

Imposter sindromining psixologik asoslari

Xalqaro Nordik Universiteti

Psixologiya va maktabgacha ta'lim kafedrası

Katta o'qituvchisi., PhD Nilufar Yuldasheva Sherqo'zi qizi

Tayanch so'zlar: imposter, depressiya, motivatsiya, stress, emotsional kuyish, fenomen, ruhiy kasallik.

Rezyume: Quyidagi maqolada imposter sindromining ta'rifi, olimlar tomonidan ilmiy tadqiq etilishi, u yuzaga keltiruvchi depressiya, stress, burnout kabi turli salbiy emotsional holatlari haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek, imposterizmga olib keluvchi turli psixologik omillar nazariy tahlil etilgan.

Ключевые слова: самозванец, депрессия, мотивация, стресс, эмоциональное выгорание, феномен, психическое заболевание.

Резюме: В данной статье представлена информация об определении синдрома самозванца, его научных исследованиях учеными и различных негативных эмоциональных состояниях, которые он вызывает, таких как депрессия, стресс и выгорание. Также были теоретически проанализированы различные психологические факторы, приводящие к самозванству.

Keywords: imposter, depression, motivation, stress, emotional burnout, phenomenon, mental illness.

Summary: The following article provides information about the definition of imposter syndrome, its scientific research by scientists, and the various negative emotional states it causes, such as depression, stress, and burnout. It also provides a theoretical analysis of various psychological factors leading to imposterism.

KIRISH

Imposter sindromi bu shaxsning intellektual yoki professional sohada o'zini sohta deb his qilish tajribasidir. Bu shaxs garchi, ularni rad etadigan dalillar mavjud bo'lsa ham qobiliyatlari va yutuqlariga nisbatan o'zini shubha ostiga qo'yadi. Bu sindromdan aziyat chekadigan insonlar o'z mahoratlari, iste'dodlari yoki yutuqlariga shubha bilan qaraydi hamda boshqalar ularni sohta ekanliklarini bilib qolishidan

xavotirlanib yashashadi. Ushbu sindrom ruhiy kasalliklar ro'yxatidan joy olgan emas, lekin bu holat ushbu sindrom mavjud insonlarni doimiy qiynab keladi[1].

Imposter sindromi tashxis qo'yish mumkin bo'lgan ruhiy kasallik emas, lekin haqiqiy muammodir. Shaxsning o'ziga bo'lgan gumonlari uning oldinga harakat qilioshidan to'xtatib qo'yadi. U holda u inson aqli bilan aloqadormi? degan savol olindag tashlanadi. Olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, intellekt va shaxs muvaffaqiyatlariga ham juda kam darajada aloqador bo'lishi mumkin. Bu fenomen ish, munosabatlar, do'stlik yoki umuman olganda, bizni o'zimizga bo'lgan ishonchdan qaytaradigan va his qilishga loyiq bo'lgan kontekstda namoyon bo'lishi mumkin. Psixologlar Suzanna Imes va Paulin Rouz Klans bu atamani birinchi marta 1970-yillarda ishlatishgan[3].

Bu sindromning o'rganilishi ham Paulin Klansning o'z shaxsiy hayoti bilan bog'liqdir. U oiladagi olti farzandning eng kichigi bo'lib, o'zining doimiy g'alabalariga qaramay har bir intihondan keyin muvaffaqiyatsizlikka uchraganiga amin bo'lib, o'zidagi shubha bilan tinimsiz kurashar edi. Vaqtlar o'tib u o'qituvchi sifatida ishalayotgan bir paytda talaba qizlarida ham xuddi shunday o'z muvaffaqiyatlariga nisbatan shubhalar borligini kuzatadi. O'z-o'ziga shubha qilish holati mavjud bo'lgan Suzanna Imes bilan birgalikda ushbu fenomenni o'rganishni boshlaydi. Ular birga hamkorlikda hayotda muvaffaqiyatli ayollar bilan suhbatlar olib borib introspeksiya sayohatiga kirishadilar[2].

