



TÜBİTAK BİLİŞİM VE BİLGİ GÜVENLİĞİ
İLERİ TEKNOLOJİLER ARAŞTIRMA MERKEZİ

GİZLİLİK DERESESİ (Tasnif dışı)

Kişisel ve Kurumsal Gelişim Birliği



İmposter Sendromu

Hatice Nur Ağba: hatice.agba@tubitak.gov.tr

Mehmet Afacan: mehmet.afacan-p@tubitak.gov.tr

GİZLİLİK DERECESİ (Tasnif dışı)

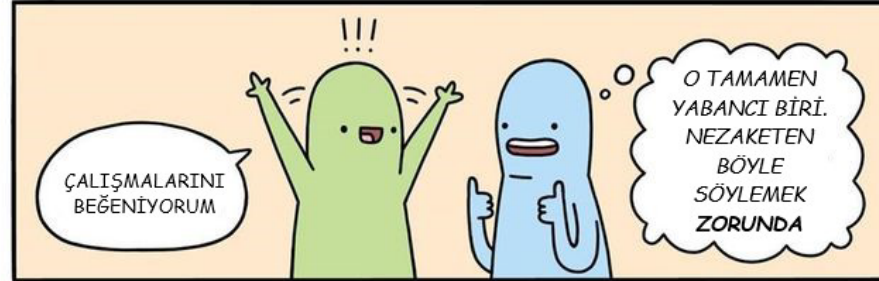
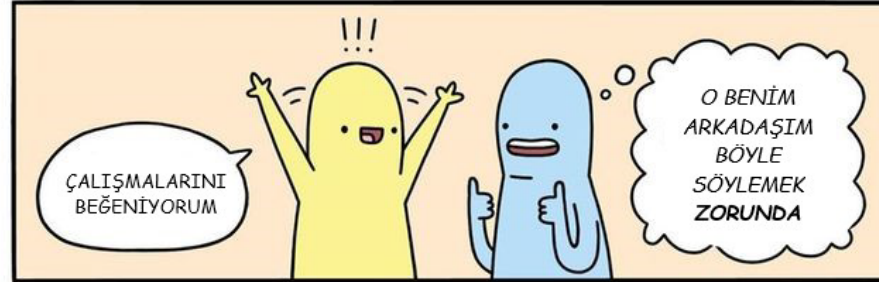
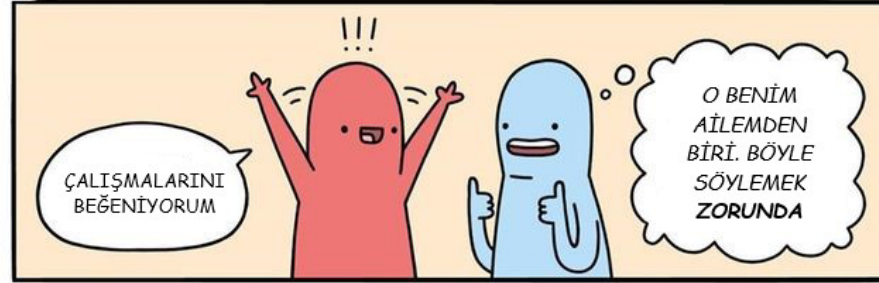
İmposter Sendromu Nedir?



- Kişinin bir alandaki tüm başarılarına rağmen o alanda insanların sandığı kadar yetkin olmadığını düşünmesi, dolayısıyla bir sahtekâr gibi hissetmesi (Clance, 1978)
- Başarısının bir hataya veya şansa bağlı olduğu, aslında kendisinin o kadar da zeki ya da yetenekli olmadığını düşünme durumu (Hibberd, 2019)
- “Sendrom” olarak tanımlansa da aslında tanı koyulabilir bir psikolojik rahatsızlık değildir.

İmposter Sendromu Nedir?

İMPOSTER SENDROMU



HONEY DILL

GİZLİLİK DERECEİ (Tasnif dışı)

İmposter Sendromu Belirtileri

- Yaptığınız küçük bir hata veya kusurda dahi büyük bir suçluluk hissi duyuyor musunuz?
- Başarınızı şansa veya dış faktörlere bağlıyor musunuz?
- Eleştiriler yapıcı olsa dahi eleştirilere karşı fazla mı duyarlısınız?
- Er ya da geç insanların sizin aslında düşündükleri kadar yetkin olmadığını anlayacaklarından endişeleniyor musunuz?
- Diğerlerinden gerçekten de daha uzman olduğunuz alanlarda dahi o alanda o kadar da bilgili ve yetkin olmadığınızı belirtme ihtiyacı duyuyor musunuz?



