

Understanding Causal Conditions Contributing to Imposter Syndrome in Postgraduate Students

Parisa Doostani¹, Parisa Nilforooshan^{2,*}, Azam Naghavi²

¹ Ph.D. student in Counseling, Department of Counseling, University of Isfahan, Isfahan, Iran

² Associate Professor, Department of Counseling, University of Isfahan, Isfahan, Iran

ARTICLE INFO

Article History

Received: 9 Jun 2024

Revised: 19 Jan 2025

Accepted: 8 Mar 2025

Available online: 16 May 2025

Article Type: Research Article

Keywords

Imposter Syndrome; Postgraduate Students; Grounded Theory; Agency

Corresponding Author*

Parisa Nilforooshan received her Ph.D. in Counseling from the University of Isfahan. She is currently an Associate Professor of Career Counseling at the faculty of Education and Psychology at the University of Isfahan. Her research primarily focuses on life design, employability, and concepts related to individuals' careers, especially university students. For correspondence regarding this article, please contact Parisa Nilforooshan, Department of Counseling, Faculty of Education and Psychology, University of Isfahan, University Street, Isfahan, Postal Code 817463441.

ORCID: 0000-0002-6358-7959

E-mail: p.nilforooshan@edu.ui.ac.ir

doi: 10.29252/bjcp.18.1.105

ABSTRACT

Imposter syndrome is a psychological phenomenon that people with high academic and professional performance experience and are associated with feelings of incompetence, self-doubt, and fear of exposing their inadequacy. The current qualitative study of grounded theory and using the Strauss and Corbin method sought to investigate the influencing factors on the formation of imposter syndrome in postgraduate students. Semi-structured interviews were conducted with 30 postgraduate students who were selected through purposive sampling. The results included 75 primary codes in the open coding stage and 34 main categories in axial coding, and finally nine selective codes named competitiveness, independence, idealism, mirage of success, purposefulness, fear of the future, curiosity, insufficient me, and immortality, all of which are components of inflated agency. The results of the present study indicated that students with imposter syndrome are so immersed in the second layer of self as a motivated agent that they do not find room for further growth and reach what is called the self as an autobiographer. The results of this research can be used to design interventions to adjust and manage the influencing factors so that students can go beyond the level of agency and be the authors of their biographies.

Citation: Doostani, P., Nilforooshan, P., & Naghavi, A. (2024/1403). Understanding the Causal Conditions Contributing to Imposter Syndrome in Postgraduate Students. *Contemporary Psychology*, 18(1), 105-116. Doi:10.29252/bjcp.18.1.105

کشف شرایط علی شکل دهنده سندرم ایمپاستر در دانشجویان تحصیلات تکمیلی

پریسا دوستانی^۱، پریسا نیلفروشان^{۲*}، اعظم نقوی^۲

^۱ دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

^۲ دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۰ خرداد ۱۴۰۳

اصلاح نهایی: ۳۰ دی ۱۴۰۳

پذیرش: ۱۸ اسفند ۱۴۰۳

انتشار آنلاین: ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۴

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها

سندرم ایمپاستر؛ دانشجویان تحصیلات تکمیلی؛ نظریه زمینه‌ای؛ عاملیت

نویسنده مسئول *

پریسا نیلفروشان درجه دکتری خود را در رشته مشاوره از دانشگاه اصفهان دریافت کرد. در حال حاضر او دانشیار مشاوره شغلی در دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان است. پژوهش‌های او عمدتاً متمرکز بر طراحی زندگی، اشتغال‌پذیری، و موضوع‌های مرتبط با مسیر شغلی افراد به ویژه دانشجویان است. برای مکاتبات در مورد این مقاله با پریسا نیلفروشان، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، خیابان دانشگاه، اصفهان، کد پستی ۸۱۷۴۶۳۴۴۱ تماس داشته باشید.

ارکید: ۷۹۵۹-۶۳۵۸-۰۰۰۲-۰۰۰۰-۰۰۰۰

پست الکترونیکی: p.nilforooshan@edu.ui.ac.ir

چکیده

سندرم ایمپاستر یک پدیده روانی است که افراد با عملکرد تحصیلی و شغلی بالا آن را تجربه می‌کنند و با احساس بی‌کفایتی، شک به خود و ترس از افشا شدن ناشایستگی همراه است. مطالعه کیفی حاضر از نوع نظریه زمینه‌ای و با بهره‌گیری از روش اشتراوس و کوربین به دنبال بررسی عوامل اثرگذار بر شکل‌گیری سندرم ایمپاستر در دانشجویان تحصیلات تکمیلی بود. مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته با ۳۰ نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند، انجام شد. نتایج دربردارنده ۷۵ کد اولیه در مرحله کدگذاری باز و ۳۴ مقوله اصلی در کدگذاری محوری و در نهایت ۹ کد گزینشی به نام‌های رقابت‌طلبی، استقلال‌طلبی، آرمان‌گرایی، سراب موفقیت، هدف‌مندی، آینده‌هراسی، کنج‌کاوی، من‌ناکافی و جاودانگی بود که همگی مولفه‌های عاملیت متورم به عنوان یک کد هسته‌ای بودند. نتایج پژوهش حاضر بیانگر آن بود که دانشجویان دارای سندرم ایمپاستر به قدری در لایه دوم خویشتن به عنوان یک عامل با انگیزه غرق شده‌اند که مجالی برای رشد بیشتر و رسیدن به آنچه از آن تحت عنوان خویشتن به عنوان نویسنده زندگی‌نامه نام برده می‌شود، نمی‌یابد. نتایج این پژوهش می‌تواند در راستای طراحی مداخلاتی جهت تعدیل و مدیریت عوامل اثرگذار مورد استفاده قرار گیرد تا دانشجویان از لایه عاملیت فراتر رفته و بتوانند نویسنده زندگی‌نامه خود باشند.

مقدمه

باور اینکه فرد مستحق موفقیت است یا اینکه موفقیت به طور قانونی در نتیجه تلاش یا مهارت‌هایش به دست آمده‌است، تعریف کرده‌اند. از نظر جوزف و همکاران (۲۰۲۳) سندرم ایمپاستر یک پدیده روان‌شناختی است که با احساس بی‌کفایتی، شک به خود و ترس از افشا شدن ناشایستگی، علیرغم موفقیت در زمینه انتخابی مشخص می‌شود. این سندرم معمولاً در بین افراد با عملکرد بالا که برای مورد پذیرش واقع شدن تلاش می‌کنند، تجربه می‌گردد. این افراد چون نمی‌توانند دستاوردهای خود را درونی کنند؛ ویژگی‌هایی مانند کار بیش

سندرم ایمپاستر برای اولین بار توسط کلنس و ایمز (۱۹۷۸) معرفی شد. این پژوهشگران در مطالعه خود با بیش از ۱۵۰ زن موفق از نظر تحصیلی متوجه شدند که این افراد، علی‌رغم تأیید اعتبارشان با جوایز و ترفیع‌ها، احساس رضایت درونی را تجربه نمی‌کردند و در عوض یک تجربه درونی مداوم از شک به خود، همراه با احساس‌های گناه و ترس را توصیف می‌کردند. به عبارت دیگر، این زنان معتقد بودند که خوش‌شانس هستند یا مهارت‌های تحصیلی آن‌ها در نظر دیگران، بیش از حد برآورد شده‌است (رامزی و براون، ۲۰۱۸). اخیراً بیوز و همکاران (۲۰۲۳) سندرم ایمپاستر را به عنوان ناتوانی مداوم در

دستاوردهای علمی، دچار انحراف می‌گردد؛ زیرا آن‌ها گمان می‌کنند که کوشش مورد نیاز برای رسیدن به چنین دستاوردهایی را نداشته‌اند و عامل موفقیت آن‌ها به جای تلاش و تخصص، شانس بوده‌است (پارکمن، ۲۰۱۶). در مجموع سندرم ایمپاستر ممکن است پیامدهای نامطلوب بر عملکرد فرد داشته باشد و منجر به احساس بی‌کفایتی شود. این سندرم می‌تواند منجر به خستگی عاطفی، استرس ناشی از کار، تعارض کار-زندگی و فرسودگی شغلی شده و بر سلامت روان تاثیر گذارد تا حدی که موارد افکار خودکشی همراه آن دیده شده‌است (صدیقی و همکاران، ۲۰۲۳).

