

PERFEKSİONİZM VƏ ONUN İSTEDADLI ŞAĞIRDLƏRİN ÖZÜNÜREALİZƏ PROSESLƏRİNƏ TƏSİRİ

BAHAR KƏRİMOVA, "İnkişaf" Respublika Elmi-Praktik Mərkəzinin kiçik elmi işçisi, Bakı Dövlət Universiteti. E-mail: bakerimova@mail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1541-5400>

VƏFA MƏMMƏDOVA, "İnkişaf" Respublika Elmi-Praktik Mərkəzinin elmi işçisi, Bakı Dövlət Universiteti. E-mail: vafabahram@mail.ru
<https://orcid.org/0009-0007-9254-8979>

İRADƏ MƏMMƏDOVA, "İnkişaf" Respublika Elmi-Praktik Mərkəzinin kiçik elmi işçisi, Bakı Dövlət Universiteti. E-mail: mifoma@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-9429-2050>

Məqaləyə istinad:

Kərimova B., Məmmədova V., Məmmədova İ. (2025). Perfeksionizm və onun istedadlı şagirdlərin özünürealizə proseslərinə təsiri. *Azərbaycan məktəbi*. № 4 (713), səh. 48–58

DOI:

10.30546/32898065.2025.4.9031

ANNOTASIYA

Məqalədə perfeksionizmin istedadlı şagirdlərin özünürealizə prosesinə təsiri psixoloji və pedaqoji baxımdan təhlil olunur. İstedadlı şagirdlər yüksək intellektual qabiliyyət, yaradıcılıq və uğur əldə etməyə meyillilik kimi xüsusiyyətlərlə seçilsələr də, onların fərdi inkişafında perfeksionizmin rolu mühüm əhəmiyyət daşıyır. Perfeksionizm istedadlı şagirdlərin psixoloji rifahına və potensial imkanlarının reallaşmasına həm müsbət, həm də mənfi istiqamətlərdə təsir göstərə bilər. Perfeksionizm iki əsas formada — adaptiv (sağlam) və dezadaptiv (zərərli) növlərdə təzahür edir. Araşdırmada adaptiv və dezadaptiv perfeksionizm fərqləri təhlil edilir və bu xüsusiyyətlərin şagirdlərin özünəinam, emosional dayanıqlıq, motivasiya və akademik nəticələri ilə qarşılıqlı əlaqəsi göstərilir. Adaptiv perfeksionizm şagirdlərin məqsədlərinə çatmaq motivasiyasını, məsuliyyət hissini gücləndirir və yaradıcılıq potensialını stimullaşdırır. Dezadaptiv perfeksionizm isə özünütənqid, uğursuzluq qorxusu və məyusluq hissələrini gücləndirərək psixoloji gərginliyə və özünüreallaşdırma imkanlarının zəifləməsinə gətirib çıxarır. Araşdırmanın nəticələrinə əsasən perfeksionizmin formalaşmasında ailə münasibətləri, müəllimlərin gözləntiləri və sosial təzyiqlər həlledici rol oynayır. İstedadlı şagirdlərin potensialını tam şəkildə reallaşdırması üçün perfeksionizmin sağlam idarə olunması zəruridir. Bunun üçün valideynlər və pedaqoqlar tərəfindən dəstəverici, emosional cəhətdən sabit və motivasiyaedici mühitin yaradılması tövsiyə olunur. Təhsil mühitində psixoloji təhlükəsizliyin təmin olunması, pozitiv gücləndirmə strategiyalarının tətbiqi və emosional dəstək mexanizmlərinin qurulması istedadlı şagirdlərin sağlam perfeksionizm və effektiv özünürealizə bacarıqlarının formalaşmasında həlledici rol oynayır.

Açar sözlər: Perfeksionizm, istedadlı şagirdlər, özünürealizə, adaptiv perfeksionizm, dezadaptiv perfeksionizm, motivasiya, özünəinam.

Məqalə tarixçəsi

Göndərilib: 16.06.2025
Qəbul edilib: 15.10.2025

PERFECTIONISM AND ITS INFLUENCE ON THE SELF-REALIZATION PROCESSES OF GIFTED STUDENTS

BAHAR KARIMOVA, Junior Researcher, Republican Scientific and Practical Center "Inkishaf", Baku State University. E-mail: bakerimova@mail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1541-5400>

VAFA MAMMADOVA, Researcher, Republican Scientific and Practical Center "Inkishaf", Baku State University. E-mail: vafabahram@mail.ru
<https://orcid.org/0009-0007-9254-8979>

IRADA MAMMADOVA, Junior Researcher, Republican Scientific and Practical Center "Inkishaf", Baku State University. E-mail: mifoma@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-9429-2050>

To cite this article:

Karimova B., Mammadova V., Mammadova I. (2025). Perfectionism and Its Influence on the Self-Realization Processes of Gifted Students. *Azerbaijan Journal of Educational Studies*. Vol. 713, Issue IV, pp. 48–58

DOI:

10.30546/32898065.2025.4.9031

ABSTRACT

This article provides a psychological and pedagogical analysis of the influence of perfectionism on the self-realization processes of gifted students. Although gifted students are characterized by high intellectual abilities, creativity, and a strong drive for achievement, the role of perfectionism in their personal development is of particular importance. Perfectionism can affect the psychological well-being and realization of the potential abilities of gifted students in both positive and negative ways, manifesting in two main forms — adaptive (healthy) and maladaptive (harmful). The study examines the distinctions between adaptive and maladaptive perfectionism and explores their relationships with self-confidence, emotional resilience, motivation, and academic performance. Adaptive perfectionism enhances students' motivation to achieve goals, strengthens their sense of responsibility, and stimulates creative potential. In contrast, maladaptive perfectionism intensifies self-criticism, fear of failure, and disappointment, which lead to psychological strain and hinder self-realization. The research findings indicate that family relationships, teachers' expectations, and social pressures play a decisive role in the formation of perfectionism. Therefore, to enable gifted students to fully realize their potential, it is essential to ensure the healthy regulation of perfectionistic tendencies. This requires the creation of a supportive, emotionally stable, and motivating environment by parents and educators. Ensuring psychological safety in the learning environment, applying positive reinforcement strategies, and providing emotional support mechanisms are crucial for fostering healthy perfectionism and effective self-realization skills among gifted students.

