

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

**Изучение комплексов на примере синдрома самозванца: исследование его проявлений, последствий и вариантов преодоления**

**Научный руководитель – Докучаев Денис Александрович**

*Азова Дарья Дмитриевна*

*Абитуриент*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра общей психологии, Москва, Россия

*E-mail: a\_daria07@mail.ru*

В настоящее время люди часто сталкиваются со множеством проблем. У каждого человека есть свои недостатки. Кто-то относится к ним спокойно, стараясь постепенно исправлять, кто-то же пытается всеми возможными способами скрыть, стыдясь и считая их самым ужасным несовершенством. Психологическое состояние таких людей постепенно ухудшается, приводя к появлению комплексов - «больных мест», которые делают их более уязвимыми в повседневной жизни.

Выбор указанной темы, на мой взгляд, обусловлен её актуальностью для любого человека, и в первую очередь для подростков. Их недостаточная осведомленность в рассматриваемом вопросе приводит к возникновению множества проблем, которые со временем становятся решать все тяжелее.

Таким образом, целью данной работы является изучение «Синдрома самозванца» и разработка вариантов его преодоления.

Основными задачами данной работы являются:

1. Выяснить, что такое синдром самозванца и какое отношение он имеет к комплексам;
2. Разобрать виды комплексов;
3. Провести опрос и установить наличие/отсутствие синдрома самозванца
4. Составить памятку со способами устранения синдрома

Гипотеза - люди, страдающие от Синдрома самозванца, часто искажают свою личность и достижения, чтобы получить признание и одобрение окружающих. Исследование этого явления может помочь понять механизмы развития этого синдрома и разработать эффективные методы его профилактики и лечения.

Использованные методики:

1. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова
2. Шкала депрессии Бека
3. Тест на синдром самозванца

Комплекс — это совокупность осознаваемых и неосознаваемых мыслей, воспоминаний, установок относительно себя, субъективное мнение о себе, не соответствующее реальности

Синдром самозванца не относят к комплексам, однако он также связан с низкой самооценкой, что напрямую отражается на поведении и учебе подростка, и является одной из самых актуальных проблем на данный момент. Поэтому я решила разобраться в этой теме на его примере.

Синдром самозванца - это психологическое явление. Человек не осознает собственной значимости, ценности, может думать о том, что вообще не заслужил успеха, которому ему, кстати, удалось добиться, а все окружающие заблуждаются на его счет и рано или поздно поймут, что он из себя ничего не представляет - «разоблачат».

Проведённое исследование показало, что количество подростков, имеющих синдром самозванца и при этом страдающих депрессией, больше, чем тех, у кого этот синдром

отсутствует. В заключение хочу сказать, что самое важное — заметить и разобраться в причинах зарождающихся комплексов и синдромов. Потому что последствия — тревожность, перфекционизм, страх неудачи и успеха, обесценивание своих усилий и успехов, запрет на ошибки, неумение просить о помощи — мешают учебе, карьере и жизни в целом. И бороться с ними надо начинать именно в подростковом возрасте, когда они ещё на поверхности и легко преодолимы.

### Источники и литература

- 1) Волков Е.В. "Технологии развития ментальных ресурсов". Институт психологии РАН, 2016. С 203-210
- 2) Джессами Хибберд «Синдром самозванца. Как вырваться из ловушки токсичного мышления», 2023
- 3) Холодная М.А. «Когнитивные стили. О природе индивидуального ума», 2002
- 4) Бубнова Д. Д. // Реферат на тему: «Комплексы и методы их устранения»
- 5) Киберленинка // К.Б. Муратмусаев «Страх успеха и как с ним справиться?»
- 6) Киберленинка // Булгакова Л.И. «Синдром самозванца» // Психология и психотерапия семьи, 2018
- 7) Виктория Сайтова // <https://trends.rbc.ru/trends/social/63ca9c929a79470fdd00ff5b>
- 8) Яндекс дзен: <https://dzen.ru/a/Y-PVjOP3Ow28jE41>(дата обращения 15.11.2023) Татьяна Дмитриева (главный редактор)
- 9) Яндекс блог: <https://practicum.yandex.ru/blog/что-такое-синдром-самозванца/> (дата обращения 08.12.2023)