**К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ПОНЯТИЙ «СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА» И «ПЕРФЕКЦИОНИЗМ»**

Шевелева Д.Д.

Мадалиева З.Б.

За относительно короткое время своего существования в качестве науки о психике человека, психология вобрала в себя труды и опыт ученых со всего мира, что позволило ей по праву занять одно из главенствующих положений среди наук о человеке. Предметом изучения психологической науки выступают сложные, противоречивые и, в каком-то роде, трудно поддающиеся анализу аспекты психической жизни. И сложность исследования данного феномена заключается как раз в том, что сам человек одновременно выступает в качестве субъекта и объекта исследования.

Как и любая другая наука, психология руководствуется принципами объективности и беспристрастности при оценке и исследовании психологических феноменов, однако, такой, казалось бы, научный подход вызывает споры среди ученых. Главный предмет этих споров – вопрос о том, в какой мере психологическая наука вообще должна опираться на естественно-научные методы при исследовании человеческой психики. Многие ученые склонны признавать, что подход к человеческой психике с позиции четко выверенных математических формул и закономерностей сильно ограничивает исследовательские возможности, потому как все многообразие внутренней жизни человека, которое складывается на основании множества факторов (начиная с индивидуально-типологических особенностей и заканчивая социальной ситуацией развития) нельзя свести к упрощенной математической формуле. Данная проблема о невозможности охватить все толкает исследователя на поиск тех элементов психики, которые могли бы играть ключевую роль при описании поведения и реакций человека. Так, каждый ученый стремится выбрать свою «точку отсчета» и обосновать данный выбор как единственно правильный. Расхождение взглядов в вопросе о том, что действительно должно стать предметом изучения психологии привело к возникновению новых отраслей психологической науки, и, как следствие этому, к возникновению различных толкований одних и тех же психических явлений.

Проблему трактовки понятий и формирования понятийного аппарата психологической науки в свой статье освещал еще Л.С. Выготский [1]. Следует отметить, что данная проблема до сих пор остается актуальной для психологии, в связи с чем психологи-теоретики вынуждены в своих работах проводить конкретизацию тех или иных понятий, дабы объяснить выбор тех или иных методов исследования. Вернемся к статье Л.С. Выготского «Исторический смысл психологического кризиса» и посмотрим, какие основные мысли он выражает по этому поводу. Понятия Л.С. Выготский сравнивает с орудиями, которые необходимы исследователю для познания окружающей действительности. Таким образом, приписывая им роль инструментов, посредством которых познаются те или иные феномены человеческой жизни, он допускает, что они могут не претендовать на универсальность собственного содержания и используются учеными разных направлений лишь постольку, поскольку позволяют трактовать поведение человека в соответствии с положениями избранного подхода. Кроме того, Л.С. Выготский подчеркивает зависимость психологии от культурно-исторических условий, отмечая, что она, как наука о человеке, развивается параллельно с его сознанием. Поэтому возникновение новых психологических направлений на разных культурно-исторических этапах эволюционно обосновано. Изменение или отбрасывание старых понятий, а также возникновение новых – естественный для психологической науки процесс. По законам логики, конечной целью такого «круговорота» понятий в психологии будет создание универсалий, которые смогли бы совместить в себе все накопленные знания о тех или иных феноменах психической жизни человека и дать их наиболее полное описание.

Продолжая сравнивать понятия с инструментами человеческой деятельности, Л.С. Выготский выводит закономерность, согласно которой орудия труда совершенствуются по мере накопления человеком опыта и навыков: самый первый инструмент может иметь множественные недоработки, однако, по мере расширения мастерства, человек постепенно учится совершенствовать его. Расширение знаний и навыков в свою очередь позволяет человеку преобразовать окружающую среду, делая ее более пригодной для существования. Так как психика непрерывно развивается на протяжении всей жизни каждого отдельного человека [2], а человечество эволюционирует как вид в целом, то и психология претерпевает изменения. С изменением сознания происходит изменение понимания психической жизни человека. Соответственно, психология рассматривается с учетом того культурно-исторического контекста, в котором она находится, а новые направления, возникающие в их рамках подходы к определению феноменов внутренней и внешней психической жизни человека являются ничем иным, как ответом на возникшую потребность в расширении знаний о том или ином аспекте действительности.

