

5. Кретинина, А. Д. Реклама и PR в современном обществе / А. Д. Кретинина // Информационные технологии в строительных, социальных и экономических системах. – 2018. – № 4 (14). – С. 85-86.
6. Кривонос, А. Д. Основы теории связей с общественностью / А. Д. Кривонос, О. Г. Филатова, М.А. Шишкина. – СПб. : Питер, 2017. – 384 с.
7. Пастюк, О. В. Организация связей с общественностью в образовательных организациях России / О. В. Пастюк // Interactive science. – 2016. – № 1. – С. 77 – 81.
8. Сергеева, А. А. Специфика рекламы. Ее сходства и различия с PR / А. А. Сергеева // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях. – 2019. – № 6. – С. 83-86.
9. Сидорская, И. В. Предпосылки формирования системы связей с общественностью в Республике Беларусь / И. В. Сидорская // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2017. – № 15. – С. 122-126.

Смольская Е. А., студент 108 группы
Научный руководитель – Кунцевич О. М.,
старший преподаватель

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Синдромом самозванца называют психологическое явление, которое заключается в неспособности принять свои успехи как свою личную заслугу. Люди с синдромом самозванца считают, что они не достойны и не заслужили всего того, чего достигли. Впервые термин «феномен самозванца» появился в 1978 году в статье Паулины Клэнс [2].

Человек с синдромом самозванца испытывает кризис доверия к своим достижениям, он в них не верит, он считает, что это не его личные

достижения, а абсолютно случайные события, которые произошли с ним в силу случайных обстоятельств.

Начнём с того, что есть люди с повышенной самооценкой. Такие люди, ничего особенного не сделав, приписывают себе чужие достижения и всем доказывают свою значимость, споря со своим окружением по пустякам. Обратной стороной синдрома является внешняя публичная гордыня. Когда человек не видит своих достижений, не выделяет их, у него происходит компенсация. Компенсация на уровне самолечения.

Как он компенсирует? Человек считает, что он ничего не достиг и всё, что хорошего с ним произошло, не является закономерным в силу его достижений, тогда он по пустякам начинает спорить с окружающими людьми, чтобы совсем не загнать себя в комплексы. Потому что «по-крупному» он в себе не уверен. Таким образом, у синдрома самозванца есть две стороны. Одна сторона—человек себе не доверяет и недооценивает себя, а другая – по пустякам, по мелочам, по отношению к другим людям он себя переоценивает и начинает влезать и доказывать свою профессиональную «продвинутость» по любому поводу, кроме того, что касается чего-то глобального.

Современные психологи начинают «раздавать» термины «синдром». Фактически у человека есть свои комплексы, проблемы, но под синдромом мы понимаем, что это что-то генетическое, врождённое и порой даже не излечимое. Здесь получился странный эффект. Люди с гордостью и с большой охотой публично признаются: «У меня синдром самозванца. Я недооценён, я сам себя недооцениваю. Это общество виновато в том, что я себя недооцениваю». Люди начинают прикрываться синдромом, тем самым оправдывая себя в своих ошибках. Люди транслируют его в общество, снимая ответственность с себя. Не нужно кричать о том, что у тебя синдром самозванца, потому что это проявление слабости.

Ещё это можно назвать инфантилизмом. Когда ребёнок болеет и вместо того, чтобы лечиться, он кричит: «Мама, папа, у меня болит голова.

Идите сюда!». Так же и с синдромом. Такое поведение можно отнести ко второй группе людей, о которой я писала ранее.

Люди из первой группы – это действительно талантливые люди, которые многое умеют, такие люди постоянно учатся, развиваются, у них адекватная самооценка, но при этом они себя считают неумелыми, считают, что еще нужно подучиться, сходить на курсы, а заявлять о том, что Я могу, Я чего-то добился – это очень стыдно.

Как бороться с синдромом самозванца?

Нужно сосредоточиться на процессе обучения, люди с синдромом самозванца обычно думают, что они недостаточно умны. Они уверены, что не смогут стать умнее. Сфокусируйтесь на самосовершенствовании, вы признаете, что вы не идеальны, но знаете, что можете стать лучше. С этой установкой действительно сможете. Даже если вы допустите ошибку, вы поймете, что открыли для себя новые знания.

А вот сосредоточиться исключительно на результатах – грубейшая ошибка, вы загоните себя в комплексы. Это очень сильный стресс, который толкает вас на нездоровые поступки и вновь пробуждает нездоровое отношение к самому себе.

Далее, следует стремиться к оценке «достаточно хорошо». Нужно перестать ставить себе установку сделать всё идеально. Ничто в нашем мире неидеально. Прощать себе ошибки, ошибаться – это совершенно нормально. Человек не робот, хотя и он допускает ошибки, иногда работают неисправно. Следует пробудить в себе чувство самосострадания, которое имеет те же преимущества, что и самоуверенность, но без недостатков.

И наконец, следует избавиться от привычки сравнивать себя с другими. Сравнивая себя с другими людьми, мы убеждаем себя, что мы лучше, получаем чувство спокойствия. Из-за этого появляется привычка осуждать и оценивать других людей. С другой стороны, если человек по нашей оценке выигрывает, спокойствие страдает, нам становится страшно от переживания своей недостойности. Постарайтесь замечать свой страх за

осуждением себя и других людей, работайте над развитием чувства спокойствия, поддерживайте себя. Сосредоточьтесь на себе и своих чувствах, это поможет сформировать самооценку и защитить свою уязвимость [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Малкина-Пых, И.Г. Гендерная терапия. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: «Эксмо», 2006. – 298 с.

2. Булгакова, Л.И. «Синдром самозванца»: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация [Электронный ресурс] // Научно-практический сетевой журнал «Психология и психотерапия семьи» №3 июль 2018 – Режим доступа: <https://familypsychology.ru/bulgakova-l-i-sindrom-samozvantsa-istoriya-vozniknoveniya-termina-osnovny-e-kontseptsii-i-ih-transformatsiya/>. – Дата доступа: 18.02.2021.

Смоляная Т. В., студент 530 группы
заочной формы обучения

Научный руководитель – Саитова В. И.,
кандидат педагогических наук, доцент

МИФОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕЛЬСКОЙ БИБЛИОТЕКИ

Домжерицкая сельская библиотека – филиал ГУК «Лепельская централизованная библиотечная система Витебской области», расположена в административном центре Березинского биосферного заповедника. Заповедник знаменит биологическим разнообразием и уникальностью природных комплексов, однако, имеется в регионе и бесценный пласт мифологической культуры, уходящий в глубокое историческое прошлое местного сообщества и требующий особого бережного отношения к сохранению и популяризации. В 2017 года в Березинском биосферном