

УДК 159.9

«СИНДРОМ САМОЗВАНЦА» У СТУДЕНТОВ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ И ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ «УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ» И ЛИЧНОСТНЫМИ ЧЕРТАМИ

ЗАЙНУЛЛИН АРТУР ЭДУАРДОВИЧ,

ассистент кафедры общей психологии

ГУБАЙДУЛЛИНА КАРИНА ИЛЬДАРОВНА

студент кафедры общей психологии

Институт психологии и образования,

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление уровней выраженности «синдрома самозванца» у студентов, сравнительного анализа показателей «удовлетворенности жизнью» и личностных черт в группах студентов с низким-средним и высоким-интенсивным уровнями выраженности данного феномена, а также выявления взаимосвязей уровня выраженности «синдрома самозванца» с показателями «удовлетворенности жизнью» и личностными чертами.

Ключевые слова: синдром самозванца, удовлетворенность жизнью, личностные черты, студенты.

"IMPOSTER SYNDROME" IN STUDENTS: COMPARATIVE ANALYSIS AND RELATIONSHIP WITH "LIFE SATISFACTION" INDICATORS AND PERSONALITY TRAITS

**Zainullin Arthur Eduardovich,
Gubaidullina Karina Ildarovna**

Abstract. The article presents the results of an empirical study aimed at identifying the levels of expression of the "imposter syndrome", a comparative analysis of the indicators of "life satisfaction" and personality traits in groups of students with low-medium and high-intensive levels of expression of this phenomenon, as well as identifying the relationships between the level of expression of the "imposter syndrome" with the indicators of "life satisfaction" and personality traits.

Keywords: impostor syndrome, life satisfaction, personality traits, students.

Введение

Понятие «синдрома самозванца» было впервые введено в 1978 г. в статье П. Клэнс и С. Имс в журнале «Psychotherapy: Theory, Research & Practice» [1]. Данный термин понимается авторами как «внутреннее ощущение сомнения в своих интеллектуальных способностях, которое особенно часто встречается среди женщин с высоким уровнем достижений» [ib., p. 2]. Люди, переживающие «синдром самозванца», убеждены, что достигнутый ими успех является лишь результатом удачного стечения обстоятельств, а не их собственной заслугой. Они не способны адекватно относиться к собственным достижениям и испытывают постоянный страх «разоблачения» [2].

Американские исследователи Д. Харвей и С. Кац обозначили три ключевые характеристики, свойственные индивидам, переживающим «синдром самозванца»:

1. вера в то, что человек кого-то обманул;
2. страх «разоблачения»;
3. неспособность принимать и адекватно оценивать собственные умения, навыки и достижения [3].

Современные исследования демонстрируют, что данный феномен активно влияет на то, как сотрудники выполняют свои обязанности [4]. Установлено, что «синдром самозванца» может проявиться при вступлении специалиста на новую должность, в начале карьеры, при адаптации на новом месте и при возникновении трудностей на рабочем месте [5]. Полученные результаты также показывают, что сотрудники, испытывающие «синдром самозванца», в большей степени подвержены стрессу, эмоциональному и профессиональному выгоранию, прокрастинации неспособности получать удовольствие и проявлять интерес к выполнению своих профессиональных обязанностей [6].

На сегодняшний день феномен «синдрома самозванца» активно изучается зарубежными исследователями в рамках организационной и бизнес-психологии [ib., p. 2], психологии личности [7] и консультативной психологии [8]. Однако в отечественной психологии изучение данного феномена отмечено лишь единичными исследованиями [9, 10]. Недостаточное внимание уделено и изучению «синдрома самозванца» в студенческой среде. На этапе профессионального становления студенты могут часто испытывать «синдром самозванца», что может быть связано с высокой учебной нагрузкой и необходимостью освоения профессиональных навыков. Данные факторы способствуют повышению уровня стресса, внутреннего напряжения и тревожности, что, в свою очередь, может усиливать выраженность «синдрома самозванца».

В рамках данного исследования предпринимается попытка выявления взаимосвязей «синдрома самозванца» с различными показателями «удовлетворенности жизнью» и широким спектром личностных черт. Также проводится сравнительный анализ показателей «удовлетворенности жизнью» и выраженности личностных черт в группах с низким-средним и высоким-интенсивным уровнями выраженности «синдрома самозванца».

Цели исследования: 1) провести анализ выраженности уровней «синдрома самозванца» на выборке студентов; 2) провести сравнительный анализ выраженности личностных черт, показателей «удовлетворенности жизнью» в группах с низким-средним и высоким-интенсивным уровнями «синдромом самозванца»; 3) выявить наличие или отсутствие взаимосвязей между уровнями выраженности «синдрома самозванца», личностных черт и ощущения «удовлетворенности жизнью» у студентов.

Организация и методики исследования

Для достижения поставленных целей нами было продиагностировано 231 студент, обучающихся по направлениям «Психология» (80 студентов), «Экология» (72 студента) и «Программная инженерия» (79 студентов). Возраст испытуемых – 18-24 года, средний возраст – 21 год.

Авторами использовались следующие **методики**:

1. Шкала феномена самозванца (авт. П. Клэнс (1985 г.), адаптация М.С. Шевелева, Д.С. Корниенко, Т.М. Пермякова (2021 г.)) [11]. Данная методика позволяет измерить уровень выраженности «синдрома самозванца» в диапазоне от низкого до интенсивного (очень высокого) уровня;

2. Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой [12]. Данный опросник направлен на измерение общего показателя «удовлетворенности жизнью» и его отдельных компонентов («жизненная включенность», «разочарование в жизни», «усталость от жизни» и «беспокойство о будущем»);

3. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла (форма С) [13]. Данная методика позволяет построить личностный профиль человека на основе измерения выраженности 16 первичных и 4 вторичных факторов.

Исследование было проведено с использованием онлайн-сервиса Google Forms. Для обработки и интерпретации полученных данных использовалась программа Microsoft Excel и статистический пакет IBM SPSS Statistics 27.0 для платформы Windows. В рамках статистической обработки данных приме-

нялся U-критерий Манна-Уитни для проведения сравнительного анализа выраженности личностных черт и компонентов «удовлетворенности жизнью» в группах студентов с низким-средним и высоким-интенсивным уровнем выраженности «синдрома самозванца». Далее для выявления взаимосвязей уровня выраженности «синдрома самозванца», личностных черт и компонентов «удовлетворенности жизнью» использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования

Анализ распределения уровней выраженности «синдрома самозванца» показал следующие результаты (рис. 1).

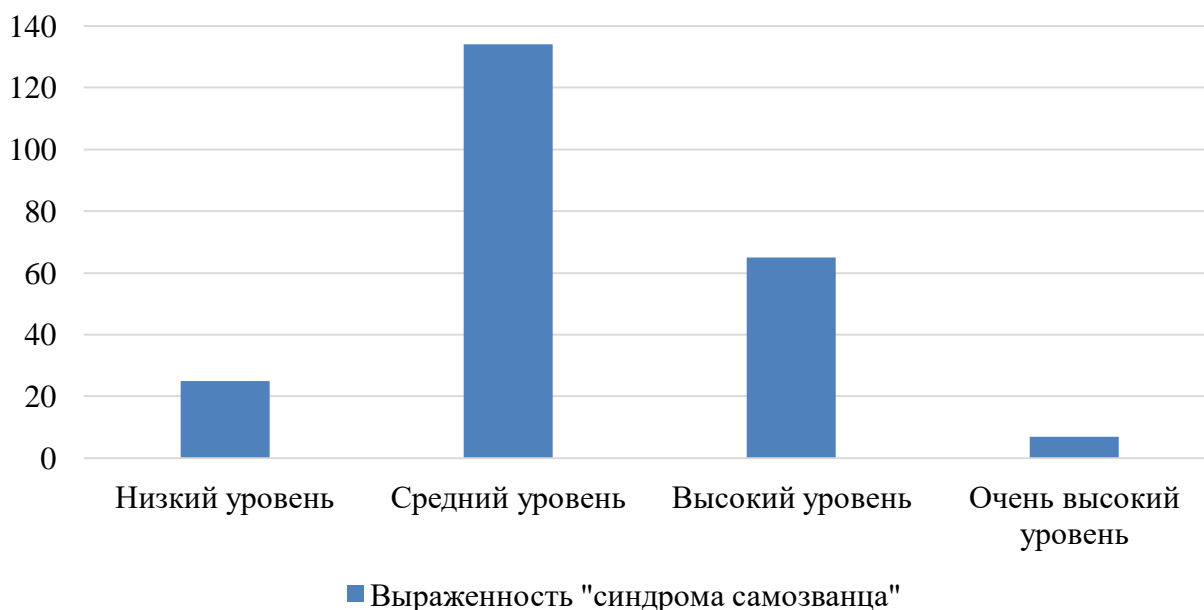


Рис. 1. Распределение уровня выраженности «синдрома самозванца» у студентов

Представленные на рисунке данные демонстрируют, что у 25 студентов (10%) «синдром самозванца» выражен на низком уровне: они принимают свои достижения, редко сомневаются в себе и не боятся «разоблачения». Средний уровень отмечается у 134 студентов (58%): они испытывают периодические сомнения по поводу своих успехов, иногда переживают состояние умеренной тревожности, однако, вместе с тем, способны адекватно принимать свои достижения. Высокий уровень выявлен у 65 студентов (28%): они убеждены в случайности успеха, испытывают страх «разоблачения», зависимы от оценки окружения и склонны к перфекционизму. Очень высокий (интенсивный) уровень проявляется у 7 студентов (3%): они постоянно испытывают ощущение, что обманули кого-то, испытывают постоянную тревогу и выраженное чувство вины, избегают оценочных суждений.

При низком и среднем уровнях «синдром самозванца» можно рассматривать как ситуативное состояние, возникающее преимущественно в ситуациях оценки человека со стороны окружающих. Высокий и интенсивный уровни позволяют рассматривать «синдром самозванца» в качестве устойчивой личностной черты, которая оказывает влияние на самооценку, поведение и эмоциональное состояние человека.

Для проведения сравнительного анализа с использованием U-критерия Манна-Уитни выборка была разделена на две группы по данному принципу. В первую группу вошли студенты с низким и средним уровнями выраженности данного синдрома. «Синдром самозванца» в данном случае, как было отмечено выше, рассматривается как периодически возникающее состояние. Во вторую группу вошли студенты с высоким и интенсивным уровнями выраженности «синдрома самозванца». В этом случае «синдром самозванца» рассматривается как устойчивая личностная черта. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты расчёта U-критерия Манна-Уитни для групп с низким-средним и высоким-интенсивным уровнями выраженности «синдрома самозванца»

Методика	Показатель	Средний ранг (группа 1)	Средний ранг (группа 2)	Значение U-критерия	p-значение
Опросник «Удовлетворенности жизнью» (УДЖ)	Жизненная включенность	129,97	85,16	3503,500	0,000
	Разочарование в жизни	99,26	152,96	3063,000	0,000
	Усталость от жизни	99,24	153,02	3058,500	0,000
	Беспокойство о будущем	97,16	157,61	2728,000	0,000
	Общая удовл. жизнью	135,17	73,67	2676,000	0,000
Методика многофакторного исследования личности Кэттелла	Замкнутость-Общительность (А)	122,19	102,32	4739,000	0,034
	«Эмоциональная нестабильность-стабильность» (С)	128,58	88,22	3724,000	0,000
	«Подчиненность-Доминантность» (Е)	123,19	100,13	4581,500	0,014
	«Робость-Смелость» (Н)	128,51	88,38	3735,500	0,000
	«Спокойствие-Тревожность» (О)	101,88	147,19	3478,500	0,000
	«Низкий-высокий самоконтроль» (Q3)	123,05	100,43	4603,000	0,016
	«Расслабленность-Напряженность» (Q4)	103,92	142,67	3804,000	0,000
	«Тревога» (F1)	97,84	156,11	2836,000	0,000
	«Интроверсия-Экстраверсия» (F2)	126,30	93,26	4087,000	0,001

Анализ данных (табл. 1) выявил статистически значимые различия между студентами с низким-средним и высоким-интенсивным уровнями выраженности «синдрома самозванца». Для первой группы характерны более высокие показатели «жизненной включенности» и «общей удовлетворенности жизнью», а также более низкие показатели «разочарования в жизни», «усталости от жизни» и «беспокойства о будущем» по сравнению со второй группой. Кроме того, у студентов с низким-средним уровнями «синдрома самозванца» отмечалась большая выраженность таких личностных черт, как общительность, эмоциональная стабильность, доминантность, смелость в социальных контактах, экстраверсия и самоконтроль. В свою очередь, у студентов с высоким-интенсивным уровнями данного синдрома, в большей степени выражены тревожность, напряженность и тревога.

Полученные данные указывают на то, что различные уровни выраженности «синдрома самозванца» сопровождаются существенными отличиями как в субъективной оценке «удовлетворенности жизнью», так и в выраженности различных личностных черт. В целом студенты, у которых «синдром самозванца» проявляется как ситуативное состояние, проявляют большую эмоциональную устойчивость, спокойствие, жизненную включенность, общительность и расслабленность по сравнению со студентами, у которых данный синдром проявляется как устойчивая личностная черта.

На следующем этапе исследования для выявления наличия или отсутствия взаимосвязей между уровнями выраженности «синдрома самозванца», личностных черт и показателей «удовлетворенности жизнью» использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате нами были выявлены следующие корреляции (табл. 2 и 3).

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей уровня выраженности «синдрома самозванца» и показателей «удовлетворенности жизнью»

Показатели «удовлетворенности жизнью»	Уровень выраженности «синдрома самозванца»
Жизненная включенность	-,461**
Разочарование в жизни	,555**
Усталость от жизни	,533**
Беспокойство о будущем	,610**
Общая удовлетворенность жизнью	-,629**

Прим.: ** - при $p < 0,01$.

Данные, представленные в таблице 2, позволяют сделать вывод о том, что уровень выраженности «синдрома самозванца» имеет значимые корреляции со всеми показателями «удовлетворенности жизнью». Так, данный показатель отрицательно взаимосвязан с такими характеристиками, как «жизненная включенность» ($r = -,461^{**}$) и «общая удовлетворенность жизнью» ($r = -,629^{**}$). Положительные взаимосвязи обнаружены с такими характеристиками, как «разочарование в жизни» ($r = ,555^{**}$), «усталость от жизни» ($r = ,533^{**}$) и «беспокойство о будущем» ($r = ,610^{**}$). Полученные данные демонстрируют, что высокий уровень «синдрома самозванца» сопровождается снижением оценки собственной жизни, а также усилением негативных эмоциональных состояний, связанных с оценкой своего будущего и настоящего.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа показателей уровня выраженности «синдрома самозванца» и личностных черт

Личностные черты	Уровень выраженности «синдрома самозванца»
«Замкнутость-Общительность»	-,199**
«Эмоциональная нестабильность-стабильность»	-,405**
«Подчиненность-Доминантность»	-,213**
«Робость-Смелость (в социальных контактах)»	-,381**
«Доверчивость-Подозрительность»	,194**
«Спокойствие-Тревожность»	,415**
«Низкий-высокий самоконтроль»	-,191**
«Расслабленность-Напряженность»	,370**
«Тревога»	,542**
«Интроверсия-Экстраверсия»	-,330**

Прим.: ** - при $p < 0,01$.

Данные, представленные в таблице 3, позволяют сделать вывод о том, что уровень выраженности «синдрома самозванца» значимо взаимосвязан с широким спектром личностных черт. Так, данный показатель отрицательно взаимосвязан с такими личностными чертами, как ««Замкнутость-Общительность»» ($r = -,199^{**}$), «Эмоциональная нестабильность-стабильность» ($r = -,405^{**}$), «Подчиненность-Доминантность» ($r = -,213^{**}$), «Робость-Смелость (в социальных контактах)» ($r = -,381^{**}$), «Низкий-высокий самоконтроль» ($r = -,191^{**}$) и «Интроверсия-Экстраверсия» ($r = -,330^{**}$). Положительные взаимосвязи обнаружены с такими характеристиками, как «Доверчивость-Подозрительность» ($r = ,194^{**}$), «Спокойствие-Тревожность» ($r = ,415^{**}$), «Расслабленность-Напряженность» ($r = ,370^{**}$) и «Тревога» ($r = ,542^{**}$). Полученные данные свидетельствуют о том, что «синдром самозванца» сопровождается повышенной тревожностью, внутренним напряжением, недоверием к окружающим, сниженным уровнем смелости в социальных взаимодействиях, эмоциональной нестабильностью, пониженным самоконтролем.

лем и выраженной интроверсией. Таким образом, данный синдром сопровождается целым рядом неадаптивных личностных черт, которые могут способствовать снижению общей психологической устойчивости и адаптации личности.

