

پدیده وانمودگرایی

نسیم رضایی^۱، محمدرضا تمنایی فر^{۲*}

۱. کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. (نویسنده مسئول)

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره پنجم، شماره هفدهم، بهار ۱۴۰۲، صفحات ۱۴۲-۱۲۱

چکیده

پدیده وانمودگرایی (IP- سندروم ایمپاستر) به معنای احساس فریب کاری است که در میان افرادی وجود دارد که بین نگرش خود نسبت به دستاوردهای خود و ارزیابی این دستاوردها توسط دیگران تفاوت‌هایی را تجربه می‌کنند. وانمودگرایان موفقیت‌های خود را به عواملی مانند تلاش زیاد، بخت و اقبال خوب، خوش‌شانسی، جذابیت شخصی، خطای کامپیوتری و یا روابط سودمند نسبت می‌دهند. هدف این مقاله، تحلیل مروری IP است که در ایران کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. این مطالعه از نوع مروری-تحلیلی است. با مطالعه اسناد نظری و پژوهشی موجود و جستجوی در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر، داده‌ها جمع‌آوری شد. تعاریف و ویژگی‌های IP، شیوع، عوامل مؤثر بر آن، اثرات سن، پیامدهای آن، افراد در معرض خطر، نمونه‌های بالینی و مداخلات مربوط به کاهش این پدیده از جمله مواردی است که بررسی شده است. IP شیوع بالایی در دانش آموزان و دانشجویان و پیامدهای زیان باری بر عملکرد آنان دارد؛ براین اساس می‌توان گفت که شناخت پدیده وانمودگرایی می‌تواند برای ژرف‌اندیشی پژوهشگران، تعمق در درک مشکلات وانمودگرایان و فرایند روان‌درمانی آنان، ارائه خدمات مناسب در مدارس و دانشگاه‌ها مفید واقع شود.

واژه‌های کلیدی: پدیده وانمودگرایی، سندروم ایمپاستر، شخصیت.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره پنجم، شماره هفدهم، بهار ۱۴۰۲

مقدمه

"همه اینجا خیلی موفق هستند! آن‌ها بسیار باهوش هستند. من به این گروه تعلق ندارم. تعجب می‌کنم! آیا من اشتباهی به اینجا دعوت شدم؟! ممکن است بسیاری از افراد در زمانی از زندگی خود افکار مشابهی با این موضوع داشته باشند. چنین افکاری ممکن است نشانه‌ای از پدیده وانمودگرایی (IP) باشد (چاندرا، هوبرت، کراولی و داس، ۲۰۱۹).

سوزان ایمز و پائولین رز کلانس در کار بالینی خود با زنان بسیار موفق مواجه شدند که دارای مدرک دکترا، متخصص و مورد احترام در رشته خود و با دانشجویان عالی بودند (پاتزاک، کولمیر و شویر، ۲۰۱۷)، اما این زنان تصور می‌کردند که موفقیت آن‌ها عمدتاً به دلایلی غیر از توانایی‌های خودشان، مانند تلاش سخت، بخت و اقبال خوب، شانس زیاد، جذابیت شخصی، خطای کامپیوتری و یا روابط سودمند است. آنان بر این باور بودند که دیگران را فریب داده‌اند، به همین علت دیگران آنان را باهوش‌تر یا تواناتر از آن چیزی که واقعاً هستند می‌پندارند، و می‌ترسیدند که در نهایت به عنوان "فریب کار" شناخته شوند. اگرچه این زنان در خود تردیدی فرو رفته بودند، اما تمایل شدیدی به باهوش بودن و بهترین بودن در میان همسالان خود داشتند. این دو روان‌شناس برای اولین بار (۱۹۷۸) اصطلاح پدیده وانمودگرایی را برای توصیف تجربه مشترک این زنان ابداع کردند (شویرت و بوکر، ۲۰۱۹)، ولی مطالعات نشان می‌دهند که IP می‌تواند هم مردان و هم زنان را در بسیاری از محیط‌های حرفه‌ای و در میان گروه‌های قومی و نژادی متعدد تحت تأثیر قرار دهد (براواتا و همکاران، ۲۰۲۰). آنان اولین مقاله خود را در این خصوص منتشر کردند؛ همچنین کلانس (۱۹۸۵) کتابی را با عنوان "پدیده وانمودگرایی" منتشر کرد. به علاوه، "افکار سری زنان موفق" والری یانگ نمونه ستودنی از این ژانر است (هاولی، ۲۰۱۹).

پدیده وانمودگرایی با عناوینی از قبیل یا سندروم ایمپاستر (IS)، سندروم فریب‌کاری، فریب‌کاری ادراک‌شده یا تجربه ایمپاستر شناخته می‌شود (براواتا و همکاران، ۲۰۲۰). اصطلاح "Impostor Syndrome" به طور گسترده‌ای در ادبیات غیر آکادمیک مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما روان‌شناسانی که این موضوع را مطالعه می‌کنند، اصطلاح "Impostor Phenomenon" را ترجیح می‌دهند. نه IS و نه IP به عنوان یک اختلال شناخته شده در راهنمای تشخیصی و آماری انجمن روان‌پزشکی آمریکا دیده نمی‌شود (هاولی، ۲۰۱۹). همچنین، در طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (ICD-10) نیز ذکر نشده است (براواتا و همکاران، ۲۰۲۰). کلانس (۱۹۸۵) معتقد بود که IP یک بیماری پاتولوژیک نیست که ذاتاً خود آسیب‌زا یا خود تخریب‌کننده باشد؛ بلکه این مسئله در بهزیستی روان‌شناختی فرد تداخل ایجاد می‌کند (جاشی و مانزرت، ۲۰۱۸).

بسیاری از محیط‌های آموزشی و شغلی، تأکید بسیاری بر توانایی‌های افراد به عنوان عامل اصلی موفقیت دارند، اما توجه به این نکته حائز اهمیت است که توانایی‌ها به تنهایی نمی‌توانند عامل موفقیت باشند بلکه باید تفاوت‌های فردی بین افراد را به عنوان عامل مهم و دخیل در موفقیت تحصیلی و شغلی افراد در نظر گرفت (چشمه ماهی، باقریان، حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۰). با توجه به این موضوع که وانمودگرایان افرادی هستند که از موفقیت اجتناب می‌کنند و دارای صفات شخصیتی مشترکی هستند، این افراد معیار عملکرد سطح بالایی دارند و خود را تحت ارزیابی‌های سنگینی قرار می‌دهند که در نهایت منجر به ایجاد مشکلاتی در مواجهه فرد با واقعیت می‌شود و بر عملکرد فرد تأثیر زیادی می‌گذارد (فرنچ، اولریچ و فولمن، ۲۰۰۸)، شناخت این پدیده، تأثیری که بر افراد دارد و

راهکارهای مقابله با آن می‌تواند راهی برای تسهیل مسیر موفقیت افراد باشد. طی دهه‌های اخیر مطالعات گسترده‌ای در خصوص پدیده وانمودگرایی انجام شده است؛ در این مقاله با مرور برخی از مهم‌ترین آثار منتشرشده مربوط به IP، تلاش براین است که به شناخت پدیده وانمودگرایی و ترویج دانش درباره آن پرداخته شود.

روش پژوهش

در این مطالعه مروری-تحلیلی سعی شد با مرور مهم‌ترین اسناد نظری و پژوهشی موجود اطلاعات جدید و دقیق‌تری درباره این پدیده ارائه شود. بدین منظور به جست‌وجوی منابع و پژوهش‌ها در زمینه پدیده وانمودگرایی پرداخته شد. جست‌وجوی الکترونیکی در پایگاه‌های اطلاعاتی سامانه نشریات علمی ایران، اس‌آی‌دی، مگیران، گوگل اسکالر، ساینس دیرکت و اسپرینگر با کلمات کلیدی پدیده وانمودگرایی (Impostor Phenomenon) و سندروم ایمپاستر (Impostor Syndrome) انجام گردید.

یافته‌ها

تعاریف IP

واژه "وانمودگرایی" در آخرین چاپ واژه‌نامه پیشرفته آکسفورد به دو شکل Impostor و Imposter ارائه شده است که در ترجمه مستقل به معنای "فریب‌کار" یا "متقلب" یا در فرهنگ لغات مترادف با مرد حقه‌باز، دروغ‌گو و شیاد است؛ بنابراین Impostor به فردی اشاره دارد که ادعا به بودن کسی که نیست می‌کند و دیگران را "در مقیاس وسیع" فریب می‌دهد (علیزاده، ۱۳۹۱؛ فیلاروسکا و شیر، ۲۰۱۸).

