OLIY TA’LIM TIZIMIDAGI AYOLLARDA SOXTAKORLIK SINDROMI, PERFEKTSIONIZM VA O‘Z-O‘ZIGA SAMARADORLIKNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Абдуллаева Нилуфархон Шукуржон кизи
E-mail: Nilufark25@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada oliy ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan ayollarda soxtakorlik sindromi, perfektsionizm va o‘z-o‘ziga samaradorlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik nazariy-tahliliy jihatdan o‘rganiladi. Soxtakorlik sindromi yuqori akademik yutuqlarga qaramay, shaxsning o‘z qobiliyatiga shubha bilan qarashi va “fosh bo‘lib qolish” qo‘rquvi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotning nazariy asosini P. Klans va S. Imes tomonidan ilgari surilgan soxtakorlik fenomeni konsepsiyasi, P. Yuitt va G. Flettning perfektsionizm haqidagi ko‘p o‘lchovli modeli hamda A. Bandurening o‘z-o‘ziga samaradorlik nazariyasi tashkil etadi. Zamonaviy empirik tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, maladaptiv perfektsionizm soxtakorlik tuyg‘ularini kuchaytiradi, yuqori o‘z-o‘ziga samaradorlik esa himoya omili sifatida namoyon bo‘ladi. Bir qator tadqiqotlarda bu ko‘rsatkichlar ayol talabalar orasida yuqoriroq qayd etilgan, bu esa gender va ijtimoiy-madaniy omillarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Maqolada talaba qizlarning psixologik barqarorligini qo‘llab-quvvatlash va profilaktika yo‘nalishlari bo‘yicha amaliy xulosalar asoslanadi.

Kalit so‘zlar: soxtakorlik sindromi, perfektsionizm, o‘z-o‘ziga samaradorlik, oliy ta’lim, ayol talabalar, akademik yutuq, psixologik farovonlik.

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь синдрома самозванца, перфекционизма и самоэффективности у женщин, обучающихся в высших учебных заведениях. Синдром самозванца характеризуется сомнением в собственных способностях и страхом «разоблачения» несмотря на высокие академические достижения. Теоретической основой исследования служат концепция феномена самозванца П. Клэнс и С. Имс, многомерная модель перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта, а также теория самоэффективности А. Бандуры. Анализ современных эмпирических исследований показывает, что дезадаптивный перфекционизм усиливает переживания самозванца, тогда как высокая самоэффективность выступает защитным фактором. В ряде работ у студенток эти показатели выражены сильнее, что требует учёта гендерных и социокультурных факторов. В статье обосновываются практические выводы по психологической поддержке и профилактике в вузе.

Ключевые слова: синдром самозванца, перфекционизм, самоэффективность, высшее образование, студентки, академические достижения, психологическое благополучие.

Abstract. This article examines the interrelationship between the impostor phenomenon, perfectionism, and self-efficacy among women in higher education from a theoretical and analytical perspective. The impostor phenomenon is characterized by persistent self-doubt and a fear of being exposed as a fraud despite high academic achievement. The study draws on the concept of the impostor phenomenon proposed by Clance and Imes, the multidimensional model of perfectionism developed by Hewitt and Flett, and Bandura’s theory of self-efficacy. An analysis of contemporary empirical research indicates that maladaptive perfectionism intensifies impostor feelings, whereas high self-efficacy acts as a protective factor. Several studies report higher levels of these indicators among female students, which underlines the need to consider gender-related and sociocultural factors. The article substantiates practical conclusions for psychological support and prevention in universities.

Keywords: impostor phenomenon, perfectionism, self-efficacy, higher education, female students, academic achievement, psychological well-being.

