

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА САМОЗВАНЦА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**Холодидина Екатерина Андреевна**, студент, направление подготовки 37.03.01 Психология, Оренбургский государственный университет, Оренбург  
e-mail: ekaterinakholidilina@yandex.ru

Научный руководитель: **Вишняков Александр Иванович**, доктор биологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной психологии, Оренбургский государственный университет, Оренбург  
e-mail: ferupin@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье охарактеризован синдром самозванца как актуальная в настоящее время психологическая проблема для многих сфер профессиональной деятельности. Были рассмотрены вопросы, связанные с социально-психологическими особенностями проявления синдрома самозванца у девушек. Приведены результаты методик, направленных на степень развития синдрома самозванца и на выявление структуры самооотношения личности на разных уровнях квалификации высшего образования – бакалавриат и специалитет. Выявлена и описана корреляционная зависимость между характеристиками синдрома самозванца и разными уровнями самооотношения. Нами установлено, что синдром самозванца напрямую связан с самообвинением, а также оказывает сильное негативное влияние на такие структуры самооотношения личности, как глобальное самооотношение, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоуверенность, отношение других и самопринятие.

**Ключевые слова:** синдром самозванца, самооотношение, сомнение в собственной компетентности, чувство неполноценности, неуверенность в себе.

**Для цитирования:** Холодидина Е. А. Социально-психологические особенности проявления синдрома самозванца в студенческой среде // Шаг в науку. – 2022. – № 2. – С. 86–89.

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF THE IMPOSTOR SYNDROME IN THE STUDENT ENVIRONMENT

**Kholodilina Ekaterina Andreevna**, student, training program 37.03.01 Psychology, Orenburg State University, Orenburg  
e-mail: ekaterinakholidilina@yandex.ru

Research advisor: **Vishnyakov Alexander Ivanovich**, Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Social Psychology, Orenburg State University, Orenburg  
e-mail: ferupin@mail.ru

**Abstract.** This article characterizes the impostor syndrome as a currently relevant psychological problem for many areas of professional activity. Issues related to the socio-psychological characteristics of the manifestation of the girl's impostor syndrome were considered. The results of methods aimed at the degree of development of the impostor syndrome and at identifying the structure of the self-attitude of the individual at different levels of qualification of higher education - bachelor's and specialist's degrees are presented. Correlation dependence between the characteristics of the impostor syndrome and different levels of self-attitude has been revealed and described. We have found that the impostor syndrome is directly related to self-blame, and also has a strong negative impact on such personality self-attitude structures as global self-attitude, self-esteem, autosympathy, expected attitude from others, self-interest, self-confidence, attitude of others and self-acceptance.

**Key words:** impostor syndrome, attitude itself, denial of one's own competence, feeling of inferiority, self-doubt.

**Cite as:** Kholodilina, E. A. (2022) [Socio-psychological features of the manifestation of the impostor syndrome in the student environment]. *Shag v nauku* [Step into Science]. Vol. 2, pp. 86–89.

Синдромом самозванца является своеобразное психологическое явление, заключающееся в неспособности человека принять свои успехи и достижения как свою личную заслугу. Такие люди зачастую

имеют немало атрибутов успеха и внешних доказательств их состоятельности, но они продолжают быть уверенными в том, что не заслуживают достигнутого успеха [6]. Нередко свои достижения они объясняют удачным стечением обстоятельств, попаданием в нужное место в нужное время, а также какими-либо другими личными оправданиями. Все это оказывает давление на человека, заставляет испытывать постоянное или периодически возникающее ощущение неполноценности и вводит его в состояние стресса.

Проявления этого синдрома были замечены и у женщин, достигших успеха в своей профессии. Даже видя все свои достижения, эти женщины не ощущали себя достаточно компетентными и достойными признания. Это может помочь не потерять стремление к развитию, совершенствованию, но лишь в небольших проявлениях. Однако высокий уровень неуверенности в себе влечет за собой большие проблемы. Люди с низкой самооценкой и неуверенностью в себе часто страдают от страха оценки, неудач, а также от усталости и переутомления [5]. Стоит отметить, что данный синдром не относится к психическим расстройствам, но он является предметом многих психологических исследований. В результате было установлено, что синдром самозванца также не относится и к чертам характера, несмотря на свою большую распространенность.

П. Клэнс считает, что синдром самозванца мешает психологическому благополучию человека. В случае если этот синдром особенно сильно проявляется, он может повлечь за собой увеличение тревожности, депрессии, сомнение в собственной компетентности [2].

В наши дни можно говорить о том, что синдром самозванца – это весьма актуальная психологическая проблема для многих сфер профессиональной деятельности. С точки зрения Карымовой О. С., «современный профессионал должен обладать максимально выраженными профессиональными качествами, четко идентифицировать себя со своей профессией» [4]. В начале исследований было мнение, что данная проблема актуальна только для женщин. Но в дальнейшем было выявлено, что этому подвержены люди независимо от пола, профессий, званий.