Данное вступление было сделано нами, чтобы прояснить наше собственное отношение к введению и использованию новых понятий в психологической науке, а также для того, чтобы обосновать наш интерес к новому понятию, которое возникло в психологической науке совсем недавно, но уже успело стать темой некоторых психологических работ. Теперь мы более подробно остановимся на двух понятиях, которые, на первый взгляд, объясняют механизмы сходных явлений психической действительности – синдром отличника и перфекционизм, однако, все может быть не так однозначно.

Понятие «синдром отличника» изначально возникло в житейской психологии и до недавнего времени практически не применялось в психологической науке. Вместо него подробному изучению было подвергнуто понятие «перфекционизм», а в дальнейшем и его различные формы. Концепция перфекционизма берет свое начало из психоанализа. Согласно психоанализу, перфекционизм считался одномерным конструктом, который характеризовался как стремление человека компенсировать свою несостоятельность [3]. Б. Сороцкин [там же] выделил два типа перфекционизма – невротический и нарциссический, которые, главным образом, отличались друг от друга только направленностью: если для невротика важно быть совершенным, то нарциссический перфекционист стремится выглядеть таковым в глазах окружающих, но не обязательно соответствует этому в действительности. Большой вклад в исследование дезадаптивных форм перфекционизма внесли российские ученые Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова и Т.Ю. Юдеева [4], которые определили перфекционизм как патологию характера личности, ведущую к дезадаптации в социуме.

Известны следующие модели перфекционизма как многомерного конструкта: Р. Фроста и Хьюитта-Флетта [3]. Г. Флетт и П. Хьюитт включили в свою модель три уровня перфекционизма [3]: 1) перфекционизм, ориентированный на себя, (предъявление чрезмерно завышенных требований самому себе); 2) перфекционизм, ориентированный на других (предъявление завышенных требований к окружающим в соответствии с «образцом»); 3) социально предписанный перфекционизм (неоправданная убежденность в том, что все вокруг ждут от человека соответствия самым высоким стандартам).

Р. Фрост [5] в структуре перфекционизма выделил шесть параметров: личные стандарты, озабоченность ошибками, сомнения в собственных действиях, родительские ожидания, родительская критика и организованность. Р. Слэйни и Дж. Эшби [5] считали, что перфекционизм характеризуется склонностью к порядку, тревогой, прокрастинацией и проблемой в межличностных отношениях. Основной характеристикой всех приведенных концепций перфекционизма является стремление к предъявлению завышенных требований к собственной персоне. Перфекционизм также изучался в связи с различными личностными и культурными особенностями. Было установлено, что перфекционизм может быть связан с депрессивными, тревожными расстройствами, быть причиной дезадаптации личности.

Предпринимались попытки выявить дихотомическую природу перфекционизма. Е.Д. Хамачеком [6] перфекционизм был разделен на здоровый и нездоровый перфекционизм.

По сравнению с перфекционизмом, существует не так много работ, посвященных рассмотрению понятия синдрома отличника. Так, А.Е. Коцуба, Т.Ю. Курышкина [7], а также Ч.Т. Закаев и К.Х. Магомадов [8] предлагают считать синдром отличника частью перфекционизма и рассматривать его в качестве многомерного конструкта со сложной структурой. А.Е. Коцуба и Т.Ю. Курышкина выделяют следующие параметры синдрома отличника: высокий уровень организованности (стремление к порядку); постоянные сомнения в собственных действиях; обдумывание и переживание собственных ошибок на протяжении длительного времени; зависимость от мнения и ожиданий значимых людей (чаще от родителей); непомерно высокий уровень притязаний по отношению к собственной личности, которым всегда нужно соответствовать.