گرچه تعداد زیادی از دانشجویان تحصیلات تکمیلی از سندرم ایمپاستر رنج می‌برند، با این حال از آن‌ها انتظار می‌رود که خودانگیزخته و آن‌گونه که ساویکاس (۲۰۲۱) مطرح می‌کند، نویسنده زندگی‌نامه خود^۱ باشند. ساویکاس (۲۰۲۱) سه مرحله را برای رشد خویشتن در نظر می‌گیرد. در مرحله اول، فرد شروع به ساختن خود روان‌شناختی به عنوان یک بازیگر اجتماعی^۲ با توانایی‌های فکری و ویژگی‌های شخصی می‌کند که به سرعت توسط افراد دیگر به رسمیت شناخته می‌شود. در مرحله بعد، فرد باید خود را به مدرسه و جامعه گسترش دهد. این گسترش خود مستلزم فرمول‌بندی هدف‌ها، برنامه‌ها و در نهایت یک مسیر شغلی است که باید برای آن تلاش کرد. از این منظر، بازیگر اجتماعی، می‌تواند به عنوان عامل با انگیزه^۳ در نظر گرفته شود که هدف‌هایی را که خودش انتخاب می‌کند دنبال می‌نماید. مرحله سوم، زمانی است که فرد به اواخر نوجوانی می‌رسد و جامعه از او انتظار دارد که «یک زندگی» به دست آورد و نویسنده زندگی‌نامه خود باشند. به این معنی که عاملیت^۴ خود را در یک هویت منحصر به فرد ادغام کند که توسط یک داستان زندگی یکپارچه پشتیبانی می‌شود. همچنین از او انتظار می‌رود که ویژگی‌های شخصی متعدد را با هم تطبیق دهد تا راه حلی یکپارچه برای مشکل‌های در گذار از مدرسه به محل کار و از نوجوانی به بزرگسالی ایجاد کند. بر این اساس، به نظر می‌رسد دانشجویان تحصیلات تکمیلی که با سندرم ایمپاستر مواجه هستند، به خوبی تلاش می‌کنند تا با برنامه‌ریزی هدفمند و کوشش، لایه دوم خویشتن را گسترش دهند.

با توجه به اینکه سندرم ایمپاستر موضوع پژوهش‌های بسیاری در سطح جهان بوده‌است و با وجود اهمیت این پدیده در سلامت دانشجویان، پژوهش‌ها در ایران همچنان در ابتدای راه است و تنها بخشی از پیچیدگی‌های این سندرم را نشان می‌دهد. در مورد عوامل مرتبط با سندرم ایمپاستر کلائی‌راد و همکاران (۲۰۲۰) به بررسی رابطه کمال‌گرایی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با سندرم ایمپاستر

از حد، کمال‌گرایی، ترس از شکست، ناتوانی در پذیرش تمجید و احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی را از خود نشان می‌دهند.

لین (۲۰۱۵) سه ویژگی متداول در افرادی که مبتلا به سندرم ایمپاستر هستند را شناسایی کرده‌است. مورد اول، ناشایستگی ادراک شده و نگرانی از افشا شدن آن نزد دیگران است. مورد دوم، شواهد بی‌اعتبارکننده شایستگی است. در این وضعیت فرد تمایل دارد تلاش و موفقیت خود را دست کم بگیرد. آن‌ها ممکن است از تعریف و تمجید ناراحت شوند؛ زیرا معتقدند که شایسته آن نیستند و مورد سوم شک به خود است. این افراد معمولاً با اعتبارسنجی نادرست خود دست و پنجه نرم می‌کنند. البته افراد مبتلا به این سندرم در مورد تمام ویژگی‌های مرتبط با خود باورهای منفی ندارند. بسیاری از آن‌ها بر این باورند که جذاب، با شخصیت و مهم‌تر از همه، سخت‌کوش هستند (هاولی، ۲۰۱۹). بنابراین، سندرم ایمپاستر به معنای خودارزیابی منفی عمومی نیست؛ بلکه باورهای ناکافی بودن فقط به انواع خاصی از توانایی‌ها مثلاً در زمینه تحصیلی یا هوش پایین مربوط می‌شود (اولبردینگ، ۲۰۱۸). همچنین سندرم ایمپاستر وضعیتی ناهمگن و وابسته به زمینه‌های روانی، رشدی و اجتماعی-فرهنگی است؛ بنابراین هنگام مطالعه این سندرم لازم است موقعیت و ویژگی‌های خاص فرد مورد توجه قرار گیرد (لئونهارت و همکاران، ۲۰۱۷).

همانطور که اشاره شد، یکی از رایج‌ترین موقعیت‌هایی که سندرم ایمپاستر در آن نمایان می‌شود قرار گرفتن در مقطع تحصیلات تکمیلی است. این سندرم در مقطع تحصیلات تکمیلی با ناتوانی در درونی‌سازی موفقیت‌های تحصیلی ارتباط دارد (کاملر و تامپسون، ۲۰۱۴؛ کُپ-واتسون و اسمیت بتز، ۲۰۱۰). در مطالعه‌ی وِن دِ وِلد و همکاران (۲۰۱۹) گزارش شد که نیمی از دانشجویان تحصیلات تکمیلی، سندرم ایمپاستر را تجربه می‌کنند. دانشجویان تحصیلات تکمیلی اغلب در رشته تحصیلی خود غرق می‌شوند و درگیر ساعت‌های طولانی کار انفرادی می‌گردند تا در تکالیفی که به درجه دکتری ختم می‌شود، موفق شوند. چنین رفتاری اثر منفی بر سلامت روانی دانشجویان دارد (جاسشیک، ۲۰۱۵). این دانشجویان که نسبت به کار یا وضعیت خود اطمینان ندارند ممکن است سطوحی از اضطراب را تجربه کنند. اضطراب می‌تواند به اهمال‌کاری، کمال-گرایی شدید، کار بیش از حد، یا سایر حالت‌ها یا اعمال ذهنی منفی منجر شود (اوپایام، ۲۰۲۰).

یکی از جنبه‌های قابل توجه سندرم ایمپاستر برآورد بیش از حد توانایی‌های دیگران و دست کم گرفتن تلاش انجام شده برای موفقیت خود است. بنابراین، زمانی که دانشجویان دکتری از جوامع دانشگاهی خود جدا می‌شوند، ارزیابی آن‌ها از تلاش‌های لازم برای

³ motivated agent⁴ agency¹ autobiographical author² social actor

جامعه این پژوهش کلیه دانشجویان زن و مرد در مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. روش نمونه‌گیری مورد استفاده در این مطالعه، از نوع غیر تصادفی و به روش نمونه‌گیری هدفمند بود. در روش نمونه‌گیری هدفمند، افرادی می‌توانند در پژوهش شرکت کنند که موضوع مورد بررسی پژوهش، محور تجربه آن‌ها باشد.

با توجه به اینکه قصد پژوهشگران، مطالعه دیدگاه دست اول افرادی بود که سندرم ایمپاستر را تجربه کرده‌اند، لازم بود که دانشجویان جهت شرکت در مصاحبه، ابتدا غربالگری شوند. به منظور غربالگری شرکت‌کنندگان از مقیاس پدیده ایمپاستر کلنس^۲ (کلنس، ۱۹۸۵) استفاده شد که دارای ۲۰ گویه است و در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ برای اصلا درست نیست تا ۵ برای کاملا درست است نمره‌گذاری می‌شود. کسب نمره ۴۱ و بالاتر به معنای آن بود که پاسخ‌دهنده احساس ایمپاستر را تجربه می‌کند. این مقیاس جهت استفاده در پژوهش حاضر ترجمه و اعتباریابی گردید و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ برآورد شد.

جهت نمونه‌گیری، در کانال تلگرام دانشجویان ارشد و دکتری دانشگاه اصفهان از دانشجویان برای شرکت در این پژوهش دعوت شد تا در صورت تمایل به همکاری، پیام دهند. ۷۷ دانشجوی داوطلب، نسخه فارسی مقیاس را تکمیل کردند که از بین این افراد ۴۱ نفر سندرم ایمپاستر داشتند و از آن‌ها برای مصاحبه دعوت به عمل آمد. پس از مصاحبه با ۲۱ نفر داده‌ها به اشباع رسید؛ با این حال جهت اطمینان از اعتبار یافته‌ها، جمع‌آوری داده تا ۳۰ نفر ادامه یافت. از میان ۳۰ نفر نمونه، ۱۳ نفر مرد (۴۳/۳ درصد) و ۱۷ نفر زن (۵۶/۶ درصد) بودند. سن افراد بین ۲۳ تا ۳۸ سال، با میانگین سنی ۲۶ سال بود. ۱۰ نفر دانشجوی دکتری تخصصی (۳۳/۳ درصد) و ۲۰ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد (۶۶/۶ درصد) بودند. از این ۳۰ نفر، چهار نفر متاهل (۳/۳ درصد) و ۲۶ نفر مجرد (۸۶/۶ درصد) بودند.

