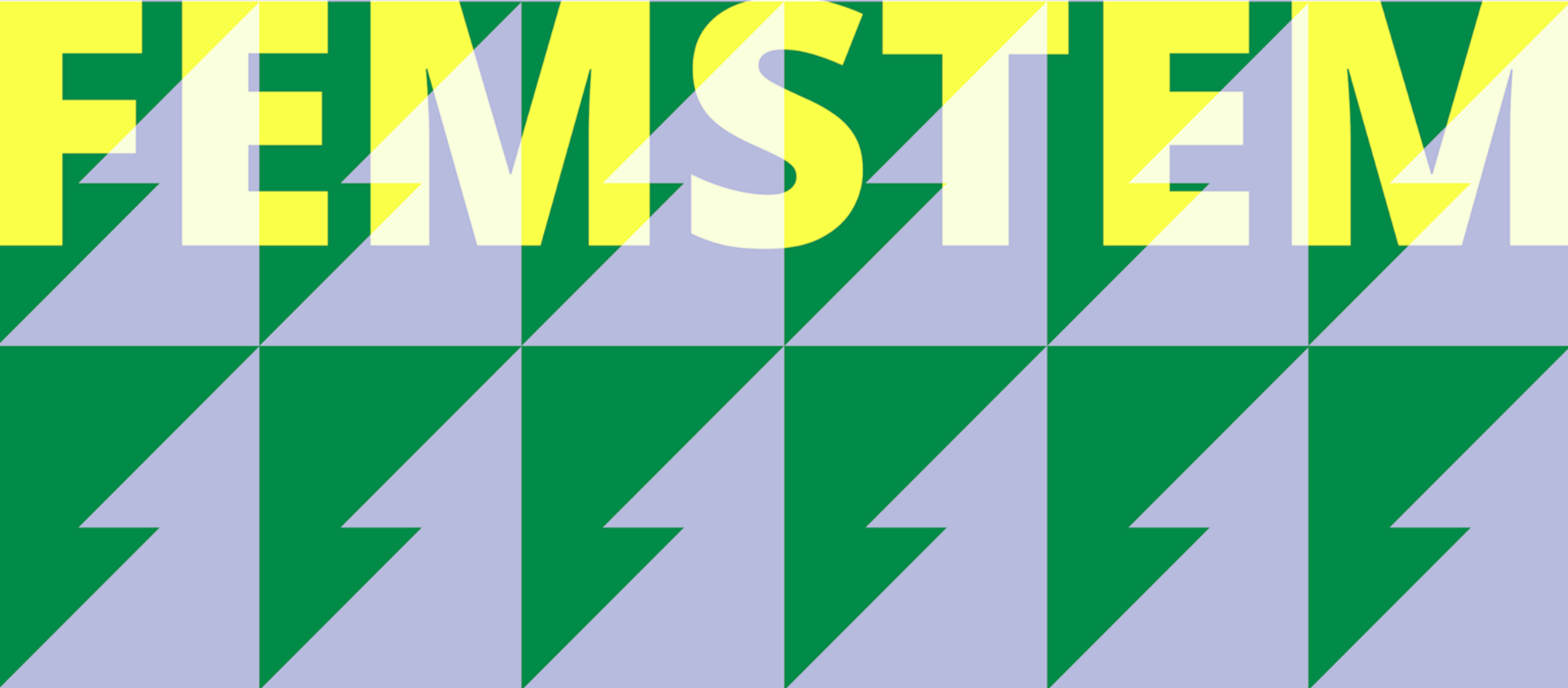






Imposterio sindromo įveikimas

Vadovas moterims STEM srityje

Kurso įvadas ir tikslai



Imposterio sindromas yra dažnas iššūkis, ypač nepakankamai atstovaujamoms grupėms, tokioms kaip moterys STEM. Šiame kurse atpažinsime savo modelius ir suprasime, kad apsimetėlių jausmai yra ne tik normalūs, bet ir gali būti suvaldomi naudojant tinkamas strategijas.

