

УДК 159.98

DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2021.1\(15\).1](https://doi.org/10.17721/upj.2021.1(15).1)

**Березовська Л. І.,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології,  
Національний університет «Львівська політехніка»  
E-mail: [berezlarysa@gmail.com](mailto:berezlarysa@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-5972-7883

**Костюченко Є. А.,**

магістр спеціальності «Психологія»,  
Національний університет «Львівська політехніка»  
E-mail: [yevheniakostiuchenko@gmail.com](mailto:yevheniakostiuchenko@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-3223-718X

## ПСИХОЛОГІЯ ФЕНОМЕНУ ІМПОСТОРА: ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС

У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву феномену імпостора. Описано теоретичні аспекти особливостей прояву феномену імпостора у особистості. На основі теоретичного аналізу визначено ключові характерні риси феномену імпостора і підкреслено значущість емоційного, поведінкового та когнітивного аспектів його прояву в особистості. Розглянуто результати емпіричного дослідження, присвяченого вивченню особливостей прояву феномену. Встановлено, що інтенсивність прояву феномену пов'язана з суб'єктивною оцінкою особистістю власних емоційних станів у ситуаціях, сприятливих для прояву переживань імпосторизму, компонентами перфекціонізму, компонентами саморегуляції поведінки та рівнем психологічного благополуччя. Виявлено, що для людей з частими і інтенсивними переживаннями феномену імпостора є характерними підвищений рівень тривоги, відчуття безпорадності і виснаження при отриманні нових завдань. Крім того, для цих груп характерною є зосередженість на надмірному плануванні і програмуванні власних дій, що може утруднювати можливість гнучкого коригування поведінки, призводячи до неадекватної оцінки суб'єктами своїх можливостей та отриманих результатів. Інтенсивність перфекціонізму у цих групах має негативний вплив на психологічне благополуччя, утруднюючи здатність до самоприйняття.

Люди з помірним рівнем переживань феномену імпостора характеризуються спокійністю, впевненістю у собі, вважають свої здібності достатніми для успішного виконання нового завдання. Вони проявляють порівняно менше занепокоєння помилками і рідше сумніваються у власних діях, дотримуючись при цьому відносно високих особистісних стандартів. Крім того, вони демонструють порівняно вищу адекватність в оцінці результатів і адаптивність створених програм дій. Характерним для них є порівняно вищий рівень психологічного благополуччя і орієнтованість на самоприйняття.

**Ключові слова:** феномен імпостора, перфекціонізм, самооцінка емоційних станів, поведінкова саморегуляція, психологічне благополуччя.

## Вступ

**Актуальність проблеми.** Чимало відомих і успішних людей доповідали про переживання тимчасовості свого успіху та страх, пов'язаний з можливістю викриття іншими їх як недостатньо компетентних, талановитих, ерудованих тощо. В багатьох випадках явище проявляється в якості інтенсивного побоювання невдачі, переконання у нездатності відповідати очікуванням інших у разі досягнення успіху, і що найголовніше, у неможливості інтерналізувати досягнуті успіхи, відкидання та деколи знецінення отриманого визнання. Зазначені переживання в літературі об'єднуються у понятті, названому психологами П. Кленс і С. Аймс «синдромом імпостора», введеному ще у 1978 році (Clance, Imes, 1978). В дійсності, такі переживання бодай раз у житті мав кожен з нас і вірогідно, що це згадка про них не викликає одну лише радість. Дослідники, які проводили опитування про вплив феномену імпостора на сприймання досягнень у професійній сфері, з'ясували, що майже 70% опитуваних відчували зменшення оптимізму відносно кар'єри, яку будують, а також порушення адаптації у цій сфері. З плином часу було проведено чимало досліджень, які мали на меті перегляд і уточнення поняття, визначення поширеності, причин та особливостей прояву феномену. І хоча деякі автори відзначали ключові характеристики прояву явища у різних людей, в дійсності його ознаки набувають різного вигляду, що зумовило виокремлення конкретних особистісних типів (Young, 2011). Втім, деталізація характеристики психологічних особливостей феномену залишається відкритим питанням.

## Теоретичний аналіз

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У ході аналізу наукових джерел було визначено, що розуміння явища залишається доволі неоднозначним. Ряд дослідників зробили особливий внесок 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 ін.

