

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ФЕНОМЕНУ ІМПОСТОРА У СТУДЕНТОК УКРАЇНСЬКИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

FEATURES OF THE IMPOSTOR PHENOMENON IN FEMALE STUDENTS OF UKRAINIAN UNIVERSITIES

Статтю присвячено теоретичному огляду та презентації результатів емпіричного дослідження особливостей прояву феномену імпостора у студенток українських університетів. Виявлено високу поширеність імпосторизму (47,9% з високим рівнем), особливо серед студенток соціальних та гуманітарних наук, а також спеціальностей, пов'язаних із комп'ютерними науками та інформаційними технологіями. Встановлено значущі позитивні кореляції феномену імпостора із загальним показником перфекціонізму, занепокоєністю помилками, прокрастинацією, виснаженням самоконтролю та ненадійними типами прихильності, а також негативні кореляційні зв'язки з різними типами довіри (довірою до себе, довірою до інших та довірою до світу). Визначено, що феномен імпостора у студенток тісно пов'язаний з компонентами перфекціонізму, котрі відображають елементи імпосторизму: сумніви в собі, підвищену самокритичність і орієнтованість на досягнення ідеальних результатів, занепокоєність через інтерналізовані очікування та оцінювання значущих авторитетних людей. У конкурентному академічному середовищі студентки з імпосторизмом переживають значний дистрес через нереалістичні інтерналізовані стандарти, страх помилок та постійну потребу в самоконтролі, що створює цикл виснаження та прокрастинації. З погляду реалізації циклу імпостора прокрастинація є найбільш поширеною стратегією копіngu в студенток, на яку може впливати пов'язане з імпосторизмом виснаження Его через необхідність постійного регулювання страхів викриття та відторгнення. Перспектива подальших досліджень полягає в розгляді феномену імпостора і змінних, пов'язаних із раннім досвідом стосунків, довіри, перфекціонізмом, виснаженням самоконтролю у студенток чоловічої статі, для подальшого порівняння особливостей прояву імпосторизму та поглиблення уявлень про детермінуючий вплив статі в контексті прояву феномену.

Ключові слова: студентки, феномен імпостора, синдром самозванця, перфекціонізм, прокрастинація, виснаження Его,

довіра, типи прихильності, академічне середовище.

The article presents a theoretical review and the results of an empirical study of the manifestations of the impostor phenomenon among female students at Ukrainian universities. Impostorism was found to be prevalent (47.9%), especially among female social sciences and humanities students and those specialising in computer science and IT. The impostor phenomenon demonstrated significant positive correlations with the general indicator of perfectionism, anxiety due to mistakes, procrastination, exhaustion of self-control, and insecure attachment styles, as well as negative correlations with various types of trust (trust in oneself, trust in others, and trust in the world). The impostor phenomenon in female students is related to perfectionism and elements of impostorism: self-doubt, increased self-criticism, a focus on achieving ideal results, anxiety due to internalised expectations and significant authority figure evaluations. In a competitive academic environment, female students experience distress due to unrealistic standards, fear of mistakes and a need for self-control, creating a cycle of exhaustion and procrastination. In relation to the impostor cycle, procrastination has been identified as the predominant coping mechanism among female students. This tendency may be attributed in part to the phenomenon of ego depletion due to impostor feelings. This is characterised by a persistent need for self-regulation to address concerns regarding exposure and rejection. The subsequent research could consider further analysis of the phenomenon of impostor syndrome and its correlation to early relationship experiences, trust, perfectionism, and exhaustion of self-control in male students. This would facilitate a comparison of the characteristics of impostorism, thereby deepening the understanding of gender's role in the manifestation of the phenomenon.

Key words: students, impostor phenomenon, impostor syndrome, perfectionism, procrastination, Ego depletion, attachment styles, academic environment.

УДК 159.98

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.22>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Костюченко Є.А.

