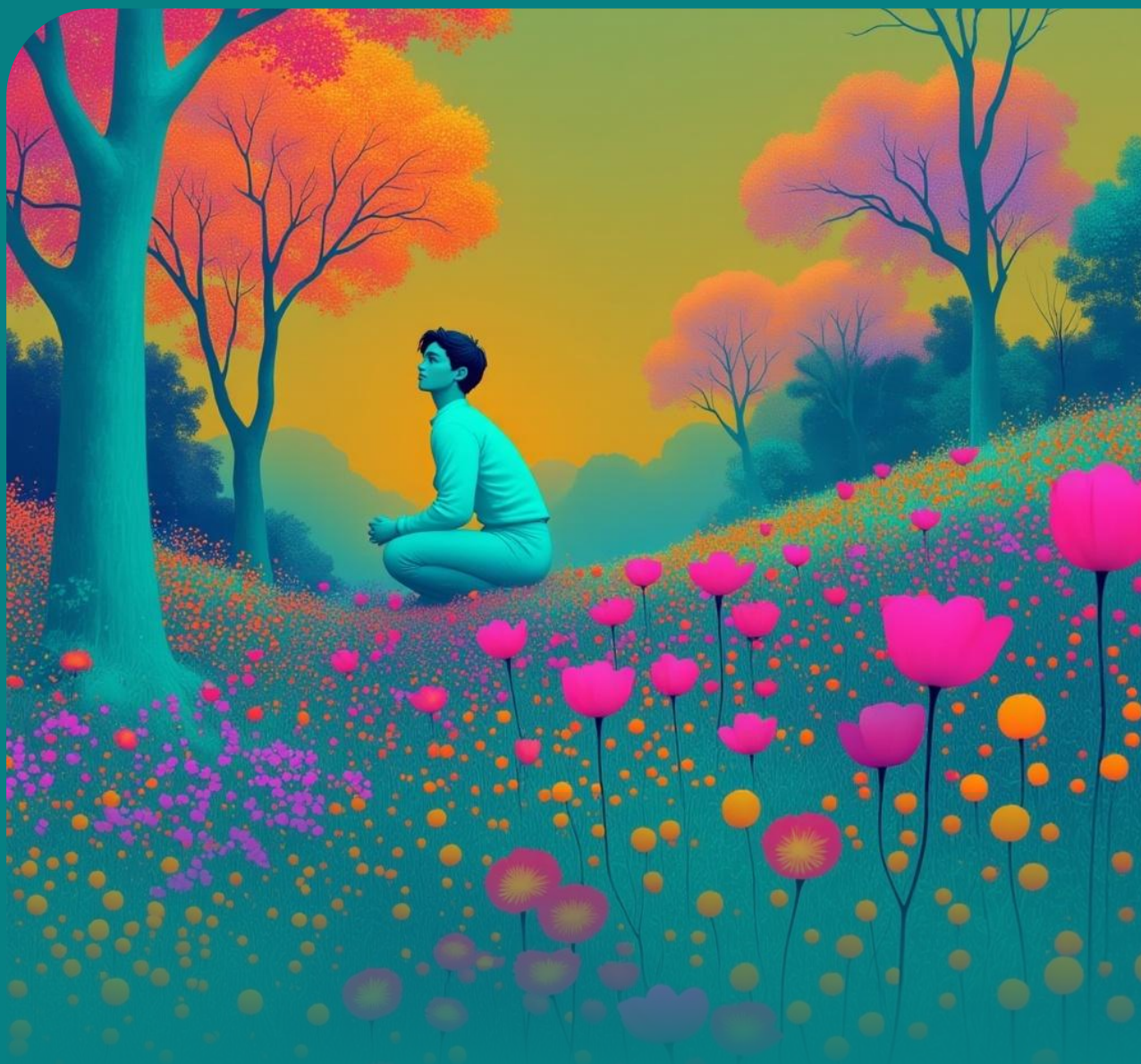




СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Как разглядеть в себе? Что с этим делать?

