



UDK: 159.913

*Ilmira JUMANIYAZOVA,*  
Ma'mun universiteti NTM dotsenti v.b., PhD  
E-mail: temperament88@mail.ru

UrDU dotsenti, PhD M.Sultonova taqrizi asosida

## PERFEKSIONIZMNING SUBYEKTIV FAROVONLIKKA TA'SIRI NAZARIY-AMALIY ASOSLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada perfeksonizmning subyektiv farovonlikka ta'siri keng ko'lamda tahlil etiladi. Perfeksonizm, o'z-o'zini va boshqalarni yuqori standartlarga muvofiq baholash, shaxsning psixologik holatiga, emosional rivojlanishiga va ijtimoiy aloqalariga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada, perfeksonizmning uchta asosiy ko'rinishi o'z-o'ziga qo'yilgan, boshqalar uchun qo'yilgan va ijtimoiy talablar bilan bog'liq perfeksonizm – keltiriladi. Tadqiqot natijalari, yuqori perfeksonistik talablar bilan bog'liq stress va kayfiyat o'zgarishlarining subyektiv farovonlikni pasaytirishi mumkinligini ko'rsatadi. Biroq, sog'lom va erishish mumkin bo'lgan maqsadlar belgilash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va emosional rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi strategiyalarni qo'llash, shaxsiy farovonlikni oshirishga yordam berishi mumkin.

**Kalit so'zlar:** Perfeksonizm, subyektiv farovonlik, psixologik salomatlik, stress, emosional rivojlanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, o'z-o'zini baholash, maqsadlar belgilash, ijtimoiy talablar, farovonlikni oshirish, boshqalar uchun perfeksonizm, psixologik tavsiyalar, ta'lim, ijtimoiy aloqalar, sog'lom yondashuv.

## ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Аннотация

В данной статье широко рассматривается влияние перфекционизма на субъективное благополучие. Перфекционизм, основанный на оценке себя и других по высоким стандартам, может оказывать влияние на психологическое состояние, эмоциональное развитие и социальные взаимодействия личности. В статье рассматриваются три основные формы перфекционизма: ориентированный на себя, ориентированный на других и социальные требования. Результаты исследования показывают, что стресс и изменения настроения, связанные с высокими перфекционистскими требованиями, могут снижать субъективное благополучие. Однако установка здоровых и достижимых целей, социальная поддержка и стратегии, способствующие эмоциональному развитию, могут помочь повысить личное благополучие.

**Ключевые слова:** Перфекционизм, субъективное благополучие, психологическое здоровье, стресс, эмоциональное развитие, социальная поддержка, самооценка, установка целей, социальные требования, повышение благополучия, перфекционизм по отношению к другим, психологические рекомендации, образование, социальные связи, здоровый подход.

## THEORETICAL AND PRACTICAL FOUNDATIONS OF THE IMPACT OF PERFECTIONISM ON SUBJECTIVE WELL-BEING

Annotation

This article provides a comprehensive analysis of the impact of perfectionism on subjective well-being. Perfectionism, which involves evaluating oneself and others against high standards, can influence an individual's psychological state, emotional development, and social interactions. The article outlines three main forms of perfectionism: self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism. Research findings indicate that stress and mood fluctuations related to high perfectionistic demands may reduce subjective well-being. However, setting healthy and achievable goals, social support, and employing strategies that promote emotional development can help enhance personal well-being.

**Key words:** Perfectionism, subjective well-being, psychological health, stress, emotional development, social support, self-assessment, goal setting, social demands, enhancing well-being, other-oriented perfectionism, psychological recommendations, education, social connections, healthy approach.

**Kirish.** Perfeksonizm va sub'ektiv farovonlikning o'zaro bog'liqligi psixologiyada keng tadqiq qilinayotgan mavzulardan biridir. Perfeksonizm odatda yuqori talablar qo'yish, mukammallikka intilish sifatida qaraladi va bu insonning motivatsiyasi, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda hayotiy maqsadlariga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq, bu sifatning salbiy tomoni ham mavjud bo'lib, u shaxsiy farovonlikka salbiy ta'sir qilishi, stress va hissiy tanglikni kuchaytirishi mumkin. Ushbu ishda perfeksonizmning turli shakllari va uning sub'ektiv farovonlikka ta'sirini nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilishga harakat qilinadi. Shuningdek, perfeksonizmni boshqarish orqali farovonlikni yaxshilash usullari ham o'rganiladi.

Perfeksonizmni bir o'lchovli tushuncha sifatida qarash va uning ko'plab sog'liq muammolaridagi (masalan, depressiya va ovqatlanish buzilishlari) rolini o'rganishdan tashqariga chiqib, 30 yillik tadqiqotlar perfeksonizmning sog'lom va nosog'lom komponentlari birgalikda mavjud bo'lgan ko'p qirrali ko'rinishga o'tishga hissa qo'shadi [2]. Perfeksonizm bu ko'p qirrali shaxsiy sifat bo'lib, mukammallikka intilish, insonning natijalari kutilganidek bo'lmaganda o'z faoliyatini haddan tashqari tanqid qilishga moyillik va xatolardan yuqori darajadagi stressni his qilish kabi xususiyatlarga ega hisoblanadi [2].

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Perfeksonizmning ijobiy va salbiy jihatlarning birgalikda mavjud bo'lishi E.Hamachek tomonidan birinchi bo'lib taklif qilingan [7], u perfeksonistik xususiyatlarning normal va nevrotik shakllari o'rtasida farq qiladi. Asosiy farq shundaki, moslashuvchan (adaptiv) perfeksonistlar o'zlari uchun realistik maqsadlar qo'yadilar va o'zlarining sa'y-

harakatlari va yutuqlaridan mamnunlikni his qiladilar, lekin ular tasodifiy xatolarni qabul qilishga yetarlicha moslashuvchandirlar. Aksincha, nevrotik perfeksonistlar haqiqatga mos kelmaydigan yuqori me'yorlar o'rnatadilar va o'z faoliyatlaridan xavotir va norozilik his qiladilar. Nevrotik perfeksonizm muvaffaqiyatga erishish istagidan ko'ra, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish bilan bog'liq bo'lishi mumkin va bu kechiktirish, qat'iyatsizlik va stress kabi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin [12].

Stoeber va Otto [18] o'z sharhlarida tadqiqotlar bo'yicha ikki yuqori darajadagi o'lchovni ta'kidladilar: perfeksonistik intilishlar (natijalar uchun yuqori talablar qo'yish) va perfeksonistik xavotirlar (o'z natijalariga nisbatan o'zini tanqid qilish). Perfeksonistik intilishlar odamlarning o'z oldiga yuqori maqsadlar qo'yishi va intilishlarini ifodalaydi (masalan, ichki motivatsiyaga ega yoki o'ziga qaratilgan perfeksonizm), shuningdek, tartib va tashkilotga intilishni anglatadi. Ushbu xususiyatlar har doim ham salbiy emas va ular vijdonlilik, ijobiy kayfiyat hamda muammoga yo'naltirilgan yondashuv bilan bog'liqdir [4].

Aksincha, perfeksonistik xavotirlar ko'plab tadqiqotlarda perfeksonizmning moslashuvchan bo'lmagan tomoni sifatida ko'rilgan: ular odamlarning yaqinlari (masalan, ijtimoiy belgilangan perfeksonizm) ular uchun yuqori me'yorlar o'rnatadi degan fikrlarga, o'z natijalarini ortiqcha tanqid qilishga va belgilangan standartlarga erishish qobiliyatidan shubhalanishga moyilligi bilan tavsiflanadi [5]. Ayniqsa, yaqin kattalarning (asosan ota-onalar va o'qituvchilar) mukammallikka intilishlari va tanqidlari perfeksonistik moyilliklarning rivojlanishida asosiy omil bo'lishi mumkin [16].

**Tadqiqot metodologiyasi.** R.B.Slaney va hamkasblari [15] moslashuvchan emas perfektsionizmni muhim o'ldov sifatida kiritadilar. Yuqori talablar va tartib esa perfektsionizmning moslashuvchan tomonlari sifatida ko'riladi. Farq insonning o'z standartlari va haqiqiy natijalari o'rtasidagi bo'shliqni sezishi, o'z faoliyatini ortiqcha tanqid qilishi va mukammallikka erisha olmaslik tufayli salbiy hissiyotlarni boshdan kechirishni anglatadi. Ushbu ko'p qirrali perfektsionizm tushunchasini hisobga olgan holda, ko'plab tadqiqotlar moslashuvchan emas perfektsionizmning ruhiy holatga salbiy ta'siriga e'tibor qaratmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, moslashuvchan emas perfektsionizm ko'pincha yuqori stress, xavotir, qochishga yo'naltirilgan yondashuv, past o'zini qadrlash, akademik o'ziga ishonchsizlik, ovqatlanish buzilishlari, depressiya va o'z joniga qasd qilish bilan bog'liqdir [10].

O'tkazilgan ko'pgina tadqiqotlar moslashuvchan perfektsionizm va sog'lom funktsionallik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'lanishni ko'rsatadi, jumladan, qiyinchiliklarni baholash va samarali muloqat jarayonida [19], o'z-o'ziga ishonch va akademik muvaffaqiyat [3], baxt [1] va hayotdan qoniqish [17].

Bundan tashqari, boshqa ilmiy tadqiqotlar perfektsionizm va o'z-o'zini qadrlash [13] va ijtimoiy muammoni hal qilish [2], moslashuvchan bo'lmagan perfektsionizmning depressiv simptomlarni yengilashga imkon berdi. Ayniqsa, o'z-o'zini qadrlash, so'nggi vaqtlarda moslashuvchan bo'lmagan perfektsionizm va sog'liq muammolari, shu jumladan, xavotir va depressiya o'rtasidagi bog'lanishni o'zgartiradigan o'zgaruvchi sifatida paydo bo'ldi [19].

**Tahlil va natijalar.** Perfektsionizmning sub'ektiv farovonlikka ta'siri haqidagi yangicha yondashuvlarni ko'rib chiqishda individual va ijtimoiy omillarni hisobga olish mumkin:

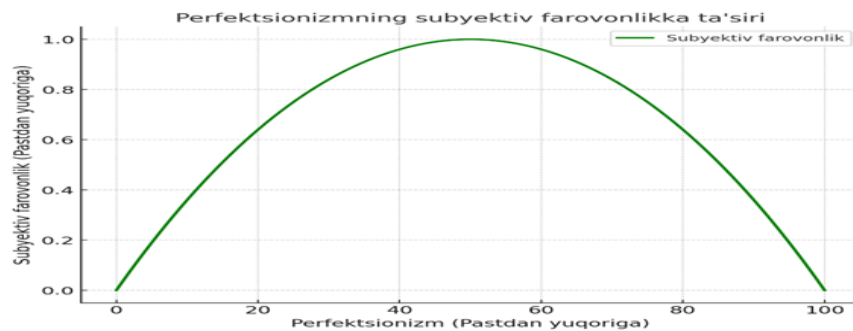
O'zaro munosabatlar va perfektsionizm: perfektsionizmning boshqa odamlar bilan o'zaro aloqalariga ta'siri ko'p hollarda

e'tibordan chetda qoladi. Masalan, ijtimoiy perfektsionizm, ya'ni boshqalardan mukammallikni kutish, do'stlik va oila a'zolari bilan munosabatlarni buzishi mumkin. Boshqalarning talablariga javob berishga intilish natijasida inson ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va mehr-muhabbatni kamroq his qilishi mumkin, bu esa sub'ektiv farovonlikni kamaytiradi.

