**Соколова Татьяна Анатольевна**

 **Место работы: МАОУ «Лицей №200», г. Новосибирска, педагог-психолог**

**Название материала: [Синдром самозванца: как проявляется и кто в зоне риска](https://gb.ru/blog/sindrome-samozvantsa/)**

В подростковом возрасте всегда возникает потребность самоутверждения, желание достичь успеха и самореализации. На протяжении процесса формирования личности у подростка он делает новые открытия, учится, достигает новых вершин. Однако некоторые подростки охотно признают эти успехи, гордятся ими и могут без страха о них заявить. Но бывают и такие случаи, когда успехи не признаются, отсутствует вера в себя, когда ребенок чувствует себя не тем, за кого себя выдает, синонимично говоря – «самозванцем».

Синдром самозванца — относительно новое, но весьма распространенное явление, которому может быть подвержен любой человек. Одним из самых ярких проявлений периодов сомнения в своих силах и неуверенности, наблюдается у 11-классников, так как они подвержены наибольшему стрессу и перед ними стоит жизненно важная задача – профессиональное самоопределение. В Российской психологии изучению синдрома самозванца, уделено, критично мало внимания – существует меньше десятка исследований, которые не раскрывают данную проблему в полном объеме. Синдром самозванца нельзя назвать болезнью, но так как подросток, находясь в режиме ежедневной подготовки к сдаче экзаменов с каждым днем испытывает все больший стресс, вероятность распространения данного синдрома значительно увеличивается.

Психологическая компетентность никогда не была настолько важно для нас, окружающих нас людей и всего мира, как сейчас. Чтобы пережить опыт пандемии COVID-19 с минимальными потерями, стать компетентным гражданином общества, важно отслеживать свои психологические состояния, реакции и учиться их контролировать. Мы не можем изменить вокруг себя социум, но перестать распространять «эмоциональные вирусы», заниматься любимым делом и получать от этого удовольствие нам вполне по силам.

Именно поэтому разработанные нами интерактивный и печатный чек-лист, который включает в себя признаки синдрома самозванца, основную стратегию развития синдрома самозванца и наиболее грамотные пути борьбы с синдромом.

**Цикл синдрома самозванца.** Обычно этот цикл начинается с повышения уровня тревоги. Чтобы справиться с этим, человек погружается в работу или какое-то задание, говоря себе, что если я сделаю это, то каким-то образом это будет означать, что я больше не самозванец. Человек справляется с задачей и на мгновение чувствует себя хорошо, но затем чувства самозванца возвращаются, и цикл начинается заново.

**Типы «самозванцев»**

Валери Янг, эксперт по «самозванцам», создала классификацию людей, у которых обнаруживается синдром самозванца.

* **«Перфекционисты».**Ставят себе завышенную планку. Любая ошибка — и они сомневаются в своей компетентности.
* **«Эксперты».**Постоянно ходят по тренингам и копят сертификаты
* **«Природные гении».** Когда приходится много работать для достижения цели, считают это признаком своей некомпетентности.
* **«Солисты».**Чувствуют, что обязаны все делать самостоятельно
* **«Супермены» / «супервумен».**Заставляют себя работать больше других, чтобы доказать свой уровень.

О причинах развития синдрома самозванца можно говорить долго и много. Но как выяснила Паулина Кленс – есть наиболее распространенные сценарии – очень умный брат или сестра, следовательно, приходится соответствовать ожиданиям,что приводит к самобичеванию, упущенным возможностям, перегрузкам, аспектам супермена и невозможность оценить себя адекватно

Мы можем говорить о том, что в сознании подростка происходит взаимопроникновение эмоционального и рационального, как двух начал интеллектуального - то есть корреляция уровня тревожности и навыков самоконтроля и самоорганизации.

Эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, в целом, ее можно охарактеризовать как лабильную, неустойчивую. На фоне отсутствия "твёрдой почвы под ногами" рождается большое количество проблем - неуверенность в себе, отрицание собственных достижений, мысли о том, что любой успех — это всего лишь стечение обстоятельств. Это и есть подростковый синдром самозванца.