Keywords: Perfectionism, gifted students, self-realization, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, motivation, self-confidence.

Article history

Received: 16.06.2025

Accepted: 15.10.2025

Giriş

Müasir təhsil sisteminin əsas məqsədlərindən biri istedadlı şagirdlərin intellektual və yaradıcı potensialını vaxtında müəyyənləşdirmək, onların fərdi inkişafını sistemli şəkildə istiqamətləndirməkdir. Qloballaşma və rəqabətin artdığı bir dövrdə cəmiyyətin tərəqqisi yaradıcı və innovativ düşüncəyə malik fərdlərin formalaşmasından birbaşa asılıdır. Bu baxımdan istedadlı şagirdlərin psixoloji və sosial inkişaf xüsusiyyətlərinin dərindən öyrənilməsi təhsilin keyfiyyətinə təsir göstərən mühüm amillərdən biridir.

Özünüreallaşdırma anlayışı – insanın daxili potensialını maksimum dərəcədə ifadə etməsi, yaradıcılıq bacarıqlarını praktik fəaliyyətə yönəltməsi və şəxsiyyət bütövlüyünə nail olması ilə xarakterizə olunur. İstedadlı şagirdlərin bu prosesi həyata keçirməsində müxtəlif psixoloji faktorlar, o cümlədən perfeksionizm əhəmiyyətli rol oynayır.

Perfeksionizm, yəni mükəmməlliyə yönəlmiş davranış, istedadlı fərdlərin inkişafında həm gücləndirici, həm də məhdudlaşdırıcı təsirə malik ola bilər: bir tərəfdən məqsədlərə fokuslanmanı və yüksək nailiyyət əldə etmək istəklərini artırır, digər tərəfdən isə özünə qarşı həddindən artıq tələbkarlığa, uğursuzluq qorxusuna və emosional gərginliyə səbəb ola bilər. Araşdırmalar göstərir ki, istedadlı şagirdlər çox vaxt akademik və şəxsi sferalarda özlərinə qarşı qeyri-real gözləntilər formalaşdırır, nəticədə psixoloji təzyiq və daxili narahatlıq yaşayırlar. Belə hallar uzunmüddətli dövrdə onların özünüreallaşdırma imkanlarını məhdudlaşdırır, hətta yaradıcılıq fəaliyyətinə mənfi təsir göstərə bilər.

Perfeksionizmin yaranması və davamlılığına təsir edən əsas sosial-emosional faktorlar ailə münasibətləri, müəllimlərin gözləntiləri, təhsil mühiti və sosial müqayisə prosesləridir. Bu faktorlar arasında harmoniya pozulduqda, şagirdlərdə özünəinamın zəifləməsi, motivasiyanın azalması və özünürealizə prosesinin dayanıqlığının pozulması müşahidə olunur.

Tədqiqatın aktuallığı

Perfeksionizm və onun istedadlı şagirdlərin özünüreallaşdırma bacarığına təsirinin tədqiqi həm elmi, həm də praktik baxımdan böyük əhəmiyyət kəsb edir. Çünki istedadlı fərdlərin potensial imkanlarının tam reallaşmaması çox zaman onların emosional sabitliyinin, özünüidarəetmə və stresslə mübarizə bacarıqlarının kifayət qədər inkişaf etməməsi ilə bağlı olur.

Müasir təhsil yanaşmaları yalnız akademik göstəricilərin deyil, həm də şagirdin psixoloji rifahının qorunmasını əsas məqsəd kimi qəbul edir. Buna görə də perfeksionizmin müxtəlif formalarının (adaptiv və dezadaptiv) öyrənilməsi istedadlı şagirdlərin hərtərəfli şəkildə formalaşdırılması üçün elmi əsas yaradır. Araşdırmanın nəticələri təhsil prosesinin psixoloji dəstək sistemlərinin təkmilləşdirilməsi, müəllim-şagird münasibətlərinin optimallaşdırılması və istedadlı fərdlərin sağlam şəxsiyyət kimi formalaşmasına töhfə verə bilər.

Problemin elmi yeniliyi

Bu araşdırmanın elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, perfeksionizm yalnız bir şəxsi keyfiyyət və ya psixoloji xüsusiyyət kimi deyil, istedadlı şagirdlərin özünüreallaşdırma prosesinin struktur elementlərindən biri kimi nəzərdən keçirilir. Belə yanaşma perfeksionizmin təhsil mühitində həm *adaptiv* (sağlam), həm də *dezadaptiv* (zərərli) təsir formalarını kompleks şəkildə analiz etməyə imkan verir. Tədqiqat istedadlı şagirdlərin daxili psixoloji mexanizmlərinin anlaşılmasına və onların inkişafını tənzimləyən amillərin müəyyənləşdirilməsinə yönəlib.

Tədqiqatın məqsədi və vəzifələri

Araşdırmanın məqsədi istedadlı şagirdlərdə perfeksionizmin müxtəlif təzahür formalarını müəyyənləşdirmək, onun özünüreallaşdırma prosesinə təsir mexanizmlərini elmi əsaslarla izah etmək və bu təsirin optimallaşdırılması yollarını müəyyənləşdirməkdir.

Bu məqsədə çatmaq üçün aşağıdakı vəzifələr müəyyən edilib:

1. Perfeksionizm anlayışını psixoloji və pedaqoji aspektlərdə nəzəri cəhətdən təhlil etmək;
2. İstedadlı şagirdlərdə perfeksionizmin formalaşmasına təsir göstərən sosial və emosional amilləri aşkar etmək;
3. Perfeksionizmin adaptiv və dezadaptiv formalarının şagirdin özünureallaşdırma səviyyəsinə təsirini müqayisəli şəkildə qiymətləndirmək;
4. Təhsil mühitində sağlam perfeksionizmin formalaşmasına imkan yaradan psixoloji dəstək və istiqamətləndirmə mexanizmlərinə dair praktik təkliflər hazırlamaq.