Kurso tikslai:

- A. Nustatysite ir suprassite, kas yra imposterio sindromas, kaip jis pasireiškia STEM srityse ir kodėl jis neproporcingai paveikia moteris šiose srityse.
- B. Susipažinsite su praktinėmis kovos su imposterio sindromu strategijas, įskaitant metodus, kaip mesti iššūkį neigiamoms mintims, ugdyti augimo mąstymą ir praktikuoti užuojautą sau.
- C. Skatinsite kurti ir bendradarbiauti palaikančių mentorių ir bendraamžių tinklą, kuris galėtų pasiūlyti paramą, dalytis patirtimi ir padėti jiems pasitikėti STEM ugdymo iššūkiais.

Ko tikėtis: įgysite gilesnį supratimą apie imposterio sindromą, atpažinsime jo poveikį mūsų akademiniam ir profesiniam gyvenimui ir sukursite praktines strategijas, kaip stiprinti pasitikėjimą, valdyti nepasitikėjimą savimi ir klestėti STEM srityje.



Designed by Freepik



Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Kas yra imposterio sindromas?

Apibrėžimas:

Imposterio sindromas reiškia jausmą, kai asmenys abejoja savo pasiekimais ir bijo būti atskleisti kaip nepajėgūs, nepaisant jų kompetencijos įrodymų.

Pagrindiniai momentai:

- ❖ Tai paveikia daug pasiekusius asmenis, ypač moteris ir asmenis iš marginalių grupių tokiose srityse, kuriose dominuoja vyrai.
- ❖ Tai dažnai apima pasiekimų priskyrimą sėkmei, o ne sugebėjimams.
- ❖ Sukelia nerimą, nepasitikėjimą savimi ir baimę būti „išsiaiškintam“.
- ❖ Tai įprasta (daugiau nei manome).
- ❖ Tai kažkas, ką galima įveikti naudojant tinkamas strategijas.



Designed by Freepik



Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Imposterio sindromas STEM

Kas jį įtakoja:

- ❖ Lyčių disbalansas, sukeliantis izoliaciją arba nepritapimo jausmą.
- ❖ Stereotipai apie „kam priklauso“ STEM.
- ❖ Konkurencinga, didelio našumo kultūra gali sustiprinti nepasitikėjimą savimi.
- ❖ Stereotipas, kad „genijus“ ir „talentas“ yra įgimtas, o ne išvystytas.
- ❖ Moterų atstovavimo ir mentorystės trūkumas STEM.
- ❖ Moterys dažnai susiduria su papildomu spaudimu įrodyti savo kompetenciją srityse, kuriose dominuoja vyrai.



Designed by Freepik

Statistika:

- 57 % moterų, baigusių STEM sritis, teigia, kad jaučiasi apsimetėlėmis, o didelis nerimas ir nepasitikėjimas savimi turi įtakos jų akademiniam rezultatams.
- 70 % STEM moterų praneša, kad tam tikru savo akademinės ar profesinės karjeros momentu patyrė imposterio sindromą, ypač tokiose srityse, kuriose dominuoja vyrai, kaip inžinerija ir informatika.



Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.



Dažni imposterio sindromo jausmai

Ženkla, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:

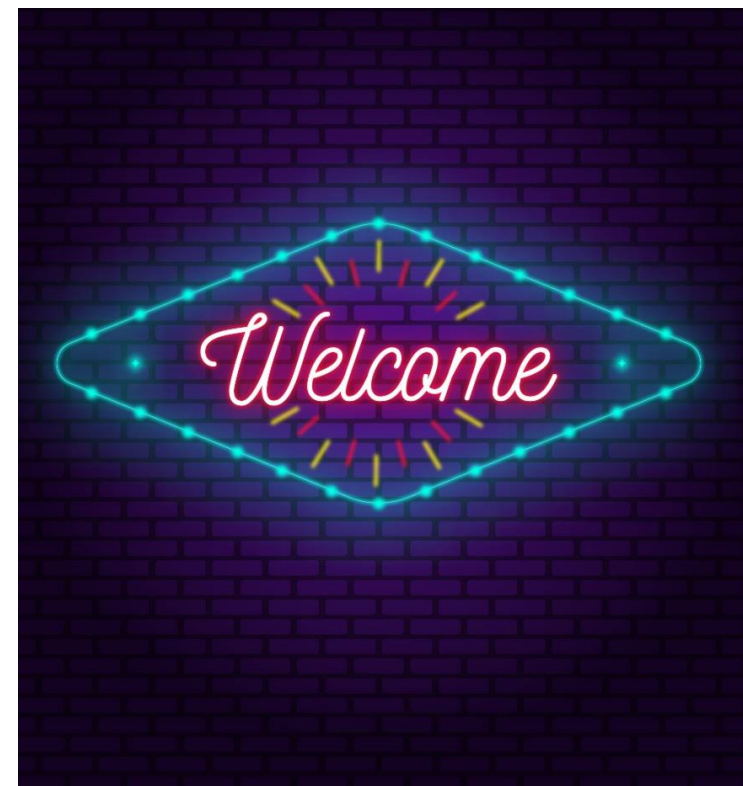
- ❖ Jausmas, kad nesate verta savo laimėjimų arba juos lemia sėkmė, laikas ar išoriniai veiksniai, o ne jūsų sugebėjimai.
- ❖ Abejojate savo įgūdžiais ar intelektu.
- ❖ Baimė būti „identifikuotam“ kaip neadekvačiam.
- ❖ Jaučiate, kad tik laiko klausimas, kada kas nors sužinos, kad jūs iš tikrųjų nesugebate.
- ❖ Per didelis darbas, siekiant kompensuoti netinkamumo jausmą.
- ❖ Pasikartojančios mintys apie nesėkmes jūsų darbe.
- ❖ Sunku priimti komplimentus.
- ❖ Nerealiai aukštų standartų nustatymas.



