

ЖОҒАРЫ СТАНДАРТТАР ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ БАҚУАТТЫЛЫҚ: ПЕРФЕКЦИОНИЗМ МЕН ЭМОЦИОНАЛЫҚ ИНТЕЛЛЕКТІНІҢ РӨЛІ

Б.С. Шералы*¹, А.М. Ким², Н.Н. Хон³

^{1,2}Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан

³«Leica Geosystems Kazakhstan» ЖШС, Алматы, Қазақстан

E-mail: ¹bizhan_07@mail.ru; ²allakim2013@gmail.com; ³natalya.khon@leica-geosystems.com

Аңдатпа. Бұл мақалада заманауи теориялық және эмпирикалық тәсілдерге сүйене отырып, эмоциялық интеллект, перфекционизм және тұлғаның мазасыздануының өзара байланысы жан-жақты талданады. Зерттеу перфекционистік тенденциялардың көрінісіне эмоциялық интеллектінің әсерін және олардың тұлғалық мазасызданумен байланысын анықтауға бағытталған.

Осы жұмыста «эмоциялық интеллект», «перфекционизм», «мазасыздық» ұғымдары нақтыланады, олардың құрылымдық құрамдас бөліктері мен өзара әрекеттесу механизмдері ашылады. Күйзелісті жағдайларға бейімделудегі эмоциялық интеллектінің рөліне және эмоциялық сарқылу мен үрейдің жоғарылауына перфекционизмнің ықпалына ерекше назар аударылады. Қол жетпес мұратқа ұмтылу және эмоцияларды басу ішкі қайшылықтарды күшейтіп, мінез-құлықты бұзатыны баса айтылады. Мұнда перфекционизм әрқашан теріс болмайды, ол адаптивті және дезадаптивті деп қарастырылады.

Зерттеудің эмпирикалық бөлігі сандық дизайнға сүйенді және деректерді талдауға корреляциялық әдіс қолданылды. Нәтижелер эмоциялық интеллектінің кейбір құрамдас бөліктері – өзін-өзі бақылау және бақуаттылық – тұлғалық мазасыздықпен теріс болжамды байланысы бар екенін көрсетті. Сонымен қатар, перфекционизмнің дезадаптивті көріністері мазасыздану деңгейін арттыра отырып, оң болжамды әсер көрсетеді. Анықталған өзара қатынастар тұлғаның когнитивті-эмоциялық факторларының өзара әрекеттесуінің күрделі динамикасын растайды және психологиялық тұрақтылықтың негізгі ресурсы ретінде эмоциялық құзыреттілікті дамыту қажеттілігін көрсетеді.

Түйін сөздер: перфекционизм, эмоциялық интеллект, тұлғаның мазасыздануы, эмоциялық реттеу, психологиялық бақуаттылық, күйзеліс, бейімделу.

Кіріспе

Адамның күнделікті өмірде кездесетін күрделі жағдайларға көзқарасы, көңіл-күйін түсінуі және басқаруы, басқалармен өзара әрекеттесуі оның жеке даму және әлеуметтік бейімделу деңгейін көрсетеді. Бұл «эмоциялық интеллект» деп аталатын құзыреттіліктің негізі. Қазіргі заманғы ғылым эмоциялық интеллектіні адам мінез-құлқының когнитивті және аффективті аспектілерін қамтитын кешенді тұлғалық қасиет ретінде қарастырады.

Өткен ғасырдың аяғынан бастап эмоциялық интеллект ұғымы психологияның теориялық және кәсіби салаларында кеңінен қарастырылатын және зерттелетін тақырыпқа айналды. Бұл ұғымды 1990 жылдары америкалық зерттеушілер Peter Salovey мен John D. Mayer енгізді, олар өз еңбектерінде эмоциялық интеллектіні академиялық интеллектпен бәсекелес ұғым ретінде қарастырып, оны өзінің және басқалардың эмоцияларын тану, түсіну және басқару қабілеті ретінде анықтады. Бұл авторлардың пікірінше, эмоциялық интеллект төрт негізгі құрамдас бөліктен тұрады: эмоцияларды түсіну, эмоцияларды қабылдау, эмоцияларды пайдалану және эмоцияларды басқару (Александрова, 2016).

Израильдік теоретик және зерттеуші Reuven Bar-On алдыңғы тұжырымдаманың дамуына айтарлықтай үлес қосты. Ол өз еңбегінде эмоциялық интеллект үлгісін ұсынды. Оның үлгісіне сәйкес, эмоциялық интеллект өзара байланысты эмоциялық және әлеуметтік құзыреттіліктерден тұрады және адамның өзін және басқаларды түсіну, қоршаған ортамен өзара әрекеттесу және өмірлік мәселелерді тиімді шешу қабілетін білдіреді (Ситнянская, 2022). Bar-On бұл дағдыларды біріктіретін бес негізгі факторды анықтады: тұлғайшілік дағдылар, тұлғааралық дағдылар, бейімделу, күйзелісті басқару және жалпы көңіл-күй (Кенжетаева et al., 2025).

Америкалық зерттеуші Daniel Goleman эмоциялық интеллект теориясы мен тәжірибесінің дамуына айтарлықтай үлес қосты, оның танымалдылығын арттырды. Ол өзінің «Эмоциялық интеллект: неге ол IQ-дан маңыздырақ болуы мүмкін» атты іргелі еңбегінде адамның табысы тек когнитивтік қана емес, сонымен қатар эмоциялық интеллектінің бес негізгі өлшемін ажыратады: 1) өзіндік сана; 2) мотивация; 3) эмпатия; 4) әлеуметтік дағдылар; 5) өзін-өзі реттеу (Карловская, 2020). Көптеген эмпирикалық зерттеулер эмоциялық интеллектінің өмірлік тәжірибемен және жас ерекшеліктерімен өзара байланысты екенін көрсетеді. Жасы ұлғайған сайын адамның әлеуметтік ортада басқалармен өзара әрекеттесу тәжірибесі артады, бұл өз кезегінде эмоциялық интеллектінің артуына әкеледі. Интеллектінің бұл түрін мақсатты түрде дамытуға болады, бұл өзін-өзі талдауды және тиісті оқытуды қажет етеді. Бүгінгі таңда эмоциялық интеллект бүкіл әлемде жеке өмірдегі және кәсіби қызметтегі табыстың негізгі критерийі болып саналады. Ол бейімделу әлеуетін, коммуникативтік құзыреттілікті және психологиялық бақуаттылықты бағалау үшін адами ресурстарды басқаруда, психодиагностикада, білім беруде және психотерапияда белсенді қолданылады.

