

Психологические особенности проявления синдрома самозванца

Перминова Милена Игоревна

E-mail: milena.permnova.05@mail.ru

1. Определение и распространенность синдрома самозванца: Синдром самозванца — это психологическое состояние, характеризующееся сомнением в собственных достижениях и приписыванием их случайности, а не реальным способностям. Он широко распространен в современном обществе, усугубляясь постоянным сравнением себя с успехами других, наблюдаемыми в Интернете и СМИ.

2. Влияние синдрома самозванца на качество жизни: Постоянное чувство некомпетентности и страх разоблачения приводят к высокому уровню стресса, тревоги и депрессии, негативно влияя на самооценку, межличностные отношения и общее качество жизни.

3. Необходимость дальнейших исследований: Несмотря на существующие исследования, необходимы более глубокие изучения проявлений синдрома самозванца в различных социальных группах (мужчины, меньшинства, люди с определенными личностными чертами) для разработки адресных методов профилактики и поддержки.

4. Исторический контекст и актуальность исследований: Синдром самозванца был впервые описан в конце 1970-х годов, и с тех пор стал предметом многочисленных исследований, актуальность которых усиливается в эпоху глобализации и широкого доступа к информации.

5. Результаты эмпирического исследования: высокая распространенность синдрома самозванца среди студентов: Исследование показало значительно более высокую распространенность синдрома самозванца среди студентов, чем предполагалось. Лишь небольшая часть участников (9,38% из 32 опрошенных студентов, 16 девушек и 16 парней) продемонстрировала слабовыраженный синдром.

6. Распределение уровней синдрома самозванца по гендерному признаку: Результаты выявили значительные различия в проявлении синдрома между девушками и юношами. У девушек наблюдался более широкий диапазон показателей – от очень низких до крайне высоких. У юношей синдром проявлялся в основном в умеренной и часто встречающейся форме.

7. Количественные данные по уровням синдрома самозванца: Исследование предоставило конкретные количественные данные о распределении уровней синдрома самозванца среди студентов по шкале Клэнс: слабовыраженный, умеренный, частый и интенсивный. Подробное распределение по гендерному признаку также представлено.

8. Выводы исследования: необходимость дальнейших исследований и разработки методов помощи: Высокая распространенность синдрома самозванца среди студентов подтверждает актуальность проблемы и необходимость дальнейших исследований для разработки эффективных методов диагностики и лечения, включая онлайн-инструменты и программы самопомощи. Учитываются гендерные различия в проявлении синдрома.

9. Рекомендации для будущих исследований: Необходимы дальнейшие исследования, направленные на разработку и тестирование новых методов диагностики и психотерапевтических стратегий для преодоления синдрома самозванца, с учетом гендерных, этнических и личностных факторов.

Источники и литература

- 1) Clance P. R., Imes S.A. The Impostor Phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention // Psychotherapy: Theory, Research & Practice. 1978. Vol. 15. № 3. P. 241—247.

- 2) Булгакова Л. И. «Синдром самозванца»: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация / Л. И. Булгакова // Психология и психотерапия семьи. – 2018. – №3. – С. 30-37.
- 3) Леньшина А. С. Синдром самозванца / А. С. Леньшина // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сборник статей по материалам XXXI международной научно-практической конференции, Новосибирск, 17 февраля 2020 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Сибирская академическая книга» – 2020. – С. 81-84.

Иллюстрации

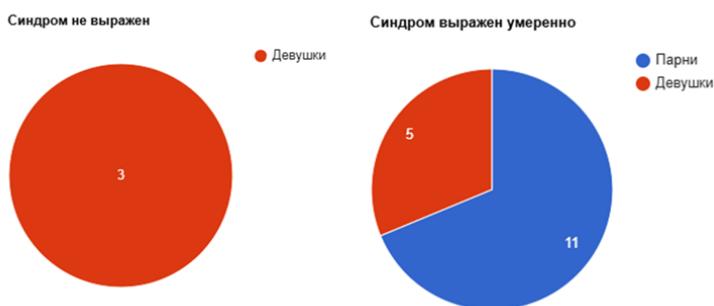


Рис. : Синдром не выражен / выражен умеренно

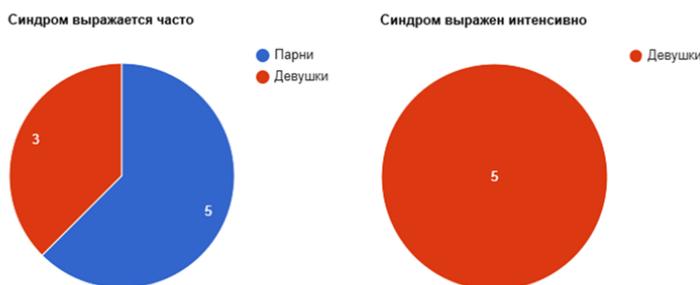


Рис. : Синдром выражается часто / выражен интенсивно

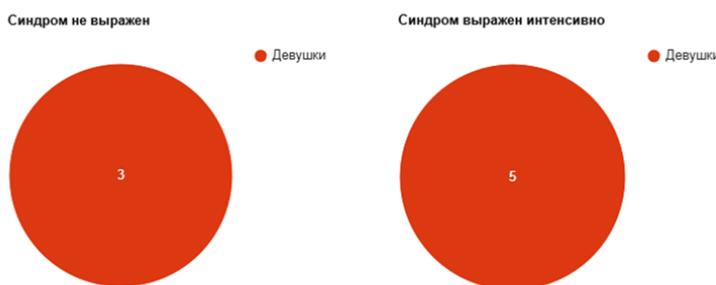


Рис. : Самый низкий / самый высокий показатели принадлежат девушкам



Рис. : Парни подвержены все, но со средним показателем