

## Музюкіна Катерина. «Синдром відмінниці»: від вигаданих рамок до свободи

*У сучасному урбанізованому і націленому на конкуренцію світі люди часто стикаються з «синдромом відмінниці». Цікавість у вивченні даного феномену полягає у тому, що такий «відмінник» є зручним і корисним для соціуму, він досягає успіхів і у всьому прагне бути першим. Ззовні все виглядає нормально, а у пострадянському просторі це схвалюється («зробити «п'ятирічку за три»). Однак людина з таким синдромом страждає, вона опиняється у вигаданій собою клітці, яка не дозволяє втілити своє «хочу». Описано, що відчуває людина з «синдромом відмінниці» і як боротися з ним.*



«Синдром відмінниці» - спрощена назва такого явища як невротичний перфекціонізм. Про цей феномен вперше пише психолог Дональд Хамачек (Hamachek, 1978). Науковець розрізняє здоровий перфекціонізм – лідерські якості, активність, орієнтація на успіх, адекватний рівень домагань; і невротичний, в основі якого лежить страх невдачі. Такий перфекціоніст має постійне бажання ставати все кращим, це стає його ідеєю-фікс, внаслідок чого він постійно незадоволений. Вдалою метафорою для опису цієї сторони даного феномену є віслук з прив'язаною перед очима морквою: він постійно бачить бажаний предмет (ідеал) перед очима, але скільки б він не йшов – морква залишатиметься недосяжною. Невротичні перфекціоністи часто описують свій стан так : «Я ніби постійно біжу, але ніяк не можу наздогнати».

Перфекціоніст-невротик встановлює для себе нереалістичні цілі й завдання, в процесі досягання яких відчуває не задоволення, а патологічний страх невдачі і відторгнення. Людина з «синдромом відмінника» боїться недосконалості, адже неідеальна – вона не гідна любові і найменшої ува-

ги з боку інших.

Перфекціоніст-невротик займається самовиснаженням і самоїдством:

- розчарування від невдач веде до зниження самооцінки;
- через надмірну самокритику людина відчуває неосяжну вину, що руйнує її життя і стосунки з іншими;
- максималізм (людина впевнена, що має бути першою у всіх сферах життя, вона «розривається», знаходиться у постійній напрузі);
- надмірна скуппульозність, дріб'язковість займає велику кількість часу і забирає багато енергії;
- все, що не вписується у вигадані стандарти, стає «негідним».

Перфекціоніст або викреслює зі свого життя «неідеальні» стосунки, роботу, партнера, або намагається їх виправити. В останньому випадку «відмінник» намагається нав'язати іншим свій перфекціонізм, він ладен ламати людину лише для того, щоб втиснути її у вигадані рамки [4].

**Причини появи «синдрому відмінниці».** Людина народжується без орієнтації на оцінки інших. У процесі дорослішання стають важливими оцінки значущих людей, і тут на арену дій виходять батьки та їхні установки, які дитина інтеріоризує.

Які фрази батьків можуть стати причиною появи даного синдрому?

- «Існує 5 і 0, ідеально або ніяк». Дана настанова сприяє появі дихотомічного мислення, внаслідок якого дитина або хороша, або «0».
- «Я був відмінником – і ти повинен». Тут ми бачимо, що батьки самі знаходяться у пастці дихотомічного мислення і намагаються вписати у свої рамки дітей.
- «Нам соромно за тебе». Це твердження провокує появу у дитини почуття провини, змушуючи робити все, щоб задовольнити батьків.
- «Якщо ти отримаєш «2» - ми перестанемо тебе любити» - на мою думку, це найгірша фраза, яку можна почути від батьків, адже тоді а) з'являється базальна тривога;

б) установка «мене люблять, бо я такий і роблю те»; в) я не гідний уваги і любові; г) я сам себе не люблю, якщо не отримаю «5» тощо [1].

Причиною появи невротичного перфекціоналізму є не лише слова батьків, а й події, зрада, настанови коханої людини, вчителя, друзів... Однак батьки відіграють першочергову роль, адже їхні слова інтеріоризуються у дуже ранньому періоді життя і стають глибинними установками, на які потім нашаровуються події і слова інших людей.

