

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ТА ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ

Гура Анастасія

Синдром самозванця в сучасній психологічній науці розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що проявляється у стійкому переживанні власної некомпетентності, знеціненні особистих досягнень та страху бути викритим як «недостатньо здібна» особа [1]. Синдром самозванця вперше був описаний П. Кленс та С. Імс у 1978 році і характеризується нездатністю особистості інтерналізувати власні досягнення, приписуванням успіху зовнішнім чинникам та стійким страхом бути викритою як некомпетентна. У сучасній науці цей феномен не має статусу клінічного діагнозу, проте розглядається як значуща психологічна проблема з широким спектром наслідків для особистісного та професійного розвитку. За даними досліджень, до 70% дорослих осіб стикаються з його проявами хоча б раз у житті. Особливої актуальності ця проблема набуває в середовищі здобувачів вищої освіти та молодих фахівців, оскільки саме на етапі професійного становлення зростає роль зовнішнього оцінювання, самопрезентації, академічної конкуренції та потреби в підтвердженні власної професійної спроможності [1].

**Метою** тези є обґрунтування емпіричного дослідження формування щодо подолання синдрому самозванця.

У науковому дискурсі відсутнє єдине загальноприйняте визначення феномену. Різні дослідники акцентують увагу на різних його складових: когнітивних спотвореннях (Кленс, Імс), страху викриття та міжособистісному конфлікті (Харвей, Кац), стратегіях самопрезентації (Лірі), соціальній детермінованості переживань (Кетс де Вріс). Більшість сучасних авторів вважає термін «феномен самозванця» науково коректнішим, оскільки він відображає контекстуальну, ситуаційно зумовлену природу явища.

Формування синдрому самозванця детерміноване комплексом взаємопов'язаних

чинників: індивідуально-психологічних (нестабільна Я-концепція, дезадаптивний перфекціонізм, емоційна нестабільність), соціально-культурних (гендерні та етнічні стереотипи, дискримінаційний досвід), академічно-професійних (конкурентне середовище, надмірні вимоги) та міжособистісних (стилі прив'язаності, особливості сімейного виховання). Жоден із цих чинників не діє ізольовано, натомість їхня взаємодія формує стійке підґрунтя для розвитку самозванських переживань.

Психологічні наслідки феномену охоплюють навчальну та соціальну сфери діяльності здобувачів вищої освіти. У навчальній сфері вони проявляються у зниженні мотивації, прокрастинації та підвищеній тривожності під час оцінювання. У соціальній сфері спостерігається уникнення групової взаємодії, дисоціативні стратегії самопрезентації та самота. У довгостроковій перспективі феномен підвищує ризик емоційного вигорання та обмежує можливості професійного зростання. Синдром самозванця є не лише індивідуальною психологічною проблемою, а й явищем із соціально-психологічним виміром, оскільки його прояви суттєво впливають на міжособистісні відносини, професійне самовизначення та загальний рівень психологічного благополуччя студентської молоді. Це обґрунтовує необхідність комплексного підходу до вивчення феномену, що поєднує індивідуальну психокорекцію із системною підтримкою освітнього середовища.

Емпіричне дослідження формування та подолання синдрому самозванця було проведене з лютого по березень 2026 року на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Хмельницький аграрний центр ПТО». Дослідження мало поперечний дизайн і реалізовувалося з використанням дистанційного формату збору даних через онлайн-опитування на платформі Google Forms [2].

Загальна чисельність вибірки становила 112 осіб віком від 18 до 30 років, середній вік респондентів дорівнював 24,3 року. До вибірки були включені здобувачі вищої освіти та психологи-початківці, оскільки саме ці категорії найбільшою мірою стикаються з невизначеністю професійної ролі, потребою у підтвердженні

компетентності та високою чутливістю до зовнішнього оцінювання [1]. Такий склад вибірки дозволив одночасно врахувати як академічний, так і ранній професійний контекст прояву синдрому самозванця.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дали змогу оцінити не лише рівень вираженості синдрому самозванця, а й психологічні ресурси його подолання. Ключовим інструментом стала шкала синдрому самозванця Кленс (Clance Impostor Phenomenon Scale), яка є одним із найбільш відомих і валідних інструментів дослідження цього феномену [1]. Для вивчення ресурсних характеристик особистості додатково застосовано шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Утрехтську шкалу професійної залученості В. Шауфелі та А. Баккера, шкалу ініціативи особистісного зростання та багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста [1, 2].

Психометричний аналіз використаних методик підтвердив їх високу надійність. Зокрема, шкала синдрому самозванця Кленс продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості ( $\alpha = 0,89$ ), що свідчить про її придатність для оцінки когнітивних, емоційних і поведінкових проявів даного феномену [1]. Аналогічно шкала загальної самоефективності показала високий рівень надійності ( $\alpha = 0,83$ ), що підтверджує можливість її застосування для вивчення внутрішньої впевненості особистості у власних силах [2]. Багатовимірною шкалою перфекціонізму також продемонструвала високі психометричні показники, що особливо важливо з огляду на роль дезадаптивного перфекціонізму як одного з провідних механізмів формування синдрому самозванця [1, 2].

Аналіз отриманих результатів показав, що у вибірці переважає середній рівень синдрому самозванця – 46,1 % респондентів. Високий рівень виявлено у 25,5 % опитаних, тоді як низький – у 28,4 %. Такі результати свідчать про значну поширеність даного феномену серед молодих людей на етапі професійного становлення. Вони підтверджують, що синдром самозванця не є поодиноким явищем, а виступає досить

поширеним психологічним станом у сучасному академічному та професійному середовищі [1].

Подальший аналіз був спрямований на вивчення психологічних змінних, пов'язаних із проявами синдрому самозванця. Встановлено, що високий рівень самоефективності пов'язаний зі зниженням інтенсивності самозванських переживань [2]. Отримані результати підтвердили наявність негативного зв'язку між рівнем самоефективності та проявами синдрому самозванця ( $r = -0,62$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про значущість цього ресурсу в процесі подолання деструктивних самопереконань.

Крім того, встановлено, що важливим ресурсом подолання синдрому самозванця є професійна залученість. Особи, які демонструють вищий рівень енергійності, ентузіазму та поглиненості діяльністю, мають нижчу інтенсивність переживань, пов'язаних із почуттям неадекватності. Отже, залученість можна розглядати як один із психологічних буферів, що послаблює вираженість синдрому самозванця. Окремої уваги заслуговує зв'язок між синдромом самозванця та перфекціонізмом. Отримані результати підтверджують, що найбільш тісно з цим феноменом пов'язані такі компоненти перфекціонізму, як страх помилок і сумніви щодо власних дій.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують, що синдром самозванця є складним багатофакторним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії когнітивних викривлень, дезадаптивного перфекціонізму, зниженого рівня самоефективності та недостатньої професійної залученості.

#### Список використаних джерел

1. Петровська І. Р. Соціально-психологічні чинники синдрому самозванця. *Габітус*. 2023. № 56. С. 214–219. DOI: 10.32782/2663-5208.2023.56.35.

Яблонська Т., Шевчук А. Мотивація та синдром самозванця як чинники професійного вигорання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2025. № 1(21). С. 145–153. DOI: 10.17721/BPSY.2025.1(21).20