

*Костюченко Є. А. асистент кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0002-3223-718X>*

ФЕНОМЕН ІМПОСТОРА: ОГЛЯД ЗАКОРДОННИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті представлено огляд закордонних психологічних досліджень, присвячених феномену імпостора. Розглянуто динаміку розвитку поглядів на феномен. Визначено перспективні напрямки досліджень в межах проблематики, зокрема акцентування уваги на ситуативних компонентах феномену імпостора і на розгортанні характерного для феномену особистісного досвіду з позиції користі для функціонування, адаптації особистості.

Ключові слова: феномен імпостора; синдром самозванця; особистість; упереджене міркування; потреба в успіху; страх невдачі; сучасні дослідження.

Вступ. Переживання, пов'язані з враженням, що людина не належить на тій позиції, яку посідає, турбували значну кількість здібних інтелектуалів. Головною притаманною їм рисою є страх бути викритими як шахраї, самозванці. Цей комплекс переживань нині відомий як феномен імпостора або синдром імпостора. У деяких дослідженнях, присвячених визначенню розповсюдженості феномену було виявлено, що досвід подібних переживань різної інтенсивності мали як приблизно 70% людей на різних етапах свого життя.

Феномен імпостора як поняття було запропоновано більше чотирьох десятиліть тому і стає все більш популярною темою дослідження. За цей час розуміння феномену мало вкрай динамічний характер, що обумовило формування значної кількості позицій для розгляду поняття. Позиції варіювались від розгляду феномену як притаманного суто або в найбільшій мірі лише жінкам і фіксованості його проявів відповідно до стилю атрибуції аж до розмежування між справжніми імпосторами і людьми, які використовують подібні поведінкові стратегії для керування враженнями інших, до доведення незначної різниці між проявом феномену залежно від статі, раси тощо.

На кристалізацію поняття в першу чергу вплинули теорії мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі, які зародилися в американській психології та феміністичні студії, адже формулювання поняття відбулося через досвід імпосторизму жінок, які мали визначні досягнення у різних

галузях діяльності. Відповідно, перші дослідження феномену фокусувались на статевих відмінностях у прояві мотивації досягнення успіху та специфіці жіночого негативного досвіду уявної фальшивості, який пов'язувався з домінуючими соціальними й гендерними стереотипами, які інтерналізувались жінками і входили у конфлікт з орієнтацією досягати успіху. З того часу область дослідження феномену імпостора значно розширилася і в той же час, кількість досліджень проблематики стала інтенсивно наростати.

Метою та завданнями статті виступає теоретичний огляд закордонних психологічних досліджень, присвячених розробці проблематики феномену імпостора, а також динаміки зміни змістовних тенденцій організації досліджень з проблематики.

Методи дослідження. Для реалізації дослідження зазначеної теми було здійснено конструктивний теоретичний аналіз наявної літератури задля визначення основних характеристик позицій вивчення феномену імпостора та трансформацій наукових уявлень щодо нього, а також актуального стану розробленості проблематики у закордонних джерелах.

Результати і обговорення. У 1978 році дослідниці П. Кленс та С. Аймс ввели у психологічну науку поняття «феномен імпостера». Виокремлення поняття базувалося на спостереженнях і бесідах з клієнтками у різних установах професійної освіти. У дослідженні психотерапевтів прийняли участь більше 150 жінок, які вказували, що в дійсності відчувають власну

фальшивість у різних сферах діяльності. У роботі П. Кленс і С. Аймс, «феномен імпостора» використовується як поняття для позначення внутрішнього досвіду інтелектуальної фальшивості, який найбільш яскраво можна було спостерігати у жінок, що мають високі досягнення. Дослідниці вважали, що найкращим способом пізнати імпостора є дізнатись з якої сім'ї людина походить [3].

