

## «СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА»: ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

*Решетова Дарья Александровна*

*Студент (специалист)*

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва, Медицинский институт,  
Саранск, Россия

*E-mail: dresetova6@gmail.com*

Переход от школьного к университетскому обучению является критическим периодом в жизни молодого человека. Особую остроту этот процесс адаптации приобретает в медицинских вузах, где учебная нагрузка и уровень ответственности значительно возрастают. Согласно исследованиям, до 30% студентов демонстрируют клинически значимый уровень перфекционизма, что в 3 раза повышает риск развития тревожных и депрессивных расстройств [1,2].

Цель работы: проанализировать проявления «синдрома отличника» с обоснование мер профилактики.

Проведен анализ случая медико-психологической помощи при обращении пациентки с «синдромом отличника». Пациентка А., 19 лет, студентка 1-го курса Медицинского института. Наследственность психопатологически не отягощена. В школе — только отличные результаты, самооценка зависела от оценок. После первой сессии получила «3» по профильному предмету: «когда я увидела "3", у меня навернулись слёзы, появилась мысль: "меня отчислят...". Возникла острая тревожная реакция, бессонница, снижение аппетита, сложности с концентрацией внимания, желание избегать общения. При оказании медико-психологической помощи с медицинским психологом пациентка освоила психокоррекционные техники, основанные на методах рефлексивно-деятельностного подхода, предполагающего актуализацию и поддержку субъектной позиции: научилась оспаривать пугающие мысли (например, вместо «меня отчислят» искать факты, что это не так), вести дневник, где записывала тревожные мысли и спокойные ответы на них, а также постепенно возвращаться к занятиям и общению, несмотря на страх. Через 2 месяца состояние нормализовалось: пациентка перестала воспринимать низкую оценку как катастрофу. «Синдром отличника» у студентов-медиков может проявиться при первой неудаче в виде тревоги и страха отчисления. Описанный случай показывает, что своевременная психологическая помощь позволяет восстановить равновесие. Профилактика, направленная на формирование субъектной позиции и самооценки, способствует успешной адаптации первокурсников.

### Источники и литература

- 1) 1. Цацулин Т.О., Холмогорова А.Б. Деструктивный перфекционизм и факторы-протекторы эмоционального благополучия студентов вузов // Культурно-историческая психология. 2024, Т. 20. № 2. С. 50–59.
- 2) 2. Токарева Н.Г. Роль психологических знаний а формировании профессионального портрета врача // Гуманитарные науки (г.Ялта). 2018, №4 (44), с. 39-44.