KIRISH

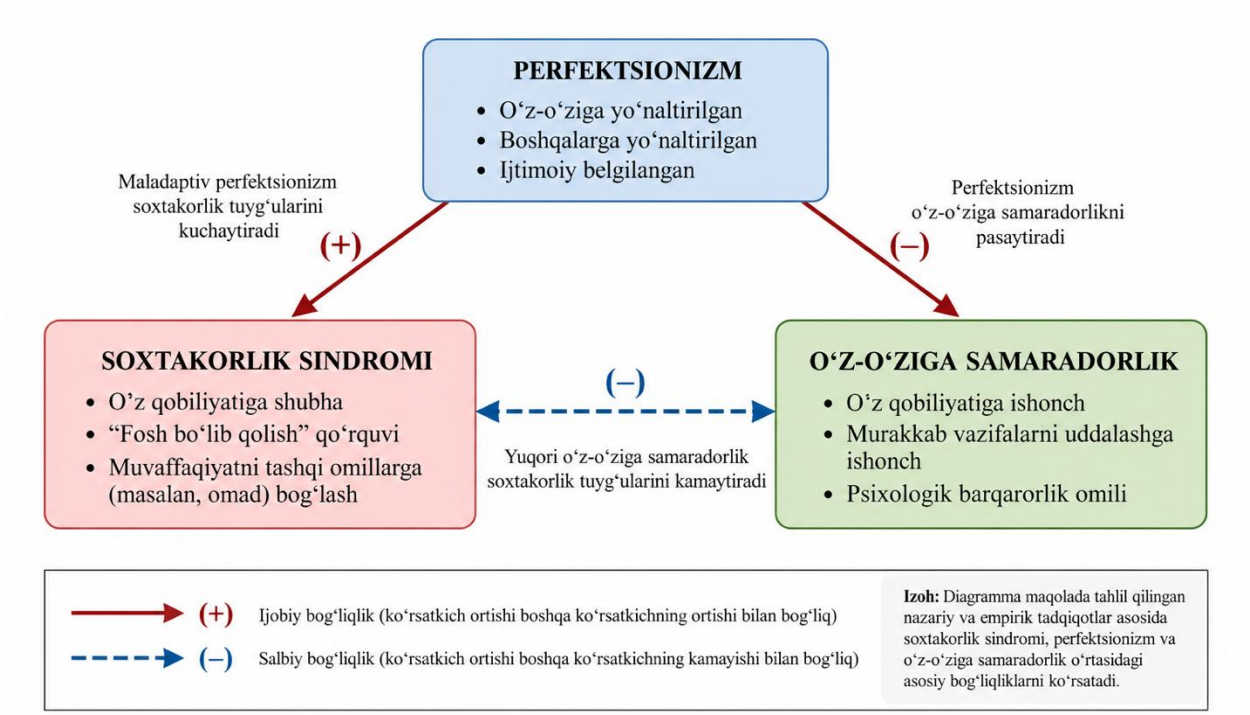
Oliy ta’lim tizimida ayol talabalar sonining ortib borishi ularning ruhiy farovonligi masalasini dolzarb qilib qo‘ymoqda. Soxtakorlik fenomeni dastlab yuqori yutuqlarga erishgan ayollarda o‘zini intellektual jihatdan “soxta” his qilish tajribasi sifatida ta‘riflangan [Clance, 1978, 241]. Keyingi tadqiqotlar bu holatning keng tarqalganini ko‘rsatdi: tarqalganlik darajasi turli tadqiqotlarda 9 foizdan 82 foizgacha o‘zgarib turadi. Fenomenning shakllanishida perfektsionizm muhim o‘rin tutadi, uni o‘z-o‘ziga, boshqalarga va ijtimoiy muhitga yo‘naltirilgan o‘lchovlarga ajratish mumkin. O‘z-o‘ziga samaradorlik esa psixologik o‘zgarishlarni tushuntiruvchi markaziy omil sifatida asoslangan [Bandura, 1977, 191]. Bu uchala konstrukt o‘rtasidagi bog‘liqlik ayollar misolida ham kuzatilgan: ayol tibbiyot talabalarida yuqori soxtakorlik ko‘rsatkichlari kuchliroq perfektsionizm va pastroq o‘z-o‘ziga samaradorlik bilan bog‘liq bo‘lgan [AbuDujain, 2025, 3311]. Shunga qaramay, bu bog‘liqlik oliy ta’lim sharoitida yetarlicha tizimlashtirilmagan. Maqolaning maqsadi ayol talabalarda soxtakorlik sindromi, perfektsionizm va o‘z-o‘ziga samaradorlikning o‘zaro aloqasini nazariy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

ASOSIY QISM

Soxtakorlik fenomeni ichki kechinma bo‘lib, uning shakllanishida erta oilaviy munosabatlar va jamiyatdagi jins rollari stereotiplarining o‘zlashtirilishi muhim ahamiyatga ega. Bunday tajriba muvaffaqiyatni qobiliyat bilan emas, tashqi sabablar bilan izohlashga olib keladi: magistr ayollar yuqori imtihon ballarini omad bilan bog‘lashi qayd etilgan [Clance, 1978, 241]. Fenomen depressiya va xavotir bilan birga uchraydi, uning tarqalganligi esa qo‘llanilgan o‘lchov vositasiga qarab keskin farqlanadi [Bravata, 2020, 1252].

Perfektsionizm soxtakorlik tuyg‘ularini kuchaytiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Uning tuzilmasi o‘z-o‘ziga yo‘naltirilgan, boshqalarga yo‘naltirilgan va ijtimoiy belgilangan perfektsionizmni ajratuvchi model orqali tushuntiriladi [Hewitt, 1991, 456]. Empirik tadqiqotlar bu bog‘liqlikni tasdiqlaydi: talabalarda soxtakorlik

ko‘rsatkichlari perfektsionizm bilan ijobiy, o‘z-o‘ziga samaradorlik bilan salbiy bog‘langan. Bundan tashqari, perfektsionizm va baxt o‘rtasidagi salbiy aloqa soxtakorlik orqali to‘liq vositalangan [Pákozdy, 2024, 5153]. Demak, perfektsionizm farovonlikka asosan soxtakorlik tuyg‘ulari orqali ta‘sir qilishi mumkin.