В рамках свого дослідження, вони визначили, що загалом у історіях респонденток можна було бачити два основні сімейні сценарії: 1) коли наявним є сиблінг, який у будь-якій ситуації позначається сім'єю як найбільш інтелектуально обдарований і здібний, навіть якщо в реальності ситуація протилежна та 2) коли дитині транслюється думка, що вона апріорі є надзвичайно здібною і їй не потрібно докладати ні до чого зусиль. Обидва сценарії сприяють формуванню неадекватних уявлень про процес і результат досягнення успіхів, у тій чи іншій діяльності, або інакше, недостатньо адекватний стиль атрибуції, що, в свою чергу, негативно впливає на інтерпретацію досвіду імпосторами і заважає інтерналізувати досягнення [3].

З часом поняття феномену підлягало більш детальному розгляду і у багатьох дослідників, зацікавлених ним виникло своє власне бачення. Так, наприклад, у 1985 році дослідниці Дж. Гарві та С. Катц запропонували своє визначення «феномену імпостора», за яким це швидше психологічний шаблон поведінки, що характеризується наступними трьома складовими: власним переконанням у введенні в оману інших, страхом викриття, а також неможливістю приписати на свою користь власний успіх та досягнення. За розрахунками дослідниць, близько 70% людей мали досвід переживань пов'язаних з імпосторизмом, який особливо набував особливо явного прояву серед людей з об'єктивно високими досягненнями. Психолог Дж. Гарві стверджувала, що імпосторизм не є винятковою характеристикою людей з високими досягненнями, а радше зустрічається практично у всіх індивідів, які стикаються з виконанням завдань на оцінку, незалежно від їх успішності або гендеру [10].

Дослідники Дж. Гарпер та М. Гупс запропонували дослідження переживань, пов'язаних феноменом імпостора як своєрідним механізмом компенсації почуття сорому. З цієї точки зору, людина з проявами імпосторизму завзято показує себе іншим як ідеальну або навіть дещо пихатою. Вона може навіть здаватися надзвичайно впевненою, намагаючись бути в центрі уваги, намагаючись вразити оточуючих. Відповідно, сором, що продовжує заявляти про себе в ядрі особистості, ззовні може приймати образ гордості, а сам «імпостор» з усіх сил намагається виглядати в очах інших максимально значущим членом групи. Тобто, цей погляд на феномен дозволяє уявити його як своєрідний компенсаторний механізм, який заспокоює діє на людину аж допоки вона вважатиме, що замаскований інтерналізований сором не було ще виявлено оточуючими [9].

Дещо інший підхід до дослідження феномену було запропоновано психологами Дж. Коллігіаном та Р. Штернбергом. Дослідники розглядали феномен імпостора як «уявне шахрайство» (perceived fraudulence). Схожими аспектами між цією позицією і попередніми є те, що серед характеристик запропонованого конструкту дослідники виокремили: ідеї імпосторизму, самокритику, тиск досягнень та негативні емоційні переживання супутні їм. Втім, у цьому дослідженні, особливу увагу приділили стилям керування враженнями та самоконтролю людей, стурбованих своєю самоцінністю і соціальним іміджем. Підкреслення дослідниками значення цих характеристик ширше розкрило феномен. Дж. Коллігіан та Р. Штернберг також наполягали на тому, що термін «уявне шахрайство» краще підходить для опису феномену, адже він натякає на вкрай самокритичне бачення себе, ілюзію шахрайства та сильну зосередженість на керуванні враженнями оточуючих [13].

Дослідження 1998 року, проведене К. Хеннінгом з колегами на популяції студентів медичних спеціальностей, виявило значну поширеність високого рівня прояву феномену імпостора (приблизно 30%) [12]. У подібному дослідженні, проведеному К. Оріел з колегами [18], було виявлено, що феномен імпостора яскраво проявляється у приблизно третини вибірки (лікарів сімейної медицини), незважаючи на

відчуття респондентами того, що вони якраз проходили підготовку, необхідну для їх подальшого кар'єрного успіху і благополуччя. Також у ході дослідження було виявлено, що у людей з більш вираженими переживаннями феномену імпостора частіше спостерігаються труднощі у висловлюванні власних думок, відстоюванні своєї позиції та більше сумнівів при наданні відповідей на питання або просто передачі інформації.

