

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: epanchuk05@mail.ru

Калинин Андрей Игоревич,

студент гр.МНоз-25, Ангарский государственный технический университет,

e-mail: orropo22@mail.ru

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Panchuk E.Yu., Kalinin A. I.

IMPOSTER SYNDROME: SOCIO-PSYCHOLOGICAL CAUSES AND CONSEQUENCES

Аннотация. Рассматривается сущность синдрома самозванца, проблема его негативно-го влияния на эффективность работы, причины и способы преодоления.

Ключевые слова: синдром самозванца, страх, неуверенность, гений, упорный труд, успех, некомпетентность, заслуженность.

Abstract. The article examines the essence of the impostor syndrome, its negative impact on work efficiency, causes, and ways to overcome it.

Keywords: impostor syndrome, fear, insecurity, genius, hard work, success, incompetence, and merit.

В современном мире, ориентированном на постоянное развитие, высокую конкуренцию и публичную демонстрацию успеха, проблема внутреннего ощущения собственной несостоятельности приобретает особую остроту. Социальные сети и профессиональные платформы формируют образ «идеального специалиста», для которого любые задачи якобы легки, а ошибки недопустимы. На этом фоне синдром самозванца перестает быть сугубо индивидуальной психологической особенностью. Понимание социальных и культурных корней этого явления, а не только его личностных проявлений, становится необходимым условием для создания здоровой профессиональной среды и сохранения психического благополучия человека в 21 веке.

Синдром самозванца является системным социально-психологическим явлением, укоренённым в культуре перфекционизма, иерархии и мифах о «природном гении». Он наиболее остро проявляется у представителей маргинализированных групп, впервые попадающих в традиционно закрытые пространства (наука, IT, большая политика, искусство) [1]. Их успех, достигаемый трудом, постоянно сталкивается с сомнениями о его заслуженности и собственных способностях.

Общество любит истории о вундеркиндах, которым все дается легко. Это создает ложную дихотомию: либо ты гений от рождения, либо недостойный обманщик. Упорный труд, многочисленные ошибки и длительное обучение выпадают из этой картины. Если человек не решает задачу с ходу, а методично идет к цели, его мозг, пропитанный этим мифом, интерпретирует процесс как доказательство некомпетентности. Установка, при которой любая, даже микроскопическая ошибка, становится доказательством несостоятельности. Такой перфек-

ционизм парализует, заставляя бесконечно править работу, откладывать ее сдачу, или вовсе отказываться от новых вызовов из-за страха не соответствовать, что критически отражается на эффективности в работе. Современные профессиональные среды часто устроены как пирамиды, где нужно постоянно доказывать свое право на место. Это создает атмосферу тотальной оценки, где успех – не совместная ценность, а личный трофей, которого можно не добиться. В такой системе сомнения в себе становятся постоянным фоном. Таким образом, индивид с синдромом самозванца является продуктом среды, которая вместо поддержки и нормализации пути к мастерству культивирует страх и нездоровые идеалы [2].

Это расстройство создает поведенческие паттерны, которые временно снижают тревогу, но в долгосрочной перспективе лишь укрепляют веру в собственную «некомпетентность». Чтобы избежать «разоблачения», человек работает в три раза усерднее остальных. Когда успех приходит, он приписывает его не своим способностям, а этому титаническому труду: «Я не умный, я просто много пахал». Это подтверждает внутреннюю установку: «Настоящему гению не нужно было бы так надрываться». Откладывая задачу до последнего, а затем выполняя ее в состоянии паники, человек получает оправдание потенциального провала. А если работа удастся, она не считается «настоящей». Неспособность принять похвалу и делегировать ставит барьер к объективной оценке своих способностей, комплименты отклоняются, делегирование воспринимается как риск. Это ведет к выгоранию и изоляции.

Понимание синдрома самозванца как социально обусловленного явления меняет подход к его преодолению. Решение – не только в индивидуальной терапии и аффирмациях, но и в трансформации среды. Важно сместить фокус с «быть гением» на «становиться лучше» [2]. Легитимизировать процесс обучения, ошибки и просьбы о помощи. Вести «журнал достижений» и фактов, а не чувств. Необходимо деконструировать мифы. Публично говорить о своих неудачах и сомнениях. Создавать культуру обратной связи, а не тотальной оценки. Подчеркивать ценность разнообразного опыта и упорного труда, а не только «блестящих результатов».

ЛИТЕРАТУРА

1. **Манн, Сэнди.** Синдром самозванца / СэндиМанн.– Текст: электронный. – URL: <https://teleserial.club/knigi/27140-sindrom-samozvantsa-kak-perestat-obestsenivat-svoi-uspehi-i-postoyanno/chitat-besplatno/> (дата обращения: 28.01.2026).

2. **Хибберд, Джессами.** Синдром самозванца: как вырваться из ловушки токсичного мышления / Джессами Хибберд. – Текст: электронный. – URL: <https://cdn1.tenchat.ru/static/vbc-gostinder/2022-04-11/0e73c655-22ff-4201-8e66-e4a4aadcbefa.pdf> (дата обращения: 28.01.2026).