Ar kada nors pastebėjote savyje šiuos simptomus?
Kokiose situacijose?



Co-funded by
the European Union



**Sveikos atvykusios į
imposterio sindromo klubą!**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

5 apsišaukėlių tipai (Dr. Valerie Young)

1. **Perfekcionistė** – nustato neįtikėtinai aukštus standartus ir jaučiasi žlugusi, jei jų neatitinka, kad ir koks mažas netobulumas būtų.
2. **Ekspertė** – mano, kad turi žinoti viską ir dažnai jaučiasi neadekvatūs, jei nežino visų atsakymų. Jie bijo būti „sužinoti“ dėl žinių stokos.
3. **Genijus** – mano, kad sėkmė turėtų ateiti lengvai, o jei kažkoks dalykas reikalauja pastangų, tai vertinama kaip nesėkmė. Genijai savo savivertę sieja su lengvai pasiekiamais dalykais.
4. **Solistė** – mano, kad viską turi daryti pati, o pagalbos prašymas yra silpnumo ar nekompetencijos požymis.
5. **Supermoteris** – tiki, kad ji turi tobulėti visose gyvenimo srityse – akademiniu, profesiniu ir asmeniniu požiūriu. Ji kovoja su perdegimu ir jaučiasi kalta, kai negali patenkinti visų reikalavimų.



Dr. Valerie Young



Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Imposterio sindromo įtaka

Imposterio sindromas gali turėti gilų ir platų poveikį asmeninei gerovei, akademiniams rezultatams ir karjeros progresui.

- ❖ **Sumažėjęs pasitikėjimas savimi:** netinkamumo jausmas, trukdantis asmeniniam augimui.
- ❖ **Lėtinis stresas ir nerimas:** nuolatinė baimė būti „išsiaiškintam“.
- ❖ **Perdegimas ir išsekimas:** atsiribojimas, sveikatos problemos ir nepasitenkinimas darbu.
- ❖ **Pervargimas:** per didelis darbas, siekiant išvengti nesėkmių.
- ❖ **Atidėliojimas:** darbas atidedamas dėl nesėkmės baimės.
- ❖ **Nenoras ieškoti pagalbos:** baimė atskleisti nekompetenciją, sukeliančią izoliaciją ir praleistas mokymosi galimybes.
- ❖ **Sunku priimti pagyrimą:** komplimentų ar sėkmės atmetimas, neigiamo savęs suvokimo stiprinimas.
- ❖ **Neigiamas poveikis rezultatams:** nepakankami rezultatai dėl nenoro pripažinti laimėjimus ar eiti lyderio vaidmenis.
- ❖ **Sutrikęs sprendimų priėmimas:** nesėkmės baimė veda prie rizikos, praleistų galimybių ir iššūkių vengimo.
- ❖ **Užslopintas kūrybiškumas ir naujovės:** nesėkmės baimė neleidžia dalytis naujomis idėjomis ir kūrybine rizika.