کلانس (۱۹۸۵) IP را به عنوان "یک تجربه درونی فریب‌کاری ذهنی که فرد علی‌رغم موفقیت‌های علمی یا شغلی فوق‌العاده، احساس کلاهبرداری و بی‌ارزشی می‌کند" تعریف کرد. هاروی و کتز (۱۹۸۵) IP را به عنوان "یک سندروم روان‌شناختی یا الگوی مبتنی بر احساسات پنهان و شدید فریب‌کاری در مواجهه با وظایف و موقعیت‌های موفقیت" شرح دادند. لانگفورد (۱۹۹۰) بیان کرد که IP به یک نگرش شناختی مربوط است، که در آن صفاتی مانند هوش به عنوان صفات پایدار دیده می‌شوند و اشتباهات نشان‌دهنده شکست و عدم کفایت شخصی هستند. کولیگیان و استرنبرگ (۱۹۹۱) IP را "فریب‌کاری ادراک‌شده" تعریف کردند. هولمز و همکاران (۱۹۹۳) این مفهوم را به عنوان "تجربه درونی فریب‌کاری ذهنی در زنان موفق که قادر به درونی‌کردن تجربیات خود از موفقیت نیستند" توصیف نمودند.

توصیف افراد مبتلا به پدیده وانمودگرایی

کلانس (۱۹۸۵) شش مؤلفه‌ی توصیف‌کننده IP را مشخص کرد:

۱. چرخه وانمودگرایی: یک چرخه معیوب از سبک‌های نامطلوب یادگیری و اسناد است. افرادی که IP را تجربه می‌کنند در مقابله با چالش‌ها یا آن را به تعویق می‌اندازند و یا بلافاصله بیش‌ازحد آماده‌سازی می‌کنند. وقتی آن‌ها با این سبک‌های یادگیری موفق می‌شوند، موفقیت خود را به شانس و تلاش نسبت می‌دهند، آنان معتقدند که موفقیت‌هایشان به‌خاطر این عوامل است نه به‌خاطر

توانایی‌هایشان؛ در نتیجه، مبتلایان به IP هرگز برای چالش بعدی احساس آمادگی نمی‌کنند و از این‌رو چرخه وانمودگرایی دوباره شروع می‌شود.

۲. نیاز به خاص بودن: مبتلایان به IP نیاز مبرم به خاص بودن دارند، یعنی می‌خواهند نه تنها بر چالش‌ها تسلط پیدا کنند، بلکه ممتاز هم باشند. این انتظارات بالا و غیرواقعی، علی‌رغم شواهد عینی که خلاف آن را نشان می‌دهند، باعث ایجاد خودتردیدی می‌شوند.

۳. جنبه‌های ابرزن/ ابرمرد: جنبه‌های ابرزن/ ابرمرد نشان می‌دهد مبتلایان به IP نه تنها انتظار برجسته شدن دارند، بلکه انتظار دارند که تلاش آن‌ها نیز باید ناچیز باشد. این امر باعث ایجاد خودتردیدی و احساس فریب‌کاری می‌شود، به‌خصوص زمانی که مبتلایان به IP نمی‌توانند انتظارات غیرواقعی خود را برآورده سازند.

۴. ترس از شکست: افراد مبتلا به IP، به دلیل ترس از شناخته شدن به عنوان یک فرد بی‌استعداد، ترس از شکست دارند، که منجر به تلاش‌های نومیدانه برای جلوگیری از هرگونه شکست می‌گردد.

۵. انکار صلاحیت و رد تحسین: افرادی که از IP رنج می‌برند به‌طور معمول شایستگی را انکار و تحسین را رد می‌کنند. آن‌ها جدا از توانایی‌هایشان به توضیحات جایگزین برای موفقیتشان متکی هستند.

۶. ترس از موفقیت: ترس از موفقیت ریشه در تردید مبتلایان به IP در مورد توانایی‌شان در تکرار موفقیت و برآورده کردن انتظارات دیگران دارد (پاتزاک، کولمیر و شوهر، ۲۰۱۷).

سه ویژگی مرکزی وانمودگرایان

اگرچه ویژگی‌های بسیاری به وانمودگرایان نسبت داده شده است، سه ویژگی در ساختار وانمودگرایی مرکزی به نظر می‌رسد.

۱. مشخصه اصلی، احساس فریب‌کار یا دغل‌باز بودن است که فرد باور دارد دیگران او را بهتر از آنچه هست، ادراک می‌کنند. صرف‌نظر از برجسته‌به‌کاررفته، باور به اینکه فرد یک "فریب‌کار" است و اینکه دیگران (عمداً یا سهواً) در یک دیدگاه بیش‌ازحد مثبت از آنان فریب داده‌شده‌اند، در مرکز مفهوم وانمودگرایی قرار دارد.

۲. ویژگی مشخص دوم شامل این واقعیت است که وانمودگرایان دائماً می‌ترسند که دیگران متوجه شوند که آن‌ها یک فریب‌کار هستند. به دلیل این ترس از شناخته شدن، وانمودگرایان در شرایطی که شایستگی آن‌ها به‌طور ضمنی یا صریح ارزیابی می‌شود، نگران هستند.

۳. به نظر می‌رسد که وانمودگرایان در درونی کردن موفقیت‌هایشان مشکل دارند و به شیوه‌هایی رفتار می‌کنند که احساسات وانمودگرانه خود تداوم پیدا می‌کنند. به عنوان مثال، آن‌ها معمولاً موفقیت‌های خود را به عواملی غیر از توانایی، مانند شانس، تلاش فوق‌العاده سخت یا قرار گرفتن در مکان و زمان مناسب نسبت می‌دهند. همچنین، وانمودگرایان تحسین و تمجید را نمی‌پذیرند و از صحت ارزیابی‌های مثبت می‌کاهند و درگیر رفتارهای دیگری می‌شوند که از آن‌ها در برابر اطلاعاتی که صلاحیت و ارزش آن‌ها را تأیید می‌کند، محافظت می‌کند. همان‌طور که کلانس و ایمز (۱۹۷۸) مشاهده کردند، مراجعان وانمودگرا از شیوه‌های بی‌شماری برای نفی هرگونه شواهد بیرونی که در تضاد با باور آن‌ها مبنی بر اینکه در واقعیت، آن‌ها بی‌استعداد هستند، استفاده می‌کنند (لیری، پاتون، اورلاندو و فانک، ۲۰۰۰).

نیم‌رخ روانی وانمودگرایان

یانگ پنج نیم‌رخ روانی وانمودگرایان را معرفی می‌کند:

کمال‌گرا: وانمودگرایان شایستگی را به‌عنوان کمال صددرصدی ادراک می‌کنند و هر چیزی که کمتر از این باشد در نظر آنان، شکست محسوب می‌شود. این افراد همیشه براین نکته تمرکز دارند که چگونه می‌توان کار بهتری انجام داد.

نبوغ طبیعی: وانمودگرایان شایستگی را از طریق دستیابی آسان به موفقیت ارزیابی می‌کنند. از دید آنان، سخت‌کوشی و پشتکار به‌عنوان ویژگی‌های منفی در نظر گرفته می‌شوند، زیرا این افراد احساس می‌کنند که باید به‌طور طبیعی تری به موفقیت رسیده باشند.

ابر زن/مرد یا ابر دانش‌آموز: وانمودگرایان شایستگی را به‌عنوان توانایی به‌کارگیری همزمان نقش‌ها و مسئولیت‌های متعدد ادراک می‌کنند. برای این افراد کوتاهی حتی در یک نقش (والد، مراقب، محقق، و غیره) به‌منزله شکست محسوب می‌شود، حتی باوجود موفقیت‌های بزرگ.

کارشناس: وانمودگرایان شایستگی را با حجم دانش یا مهارت می‌سنجند. این افراد به دلیل فقدان دانش کافی از شناخته شدن به‌عنوان "بی‌مهارت" می‌ترسد.