Ақпараттың алуан түрлілігімен және үнемі әлеуметтік өзара әрекеттесумен сипатталатын қазіргі қарқынды дамып келе жатқан қоғамда эмоциялық интеллектінің маңызы жоғары. Оның рөлі тіпті ірі қалаларда үдей түседі, өйткені ондай ығы-жығы ортада эмоциялық ауыртпашылықтар мен күйзеліс жағдайлар артады және тез бейімделу мен тиімді қарым-қатынас жасау қажеттілігі жоғарылайды. Осы орайда жақсы дамыған эмоциялық интеллект өз эмоцияларын сезінуге және түсінуге, эмоциялық реакцияларын басқаруға, тұлғааралық қақтығыстарды конструктивті шешуге және психологиялық тұрақтылықты сақтауға көмектеседі. Жоғарыдағы зерттеулер көрсетіп отырғандай, эмоциялық интеллектінің жоғары деңгейі әлеуметтік бейімделудің жақсырақ болуымен, психологиялық бақуаттылықтың жоғары деңгейімен және қарқынды қазіргі заманның сәтті жеңу қабілетімен байланысты. Сондықтан эмоциялық интеллект жеке тұлғаның негізгі психологиялық ресурстарының бірі болып саналады.

Осылайша, эмоциялық интеллект тұлғааралық өзара әрекеттесулер мен эмоциялық күйлер жүйесінде маңызды реттеуші қызмет атқарады. Әсіресе, перфекционизм құбылысы ерекше назар аудартады – бұл эмоциялық саламен тығыз байланысты тұлғалық қасиет, ол үнемі мінсіз болуға ұмтылуда, өзіне және басқаларға шамадан тыс талаптар қоюда көрінеді, бұл көбінесе ішкі қақтығыстарға, күйзеліске және мазасыздықтың жоғарылауына әкеледі.

Перфекционизм. Перфекционизм – жеке тұлғаның тым жоғары, көбінесе қол жетпейтін мақсаттар қоюға және оларға үнемі жетуге ұмтылуға деген тұрақты бейімділігімен сипатталатын күрделі және

көп өлшемді тұлғалық құрылым. Перфекционизм идеалға жету қажеттілігі мен адам мүмкіндіктерінің шектеулері арасындағы қарама-қайшылықтан туындайды, бұл көбінесе ішкі шиеленіс пен эмоциялық тұрақсыздыққа әкеледі.

Қазіргі психологиялық және педагогикалық зерттеулерде перфекционизм құбылысын түсіндіретін екі теориялық модель кеңінен қолданыла бастады. Біріншісі, функционалдық-бағалау тәсіліне негізделген, перфекционизмді бейімделу қабілетіне қарай адаптивті (нормативті) және дезадаптивті (невротикалық) түрлерге жіктейді (Rusina, 2024; Frost et al., 1993).

Адаптивті перфекционизм ең көп таралған түрі болып табылады және өзінің жетістіктеріне деген шынайы үміттерді сақтай отырып, жоғары өнімділік стандарттарына, өзін-өзі жетілдіруге және кәсіби құзыреттілікке ұмтылуда көрінеді. Мұндай адамдар өздерінің жеке мақсаттарында икемділік танытады және оларды жағдайларға байланысты түзете алады, бұл конструктивті мінез-құлық пен ішкі тұрақтылықты дамытады.

Ал дезадаптивті (невротикалық) перфекционизм тым жоғары және көбінесе жүзеге аспайтын стандарттармен сипатталады. Бұл жағдайда жеке жетістіктер жеткіліксіз деп қабылданады, бұл созылмалы қанағаттанбаушылық сезімімен, өзін-өзі төмен бағалаумен және күйзеліске деген осалдықтың жоғарылауымен қатар жүреді. Перфекционизмнің бұл түрі бар адамдар қателесуден, сәтсіздіктерге ұшырасудан және сыртқы айыптаулардан қорқатындығымен сипатталады, бұл тұрақты мазасыздық көзқарасының дамуына ықпал етеді (Haddadi & Tamannaefar, 2022).

Wayne D. Parker зерттеулері де перфекционизмнің екі түрін ажыратады: сау, жоғары деңгейдегі саналылық пен ішкі мотивациямен өзара байланысты және төмен немесе тұрақсыз өзін-өзі бағалаумен байланысты сау емес (невротикалық). Ғалым перфекционизмнің адаптивті формасы белгілі бір жағдайларда идеалға ұмтылу қайталана беретін болса, дезадаптивтіге айналуы мүмкін екенін атап өтеді. Сонымен қатар, денсаулыққа зиянды перфекционизм объективті түрде жоғары өнімділікке қарамастан, қанағаттанбаушылық пен өзін-өзі сынаумен тығыз байланысты (Cox et al., 2002; Egan, 2024).

Перфекционизмнің екінші моделі перфекционистік көзқарастардың бағыты мен қайнар көзіндегі айырмашылықтарды баса көрсетеді. Бұл тәсілдің дамуына ең маңызды үлес қосқандар көпөлшемді перфекционизм шкаласын жасаған Paul L. Hewitt және Gordon L. Flett болды. Олардың тұжырымдамасында перфекционизмнің үш түрі ажыратылады (Stepanova et al., 2023):

- өзіне бағытталған перфекционизм – өзінің мінсіздікке ұмтылуында көрініс табады;
- әлеуметтік тұрғыдан белгіленген перфекционизм – басқалар көпті күтеді деген асыра бағалауға негізделген;
- басқаға бағытталған перфекционизм – басқалардың мінсіз болуына деген талапшыл көзқараста көрінеді.

Бұл типология бізге перфекционизмді екі критерий тұрғысынан қарастыруға мүмкіндік береді: талаптардың қайнар көзі және оларды қолдану нысаны, бұл оның мотивациялық және когнитивтік табиғатын жан-жақты түсінуге мүмкіндік береді.

Randy O. Frost үлгісіне сәйкес, перфекционизмнің дамуы алты негізгі фактордың өзара әрекеттесуімен анықталады:

1. Жоғары жеке стандарттар;
2. Өзінің ұйымдасуы;
3. Қателіктерге аса алаңдаушылық;
4. Өз әрекеттеріне күмәндану;
5. Ата-ананың күтуі;
6. Ата-ананың сыны (Ахметова & Бегимова, 2023).

Осылайша, перфекционизм физиологиялық (генетикалық, темпераменттік) және әлеуметтік (тәрбиелеу, тұлғааралық) факторлардың қиылысында қалыптасады, бұл мінсіздікке деген ұмтылыс пен сәйкес келмеуден қорқу арасындағы ішкі қақтығысты көрсетеді.

Айқын теріс тұстарына қарамастан, перфекционизм әрқашан деструктивті емес. Бірқатар зерттеулер оны жоғары жауапкершілік, ұйымдасу, академиялық және кәсіби табыс сияқты оң қасиеттермен біріктіруге болатынын көрсетеді. Дезадаптивті формалар мазасыздықпен, депрессиямен және обсессивті-компульсивті

мінез-құлықпен байланысты, ал бейімделгіш формалар өзін-өзі жүзеге асырумен және жетістікке жетуге тұрақты мотивациямен байланысты.

Қазіргі заманғы әдебиет көбінесе «перфекционистік ұмтылыстар» (perfectionistic strivings) мен «перфекционистік алаңдаушылықтар» (perfectionistic concerns) арасында айырмашылық жасайды. Бірінші санатқа жоғары стандарттар мен өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылыс кіреді, ал екіншісіне қателіктер, күмән және сынға ұшырау қорқынышы кіреді. Дәл осы «алаңдаушылықтар» тұлғалық мазасыздық пен обсессивті-компульсивті мінез-құлықпен өте айқын байланысты (Малкина, 2024).

