

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

## Самоидентификация себя как жертвы и синдром отложенной жизни у современного поколения

*Якубовская Алина Руслановна*

*E-mail: alina.yakubovskaya@bk.ru*

**Синдромом жертвы** называется личностная черта, которая приобретает в течении жизни, при всем этом человек считает себя жертвой негативных действий обстоятельств или общества.

Жалость к себе и пессимистическое отношение к будущему, являются основными проявлениями этой патологии. Такие люди как правило всегда стараются найти виновного и никогда не будет винить себя в какой-либо ситуации. Жертвой, человек считает себя не просто потому что так думает, он ведет себя так, как будто имеет очевидные доказательства. Такое поведение отрабатывается до автоматизма.

Зачастую лица с синдромом жертвы имеют низкую самооценку, которая и является первопричиной проблемы. Они постоянно сомневаются в собственных силах и возможности, принижают собственные качества и обесценивают свой труд. Такие люди не могут ориентироваться на свои желания, им проще подстраиваться под интересы других. Сочувствие и жалость окружающих лишь подпитывают данную позицию.

Синдром жертвы чаще всего диагностируется у ленивых людей. Такие личности понимают, что могли бы получить больше. Но если стремиться к лучшей жизни, то придется менять привычки, развиваться в профессиональном и личностном плане, а это трудно и неудобно. Выйти из зоны комфорта удастся единицам, поскольку на их пути неизменно встают страх и лень.

Если анализировать поведение человека с синдромом, то можно распознать **2 главных адаптационных механизма. Первый** - отсутствие агрессивности или защиты, которая оберегает от столкновений с другими. **Второй** - манипуляция чувством жалости и публичный показ собственной незащитности. Подобным образом «жертва» дистанцируется от конфликтных ситуаций и беззащитно пользуется окружающими, получая от них защиту, моральную и финансовую поддержку.

### **Причины могут быть разными:**

- Травмирующие ситуации в детстве.
- Родители, чрезмерно потакающие ребенку.
- Отсутствие широкого кругозора.
- Слишком длинная цепь неприятностей (когда даже сильный человек ломается).
- Низкая или завышенная самооценка.

**Синдром отложенной жизни** — это набор жизненных сценариев, когда человек считает, что сейчас он еще не живет настоящей жизнью, а только готовится к ней, создает для нее условия. Свою текущую жизнь он воспринимает лишь как набросок, черновик чего-то более значимого. А настоящая жизнь начнется «потом», после наступления знакового для него события: после развода, когда похудеет, когда заработает много денег, после переезда, когда выплатит кредит, когда выйдет замуж/женится и так далее.

Люди с синдромом отложенной жизни часто сравнивают себя с другими не в свою пользу. Всегда найдется кто-то, кто живет достойнее, кто умнее, лучше, у кого больше денег, умнее дети.

Человек, который проживает синдром отложенной жизни, концентрируется на одной идее. При этом оставляет без внимания другие важные стороны жизни, во многом себе отказывает. Часто выбранная им цель оказывается чужой, а собственная жизнь откладывается. После 40-50 лет его настигает тоска по непрожитой жизни. Он осознает, что годы

потраченные на решение чужих проблем или ожидание переломного момента, потеряны. Отложенные ожидания, ради которых терпел, не осуществились. Его успехи и достижения не приносят внутреннего удовлетворения, так как их ценность навязана.

### **Источники и литература**

- 1) Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3 [U+2012] 18.
- 2) Психология подростка. Полное руководство. / под ред. А.А.Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.