Заключение

В ходе проведенного исследования нами был получен ряд важных результатов:

1. Большая часть студентов (58%) в нашей выборке испытывают средний уровень выраженности «синдрома самозванца». Им присущи состояние умеренной тревожности, периодические сомнения в собственной компетентности, однако, вместе с тем, они способны адекватно оценивать собственные навыки и достижения. Значительная часть выборки (28%) испытывает «синдром самозванца» на высоком уровне. В данном случае можно утверждать, что «синдром самозванца» проявляется уже как устойчивая личностная черта. Такие студенты подвержены страху «разоблачения», склонны к перфекционизму, зависимы от внешней оценки и убеждены в случайности достигнутого успеха;

2. В группах студентов с низким-средним и высоким-интенсивным уровнями выраженности «синдрома самозванца» обнаружены статистически значимые различия по ряду показателей. Так, студенты с высоким и интенсивным уровнями демонстрируют более высокие показатели «разочарования в жизни», «усталости от жизни», «беспокойства о будущем», «замкнутости», «эмоциональной нестабильности», «подчиненности», «робости», «тревожности», «низкого самоконтроля», «напряженности», «тревоги» и «интроверсии». В то же время студенты с низким-средним уровнями выраженности «синдрома самозванца» демонстрируют более высокие показатели «жизненной включенности», «общей удовлетворенности жизнью», «общительности», «эмоциональной стабильности», «доминантности», «смелости», «спокойствия», «высокого самоконтроля», «расслабленности» и «экстраверсии». Полученные данные демонстрируют, что различный уровень выраженности «синдрома самозванца» сопровождается статистически значимыми различиями как в субъективной оценке «удовлетворенности жизнью», так и в выраженности различных личностных черт;

3. Корреляционный анализ данных выявил статистически значимые взаимосвязи уровня выраженности «синдрома самозванца» со всеми показателями «удовлетворенности жизнью», а также с целым рядом неадаптивных личностных черт, которые могут способствовать снижению психологической устойчивости и благополучия личности.

Таким образом, исследование показало, что уровень выраженности «синдрома самозванца» у студентов тесно связан с особенностями их субъективного благополучия и личностными чертами. Полученные данные подчеркивают комплексный характер данного феномена и указывают на необходимость внедрения практических программ, направленных на снижение и преодоление «синдрома самозванца».

Список источников

1. 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.
2. Leonhardt M., Bechtoldt M.N., Rohrmann S. All impostors aren't alike—differentiating the impostor phenomenon // *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. P. 1-10.
3. Harvey J.C., Katz C. If I'm so successful, why do I feel like a fake? The impostor phenomenon. – NY: St. Martin's Press, 1985. – 246 p.
4. Bravata D.M., Watts S.A., Keefer A.L., Madhusudhan D.K., Taylor K.T., Clark D.M., Nelson R.S., Cokley K.O. Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review // *Journal of General Internal Medicine*. – 2019. – Vol. 35. – P. 1252-1275.
5. Schubert N., Bowker A. Examining the impostor phenomenon in relation to self-esteem level and self-esteem instability // *Current Psychology*. - 2019. - Vol. 38. - № 3. - P. 749-755.

6. Sharma S. Impostor phenomenon, career satisfaction and perceived career success of research scholars: Testing the mediator role of career optimism // Pacific Business Review International. - 2018. - Vol. 10. - № 9. – P. 182-187.
7. Hayes N., Stephen J. Big 5 correlates of three measures of subjective well-being // Personality and Individual differences. – 2003. - Vol. 34. - №3. – P. 723-727.
8. Matthews G., Clance P.R. Treatment of the impostor phenomenon in psychotherapy clients // Psychotherapy in Private Practice. – 1985. – Vol. 3. - № 1. – P. 71-81.
9. Шевелева М.С., Золотарева А.А., Руднова Н.А. Феномен самозванца в профессиональной среде: роль мотивации и перфекционизма // Национальный психологический журнал. – 2021. - № 3(43) – С. 96-103.
10. Шевелева М.С., Золотарева А.А., Руднова Н.А., Корниенко Д.С., Пермякова Т.М. Перфекционизм и феномен самозванца как предикторы увлеченности работой и субъективного благополучия // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. - № 3. – С. 80-88.
11. Шевелева М.С., Корниенко Д.С., Пермякова Т.М. Шкала феномена самозванца: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал. – 2021. – Т. 42. - № 1. – С. 132-142.
12. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
13. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кэттелла. - СПб.: Речь, 2007. – 104 с.