У 2000 році М. Лірі з колегами узагальнили наявні уявлення визначенням трьох основних і найважливіших атрибутів традиційних визначень феномену імпостора: відчуття шахрайства, страх бути розкритим та складнощі в інтерналізації успіху, зберігаючи поведінковий патерн, що підкріплює переконання щодо імпосторизму. Однак, вони мали свою думку про парадоксальність основних характеристик феномену, в особливості, положення про те, що імпостори беззаперечно вірять, що оточуючі переоцінюють їхні здібності [15].

Їхні дослідження показали розбіжності між самооцінкою і рефлексованою оцінкою в імпосторів, що також мало прояв у відмінностях між характером їх реакцій у ситуаціях, коли відповідь респондентів була публічною і коли була анонімною та у ситуації, в якій інша людина, яка сприймає відповіді вважається імпостором рівною або вищою за статусом. М. Лірі зосередив увагу на почутті неавтентичності як центральному понятті в розумінні феномену [15].

У 2005 році організаційний психолог М. Кетс де Врі запропонував розглядати феномен імпостора як нормальний аспект соціальної поведінки, що характеризується тенденцією людей до приховування своїх слабких сторін у відповідності з прийнятими в конкретному суспільстві нормами та бажанням виглядати краще в очах інших [5]. У своїх роботах дослідник звертається до феномену імпостора як до «невротичного імпосторизму» і описує це явище на прикладі багатьох кейсів робітників різних організацій. М. Кетс де Врі знайшов «невротичних імпосторів» на всіх рівнях організацій.

Дослідниця К. Буссотті присвятила своє дослідження з'ясуванню особливостей дитячого досвіду «імпосторів», з особливою увагою до сімейного клімату, структури та

стосунків між її членами. Вона визначила, що імпостори статистично частіше вказували на брак підтримки, прямої комунікації та емоційної експресії серед членів сім'ї. Також відзначалися і високі рівні контролю, агресії та конфліктності в сім'ї. При цьому загальний вклад сімейного середовища в цьому дослідженні було порівняно скромним [2].

В свою чергу, у дослідженні К. Соннак та Т. Товелл було приділено увагу зв'язку між стилями виховання та рівнем вираження феномену імпостора серед студентів-бакалаврів британських університетів. За результатами емпіричного дослідження ними було зроблено висновок, що надмірний захист і опіка з боку батьків є значним фактором, що сприяє виникненню феномену імпостора [20]. А у дослідженні Дж. Вонт та С. Клейтман було зроблено доповнення до даного висновку, яке полягало у виявленні значного впливу на появу феномену імпостора гіперопіки зі сторони батька [22].

У 2010 році було опубліковане якісне дослідження «Феноменологія феномену імпостора» Р. МакЕлві та Т. Юрак [16], присвячене уточненню теоретичної моделі явища. У результаті дослідження, авторами було зроблено висновок, що феномен імпостора слід розглядати як специфічний афективний стан, який актуалізується у конкретних ситуаціях, пов'язаних з оцінюванням результатів діяльності. Окрім того, автори звернули увагу на той факт, що шкали для визначення ступеню прояву імпосторизму не є ідеальними і що ці переживання проживаються практично кожною людиною з різною періодичністю.

Більшість попередніх досліджень феномену імпостора умовно класифікуються як дослідження процесу розгортання і терапії феномену, розробка і перевірка інструментарію для вимірювання досвіду й визначення поширеності феномену у певних популяційних групах (наприклад, серед студентів, медпрацівників тощо) [8].