Описуючи феномен імпостора, 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, а також, найголовніше, цикл імпостора. На думку дослідниці, для діагностики наявності й інтенсивності проявів феномену потрібно як мінімум три характеристики з перелічених (Clance, & O'Toole, 1987; Clance, Dingman, Reviere, & Stober, 1995).

У дослідженнях відзначається, що люди з високим ступенем прояву цих переживань та характеристик частіше за все вважають свій успіх результатом величезних зусиль, інакше цей успіх в жодному разі не може бути прийнятий (Harvey & Katz, 1985). Окрім того, такі суб'єкти схильні уникати будь-яких серйозних можливостей зростання у різних сферах діяльності (наприклад, кар'єрі); переконані в підпорядкуванні їхнього успіху удачі, а не здібностям і задаткам, а також часто, незважаючи на свою можливу винятковість, намагаються жити уникаючи надмірної уваги і частіше у тіні когось більш успішного, адже це гарантує безпеку (McElwee & Yurak, 2010).

Феномен імпостора відіграє своєрідну захисну роль з метою стабілізації картини світу, заповнення проміжків, що викликають тривогу, конкретними переконаннями, зокрема, у шахрайстві. Подібний спосіб взаємодії зі світом стає звичним і умовно безпечним. Коли людина визначає себе як «імпостора», вона інтерпретує свій досвід таким чином, аби переконання в основі підкріплювалися, а страх міг бути зміщений на інший об'єкт (можливість розкриття).

На основі власного досвіду і досліджень В. Янг дійшла висновку, що всі «імпостори» мають необ'єктивний погляд на свої здібності та компетентність (Young, 2011). Дослідниця виокремила кілька варіацій прояву феномену імпостора: «перфекціоніст», «супермен або супержінка», «природний геній», «соліст або індивідуаліст» та «експерт».

Крім того, доктор В. Янг провела своєрідне описове розмежування між людьми, які переживають феномен імпостора, та тими, хто не має подібного досвіду. Визначені дослідницею характерні відмінності можна узагальнити наступним чином (Young, 2011):

– «імпостори» уникають зворотного зв'язку, щоб не бути викритими в уявному шахрайстві, водночас як люди без подібних переживань широкі цікавляться конструктивною критикою в якості орієнтиру для розвитку;

– «імпостори» не можуть показати свою некомпетентність, тому не просять допомоги незалежно від труднощів, люди без імпосторизму розцінюють допомогу інших як шлях скорішого виконання завдання;

– «імпостори» розвиваються і навчаються, щоб не бути розкритими, а «не-імпостори» розвиваються задля розвитку; люди з імпосторизмом можуть панічно боятися помилок, люди без переживань імпосторизму вбачають в помилках досвід; люди з сильним проявом імпосторизму катастрофізують будь-яку невдачу, для людей без цього досвіду невдача хоч і викликає негативні переживання, але не означає кінець світу.

Отже, феномен було розглянуто з різних сторін і хоча ознаки його є умовно однаковими для всіх, різні комбінації їхнього прояву актуалізуються в своїх специфічних формах.

**Виокремлення невіршених раніше частин проблеми.** У наявних дослідженнях особлива увага надається характеристиці загальних рис феномену у різних популяціях та пошуку ймовірних причин його прояву у зв'язку з соціокультурною ситуацією. Втім, детальніший розгляд можливих зв'язків феномену імпостора з іншими психологічними явищами потребує детальнішого вивчення. Зокрема, проведений аналіз особливостей прояву феномену імпостора в особистості з позиції урахування оцінки суб'єктом свого емоційного стану, можливостей саморегуляції поведінки, очікувань щодо успіху і здатності до самоприйняття, відзначається значущим доповненням до уявлень про специфіку розгортання явища в просторі людської діяльності.

**Мета статті** полягає у представленні результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву феномену імпостора та значущих зв'язків імпосторизму з іншими психологічними явищами.

## Методологія дослідження

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження психологічних особливостей феномену імпостора здійснено за допомогою ряду психодіагностичних методик, таких як: Шкала феномену імпостора П. Кленс

(CIPS) (Clance, & Imes, 1978), «Самооцінка емоційного стану» Уесмана-Рікса (Сонин, 2004), Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (Frost, & Marten, 1990), «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової (Моросанова, 1994), «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіної) (Жуковская, & Трошихина, 2011).

