

BÖLÜM 8

İMPOSTER SENDROMU

Merve EKŞİOĞLU¹

Sevgi acil tıp ihtisasını yeni tamamlamış bir doktordur. Yeni hastanesinde uzman doktor olarak işe başladığından beri kendinden kuşku içinde kıvrınmaktadır. Son derece zorlu aşamalardan, sınavlardan geçmiş olmasına rağmen, uzmanlık eğitimini şans eseri bitirdiğine inanmıştır. İhtisas yıllarını kendini çok güvenli ve başarılı görünen diğer asistanlardan aşağı hissederek geçirmiştir. Fakat kendine güveni bu işin boyunu aştığı hissiyle daha da düşer. Yaka kartındaki uzmanlık ünvanının, sahteliğin simgesi olduğunu düşünür- acil serviste doktorculuk oynayan küçük bir kızdır sanki. Teoriyi öğrenmenin başka şey olduğuna inanır, zorlu vakalarda donup kalmaktadır. Çevresinde gerekirse yardım ve görüş alabileceği başka acil tıp uzmanları vardır fakat bu yola başvurmaması gerektiğini düşünür-bunu her yaptığında 'sahteliğine' işaret edermiş hissine kapılır. Tıp fakültesindeki altı yılı ve sonrasında tıpta uzmanlık eğitimini başarıyla tamamlamış olmasına rağmen yetenek ve becerilerine güveni yoktur. Yetersizliğinin 'anlaşıp' ortaya çıkarılacağına inanmıştır ve bir hasta üzerinde korkunç bir hata yaparak açığa çıkmaktan korkar.

İmposter sendromu (IS) ya da “**İmposter Fenomeni**” kavramı ilk olarak 1978’de psikolog Pauline Rose Clance ve Suzanne Imes tarafından ‘**Üstün başarılı Kadınlarda İmposter Fenomeni: Dinamikler ve Terapötik Müdahale**’ başlıklı bilimsel makaleleriyle tanımlandı (1). Bu durum ‘bir kısım üstün başarılı kadının edindikleri eğitime, akademik derecelere, standart testlerdeki yüksek başarılarına, meslektaşları ve saygın otoritelerin takdirine rağmen içsel

1 Uzm. Dr., Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Acil Tıp Kliniği

Sosyal medyayı bilinçli bir şekilde kullanın. Çevrimiçi yaşantınızı, parlak anlarla dolu, kusursuz bir şekilde paylaşma hissinizi gözden geçirin. Bir şeyi paylaşmadan önce bu paylaşım ile ilgili hedefinizi sorgulayın. Başkalarını etkilemek içinse paylaşmayın. Sosyal medyayı 'mükemmel' hayatlarının gösterişi için kullananları listenizden çıkarın, size gerçekten bir şeyler katan, size kendinizi yetersiz hissettirmeyen arkadaşlarınızı takip edin ya da onlarla arkadaş olun.

Kendinizi hangi sıklıkla başkaları ile kıyasladığınıza dair notlar alın. Her kıyaslama zararlı değildir, hatta bir rol model ile kendinizi karşılaştırarak yol almak bir noktada sizi harekete geçirecek ve fayda sağlayacaktır. Ancak yerinde olmayan kıyaslamalar ile bunu kendinize bir saplantı haline getirirseniz, bu durum sizi motive etmek yerine daha kötü hissetmenize sebep olacaktır.

Eğer çocuğunuz varsa anne-babalık becerinizi ufak şeylerle ölçmeyin. Kusursuz anne baba diye bir şey olmadığını kabul edin. Çocuğunuzun başarılarının anne-babalık becerinizi yansıtmadığını ve çocuğunuzun da bir birey olduğunu unutmayın.

Çocuklarınızdan beklentileriniz ve bunları nasıl iletmiş olduğunuz konusunda dikkatli olun. Eğer çocuklar ebeveynlerinin beklentilerini karşılamada yetersiz kalacakları hissine kapılırsa, İS'ye daha yatkın hale gelebilirler. Bu nedenle çocuklarınız için çitayı fazla yüksek tutmayın.