А.А. Буянова, Ю.Н. Егорова, О.Ю. Малахова [9] считают, что в основе синдрома отличника лежит невротическая потребность быть лучшим всегда и везде. Таким образом, отличительной особенностью синдрома является отсутствие получения удовольствия при достижении высоких результатов в связи с отсутствием наслаждения самим процессом деятельности и ориентацией на достижение успеха ради того, чтобы «возвыситься» над окружающими. Интересно, что авторы используют именно такую трактовку стремления к совершенству. Иными словами, человеком руководит не желание соответствовать ожиданиям других, а желание быть на голову выше остальных, быть отличным от большинства. Также авторы подчеркивают, что люди, страдающие синдромом отличника склонны быстрее выгорать ввиду постановки перед собой слишком нереалистичных целей. Жизнь людей с синдромом отличника похожа на синдром «отложенной жизни», так как они «постоянно ждут лучшего момента, каких-то перемен, а «настоящее» считают черновиком, надеясь, что когда-то смогут написать лучший «чистовик» без ошибок и падений» [9]. Данная форма поведения является типичной для невротической личности, основной чертой которой является сосредоточение на прошлом, постоянное переосмысление событий собственной жизни или же напротив размышление о возможных напастях, которые ожидают их в будущем. Авторы отмечают, что синдром отличника чаще наблюдается у детей и у женщин, однако, никаких статистических доказательств данному утверждению в статье не приводится. Таким образом, основная суть синдрома отличника заключается не в том, чтобы всегда получать высшие отметки, а в том, чтобы постоянно получать только положительную критику окружающих, постоянную похвалу за свою деятельность. Факторы, способствующиее возникновению синдрома отличника – стремление родителя компенсировать собственные неудачи посредством ребенка, отсутствие безусловной любви и внимания родителей, неспособность принимать критику.

Х.О. Сало [10] делает попытку выделить две стороны синдрома отличника – позитивную и негативную. Позитивная сторона выражается в трудолюбии, дисциплинированности, целеустремленности, негативная – в страхе совершить ошибку, болезненном восприятии критики. Синдром отличника, по мнению Х.О. Сало включает в себя убеждение о том, что идеал должен быть достигнут, а несовершенный результат не имеет права на существование. В основе синдрома отличника лежат либо какие-то психологические проблемы, либо установки, формирующиеся в детстве. Основные характеристики синдрома отличника по Сало Х.О. – это стремление получить наивысшую оценку и признание от окружающих, вкупе с неспособностью рационально оценивать собственные действия; неспособность принимать критику; постоянное самоистязание себя мыслями о собственных неудачах. Автор подчеркивает, что понятия перфекционизм и синдром отличника не являются тождественными хоть и имеют ряд схожестей. В качестве отличия автор приводит утверждение о том, что перфекционизм настроен на качественный показатель деятельности, в то время как синдром отличника направлен лишь на достижение признания его талантов окружающими людьми. Человеку с синдромом отличника важно не просто выполнить деятельность хорошо, а стать «победителем». Любая работа для человека с синдромом отличника становится соревнованием, где ему обязательно нужно одержать верх.

Основные причины развития синдрома отличника Х.О. Сало видит в следующем: «тепличные» условия воспитания, склонность застревать на определенном отрезке реальности, ошибки воспитания. В отличие от А.А. Буяновой и соавторов Х.О. Сало считает, что синдром отличника «не остается в школьных стенах», а продолжает сопровождать человека и во взрослой жизни, что приводит к развитию психологических заболеваний и еще большей невротизации.

В.В. Мужичкова [11] рассматривает синдром отличника как психологическую особенность личности, при которой человек стремится добиться успеха в каждой сфере, где он задействован, и получить похвалу окружающих. В случае несовпадения ожидаемой оценки с реальной возникает чувство подавленности. Отличительная особенность концепции В.В. Мужичковой заключается в том, что она связывает синдром с другими личностными чертами человека, что предполагает вариативность проявления данного феномена у тех или иных личностей. Также она говорит о возможности перенесения перфекционизма из одной жизненной сферы в другую. Автор подчеркивает, что люди с синдромом отличника могут испытывать ощущение несправедливости в жизни, постоянно ощущать напряжение и страх не оправдать ожидания окружающих. Этот страх настолько сильно превалирует над всеми остальными эмоциями, что заставляет человека рисковать своим здоровьем ради достижения целей. Синдром отличника может в разной степени охватывать жизнь человека: у кого-то данное состояние ограничивается только учёбой, у некоторых распространяется на все стороны жизни.

В.А. Кайдалов и С.Н. Сорокина [12] рассматривают синдром отличника в качестве одной из форм проявления перфекционизма, которая характеризуется завышенными требованиями к собственной личности, а также убежденностью в том, что похвала может быть получена только при четком следовании инструкциям или установленным стандартам. Люди с синдромом отличника придают оценке окружающих большую значимость, чем своей собственной оценке. Человек с синдромом отличника любое мнение, рекомендации или советы склонен воспринимать как критику.

