib qo'yadi. Biroq bu holatdan chiqish yo'li mavjud. Buning uchun inson o'z xatolariga nisbatan bag'rikeng bo'lishni, jarayonning har bir bosqichini qadrlashni va eng muhimi, o'zini boricha qabul qilishni o'rganishi lozim. Psixolog Haqiqiy o'zgarish vaqt va sabr talab qiladi. Inson o'z oldiga qo'ygan "ideal obraz" devorlarini buzib, real imkoniyatlariga tayanib yashashni boshlaganida, uning hayotida haqiqiy rivojlanish va erkinlik paydo bo'ladi. Mukammal bo'lishga intilishdan ko'ra, kechagidan ko'ra yaxshiroq bo'lishga harakat qilish — ruhiy xotirjamlik va barqaror muvaffaqiyatning asosiy formulasi. Perfeksionizm bilan kurashish bu o'z standartlaridan voz kechish degani emas, balki standartlarni hayotiylashtirish. Zero, hayotning mazmuni manzilga benuqson yetib borishda emas, balki o'sha yo'lni anglangan holda, ruhiy uyg'unlikda bosib o'tishda mujassamdir. Inson o'zining mukammal emasligini qabul qilgan lahza — uning haqiqiy qudrati va ruhiy sog'lomligi tiklangan lahza.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Alfred Adler “Insan tabiatini tanima” Istanbul 2023 Olympia yayinlari

Alfred Adler “Insan tabiatini tanima” Istanbul 2023 Olympia yayinlari

Krasotaimedicina.ru

Zehra Erol “ Mukemmelliyetci kisilik” Kitapyurdu.com

Alfred Adler “Kusursuzluk cabasi

Yetersizlik Duygusu” Iz Yayincilik,Istanbul 2005

Acar Baltash“Stres ve Basa Cikma Yollari” Remzi Kitabevi. 1987

Polyclinika.ru

Zigmund.Online

T.me/psikoliji_bilim_felsefe