Tədqiqatın sualları

- Perfeksionizm hansı psixoloji və sosial mexanizmlərlə izah olunur və bu mexanizmlərin nəzəri əsasları nədir?
- Perfeksionizm istedadlı şagirdlərin özünureallaşdırma prosesinə necə və hansı istiqamətlərdə təsir göstərir?
- Perfeksionizmin adaptiv və dezadaptiv formaları istedadlı şagirdlərin özünureallaşdırma səviyyəsinə necə təsir edir?
- Sosial və emosional amillərin (ailə münasibətləri, müəllim gözləntiləri, sosial müqayisə və s.) perfeksionizmin formalaşmasında rolu nədir?

Perfeksionizmin nəzəri əsasları

Perfeksionizm anlayışı psixologiyada uzun müddət yalnız mənfi və destruktiv bir xüsusiyyət kimi qiymətləndirilsə də, son onilliklərdə aparılan tədqiqatlar bu fenomenin daha mürəkkəb və çoxölçülü təbiətə malik olduğunu göstərmiş. Müxtəlif müəllimlərin konseptual yanaşmaları perfeksionizmi həm adaptiv (sağlam), həm də dezadaptiv (zərərli) formalar üzrə təsnif etməyə imkan vermiş. D.Hamachekin (1978), P.Hewitt və G.Flettin (1991), eləcə də R.Frostun (1990) tədqiqatları perfeksionizmin psixoloji mexanizmlərini, onun motivasiya və davranış aspektlərini fərqli nəzəri cərənlərdə izah edir.

Bu yanaşmalar perfeksionizmin insanın özünüinkışaf potensialını stimullaşdırma ilə birləşən pozitiv yönünü və eyni zamanda narahatlıq, özünü-tənqid və uyğunsuzluq kimi neqativ nəticələrə gətirə bilən formalarını elmi əsaslarla müəyyən etməyə imkan verir.

D. Hamachekin ikiqat təbiətli perfeksionizm modeli. Perfeksionizmin elmi təsnifatına yeni baxış amerikalı psixoloq Donald Hamachekin (1978) tədqiqatları ilə formalaşmış. Hamachek bu anlayışı iki əsas forma üzrə izah edib: *sağlam* (normal) və *nevrotik (patoloji)* perfeksionizm.

- **Sağlam perfeksionizm** insanın öz qabiliyyətlərini real qiymətləndirməsinə, məqsədlərinə çatmaq üçün daxili motivasiyasına və liderlik xüsusiyyətlərinə əsaslanır. Bu tipə aid olan fərdlər iş zamanı müəyyən həyəcan hiss etsələr də, bu hal onların fəaliyyətinə mane olmur, əksinə, nailiyyətə yönəlməsini gücləndirir.
- **Nevrotik perfeksionizm** isə fərdin uğursuzluq qorxusu ilə idarə olunması, özünü və başqalarının gözündə mükəmməl göstərmək ehtiyacı ilə səciyyələnir. Bu halda insan öz imkanlarından yüksək, real olmayan standartlar müəyyən edir və bu, tez-tez narahatlıq və məyusluğa gətirib çıxarır.

Hamachekin yanaşması perfeksionizmin birmənalı şəkildə mənfi hal olmadığını, əksinə, düzgün istiqamətə yönəldildikdə, inkışaf və nailiyyət üçün güclü motivasiya mənbəyi ola biləcəyini göstərir (Hamachek, 1978).

Hewitt və Flettin üçkomponentli perfeksionizm konsepsiyası. Kanadalı psixoloqlar P.L.Hewitt və G.L.Flett (1991) perfeksionizmi sosial münasibətlər kontekstində araşdıraraq onu üç əsas istiqamət üzrə təsnif ediblər:

1. **Özünə yönəlmiş perfeksionizm** (*Self-oriented perfectionism*) – fərdin özünə qarşı çox yüksək standartlar müəyyən etməsi və səhvlərə qarşı dözümsüzlüyü;
2. **Başqalarına yönəlmiş perfeksionizm** (*Other-oriented perfectionism*) – fərdin başqalarından da mükəmməllik gözləməsi və onların davranışlarını sərt qiymətləndirməsi;
3. **Cəmiyyət tərəfindən yönəldilmiş perfeksionizm** (*Socially prescribed perfectionism*) – fərdin başqalarının və ya cəmiyyətin ondan mükəmməl olmağı tələb etməsinə inanması.

Bu model perfeksionizmin sosial ölçüsünü açıq şəkildə nümayiş etdirir. Hewitt və Flettin fikrincə, xüsusilə cəmiyyət tərəfindən yönəldilmiş perfeksionizm daha çox stress, narahatlıq və depressiya ilə əlaqələndirilir, çünki fərd öz dəyərini başqaları tərəfindən qəbul olunması ilə əlaqələndirir (Hewitt & Flett, 1991).

R. Frostun çoxölçülü perfeksionizm modeli.

Randy O. Frost və həmkarları (1990) tərəfindən hazırlanmış "Frost Multidimensional Perfectionism Scale" (FMPS) modeli perfeksionizmi çoxölçülü bir şəxsiyyət xüsusiyyəti kimi izah edir. Modelin altı əsas komponenti aşağıdakılardır:

- **Səhvlərə görə narahatlıq** (*Concern over Mistakes*) – səhv etməyə qarşı həddindən artıq həssaslıq və özünü sərt tənqid etmə;

- **Yüksək şəxsi standartlar** (*Personal Standards*) – fərdin özünə qarşı yüksək tələblər qoyması;

- **Validəyn gözləntiləri** (*Parental Expectations*) – uşaqlıqda valideynlərin yüksək tələblərinin daxili norma halına gəlməsi;

- **Validəyn tənqidi** (*Parental Criticism*) – tez-tez tənqid olunma nəticəsində formalaşan özünə qarşı tənqidi münasibət;

- **Fəaliyyətlərdən şübhə duymaq** (*Doubts about Actions*) – fəaliyyətin "kifayət qədər yaxşı" olub-olmaması ilə bağlı daimi şübhə;

- **Təşkilatçılıq** (*Organization*) – nizam-intizam və planlılıq meyli.