Целью данного исследования является изучение социально-психологических особенностей проявления синдрома самозванца у девушек в студенческой среде.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи исследования:

- 1) определить степень проявления синдрома самозванца у девушек;
- 2) определить личностные особенности и структуру самооотношения девушек;
- 3) провести корреляционный анализ с последующей интерпретацией результатов исследования.

Объект исследования – девушки.

Предметом исследования выступают личностные характеристики студента в зависимости от проявления синдрома самозванца.

Основной гипотезой данного исследования является предположение, что существуют личностные особенности проявления синдрома самозванца у девушек.

В ходе изучения социально-психологических особенностей проявления синдрома самозванца в студенческой среде было проведено исследование на базе ОГУ. Среди участников выборки – девушки, обучающиеся на 1 и 2 курсах ОГУ бакалавриата и специалитета, в количестве 49 человек.

Для изучения заданной темы исследования использовались следующие методики:

– Методика оценки выраженности синдрома самозванца (шкала Полин Клэнс). Она направлена на определение характеристик «синдрома самозванца» и степени их проявления.

– Тест-опросник самооотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев). Он направлен на выявление уровня самооотношения, различие которых проявляется в степени обобщенности.

Анализ результатов эмпирического исследования начнем с данных, полученных при изучении степени выраженности синдрома самозванца у девушек. По завершении диагностики участников исследования по методике оценки выраженности синдрома самозванца Полин Клэнс, мы выяснили, что 7 из 49 реципиентов имеют мало характеристик самозванца, 22 человека – умеренную степень проявления синдрома самозванца, 18 человек часто испытывают чувства самозванца, а у 2 человек – интенсивная степень проявления настоящего синдрома.

Далее анализ качественных характеристик проанализирован по методу ранговой корреляции Спирмена. Этот метод устанавливает тесноту расположения элементов и их взаимосвязь.

Анализ корреляционной матрицы на уровне значимости  $p > 0,01$  показал, что зависимости между исследуемыми показателями существуют. На основе этих данных мы построили корреляционную плеяду (рисунок 1).

В результате проведенного исследования мы пришли к выводу, что существует прямая взаимосвязь ( $r=0,758$ ) между самоуважением и самопониманием. Самоуважение является собой эмоциональную оценку человеком самого себя, своей значимости, ценности. В это положение будут входить как мысли человека о себе, так и эмоции, испытываемые по отношению к себе. Самопонимание же отражает понимание человеком своих ценностей, принципов, целей, а также мотивов и, соответственно, проявляющихся в этих мотивах потребностей.

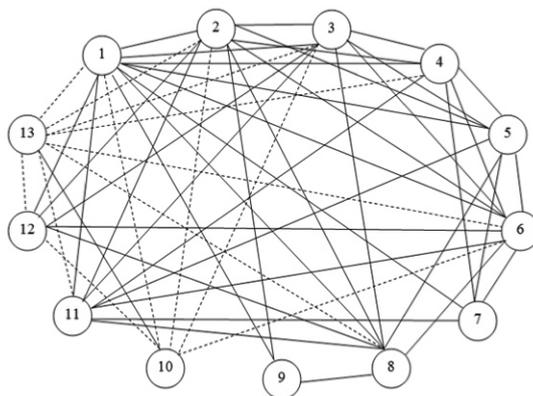


Рисунок 1. Корреляционная плеяда

(1 – глобальное самоотношение; 2 – самоуважение; 3 – аутосимпатия; 4 – ожидаемое отношение от других; 5 – самоинтерес; 6 – самоуверенность; 7 – отношение других; 8 – самопринятие; 9 – саморυководство, самопоследовательность; 10 – самообвинение; 11 – самоинтерес; 12 – самопонимание; 13 – «синдром самозванца»)

Источник: разработано автором

Показателем сформированности самопонимания у человека является уважительное отношение к самому себе, способность выражать и проявлять себя в рамках социума. В данном случае личностью осознаются побудительные мотивы, движущие силы поведения, инстинкты и то, какое влияние это оказывает на жизнь. В дополнение к пониманию установок, взглядов, различных убеждений, которые нарушают равновесие его отношения с самим собой и окружающим миром, он также выражает направленность на формирование полезных и действенных способов их преобразования. В своей работе Шадрин Т. В. рассматривает самопонимание «и как процесс, и как результат построения и коррекции образа «Я» в целостной ситуации жизнедеятельности» [7]. При росте первого показателя, второй будет также расти, так как и самопонимание, и самоуважение включают в себя способность правильно оценивать перспективы.

