

8. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
9. Бойко В. В. *Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других*. – М.: Смысл, 2001. – 192 с.
10. Smith J., Lee K. *TikTok and Empathy: How Short-Form Video Content Shapes Emotional Responses in Gen Z* // *Journal of Digital Psychology*. – 2023. – Vol. 15, № 2. – P. 45–67.
11. Garcia M., Chen L., O'Reilly P. *Digital Empathy in Metaverse: Challenges of Non-Verbal Communication in Virtual Reality* // *Computers in Human Behavior*. – 2022. – Vol. 134. – Article 107301.
12. UNESCO. *Post-Pandemic Digital Communication: Empathy Gaps in Online Education*. – Paris: UNESCO Publishing, 2023. – 118 p.
13. Bergen Social Media Addiction Scale (BSNAS) // *Andreassen C. S. и др.* – 2012. – URL: <https://doi.org/10.2466/02.09.PR0.110.2.501-517>.

FTAMP 15.31.31

10.51889/2959-5967.2025.85.4.007

Н.А. Рахимжанова¹ , Б.Ш. Тұрғанбаева*² , О.Г. Беленко² , Ш.Ш. Абишева² 

¹*Alikhan Bokeikhan University», Семей қ., Қазақстан*

²*Шәкәрім университеті», Семей қ., Қазақстан*

СТУДЕНТТЕРДЕГІ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ МЕН ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ДИСТРЕССТІҢ ӨЗАРА БАЙЛАНЫСЫ

Аңдатпа

Мақалада студенттердің перфекционизм деңгейі мен эмоционалдық дистресс арасындағы өзара байланыс кешенді түрде қарастырылады. Зерттеу мақсаты – перфекционистік тұлғалық ерекшеліктердің студенттердің психологиялық саулығына және стресс деңгейіне әсерін анықтау. Теориялық бөлімде перфекционизм ұғымының көпөлшемді құрылымы, оның адаптивті және дезадаптивті түрлері, сондай-ақ когнитивтік және тұлғааралық тетіктері талданады (Hewitt & Flett, 2017). Эмпирикалық бөлімде Хьюитт пен Флетттің көпөлшемді перфекционизм шкаласы (MPS) және Кесслердің эмоционалдық дистресс шкаласы (Kessler-10) қолданылды. Зерттеу нәтижелері студенттердің перфекционизм мен эмоционалдық дистресс деңгейлері арасында статистикалық тұрғыдан мәнді оң корреляция бар екенін көрсетті ($r = 0,46^{**}$ ($p < 0,01$)). Бұл жоғары перфекционистік ұмтылыстар студенттердің эмоционалдық күйзелісін арттырып, психологиялық әл-ауқатына теріс әсер етуі мүмкін екенін, перфекционизм деңгейі олардың эмоционалдық дистресс деңгейімен тікелей байланысты екені дәлелдейді. Жоғары перфекционизм өзіндік қысым, мазасыздық және эмоционалдық қажуға алып келеді. Алынған нәтижелер жоғары оқу орындарында психологиялық қолдау мен профилактикалық бағдарламаларды ұйымдастырудың өзектілігін айқындайды және студенттердің эмоционалдық тұрақтылығын дамыту бойынша практикалық ұсыныстар жасауға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: перфекционизм, эмоционалдық дистресс, студент, стресс, психологиялық бейімделу.

Рахимжанова Н.А.¹, Турганбаева Б.Ш.^{*2}, Беленко О.Г.², Абишева Ш.Ш.²

¹*Alikhan Bokeikhan University», г. Семей., Қазақстан*

²*Университет Шакарима, г. Семей, Казахстан*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ДИСТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье комплексно рассматривается взаимосвязь между уровнем перфекционизма и эмоционального дистресса у студентов. Цель исследования – определить влияние перфекционистских личностных особенностей на психологическое благополучие и уровень стресса студентов. В теоретической части анализируется многомерная структура концепции перфекционизма, его адаптивные и дезадаптивные типы, а также когнитивные и межличностные механизмы (Hewitt & Flett, 2017). В эмпирической части использовались Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта и Флетта (MPS) и Шкала эмоционального дистресса Кесслера (Kessler-10). Результаты исследования показали наличие статистически значимой положительной корреляции между уровнями перфекционизма и эмоционального дистресса у студентов ($r = 0,46^{**}$ ($p < 0,01$)). Это доказывает, что высокие перфекционистские стремления могут усиливать эмоциональное расстройство студентов и негативно влиять на их психологическое состояние, а уровень перфекционизма напрямую связан с их уровнем эмоционального дистресса. Высокий перфекционизм ведет к самодавлению, тревожности и эмоциональному выгоранию. Полученные результаты подчеркивают актуальность организации психологической поддержки и профилактических программ в высших учебных заведениях и позволяют выработать практические рекомендации по развитию эмоциональной устойчивости студентов.

Ключевые слова: перфекционизм, эмоциональный дистресс, студенты, стресс, психологическая адаптация.