Designed by Freepik



Ar pripažįstate kai kuriuos iš šių padarinių jūsų akademinei ar profesinei karjerai? Kaip jie jus paveikė?



**Co-funded by
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Mokymasis reaguoti į nesėkmes

Už imposterio sindromo slypi nesėkmės baimė.

Moterys dažniau nei vyrai kaltina save dėl nesėkmės. Reikia išmokti naujai reaguoti į nesėkmes, klaidas ir kritiką.

Žingsniai:

- ❖ Išsiaiškinkite neigiamas mintis, kurios skatina apsišaukėlio sindromą, ir suformuluokite jas iš naujo (aš nesu pakankamai geras“ → „Turiu įgūdžių ir patirties, kad pasisekčiau“)
- ❖ Nejmanoma visko padaryti tobulai. Turite sutelkti dėmesį į tai, kad darbas būtų atliktas pakankamai gerai.
- ❖ Nesėkmės suteikia vertingų pamokų ir galimybių.
- ❖ Nesėkmė – ne kelio pabaiga.
- ❖ Priimkite konstruktyvią kritiką kaip dovaną tobulėjimui, o ne kaip asmeninį įžeidimą.



Pagalvokite apie tai, ko gyvenime nepavyko padaryti, apie tai, kokias mintis ir jausmus tai sukėlė, ir apie tai, kaip pasielgėte. Dabar pagalvokite, kaip galėtumėte į tai reaguoti.



Designed by Freepik



Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Užuojautos sau ir priėmimo galia

Elkitės su savimi gerai ir maloniai, kaip elgtumėtės su draugu.

Supraskite, kad kiekvienas patiria nepasitikėjimą savimi, ir klysti yra gerai.

Užuojautos sau metodai:

- ❖ Būkite šiltos ir supratingos sau, kai jums nepavyksta.
- ❖ Priminkite sau, kad visi daro klaidų ir patiria nesėkmių.
- ❖ Praktikuokite sąmoningumą, kad valdytumėte stresą ir neigiamas mintis.



Designed by Freepik



Skirkite šiek tiek laiko pagalvoti apie neseniai padarytą klaidą. Ką pasakytumėte draugui, kuris padarė tą pačią klaidą? Dabar pasakyk tai sau.



**Co-funded by
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Pasitikėjimo stiprinimas veiksmais

Imdamiesi veiksmų ugdote pasitikėjimą savimi: veiksmas eina prieš pasitikėjimą.

Jei nesate tuo įsitikinęs, DARYKITE! („Darbukis, kol padarysi“)

Žingsniai:

- ❖ Dokumentuokite savo pasiekimus ir stebėkite pažangą.
- ❖ Nesureikšmink savo pasiekimų – švęsk juos!
- ❖ Priminkite sau savo stipriąsias puses.
- ❖ Priimkite nedidelius iššūkius už savo komforto zonos ribų, kad padidintumėte savo efektyvumą.
- ❖ Būkite drąsios ir rizikuokite!



Designed by Freepik



Užsirašykite naujausią pasiekimą (didelį ar mažą), kaip jis privertė jus jaustis ir kokius įgūdžius ir gebėjimus panaudojote jam pasiekti.



Pagalvokite apie nedidelį ateities iššūkį, kuriuo nesate tikri, ir įsivaizduokite, kaip galėtumėte jį pasiekti.



**Co-funded by
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Mentorystės ir bendraamžių paramos vaidmuo

Kodėl mentorystė svarbi:

- ❖ Pateikia nurodymus, patarimus ir patikinimą.
- ❖ Padeda atsisakyti abejonių jausmo.
- ❖ Pasiūlo įžvalgas, kaip moterims ieškoti karjeros STEM.

Kodėl palaikymo sistema yra labai svarbi :

- ❖ Padeda išeiti iš izoliacijos.
- ❖ Suteikia pasitikėjimo savimi.
- ❖ Padeda atsitraukti imposterio sindromo, siūlydant bendrą patirtį.



Designed by Freepik



Aplankykite MENTORIŲ ZONĄ!



Susiraskite partnerę savo STEM srityje ir pasidalykite patirtimi. Išsiaiškinkite vieną būdą, kaip galėtumėte palaikyti vienas kitą judant į priekį.