تک‌رو: وانمودگرایان معتقدند تنها زمانی که یک دستاورد به‌طور کامل و بدون کمک به دست آید، فرد شایستگی خود را ادراک می‌کند. این افراد، درخواست کمک را نشانه شکست در نظر می‌گیرند (چاندر و همکاران، ۲۰۱۹).

شیوع

تقریباً ۷۰ درصد از جمعیت عمومی، یک دوره وانمودگرایی را در طول زندگی خود تجربه خواهند کرد. بر اساس توصیف اپیزودیک، این رقم به‌احتمال‌زیاد شیوع گذرای IP را نشان می‌دهد که در آن احساسات وانمودگرایی کاهش می‌یابد، زیرا فرد به‌تدریج در طول زمان به اعتمادبه‌نفس در توانایی‌های خود دست می‌یابد. بااین‌حال، بیشتر مطالعات روی نوع عموماً پذیرفته‌شده IP، که به‌عنوان IP واقعی شناخته می‌شود، تمرکز دارند. ویژگی تعیین‌کننده IP واقعی این است که حتی زمانی که افراد شاهد موفقیت خود هستند، همچنان پابرجاست و تقویت مثبت و موفقیت حرفه‌ای در کاهش احساسات واقعی IP بی‌اثر (کوگان، شوئنفلد-تاچر، هلیر، گریگ و کرامر، ۲۰۲۰).

روزنشتاین، راگو و پورتر (۲۰۲۰) با بررسی ۲۰۰ دانشجوی علوم کامپیوتری شیوع ۵۷ درصدی IP را نشان دادند. جیکوبز و ساسر (۲۰۲۱) با بررسی دانشجویان پرستاری ۴۸/۷ درصد از دانشجویان، احساسات مکرر تا شدید وانمودگرایی را گزارش کردند و ۹۲ درصد حداقل ویژگی‌های IP متوسط را گزارش کردند. لیون (۲۰۲۰) در بررسی دانشجویان آمریکایی لاتین دریافتند بیش از ۷۰٪ نمونه افکار، احساسات و تجربیات وانمودگرایی مکرر را گزارش کردند. شیوع IP در پژوهش‌های گذشته به‌طور گسترده‌ای از ۹ تا ۸۲ درصد متغیر بود که تا حد زیادی به ابزار غربالگری برای ارزیابی علائم بستگی داشت (براواتا و همکاران، ۲۰۲۰). در ایران پژوهشی در خصوص ارزیابی شیوع IP یافت نشد.

عوامل اصلی مؤثر بر پدیده وانمودگرایی

۱. جنسیت: در ابتدا، فرض بر این بود که IP در زنان شایع‌تر است. زنان اغلب احساس می‌کنند که یک زن موفق بودن در جامعه می‌تواند عواقب منفی داشته باشد، موانعی که یک جامعه مردسالار بر زنان تحمیل می‌کند باعث ترس زنان از موفقیت می‌شود. بعدها دیدگاه دیگری پدیدار شد که اظهار داشت این تفاوت جنسیتی نیست که باعث تفاوت در سطح IP می‌شود، بلکه جهت‌گیری نقش جنسیتی فرد است. به این دلیل که ویژگی‌های مردانه (سلطه‌گر، جاه‌طلب، جسور و رقابت‌جو) با شایستگی در ارتباط هستند، درحالی‌که ویژگی‌های زنانه (فهم، دلسوز، فروتن، گرم و حساس به نیازهای دیگران) با مهربانی مرتبط هستند؛ ازاین‌رو IP که عمدتاً شایستگی را زیر سؤال می‌برد، به‌وضوح یک پدیده زنانه است (آپارنا و منون، ۲۰۲۰).

۲. انتظارات نقش خانوادگی / اجتماعی: با توجه به نظر کلانس و همکاران (۱۹۹۵)، منشأ گرایش به وانمودگرایی را می‌توان در تاریخچه خانوادگی وانمودگرایان یافت، جایی که فشار برای هم‌سو کردن خود با انتظارات خانوادگی و اجتماعی وجود دارد. این کار آن‌ها را از رسیدن به پتانسیل کاملشان منع می‌کند، چون آن‌ها به‌طور مداوم از خودشان سؤال می‌کنند که آیا این کار را درست انجام می‌دهند یا نه. پیام اعضای خانواده در مورد انتظار دستاوردهای کودکان می‌تواند منجر به ایجاد فشار بر روی کودکان شود تا بخواهند به‌سرعت و بدون هیچ تلاشی به موفقیت برسند که ممکن است امکان‌پذیر نباشد (آپارنا و منون، ۲۰۲۰).

همچنین کلانس و ایمز (۱۹۸۷) بر اساس تجربه بالینی خود، اشاره کردند که افرادی که IP را تجربه می‌کنند، تمایل زیادی به راضی کردن دیگران نشان می‌دهند. آن‌ها اغلب نقش "قهرمانان خانواده" را به عهده می‌گیرند و باعث افتخار عزیزان خود و افزایش عزت‌نفس آن‌ها می‌شوند. آنان در کودکی، مسئولیت‌های متعددی را بر عهده می‌گیرند. به‌طور نامحسوس، تبدیل به "بزرگ‌سالان کوچک" می‌شوند: شجاع، ماهر و فداکار. این شکلی از وارونه‌سازی نقش خانواده است، که به‌عنوان والدگری فرزندان نیز شناخته می‌شود، که مکانیسم آن توسط شیر (۲۰۱۶) توضیح داده شده است. خانواده‌های بزرگ، دوستان و همسایگان اغلب با حسرت به این کودکان نگاه می‌کنند و آن‌ها را تحسین می‌کنند. باوجود قهرمان، خانواده می‌تواند احساس خوبی داشته باشد، زیرا چنین فرد جوان مسئول و موفق را تربیت کرده است. نزدیک‌ترین محیط اطراف چنین کودکی، که معمولاً تحت تأثیر کاردانی او قرار می‌گیرد، از این امر آگاه نیست که رفتار قهرمانانه کودک، اغلب در واکنش به شرایط آسیب‌زای بالقوه، ممکن است بر شخصیت کودک تأثیر بگذارد، حتی اگر به‌خاطر سپرده نشود (فیلاروسکا و شیر، ۲۰۱۸).

عوامل اجتماعی نیز می‌توانند احساسات وانمودگرایی را تقویت کنند. فردی که یک حرفه غیر سنتی را انتخاب می‌کند و از محیط‌های فرهنگی موجود فراتر می‌رود، مستعد چنین تجربیاتی است. اقلیت‌ها و افرادی که به طبقات پایین جامعه تعلق دارند، بارزترین نمونه‌ها هستند (آپارنا و منون، ۲۰۲۰).

۳. ویژگی‌های شخصیتی: راس و کروکوفسکی (۲۰۰۳)، IP را به‌عنوان یک سبک شخصیتی ناسازگارانه توصیف کردند. ورگاو و همکاران (۲۰۱۵) اولین کسانی بودند که IP را به‌عنوان "مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی" در نظر گرفتند (به نقل از آپارنا و منون، ۲۰۲۰).

