

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ  
ФЕНОМЕНУ ІМПОСТОРА

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

У статті представлено результати емпіричного дослідження, присвяченого вивченню саморегуляції поведінки як чинника формування феномену імпостора. Визначено, що відчуття безпорадності, виснаження, тривоги, перфекціонізм, гнучкість, моделювання та автономність виступають компонентами саморегуляції поведінки, які мають вплив на виникнення феномену імпостора в особистості. Саморегуляція поведінки в такому випадку характеризується браком гнучкості і адаптивності до ситуативних чинників та внутрішніх умов через труднощі моделювання діяльності, яке включає оцінювання ресурсів та умов досягнення поставленої мети.

**Ключові слова:** феномен імпостора; інтелектуальне шахрайство; перфекціонізм; емоційні стани; саморегуляція поведінки; психологічне благополуччя.

**Вступ.** Феномен імпостора пов'язаний з наявністю досвіду переживання особистістю переважно інтелектуального шахрайства попри наявність ґрунтовних і об'єктивних доказів заслуженого успіху та значною мірою передбачає унікаючу стратегію постановки й досягнення цілей (Diskin, 2024). Нині феномен активно досліджується з різних позицій. Зокрема, особливу цікавість викликає специфіка регуляції власної поведінки людьми, які переживають досвід імпосторизму. Мета цієї статті полягає у презентації результатів емпіричного дослідження саморегуляції поведінки та її компонентів як предиктора виникнення феномену імпостора.

**Теоретичне підґрунтя.** У ході аналізу наукових джерел було визначено, що розуміння явища залишається доволі неоднозначним. Ряд дослідників зробили особливий вклад у розвиток проблематики: визначення поняття і визначення його ключових характеристик (П. Кленс, С. Аймс, Дж. Гарві, С. Катс, М. О'Тул), виокремлення умовних типів імпосторів (М. Лірі, В. Янг), опис особливостей прояву феномену і коморбідних станів (Т. Томпсон, В. Янг), визначення ролі раннього досвіду у формуванні феномену (М. Кетс де Врі, К. Буссотті) та інші (Березовська, & Костюченко, 2021). Описуючи феномен імпостора, психолог П. Кленс виокремила декілька його ключових характеристик: потреба бути найкращим, ознаки комплексу супержінки чи суперчоловіка, страх невдачі, страх успіху, заперечення власної

компетентності й знецінення похвали, цикл імпостора (Clance, & O'Toole, 1987; Clance, Dingman, Reviere, & Stober, 1995).

В сутності, практично всі перелічені характеристики відсилають до особливостей саморегуляції людей, які переживають себе як інтелектуальних шахраїв. Вважається, що поведінка є цілеспрямованою і контролюється зворотним зв'язком, і що цілі, які лежать в основі поведінки, утворюють ієрархію абстрактності (Carver, & Scheier, 2000). Саморегуляція - це процес управління та зміни себе. Вона часто використовується для зміни реакцій, наприклад, щоб змінити свої думки, емоції, імпульси або поведінку при виконанні завдань порівняно з тим, як би вони розгорталися за відсутності контролю зверху вниз (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994).

Саморегуляція поведінки також розглядається як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами й формами довільної активності, який забезпечує досягнення поставлених цілей. Оскільки кожна особистість здійснює саморегуляцію в індивідуальному порядку, який визначається попереднім досвідом та особистісними характеристиками притаманними їй, виокремлюють також і стилі саморегуляції поведінки. Стили саморегуляції – це своєрідний результат зосередження найтиповіших способів регуляції досягнення поставлених цілей суб'єктом діяльності. В деяких дослідженнях серед компонентів

саморегуляції поведінки виокремлюють: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність (Твердохвалова, 2020).