Bu model perfeksionizmin həm psixoloji, həm də sosial determinantlarını araşdırmağa imkan verir və xüsusilə ailəvi təsirlərin rolunu vurğulayır (Frost et al., 1990).

Adaptiv və dezadaptiv perfeksionizm: müasir yanaşmalar. Perfeksionizmin çoxölçülü təbiəti müasir tədqiqatlarda həm şəxsiyyətin özünütənzimləmə, həm də motivasiya mexanizmləri ilə əlaqələndirilir (Stoeber & Otto, 2006; Hill et al., 2018). Müasir tədqiqatlarda perfeksionizm anlayışı iki əsas forma üzrə təsnif edilir: adaptiv (sağlam) və dezadaptiv (zərərli) perfeksionizm.

- **Adaptiv (sağlam) perfeksionizm** fərdin özünüinkişaf meyli, real hədəflər qoymaq bacarığı və fəaliyyət prosesindən məmnunluq hissi ilə səciyyələnir.

- **Dezadaptiv (zərərli) perfeksionizm** isə həddindən artıq özünütənqid, uğursuzluq qorxusu və emosional gərginliklə müşayiət olunur (Yasnaya & Enikolopov, 2007).

V.A.Yasnaya və S.N.Enikolopova görə, adaptiv perfeksionizmi müəyyən edən əsas xüsusiyyətlərdən biri özünü aktualaşdırmaqdır – insanın potensialını reallaşdırmaq, özünüdərk və inkişaf etdirmək prosesi. Bu proses yalnız fərdin özünə müsbət münasibət şəraitində səmərəli şəkildə həyata keçirilə bilər.

I.I.Grachevanın (2010) tədqiqatları isə göstərir ki, yüksək səviyyəli perfeksionizmə malik şəxslər "ideal" anlayışına daha düşünülmüş və fərdiləşmiş şəkildə yanaşırlar. Onlarda ideal obraz daha çox daxili motivasiyadan qaynaqlanır; aşağı perfeksionizm səviyyəsinə malik şəxslərdə isə bu təsəvvürlər xarici təsirlərin nəticəsi olur.

Adaptiv və dezadaptiv perfeksionizm arasındakı fərqlər V.A.Yasnaya və S.N.Enikolopov (2007) tərəfindən də təsvir edilib (Cədvəl 1).

Perfeksionizmə dair müxtəlif nəzəri yanaşmalar bu fenomenin çoxcəhətli və ziddiyyətli mahiyyətini üzə çıxarır. Hamachekin ikili yanaşması, Hewitt və Flettin sosialyönlü konsepsiyası, həmçinin Frostun çoxölçülü modeli perfeksionizmin fərdi, sosial və ailəvi amillərlə qarşılıqlı əlaqəsini elmi əsaslarla izah edir. Müasir dövrdə perfeksionizm həm insanın inkişaf və nailiyyət motivasiyasının mənbəyi, həm də emosional gərginlik və özünütənqid riskinin göstəricisi kimi dəyərləndirilir.

Perfeksionizmin formalaşmasında ailənin rolu

Perfeksionizmə meyil çox erkən, adətən, ibtidai təhsil dövründə — 7-10 yaş dövründə özünü göstərir, bəzən isə daha erkən formalaşmağa başlayır. Onun inkişafında həlledici amillərdən biri ailə tərbiyəsidir. Hamachek (1978) qeyd edir ki, nevroitik perfeksionizm uşağın fəaliyyətini bəyənməyən və ya qeyri-ardıcıl şəkildə dəstəkləyən valideyn yanaşmalarından qaynaqlanır. Bu zaman valideynlərin sevgi və diqqətini göstərməsi uşağın fəaliyyət nəticələrindən asılı olur.

Cədvəl 1 Dezadaptiv və adaptiv perfeksionizm arasındakı fərqlər (Yasnaya, Enikolopov, 2007).

Adaptiv perfeksionizm	Dezadaptiv perfeksionizm
Məmnunluq və ya həzz almaq bacarığı	İşdən həzz ala bilməmək
Vəziyyətə uyğun standartların dəyişilməsi	Kəskin yüksək standartlar
Əldə edilə bilən standartlar	Qeyri-real və ya əsassız yüksək standartlar
Yüksək standartların insanın imkanlarına və gücünə uyğunlaşdırılması	Real imkanlardan artıq yüksək tələblərin qoyulması
Uğura can atmaq	Uğursuzluq qorxusu
İşlərin tam düzgün yerinə yetirilməsinə yönəlmək	Səhvlərdən qaçmağa yönəlmək
Tapşırıqlara sakit, lakin hərtərəfli yanaşmaq	Tapşırıqlara stressli/narahat yanaşmaq
Əldə edilən fəaliyyət keyfiyyəti ilə standartlar arasında uyğunluq	Fəaliyyət və standartlar arasında böyük fərq
Fəaliyyətin yerinə yetirilməsindən asılı olmayaraq insanın özünün müstəqillik hissi	Öz dəyərinin bir fəaliyyətin yerinə yetirilməsindən asılılığı hissi
Fəaliyyətlərin vaxtında başa çatdırılması	Fəaliyyətlərin ləngidilməsi
Nailiyyət motivasiyasının mövcudluğu	Mənfi nəticələrin qarşısını almaq üçün motivasiyanın olması
Məqsədlərə cəmiyyətin mənafeyi naminə nail olunur	Məqsədlərə öz əhəmiyyətini artırmaq üçün nail olunur
Uğursuzluq məyusluq və yeni səylərlə əlaqələndirilir	Uğursuzluq sərt özünütənzidə gətirib çıxarır
Balanslaşdırılmış düşüncə	"Ağ-qara" düşüncə
Mükəmməlliyə nail olmaq üçün güclü istək	İnsanın kamilliyə çatmalı olduğuna qəti əminliyi
Öz hərəkətlərində lazım olan inam	Kompulsiv meyillər və şübhələr

Perfeksionizm meyili olan uşaqların valideynləri çox vaxt tənqidçi və yüksək gözləntilərə sahib olur, bu isə uşağın özünəinamının azalmasına səbəb ola bilər. Valideynlərin yüksək gözləntilərini qarşılamaq və tənqid olunmamaq üçün uşaq "qüsursuz" olmağa çalışır. Uşağın perfeksionist düşüncəsinin formalaşmasına təsir edən əsas valideyn davranışları bunlardır:

- Valideynlərin həddindən artıq tənqidçi və tələbkar olması;
- Valideynlərin yüksək gözləntiləri və tələbləri, tənqid isə birbaşa deyil, dolayısı ilə ifadə olunur;
- Valideyn razılığının olmaması və ya uyğunsuz, şərti şəkildə göstərilməsi;

• Perfeksionist valideynlərin nümunə olaraq perfeksionist davranışları nümayiş etdirməsi (Hamachek, 1978).