Muvozanatli perfektsionizm: perfektsionizmni ijobiy va salbiy jihatlariga bo'lish o'rniga, uni muvozanatli nuqtai nazardan ko'rib chiqish ham dolzarb hisoblanadi. Ba'zi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rtacha darajadagi perfektsionizm shaxsga hayotda ko'proq tartib va tuzilmaga ega bo'lishiga, lekin ortiqcha qat'iyatdan uzoqroq bo'lishga yordam beradi. Bu nuqtai nazar, individual farovonlik uchun muhim bo'lgan me'yorda qo'yilgan maqsadlarni va ularning o'ldov amalga oshirilishini taklif qiladi.

Madaniy kontekstdagi perfektsionizm: Perfektsionizmning sub'ektiv farovonlikka ta'siri madaniy omillar orqali o'zgarishi mumkin. Ayrim madaniyatlarda muvaffaqiyatga intilish va mukammallikka erishish katta qadrlanadi, boshqalarda esa xatolarni qabul qilish va o'zini rivojlantirish jarayoni ko'proq qo'llab-quvvatlanadi. Madaniy jihatdan perfektsionizmga yondashuvlarning farqi sub'ektiv farovonlikka qanday ta'sir qilishi haqida kengroq tadqiqotlar olib borish mumkin.

Hissiy intellekt va perfektsionizm: Perfektsionizmning farovonlikka ta'sirida hissiy intellekt ham muhim rol o'ynaydi. Yuqori darajadagi hissiy intellektga ega bo'lgan insonlar perfektsionistik me'yorlarga erishishda ko'proq muvaffaqiyatli bo'lishlari mumkin, chunki ular o'z hissiyotlarini boshqarish va stressni kamaytirish qobiliyatiga ega. Bu esa, o'z navbatida, sub'ektiv farovonlikni oshiradi.



1-rasm

Yuqoridagi diagramma perfektsionizmning subyektiv farovonlikka ta'sirini U-shaklida tasvirlaydi, bunda modelda quyidagi asosiy fikrlar mavjud (1-rasm).

Past darajadagi perfektsionizm – Diagrammaning chap tomonida ko'rinib turganidek, juda past perfektsionizm darajasi subyektiv farovonlikni pasaytiradi. Bu shuni anglatadiki, inson o'zidan juda past talablar qo'yganda, o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi, bu esa farovonlikning pastligiga olib kelishi mumkin.

O'rtacha darajadagi perfektsionizm – Diagrammaning o'rtasida, o'rtacha perfektsionizm darajasida subyektiv farovonlik eng yuqori cho'qqigacha chiqadi. Bu shuni ko'rsatadiki, o'z oldiga maqsadlar qo'yish va mukammallikka intilish insonning farovonligini oshirishi mumkin, lekin bu intilish haddan tashqari bo'lmaligi lozim.

Yuqori darajadagi perfektsionizm – Diagrammaning o'ng tomonida, juda yuqori perfektsionizm darajasi farovonlikni pasaytirishi ko'rsatilgan. Bu o'z oldiga ortiqcha talablar qo'yish va mukammallikka yetolmaslik holatida odamning stress va asabiylashuvga duch kelishi, natijada uning farovonligining pasayishi bilan izohlanadi.

**Xulosa va takliflar.** perfektsionizm va sub'ektiv farovonlik bog'liqlik tog'ri shakllantirishda quyidagi tavsiyalar e'tiborli hisoblanadi:

O'z-o'zini tahlil qilish: perfektsionizm darajasini o'ldov uchun o'z-o'zini baholash vositalaridan foydalanish, o'z hissiyotlaringizni va xatti-harakatlaringizni kuzatib borish, bu o'z ehtiyojlaringizni tushunishga yordam beradi.

Sog'lom maqsadlar belgilash: realist va o'zgaruvchan maqsadlar belgilash, perfektsionistik talablar o'rniga, erishish mumkin bo'lgan va o'z-o'zini baholashga zarar bermaydigan maqsadlar shakllantirish zarurdir.

Emotsional rivojlanish: stress va kayfiyat o'zgarishlarini boshqarish uchun psixologik yordam yoki maslahat xizmatlaridan foydalanish, emotsional farovonlikni yaxshilash uchun meditatsiya, yoga yoki boshqa stressni kamaytiruvchi usullardan foydalanish imkonini beradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: oila va do'stlar bilan o'z hissiyotlaringizni ochiqchasiga muhokama qilish, ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash farovonlikni oshirishga yordam beradi.