Clance İmposter Sendromu Testi

İmposter Sendromunun Nedenleri

Aile Yetiştirilmesi

- Aşırı korumacı ve kısıtlayıcı ebeveynlik tarzı
- Aile içinde desteğin az, çatışmanın fazla olduğu bir büyüme ortamı
- Kadınlarda, ailenin çocuk yetiştirirken cinsiyetçi tutum takınması



İmposter Sendromunun Nedenleri

İş, Okul veya Meslek/Alan Değişimi

- Kişinin hayatta yeni bir role bürünmesi kişide;
 - Oraya ait hissetmeme duygusu
 - Başarılı olma baskısı
 - Deneyim eksikliği
 - Yetersiz hissetmedurumlarına sebep olabilir.

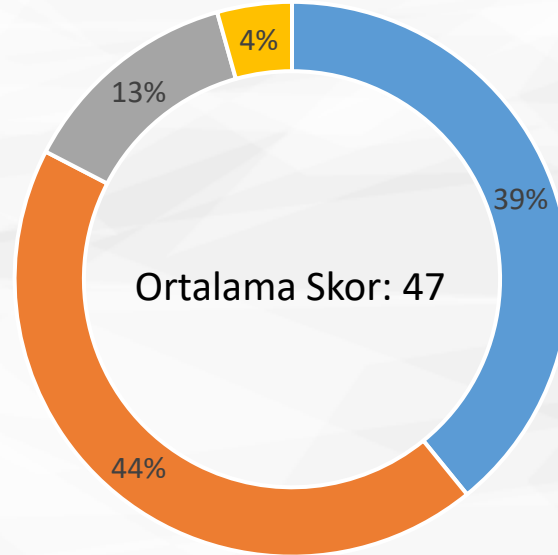


Kişilik Özellikleri

- Düşük öz-yeterlilik hissi
 - Kişinin bir konuda başarılı olup olamayacağına dair kendine olan inancını ifade eder.
- Mükemmelliyetçilik
 - Kişiye bir işi yaparken uygulanabilecek “mükemmel” bir senaryo olduğunu ve bunun dışına çıkılmasının kabul edilemez olduğunu düşündürür.
- Nevrotiklik
 - Yüksek düzeyde kaygı, güvensizlik, gerginlik ve suçluluk duygusu ile bağlantılıdır.

- 20 soruluk Clance Testi anketi Türkçeleştirildi ve anket olarak sunuldu.
- 23 kişi katılım gösterdi.

İmposter Sendromu Belirti Skoru



■ 0-40 (Düşük Derece) ■ 41-60 (Orta Derece) ■ 61-80 (Yüksek Derece) ■ 81-100 (Aşırı Yüksek Derece)

GİZLİLİK DERECESİ (Tasnif dışı)

Bazen hayattaki başarımın veya işimin bir çeşit hatadan kaynaklı olduğunu düşünürüm.

%80 oranında «Hiçbir Zaman»

Bir terfi veya takdir alacağımda bunu kesin bir şekilde alana kadar diğer insanlara söylemekten çekinirim.

%60 oranında «Her Zaman»

İmposter Sendromunun Üstesinden Nasıl Gelebilirim?

- Kendinize birtakım sorular yöneltin
 - Kendimle ilgili hangi temel inançlara sahibim?
 - Olduğum gibi sevmeye layık olduğumu düşünüyor muyum?
 - Başkalarının beni onaylaması için mükemmel olmalı mıyım?



İmposter Sendromunun Üstesinden Nasıl Gelebilirim?

- Duygularınızı paylaşın.
- Başkalarına odaklanın.
- Yeteneklerinizi değerlendirin.
- Adım adım ilerleyin.
- Düşüncelerinizi sorgulayın
- Sosyal medyayı ölçülü kullanın
- Duygularınızla savaşmayı bırakın
- İmposter sendromunun yolunuza çıkmasına izin vermeyin.

- [Kişisel ve Kurumsal Gelişim Birliği Blog Yazısı](#)
- [What is imposter syndrome and how can you combat it?](#)
- [10-Day Double Your Self-Confidence & Self-Esteem Challenge](#)
- [The Imposter Cure: How to stop feeling like a fraud and escape the mind-trap of imposter syndrome](#)



TEŞEKKÜR EDERİZ

GİZLİLİK DERESESİ (Tasnif dışı)