Гайд от креативного коуча

АЛЕКСАНДРЫ СТАДНИК

[@coach_stadnik](https://www.instagram.com/coach_stadnik)



ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Синдром самозванца — это состояние, вызванное комплексом когнитивных искажений, при котором человек сомневается в своей компетентности, обесценивает достижения и воспринимает успех как результат случайности, а не своих усилий.

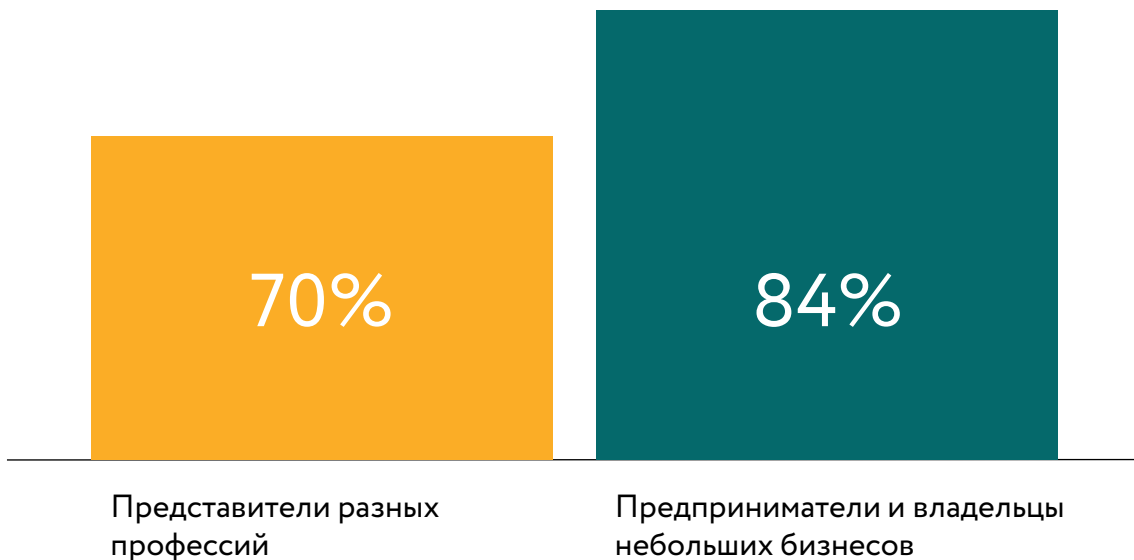
ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ

- Постоянные сомнения в своей компетентности и чрезмерная самокритика
- Страх разоблачения: ощущение, что окружающие рано или поздно поймут, что вы недостаточно компетентны
- Обесценивание своих успехов: человек считает их результатом случайности или внешних обстоятельств
- Сравнение себя с другими и чувство собственной недостаточности
- Избегание новых вызовов из-за страха неудачи
- Прокрастинация, связанная с тревогой и сомнениями в себе
- Страх ошибок и критики
- Перфекционизм: стремление к недостижимым стандартам



*Данные исследования KPMG и Kajabi

СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ С ЭТИМ СТАЛКИВАЮТСЯ



ИСТОРИИ «САМОЗВАНЦЕВ»



МАЙЯ ЭНДЖЕЛОУ

Легендарная писательница и поэтесса, автор множества книг, признавалась, что каждый раз после выхода нового произведения она испытывала страх, что её разоблачат как мошенницу. «Я продолжаю думать, что они узнают, что я всех обманула», — говорила она.



ЭММА УОТСОН

Актриса, известная по роли Гермионы Грейнджер в серии фильмов о Гарри Поттере, несмотря на всемирное признание, признавалась, что часто чувствовала себя обманщицей и сомневалась, заслужила ли она свой успех. После поступления в Оксфорд она особенно остро ощущала, что не соответствует ожиданиям окружающих.



