

Syndrom Oszusta

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań
zapraszam do kontaktu:
Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl



Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

“Nie zasługuje na tę nagrodę.”

“Nie jestem wystarczająco dobra!”

“Inni są lepsi ode mnie.”

“Nic nie potrafię, nie wiem co robię.”

“Nie jestem do tego przygotowany.”

“Nie uda mi się!”

Czym jest syndrom oszusta?

Syndrom oszusta można opisać na wiele sposobów -
zwątpienie w samego siebie, nie docenianie własnych
umiejętności, kopanie pod sobą dołeków. Podłożem tego
wszystkiego jest brak wiary w samego siebie i poczucie,
że nie jest się wystarczająco dobrym.

ang. impostor syndrome

Czym jest syndrom oszusta?

Osoby doświadczające syndromu oszusta mogą wmawiać sobie, że nie powinny znaleźć się w miejscu, w którym są, że nie zasługują, żeby tam być. Nawet jeśli zostaną przedstawieni wielu dowodom na ich kompetencje i umiejętności, oni w to nie wierzą i pozostają w zaprzeczeniu.

ang. impostor syndrome

Syndrom oszusta to także...

- Poczucie bycia obserwowanym
- Nieumiejętność swobodnej rozmowy o własnych sukcesach, aktywnościach, osiągnięciach
- Strach, że inni odkryją, jak bardzo ktoś nie zasługuje na swoje miejsce



Co może przyczynić się do powstania u kogoś syndromu oszusta?

Niska
samoocena

Perfekcjonizm

Brak wiary
w siebie

Presja
społeczna

Wysokie
oczekiwania

Niska samoocena

Człowiek żyjący w niewspierającym i krytycznym środowisku może rozwinąć u siebie niską samoocenę. Słyszając codziennie negatywne i krzywdzące komentarze od innych, łatwo jest uwierzyć, że to co mówią ludzie, to prawda. Brak akceptacji w najbliższym środowisku podkopuje poczucie własnej wartości człowieka i sprawia, że zaczyna on wątpić we własne umiejętności i możliwość osiągnięcia sukcesu.



Presja społeczna

Presja społeczna w domu, szkole czy pracy może przyczynić się do syndromu oszusta.

Wieczne porównywanie ludzi do siebie i wygórowane oczekiwania mają spory wpływ na to, jak człowiek postrzega samego siebie i swoje umiejętności. Jeśli osoby bliskie stawiają oczekiwania, których dany człowiek nie potrafi spełnić, może on poczuć, że jest gorszy od innych.



Perfekcjonizm

Osoby wykazujące się tendencją do perfekcjonizmu mogą być bardziej narażone na wpadnięcie w pułapkę syndromu oszusta. Ich koncentracja na wyniku i wymaganie od siebie coraz więcej rozwijają u nich nierealny obraz samego siebie i bycia wiecznie niewystarczającym.



Wysokie oczekiwania

Posiadanie dużych oczekiwań względem siebie nie zawsze prowadzi do pozytywnych wyników. Często może to spowodować utratę poczucia satysfakcji i zadowolenia. Wysokie oczekiwania prowadzić mogą również do lęku i nadmiernego stresu, co negatywnie oddziałuje na nastrój i samopoczucie człowieka.



Brak wiary w siebie

Osoby odznaczające się niskim poziomem wiary w samego siebie mogą mieć predyspozycje do wpadnięcia w syndrom oszusta. Nie umieją oni akceptować swoich osiągnięć, zamiast tego myślą, że ich sukcesy nie są wystarczające. Lękają się oni porażki więc unikają podejmowania się wyzwań i ryzyka.



Pięć typów syndromu oszusta



Indywidualista

Ten typ syndromu oszusta jest nastawiony na indywidualne działanie. Kieruje się poczuciem, że tylko zadania wykonane samodzielnie zalicza się jako sukces. Więc jeśli ktoś pomógł im przy zadaniu, to są oni przekonani, że ich umiejętności są do niczego.



Naturalny geniusz

Naturalni geniusze to te osoby, którym od dzieciństwa wszystko przychodziło łatwo. Z tego powodu nie nauczyli się oni radzić sobie z trudnościami życia dorosłego i mogą mieć poczucie, że oszukali życie, gdyż tak naprawdę nie są tak zdolni na jakich wydają się.



Perfekcjonista

Perfekcjoniści znani są ze stawiania sobie często nierealnych oczekiwań.

Ich wysokie standardy mogą doprowadzić ich do myślenia, że są niewystarczający i nic nie osiągną, jeśli nie będą w stanie do nich dosięgnąć.



Ekspert

Eksperci to osoby, których skupienie skierowane jest na przygotowaniu się i rozeznaniem zanim rozpoczną robienie zadania. W ich przypadku jednak jest to nadmierne i może pogorszyć ich pewność siebie, a także wydajność i możliwość zrealizowania zadania.



Superbohater

Ten typ syndromu oszusta ma w zwyczaju pracować w nadmiarze. Osoby te są przekonane, że muszą pracować najciężej ze wszystkich, żeby coś osiągnąć. Popadają oni w skrajność nadmiernej wydajności, co może odbić się na ich poczuciu własnej wartości i umiejętnościach.



Uważasz, że możesz mieć syndrom oszusta?

Zadaj sobie te pytania:

- Czy wydaje Ci się, że ludzie przeceniają twoje kompetencje?
- Ciężki Ci przyjmować komplementy dotyczące osiągnięć?
- Czy myślisz, że twoje sukcesy są jedynie wynikiem szczęścia i przypadku lub znajomości?



