

СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ: ЩО ЦЕ І ЧОМУ ВІН ЗАВАЖАЄ ДОСЯГНУТИ УСПІХУ



Професійні успіхи не тішать, похвала від керівництва не викликає почуття гордості за себе, а часом і взагалі здається, що ви займаєте чуже місце і незрозуміло за що отримуєте зарплатню? Якщо такі думки вам знайомі, то ви маєте синдром самозванця. Не хвилюйтеся, ви в цьому не самотні. За статистикою синдром самозванця не дає спокійно жити близько 70% успішних людей і, що найцікавіше, – страждають ним справжні професіонали своєї справи. Вирішили розібратися, що це за синдром і чому він стоїть на шляху до досягнення вами успіху.

Синдром самозванця – це навмисне применшення своїх успіхів. Людина з цим синдромом впевнена, що вона не заслуговує визнання, досягнення не мають нічого спільного з її інтелектуальними здібностями чи навичками, а всі її перемоги – випадкові.

Трохи теорії

Уперше про синдром самозванця згадали у 70-х роках минулого століття. Про нього заговорили психологині Поліна Кленс та Сюзанна Аймс. Вони помітили, що люди, які досягли чималих висот, не можуть їх визнати і перебувають у постійному страху бути викритим як «самозванці». Попри будь-які докази,

пацієнти були переконані, що вони шахраї, які займають чуже місце або присвоюють чужі нагороди.

Частина дослідників переконана, що більше до синдрому самозванця схильні жінки: вони частіше вважають, що отримали посаду через свою зовнішність чи інші якості, а не завдяки наполегливій праці. Проте більша частина сучасних вчених з цим не погоджується і стверджує, що від синдрому самозванця однаково страждають як жінки, так і чоловіки. Останні дані свідчать, що представники ЛГБТ-спільноти та темношкірі люди частіше інших вважають, що отримали роботу, підвищення або цікавий проєкт незаслужено: їм здається, що зараз просто модно мати такого співробітника. Це пов'язано з популяризацією рівноправного ставлення до всіх без винятку.

Хоч і синдром самозванця серйозно ускладнює життя, він не належить до психічних розладів. Більшість людей применшують свої успіхи лише деякий час, але є й ті, які існують разом із синдромом самозванця все життя.

Причини та наслідки синдрому самозванця

Синдром самозванця часто виникає у перфекціоністів, які звикли кожен справу, за яку беруться, доводити до ідеалу. Тож якщо кінцевий результат не подобається, попри те, що отримано схвалення керівництва, – перфекціоніст вважає себе шахраєм. Також синдром самозванця часто існує поруч з комплексом відмінника: така людина чекає оцінки кожного свого кроку та постійно порівнює себе з іншими колегами, вважаючи їх кращими.

Найперше від синдрому самозванця страждає ваша впевненість у собі. Коли рівень самовпевненості падає, ви боїтеся висловлювати власні ідеї, відстоювати свою точку зору, спілкуватися з клієнтами тощо. Все це негативно відбивається на роботі й з часом кар'єрний зріст чи надбавку до зарплатні може отримати ваш колега, а не ви, як планувалось раніше. У давніших випадках синдром самозванця може призвести до професійного вигорання або, навіть, депресії.

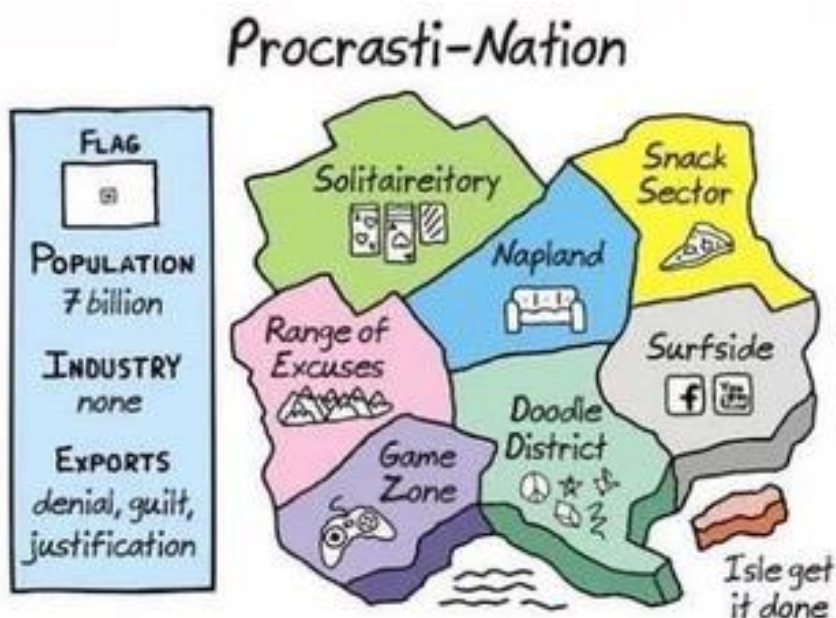
Як позбутися синдрому самозванця?

1. **Приймайте похвалу.** Не шукайте таємного змісту у похвалі від керівництва чи колег. Прийміть ці слова як істину та дякуйте за визнання вашої праці.
2. **Ведіть щоденник.** Коли ви занотовуєте свої невдачі та успіхи, то легше їх потім усвідомити у ретроспективі. Ви зрозумієте, що проєкт став успішним не тому, що вам пощастило, а через те, що ви наполегливо працювали, помилялися та робили правильні висновки.
3. **Не помиляється лише той, хто нічого не робить.** Усвідомте, що немає ідеальних фахівців, які знають все про все і ніколи не помиляються. Тому не сприймайте свої невдачі як крах.