**Вибірка.** В дослідженні взяли участь 79 осіб у віковій категорії від 17 до 32 років. З них чоловіки – 38 осіб, жінки – 41 особа. Опитування проводилося онлайн за допомогою спеціально створеної Google-форми, розісланої через соціальні мережі до різних студентських та професійних спільнот.

## Результати

Насамперед було проаналізовано поширеність і інтенсивність переживань, пов'язаних з феноменом імпостора. Для цього була використана методика «Шкала феномену імпостора» П. Кленс, за результатами якої загальна кількість досліджуваних розподілилася на три групи за рівнем інтенсивності прояву феномену: 1) група з помірним рівнем інтенсивності імпосторизму ( $M=53$ ), 2) група з високим рівнем інтенсивності імпосторизму ( $M=71,42$ ) та 3) група з дуже високим рівнем інтенсивності імпосторизму ( $M=87,14$ ).

За методикою «Самооцінка емоційного стану» Уесмана-Рікса визначено особливості сприймання досліджуваними свого емоційного стану у ситуації отримання нового завдання. Найвищим є середнє значення за шкалою «Піднесеність-Пригніченість» ( $M=6,08$ ), а найнижчими за шкалами «Спокійність-Тривожність» та «Енергійність-Втомленість» ( $M=4,7$  та  $M=4,6$  відповідно).

У групі з помірним рівнем інтенсивності феномену імпостора найвищі показники за шкалами «Впевненість у собі-Безпорадність» ( $M=6,5$ ) та «Спокій-Тривожність» ( $M=6,3$ ), а найнижчі за шкалою «Піднесеність-Пригніченість» ( $M=5,7$ ). У групі з високим рівнем найвищим є показник за шкалою «Піднесеність-Пригніченість» ( $M=6,1$ ), а найнижчий – за шкалою «Енергійність-Втомленість» ( $M=4,8$ ). У групі з дуже високою інтенсивністю найвищим значенням є показник за шкалою «Піднесеність-Пригніченість» ( $M=6,2$ ), а найнижчим – «Спокійність-Тривожність» ( $M=3,5$ ).

Отже, у групі з помірним рівнем інтенсивності імпостора середні показники за методиками здебільшого відповідали нормативам. Характерним для цієї частки досліджуваних стали порівняно вищі оцінки свого емоційного стану, загалом позитивна оцінка свого стану у ситуації отримання нового завдання. У групі з високою інтенсивніс-

тю феномену ситуація характерним стало підвищення рівня тривоги і психоемоційного виснаження при відносному збереженні впевненості у своїх здібностях. У групі з дуже високим рівнем характерним є досить різке зниження показників, підвищення рівня тривоги, психоемоційного виснаження та вираженій невпевненості у свої силах.

За методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму», найвищим значенням є «Особистісні стандарти» ( $M=24,5$ ), а найнижчим - «Батьківська критика» ( $M=10,5$ ). Загалом виявлено відносно високу поширеність перфекціоністичних установок у вибірці ( $M=88,43$ ). У групі з помірною інтенсивністю імпосторизму найвищим є показник за шкалою «Організованість» ( $M=22,6$ ), значення загального показника перфекціонізму - найнижче ( $M=75,5$ ). У групах з високою та дуже високою інтенсивністю найвищим є показник «Особистісні очікування» ( $M=24,6$  та  $M=26,21$  відповідно), загальний показник також зріс ( $M=86,02$  та  $M=97,71$  відповідно).

Найнижчим виявився показник «Батьківська критика» ( $M=9,2$ ,  $M=10,5$  та  $M=11,21$ ), тобто, критика, отримана від батьків, суб'єктивно не сприймається як впливовий чинник виникнення переживань імпосторизму. Отже, важливішу роль відіграються очікування суб'єкта і його оточення; конкретна оцінка діяльності іншими може бути знецінена або проігнорована.

Отже, у групі з помірною інтенсивністю феномену імпостора тенденція до перфекціонізму є порівняно нижчою. Досліджуваних даної групи менше турбує можливість помилки, характерна вища впевненість у власних діях та досить високі, більш гнучкі особистісні стандарти, а також менш орієнтований на досягнення ідеального успіху ранній досвід. Протилежною є ситуація у групах з високим і дуже високим рівнями інтенсивності феномену. У цих групах виявлено порівняно сильнішу тенденцію до перфекціонізму, сильну занепокоєність помилками і сумнівами у діях, які супроводжуються високими особистісними стандартами та раннім досвідом, здебільшого орієнтованим на досягнення ідеальних результатів, далеких від реальних можливостей.

