

ПСИХОЛОГИЯДА ПЕРФЕКЦИОНИЗМ СИНДРОМИ

Л.С.Турсунов – психология фанлари номзоди, доцент
Низомий номидаги Ўзбекистон миллий педагогика университети

СИНДРОМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В ПСИХОЛОГИИ

Л.С.Турсунов – кандидат психологических наук, доцент
Национальный педагогический университет Узбекистана имени Низами

PERFECTIONISM SYNDROME IN PSYCHOLOGY

L.S.Tursunov – Candidate of Psychology, Associate Professor
Uzbek national Pedagogical University named after Nizami

Таянч сўзлар: шахс, фаолият, синдром, перфекционизм, перфекционист, доминанта, ишонч, қаттиятлилик, хулқ-атвор, стресс, депрессия, аффект, мурасиз, қаттиятли, ишонч.

Резюме. Инсоният фан - техника таррақиётини энг юкори пағоналарини эгаллаши мумкин аммо шахс ўзини англашга келганида турли синдромларга дуч келаётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Мазкур мақолада шахсни ўз шахси билан ва уни қуршаб турган шахслар билан зиддиятларига сабаб бўладиган перфекционизм синдроми ҳақида фикр юритилган.

Ключевые слова: личность, деятельность, синдром, перфекционизм, перфекционист, доминанта, вера, категоричность, поведение- привычки, стресс, депрессия, аффект, безупречность, решительность, уверенность.

Резюме. Человечество может достигать высших ступеней развития науки и техники, но, когда дело доходит до понимания самого себя, сталкивается с различными синдромами — это ни для кого не секрет. В данной статье рассматривается синдром перфекционизма личности, который является причиной конфликтов индивида с самим собой и с другими личностями.

Key words: person, activity, syndrome, perfectionism, perfectionist, dominant, faith, categoricity, behavior-habits, stress, depression, affect, flawlessness, decisiveness, confidence.

Summary. Humanity can achieve the highest levels of scientific and technological development, but when it comes to understanding itself, it encounters various syndromes—this is no secret to anyone. This article discusses the perfectionism syndrome of the individual, which causes conflicts between the person and themselves, as well as with other individuals.

Фан – техник тарақиётининг юкори чўқисини эгаллашига замин тайёрлаётган XXI – аср дастлабки чораги яқунланиши арафасида, инсоният ўз фелогенезида фаровонлигини таъминлаш учун улкан ютуқларга эришиб бормоқда. Шу билан бир қаторда уни қуршаб турган ижтимоий муҳитга нисбатан бўлган талабчанлиги ҳам кундан – кунга ортиб бормоқда десак ҳато бўлмайди. Аммо шахснинг ўз руҳий ҳолатини бошқариш жараёнида турли қийинчиликларга дуч келаётганлигини алоҳида такидлаб ўтиш керак. Жамоат жойларида бир одамни бошқа шахсга беҳосдан туртилиб кетиши, жамоат транспортида бир одамдан ноҳуш хид келиши, бирор жойда навбатда турганимизда ёки авто тикинда ўзимизни ноҳуш ҳаракат қилмаслигимизга нисбатан талабчанлигимизни оширига ҳаракат қиламиз лекин ҳис ҳаяжонимизни яширишимизни иложи йўқ.

Ўзимизга нисбатан талабчан бўлишимиз яхши: бу билан биз ўз фаолиятимизни яхши бажарамиз, фаровонлик даражамизни оширишга интиламиз, ижтимоий кўникмаларимизни ривожлантирамиз ва янги билимларга эга бўламиз. Аммо шахс ўзи ва жамият талаби даражасида руҳиятини бошқариш муаммаларини эгаллашини эҳтимоли нисбатан паст даражадалиги инсоншунослик билан шуғулланувчи фанлар томонидан ўз исботини топган. Аксари жамият аъзолари ўзлари ва уларни қуршаб турган бошқа шахсларни камчиликларига унчалик эътибор бермайдилар ёки ана шу камчиликни кўрмасликка ҳаракат қиладилар яна бошқа бир тоифадаги шахслар бошқаларни ва ўзларини камчиликларини бўрттириб акс эттирадилар ҳамда руҳан сиқилиб юрадилар бундай шахсларни фанда перфекционистлар деб номланади.