Жасөспірімдер мен жастарда перфекционистік алаңдаушылықтар мен мазасыздық арасындағы корреляция ересектерге қарағанда айтарлықтай күшті, дегенмен ол үлкен жас топтарында статистикалық тұрғыдан маңызды болып қала береді (Тимофеева et al., 2023). Сонымен қатар, саналылық (mindfulness), байланыстылық сезімі (sense of coherence), бақылау локусы (locus of control) және өзін-өзі қабылдау (self-perception) сияқты жеке ресурстар бұл қарым-қатынастың бағыты мен қарқындылығын өзгерте алады, оны әлсіретеді немесе керісінше күшейте алады (Матросова, 2023; Jeffrey et al., 2023).

Эмпирикалық деректер перфекционизмнің бейімделу аспектілерінің (өзін-өзі дамытуға бағытталған икемді және шынайы стандарттар) мазасыздықпен корреляциясы әлсіз және тіпті құзыреттілік пен өмірден қанағаттану сезімдеріне оң әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді. Сонымен қатар, дезадаптивті аспектілер (жоғары күтулер, сәтсіздіктен қорқу, өзін-өзі сынау) мазасыздық деңгейлерімен айтарлықтай оң байланысты көрсетеді (Thomas et al., 2025).

Аталған зерттеулер көрсетіп отырғандай, перфекционизм – қазіргі заманда, әсіресе ірі қаладағы адамның ерекше қасиеті, мұнда жетістікке, бәсекелестікке және өмірдің жылдам қарқынына жоғары талаптар табысқа және өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысты күшейтеді. Бір жағынан, адаптивті перфекционизм өзінің ұйымдасуына, өзін-өзі тәрбиелеуге және мақсатқа жетуге ықпал етеді. Екінші жағынан, шамадан тыс жоғары стандарттар, сәтсіздіктерден қорқу және сыртқы бағалауға тәуелділік эмоциялық күйзеліске, мазасыздыққа және психологиялық бақуаттылықтың төмендеуіне әкелуі ықтимал. Сондықтан, перфекционизм қазіргі қарқынды заманда өзін-өзі реттеу мен бейімделудегі маңызды фактор болып табылады.

Осылайша, перфекционизм, әсіресе оның дезадаптивті көріністерінде, эмоциялық тұрақсыздық пен мазасыздықтың маңызды психологиялық болжаушысы ретінде қарастырылуы керек. Оның мазасыздық белгілерімен байланысын зерттеу қазіргі заманғы психологияның маңызды саласы болып табылады, себебі ол ішкі күйзеліс пен өзін-өзі реттеу механизмдерін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді.

Мазасыздық. Мазасыздық – барлық адамзат мәдениеттерінде және кейбір жануарлар түрлерінде байқалатын маңызды, қалыпты және қайталанатын эмоция.

Мазасыздық – болашақты жағымсыз күтумен сипатталатын теріс көңіл-күй. Мазасыздықты қорқыныштан ажырата білу керек. Мазасыздық бұзылыстарына әрқайсысының өзіндік этиологиясы, соңы және физиологиялық сипаттамалары бар гетерогенді бұзылулар тобы кіреді. Атап айтқанда, паникалық бұзылыстар, фобиялар, жалпыланған мазасыздық бұзылысы, жарақаттан кейінгі күйзелістік бұзылыс және обсессивті-компульсивті бұзылыс деп ажыратылады. Мазасыздықтың табиғаты күрделі және солардың арасында генетикалық бейімділік маңызды рөл атқарады. Сондай-ақ адаптивті өзгерістерді тудыратын жедел стрессорлар да маңызды. Тұлғалық мазасыздық адам қауіпті деп санайтын тітіркендіргіштерді қабылдаудан туындайды. Тұлғалық мазасыздық қорқыныш, алаңдаушылық және тұрақты мазасыздық сияқты күшті теріс эмоцияларға тұрақты бейімділікті қамтиды. Тұлғалық мазасыздық – эмоциялық күй емес, керісінше жеке тұлғаның ерекшелігі. Тұлғалық мазасыздық шаршау, ұйқысыздық, тәбеттің жоғалуы және т.б. сияқты ұзақ мерзімді соматикалық және психикалық белгілерді тудыруы мүмкін (Meng et al., 2022).

Басқа мазасыздық түрлерінен айырмашылығы, тұлғалық мазасыздықтың айқын себебі жоқ. Мазасыздықтың бұл түрі тұлғамен байланысты болғандықтан, көптеген зерттеушілер оның себептерін жақсырақ түсіну үшін тұлғалық модельдерге жүгінді. Кейбір зерттеушілер оның «Үлкен бестік» (Big Five) тұлғалық моделінде сипатталған невротизммен байланысты болуы мүмкін деп болжайды (Cynthia & Diane, 2021; Arganchiyeva, 2022). Генетика да мазасыздық белгілерінің ықтимал себебі болып саналады. Соңғы бес жылдағы зерттеулер мазасыздықтың әртүрлі гендермен байланысты болуы мүмкін екенін көрсетті. Сонымен қатар, балалық шақта немесе жеткіншек шақта бастан кешірген оқиғалар сияқты, жақында болған жарақаттық оқиғалар адамның миының жағдайларды қаншалықты қауіпсіз немесе қауіпті деп қабылда-

уына әсер етуі мүмкін (Ермолова, 2019).

Зерттеудің зерттеу сұрағын анықтау

Осылайша, әдебиеттерге шолу негізінде зерттелетін негізгі айнымалыларды анықтадық: эмоциялық интеллект, перфекционизм және мазасыздық. Зерттеу мақсатына сүйене отырып, зерттеу сұрақтарын келесідей тұжырымдадық:

Адаптивті және дезадаптивті перфекционизм тұлғалық мазасыздық пен эмоциялық интеллектпен қалай байланысты? Тұлғалық мазасыздық эмоциялық интеллектпен қалай байланысты? Эмоциялық интеллект пен перфекционизм мазасыздықтың болуын болжайды ма? Осы зерттеу сұрақтарына сүйене отырып, негізгі психологиялық құрылымдар арасындағы байланыстарды анықтау үшін келесі болжамдар жасалынды:

1. Перфекционизм тұлғалық мазасыздық деңгейімен оң корреляциялық тәуелділікті көрсетеді, сонымен бірге эмоциялық интеллектпен теріс корреляцияны көрсетеді деген болжам бар.

2. Тұлғалық мазасыздық, өз кезегінде, эмоциялық интеллектпен оның интегралдық көрінісі бойынша да, төрт құрылымдық компонентіне қатысты да теріс байланысты.

3. Эмоциялық интеллект және перфекционизмнің адаптивті формалары тұлғалық мазасыздықтың теріс предикторлары ретінде көрінеді, ал перфекционизмнің дезадаптивті көріністері, керісінше, мазасыздық деңгейінің жоғарылауына оң болжамдық әлеуеті бар.

