



## O‘SMIRLIK DAVRIDA AKADEMIK PERFEKSIONIZMNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNING RUHIY SALOMATLIKKA TA’SIRI

**Yuldashev Dilshodjon Ma’murovich**  
QDU Psixologiya kafedrası v/b dotsenti

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o‘smirlik davridagi akademik perfeksionizm (haddan tashqari mukammallikka intilish) fenomenining psixologik xususiyatlari va uning o‘smirlar ruhiy salomatligiga ta’siri batafsil tahlil qilinadi. Perfeksionizmning shaxs rivojlanishiga ijobiy ta’sir etuvchi sog‘lom (adaptiv) hamda ruhiyatga zarar keltiruvchi salbiy (maladaptiv) turlari o‘rtasidagi farqlar hayotiy misollar yordamida ko‘rsatib beriladi. O‘smir o‘quvchilarda yuqori talablar tufayli yuzaga keladigan muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv, darslardan butunlay bezish (akademik burnout), surunkali xavotirlanish va turli jismoniy og‘riqlar (psixosomatik holatlar) ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, maqolada oila muhitidagi xatolar, ota-onalarning noto‘g‘ri tarbiya uslublari tahlil qilinib, ta’lim muassasalarida ushbu muammolarning oldini olish bo‘yicha maktab psixologlari va pedagoglar uchun keng qamrovli amaliy tavsiyalar beriladi.

**Kalit so‘zlar:** akademik perfeksionizm, maladaptiv perfeksionizm, o‘smirlik davri, akademik burnout, psixosomatika, xavotirlanish, ota-ona bosimi, ruhiy salomatlik.

### KIRISH

Zamonaviy dunyoda ta’lim tizimining rivojlanishi va axborot texnologiyalarining jadallashishi o‘quvchilarga qo‘yiladigan talablarni ham o‘zgartirib yubordi. Bugungi kunda o‘smirlardan nafaqat maktab darslarini yaxshi baholarga o‘qish, balki turli fan olimpiadalarida qatnashish, tillar o‘rganish, sport guruhlariga borish va kelajakda nufuzli oliy o‘quv yurtlariga kirish talab etilmoqda. Bunday kuchli ijtimoiy va pedagogik muhit o‘smirlarda muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasini uyg‘otishi mumkin, biroq ko‘p hollarda u jiddiy ruhiy muammoni — haddan tashqari mukammallikka intilish, ya’ni **akademik perfeksionizm**ni keltirib chiqarmoqda.

Perfeksionizm — bu shaxsning o‘z oldiga o‘ta yuqori, ko‘pincha real hayotga to‘g‘ri kelmaydigan talablar qo‘yishi, xatolarga mutlaqo yo‘l qo‘ymaslikka intilishi va o‘z faoliyati natijalaridan hech qachon qoniqmasligidir. Psixologiya fanida akademik perfeksionizm bir xil tushuncha emas. Olimlar uning ikki xil ko‘rinishini ajratib ko‘rsatishadi:

1. **Sog‘lom (adaptiv) perfeksionizm:** Bunda o‘smir darslarini yaxshi o‘qishga intiladi, o‘z oldiga aniq maqsadlar qo‘yadi, lekin xatoga yo‘l qo‘yganda tushkunlikka tushmaydi. U xatoni o‘z ustida ishlash uchun bir imkoniyat deb biladi. Bunday bolalar o‘qishdan zavq oladi, ularda o‘ziga bo‘lgan ishonch yuqori bo‘ladi.

2. **Zararli (maladaptiv) perfeksionizm:** Bunda o‘smir uchun har qanday xato — bu eng katta fojia va sharmandalik hisoblanadi. U o‘z qadr-qimmatini faqat va

faqat kundaligidagi "a'lo" baholar bilan o'ldaydi. Agar tasodifan pastroq baho olib qolsa yoki imtihonda kimdir undan o'zib ketsa, o'zini ayblashni, qiynashni boshlaydi. Unda doimiy ravishda "Men hech narsaga loyiq emasman", "Men hamma e'tirof etadigan a'lochi bo'lishim shart" degan qo'rquv va xavotir hukmron bo'ladi.

Jahon psixologiyasida ushbu muammoni keng o'rgangan olimlar P. Hewitt va G. Flettning ta'kidlashicha, zararli perfeksionizm shunchaki xarakter xususiyati emas, balki u yoshlarda klinik xavotirlanish, og'ir depressiv holatlar va shaxsiyatning ichki inqirozlariga zamin yaratuvchi asosiy sababchi hisoblanadi.