شیوه اجرا

با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته و طرح سوال‌های بازپاسخ از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا در مورد موقعیت‌هایی که به موفقیت یا شکست رسیده‌اند و اسنادهایشان در این مواقع، علل بروز سندرم ایمپاستر، انگیزه آن‌ها برای ادامه تحصیل و میزان رضایت‌شان از موقعیت تحصیلی و شغلی‌شان را توضیح دهند. راهنمای مصاحبه با نظر متخصصان و منابع، طراحی شد و قبل از مصاحبه، توضیحاتی درباره نحوه مصاحبه ارائه و از شرکت‌کنندگان برای ضبط اجازه گرفته شد. فرآیند جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل به روش رفت و برگشت^۳ انجام

در دختران دانشجو؛ و جباری و همکاران (۲۰۲۱) به بررسی رابطه بین کنترل روان‌شناختی والدین و نشانگان ایمپاستر با میانجی‌گری اهمال‌کاری تحصیلی در دانش‌آموزان تیزهوش شهر کرج پرداختند. در خصوص مداخله‌های سندرم ایمپاستر، حدادی بهرام و همکاران (۲۰۱۱) تأثیر واقعیت‌درمانی و تحلیل رفتاردرمانی بر کمال‌گرایی زنان مبتلا به سندرم ایمپاستر و کوشاگر؛ و احتشام‌زاده (۲۰۱۵) تأثیر آموزش خودآگاهی بر سندرم ایمپاستر دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه تیزهوشان شهر اهواز را مورد پژوهش قرار دادند. امروزه با همه‌گیر شدن آموزش عالی، مسائل مربوط به تحصیلات تکمیلی برای دولت، اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده‌است؛ زیرا بخش قابل توجهی از آموزش دانشجویان تحصیلات تکمیلی به صورت رایگان و با استفاده از منابع دولتی انجام می‌گیرد.

سندرم ایمپاستر به عنوان عاملی که بر عملکرد این دانشجویان تأثیر می‌گذارد و از آن مهم‌تر نحوه شکل‌گیری این سندرم، در کمتر پژوهشی به طور جامع مورد بررسی قرار گرفته‌است. در نتیجه پژوهش حاضر در راستای پاسخگویی به این سوال پژوهشی انجام گرفته‌است که چه عواملی در شکل‌گیری سندرم ایمپاستر در دانشجویان تحصیلات تکمیلی نقش دارند؟ شناسایی عوامل اثرگذار در ایجاد سندرم ایمپاستر می‌تواند در ادامه به طراحی برنامه‌هایی منجر شود که این سندرم را در مراحل اولیه شناسایی کرده و نهایتاً در صورت نیاز مداخله‌های لازم طراحی و اجرا شود.

روش

طرح پژوهش

پژوهش پیش رو با هدف کشف عوامل اثرگذار در شکل‌گیری سندرم ایمپاستر انجام شد. بنابراین، مطالعه حاضر از نوع پژوهش کیفی توصیفی با رویکرد نظریه داده‌بنیاد^۱ و با بهره‌گیری از روش اشتراوس و کوربین (۲۰۰۸) بود. پژوهش نظریه داده بنیاد به کشف ماهیت اشیاء، پدیده‌ها و روابط بین متغیرها، اصول و قوانین و ساخت یا آزمون نظریه‌ها می‌پردازد و در نتیجه در توسعه مرزهای دانش اثرگذار است (دلاور، ۲۰۱۶). هدف اساسی پژوهش حاضر، تبیین روابط بین پدیده‌ها، آزمون نظریه و افزودن به دانش موجود در حیطه سندرم ایمپاستر بود.

شرکت‌کنندگان

در پژوهش‌های کیفی، هدف پژوهشگر تعمیم یافته‌های پژوهش به جامعه پژوهش نیست و تنها به مطالعه عمیق و اکتشافی یک گروه از افرادی که تجربه‌های مشترک داشتند بسنده می‌کند.

³ zigzag process

¹ grounded theory

² Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS)

را به عنوان قصد یا توانایی یک فرد برای اقدام، خودتنظیمی یا ایجاد تغییر در موقعیت خود تعریف کردند؛ با مد نظر قرار دادن معنای عاملیت و کدهای گزینشی به دست آمده، برای عملکرد افراطی این افراد که بسیار چشم‌گیر بود، یک کد هسته‌ای در نظر گرفته شد که آن را عاملیت متورم^۱ نام‌گذاری کردیم. عاملیت متورم با ویژگی‌هایی همچون رقابت‌طلبی، استقلال‌طلبی، آرمان‌گرایی، کنجکاوی و هدف‌مندی که با احساس نارضایتی از خود و موفقیت‌های خود و نگرانی برای آینده و بعد از مرگ همراه است و بر جنبه‌های مختلف زندگی به ویژه مسیر تحصیلی و شغلی تاثیر می‌گذارد.

رقابت‌طلبی

رقابت‌طلبی به عنوان یک ویژگی، ممکن است از محیط خانه و در ارتباط با خواهر و برادرها آغاز شود و بعدها در مدرسه، محیط کار و غیره خود را نشان دهد. برای افراد رقابت‌طلب، نفر اول بودن و پیروز شدن بسیار مهم است. حتی رقابت‌کردن با رقبای قوی از ارزش بیشتری برخوردار است. شرکت‌کنندگان بر این باور بودند که در مواقعی، رقابت‌طلبی با رفاقت در تضاد است. مصاحبه‌شوندگان در قالب مفاهیم زیر به این مقوله اشاره کردند. مصاحبه‌شونده شماره ۲۳ در زمینه اهمیت اول بودن چنین بیان کرد: «من خیلی حرص نمره می‌زدم، خیلی برام مهم بود که همیشه بالاترین نمره رو بگیرم و شاگرد اول باشم؛ حتی با دوستای صمیمیم هم رقابت می‌کردم». مصاحبه‌شونده شماره ۸ در زمینه ارزشمندی رقابت با رقبای قوی گفت: «رفتم هنرستان، اونجا همه چیز خوب بود؛ ولی بعد منفیش این بود که خیلی از بچه‌ها قوی نبودن و در بعد علمی آدم‌های ضعیفی بودن. این منو ناراحت می‌کرد که چرا چندتا آدم قوی نیستن که با اونا رقابت کنم».

استقلال‌طلبی

استقلال‌طلبی از سال‌های اولیه زندگی در انجام امور داخل و خارج از خانه شروع می‌شود و بعدها در دوستیابی و در دوران دانشگاه شکل کامل‌تری به خود می‌گیرد. در واقع از آنجا که تسلط خانواده در دوران تحصیلات تکمیلی بر فرد کم می‌شود، موقعیتی برای دنبال کردن علایق و تصمیم‌گیری‌های مهم اتفاق می‌افتد. مصاحبه‌کنندگان اذعان داشتند که مقدمات رسیدن به استقلال در دوران دانشجویی این بوده که با وجود دشواری‌ها، خود را ملزم داشتند که وارد بازار کار شده و درآمد کسب کنند. شرکت‌کنندگان در قالب مفاهیم زیر به این مقوله اشاره کردند؛ مصاحبه‌شونده شماره ۳۰ در زمینه استقلال در دانشگاه برای دنبال کردن علایق بیان کرد: «یادمه به شنا خیلی علاقه داشتم، التماس می‌کردم به خانواده‌ام که بذارن ادامه بدم این ورزش رو، ولی خب مانع شدن؛ چون از نظرشون درس مهم‌تر بود. بعد که خودم وارد