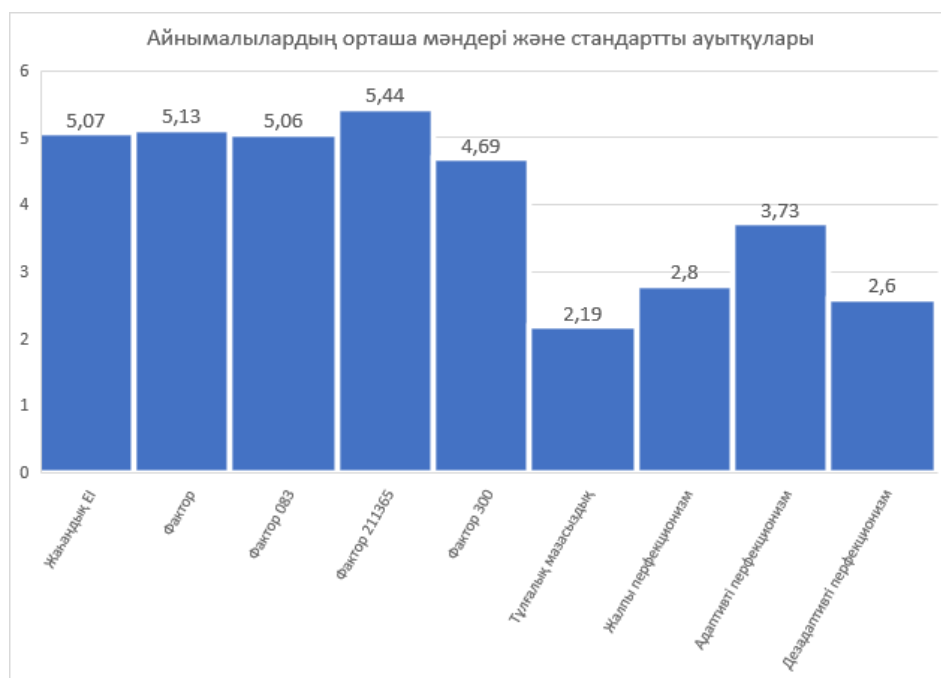
Материалдар мен әдістер. Тиісті әдебиеттерді қарап шыққаннан кейін, біз зерттеудің жас тобын 18-ден 50 жасқа дейін, ал қатысушылар санын 100-120 деп анықтауды шештік. Зерттеу гендерлік айырмашылықтарды анықтауды мақсат етпегендіктен, қатысушылар саны жынысына байланысты анықталмады.

Зерттеу онлайн сауалнама (Google Forms арқылы) арқылы жүргізілді. Қатысушылар ыңғайлылығына қарай таңдалды. Зерттеуге 19-дан 50 жасқа дейінгі барлығы 111 адам ($M = 35$, $SD = 0,480$) қатысты. Қатысушылардың 64,9%-ы әйелдер ($N = 72$), ал 35,1%-ы ер адамдар ($N = 39$) болды. Зерттелушілердің 86,5%-ы жоғары білімді, ал 13,5%-ы орта білімді болды.

Әдістемелер: Эмоциялық интеллект сауалнамасы (TEIQue). Сауалнама бір эмоциялық интеллект көрсеткішін де, 4 факторды да бағалайды. Нәтижесінде жалпы эмоциялық интеллект ұпайы алынады. Спилбергердің тұлғалық мазасыздық әдістемесі. Спилбергер сауалнамасы 17 тармақтан тұрады. Сауалнамада адамдар өздерін сипаттау үшін жиі қолданатын және адамның сезімдеріне сәйкес келетін тұжырымдар бар. Келесі әдістеме Randy O. Frost көп өлшемді перфекционизм шкаласы. R. Frost перфекционизм шкаласы 35 тармақтан тұрады. Перфекционизмнің адаптивті түрін анықтау үшін келесі кіші шкалалардың қосындысы есептеледі: жоғары жеке стандарттар және өзінің ұйымдасуы. Перфекционизмнің дезадаптивті түрін анықтау үшін келесі екі кіші шкаланың қосындысы анықталады: қателіктер жіберуден қорқу, өз әрекеттерінде күмәндану, ата-аналардың күтуі және сыны. Бұл әдістемелердің барлығы Қазақстан зерттеушілерімен кеңінен қолданылу арқылы тәжірибелік апробациядан өткен.

Зерттеу нәтижелері

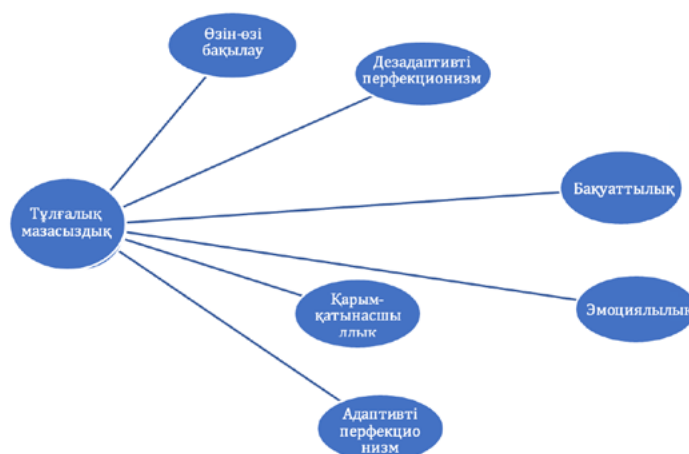
Деректерді өңдеу үшін IBM SPSS Statistics 23 бағдарламасы пайдаланылды. Деректерді жинау және өңдеуден кейін [Karl Pearson](#) корреляция коэффициентін пайдаланып сипаттамалық статистика және айнымалылар арасындағы корреляциялар анықталды. Айнымалылар арасындағы байланыстарды анықтағаннан кейін деректердің регрессиялық талдауы жүргізілді. Статистикалық маңыздылықты анықтау үшін ықтималдық деңгейі 0,05 деп белгіленді. Деректерді өңдеудің бірінші кезеңінде әрбір айнымалының ұпайлары жеке-жеке қосылды және олардың арифметикалық орташа мәні есептелді. Эмоциялық интеллектінің 15 аспектісі, 4 фактор және перфекционизмнің адаптивті және дезадаптивті факторлары бойынша ұпайлар да бөлек қосылды. Содан кейін айнымалылар үшін орташа ұпайлар, минималды және максималды стандартты ауытқулар есептелді (1-сурет). Эмоциялық интеллекттің жаһандық индексінің орташа ұпайы 5,07, ал стандартты ауытқу 0,71 болды. Максималды ұпай 6,30, ал минималды ұпай 3,68 болды.



Сурет 1. Факторлардың орташа мәні

Эмоциялық интеллектінің 4 факторы: (M- 5,13, SD- 0,76, Min.- 3,58, Max.-6,58); 083 (M-5,06, SD -0,87, Min.-3,05, Max. -6,73); 211 365 (M-5,44, CД-0,93, Мин.-3,28, Макс. -,00); 300 (M-4,69, CД-0,93; Мин.- 2,66, Макс.- 6,38).