ГОВАРД ШУЛЬЦ

Говард Шульц, который помог превратить Starbucks в мировую сеть кофеен, также сталкивался с синдромом самозванца. В интервью он рассказывал, что временами чувствовал себя недостаточно компетентным, чтобы управлять такой большой компанией, и боялся, что в какой-то момент люди поймут, что он не справляется. Эти сомнения не мешали ему принимать стратегически важные решения, но он долго работал над уверенностью в себе.

СИМПТОМЫ САМОЗВАНЦА

**Объясняет свой успех внешними факторами,
а неуспех — внутренними**

Человек с синдромом самозванца считает свои успехи результатом удачи, а не труда и навыков. Любая ошибка для него — подтверждение собственной несостоятельности. Характерная когнитивная ошибка — персонализация: склонность брать на себя вину за негативные события. Например, человек опоздал на встречу из-за перекрытого движения, но винит себя, что не предвидел этого и не вышел заранее.

**Считает, что его компетенции ниже, чем думают
другие, и его вот-вот разоблачат**

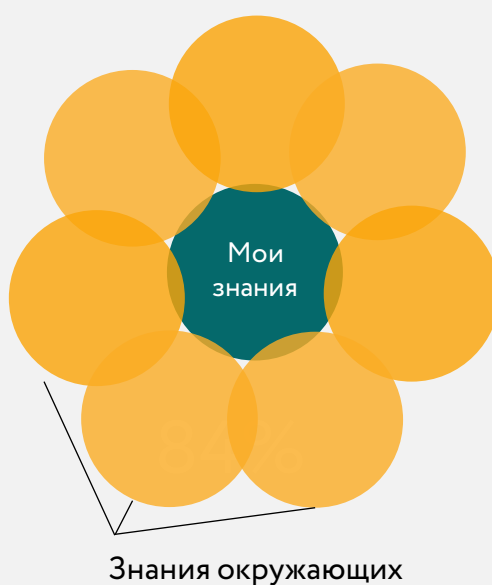
Человек с синдромом самозванца не может объективно оценить свои навыки и часто считает, что обманул окружающих, заставив их поверить в свою компетентность. Он живёт с постоянным страхом разоблачения. Такое состояние сопровождается убеждением, что другие знают и умеют гораздо больше. Однако в реальности знания людей сопоставимы по объёму, просто каждый специализируется в своей области. Неспособность знать то, что знают другие, вовсе не делает чьи-то знания более ценными.

Посмотрим визуализацию на следующей странице

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА



РЕАЛЬНОСТЬ



Обесценивает свои достижения

Самозванцу сложно принимать похвалу. Он не хвалит себя, а чужие слова обесценивает. Если его хвалят за успешный проект, он думает: «Ну, это ведь просто везение, а не мой талант». Если отмечают профессиональную награду: «Это ничего особенного, её могли дать кому угодно». Такие установки часто формируются в детстве. Например, когда ребёнку говорят, что его стараний недостаточно, и ставят в пример других: «Вот у Маши всегда всё идеально». Или когда успех воспринимается как норма, а любая ошибка — как провал. Взрослея, человек начинает считать, что любой его успех недостаточен, чтобы заслужить признание.



БЕСКОНЕЧНЫЙ КРУГ САМОЗВАНЦА



Человек входит в повторяющийся цикл, и без работы над мышлением проблему становится не решить.