شد. به این ترتیب که پس از هر مصاحبه، داده‌ها پیاده‌سازی و با استفاده از روش اشتراوس و کوربین (۲۰۰۸) طی مراحل کدگذاری باز، محوری و گزینشی به روش دستی تحلیل شدند. مصاحبه با هر شرکت‌کننده بر اساس راهنمای مصاحبه و با نگاهی به یافته‌های مصاحبه قبل انجام شد. با استفاده از روش رفت و برگشت مشخص گشت که در مورد چه مسائلی هنوز ابهام وجود دارد و این موارد در قالب سؤال در مصاحبه‌های بعدی مورد توجه قرار گرفت. به این صورت که بر پایه توصیف‌های شرکت‌کنندگان، مفاهیم آشکار و پنهانی که از لحاظ مفهومی در خصوص عوامل اثرگذار در شکل‌گیری سندرم ایمپاستر بین دانشجویان تحصیلات تکمیلی بود، مشخص شد. جهت افزایش اعتبار داده‌ها از سه فن مرسوم استفاده شد: (۱) اعتباریابی توسط مشارکت‌کنندگان؛ به این صورت که بعد از هر مصاحبه، نمونه‌ای از کدها و نتایج به تعدادی از مصاحبه‌شوندگان نشان داده شد تا صحت آن را تایید کنند. (۲) مقایسه تحلیلی: در این روش به داده‌های خام رجوع شد تا ساخت‌بندی نظریه با داده‌های خام مقایسه و ارزیابی شود. (۳) کدگذاری توسط پژوهشگران: همه نویسندگان در مراحل کدگذاری متن مصاحبه‌ها مشارکت داشته و کدهایی با ضریب توافق بالای ۸۵ درصد جهت ورود به مرحله کدگذاری محوری و گزینشی استفاده شدند (گوبا و لینکولن، ۱۹۹۴). برای اعتباریابی مدل (شکل ۱) از پانل متخصصین شامل شش نفر از اساتید و متخصصین فعال در زمینه مشاوره شغلی استفاده شد. بدین صورت که ابتدا روایی صوری مدل پیشنهادی از حیث تناسب و انسجام مولفه‌ها، عبارات یا وجود نارسایی در معانی کلمات با نظر اساتید بررسی و اصلاح شد. سپس پیش‌نویس اولیه طبقه‌بندی مولفه‌ها و مقولات به منظور بررسی کفایت و نوع سازمان‌دهی فرآیندها به پانل متخصصان رشته مشاوره در حوزه شغلی ارائه گردید و بعد از انجام اصلاحات مورد نظر آن‌ها، پیش‌نویس نهایی در اختیار خبرگان مشاوره قرار گرفت. بعد از اعمال نکات اصلاحی مورد نظر آن‌ها طبقه‌بندی مولفه‌ها و مقوله‌های به دست آمده، مورد تایید واقع شد. مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری با ثبت شناسه اخلاق IR.UI.REC.1401.128 است و کلیه مشارکت‌کنندگان رضایت کتبی و شفاهی خود را جهت شرکت در پژوهش اعلام نموده و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آن‌ها داده شد.

نتایج

از تحلیل داده‌ها ۷۵ کد اولیه در مرحله کدگذاری باز، ۳۴ مقوله اصلی در کدگذاری محوری و در نهایت ۹ کد گزینشی به دست آمد که در جدول ۱ ارائه شده‌است. لیدیکوت و تیلور-لیچ (۲۰۲۱) عاملیت

¹ inflated agency

مقطع تحصیلات تکمیلی اهمیت ویژه‌ای داشته و موجب موفقیت آن‌ها شده‌است. مصاحبه شونده شماره ۱ معتقد بود: «به نظر من آدم باید به هدف بزرگ رو داشته باشه تا اون احساس خنثی بودن کم بشه. به هدفی رو تو زندگی بلد کنیم، تلاش کنیم تا به اون برسیم. اینجوری زندگی هدف‌مند میشه». مصاحبه‌شونده شماره ۸ معتقد بود که از تفریح خود گذشته و دشواری‌ها را برای رسیدن به هدف تحمل کرده است: «همیشه سعی می‌کردم صدم رو بذارم، حتی از تفریحات و خواب و همه‌چیز می‌زدم تا درس رو تموم بکنم».

آینده‌هراسی

از گفته‌های مصاحبه‌شوندگان این‌گونه برداشت شد که آینده برای آن‌ها مبهم و نامشخص است. به همین دلیل واکنش آن‌ها به آینده به صورت نگرانی، ناامیدی و بعضاً بی‌تفاوتی است. یعنی برای مسیری که پیش گرفته‌اند، تردید دارند و بر این باورند که موفقیت‌های به دست آمده نقشی در آینده آن‌ها ندارد. مصاحبه شونده شماره ۲۷ در این راستا بیان کرد: «من فکر می‌کنم شرایط محیطی که داریم توش زندگی می‌کنیم خیلی تاثیر داره. اینکه می‌دونیم اگه اینجا باشیم هیچی نمیشه، دیگه اونقدر از موفقیت‌هامون خوشحال نمی‌شیم و نگران آینده هستیم». مصاحبه شونده شماره ۱۳ به ناامیدی از آینده شغلی اشاره کرد: «چیزی که به ذهنم می‌رسه شاید به جور یاس و ناامیدی از آینده باشه. که مثلاً با توجه به دستاوردی که به دست آوردم، اون دورنماش رو که نگاه می‌کنم، شاید به این نتیجه می‌رسم که حالا نقطه عطف خاصی شکل نگرفته و شاید لازم هست که اتفاق بزرگ‌تری بیوفته که موجش در ۱۵ یا ۲۰ سال آینده به چیز خیلی خاصی مثلاً باشه».

کنجکاوی

فرد کنجکاو در مسیر شغلی و تحصیلی تمایل دارد در زمینه‌های مختلف علمی مطالعه کند یا در موقعیت‌های مختلف شغلی فعالیت کند. برخی شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که حوزه علاقه‌مندی‌هایشان وسیع است و علاقه به انجام کارهای تکراری ندارند. علاقه به تجربه کردن چیزهای متفاوت از سوی مصاحبه شونده شماره ۲۹ این‌گونه بیان شد: «دوست دارم از این شاخه بپریم به اون شاخه. شخصیت من جوریه که دوست دارم از هر چیزی به ناخنکی بزنم تا ببینم کدومش به دردم می‌خوره؛ مثلاً غیر از رشته خودم در مورد فلسفه و اقتصاد هم مطالعه می‌کنم». مصاحبه‌شونده ۲۸ نیز گفت: «اولش علاقه داشتم که به سری چیزا رو یاد بگیرم خارج از رشته‌م، بعد که دیدم همه‌چیز داره تکراری میشه، واقعا دیگه نمی‌تونستم بهش پایبند باشم. اون محیط کار برام خیلی طاقت‌فرسا شده بود».

دانشگاه شدم، مستقل‌تر شدم، کارایی که دلم می‌خواست رو انجام دادم». مصاحبه شونده شماره ۳ در زمینه الزام خود به کار کردن حتی در شرایط سخت گفت: «من پولی که بابت کار کردن به دست می‌آوردم، بسیار ناچیز بود. من ساعتی هزار تومن کار می‌کردم. یعنی خیلی سخت بود برام و هیچ وقت اون روزامو یادم نمیره. ولی می‌دونستم که برای رسیدن به اون استقلاله، باید کار کنم. من حتی تو سربازی هم کار می‌کردم».

آرمان‌گرایی

منظور از آرمان‌گرایی، کمال‌گرایی است که بعضاً افراد به صورت افراطی و در جنبه‌های مختلف، اعم از تحصیل، شغل و زندگی روزمره از خود نشان می‌دهند. شرکت‌کنندگان ادعا کردند که سطح بالاتری از کمال‌گرایی را نسبت به دیگران تجربه می‌کنند و در اکثر امور به صورت صفر یا صد عمل می‌نمایند. مصاحبه‌شوندگان در قالب مفاهیم زیر به این مقوله اشاره کردند: به عنوان مثال مصاحبه شونده شماره ۲۳ در مورد ایده‌آل‌گرایی در جنبه‌های مختلف زندگی گفت: «من آدم کمال‌گرایی هستم و این کمال‌گراییه غیر از درس، همه زندگیم رو تحت شعاع قرار داده». مصاحبه شونده شماره ۲۱ کمال‌گرایی را با مفهوم صفر یا صد بودن توضیح داد: «احساس می‌کنم باید کارها رو ۱۰۰ درصد کامل ارائه بدم، بدون هیچ عیب و نقصی. مثلاً هر فصل از پایان‌نامم رو باید بدون نقص بنویسم؛ اگه نشه دیگه تالام، دیگه انگار هیچ کاری انجام ندادم».

سراب موفقیت

از گفته‌های مصاحبه‌شوندگان این‌گونه برداشت شد که برای آن‌ها موفقیت همچون سراب است؛ به این معنی که با کسب موفقیت، اکتان نمی‌شوند. گویی قرار نیست سراب شوند، به همین منظور بیشتر و بیشتر تلاش می‌کنند. مصاحبه شونده شماره ۲۶ مطرح کرد: «دوست دارم کارهای زیادی انجام بدم. به هر موقعیتی می‌رسم دلم می‌خواد کارای بیشتری انجام بدم. من همچنان ناامید نشدم و دوست دارم که موفق‌تر باشم». مصاحبه‌شونده شماره ۲۲ به دلیل قانع نبودن همیشه در حال تلاش بود: «هر موقعیتی که کسب می‌کنم، احساس می‌کنم کافی نیست، همش به خودم می‌گم باید بیشتر تلاش کنی تا موفق‌تر باشی».