Тұлғалық мазасыздық шкаласы бойынша орташа ұпай 2,19 болды, стандартты ауытқу 0,57 болды. Медиана ұпайы 1,00 болды, ал ең жоғары ұпай 3,71 болды. Жалпы перфекционизмнің орташа бағасы 2,80, стандартты ауытқу 0,66, орташа ұпай 1,52 және ең жоғары ұпай 5 болды. Адаптивті және деадаптивті перфекционизмнің бағалары келесідей бөлінді: адаптивті перфекционизм (M-3,73, SD-0,63, мин.-1,92, макс.-5,00); деадаптивті (M-2,60, SD-0,75, мин.-1,18, макс.-5,00).



Сурет 2. Тұлғалық мазасыздықты болжауға арналған регрессиялық модель

2-суретте тұлғалық мазасыздықты болжауға арналған регрессиялық модель көрсетілген.

Ортада «Тұлғалық мазасыздық» айнымалысы орналасқан, одан басқа психологиялық сипаттамаларға дейін созылатын байланыстар (бағыттар) көрсетілген:

- Өзін-өзі бақылау (теріс байланыс),
- Деадаптивті перфекционизм (оң, күшті байланыс),
- Бақуаттылық (теріс, күшті байланыс),
- Эмоциялық (оң байланыс),
- Қарым-қатынасшылдық (теріс, әлсіз байланыс),
- Адаптивті перфекционизм (теріс байланыс).

Модель тұлғалық мазасыздық деңгейіне қандай факторлар және қай бағытта әсер ететінін (арттыратынын немесе төмендететінін) көрсетеді.

Диаграммдан көріп отырғанымыздай (3-сурет), зерттеуде адаптивті перфекционизм 58,9% құрап көпшілігін құрайды, ал деадаптивті перфекционизм зерттелушілердің 41,1% құрады. Бұл нәтижелер зерттелушілердің көпшілігі жоғары стандарттарға, өзіндік ұйымдасуға және теріс эмоциялық салдарсыз өзін-өзі жетілдіруге ұмтылумен сипатталатынын көрсетеді.

Сондай-ақ деадаптивті перфекционизмнің айтарлықтай үлесі кейбір зерттелушілерде өзін-өзі шамадан тыс сынау, қателесуден қорқу және ішкі шиеленістің біршама деңгейі барын көрсетеді, әрі бұл мазасыздық пен эмоциялық жайсыздықпен байланысты болуы ықтимал.



Сурет 3. Адаптивті және деадаптивті перфекционизмнің үйлестірілуі

Корреляциялық әдіс бірінші зерттеу сұрағына жауап беру үшін қолданылды: адаптивті және деадаптивті перфекционизм тұлғалық мазасыздықпен және эмоциялық интеллектпен қалай байланысты? Тұлғалық мазасыздық эмоциялық интеллектпен қалай байланысты? Бірінші болжамды (1-болжам: перфекционизм тұлғалық мазасыздықпен оң және эмоциялық интеллектпен теріс корреляцияланады) және екінші болжамды (2-болжам: тұлғаның мазасыздығы эмоциялық интеллектпен және оның төрт жеке факторымен теріс корреляцияланады) тексеру үшін жалпы эмоциялық интеллект ұпайы, оның төрт факторы (қарым-қатынасшылдық, эмоциялылық, бақуаттылық, өзін-өзі бақылау), тұлғалық мазасыздық және адаптивті және деадаптивті перфекционизм деңгейлері арасындағы корреляция өлшенді.

Karl Pearson корреляция коэффициенті деадаптивті перфекционизм мен тұлғалық мазасыздық арасындағы оң корреляцияны көрсетті. Адаптивті перфекционизм мен тұлғалық мазасыздық арасындағы корреляция статистикалық тұрғыдан маңызды болған жоқ. Адаптивті перфекционизм жаһандық эмоциялық интеллект индексімен және оның үш факторымен (қарым-қатынасшылдық, бақуаттылық және өзін-өзі бақылау) оң корреляцияланды. Деадаптивті перфекционизм жаһандық эмоциялық интеллект индексімен және оның төрт факторымен теріс корреляцияланды. Сонымен қатар, тұлғалық мазасыздық эмоциялық интеллектпен жаһандық индекс ретінде де, оның төрт факторының барлығымен де теріс корреляцияланды.

Үшінші болжамды тексеру үшін (эмоциялық интеллект және адаптивті перфекционизм тұлғалық мазасыздықты теріс болжайды, ал деадаптивті перфекционизм тұлғалық мазасыздықты оң болжайды),

тұлғалық мазасыздық нәтиже айнымалысы ретінде анықталды және эмоциялық интеллекттің, адаптивті және дезадаптивті перфекционизмнің төрт факторы тұлғалық мазасыздықтың предикторлары ретінде анықталды. Мазасыздықтың маңызды предикторлары деректердің өзгергіштігінің 67,5%-ын түсіндірді ($R^2 = 0,67$). Дезадаптивті перфекционизм факторы мазасыздыққа ең күшті оң әсер етті. Перфекционизмнің адаптивті факторы және эмоциялық интеллект, өзін-өзі бақылау және бақуаттылық сияқты төрт фактордың барлығы мазасыздыққа қатты теріс әсер етті.