Особенности проявления синдрома у подростков

* Резкие перепады настроения
* Борьба между сердцем и разумом
* Потребность быть особенным, лучшим.
* Страх неудачи. Отсюда очень часто возникают диссонансы и нервные срывы. Если подросток не обладает достаточным уровнем самоконтроля и самоорганизации, есть вероятность не только развития синдрома самозванца, но профессиональное самоопределение, которое будет опираться на путь "наименьшего сопротивления".
* Ощущение некомпетентности и преуменьшение похвалы.
* Страх и чувство вины за успех.
* Основа «синдрома» — внутренний конфликт.

Это обусловлено тем, что синдром самозванца блокирует понимание и адекватную оценку своих возможностей, что приводит к тому, что ученик выбирает профессию, потому что это является социальной необходимостью, т.е. фактически неизбежно.

Синдром самозванца оказывает влияние не только на уровень успеваемости, но и в дальнейшем может препятствовать процессу адаптации в вузе и увеличивать риск бросить учёбу, отмечают авторы исследования.

Поэтому подростку нужно помочь развивать несколько аспектов одновременно, а именно понимание своих целей, намерений, переживаний и умение выстраивать общение с ровесниками, родителями и другими взрослыми, что будет являться первостепенным фактором в предотвращении развития у подростка "поддельной личности".

Синдром самозванца признается во всем мире все большим числом исследователей. Вокруг «синдрома самозванца» много мифов и мнений.

В нашем случае, рассматривая ситуацию более узко – на развитие данного синдрома влияет стресс, большие информационные потоки и боязнь не сдачи экзаменов. Выпускник, находясь в режиме ежедневной подготовке к сдаче экзаменов с каждым днем испытывает все больший стресс, зависящий как от внешних, так и от внутренних факторов, ужесточение норм и принципов, возрастание важности «идеала» в современном обществе, появление новых обязанностей и возрастание информационной нагрузки, вследствие этого вероятность распространения данного синдрома значительно увеличивается.

«Самозванцы» очень сильно переживают, когда необходимо чего-то достичь, в нашем случае успешно сдать экзамены и сделать правильный выбор в пользу своего будущего — они панически боятся неудачи. Ошибаясь или не выполняя все по высшему разряду, они чувствуют стыд унижение.

 Для большинства людей с «синдромом самозванца» страх становится основным драйвером. Результат: они пытаются снизить риск неудачи и начинают работать чересчур интенсивно. Но если не осознавать наличие у себя данных личностных проявлений, вовремя их не корректировать, все это совместно с многочасовыми непрерывными подготовками к экзамену, недосыпаниями, постоянного стресса, может привести к ухудшению не только физического состояния, но и нанести вред психическому состоянию здоровья, вплоть до неврозов и депрессий.

Материалы результатов исследования позволили нам сформулировать практические рекомендации в формате чек-листа по профилактике возникновения синдрома самозванца у подростков в целях оптимизации их личностного и учебного потенциала (рисунок 1).

Рисунок 1 Чек лист по профилактике возникновения синдрома самозванца



**Список используемой литературы:**

# Азаренок М., Сенаторов А.Синдром Самозванца: как творить и делать дело без страха и сомнений.- М.: Прогресс книга,2021.-201с.

1. Браун С. "Мозаика" и "Всемирная паутина" для доступа к Internet: Пер. с англ. - М.: СК Пресс, 1996. - 167с.
2. Кон, И.С. Психология ранней юности/И.С. Кон. – М, 1989.-214с.
3. Психология: словарь/под. Ред. А.В. петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 1990.-45с
4. Сидоренко И.В. Тренинг влияния и противостояние влиянию. - СПб.: Речь, Санкт - Петербург, 2003.-184с
5. [Сэнди Манн](https://www.litres.ru/sendi-mann/) .Синдром самозванца. Как перестать обесценивать свои успехи и постоянно доказывать себе и другим, что ты достоин. –М.:**ЛитРес**,2021.-200с.
6. Шарков Ф.И., Родионов А.А. Социология массовой коммуникации. М.: ИД Социальные отношения, 2003. - 378 с.
7. «Психология и самоанализ. Что такое синдром самозванца и как его преодолеть? [Электронный ресурс] // <https://rsv.ru/blog/chto-takoe-sindrom-samozvancza-i-kak-ego-preodolet/>
8. «Синдром самозванца: подробный разбор. Научные исследования, характеристики» [Электронный ресурс] // <https://vc.ru/hr/163533-sindrom-samozvanca-podrobnyy-razbor-nauchnye-issledovaniya-harakteristiki-testy-i-kak-s-nim-spravitsya>