Imes va Klans 1978-yilda tadqiqot natijalarini to'plamda nashr ettirdilar. Ular imposter sindromini keltirib chiqaruvchi ikkita oilaviy dinamik modelini ochib berdi. Birinchi namunada ayollar oilaning "ziyoli" a'zolari sifatida belgilangan aka-uka va opa-singillar soyasida o'sgan, ular esa "sezgir" yoki ijtimoiy qobiliyatli shaxslar deb atalgan. Oiladagi muvaffaqiyatli opa-ukalar esa bu qizlarni doimiy o'zidan shubhalanishlariga sabab bo'lgan. Ikkinchi modulda esa bu sindromli ayollar hayotning barcha sohasida yulduz sifatida e'tirof etilgan, ular o'z muvaffaqiyatlariga "osonlik bilan erishilgan" qabilidagi tushunchaga olib kelgan. Doimiy yutuqlarga ega bo'lgan ayollar cheklashlarga duch kelgan paytlarida esa imposter fenomenini his qilishgan, ya'ni o'z qobiliyatlariga shubha bilan qarashni boshlashgan[5].

Impostor sindromi inson o'zining yutuqlariga shubha qilishi va o'zini "yolg'onchi" deb his qilishiga olib keladigan psixologik holatdir. Psixolog doktor Valeri Yang tadqiqotlariga ko'ra, impostor sindromining besh turi mavjud. Har bir

turi o'ziga xos fikrlash tarziga ega bo'lib, insonning ish faoliyati, o'ziga bo'lgan munosabati va muvaffaqiyatga erishish yo'liga ta'sir qiladi.

Birinchi turi bu perfektsionistlikdir. Bu turdagi impostor sindromi kishida doimiy stress, xavotir va charchoqni keltirib chiqaradi. Mukammallikka intilish insonni yangi loyihalarni boshlashdan qo'rqishiga yoki o'z harakatlarini ortiqcha nazorat qilishga majbur qiladi. Ular mukammallikni talab qiladi va eng kichik xatoni ham qabul qila olmaydi. Natijadan ko'ra jarayonga haddan ortiq ko'p e'tibor qaratadi.

Ikkinchi turi "yolg'iz jangchi" deb nomlanadi. Bu turdagi insonlar hamkasblari yoki do'stlari bilan yaxshi hamkorlik qila olmaydi. Natijada, ish hajmi oshib ketib, inson charchash sindromiga (burnout) uchrashi mumkin. Yordamsiz hamma vazifani o'zi bajarishga harakat qiladi, boshqalardan yordam so'rashni zaiflik deb hisoblaydi, o'z muvaffaqiyatlariga faqat o'zi javobgar deb qaraydi.

Uchinchi turi "tug'ma daholar" deb nomaladi. Bu turdagi impostor sindromi insonni yangi ko'nikmalarni o'rganishdan yoki o'zini sinashdan qo'rqishga majbur qiladi. Chunki ular o'zlarini "aqli" deb hisoblashgani uchun muvaffaqiyatsizlikni qabul qila olmaydi. Ular har qanday vazifani darhol va osongina bajarishni kutadi, agar biror narsani tezda o'rganmasa, o'zini yetarlicha qobiliyatli emas deb hisoblaydi. Yangi narsalarni o'rganish jarayonida qiyinchilikka duch kelganda o'ziga nisbatan shubha paydo bo'ladi.

To'rtinchi turi "mutaxassis" lardir. Bu insonlar o'zlarini doimiy ravishda o'qishga, tadqiq qilishga va bilim olishga majbur qiladi, natijada real ish jarayoniga kam vaqt ajratadi. Ular o'zlarini "haqiqiy mutaxassis" bo'lish uchun yetarlicha bilimli emas deb hisoblashadi va shuning uchun o'z yutuqlaridan qoniqish hosil qilmaydi. O'zini yetarlicha bilimga ega emas deb hisoblaydi va doim yangi bilim izlashga harakat qiladi. O'z yutuqlarini kam baholaydi, chunki o'zi bilmagan narsalar hali ham ko'p deb o'ylaydi.

Beshinchi turi "superqahramon" lar deb ataladi. Bu turdagi impostor sindromiga ega insonlar o'zlaridan haddan tashqari ko'p narsani talab qilishadi, natijada charchash, depressiya yoki motivatsiyaning yo'qolishi mumkin. Ular o'zlarini yetarlicha yaxshi emas deb hisoblaganlari uchun, doimiy ravishda ortiqcha yukni o'z zimmalariga olishadi. Hammasini mukammal qilishga harakat qiladi, ish, oila, do'stlik va boshqa sohalarda yuqori natijalarga erishishni istaydi va ish va majburiyatlarni haddan tashqari ko'paytiradi.

14 000 dan ortiq ishtirokchilarni qamrab olgan 62 ta tadqiqotni keng qamrovli ko'rib chiqish shuni ko'rsatadiki, impostor sindromi diqqatga sazovor ommaviy axborot vositalari sarlavhalari bilan chegaralanib qolmaydi - bu keng tarqalgan va aniq hodisadir. Imposter sindromi jins ajratmaydi, u ayollarda ham erkaklarda ham birdek kuzatilishi mumkin. O'z-o'zidan husbha qilish insonni yanada ko'p muvaffaqiyatlarga undaydimi? U fenomen inson o'zini yanada kashf etishi uchun yuqori motivatsiyaga olib keladimi? Bu kabi savollar ko'plab psixolog olimlarni qiziqtirib kelmoqda. Oxirgi yillarda ushbu fenomenga bo'lgan qiziqishlar biroz ko'zga tashlanmoqda. Bu holat yuzaga keltirgan salbiy oqibatlar natijasida ham ilmiy soha vakillarining e'tiborini tortdi[4].

Biroq, ilmiy tadqiqotlar yanada murakkabroq manzarani ochib beradi. Impostor sindromining zarari sezilarli darajada bo'lib, u xavotir, depressiya va psixosomatik alomatlar bilan bog'liq. Bu esa doimiy o'ziga ishonchsizlik muvaffaqiyatga olib keladi degan tushunchani shubha ostiga qo'yadi. O'rta maktab o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, impostorlik hissi ilgari o'z joniga qasd qilish haqida o'ylash, o'z joniga qasd qilishga urinishlar va depressiya bilan sezilarli darajada bog'liq edi. Bu shuni anglatadiki, agar biz o'z yutuqlarimizni faqat o'zimizga ishonchsizlik orqali ko'radigan bo'lsak, bu chuqur va hatto halokatli oqibatlarga olib kelishi mumkin[2].

Kasbiy faoliyat doirasida, mahsuldorlik va o'ziga ishonch yuqori baholangan joyda, impostor sindromi zarar yetkazishda davom etmoqda. O'ziga shubha muvaffaqiyatni oshiradi degan noto'g'ri tushuncha mavjud bo'lsa-da, turli tadqiqotlar buni rad etmoqda. Ushbu sindrom muvaffaqiyatga erishishga undash o'rniga, aksincha, ishga bo'lgan qoniqishning pasayishi, ish samaradorligi bilan bog'liq xavotirlar va hatto charchash (burnout) bilan bog'liq. Uning salbiy ta'siri hamshiralardan va shifokorlardan tortib, o'qituvchilar va menejerlargacha bo'lgan turli kasblarga ta'sir ko'rsatadi[3].

Jamiyatda o'z-o'zini qadrlash hissi bevosita yutuqlar bilan bog'langan bo'lsa, impostor sindromiga e'tibor qaratish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ota-onalar farzandlarining o'zlari haqidagi tasavvurlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular bevosita yoki bilmasdan yetkazadigan xabarlar – “aqli odamlar o'qishga hojat sezmaydi”, “sen tug'ma aqllisan” yoki “har doim eng zukko sen bo'lgansan” kabi gaplar – farzandlarning ichki hissiyotlariga singib borishi va oxir-oqibat impostorlik hislariga sabab bo'lishi mumkin. Ba'zi ota-onalar farzandlaridan doimiy ravishda yuqori natijalarni kutishadi. Ular har doim

mukammallikka intilishni rag'batlantiradi va xatolarni qabul qilmaydi. Bunday muhitda o'sgan bolalar har bir muvaffaqiyat ortida katta mehnat yotishini emas, balki o'zlarini ideal darajaga yetmagan deb o'ylashlarini boshlashadi. Ayrim hollarda farzandlarni haddan tashqari maqtash ham noxush natijalarga olib kelishi mumkin. Agar bola faqat o'zining tug'ma iste'dodi yoki ajoyibligiga asoslanib maqtalsa, kelajakda real qiyinchiliklarga duch kelganda, o'zini "yetarlicha yaxshi emas" deb hisoblashi mumkin. ota-onalar farzandlarini boshqalar bilan solishtirishadi: "Nega u sendan yaxshiroq?" yoki "Falonchi bola har doim yuqori ball oladi." Bu esa bolaning o'zini boshqalar bilan taqqoslashi va doimo o'z yutuqlarini yetarlicha emas deb hisoblashiga sabab bo'lishi mumkin. Ota-ona farzandini doimiy ravishda boshqa farzandlari yoki begonalarning farzandlari bilan ham taqqoslashlari ularning kelajakda o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashlariga sabab bo'lishi mumkin, Bu esa shaxsni o'zidan ko'ngli to'lmasligiga, o'zidan norizilikka, o'zini qabul qila olmaslikka va o'zini past baholashga olib keladi[2].

Ota-onalarning farzandlariga yetkazadigan xabarlar va tarbiya uslubi impostor sindromining shakllanishida katta rol o'ynaydi. Haddan tashqari talabchanlik, doimiy taqqoslash yoki noto'g'ri maqtovlar bolalarda o'ziga ishonchsizlik va muvaffaqiyatlarini qadrlamaslik hissini shakllantirishi mumkin. Shu sababli, ota-onalar farzandlariga mehnatni qadrlashni, xatolarni o'sishning bir qismi sifatida ko'rishni va realistik umidlar qo'yishni o'rgatish orqali impostor sindromining oldini olishda muhim rol o'ynashlari mumkin[1].

Ish beruvchilar ham impostor sindromining mavjudligini tan oladigan ish muhitini yaratishda o'z mas'uliyatini anglashlari lozim. Xabardorlik dasturlarini joriy etish, mentorlik tizimini yo'lga qo'yish va xodimlarga o'zlarini himoyalangan his qiladigan (ayniqsa, xatolar qilishdan qo'rqmaydigan) muhit yaratish ularga doimiy o'ziga shubha yukidan xalos bo'lib, yanada rivojlanish imkoniyatini beradi.

Ushbu hodisani tan olish, uning ildizlarini anglash va o'z-o'ziga nisbatan mehribonlik madaniyatini shakllantirish orqali biz yutuqlar shubha soyasida qolmaydigan dunyo sari yo'l boshlashimiz mumkin. Hech bir jamiyat o'z yulduzlarining imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmasligi yoki charchab yonib ketishi orqali foyda ko'rmaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, impostor sindromi ko'plab insonlarga tanish bo'lgan psixologik holat bo'lib, u insonning o'z yutuqlarini inkor etishiga va o'zini "yolg'onchi"dek his qilishiga sabab bo'ladi. Bu sindromning besh turi – mukammallikparast, yolg'iz jangchi, tug'ma aql egasi, mutaxassis va superqahramon – har xil ko'rinishda namoyon bo'lsa ham, ularning barchasi insonning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ortiqcha bosim yuklaydi.

Ushbu sindrom bilan kurashish uchun inson o'z fikrlash tarzini o'zgartirishi, o'zining yutuqlarini qadrlashi va xatolarni rivojlanish jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilishi lozim. Ish beruvchilar va atrofdagilar ham insonlarni qo'llab-

quvvatlovchi muhit yaratishi, xatolar uchun jazolash o‘rniga o‘rganish imkoniyati sifatida ko‘rishi muhimdir.

Impostor sindromidan xalos bo‘lish har kim uchun individual jarayon bo‘lsa-da, o‘ziga nisbatan mehribonlik va o‘z qobiliyatlarini real baholash orqali bu holatni yengish mumkin. Muhimi, inson o‘zini kimligini va nima sababdan muvaffaqiyatga erishganini tushunib, o‘z yutuqlarini chin dildan qabul qilishni o‘rganishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahmed, S. 2010. *The Promise of Happiness*. Durham: Duke University Press.
2. Ahmed, S. 2012. *On Being Included: Racism and Diversity in Institutional Life*. Durham: Duke University Press.
3. Clance, Pauline R., and Suzanne A. Imes. "The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention." *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, vol. 15, no. 3, (1978), pp. 241–47.
4. Gilligan, C. 2009. *In a Different Voice: Psychological Theory and Women’s Development*. Cambridge: Harvard University Press.
5. Gadsby, Stephen, (2021), "Imposter Syndrome and Self-Deception", *Australasian Journal of Philosophy*. [doi:10.1080/00048402.2021.1874445](https://doi.org/10.1080/00048402.2021.1874445)
6. Haraway, D. 1989. "A Manifesto for Cyborgs: Science, Technology and Socialist Feminism in the 1980s." In *Coming to Terms: Feminism, Theory, Politics*, edited by Elizabeth Weed, 173–204. New York: Routledge.