*Rakhimzhanova N.A.¹, Turganbayeva B.Sh.^{*2}, Belenko O.G.², Abisheva Sh.Sh.²*

¹*Alikhan Bokeikhan University, Semey, Kazakhstan*

²*Shakarim University, Semey, Kazakhstan*

THE INTERRELATION BETWEEN PERFECTIONISM AND EMOTIONAL DISTRESS IN STUDENTS

Abstract

The article provides a comprehensive examination of the relationship between the level of perfectionism and emotional distress among students. The research aims to determine the impact of perfectionistic personality traits on the psychological well-being and stress levels of students. The theoretical section analyzes the multidimensional structure of the concept of perfectionism, its adaptive and maladaptive types, as well as cognitive and interpersonal mechanisms (Hewitt & Flett, 2017). The empirical section utilized Hewitt and Flett's Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and the Kessler Psychological Distress Scale (K10). The research results revealed a statistically significant positive correlation between the students' levels of perfectionism and emotional distress ($r = 0,46^{**}$ ($p < 0,01$)). This demonstrates that high perfectionistic strivings can increase students' emotional distress and adversely affect their psychological state, indicating that the level of perfectionism is directly related to their level of emotional distress. High perfectionism leads to self-imposed pressure, anxiety, and emotional exhaustion. The obtained results highlight the relevance of

organizing psychological support and preventive programs in higher education institutions and allow for the development of practical recommendations for fostering students' emotional resilience.

Keywords: perfectionism, emotional distress, students, stress, mental health.

КІРІСПЕ Қазіргі жоғары оқу орындарында студенттердің психологиялық әл-ауқаты өзекті әлеуметтік мәселе ретінде қарастырылуда. Студенттер оқу, әлеуметтік және кәсіби қысым жағдайында өмір сүреді. Мұндай ортада жетістікке ұмтылу, өзін жоғары стандарттармен салыстыру жиі кездеседі. Перфекционизм белгілі бір деңгейде мотивацияны арттырса да, шамадан тыс болған жағдайда эмоционалдық дистресске – уайым, күйзеліс, мазасыздық, өз-өзіне сенімсіздік сияқты жағдайларға әкелуі мүмкін. Сондықтан перфекционизм мен эмоционалдық дистресс арасындағы байланыс студенттердің психологиялық әл-ауқаты мен академиялық бейімделуін түсінуде маңызды.

Академиялық бәсекелестік, қаржылық қысым және әлеуметтік салыстыру жағдайында студенттердің психикалық денсаулығы әлсіреп, стресс пен эмоционалды дистресс күшеюде [1]

ДДҰ деректеріне сәйкес, студенттердің үштен бірі кем дегенде бір психикалық немесе мазасыздық бұзылысын бастан кешірген [2]. Бұл деректер университеттік ортадағы стресс пен перфекционизмнің өзара байланысын зерттеудің маңыздылығын арттырады.

ТЕОРИЯЛЫҚ ШОЛУ Студенттердің психологиялық әл-ауқатына әсер ететін көптеген факторлардың ішінде перфекционизм ерекше орын алады. Мінсіз болуға ұмтылу және тым сыни өзін-өзі бағалаумен үйлесетін жоғары стандарттарды орнату ретінде түсінілетін перфекционизм прогресс қозғалтқышы да, ауыр эмоционалды күйзелістің көзі де бола алады. Эмоционалды күйзеліс-бұл мазасыздық, депрессия, ашуланшақтық және шаршау белгілерімен сипатталатын психологиялық шиеленіс жағдайы.

Жасөспірімдік кезеңге өту, яғни психикалық және соматикалық патологиялардың жоғары қаупімен сипатталатын уақыт, әдетте жоғары оқу орнына түсу кезеңімен сәйкес келеді [3,4]. Осы ретте М. Перре, У. Бауманн бұл кезеңге тән стресс эмоционалдық бұзылыстар мен суицидтік әрекеттердің пайда болуына әкелуі мүмкін деп көрсетеді [5]. Эпидемиологиялық деректер бойынша, студенттік популяцияда аффективті бұзылыстар 20–30 % респонденттер арасында кездеседі. Психологиялық зерттеулер көрсеткендей, дисфункционалды тұлғалық ерекшеліктер (нейротизм, тұлғааралық тәуелділік, сыртқы бақылау және т.б.) стрессогенді өмірлік жағдайлар кезінде депрессиялық және үрейлік реакцияларға бейімдік тудырады [6]. Олардың көпшілігі студенттік популяциядағы эмоционалдық бұзылыстардың таралу деңгейін бағалауға бағытталған, ал тұлғалық аспект жеткіліксіз зерттелген. Соңғы жылдары осы контексте перфекционизм феномені белсенді түрде зерттелуде – ол адамның өз іс-әрекетіне шамадан тыс жоғары стандарттар қоюы және өз тұлғасына аса жоғары талаптар қою үрдісімен сипатталады [7].

Шетелдік деректерге сәйкес, мұндай қасиет студенттер арасында бәсекелестік қатынастарды күшейтіп, әлеуметтік оқшаулануға және психологиялық қолдау тапшылығына әкеледі. Осы ретте канадалық зерттеушілер Г. Флетт пен П. Хьюитт перфекционизмді эмоционалдық дистресс дамуының маңызды психологиялық факторы ретінде қарастырады. Авторлардың пікірінше, мінсіздікке шамадан тыс ұмтылу өзін-өзі сынауды күшейтіп, уайым, күйзеліс және эмоционалдық тұрақсыздықты арттырады. Әсіресе әлеуметтік түрде белгіленген перфекционизм сыртқы бағалауға тәуелділікті күшейтіп, созылмалы эмоционалдық күйзелістерге алып келеді. Осылайша, перфекционизм тұлғаның психикалық саулығына қауіп төндіретін деструктивті механизмге айналуы мүмкін [8].