Дослідниця Д. Бравата з колегами у результаті проведеного метааналітичного дослідження, спрямованого на аналіз усієї наявної літератури з теми, вказала на те, що дане явище наразі є більш поширеним і обговорюваним у науково-популярній літературі, втім залишається недостатньо

вивченим у власне наукових джерелах. Більше того, сучасні дослідження досить часто носять характер теоретичних роздумів на тему розуміння сутності поняття, хоча разом з цим напрямом, з'являється все більше емпіричних досліджень пов'язаних зі з'ясуванням зв'язку між феноменом імпосторизму та іншими суміжними конструктами [1].

Пізніші бібліографічні аналітичні дослідження вказують на те, що з підвищенням зацікавленості дослідників феноменом, зростає кількість емпіричних досліджень, орієнтованих на визначення характеристик імпосторизму і вплив на них різних факторів в залежності від сфери, контексту ситуацій тощо. Зокрема, огляд найбільш свіжих досліджень дозволяє дійти висновку, що найбільш актуальним і популярним контекстом експлорації феномену є освітній процес, а власне підходи, які полягають у отриманні теоретичних знань у процесі практичної діяльності (STEM). В рамках цих досліджень можна спостерігати, що з найбільшою частотою в контексті феномену імпостора досліджується студентська молодь, робітники кафедр і факультетів, а також конкретні спеціальності, пов'язані з культурою розкриття повного потенціалу та роботою переважно у взаємодії «людина-людина» (наприклад, медицина, психологія, соціальна робота тощо) [21].

У більшості таких досліджень можна бачити підтвердження гіпотези про те, що переживання імпосторизму насправді є доволі розповсюдженими, а також вони підводять до висновку, що одним з найбільш сприятливих контекстів для розгортання феномену є саме академічна сфера. При цьому, у дослідженнях поступово почали відходити від вивчення диспозиційних характеристик і можна спостерігати перехід до вивчення ролі контекстуальних ситуативних факторів на конкретні когнітивні упередження й помилки, пов'язані з феноменом.

Зокрема, у дослідженнях С. Гедсбі та Я. Гоуві було зосереджено увагу на визначенні специфіки зв'язку між феноменом імпостора та оцінюванням продуктивності у виконанні мисленнєвих задач. Результати їх досліджень показали, що в дійсності, у осіб з високим рівнем актуалізації феномену виявляють порівняно більш стійке

упередження щодо негативного оцінювання продуктивності результатів виконання задач навіть у сеттінгу анонімного онлайн опитування. Це упередження стосувалося як оцінки продуктивності під час виконання завдання, так і в ретроспективі, вже після виконання [7]. Крім того, вони виявили, що певні форми оцінювання продуктивності можуть бути скориговані під впливом контекстуальних факторів, таких як фінансове винагородження у зв'язку з виконанням запропонованих у експерименті завдань. Дослідники в дійсності виявили значущий зв'язок між фінансовим заохоченням та упередженням, що стосувалося порівняльної оцінки продуктивності у осіб з підвищеним рівнем прояву феномену імпостора [6].

Відповідно, при огляді літератури можна спостерігати динаміку розгортання більш спеціалізованих емпіричних досліджень, що зрештою базуються першочергово на первинних переважно теоретичних розробках поняття феномену імпостора і його складових. Поступово диспозиційна парадигма розгляду феномену почала піддаватись уточненню з позиції контекстного підходу до розгляду компонентів переживань, що становлять явище, обставин середовища в якому воно розгортається у конкретних груп.

Висновки. Отже, хоча поняття і було запропоновано близько сорока років тому, проблематика дослідження феномену імпостора набула чималої популярності за останнє десятиліття. Частково це пов'язано з негативними наслідками переживань, що змістовно складають феномен і потребою формулювання уніфікованих шляхів їх профілактики й корекції. З іншого боку, таке підвищення інтересу може бути пов'язано з потребою уточнення причин появи подібних переживань, зокрема і тому, що вони стали більш артикульованими.