**Co-funded by
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Imposterio sindromo įveikimas: Moterų STEM istorijos



Moteris	Sritis	Kentėjo nuo	Kaip ji tai įveikė	Palikimas
Marie Curie	Fizika, Chemija	Nepasitikėjimas savimi, nepaisant novatoriško darbo radioaktyvumo sirtyje	Atkakliai vykdė tyrimus, leisdama pasiekimams kalbėti už save	Pirmoji moteris, gavusi Nobelio premiją
Mae Jemison	Astronautė, Fizikė	Juodaodės moterskosminėje programoje neadekvatumo jausmas	Ieškojo palaikančių mentorių	Pirmoji afroamerikietė astronautė
Ada Lovelace	Matematikė, Programuotoja	Abejojo savo vertę vyrų dominuojamoje intelektualų bendruomenėje	Atkakliai dirbo tapo šiuolaikinio programavimo pioniere	Pripažinta kaip pirmoji programuotoja
Karen Uhlenbeck	Matematikė	Nepaisant novatoriško darbo matematinės fizikos srityje, jautėsi svetima vyrų dominuojamoje srityje.	Pradėjo pasitikėti savo sugebėjimais ir rado mentorių	Pirmoji moteris, laimėjusi Abelio premiją



Netgi joms tai yra nutikę. Jūs taip pat galite tai įveikti!

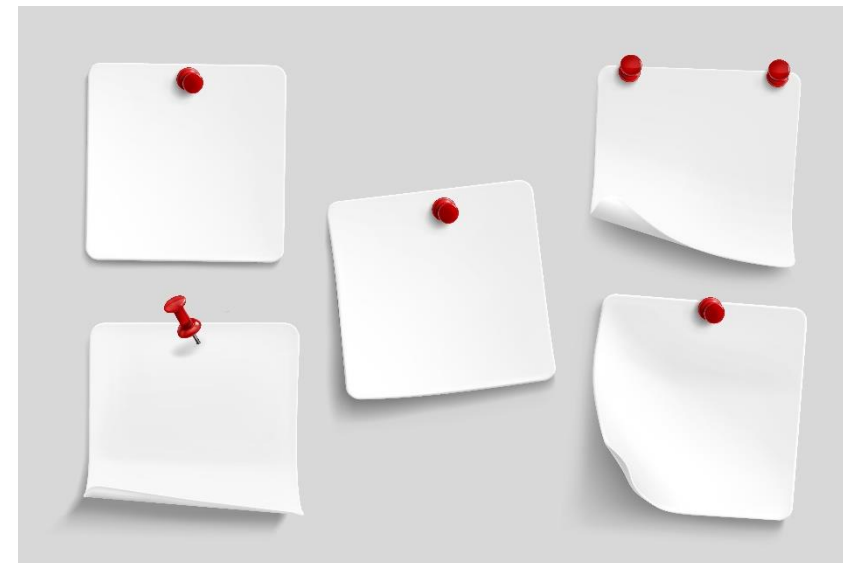


Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Pagrindinės mintys

- ❖ Imposterio sindromas yra dažnas, tačiau jis neturi kontroliuoti jūsų gyvenimo.
- ❖ Atpažinkite, su kokio tipo apsimetėle esate susijusios, ir naudokite strategijas, kad galėtumėte tai valdyti.
- ❖ Priimkite paramą, švęskite pažangą ir toliau meskite iššūkį neigiamoms mintims.
- ❖ Jūs nesate vieni – STEM yra stiprių moterų, kurios palaiko viena kitą, tinklas.



Designed by Freepik



Pagalvokite apie konkrečią situaciją, kurioje jaučiatės apsimetėlis. Apmąstykite, kaip jaučiatės tuo metu ir ką darote.

Dabar pagalvokite, ką norėtumėte jausti ir daryti tokioje situacijoje.



Užsirašykite vieną patvirtinimą, kuriuo naudositės, kai patirsite nepasitikėjimą savimi.