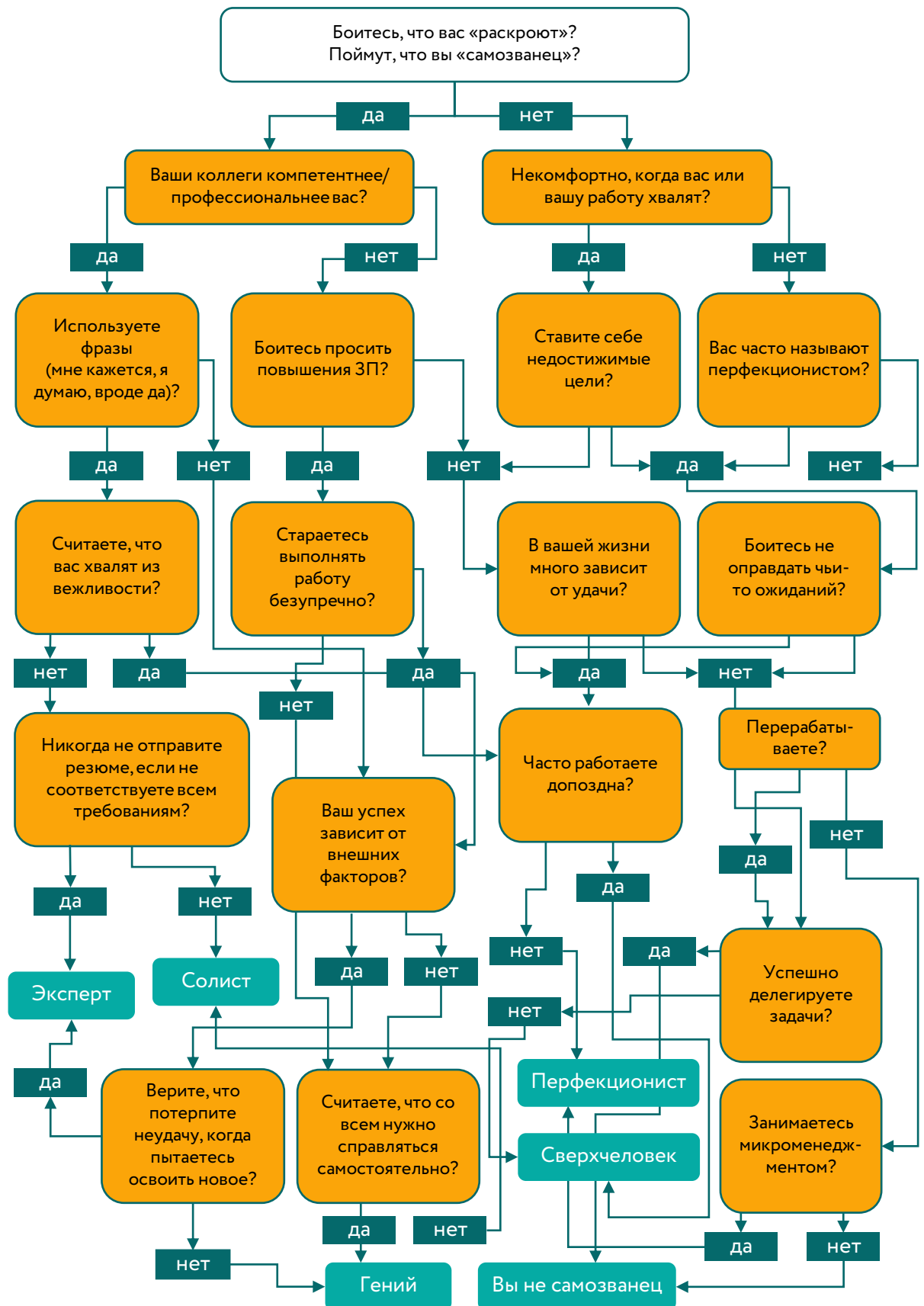
ЕСТЬ ЛИ У ВАС СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Пройдите короткий тест психолога Паулины Роуз Кланс



<https://imposter-test.psyhero.ru>

КАКОЙ ВЫ САМОЗВАНЕЦ



ВИДЫ САМОЗВАНЦЕВ

Перфекционист

Стремится к идеалу во всём, будь то работа, учёба или личные дела. Любая ошибка или недостижение поставленных стандартов вызывает у него чувство стыда и неудовлетворённости.