Нәтижелерді талқылау

Зерттеу адаптивті емес перфекционизмнің мазасыздықпен оң және жаһандық эмоциялық интеллект көрсеткіштерімен және оның төрт факторымен теріс корреляцияланатынын анықтады. Деректерді талдау дезадаптивті перфекционистік бейімділігі бар адамдар жоғары мазасыздықтан зардап шегетінін көрсетті. Дезадаптивті перфекционистер көбінесе шындыққа жанаспайтын мақсаттарға жету үшін өздеріне қысым жасайды, бұл көбінесе көңілсіздікке, мазасыздыққа және эмоцияларды реттеу қабілетінің төмендеуіне әкеледі. Перфекционистер эмоциялық бейімделуде қиындықтарға тап болуы мүмкін, бұл күйзелістің жоғарылауына және эмоцияларды тиімсіз реттеуге әкелуі ықтимал. Перфекционистер көбінесе өз стандарттары мен күтулерін қатаң сақтай отырып, когнитивтік және эмоциялық икемсіздік танытады. Бұл икемсіздік олардың эмоциялық реакцияларына да әсер етіп, өзгермелі жағдайларға бейімделуді және оларға тиімді жауап беруді қиындатады. Эмоциялық бейімделу өмірдің қиындықтарын жеңу үшін өте маңызды, себебі ол адамдарға белгілі бір жағдайдың талаптарына сәйкес эмоцияларын икемді түрде реттеуге мүмкіндік береді. Дегенмен, перфекционизм кейбір жағдайларда қалаулы қасиет болып саналуы мүмкін болса да, оның эмоциялық интеллектіге ықтимал теріс әсерін мойындау маңызды. Перфекционистер көбінесе өзін-өзі сынауды, сәтсіздіктен қорқуды, эмпатияның төмендеуін және ебедейсіздікті сезінеді, бұл олардың эмоциялық өсуіне және басқалармен байланысына кедергі келтіреді. Осы үрдістерді мойындау және эмоциялық интеллектіні дамыту салауатты қарым-қатынас пен жалпы психологиялық бақуаттылыққа ықпал ете алады. Деректерді корреляциялық талдау адаптивті перфекционизмнің жаһандық эмоциялық интеллект индексімен және оның үш кіші шкаласымен (қарым-қатынас, бақуаттылық және өзін-өзі бақылау) оң корреляцияланғанын көрсетті. Peter Salovey мен John D. Mayer зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, эмоциялық интеллектісі жоғары және бейімделгіш перфекционизмі бар адамдар оң нәтижеге жететіндіктеріне сенеді және күтеді, әрі аз мазасыздықты сезінеді деген болжам жасауға болады. Олар басқалар бағалаған кезде де бейімделгіш келеді. Зерттеу сонымен қатар 2011 жылғы зерттеудің нәтижелерін қайталады және эмоциялық интеллект және жаһандық көрсеткіш пен оның төрт жеке факторының тұлғалық мазасыздық арасындағы теріс корреляция болжамын растады (Egan et al., 2024). Тұлғалық мазасыздық уақытша эмоциялық күй емес, жеке тұлғаның ерекшелігі екенін ескере отырып, оның эмоциялық интеллекттің төмендеуімен тікелей байланысты екенін айтуға болады. Үнемі мазасызданатын адамдарда эмоцияларын тану, басқару және бақылау үшін физикалық және психикалық қуат жетіспейді. Бұл параметрлер эмоциялық бұзылулардың көптеген белгілерімен, соның ішінде тұлғалық мазасыздықпен тығыз байланысты. Зерттеу сонымен қатар екі эмоциялық интеллект факторы – өзін-өзі бақылау және бақуаттылық – тұлғалық мазасыздықты теріс болжағанын анықтады. Өзін-өзі бақылау күйзеліс пен мазасыздықты басқаруда маңызды фактор болып табылады, себебі ол оны азайтуға көмектеседі. Атап айтқанда, өзін-өзі бақылау адамдардың мақсаттарына жетуіне кедергі келтіретін аффективті, когнитивті және мінез-құлықтық бейімділіктерді жеңу үшін қолданылады. Өзін-өзі бақылау адамдарға алаңдататын нәрселерден аулақ болуға және осылайша олар үшін ең маңызды және өзекті нәрсеге назар аударуға мүмкіндік береді. Бақуаттылық жалпыланған сезім болғандықтан, ол жарқын болашақты, өзіне деген сенімділікті, қазіргі өмірге қанағаттануды және бақытты білдіреді. Өзін-өзі бақылау қоршаған ортаның қысымы мен күйзелісіне төтеп беру, эмоцияларды реттеу, еркіндік таныту және азғыруларға қарсы тұру қабілетін қамтиды. Бұл сондай-ақ күйзелісті басқару және онымен күресу қабілетін білдіреді. Сондықтан, өзін-өзі бақылау және бақуаттылық көрсеткіштері неғұрлым жоғары болса, адамда жоғары мазасыздықтың ықтималдығы соғұрлым төмен болады деп болжауға болады. Сондай-ақ, перфекционизмнің дезадаптивті факторы мінез-құлық мазасыздығын оң болжағанын атап өткен жөн. Адам өзінің «мінсіз стандарттарымен» өмір сүргенде, қателік жасаудан қорқу әсіресе өт-

кір болады. Мазасыздық деңгейі неғұрлым жоғары болса, күйзеліс пен мазасыздықтың пайда болу қаупі соғұрлым жоғары болады. Бұл автоматты әдетке айналады. Адам мінсіздікке бағытталған кезде, қытымыр ойлар мен алаңдаушылықтар күшейеді. Бұл жағдайда эмоцияларды басқару әсіресе қиындай түседі және күресу стратегиялары азаяды.

Перфекционистердің негізгі мәселесі – күйзеліс кезінде олар «перфекционистік реакция» көрсетеді. Олар күйзеліске әртүрлі бейімделмеген жолдармен жауап беруге бейім. Адаптивті емес перфекционист өткен қателіктерге тежеліп, болашақ мүмкіндіктерді қателік жасау ықтималдығы тұрғысынан қарастыру арқылы жағдайды ушықтырады. Сонымен қатар, перфекционистер шешімдер қабылдаудан аулақ болуға және кешіктіруге бейім. Перфекционизм мен мазасыздық арасындағы байланыс тұрақты және жас балалардан бастап қарттарға дейін барлық жастағы адамдарға қатысты.

Қорытынды

Зерттеу бұл тақырыптың өзекті екенін және бұл факторларды күнделікті өмірде ескеру психологиялық бақуаттылықтың жақсаруына ықпал ететінін көрсетеді.

Эмоциялық интеллект, перфекционизм және мазасыздық арасындағы байланысты жақсырақ түсіну үшін кең ауқымды ұзақ мерзімді зерттеулер өткізу қажет. Сонымен қатар, сенімділік пен жарамдылықты арттыру үшін зерттеу әдістерін, әсіресе Randy O. Frost көп өлшемді перфекционизм шкаласын әлеуметтік-мәдени контекстке бейімдеу қажет. Болашақ зерттеулерде эмоциялық интеллект пен перфекционизм және басқа да мазасыздық бұзылыстары (жалпы мазасыздық бұзылысы, әлеуметтік мазасыздық бұзылысы, обсессивті-компульсивті бұзылыс және т.б.) арасындағы байланысты зерттеуге болады. Бұл зерттеу эмоциялық интеллектінің перфекционизмнің адаптивті және дезадаптивті факторларына, сондай-ақ мазасыздыққа әсерін көрсетті. Бұл зерттеуді қайталау және жетілдіру эмоциялық реттеу стратегияларын әзірлеу және осыған ұқсас қиындықтары бар адамдарда мазасыздықты басқару үшін қажетті дағдыларды дамыту мен реттеуді жеңілдету үшін маңызды болуы мүмкін.

Алғыс айту, мүдделер қақтығысы

Авторлар зерттеуге қол ұшын бергендерге және бір-біріне жұмыстары үшін алғыс білдіреді. Авторлар өз араларында мүдделер қақтығысының жоқтығын мәлімдейді.

Авторлардың үлестері

Б.С. Шералы – теориялық талдау, зерттеу, деректер жинау, статистикалық талдау және нәтижелерді ұсыну.

А.М. Ким және Н.Н. Хон – зерттеу дизайны, жоспар құру, мәтінді сыни тұрғыдан қарау және редакциялау.

Барлық авторлар нәтижелерді талқылауға қатысып, қолжазбаның соңғы нұсқасын мақұлдады.

Әдебиеттер тізімі

Arganchiyeva, D. (2022). Investigation of the Relationship between Emotional Intelligence and Perfectionism in the Post-Quarantine Period During the COVID-19 Pandemic in Almaty Women. *Materials XI International Scientific-Practical Conference*. – Almaty: «Turan» University.

Callaghan, T., Greene, D., Shafran, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>

Cox, B.J., Enns, M.W., Clara, I.P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples, *Psychological assessment*, 14(3). 365–373.