هدف‌مندی

منظور از هدف‌مندی این است که فرد، هدف مشخصی را برای زندگی‌اش تعیین کرده و زندگی‌اش را در راستای رسیدن به آن پیش می‌برد. مصاحبه‌شوندگان اذعان داشتند که از تفریح خود گذشته‌اند، دشواری‌ها را تحمل کرده‌اند تا به هدف خود برسند. این موضوع در

جدول ۱. شرایط علی شکل دهنده سندرم ایمپاستر در دانشجویان تحصیلات تکمیلی

کد باز	کد محوری	کد گزینشی	کد هسته‌ای
رقابتی بودن در تمام مقاطع تحصیلی، موفقیت در آزمون پیشرفت تحصیلی، برتر بودن بین جمع زیادی از دانش‌آموزان، حسادت خوب، رقابت برای کنکور، از بین رفتن رفاقت به دلیل رقابت، رقابت برای بالاترین نمره، اهمیت شاگرد اول بودن، رقابت حتی با دوستان صمیمی و نبودن دانش‌آموزان قوی برای رقابت در هنرستان	رقابتی بودن، اهمیت پیروز شدن در رقابت‌ها، تقابل رقابت و رفاقت بین دوستان، اهمیت نفر اول شدن و ارزشمندی رقابت با رقبای قوی	رقابت‌طلبی ۱۱ نفر (۳۶/۶٪)	
اطلاع ندادن به خانواده از وضعیت تحصیلی در دانشگاه، تنها بیرون رفتن، انجام کارهای خانه از سن کم، ورود به دانشگاه و مستقل شدن، انجام کارهای مورد علاقه بعد از مستقل شدن، کسب استقلال برای انتخاب دوست، عدم نظارت خانواده بر فرزند در دوران دانشجویی، وارد بازار کار شدن، حس خوب از کسب درآمد، کار کردن حتی در دوره سربازی، کار کردن حتی با حقوق بسیار ناچیز و الزام خود برای کار کردن	کسب استقلال در دوران دانشجویی، تلاش برای کسب استقلال در داخل و خارج از خانه، استقلال در دانشگاه برای دنبال کردن علایق، کسب استقلال در دوست‌یابی، اهمیت کار کردن و کسب درآمد و کار کردن در شرایط سخت برای کسب استقلال	استقلال‌طلبی ۹ نفر (۳۰٪)	
ایده‌آل‌گرایی، تلاش برای کسب موفقیت‌های بیشتر، بالا بودن سطح کمال‌گرایی نسبت به دیگران، به چشم نیامدن موفقیت‌ها، عدم اکتفا به دستاوردها، احساس نیاز به تلاش بیشتر، تمایل به موفقیت‌های بیشتر و بیشتر، بهترین بودن در همه زمینه‌ها، علاقه به چیزهای بهتر و بالاتر و احساس اجبار برای ارائه صد درصد کارها	ایده‌آل‌گرایی در جنبه‌های مختلف زندگی، صفر یا صد بودن و تجربه سطح بالاتری از کمال‌گرایی	آرمان‌گرایی ۹ نفر (۳۰٪)	
کسب موفقیت‌های بیشتر و کم اهمیت شدن موفقیت‌های قبلی، تلاش برای حفظ بهترین بودن، کم به نظر رسیدن موفقیت‌های تحصیلی، ارضاء نشدن با موفقیت‌های کسب شده، رضایت نداشتن از موفقیت‌های کسب شده، پیشرفت به دلیل احساس کامل نبودن، قانع نبودن، تلاش برای یادگیری و کامل کردن	سراب موفقیت ۸ نفر (۲۶/۶٪)		عاملیت منورم
مشخص کردن هدف بزرگ برای خود، هدفمند زندگی کردن، گذشتن از خواب و تفریح برای رسیدن به هدف، تلاش صد درصد برای رسیدن به هدف، تلاش بیشتر برای درس خواندن در دوران ارشد، هدفمند شدن رفتار، تلاش برای کسب موفقیت‌های تحصیلی و شغلی، اختصاص دادن زمانی برای مطالعه بین مشغله‌ها، نقش تاثیرگذار ایمان و اعتماد به هدف و تاثیر مثبت انگیزه و هدفمندی در موفقیت	زندگی کردن برای رسیدن به هدف مشخص، گذشتن از تفریح و تحمل دشواری‌ها برای رسیدن به هدف، هدفمندی و جدیت در دوران تحصیلات تکمیلی و تعیین هدف و رسیدن به موفقیت	هدفمندی ۵ نفر (۱۶/۶٪)	
نامیدی نسبت به آینده، درگیری فکری برای آینده، شک کردن به مسیر، یاس و ناامیدی نسبت به آینده، عدم شکل‌گیری دورنمای خاصی در زندگی بعد از موفقیت، احساس نگرانی و سردرگمی برای بعد و نامشخص بودن آینده تحصیلی	نگرانی برای آینده، تردید برای مسیر پیش‌گرفته، بی‌تاثیر بودن موفقیت‌ها در آینده، ناامیدی برای آینده شغلی، بی‌تفاوتی نسبت به آینده	آینده‌هراسی ۴ نفر (۱۳/۳٪)	
علاقه به تجربه کردن، علاقه به ناخنک زدن به حیطه‌های مختلف، علاقه به یادگیری مطالب جدید، عدم علاقه به کارهای تکراری، کسل شدن از انجام کارهای تکراری، علاقه به ادبیات ملل مختلف و علاقه به علوم مختلف	علاقه به تجربه کردن چیزهای متفاوت، عدم علاقه به کارهای تکراری و وسیع بودن حوزه توانمندی‌ها	کنجکاوی ۳ نفر (۱۰٪)	
رضایت ناچیز، انتظار بهتر بودن، انتظار از خود برای پتانسیل‌های بیشتر، مثبت تلقی شدن عدم رضایت صد درصدی از چیزی	نارضایتی از خود و پتانسیل بهتر بودن و تلاش مداوم به دلیل عدم رضایت	من‌ناکافی ۳ نفر (۱۰٪)	
تمایل به انجام کاری تاثیرگذار، سر زدن به قبرستان و اندیشیدن درباره افراد متوفی، اهمیت حرف دیگران در مورد فرد متوفی، مفید بودن بعد از مرگ و به جا ماندن نام خوب از فرد	تمایل به انجام فعالیتی معنادار، اندیشیدن به زندگی پس از مرگ و دغدغه به جا گذاشتن نام خوب بعد از مرگ	جاودانگی ۳ نفر (۱۰٪)	

من ناکافی

منظور از من ناکافی، احساس نارضایتی از خود است. برخی از مصاحبه‌شوندگان با وجود موفقیت‌هایی که کسب کرده‌اند، از خود راضی نبوده و احساس می‌کردند که پتانسیل بیشتری دارند. دیگر اینکه علت تلاش‌های مداوم را به عدم رضایت‌مندی از خودشان نسبت می‌دهند. مصاحبه‌شونده شماره ۲۹ در این زمینه گفت: «من حس می‌کنم این چیزی که الان هستم، می‌تونستم بهتر از این باشم. از کارشناسی به بعدم حس می‌کنم، می‌تونستم بهتر باشم. می‌تونستم برم دنبال کار یا اصلاً به رشته دیگه برم. الان هر بار که از خواب پا میشم فکر می‌کنم که اگه فلان رشته رفته بودم، شاید بهتر بود. اگه به جاش سر کار رفته بودم، شاید بهتر بود» و مصاحبه‌شونده شماره ۹ چنین بیان کرد: «این ایمپاستر باعث شده که هیچ وقت رضایت ۱۰۰ درصد از خودم نداشته باشم و سعی می‌کنم حالا برم سراغ بعدی، بعدی و بینیم چه اتفاقی می‌افته».

جاودانگی

منظور از جاودانگی این است که پس از مرگ اسم یا اثری از فرد به جا بماند و گر نه مرگ، پایان تمام تلاش‌ها خواهد بود. اندیشیدن به زندگی پس از مرگ باعث می‌شود که فرد کاری معنادار انجام دهد تا پس از مرگ نامی از او بر جای بماند. در این زمینه مصاحبه‌شونده شماره ۱ چنین اشاره کرد: «میرم قبرستون و به مردن فکر می‌کنم، بعدش به خودم میگم خب حداقل بزار به تلاشی بکنم، فردا روزی به دو نفر در مورد من صحبت می‌کنن، بگن چقدر آدم موثری بود». مصاحبه‌شونده شماره ۸ جاودانگی را در انجام کاری معنادار می‌دید: «دوست دارم شغل‌هام رو عوض کنم. لذت نمی‌برم بعد از مدتی از شغل‌هام. بعضی اوقات از کاری که انجام میدم، لذت نمی‌برم و حس می‌کنم کار بیهوده‌ایه. دوست دارم جای دیگه باشم که اثرگذاری بیشتری داشته باشم».