**Co-funded by
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Su pasitikėjimu judėkite į priekį

Tolimesni veiksmai:

- ❖ Priimkite realistiškus ir motyvuojančius veiklos standartus.
- ❖ Sutelkite dėmesį į mokymąsi ir iš sėkmių, ir iš nesėkmių – tai yra natūralūs pakilimai ir nuosmukiai siekiant kažko.
- ❖ Jei nepavyks, susiimkite ir bandykite dar kartą.
- ❖ Gaunama kritika neapibrėžia jūsų kaip apsimetėlės, priimkite tai kaip būdą tobulėti.
- ❖ Gaunama kritika neapibrėžia jūsų kaip apsimetėlio, priimkite tai kaip būdą tobulėti.

Atsiminkite:

- ❖ Jūs nusipelnėte visko, ką iki šiol pasiekėte.
- ❖ Visos jūsų idėjos nusipelno būti išgirstos ir įvertintos.
- ❖ Jūs turite teisę klysti.
- ❖ Jūs turite galimybę mokytis.



Designed by Freepik

**Esate pajėgios,
nusipelniusios ir turite
tai, ko reikia, kad jums
pasisektų STEM
srityje.**



**Co-funded by
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

American Psychological Association (APA). (2019). Imposter Syndrome: What It Is and How to Overcome It. APA.org.

Burt, R. E., & Davey, L. (2016). Overcoming Imposter Syndrome: Strategies for Women in STEM. Harvard Business Review.

Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. Psychological Bulletin, 85(5), 741–756.

Cheryan, S., Ziegler, S. A., Montoya, A. K., & Jiang, L. (2017). Why Are Some STEM Fields More Gender Balanced Than Others? Psychological Bulletin, 143(1), 1–35.

Hughes, S. M., & Hines, D. (2020). Building Confidence in STEM: Women in STEM Leadership. Springer Nature.

Krämer, M., & Stöber, J. (2014). Imposter Syndrome and Academic Achievement: Does Perfectionism Play a Role? Personality and Individual Differences, 59, 1–6.

Linder, C., & Frieze, I. H. (2011). Gender and Stereotype Threat in STEM. Psychology of Women Quarterly, 35(1), 29–42.

National Science Foundation (2020). Women, Minorities, and Persons with Disabilities in Science and Engineering: 2020 Report. National Center for Science and Engineering Statistics (NCSES).

Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The Impostor Phenomenon. International Journal of Behavioral Science, 6(1), 75–97.

Science Careers - Nature. (2020). Imposter Syndrome: What It Is, and How to Overcome It..

Young, V. The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It (2011).Crown Business.



Papildomi šaltiniai

Knygos

The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It. Valerie Young

The Impostor Syndrome: Becoming an Authentic Leader. Harold Hillman

Impostor Syndrome: How to Stop Feeling Like a Fraud and Achieve Your Full Potential. Dr. Jessamy Hibberd

Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges. Amy Cuddy

Lean In: Women, Work, and the Will to Lead. Sheryl Sandberg

Straipsniai

Why Do So Many High Achievers Feel Like Fraud? Amy Cuddy (Harvard Business Review, 2015)

Overcoming Impostor Syndrome: 5 Ways to Recognize It and Prevent It. (Psychology Today, 2019)

The Impostor Syndrome Is Real, and Here's How You Can Beat It. (Forbes, 2020)

The Impostor Syndrome: A Systemic Issue (Psychology Today, 2021)

Impostor Syndrome Is More Common Than You Think (The New York Times, 2017)



Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.

Papildomi šaltiniai

Internetiniai puslapiai

Impostor Syndrome Institute. <https://www.impostorsyndrome.com>

Psychology Today – Impostor Syndrome. <https://www.psychologytoday.com/topics/impostor-syndrome>

The Center for Creative Leadership – Impostor Syndrome. <https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/why-impostor-syndrome-is-a-leadership-issue/>

MindTools – Impostor Syndrome. https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_87.htm

The Muse – How to Overcome Impostor Syndrome. <https://www.themuse.com/advice/how-to-overcome-impostor-syndrome>

Video

The Impostor Syndrome and How to Overcome It – TED Talk by Dr. Valerie Young (2018).

