

Дерев'янку С. П. «Синдром самозванця» та «синдром Білого Кролика» як прояви професійного неблагополуччя. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології*: тези доп. Міжнар. наук.- практ. конф. (Київ, 25.02.2022 р.) / за заг. ред. А. А. Мазаракі. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2022. С. 61 – 63.

УДК: 159.944  
Дерев'янку С. П.  
канд. психол. наук,  
доцент кафедри загальної, вікової  
та соціальної психології  
Національний університет  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

### **«СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ» ТА «СИНДРОМ БІЛОГО КРОЛИКА» ЯК ПРОЯВИ ПРОФЕСІЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Проблема професійного благополуччя / неблагополуччя тісно пов'язана з загальною проблематикою особистісного благополуччя людини. На сьогодні зазначена тема є досить розробленою в психології – у більшості робіт учених професійне благополуччя визначається переважно як стан оптимального позитивного функціонування людини у контексті її професійної діяльності (Березовська Р., Болотнікова І., Пахоль Б. та ін.) [1-3]. При цьому професійне неблагополуччя розглядається науковцями у контексті нерезультативної професійної діяльності фахівців. Вчені зазначають, що професійне неблагополуччя може виявлятися як в емоційній сфері фахівця (негативне емоційне самопочуття), так і у поведінковій (неадаптивна поведінка), когнітивній (негативна оцінка власних професійних можливостей), сферах [2, с. 34]. З нашої точки зору вивчення когнітивної складової професійного неблагополуччя фахівця буде сприяти усуненню виявів професійного неблагополуччя в інших сферах (емоційній, поведінковій) перш за все через усвідомлення несприятливих обставин власної професійної діяльності.

З цією метою нами було проведено дослідження, спрямоване на вивчення психологічних синдромів («синдром самозванця», «синдром Білого Кролика»), які у різній ступені свого прояву супроводжують виконання будь-якої професійної діяльності. При цьому ми притримувалися думки, що зазначені психологічні синдроми тісно пов'язані з когнітивними особливостями фахівця – перш за все з оцінкою своїх професійних прагнень та життєвими умовами їх реалізації.

Слід зазначити, що «синдром самозванця» є досить актуальною проблемою у сучасній психології – синдром визначається як психологічне явище, при якому людина має сумніви щодо своїх здібностей та реальності власних професійних досягнень; це явище заважає людині досягати професійного успіху [4]. Дослідження синдрому було започатковано у роботах П. Кленс, коли у успішних жінок було виявлено суттєві переживання сумніву стосовно власних здібностей та вдачі.

Основні симптоми «синдрому самозванця»:

- нездатність визнавати свій успіх як результат кропіткої праці, реалізації власних здібностей та вмінь;
- сильне переживання своєї невідповідності посаді, яка займається;
- уникнення будь-якого схвалення власної роботи з боку інших;
- при наявності власних успіхів – переживання почуття провини щодо відсутності допомогти іншим також досягнути високих результатів;
- інтернальність [5].

«Синдром Білого Кролика» мало вивчений у сучасній літературі, частіше цей феномен розглядається науковцями як ургентна залежність й вивчається ними у контексті неадаптивної поведінки [6]. Назва синдрому походить від ім'я літературного героя казки Л. Керролла «Аліса у Країні Чудес». Основний психологічний зміст «синдрому Білого Кролика» полягає у сильних емоційних переживаннях стосовно хронічної нестачі часу, прагненні спланувати та встигнути виконати всі заплановані справи.

Загальні симптоми «синдрому Білого Кролика»:

- прагнення одночасно планувати та виконувати якомога більше справ;
- страх не стигнути виконати заплановані справи;
- переживання гострої тривоги внаслідок невчасного виконання запланованої справи;
- послаблення прагнення займатися та насолоджуватися улюбленими справами, мати хобі;
- трудоголізм;
- сильний страх запізнитися на зустріч або важливий захід [7].

З метою вивчення проявів «синдрому самозванця» та «синдрому Білого Кролика» у сучасних фахівців нами було проведене анкетування, у якому прийняли участь 138 осіб – мешканці м. Чернігова, представники педагогічних професій (переважно вихователі, вчителі та викладачі – 80 %), середній вік 27,6 років, більшою мірою жінки (85 %).

Анкета містила 20 питань, спрямованих на різнопланову оцінку респондентами свого прагнення до досягнення професійного успіху, реалізації своїх здібностей; власних можливостей щодо організації часу та виконання важливих справ.

Дані анкетування показали, що сучасні молоді фахівці прагнуть уникати презентації своїх професійних досягнень серед інших колег (42 % всіх опитаних); можуть звинувачувати інших у своїх невдачах при виконанні важливих справ (46 %); досить часто відчують невпевненість при виконанні важливої справи (63 %).

Також результати анкетування показали, що у переважної кількості респондентів суттєво виявляються основні ознаки «синдрому Білого Кролика»: сучасні фахівці-гуманітарії прагнуть завжди виконувати заплановану роботу у чітко встановлені терміни (76 % всіх респондентів); вони завжди намагаються ретельно спланувати всі свої справи (78 %) та переживають гострі неприємні емоції, коли відчують, що не встигають зробити все, що запланували (82 %).

Отже, у досліджуваних фахівців-педагогів та вихователів значною мірою виявляються наріжні ознаки «синдрому Білого Кролика» та у меншій ступені «синдрому самозванця». Кожний з психологічних синдромів супроводжується

переживанням негативних емоцій – тривогою та страхом щодо вчасного виконання справ; невпевненістю виконати поставлені завдання якісно та вміло. Усвідомлення цих негативних емоцій та переживань сприятиме когнітивній переоцінці своїх можливостей і одночасно може позитивно вплинути на формування більш адаптивної поведінки.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у вивченні проявів «синдрому самозванця» та «синдрому Білого Кролика» залежно від професії та стажу професійної діяльності сучасного фахівця.

#### Список використаних джерел

1. Березовская Р. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований. *Психологические исследования*. 2016. № 45. – Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n45/1232-berezovskaya45.html>

2. Болотнікова І. В. Професійне благополуччя і життєстійкість як фактори професійного здоров'я. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали IV Всеукр. науково-практ. конф. (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.) / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Вінниця. 2019. С. 33 – 35.*

3. Pakhol V. Professional well-being an overview of key concepts and scientific research of the phenomenon. *Український психологічний журнал*. 2017. № 2. С. 107 – 110.

4. Jaremka L. M. with coauthors. Common academic experiences no one talks about: repeated rejection, impostor syndrome, and burnout. *Perspectives on psychological science*. 2020. Vol. 15. P. 519 – 543.

5. Булгакова Л. И. «Синдром самозванца»: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация. *Психология и психотерапия семьи*. № 3. 2018. С. 30 – 37.

6. Гороя А. Ю. Ургентная зависимость как ответ на феномен нехватки времени в постмодернистском мире. *Практическая медицина*. 2017. Т. 2. № 1. С. 26 – 27.

7. Lowell D., Lutter. M. D. White Rabbit Revisited-Multitasking. *Foot Ankle International*, 2007. Vol. 28. P. 663 – 664.