Орыс ғалымдары ғалымдар дисфункционалды перфекционизмнің моделін әзірледі, оған жоғары стандарттар мен талаптар, сондай-ақ когнитивтік бұрмалаулардың (іс-әрекет нәтижелерін қарама-қарсы бағалау, қателер мен сәтсіздіктерге шамадан тыс назар аудару, өзгелерді тым талапшыл деп қабылдау) жиынтығы кіреді. Бұл модель негізінде депрессиялық және үрейлі бұзылыстары бар науқастар топтарында зерттеулер жүргізілді [7]. Сонымен қатар,

Мәскеудің техникалық жоғары оқу орнында бірінші курс студенттері арасында жүргізілген зерттеу жоғары деңгейдегі перфекционизмі бар жастарда депрессия, үрей және стресс көрсеткіштерінің айқын екенін көрсетті. Алайда, бұл зерттеу қатысушылар санының аздығымен және перфекционизмнің студенттерге тән арнайы үрей түрлерімен (емтихандық және әлеуметтік) байланысын бағаламауымен шектелді.

Перфекционизм мен стресс арасындағы байланыс ең аз зерттелген тақырыптардың бірі болып қала береді. Қазіргі таңда зерттеулер перфекционистік ұстанымдар студенттердің күнделікті өмірінде стрессогенді жағдайлардың жиілігін арттырып, оларды алдын ала күшейтіп қабылдауға және оларға қарсы тұруды қиындататынын дәлелдейді. Қазіргі кәсіби әдебиеттерде жалтару мінез-құлқы психикалық бұзылыстардың созылмалы түріне әкелетін ең дезадаптивті копинг түрлерінің бірі ретінде қарастырылады. Оның перфекционизммен байланысы әлі толық дәлелденген жоқ.

Психотерапевттер перфекционистерде екі қарама-қарсы мінез-құлқы стратегиясын бақылайды – мобилизациядан жоғары (қызметке шамадан тыс жұмылу) және прокрастинация (іс-әрекетті кейінге қалдыру бейімділігі). Американдық зерттеу нәтижелері бойынша, прокрастинациямен байланыс тек әлеуметтік тұрғыдан шартталған перфекционизм түрінде анықталған. М.В. Москова студенттер арасында айқын перфекционизм белгілері бар топтарда түрлі копинг-механизмдердің жоғары көрсеткіштерін тіркеген («копинг-ресурстардың артық жұмылдырылуы» феномені) [9]. Алайда, әлеуметтік жалтару тақырыбына арналған зерттеулер өте аз, бұл перфекционизмнің тұлғааралық салдары және студенттер арасындағы әлеуметтік қорқыныштардың кең таралуы туралы мәліметтермен қайшы келеді [10].

Осыған байланысты біздің зерттеуіміздің мақсаты – әртүрлі деңгейдегі перфекционизмі бар студенттер арасындағы эмоционалды дезадаптация мен жалтару мінез-құлқының көрсеткіштерін салыстыру болды.

Эмпирикалық тексеру үшін келесі болжамдар ұсынылды:

1. Жоғары деңгейдегі перфекционизмі бар студенттер орташа деңгейдегі перфекционизмі бар студенттермен салыстырғанда эмоционалды дезадаптацияның жоғары көрсеткіштерін көрсетеді;

2. Жоғары деңгейдегі перфекционизмі бар студенттер академиялық және тұлғааралық салаларда жалтару мінез-құлқының жоғары деңгейімен сипатталады.

Психологиялық стресс университет студенттері арасында кеңінен таралған құбылыс болып табылады. Соңғы жылдары студенттердің психикалық денсаулығы қоғамдық денсаулық сақтау саласындағы өзекті мәселелердің біріне айналды [11]. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) жүргізген зерттеу нәтижелері бойынша 8 түрлі елдегі 19 университеттің 13 984 бірінші курс студенттері арасында шамамен үштен бірі соңғы 12 айда кем дегенде бір мазасыздық бұзылысына, аффективтік бұзылысқа немесе психоактивті заттарды қолдануға байланысты бұзылысқа DSM-IV критерийлеріне сәйкес келген. Сонымен қатар, басқа да жүргізілген метаталдауларға сәйкес, университет студенттерінің шамамен 25%-ы депрессия белгілерін бастан өткерген. Университетке түскеннен кейін студенттердің психикалық саулығына елеулі психологиялық жүктеме түседі [12], ал бұл жүктеме оқу барысында азаюы мүмкін болғанымен, олардың психикалық жағдайы университетке дейінгі деңгейге қайта оралмайды.

Психологиялық стресстің студент өміріне әсері күрделі және көпқырлы. Қысқа мерзімді перспективада стресс пен психологиялық әл-ауқаттың төмендеуі университетке бару жиілігінің азаюына, оқудан шеттетуге, сондай-ақ академиялық жетістіктің төмендеуіне әкеледі. Ұзақ мерзімді салдарына оқудан шығу қаупінің жоғарылауы, психикалық денсаулықтағы қайталанатын мәселелер, жұмысқа орналасу мен табыс деңгейінің төмендеуі жатады.

Зерттеулер студенттердің психологиялық стрессіне ықпал ететін бірқатар контекстуалды және жүйелік қауіп факторларын анықтады: қаржылық қиындықтар, тұрақсыз өмір сүру жағдайлары, отбасылық мәселелер, балалық шақтағы психологиялық жарақаттар, дискриминация және оқу, жұмыс пен күтім міндеттерін теңестірудегі қиындықтар. Сондай-ақ, оқу

процесіне байланысты стресс факторлары – оқу сапасына қанағаттанбаушылық, шамадан тыс оқу талаптары және үлгерім үшін алаңдаушылық – студенттердің психологиялық стресін күшейтеді [13].

Осы факторлармен қатар, соңғы жылдары жеке тұлғалық когнитивтік осалдықтар жиі қарастырылып жүр. Жоғары өзін-өзі сыншыл перфекционизмі бар студенттерде стресс пен депрессиялық симптомдардың «төмендейтін спираль» түрінде жиі дамидыны анықтаған. Университеттегі оқу кезінде психологиялық стресстің ұзақ мерзімді салдарын ескере отырып, оның пайда болуына әсер ететін факторларды түсіну ерекше маңызды.