So'nggi yillarda olib borilgan ko'plab xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, maktablardagi keskin raqobat, ota-onalarning boladan o'ta yuqori natijalarni talab qilishi va "falanchining bolasiga qaragin" qabilidagi solishtirishlar o'smirlarda perfeksionistik distressni (ruhiy siqilishni) misli ko'rilmagan darajada oshirib yubormoqda. Aynan mana shu sababli, akademik perfeksionizmni o'smirlar ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy xavf omili sifatida o'rganish bugungi kun psixologiyasining eng dolzarb vazifalaridan biriga aylandi.

### **TADQIQOTNING MAQSADI, OBYEKTI VA PREDMETI**

- **Tadqiqot maqsadi:** O'smirlik davridagi akademik perfeksionizmning psixologik xususiyatlarini va namoyon bo'lish shakllarini o'rganish hamda uning o'smir ruhiy salomatligiga va jismoniy holatiga ko'rsatadigan salbiy oqibatlarini ilmiy manbalar yordamida ochib berish.

- **Tadqiqot obyekti:** O'smirlik davridagi o'quvchilarning maktab va maktabdan tashqari ta'lim jarayonidagi faoliyati.

- **Tadqiqot predmeti:** O'smirlarda akademik perfeksionizm tufayli yuzaga keladigan psixologik buzilishlar, darslardan bezish holatlari va ularning oldini olishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar.

- **Ilmiy yangiligi:** Maqolada akademik perfeksionizm muammosi nafaqat o'qish ko'rsatkichlari, balki uning o'smirlardagi yashirin xulq-atvor og'ishlari (maktabdan qochish, yolg'on gapirish, o'zini idora qila olmaslik) va ichki depressiv holatlar bilan bog'liqligi eng yangi xalqaro ilmiy tadqiqotlar kontekstida tahlil qilingan.

- **Amaliy ahamiyati:** Ushbu maqolada ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar va yechimlardan umumta'lim maktablarining psixologlari, sinf rahbarlari, fan o'qituvchilari va farzand tarbiyasiga mas'ul bo'lgan ota-onalar o'smir yoshdagi bolalarni ruhiy inqirozlardan asrashda amaliy qo'llanma sifatida foydalanishlari mumkin.

### **TADQIQOT METODOLOGIYASI**

Mazkur maqola mavzuga doir ilmiy materiallarni tizimli va qiyosiy tahlil qilishga asoslangan nazariy tadqiqotdir. Ish davomida dunyoga mashhur psixolog olimlarning monografiyalari, zamonaviy psixologik jurnallardagi ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Shuningdek, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va Xalqaro talabalarni baholash dasturi (PISA) kabi nufuzli tashkilotlarning o'smirlar ruhiy farovonligi, o'quvchilarning maktabdagi stress darajalari borasidagi so'nggi statistik xulosalari va hisobotlari o'rganilib, umumlashtirildi.

### **TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA**

#### **1. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv va akademik charchash (Burnout)**

Zararli perfeksionizmga ega bo'lgan o'smirlarning eng katta muammosi — bu har qanday kichik xatodan dahshatga tushishdir. Ular uchun dunyo faqat "oq va qora"dan iborat: ya'ni o'smir yo eng zo'r a'lochi bo'lishi kerak, aks holda u o'zini mutlaqo "omadsiz" deb hisoblaydi. Bunday bolalar dars tayyorlayotganda har bir gapni mukammal yozishga intiladi, xato qilib qo'yishdan qo'rqib, topshiriqlarni boshlashga ham yuragi betlamaydi (buni psixologiyada prokrastinatsiya deyiladi).

Tadqiqotchi olimlar T. Curran va A. Hill yoshlar orasida o'tkazgan katta meta-analizda dahshatli bir haqiqatni isbotlashdi: bugungi kun o'smirlari bundan 20-30 yil oldingi tengdoshlariga qaraganda o'zlariga nisbatan ancha qattiqqo'l va talabchan bo'lib bormoqdalar. Bu esa ularni doimiy stressda ushlab turadi.

