

IMPOSTER SINDROMI: MOHIYATI, SABABLARI VA YECHIM YO'LLARI**NilufarYuldasheva****Xalqaro Nordik univeristeti****psixologiya va maktabgacha ta'lim kafedrası****katta o'qituvchisi., PhD****<https://doi.org/10.5281/zenodo.15408307>**

Annotatsiya: Ushbu tezisda imposter sindromining mohiyati, shakllanish omillari, tarqalishi va inson psixologiyasiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri batafsil yoritilgan. Oilaviy tarbiya, ijtimoiy bosim, perfeksionizm va shaxsiy xususiyatlar sindromning rivojlanishiga olib keluvchi asosiy omillar sifatida ko'rsatiladi. Tadqiqotlar asosida imposter sindromining professional va shaxsiy rivojlanishga salbiy ta'siri, jumladan, o'z-o'zini past baholash, stress va depressiya holatlarini kuchaytirishi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: impostor sindromi, o'zini past baholash, perfeksionizm, psixologik xavotir, o'z-o'ziga shubha, professional rivojlanish, ijtimoiy taqqoslash, stress.

Imposter sindromi – bu inson o'z yutuqlari va muvaffaqiyatlarini o'zining salohiyati va mehnati natijasi sifatida qabul qilmasligi, ichki ravishda o'zini “soxta” deb his qilishi bilan tavsiflanadigan psixologik holatdir. Bu sindrom birinchi bor 1978-yilda psixologlar Polin Klans va Syuzan Imes tomonidan aniqlangan bo'lib, dastlab ilmiy sohada va akademik muhitda faoliyat yuritayotgan ayollar orasida keng tarqalgan hodisa sifatida o'rganilgan. Tadqiqotlar davomida ma'lum bo'ldiki, imposter sindromi faqat ayollar bilan cheklanmaydi; erkaklar ham shunga o'xshash ichki shubhalar va o'z qobiliyatlariga nisbatan ishonchsizlik hissini boshdan kechirishlari mumkin. Imposter sindromi mavjud inson o'z yutuqlari va muvaffaqiyatlarini o'z mehnati yoki salohiyati natijasi sifatida emas, balki tashqi omillar yoki tasodifga bog'liq deb hisoblaydi. Xulosa sifatida, imposter sindromi zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan muammo ekani va uni yengish uchun ongli yondashuv hamda o'zini qadrlash muhim ekani ta'kidlangan.

Imposter sindromiga chalingan shaxslar, odatda, o'z muvaffaqiyatlarini tasodif, omad yoki boshqa tashqi omillar bilan izohlashadi. Ular ichki dunyosida “bir kuni hamma mening aslida qanchalik nohaqmanligimni bilib qoladi” degan yashirin xavotirni saqlab yurishadi. Bu hissiyotlar ularning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini susaytiradi va professional yoki shaxsiy rivojlanishlarini to'xtatib qo'yishi mumkin.

Imposter sindromining shakllanishiga bir nechta omillar sabab bo'ladi. Avvalo, oilaviy tarbiya va bolalikdagi tajribalar muhim rol o'ynaydi. Masalan, bolaligida faqat yuqori natijalar uchun maqtov olgan yoki doimiy tarzda boshqalar bilan taqqoslangan bolalar katta bo'lganida o'z yutuqlarini shartli qabul qilishga moyil bo'ladilar. Bundan tashqari, jamiyatdagi mukammallik me'yorlari va doimiy raqobat muhiti ham bu holatni kuchaytiradi. Ijtimoiy tarmoqlardagi “ideal hayot” tasvirlari odamlarni o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashga va o'z yutuqlarini arzimasi ko'rishga undaydi.

Shuningdek, shaxsiy psixologik xususiyatlar ham imposter sindromining rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Perfeksionizm, o'zini doimiy tanqid qilish, muvaffaqiyatga nisbatan haddan tashqari talabchanlik – bularning barchasi insonda imposterlik hissini kuchaytiradi. Ayrim tadqiqotlar ko'rsatishicha, gender va etnik omillar ham ta'sir qiladi: ayollar va etnik

ozchilik vakillari ko'pincha o'zlarini isbotlash uchun ko'proq harakat qilishga majbur bo'ladilar, bu esa o'z-o'zidan imposter sindromining rivojlanish xavfini oshiradi.