4. **Цікавтеся думкою інших.** Запитайте у тих, кому довіряєте, чи подобається їм ваша праця. Або хоча б постарайтеся подивитися на неї зі сторони, як незацікавлений об'єктивний критик.
5. **Зверніться за допомогою.** Якщо ви ніяк не можете подолати синдром самозванця і ці тривожні думки про свою неповноцінність заважають вам жити – зверніться за допомогою до фахівця. Психолог зможе знайти корінь вашої проблеми та швидше її позбутися.

Джерело: <https://thepoint.rabota.ua/syndrom-samozvantsya/>

ПРОКРАСТИНАЦІЯ В НАШОМУ ЖИТТІ



Буває так, що людина відкладає все важливе «на потім», а коли виявляється, що часу мало, починає намагатися зробити все відкладене за нереально короткий час. В результаті такого «штурму» робота виконується не повністю або не дуже якісно, що призводить до стресів, неприємностей на роботі і викликає цілу низку особистісних психологічних станів таких, як; підвищення тривоги, фрустрованість, почуття провини, зниження самооцінки. Цей стан називається прокрастинація.

Прокрастинація (від англ. procrastination - затримка, відкладання; від лат. cras - завтра або crastinus - завтрашній і лат. pro - для, заради) - схильність до постійного відкладання важливих і термінових справ, що

призводить до життєвих проблем та негативних психологічних станів. Постійне відкладання справ «на потім» спостерігається, за статистикою, у 15% - 20% людей.

На відміну від звичайної ледачої людини, прокрастінатор *завжди чимось зайнятий*, але як правило, це непродуктивна та неефективна діяльність, яка не приносить ні особистого розвитку, а ні матеріального добробуту.

Наприклад, у Вас «горять» терміни, треба дописати статтю (місячний звіт, перспективний проект), а Ви замість того, щоб почати його робити швидше, починаєте наводити порядок на робочому столі або продивляєтесь стрічки новин у соціальних мережах. Нарешті, Ви вже сіли за комп'ютер, щоб дописати статтю (звести дебет з кредитом) але як же без чашки кави? Якщо Ви працюєте дома і кава в такий момент закінчилася, то Ви підете її купувати. Коли повернетесь додому, то є шанс, що Ви все ж таки сядете писати (зводити баланс), але перед цим перевірите поштову скриньку, подивитесь новини у Facebook..... і повернетесь на кухню за другою чашечкою ароматної кави.

Якщо ледача людина в стані «бездіяльності» спокійна і розслаблена, то прокрастінатор *постійно думає про справи* за які так і не взявся, при цьому відчуває виснаження і спустошення.

Давайте спробуємо розібратися, чому виникає прокрастинація.

Однією з її причин може бути недостатня впевненість в собі і своїх знаннях.

Наприклад: сіли Ви писати статтю, а Вас починають турбувати численні сумніви: «Чи добре Ви її напишете?», «Чи достатньо вона буде цікавою?», «А навіщо писати, коли стільки талановитих людей навколо, які напишуть набагато краще Вас?». Зрозуміло, що стаття буде писатися дуже довго або взагалі не буде написана.

Прокрастинація виникає у *перфекціоністів*, в яких все повинно бути ідеально. Міркування щодо деталей і нюансів, ретельна робота над кожним словом, страх помилки, яка буде сприйматися як «грандіозна катастрофа» - все це про те, що з перфекціоністом трапиться прокрастинація. Перфекціоніст -- прокрастінатор має думки на кшталт «Якщо не зможу зробити ідеально, то краще взагалі не братимусь за цю роботу».

Цілепокладання. Людина швидко ставить багато цілей але при цьому фокус уваги постійно зміщується («важко сконцентруватися»). Особистістю

усвідомлюється те, що багато часу витрачається на пусті справи, є розуміння, що це не зовсім нормально, але змінити самотужки це людина не може.

Страх невдачі. Людина схильна до прогнозування найгірших сценаріїв розгортання подальших подій, не залежно від того на скільки це раціонально. Високі показники особистої тривоги у людини, підтримують схильність «катастрофізувати» всі процеси і передбачати невдачі та поразки. «У мене ні чого не вийде», «А якщо все піде не так...» - основні ірраціональні думки людини схильної до такої поведінки. Звичайно, що певний рівень тривожності - природна особливість людини, але підвищена тривога є основним механізмом не адаптивної поведінки.

Страх успіху. Людина боїться стати учасником конкурентної боротьби, привернути до себе увагу. Успішне виконання перспективного проекту може викликати появу нових важливих завдань, які спровокують думки на кшталт «це може привести до поразки і провалу...».

Аналізуючи причини прокрастинації, слід сказати, що існують інші специфічні індивідуальні причини цього феномену.

Як боротися з прокрастинацією?

Для початку необхідно визнати той факт, що вона у вас є. Далі визначитися, яка ж саме причина змушує Вас весь час відкладати справи "на потім», а далі рухатись двома шляхами: по-перше, це робота з ідентифікацією проблемних когніцій (думок) та відповідною поведінкою; по-друге, тренування навичок тайм-менеджменту.