Ta'lim va o'qitish: ta'lim muassasalarida perfektsionizmni tushunishga qaratilgan dasturlarni rivojlantirish, o'tkazish zarurligini belgilaydi.

#### ADABIYOTLAR

1. Badri, S.K.Z.; Kong, M.Y.; Wan Mohd Yunus, W.M.A.; Nordin, N.A.; Yap, W.M. Trait emotional intelligence and happiness of young adults: The mediating role of perfectionism. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 10800. [CrossRef] 19. Suh, H.; Gnlika, P.B.; Rice, K.G. Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Pers. Individ. Differ.* 2017, 111, 25–30.
2. Besser, A.; Flett, G.L.; Hewitt, P.L. Perfectionistic Self-Presentation and Trait Perfectionism in Social Problem-Solving Ability and Depressive Symptoms. *J. Appl. Soc. Psychol.* 2010, 40, 2121–2154. [CrossRef]
3. Chufar, B.M.; Pettijohn II, T.F. Meeting high standards: The effect of perfectionism on task performance, self-esteem, and self-efficacy in college students. *Psychol. Behav. Sci.* 2013, 2, 117–123. [CrossRef]

4. Flett, G.L.; Hewitt, P.L. Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *J. Psychoeduc. Assess.* 2020, 38, 3–14.
5. Frost, R.O.; Marten, P.; Lahart, C.M.; Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism. *Cogn. Ther. Res.* 1990, 14, 449–468.
6. Frost R. O., Heimberg R. G., Holt C. S., Mattia J. I., Neubauer A. L. A comparison of two measures of perfectionism // *Personality and Individual Differences*. 1993. Vol. 14, № 1. P. 119–126. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90181-2
7. Hamacheck, E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology* 1978, 15, 27–33.
8. Hewitt, P.L.; Flett, G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J. Pers. Soc. Psychol. Rev.* 1991, 60, 456–470.
9. Hewitt, P.L.; Flett, G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J. Pers. Soc. Psychol. Rev.* 1991, 60, 456–470. *Individ. Differ.* 2020, 154
10. Patterson, H.; Firebaugh, C.M.; Zolnikov, T.R.; Wardlow, R.; Morgan, S.M.; Gordon, B. A Systematic Review on the Psychological Effects of Perfectionism and Accompanying Treatment. *Psychology* 2021, 12, 1–24.
11. Limburg, K.; Watson, H.J.; Hagger, M.S.; Egan, S.J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis.
12. Pacht, A.R. Reflections on perfection. *Am. Psychol.* 1984, 39, 386–390.
13. Rice, K.G.; Ashby, J.S.; Slaney, R.B. Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *J. Couns. Psychol.* 1998, 45, 304–314.
14. Sirois, F.M.; Molnar, D.S.; Hirsch, J.K. A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *EJP Eur. J. Personal.* 2017, 31, 137–159.
15. Slaney, R.B.; Rice, K.G.; Mobley, M.; Trippi, J.; Ashby, J.S. The Revised Almost Perfect Scale. *Meas. Eval. Couns. Dev.* 2001, 34, 130–145.
16. Smith, M.M.; Hewitt, P.L.; Sherry, S.B.; Flett, G.L.; Ray, C. Parenting behaviors and trait perfectionism: A meta-analytic test of the social expectations and social learning models. *J. Res. Pers.* 2022, 96, 104180.
17. Smith, M.M.; Saklofske, D.H.; Yan, G. Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Pers. Individ. Differ.* 2015, 85, 155–158.
18. Stoeber, J.; Otto, K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *J. Pers. Soc. Psychol. Rev.* 2006, 10, 295–319.
19. Stoeber, J.; Rennert, D. Perfectionism in School Teachers: Relations with Stress Appraisals, Coping Styles, and Burnout. *Anxiety Stress Coping* 2008, 21, 37–53.