بحث

این مطالعه با استفاده از روش کیفی و بهره‌گیری از نظریه زمینه‌ای اشتراوس و کوربین (۲۰۰۸) انجام شد. هدف از این پژوهش کشف شرایط علی بود که موجب شکل‌گیری سندرم ایمپاستر در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه اصفهان می‌شوند. همان‌گونه که مطرح شد دانشجویان تحصیلات تکمیلی در این پژوهش رفتارهای پرتکراری را به نمایش گذاشتند و در مورد دغدغه و باورهای خاصی صحبت کردند که تحت عنوان عاملیت متورم نام‌گذاری شد و شامل مولفه‌های قابل تاملی بود. در بین این مولفه‌ها، اولین و پرتکرارترین

مورد، رقابت‌طلبی بود. مصاحبه‌شوندگان، خود را افرادی رقابت‌طلب توصیف کردند و از نظر آن‌ها پیروزی در رقابت‌ها و نفر اول شدن، حائز اهمیت بود. رقابت از دیدگاه مصاحبه‌شوندگان در صورتی ارزشمند بود که رقابتی قوی داشته باشند. افراد مبتلا به سندرم ایمپاستر به شدت تمایل به رقابت و موفقیت دارند. این یافته با یافته شوبرت و بوکر (۲۰۱۹) همسو است که متوجه شدند افراد مبتلا به ایمپاستر میل شدید برای بهترین بودن در بین هم‌تایان خود دارند. این افراد همچنین، تلاش قابل توجهی در زمینه‌هایی که موفقیت دشوار است از خود نشان می‌دهند که لازمه آن رقابت‌طلبی است (گذری، ۲۰۲۲). یافته‌های کیننگ و همکاران (۲۰۲۰) نیز با نتایج این پژوهش همسو بود با این توجیه که دانشجویان با علائم ایمپاستر ممکن است رقابت بیشتری را نسبت به دانشجویان بدون علائم ایمپاستر تجربه کنند. ایده‌های رایج برای رقابت، حائز این نکته است که افراد دارای سندرم ایمپاستر، ممکن است ترس از افشاشدن ناشایستگی داشته باشند؛ به همین دلیل، در کار و فعالیت‌های گروهی احساس ناراحتی می‌کنند و رقابت را ترجیح می‌دهند. از نظر کوچ (۲۰۲۳) این افراد تکنوازان^۱ هستند؛ به این معنی که باید به تنهایی به هر کاری برسند. از نظر آن‌ها، موفقیت فقط مربوط به انجام وظایف به صورت فردی است. کمک خواستن از کسی به معنای شکست، آشکارشدن ناتوانی و دانش ناکافی آن‌ها است. بنابراین، برای تکنوازان، همکاری و کار گروهی، احتمالاً مناسب نیست.

مولفه‌ای که از لحاظ فراوانی در رتبه دوم قرار داشت، استقلال - طلبی است. مصاحبه‌شوندگان استقلال را به عنوان یکی از دغدغه‌های خود مطرح کردند؛ به این صورت که با بالا رفتن سن و ورود به دانشگاه، برای کسب استقلال در دنبال کردن علایق و دوست‌یابی تلاش کرده‌اند. دیگر اینکه با الزام خود به کار کردن، حتی در شرایط دشوار در پی کسب استقلال بوده‌اند. نتایج پژوهش آلوارادو (۲۰۱۵) و کلنس و اتول (۲۰۱۴) با یافته‌های پژوهش همسو هستند. به این صورت که دلبستگی اولیه کودک به مادر در سندرم ایمپاستر و استقلال‌طلبی فرد نقش خواهد داشت. در واقع می‌توان گفت افرادی که دلبستگی ناامن دارند، بیشتر از افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند، سندرم ایمپاستر را تایید می‌کنند. این افراد ممکن است از صمیمیت در روابط، احساس ناراحتی کنند و در عوض به دنبال استقلال باشند.

مورد سوم در این پژوهش، آرمان‌گرایی است. مصاحبه‌شوندگان اعلام داشتند که معمولاً در جنبه‌های مختلف زندگی‌شان، کمال‌گرا هستند، در انجام کارها به صورت صفر یا صد عمل می‌کنند و معتقدند

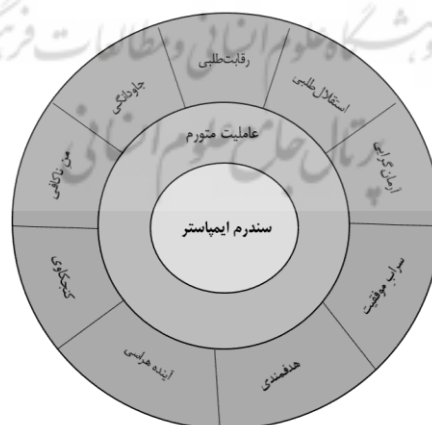
^۱ soloist

آرامش را تجربه می کنند تا افزایش عزت نفس. یافته های این قسمت، همسو با نتایج پژوهش کلنس و ایمز (۱۹۷۸) است در مورد اینکه این افراد برای رسیدن به موفقیت تلاش زیادی می کنند تا به دیگران و خودشان ثابت کنند که باهوش هستند و شایستگی دستاوردهایشان را دارند. در واقع باور آن ها این است که تلاش می تواند جایگزین توانایی شود. اما درست زمانی که به موفقیت می رسند به جای آنکه خود را سزاوار موفقیت بدانند، با این فرض که این موفقیت ناشی از شانس بی نظیر یا اشتباه در قضاوت دیگران است، تلاش و موفقیت خود را دست کم می گیرند.

از نظر جنسن (۱۹۷۶) هدفمندی به عنوان مشخص ترین فعالیت، افتخار افراد، سرچشمه دستاوردها، پیشرفت، اختراع و همکاری است. اما هدفمندی می تواند ریشه غم و اندوه نیز باشد؛ زیرا گاهی انسان ها ممکن است هدف های ناسازگار، متضاد و شروانه داشته باشند. از هدفمندی هم فضیلت و هم رذیلت پدید می آید؛ بنابراین کیفیت هدفمندی، هم ماهیت و هم ابهام در مورد فرد به عنوان یک انسان است. صحبت های مصاحبه شوندگان حاکی از آن بود که دلیل موفقیت شان هدفمند زندگی کردن بوده به این معنی که برای خود هدفی مشخص می کنند و در مسیر رسیدن به آن از تفریح خود می گذرند و دشواری ها را تحمل می کنند. در واقع، هدفمندی است که فرد را تشویق می کند تا در فعالیتی شرکت کند و انگیزه درونی برای دستیابی به موفقیت را فراهم می سازد. این قسمت از یافته ها با نظر دیک و دافی (۲۰۰۹) در مورد اهمیت هدفمندی برای رسیدن به عملکرد موفقیت آمیز و نهایتاً رضایت از زندگی، همسو است.

که سطح بالاتری از کمال گرایی را نسبت به اطرافیانشان تجربه می کنند. از نظر کوچ (۲۰۲۳) سندرم ایمپاستر را می توان تلاش برای زندگی بر اساس یک تصویر ایده آل با هدف جبران احساس ناامنی و شک به خود تعریف کرد. تحقیقاتی وجود دارد که نشان می دهد کمال گرایی یکی از مسیرهایی است که منجر به سندرم ایمپاستر می شود و در واقع برخی افراد، کمال گرایی را مسیری عالی برای رسیدن به موفقیت می پندارند (پنی سیمز، ۲۰۲۰). در این راستا، نتایج پژوهش کلائی راد و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که بین کمال گرایی و ابعاد آن با نشانگان ایمپاستر همبستگی معناداری وجود داشت؛ در نتیجه، دانشجویان دارای نشانگان ایمپاستر با وجود شواهد بیرونی موفقیت ها، در درونی سازی موفقیت های خود ناتوان هستند و کمال گرایی ناسالم از ویژگی های این افراد است.