Перфекционизм – бұл көпөлшемді тұлғалық қасиет, ол мінсіздікке деген жоғары ұмтылыспен және өз әрекеттерін шамадан тыс сын көзбен бағалауымен, әсіресе сәтсіздік, қиындық немесе стресс жағдайында сипатталады [14]. Бұл қасиет үнемі нашар психикалық денсаулық көрсеткіштерімен, оның ішінде жоғары психологиялық дистресспен байланысады және мұндай қиындықтардың дамуы мен сақталуына әсер ететін осалдық факторы ретінде қарастырылады.

Канадалық ғалымдар Г. Флетт пен П. Хьюиттің концепциясы перфекционизмді көпөлшемді құбылыс ретінде қарастырады және оны үш құрамдас бөлік арқылы сипаттайды:

1. Өзіне бағытталған перфекционизм – жоғары жеке стандарттар қою және өз әрекеттерін үнемі бағалап, өзін-өзі сынау арқылы көрінеді.

2. Басқаларға бағытталған перфекционизм – маңызды адамдарға (жақындар, әріптестер, достар және т.б.) қатысты шынайы емес талаптар қоюмен және олардан мінсіздік күтумен сипатталады.

3. Әлеуметтік тұрғыда шартталған перфекционизм – маңызды басқа адамдардың күтуі мен талаптарына сай болуға ұмтылу қажеттілігімен сипатталады [8, 17 б.].

Аталған модель перфекционизмнің психикалық денсаулыққа әсерін айқындауға бағытталған. П. Хьюитт пен Г. Флетттің перфекционизм моделі осы үш компонентті бағалауға арналған «Көпөлшемді перфекционизм шкаласы» әдістемесінің негізін құрайды.

Психолог Е. П. Ильин перфекционизмді күрделі психологиялық құбылыс ретінде қарастырған. Ол екі түрін ажыратқан:

- Сау (дені сау) перфекционизм – тұлғаның дамуына, қабілеттері мен шығармашылық әлеуетін ашуға ықпал етеді.

- Патологиялық (ауру) перфекционизм – тұлғаның күйзеліс, шаршау және мотивациялық күйреу жағдайларына әкелуі мүмкін.

Алайда уақыт өте келе, тіпті оң (сау) перфекционизмнің де жағымсыз салдары байқалуы мүмкін – мысалы, созылмалы шаршау, зейіннің төмендеуі, эмоционалдық қажу [15].

Перфекционизмді бейімделгіш (адаптивті) және бейімделмеген (дезаптивті) түрлерге бөледі.

- Бейімделгіш перфекционизм – жоғары жеке стандарттар мен тәртіпке ұмтылысымен сипатталады; ол тұлғаның жетістікке бағытталған дамуын қолдайды.

- Бейімделмеген перфекционизм – керісінше, тұлғааралық қатынастарда қиындықтар туғызады, мазасыздық пен прокрастинацияға (іс-әрекетті кейінге қалдыруға) әкеледі.

В.А. Ясная мен С.Н. Ениколопов «Қазіргі перфекционизм модельдері» атты мақаласында перфекционизмнің психоаналитикалық моделіндегі невротикалық және нарциссистік түрлерін сипаттайды.

Авторлардың пікірінше, невротикалық перфекционистер мінсіз болуға ұмтылады, ал нарциссистік перфекционистер – мінсіз болып көрінуге тырысады. Бұл айырмашылық Хьюитт пен Флетттің перфекционистік өзін-өзі таныстыру концепциясында (self-presentational perfectionism) айқын көрсетілген.

«Невротиктер» перфекционизмнің дезаптивті шкалалары бойынша жоғары көрсеткіштерге ие болады, ал «нарциссистер» өздерін бейімделгіш перфекционистер ретінде көрсетуі мүмкін, себебі олар әлеуметтік тұрғыда қолайлы жауаптар беруге бейім [16].

Перфекционистік мінез-құлықтың кешенді моделі перфекционизмді өзара байланысты үш деңгейден тұратын құбылыс ретінде сипаттайды:

1. Перфекционистік тұлғалық қасиеттер (traits) – тұрақты тұлғалық бейімділіктер;
2. Перфекционистік өзін-өзі таныстыру (self-presentation) – басқаларға мінсіз болып көрінуге ұмтылу;
3. Ішкі когнитивтік аспектілер (intrapersonal cognition) – өзін-өзі сынау, мінсіздік туралы ойлар мен уайымдар.

Бұл деңгейлер өзара әрекеттесе отырып, тұлғаны психологиялық дистресске тұрақты бейім етеді.

СМРВ моделі тұлғалық қасиеттер деңгейінде үш негізгі өлшемді қамтиды:

- Өзіне бағытталған перфекционизм – өзіне шамадан тыс талаптар қою және сол стандарттармен өзін қатал бағалау. Бұл стандарттар орындалмаған жағдайда, стресс күшейеді [8, 17 б].

- Әлеуметтік тұрғыда шартталған перфекционизм – басқалардың (мысалы, достар, отбасы) жеке тұлғаға қойылған шынайы емес стандарттарын қабылдау және солардың қысымына түсу. Мұндай сыртқы күтілімдер адам үшін бақыланбайтын фактор ретінде қабылданады, сондықтан SPP деңгейі жоғары адамдар өздерін қысымда, сәтсіз, және эмоционалды күйзелісте сезінеді.

