Impostor Sendromu Nedir?

[**Muhammet Yavuz**](https://www.rehberlikservisim.com/author/yavuz-55/)

 -

Eki 26, 2020

[](https://www.rehberlikservisim.com/wp-content/uploads/2020/10/impostor-sendromu.jpg)

IMPOSTOR SENDROMU

Impostor sendromu 1970’lerde psikolog Suzanne Imes ve Pauline Rose Clance tarafından ortaya konulmuş bir sendrom. Sendromun özelliği; alanlarında başarılı, zeki ve potansiyeli yüksek kişilerin elde ettikleri kazanımlardan şüphe duymaları, bu başarıları şans eseri elde ettiklerine inanmaları ve bir gün gelip maskelerinin düşeceğini düşünerek bunun stresini yaşamaları olarak tanımlanabilir. Bu stresten dolayı; başarılı oldukları alanlardan kendilerini geri çekmeleri, önlerine çıkan fırsatları geri tepmeleri söz konusu. Hatta bu sendrom bazı durumlarda oldukça başarılı bir kariyerin son bulmasına bile sebep olabiliyor. Toplumda görülme sıklığı ise yüzde 70 gibi fazlasıyla dikkat çekici bir oran.

 Sendromun görüldüğü kişilerin ortak özelliği, alanlarında başarılı kişiler olmaları. Üst düzey yöneticiler, sanatçılar ve çok iyi okullarda okuyan öğrencilerde sıkça görülüyor. Mesela bu öğrenciler kendilerinin bir hata veya büyük bir şans eseri bu okullara kabul edildiklerini düşünüyorlar. Stanford Business School’un birinci sınıf öğrencilerine “Kimler bir hata sonucu burada olduğunu düşünüyor?” diye sorulduğunda sınıfın üçte ikisi el kaldırıyor.

  Bu sendrom başlarda kadınlara özel olarak tanımlanmış olsa da daha sonra yapılan araştırmalarda erkeklerde de bu sendromun görüldüğü ortaya konulmuş. Ama kadınlarda görülme sıklığı ve olasılığı çok daha fazla.

Suzanne Imes’e göre sendromun en önemli nedeni aile. Ailenin yaptığı başarı baskısı ile büyüyen çocuklarda ımpostor sendromu görülebiliyor. Kadınların sahip olduğu mükemmeliyetçi yapı ise bunu destekliyor. Genellikle övgünün ve eleştirinin fazla olduğu ailelerde yetişmiş kişiler için risk hayli yüksek. Özellikle ailesi tarafından “mükemmel, eşsiz, her şeyi bilen ve her şeyi yapabilme gücüne sahip olan insan” oldukları yönünde yetiştirilen çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde ve iş yaşamlarında aslında ne kendilerinin ne de başkalarının “mükemmel” ve “her şeyi bilen” olamayacağını anlamaya başlarlar. Sendrom da tam bu noktada kendini göstermeye başlar. Yaptığı her şey için her zaman takdir edilen ve övülen birey, hem ailesinin kendisiyle ilgili bu algısından hem de kendisinden şüphe duymaya başlar. Artık hiçbir başarı gerçekte başarı değildir veya başarı kendisinden kaynaklanmamaktadır. Peki bu sendromun üstesinden nasıl gelinir?

* **Farkına varın:** Öncelikle bunun bir sorun olduğunun ve sadece sizin başınıza gelmediğinin farkında olmanız önemli.
* **Başardığınız işleri düşünün:** Gerçekçi bir değerlendirme yaparak iyi olduğunuz ve gelişime ihtiyaç duyduğunuz alanları yazın.
* **Uzmanlığınızın bilincinde olun:** Sadece kendinizden iyi olanlara odaklanmak yerine sizin alanınıza yeni adım atmış öğrencilerle çalışmak ne çok yol kat ettiğinizi anlamanız açısından faydalı olabilir.
* **Mükemmeliyetçi olmayın:** Mükemmele odaklanmayın. En iyi siz olacaksınız diye bir kural yok. Siz kattığınız değere bakın.
* **Herkes aptal gibi hissedebilir:** Bazen kendinizi aptal durumuna düşmüş hissedebilirsiniz. Bunun normal olduğunu ve herkesin yaşayabileceğini unutmayın. Aptal gibi hissediyor oluşunuz aptal olduğunuz anlamına gelmez.
* **Başarılarınızı üstlenin:** Sadece başarısızlıklarınızın, hatalarınızın sorumluluğunu değil başarılarınızın sorumluluğunu da alın ve tadını çıkarmayı öğrenin.
* **Bir danışmana gidin:** Bireysel terapiler fazlasıyla yararlı olabilir. Böyle bir sorununuz olduğunu düşünüyorsanız mutlaka bir psikolog veya terapistten yardım alın