تعدادی از مطالعات بررسی کرده‌اند که چگونه شخصیت با IP ارتباط دارد تا جنبه‌های خاص IP را تأیید کنند و آن را از دیگر پدیده‌های روان‌شناختی متمایز سازند (آپارنا و منون، ۲۰۲۰). تاپینگ (۱۹۸۳) یک همبستگی مثبت متوسط را بین IP و صفت اضطراب یافت؛ همچنین نشان داد که وانمودگرایان نسبت به افراد غیروانمودگرا انگیزه موفقیت بالاتری دارند. به بیان ورگاوه و همکاران (۲۰۱۵) خودتردیدی یکی از ویژگی وانمودگرایان است که ممکن است باعث شود که آن‌ها احساس کنند که شایستگی کمتری دارند و هدف محوری کمتری دارند (به نقل از آپارنا و منون، ۲۰۲۰). پنج عامل بزرگ شخصیتی بیشترین همبستگی شخصیتی مورد مطالعه را با IP دارند (آپارنا و منون، ۲۰۲۰). تحقیقات چای، پیدمونت، استات و ویکس (۱۹۹۵) نشانگر این بود که روان‌رنجورخویی پیش‌بینی‌کننده مهمی برای IP است. روان‌رنجورخویی ممکن است یک ویژگی قوی از قبل موجود در وانمودگرایان باشد چون یک ویژگی مستعد برای عواطف منفی است و احساسات وانمودگرایی شامل حالات عاطفی منفی برجسته مانند خودتردیدی هستند (برنارد، دولینگر و رامانیا، ۲۰۰۲). همچنین چای و همکاران به این نتیجه رسیدند که وظیفه‌شناسی پایین‌تر خود انضباطی پایین‌تر در الگوی کار وانمودگرایان را منعکس می‌کرد. این افراد در انجام وظایف کاری محول شده به آنان، ابتدا کارها را به تعویق می‌اندازند و سپس به یک فعالیت دیوانه‌وار برای تکمیل کارها روی می‌آورند (چای، پیدمونت، استات و ویکس، ۱۹۹۵). یک مطالعه بعدی توسط برنارد، دولینگر و رامانیا (۲۰۰۲) در یک نمونه از ۱۹۰ دانشجوی دانشگاه، یافته‌های چای و همکاران (۱۹۹۵) را تأیید کردند. تامپسون، فورمن و مارتین (۲۰۰۰) نیز دریافتند که وانمودگرایان نسبت به غیروانمودگرایان، نگرانی بیشتری در مورد اشتباهات خود و تمایل بیشتر به دست‌بالا گرفتن تعداد اشتباهاتی که مرتکب شده‌اند، گزارش کرده‌اند. علاوه براین، وانمودگرایان نارضایتی بیشتر از عملکرد خود را گزارش کردند و عملکرد خود را کم‌تر از افراد غیروانمودگرا موفق می‌دانستند.

در ایران خلعتبری (۱۳۹۳) در بررسی خود نشان داد بین تاب‌آوری و IP یک رابطه معنادار منفی و معکوس وجود دارد که این ارتباط منفی و معکوس در مورد متغیرهای سخت رویی و IP هم صادق است؛ افراد دارای IP علی‌رغم وجود شواهد بیرونی موفقیت‌ها در درون سازی موفقیت‌های خود ناتوان هستند و هر قدر که تاب‌آوری آنان کم‌تر باشد، به همان نسبت وانمودگرایی آنان بیشتر است و بالعکس؛ در مورد سخت رویی نیز همین‌گونه است. حیدری و نوری (۱۳۹۵) با بررسی تعداد ۲۲۰ نوجوان دختر بزهکار نشان دادند که روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی در پیش‌بینی وانمودگرایی نقش دارند. افضلیان (۱۳۹۶) با بررسی دانش آموزان تیزهوش متوسطه دوم به این نتیجه رسید که رابطه معکوس و معنادار بین تیپ‌های شخصیتی برون‌گرایی، باز بودن، سازگاری و باوجدانی با IP وجود دارد؛ همچنین بین تیپ شخصیتی روان‌رنجورخویی و IP رابطه معنادار و مثبتی وجود دارد. جلالیان و خانه‌کشی (۱۳۹۹) نیز با بررسی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم نشان دادند که بین صفات تاریک شخصیت با IP ارتباط معنی‌داری وجود دارد؛ صفت خودشیفتگی و نیز صفت سایکوپاتی قابلیت پیش‌بینی کنندگی نشانگان وانمودگرایی را دارا می‌باشند. رضایی و تمنایی فر (۱۴۰۱) در مقایسه دانش آموزان با وانمودگرایی بالا و پایین نشان دادند افراد دارای دل‌بستگی ناایمن بالا و شفقت به خود پایین در ابتلا به پدیده وانمودگرایی آسیب‌پذیرتر از افراد دارای وانمودگرایی پایین هستند.

پدیده وانمودگرایی و جنسیت

همان‌طور که بیان شد ابتدا تصور می‌شد که این پدیده در زنان شایع‌تر است. تحقیقات بیشتر در مورد این موضوع، توافق نهایی را به همراه نداشته است. برخی تحلیل‌ها نشان داده‌اند که زنان بیشتر از مردان ویژگی‌های IP را از خود نشان می‌دهند (پاتزاک، کولمایر و شوهر، ۲۰۱۷؛ فرزادی، مرادی و بهروزی، ۱۳۹۸؛ روزنتال و همکاران، ۲۰۲۱). مطالعات دیگر نشان داده‌اند که مردان و زنان به همان اندازه دارای علائم IP هستند، اما از نظر نشانه‌های آشکار شده متفاوت هستند (هنینگ، ای و شاو، ۱۹۹۸). در یک مطالعه، همبستگی کمتری بین IP و تکانش‌گری و نیاز به تغییر در زنان نسبت به مردان وجود داشت؛ این نتایج منجر به تفسیر IP در زنان به‌عنوان شکلی از حفظ، عدم تمایل به رفتارهای پرخطر (که می‌تواند منجر به افشای عدم صلاحیت شود) و نیاز به کناره‌گیری از روابط اجتماعی می‌شود. در مقابل، در مردان همبستگی بالا بین IP و تکانش‌گری و نیاز به تغییر، و همبستگی پایین بین IP و نیاز به حفظ یک نظم شناخته‌شده، ممکن است تمایل به جبران احساس ناکافی بودن از طریق رفتارهای رقابتی را نشان دهد که تأیید مداوم ارزش و شایستگی آن‌ها را ممکن می‌سازد (کومار و جاگاسینسکی، ۲۰۰۶).

باید تأکید کرد که جدا از تفاوت‌های بین دو جنس در بروز نشانه‌های IP، تفاوت‌های جنسیتی در پیامدهای مرتبط با تجربه IP نیز وجود دارد. مردان، به دلیل گرایش به چالش‌ها و به لطف حمایت اجتماعی قوی از همکاران و مربیان، بسیار بیشتر از زنان از تأثیرات منفی IP محافظت می‌شوند (کومار و جاگاسینسکی، ۲۰۰۶). همچنین، یک مرد موفق اغلب مطابق با تصویر ثابت از یک فرد قاطع و موفق عمل می‌کند و اهداف او با انتظارات محیط مطابقت دارد. از سوی دیگر، زنان باید با عدم تطابق نیازهایشان با الزامات جامعه مقابله کنند و درگیر تعارض می‌شوند. اگر آن‌ها طبق کلیشه‌های اجتماعی عمل کنند، به‌عنوان یک فرد درمانده تلقی می‌شوند، و زمانی که می‌خواهند بلندپروازی‌های خود را توسعه دهند، زنانگی خود را در چشم دیگران و اغلب در چشم خود از دست می‌دهند (جاستل، برگمن، لوفتنگر و شوهر، ۲۰۱۵) ارزیابی موفقیت‌های آن‌ها یکی از راه‌های ممکن برای حل این تعارض درونی است (کلانس، دینگمن، ریر و استوبر، ۱۹۹۵).

در یک مطالعه با بررسی نوجوانان، مشخص شد که حمایت اجتماعی یک عامل کلیدی در جلوگیری از بروز احساسات وابسته به IP بود. داشتن یک دوست صمیمی که بتواند افکار خود را با او در میان بگذارند و از آن‌ها حمایت کند، به‌طور قابل توجهی شدت IP را هم در پسران و هم در دختران کاهش می‌دهد. با این حال، در مورد دختران این مشکل پیچیده‌تر است؛ درحالی‌که در مورد پسران تنها یک رابطه دوستانه قابل توجه برای محافظت از آن‌ها در برابر احساسات خاص IP مورد نیاز است، دختران به یک شبکه پیچیده از روابط، هم با بزرگسالان و هم با همسالان خود نیاز دارند (کسلمن، سلف و سلف، ۲۰۰۶).