За методикою «Стиль саморегуляції поведінки» найвищими показниками є «Самостійність» ( $M=5,5$ ) та «Програмування» ( $M=5,4$ ), найнижчим - «Гнучкість» ( $M=4,6$ ). Загальні середні значення не показали значних відмінностей, що свідчить про відповідність навичок саморегуляції поведінки у даній вибірці нормативним значенням.

У групі з помірною інтенсивністю прояву феномену найвищим є показник «Моделювання» ( $M=5,7$ ), а найнижчим - «Планування» ( $M=3,9$ ). У групі з високим рівнем інтенсивності імпосторизму най-

вищим показником є «Планування» ( $M= 5,8$ ), а найнижчим – «Моделювання» ( $M= 4,7$ ). У групі з дуже високим рівнем інтенсивності імпорторизму найвищими є показники «Програмування» ( $M= 5,6$ ) і «Самостійність» ( $M= 5,6$ ), найнижчими - «Моделювання» ( $M= 4,1$ ) та «Гнучкість» ( $M= 4,07$ ).

Отже, для групи з помірною інтенсивністю феномену характерною є особлива увага до внутрішніх та зовнішніх умов діяльності, порівняно вища гнучкість і адаптивність регуляційних процесів. Виявлено значно нижчу схильність до надмірного занурення у планування діяльності, що в результаті дозволяє представникам даної групи проявляти творчість у ході діяльності.

Для груп з високим і дуже високим рівнем інтенсивності феномену характерна тенденція до надмірно детального планування і відносно негнучкого програмування дій через нижчу розвиненість здатності до моделювання ситуацій. Виявлено, що в міру зростання інтенсивності феномену, компонент планування поступається значущістю програмуванню, що проявляється у характерному для «імпосторів» звуженні репертуару реагування.

За методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Л. В. Жуковської та Є. Г. Трошихіної) найвищим значенням є показник «Особистісне зростання» ( $M= 30,3$ ), а найнижчими - «Компетентність» ( $M= 25,5$ ) та «Самоприйняття» ( $M= 25,7$ ).

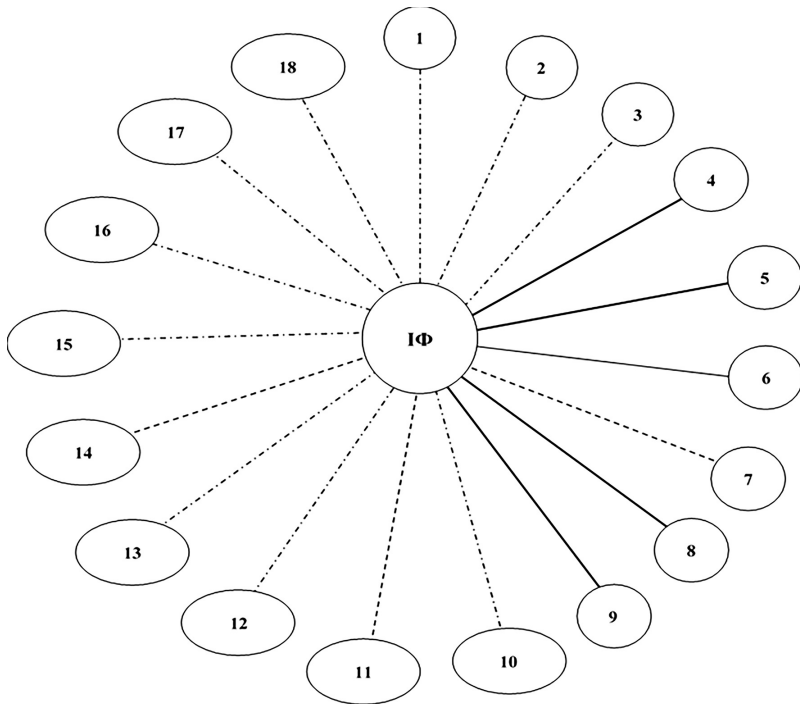
У групі з помірним рівнем інтенсивності імпорторизму найвищими є показники «Особистісне зростання» ( $M= 32,4$ ) та «Самоприйняття» ( $M= 32,7$ ), а найнижчий – «Компетентність» ( $M= 31,04$ ). Різниця середніх значень між шкалами виявилася незначною, а загальний показник є порівняно найвищим ( $M= 191,4$ ). Отже, нижча оцінка власної компетентності досліджуваними даної групи компенсується за рахунок орієнтації на саморозвиток і готовність до самоприйняття, що зумовлює вищий загальний показник рівня психологічного благополуччя.