Перфекционистик аломати юкори бўлган шахс харчан ҳато қилмасликка интилади ва ўзларига нисбатан ноўрин қаттиққўллик қилади ва ўзи соҳасида ютуқларга эриша олмас, ўзини заифдек ҳис қилади.

Бундай шахслар ўз ҳатти – ҳаракатлар орқали нафақат ишлаб чиқариш жараёнида ўз мавқейларини йўқотадилар балки кундалик ҳаётда ҳам ўзларини фикрларини тўғрилигини, фаолиятлари мукамал эканлигини қайта-қайта исботлашга уринишдан чарчамасликлари натижасида ўзларини шахсий кадрларига путур етказадилар.

Перфекционист шахс мунтазам ўзининг турли муаммолар қуршовида эканлигини ҳис қилади. Ана шу муаммолар бартараф этиш учун бошқа шахслар томонидан ёрдам берилса ва шу ёрдам асосида эришилган ижобий натижа перфекционист шахс томонидан қисқа фурсатда ўз моҳиятини йўқотади. Қанчалик ютуқ ва муваффақиятларини таъкидлаб урғу берсангиз ҳам, ҳеч қачон етарли бўлмайди. Мақтов ва эътироф бундай шахсни ўзлигидан узоқлаштиради. Унинг нутқида сиз кўпинча “тўғри”, “ҳато”, “мутлақо”, “ҳеч қачон”, “яхшироқ”, “энг” каби сўзларини такрор - такрор эшитишингиз мумкин. Бундай шахсларнинг ўзлигини ҳис қилиши ташқи омилларга боғлиқ бўлиб, ўзини омадсиз деб ҳис қилиш учун битта ҳато қилиши кифоя. Унинг мулоҳазаси фақат ўз ҳато ва камчиликларини илғаб олишга қаратилган бўлади.

Перфекционистлар доим нималарнидир ўйлаб, сиқилиб, стресс остида яшайдиган одамлардир. Аксари ҳолларда ўз соғлиқларидан нолишдан чарчамайдилар. Шахсни доимий норозилиги аксари ҳолларда унда стресс ва дипресс ҳолатларга мойилликни оширади. Баъзи перфекционистлар ўзларининг ҳис-туйғуларини

бошқаришда қийинчиликларга дуч келишади ва арзimas масалаларга нисбатан рухий портлашади. Ушбу кўринишлар кундалик фаолият учун ресурслар етишмаслигидан далолат беради: бу ўз-ўзини химоя қилиш ва химоя қилиш ҳақидаги чуқур ишончли орттиришга қаратилган.

Шахс экстремал вазиятга тушганида - афектив депрессия ҳолати юзага келиб, у ўз ҳис-туйғуларини бошқара олмаслик даражасидаги жазаваланиш ҳолатига тушиб қолиши табиий ҳол ҳисобланади. Бир ҳиссиётни кучли доминанталигини бостириш учун бошқа ҳис-туйғуларнинг жиловланиши натижада депрессияга олиб келади.

Перфекционистик шахсларда шунчалик кўп ғоялар ва ташвишларга мавжудки, уларнинг мияси ҳар доим ҳаддан ташқари керак бўлмаган маълумотлар билан тўлиб тошган бўлади. Улар ташвишланишга мойил бўлиб, доим бир хил масала ёки манба устида тўхташмайди, бу эса онгли фаолият унумдорликни пасайтиради ва стресс даражасини оширади ҳамда қарор қабул қилишда қийинчиликларга олиб келади.

Умуман олганда кишилик жамиятида перфексионизмга мойил шахсларни соғлом ёки невротик (носоғлом) турларини учратиш мумкин.