KAYNAKLAR

1. Clance, Pauline Rose, and Suzanne Ament Imes. "The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention." *Psychotherapy: Theory, research & practice* 15.3 (1978): 241.
2. Gravois, John. "You're Not Fooling Anyone." *Chronicle of Higher Education* 54.11 (2007).
3. McMillan, B. (2016). Think like an imposter you'll go far in education. Times Higher Education <https://www.timeshighereducation.com/blog/think-impostor-and-youll-go-far-academia>

4. Villwock, Jennifer A., et al. "Impostor syndrome and burnout among American medical students: a pilot study." *International journal of medical education* 7 (2016): 364.
5. Crawford, Wayne S., et al. "Examining the impostor phenomenon and work-family conflict." *Journal of Managerial Psychology* (2016).
6. Rotenstein, Lisa S., et al. "Prevalence of burnout among physicians: a systematic review." *Jama* 320.11 (2018): 1131-1150.
7. Lin, Michelle, et al. "High prevalence of burnout among US emergency medicine residents: results from the 2017 National Emergency Medicine Wellness Survey." *Annals of emergency medicine* 74.5 (2019): 682-690.
8. Rohrmann, Sonja, Myriam N. Bechtoldt, and Mona Leonhardt. "Validation of the impostor phenomenon among managers." *Frontiers in psychology* 7 (2016): 821.
9. Henning, Kris, Sydney Ey, and Darlene Shaw. "Perfectionism, the impostor phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students." *Medical education* 32.5 (1998): 456-464.
10. Oriel, Kathy, Mary Beth Plane, and Marlon Mundt. "Family medicine residents and the impostor phenomenon." *Family Medicine-kansas City-* 36.4 (2004): 248-252.
11. Legassie, Jenny, Elaine M. Zibrowski, and Mark A. Goldszmidt. "Measuring resident well-being: impostorism and burnout syndrome in residency." *Journal of general internal medicine* 23.7 (2008): 1090-1094
12. Dyrbye, Liselotte, and Tait Shanafelt. "A narrative review on burnout experienced by medical students and residents." *Medical education* 50.1 (2016): 132-149.
13. Shanafelt, Tait D., et al. "Burnout and satisfaction with work-life balance among US physicians relative to the general US population." *Archives of internal medicine* 172.18 (2012): 1377-1385.
14. Shanafelt, Tait D., et al. "Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population between 2011 and 2014." *Mayo clinic proceedings*. Vol. 90. No. 12. Elsevier, 2015.
15. Vygotsky, Lev Semenovich, and Michael Cole. *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard university press, 1978
16. Cruess, Richard L., et al. "A schematic representation of the professional identity formation and socialization of medical students and residents: a guide for medical educators." *Academic Medicine* 90.6 (2015): 718-725.
17. Cohen, Mitchell JM, et al. "Identity transformation in medical students." *The American journal of psychoanalysis* 69.1 (2009): 43-52.
18. Neureiter, Mirjam, and Eva Traut-Mattausch. "An inner barrier to career development: preconditions of the impostor phenomenon and consequences for career development." *Frontiers in psychology* 7 (2016): 48.
19. LaDonna, Kori A., Shipra Ginsburg, and Christopher Watling. "“Rising to the level of your incompetence”: what physicians’ self-assessment of their performance reveals about the impostor syndrome in medicine." *Academic Medicine* 93.5 (2018): 763-768.

20. Bell, Carolyn Magee, Tyler A. Vest, and Sara J. White. "Dealing with doubt: Overcoming impostor syndrome in new practitioners." *American Journal of Health-System Pharmacy* (2021).
21. Johnson, Stefanie K. "What the science actually says about gender gaps in the workplace." *Harvard Business Review* 17 (2017).
22. Brescoll, Victoria L. "Who takes the floor and why: Gender, power, and volubility in organizations." *Administrative Science Quarterly* 56.4 (2011): 622-641.
23. Bursztyn, Leonardo, Thomas Fujiwara, and Amanda Pallais. "Acting Wife: Marriage Market Incentives and Labor Market Investments." *American Economic Review* 107.11 (2017): 3288-3319.
24. Broadley, Kate. "Review of 'Lean in: Women, work and the will to lead' by Sheryl Sandberg." *International Journal of Gender, Science and Technology* 6.3 (2014): 346-349.