Tədqiqatçılar göstərişlər ki, perfeksionizmin mənfi təsirləri aşağıdakı hallarda özünü göstərir:

- *Emosional vəziyyət*: tez-tez, hətta xroniki olaraq, özündən narazılıq, melanxoliya, narahatlıq, utanmaq və günahkarlıq hissləri;
- *İşin səmərəliliyi*: qarşısına qoyduğu yüksək tələblər üzündən bəzən fəaliyyətə başlamaqda çətinlik, fəaliyyətin azalması və xroniki yorğunluq;
- *Şəxsiyyətlərarası münasibətlər*: başqalarından həddindən artıq gözləntilər, özünü müqayisə

etmək, paxıllıq və qısqanclıq nəticəsində münasibətlər və münasibət pozuntuları (Debrovski, 2006; Gracheva, 2006).

K.Takas qeyd edir ki, istedadlı uşaqlar müəyyən işə yüksək həvəs göstərdikdə, onu tam mükəmməlliyə çatdırmaq üçün həddindən artıq cəhd edirlər. Əgər böyüklər uşağın digər müsbət davranışlarını nəzərə almırsa, uşaq öyrənir ki, valideynin diqqətini yalnız uğur qazanmaqla əldə edə bilər. Bu zaman perfeksionist meyil uşağın daxili marağından deyil, başqaları tərəfindən qəbul olunmaq motivasiyasından yararlanır (Gracheva, 2006).

Uşaqlarda perfeksionizmin erkən formalaşmasına ailə münasibətləri və tərbiyə tərzləri mühüm təsir göstərir (Frost et al., 1990; Flett et al., 2002; Soenens et al., 2005). Ailə amilləri ilə formalaşan bu xüsusiyyətlər sonrakı mərhələdə şagirdin məktəb mühitindəki davranış və özünərealizə göstəricilərində daha aydın görünür.

Perfeksionizmin istedadlı şagirdlərdə psixoloji, akademik və sosial təsirləri

Perfeksionizm istedadlı şəxslər üçün xarakterik psixoloji xüsusiyyətdir. Perfeksionist uşaq yerinə yetirdiyi fəaliyyətdə özü üçün maksimum səviyyəyə çatmayana qədər nəticədən razı qalmır. Daim həddindən artıq mükəmməlliyə can atmaq fərdin özündən narazılıq hissinə səbəb olur ki, bu da özünə hörmətin azalmasına, bəzən nevroza gətirib çıxara bilər.

Həddindən artıq mükəmməllik insanı hərəkətsizliyə sürükləyir, çünki hər zaman düzəldilməli və daha da təkmilləşdirilməli bir şey olduğunu düşünür və bu səbəbdən fəaliyyətin tam başa çatdırılması qeyri-mümkün olur (Mofield, 2012).

Araşdırmalar göstərir ki, perfeksionizm istedadlı şagirdlərin motivasiyası, özünəinamı və emosional rifahı ilə sıx əlaqəlidir (Parker, 1997; Flett & Hewitt, 2014; Neumeister, 2004) və psixoloji vəziyyətinə və akademik nəticələrinə birbaşa təsir göstərir. Yüksək səviyyədə perfeksionizm stress, narahatlıq və depressiya kimi psixoloji problemlərə yol açır, akademik

fəaliyyətini azaldır və öyrənmə prosesini çətinləşdirir. Eyni zamanda, mükəmməllik axtarışı şagirdləri daim yüksək nəticələr əldə etməyə sövq edir, lakin bu, bəzən onların emosional və sosial inkişafını kənarda qoyur.

Başqalarının gözləntilərini doğrultmamaq qorxusu istedadlı uşaqlar və yeniyetmələrin akademik nəticələrinə mənfi təsir göstərir. Onlar çox vaxt hiss edirlər ki, kim olduqlarına görə deyil, yalnız etdiklərinə görə dəyərlidirlər. Uşaqların yüksək nailiyyətlər və şəxsi rekordlar arxasınca getməsi, xarici gözləntilərə əsaslandığı üçün onları daxili "mən"lərindən uzaqlaşdırır. Ətrafdakıların istedadlı uşaqlardan sistematik olaraq qeyri-real yüksək nailiyyət gözləntiləri onların yalnız perfeksionizmini artırır, həm də özünəqapanma və sosial təcrid riskini yüksəldir (Mofield, 2012).

Perfeksionizm həmçinin istedadlı şagirdlərin sosial və emosional inkişafına təsir edir. Yüksək standartlar və mükəmməllik axtarışı şagirdləri sosial əlaqələrdən uzaqlaşdırır və təkliyə səbəb ola bilər. Onlar başqalarının gözləntilərinə uyğun olmaq üçün öz ehtiyaclarını və hisslərini ikinci plana atırlar. Bu onların emosional rifahını azaldır və sosial bacarıqlarının inkişafını ləngidir.

Həddindən artıq yüksək səviyyəli perfeksionizm istedadlı şagirdlərin akademik göstəricilərinə mənfi təsir göstərir. T.L.Mironova və E.V.Dondupovanın araşdırmaları göstərir ki, perfeksionizm səhv etmək qorxusu, uğursuzluqdan qaçmaq motivasiyası, imtahan və ictimai çıxış qorxusu, öz qiymətlərindən daim narazılıq, özünü reallaşdırmaq üçün motivasiyanın aşağı olması və yeni fəaliyyətlərin başlamasını təxirə salmaqla əlaqələndirilir.