Перфекционист уверен, что только он может сделать всё правильно, поэтому редко делегирует задачи и берет на себя слишком много.

Эксперт

Полагает, что должен быть абсолютным профессионалом в любой области, с которой сталкивается. Постоянно ощущает нехватку знаний, даже если обладает высокой квалификацией. Если результат работы оказывается ниже его идеальных стандартов, воспринимает это как личное поражение.

Сверхчеловек

Убеждён, что обязан быть успешным во всех сферах одновременно: идеальным родителем, внимательным партнёром, непревзойдённым профессионалом и активным участником общественной жизни.

Любой сбой в одной из этих сфер воспринимается как провал и повод для самокритики.

Гений

Считает, что талант и способности должны проявляться сразу, без долгого обучения или практики. Если не удаётся быстро освоить новый навык или добиться успеха, начинает сомневаться в своей ценности. Например, если за неделю изучения языка он не может свободно говорить, это становится источником сильного стресса и разочарования.

Солист

Считает, что должен выполнять все задачи сам. Солисты склонны не принимать помощь, потому что для них это признак неудачи.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА

Воспитание

Если в детстве на ребёнка возлагали слишком высокие ожидания или, наоборот, недостаточно признавали его успехи, это могло сформировать чувство несоответствия.

Социальные факторы

Культура, которая ставит акцент на достижениях и конкуренции, может усилить ощущение собственной «неполноценности».

Личностные особенности

Перфекционизм, высокая тревожность, страх неудачи и склонность к самокритике часто становятся основой для развития синдрома самозванца.

Когнитивные искажения

Синдром Даннинга–Крюгера — когнитивное искажение, при котором люди с низкой квалификацией переоценивают свои способности, а специалисты с опытом, напротив, недооценивают себя.



СОБЕРИТЕ СВОЕ БИНГО САМОЗВАНЦА



Это просто повезло	Я всех обманываю	Меня скоро раскроют	Я не достоин успеха
Другие делают лучше	Так сможет каждый	Я здесь случайно	Мне еще рано
Нужно еще поучиться	Мне не хватает опыта	Я подвожу команду	Если делать, то идеально
Меня хвалят из жалости	Я не эксперт	Мои успехи ничего не стоят	Я не справлюсь

<https://bingo.psyhero.ru>

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА

Ведите дневник успехов

Записывайте свои достижения и обратную связь, чтобы видеть реальное подтверждение своих компетенций

Развивайте самоосознанность

Замечайте свои когнитивные искажения, такие как обесценивание успехов, и пытайтесь их оспаривать.

Учитесь принимать похвалу

Тренируйтесь просто говорить «спасибо», когда вас хвалят, без попыток обесценить комплимент.

Работайте с внутренними установками

Используйте коучинг или трансформационные игры, чтобы глубже понять свои страхи и избавиться от ограничивающих убеждений. Например, моя трансформационная игра помогает через практические действия и осознание обрести уверенность в своей экспертности.

Обращайтесь за поддержкой

Коучинг может стать отличным инструментом для того, чтобы проработать синдром самозванца, научиться видеть свою ценность и обрести внутреннюю опору. Вы можете записаться на персональную консультацию, чтобы начать этот путь.

Этот гайд — ваш первый шаг к осознанию себя и преодолению ограничений. Помните: вы уже достаточно хороши, чтобы быть здесь и сейчас!

КРЕАТИВНЫЙ КОУЧ АЛЕКСАНДРА СТАДНИК

- Сертифицированный коуч по стандартам Международной Федерации Коучинга (ICF), lvl 2
- Основатель студии «Инсайториум»
- Коуч-практик Федерации профессиональных коучей и наставников
- Автор трансформационной игры по синдрому самозванца «В поисках Героя»

Сайт игры

Личный канал

Если вам нужна помощь на пути преодоления самозванца, всегда готова вас поддержать 😊