Характерним для феномену імпостора, можна припускати, зниження здатності диференціювати діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови реалізації діяльності та досягнення цілей, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Оскільки цикл актуалізації феномену імпостора передбачає когнітивну і афективну оцінку задачі, яка має бути виконана, ймовірно, важливими аспектами саморегуляції поведінки можна вважати як саме суб'єкт оцінює свій емоційний стан під час виконання діяльності, в межах якої феномен може виникати. Крім того, можна вважати доцільним урахування перфекціонізму, який є притаманним особам з частим досвідом імпосторизму.

**Методи дослідження.** Дослідження було здійснено за допомогою методик: шкала феномену імпостора П. Кленс (CIPS), «Самооцінка емоційного стану» Уесмана-Рікса, Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста, «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіної). В дослідженні взяли участь 79 осіб у віковій категорії від 17 до 32 років. Для обробки результатів використано кореляційний аналіз за критерієм Спірмана, регресійний аналіз для побудови моделі впливу змінних і факторний аналіз для групування та узагальнення отриманих взаємозалежностей. Гіпотеза дослідження - саморегуляція поведінки є чинником формування і прояву феномену імпостора.

**Результати і обговорення.** За результатами кореляційного аналізу, здійсненого з метою з'ясування взаємодії змінних, що можуть вказувати на особливості саморегуляції поведінки при феномені імпостора, визначено, що між показником феномену імпостора існує помірний негативний зв'язок високого ступеню значущості ( $p \leq 0,01$ ) з показниками спокою-тривоги ( $r = -0,646$ ), енергійності-втомленості ( $r = -0,589$ ) та впевненості в собі-безпорадності ( $r = -0,678$ ). Відповідно, за умови підвищення показника феномену

імпостора, самооцінка особистістю власного емоційного стану стає більш негативною. Респонденти спостерігають підвищений рівень тривоги, втомлюваність та своєрідну безпорадність, яка може пов'язуватись з характерним для феномену відчуттям ізольованості через переконання в інтелектуальному шахрайстві.

Між показниками феномену імпостора та показниками перфекціонізму також було виявлено значущі взаємозв'язки, що узгоджується з наявними подібними дослідженнями (Dudău, 2014; Pannhausen, Klug, & Rohrmann, 2020) (занепокоєність помилками ( $r = 0,517$ ), особистісні стандарти ( $r = 0,439$ ), батьківські очікування ( $r = 0,351$ ), батьківська критика ( $r = 0,273$ ), сумніви у власних діях ( $r = 0,384$ ) та загальний показник перфекціонізму ( $r = 0,445$ )).

Між показниками феномену імпостора та компонентів саморегуляції поведінки було виявлено помірний негативний зв'язок ( $p \leq 0,01$ ) з механізмом моделювання ( $r = -0,481$ ), характеристикою гнучкості ( $r = -0,442$ ). Також існують помірні негативні зв'язки ( $p \leq 0,01$ ) з компонентами психологічного благополуччя: компетентністю ( $r = -0,567$ ), особистісним ростом ( $r = -0,342$ ), позитивними стосунками ( $r = -0,330$ ), життєвими цілями ( $r = -0,425$ ), самоприйняттям ( $r = -0,572$ ). Отримані результати надали підставу для подальшого аналізу можливого впливу змінних, пов'язаних з саморегуляцією на досвід імпосторизму. На їх основі можна було допустити припущення про те, що для актуалізації феномену імпостора визначним може бути зниження здатності суб'єкта до моделювання умов діяльності і відповідних результатів та гнучкості в ході переоцінки цих результатів. За результатами кореляційного аналізу нам вдалося підтвердити існування взаємозв'язків між феноменом імпостора та обраними незалежними змінними. Оскільки кореляційні зв'язки було виявлено зі значною кількістю показників, було висунуто припущення про те, що вони можуть бути об'єднані у фактори, пов'язані з певними аспектами саморегуляції поведінки.

За результатами використання факторного аналізу було встановлено певні особливості групування змінних, які пояснили особливості саморегуляції

поведінки при феномені імпостора на основі вже отриманих даних було використано факторний аналіз. В результаті використання критерію адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Олкіна було встановлено порівняно високий рівень адекватності застосування факторного аналізу до значень даної вибірки (значення критерію = 0,793). В результаті використання критерію сферичності Бартлетта було встановлено, що дані є прийнятними для проведення процедури факторного аналізу ( $p \leq 0,001$ ), тобто отримані результати можна вважати статистично значущими.