مورد بعدی، سراب موفقیت است. با توجه به گفته های مصاحبه شوندگان موفقیت برای افراد مبتلا به ایمپاستر همچون سراب است. این افراد معتقدند که باید بیشتر از همه تلاش کنند و بهترین نتایج را ارائه دهند؛ اما به دلیل کمال گرایی هرچه موفقیت های بیشتری کسب می کنند، حریص تر می شوند. آن ها از موفقیت های خود راضی نیستند و مدام تلاش می کنند؛ اما با این حال قانع نمی گردند (کوچ، ۲۰۲۳). لنگفورد و کلنس (۱۹۹۳) معتقدند که ابتلا به سندرم ایمپاستر را می توان در نتیجه جستجوی عزت نفس از طریق تلاش برای زندگی بر اساس یک تصویر ایده آل به منظور جبران احساس ناامنی و شک به خود دید؛ اما یانگ (۲۰۱۱) در پژوهش خود این گونه توضیح می دهد که درست است که آمادگی بیش از حد و سخت کوشی، رویکرد این افراد برای رسیدن به موفقیت است؛ اما آن ها در نهایت، بیشتر احساس



شکل ۱. مدل مربوط به شرایط علی شکل دهنده سندرم ایمپاستر در دانشجویان تحصیلات تکمیلی

بارزترین ویژگی های افراد دارای علائم ایمپاستر است. گدزی (۲۰۲۲) نیز معتقد است، این افراد احساس نیاز به انجام مداخله ای برای برطرف کردن علائم ایمپاستر ندارند؛ زیرا مسیر موفقیت زمانی برای آن ها

منظور از آینده هراسی، ترس و ناامیدی این افراد نسبت به آینده است. در نظر مصاحبه شوندگان آینده مسیری که پیش گرفته اند مبهم است. این افراد اذعان داشتند که از آینده شغلی شان احساس ناامیدی می کنند. از نظر کانروی و همکاران (۲۰۰۲) ترس از آینده جزء

حائز اهمیت است. ایمادا (۲۰۲۳) بر این باور است که اگر ایمپاستر را شک به خود تلقی کنیم، هم اتفاقی طبیعی و هم طرز تفکری سالم است؛ زیرا که باعث خوداندیشی و معناداری در زندگی می‌گردد. جاودانگی یکی از جنبه‌های جدید این پژوهش است که نتیجه‌ای مشابه با آن تاکنون به دست نیامده است.

عاملیت متورم که به عنوان کدهای هسته‌ای معرفی شد، یافته‌ای مختص به این پژوهش بود. این مفهوم به عملکرد افراطی افراد با نشانگان سندرم ایمپاستر اشاره دارد که در عملکرد مستقل بر اساس اراده‌شان زیاده‌روی می‌کنند و رفتارهایی همچون رقابت‌طلبی، استقلال‌طلبی، آرمان‌گرایی، کنجکاوی و هدفمندی را به همراه احساس نارضایتی از خود و نگرانی برای آینده و حتی پس از مرگ نشان می‌دهند. اگر فرد دارای سندرم ایمپاستر را به عنوان کسی که به نوعی در حال مبارزه با احساس ناقص بودن و عدم اطمینان در مورد توانایی‌های خودش است، در مرکز پدیده ایمپاستر در نظر بگیریم، سندرم ایمپاستر و تمام تلاش‌های افراطی جهت جبران و پوشاندن احساس بی‌کفایتی، شک به خود و ترس از افشا شدن ناشایستگی خواهد بود. یافته‌ها با نتایج کوچ (۲۰۲۳) همسو است که اذعان می‌کند فرد مبتلا به این سندرم جهت جبران احساس شک به خود و احساس ناامنی بر اساس یک تصویر ایده‌آل از زندگی، به طور افراطی تلاش می‌کند (شکل ۱). یافته‌های این پژوهش همچنین با دیدگاه ساویکاس (۲۰۲۱) همسو است. به نظر می‌رسد دانشجویان دارای سندرم ایمپاستر به قدری در لایه دوم خویشتن به عنوان یک عامل با انگیزه غرق شده‌اند که مجالی برای رشد بیشتر و رسیدن به آنچه ساویکاس از آن تحت عنوان خویشتن به عنوان نویسنده زندگی‌نامه نام برده، نمی‌یابد. سخن آخر اینکه با استفاده از نتایج این پژوهش می‌توان اقداماتی را در راستای تعدیل و مدیریت رقابت‌طلبی و استقلال‌طلبی افراطی، کمال‌گرایی بیش از حد، کنجکاوی بی‌اندازه در تحصیل و شغل، احساس بی‌کفایتی مزمن، نگرانی و ناامیدی برای آینده انجام داد تا دانشجویان از لایه عاملیت فراتر رفته و بتوانند نویسنده زندگی‌نامه خویشتن باشند؛ یعنی هویت منحصر به فرد خود را در قالب داستانی یکپارچه از زندگی نگارش کنند.

نتایج پژوهش حاضر به دلیل بومی بودن و استفاده از رویکرد کیفی، تعمیم‌پذیر نیست؛ همچنین یافته‌های پژوهش محدود به تجارب مصاحبه‌شوندگان است که به طور هدفمند در بافت فرهنگی اصفهان و دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه اصفهان قرار داشتند. در نتیجه پیشنهاد می‌شود که در بافت و مقاطع تحصیلی دیگر نیز تکرار گردد؛ همچنین توصیه می‌گردد که پژوهش‌هایی در قالب کمی رابطه بین عوامل تاثیرگذار و نشانه‌های سندرم ایمپاستر را در سایر جوامع مورد بررسی قرار دهند.

مطلوب است که چالش‌برانگیز و مبهم باشد. این قسمت از یافته‌ها با نتایج پژوهش ویلکه (۲۰۱۸) نیز همسو است.

کنجکاوی یکی دیگر از عوامل اثرگذار بر سندرم ایمپاستر است. رنر (۲۰۰۶) کنجکاوی را به عنوان میل به اطلاعات و دانش جدید تعریف می‌کند و معتقد است که کنجکاوی جزء اساسی طبیعت انسان است. مصاحبه‌شوندگان اذعان کردند که علاقه‌مند به مطالعه در زمینه‌های مختلف هستند، علاقه به انجام کارهای متفاوت دارند و از تجربه کردن چیزهای جدید لذت می‌برند. با توجه به این مهم که افراد با سندرم ایمپاستر، بسیار پرتلاش هستند و بعد از تعیین هدف، زندگی خود را در راستای رسیدن به آن سپری می‌کنند، وقتی بر اساس کنجکاوی در زمینه‌های علمی یا شغلی مختلف وارد می‌شوند؛ تمام تلاش خود را می‌کنند تا به موفقیت برسند. در همین راستا گدزی (۲۰۲۲) هم عنوان می‌کند که سندرم ایمپاستر شامل تمایل شدید فرد برای موفقیت در حوزه‌ای است که به تلاش زیادی نیاز دارد و مسیر موفقیت مبهم است. کنجکاوی، یافته نوآورانه‌ای در این پژوهش است که در ادبیات پژوهشی مشابه آن یافت نشد.

من ناکافی، عامل دیگری است که بیانگر نارضایتی فرد از خودش است. افراد مبتلا به سندرم ایمپاستر با وجود دستاوردهایی که دارند، از عملکرد خود ناراضی هستند و معتقدند که پتانسیل‌های بیشتری دارند و به دلیل نارضایتی‌شان مدام در حال تلاش هستند (جوزف و همکاران، ۲۰۲۳). از نظر (چاندرا و همکاران، ۲۰۱۹) یکی از بارزترین ویژگی‌های این افراد این است که آن‌ها از نشان دادن خود به دیگران می‌ترسند، نگران این هستند که دیگران فکر کنند برای مکان فعلی‌شان ناکافی و فاقد صلاحیت هستند و این موجب می‌شود تا انتظارات غیرواقعی بالایی از خود داشته باشند. این قسمت از یافته‌ها با نتایج پژوهش پارکمن (۲۰۱۶) همسو است که نشان می‌دهد شاید عمده‌ترین دلیل احساس ناکافی بودن در این افراد این باشد که خود را با دیگرانی که موفق‌تر از خودشان هستند، مقایسه می‌کنند. در نتیجه انتظارات‌شان از خودشان بالا می‌رود و این منجر می‌شود تا بیش از حد کار کنند تا جبرانی برای احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی‌شان باشد. در مورد جاودانگی که آخرین عامل اثرگذار بر سندرم ایمپاستر است، مصاحبه‌شوندگان عنوان کردند که دغدغه انجام کاری معنادار و تاثیرگذار را دارند. آن‌ها به زندگی پس از مرگ فکر می‌کنند و برایشان مهم است که با دستاوردهایی که دارند، نامی از آن‌ها به یادگار بماند. افراد مبتلا به سندرم ایمپاستر دائماً در حال تلاش هستند، برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کنند و به این وسیله دستاوردهایی کسب کرده‌اند. اما زمانی که از سطح دستاوردها فراتر می‌روند، اهمیت تاثیرگذار بودن این دستاوردها مهم می‌شود؛ زیرا در این صورت است که نامی از آن‌ها به جای خواهد ماند و اینکه از آن‌ها به خوبی یاد شود، برایشان

قدردانی: بدین وسیله از همکاری دانشجویان دانشگاه اصفهان و تمامی کسانی که در انجام این پژوهش کمک نمودند، قدردانی و تشکر به عمل می‌آید.

تعارض منافع: نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی ندارند.

حامی مالی: این مقاله بر اساس پایان‌نامه دوره دکتری نویسنده اول نگارش شده و حامی مالی نداشته‌است.