Из рисунка 1 видно, что показатель аутосимпатии имеет прямую взаимосвязь с такими показателями, как самоуважение (,674), глобальное самоотношение (,782), самопонимание (,480), самоинтерес (,589), самопринятие (,634), самоуверенность (,713). Аутосимпатия – это благоприятное, дружественное отношение человека к самому себе. Человек как бы нравится сам себе: он в достаточной степени удовлетворен своей внешней привлекательностью, определенной харизмой, манерой поведения, морально-волевыми качествами, нравственными установками и умением держаться в обществе. Он считает благопотребными размышления о своих преимуществах, достоинствах, положительных качествах, тем самым выделяя себя из толпы других людей. Необходимо подчеркнуть, что

аутосимпатия представляет собой неотъемлемый фактор целостности личности: он не предполагает необоснованного восхищения и любования собой, а, наоборот, является положительной концепцией, которая считается гарантией процесса становления стабильной адекватной самооценки, что позволяет личности объективно давать оценку своим способностям и возможностям. Данные взаимосвязи объясняются тем, что аутосимпатия в позитивном ключе устанавливает тесную связь между принятием и одобрением себя в целом и в значительных частностях, доверием к себе, ощущением собственной ценности и позитивной самооценкой. Соответственно, аутосимпатия будет сопровождать каждый из показателей: самоуважение, глобальное самоотношение, самопонимание, самоинтерес, самопринятие и самоуверенность.

Существует прямая взаимосвязь между показателем самоинтереса и такими показателями, как глобальное самоотношение (,683), самоуважение (,452), аутосимпатия (,589), ожидаемое отношение от других (,657), самоинтерес (,857), самоуверенность (,648), отношение других (,396), самопринятие (,468). Проявлением самоинтереса является интерес к самому себе, то есть к своим мыслям, чувствам, это единство с собой, принятие себя, отсутствие сомнений в своей интересности и ценности для окружающих. Вместе с тем, самоотношение личности представляет собой социально одобряемое явление. Способность некоторого количества людей поддерживать индивидуальное положительное самоотношение, в некоторой степени связанное с характеристиками их эмоциональной сферы [1]. Данная взаимосвязь объясняется тем, что показатели являются взаимодополняющими.

Показатель самообвинения имеет прямую взаимосвязь только с «синдромом самозванца». Самообвинение – это процесс присвоения индивидом какого-либо стрессового инцидента. Вина очень часто оказывает влияние на эмоциональное состояние и поведение людей на протяжении определенной стрессовой ситуации, и, соответственно, по ее завершении. Данная связь характеризуется тем, что характерной чертой синдрома самозванца является отрицание собственной важности и обесценивание похвалы в свой адрес. У людей с этим синдромом возникают сложности в присвоении себе заслуженного личными усилиями успеха, в адекватном восприятии комплиментов. Дубровская А. А. в своей работе пишет, что «студенты, чьи результаты были высокими, полагали, что задания, которые им дались легко, также легко должны были даваться и остальным участникам» [3]. К тому же, у таких

личностей может иметь место страх, связанный с повышенными требованиями от окружающих в случае достижения успеха, а также к более высоким ожиданиям, которые будет сложно или невозможно оправдать. Соответственно, все это приводит к самообвинению.

Показатель самообвинения связан только обратной зависимостью со следующими показателями: глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, ожидаемое отношение от других, самоинтерес, самоуверенность, отношение других, самопринятие. Данные связи объясняются тем, что показатель самообвинения оказывает сильное негативное влияние на другие показатели. Личности, склонные к самообвинению, обычно также могут обвинять окружающих их людей, а вместе с этим имеют тенденцию к самообману и самооправданиям.

### Литература

1. Атаманенко Е. С. Самоотношение в связи с особенностями эмоциональной сферы личности обучающихся и работающих молодых людей / Е. С. Атаманенко // Северо-кавказский психологический вестник. – 2016. – Т. 14. – № 1. – С. 23–28.
2. Булгакова Л. И. «Синдром самозванца»: история возникновения термина, основные концепции и их трансформация / Л. И. Булгакова // Психология и психотерапия семьи. – 2018. – № 3. – С. 30–37.
3. Дубровская А. А. Виды социальной уверенности. Вопрос к компетенции в психологической структуре уверенности в себе личности / А. А. Дубровская // Colloquium-journal. – 2019. – № 21–5(45). – С. 28–30.
4. Карымова О. С. К вопросу о профессиональной идентичности студентов-психологов / О. С. Карымова, А. И. Вишняков // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции, Оренбург, 01–03 февраля 2017 года / Оренбургский государственный университет. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – С. 2841–2846.
5. Леньшина А. С. Синдром самозванца / А. С. Леньшина // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сборник статей по материалам XXXI международной научно-практической конференции, Новосибирск, 17 февраля 2020 года. – Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью «Сибирская академическая книга» – 2020. – С. 81–84.
6. Туровский Н. П. Синдром самозванца как одна из актуальных проблем профессионального становления сотрудника IT-сферы / Н. П. Туровский, Г. И. Могилевская // Modern Science. – 2021. – № 1–1. – С. 384–388.
7. Шадрин Т. В. Самопознание и самопонимание в контексте формирования универсальных компетенций студентов / Т. В. Шадрин // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра: материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 12 декабря 2019 года / под ред. С. И. Бугашева, А. С. Минина. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. – С. 583–588.

Статья поступила в редакцию: 29.04.2022; принята в печать: 01.06.2022.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.