Використавши критерій Кайзера було встановлено, що власні значення перших чотирьох факторів є більшими за одиницю (1 – 5,864; 2 – 2,138; 3 – 1,965; 4 – 1,100). Використовуючи критерій відсіювання Р. Кеттела було встановлено, що на графіку розподілу власних значень точка перегину знаходиться на значенні 4. Це підтвердило сформульований внаслідок використання критерію Кайзера висновок про виділення чотирьох факторів у структурі. Кореляційна матриця сімнадцяти змінних була піддана процедурі аналізу за методом основних компонентів, було вилучено 4 факторів з власними значеннями більше одиниці. Виокремлені фактори зазнали обертання за методом варімакс.

Фактори, отримані в результаті обертання за методом верімакс, пояснюють 65,1% від загальної дисперсії. При цьому, фактор 1 пояснює 34,49% від загальної дисперсії, фактор 2 пояснює 12,57% від загальної дисперсії, фактор 3 пояснює 11,55% від загальної дисперсії, фактор 4 пояснює 6,47% від загальної дисперсії. До структури першого фактору увійшли змінні з відповідними найвищими значеннями навантаження: енергійність-втомленість ( $r = 0,586$ ), впевненість у собі-безпорадність ( $r = 0,770$ ), спокій-тривога ( $r = 0,742$ ), гнучкість ( $r = 0,668$ ), моделювання ( $r = 0,581$ ), компетентність ( $r = 0,706$ ), особистісний ріст ( $r = 0,696$ ), життєві цілі ( $r = 0,759$ ) та самоприйняття ( $r = 0,764$ ). Для другого фактору пов'язаними змінними з найвищими показниками навантаження виявилися: рівень перфекціонізму ( $r = 0,942$ ), сумніви у власних діях ( $r = 0,892$ ) та занепокоєність помилками ( $r = 0,831$ ). До пов'язаних з третім фактором змінних з найвищими показниками

навантаження належать: самостійність ( $r = 0,727$ ), планування ( $r = 0,758$ ) та програмування ( $r = 0,705$ ). До структури четвертого фактору увійшли наступні пов'язані змінні з найвищими показниками навантаження: автономність ( $r = 0,780$ ) та оцінювання результатів ( $r = 0,718$ ).

Факторний аналіз дозволив виокремити і об'єднати значущі чинники, що характеризують особливості саморегуляції поведінки особистості при феномену імпостора. Зокрема, було визначено такі фактори, як «емоційна саморегуляція», «перфекціонізм», «регуляторна самостійність», «оцінювання результатів».

Фактор «емоційна саморегуляція». Зазначені дихотомічні показники, що увійшли до структури фактору пояснюють оцінку власного емоційного стану при виконанні завдання і охоплюють уявлення суб'єкта про свою ініціативність, енергійність, готовність до виконання завдання та оцінку своєї здатності адаптуватися до змін у ході виконання задуманого. Показник гнучкості також вказує на здатність людини до коригування плану дій і можливості регулювати свій емоційний стан з метою досягнення оптимального результату. Показник моделювання у цій структурі дозволяє узагальнити попередньо згадані показники як критерії успішності диференціації й оцінки зовнішніх та внутрішніх умов виконання діяльності, здатність коректно оцінити необхідні та наявні умови успішного виконання завдання без зміни ставлення до задач. Цей фактор відображає позитивне самосприйняття, впевненість у собі, особистісне зростання та загальне психологічне благополуччя. Люди з високими показниками за цим фактором, швидше за все, відчують себе компетентними, мають чіткі життєві цілі та володіють почуттям самоприйняття і спокою.