Феномен імпостора все ще лишається доволі складним поняттям, яке можна розглядати як систему диспозицій, сформованих першочергово на основі досвіду сімейної динаміки і дитинства загалом. Також цей стан можна розглядати як специфічний афективний стан, що виникає як реакція на певні ситуативні подразники (ситуація оцінювання). У наявних дослідженнях можна бачити, що гендерні відмінності не є статистично

значущими в прояві феномену, так само як етнічна приналежність. Дослідження свідчать про те, що найбільш сприятливим середовищем для виникнення й прояву феномену є академічна й професійна сфера.

Здебільшого характер досліджень пов'язується зі знаходженням взаємозв'язку між проявом феномену та передбачуваними його негативними атрибутами чи наслідками, які необхідно коригувати. Значно менше розроблена проблематика з

позиції вивчення користі подібних переживань, їх ролі у функціонуванні особистості до досягнення межі дезадаптації.

Загалом перспективним напрямком для досліджень можна вважати уточнення ситуативної природи конкретних механізмів актуалізації феномену імпостора, але також і можливої користі помірною досвіду імпорторизму у становленні особистості, її успішності у різних сферах діяльності.

Список використаних джерел

1. Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. *Journal of general internal medicine*, 35(4), 1252–1275. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
2. Bussotti, C. (1991). The impostor phenomenon: Family roles and environment. 51, 4041-4042.
3. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
4. Clance, P.R., & OToole, M.A. (1987). The Imposter Phenomenon: An Internal Barrier to Empowerment and Achievement. *Women & Therapy*, 6, 51-64.
5. de Vries M. F. (2005). The dangers of feeling like a fake. *Harvard business review*, 83(9), 108–159.
6. Gadsby, S. & Hohwy, J. (2022). Incentivising accuracy reduces bias in the impostor phenomenon. *Current Psychology*. 10.1007/s12144-022-03878-2.
7. Gadsby, S., & Hohwy, J. (2021). Negative Performance Evaluation in the Imposter Phenomenon: Content, Cause, and Authenticity. <https://doi.org/10.31234/osf.io/4neaj>
8. Gómez-Morales A. (2021). Impostor Phenomenon: A Concept Analysis. *Nursing science quarterly*, 34(3), 309–315. <https://doi.org/10.1177/08943184211010462>
9. Harper, J. M., & Hoopes, M. H. (1990). *Uncovering shame: An approach integrating individuals and their family systems*. WW Norton & Co.
10. Harvey J. C. & Katz C. (1985). *If i'm so successful why do i feel like a fake? : the impostor phenomenon* (1st ed.). St. Martin's Press. 246.
11. Harvey, J. C. (1982). *The impostor phenomenon and achievement: A failure to internalize success*. *Dissertation Abstracts International*, 42(12-B, Pt 1), 4969–4970.
12. Henning, K., Ey, S., & Shaw, D. (1998). Perfectionism, the impostor phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students. *Medical education*, 32(5), 456–464. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.1998.00234.x>
13. Kolligian Jr, J., & Sternberg, R. J. (1991). Perceived fraudulence in young adults: Is there an 'impostor syndrome'? *Journal of personality assessment*, 56(2), 308-326.
14. Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The impostor phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 495–501. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495>
15. Leary, M. & Patton, K. & Orlando, A. & Funk, W. (2000). The Impostor Phenomenon: Self-Perceptions, Reflected Appraisals, and Interpersonal Strategies. *Journal of personality*. 68. 725-56. 10.1111/1467-6494.00114.
16. Leonhardt, M., Bechtoldt, M. N., & Rohrmann, S. (2017). All impostors aren't alike—Differentiating the impostor phenomenon. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1505. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01505>
17. McElwee, R. & Yurak, T. (2010). The phenomenology of the impostor phenomenon. *Individual Differences Research*. 8. 184-197.
18. Oriel, K., Plane, M. B., & Mundt, M. (2004). Family medicine residents and the impostor phenomenon. *Family medicine*, 36(4), 248–252.
19. Sakulku, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *The Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75–97. <https://doi.org/10.14456/ijbs.2011.6>
20. Sonnack, C., & Towell, T. (2001). The impostor phenomenon in British university students: Relationships between self-esteem, mental health, parental rearing style and socioeconomic status. *Personality and Individual differences*, 31(6), 863-874.