Многие авторы используют в своей работе оба понятия, не подразумевая какого-либо разграничения между данными понятиями. Так, например, Е.С. Туманова и З.А. Андреева [13] рассматривая нездоровый перфекционизм, употребляют и понятие синдрома отличника, очевидно, подразумевая, что данные понятия являются сходными. В данной работе нездоровый перфекционизм рассматривается как характерное образование для подросткового возраста. По мнению Е.С. Тумановой и З.А. Андреевой, в этот период повышается уровень самосознания и чувствительности ребенка к социальной оценке. Стремление быть лучше остальных, постоянная потребность получать признание, подкреплять положительную самооценку формируются как результат предыдущего социального опыта – взаимодействия с родителями, преподавателями и сверстниками. С одной стороны, перфекционизм ассоциируется со стремлением к совершенству, более тщательному подходу к работе, а также с высокой сосредоточенностью и внимательностью, с другой стороны перфекционизм может провоцировать негативные изменения психологического и физиологического здоровья. На наш взгляд, такая тенденция может характеризоваться не столько появлением «нездорового» перфекционизма, сколько переходом перфекционизма в синдром отличника.

Также можно встретить в работах авторов термин «академический» перфекционизм, определение которого сводится к появлению симптомов невротического перфекционизма в среде обучения (А.Н. Подчашинская, Т.Е. Яценко [14], Ю.А. Филясова [15], Ф. Гарсия [16] и др.)

Подводя итоги можно сказать, что несмотря на большое количество исследований перфекционизма, единого понимания структуры данного феномена в психологической науке не существует. Авторами выделяются различные подвиды перфекционизма, охватывающие разные сферы психической жизни человека. Во многом эти понятия повторяют друг друга и не имеют кардинальных различий с тем же синдромом отличника. Синдром отличника же напротив является недостаточно разработанным понятием и требует дальнейшей разработки, либо с дальнейшим включением его в состав перфекционизма, как особого подвида академического перфекционизма, либо с расширением данного понятия и включения в него большего числа характеристик, которое бы кардинально отличало его от перфекционизма.

Литература:

1. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса //Собр. соч.–М.: Педагогика. – 1982. – Т. 1. – С. 366.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Изд. Ленинградского университета, 1968.
3. Ясная В., Ениколопов С. Современные модели перфекционизма //Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – №. 29.
4. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. №4. C. 18-48.
5. Игнатова Е. С., Аристова Ю. В. Перфекционизм как фактор дезадаптации личности (обзор) //Человек в мире. Мир в человеке: актуальные проблемы философии, социологии, политологии и психологии. – 2016. – С. 789-793.
6. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism/Psychology. 1978. V. 15. P. 27-33.
7. Коцуба А. Е., Курышкина Т. Ю. Особенности проявления «Синдрома отличника» //Социальные явления. – 2016. – №. 6. – С. 110-115.
8. Закаев Ч.Т., Магомадов К.Х. Синдром отличника //научные достижения в xxi веке. – 2022. – С. 38-42.
9. Буянова А. А., Егорова Ю. Н., Малахова О. Ю. " Синдром отличника": причины, пути коррекции //Молодежная наука в XXI веке: традиции, инновации, векторы развития. – 2019. – С. 154-156.
10. Сало Х. О. Синдром отличника: источники возникновения //Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2020. – №. 1-1. – С. 153-156.
11. Мужичкова В. В. и др. Синдром отличника как психологическая особенность личности //Психология психических состояний. – 2022. – С. 327-332.
12. Кайдалов В. А., Сорокина С. Н. Феномен «синдрома отличника» в современном обществе //Горинские чтения. Инновационные решения для АПК. – 2022. – С. 57-58.
13. Туманова Е. С., Андреева З. А. Проблема нездорового перфекционизма у учащихся старшей школы //Наука молодых-будущее России. – 2022. – С. 286-289.
14. Подчашинская А. Н., Яценко Т. Е. Феномен академического перфекционизма //Молодёжь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2017. – №. 2. – С. 146-150.
15. Филясова Ю. А. Академический перфекционизм студентов университета при дистанционном обучении английскому языку //Проблемы современного образования. – 2022. – №. 2. – С. 141-155.
16. Fernández-García O. et al. Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students //International journal of environmental research and public health. – 2022. – Т. 20. – №. 1. – С. 85.