Перше, що дає змогу виникнути відчуттю, що людина є шахраєм це її очікування від результату виконання завдання. Приймаючи відповідальність за його виконання суб'єкт опиняється у ситуації, де розгортається цикл імпостора на підставі своє тривоги щодо нездатності зробити як треба або необхідності виходу за межі зони комфорту. Вважається, що імпостори очікують, що якщо вони так чи інакше виконають завдання, ставлення до

них зміниться і навіть попри об'єктивні показники власної компетентності, тривога і невпевненість у власних силах стають ключовими переживаннями, що супроводжують цей досвід. Можна припустити, що тривога відіграє роль своєрідного бар'єру, який має на меті не дати людині повірити у свою успішність, щоб при можливій невдачі вона не відчула руйнування свого образу Я.

В межах цього фактору виокремлюються компоненти психологічного благополуччя, які вказують на спрямованість особистості на самоактуалізацію, прагнення до неї. Отже, ключовим аспектом саморегуляції поведінки при феномені імпостора можна вважати прагнення особистості до реалізації власного потенціалу попри страх бути викритим як шахрай за умови отримання визнання.

Втім, характерне для феномену переживання негативних аспектів характеристик, що увійшли до фактору, передбачає, що за підвищенням показника феномену імпостора підвищується тривога, психічні ресурси виснажуються, людина відчуває невпевненість у власному успіху і здатності його досягти, це призводить до зниження здатності до моделювання процесу і результатів діяльності, тобто до неадекватної оцінки внутрішніх і зовнішніх умов виконання діяльності, що призводить до відкладання діяльності, фантазування про можливу невдачу у виконанні завдання або ж викриття уявного шахрайства. Помилки моделювання призводять до труднощів у визначенні мети і алгоритму її досягнення, відповідних наявній ситуації, що може призводити до зайвих перепон у досягненні поставленої мети або невдачі.

Другий виокремлений фактор «перфекціонізм» об'єднав показники, які розкривають компоненти перфекціонізму, пов'язані з занепокоєнням викликаним установками, орієнтованими на досягнення ідеального результату. Фактор перфекціонізму проявляє налаштованість суб'єкта при феномені імпостора на надмірну підготовку й виснаження ресурсів під час виконання завдання або ж обрання стратегії прокрастинації. Ці сумніви при невеликій інтенсивності можуть бути рушійною силою розвитку, втім при нестачі орієнтирів для адекватної оцінки своїх зусиль і

компетентностей, призводять до надмірної інвестиції енергії в діяльність для підтримання образу «не-імпостора». С

Люди з високим рівнем інтенсивності феномену мають досить стійкі переконання про те, що результат має бути завжди найкращим, що бути посереднім чи не видатним рівносильно тому, щоб бути «поганим». Подібні думки формують очікування імпостора стосовно себе і очікувань інших людей. Сумніви у власних діях і занепокоєність помилками представляють перфекціоністичні занепокоєння, які зазвичай є пов'язаними з сформованими у минулому досвіді уявленнями про себе, результат діяльності та очікування інших людей. Сукупність цих показників сприяє укоріненню установок, пов'язаних з очікуваннями ідеального та необхідності їм відповідати.

Третій виокремлений фактор «регуляторна самостійність» охопив значення компонентів самостійності, планування та програмування. Цей фактор відображає здатність людини до стратегічного мислення, планування та незалежності. При феномені імпостора характерним є висування людьми до себе надмірно високих стандартів або постановка нереалістичних цілей, що може призвести до відчуття неадекватності, коли ці цілі не досягаються. Вони також можуть применшувати свої досягнення, вважаючи, що не досягли своїх цілей або що їхній успіх не є заслуженим. Також характерною рисою саморегуляції поведінки при феномені імпостора може виступати надмірна підготовка до виконання завдання, щоб впоратися з невпевненістю у власній компетентності. Цей аспект саморегуляції поведінки носить характер гіперкомпенсації, що ініціюється переконанням у тому, що людям з відчуттям уявного шахрайства необхідно працювати більше, аніж іншим, аби досягти того ж рівня успіху, вважаючи, що вони повинні працювати більше, ніж інші, щоб досягти такого ж рівня успіху.

