

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ  
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532  
спеціальності 053– Психологія  
Гончаренко Артур Геннадійович  
Керівник: д-р. психол. наук, доцент,  
професор кафедри психології Горбань Г.О.  
Рецензент: к. психол. наук., доц. Железнякова Ю.В.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

Гончаренко Артуру Геннадійовичу

1. Тема роботи Соціально-психологічні особливості перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання  
керівник роботи Горбань Г. О д.психол.н., доцент, професор кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с
2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури та наукових джерел.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити аналіз наукової літератури щодо теоретичних основ прояву перфекціонізму; провести теоретико-методологічний аналіз особливостей типології перфекціоналізму та його формування в освітньому просторі; визначити соціально-психологічні особливості перфекціонізму здобувачів освіт в умовах дистанційного навчання.
5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 1 рисунок.

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г. О. професор		
Розділ 1	Горбань Г. О. професор		
Розділ 2	Горбань Г. О. професор		
Розділ 3	Горбань Г. О. професор		
Висновки	Горбань Г. О. професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ А.Г. Гончаренко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: Соціально-психологічні особливості перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання: 59 сторінок, 2 таблиці, 1 рисунок, 63 джерела, 2 додатка.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати соціально-психологічні особливості перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання..

Об'єкт дослідження – перфекціонізм особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості перфекціонізму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел та базових понять дослідження; моделювання процесів навчання в умовах дистанційної освіти; прогнозування розвитку перфекціонізму здобувачів освіти; опитування за методика «Диференційний тест перфекціонізму» (О. Золотарьова), методи математичної обробки даних.

Дослідження спрямоване на аналіз основних підходів до вивчення перфекціонізму у сучасній психологічній науці та визначення основних характеристики освітнього простору в системі дистанційної освіти задля створення умов ефективного набуття здатностей до ефективно професійної діяльності. Врахування поширення перфекціоністських установок у суспільстві вимагає аналізу типологічні прояви перфекціонізму в освітньому просторі. Під час дослідження виокремлені соціально-психологічні особливості перфекціоністичних установок здобувачів освіти.

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, НОРМАЛЬНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ,  
ПАТОЛОГІЧНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ОСВІТНІЙ ПРОСТІР,  
ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ, ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ.

## SUMMARY

Master's qualification work: Socio-psychological features of perfectionism of education seekers in the conditions of distance learning: 59 pages, 2 tables, 1 figure, 63 sources.

The purpose of the study is to theoretically substantiate the socio-psychological features of perfectionism of education seekers in the conditions of distance learning.

The object of research is perfectionism of the individual.

The subject of the research is socio-psychological features of perfectionism.

Research methods: theoretical analysis of scientific sources and basic research concepts; modeling of learning processes in the conditions of distance education; forecasting the development of perfectionism of education seekers; survey for the "Differential Test of Perfectionism" method (O. Zolotaryova), methods of mathematical data processing.

The study is aimed at analyzing the main approaches to the study of perfectionism in modern psychological science and determining the main characteristics of the educational space in the distance education system in order to create conditions for the effective acquisition of abilities for effective professional activity. Taking into account the spread of perfectionist attitudes in society requires an analysis of typological manifestations of perfectionism in the educational space. During the research, socio-psychological features of perfectionist attitudes of education seekers were identified.

Keywords: perfectionism, normal perfectionism, pathological perfectionism, educational space, distance education, educators.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	10
1.1. Історичний аспект вивчення перфекціонізму сучасною психологічною наукою .....	10
1.2. Типологічний аналіз перфекціонізму як психологічного феномену .....	19
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПРОСТОРУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ .....	25
2.1. Психологічна характеристика освітнього простору в системі дистанційної освіти .....	25
2.2. Особливості міжсуб'єктної взаємодії в процесі дистанційної освіти .....	32
РОЗДІЛ 3. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ОСНОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ У ЗВО.....	40
3.1. Особливості перфекціоністичних установок здобувачів освіти .....	40
3.2. Характеристики соціально-психологічних особливостей перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання .....	44
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	60

## ВСТУП

Сучасне українське суспільство перебуває в складних умовах воєнної агресії та глобальних трансформацій, які охоплюють всі сфери життя людини. Відбуваються докорінні зміни в усіх сферах розвитку держави зумовлені незворотнім рухом до Європейського союзу та НАТО, а відтак, виникає необхідність підготовки фахівців нової генерації. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до готовності здобувачів усіх рівнів освіти, їх адаптивності та ефективної життєдіяльності та професіоналізму. Важливим тут є прагнення до ідеалу, найвищого рівня опанування життєвим та професійним простором. Устремління особистості до високих стандартів виконання діяльності, відповідальності та самодисципліни, соціально значущої активності та досягнення найвищих рівнів професіоналізму часто пов'язують з перфекціонізмом як абсолютною досконалістю. Від того, який ідеал, який зразок для наслідування обирає людина, залежать її життєвий шлях, фахові здобутки та значущі досягнення в усіх сферах її діяльності. Зміст ідеалів може змінюватися, але на певному етапі життєдіяльності вони задають напрям особистісного розвитку.

У зарубіжній та вітчизняній психології представлені різноманітні аспекти дослідження феномену перфекціонізму. Дослідниками у межах психотерапевтичної теорії висвітлено проблему визначення критеріїв адаптивності перфекціонізму (К. Адкінс, К. Вайттенберг, М. Ентоні, Р. Слені, Р. Свінсон, Л. Терри-Шорт, Д. Хамачек та ін.), представлено різні структурні моделі цього феномену (К. Адкінс, Б. Вікент, П. Гевітт, І. Клара, К. Паркер, Дж. Спенс, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Хамачек, Р. Хелмрейч, Р. Хілл, Т. Хьюлсман, Дж. Штобер та ін.), розглянуто соціокультурні чинники перфекціонізму (А. Бек, Д. Бернс, С. Дж. Блатт, А. Пахт та ін.). Перфекціонізм також широко вивчається зарубіжними вченими як

особистісна характеристика обдарованої молоді (К. Дабровські, Д. Пієчовський, С. Петерс, В. Родел, Л. Сільверман та ін.).

У вітчизняній психології перфекціонізм досліджують як чинник професійної готовності (І. Гуляс, О. Лоза), як фактор академічної обдарованості (Л. Данилевич), як складову губристичної мотивації студентської молоді (К. Фоменко). У руслі суб'єктного підходу, кола проблем, пов'язаних із прагненням людини до досконалості торкаються вітчизняні вчені З. Карпенко, Е. Кологривова, І. Лебединська, Л. Лепіхова, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель, Т. Російчук, М. Смульсон, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.

Незважаючи на велику кількість досліджень в психологічній науці не існує узгодженості у трактуванні сутності, структури, чинників розвитку, критеріїв адаптивності цього психологічного феномену. Численні теоретичні та емпіричні дослідження перфекціонізму свідчать про інтерес до цього феномену, який виявляється в різних поглядах науковців, що відображають як позитивні, так і негативні його наслідки.

Зростання вимог до особистості, її здатностей, знань та умінь зумовлюють формування перфекціоністичних установок як важливою характеристикою молодої людини. Важливим етапом становлення цих установок є професійне навчання у закладах вищої освіти. Вплив умов навчання на формування перфекціонізму доведений значною кількістю досліджень, але останні роки в системі освіти домінують дистанційні форми навчання. Відтак, очевидна актуальність аналізу проявів перфекціонізму у здобувачів освіти і визначення його соціально-психологічних особливостей в умовах дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості перфекціонізму.



Мета дослідження – теоретично обґрунтувати соціально-психологічні особливості перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання.

Досягнення мети передбачає вирішення таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення перфекціонізму у сучасній психологічній науці.
2. Визначити основні характеристики освітнього простору в системі дистанційної освіти.
3. Проаналізувати типологічні прояви перфекціонізму в освітньому просторі.
4. Виокремити соціально-психологічні особливості перфекціоністичних установок здобувачів освіти.

Гіпотеза: соціально-психологічні особливості перфекціоністичних установок здобувачів освіти пов'язані з специфікою опосередкованої взаємодії, яка зумовлює формування патологічного перфекціонізму.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел та базових понять дослідження; моделювання процесів навчання в умовах дистанційної освіти; прогнозування розвитку перфекціонізму здобувачів освіти; опитування за методика «Диференційний тест перфекціонізму» (О. Золотарьова), методи математичної обробки даних.

Наукова новизна нашого дослідження полягає в поглибленні розуміння змісту перфекціонізму в контексті навчання. У кваліфікаційній роботі удосконалено розуміння нормального і патологічного перфекціонізму в умовах освітнього середовища, набула подальшого розвитку систематизація соціально-психологічних характеристик перфекціонізму здобувачів освіти.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що одержані результати, можуть бути основою розробки рекомендацій та корекційних вправ з подолання патологічного прояву перфекціонізму задля формування ефективної самореалізації в подальшій професійній діяльності.

# РОЗДІЛ 1

## ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

### 1.1. Історичний аспект вивчення перфекціонізму сучасною психологічною наукою

Прагнення до досконалості є одним із рушійних мотивів і регулятивних принципів життя людини та суспільства. Протягом усієї історії людства уявлення про певний ідеал складало фундамент світогляду й самосвідомості людини, задавали їй місце й роль у соціумі, визначали напрями історичного процесу. Саме слово перфекціонізм як прагнення абсолютної досконалості сьогодні позначає прагнення людини ставити до себе надвисокі вимоги й дотримуватись найвищих стандартів діяльності, життя, самореалізації.

Результати аналізу інформаційних джерел, які присвячені опису різноманіття досліджень перфекціонізму, дають змогу стверджувати, що ця проблема не є для науки новою. Витоки ідеї перфекціонізму, розвинутої в її сучасному варіанті, починаються з вивчення цього феномену у філософії, де він розглядається як особливий тип етичних міркувань, певна моральна доктрина, в основі якої лежить ідея здатності людини і всього людства до вдосконалення. Удосконалення як самого себе, так і інших людей, є тією метою, якої має прагнути досягти людина і яка передбачає розвиток притаманних їй талантів і здібностей.

Проблема перфекціонізму вивчається у філософському, релігійному, культурологічному, етичному, психологічному й соціальному аспектах.

В етиці перфекціонізм трактується як морально-етична система, основний зміст якої полягає в тому, що сенсом людського існування є прагнення наблизитись до абсолютно позитивного в моральному відношенні

взірця. Термін «перфекціонізм» досить широко застосовується у галузі мистецтвознавства для позначення прагнення до максимального розвитку художньої творчості. У релігієзнавстві вивчається як окремий богословський напрямок – перфекціонізм, провідною ідеєю якого є покращення духовної природи людини внаслідок особистісного вдосконалення. У філософії перфекціонізм трактується як «вчення про здатність людини та всього людства до вдосконалення» [40].

Слід зазначити, що філософський аспект проблеми прагнення людини до досконалості має найбільш давню історію та сягає коріннями часів Античності. На думку давньогрецьких філософів, наближення людини до ідеалу полягає у вдосконаленні нею моральних якостей, а саме: служінні суспільним інтересам – «ідеї обов'язку», «доброчесності» (самообмеженню в потребах та бажаннях, підпорядкуванню людиною всіх своїх вчинків розумній цілі).

Епоха Просвітництва зосереджується на здатності людини вдосконалюватися завдяки самозростаючому розуму, що зумовлює готовність сприяти вічному й нескінченному оновленню духовної культури людства, а також просуває образ «надлюдини», яка володіє внутрішньою ірраціональною енергією життя і здатна «перевершити людину в собі». Усе це передувало становленню й поширенню уявлень екзистенціалізму (К. Ясперс, Г. Марсель, М. Бердяєв; М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр, А. Камю) про людину вільну в процесах самоздійснення та відповідальності за створюваний нею самою ідеал [42].

На побутовому рівні перфекціонізм розуміють як надмірне прагнення до досконалості, високу вимогливість людини до самої себе й до всіх, хто її оточує. Можемо зустріти такі синоніми до поняття «перфекціонізм»: «досконалий», «довершений», «бездоганний», «ідеальний», «неперевершений», «взірцевий», «викінчений» тощо. Іноді перфекціонізм називають «синдромом відмінника» через бажання все в житті робити на «відмінно».

В психології трактування перфекціонізму залежить від теорії, в межах якої аналізується цей феномен. Так, позицій психоаналітичних поглядів А. Адлер визначає перфекціонізм в еволюційному контексті, що відображає, з одного боку, вроджений характер прагнення до досконалості в сенсі певного драйву, з іншого боку, удосконалення як напрям для розвитку особистості в цілому. Зауважимо, що він прямо не використовує цей термін, але одним із основних концептів його теорії є «прагнення до досконалості», чи «прагнення до переваги». Цей концепт характеризує прагнення до успіху через найвищі досягнення в праці, якою займається людина, а також максимального розвитку індивідом своїх умінь і здібностей, на нашу думку, корелює з перфекціонізмом [47]. Антропологічні основи уявлень про прагнення до досконалості підкреслював З. Фройд [38], шляхом виокремлення невротичної фобії «удаваного прагнення до вдосконалення» як спробу витіснення потягів. На думку К. Юнга, прагнення до досконалості є вродженою властивістю людини, яке визначає присутність у її свідомості символу «самоті», а також одним із найпотужніших коренів розвитку цивілізації [55].

Вважають, що джерелом наукових дослідження перфекціонізму в психології є пошуки К. Хорні [54], які розпочинаються в 30-х рр. ХХ ст. Вона вважає, що у процесі реалізації прагнення максимально наблизитися до «істинного ідеалу» у людини народжується «здорова» мета та цінності життя. Водночас дослідниця застерігає, що слід розрізняти поняття «істинного ідеалу» та «невротично ідеалізованого образу себе», справжнє прагнення до самовдосконалення – від підмінної потреби «здаватись досконалим» собі та іншим людям. Останній, на відміну від справжніх ідеалів, є статичним. Це не мета, до досягнення якої прагне людина, а фіксована ідея, котру вона боготворить. Ідеалізований образ стає перешкодою до зростання, оскільки заперечує недоліки. Справжні ідеали ведуть до скромності, а ідеалізований образ – до марнославства.