اثرات سن

ده مطالعه IP را در سنین مختلف مقایسه کردند. بررسی دو مطالعه بیانگر این بود که افزایش سن با کاهش احساسات وانمودگرایی همراه است. در پنج مطالعه هیچ اثری از سن دیده نشد. بروئر و پرویر (۲۰۱۷)، IP را در دو گروه ارزیابی کردند (۲۴۴ دانشجوی روانشناسی و ۲۲۲ متخصص شاغل در آلمان)؛ آن‌ها دریافتند که سن به طور قابل توجهی با احساسات وانمودگرایی در میان متخصصان شاغل ارتباط منفی دارد، اما با احساسات وانمودگرایی دانشجویان کارشناسی ارتباط ندارد. قابل ذکر است که در مطالعه آن‌ها، محدوده

سنی متخصصان در حال کار بسیار بزرگ‌تر از دانشجویان بود، که این موضوع شاید به احتمال یافتن یک اثر سنی کمک می‌کرد. همچنین لی، اندرسون، یس، چانگ و چاکراورتی (۲۰۲۰) دریافتند نمره خرده مقیاس IP در افراد مسن به طور معنی‌داری کم‌تر از شرکت‌کنندگان جوان بود. باین‌حال، هنگامی که شرکت‌کنندگان مسن‌تر در حال آموزش بودند (سن ۴۰ سال یا بالاتر)، امتیاز IP بالاتری از همسالان خود گزارش کردند؛ بنابراین، آنان با بررسی هر دو وضعیت سنی و آموزشی، یک اثر سنی پیدا نکردند، اما یک اثر وضعیت آموزشی پیدا کردند؛ به طوری که افراد مسن در حال آموزش (به عنوان مثال، دانشجویان تحصیلات تکمیلی) نمرات IP مشابه با گروه‌های جوان داشتند. ولی برای بررسی دقیق‌تر پایداری IP در طول زمان یک مطالعه‌ی طولی مورد نیاز است. همچنین آنان دریافتند که زنان زیر ۳۰ سال بیشتر از مردان هم سن به موفقیت خود شک دارند؛ اما بین زنان و مردان تفاوتی در هر دو عامل ترس و شانس، بدون توجه به سن یا وضعیت تحصیلی وجود نداشت. در ایران پژوهشی مبنی بر بررسی اثرات سن بر IP مشاهده نشد.

وانمودگرایی و کمال‌گرایی

مشاهدات بالینی کلانس و ایمز نشان می‌دهد که افراد دارای IP در دوران کودکی و مدرسه اغلب به بهترین نتایج دست یافته و از گروه همسالان متمایز می‌شوند. باین‌حال، با گذشت زمان، تعداد افراد با استعداد در محیطشان در حال رشد است و آنها تصور می‌کنند که همیشه نمی‌توانند "بالاترین جایگاه سکو" را مانند گذشته اشغال کنند. همچنین دستاوردهای حوزه‌های مختلف (که عمدتاً مربوط به فعالیت‌های فکری هستند) برای افراد دارای IP رضایت‌بخش نیستند. آنها انتظار بهترین نتایج را دارند، در غیر این صورت عمل را رها می‌کنند. به طور تجربی تأیید شده است که افراد با سطح IP بالا نسبت به افراد با IP پایین پاسخ انتقادی‌تر به شکست دارند و احساسات مربوط به تجربه شکست را تعمیم می‌دهند و ارزش بازخورد مثبت را کاهش می‌دهند.

کمال‌گرایی بیش‌ازحد و ترس از شکست منجر به این واقعیت می‌شود که افراد مبتلا به این پدیده بر اساس چرخه وانمودگرایی از موفقیت‌ها و عملکرد خود راضی نباشند و چرخه وانمودگرایی آنان با این ترس شروع می‌شود: "آیا دوباره می‌تواند به موفقیت دست یابد؟". اضطراب، علائم روان‌تنی، کابوس‌ها و... ممکن است در آنان ظاهر شود. این امر یکی از این دو موقعیت را به دنبال دارد: (۱) آمادگی بیش‌ازحد برای کار، یا (۲) به تعویق انداختن و درنهایت کار کردن با عجله. اگر فرد در اقدام خود موفق باشد، در موقعیت اول موفقیت خود را به سخت‌کوشی و در موقعیت دوم به شانس نسبت می‌دهد. موفقیت و بازخورد مثبت از محیط تنها کل مکانیزم و این باور را تقویت می‌کند که "من باید برای موفقیت رنج ببرم" (فسلاروسکا و شیر، ۲۰۱۸).

برنان-ویدرا و همکاران (۲۰۲۱) در بررسی ۲۲۰ دانشجوی پزشکی ارتباط مثبت معناداری میان کمال‌گرایی ناسازگار و IP یافتند. سوارس، ناسیمتو و کاوالکانتی (۲۰۲۱) با بررسی ۳۸۰ دانشجوی کارشناسی دریافتند افراد با سطوح بالاتر IP از کمال‌گرایی ناسازگار بیشتری برخوردار هستند. در ایران نیز مهرابی زاده هنرمند، بساک نژاد، شهنی بیلاق، شکرکن و حقیقی (۱۳۸۴). همبستگی مثبت معنادار میان کمال‌گرایی و IP گزارش کردند. راد، دنی پور و صالحی (۱۳۹۹) بیان نمودند که میان کمال‌گرایی و ابعاد آن (نگرانی درباره اشتباه، شک درباره اعمال، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی، استانداردهای شخصی و سازمان دهی) با IP همبستگی معناداری وجود دارد.

پیامدهای پدیده وانمودگرایی

روان‌شناسان بالینی، درحالی‌که IP را در بیماران خود شناسایی می‌کنند، متوجه تأثیرات منفی آن بر زندگی بیماران شدند. IP می‌تواند منجر به بیماری و آسیب روانی تضعیف‌کننده شود. به علاوه، افراد وانمودگرا ممکن است فقدان اعتمادبه‌نفس و انرژی، همچنین بی‌خوابی را تجربه کنند. IP با روان‌پریشی، روان‌رنجورخویی، تفکر غیرمنطقی، گرایش‌های مانیک و افسردگی، سابقه افکار و اقدام خودکشی در ارتباط است (لستر و مدرسکی، ۱۹۹۵). در موارد کم‌تر شدید وانمودگرایی، افراد ممکن است به تمام چیزهایی که قادر به دستیابی به آن هستند، دست پیدا نکنند، بنابراین از موفقیت‌های خود لذت نبرند (سیسکو، ۲۰۲۰). خودناتوان سازی (وانت و کلیتمن، ۲۰۰۶)، اضطراب و تنهایی (روزنتال و همکاران، ۲۰۲۱)، فرسودگی تحصیلی و پریشانی روان‌شناختی (لیون، ۲۰۲۰)، شرم بین فردی (وی، لیو، کو، وانگ و دو، ۲۰۲۰)، آسیب‌پذیری و اعتیاد به کار (میر و کمال، ۲۰۱۸)، بدبینی، خستگی عاطفی و مسخ شخصیت (ویل ووک، سوپین، کوستر و هریس، ۲۰۱۶)، خودکارآمدی پژوهشی پایین (جاستل و همکاران، ۲۰۱۵)، اضطراب امتحان (کومار و جاگاسینسکی، ۲۰۰۶)، نگرانی بیشتر در مورد اشتباهات (تامپسون، فورمن و مارتین)، شایستگی ادراک‌شده پایین (برنارد، دولینگر و رامانیا، ۲۰۰۲)، عزت‌نفس پایین (رضایی و تمنایی فر، ۱۴۰۱) و اضطراب اجتماعی (کریسمن، پیپر، کلانس، هالند و گیلکاف-هیوز، ۱۹۹۸) در وانمودگرایان مشاهده می‌شود.

پدیده وانمودگرایی و عملکرد

افراد در دنیای رقابتی و سریع امروزی در تمام حوزه‌های زندگی به طور مداوم با چالش‌هایی در زندگی روزمره خود مواجه می‌شوند. برخی از این چالش‌ها عبارت‌اند از آزمون‌های دانشگاهی، رقابت‌ها و همچنین تعارضات در روابط شخصی یا کاری. طبق گفته براسلو، گورتز، آرکین و اولسون (۲۰۱۲)، مشارکت در چنین کارهایی باعث می‌شود که برخی از افراد نسبت به توانایی‌های خود برای عملکرد خوب شک کنند. این خودتردیدی‌ها که IP نامیده شدند، عملکرد افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند (میر کمال، ۲۰۱۸). از آنجاکه افرادی که مستعد IP هستند ترس از شکست دارند، ممکن است برای غلبه بر این چالش‌ها از استراتژی‌های مقابله اجتنابی استفاده کنند. این امر ممکن است منجر به حالات روان‌شناختی ناکارآمد مانند اضطراب و افسردگی شود؛ بنابراین، IP بر عملکرد افراد در زندگی اجتماعی، شغلی، بین فردی و تحصیلی تأثیر می‌گذارد. به‌طوری‌که وقتی کار مدنظر افراد واقعاً سخت به نظر می‌رسد، حتی احتمال این وجود دارد که افراد از کارشان دست بکشند یا بیش‌ازحد تلاش کنند و درنهایت منجر به فرسودگی می‌شود (آپارنا و منون، ۲۰۲۰). این امر به‌ویژه در محیط آکادمیک که در آن افراد به طور مداوم با چالش‌های جدید مواجه می‌شوند و تأکید بر ارزیابی‌های مکرر از عملکرد وجود دارد، برجسته است (میر کمال، ۲۰۱۸).