- Басқаларға бағытталған перфекционизм – өзге адамдарға жоғары талап қою және олардың қателіктеріне сынмен қарау. Мұндай сыртқа бағытталған кінә арту кейде өз стрессін азайтқанымен, ұзақ мерзімде жалғыздық, цинизм және сенімсіздікке әкелуі мүмкін. Эмпирикалық деректер мәдени контекстке байланысты әртүрлі нәтиже береді: жеке бағытталған қоғамдарда дистресс деңгейінің төмендігімен, ал ұжымдық мәдениеттерде суицидке бейімділіктің жоғарылауымен байланыстырылған. Кейбір зерттеулер бұл фактор мен дистресс арасындағы айқын байланысты анықтамаған [17].

Зерттеулер көрсеткендей, перфекционизм студенттер арасында жиі кездеседі және уақыт өте келе күшейіп келеді. Мысалы, Molnar және әріптестері (2020) зерттеуінде студенттердің 14,1%-ы «шамадан тыс перфекционизм» (SOP, SPP және OOP көрсеткіштері жоғары) деңгейін көрсеткен [18]. Перфекционизмнің мұндай кең таралуы университет өміріндегі стрессті арттырып, студенттерді психологиялық осал етеді. Перфекционизм өлшемдерінің депрессия және үрей белгілерімен оң корреляцияда екенін дәлелдеді. Бұдан бөлек, SPP (немесе соған ұқсас перфекционистік мәселелер) өмірге қанағаттану мен өзін-өзі қабылдау сияқты психологиялық әл-ауқат көрсеткіштерімен теріс корреляцияда екені анықталған.

Перфекционизмді тек тұлғалық деңгейде бағалайтын шкалалар студенттердің мінсіздік стандарттарын қаншалықты ұстанатынын көрсетеді, бірақ бұл стандарттардың интерперсоналды және когнитивті механизмдер арқылы стресс көзіне айналу жолын толық түсіндірмейді.

СМРВ моделі бойынша екінші және үшінші деңгейлер тұлғалық қасиеттер шеңберінен шығып, перфекционизмнің күнделікті өмірде қалай көрініс табатынын және қалай сақталатынын түсіндіреді.

Перфекционистік өзін-өзі таныстыру (2-деңгей) – адамның басқалар алдында мінсіз көрінуге тырысуы. Мұндай адамдар қателіктерге аса сезімтал, оларды жасыруға немесе болдырмауға бейім.

Когнитивтік ішкі деңгей (3-деңгей) – перфекционизм мен психологиялық стресс арасындағы байланысты түсінудің кілті. Перфекционистік тұлғалар өз сәтсіздіктері мен кемшіліктері туралы жабысқақ, өзін-өзі сынайтын ойларға беріліп кетеді. Бұл когнитивтік күй қарапайым уайымнан өзгеше және тұрақты сипатқа ие.

Осы перфекционистік когнитивтік ойлар тұлғаның психологиялық тәжірибесінде орталық рөл атқарады, сондықтан когнитивтік деңгей перфекционизм мен дистресті зерттеуде және психологиялық араласуларда маңызды нысан болып саналады.

МАТЕРИАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР.

Зерттеу Алматы қаласындағы үш жоғары оқу орнының 80 студенті арасында жүргізілді. Қатысушылардың жасы – 18-24 жас аралығында. Қолданылған әдістер:

- Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) – Hewitt & Flett (1991);
- Kessler-10 Psychological Distress Scale (K-10) – Kessler (2002).

Деректер SPSS 25.0 бағдарламасында өңделді, Пирсон корреляциялық талдауы қолданылды.

MPS-перфекционизмді диагностикалаудың ең танымал және беделді әдістерінің бірі. Оның басты айырмашылығы мен артықшылығы-ол перфекционизмді біртұтас қасиет ретінде емес, үш тәуелсіз шкаладан тұратын көп өлшемді құрылым ретінде қарастырады:

Өзін-өзі бағдарланған перфекционизм (өзін-өзі бағдарланған перфекционизм):

Адамның өзіне өте жоғары стандарттар қоюға және өзінің мінез-құлқын қатаң бағалауға бейімділігін өлшейді. Мысалы, "Мен әрқашан қолымнан келгеннің бәрінде ең жақсы болуым керек". Интерпретация: жоғары ұпайлар кемелдікке жетудің ішкі қозғаушы күшін көрсетеді. Бұл түрі өнімді (егер стандарттар шынайы болса) немесе жойқын (егер ол өзін-өзі жалауға әкелсе) болуы мүмкін.

Әлеуметтік тағайындалған перфекционизм (Socially Prescribed Perfectionism): Маңызды басқалардың (ата-аналар, оқытушылар, қоғам) оған жоғары талаптар қоятынына және оны қатаң бағалайтынына адамның сенімін өлшейді. Мысалы: «айналадағылар менен тек мінсіз нәтиже күтеді». Бұл перфекционизмнің ең бейімделмейтін және улы түрі. Бұл шкала бойынша жоғары ұпайлар мазасыздыққа, депрессияға, стресске және үмітсіздік сезіміне тікелей байланысты, өйткені адам тұрақты сыртқы қысым жағдайында өмір сүреді.

Басқаларға бағытталған перфекционизм (Other-Oriented Perfectionism):

Айналадағы адамдарға шамадан тыс талаптар қою және оларды қатаң бағалау үрдісін өлшейді. Мысалы: «Мен басқа адамдардағы кемшіліктерге жол бермеймін». Түсіндіру: жоғары ұпайлар тұлғааралық қатынастардағы мәселелермен, цинизммен, сенімсіздікпен және топтық жұмыстағы қиындықтармен байланысты.