К. Хорні розглядає перфекціонізм як спонукання до подолання страху й забезпечення волі та впевненості. Однак, маємо зауважити, що тенденція до вдосконалення збільшує залежність людини від відносин з оточенням, а підвищення вимог суспільства до індивіда збільшує прагнення останнього до вдосконалення, що призводить до поневолення соціальними умовами. У цьому сенсі тенденція до перфекціонізму містить у собі загрозу, оскільки може призвести до «потурання» соціальним стандартам та еталонам всупереч власним поглядам і бажанням [60].

Перфекціонізм як самостійний напрям і предмет активних психологічних пошуків європейських та американських вчених виокремлюється з 60–70-х рр. ХХ ст. Відзначимо, що формування первинних уявлень про перфекціонізм як психологічного феномену відбувалося за домінування базового трактування його як тенденції особистості до встановлення надмірно високих стандартів і, як наслідок, неможливості відчувати задоволення результатами. Американський клінічний психолог М. Холлендер [53] вважається одним із перших, хто дав визначення перфекціонізму як повсякденної практики висування до себе вимог щодо найвищої якості виконання діяльності, порівняно з вимог умов й обставин цієї діяльності. Він відводив цій рисі характеру провідну роль у походженні депресії та різних психологічних захворювань.

Подальше розширення змістів трактування та аналізу феномену перфекціонізму. Тут маємо зазначити дослідження Д. Бернса [49]. Він стверджував, що для перфекціоністів як людей, які демонструють нав'язливе, стійке прагнення до неможливих, недосяжних цілей і оцінюють себе залежно від своїх досягнень, вони вимірюють і визначають свою цінність продуктивністю, успішністю. На думку Г.В. Чуйко, Я.В. Чаплик [44], тлумачення перфекціонізму, яке задає Д. Бернс не лише передбачає наявність неадекватно завищених стандартів діяльності, але й проявляється як переслідування нереальних для досягнення цілей та усвідомлення й оцінювання людиною себе лише в категорії власних досягнень і успішності.

Він також виявив важливу ознаку перфекціонізму: мислення за принципом «все, або нічого», тобто або досягнення нездійсненої мети, відповідно до встановлених нереально завищених стандартів, – або повна нікчемність і нездатність ні на що. Він зауважував, що стандарти діяльності у перфекціоністів покидають межі розумного та навіть реально досяжного, проте вони витрачають максимум зусиль, прагнучи досягти недосяжного (власних нереалістичних цілей).

А. Пахт [57] у контексті поглиблення пошуків зауважував, що перфекціонізм – значно поширена і надзвичайно важка проблема, що пов'язана з безліччю психологічних і фізичних розладів (алкоголізм, особистісні розлади, неврози, депресія тощо). Вона має не тільки клініко-психологічне, а й соціологічне, соціально-психологічне, культурне значення. Отже, життя перфекціоністів сповнено прагненням до суперництва, до підтвердження власної відмінності, заздрістю, люттю й соромом. Навіть коли інші їм аплодують, вони відчують себе жалюгідними, усвідомлюючи, наскільки вищими були їхні первинні цілі. Патологічні перфекціоністи можуть відчувати, що, не реалізувавши повністю свої можливості, вони обдурили себе та інших.

Аналіз різноманіття проявів перфекціонізму, ефектів, які його супроводжують зумовили розрізнення «здорового» та «невротичного» перфекціонізму, яке запропонував Д. Хамачек [51]. Він зауважував, що перфекціонізм є складним феноменом, який пов'язаний, в певних проявах, з нормальним адаптивним функціонуванням, а в інших і з дезадаптацією. На основі клінічного досвіду ним були описані відмінності між невротичним і нормальним перфекціонізмом. На його думку, нормальний перфекціоніст – це той, хто встановлює для себе високі стандарти, але при цьому не виявляє педантичності та характеризується гнучкістю, тобто може пристосовувати свої стандарти до існуючої ситуації, тобто адаптивний. Невротичний перфекціоніст встановлює для себе надвисокі стандарти і не залишає собі можливості допускати помилки, у нього ніколи не буває відчуття, що щось

зроблено досить добре. Сенс цієї відмінності є в тому, що перфекціонізм поєднує в собі завищені стандарти виконання дії та тенденцію до надмірно критичних оцінок поведінки.

Ми погоджуємося з Х. Стампфом [62], який вважає, що уявлення про структуру перфекціонізму певною мірою залежить від контексту його розгляду: ситуацій соціальної поведінки чи емоційних, особистісних проблем, культурного контексту тощо.

З 1990-х років ХХ ст. розширюються уявлення про структуру перфекціонізму як багатовимірного конструкту, що має складну структуру і поєднує високі особистісні стандарти її реалізації, низку когнітивних властивостей та інтерперсональних характеристик [50]. Подальші дослідження зафіксували схильність перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх сферах життєдіяльності. Демонстрацією такого напрямку досліджень є концепція перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта [52], які виокремили чотири складові перфекціонізму:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС). Високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, передбачає наявність надзвичайно високих стандартів, встановлених людиною для себе. Ця складова перфекціонізму пов'язана з цілеспрямованістю, тенденцією ставити перед собою «віддалені», важко досяжні цілі та зосереджуватися на них.

2. Перфекціонізм, орієнтований на інших людей (ПОІ). Високий рівень перфекціонізму орієнтованого на інших людей передбачає наявність високих стандартів, встановлених людиною для інших, вимогливість відносно оточуючих, нетерпимість, небажання вибачати помилки, недосконалість.

3. Соціально приписуваний перфекціонізм (СПП) Високий рівень соціально приписуваного перфекціонізму передбачає переконаність людини в тому, що інші люди мають відносно неї надзвичайно високі очікування, відповідати яким дуже важко, якщо взагалі можливо, але відповідати цим стандартам необхідно, щоб заслужити схвалення і прийняття, уникнути негативної оцінки.

4. Соціально приписуваний перфекціонізм (СПП) «відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значущих інших». Цей параметр перфекціонізму відображає суб'єктивне переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже суворо оцінювати і чинити тиск на індивіда з метою змусити бути досконалим. Разом з цим індивід переконаний у власній нездатності догодити іншим. Важливість цього параметру підтверджується дослідженнями психосоціальних предикторів депресії в рамках концепції «емоційної експресивності», які показали, що ризик рецидиву захворювання дуже високий, якщо хворий суб'єктивно сприймає близьку людину дуже критично. Передбачалося, що соціально приписуваний перфекціонізм може мати безліч несприятливих наслідків у вигляді гніву, страху негативної оцінки, підвищеної значущості до чужої уваги та схвалення.

Основою цієї концепції є уявлення про те, що встановлення та прагнення до високих норм самі по собі, звичайно, не є патологічним. Навпаки, за певних умов воно відображає позитивний погляд на життя. У нормі ступінь радості, яку можна відчутти, прямо корелює з інтенсивністю зусилля, яке людина докладает для досягнення власної мети. У зв'язку з цим адаптивні перфекціоністські тенденції допускають прагнення до розумних і реалістичних стандартів, яке веде до підвищення самооцінки та самовдоволення.

Пізніше ці автори запропонували розглядати перфекціонізм у міжособистісному контексті як експресивний стиль і розробили модель перфекціоністської самопрезентації як певного стилю самопред'явлення. Цей стиль характеризується тенденцією приховувати риси, які здаються їх власникові недоліками [52].

Перфекціоністська самопрезентація включає в себе три аспекти:

– перфекціоністське самопред'явлення як демонстрація власної досконалості,



– приховування недосконалості як уникнення поведінкової демонстрації недосконалості;

– уникнення недосконалості як відсутність вербального визнання своєї недосконалості.

Причому кожен з таких аспектів виявляється у системі з Я-орієнтованим перфекціонізмом, який орієнтований на власну особистість або з соціально зорієнтованим перфекціонізмом, яких має спиратися відповідності до соціальних моделей і вимог. Це задає складний різнорівневий загальний конструкт перфекціонізму.

Сьогодні, можна стверджувати, що немає єдиного підходу до визначення та трактування цього складного психологічного явища, як не існує в психологічній науці загальноприйнятого чітко визначеного поняття перфекціонізму. Крім того, на думку дослідників, існуючі поняття також потребують уточнення.

Серед українських дослідників, які здійснювали класифікації існуючих теорій дослідження перфекціонізму, можна відзначити О.О Лозу [18], яка виокремила три підходи щодо визначення цього феномену:

– як прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення), за якого перфекціонізм визначає рівень особистих стандартів індивідів незалежно від здатності досягти їх;

– як установка особистості розглядати все, що є нижчим від довершеності, як неприйнятне;

– риса особистості, яка виявляється у повсякденній практиці висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини.

Аналіз різноманіття трактування цього феномену дає можливість виокремити найбільш поширені й досліджені визначення, а саме:

– заострене прагнення до досконалості, що може стосуватися як власне особистості та виявлятися у безкінечному культивуванні яких завгодно чеснот, так і результатів будь-якої діяльності [2];

– поведінку, що є функцією позитивного підкріплення та включає готовність взаємодіяти зі стимулами [63];

– повсякденну практику висування до себе вимог більш високої якості діяльності, ніж того вимагають обставини [6];

– інтегральну стильову характеристику психічної діяльності особистості, яка відносно стабільно виявляється у системних характеристиках психічної діяльності, структурі особистісної організації суб'єкта і є одним із чинників розвитку тривожних і депресивних розладів [17];

– складний психологічний конструкт, який поєднує надмірно високі стандарти очікуваних результатів діяльності та домагання, порушення соціальних когніцій (приписування оточуючим людям надвисоких очікувань), персоналізацію, пов'язану із постійним порівнянням себе з оточуючими, поляризоване мислення за бінарним принципом оцінки результатів діяльності та її планування («все або нічого»), відбір негативної інформації про результати своєї діяльності [14];

– переживання досягнутих результатів; задоволення від досягнення дуже високих результатів [9];

– установку розглядати як неприйнятне все, що нижче досконалого [53].

Отже, аналіз досліджень проблеми перфекціонізму в психології засвідчив, що на сьогодні не існує єдиної, загальноприйнятої відповіді на питання його феноменологічної належності, адже перфекціонізм – це складне та багатовимірне явище [20]. У дослідженнях зарубіжних і вітчизняних авторів визначаються позитивні та негативні аспекти досліджуваного конструкту. Врахування всього різноманіття підходів та завдань нашого дослідження дає можливість визначити перфекціонізм як багатомірний особистісний конструкт, параметри якого пов'язані з конструктивним прагненням особистості до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням) або з патологічним прагненням до довершеності, що може

провокувати розлади афективного спектра, знижувати продуктивність діяльності (дезадаптивне функціонування).

## **1.2. Типологічний аналіз перфекціонізму як психологічного феномену**

Враховання під час досліджень саме багатовимірної феноменології перфекціонізму, на нашу думку, найкраще забезпечується використанням типологічного підходу. Розробки в руслі типологічного підходу до перфекціонізму відображають значущі відмінності між характерними особливостями основних типів перфекціонізму – нормального і патологічного. Можна додатково відзначити бажання дослідників уточнити типи й наповнити їх чіткішим змістом. Так К. Едкінс і У. Паркер [58] запропонували розрізнити «пасивний» перфекціонізм, що створює перешкоди діяльності й пов'язаний з високим ризиком суїцидальної поведінки, та «активний» перфекціонізм, котий стимулює до досягнень і не пов'язаний з життєвою активністю. Українська дослідниця Л. Данилевич [10] запропонувала виокремити функціональний перфекціонізм, за якого особистість враховує свої можливості та прагнення до високих особистих стандартів, розуміє свою недосконалість, сприймає свої недоліки, помилки на шляху до досконалості, та дисфункціональний, за якого особистість вважає себе досконалою, не приймає можливість сласної недосконалості, помилок, недоліків, а також значуще переживає невідповідність досконалості, тривожиться, відкладає дію, вороже сприймає критику інших, відсторонюється від оточуючих.

У контексті нормального (здорового) перфекціонізму акцентується прояв конструктивних прагнень до успіху, позитивним афектом, упевненістю в собі, самоефективністю, а вияви патологічного пов'язують з незадоволеністю під час досягнення успіху, надмірною схильністю до

самокритики, самозвинуваченням, прокрастинацією, емоційною дезадаптацією (таблиця 1.1) [7, 12, 16, 46, 48, 56, 58, 59 61].

Таблиця 1.1

**Характеристики основних типів перфекціонізму –  
нормального і патологічного**

<i><b>Нормальний перфекціонізм</b></i>	<i><b>Патологічний перфекціонізм</b></i>
Здорова активність	Бажання особистої вищості над іншими
Здатність враховувати власні ресурси та обмеження, позитивна самооцінка	Схильність до жорсткої самокритики та величезний страх перед критикою
Виважене конструктивне прагнення до успіху, до досягнень	Страх поразки й бажання викликати захоплення
Постановка реалістичних цілей	Занепокоєність помилками
Наявність мотивації досягнення	Наявність мотивації уникнення негативних наслідків
Фокусування на тому, щоб усе робити правильно	Фокусування на уникнення помилки
Готовність змінювати особисті стандарти відповідно до ситуації, задавання досяжних стандартів	Концентрація на нереалістичних або нерозумно високих стандартах, жорстко високі стандарти
Розумна відповідність між досяжним виконанням діяльності та стандартами	Великий розрив між виконанням діяльності та стандартами
Спокійне, але ретельне ставлення до завдань	Напружене/тривожне ставлення до завдань
Відчуття незалежності свого Я від виконання діяльності	Відчуття залежності цінності свого Я від виконання діяльності
Позитивний афект	Емоційна дезадаптація
Упевненість в собі, переживання задоволеності собою	Переживання перманентної провини за власний неуспіх, звинувачення інших
Самоефективністю	Прокрастинація
Своєчасне виконання діяльності, прагнення до порядку та організованості	Відтягування дій
Цілі досягаються для блага суспільства	Цілі досягаються для збільшення власної значущості
Альтруїстичні соціальні установки	Втрата соціального інтересу

<i>Нормальний перфекціонізм</i>	<i>Патологічний перфекціонізм</i>
Адаптивні копінг-стратегії	Неадаптивні копінг-стратегії
Врівноважене мислення	«Чорно-біле» мислення
Велике бажання досягти досконалості	Переконаність людини в тому, що вона має досягти досконалості
Розумна впевненість у своїх діях	Компульсивні тенденції та сумнів
Здатність відчувати задоволення чи насолоду під час виконання роботи	Нездатність відчувати задоволення від роботи

Загальний аналіз в межах різних підходів особливостей прояву двох протилежних типів, виокремлення змістового наповнення цих типологічних конструктів дає можливість виокремити за структурними компонентами (мотиваційний, когнітивний, афективний, поведінковий) узагальнені характеристики-критерії критерії нормального (здорового) та патологічного перфекціонізму (табл. 1.2) [53, 56].