Симптоми «синдрому відмінниці»:

- Нестабільна самооцінка, яка залежить від зовнішнього підкріплення;
- Бажання отримати хорошу оцінку за будь-яку ціну;
- Ревниве ставлення до успіхів оточуючих (людина радіє невдачам інших, бо тоді, як їй здається, вона стає ближчою до успіху);
- Емоційна нестабільність;
- Невміння долати труднощі;
- Страждання від самокритичності і неможливості пробачити собі найменші невдачі;
- Приносить у жертву соціальні блага та розваги заради досягнення успіху [1].

Невротичний перфекціоніст і ситуаційна тривожність. Людина з «синдромом відмінника» страждає на надмірну тривогу, адже намагається контролювати і втискати у рамки все, що її оточує, а перш за все – себе. Її невротизм є наслідком постійної напруги, яка виникає в результаті неусвідомленого конфлікту між «я хочу» і «треба так», внаслідок якого збільшується відстань між «Я – реальне» і «Я-ідеальне». Самооцінка і саме існування перфекціоніста залежить від зовнішніх винагород, схвалення і прийняття інших, тому «Я» відмінника нестабільне, залежить від середовища. Тривога породжена тим, що перфекціоніст прагне контролювати світ, але страждає від неможливості це втілити.

Цікаве дослідження було проведено Т.Куришкіною і А.Коцубою щодо залежності інтенсивності ситуаційної

тривоги і комплексом «відмінника». Було виявлено, що в учнів з вираженим невротичним перфекціонізмом підвищилася ситуаційна тривожність в умовах оцінки якості виконаних завдань, а в умовах відсутності оцінки – тривожність залишилася незмінною або підвищилася неістотно. З цього дослідження випливає, що «синдром відмінника» значно корелює з ситуацією оцінювання і відсутній в неоцінюваних умовах [2].

**Шляхи подолання «синдрому відмінниці».** Найкращі рекомендації у боротьбі з цим синдромом дає професор Стенфордського університету Керол Двек у своїй праці «Mindset». Керол радить змінити спосіб мислення. Вона стверджує, що причиною неврологічного перфекціоналізму є фіксований образ мислення, суть якого «нічого не можна змінити, варто уникати проблем». Професор радить виконати ряд вправ на зміну фіксованого образу мислення на мислення розвитку.

- Дозволити собі бути не першим – замінити «я боюся, що програю» на «З першого разу ні в кого не виходить, це нормально, я собі дозволяю».
- Зробити те, що виходить за вигадані рамки.
- Цей пункт звучить досить просто – отримати «2». Проте для невротичного перфекціоніста це надзвичайно складно. Людина стикається з думками: «якщо я отримаю «2», світ перестане мене любити, я втрачу усі свої вміння і перетворюся в «нікого».
- Полюбити себе і пробачити собі.
- Ця рекомендація включає в себе прийняття себе, піклування про себе (зокрема звернути увагу на здоров'я, яке у перфекціоністів завжди не в хорошому стані) [3].
- Спробувати себе у тій справі, якою ніколи не займалися (записатися на танці, курси вивчення мов тощо).
- Віддати частину відповідальності за цей світ комусь іншому.

**Висновки.** «Синдром відмінниці» або інакше невротичний перфекціоналізм не є вродженим, а формується під впливом оцінюючого середовища, у яке потрапляє дитина. Перфекціоніст-невротик встановлює для себе нереалі-

стичні цілі й завдання, в процесі досягання яких відчуває не задоволення, а патологічний страх невдачі і відторгнення. «Відмінник» боїться недосконалості, адже неідеальний – він не гідний любові і найменшої уваги з боку інших. Самооцінка і саме існування перфекціоніста залежить від зовнішніх винагород, схвалення і прийняття інших, тому «Я» відмінника нестабільне, залежить від середовища. Людина з «синдромом відмінника» страждає на надмірну тривогу, адже намагається контролювати і втискати у рамки все, що її оточує, а перш за все – себе. Даний синдром корелює з ситуаційною тривожністю і знаходиться у прямо пропорційній залежності.

**Список джерел:**

1. Зиглер Д., Хьел Л. Теория личности. – СПб., 2000. – С. 304-310.
2. Коцуба А.Е., Куришкіна Т.Ю. Особливості прояву синдрому відмінника. – К., 2013.
3. Carol S. Dweck Mindset: The New Psychology of Success. - 2007. – P.34-35.
4. Hamachek, D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism/Psychology. – 1978. V.15. - P.27-33.

*@ Музюкіна Катерина. Стаття надійшла 1 березня 2018 р.*