Cynthia Lamarre, Diane Marcotte. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*, 71(6), 100633

Egan, S.J., Johnson, C., Wade, T.D., Carlbring, P., Raghav, S., & Shafran, R. (2024). A pilot study of the perceptions

and acceptability of guidance using artificial intelligence in internet cognitive behaviour therapy for perfectionism in young people, *Internet interventions*, 35(2), 100711. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100711>

Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I., Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)

Haddadi, S., Tamannaefar, M. (2022). Relationship between maladjustive perfectionism and academic Performance: Mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation. *Razavi International Journal of Medicine*, 10(2), 28-35. <https://doi.org/10.30483/rijm.2021.254185.1037>

Kahn, J. H., Fishman, J. I., Galati, S. L., & Meyer, D. M. (2023). Perfectionism, locus of control, and academic stress among college students. *Personality and Individual Differences*, 213, 112313. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112313>

Zhao, M., Li, J., Lin, Y., Zhang, B., & Shi, Y. (2022). The effect of perfectionism on test anxiety and the mediating role of sense of coherence in adolescent students. *Journal of Affective Disorders*, 310, 142-149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.012>

Rusina, S. A. (2024). Perfectionism in students with different levels of psychological well-being. *Bulletin of Altai State Pedagogical University*, 2(59), 72-78. <https://doi.org/10.386/2413-4481-2024-2-72-78>

Stepanova, S. A., Smirnova, O. E., & Blazeovich, L. E. (2023). Perfectionism and workaholism of students of Petrozavodsk State University as factors of emotional burnout syndrome occurrence. *Trends in the Development of Science and Education*, 97(3), 106-108. <https://doi.org/10.18411/trnio-05-2023-150>

Александрова, А.А. (2016). Особенности эмоционального интеллекта и перфекционизма у студентов. *Сибирский педагогический журнал*. 6, 79-83

Ахметова, Д.Б., Бегимова, М.М. (2023). Количественное исследование связи между прокрастинацией и эмоциональным интеллектом. *Yessenov science journal*, 1(44), 5-13

Ермолова, Е.О. (2019). Особенности эмоционального интеллекта у лиц с разными типами психологических границ. *Профессиональное образование в современном мире*, 9(1), 2581-2588

Карловская, Н.Н. (2020). Особенности эмоционального интеллекта у студентов с высоким уровнем перфекционизма. *Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе*, 409-412.

Кенжетаетаева, Р., Кариев, А., Амангелді, Ә., Гарин, Д. (2025). Взаимосвязь эмоционального интеллекта, перфекционизма и прокрастинации с академической успеваемостью студентов. *Вестник КазНПУ имени Абая. Серия: Психология*, 83(2), 116-127.

Малкина С.А. (2024). Когнитивные искажения и эмоциональный интеллект как факторы созависимости. [Автореферат кандидатской диссертации]. Москва.

Матросова, Т.М. (2023). Исследование связи перфекционизма с экзистенциальной исполненностью и другими психологическими особенностями личности [Магистерская диссертация]. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

Ситнянская, Э.А. (2022). Особенности эмоционального интеллекта у молодежи с разным уровнем перфекционизма. *Наука молодых-будущее России*, 264-268

Тимофеева, Е.А., Родина, Е.С., Николаева, Н.О., Гришель, П.В. (2023). Чувство юмора, осмысленность жизни, жизнестойкость и эмоциональный интеллект. XXII Международная научно-практическая конференция молодых исследователей образования. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет. 269-275.

Б.С. Шералы*¹, А.М. Ким², Н.Н. Хон³

^{1,2}Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан

³ТОО «Leica Geosystems Kazakhstan», Алматы, Казахстан

**Психологическое благополучие в условиях высоких стандартов:
роль перфекционизма и эмоционального интеллекта**

Аннотация. Цель данной статьи – проанализировать взаимосвязь между эмоциональным интеллектом, перфекционизмом и тревожностью личности с использованием современных теоретических и эмпирических подходов. Исследование направлено на определение влияния уровня эмоционального интеллекта человека на проявление перфекционистских наклонностей и их взаимосвязи с тревожностью, широко распространенной в современном обществе.

В статье уточняется значение понятий «эмоциональный интеллект», «перфекционизм» и «тревожность», предпринимается попытка выделить их компоненты и раскрыть механизмы взаимодействия друг с другом. При этом уделяется внимание особой роли эмоционального интеллекта в адаптации к стрессовым ситуациям и влиянию дезадаптивного перфекционизма на повышение тревожности и эмоционального истощения. Далее отмечается, что стремление к высокому идеалу и подавление возникающих эмоциональных проявлений усиливают внутренний конфликт и приводят к поведенческим нарушениям.

Эмпирический этап работы основывался на количественном подходе с использованием корреляционного анализа полученных данных. Результаты показали, что отдельные компоненты эмоционального интеллекта, а именно самоконтроль и благополучие, имеют отрицательную прогностическую связь с признаками тревожного состояния. Кроме того, дезадаптивные проявления перфекционизма оказывают на него положительное прогностическое влияние, способствуя развитию тревожных состояний. Выявленные здесь взаимосвязи подтверждают сложность динамики взаимодействия когнитивных и эмоциональных факторов личности и дополнительно обосновывают необходимость развития эмоциональной компетентности как ключевого ресурса психоэмоциональной стабильности.

Ключевые слова: перфекционизм, эмоциональный интеллект, личностная тревожность, эмоциональная регуляция, психологическое благополучие, стресс, адаптация.

B. Sheraly^{*1}, A. Kim², N. Khon³

^{1,2}*Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan*

³*Leica Geosystems Kazakhstan LLP, Almaty, Kazakhstan*

Psychological well-being at high standards: the role of perfectionism and emotional intelligence

Abstract. This article provides a comprehensive analysis of the relationship between emotional intelligence, perfectionism, and trait anxiety, drawing on modern theoretical and empirical approaches. The study aims to identify the influence of emotional intelligence on the manifestation of perfectionistic tendencies and their relationship with anxiety.

The concepts of «emotional intelligence», «perfectionism» and «anxiety» are clarified, and their structural components and mechanisms of interaction are revealed. Particular attention is paid to the role of emotional intelligence in adaptation to stressful situations and the influence of perfectionism on emotional exhaustion and increased anxiety. It is emphasized that striving for an unattainable ideal and suppressing emotions intensify internal conflicts and disrupt behavior.

The empirical portion of the study relied on a quantitative design and included the use of correlational data analysis. The results revealed that individual components of emotional intelligence – self-control and subjective well-being – have a negative predictive relationship with trait anxiety. At the same time, maladaptive manifestations of perfectionism demonstrate a positive predictive effect, increasing the level of anxiety. These relationships confirm the complex dynamics of the interaction between cognitive and emotional personality factors and highlight the need to develop emotional competence as a key resource for psychological resilience.

Keywords: perfectionism, emotional intelligence, personal anxiety, emotional regulation, psychological well-being, stress, adaptation.

References

- Aleksandrova, A.A. (2016). Osobennosti emotsional'nogo intellekta i perfektsionizma u studentov [Characteristics of Emotional Intelligence and Perfectionism in Students]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal*, 6, 79-83. [in Russian]
- Akhmetova, D.B., Begimova, M.M. (2023). Kolichestvennoe issledovanie svyazi mezhdu prokrastinatsiei i emotsional'nym intellektom [A Quantitative Study of the Relationship between Procrastination and Emotional Intelligence]. *Yessenov science journal*, 1(44), 5-13. [in Russian]
- Arganchiyeva, D. (2022). Investigation of the Relationship between Emotional Intelligence and Perfectionism in the Post-Quarantine Period During the COVID-19 Pandemic in Almaty Women. *Materials XI International Scientific-Practical Conference. – Almaty: «Turan» University*.
- Callaghan, T., Greene, D., Shafran, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: A systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 53(2), 121–132. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121>
- Cox, B.J., Enns, M.W., Clara, I.P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment*, 14(3). 365–373.
- Cynthia Lamarre, Diane Marcotte. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*, 71(6), 100633
- Egan, S.J., Johnson, C., Wade, T.D., Carlbring, P., Raghav, S., & Shafran, R. (2024). A pilot study of the perceptions and acceptability of guidance using artificial intelligence in internet cognitive behaviour therapy for perfectionism in young people. *Internet interventions*, 35, 100711. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100711>
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I., Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Haddadi, S., Tamannaefar, M. (2022). Relationship between maladjustive perfectionism and academic Performance: Mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation. *Razavi International Journal of Medicine*, 10(2), 28–35. <https://doi.org/10.30483/rijm.2021.254185.1037>
- Kahn, J. H., Fishman, J. I., Galati, S. L., & Meyer, D. M. (2023). Perfectionism, locus of control, and academic stress among college students. *Personality and Individual Differences*, 213, 112313. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112313>
- Karlovskaya, N. N. (2020). Osobennosti emotsional'nogo intellekta u studentov s vysokim urovnem perfektsionizma [Features of emotional intelligence in students with a high level of perfectionism]. *Sotsialnaya, professionalnaya i personalnaya otvetstvennost lichnosti v sovremennom obshchestve*, 409-412. [in Russian]
- Kenzhetayeva, R., Karijev, A., Amangeldi, Ә., & Garin, D. (2025). Vzaimosvyaz' emotsional'nogo intellekta, perfektsionizma i prokrastinatsii s akademicheskoy uspeyayemost'yu studentov [The Relationship between Emotional Intelligence, Perfectionism, and Procrastination with Students' Academic Performance]. *Vestnik KazNPU imeni Abaya. Seriya: Psikhologiya*, 83(2), 116-127. [in Russian]
- Malkina, S. A. (2024). *Kognitivnyye iskazheniya i emotsional'nyy intellekt kak faktory sozavisimosti [Cognitive Distortions and Emotional Intelligence as Factors of Codependency]*. Doctoral dissertation. Moscow [in Russian]
- Matrosova, T. M. (2023). *Issledovanie svyazi perfektsionizma s ekzistentsialnoy ispolnennostyu i drugimi psikhologicheskimi osobennostyami lichnosti [A Study of the Relationship between Perfectionism, Existential Fulfillment, and Other Psychological Traits of Personality]*. Master's thesis. Yekaterinburg [in Russian]
- Rusina, S.A. (2024). Perfectionism in students with different levels of psychological well-being. *Bulletin of Altai State Pedagogical University*, 2(59), 72-78. <https://doi.org/10.386/2413-4481-2024-2-72-78>
- Sitnyanskaya, E. A. (2022). Osobennosti emotsional'nogo intellekta u molodezhi s raznym urovnem perfektsionizma [Features of Emotional Intelligence in Young People with Different Levels of Perfectionism]. *Nauka molodykh – budushchee Rossii*, 264–268. [in Russian]
- Stepanova, S.A., Smirnova, O.E., Blazevich, L.E. (2023). Perfectionism and workaholism of students of Petrozavodsk State University as factors of emotional burnout syndrome occurrence. *Trends in the development of science and education*, 97(3), 106-108. <https://doi.org/10.18411/trnio-05-2023-150>
- Timofeeva, E. A., Rodina, E. S., Nikolaeva, N. O., & Grishel, P. V. (2023). Chuvstvo yumora, osmyslennost zhizni, zhiznestoykost i emotsional'nyy intellekt [Sense of Humor, Meaningfulness of Life, Resilience, and Emotional Intelligence]. *XXII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya molodykh issledovateley obrazovaniya. Novosibirskiy gosudarstvennyy pedagogicheskii universitet*. 269–275. [in Russian]

Yermolova, E. O. (2019). Osobennosti emotsionalnogo intellekta u lits s raznymi tipami psikhologicheskikh granits [Features of emotional intelligence in individuals with different types of psychological boundaries]. *Professionalnoe obrazovanie v sovremennom mire*, 9(1), 2581-2588. [in Russian]

Zhao, M., Li, J., Lin, Y., Zhang, B., & Shi, Y. (2022). The effect of perfectionism on test anxiety and the mediating role of sense of coherence in adolescent students. *Journal of Affective Disorders*, 310, 142–149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.012>.

Авторлар туралы мәлімет:

Шералы Бижан Сейжанұлы – хат-хабар авторы, докторант, жалпы және қолданбалы психология кафедрасы, философия және саясаттану факультеті, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, 050040, әл-Фараби даңғылы, 71, Алматы, Қазақстан, e-mail: bizhan_07@mail.ru

Ким Алла Михайловна – психология ғылымдарының докторы, профессор, жалпы және қолданбалы психология кафедрасы, философия және саясаттану факультеті, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, 050040, әл-Фараби даңғылы, 71, Алматы, Қазақстан, e-mail: allakim2013@gmail.com

Хон Наталья Николаевна – психология бойынша PhD, HR директор, «Leica Geosystems Kazakhstan» ЖШС, 050040, Табачнозаводская көшесі 20, Алматы, Қазақстан, e-mail: natalya.khon@leica-geosystems.com

Сведения об авторах:

Шералы Бижан Сейжанұлы - автор для корреспонденции, докторант кафедры общей и прикладной психологии, факультет философии и политологии, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, 050040, проспект аль-Фараби, 71, Алматы, Казахстан, e-mail: bizhan_07@mail.ru

Ким Алла Михайловна - доктор психологических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии, факультет философии и политологии, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, 050040, проспект аль-Фараби, 71, Алматы, Казахстан, e-mail: allakim2013@gmail.com

Хон Наталья Николаевна - доктор PhD по психологии, директор по персоналу, ТОО «Leica Geosystems Kazakhstan», 050040, улица Табачнозаводская, 20, Алматы, Казахстан, e-mail: natalya.khon@leica-geosystems.com

Information about the authors:

Bizhan Sheraly – corresponding author, Doctoral student, Chair of General and Applied Psychology, Faculty of Philosophy and Political Science, Al-Farabi Kazakh National University, 050040, Al-Farabi Avenue, 71, Almaty, Kazakhstan, e-mail: bizhan_07@mail.ru

Alla Kim – Dr. Sc. (Psychology), Professor, Chair of General and Applied Psychology, Faculty of Philosophy and Political Science, Al-Farabi Kazakh National University, 050040, Al-Farabi Avenue, 71, Almaty, Kazakhstan, e-mail: allakim2013@gmail.com

Khon Natalya - PhD in Psychology, Human Resources Director at Leica Geosystems Kazakhstan LLP, 050040, Tabachnozavodskaya Street, 20, Almaty, Kazakhstan, e-mail: natalya.khon@leica-geosystems.com