Таблиця 1.2

**Характеристика структурних компонентів перфекціонізму –  
нормального і патологічного**

<i>Структурні компоненти</i>	<i>Нормальний перфекціонізм</i>	<i>Патологічний перфекціонізм</i>
Мотиваційний	Реально високі стандарти і домагання	Надмірно високі стандарти і домагання
Когнітивний	Зрілі когнітивні схеми щодо диференційованого і чіткого сприйняття очікувань й вимог з боку інших людей; розвинута здатність до децентрації, сформовані реалістичні уявлення про діапазон	Дисфункційні когнітивні схеми щодо спотворених соціальних когніцій, перманентне порівняння себе з іншими людьми за орієнтації на полюс найуспішніших, виборча концентрація на невдачах і

	можливостей, однаково достовірне відтворення успіху і неуспіху, усвідомлення корисного змісту можливих помилок	помилках, дихотомічна оцінка результатів діяльності
Афективний	Переживання задоволеності в процесі діяльності, віра в успіх	Симптоми депресії, тривоги, страх невдачі, висока соціальна тривожність
Поведінковий	Помірна мобілізація активних копінг-стратегій, адаптивні тактики вибору цілей відповідно прагнень до успіху, реалізація максимально продуктивних технік	«надмобілізації» копінг- ресурсів з перевагою копінг-стратегій, яких уникають, неадекватний рівень домагань

Цікавим є дослідження В. Павлової [26], яка досліджує перфекціонізм в термінах психології саморегуляції. На її думку спробою подолання методологічної проблеми психології перфекціонізму виступає пошук парадигми, в рамках якої стане можливим представлення нормального і патологічного типів перфекціонізму як різних особистісних якостей в єдиному феноменологічному полі. Концептуальною основою для побудови дослідження є ідея Д. Леонт'єва про поділ ресурсів саморегуляції на ресурси стійкості, наявність яких дає почуття опори і впевненості в собі, і ресурси мінливості, що відображають побудову динамічних відносин з життєвими обставинами.

Вона адаптує методіку дослідження перфекціонізму О. Золотарьова, яка розкриває індивідуально-типологічні відмінностей перфекціонізму в структурі саморегуляції особистості. Вона обґрунтовує такі положення щодо зв'язку перфекціонізму з саморегуляцією.

1. Перфекціонізм в структурі саморегуляції особистості задає психологічний ресурс, що розкриває амбівалентну природу прагнення до досконалості, відображає як нормальні, так і патологічні тенденції особистості.

2. До специфічних детермінант перфекціонізму, що відрізняють нормальний перфекціонізм від патологічного, відносяться такі психологічні ресурси особистості як життєстійкість, осмисленість життя, почуття зв'язності, суб'єктивна вітальність, оптимізм, психологічне благополуччя, самоефективність, відчуття щастя, задоволеність життям, самодетермінація, особистісний динамізм, толерантність до невизначеності, каузальні орієнтації, рефлексія, стиль саморегуляції, тимчасова перспектива, контроль за дією і відчуття самотності.

3. Неспецифічними детермінантами перфекціонізму, що властиві обома типам перфекціонізму, є планування та самостійність як стильові характеристики саморегуляції, орієнтація на гедоністичне сьогодні й позитивне минуле, позитивне самотність.

4. У нормальному перфекціонізм переплітаються ресурси мінливості, що відповідають за постійний особистісний ріст і прагнення до самовдосконалення, та ресурси стійкості, визначають своєчасну зупинку на шляху до досягнення досконалості при виникненні непереборних перешкод.

5. Патологічний перфекціонізм проявляє себе лише як ресурс мінливості, що спонукає особистість до вічній гонитві за недосяжним досконалістю і позбавляє її можливості контролювати власні ресурси.

6. Нормальний перфекціонізм є психологічним ресурсом, що відображає прагнення особистості до досконалості в поєднанні з активною життєвою позицією, здатністю до пошуку нових шляхів вирішення проблеми, готовністю йти на ризик в відсутність гарантій на успіх, переживанням свідомості життя, прагненням до реалізації цілей у майбутньому, визнанням і прийняттям власних ресурсів і обмежень, незалежністю, почуттям безперервного саморозвитку та реалізації свого особистісного потенціалу [26].

Отже, перфекціонізм привертає пильний інтерес психологічної науки, значущість якого зростає в контексті розробки уявлень про мінливу особистість у світі, що змінюється. На нашу думку, перфекціонізм це –

амбівалентний феномен, який стереотипно виявляється в системних характеристиках психічної діяльності (пізнавальної, емоційно-регуляторної, комунікативної) та в структурі особистісної організації суб'єкта.

Дискусійним залишається психологічне розуміння цього конструкту, оскільки до цього часу йдуть суперечки щодо амбівалентної природи перфекціонізму, що допускає не тільки патологічні, але й нормальні тенденції особистості. Слід зазначити, що проблема амбівалентності феномену перфекціонізму має наслідки і на побутовому рівні. Музикант шліфує свою майстерність, письменник викидає в кошик для сміття черговий невдалий рукопис, щоб зрештою опублікувати дійсно вартий твір. Перфекціонізм спонукає людей постійно розвиватися, вчитися, не стояти на місці. Не дивно, що перфекціоністи справляють враження людей впертих, наполегливих, енергійних. Однак неясно, чи є ці риси наслідком виробленого перфекціонізму або ж тими основами, що формують перфекціонізм.



## РОЗДІЛ 2

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПРОСТОРУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

#### **2.1. Психологічна характеристика освітнього простору в системі дистанційної освіти**

Дистанційна освіта є сьогодні найперспективнішим напрямом розвитку освіти в цілому. У сучасному глобальному світі вона дає можливість перетинати кордони, здійснювати пошук такої системи, яка щонайбільше б відповідала вимогам суб'єкта навчання. За умов воєнної агресії проти України дистанційна освіта стала важливою умовою збереження системи освіти у державі, однак, маємо стверджувати, що психологічні чинники такої освіти, те, яким чином вона впливає на здобуття людиною певних знань, цінностей і навичок, які наслідки має для особистості потребують додаткових досліджень саме в умовах невизначеності ситуації життєдіяльності людини.

Вивчення проблем, пов'язаних з освітою за умов дистанційного навчання, вимагає окреслити ті його особливості, що зумовлюються специфікою освітнього середовища, у якому воно здійснюється. Зазначимо, що у буденному розумінні поняття «середовище» і «простір» найчастіше вживаються як синонімічні, а в сучасній науці їх зазвичай розмежовують. Під простором розуміють умови, які пов'язані між собою і можуть здійснювати вплив на людину. Відповідно, освітній простір – це певним чином пов'язані між собою умови, які можуть впливати на засвоєння особистістю здобутих людством знань. Очевидно, що тут мають на увазі можливість включення людини в цей простір, але він може існувати і безвідносно до неї. Поняття «середовище» відображає не лише взаємозв'язок умов, що забезпечують життєдіяльність людини, але й її включенність у це середовище, суб'єктність, активність [35].

У своєму дослідженні щодо визначення поняття середовища ми будемо спиратися на позицію А. Львовичіної. Вона стверджує, що середовище оточує людину з усіх боків (існує ззовні) й будується на рівні особистості, формуючи внутрішнє середовище. Важливим є твердження про те, що середовище не існує саме по собі, а може існувати лише стосовно суб'єкта. Звідси, середовище – це система внутрішніх і зовнішніх факторів, яка безпосередньо впливає на спосіб існування індивіда і з якою він може взаємодіяти [19].

Дистанційна освіта за нормативними документами, що стосуються її організації визначається як «індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [23].

Сучасні можливості технічного оснащення закладів вищої освіти, надають додатковий простір для вдосконалення освітнього процесу. Так, здобувачі освіти сьогодні мають доступ до великого обсягу інформації і за допомогою нових методів можуть здійснювати її швидко обробку. До того ж можливість впровадження та активного використання дистанційних технологій дає змогу мобілізувати освітній простір дистанційної освіти, що сприяє стиранню національних кордонів в міжнародному освітньому просторі. Така ситуація активізує освоєння нових технологій, розширення професійних зв'язків та вдосконалення методичних розробок, переорієнтацію взаємодії зі студентами [30].

Використання дистанційних освітніх технологій, як зазначає В. Мазур [21], тісно пов'язане з проблемою становлення суб'єкта навчальної діяльності. Перш за все, ця проблема пов'язана із небезпекою формування формального, позбавленого особливих сенсів ставлення до навчання. Зазвичай учасники інформаційно-освітнього середовища дистанційної освіти

є такими самими, як і в традиційних формах, але перехід у нову інформаційну площину вимагає кардинальну зміну моделі навчання. Тут маємо відзначити зростання ролі здобувача освіти, збільшення уваги до його взаємодії з викладачем, важливості зворотного зв'язку між ними, активної взаємодії з питань організації змісту навчання. Саме якісна організація дистанційної освіти надає широкі можливості для здобувача саме як суб'єкта освітнього простору. По-перше, це самостійна постановка освітніх цілей, вибір напрямів, форм і темпів навчання; по-друге, це збільшення обсягу доступної інформації, реалізованість доступу до світових культурних та наукових ресурсів і здобутків; по-третє, це необмежена можливість спілкування між усіма суб'єктами навчання незалежно від їх територіального розташування.

Характерними рисами дистанційної освіти є [21, 29, 37]:

- гнучкість – здобувачі працюють у зручний для себе час у зручному місці, в зручному темпі;
- модульність – кожен курс презентує цілісне уявлення про певні предметні сфери й дає змогу формувати навчальну програму, що відповідає потребам, тих хто навчається;
- економічна ефективність – низька собівартість навчання;
- специфічна роль викладача – координування пізнавального процесу, консультування, керівництво навчальними проектами, управління навчальними групами взаємопідтримки, допомога тим, хто навчається,;
- спеціалізований контроль якості освіти – дистанційно організовані іспити, співбесіди, практичні, курсові і проектні роботи, екстернат, комп'ютерні інтелектуальні тестувальні системи;
- унікальні технології й засоби навчання – використання спеціальних курсів і модулів, призначених для дистанційної освіти, надання інформації у вигляді різноманітних матеріалів, аудіо- й відеопродукції, телепередач, на різних носіях (книги, диски, віртуальні диски);

– опора на сучасні засоби передачі освітньої інформації – забезпечення освітніх процесів необхідними навчальними і навчально-методичними матеріалами, зворотним зв'язком між викладачем і тими, хто навчається, можливістю обміну управлінською інформацією всередині системи дистанційної освіти, а також виходу в міжнародні інформаційні мережі.

Організація дистанційної освіти у закладах вищої освіти передбачає використання різних форм взаємодії між здобувачем та викладачем:

– очні формати, які реалізуються через організацію відеоконференцій, вебінарів тощо;

– формати інформаційно-електронного забезпечення навчання, які зорганізовано на відповідних навчальних платформах.

Для організації відеоконференцій та вебінарів найпопулярнішим сервісом в Україні [32] є хмарна платформа Zoom, але активно використовують й такі сервіси: Microsoft Teams, Google Meet, iMind, MyOwnConference, EventsWallet та інші. Серед найпопулярніших форматів інформаційно-електронного забезпечення навчання можна виокремити платформу Moodle, а також Google Classroom, Edmodo, Мій клас, Classdojo та інші.

Дистанційне навчання, що побудоване на Інтернет-технологіях, має певні стадії, що розкривають особливості освітньої взаємодії [34].

Перша стадія – мотивації, яка передбачає актуалізацію інтересів, мотивів, цінностей та потреб суб'єктів освіти, коли бажання навчатись та усвідомлення необхідності цього певною мірою полегшує сприйняття нової навчальної інформації. Важливою умовою якісної мотивації є зосередження уваги здобувача на об'єкт пізнання.

Друга стадія – організації, на якій зацікавленість послідовно переводиться в ефективність. Тут основною є здатність до самоорганізації й самоконтролю усіх суб'єктів взаємодії, розуміння важливості якості завдань для самостійної роботи.

Третя стадія – розуміння, яка є кульмінацією дистанційного навчання та пов'язана з активізацією власної інтелектуальної діяльності студентів як результату пізнавальної взаємодії та переведення форми знань у форму вмінь.

Четверта стадія – контролю та оцінювання, на якій пріоритетним стає діалог щодо уточнення ефективності отриманих знань, рівня їх розуміння та засвоєння знань. Тут віртуальний діалог суб'єктів освітнього простору відбувається через уточнення та корекцію отриманих відповідей чи дій з опанованого модуля знань.

П'ята стадія – повторення та узагальнення відображає закріплення отриманих знань та вмінь з тенденцією переведення їх на рівень навичок і творчої діяльності, здатність активно застосовувати результати навчання в міждисциплінарному контексті.

Вивчаючи особливості використання дистанційних технологій у підготовці майбутніх психологів, В. Мазур [21] визначає компоненти самостійної роботи студента, серед яких: по-перше, можливість опрацювання матеріалів відеоконференцій, відео- та слайд-лекій, відновлення в пам'яті основних фундаментальних положень знань, що були отримані раніше; по-друге, творче осмислення практичного досвіду, планування самостійної роботи з перспективою на семестр, а іноді й на більш тривалий термін, творча робота зі зростаючим обсягом інформації; по-третє, участь у творчих дискусіях, комплектування знань із суміжних дисциплін; по-четверте, розробка наукових повідомлень, виконання контрольних, курсових, наукових робіт; по-п'яте, проведення теоретичних і прикладних досліджень, послідовний і динамічний розвиток навичок самостійної роботи на комп'ютерній техніці; по-шосте, систематичний контроль над своєю пізнавальною діяльністю.