Reference

- Alvarado, Ch. (2015). *I'm Not All That: A Look at the Imposter Phenomenon in Intimate Relationships*. EWU Master's Thesis Collection. 277. <https://dc.ewu.edu/theses/277>
- Bews, E., MacLeod, K., & Paul, B. (2023). Imposter syndrome in academic libraries: Indigenous women edition. *Urban Library Journal*, 28(2). Retrieved from <https://academicworks.cuny.edu/ulj/vol28/iss2/3>
- Canning, E. A., LaCosse, J., Kroeper, K. M., & Murphy, M. C. (2020). Feeling like an imposter: the effect of perceived classroom competition on the daily psychological experiences of first-generation college students. *Social Psychological and Personality Science*, 11(5), 647-657. <https://doi.org/10.1177/1948550619882032>
- Chandra, S., Huebert, C. A., Crowley, E., & Das, A. M. (2019). Impostor syndrome: Could it be holding you or your mentees back? *Chest*, 156(1), 26-32. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.02.325>
- Clance, P. R. (1985). *Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t11274-000>
- Clance, P. R., & O'Toole, M. A. (2014). *The Imposter Phenomenon: An Internal Barrier to Empowerment and Achievement*. In *Treating Women's Fear of Failure* (pp. 51-64). Routledge. https://doi.org/10.1300/J015V06N03_05
- Clance, P.R., & Imes, S.A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241-247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76-90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>
- Cope-Watson, G. & Smith Betts, A. (2010). Confronting otherness: An e-conversation between doctoral students living with the Imposter Syndrome. *Canadian Journal for New Scholars in Education*, 3(1), 1-13. <https://jmss.org/index.php/cjnse/article/view/30474>
- Delavar, A., (2016). *Research Method in Psychology and Educational Sciences*. Fifth edition, Tehran: Roshd. (In Persian)
- <https://opac.nlai.ir/opacprod/bibliographic/627018>
- Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2009). Calling and vocation at work: Definitions and prospects for research and practice. *The Counseling Psychologist*, 37(3), 424-450. <https://doi.org/10.1177/0011000008316430>
- Gadsby, S. (2022). Imposter Syndrome and Self-Deception. *Australasian Journal of Philosophy*, 100(2), 247-261. <https://doi.org/10.1080/00048402.2021.1874445>
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). *Competing paradigms in qualitative research*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Thousand Oaks, CA: Sage. <https://psycnet.apa.org/record/1994-98625-005>
- Haddadi Bahram, A., Khalatbari, J., & Qorban Shiroodi, Sh. (2011). The study of relationship between emotional intelligence and self-esteem with imposter syndrome. *Journal of Fundamentals of Mental*, 13(1), 30-41. (In Persian) <https://www.magiran.com/p922451>
- Hawley, K. (2019). Conspiracy Theories, Impostor Syndrome, and Distrust. *Philosophical Studies*, 176(4), 969-980. <https://doi.org/10.1007/s11098-018-1222-4>
- Imada, A. O. (2023). Imposter Syndrome, or Not?. *Western Journal of Orthopedics*, 12(1), 13. <https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1100&context=wjo>
- Jabbari, L., Ehteshamzadeh, P., Hafezi, F., & Eftekhari Saadi, Z. (2021). The Relationship between Parental Psychological Control and Imposter Syndrome through the Mediation of Academic Procrastination in Gifted Students. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 3(4), 487-496. (in Persian) <https://doi.org/10.52547/ieepj.3.4.487>
- Jaschik, S. (2015). *The Other Mental Health Crisis. Inside Higher Ed*. <https://www.insidehighered.com/news/2015/04/22/berkeley-study-finds-high-levels-depression-among-graduate-students>
- Jonsen, A. R. (1976). Purposefulness in human life. *Western Journal of Medicine*, 125(1), 5. PMID: 941450; PMCID: PMC1237170.
- Joseph, B., Tseng, E. S., Zielinski, M. D., Ramirez, C. L., Lynde, J., Galey, K. M., ... & Hosseinpour, H.

- (2023). Feeling like an imposter: are surgeons holding themselves back?. *Trauma Surgery & Acute Care Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1136/tsaco-2022-001021>
- Kalayi Rad, M., Madani Pour, Nadia., & Salehi, M. (2020). The Relationship between Perfectionism and Early Maladaptive Fantasies with Imposter Syndrome in Female Students. *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy*, 9, 24-33. (In Persian) <https://doi.org/10.53555/jrtdd.v7i4.2783>
- Kamler, B. & Thompson, P. (2014). *Pedagogies for Supervision*, Second Edition. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315813639>
- Koç, E. (2023). *Comparison of Imposter-Related Groups Based in Pisa 2018 Dataset*. Doctoral dissertation, Bilkent Üniversitesi (Turkey). <http://hdl.handle.net/11693/112048>
- Koushifar, S., & Ehtesham zade, P. (2015). Investigating the effect of self-awareness training on imposter syndrome in students of gifted high schools for girls in Ahvaz. *Journal of Social Psychology*, 9(99), 24-33. (In Persian) URL: <http://ijpb.ir/article-1-225-en.html>
- Lane, J. A. (2015), The imposter phenomenon among emerging adults transitioning into professional life: Developing a grounded theory. *Adult Span Journal*, 14(2), 114-128. <https://doi.org/10.1002/adsp.12009>
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The impostor phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy*, 30(3), 495-501. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495>
- Leonhardt, M., Bechtoldt, M. N., & Rohrmann, S. (2017). All impostors aren't alike—differentiating the impostor phenomenon. *Frontiers in Psychology*, 8, 1505. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01505>
- Liddicoat, A. J., & Taylor-Leech, K. (2021). Agency in language planning and policy. *Current Issues in Language Planning*, 22(1-2), 1-18. <https://doi.org/10.1080/14664208.2020.1791533>
- Olberding, A. (2018). The Outsider. *Aeon URL* = <https://aeon.com/essays/how-useful-is-impostor-syndrome-in-academia>
- Parkman, A. (2016). The impostor phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 16(1), 51-60. <https://articlegateway.com/index.php/JHETP/article/view/1936>
- Pennie Sims, L., M. (2020). *Understanding the relationships among growth mindset, imposter syndrome, and academic behaviors in high school girls of color*. Saint Mary's College of California. <https://www.proquest.com/openview/4959c93d8450eb36a01a72fc0794e573>
- Ramsey, E., & Brown, D. (2018). Feeling like a fraud: Helping students renegotiate their academic identities. *College & Undergraduate Libraries*, 25(1), 86-90. <https://doi.org/10.1080/10691316.2017.1364080>
- Renner, B. (2006). Curiosity about people: The development of a social curiosity measure in adults. *Journal of Personality Assessment*, 87(3), 305-316. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8703_11
- Savickas, M. L. (2021). *Career Construction Theory and Counseling Model*. In Steven D. Brown and Robert W. Lent, *Career construction theory: Life portraits of attachment, adaptability, and identity*. Wiley, 246-290. <https://doi.org/10.1002/9781394258994.ch6>
- Schubert, N., & Bowker, A. (2019). Examining the impostor phenomenon in relation to self-esteem level and self-esteem instability. *Current Psychology*, 38(3), 749-755. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9650-4>
- Siddiqui, Z. K., Church, H., Jayasuriya, R., Boddice, T., Lewis, C., & Tomlinson, J. (2023). *Educational Interventions for Imposter phenomenon: a PRISMA scoping review protocol*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2583443/v1>
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). *Basics of Qualitative Research*. Translated by Mohammadi, Biok, and Tehran: Human Science & Cultural Studies Center Publication (in Persian). <https://www.amazon.com/Basics-Qualitative-Research-Procedures-Techniques/dp/0803932510#>
- Uchiyama., D. (2020). *Imposter Syndrome: Do You Feel Like a Fraud?*, 108 ILL. BAR J. 52, 52. https://illinoislap.org/wpcontent/uploads/2020/02/Imposter-Syndrome_Uchiyama.pdf
- Van de Velde, J., Levecque, K., Mortier, A., & De Beuckelaer, A. (2019). Why PhD students in Flanders consider quitting their PhD. *Ecom Briefs*, (20), 1-5. <https://biblio.ugent.be/publication/8634615>
- Wilke, M. R. (2018). *Imposter Phenomenon: Distinct Construct or Achievement-related Affective Experience?*. Doctoral dissertation, Murray State University. <https://digitalcommons.murraystate.edu/etd/119>
- Young, V. (2011). *The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Imposter Syndrome and How to Thrive in Spite of It*. New York: Crown Business. <https://www.amazon.com/Secret-Thoughts-Successful-Women-Impostor/dp/0307452719>