асистент кафедри практичної психології
ментального здоров'я

Національний університет

«Львівська політехніка»

ORCID ID: 0000-0002-3223-718X

Вступ. Академічне середовище вважається сприятливим простором для розвитку і становлення особистості, але також воно є висококонкурентним та мінливим, що призводить до невпевненості та виникнення у студентів сумнівів щодо своїх здібностей, відчуття шахрайства. Ці переживання описує концепція феномену імпостора, представлена психотерапевтками П.Р. Кленс та С. Аймс у 1978 році [4]. Цей термін було ними запропоновано для опису психологічного досвіду, для якого характерними є стійкі сумніви у власних інтелектуальних здібностях і виражені труднощі, пов'язані з інтерналізацією

успіху, котрий супроводжується постійним страхом викриття шахрайства [10].

Феномен широко вивчався за кордоном з моменту його представлення, але в останні десять років суттєво збільшилася кількість публікацій, що вказує на набуття ним нової хвилі популярності серед дослідників. На особливу увагу заслуговують дослідження, присвячені феномену імпостора в контексті студентства та академічного середовища [3; 8; 10]. В Україні це явище почало цікавити дослідників досить нещодавно, наразі існує порівняно невелика кількість публікацій, присвячених вивченню його прояву в дорослих, теоретичному

огляду публікацій, його зв'язку із саморегуляцією, адаптації шкали для його вивчення [1; 2; 13].

Теоретична база дослідження. Попри оригінальну позицію щодо поширеності феномену серед жінок, досить велика кількість досліджень у контексті статевих відмінностей показала змішані й навіть суперечливі результати, поставивши твердження про ексклюзивність феномену для жінок під питання. Усі наступні дослідження за висновками поділилися на три групи: 1) існують відмінності за статтю в прояві феномену імпортора, і жінки мають вищі показники за чоловіків; 2) відмінностей за статтю не виявлено; 3) результати вивчення відмінностей за статтю виявились неоднозначними [9]. Низка досліджень акцентує увагу на порівняно вищій тенденції жінок до отримання вищих балів за шкалою феномену імпортора та його прояву [6; 8].

Відповідно, відкритими до вивчення лишаються питання щодо того, який саме ефект жіноча стать може мати на прояв феномену імпортора, які конструкти можуть підсилювати цей зв'язок або ж супроводжувати. Серед відомих конструктів, пов'язаних із проявом феномену імпортора, є батьківське виховання, інтерналізовані через його призму перфекціоністичні настанови, а також типи прихильності, котрі формуються ще в дитинстві, дисфункційні переконання, низькі самоефективність і самооцінка, психоемоційне виснаження тощо. У дослідженнях відмічається поширеність у студенток університетів переживань імпорторизму через високу конкуренцію, домінування чоловіків у галузі, орієнтацію галузі на ідеальні результати (наприклад, медицина, точні та природничі науки).

Як зазначає С. Янь з колегами, феномен пов'язаний з перфекціонізмом, котрий може спричиняти додатковий дистрес, адже особи з перфекціоністичними тенденціями інтенсивно переживають за результат своєї діяльності, часто мають нереалістично завищені очікування та стандарти щодо себе та світу, так чи інакше призводячи до стану тривоги та стресу. Також з огляду на це вони вважають, що важливу роль відіграє прокрастинація, котра своєрідно слугує меті зменшення тривоги через невідповідність очікувань і реальності, які підживлюють сумніви у власній компетентності та почуття шахрайства [3]. Д.П. Симіонеску виявила, що особи з імпорторизмом схильні шукати валідацію в інших, є вразливими до будь-якої критики, постійно розмірковують про неідеальні результати виконання завдань, переживають через помилки та відчувають тиск щодо досягнення досконалості з боку батьків [11].

Стосунки, в яких формуються такі уявлення про успіх, можуть бути ненадійними і такими, де бракує відчуття безпеки. Особи з ненадійними типами прихильності частіше сумніваються в собі, мають страх відторгнення та почуваються неповноцінними як в академічних, так і в інтимних стосунках, порівняно з тими, хто має надійну прихильність [10].

Своєю чергою відсутність безпечних та надійних стосунків, у яких можливо досліджувати себе та світ без страху, призводить до дефіциту довіри, прикладів адекватної валідації досвіду та необхідності постійно себе регулювати, аби продовжувати виконувати поставлені задачі. Такий постійний самоконтроль зрештою призводить до виснаження самоконтролю, що підсилює та підтримує цикл імпорторизму [12]. Зокрема, Х. Лі та Х.-Ю. Нго, дослідивши зв'язок між феноменом імпортора, статтю, виснаженням Его та підготовкою до кар'єри, виявили, що негативний взаємозв'язок між імпорторизмом та підготовкою до кар'єри опосередковувався виснаженням Его. Натомість фактор статі пом'якшував непрямий вплив імпорторизму на підготовку до кар'єри через виснаження Его, і цей вплив був сильнішим для жінок, ніж для чоловіків [7].

Мета статті полягає у висвітленні результатів емпіричного дослідження особливостей прояву імпорторизму у студенток університетів. Дослідження ґрунтувалося на припущенні про наявність позитивних кореляційних зв'язків між феноменом імпортора і перфекціонізмом, неадаптивними типами прихильності, прокрастинацією та виснаженням Его, а також негативних – різними проявами довіри.

Виклад основного матеріалу. Задля визначення інтенсивності переживань імпорторизму було використано шкалу CIPS П. Кленс (адаптація Т. Яблонської та А. Шевчук). Для вивчення перфекціонізму було використано багатовимірний опитувальник перфекціонізму Р. Фроста, котрий дозволив оцінити перфекціонізм як багатовимірне явище з відповідними компонентами. Для вивчення типів прихильності було застосовано опитувальник типів прихильності К.Д. Кіліана, котрий містив твердження щодо надійного, залежного, уникливого, тривожного та амбівалентного стилів прихильності.

Для оцінювання виснаження Его було використано шкалу оцінки стану виснаження самоконтролю Дж. М. Твенге, котра містить 25 тверджень щодо ступеня суб'єктивної виснаженості та здатності виконати завдання. Також було використано опитувальник Б. Такмана для оцінки схильності студенток до прокрастинації на фоні імпорторизму, а також опитувальник довіри до світу, до інших людей, до себе (адаптація В. Петренко та О. Савченко) задля оцінювання специфіки установок респонденток щодо світу, стосунків та оцінювання себе та інформації щодо своїх успіхів.

В емпіричному дослідженні взяли участь 234 студентки віком 17–23 роки з різних університетів України. Найбільша частина респонденток була у віці 18 років (52,1%), найменше респонденток було віком 21–23 роки (2,9%). Відповідно, найбільш представлено було другий курс навчання (65,4%). За галузями спеціальностей найбільше учасниць дослідження представляло соціальні та гуманітарні науки (67,5%), а найменше – виробничі

спеціальності (0,4%), природничі та технічні науки (6% і 3% відповідно).

Аналіз отриманих даних показав, що в цій вибірці домінантним виявився високий рівень імпорторизму ($M = 62,82$ за $SD = 13,13$), кількісно високий рівень феномену імпортора спостерігався у 47,9% респонденток ($n = 112$). Найменше спостерігався низький рівень імпорторизму – 6% ($n = 14$). Найвищі показники імпорторизму виявлено у студенток соціальних та гуманітарних наук (72,3% з високим рівнем) та комп'ютерних наук (18,2% з дуже високим рівнем). У медицині жодна респондентка не мала низького рівня феномену, що узгоджується з міжнародними даними [8] про високу поширеність імпорторизму серед медичних працівників.

Показники описової статистики для використаних шкал (табл. 1) указують на те, що серед компонентів феномену найвищі показники виявлено за шкалою страху розкриття ($M = 39,69$; $SD = 8,25$), підкреслюючи порівняно виражене у студенток побоювання бути визнаними некомпетентними або нездібними. Показники перфекціонізму спостерігаються на помірному рівні, а інтегральний показник указує на тенденцію у вибірці до вищих значень ($M = 84,14$; $SD = 19,58$), що визначає вираженість перфекціоністичних тенденцій у студенток, на фоні яких може інтенсивніше відчуватись імпорторизм.

Також значною є схильність респонденток до прокрастинації ($M = 49,64$; $SD = 10,95$), що є закономірним аспектом актуалізації циклу імпортора, зокрема в академічному сетингу, де відтермінування виконання завдань дозволяє втамовувати тривогу, пов'язану з імпорторизмом. Важливо

звернути увагу на те, що найбільш вираженим у студенток виявився уникливий тип прихильності ($M = 11,64$; $SD = 3,05$), який може бути пов'язаний зі схильністю осіб із вираженим імпорторизмом до емоційного дистанціювання та пригнічення тривоги як способів саморегуляції. Середній показник виснаження Его вказує на посередній рівень виснаження ресурсів для самоконтролю та регуляції з тенденцією до вищих показників ($M = 103,52$; $SD = 22,38$). Серед показників довіри особливу увагу привертає довіра до себе ($M = 21,87$; $SD = 4,18$), котра характеризується низьким рівнем, що вказує на здебільшого негативне переживання та оцінку власної самоцінності, а також сумніви у здатності себе адекватно оцінювати.

Аналіз взаємозв'язку між галуззю знань та рівнем феномену імпортора продемонстрував, що найвищі показники імпорторизму спостерігаються у студенток, котрі навчаються за спеціальностями в галузях соціальних та гуманітарних наук (зокрема, психологія, педагогіка, право тощо). У цій групі 34,6% студенток отримали значення високого рівня імпорторизму, а 5,6% – дуже високого рівня інтенсивності феномену. Оскільки це також і найбільш чисельна група, ці результати є наближеними до загальних результатів вибірки. Втім, вони також засвідчують, що особливості оцінювання в гуманітарних дисциплінах, де критерії успішності часто є менш об'єктивними порівняно з точними науками, сприяють підкріпленню відчуття неадекватності та сумнівів щодо дійсності власних досягнень, характерних для феномену. У сфері комп'ютерних наук та ІТ спостерігається порівняно значний відсоток респонденток з висо-

Таблиця 1

Описові статистики використаних шкал

Шкали методик	Мін. зн.	Макс. зн.	M	SD
Виснаження Его	47	172	103,52	22,385
Феномен імпортора	29	91	62,85	13,129
Атрибуція досягнень удачі	5	23	14,23	4,276
Страх викриття	19	59	39,69	8,248
Почуття меншовартості	3	14	8,91	2,518
Занепокоєність помилками	9	45	25,58	8,091
Сумніви щодо власних дій	4	20	12,008	3,608
Батьківські очікування	5	25	13,90	5,355
Батьківська критика	4	20	10,15	4,284
Надвисокі особистісні стандарти	10	34	22,48	4,929
Організованість	9	30	22,31	4,507
Перфекціонізм	37	135	84,14	19,586
Прокрастинація	24	73	49,64	10,955
Тривожний тип прихильності	0	16	8,46	4,554
Тривожно-уникливий тип прихильності	0	16	6,44	3,851
Надійний тип прихильності	1	16	8,09	2,847
Симбіотичний тип прихильності	0	16	7,67	3,738
Уникливо-амбівалентний тип	2	16	11,64	3,054
Довіра до себе	11	30	21,87	4,183
Довіра до світу	4	15	9,59	2,149
Довіра до інших людей	3	13	7,41	2,460

ким рівнем феномену (5,1%), що може бути пов'язано зі специфікою галузі, де постійне оновлення знань і технологій створює відчуття недостатньої компетентності навіть в успішних фахівців.

У групі медичних спеціальностей жодна опитувана не продемонструвала низького рівня феномену імпостора, натомість більшість показали середній та високий рівні імпосторизму (8,1% та 4,5% відповідно). Це узгоджується з даними міжнародних досліджень про високу поширеність феномену імпостора серед медичних працівників, що пов'язано з високою відповідальністю, стандартами та порівняно більш жорстким оцінюванням під час навчання.

За результатами кореляційного аналізу, здійсненого для перевірки робочої гіпотези, виявлено статистично значущі зв'язки між феноменом імпостора та досліджуваними змінними (табл. 2). Виявлено позитивні кореляції феномену з показниками перфекціонізму та його компонентів, прокрастинації, виснаження Его та ненадійними типами прихильності. Також виявлено негативні кореляції між імпосторизмом та вимірами довіри.

Серед кореляційних зв'язків із вимірами перфекціонізму та феноменом імпостора найсильніший зв'язок виявлено із занепокоєністю помилками ($r = 0,720$, $p < 0,001$). Також установлено сильні позитивні кореляції із загальним показником перфекціонізму ($r = 0,634$, $p < 0,001$) та сумнівами у власних діях ($r = 0,616$, $p < 0,001$). Помірний прямий кореляційний зв'язок було виявлено між імпосторизмом та батьківською критикою ($r = 0,350$, $p < 0,001$). Помірні кореляції виявлено з батьківською критикою ($r = 0,350$, $p < 0,001$) та батьківськими очікуваннями ($r = 0,224$, $p = 0,001$), що узгоджується з даними Д. Семіонеску [11] про роль батьківського тиску у формуванні імпосторизму. Відповідно, перфекціонізм та його компоненти мають значний взаємний вплив із феноменом імпостора у студенток.

Імпосторизм також має позитивні сильні й помірні взаємозв'язки з такими типами прихильності, як тривожний ($r = 0,587$, $p < 0,001$), симбіотичний ($r = 0,442$, $p < 0,001$), тривожно-уникливий ($r = 0,435$, $p < 0,001$) та уникливо-амбівалентний ($r = 0,162$, $p = 0,005$), що засвідчує зв'язок прояву феномену з раннім досвідом стосунків та засвоєних патернів взаємодії зі значущими об'єктами. Попри найвищий середній показник уникливо-амбівалентного типу прихильності ($M=11,64$), його кореляція з феноменом імпостора є найслабшою серед ненадійних типів ($r = 0,162$), що може вказувати на опосередкованість механізму його впливу на імпосторизм через інші змінні.

Виявлено помірні кореляції феномену імпостора з виснаженням Его ($r = 0,534$, $p < 0,001$) та прокрастинацією ($r = 0,541$, $p < 0,001$). Ймовірно, постійні зусилля щодо підтримання відповідності перфекціоністичним стандартам призводять до виснаження ресурсів саморегуляції, що підсилює схильність до прокрастинації. Встановлено обернені кореляції феномену імпостора з довірою до інших людей ($r = -0,367$, $p < 0,001$), до світу ($r = -0,279$, $p < 0,001$) та до себе ($r = -0,227$, $p < 0,001$). Відповідно, студентки демонструють дефіцит довіри у всіх її проявах, що призводить до знецінення позитивного зворотного зв'язку від оточення та труднощів з інтерналізацією власних досягнень.

Висновки. У результаті дослідження особливостей прояву феномену імпостора у студенток українських університетів виявлено поширеність імпосторизму (47,9% з високим рівнем), що узгоджується з міжнародними даними [5]. Імпосторизм найбільш поширений серед студенток гуманітарних спеціальностей (72,3% з високим рівнем) та медицини, що пов'язано зі специфікою оцінювання та високими стандартами цих галузей. Помітний відсоток студенток з високим (10,7%) та дуже високим (18,2%) рівнями феномену виявлено також у сфері комп'ютерних наук та ІТ.

Таблиця 2

Взаємозв'язки між феноменом імпостора та досліджуваними змінними

Змінна	n	r	p
Занепокоєність помилками	234	0,720	<0,001
Перфекціонізм	234	0,634	<0,001
Сумніви у власних діях	234	0,616	<0,001
Тривожний тип прихильності	234	0,587	<0,001
Прокрастинація	234	0,541	<0,001
Виснаження Его	234	0,534	<0,001
Симбіотичний тип прихильності	234	0,442	<0,001
Тривожно-уникливий тип прихильності	234	0,435	<0,001
Батьківська критика	234	0,350	<0,001
Надвисокі особистісні стандарти	234	0,339	<0,001
Батьківські очікування	234	0,224	0,001
Уникливо-амбівалентний тип прихильності	234	0,162	0,005
Довіра до себе	234	-0,227	<0,001
Довіра до світу	234	-0,279	<0,001
Довіра до інших людей	234	-0,367	<0,001

Феномен імпостора позитивно корелює з перфекціонізмом та його компонентами (особливо занепокоєністю помилками, $r = 0,720$), ненадійними типами прихильності, дефіцитом довіри та виснаженням ресурсів саморегуляції, що призводить до прокрастинації. У конкурентному академічному середовищі студентки з імпосторизмом переживають значний дистрес через нереалістичні інтерналізовані стандарти, страх помилок та постійну потребу в самоконтролі, що створює цикл виснаження та прокрастинації [3; 7; 12].

Перспектива подальших досліджень полягає в розгляді феномену імпостора та змінних, пов'язаних з раннім досвідом стосунків, довіри, перфекціонізмом, виснаженням самоконтролю у студентів чоловічої статі, для подальшого порівняння поширеності та особливостей прояву імпосторизму.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Костюченко Є. Феномен імпостора: огляд закордонних психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 73 (3). С. 91–96. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-91-96>.
2. Петровська І.Р., Дерев'янна С.І. Соціально-психологічні чинники синдрому самозванця. *Габітус*. 2023. № 56. С. 188–192. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.35>.
3. Yang X., Yip J., Zhao L., Teopiz K. M., Lui L. M. W., Mansur R. B., McIntyre R. S. A systematic review of impostor syndrome in higher education. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*. 2024. Vol. 13, № 6. P. 3884–3897. DOI: <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i6.30726>.
4. Clance P.R., Imes S.A. The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. 1978. Vol. 15, № 3. P. 241–247. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0086006>.
5. Fassl F., Yanagida T., Kollmayer M. Impostors Dare to Compare: Associations Between the Impostor Phenomenon, Gender Typing, and Social Comparison Orientation in University Students. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. 1225. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01225>.
6. Cokley K., Smith L., Bernard D. et al. 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*. 2017. Vol. 64, № 2. P. 141–154. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000198>.
7. Li H., Ngo H.-Y. Impostor phenomenon and career preparatory activities: testing ego depletion as mediator and gender as moderator. *Current Psychology*. 2024. Vol. 43. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04493-5>.
8. Bravata D.M., Watts S.A., Keefer A.L. et al. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*. 2020. Vol. 35, № 4. P. 1252–1275. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>.
9. Price P., Holcomb B., Payne M. Gender Differences in Impostor Phenomenon: A Meta-Analytic Review. *Current Research in Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 7. Article 100155. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2024.100155>.
10. Gisselbaek M., Moxham-Hall V.L., Fullertyszkiwicz M. et al. Rethinking the impostor phenomenon: An umbrella review of concept, context and interventions. *Medical Education*. 2025. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.1111/medu.70076>.
11. Simionescu D. The Relation between Perfectionism and Impostor Phenomenon. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 127. P. 129–133. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.226>.
12. Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72, № 2. P. 271–324. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.
13. Yablonska T., Shevchuk A. Ukrainian adaptation of the Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS). *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2024. Vol. 10, № 3. P. 61–71. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2024.61>.

Стаття надійшла у редакцію: 28.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025