Uważasz, że możesz mieć syndrom oszusta?

Zadaj sobie te pytania:

- Czy sądzisz, że każda inna osoba mogłaby osiągnąć to samo co ty?
- Czy czujesz się, jakbyś oszukiwał ludzi i boisz się, że twoje otoczenie to odkryje?
- Czy czujesz się niewystarczająco dobry na stanowisko, które zajmujesz?



Uważasz, że możesz mieć syndrom oszusta?

Zadaj sobie te pytania:

- Czy lękasz się możliwości zostania zwolnionym, bo masz wrażenie, że w końcu ktoś odkryje, że nie znasz się na tym co robisz?
- Zdaje ci się, że osiągasz za mało i że powinieneś mieć już więcej sukcesów niż masz?



Zagrożenia syndromu oszusta

Obniżenie produktywności i efektywności pracy

Lęk u osób z syndromem oszusta może wpływać na ich produktywność i przyczyniać się do prokrastynacji zadań, co z kolei szkodzi wydajności pracy. Nadmierne myślenie i analizowanie zadania zamiast po prostu je zacząć może prowadzić do powstania wątpliwości i negatywnych ocen na temat własnych umiejętności.

Zagrożenia syndromu oszusta

Zatrzymanie postępu

Osoby z syndromem oszusta napędzane lękami i wątpliwościami mogą mieć trudności w dzieleniu się swoimi pomysłami z innymi. Skutkiem tego jest zahamowanie innowacji, które mogłyby przynieść dużo korzyści nie tylko tej osobie, ale też całej firmie.

Zagrożenia syndromu oszusta

Nadmierny stres i wypalenie zawodowe

W skrajnych przypadkach syndrom oszusta może doprowadzić człowieka do wypalenia zawodowego. Nadmierny stres i lęk przed popełnianiem błędów sprawiają, że z czasem człowiek traci satysfakcję i radość z wykonywanej pracy, czego skutkiem jest nawet wypalenie zawodowe.

Zagrożenia syndromu oszuśta

Odejście z pracy

Osobom z syndromem może się wydawać, że w innej pracy zostaną docenieni, a ich talenty ujrzą światło dzienne. Nierzadko jednak okazuje się, że zmiana pracy nie przyniosła zamierzonych efektów, a osoba z syndromem dalej boryka się z lękami, wątpliwościami i brakiem umiejętności docenienia własnych sukcesów.

Jak zwalczyć syndrom oszusta?

1. Bądź świadomy

Pierwszym krokiem w całym procesie jest zdanie sobie sprawy, że znalazło się w pułapce własnego syndromu oszusta. Dzięki temu możliwe będzie znalezienie rozwiązania problemu i podarowanie sobie szansy na bardziej pozytywne życie. Wiedz, że syndrom oszusta to zjawisko, które dotyka wielu osób, więc nie jesteś w tym sam. Zrozumienie, że inni ludzie też mogą przez to przechodzić, przyniesie Ci ulgę.



Jak zwalczyć syndrom oszusta?

2. Zmień wewnętrzny dialog

Jeśli popracujesz nad zmianą sposobu, w jaki sam do siebie mówisz, z czasem zacznie Ci to przychodzić bardziej naturalnie. Jednak wyeliminowanie z wewnętrznego dialogu negatywnych ocen, porównań do innych czy oskarżeń może nie być łatwo i zająć trochę czasu. Dlatego w trakcie tego procesu warto być dla siebie wyrozumiałym i cierpliwym. Zacznij zastępować negatywny język wspierającymi słowami krok po kroku.



Jak zwalczyć syndrom oszusta?

3. Zaakceptuj swoje sukcesy

Osoby uwięzione w syndromie oszusta nie doceniają własnych umiejętności i sukcesów. Zawsze mają wrażenie, że nie zrobili wystarczająco, że nie zasłużyli.

I dlatego następnym krokiem w pozbywaniu się tego syndromu jest akceptacja własnych osiągnięć. Nie tylko tych wielkich, ale również najmniejszych. Można zacząć zapisywać je w dzienniku i spoglądać w niego zawsze, gdy najdą nas negatywne myśli.



Jak zwalczyć syndrom oszusta?

4. Poszukaj wsparcia

Jeśli zmagasz się z syndromem oszusta możesz obawiać się komukolwiek o tym powiedzieć, jednak poproszenie o wsparcie to żaden wstyd. Możesz podzielić się swoimi myślami i obawami z kimś zaufanym, aby poznać inną perspektywę. Jeśli nie masz nikogo takiego w swoim bliskim gronie, istnieją inne sposoby na rozmowę i uzyskanie pomocy, np. terapia lub grupa wsparcia.



Bibliografia

<https://www.edu-akcja.pl/publikacje/artykuly/dzieci-przedszkolne/jak-powstaje-syndrom-oszusta/>

https://eures.europa.eu/embrace-and-overcome-five-types-imposter-syndrome-2023-10-19_pl

<https://www.kreatywna.pl/spoleczenstwo/syndrom-oszusta-jak-pokonac-wewnetrznego-krytyka/>

https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,czy-cierpisz-na-syndrom-oszusta--odpowiedz-na-te-pytania-i-sprawdz,artykul,37318422.html#google_vignette

<https://strefapmi.pl/strefa-praktyki/kiedy-sukces-smakuje-jak-porazka/>

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe