

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ

Гура Анастасія

Феномен самозванця у студентської молоді постає як стійке внутрішнє напруження між реальними результатами навчальної діяльності та способом, у який особистість пояснює ці результати самій собі. У структурі цього переживання простежується когнітивний розрив: здобувач освіти бачить оцінки, відгуки викладачів, участь у наукових заходах, успішно виконані завдання, проте психологічно не присвоює ці досягнення. Успіх ніби залишається зовні, на поверхні соціального визнання, тоді як внутрішній образ Я зберігає тривожну формулу: «мені просто пощастило», «інші переоцінили мої здібності», «наступного разу все стане очевидним». Саме тому феномен самозванця варто описувати через механізми атрибуції, самооцінкової нестабільності, перфекціоністського контролю та страху оцінювання.

Університетське середовище лише підсилює цю напругу: воно постійно пропонує нові ситуації перевірки, порівняння, публічного демонстрування знань, відповідальності за власний результат. Для студента з високою внутрішньою вимогливістю будь-яке завдання перетворюється на символічний іспит особистої придатності, де помилка сприймається ширше, ніж навчальний недолік. Вона переживається як доказ недостатньої компетентності, хоча з позиції академічної логіки помилка є природною частиною пізнання. Така невідповідність між раціональним розумінням навчання і емоційним досвідом оцінювання створює підґрунтя для хронічного самоконтролю, виснаження, прокрастинації або надмірної підготовки [1, с. 124].

Метою тези є обґрунтування теоретичних основ синдрому самозванця.

Однією з центральних проблем тези є те, що феномен самозванця не зводиться до простої невпевненості. Його психологічна будова значно глибша: у ній поєднуються страх викриття, заниження власного внеску, труднощі з інтерналізацією успіху, болісна залежність від зовнішнього підтвердження та постійне очікування

негативної оцінки. Студент може демонструвати високий рівень відповідальності, дисциплінованості, академічної активності, проте всередині ці дії супроводжуються відчуттям тимчасовості власного статусу. Він ніби перебуває в освітньому просторі «на умовах випробування», навіть якщо формально має всі підстави для впевненості. Такий стан часто підтримується перфекціонізмом: високі стандарти не дають змоги пережити результат як достатній, бо кожне досягнення миттєво порівнюється з ідеалом, який постійно віддаляється.

Позитивна оцінка не приносить тривалого полегшення; вона лише відкладає тривогу до наступної перевірки. У цьому проявляється парадокс феномену: успіх не стабілізує самооцінку, а підвищує страх повторного випробування. Людина починає боятися не лише невдачі, а й самого успіху, бо він збільшує очікування з боку інших. Саме тому феномен самозванця часто пов'язаний із емоційним виснаженням, порушенням навчальної мотивації, униканням нових можливостей і внутрішнім відчуттям психологічної «затисненості» [3, с. 442].

Причини формування самозванських переживань серед здобувачів вищої освіти доцільно розглядати через взаємодію сімейних сценаріїв, соціальних очікувань і академічного тиску. Якщо в ранньому досвіді успіх дитини сприймався як норма, а помилка як привід для критики, поступово формується нестійка самооцінність, залежна від результату. У студентські роки ця схема активується з новою силою: навчальні досягнення стають способом підтвердити власну придатність, а кожна невдача переживається як загроза всій системі самосприйняття. Значення має й атмосфера освітнього середовища. Там, де домінує змагальність, непрозорі критерії оцінювання, порівняння між студентами, нестача підтримувального зворотного зв'язку, феномен самозванця отримує додаткове підживлення. Особа починає сприймати освітній простір як місце потенційного викриття, а не розвитку.

Підсилюють ці переживання соціальні стереотипи, пов'язані зі статтю, походженням, економічним становищем, мовним чи культурним досвідом. Студент,

який відчуває себе «не зовсім своїм» у певному середовищі, частіше сумнівається у легітимності власного успіху. Такі переживання мають не лише індивідуальну природу: вони народжуються на перетині особистої історії, групової належності та тих сигналів, які людина щоденно отримує від викладачів, однолітків, академічної системи [4, с. 12].

Поведінкові прояви феномену самозванця у студентів часто мають суперечливий характер. Частина здобувачів реагує на тривогу надмірною підготовкою: вони перечитують матеріал багато разів, перевіряють кожне формулювання, відкладають завершення роботи через страх недосконалості, витрачають непропорційно багато часу на завдання, яке об'єктивно не потребує такої кількості зусиль. Інші, навпаки, потрапляють у прокрастинаційний цикл: завдання викликає тривогу, тривога провокує уникання, уникання посилює напруження, а виконання в останній момент дає змогу пояснити результат випадковістю. Якщо робота виявилася успішною, студент каже собі: «мені пощастило»; якщо результат нижчий за очікуваний, він сприймає це як підтвердження внутрішньої неспроможності.

Обидві стратегії підтримують один і той самий механізм: людина не отримує досвіду спокійного, реалістичного присвоєння власної компетентності. До цього додається страх публічного висловлення думок, уникання участі в дискусіях, відмова від конкурсів, конференцій, стажувань або лідерських позицій. Феномен самозванця звужує поле майбутнього: студент починає обирати не те, що відповідає його потенціалу, а те, що здається психологічно безпечнішим. У такому стані професійне становлення втрачає природну динаміку, бо енергія спрямовується не на пошук, творчість і розвиток, а на безперервне приховування уявної недостатності [2, с. 17].

Подолання феномену самозванця у студентському середовищі потребує роботи з когнітивними установками, емоційною саморегуляцією та характером академічної взаємодії. На індивідуальному рівні продуктивною є переоцінка атрибутів успіху: студент має навчитися бачити у власних результатах не

випадковий збіг обставин, а наслідок зусиль, знань, попереднього досвіду, дисципліни й поступового професійного зростання. Не менш значущою є нормалізація помилки як частини навчального процесу. Помилка не повинна ставати вироком особистості; вона є матеріалом для уточнення мислення, корекції дій, перебудови стратегії. На рівні освітнього середовища велике значення має якісний зворотний зв'язок: конкретний, аргументований, без приниження, з поясненням сильних сторін роботи та зон подальшого розвитку. Такий формат взаємодії знижує невизначеність, зменшує страх оцінювання й допомагає студентові точніше бачити власний поступ. Психокорекційна робота може охоплювати розвиток рефлексивних навичок, ведення щоденника досягнень, формування реалістичних стандартів, тренування самоспівчуття, групові обговорення досвіду невпевненості. Коли студент чує, що подібні переживання знайомі іншим, руйнується ізоляція, на якій часто тримається самозванська тривога. Феномен втрачає свою приховану владу тоді, коли внутрішній досвід отримує мову, а успіх починає сприйматися як частина власної біографії, професійної праці й особистісного дозрівання.

Список використаних джерел

1. Bravata D. M., Watts S. A., Keefer A. et al. Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine*. 2019. Vol. 35, No. 4. P. 1252–1275.
2. Burkett E. Women's rights movement. *Encyclopedia Britannica*. 6 Nov. 2020. P. 16–19.
3. Burova A., Ivashchenko A. Psychological features of the manifestation of the impostor syndrome in adults. *Perspect. Innov. Sci.* 2022. Vol. 10(15), P. 436–449.