Четвертий фактор «оцінювання результатів» охоплює компоненти саморегуляції поведінки, пов'язані з автономністю та оцінкою результатів діяльності. Цей фактор відображає незалежність і здатність критично оцінювати свою роботу. Оскільки при феномені імпостора моделювання результатів

діяльності є проблемною зоною, адекватне оцінювання результатів також може бути ускладнене, що призводить до знецінення власних зусиль, атрибуції успіху зовнішнім факторам, які зумовлюють підкріплення переконань у можливості розкриття іншими інтелектуального шахрайства та зміни ставлення до людини.

Факторний аналіз дозволив визначити взаємодію змінних між собою в контексті досліджуваного феномена, однак не розкрив причинно-наслідкових зв'язків, які безпосередньо вказують на те, які саме змінні відіграють роль предикторів відносно феномену імпостора. На основі отриманих даних в результаті кореляційного й факторного аналізів, було висунуто припущення про те, що детермінуючий вплив на виникнення і прояв феномену імпостора можуть мати такі змінні, як безпорадність, виснаженість, тривожність,

перфекціонізм, гнучкість, моделювання та автономність.

Для перевірки цього припущення було використано лінійний регресійний аналіз. В результаті було створено сім моделей, в яких змінні, пов'язані з саморегуляцією поведінки, психологічним благополуччям, самооцінкою емоційного стану та перфекціонізмом виступали в якості предикторів феномену імпостора (таблиця 1). Загалом було побудовано сім статистично значущих моделей. Сьома модель пояснила найбільший відсоток дисперсії – 67.3% ( $R^2 = 0.673$ ). Як можна бачити з таблиці, міра кореляційного зв'язку дорівнює 0,821. Відповідно, припущення про існування лінійного регресійного зв'язку підтвердилося для змінних впевненість у собі-безпорадність, енергійність-втома, спокій-тривога, перфекціонізм, гнучкість, моделювання, автономність ( $F = 20.899, p < 0.01$ ).

Таблиця 1

Короткий опис моделей регресії

Модель	R	R <sup>2</sup>	Скоригований R <sup>2</sup>	Ст. похибка	Статистика змін				
					R <sup>2</sup> змін	F змін	df1	df2	Знач. F змін
1	,610 <sup>a</sup>	,372	,363	10,690	,372	45,531	1	77	,000
2	,705 <sup>b</sup>	,496	,483	9,632	,125	18,846	1	76	,000
3	,732 <sup>c</sup>	,536	,517	9,311	,039	6,334	1	75	,014
4	,776 <sup>d</sup>	,602	,581	8,678	,066	12,342	1	74	,001
5	,790 <sup>e</sup>	,624	,598	8,491	,022	4,292	1	73	,042
6	,807 <sup>f</sup>	,651	,622	8,233	,027	5,651	1	72	,020
7	,821 <sup>g</sup>	,673	,641	8,028	,022	4,730	1	71	,033
a. Predictors: (Constant), Впевненість у собі-безпорадність									
b. Predictors: (Constant), Впевненість у собі-безпорадність, енергійність-втома									
c. Predictors: (Constant), Впевненість у собі-безпорадність, енергійність-втома, спокій-тривога									
d. Predictors: (Constant), Впевненість у собі-безпорадність, енергійність-втома, спокій-тривога, перфекціонізм									
e. Predictors: (Constant), Впевненість у собі-безпорадність, енергійність-втома, спокій-тривога, перфекціонізм, гнучкість									
f. Predictors: (Constant), Впевненість у собі-безпорадність, енергійність-втома, спокій-тривога, перфекціонізм, гнучкість, моделювання									
g. Predictors: (Constant), Впевненість у собі-безпорадність, енергійність-втома, спокій-тривога, перфекціонізм, гнучкість, моделювання, автономність									
h. Dependent Variable: Феномен імпостора									