21. Stone-Sabali, S., Bernard, D.L., Mills, K.J. et al. Mapping the evolution of the impostor phenomenon research: A bibliometric analysis. *Curr Psychol* (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04201-9>

22. Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 40, 961-971.

Summary

Kostiuchenko Ye assistant of Department of
Theoretical and Practical Psychology
Lviv Polytechnic National University

THE IMPOSTOR PHENOMENON: A REVIEW OF FOREIGN PSYCHOLOGICAL RESEARCH

The article presents an overview of foreign psychological research related to the impostor phenomenon. The main approaches to defining the nature of the impostor phenomenon are discussed. The dynamics of the development of views on the impostor phenomenon are considered. Prospective directions of research within the scope of the problem are determined, in particular, focusing on the situational components of the impostor phenomenon and on the unfolding of personal experience characteristic for the phenomenon from a viewpoint of its benefit for person's adaptability.

Introduction. *Experiences related to the impression that a person does not belong in the position they occupy, troubled a significant number of capable intellectuals. Their main feature is the fear of being exposed as frauds and imposters. This complex of experiences is now known as the impostor phenomenon or impostor syndrome.*

The impostor phenomenon as a concept was proposed more than four decades ago and is becoming an increasingly popular research topic. During this time, the understanding of the phenomenon had an extremely dynamic character, which led to the formation of a significant number of positions for consideration of the concept.

The crystallization of the concept was primarily influenced by achievement motivation theories, which originated in American motivational psychology as well as feminist studies since the formulation of the concept took place due to the experience of impostorism by women who had significant achievements in various professional and academic fields. Since then, the scope of study of the impostor phenomenon has expanded significantly, and at the same time, the number of studies on the issue has begun to grow intensively.

Purpose. *The review is aimed devoted to description of the theoretical exploration of the impostor phenomenon development as a distinct research topic, as well as the dynamics of changes in the substantive trends of research organization on the problem.*

Methods. *For realization of the research of the discussed topic, a constructive theoretical analysis of the existing literature was carried out in order to determine the main features of the research approaches to the exploration of the impostor phenomenon and the transformation of scientific ideas about it, as well as the current state of development of the issue in foreign sources.*

Originality. *The dynamics of transformation of the impostor phenomenon contemplation is described, which provides a foundation for a systemic scope of various research finding in relation to the issue. The described line of changes in focus in relation to the impostor phenomenon ensures a solid argumentative foundation for detailed discussions of the issue in within Ukrainian psychological science.*

Conclusions. *It is stated that the Impostor Phenomenon still remains a rather complex concept, which can be considered as a system of dispositions formed primarily on the basis of the experience of family dynamics and childhood in general. Additionally, this state can be considered as a specific affective state that occurs as a reaction to certain situational stimuli (evaluation situation). In the available studies, it can be seen that gender differences are not statistically significant in the manifestation of the phenomenon, as well as ethnicity. Considerable number of studies shows that the most favorable environment for the emergence and manifestation of the phenomenon is the academic and professional sphere.*

Predominantly, the nature of research is associated with finding a relationship between the manifestation of a phenomenon and its expected negative attributes or consequences that are needed to be corrected. Much less the issue was developed from the position of exploration of the benefits of such experiences, their role in the functioning of the individual before reaching the level of a maladaptive state.

Essentially, the clarification of the situational nature of specific actualization mechanisms of the impostor phenomenon, along with the possible benefit of a moderate experience of impostorism in the formation of a person, their success in various fields, can be considered a promising direction for further research.

Keywords: *impostor phenomenon; impostor syndrome; personality; biased reasoning; need for success; fear of failure; modern research.*

Received/Поступила: 15.05.23.