Аналіз підходів щодо визначення принципів організації й запровадження дистанційної освіти свідчить про певні суперечності між ними, тому є необхідним їх узагальнення та визначення й дослідження саме

психологічної складової цього процесу. Тобто тут виникає потреба виділення психологічних основ і принципів міжсуб'єктної взаємодії за умов дистанційної (опосередкованої) освіти.

Більшість дослідників відзначають певне різноманіття принципів побудови, організації та реалізації дистанційного навчання, а саме: адаптивності; активного зворотнього зв'язку; вибору змісту освіти; технологічності; гнучкості; мобільності; гуманістичності; динамічності; захисту інформації; інтерактивності; комп'ютеризації; модульності; навчання без перешкод; неантагоністичності існуючим формам освіти; паралельності; педагогічної доцільності; пріоритетності; науковості навчання; відповідності пізнавальним потребам суб'єкта, що навчається; вибору отримуваної інформації; систематичності й послідовності; доступності; врахування індивідуальних особливостей суб'єкта, що навчається; віртуалізації освіти; пріоритету діяльнісних критеріїв оцінювання; продуктивності.

Задля аналізу психологічних основ дистанційного навчання виникає необхідність диференціювати всі названі принципи. Отже, на нашу думку, їх можна розподілити на такі три основні групи:

- принципи педагогічного забезпечення змісту;
- принципи психологічного забезпечення змісту;
- принципи технологічного забезпечення змісту.

Нашим завданням є виокремлення принципів психологічного забезпечення змісту дистанційної освіти:

- принцип інтерактивності, що відображає міжсуб'єктну взаємодію з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей суб'єктів освіти;
- принцип гнучкості, що відображає створення інформаційних мереж дистанційного навчання, які дають змогу здобувачу самоорганізувати навчальну діяльність відповідно до індивідуальних здібностей, цілей, можливостей;

- принцип навчання без перешкод, що відображає розширення простору комунікативних можливостей, створення умов комфортної взаємодії у часі та просторі освіти;
- принцип активного зворотного зв'язку, що фіксує постійне отримання відгуку на кожную пізнавальну дію, кожний пізнавальний крок та запит суб'єктів освітнього простору;
- принцип адаптивності, що відображає можливості вибору індивідуального темпу навчання;
- принцип динамічності, що відображає розкриття здібностей та самовизначення суб'єктів освітнього простору в динаміці опанування певним досвідом, організації освітньої взаємодії;
- принцип відповідності фундаментальності освіти пізнавальним потребам суб'єктів освітньої взаємодії, що будується на високому мотиваційному спонуканні, спрямованості на досягнення поставленої мети, формуванні здатності до комунікації, прагненні до саморозвитку й самокорекції, забезпечення відповідності зовнішнього освітнього продукту внутрішнім особистісним потребам;
- принцип вибору інформації, що відображає творчий самостійний процес перетворення інформації суб'єктами освітнього простору відповідно до поставлених завдань;
- принцип врахування індивідуальних особливостей суб'єктів навчання, що визначає відповідність освітнього процесу їхнім індивідуальним особливостям на трьох рівнях: психофізіологічному, психологічному й соціально-психологічному;
- принцип пріоритету діяльнісних критеріїв оцінювання результатів навчання перед інформаційними, що фіксується в системі пріоритетів особистої діяльності й власного продукту над узагальненими інформаційними продуктами;
- принцип творчості, що відображається у створенні суб'єктами освітнього простору нової освітньої продукції за предметами, що

вивчаються, конструюванні нових форм і методів освітньої взаємодії, презентації ідей вирішення навчальних проблем тощо.

Узагальнення принципів організації та здійснення дистанційного навчання як складової певного інформаційно-освітнього середовища дає можливість стверджувати, що базовим підґрунтям ефективного розвитку цієї форми є психологічне забезпечення. Без урахування психології людини, психології взаємодії, причому у більшості випадків опосередкованої, неможливо реалізувати основні вимоги до дистанційної освіти, які на сьогодні сформульовані дослідниками. Серед основних вимог можна назвати такі:

- інституційної підтримки – забезпечує впевненість і комфорт учасників освітньої взаємодії;
- до розробки курсів – забезпечення умов для активної творчої самореалізації суб'єктів освітнього простору;
- до викладання й навчання – забезпечення та організація активної пізнавальної діяльності;
- до підтримки всіх, хто навчається – забезпечення психологічних умов особистісного розвитку студента;
- до контролю й оцінювання – забезпечення неупередженої фіксації рівня опанування певними знаннями, навичками, цінностями.

Отже, підтримка організації та психологічного забезпечення дистанційної освіти має бути спрямована на створення умов для поінформованості студентів про процес навчання, доступ до ресурсів, спілкування з викладачем та студентами віртуальної групи тощо, а також на врахування небезпеки дій у глобальному просторі, яка може певним чином впливати на індивідуально-психологічні особливості розвитку й пізнавальної активності особистості.

## **2.2. Особливості міжсуб'єктної взаємодії в процесі дистанційної освіти**



Освітній простір є реально існуючим просторовим континуумом функціонування міжособистісних відносин у сфері змісту й організації освітньої взаємодії, що базується на інформаційно-директивній та ціннісно-нормативній основі. Тобто, з одного боку, він його основою є педагогічна взаємодія, яка реалізується стосовно змісту й організації освіти, а з іншого боку, – психологічна взаємодія, яка виявляється на соціально-психологічному рівні як спілкування, як цінності, як соціальний досвід людини, що супроводжується усім спектром індивідуально-психологічних проявів особистості, її переживаннями, зусиллями, здатностями.

Інформатизація всіх сфер життєдіяльності сучасного суспільства в психологічному контексті, у першу чергу, зумовлена особливостями впливу на психологію людини нових інформаційних технологій, а також проблемами трансформації взаємодії між людьми, яка є опосередкованою технічними засобами у різних сферах діяльності.

Специфіка сучасного освітнього простору полягає в тому, що активно й дуже швидкими темпами розвивається глобальний інформаційний простір, а це дає можливість включення людини до різноманітних інформаційних середовищ, застосування нових віртуальних технологій, які значно інтелектуалізуються. Вплив інформатизації на систему вищої освіти визначає визнання домінування інформаційного ресурсу над усіма іншими. Нематеріальні ресурси, знання, інтелект, що визначають зміст інформаційного ресурсу, також зумовлюють фактори конкурентоспроможності в сучасних соціально-політичних умовах [301].

Процес інформатизації суспільства, на думку Н. Рибки [31], сприяє формуванню нового інформаційного освітнього підпростору, але інформаційні технології самі по собі не є системоутворювальним фактором такого простору, а лише сприяють активізації, оптимізації інтегративних процесів. У своїх дослідженнях Р. Павлюк [29] також акцентує увагу на взаємодії суб'єктів освіти та визначає її особливості в контексті віртуально-

навчального середовища, в якому засобами творення такої реальності виступає задіяння усіх сучасних технологій навчання, що стимулюють до розвитку креативні потенції індивіда. Ця взаємодія відбувається у віртуальному середовищі, яке розуміється як особливий різновид буття, у якому людина сприймає своєрідний світ подій та явищ, які, з одного боку, начебто мають характеристики, властиві реально існуючим, матеріальним предметам, а з іншого боку, ці характеристики позбавлені того онтологічного навантаження, яке властиве реальним об'єктам. У них є одна атрибутивна ознака – результат.

Сьогодні інформаційно-освітнє середовище розглядають як систему, у якій взаємозумовлені інформаційно-технічні й соціально-психологічні компоненти. Тобто інформаційно-освітнє середовище – це, по-перше, складна, багатокомпонентна системна освіта, насичена всілякими ресурсами, один з яких – інформаційний – виділяється як базовий у досягненні суб'єктом поставленої освітньої мети, а по-друге, інформаційно-освітнє середовище – це проєктована і створювана суб'єктами освіти система, яка здатна до саморозвитку і в якій між суб'єктами й компонентами встановлюються зв'язки та відносини на основі інформаційної діяльності з досягнення освітніх цілей. Так, у першому випадку інформаційно-освітнє середовище – програмно-технічний комплекс, а в другому – психолого-педагогічна система, яка за всіма характеристиками відповідає аспектам нашого розуміння освітнього простору [37].

Отже, специфіка освітньої взаємодії за умов дистанційного навчання обумовлюється особливістю організаційно-інформаційних складових, які значною мірою змінюють усю психологічну картину цієї взаємодії.

Категорія «взаємодія» охоплює всі види соціальних процесів і людської діяльності (працю, пізнання, спілкування, виховання, навчання тощо), вказуючи на взаємний зв'язок соціальних явищ як на рівні

суспільства в цілому, так і на рівні функціонування його окремих груп та індивідів.

В. Москаленко [22], характеризуючи зміст поняття «взаємодія» показує, що сучасна вітчизняна соціальна психологія розглядає останню через призму активності особистості. Активна взаємодія між людьми виникає як функція діяльності (предметно спрямованої активності) та поведінки (пасивної взаємодії між людьми). Традиційно у вітчизняній психологічній науці взаємодію розуміють як обмін діями, які визначають взаєморегулювання, взаємодопомогу, взаємоконтроль, взаємовплив. Основною змістовною характеристикою взаємодії є організація та реалізація спільної діяльності через спілкування.

Варто зазначити, що визначення інтерактивності навчання або взаємодії в сучасній психолого-педагогічній науці має два значення. По-перше, інтерактивність взаємодії в аспекті використання технологій, що забезпечують активний зворотний зв'язок між суб'єктами освіти. По-друге, як вже було зазначено, інтерактивність взаємодії як безпосередньої міжособистісної комунікації суб'єктів освітнього процесу, що полягає у прийнятті та сприйнятті ролі іншого та у збільшенні активності студента. Взаємодія суб'єктів освітнього процесу набуває характеристики міжособистісної за умов не лише соціальної ієрархії, але й за умов формування об'єктивних переживань, що спричинюються виникненням емоційних станів в процесі спільної діяльності та спілкування. Міжсуб'єктна освітня взаємодія визначається, в першу чергу, втіленням суспільних відносин і є носієм їх ціннісної та світоглядної складової.

Інформаційно-предметна взаємодія, яка характеризує спілкування в освітньому процесі, є основою для формування міжособистісної взаємодії. У традиційній, очній формі навчання формування саме міжособистісної взаємодії супроводжується обміном емоційними станами, встановленням емоційних контактів, задоволенням потреби у спілкуванні. Використання мультимедійних технологій у системі дистанційного навчання у режимі он-

лайн не може забезпечити повністю формування міжособистісної взаємодії. Спільна діяльність суб'єктів освітнього процесу, опосередкована технічними засобами, в першу чергу забезпечує організацію освітнього простору та принципи зворотного зв'язку між його суб'єктами. Зазвичай відстрочений зворотний зв'язок, по-перше, не співпадає з актуалізованими емоційними станами, по-друге, не може конкретно бути вираженим емоційно у тексті відповіді.

У процесі дистанційної освітньої взаємодії утруднена передача емоційних станів в інформаційному освітньому середовищі. Просторові бар'єри віддаляють суб'єктів освітнього процесу один від одного, від взаєморозуміння, почуття безпеки, соціальної приналежності. Зазвичай відсутній безпосередній зв'язок між суб'єктами процесу, непередбаченість емоційного забарвлення інформації, що передається, утруднює організацію освітнього середовища та вплив на студентів в процесі його освоєння. Так, інтерактивні технології, які розглядаються у трьох режимах, відображають саме міжсуб'єктну взаємодію. По-перше, екстраактивний режим передбачає інформаційну активність від викладача, що зменшує активність самого освітнього середовища і не відображається на підвищенні активності самих студентів. Спрямованість студентів на об'єкт не є продуктивною, проте виконує функцію адаптації. По-друге, спричинення активної мисленнєвої діяльності студента характеризує інтраактивний режим. Інформаційна активність стає характеристикою самого студента, який актуалізований на самостійну переробку отриманої інформації від викладача та пошуку нових її джерел та вирішення проблемних питань на інтерактивному рівні «студент-студент», який є третім режимом міжсуб'єктної взаємодії в процесі реалізації інтерактивних технологій навчання.

Тобто розуміння традиційної суб'єкт-суб'єктної взаємодії з багатьма змінами та зауваженнями перекладається на побудову взаємодії у освітньому середовищі дистанційної форми навчання. Опосередкованість

впливу викладача на студентів через виконання організаційних функцій доповнюється опосередкованістю спілкування взагалі технічними засобами.

Отже, відмінності міжсуб'єктної та міжособистісної взаємодії в просторі дистанційного навчання ми можемо визначити в двох положеннях. По-перше, міжсуб'єктна взаємодія опосередкована технічними засобами, які привносять відсутність об'єму у сприйнятті (ефект екрану), обов'язковість знакового зазначення емоційності тексту (використання смайликів тощо). По-друге, відсутність емоційного компоненту, емоційного зв'язку, відсутність просторового співіснування та контакту у дистанційному навчанні перешкоджає обміну особистим досвідом через міфологеми, приклади з особистісної практики, приказки тощо. Міжособистісна взаємодія частково компенсується застосуванням відеохостингів і платформ відеоконференцій, але і в цих умовах ми стверджуємо обмеженість якісного зчитування емоцій та невербальних знаків, які супроводжують освітню взаємодію.

Аналіз сучасних досліджень дає підстави стверджувати, що забезпечення якісної освітньої дистанційної взаємодії на основі організації діяльностей всіх суб'єктів можливо через:

- причетність, що дає можливість кожному відчувати себе учасником тієї або іншої події;
- співпрацю як спільну освітню діяльність;
- самодіяльність, що має реалізовуватися через вибір власної дії, вияву ініціативи, конкретизації значущого результату дії;
- співтворчість – колективна діяльність зі створення чогось нового, незвичайного;
- узгодження – виявлення власних позицій і зіставлення з позиціями інших з метою узгодження партнерських відносин між різними суб'єктами;
- саморефлексію – аналіз власної діяльності, виявлення особистісних позитивних змін, їх механізмів і засобів, оцінку;

– самореалізацію – знаходження способів для самовираження, презентацію власних проєктів, реалізація яких сприятиме встановленню ефективної взаємодії суб'єктів не лише в освітньому просторі, а й у просторі життєдіяльності [11, 24, 25, 36, 45].