Перфекционизмнинг невротизм турини асосий белгиси - ҳам руҳан ҳам жисмонан чарчаганлиги ва стрессли ҳолатда эканлиги кўзга ташланади. Доимий равишда ҳаётдан нолиб, камчиликларни бўртитиб тавсифлаб кимлардандир айб қидириб, ўзини ҳақлигини тез-тез таъкидлайди. Бундай шахсларни фикрларини ўзгартириши мураккаб кечиши билан бир қаторда улар томонидан қутилмаган қалтис ҳаракатлар амалга оширилиши ҳам табиий ҳол ҳисобланади. Халқимиз орасида базан бу каби шахслар исмларини ортига “тажанг”, “ўжар”, “қайсар” каби сифатларни қўшиб қўядилар ҳам. Перфекционизмнинг невротик вариантыдаги шахс - ўзини бошқалар билан солиштириш, ўз менлигининг моҳиятини ошириб юбориш ва бошқалар шахсидан устун ҳамда яхшироқ эканлигини намоён қилишга ҳаракат қилишдир.

Перфекционистлар одатда, қутилмаган воқийлик ва ходисаларга нисбатан ҳаддан ташқари ҳиссий таъсирчан бўлиб, ўз фикрларини баён қилиш жараёнида, сўзларнинг нотўғри талаффузи ҳақида ташвишланишлар.

Перфекционистик қатти-ҳаракатлари, соғлиқлари ва фаровонликларида ҳаддан ташқари кўп эътибор қаратилиши мумкин. Соғлиғи ҳақида қайғуриб, ўзлари тайёрламаган ичимлик ва озукани ейиши қийинлиги ҳақида ташвишланиб, шифокорга тез-тез мурожат қилишлари ҳам оддий ҳолат.

Перфекционистик шахс ташвишлари асосида хато қилишдан қўрқини тез-тез таъкидлаб туришади. Улар муваффақиятсизликка учрагандан кўра, ҳеч қандай фаолиятни амалга оширмаслик яхшироқ деб ўйлашади.

Перфекционизмнинг соғлом вариант - бу аксари шахсларнинг ўзларида акс эттиришга интиладиган ҳуқ - атворни бир кўриниш ҳисобланиб, “Мен доимий равишда ривожланишман, мен заиф томонларимни биламан ва улар устида ишлайман” тамойили бўйича яшашдир. Соғлом перфексионизм - бу инсоннинг ижтимоий муҳитга муваффақиятли мослашишига имкон берадиган психологик ҳодиса. Масалан,

масъулиятли одамга янги иш жойида ўзини кўрсатишига ва ўзини юқори малакали мутахассис сифатида намоён этишга ёрдам беради.

Перфекционист ўзини оқлаш учун фойдаланадиган омиллардан асосийси - бу муваффақиятга эришишидир. Бирор нарсага эришгандан сўнг, у ўз ютуқларини оддий деб қабул қилади. Перфекционизм синдроми шахсни фақат иш ва моддий неъматлар атрофида айланишига олиб келади.

Перфекционизм синдроми бўлган одамлар бирор бир фаолиятини режалаштириш ва рўйхатлар тузиш учун соатлаб вақтни сарфлашлари мумкин, лекин ҳеч қачон бирон бир вазифани тўлиқ бажармайдилар.

Перфекционизмнинг асосий белгилари :

- Бажариш мураккаб ёки имконсиз бўлган фаолиятни режалаштириш;
- Фаолиятни ўзига ва натижасига нисбатан юқори умидлар;
- Майда қисимларга кучли эътибор бериш ва синчковлик орттириш;
- Амалда бажариладиган фаолиятнинг туб моҳиятини аниқлай олмаслик;
- Фаолият ва унинг натижасидан завқлана олмаслик;
- Юқори даражада интизом ва тартибни талаб қилиш;
- Ўзига ва ўз имкониятларига ишончли мавжуд эмаслиги;
- Ташқаридан бўладиган танқидга нисбатан мурасасизлик;
- Бирор бир қарор қабул қилишдан олдин иккиланиш ва қатъиятсизлик.

Перфекционизмнинг асосий келиб чиқиши сабаби ота-оналар ва фарзандлар ўртасидаги муносабатларнинг бузилиши деган назария мавжуд.

Ҳаддан ташқари юқори талаблар, мактабдаги муваффақиятсизликлар ёки ёмон баҳолар учун жазо, қатъий хатти-ҳаракатлар қоидалари, шахсий вақтнинг етишмаслиги ва тез-тез танқид қилиш, боланинг ўзига ҳамда қобилиятига ишончсиз бўлиши, ота-она меҳрига тўймаслик перфекционист бўлишга замин яратади.