Ця модель дозволяє зробити висновок про те, що компоненти саморегуляції поведінки є предикторами виникнення феномену імпостора. Виявлено наступні кореляційні зв'язки для феномену імпостора та виокремлених змінних, зокрема: впевненість у собі-безпорадність ( $\beta = -0.334, t = -2.949, p = 0.004$ ), що вказує на те, що вищий рівень впевненості (і нижчий рівень безпорадності) асоціюється з порівняно дещо

нижчими показниками феномену імпостора; енергійність-втома ( $\beta = -0.287, t = -3.211, p = 0.002$ ), що вказує наявний зв'язок суб'єктивного відчуття виснаження з вищим рівнем феномену імпостора.

Показник зв'язку між феноменом імпостора та перфекціонізмом ( $\beta = 0.261, t = 3.393, p = 0.001$ ) вказує на наявність зв'язку досить високого рівня значущості; показник зв'язку між феноменом імпостора та

гнучкістю вказує, що цікаво, на позитивний взаємозв'язок, тобто цей результат вказує на те, що люди, які є більш гнучкими, навпаки, можуть відчувати себе імпосторами частіше. Розбіжність показника з попередньо отриманим показником кореляції може свідчити про нелінійний регресійний зв'язок, що потребує детальнішого вивчення. Зв'язок з компонентом моделювання ( $\beta = -0.216$ ,  $t = -2.722$ ,  $p = 0.008$ ) вказує на те, що для людей з частим досвідом феномену імпостора менш характерним є чітке розмежування і оцінювання зовнішніх та внутрішніх умов виконання завдань, що може проявлятися у фантазуванні чи катастрофізації та підкріплювати цикл імпостора. Показник автономності ( $\beta = -0.162$ ,  $t = -2.175$ ,  $p = 0.033$ ) вказує на те, що переживання людиною себе як автономної пов'язується з нижчим рівнем феномену імпостора.

Отже, за результатами регресійного аналізу було визначено, що змінні, пов'язані з саморегуляцією поведінки, виступають предиктором актуалізації феномену імпостора. За допомогою регресійної моделі встановлено, що до таких змінних належать: відчуття безпорадності, виснаження, тривоги, перфекціонізм, гнучкість, моделювання та автономність.

**Висновки.** Вважається, що феномен в своїй сутності пов'язаний з наявністю досвіду переживання особистістю переважно інтелектуального шахрайства попри наявність ґрунтовних і об'єктивних доказів заслуженого успіху та значною мірою передбачає унікаючу стратегію постановки й

досягнення цілей. Оскільки феномен імпостора передбачає викривлене уявлення про власну компетентність у порівнянні з іншими та переконання у тому, що людина не заслуговує на досягнутий успіх чи визнання, саморегуляція поведінки матиме специфіку, що передбачає підтримання повторюваності циклу імпостора. Саморегуляція поведінки як чинник формування феномену імпостора характеризується певною ригідністю, переважно їй бракує гнучкості і адаптивності до ситуативних чинників та внутрішніх умов через труднощі моделювання діяльності, яке включає оцінювання ресурсів та умов досягнення поставленої мети.

Визначено фактори саморегуляції поведінки особистості при феномені імпостора: «емоційна саморегуляція», «перфекціонізм», «регуляторна самостійність», «оцінювання результатів». На основі регресійного аналізу було підтверджено гіпотезу про роль саморегуляції поведінки особистості як чинника формування й прояв феномену імпостора. Підтверджено наявність впливу на актуалізацію феномену таких предикторів, як відчуття безпорадності, виснаження, тривоги, перфекціонізм, гнучкість, моделювання та автономність.

Перспективою подальших досліджень є детальніше дослідження ролі саморегуляції поведінки в актуалізації феномену імпостора та розробка відповідних методів корекції задля покращення рівня саморегуляції поведінки осіб, що переживають негативні ефекти, пов'язані з явищем.