گروه‌های در معرض خطر پدیده وانمودگرایی

۱. افرادی که سریعاً به موفقیت رسیده‌اند.
۲. افرادی که در یک خانواده یا یک نسل اولین فرد موفق شناخته شده‌اند.
۳. افرادی که والدین موفق دارند.
۴. افرادی که اولین فرد در حیطه‌ی کاری خود بوده‌اند.
۵. افرادی که تنها کار می‌کنند.
۶. افرادی که به فعالیت‌های خلاقانه مشغول هستند
۷. اعضای هیأت علمی
۸. دانشجویان
۹. دانش آموزان
۱۰. مدیران (رییسی و صالحی، ۱۳۸۷؛ فیلاروسکا و شیر، ۲۰۱۸).

وانمودگرایی و ادراک هوش و توانایی

جنبه مهمی از IP، که مانع رشد توانایی افرادی می‌شود که این پدیده را تجربه می‌کنند، یک دیدگاه تحریف شده از هوش است. این امر به‌ویژه در این اعتقاد وجود دارد که افراد باهوش برای رسیدن به موفقیت مجبور نیستند سخت کار کنند. افراد مبتلا به این پدیده، در صورت انجام یک کار بدون هیچ تلاشی، ممکن است فکر کنند که این کار بسیار آسان بود. با این حال، اگر آنها باتلاش زیادی یک کار را انجام دهند، فرض می‌کنند که به اندازه کافی باهوش و توانا نیستند. چنین سبک غیر تطبیقی از اسناد، جزء دیگری از IP است، که رشد توانایی‌های بالقوه وانمودگرایان را دشوار می‌سازد (لانگفورد و کلانس، ۱۹۹۳؛ کلانس و همکاران، ۱۹۹۵؛ برنارد، دولینگر و رامایانا، ۲۰۰۲).

با توجه به نظریه هوش کارول دوک، درباره هوش، افرادی که هوش را ساختاری سازنده و ثابت می‌دانند، در توانایی‌های خود تردید دارند، تلاش کمتری می‌کنند و از قضاوت و ارزیابی می‌ترسند؛ اما افرادی که هوش را به عنوان پدیده‌ای انعطاف پذیر که رشد و تعمیق می‌یابد درک می‌کنند، دستیابی به اهداف خود را امکانی برای کسب مهارت و دانش جدید تلقی می‌کنند، همچنین آنها بر این باورند که با هر اقدامی توانایی‌های آنها بهبود خواهد یافت؛ چنین افرادی وقتی شکست را تجربه می‌کنند آن را به عنوان بازخوردی تلقی می‌کنند که نیاز به بهبود دارند، در نتیجه دوباره تلاش می‌کنند و احساس اضطراب یا عدم کفایت نمی‌کنند. در مقابل، افراد با این باور که هوش یک عنصر دائمی است، در صورت شکست با شرم و درماندگی واکنش نشان می‌دهند و تلاش بیشتر را رها می‌کنند (مک، کلیتمن و ابوت، ۲۰۱۹).

فرض بر این است که IP می‌تواند مربوط به ادراک هوش به عنوان یک ویژگی ثابت باشد که توسط یک مطالعه انجام شده تأیید شده است؛ این مطالعه نشان داده است انگیزه افراد مبتلا به IP برای موفقیت این است که توسط افراد دیگر شایسته و توانا دیده شوند. در عین حال، آنها همیشه به این عدم قطعیت دچارند که آیا تأثیری بر دیگران می‌گذارند به اندازه کافی خوب است؟ سایر نتایج

تحقیقات نشان می‌دهد که رابطه بین هوش ادراک‌شده و IP یک مسئله پیچیده است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که یک ارتباط منفی بین IP و ارزیابی خودکارآمدی و توانایی‌های فرد و همچنین باور به هوش فرد وجود دارد؛ بنابراین می‌توان گفت که بدون توجه به تأثیری که افراد مبتلا به IP بر دیگران می‌گذارند، آن‌ها به طور انتقادی مهارت‌ها و هوش خود را ارزیابی می‌کنند (فیلاروسکا و شیر، ۲۰۱۸).

سنجش پدیده وانمودگرایی

تعاریف مختلف IP منجر به ایجاد مقیاس‌های مختلف اندازه‌گیری برای کاربردهای بالینی و تحقیقاتی شده است. اولین ابزار یک مقیاس ۱۴ ماده‌ای است که توسط هاروی (۱۹۸۱) با جمعیت فارغ‌التحصیلان و دانشجویان کارشناسی ساخته شد. پس‌از آن، مقیاس IP کلانس (۱۹۸۵) برای بهبود اندازه‌گیری IP و برای محاسبه بهتر ویژگی‌های مشاهده‌شده که با مقیاس وانمودگرایی هاروی بررسی نشده‌اند، ساخته شد. ابزارهای دیگری مانند مقیاس فریب‌کاری ادراک‌شده کولیگیان و استرنبرگ (۱۹۹۱) و مقیاس وانمودگرایی لیری (۲۰۰۰) نیز تعاریف مربوطه محققان از این سازه را منعکس می‌کنند (ماک، کلیتمن و ابوت، ۲۰۱۹). مقیاس IP کلانس، پرکاربردترین ابزار برای سنجش وانمودگرایی است (کوگان و همکاران، ۲۰۲۰) که به‌وسیله‌ی کلانس و ایمز (۱۹۸۵) تدوین شد و دارای ۲۰ گویه و به‌صورت طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از «هیچ‌وقت» تا «خیلی زیاد» طراحی شده است (خلعتبری، ۱۳۹۳). حداقل نمره آن ۲۰ و حداکثر نمره ۱۰۰ می‌باشد؛ نمرات ۲۰ تا ۴۰ نشان‌دهنده وانمودگرایی کم، ۴۱ تا ۶۰ نشان‌دهنده وانمودگرایی متوسط، ۶۱ تا ۸۰ نشان‌دهنده وانمودگرایی مرضی و نمرات بالای ۸۱ نشان‌دهنده وانمودگرایی شدید می‌باشند (پرویز و همکاران، ۲۰۲۰).

کیس‌هایی با پدیده وانمودگرایی

والری یانگ (۲۰۱۱) و کلانس (۱۹۸۵) مثال‌هایی کوتاه از افرادی با IP را ارائه دادند:

- یک دانشجوی بورسیه فوق دکترا اظهار داشت: "من فقط روی کاغذ خوب به نظر می‌رسم."
- دانشجویی که تنها کسی بود که وارد یک برنامه علمی معتبر شده بود، اظهار کرد که موفقیتش به این دلیل بوده که دانشگاه به‌دنبال تنوع بود و او از خاورمیانه آمده بود.
- بورلی، هنرمند مشهوری که کارهایش بسیار محبوب بود، چرخه وانمودگرایی را به‌خوبی نشان می‌دهد. بورلی قبل از هر نمایشگاهش، نگران این بود که منتقدان آثار او را مورد تمسخر قرار دهند، یا حداقل به کاستی‌های کار او اشاره کنند. بورلی معتقد بود که زمانی حضار از کار او قدردانی و پیام آن‌ها را درک خواهند کرد که نقاشی‌های او کامل باشند. این بود که او بدون استراحت کار می‌کرد، در واقع نه می‌خوابید و نه چیزی می‌خورد، و پیوسته از نتیجه کارش ناراضی بود و همواره ترس او بیشتر می‌شد. هر بار که او سعی در لغو نمایشگاهش داشت، خویشاوندان و همکارانش مانع او می‌شدند. همه نمایشگاه‌های بورلی موفقیت‌های بزرگی بودند، اما نه تحسین منتقدان و نه تعداد نقاشی‌های فروخته‌شده نمی‌توانست این هنرمند را متقاعد کند که کارش ارزشمند است.
- پال یک کودک با استعداد بود و والدینش دوست داشتند در مقابل دوستانشان مباحثات کنند که چیزی وجود ندارد که پال نتواند آن را درست کند. چون پال به‌راحتی تعمیرات را انجام می‌داد، او با توجه به سخنان پدر و مادرش، به توانایی‌های منحصر به فردش اعتقاد داشت. اولین ناامیدی او در مدرسه بود، وقتی معلوم شد که کلاس‌های ریاضی برایش دشوار هستند. پال دچار خودتردیدی

شدیدی شد و رویای تحصیل در یک دانشگاه فنی را رها کرد. با اینکه پال بالاترین نمره را در ریاضیات گرفت و بهترین نمره را در رشته علوم سخت‌افزار کسب کرد، اما به دانشگاه نرفت؛ بلکه پس از مدرسه یک مغازه تعمیر اتومبیل تأسیس کرد. او می‌خواست مهندس شود، اما نمی‌توانست این فکر را تحمل کند که شاید بهترین نباشد و دروس همیشه برای او آسان نباشد.