Жаҳон психологлари олиб борган тадқиқотлари натижасига кўра, перфекционизмнинг энг асосий патогенези тарбиядаги камчилик ва болага нисбатан эътиборсизлик деб ҳисобланади.

Баркамолликка интилиш ва ҳиссий эҳтиёжларни эътиборсиз қолдириш, ота-онанинг роли рад этилиши, авторитар назорат ва оиладаги кескин салбий психологик муҳитнинг мантикий натижасидир. Оилада улғайтган бола ота-онаси томонидан тан олинишига ҳаракат қилиши ва танқиддан қочиши, оилавий қадриятларни кўр -кўрона бошқалар кўриши учун амалга ошириши ўз - ўзидан бола шахсида перфекционизм куртақларини юзага келтиради.

Юқоридаги перфекционизмнинг асосий икки туридан ташқари қуйида келтирилган турлари мавжудлигини таъкидлаб ўтишимиз лозим:

- Ўзига йўналтирилган перфекционизм (мукамалликка интилиш). Ўзи учун имконсиз даражада юқори талабларни белгилаш.

- Бошқаларга йўналтирилган перфектионизм. Бошқалардан ниҳоятда юқори натижаларидан умид қилиш.

- Бошқа шахсларга нисбатан белгиланган перфектионизм. Бошқаларнинг орзуларини қондиришга интилиш.

- Бутун дунёга қаратилган перфектионизм. Дунёда содир бўлаётган воқеликларга нисбатан қайғуриш.

Перфектионизм даражаси юқори бўлган шахсларда турли хил руҳий касалликларни юзага келиши ва ривожланишига мойиллик юқори бўлади.

Перфектионизмнинг салбий оқибатлари қуйидагилардан иборат:

- ҳиссий чарчоқ ва руҳий толиқиш;
- депрессия;
- ўзига нисбатан турли талаблар туфайли ҳаддан ташқари зўриқиш;
- бошқалардан бeфapқлик ҳамда узоқлашиш (бегоналашиш) ҳисси;
- фаолиятнинг паст маҳсулдорлиги;
- шахслараро низоларнинг пайдо бўлиши, ёлғизлик;
- гиёҳвандлик ёки спиртли ичимликларга қарамлик.

Адабиётлар

1. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент: ЎзҒИЖ нашириёти, 2010.
2. Гаранян Н.Г. Перфектионизмни ўрганишга типологик ёндашув. // «Психология саволлари», 2009, № 6.
3. Малкина И.Г. Шахс тузилишидаги ўз-ўзини намоён қилиш ва перфектионизм ўртасидаги муносабатларни ўрганиш. // «Психология олами», 2010, № 1.

Перфектионизмнинг барча бу асоратлари охир-оқибатда сурункали стресс фониди одамда соматик касалликлар пайдо бўлишига олиб келади. Тез-тез бош оғриғи, мигрен, қон босимининг ўзгариши, юрак ритмининг бузилиши, бош айланиши ва бошқа ҳолатлар пайдо бўлади. Перфектионистлар кўпинча ҳаддан ташқари масъулият, тутриксиз фикрлар ва ташвишларнинг кучайиши билан азобланади.

Хулоса. Перфектионизмнинг шахсда ривожланиши олдини олиш учун болага тўғри тарбия бериш ва уни қўллаб қуватлаш каби фаолиятга урғу берилиши лозимлиги инсоншунослик билан машғул фан мутахасислари бот – бот таъкидлаб бежиз эмас. Отаналар авторитар тарбия услубидан, қаттиқ жазолар ва жиддий талаблардан воз кечишлари лозим. Фарзандини бошқа болалар билан солиштирмаслик қонунига қаттиқ амал қилиш ва фарзандини ютуқларидан қатъий назар, ота – она сифатида фарзандни севишини кўрсата олиши муҳимдир. Перфектионизмга мойил бўлган катталарга ўзларининг ўзига ҳослигини қадрлашларни ва дам олиш ҳамда иш вақтларини тўғри режалаштиришлари тавсия қилинади.