У групі досліджуваних з високим рівнем інтенсивності імпорторизму найвищим показником є «Особистісне зростання» ( $M= 31,15$ ), а найнижчими - «Компетентність» ( $M= 26,23$ ) та «Самоприйняття» ( $M= 26,7$ ), також виявлено зниження загального показника ( $M= 171$ ). У групі з дуже високою інтенсивністю прояву феномену найвищим є показник «Особистісне зростання» ( $M= 28,25$ ), а найнижчим – «Самоприйняття» ( $M= 21,1$ ), загальний показник виявився порівняно найнижчим ( $M= 148,5$ ).

Отже, в міру зростання інтенсивності прояву феномену імпостора можна спостерігати спад значень за шкалами «Рівень психологічно-

го благополуччя», «Компетентність» та «Самоприйняття». При цьому сильною у досліджуваних залишається орієнтація на особистісне зростання, що свідчить про характерне для «імпосторів» прагнення до досягнення успіху і самореалізації.

Наступним кроком у дослідженні психологічних особливостей феномену імпостора стала перевірка взаємозв'язків між залежною змінною (показником за шкалою П. Кленс) та незалежними змінними (показниками шкал всіх використаних методик). Кореляційний аналіз здійснювався за критерієм Спірмена за допомогою програмного забезпечення SPSS v.26.



*Рис. 1. Корелограма всіх значущих зв'язків між феноменом імпостора та шкалами методик*

Примітка. 1) ІФ – феномен імпостора, 1 – спокій-тривога, 2 – енергійність-втомленість, 3 – впевненість у собі-безпорадність, 4 – занепокоєння помилками, 5 – особистісні стандарти, 6 – батьківські очікування, 7 – батьківська критика, 8 – сумніви у власних діях, 9 –



перфекціонізм, 10 – моделювання, 11 – оцінювання результатів, 12 – гнучкість, 13 – компетентність, 14 – особистісний ріст, 15 – позитивні стосунки, 16 – життєві цілі, 17 – самоприйняття, 18 – психологічне благополуччя.

Як показано на корелограмі (рис. 1), виявлено значущі кореляційні зв'язки між феноменом імпостора і такими емоційними станами, як: тривога, втомленість, пригніченість, безпорадність. Так, феномен імпостора має помірний негативний зв'язок високого ступеню значущості ( $p \leq 0,01$ ) з дихотомічними показниками спокою-тривоги ( $r = -0,646$ ), енергійності-втомленості ( $r = -0,589$ ) та впевненості в собі-безпорадності ( $r = -0,678$ ). Зазначені дихотомічні показники мають відповідно помірний обернений зв'язок (спокій-тривога, енергійність-втомленість) та сильний обернений зв'язок (впевненість у собі-безпорадність) з феноменом імпостора.

Тобто, в міру наростання інтенсивності переживань імпосторизму людина при отриманні нового важливого завдання чи можливості участі у проекті відчуватиме підвищення рівня тривоги. Коли актуалізується цикл імпостора, починається детальне планування виконання завдання, а саме результатів його виконання. «Імпостор» вкладає значну кількість сил у передбачення всіх можливих результатів і на те, щоб або зробити більше, ніж потрібно за умовами завдання, або ж зайнятися всіма тими справами, які дозволять пролонгувати виконання основної задачі. Закономірно настає стан втоми, стан безпорадності може бути пов'язаний з тим, як людина оцінює якість своєї діяльності і свою готовність до подання результатів на оцінювання.

Феномен імпостора має взаємозв'язки ( $p \leq 0,01$ ) зі шкалами: 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 ( $r = 0,445$ ). Тобто, характерною ознакою феномену імпостора є прагнення суб'єкта до певної досконалості і переживання викриття іншими неможливості відповідати цьому уявному стандарту. «Імпостори» нерідко вибудовують такі особистісні стандарти, яким вкрай важко відповідати і досить часто вони усвідомлюють, що висувають до себе недостатньо адекватні вимоги. На це впливає минулий досвід переживання невдач і успіхів, сприйняті людиною очікування стосовно неї самої. У процесі набуття досвіду особистість вибудовує свою систему очікувань, до якої входять як власні очікування стосовно себе в різних сферах діяльності, так і уявлення про очікування інших на основі специфіки вже наявного досвіду.

Занепокоєність помилками є результатом цих очікувань, адже будь-яка невідповідність може визначатися людиною як невдача і уявно віддаляти від збудованого стандарту, звідси і часті сумніви у власних діях. Адже постійна перевірка правильності, достатності чи доцільності тієї чи іншої дії або думки дає змогу приглушити тривогу з приводу невідповідності.

Феномен імпостора має помірний негативний зв'язок ( $p \leq 0,01$ ) з такими компонентами саморегуляції поведінки як моделювання ( $r = -0,495$ ), характеристикою гнучкості ( $r = -0,369$ ). Це свідчить про те, що люди з сильними переживаннями імпосторизму частіше мають складнощі з урахуванням значущих для діяльності внутрішніх та зовнішніх умов, що призводить до неможливості досягти бажаного результату у першочергово задуманій формі. Вони також мають труднощі у розстановці пріоритетів і швидкому усвідомленні змін у ситуації чи умовах виконання завдання.

Гнучкість розглядається як характеристика, що забезпечує легкість і швидкість адаптації до змін умов, яка також буває недостатньо розвинутою при інтенсивному варіанті феномену імпостора. Особистість, входячи у цикл імпостора, намагається створити якомога детальніший план-передбачення й відповідну програму дій, не відходячи від нього, що робить поведінку дещо ригідною, а результат діяльності невідповідним очікуванням.

Труднощі в урахуванні значущих внутрішніх та зовнішніх умов діяльності, недостатня здатність до перебудови і коригування у процесі цієї діяльності системи саморегуляції, унеможлиблює адекватну оцінку результатів. Коли «імпостор» розпланує цілі і виробляє оптимальну на його думку програму дій, він очікує, що все зроблене отримає або найвищу оцінку, або не буде зроблене взагалі. При цьому, труднощі в урахуванні мінливості ситуації можуть заважати інтеріоризації успіху через орієнтацію людини на дотримання вже визначеної програми дій, яка в результаті через брак корекції виявляється недоцільною.

Феномен імпостора має помірні негативні зв'язки ( $p \leq 0,01$ ) з компонентами психологічного благополуччя: компетентністю ( $r = -0,621$ ), особистісним зростанням ( $r = -0,343$ ), позитивними стосунками ( $r = -0,330$ ), життєвими цілями ( $r = -0,425$ ), самоприйняттям ( $r = -0,595$ ) та загальним рівнем психологічного благополуччя ( $r = -0,597$ ). Серед усіх проаналізованих показників дані значення є найбільш статистично значущими і достовірними. Інші показники показали меншу статистичну значущість зв'язку з феноменом імпостора.

## Дискусія

Феномен імпостора є сукупністю думок і переживань, за яких при-  
тамно сумніватися в своїх знаннях і навичках, більше того страх ви-  
криття некомпетентності впливає з неможливості адекватно оцінити  
свої сильні та слабкі сторони, межі відповідальності. Неможливість  
адекватної оцінки заважає прийняти набутий досвід успіху, а з ним  
і інші аспекти власного досвіду, тобто унеможлиблюється прийняття  
себе в певних аспектах (McElwee & Yurak, 2010).

Утруднення самоприйняття так само може породжувати ще біль-  
ше сумнівів, підсилюючи необхідність в оцінці зі сторони. Але, «імпо-  
стори» налаштовують себе на погану оцінку з різних причин (Young,  
2011).

Отже, у людей з порівняно вищою інтенсивністю переживань ім-  
постора перфекціоністичні занепокоєння стають домінуючими і зни-  
жують можливість адекватної оцінки компетентності, а разом з цим  
– самоприйняття. Це зумовлює зниження рівня психологічного бла-  
гополуччя.

## Висновки

Визначено, що розуміння феномену імпостора досі є досить нео-  
днозначним і розглядається з різних позицій. Поняття «феномен ім-  
постора» розглянуто як специфічну особистісну характеристику, що  
набуває прояву у неможливості інтерналізувати успіх, почуття шах-  
райства та орієнтації на уникнення невдачі й очікувань, які супрово-  
джують досягнутий успіх.

Серед досліджуваних переживання, пов'язані з феноменом імпо-  
стора, є досить поширеним і частим явищем. Залежно від рівня прояву  
досліджувані розподілилися на три групи: 1) групу з помірним рівнем  
інтенсивності імпосторизму, 2) групу з високим рівнем інтенсивності  
імпосторизму та 3) групу з дуже високим рівнем інтенсивності імпо-  
сторизму. Тобто, досвід відчуття себе імпостором був знайомий всім  
досліджуваним без виключення.

Визначено, що у групах з високим і дуже високим рівнем прояву  
імпостора виявляються підвищення рівня тривоги, безпорадності та  
психоемоційного виснаження. Феномен імпостора є більш інтенсив-  
ним при психоемоційному виснаженні, напрузі і схильності до під-  
вищеної тривожності. Характерним є фокус на плануванні і програ-  
муванні діяльності при зниженні здатності до гнучкого коригування  
запланованого відповідно до умов діяльності, що має негативний  
вплив на оцінку результатів діяльності. Порівняно сильними для цих

людей є занепокоєння помилками і тенденція піддавати сумніву будь-які свої дії, зрештою це унеможливило адекватну оцінку власної компетентності і утруднює здатність до самоприйняття.

У групі з помірним рівнем інтенсивності феномену характерною є загалом позитивна оцінка емоційного стану, відчуття спокою і впевненості в своїх силах, достатність сил та можливостей для виконання нового завдання. Вони менше переживають за скоєння помилок і порівняно менше сумніваються у власних діях при збереженні досить високих особистісних стандартів. У саморегуляції поведінки орієнтуються на внутрішні і зовнішні умови діяльності, проявляють порівняно вищу адекватність в оцінці результатів і гнучкості створених програм дій.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у визначенні та виокремленні соціально-психологічних чинників формування феномену імпостора у особистості, а також визначенні найбільш доцільних засобів надання психологічної допомоги особам з високою інтенсивністю переживань імпостора.

**Декларація про конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність потенційного конфлікту інтересів стосовно дослідження, авторства та / або публікації цієї статті.

#### Список використаних джерел

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. (2019). Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>

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. DOI: [https://doi.org/10.1300/j015v16n04\\_07](https://doi.org/10.1300/j015v16n04_07)

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. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0086006>

Clance, P. R., & O'Toole, M. A. (1987). The Impostor Phenomenon: An internal barrier to empowerment and achievement. *Women & Therapy*, 6(3), 51–64. DOI: [https://doi.org/10.1300/j015v06n03\\_05](https://doi.org/10.1300/j015v06n03_05)

Cokley, K., Smith, L., Bernard, D., Hurst, A., Jackson, S., Stone, S., Awosogba, O., Saucer, C., Bailey, M., & Roberts, D. (2017). Impostor feelings as a moderator and mediator of the relationship between perceived discrimination and mental health among racial/ethnic minority college students. *Journal of counseling psychology*, 64(2), 141–154. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000198>

Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559–572. DOI: <https://doi.org/10.1007/bf01173364>

Harvey, J. C. (1982). The impostor phenomenon and achievement: A failure to internalize success. *Dissertation Abstracts International*, 42(12-B, Pt. 1), 4969–4970.

Harvey, J. C., & Katz, C. (1985). *If I'm So Successful Why Do I Feel Like a Fake: The Impostor Phenomenon* (1st ed.). St Martins Pr.

McElwee, R. & Yurak, T. (2010). The phenomenology of the impostor phenomenon. *Individual Differences Research*, 8, 184–197.

Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 629–647. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00218-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00218-4)

Young, V. (2011). *The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It* (46773rd ed.). Currency.

Жуковская, Л. В., & Трошихина, Е. Г. (2011). Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*, 32(2), 82–93.

Моросанова, В. И. (1994). Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов. *Вопросы психологии*, 4, 134–140.

Сонин, В. А. (2004). Методика самооценки эмоциональных состояний. *Психодиагностическое познание профессиональной деятельности*, 94–96.