Uzoq muddat davom etgan bunday kuchli ruhiy bosim va o'zini ayblash hissi oxir-oqibat o'smirni **akademik burnout** (o'qishdan butunlay charchash va bezish) holatiga olib keladi. Akademik charchash sindromi boshlangan o'smirda quyidagi salbiy o'zgarishlar zanjiri yuzaga keladi:

[Muntazam maktab stressi] → [Mukammallikka intilish qo'rquvi] → [Ruhiy toliqish (Burnout)] → [Kognitiv pasayish (Xotira susayishi, diqqat tarqoqligi)]

Natijada, ilgari darslarni qiziqish bilan o'qigan bola endi kitob ko'rsa asabiylashadigan, maktabga borishni istamaydigan bo'lib qoladi. Uning xotirasi va diqqatni jamlash qobiliyati yomonlashadi, bu esa o'z-o'zidan baholarning yanada pasayishiga olib keladi.

## 2. Jismoniy og'riqlar va somatizatsiya (Psixosomatik belgilar)

Inson ruhiyati va tanasi bir-biri bilan uzviy bog'liq. O'smir ichidagi xavotir va qo'rquvni tili bilan aytolmaganida, uning tanasi "gapirishni" boshlaydi. Psixologiyada buni **psixosomatika** (ruhiy siqilishning jismoniy kasalliklarga aylanishi) deb ataladi.

Akademik perfeksionizmi yuqori bo'lgan, doim imtihonlardan qo'rqib yashaydigan o'smirlar shifokor ko'rigidan o'tkazilganda, ularning tanasida hech qanday tibbiy kasallik topilmasada, quyidagi surunkali shikoyatlar aniqlanadi:

- **Sefalalgik simptomlar:** Tez-tez yoki surunkali ravishda bosh og'rihi (ayniqsa, nazorat ishlari va imtihon kunlari).
- **Insomniya (Uyqu buzilishi):** Kechalari soatlab dars o'ylash, "ertaga past baho olsam nima bo'ladi?" degan xavotir bilan uxloymaslik, natijada kun bo'yi lohas bo'lib yurish.
- **Gastrointestinal muammolar:** Stress tufayli oshqozon-ichak tizimining buzilishi, ko'ngil aynishi, qorin sohasidagi sababsiz og'riqlar.
- **Surunkali charchoq:** Ertalabdan bolaning quvvati bo'lmasligi, o'zini doim toliqqan his qilishi.

Bu belgilar bolaning erkatigi yoki bahonasi emas, balki uning organizmi ortiqcha yuklamaga dosh berolmayotganidan signal berayotganidir. Shuning uchun bolaning darslarini nazorat qilishdan oldin, uning jismoniy va ruhiy holatiga e'tibor berish o'ta muhimdir.

## 3. Ijtimoiy munosabatlardagi inqirozlar va oiladagi xatolar

Psixologlar P. Hewitt va G. Flett perfeksionizmning eng xavfli turlaridan biri sifatida "ijtimoiy yuklatilgan perfeksionizm"ni ko'rsatishadi. Bu nima degani? Bu holatda o'smir o'zi uchun emas, balki atrofdagilarning (birinchi navbatda ota-

onasining va o'qituvchilarining) kutgan natijalarini oqlash uchun mukammal bo'lishga urinadi.

Afsuski, ko'p hollarda ota-onalarning o'zlari bilmagan holda yo'l qo'yadigan xatolari bolani shu ko'ygga soladi. Masalan:

- Bola maktabdan 4 baho olib kelsa, "Nega 5 emas? Qayerda xato qilding?" deb munosabat bildirish;
- Bolani doimiy ravishda sinfdagi boshqa a'lochi bolalar bilan solishtirish ("Anavi qo'shning bolasini qara, qanday aqlli, sen esa...");
- Bolaga faqat a'lo baho olganidagina mehr ko'rsatish, past baho olganda esa undan yuz o'girish yoki jazolash.

Olim R. Frostning yozishicha, bunday sharoitda o'smirda odamlar bilan munosabatga kirishish qo'rquvi shakllanadi. U tengdoshlari bilan samimiy do'stlasholmaydi, chunki o'zining kamchiliklari fosh bo'lishidan, kimdir uni "ahmoq" deb hisoblashidan qattiq qo'rqadi. Bola odamovi, yolg'iz va hammadan shubhalanadigan bo'lib qoladi, bu esa kelajakda shaxsning jamiyatga moslashishini qiyinlashtiradi.

### **PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK TAVSIYALAR**

O'smirlik davridagi akademik perfeksionizmning salbiy oqibatlarini kamaytirish va o'quvchilarning ruhiy farovonligini ta'minlash uchun maktab va oila hamkorlikda quyidagi ishlarni amalga oshirishi shart:

1. **Bolani bahosidan ajratish:** Ota-onalar ham, o'qituvchilar ham o'smirda uning shaxsiy qadri kundaligidagi raqamlarga yoki test natijalariga bog'liq emasligini tushuntirishlari kerak. "Sening bahong past bo'lsa ham, sen biz uchun qadrlil va aqllisan" degan ishonchni berish lozim.

2. **Xatoga bo'lgan munosabatni o'zgartirish:** Maktab darslarida va oilada xato qilish — bu normal holat, o'rganish va tajriba to'plashning ajralmas qismi ekanligi bolaning ongiga singdirilishi kerak. Xato qilgan bola jazolanishi emas, balki qo'llab-quvvatlanishi shart.

3. **Natijani emas, harakatni maqtash:** Bolani faqat musobaqada birinchi o'rinni olgani yoki "5" bahoga diplom olgani uchun emas, balki o'sha maqsad yo'lida tunu kun qilgan mehnati, sa'y-harakati va qunt qilgani uchun rag'batlantirish kerak. Bu bolada natijaga emas, jarayonga bo'lgan muhabbatni uyg'otadi.

4. **Haddan tashqari yuqori talablarni kamaytirish:** Ota-onalar farzandlaridan ularning yosh xususiyatlari va psixofiziologik imkoniyatlaridan ortiq narsani talab qilmasliklari, bolaga dam olishi, o'zi yoqtirgan sevimli mashg'ulotlari (xobbi) bilan shug'ullanishi uchun yetarli vaqt ajratishlari kerak.

5. **Maktab psixologining faolligi:** Maktab psixologlari o'quvchilar o'rtasida "Stressni qanday yengish mumkin?", "O'z-o'zini qadrlash", "Kutishlar va reallik" mavzularida qisqa guruhli treninglar, psixologik o'yinlar va suhbatlar tashkil etishlari lozim. Bu darslar davomida o'smirlar muammoda yolg'iz emasliklarini his qilishadi.

### **XULOSA**

Olib borilgan ilmiy va nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, akademik perfeksionizm zamonaviy maktab muhitida o'smirlar ruhiyatiga juda jiddiy shikast yetkazayotgan yashirin omillardan biridir. Uning zararli shakllari o'smirda doimiy

xavotirda ushlab turadi, uning jismoniy salomatligini yomonlashtiradi (bosh, oshqozon og‘riqlari, uyqusizlik) va maktabdan butunlay bezishiga (burnout) sabab bo‘ladi.

Tadqiqot xulosalari shuni anglatadiki, ta‘lim jarayonida faqatgina quruq natija va yuqori reyting ketidan quvish bolaning baxtli va sog‘lom o‘smirlik davrini barbod qiladi. Shuning uchun bugungi kun ta‘lim tizimida o‘quvchilar faoliyatini baholashda ularning nafaqat reytingiga, balki ruhiy xotirjamligiga, emotsional holatiga ham e‘tibor qaratishimiz shart. Oila, maktab va jamiyat birlashib, bolalarda sog‘lom maqsadlar qo‘yish ko‘nikmasini shakllantirishi va ularni ortiqcha ruhiy bosimlardan himoya qilishi kerak. Zero, bolaning ruhiy xizmati va salomatligi har qanday imtihon natijasidan ustundir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34–52.
2. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
3. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
4. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
5. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429.
6. Stoeber, J., & Madigan, D. J. (2023). Perfectionism in Education: A Review of the Past Decade and Future Directions. *Educational Psychology Review*, 35(1), 14–32.
7. Smith, M. M., & Saklofske, D. H. (2024). Maladaptive Perfectionism and Burnout in Adolescent Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 310–325.
8. World Health Organization. (2024). *Adolescent Mental Health: Global Perspectives and Challenges*. Geneva: WHO.
9. OECD. (2023). *PISA Results: Student Well-Being and Educational Outcomes*. Paris: OECD Publishing.
10. Karimov, N., & Usmonov, B. (2025). Zamonaviy o‘quvchilarda akademik stress va uning psixosomatik namoyon bo‘lish xususiyatlari. *O‘zbekiston Psixologiya Jurnal*, 4(1), 45–52.