Perfeksionizm həmçinin şagirdlərin münasibətlərinə təsir edir. Yüksək rəqabət qabiliyyəti, başqaları üzərində dominantlıq istəyi, paxıllıq və uğursuzluqlara sevinmək kimi davranışlar sosial təcrid və tənhalığa, həmçinin subyektiv dəstəyin olmaması hissinə gətirib çıxara bilər (Mofield, 2012).

Beləliklə, perfeksionizmin istedadlı uşaqların inkişafında həm müsbət, həm də mənfi rolu vardır. Onun təzahürlərinin ikili xarakteri və şəxsi inkişafına təsiri valideynlər, müəllimlər,

psixoloqlar və təhsil sahəsinin bütün iştirakçıları tərəfindən kamillik və özünurealizə istəyinə nəzarət və dəstəyin təmin edilməsini zəruri edir.

Perfeksionizmin istedadlı şagirdlərdə idarə olunması və psixoloji dəstəyin əhəmiyyəti

Ətrafdakılar — valideynlər və müəllimlər istedadlı uşaqlardan yüksək standartlara cavab verməsini, əla nəticələr əldə etməsini gözləyirlər. Bu, uşaqlarda stress və narahatlıq səviyyəsinin artmasına səbəb ola bilər və nəticədə perfeksionizmin qeyri-sağlam formalarının inkişafına gətirib çıxara bilər. Perfeksionist uşaqlar çox vaxt həm özlərinə, həm də ətrafdakılara həddindən artıq tələblər qoyurlar ki, bu da anlaşılmaqlara, gərginliyə və sosial çətinliklərə yol açır. Belə vəziyyətlər, müxtəlif tədqiqatlarda göstərildiyi kimi, təcrid, sosial maneələr və psixoloji problemlərlə nəticələnə bilər (Mofield, 2012).

Perfeksionizmə ikitərəfli yanaşmaq onun həm müsbət, həm də mənfi cəhətlərini nəzərə almaq istedadlı şagirdlərin inkişafını başa düşmək üçün vacibdir. Bu səbəbdən perfeksionizmin istedadlı şagirdlərə hərtərəfli təsirini araşdırmaq mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

İstedadlı uşaqların əqli inkişaf xüsusiyyətləri, o cümlədən təlimdə, emosional-iradi və şəxsi sahədə, sosiallaşmada və peşəkar özünurealizə etmədə qarşılaşdıqları problemlər məktəb təhsilində psixoloji və pedaqoji dəstəyin təşkilinin vacibliyini əsaslandırır (Gracheva, 2006).

İstedadlı perfeksionist şagirdlərə psixoloji dəstək göstərilərkən əsas diqqət özünüqəbul etmə və daxili motivasiyanın inkişafına yönəldilməlidir. İstedadlı şagirdlərdə sağlam perfeksionizmin formalaşdırılması üçün emosional dəstək və özünüqəbul strategiyaları zəruridir (Curran & Hill, 2019; Stoeber, 2018). Bu, uşaqlara öz imkan və məhdudiyyətlərini tanımaq, resurslara əsaslanaraq məqsədlərini həyata keçirmək və şəxsi, sosial münasibətlərini balanslı şəkildə qurmaq imkanı verir.

Valideynlərin, müəllimlərin və psixoloqların sistemli dəstəyi istedadlı uşaqların yüksək

nailiyyətlərə, kamilliyə can atmasına və təşkilatçılıq bacarıqlarına konstruktiv yanaşma formalaşdırmasına şərait yaradır. Səhvləri düzəltmək üçün kifayət qədər vaxtın verilməsi, prioritet fəaliyyətlərin müəyyənləşdirilməsi, istirahət və şəxsi maraqlara (hobbilərə) vaxt ayrılması qeyri-sağlam perfeksionizmdən irəli gələn stressin və emosional gərginliyin azalmasına kömək edir. Bu kimi dəstək və balanslaşdırılmış yanaşma nəticəsində perfeksionizm destruktiv xarakterini itirərək uğura yönəlmiş motivasiya mənbəyinə çevrilir. Əksinə, qaçmaq, narahatlıq və uğursuzluq qorxusu ilə müşayiət olunan perfeksionizm fərdi inkişafı ləngidir və nəticədə uğursuzluq riskini artırır.

Təhsil mühiti və müəllimlərin konstruktiv yanaşması istedadlı şagirdlərin perfeksionizminin idarə olunmasında mühüm rol oynayır. Dəstəkverici və anlayışlı mühit şagirdlərin özlərini ifadə etmələrinə, daxili motivasiyasını gücləndirməyə və özünüqiyəmtəndirmə problemlərinin qarşısını almağa imkan yaradır.

Tədqiqat

1. Tədqiqatın məqsədi və iştirakçıları.

Perfeksionizmin səviyyəsini müəyyən etmək və onun istedadlı şagirdlərin özünurealizə prosesinə potensial təsirlərini araşdırmaq məqsədilə Bakı Avropa Liseyinin IX sinif şagirdləri arasında empirik tədqiqat aparılıb. Tədqiqatda 55 istedadlı şagird iştirak edib.

2. Tədqiqatın aləti.

Şagirdlərdə perfeksionizm səviyyəsini ölçmək üçün P.L.Hewitt və G.L.Flett tərəfindən hazırlanan 45 sualdan ibarət Çoxölçülü perfeksionizm testi (Multidimensional Perfectionism Scale – MPS) istifadə edilib. Test üç əsas ölçünü əhatə edir:

1. *Özünə yönəlmiş perfeksionizm (Self-oriented perfectionism, SOP)*
2. *Digərlərinə yönəlmiş perfeksionizm (Other-oriented perfectionism, OOP)*
3. *Sosialyönlü perfeksionizm (Socially prescribed perfectionism, SPP)*

Həmçinin test vasitəsilə ümumi perfeksionizm səviyyəsi də hesablanıb. Ümumi perfeksionizm səviyyəsi 45–315 bal aralığında qiymətləndirilib.