### Список використаних джерел

1. Березовська Л. І., Костюченко Є. А. (2021). Психологія феномену імпостора: емпіричний ракурс. Український психологічний журнал : збірник наукових праць, 1 (15), С. 9–23.
2. Твердохвалова, Ю. Л. (2020). Саморегуляція поведінки як компонент підготовки майбутнього фахівця. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. СП Бочарової (м. Харків, 24 квіт. 2020 р.). Харків, С. 100-104.
3. Aarts, H., Custers, R., & Holland, R. W. (2007). The nonconscious cessation of goal pursuit: When goals and negative affect are coactivated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 165–178. <https://doi.org/10.1037/00223514.92.2.165>
4. Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
5. Bernard, D. L., Jones, S. C. T., & Volpe, V. V. (2020). Impostor phenomenon and psychological well-being: The moderating roles of john henryism and school racial composition among black college students. *Journal of Black Psychology*, 46(2–3), 195–227. <https://doi.org/10.1177/0095798420924529>
6. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 41–84). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50032-9>

7. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
8. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
9. Clance, P. R., & O'Toole, M. A. (1987). The Imposter Phenomenon: An internal barrier to empowerment and achievement. *Women & Therapy*, 6(3), 51–64. [https://doi.org/10.1300/j015v06n03\\_05](https://doi.org/10.1300/j015v06n03_05)
10. Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L., & Stober, D. R. (1995). Impostor Phenomenon in an Interpersonal/Social Context. *Women & Therapy*, 16(4), 79–96. [https://doi.org/10.1300/j015v16n04\\_07](https://doi.org/10.1300/j015v16n04_07)
11. Diskin, E., & Karl, J. A. (2024). Do I Belong Here? Impostor Phenomenon, Well-Being and Purpose at Work: A Mediation Analysis. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9xzte>
12. Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559–572. <https://doi.org/10.1007/bf01173364>
13. 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.13652923.1998.00234.x>
14. Kumar, S., & Jagacinski, C. M. (2006). Imposters have goals too: The imposter phenomenon and its relationship to achievement goal theory. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 147–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.014>
15. Vaughn, A. R., Taasobshirazi, G., & Johnson, M. L. (2020). Impostor phenomenon and motivation: Women in higher education. *Studies in Higher Education*, 45(4), 780–795. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1568976>
16. Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 565–581. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9382-5>

#### References

1. Berezovska L. I., Kostiuhenko Ye. A. (2021). Psyholohiia fenomenu impostora: empirychnyi rakurs. *Ukrainskyi psyholohichnyi zhurnal : zbirnyk naukovykh prats*, 1 (15), S. 9–23. [https://doi.org/10.17721/upj.2021.1\(15\).1](https://doi.org/10.17721/upj.2021.1(15).1) (in Ukrainian).
2. Tverdokhvalova, Yu. L. (2020). Samorehuliatytsiia povedinky yak komponent pidhotovky maibutnoho fakhivtsia. *Osobystist, suspilstvo, zakon: tezy dop. uchasnykiv mizhnar. nauk.-prakt. konf., prysviach. pamiaty prof. SP Bocharovoi (m. Kharkiv, 24 kvit. 2020 r.)–Kharkiv, 2020.–S. 100-104.* (in Ukrainian).
3. Aarts, H., Custers, R., & Holland, R. W. (2007). The nonconscious cessation of goal pursuit: When goals and negative affect are coactivated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 165–178. <https://doi.org/10.1037/00223514.92.2.165>
4. Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation.* Academic Press.
5. Bernard, D. L., Jones, S. C. T., & Volpe, V. V. (2020). Impostor phenomenon and psychological well-being: The moderating roles of john henryism and school racial composition among black college students. *Journal of Black Psychology*, 46(2–3), 195–227. <https://doi.org/10.1177/0095798420924529>
6. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). On the structure of behavioral self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 41–84). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50032-9>
7. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
8. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
9. Clance, P. R., & O'Toole, M. A. (1987). The Imposter Phenomenon: An internal barrier to empowerment and achievement. *Women & Therapy*, 6(3), 51–64. [https://doi.org/10.1300/j015v06n03\\_05](https://doi.org/10.1300/j015v06n03_05)
10. Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L., & Stober, D. R. (1995). Impostor Phenomenon in an Interpersonal/Social Context. *Women & Therapy*, 16(4), 79–96. [https://doi.org/10.1300/j015v16n04\\_07](https://doi.org/10.1300/j015v16n04_07)
11. Diskin, E., & Karl, J. A. (2024). Do I Belong Here? Impostor Phenomenon, Well-Being and Purpose at Work: A Mediation Analysis. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9xzte>
12. Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559–572. <https://doi.org/10.1007/bf01173364>