<https://www.youtube.com/watch?v=yx7mzhJ2wQ>

Amy Cuddy's TED Talk: "Your Body Language Shapes Who You Are" (TED, 2012)

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are

How to Deal with Impostor Syndrome – Video by Mel Robbins (2019) <https://www.youtube.com/watch?v=-vZXZzQOSIk>

Impostor Syndrome Explained – Video by Psych Hub (2021) <https://www.youtube.com/watch?v=K8ox5udlD40>

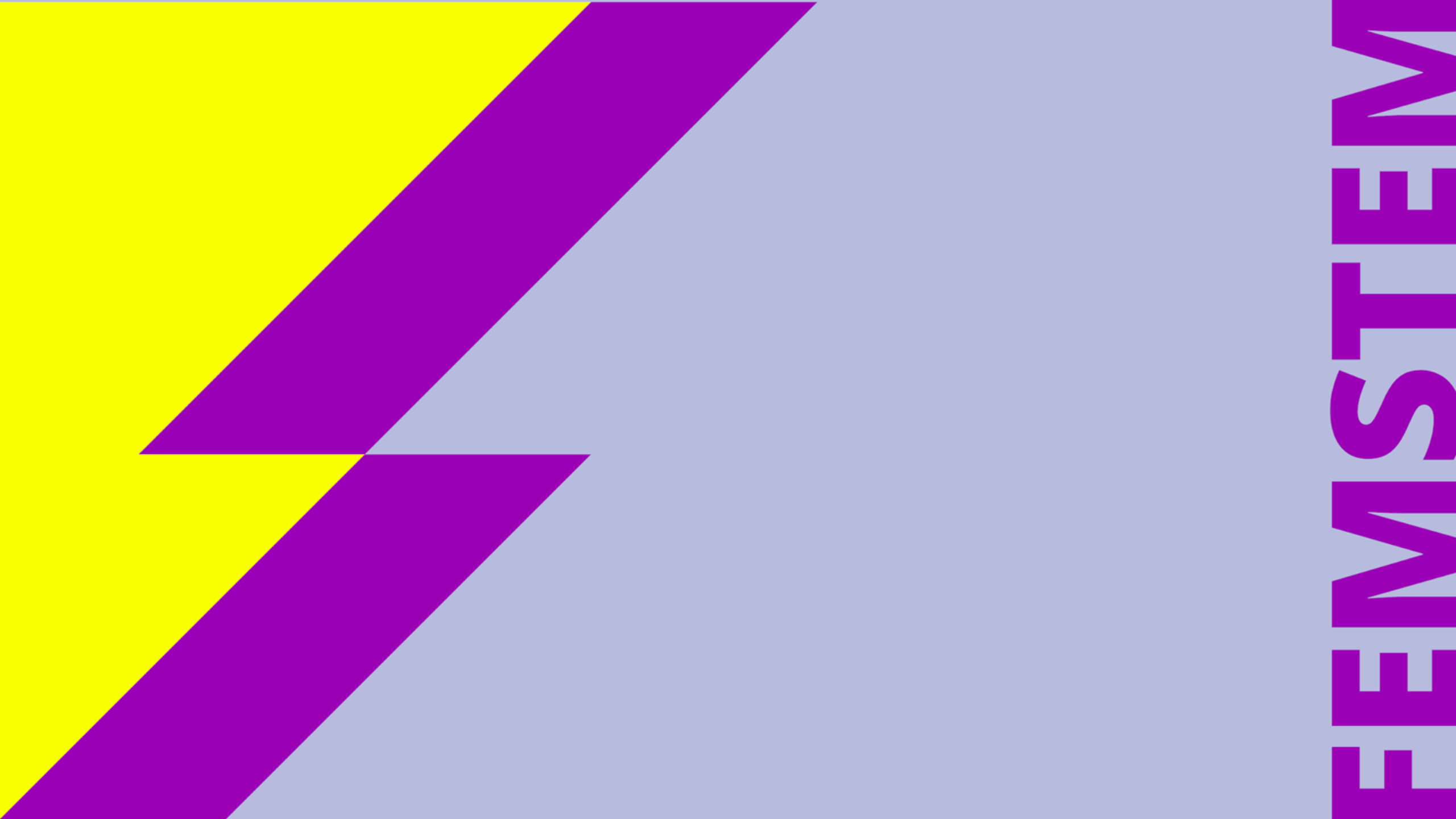
Impostor Syndrome: How to Stop Feeling Like a Fraud – Video by BetterUp (2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=gf6fb8ywM60>



**Co-funded by
the European Union**

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreikštos nuomonės ir nuomonės yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos arba Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už juos atsakingi.



FEMSTEM