3. Nəticələr

3.1. Alt ölçülər üzrə perfeksionizm səviyyəsi

Alt ölçülər üzrə nəticələr aşağıdakı kimi olub:

- *Özünə yönəlmiş perfeksionizm (SOP)*
 - Yüksək səviyyə: 28 şagird;
 - Orta səviyyə: 27 şagird;
 - Aşağı səviyyə: 0 şagird.
- *Digərlərinə yönəlmiş perfeksionizm (OOP)*
 - Yüksək səviyyə: 36 şagird;
 - Orta səviyyə: 19 şagird;
 - Aşağı səviyyə: 0 şagird.
- *Sosialyönlü perfeksionizm (SPP)*
 - Yüksək səviyyə: 23 şagird;
 - Orta səviyyə: 31 şagird;
 - Aşağı səviyyə: 1 şagird.

Hewitt və Flettin (1991) modeli perfeksionizmi üç istiqamətdə izah etsə də, bu ölçülər bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olub, ümumi perfeksionizm meylinin müxtəlif tərəflərini ifadə edir. Buna görə də bu tədqiqatda alt ölçülər üzrə toplanan balların ortalaması ümumi perfeksionizm səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün istifadə edilib. Bu yanaşma ədəbiyyatda (Stoeber & Otto, 2006; Hewitt et al., 2017) geniş qəbul olunmuş metodoloji praktika kimi qiymətləndirilir.

3.2. Ümumi perfeksionizm səviyyəsi

Səviyyə	Bal aralığı	Şagird sayı	Faiz
Yüksək	225–315	5	9%
Orta	130–224	49	89%
Aşağı	45–129	1	2%

3.3. Təhlil

• *Özünə yönəlmiş perfeksionizm:* şagirdlərin göstəricilərinin yarısı yüksək, yarısı isə orta səviyyədədir; bu, onların şəxsi məqsədlərinə fokuslanması və mükəmməlliyə can atması ilə bağlıdır və onların özünürealizə prosesində motivasiyaedici rol oynaya bilər.

• *Digərlərinə yönəlmiş perfeksionizm:* bəzi şagirdlər başqalarının gözləntilərinə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkə bilər, bu isə stress və narahatlığa gətirib çıxarar.

• *Sosialyönlü perfeksionizm:* daha müxtəlif səviyyələrdədir; sosial təzyiq və norma gözləntiləri psixoloji vəziyyətə təsir edə bilər.

• *Ümumi perfeksionizm:* əksər şagirdlər orta səviyyədə perfeksionizm nümayiş etdirir; bu balanslı perfeksionizm onların özünürealizə prosesini dəstəkləyə bilər.

Tədqiqatın nəticələri

Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, Bakı Avropa Liseyinin təlim mühitində şagirdlərin özünürealizə etmə imkanları qorunub saxlanır və ciddi problemlər müşahidə olunmur. Alt ölçülər üzrə perfeksionizm səviyyəsində baxıldıqda, şagirdlərin əksəriyyəti adaptiv perfeksionizm nümayiş etdirir ki, bu da onların motivasiyasını, məsuliyyət hissini, yaradıcı fəaliyyətini və şəxsi inkişafını dəstəkləyir. Sosialyönlü perfeksionizm ölçülərində isə müəyyən fərqliliklər müşahidə olunmaqla, bəzi şagirdlər başqalarının gözləntilərinə uyğunlaşmaqda çətinlik çəkir və bu, stress və narahatlıq kimi psixoloji gərginliklərlə əlaqədardır.

Ümumi nəticə

Perfeksionizm istedadlı şagirdlərin özünürealizə prosesində həm müsbət, həm də mənfi təsirlərə malikdir. Adaptiv (sağlam) perfeksionizm istedadlı fərdləri yüksək məqsədlərə çatmağa təşviq edir, onların şəxsi inkişafını, məsuliyyət hissini və nailiyyətyönlülüynü gücləndirir. Lakin destruktiv (zərərli) perfeksionizm uğursuzluq qorxusu, daxili gərginlik və özünə-inamsızlıq kimi psixoloji problemlərə gətirib çıxararaq, həm motivasiyanın azalmasına, həm də özünüqiymətləndirmənin zəifləməsinə səbəb olur. Bu, nəticə etibarilə, istedadlı şagirdlərin özünürealizə potensialını məhdudlaşdırır.

İstedadlı şagirdlərdə adaptiv perfeksionizmin inkişaf etdirilməsi onların emosional rifahı və davamlı uğuru üçün əsas şərtlərdəndir. Bunun üçün aşağıdakı pedaqoji və psixoloji strategiyalar tövsiyə olunur:

• **Reallığa uyğun gözləntilərin formalaşdırılması:** şagirdlərə səhvlərin inkişafı və

öyrənmənin təbii tərkib hissəsi olduğu izah edilməlidir.

- **Prosesə fokuslanma:** yalnız nəticəyə deyil, fəaliyyətin prosesinə, söylərə və şəxsi irəliləyişə dəyər vermək vərdişi inkişaf etdirilməlidir.

- **Daxili motivasiyanın gücləndirilməsi:** şagirdlər öz nailiyyətlərini xarici qiymətləndirmələrə deyil, şəxsi inkişaf və maraqlara əsasən dəyərləndirməyi öyrənməlidirlər.

- **Dəstəkverici mühitin yaradılması:** müəllimlər və valideynlər istedadlı şagirdlər üçün təzyiqsiz, anlayışlı və motivasiyaedici mühit formalaşdırmalıdır.

Bu strategiyaların sistemli tətbiqi nəticəsində şagirdlərdə psixoloji davamlılıq, özünəinam, emosional sabitlik və sosial uyğunlaşma səviyyəsi yüksələ bilər. Təhsil prosesində bu yanaşmanın tətbiqi həm istedadlı şagirdlərin akademik nailiyyətlərini, həm də onların şəxsiyyət inkişafını gücləndirəcəkdir.

Təhsil sistemində müəllimlərin və psixoloqların perfeksionizmlə bağlı məlumatlılığının artırılması, bu mövzuda müntəzəm treninqlərin, seminarların və psixoloji maarifləndirmə proqramlarının təşkili məqsəduyğundur. Belə tədbirlər istedadlı uşaqlarda destruktiv perfeksionizmin qarşısının alınmasına, sağlam özünütənzimləmə və özünüqiymətləndirmə bacarıqlarının inkişafına şərait yarada bilər.