MPS артықшылықтары болып сараланған тәсіл табылады. Перфекционизмнің қай түрі адамға тән екенін түсінуге мүмкіндік береді, бұл оның әл-ауқатын болжау және көмек көрсету үшін өте маңызды. Сенімділік және жарамдылық: Шкала расталған психометриялық сипаттамаларға ие және халықаралық зерттеулерде кеңінен қолданылады.

K-10 – бұл нақты емес психологиялық күйзелісті, яғни эмоционалды азаптың жалпы деңгейін скринингке арналған қысқа және тиімді құрал. Ол психикалық бұзылыстың ең көп таралған көрсеткіштері болып табылатын мазасыздық пен депрессия белгілеріне назар аударады. Шкала адамның соңғы 4 апта ішінде бастан өткерген психологиялық күйзеліс дәрежесін келесі белгілер бойынша бағалайды:

Мазасыздық, жүйке.

Шаршау, энергияның болмауы.

Үмітсіздік, депрессия сезімі.

Мазасыздық, үрей.

Барлығы күш-жігерді қажет етеді деген сезім.

Өзіңіздің пайдасыздығыңызды сезіну.

Сауалнама респондент 5 балдық жиілік шкаласы бойынша жауап беретін 10 сұрақтан тұрады. Төмен балл (10-15): клиникалық маңызды күйзелістің болмауы. Орташа балл (16-29): жеңіл немесе орташа күйзеліс. Жоғары балл (30-50): клиникалық диагноз қойылған мазасыздық немесе депрессиялық бұзылыстың болуы ықтималдығы жоғары ауыр күйзеліс. Мұндай нәтижелер маманға жүгінуді талап етеді.

K-10 артықшылықтары қысқалық пен қарапайымдылық: 2-4 минутты алады, оны респонденттер оңай түсінеді. Жоғары сенімділік: психикалық бұзылулар қаупі бар адамдарды тиімді анықтайды.

Біз қолданған осы екі әдістеме Mps (Hewitt & Flett) және К-10 (Kessler) комбинациясы перфекционизм мен эмоционалды күйзелістің байланысын зерттеу үшін күшті және логикалық негізделген әдістемелік шешім болып табылады. MPS перфекционизмнің күрделі құбылысын «қоюға» мүмкіндік береді. К-10 теріс эмоционалды тәжірибенің жалпы деңгейін дәл және үнемді түрде өлшейді.

НӘТИЖЕЛЕР МЕН ТАЛДАУ. Перфекционизм белгілі бір деңгейде мотивацияны арттырса да, шамадан тыс болған жағдайда эмоционалдық дистресске — уайым, күйзеліс, мазасыздық, өз-өзіне сенімсіздік сияқты жағдайларға әкелуі мүмкін. Сондықтан перфекционизм мен эмоционалдық дистресс арасындағы байланыс студенттердің психологиялық әл-ауқаты мен академиялық бейімделуін түсінуде маңызды.

Кесте 1 - Перфекционизм мен эмоционалдық дистресс деңгейлерінің орташа көрсеткіштері

Көрсеткіш	Орташа мән (M)	Стандартты ауытқу (SD)
Өзіне бағытталған перфекционизм	22,5	4,3
Басқаларға бағытталған перфекционизм	18,7	3,9
Әлеуметтік тұрғыда шартталған перфекционизм	20,1	4,1
Эмоционалдық дистресс (К-10)	24,3	5,2

Кестеде студенттердің перфекционизмнің түрлі бағыттары мен эмоционалдық дистресс деңгейінің орташа мәндері мен стандартты ауытқулары көрсетілген. Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері студенттерде перфекционистік ұмтылыстардың орташа деңгейде көрінетінін көрсетеді.

Атап айтқанда, өзіне бағытталған перфекционизмнің орташа мәні $M = 22.5$, $SD = 4.3$ құрады. Бұл студенттердің өз алдына жоғары талаптар қоятындығын, жетістікке жетуге ұмтылатынын, бірақ бұл ұмтылыстың шамадан тыс емес екенін білдіреді. Мұндай көрсеткіш функционалды (адаптивті) перфекционизмнің белгілерін көрсетуі мүмкін.

Басқаларға бағытталған перфекционизм көрсеткіші $M = 18.7$, $SD = 3.9$ деңгейінде, яғни өзге адамдарға қатысты талаптардың өзін-өзі бағалауға қарағанда төмен екенін аңғартады. Бұл студенттердің айналасындағы адамдарға аса қатаң талап қоймайтынын, жауапкершілікті көбінесе өз мойнына алатынын білдіреді.

Әлеуметтік тұрғыда шартталған перфекционизм көрсеткіші $M = 20.1$, $SD = 4.1$ шамасында. Бұл студенттердің белгілі бір дәрежеде қоғамның немесе қоршаған ортаның күткен үміттерін ақтауға тырысатынын, яғни әлеуметтік қысымның әсерін сезінетінін көрсетеді. Бұл фактор көбіне эмоционалдық дистресс деңгейінің жоғарылауымен байланысты болады.

Эмоционалдық дистрестің (К-10 шкаласы бойынша) орташа мәні $M = 24.3$, $SD = 5.2$ болып шықты. Бұл көрсеткіш студенттерде орташа деңгейден сәл жоғары эмоционалдық шиеленіс, мазасыздық пен стресс белгілерінің бар екенін көрсетеді.

Жалпы нәтижелерге сүйене отырып, студенттерде өзіне талап қоятын және сыртқы әлеуметтік қысымға сезімтал тұлғалық сипаттар байқалады. Перфекционизмнің осындай түрлері эмоционалдық дистресс деңгейінің жоғары болуымен өзара байланысты болуы ықтимал. Бұл мәліметтер келесі бөлімде жүргізілетін корреляциялық талдау үшін негіз болады.