Важливим аспектом організації навчання в дистанційному форматі є виокремлення та врахування можливих загроз, що порушують освітню взаємодію, а саме:

- надлишковий обсяг інформації;
- складність або неможливість визначення достовірності й актуальності джерел;
- невідповідність інформації освітнім стандартам;
- включення до взаємодії сторонніх людей, що не мають стосунку до освітнього процесу, через форуми й систему особистих повідомлень у просторі дистанційної освіти;
- несформованість етики й норм взаємодії в просторі дистанційного навчання та відсутність знань про ці норми у здобувачів;
- ставлення до інформаційної взаємодії в мережі як до анонімної й безкарної;
- проблеми самоідентифікації в студентів у віртуальному освітньому просторі та проблеми ідентифікації студентів викладачами;
- неетичне застосування маніпуляції свідомістю, яка може блокувати на несвідомому рівні волю людини та формувати в неї синдром залежності;
- зміна процесів самоідентифікації через порушення трансляції соціальних норм;
- використання інформаційних джерел різного спрямування задля дезорієнтації в інформаційному полі;
- втручання в духовну й інтелектуальну діяльність людини;
- помилки трансляції культурно-просвітницьких норм.

Отже, особливостями міжсуб'єктної взаємодії в процесі дистанційної освіти є достатньо широка невизначеність нормування самого процесу

навчання, оцінювання та контролю за діями суб'єктів освіти, а також складністю інтерпретацій опосередкованих контактів.

### РОЗДІЛ 3

## ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ОСНОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ У ЗВО

### 3.1. Особливості перфекціоністичних установок здобувачів освіти

Активний розвиток дистанційної освіти останні роки, який зумовили епідемія COVID-19, воєнний стан в Україні та процеси, що пов'язані з ним, зумовлює певну адаптацію та включення нових інформаційних технологій, що вдосконалюють та осучаснюють різні напрями освітньої діяльності. Сьогодні освітній простір неможливий без застосування новітніх інформаційних технологій. Тут ми стикаємося з значним спектром, які ускладнюють набуття відповідних результатів навчання здобувачами вищої освіти. Швидкі зміни, які супроводжують сучасний розвиток інформаційної сфери, відсутність сталих норм його застосування, необхідність ефективно реагувати в умовах невизначеності зумовлюють специфічні прояви активності здобувачів. Ми можемо виокремити три основні формати установок здобувачів вищої освіти, а саме:

– перфекціоністичні установки: прагнення до абсолютної досконалості відповідно усім вимогам навчального процесу – набуття високого рівня компетентності, що підтверджена максимально високими академічними оцінками;

– компетентностні установки: бажання досягти визначеного рівня компетентності завдяки освіті – набуття компетентності в визначеному напрямку професійної освіти;

– установки на оцінення: бажання отримати оцінку будь-яким способом – отримання необхідної кількості балів для продовження навчання.



Проведений нами теоретичний аналіз особливостей вивчення перфекціонізму як психологічного феномену та особливостей дистанційного навчання, дає можливість відзначити, що найбільш цікавим і проблемним є вивчення перфекціоністичних установок здобувачів освіти. Передумовами їх аналізу в освітньому процесі є такі:

- необхідність якісного оволодіння технікою роботи з комп'ютером – технічна складова;
- опрацювання значущої інформації з різних сфер знань – інформаційна складова;
- опанування основними формами опосередкованої взаємодії – соціально-психологічна складова;
- розкриття здатностей та індивідуально-психологічних особливостей особистості в системі розвивального контексту інформаційних технологій – психологічна складова.

Маємо відзначити, що сьогодні перфекціонізм задає певний ритм життєдіяльності сучасної людини, визначає стиль, якість і швидкість її соціальної активності. Майже всі сучасні дослідники дотримуються думки про те, що перфекціонізм – це суб'єктивний, соціально зумовлений психологічний феномен, який не існує поза культурним контекстом. Для повного розуміння цього конструкту необхідно аналізувати не лише особистісні характеристики, сімейний досвід та взаєностосунки з оточуючими, а й соціально-культурні умови, в яких перебуває особистість [28]. Сучасні умови, які характеризуються складністю щоденних проблем, які зумовлені викликами воєнного часу, зберігають й актуалізують специфічні форми культу досконалості, успіху, сили й емоційної стриманості. ЗМІ, соціальні мережі транслиують культурні імперативи, що досить часто мають перфекціоністський характер. Серед них можна відзначити формування фізичного перфекціонізму як особливого типу, що проявляється в прагненні тілесної досконалості, а також нав'язування

специфічних моделей та критеріїв у вигляді різноманітних цінностей, які визначають як основну характеристику досконалої особистості.

Така залежність перфекціонізму від вимог суспільної культури транслюється і в освітньому середовищі. Очевидно, що дистанційне навчання в контексті перфекціоністичних установок зорганізовує навчальну взаємодію здобувача освіти шляхом інтеграції всіх реальних та уявних вимог щодо досягнення найвищого рівня досконалості. Тут маємо відзначити, що сучасні дослідження прояву перфекціоністичних установок в освітньому середовищі звертають увагу саме на формавання патологічного перфекціонізму.

У системі освіти, особливо на початковому рівні, високі вимоги до здобувача складність навчального матеріалу сприяють формуванню деструктивних перфекціоністських тенденцій [41]. З перших кроків шкільного навчання оцінки є чітким мірилом успіху: статус «круглого відмінника», переможця конкурсів і олімпіад. Тут важливо, що така позиція активно підтримується оточенням, дає дитині можливості відчувати свою значущість, отримати необхідне їй схвалення та зацікавленість щодо її особистості. У подальшому це зумовлює виникнення на основі високого рівня перфекціонізму конфлікту оціночних диспозицій, що входять в мотив досягнення. Дослідженнями доведено, що перфекціонізм часто є чинником студентської дезадаптації – у здобувачів з високим рівнем перфекціонізму підвищені показники тривоги, депресії, суїцидальних намірів, прокрастинації та соціального уникнення [33, 42, 43]. Вирішальна роль освітнього середовища зумовлює прояви перфекціонізму подальшому житті людини. Цікавим є те, що перфекціоністичні установки здобувачів освіти, які отримують другу освіту та навчаються у період середньої дорослості, зазвичай за заочною формою, значущо впливають саме на психологічному рівні життєдіяльності особистості. За таких умов актуалізуються індивідуально-психологічні особливості та внутрішньо

особистісні конфлікти, які і є чинником появи перфекціоністських тенденцій.

Аналіз наукової літератури дає змогу виокремити ті прояви особистості, які притаманні перфекціоністичним проявам: обов'язковість, педантизм, акуратність, старанність, завзятість, відповідальність, совісність, тривожність, почуття провини, докори сумління з приводу помилок, відсутність відчуття радості та виснаженість за досягнення успіхів, самокритика, почуття постійної незадоволеності, вибагливість до себе, труднощі в ухваленні рішень, бажання закінчити усі розпочаті справи [6]. Перфекціоністичні установки, які часто зумовлюють патологічний прояв у навчальній діяльності пов'язані на елементарному рівні з відчуттям повного провалу, самокритикою, що призводить до появи почуття безпорадності, страху помилки та безсилового гніву.

У нашому дослідженні ми спираємось на модель нормального (конструктивного) і патологічного (декструктивного) перфекціонізму [1]:

1) нормальний перфекціонізм відображає реалістично високі стандарти і домагання, що виявляються в зрілості когнітивних схем, диференційованим і точним сприйняттям очікувань та вимог з боку інших людей, розвинутій здатності до децентрації, реалістичних уявленнях про діапазон можливостей, однаково достовірному відтворенні успіху–неуспіху, усвідомленні неминучості й корисності помилок, градуйовані уявлень про результативність власної діяльності, переживаннях задоволеності від діяльності, адекватній мобілізації копінг-ресурсів з переважанням активних копінг-стратегій, адаптивних тактиках вибору цілей у діапазоні помірно важких, за яких прагнення до успіху реалізується максимально продуктивно;

2) патологічний перфекціонізм пов'язаний з надмірно високими стандартами і домаганнями, які супроводжуються дисфункціональними когнітивними схемами, перекрученими соціальними когніціями, перманентним порівнянням себе з іншими людьми за орієнтації на полюс найуспішніших, вибірковою концентрацією на невдачах і помилках,

дихотомічною оцінкою результатів діяльності, симптомами депресії та тривоги, страхом невдачі, високою соціальною тривожністю, «надмобілізацією» копінг-ресурсів з переважанням копінг-стратегій уникнення, картиною «неадекватного рівня домагань».

### **3.2. Характеристики соціально-психологічних особливостей перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання**

Для виявлення наявності перфекціоністських тенденцій нами була застосована методика «Диференційний тест перфекціонізму» (О. Золотарьова) [26]. Ця методика є оригінальним опитувальником, який дає можливість провести диференційну діагностику перфекціонізму задля виокремлення нормального і патологічного типу перфекціонізму (додаток А).

Методика складається з 24 тверджень, які відображають особистісні особливості. Респонденту пропонується ознайомитися з кожним з наведених тверджень і оцінити ступінь власної згоди чи незгоди з ним, використовуючи таку шкалу: 1 – «абсолютно не згоден», 2 – «не згоден», 3 – «скоріше, не згоден», 4 – «важко відповісти», 5 – «скоріше, згоден», 6 – «згоден», 7 – «абсолютно згоден».

Ця методика виокремлює такі психологічні індикатори нормального перфекціонізму:

- активна життєва позиція і впевненість у своїх силах, у тому, що може впоратися зі стресом;
- схильність розглядати потенційні загрози, як виклики, що дають нові можливості, пошук нових шляхів вирішення проблеми;
- здатність до прийняття змін у житті та успішної орієнтації в нових ситуаціях, готовність іти на ризик у відсутності гарантій на успіх;
- переживання щастя, осмисленості та задоволеності життям;
- позитивні очікування щодо майбутнього і прагнення до реалізації цілей;

- переживання самототожності, визнання і прийняття власних ресурсів і обмежень;

- незалежність і орієнтація на власні стандарти, впевненість у можливості вибору життєвого шляху;

- особистісне зростання і відчуття безперервного саморозвитку, самовдосконалення та реалізації свого потенціалу;

- переживання наповненості енергією і життям.

Психологічними індикаторами патологічного перфекціонізму є:

- втрата самовладання в складних життєвих ситуаціях і невпевненість у собі;

- відчуття безпорадності і схильність до непродуктивної поведінки або відмови від вирішення проблеми в ситуації загрози;

- неготовність іти на ризик, страх нових і невизначених ситуацій, нездатність отримувати нові знання і досвід зі складних життєвих ситуацій;

- почуття незадоволеності і безглуздості життя;

- відсутність чіткої часової перспективи з переважанням негативних роздумів про минуле і безнадійне ставлення до майбутнього;

- відчуття самовідчуження, невдоволення самим собою і розчарування в собі;

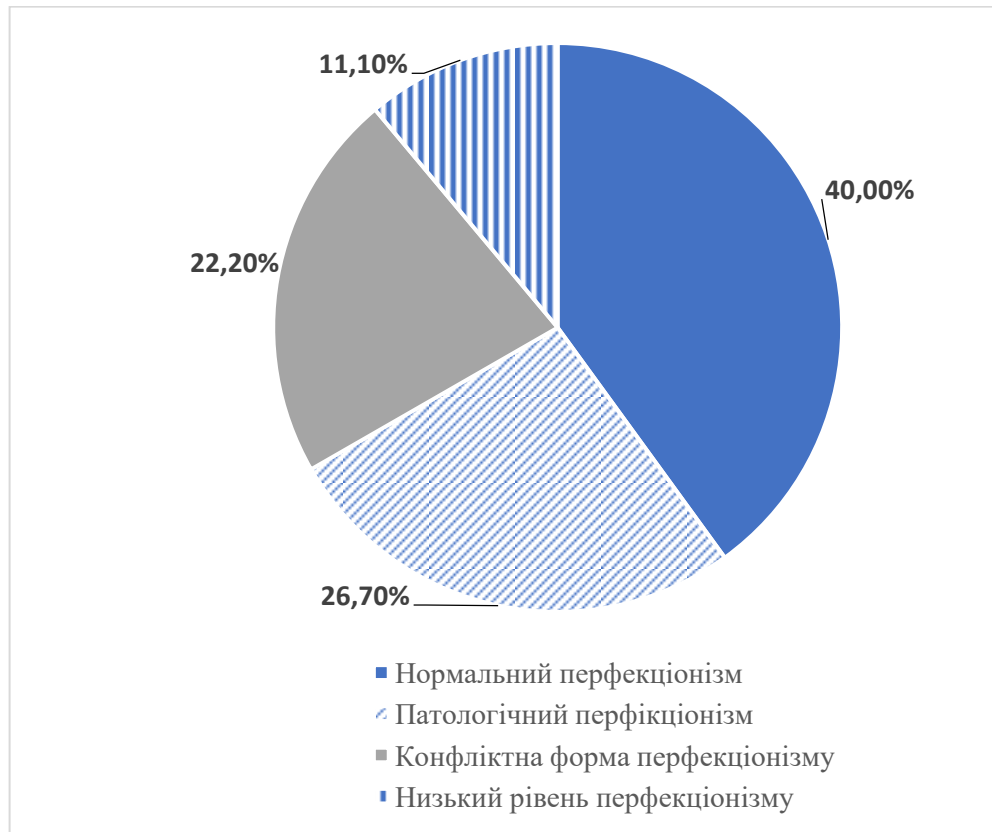
- заклопотаність очікуваннями й оцінками інших, переживання відсутності вибору і не контрольованості, непідвладності життя;

- переживання особистісної стагнації і відсутність відчуття особистісного прогресу, зацикленість на ідеї бездоганності;

- вихолощеність і відчуття вичерпаності ресурсів [27].

За результатами констатувального дослідження серед здобувачів освіти першого і третього курсу (45 осіб), які здобувають освіту в умовах дистанційного навчання протягом останніх років, можна стверджувати, що у незначного відсотка здобувачів (11,1%) відсутні перфекціоністські тенденції, тобто у більшості здобувачів ми зафіксували переважання певної форми перфекціонізму. Окремо, на нашу думку слід відзначити наявність

конфліктності між нормальним і патологічним перфекціонізмом, тут ми фіксуємо підвищені показники за двома формами (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Прояв перфекціонізму здобувачів дистанційного навчання**

Аналіз одержаних нами результатів та існуючих досліджень прояву перфекціонізму серед студентів, які навчалися за традиційною очною формою навчання [4, 13, 15, 26, 28, 39] дає змогу стверджувати про тенденції збільшення прояву патологічного перфекціонізму, зменшення прояву нормального перфекціонізму та виявлення конфліктного прояву перфекціонізму.