## References

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. (2019). Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>

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. DOI: [https://doi.org/10.1300/j015v16n04\\_07](https://doi.org/10.1300/j015v16n04_07)

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. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0086006>

Clance, P. R., & O'Toole, M. A. (1987). The Imposter Phenomenon: An internal barrier to empowerment and achievement. *Women & Therapy*, 6(3), 51–64. DOI: [https://doi.org/10.1300/j015v06n03\\_05](https://doi.org/10.1300/j015v06n03_05)

Cokley, K., Smith, L., Bernard, D., Hurst, A., Jackson, S., Stone, S., Awosogba, O., Saucer, C., Bailey, M., & Roberts, D. (2017). Impostor feelings as a moderator and mediator of the relationship between perceived discrimination and mental health among racial/ethnic minority college students. *Journal of counseling psychology*, 64(2), 141–154. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000198>

Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559–572. DOI: <https://doi.org/10.1007/bf01173364>

Harvey, J. C. (1982). The impostor phenomenon and achievement: A failure to internalize success. *Dissertation Abstracts International*, 42(12-B, Pt. 1), 4969–4970.

Harvey, J. C., & Katz, C. (1985). *If I'm So Successful Why Do I Feel Like a Fake: The Impostor Phenomenon* (1st ed.). St Martins Pr.

McElwee, R. & Yurak, T. (2010). The phenomenology of the impostor phenomenon. *Individual Differences Research*, 8, 184–197.

Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 629–647. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00218-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00218-4)

Young, V. (2011). *The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It* (46773rd ed.). Currency.

Zhukovskaja, L. V., & Troshihina, E. G. (2011). Shkala psihologicheskogo blagopoluchija K. Riff [Scale of psychological well-being by K. Riff]. *Psihologicheskij zhurnal*, 32(2), 82–93. [in Russian].

Morosanova, V. I. (1994). Diagnostika individual'no-stilevyh osobennostej samoreguljacji v uchebnoj dejatel'nosti studentov [Diagnostics of individual-style features of self-regulation in the educational activities of students]. *Voprosy psihologii*, 4, 134–140. [in Russian].

Sonin, V. A. (2004). Metodika samoocenki jemocional'nyh sostojanij [Self-assessment of emotional states]. *Psihodiagnosticheskoe poznanie professional'noj dejatel'nosti*, 94–96. [in Russian].

## Abstract

**Berezovska L. I.,**

PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
Associate Professor,  
Lviv Polytechnic National University,  
E-mail: berezларыsa@gmail.com

**Kostiuchenko Y. A.,**

Magister student,  
Lviv Polytechnic National University  
E-mail: yevheniakostiuchenko@gmail.com

## PSYCHOLOGY OF THE IMPOSTER PHENOMENON: THE EMPIRICAL PERSPECTIVE

The article presents the results of theoretical and empirical research on psychological features of the Impostor Phenomenon manifestations. The key features of Impostor Phenomenon are highlighted via theoretical analysis and the importance of emotional, behavioural and cognitive aspects of its display are accentuated.

The empirical study analyzed specifics of the Impostor Phenomenon display which depended on the respondents' subjective assessments of their emotional states in situations evoking impostor feelings (such as intensive feelings of anxiety, helplessness, exhaustion); components of perfectionism; behavioural self-regulation and psychological well-being.

People with frequent impostor feelings and intense experiences of the phenomenon reported increased levels of anxiety, helplessness and

exhaustion. In addition, these people were characterized by focusing on excessive planning and programming of their actions, which sometimes interfered with ability to flexibly adjust behaviour and led to inadequate assessment of their actual capabilities and obtained results. The high perfectionism of such people had a negative impact on psychological well-being, hindering self-acceptance.

People with a moderate level of the impostor experience reported feelings of calmness and self-confidence, a sense of sufficiency and ability to perform a new task successfully. They were lesser concerned about making mistakes and doubted less about their actions, while maintaining fairly high personal standards. In addition, they demonstrated a relatively highly adequate evaluation of results and adaptability of developed action programs. They were characterized by a relatively better psychological well-being and a focus on self-acceptance.

**Key words:** *impostor phenomenon, perfectionism, self-assessment of emotional states, behavioral self-regulation, psychological well-being.*

---

Отримано – 14 лютого 2021  
Received – February 14, 2021

Рецензовано – 18 лютого 2021  
Revision – February 18, 2021

Прийнято – 21 лютого 2021  
Accepted – February 21, 2021