Кесте 2 - Перфекционизм мен эмоционалдык дистресс арасындағы корреляциялық байланыстар

Көрсеткіштер	Эмоционалдык дистресс (К-10)
Өзіне бағытталған перфекционизм	$r = 0,32^* (p < 0,05)$
Басқаларға бағытталған перфекционизм	$r = 0,18 (p > 0,05)$
Әлеуметтік тұрғыда шартталған перфекционизм	$r = 0,46^{**} (p < 0,01)$

* – $p < 0,05$ деңгейінде мәнді байланыс

** – $p < 0,01$ деңгейінде жоғары мәнді байланыс

Кестеде көрсетілгендей, перфекционизмнің кейбір түрлері эмоционалдык дистресс деңгейімен статистикалық тұрғыда мәнді байланысқа ие. Ең жоғары корреляция әлеуметтік тұрғыда шартталған перфекционизм мен эмоционалдык дистресс арасында байқалды ($r = 0,46, p < 0,01$). Бұл студенттер өздерін қоршаған ортаның, қоғамның немесе ата-ананың күткен талаптарына сай болуға тырысқанда, эмоционалдык қысым мен күйзеліс деңгейі айтарлықтай артатынын білдіреді. Яғни, сыртқы талаптарға тәуелді перфекционизм түрі эмоционалдык әлауқатқа теріс әсер етеді.

Өзіне бағытталған перфекционизм мен эмоционалдык дистресс арасындағы байланыс та оң бағытта және статистикалық тұрғыдан мәнді ($r = 0,32, p < 0,05$). Бұл өзіне шамадан тыс талап қою мен мінсіз болуға ұмтылу студенттердің мазасыздығын, уайымын және эмоционалдык шиеленісін күшейтетінін көрсетеді.

Ал басқаларға бағытталған перфекционизм көрсеткішімен эмоционалдык дистресс арасындағы байланыс әлсіз және мәнсіз ($r = 0,18, p > 0,05$). Демек, өзге адамдарға талап қою студенттердің жеке эмоционалдык жағдайына айтарлықтай әсер етпейді.

ҚОРЫТЫНДЫ. Жалпы алғанда, алынған нәтижелер студенттердің перфекционизм мен эмоционалдык дистресс арасындағы айқын өзара байланыстың бар екенін дәлелдейді. Әсіресе әлеуметтік тұрғыда шартталған және өзіне бағытталған перфекционизм түрлері эмоционалдык шиеленістің негізгі психологиялық факторлары болып табылады. Бұл деректер студенттердің эмоционалдык әлауқатын арттыру үшін өзін-өзі қабылдау, ішкі мотивация және стресс-менеджмент дағдыларын дамыту қажеттілігін көрсетеді.

Алынған нәтижелер халықаралық зерттеулермен сәйкес келеді (Hewitt & Flett, 2017; Garayuan, 2006). Перфекционизм тұлғаның өзін-өзі бағалау жүйесін сыртқы стандарттарға тәуелді етіп, эмоционалдык тұрақтылықты әлсіретеді.

SPP түрі әлеуметтік қысымның күшеюіне, ал SOP түрі өзін-өзі кінәлау мен күйзеліске бейім етеді. Бұл нәтижелер студенттердің психологиялық саулығын сақтау үшін психопрофилактикалық шараларды енгізудің қажеттілігін айқындайды.

Зерттеу нәтижелері бойынша студенттердің перфекционизм деңгейі олардың эмоционалдык дистресс деңгейімен тікелей байланысты екені дәлелденді. Жоғары перфекционизм өзіндік қысым, мазасыздық және эмоционалдык қажуға алып келеді.

Студенттердегі перфекционизм мен эмоционалдык күйзелістің өзара байланысы катал цикл болып табылады: бейімделмеген перфекционизм қарқынды эмоционалдык күйзелісті тудырады, бұл өз кезегінде өнімділікті төмендетеді және студенттің өзін-өзі бағалауды қайтарудың жалғыз жолы ретінде жетістіктерге көбірек көңіл бөлуіне әкеледі.