Отже, ми можемо виокремити дві проблемні зони:

- 1) зменшення виявів серед здобувачів нормального перфекціонізму;
- 2) конфліктний прояв перфекціонізму, який виявляється у підвищених показниках як нормального перфекціонізму, так і патологічного перфекціонізму.

Ми вважаємо, що цікавим результатом нашого дослідження є саме констатування наявності дисонансу перфекціоніських установок, який впливає на рівень самоорганізації власної навчальної діяльності здобувачами освіти. Причому прояв конфліктності перфекціонізму, щодо паритетних значень обох його типів, характеризується певними відхиленнями співставлення нормального і патологічного перфекціонізму у співвідношенні три до сьомі (3:7) відповідно. Відтак, ми можемо говорити, що і у конфліктному прояві перфекціонізму є загальна тенденція до формування патологічного перфекціонізму.

Відповідно теоретичного дослідження проблеми, ми можемо висловити думку про те, що отримані результати констатувального дослідження пов'язані з тим, що освітня взаємодія у віртуальному просторі має недостатній контроль стосовно інтерпретацій опосередкованого формату цієї взаємодії.

Особливості віртуального інформаційного простору дистанційної освіти ускладнюють контроль за засобами впливу на індивідуальну та соціальну психіку здобувачів, а також на їх індивідуальність. Серед найбільш поширених засобів впливу, які мають складний формат для інтерпретації, ми можемо відзначити такі:

- тон інформації, яка передається традиційно у письмовій формі;
- співвідношення позитивної та негативної інформації;
- оцінка ситуації навчання, що формується і сприймається опосередковано;
- складність оцінки дій учасників освітнього процесу;
- відстрочення зворотного зв'язку;
- полярність емоційного очікування;
- розуміння та вибір контексту повідомлень.

Отже, вплив опосередкованої навчальної взаємодії на емоційно-когнітивну сферу особистості ускладнює повноцінне й адекватне сприйняття оцінювання та успішності, що потенційно може спричинювати

проблеми адекватного сприйняття власних навчальних результатів. Важливим чинником, який ускладнює формування нормального перфекціонізму, є об'ємний потік інформації в освітньому середовищі, який призводить до зниження творчих потенцій, ослаблення мисленнєвих здібностей, гострого дефіциту часу. Відтак, прояву негативної тенденції нереалізованості в реальному спілкуванні отриманої інформації, що також зменшує відчуття досконалості та успіху.

Важливу роль у подоланні визначених тенденцій щодо формування патологічного перфекціонізму має відігравати цілеспрямована робота викладачів з забезпечення гармонійності та нормування діяльності особистості в освітньому просторі. Основу цієї роботи має скласти соціально-психологічна, особистісна, інтелектуальна й інформаційна захищеність здобувачів, що навчаються за дистанційною форма. Цільовими напрямками такої роботи має бути профілактика й корекція уповільнення розвитку та руйнація цілісності особистості та забезпечення становлення моделей поведінки особистості шляхом засвоєння й реалізації нею соціальних надбань (новоутворень).

Отже, перфекціонізм стає важливою характеристикою для успішної життєдіяльності молоді людини в сучасному світі. Властиві перфекціоністам високі стандарти виконання діяльності, відповідальність та самодисципліна сприяють соціальній активності, конкурентоспроможності, професіоналізму. Разом з тим надмірно виражене прагнення до ідеалу може породжувати значні ризики в процесах соціалізації молоді. Особливо гостро питання актуалізації нормального типу перфекціонізму постає для такої групи молоді, як студенти, оскільки, саме в цей період відбувається остаточне формування цієї характеристики особистості.

Задля вирішення окреслених питань необхідним напрямом роботи є розробка та впровадження програм (наприклад, Додаток Б), метою яких має бути створення умов, що сприяють усвідомленню особливостей



перфекціонізму, наявного у студентів, й актуалізації проявів нормального типу. Програма актуалізації нормального типу перфекціонізму здобувачів освіти ЗВО, на нашу думку, має презентувати систему активних методів соціально-психологічного впливу суб'єкт-суб'єктного типу, які забезпечують продуктивний, творчий характер активності учасників, а саме: міні-лекції, методику «мозкового штурму»; методи групової дискусії; аналітичну роботу в групах; рольові ігри, психогімнастичні вправи; соціально-психологічний тренінг, проектні ігри, за запитом – психологічне консультування та діагностику. Розробка програми має враховувати такі визначені особливості перфекціонізму:

1) нормальний перфекціонізм сприяє розвитку особистості, розкриттю її здібностей та творчого потенціалу;

2) нормальний перфекціонізм поступово може призвести до несприятливих наслідків – хронічної перевтоми, труднощам концентрації уваги;

3) кардинальна зміна життєвих обставин може ускладнити досягнення раніше досяжних стандартів;

4) низький рівень усвідомлення негативних наслідків власного перфекціонізму для інших людей;

5) нормальний перфекціонізм зберігається за умов раціонального погляду на можливість досягнення «ідеального ідеалу».

Проблема теоретичного осмислення практики застосування у психології спеціальних технік і прийомів актуалізації чи створення у суб'єкта відповідних психічних новоутворень, кількість яких невпинно зростає, набуває особливої ваги, так Г.О. Балл зауважував, що попри всю важливість теоретичної обґрунтованості, найбільше важить усе ж таки практичний успіх психотерапевта. І якщо він досягається, і не лише в окремих випадках, а з певною надійністю, - це означає, що вказані зв'язки теорії та практики реалізовані у діяльності психолога [3].

Отже, становлення і самоздійснення нормального перфекціонізму як інтегрального особистісного новоутворення здійснюється протягом усього життя особистості та є певною траєкторією руху до сформованого ідеалу, який на кожному часовому етапі набуває відповідні риси під час взаємодії особистості зі світом, батьками, вчителями, найближчим професійним оточенням, суспільством і світом культури. Відтак, необхідно підкреслити, що перфекціонізм визначається не одним, і не кількома чинниками, а скоріше системою чинників, основу якої задає духовно-сміслові детермінанти, а саме активного творчого «Я» через усвідомлення, переживання і свободи, суб'єктності прийняття самостійних рішень і здійснення вільного вибору на всіх етапах існування та розвитку.

## ВИСНОВКИ

Відзначено, визначення поняття «перфекціонізм» у філософсько-психологічній науковій думці сьогодні є дискусійним, що пояснюється неоднозначними етимологічними референціями та полісемантичними конотаціями позначуваного ним явища. Найбільш уживаними означниками поняття «перфекціонізм» є: досконалий, довершений, бездоганний, ідеальний, неперевершений, взірцевий, майстерно зроблений тощо.

Визначені основні стадії організації ефективного дистанційного навчання та їх психологічна складова: 1) мотивації, 2) організації, 3) розуміння, 4) контролю та оцінювання, 5) повторення та узагальнення. Розкрито специфіку освітньої взаємодії за умов дистанційного навчання, яка значною мірою змінюють усю психологічну картину цієї взаємодії залежно організаційно-інформаційних складових.

З різноманіття типів перфекціонізму на загальному рівні визначено два найбільш поширених: нормальний і патологічний. Нормальний перфекціонізм передбачає переживання прагнення до досконалості як сенсу життя і пошук варіативних способів її досягнення, здатність змінювати пріоритети і навіть відмовлятися від мети в ситуації непереборних перепон на шляху до її реалізації. Такий тип перфекціонізму пов'язаний зі спектром адаптивних якостей особистості (конструктивним прагненням до досягнень, позитивним афектом, упевненістю в собі, самоефективністю). Патологічний перфекціонізм підпорядковується фанатичному прагненню до бездоганності, що спричинює усвідомлення недосяжності досконалості та переживання безглуздості життя. Такий тип перфекціонізму пов'язаний із низкою дезадаптивних особистісних характеристик (схильністю до самокритики і самозвинувачення, прокрастинацією, емоційною дезадаптацією).

Виокремлено такі основні соціально-психологічні особливості перфекціоністичних установок здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання в ЗВО:

1) домінування опосередкованої навчальної взаємодії зумовлює тенденцію до формування патологічного перфекціонізму;

2) загальна соціальна ситуація, що здійснює вплив на освітнє середовище призводить до появи конфліктних, дисонуючих проявів перфекціонізму;

3) конфліктні перфекціоністські установки в освітній взаємодії характеризуються підвищеними показниками як нормального, так і патологічного перфекціонізму з зрушенням у бік патологічного.

Ми усвідомлюємо, що отримані результати нашого дослідження потребують поглиблення аналізу та застосування ширшого діагностичного інструментарію, але виявлені тенденції безперечно виокремлюють нову проблематику дослідження перфекціонізму здобувачів вищої освіти.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів вирішення проблеми. Перспективами подальших наукових розвідок є гендерні та вікові особливості формування та розвитку нормального типу перфекціонізму, розробка діагностичних комплексів для соціальної та психологічної складових, а також науково-практичний інтерес має бути спрямований на розробку програм і прєктів підтримки і актуалізації нормального типу перфекціонізму для здобувачів освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 2(58). С. 29–40. DOI : 10.33216/2219-2654-2022-58-2-29-40.
2. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10 (15). С. 369–377. URL : <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2470>.
3. Балл Г.О. Методолого-психологічні роздуми в гуманістичному контексті. *Соціальна психологія*. 2006. №4. С. 3–14.
4. Бикова С.В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 14–18. URL : [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2\\_2020/4.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2020/4.pdf).
5. Вавілова А. Типологія перфекціонізму в підлітків. Збірник наукових праць *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2018. Вип. 42. С. 31–49. URL : <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.31-49>.
6. Вавілова А.С. Аналіз адаптивних та дезадаптивних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2015. № 5 (05). С. 16–20. URL : [http://knopp.org.ua/file/05\\_2015.pdf](http://knopp.org.ua/file/05_2015.pdf).
7. Грубі Т. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць 2016. Вип. 33. С. 128–138. URL : <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157557/156833>.
8. Грубі Т.В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології* : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2015. Вип. 43. С. 8-15.
9. Гуляс І.А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13673/1/Hulias.pdf>.

10. Данилевич Л.А. Структура перфекціонізму як особистісної риси. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2006. Вип. 28. С. 398–409
11. Екологізація освітнього простору сучасної загальноосвітньої школи : монографія / Н. Пустовіт, О. Колонькова, О. Пруцакова, Г. Тарасюк, Ю. Солобай. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 154 с.
12. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології* : зб.статей. 2016. Вип. 38(41). С. 63–72.
13. Карпенко О.В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. №. 34. С. 144–150. URL : <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/208>.
14. Кононенко А.О., Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 170–174. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_3%282%29\\_\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%282%29__31).
15. Кононенко О.А. Адаптивні/дезадаптивні тенденції перфекційної особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2015. Вип. 5. С. 39–42. URL : <http://www.dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/18935/1/39-42.pdf>.
16. Кононенко О.І. Феномен фізичного перфекціонізму в сучасній психології. *Наука і освіта*. 2014. № 11. С. 91–95. URL : <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/18933/1/91-95.pdf>.
17. Лазько А.М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника : дис. ... д-ра с.-г. наук : 19.00.01. Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. 207 с.
18. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда*

*Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1). С. 122–125. URL : <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2011/1/24.pdf>.

19. Львовичкіна А.М. Екологічна психологія : навчальний посібник. Київ : Міленіум, 2003. 120 с.

20. Лящ О.П., Марчук С.В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 146–149. URL : <http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/26.pdf>.

21. Мазур В.М. Дистанційні освітні технології в підготовці психологів. *Актуальні проблеми психології* : Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2009. Том 7. Вип. 20. Частина 2. С. 5-7.

22. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 688 с.

23. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про дистанційне навчання» від 25.04.2013 р. №466 (із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки № 1115 від 08.09.2020) URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>.

24. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення : Науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти / редколегія: О. М. Петровський, В. С. Мисик, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. В. Магера, Ф. І. Полянський, Н. Б. Стрийвус, Г. І. Герасимчук. Тернопіль: ТОКІППО, 2023. 416 с.

25. Ордіна Л. Методологічні засади формування культуротворчого середовища закладу вищої освіти. *Publishing House «European Scientific Platform»*. 2021. С. 4–35. URL : <https://doi.org/10.36074/rodmmrfssn.ed-2.01>.

26. Павлова В.С. Соціально-психологічна діагностика перфекціонізму у студентів вищих навчальних закладів соціономічного профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (Луганськ), 2013. 225 с.

27. Павлова В.С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського*. Серія Психологічні науки. 2012. Т.2. Вип. 10(91). С.242-247. [http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/49\\_3.pdf](http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/49_3.pdf).

28. Павлова В.С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування та розвиток. *Вісник ОНУ*. Серія: психологія. 2013. Т.18. Вип. 22. Ч.3. С. 8–17.

29. Павлюк Р.О. Віртуальна педагогічна реальність: теоретико-наукове підґрунтя. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія : Педагогіка і психологія : зб. наук. праць. 2009. Випуск 27. С. 314-318.

30. Пшик С. Перфекціонізм як психологічний феномен. URL : <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11269/1/61P%C5%9Fik.pdf>.

31. Рибка Н.М. Змістовий аналіз поняття «єдиний освітній простір». *Перспективи*. 2004. № 2-3(26-27). С. 82-88.

32. Сайт : LiveBusiness UK&EE (2023). URL : <https://www.livebusiness.com.ua/ua/tools/videoconferencing/>.

33. Свідерська Г.М., Пшик С.А. Психологічні особливості розвитку перфекціонізму та особистісної зрілості студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 40. С. 136–142. URL : <http://habitus.od.ua/journals/2022/40-2022/22.pdf>.

34. Сисоєва С.О., Осадча К.П. Технології та перспективи дистанційного навчання у вищій освіті України. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Том 70, №2. С. 271–284. DOI : 10.33407/itlt.v70i2.2907.

35. Скребець В.О. Шлімакова І.І. Екологічна психологія : підручник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2014. 456 с.

36. Смольська Л. Психологічна безпека освітнього середовища: ефекти та перфекти. *Освітня політика: портаг громадських експертів*. URL : <http://education-ua.org/ua/articles/855-psikhologichna-bezpeka-osvitnogo-seredovishcha-efekti-ta-perfekti>.



37. Тверезовська Н.Т., Касаткін Д.Ю. Інформаційно-освітнє навчальне середовище: історія, класифікація та функції. *Наукові записки*. Серія: Педагогіка. 2011. № 3. С. URL : [https://www.researchgate.net/publication/277046145\\_Informacijno-osvitne\\_seredovise\\_navcanna\\_istoria\\_viniknenna\\_klasifikacija\\_ta\\_funkcii](https://www.researchgate.net/publication/277046145_Informacijno-osvitne_seredovise_navcanna_istoria_viniknenna_klasifikacija_ta_funkcii).

38. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки. Тернопіль : Навчальна книга -Богдан, 2021. 552 с.

39. Целюк Т. Поняття перфекціонізму: позитивний та негативний аспекти. *Психологія особистості*. 2015. Том 6, № 1. С. 292–301. <https://doi.org/10.15330/ps.6.1.292-301>.

40. Чепурна Г.Л. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1 (13). С. 79–86. URL : [http://journals.stu.cn.ua/problemy\\_sotsialnoyi\\_roboty/article/view/177685/0](http://journals.stu.cn.ua/problemy_sotsialnoyi_roboty/article/view/177685/0).

41. Чепурна Г.Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Чернігів-Київ. 2013. 20 с.

42. Чепурна Г.Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис... канд. психолог. наук : 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Чернігів-Київ, 2013. 418 с.

43. Чепурна Г.Л., Лещенко М.Є. Особливості прояву перфекціонізму студентської молоді: порівняльний аналіз вибірок 2010 та 2019 рр. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2019. Вип. 3. С. 151–158. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/486/454>.

44. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Проблема перфекціонізму в психології. *Грааль науки*. 2023. № 24. С. 640–646. URL : <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6646/Перфекціонізм.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

45. Шелевер О.В., Фізер В.С. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості*. 2019. Вип. 67. Т. 1. С. 87-91.
46. Adams L.A., Govender K. «Making a Perfect Man»: traditional masculine ideology and perfectionism among adolescent boys. *South African Journal of Psychology*. 2008. Vol. 38. № 3. P. 551–562.
47. Adler A. The practice and theory of individual psychology. London : ROUTLEDGE&KEGAN PAUL LTD, 1955. 370 p. URL : <https://archive.org/details/20200310thepracticeandtheoryofindividualpsychology/page/n1/mode/2up>.
48. Brown G.P., Beck A.T Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression. *Perfectionism: theory, research, and treatment* / Ed. G .L. Flett, P. L. Hewitt : American Psychological Association. Washington, DC, 2002. P. 231–249.
49. Burns D.D. The perfectionist's script for self defeat. *Psychology Today*. November 1980. P. 34 – 52.
50. Habke A.M., Flynn C.A. Interpersonal aspects of trait perfectionism. *Perfectionism: theory, research, and treatment* / G.L. Flett, P.L. Hewitt (Eds.) ; American Psychological Association. Washington, DC, 2002. P. 151–175.
51. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. № 15. P. 27–33.
52. Hewitt P., Flett G. MPS – The multidimensional scale of perfectionism. *Journal of Counseling and Development*. 1999. № 9. P. 44–58.
53. Hollender M.H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. Vol. 6. P. 94–1003.
54. Horney K. La personalidad neurótica de nuestro tiempo. Barcelona: Editorial Paidós, 1981. 240 p.
55. Jung C.G. Hsychologscal Types or The Psychology of Individuation. New York. Harcout, Brace & Company, Inc. URL : <https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uc1.b4377042&seq=1>.

56. Karamushka L., Grubi T. Typology of perfectionism. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. № 1 (4). С. 77–84. URL : <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/214>.

57. Pacht A.R. Reflections on Perfection. *American Psychologist*. 1984. Vol. 39. № 4. P. 386–390.

58. Parker W., Flett G., Hewitt P. Perfectionism and adjustment in gifted children. *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington : Amer. Psychol. Assos. 2002. P. 133–149.

59. Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research* / R.O. Frost, T.A. Turcotte, R.G. Heimberg et al. 1995. № 19(2). P. 195–205.

60. Rycroft Ch. A Critical Dictionary of Psychoanalysis. Penguin Group USA. 1995. 213 p.

61. Slade P., Owens G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral modification*. 1998. Vol. 22. № 33. P. 372–390.

62. Stumpf H., Parker W.D. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*. 2000. № 28(5). P. 837–852.

63. Terry-Short L.A., Owens R.G., Slade P.D. Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1995. № 18(5) P. 663–668.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### «Диференційний тест перфекціонізму» О. Золотарьової

Інструкція. «Перед Вами список тверджень, що відображають Ваші особистісні особливості. Будь ласка, ознайомтеся з кожним з наведених нижче тверджень і оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з ним, використовуючи наступну шкалу: 1 – «абсолютно не згоден», 2 – «не згоден», 3 – «скоріше, не згоден», 4 – «важко відповісти», 5 – «скоріше, згоден», 6 – «згоден», 7 – «абсолютно згоден» (поставте хрестик навпроти обраного Вами варіанту відповіді)».

1. Я отримую задоволення від справ, які дають мені змогу найвищою мірою реалізувати свій потенціал.
2. Я маю здатність постійно знаходити можливості для самовдосконалення.
3. Іноді я розумію, що всі мої досягнення та успіхи не приносять мені відчуття щастя та задоволення.
4. Нерідко розумію, що ставлю собі дуже складні, часом недосяжні цілі.
5. Я вважаю себе людиною з активною життєвою позицією, що дає мені змогу досягати значних успіхів у всіх сферах життя.
6. Думки про те, що досконалість недосяжна, не приносять мені розчарування.
7. Я людина, яка не готова ризикувати, якщо не впевнена, що є шанс на успіх.
8. Щасливим я почуваюся тільки тоді, коли досягаю значащих успіхів всюди
9. Я завжди радію критиці на свою адресу, якщо вона допомагає мені досягти досконалості.
10. Будь-яку невдачу, навіть найменшу, я сприймаю як поразку.

11. Мені важко перейти від ідеї до її здійснення, якщо я не впевнений в успіху щодо її реалізації.

12. Я відношу себе до людей, які постійно докоряють собі за те, що не досягли видатних успіхів у житті.

13. Важку життєву ситуацію сприймаю як можливість особистісного зростання.

14. Нові ідеї та знання я сприймаю з цікавістю, тому що вони можуть допомогти мені досягти успіху.

15. Набагато частіше я думаю про свої переваги, ніж про недоліки.

16. Я не засмучуюся, коли думаю про те, що є люди набагато щасливіші за мене.

17. Успіх у справі не завжди приносить мені задоволення.

18. Я часто думаю про свої недоліки та про те, як їх можна виправити.

19. Я радо беруся за незвичайні справи, бо завжди сподіваюся на успіх.

20. Іноді я відкладаю початок нової справи, бо відчуваю страх невдачі.

21. Я рідко розраховую на успіх, коли беруся за будь-яку справу.

22. Нерідко я так захоплююсь метою, яку важко досягти, що не можу радіти проміжним результатам.

23. Для мене невдача у справі – це насамперед досвід, який в іншій ситуації допоможе мені досягти успіху.

24. Я не почуваюся невдахою, якщо не досягаю мети.

### **Обробка результатів.**

Для підрахунку балів твердженням, які є прямими, присвоюються бали від 1 до 7 («цілком не згоден» – 1, «цілком згоден» – 7), відповідям на зворотні твердження надаються бали від 7 до 1 («цілком не згоден» – 7, «цілком згоден» – 1). Для отримання сумарного балу за шкалами необхідно скласти всі бали відповідно до ключа.

За шкалою «Нормальний перфекціонізм» до прямих тверджень відносяться 1, 2, 5, 9, 13, 14, 15, 19, 23, до зворотних – 7, 17, 21.

За шкалою «Патологічний перфекціонізм» до прямих тверджень відносяться 3, 4, 8, 10, 11, 12, 18, 20, 22, до зворотних – 6, 16, 24.

## Соціально-психологічна програма актуалізації нормального типу перфекціонізму у студентів ЗВО [26]<sup>1</sup>

Соціально-психологічна програма актуалізації нормального типу перфекціонізму проводиться за такими блоками тренінгових занять:

1. Тренінг когнітивної складової.
2. Тренінг мотиваційної складової.
3. Тренінг емоційної складової.
4. Тренінг операційної складової.

### **Блок І. Тренінг когнітивної складової.**

Мета блоку: розвиток рефлексивної і аналітичної складової когнітивної сфери учасників тренінгу.

Завдання: досягти позитивної динаміки росту вказаних складових, що проявляється у таких уміннях:

1. Уміння аналізу і типологізації поточної і прогнозованої ситуацій (усвідомлення та розрізнення деструктивних перфекціоністських стратегій на когнітивному рівні).
2. Уміння визначати ірраціональні перфекціоністські переконання.

### **Заняття 1.**

#### Реалізація завдань:

- знайомство учасників;
- виявлення індивідуальні очікування учасників;
- визначення правил групи та узгодження плану роботи;
- усвідомлення власних знань про перфекціонізм.

Обладнання: маркери, фліпчарт, кольорові олівці та фломастери, папір формату А3, А2, стікери.

---

<sup>1</sup> Павлова В.С. Соціально-психологічна діагностика перфекціонізму у студентів вищих навчальних закладів соціономічного профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (Луганськ), 2013. 225 с.

Рекомендації: бажано робити невеликі перерви 3-4 рази за заняття (кожні 40-45 хвилин), логічно завершивши вправу. Для фізичного розвантаження можна використовувати ігри-руханки.

### Завдання 1.1. «Знайомство»

Мета: познайомити учасників один з одним, зняти напруження

Час виконання: 15 хвилин

Хід вправи: учасники мають представити себе так, щоб відобразити власну індивідуальність, видатні риси характеру, інтереси, тощо.

Обговорення:

- Чи важко було представляти себе? які були труднощі?
- Що запам'яталось більше – імена чи представлення?

### Завдання 1.2 «Яблука»

Мета: виявити індивідуальні очікування учасників.

Час виконання: 5 хвилин

Хід вправи: учасники на стікерах у формі яблук пишуть свої очікування від тренінгу, починаючи зі слів «Я очікую...». Потім кожен озвучує свої очікування та наліплює їх на намальоване на аркуші формату А3 дерево.

### Завдання 1.3. «Правила групи»

Мета: познайомити учасників з правилами роботи

Час виконання: 15-20 хвилин

Хід вправи: ведучий представляє перелік стандартних правил-норм роботи в групі. Далі йде обговорення розуміння цих правил. Можливе внесення коректив у перелік.

Правила:

- «тут і тепер»
- Я-висловлювання
- акцентування мови почуттів
- активність
- довіра у спілкування



– конфіденційність

Перелік стандартних правил норм фіксується на фліпчарт. До нього звертаються на початку кожного заняття.

Обговорення по ходу вправи

#### Завдання 1.4. «Перфекціонізм особистості»

Мета: актуалізувати розуміння учасникам, що таке перфекціонізм особистості, з'ясувати, наскільки близькі / різні ці поняття в представленні учасників.

Час виконання: 15 хвилин виконання + 15 хвилин обговорення.

Хід вправи: учасники розбиваються на групи по 3-4 людини, на аркуші паперу (А1-А3) малюють перфекціонізм особистості. Кожна група презентує своє напрацювання. Після всіх презентацій - обговорення.

Обговорення

– Як ви собі уявляєте перфекціонізм особистості?

– Які характеристики має нормальний та патологічний перфекціонізм особистості?

– Що потрібно робити щоб визначати ірраціональні перфекціоністські переконання?

Інформаційний блок-повідомлення «Перфекціонізм особистості. Феномен який має два вектори напрямку».

#### Завдання 1.5. «Проблема перфекціонізму особистості»

Мета: усвідомлення та розрізнення деструктивних перфекціоністських стратегій на когнітивному рівні

Час виконання: 40-50 хвилин

Хід вправи: ведучій різнокольоровими маркерами фіксує на фліпчарт у дві колонки будь-які асоціації учасників щодо «нормального перфекціонізму» та «патологічного перфекціонізму». Потім з всього загалу обираються ті варіанти, що отримали підтримку всіх учасників.

Обговорення:

– Як співвідносяться поняття нормального та патологічного перфекціонізму особистості?

– Які ваші вчинки характеризують нормальний чи патологічний перфекціонізм?

Завдання 1.6. «Розвиток аналітичного мислення»

Мета: штучний розвиток аналітичного мислення.

Час виконання: 20 хвилин виконання + 10 хвилин обговорення

Вправа «Мислеголіки»

Ведучий розсаджує учасників у коло. Пропонує пограти в рольову гру. Ніби всі присутні тут – «мислеголіки», які страждають від цього «мислеголізма» і хочуть позбутися від нього, вступивши в «Товариство анонімних мислеголіков». Характер «страждань» може бути різний: хтось страждає від того, що розумніший за всіх оточуючих, хтось від недостатку розумних думок, які заважають жити, хтось ще з якоїсь причини.

Учасники повинні по черзі вставати і говорити приблизно таке:

– Усім привіт. Мене звать Петрович, але це не моє справжнє ім'я. Справжнє моє ім'я дуже відоме. Я мислеголік і страждаю від мислеголізма вже багато років. Страждаю, тому що ...

Вислухавши чергового учасника, інші повинні дати йому який-небудь «добру пораду». Хтось, може бути, відразу поділиться своїм життєвим досвідом.

У процесі виконання вправи важливо підтримувати атмосферу дотепності. Наприкінці відбувається опитування учасників. Запитується: чи хочуть вони серйозно прокоментувати рольову гру, свої слова або слова інших учасників. Можливо, хтось захоче випитати справжню думку іншого учасника з того чи іншого питання.

Обговорення:

- Які були труднощі під час виконання вправи?
- В якій ролі виникли труднощі? У якій було легко діяти?