- آقای ک، ۴۵ ساله، در یکی از جلسات با روان درمانگر خود از ترس زیادش از صحبت در جمع شکایت کرد. او دارای مدرک دکترای پزشکی بود و در زمینه حرفه‌ای خود تبحر داشت، اما هر نوع ارائه نتایج تحقیقاتی باعث می‌شد که وی چندین روز ن خوابد و به قول خودش "از ترس می‌مرد". او تصور می‌کرد که مخاطبان متوجه می‌شوند که او فریب‌کار است، زیرا "خود را به‌عنوان استاد معرفی می‌کند درحالی‌که چنین توانایی ندارد" (فیلاروسکا و شیر، ۲۰۱۸).

همچنین بسیاری از افراد موفق، از بانوی اول سابق آمریکا، میشل اوباما، تا مدیر اجرایی فیس بوک، شریل سندبرگ، احساس خود را مانند وانمودگرایان بیان کرده‌اند. آنان تصور می‌کنند که نقش‌ها و موقعیت‌های مهم خود را نه به خاطر شایستگی یا توانایی، بلکه به خاطر برخی اشتباهات از سوی مسئولان، یا به خاطر شانس زیاد به دست آورده‌اند (فتسرا و بیگنی، ۲۰۲۰).

مداخلات کاهش وانمودگرایی

با توجه به اینکه وانمودگرایان موفقیت‌های خود را به عوامل بیرونی، غیرقابل کنترل و ناپایدار (بروئر و ولف، ۲۰۱۶) و شکست‌های خود را به عوامل درونی و پایدار نسبت می‌دهند از این رو، مداخلات باید براین موضوع متمرکز باشند که افراد وانمودگرا یاد بگیرند در صورت رویدادهای مثبت (اسنادهای خودتقویتی) اسنادهای درونی- پایدار- کلی داشته باشند و در رویدادهای منفی اسنادهای خود تخریب‌گری نداشته باشند. در نتیجه، افراد تحت تأثیر پدیده وانمودگرایی، باید شایستگی‌های خود را بشناسند و به رشد توانایی‌ها حتی از طریق یادگیری از اشتباهات باور داشته باشند (زانشتا، یونکر، ولف و تراوت- ماتاوش، ۲۰۲۰).

نحوه مقابله با IP در پنج مرحله بیان شده است:

۱. تشخیص: شناخت در خصوص اینکه شما IP را تجربه می‌کنید اولین قدم به سمت مدیریت آن است.
۲. تفکر منطقی: حقایق و دستاوردهای عینی‌ای را جمع‌آوری کنید که بیانگر صلاحیت‌ها و توانایی‌های شما باشند و خودتردیدی را کاهش می‌دهند. به بیان دیگر، فهرستی از موفقیت‌هایتان و شواهد منطقی مربوط به آن‌ها را جمع‌آوری کنید؛ به عنوان مثال، منطبق پشت دعوت شدن به عنوان یک سخنران و یا یک موقعیت مدیریتی را درک کنید. ممکن است فکر کنید که شما لیاقت ندارید یا افراد دیگری صلاحیت بیشتری نسبت به شما دارند. با خود فکر کنید: من دعوت شدم که این سخنرانی را ارائه دهم، اما افراد دیگری وجود داشتند که به اندازه من صلاحیت داشتند، باین حال، کمیته علمی من را انتخاب کرد. یک روش دیگر این است که از یک مربی سؤال کنید که آیا شما لیاقت سخنرانی یا مدیریت را دارید یا خیر؟

۳. بازنگری: سعی کنید که نگرش ذهنی مثبتی نسبت به موقعیت موردنظر داشته باشید، از نظر اینکه چرا شما آن‌جا هستید و یا انتخاب شده‌اید؛ مثلاً در مورد یک سخنرانی، به این فکر کنید که چه ارزش‌ها و تجربیاتی را برای حضار به ارمغان می‌آورید.

۴. آماده شدن: اکنون که تفکر خود را دوباره شکل دادید، احساسات منفی را رها کنید و آماده شوید (در حالت ایده آل بدون اینکه بیش از حد آماده شوید) تا بر روی موضوع موردنظر تمرکز کنید.

۵. تکرار پیاپی: متأسفانه، IP احتمالاً تکرار می شود، به‌ویژه هنگامی که با چالش‌هایی روبه‌رو هستید، بنابراین هر زمان که نیاز داشتید آماده تکرار پنج مرحله باشید (آرلنو، واگنر- شولمن، مک گیتی، سالازار و مایر، ۲۰۲۱).

در ادامه نتایج برخی از پژوهش‌های داخلی و خارجی انجام‌شده درباره وانمودگرایی در جدول ۱ ارائه می شود.

جدول ۱. خلاصه پژوهش‌های داخلی و خارجی انجام‌شده در خصوص IP

نام نویسنده	سال	عنوان	جامعه	یافته
رضایی و تمنایی فر	۱۴۰۱	رابطه‌ی سبک‌های دل‌بستگی و وانمودگرایی دانش‌آموزان با واسطه‌گری عزت‌نفس و تعدیل‌کنندگی شفقت به خود	دانش آموزان	IP با عزت‌نفس و شفقت به خود رابطه منفی معناداری دارد.
برنان- ویدرا و همکاران	۲۰۲۱	کمال‌گرایی ناسازگار، پدیده وانمودگرایی و افکار خودکشی در بین دانشجویان پزشکی	دانشجویان پزشکی	ارتباط مثبت معناداری بین کمال‌گرایی ناسازگار و IP مشاهده شد.
سوارس، ناسیمتو و کاوالکانتی	۲۰۲۱	پدیده وانمودگرایی و کمال‌گرایی: ارزیابی نقش میانجی عزت‌نفس	دانشجویان کارشناسی	افراد با سطوح بالاتر IP، عزت‌نفس کمتر و کمال‌گرایی ناسازگار بیشتری داشتند.
جیکوبز و ساسر	۲۰۲۱	پدیده وانمودگرایی در دانشجویان کارشناسی پرستاری	دانشجویان پرستاری	۴۸٪ درصد از دانشجویان، احساسات مکرر تا شدید وانمودگرایی را گزارش کردند.
روزنتال و همکاران	۲۰۲۱	پدیده وانمودگرایی با پریشانی در دانشجویان پزشکی همراه است	دانشجویان پزشکی	۸۷ درصد از دانشجویان جدیدالورود درجات IP بالا یا بسیار بالایی را گزارش کردند. دانشجویان با نمرات IP بالاتر، نمرات کمتری در مورد شفقت به خود و عزت‌نفس اجتماعی داشتند. نمرات پایین IP مربوط به نمرات پایین تر در روان رنجورخویی/ اضطراب و تنهایی بود. زنان میانگین نمره IP بالاتری نسبت به مردان به دست آوردند.
روزنشتاین، راگو و پورتر	۲۰۲۰	شناسایی شیوع پدیده وانمودگرایی در بین دانشجویان علوم کامپیوتر	دانشجویان علوم کامپیوتر	۵۷ درصد افراد احساس مکرر وانمودگرایی را نشان دادند.
وی و همکاران	۲۰۲۰	احساسات وانمودگرایی و پریشانی روان شناختی در میان آمریکایی‌های آسیایی تبار: شرم بین فردی و شفقت به خود	دانشجویان آمریکایی آسیایی تبار	احساسات وانمودگرایی با پریشانی روان‌شناختی و شرم بین فردی رابطه مثبت معنادار و با شفقت به خود رابطه منفی معنادار دارد.
کوگان و همکاران	۲۰۲۰	دامپزشکان و سندرم ایمپاستر: یک مطالعه اکتشافی	دامپزشکان	زنان و متخصصان تازه کار، سطوح بالاتری از تأثیر IP را در زندگی حرفه‌ای خود گزارش کردند.
لیون	۲۰۲۰	پدیده ایمپاستر در میان دانشجویان آمریکای لاتین در آمریکا	دانشجویان	بیش از ۷۰٪ از نمونه افکار، احساسات و تجربیات وانمودگرایی مکرر را گزارش کردند. IP با فرسودگی تحصیلی و پریشانی روان‌شناختی مرتبط است. IP با سن ارتباطی ندارد.
لی و همکاران	۲۰۲۰	بیش پیچیدگی پدیده وانمودگرایی در بین کارآموزان و متخصصان STEM و پزشکی	دانشجویان فارغ‌التحصیل و متخصصان علوم، فناوری، مهندسی، ریاضیات (STEM) و پزشکی	IP در افراد مسن به طور معنی‌داری کم‌تر از شرکت‌کنندگان جوان بود.
جلالیان و خانه کشی	۲۰۲۰	رابطه بین صفات تاریک شخصیت و سبک‌های دل‌بستگی با نشانگان وانمودگرایی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم	دانش آموزان متوسطه دوم	بین صفات تاریک شخصیت و سبک‌های دل‌بستگی با IP دانش‌آموزان دختر ارتباط معنی‌داری وجود دارد. صفت خودشیفتگی، دل‌بستگی دوسوگرا یا اضطرابی و نیز صفت سایکوپاتی به ترتیب بطور معنی‌داری قابلیت پیش‌بینی‌کنندگی IP را دارا می باشند.
راد، دنی پور و صالحی	۲۰۲۰	رابطه‌ی کمال‌گرایی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با سندرم ایمپاستر در دختران دانشجو	دانشجویان دختر	بین کمال‌گرایی و ابعاد آن (نگرانی درباره اشتباه، شک درباره اعمال، انتظارات والدینی، انتقادگری والدینی، استانداردهای شخصی و سازمان‌دهی) با IP همبستگی معناداری وجود دارد.