Бұл байланысты түсіну білім беру жүйесі мен жоғары оқу орындарының психологиялық қызметі үшін өте маңызды. Алдын алу жоғары нәтижелерге деген ұмтылысты жоюға емес, деструктивті перфекционизмді сау өсуге ұмтылуға айналдыруға бағытталуы керек. Студенттер психологиялық икемділік, өзін және қателіктерін қабылдау, нақты мақсат қою және уақытты басқару дағдыларын дамытуға көмектесуі керек. Кемелсіздік құқығы әлсіздік емес, адам тәжірибесінің ажырамас бөлігі екенін түсіну психологиялық әлауқатқа және парадоксальды түрде шынайы академиялық және жеке тиімділікке апаратын негізгі қадам болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Campbell L., et al. University stress and well-being // *Mental Health Journal*. – 2022. – Vol. 28, № 2. – P. 210–225.
2. Auerbach R.P., et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project // *Psychological Medicine*. – 2018. – Vol. 48, № 1. – P. 1–13.
3. Зорко Ю.А. Психические и поведенческие расстройства у студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www (дата обращения: 17.06.2025).
4. Кулагина И.Ю. *Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет*. – М.: Изд-во МГУ, 1996. – 304 с.
5. *Клиническая психология и психотерапия: учебник / под ред. М. Перре, У. Бауманна; пер. с нем.* – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 944 с.
6. Enns M., Cox B. Personality dimensions and depression: Review and commentary // *Canadian Journal of Psychiatry*. – 1997. – Vol. 42, № 3. – P. 274–284.
7. Гаранян Н.Г., Андрусенко Д.А., Хломов И.Д. Перфекционизм как фактор дезадаптации студентов // *Психологическая наука и образование*. – 2009. – № 1. – С. 72–81.
8. Flett G.L., Hewitt P.L. Perfectionism and stress process in psychopathology // *Perfectionism: Theory, Research and Treatment / ed. by G. Flett, P. Hewitt*. – Washington: APA, 2002. – P. 255–284.
9. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // *Психологическая наука и образование*. – 2007. – № 2. – С. 35–44.
10. Klibert J., Langhinrichsen-Rohling J., Saito M. Perfectionism and depression in college students // *Journal of Counseling Psychology*. – 2014. – Vol. 61, № 4. – P. 556–563.
11. Bantjes J., et al. Student mental health in higher education // *Journal of Public Health*. – 2022. – Vol. 44, № 2. – P. 239–247.
12. Macaskill A. The mental health of university students in the UK // *British Journal of Guidance & Counselling*. – 2012. – Vol. 41, № 4. – P. 426–441.
13. Шарп Дж., Тейлер С. Психологический дистресс среди студентов университетов: распространенность, последствия и точки вмешательства // *International Journal for the Advancement of Counselling*. – 2018. – Vol. 40, № 3. – P. 193–212. – DOI: 10.1007/s10447-018-9321-7.
14. Hewitt P.L., et al. *Perfectionism and Psychopathology*. – Washington: American Psychological Association, 2017. – 398 p.
15. Ильин Е.П. *Эмоции и чувства: учебное пособие*. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с. – ISBN 5-318-00236-6.
16. Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Современные модели перфекционизма [Электронный ресурс] // *Психологические исследования*. – 2022. – URL: <https://psystudy.ru> (дата обращения: 15.06.2025).
17. Hunter E., O'Connor R. Perfectionism, self-criticism and psychological distress // *Personality and Individual Differences*. – 2003. – Vol. 35, № 2. – P. 295–309.
18. Curran T., Hill A. Perfectionism is increasing over time // *Psychological Bulletin*. – 2019. – Vol. 145, № 4. – P. 410–429.

References

1. Campbell L., et al. University stress and well-being // *Mental Health Journal*. – 2022. – Vol. 28, № 2. – P. 210–225.
2. Auerbach R.P., et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project // *Psychological Medicine*. – 2018. – Vol. 48, № 1. – P. 1–13.
3. Zorko Yu.A. *Psichicheskie i povedencheskie rasstrojstva u studentov [Elektronnyj resurs]*. – *Rezhim dostupa: www* (data obrasheniya: 17.06.2025).

4. Kulagina I.Yu. *Vozrastnaya psihologiya: razvitie rebenka ot rozhdeniya do 17 let.* – M.: Izd-vo MGU, 1996. – 304 s.
5. *Klinicheskaya psihologiya i psihoterapiya : uchebnik / pod red. M. Perre, U. Baumanna ; per. s nem. – 3-e izd. – SPb.: Piter, 2012. – 944 s.*
6. Enns M., Cox B. *Personality dimensions and depression: Review and commentary // Canadian Journal of Psychiatry.* – 1997. – Vol. 42, № 3. – P. 274–284.
7. Garanyan N.G., Andrusenko D.A., Hlomov I.D. *Perfekcionizm kak faktor dezadaptacii studentov // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie.* – 2009. – № 1. – S. 72–81.
8. Flett G.L., Hewitt P.L. *Perfectionism and stress process in psychopathology // Perfectionism: Theory, Research and Treatment / ed. by G. Flett, P. Hewitt. – Washington: APA, 2002. – P. 255–284.*
9. Moskova M.V. *Lichnostnye faktory emocionalnoj dezadaptacii u studentov // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie.* – 2007. – № 2. – S. 35–44.
10. Klibert J., Langhinrichsen-Rohling J., Saito M. *Perfectionism and depression in college students // Journal of Counseling Psychology.* – 2014. – Vol. 61, № 4. – P. 556–563.
11. Bantjes J., et al. *Student mental health in higher education // Journal of Public Health.* – 2022. – Vol. 44, № 2. – P. 239–247.
12. Macaskill A. *The mental health of university students in the UK // British Journal of Guidance & Counselling.* – 2012. – Vol. 41, № 4. – P. 426–441.
13. Sharp Dzh., Tejler S. *Psihologicheskij distress sredi studentov universitetov: rasprostranennost, posledstviya i tochki vmeshatelstva // International Journal for the Advancement of Counselling.* – 2018. – Vol. 40, № 3. – P. 193–212. – DOI: 10.1007/s10447-018-9321-7.
14. Hewitt P.L., et al. *Perfectionism and Psychopathology.* – Washington: American Psychological Association, 2017. – 398 p.
15. Ilin E.P. *Emocii i chuvstva: uchebnoe posobie.* – SPb.: Piter, 2001. – 752 s. – ISBN 5-318-00236-6.
16. Yasnaya V.A., Enikolopov S.N. *Sovremennye modeli perfekcionizma [Elektronnyj resurs] // Psihologicheskie issledovaniya.* – 2022. – URL: <https://psystudy.ru> (data obrasheniya: 15.06.2025).
17. Hunter E., O'Connor R. *Perfectionism, self-criticism and psychological distress // Personality and Individual Differences.* – 2003. – Vol. 35, № 2. – P. 295–309.
18. Curran T., Hill A. *Perfectionism is increasing over time // Psychological Bulletin.* – 2019. – Vol. 145, № 4. – P. 410–429.