Perfeksionizm və uğursuzluq qorxusu düzgün yönləndirilməsə, istedadlı fərdlərin xoşbəxtlik və uğur hissəsinə ciddi maneələr yarada bilər. Bu səbəbdən fərdin özünü olduğu kimi qəbul etməyi, səhvləri inkişaf üçün imkan kimi dəyərləndirməyi və mükəmməllik axtarışını davamlı inkişaf strategiyası kimi görməyi öyrənməsi vacibdir. Mükəmməlliyə can atmaq düzgün istiqamətləndikdə güclü motivator rolunu oynayır, lakin həddindən artıq mükəmməllik tələbi psixi sağlamlığa və sosial münasibətlərə mənfi təsir göstərə bilər.

Beləliklə, şagirdlərdə adaptiv perfeksionizmin formalaşdırılması, onların narahatlıq və stress səviyyəsini azaldaraq, özünəinamı, işin keyfiyyətini və sosial münasibətlərin sağlamlığını artırmaq üçün effektiv mexanizmdir.

Gələcək tədqiqatlar perfeksionizmin istedadlı

şagirdlərin emosional, sosial və akademik inkişaf sahələrinə təsirini daha dərinlən araşdırmalı, həmçinin bu sahədə psixoloji müdaxilə və dəstək proqramlarının effektivliyini empirik əsaslarla qiymətləndirməlidir.

Nəticə etibarilə, düzgün istiqamətləndirilmiş və idarə olunan perfeksionizm istedadlı şagirdlərin özünureallaşdırma imkanlarını genişləndirir və onların emosional rifahını qoruyur, akademik nailiyyətlərini artırır, təlim prosesinin keyfiyyətini yüksəldir. Dezadaptiv meyillərin vaxtında aşkarlanması və dəstəkverici strategiyaların tətbiqi isə şagirdlərin inkişafının dayanıqlığını təmin edir. Bu nəticələr təhsilverənlər (müəllimlər, psixoloqlar, pedaqoqlar) və təhsilalanlar (istedadlı şagirdlər və valideynlər) üçün praktik əhəmiyyət kəsb edir və perfeksionizmin sağlam idarə olunması üçün istiqamət göstərir.

Praktik nəticələr və tövsiyələr

Tədqiqatın nəticələri təhsil psixologiyası və pedaqoji praktika üçün bir sıra praktik tövsiyələr formalaşdırmağa imkan verir. Əldə olunan məlumatlar əsasında istedadlı şagirdlərdə adaptiv perfeksionizmin formalaşdırılması, dezadaptiv perfeksionizmin isə qarşısının alınması istiqamətində praktik mexanizmlər müəyyən edilib.

Araşdırma göstərir ki, istedadlı şagirdlərin özünureallaşdırma prosesinin effektivliyi onların emosional rifahı və sosial dəstək mühiti ilə birbaşa əlaqəlidir. Buna görə də müəllimlər və valideynlər üçün psixoloji maarifləndirmə proqramlarının, eləcə də məktəblərdə psixoloji dəstək sistemlərinin təkmilləşdirilməsi zəruridir. Tədqiqatın nəticələri əsasında aşağıdakı praktik istiqamətlər təklif olunur:

- **Təhsil mühitində psixoloji təhlükəsizliyin təmin edilməsi:** şagirdlərin səhv etmək qorxusunu azaldan, fərdi potensialın sərbəst ifadəsinə şərait yaradan mühitin yaradılması.

- **Pozitiv motivasiya strategiyalarının tətbiqi:** qiymətləndirmə prosesində nəticəyə deyil, söylərə və inkişaf dinamikasına fokuslanmaq.

• **Valideyn və müəllimlər üçün təlim proqramları:** perfeksionizmin sağlam və zərərli formalarını fərqləndirmə bacarığının formalaşdırılması, istedadlı uşaqlara dəstək üsullarının öyrədilməsi.

• **Psixoloji dəstək və özünütənzimləmə təlimləri:** şagirdlərdə emosional dayanıqlığın, stresslə mübarizə bacarığının və özünəqəbul vərdislərinin inkişaf etdirilməsi.

Bu tövsiyələrin tətbiqi istedadlı şagirdlərin akademik nailiyyətlərinin artırılmasına, özünəinam və sosial uyğunlaşma səviyyələrinin yüksəldilməsinə, həmçinin destruktiv perfeksionizmdən qaynaqlanan stress və özünütənqid hallarının azaldılmasına xidmət edə bilər.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

- ¹ Curran, T., & Hill, A.P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*.
- ² Debrovski, K. (2006). Giftedness and perfectionism in education.
- ³ Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2014). The perils of perfectionism in gifted students. *Gifted Education International*.
- ⁴ Flett, G.L., Hewitt, P.L., Oliver, J.M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. *Child Psychiatry and Human Development*.
- ⁵ Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*.
- ⁶ Hamachek, D. (1978). Personality and perfectionism.
- ⁷ Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- ⁸ Hewitt, P.L., Flett, G.L., & Mikail, S.F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- ⁹ Hill, A.P., Mallinson-Howard, S.H., & Jowett, G.E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- ¹⁰ Mofield, E.L. (2012). Perfectionism, anxiety, and achievement motivation in gifted adolescents
- ¹¹ Mofield, E.L., & Peters, M.P. (2015). The relationship between perfectionism and gifted identity in gifted adolescents. *Roeper Review*.
- ¹² Neumeister, K.L.S. (2004). Understanding the relationship between perfectionism and achievement motivation in gifted college students. *Gifted Child Quarterly*.
- ¹³ Parker, W.D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*.
- ¹⁴ Gracheva, I.I. (2006). Giftedness and perfectionism.
- ¹⁵ Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences*.
- ¹⁶ Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- ¹⁷ Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*.
- ¹⁸ Yasnaya, V.A., & Enikolopov, S.N. (2007). Adaptive and maladaptive perfectionism in personality development.