13. 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.13652923.1998.00234.x>
14. Kumar, S., & Jagacinski, C. M. (2006). Imposters have goals too: The impostor phenomenon and its relationship to achievement goal theory. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 147–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.014>
15. Vaughn, A. R., Taasoobshirazi, G., & Johnson, M. L. (2020). Impostor phenomenon and motivation: Women in higher education. *Studies in Higher Education*, 45(4), 780–795. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1568976>
16. Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 565–581. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9382-5>

### Summary

#### BEHAVIOR SELF-REGULATION AS A FACTOR IN THE EMERGENCE OF THE IMPOSTOR PHENOMENON

*Kostiuchenk Ye.* assistant of Department of Theoretical and Practical Psychology  
Lviv Polytechnic National University

*The article presents the results of an empirical study of behavioral self-regulation as a factor in the emergence of the impostor phenomenon. It has been determined that the feeling of helplessness, exhaustion, anxiety, perfectionism, flexibility, modeling and autonomy are components of self-regulation of behavior that have an impact on the emergence of the impostor phenomenon in a person. Self-regulation of behavior in this case is characterized by a lack of flexibility and adaptability to situational factors and internal conditions due to the difficulty of behavior modeling, which includes the assessment of resources and conditions for achieving the goal.*

**Introduction.** *The impostor phenomenon is associated with the experience of a person experiencing predominantly intellectual fraud despite the presence of solid and objective evidence of deserved success and largely involves an avoidant strategy of setting and achieving goals. Today, the phenomenon is being actively studied from different perspectives. In particular, the specifics of the regulation of their own behaviour by people who experience impostorism are of particular interest.*

**Purpose.** *The purpose of this article is to present the results of an empirical study of behavior self-regulation and its components as a predictor of the impostor phenomenon.*

**Methods.** *The research was conducted using the following methods: P. Clance's Impostor Phenomenon Scale (CIPS), Wesman-Ricks' Self-evaluation of Emotional State Scale, R. Frost's Multidimensional Perfectionism Scale, V. Morosanova's Style of Self-Regulation of Behavior questionnaire, and C. Riff's Psychological Well-Being Scale (adapted by L. Zhukovska and E. Troshikhina).*

**Originality.** *The results obtained allow us to expand the existing empirical knowledge about the behavior of individuals experiencing the impostor phenomenon and the methods of self-regulation they use. This information can be useful for the development of intervention measures.*

**Conclusion.** *In the framework of this study, it was hypothesized that self-regulation of behavior can be a significant factor in the formation and emergence of the impostor phenomenon in a person. As a result of the factor analysis, the variables characterizing the peculiarities of self-regulation of personality behavior in the impostor phenomenon were identified and combined. In particular, such factors as “emotional self-regulation”, “perfectionism”, “regulatory independence”, “evaluation of results” were identified. According to the results of the regression analysis, the hypothesis about the role of self-regulation of personality behavior as a factor in the formation and manifestation of the impostor phenomenon was confirmed. The presence of such predictors as a sense of helplessness, exhaustion, anxiety, perfectionism, flexibility, modeling, and autonomy on the actualization of the phenomenon was confirmed.*

**Key words:** *impostor phenomenon; intellectual fraudulence; perfectionism; emotional states; self-regulation of behavior; psychological well-being.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 02.08.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 03.09.24.

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.