Завдання 1.7. «Розвиток рефлексивного мислення»

Мета: штучний розвиток рефлексивного мислення.

Вправа «Стиковка»

Час виконання: 10 хвилин виконання + 10 хвилин обговорення

Гра проводиться в четвірках. Двоє учасників сідають один проти одного так, щоб їх коліна стикалися, і закривають очі. Вказівні пальці правих рук – «космічні станції» – вони витягають назустріч один одному. Двоє інших гравців стають позаду сидячих. По сигналу кожен з учасників, що стоять починає з допомогою словесних команд або дотиків керувати рухами правої руки, того хто сидить перед ним. Мета гравців, що стоять за кріслами – звести кінці вказівних пальців своїх партнерів.

Обговорення:

- Які були труднощі під час виконання вправи?
- В якій ролі виникли труднощі? У якій було легко діяти?

Завдання 1.8. Рефлексія «Я-група-тренер» (за І. Куртіковою)

Мета: визначити засвоєння інформації та відчуття комфорту учасників на тренінгу.

Час виконання: 15 хвилин

Хід вправи: кожен учасник відповідає декілька разів на три питання: «Що я зробив для ефективної подальшої роботи на тренінгу?», «Що робить група для більш ефективної роботи?», «Що робить тренер?». Відповіді фіксуються на фліпчарт.

Обговорення: проблем та перешкод ефективності засвоєння інформації та відчуття комфорту.

## **Блок II. Тренінг мотиваційної складової.**

Мета блоку – усвідомлена перебудова або корекція провідного типу власної мотивації спрямованої на подолання деструктивних перфекціоністських стратегій в процесі цілепокладання; формування реалістичного цілепокладання та рівня домагань, що є, в свою чергу, основою мотивації прагнення до успіху.

Завдань тренінгу:

1. Усвідомлення учасниками комбінації наявних мотивів на подолання деструктивних перфекціоністських стратегій.
2. Перехід зовнішньої негативної мотивації у форму зовнішньої позитивної мотивації.
3. Збільшення складової внутрішньої мотивації за рахунок невикористовуваних раніше цільових конструктів.

*Етап 1. Тренінг зовнішньої позитивної мотивації або мотивації досягнення.*

Мета етапу: досягнення стійкого підвищення рівня мотивації досягнення успіху і зниження рівня мотивації уникнення невдачі в учасників тренінгу.

Завдання етапу:

- 1.1. Перехід програми постановки мети з вектору уникнення невдачі у вектор досягнення успіху.
- 1.2. Розвиток стійкого прагнення до досягнення поставленої мети.
- 1.3. Нівелювання побоювання не сподобатися навколишнім людям у своїх цілях, засобах і результатах діяльності.
- 1.4. Навчання умінню і бажанню обирати середні або трохи вище за середні по складності виконання завдання.

*Етап 2. Тренінг розвитку внутрішньої мотивації.*

Мета: збільшення складової внутрішньої мотивації за рахунок невикористовуваних раніше цільових конструктів.

Завдання етапу:

2.1. Ознайомлення з основами теорії внутрішньої мотивації.

2.2. Виявлення систем цільових конструктів і цінностей учасників тренінгу.

2.3. Переосмислення особистістю своєї системи конструктів; прийняття конструктів внутрішньої мотивації.

2.4. Аналіз змін у системах конструктів і цінностей учасників програми.

Заняття 2.

Обладнання: маркери, фліпчарт, кольорові олівці та фломастери, папір формату А3, А2, стікери

Рекомендації: бажано робити невеликі перерви 3-4 рази за заняття (кожні 40-45 хвилин), логічно завершивши вправу. Для фізичного розвантаження можна використовувати ігри-руханки.

Завдання 2.1. «Те, про що я мовчу...» (за І. Куртіковою)

Мета: оцінка рівня комфорту та довіри учасників.

Час виконання: 15 хвилин

Хід вправи: Учасники знайомляться з висловом «Іноді те, про що ми мовчимо, каже про нас не менше, ніж те, про що ми говоримо». Потім кожен учасник по колу закінчує фразу: «Те, про що я мовчав вчора, це...»

Обговорення:

– Чи готові не мовчати сьогодні?

– Які є перешкоди для відкритих та прямих висловлювань?

Завдання 2.2. «Брейнсторм»

Мета: актуалізувати та усвідомити комбінації наявних мотивів на подолання деструктивних перфекціоністських стратегій.

Час виконання: 15 хвилин виконання + 15 хвилин обговорення

Хід вправи: ведучій різнокольоровими маркерами фіксує на фліпчарт у дві колонки будь-які твердження учасників щодо продовження речень «Важливими мотивами у моїй освітній діяльності є...» та « Регуляторами

моїх мотивів є...». Потім увесь загал група аналізує з позиції безпечності-екологічності, позначаючи відповідні твердження «+» або «-»

Потім з всього загалу обираються ті варіанти, що отримали підтримку всіх учасників і виносяться на окремий аркуш.

Обговорення:

- Чи важко було продовжувати речення?
- Які твердження викликали у вас сумнів та незгоду з думкою групи?

### Завдання 2.3. «Успіх в минулому»

Мета етапу: досягнення стійкого підвищення рівня мотивації досягнення успіху і зниження рівня мотивації уникнення невдачі в учасників тренінгу.

Час виконання: 25 хвилин виконання + 15 хвилин обговорення

1. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Закрийте очі і уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють або супроводжують її.

2. Далі поміркуйте про мету, яку ви прагнете досягти. Уявіть її чітко. Прокрутіть в уяві картинку досягнення мети.

3. Додайте в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картинки накласти одна на одну. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

Обговорення:

- Чи важко було уявити успіх?
- Які почуття викликали у вас ці уявлення?
- Чи важко було дві картинки накласти одна на одну?

### Завдання 2.4. «Заборонені бажання»

Мета: збільшення складової внутрішньої мотивації за рахунок не використовуваних раніше цільових конструктів.

Час виконання: 15 хвилин виконання + 15 хвилин обговорення

Ви вже трохи аналізували своє життя і навіть піддали іспиту силу своїх бажань. Однак, напевно висловили не всі свої бажання. Існує особливий клас бажань, про які ми не говоримо нікому, – це заборонені бажання.

Зараз у вас з'явиться шанс зрозуміти для себе, що з ними робити. Уявіть, що наприкінці аудиторії на стільці знаходиться ваше заборонене бажання. Підійдіть до нього і зробіть з ним все, що захочете. Не бійтеся. Ми підтримаємо вас, якщо ви випробуєте утруднення.

Обговорення:

– що ви відчували, коли були один на один зі своїм бажанням?

Завдання 2.5. Рефлексія «Я-група-інформація» (за І. Куртіковою)

Мета: актуалізація стану учасників наприкінці роботи

Час виконання: 15 хвилин

Хід вправи: учасники на аркушах роблять малюнок на тему: «Я-група-інформація» з єдиним часовим обмеженням

Обговорення: за потребою.

Завершальний шерінг зі звертанням до очікувань, визначених у перший день тренінгу.

### **Блок III. Тренінг емоційної складової.**

Мета: Розвиток емоційної складової.

Завдання тренінгу:

– Уміння ефективно розпізнавати емоції та психічні стани.

– Уміння відстежувати і знижувати негативний вплив індукованих емоцій.

– Уміння розрізняти деструктивні перфекціоністські стратегії на емоційному рівні.

– Уміння ефективно регулювати власний психічний стан.

Заняття 3.

Обладнання: маркери, фліпчарт, кольорові олівці та фломастери, папір формату А3, А2, стікери

Рекомендації: бажано робити невеликі перерви 3-4 рази за заняття (кожні 40-45 хвилин), логічно завершивши вправу. Для фізичного розвантаження можна використовувати ігри-руханки.

### Завдання 3.1. «Автопортрет»

Мета: формування позитивного психологічного клімату у робочій групі, а також вирішення першого завдання – уміння ефективно розпізнавати емоції та психічні стани

Час виконання: 20 хвилин

Психогімнастична вправа (для налаштування робочої психологічної атмосфери в групі). Учасникам роздається папір, олівці, фломастери, фарби. Кожному пропонується намалювати свій власний портрет, не підглядаючи один за одним. Портрети не підписуються, складаються вдвоє і збираються тренером в одну велику коробку. Потім гравцям пропонується, не дивлячись дістати один аркуш. Кожен гравець має здогадатись, чий автопортрет він дістав. Всі по черзі дістають малюнки, і намагаються здогадатись, хто є їхнім автором.

Обговорення: за потребою.

Змістово-сміслова процедура тренінгового заняття.

Завдання 3.2. Міні-лекція за визначеною тематикою. Проводиться ведучим тренінгового заняття.

Час виконання: 15 хвилин

Обговорення: за потребою.

Завдання 3.3. Мозковий штурм: Які види емоцій вам відомі? Охарактеризуйте їх. При завершенні мозкового штурму учасники складають перелік емоцій, які, на їхню думку, притаманні нормальному та патологічному перфекціонізму.

Час виконання: 20 хвилин

### Завдання 3.4. «Емоції та ситуації»

Мета: розвиток сензитивності.

Час виконання: 15 хвилин



Процедура: учасники стоять у колі. Тренер інструктує: «Зараз ми ходитимемо по кімнаті, і той, чиє ім'я я назву, має запропонувати продовження ситуації, яку я розповідатиму. Я починаю: «Ми йдемо в гущавину лісу...». Далі, через кожні 20-30 секунд, тренер називає ім'я наступного учасника.

Обговорення: за потребою.

### Завдання 3.5. Завершуюча рефлексія «Я-група-інформація» (за І. Куртіковою)

Мета: актуалізація стану учасників наприкінці роботи

Час виконання: 15 хвилин

Хід вправи: учасники на аркушах роблять малюнок на тему: «Я-група-інформація» з єдиним часовим обмеженням

Обговорення: за потребою.

Завершальний шерінг зі звертанням до очікувань, визначених на початку тренінгу

### **Блок IV. Тренінг операційної складової.**

Мета: Розвиток комунікативних здібностей.

#### Завдання тренінгу:

– Уміння і навички переорієнтації перфекціоністських стратегій та пов'язаних з ними особливостей міжособистісної взаємодії.

– Усвідомлення та зміцнення кордонів власного психологічного простору.

– Формування ефективних комунікативних моделей завдяки розвитку навичок міжособистісної взаємодії, взаємосприйняття та взаєморозуміння.

### **Заняття 4.**

Обладнання: маркери, фліпчарт, кольорові олівці та фломастери, папір формату А3, А2, стікери

Рекомендації: бажано робити невеликі перерви 3-4 рази за заняття (кожні 40-45 хвилин), логічно завершивши вправу. Для фізичного розвантаження можна використовувати ігри-руханки.

### Завдання 4.1. «Пасажири автобусів»

Час виконання: 15 хвилин

Психогімнастична вправа (для налаштування робочої психологічної атмосфери в групі).

Група ділиться на дві підгрупи, утворюючи дві шеренги, всі сідають обличчям один до одного так, щоб навпроти кожного хтось сидів. Ведучий пропонує уявити, що учасники їдуть в різних автобусах, їхня мета передати своєму партнеру важливу інформацію за допомогою міміки і жестів. Учасники починають передавати інформацію. Один учасник передає іншому, наприклад, що йому потрібно терміново з'явитися на роботі, другий передає інформацію про те що його підвищили по роботі і йому потрібно привезти на роботу додаткові документи, третій про те, що його очікують на роботі дуже важливі клієнти і що йому потрібно їхати на роботу.

В ході проходження вправи учасники найчастіше використовують міміку, жести, абстрактно малюють предмети. Коли учасники передали один одному інформацію, вони переходять до обговорення.

Обговорення:

- Чи правильно вони сприйняли інформацію?
  - Чи розуміють, що від них залежить, наскільки правильно і точно вони передадуть інформацію?
  - Настільки правильно інші сприйняли їхню невербальну інформацію?
- Змістово-сміслова процедура тренінгового заняття.

Завдання 4.2. Міні-лекція за визначеною тематикою. Проводиться ведучим тренінгового заняття.

Час виконання: 15 хвилин

Обговорення: за потребою.

Завдання 4.3. Мозковий штурм: Які види комунікацій вам відомі?

Охарактеризуйте їх. При завершенні мозкового штурму учасники складають перелік комунікацій, які, на їхню думку, притаманні нормальному та патологічному перфекціонізму.

Час виконання: 20 хвилин

Завдання 4.4. «Вавілонська вежа»

Інструменти: кольорові маркери, ватман, заготовлені заздалегідь індивідуальні завдання.

Інструкція: учасники поділяються на 2 – 3 команди. Кожному члену команди дається індивідуальне завдання. Індивідуальні завдання коротко прописані на окремих аркушах, кожен аркуш є строго конфіденційним для одного учасника. Наприклад, «Вежа повинна мати 10 поверхів» – листок з таким написом вручається одному учаснику тренінгу, він не має права нікому його показувати, зобов'язаний зробити так, щоб намальована спільно вежа мала саме 10 поверхів! Друге завдання: «Вся вежа має коричневий контур» – це завдання для наступного учасника. «Над вежею майорить синій прапор», «У вежі лише 6 вікон» і т.д. Учасникам заборонено розмовляти і взагалі як-небудь використовувати голос.

Необхідно спільно намалювати Вавілонську вежу. Час виконання обмежений (5-7 хвилин).

Психологічний зміст вправи: У ході вправи учасники учаться координувати свої дії, взаємодіяти в команді. Розвиваються навички невербального спілкування.

Обговорення:

- Чи важко було виконувати завдання?
- Що видалось найбільш важким?
- Чи успішною була взаємодія в групах? Чому?

Завдання 4.5. Рефлексія «Я-група-інформація» (за І. Куртіковою)

Мета: актуалізація стану учасників наприкінці роботи

Час виконання: 15 хвилин

Хід вправи: учасники на аркушах роблять малюнок на тему: «Я-група-інформація» з єдиним часовим обмеженням

Обговорення спрямовується на опис власних відчуттів та здобутків за результатами тренінгу, задоволеності взаємодією, робиться акцент на тому, який образ учасника складається в уявленнях інших.

Завершальний шерінг акцентує увагу на задоволеності роботою та на перспективах реалізації набутих навичок після тренінгу.