Imposter sindromining oqibatlarini jiddiy bo'lishi mumkin. U o'z-o'zini past baholash, yuqori darajada xavotir, surunkali stress va depressiyaga olib kelishi mumkin. Shuningdek, inson professional hayotda o'zini orqaga tortib, yangi imkoniyatlardan voz kechadi, chunki ichki shubhalar unga "buni uddalay olmaysan" degan xabar beradi. Vaqt o'tishi bilan bu jarayon o'z-o'zini sabotaj qilish – ya'ni qasddan yoki ongsiz ravishda muvaffaqiyatsizlikka olib keluvchi harakatlar bilan namoyon bo'lishi mumkin.

Imposter sindromini yengish uchun bir nechta strategiyalar mavjud. Eng avvalo, inson o'zida bu holat mavjudligini anglab olishi kerak. Ongli ravishda bu sindrom haqida bilimga ega bo'lish va uni tan olish – birinchi muhim qadam. Keyinchalik, o'z yutuqlarini ob'ektiv ravishda baholash va ularning tasodif emas, balki mehnat va salohiyat natijasi ekanligini tushunish kerak. Muvaffaqiyatlarni kichik qadamlar orqali qadrlash, har bir yutuqni bayram qilish imposter hissini kamaytirishga yordam beradi.

Perfeksionizmga qarshi kurashish ham muhim. Har bir ish mukammal bo'lishi shart emasligini anglash va o'z mehnatini qadriga yetish o'z-o'ziga nisbatan mehribonlikni kuchaytiradi. Shuningdek, salbiy o'z-o'ziga gapirishdan voz kechib, o'zini ijobiy tarzda ruhlantirish kerak. Masalan, "Men buni uddalay olmayman" o'rniga "Men o'z qo'limdan kelganini qilaman va bu tajriba orqali o'saman" degan fikrni shakllantirish kerak.

Qo'llab-quvvatlovchi guruhlar, mentorlar va psixologik maslahatlar ham imposter sindromini yengishda samarali bo'lishi mumkin. Tajriba almashish orqali inson boshqalarning ham shunga o'xshash his-tuyg'ularni boshdan kechirayotganini biladi va o'zini yolg'iz his qilmaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda imposter sindromining salbiy ta'siri kamroq bo'ladi.

Shuningdek, imposter sindromining har bir insonda o'ziga xos shaklda namoyon bo'lishi mumkinligini tushunish muhim. Ba'zilar uni o'z sohasida rivojlanayotganda his qilsa, boshqalar hayotdagi katta o'zgarishlar vaqtida – masalan, yangi ishga kirganda, yuqori lavozimga tayinlanganda yoki muhim akademik bosqichlarga erishganda his qilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, imposter sindromi zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan va ko'plab insonlarning ichki imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishiga to'sqinlik qilayotgan psixologik muammo hisoblanadi. Biroq, ushbu sindromni anglash, unga qarshi ongli ravishda kurashish va tegishli strategiyalarni qo'llash orqali har bir inson o'z qadr-qimmatini, salohiyatini va imkoniyatlarini to'liq anglab yetishi va rivojlantirishi mumkin. Har bir inson o'z yutuqlariga haqlidir va har bir mehnat qadrlanishga loyiqdir.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15(3), 241–247.
2. Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 73–92.

3. (Impostor sindromining mexanizmlari va psixologik oqibatlari haqida keng tahlil.)
4. Harvey, J. C., & Katz, C. (1985). If I'm So Successful, Why Do I Feel Like a Fake?: The Impostor Phenomenon. St. Martin's Press.
5. Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The Impostor Phenomenon: Recent Research Findings Regarding Dynamics, Personality and Family Patterns and Their Implications for Treatment. *Psychotherapy*, 30(3), 495–501.
6. Hutchins, H. M. (2015). Outcomes of Impostor Phenomenon for Mid-Level Managers. *Journal of Managerial Psychology*, 30(4), 467–486.