1-rasm. Soxtakorlik sindromi, perfektsionizm va o‘z-o‘ziga samaradorlik o‘rtasidagi nazariy bog‘liqlik modeli (maqolada tahlil qilingan tadqiqotlar asosida)

O‘z-o‘ziga samaradorlik bu zanjirda himoya vazifasini bajaradi. Bandura fikricha, samaradorlik ishonchi shaxsiy muvaffaqiyatlar, boshqalar tajribasini kuzatish, so‘z bilan ishontirish va fiziologik holatlardan shakllanadi [Bandura, 1977, 191]. Shu bois muvaffaqiyatni tasodifga emas, o‘z harakatiga bog‘lashni o‘rgatish soxtakorlik tuyg‘usini kamaytirishi mumkin.

Ayol talabalar misolida bu bog‘liqlik yaqqol ko‘rinadi. Saudiya Arabistonidagi 265 nafar ayol tibbiyot talabasining 74,3 foizi o‘rtacha darajadagi soxtakorlik tajribasini bildirgan, perfektsionizmning eng yuqori turi esa o‘zini tanqid qiluvchi shakl bo‘lgan [AbuDujain, 2025, 3311]. Perfektsionizm soxtakorlikni ijobiy, o‘z-o‘ziga samaradorlik esa salbiy bashorat qilgan. Shuningdek, ayollar erkaklarga nisbatan soxtakorlik va perfektsionizm bo‘yicha yuqoriroq ball olgan [Pákozdy, 2024, 5153]. Biroq kesma dizayn sababiy xulosalarni cheklaydi, shuning uchun natijalar o‘zaro bog‘liqlik sifatida talqin qilinadi. Shunga ko‘ra, perfektsionizmni moderatsiyalash va o‘z-o‘ziga samaradorlikni oshirish talaba qizlar uchun profilaktik dasturlarning asosiy yo‘nalishlari bo‘lishi mumkin.

XULOSA

Oliy ta‘lim tizimidagi ayollarda soxtakorlik sindromi, perfektsionizm va o‘z-o‘ziga samaradorlik o‘zaro chambarchas bog‘liq konstruktlar ekani tahlil natijasida aniqlandi. Soxtakorlik tuyg‘ulari shaxsning haqiqiy yutuqlariga qaramay, o‘z qobiliyatiga ishonmasligi bilan tavsiflanadi va bu holat asosan akademik muhitdagi

yuqori talablar sharoitida kuchayadi. Perfektsionizm, ayniqsa uning o‘zini tanqid qiluvchi va maladaptiv shakllari, soxtakorlik tajribasini chuqurlashtiruvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi. O‘z-o‘ziga samaradorlik esa bu jarayonda himoya vazifasini bajaradi: shaxs o‘z imkoniyatlariga qanchalik ishonsa, soxtakorlik tuyg‘ulari shunchalik kamroq ifodalanadi. Bir qator tadqiqotlarda bu ko‘rsatkichlar ayol talabalar orasida yuqoriroq qayd etilgan, ammo mavjud ishlarning aksariyati kesma dizaynga asoslangani sababli, ularni sababiy bog‘liqlik emas, o‘zaro aloqa sifatida talqin qilish to‘g‘ri bo‘ladi. Amaliy jihatdan oliy ta‘lim muassasalarida talaba qizlarning o‘z-o‘ziga samaradorligini mustahkamlash, muvaffaqiyatni o‘z harakatlari bilan bog‘lashga o‘rgatish va perfektsionizmning salbiy ta‘sirini kamaytirishga qaratilgan psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlarini joriy etish maqsadga muvofiqdir. Kelgusi tadqiqotlarda uzunlamasına dizayn va turli madaniy muhitlarni qamrab oluvchi tanlanmalardan foydalanish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. AbuDujain, N. M., Almebki, R. A., Alghonaim, R. M., Aldkhyyal, M. A., Alshehri, N. A., Alomar, S., Almujil, A. S., Almutairi, J. S., Altulihee, M. A., & Almigbal, T. H. (2025). The relation between imposter phenomenon and self-critical, narcissistic, and rigid perfectionism: An observational study from a women‘s medical college in Saudi Arabia. *Healthcare, 13*(24), Article 3311. https://doi.org/10.3390/healthcare13243311

2. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191 *(25 bet)*

3. Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine, 35*(4), 1252–1275. https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1 *(24 bet)*

4. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 15*(3), 241–247. https://doi.org/10.1037/h0086006 *(7 bet)*

5. 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, 60*(3), 456–470. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456 *(15 bet)*

6. Pákozdy, C., Askew, J., Dyer, J., Gately, P., Martin, L., Mavor, K. I., & Brown, G. R. (2024). The imposter phenomenon and its relationship with self-efficacy, perfectionism and happiness in university students. *Current Psychology, 43*, 5153–5162. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04672-4 *(10 bet)*