ماسکارنهاس، سوزا و بیچالکار ^۱	۲۰۱۹	شیوع پدیده و انمودگرایی و ارتباط آن با عزت نفس در میان کارآموزان پزشکی در گوا آ هند	کارآموزان پزشکی	اکثر شرکت کنندگان (۲۴،۷٪) دارای ویژگی های IP متوسط بودند. و پس از آن ۴۱،۳٪ دارای ویژگی های IP بالا بودند. ساعات خواب و عزت نفس به طور منفی و قابل توجهی با IP مرتبط بودند. IP با سن همبستگی معناداری نداشت.
فرزادی، مرادی و بهروزی	۱۳۹۸	آزمایش و مقایسه مدل رابطه علی نقش های جنسیتی مردانگی و زنانگی و انعطاف پذیری خانوادگی با و انمودگرایی با میانجی گری خوددلسوزی در دانشجویان دختر و پسر	دانشجویان	دانشجویان دختر با نقش جنسیتی زنانگی، نمره بالاتری در و انمودگرایی و سطوح پایین تر خوددلسوزی را نسبت به مردان نشان دادند؛ اما مردان با نقش جنسیتی مردانگی، سطوح بالای خوددلسوزی و نمره کمتری در و انمودگرایی کسب کردند
اگوروگو ^۲ و همکاران	۲۰۱۸	ارتباط بین عزت نفس و سندروم ایمپاستر در میان دانشجویان پزشکی در یک دانشگاه نیجریه	دانشجویان پزشکی	وانمودگرایی با عزت نفس، سن و وضعیت تاهل همبستگی منفی معنادار دارد هیچ تفاوت جنسیتی در و انمودگرایی مشاهده نشد ۲۵/۱۵ درصد دانشجویان و انمودگرایی شدید داشتند
میر و کمال	۲۰۱۸	نقش اعتیاد به کار و خودپنداره در پیش بینی احساسات ایمپاستر در میان کارمندان	پزشکان، اساتید دانشگاه، وکلا، بانکداران، پرستاران	آسیب پذیری و اعتیاد به کار همبستگی مثبت معنادار با IP دارند
کوکلی و همکاران	۲۰۱۸	عزت نفس به عنوان واسطه ای برای ارتباط میان کمال گرایی و پدیده و انمودگرایی	دانشجویان	سن با IP همبستگی معناداری نداشتند IP همبستگی منفی معنادار با عزت نفس و ارتباط مثبت معنادار با کمال گرایی ناسازگار دارد
پاتزاک، کولمیر و شویر	۲۰۱۷	بازداری از احساسات و انمودگرایی با مهربانی: نقش واسطه ای شفقت به خود بین جهت گیری نقش جنسیتی و پدیده ایمپاستر	دانشجویان کارشناسی	IP با شفقت به خود همبستگی منفی معنادار دارد زنان و افراد با جهت گیری نقش جنسیتی زنانه نمرات بالاتری در IP کسب کردند
بروئر و پرویر	۲۰۱۷	آزمایش ارتباط سرزندگی بزرگسالان با IP	دانشجویان روانشناسی و کارمندان	در میان کارمندان سن با IP همبستگی منفی معنادار دارد اما در میان دانشجویان همبستگی معنادار ندارد
افضلیان	۱۳۹۶	بررسی رابطه ی بین تیپ های شخصیتی با سندرم ایمپاستر دانش آموزان تیزهوش	دانش آموزان تیزهوش	رابطه معکوس و معنادار بین تیپ های شخصیتی برونگرایی، باز بودن، سازگاری و باوجدانی با سندرم ایمپاستر دانش آموزان تیزهوش وجود دارد. بین تیپ شخصیتی روان رنجورخویی دانش آموزان تیزهوش با سندرم ایمپاستر رابطه معنادار و مثبتی وجود دارد
حیدری و نوری	۱۳۹۵	بررسی نقش ویژگی های شخصیت در پیش بینی نشانگان و انمودگرایی و افسردگی در نوجوانان دختر بزرگسال	نوجوانان دختر بزرگسال	روان رنجورخویی، برونگرایی و وظیفه شناسی در پیش بینی و انمودگرایی نقش دارند.
ویل ووک و همکاران	۲۰۱۶	سندرم ایمپاستر و فرسودگی شغلی در بین دانشجویان پزشکی آمریکایی: یک مطالعه آزمایشی	دانشجویان پزشکی	IP به طور معنی داری با مولفه های فرسودگی شغلی، بدبینی، خستگی عاطفی و مسخ شخصیت همراه بود تقریباً یک چهارم دانشجویان پسر و نزدیک به نیمی از دانشجویان دختر IP را تجربه کردند
خلعتیری	۱۳۹۳	رابطه بین تاب آوری روانی و میزان سخت رویی با نشانگان و انمود گرایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن	دانشجویان	تاب آوری و سخت رویی با IP رابطه معنادار منفی دارند
جاستل و همکاران	۲۰۱۲	پدیده و انمودگرایی در میان دانشجویان دکتری اتریشی	دانشجویان دکتری	یک سوم از نمونه، احساسات و انمودگرایی متوسط تا قوی را گزارش کردند. دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر IP بالاتری را نشان می دهند. IP با خودکارآمدی پژوهشی رابطه منفی دارد
وانت و کلیتمن	۲۰۰۶	پدیده و انمودگرایی و خود ناتوان سازی: ارتباط با سبک های فرزندپروری و اعتماد به نفس	طیف وسیعی از مشاغل، از جمله پزشکان، وکلا، مدیران تجاری، دانشجویان تحصیلات تکمیلی و صاحبان مشاغل کوچک	IP با مراقبت افراطی والدین همبستگی مثبت معنادار دارد. یک رابطه مثبت و معنادار بین IP و خود ناتوان سازی یافت شد IP با سن ارتباط معناداری ندارد

1. Mascarenhas, Souza & Bicholkar

2. Egwurugu

کسلمن، سلف و سلف	۲۰۰۶	ویژگی‌های نوجوان که در پدیده وانمودگرایی نقش دارد	دانش آموزان	تفاوت‌های جنسیتی در همبستگی‌های بین IP و حمایت والدین، حمایت همکلاسی و حمایت معلم یافت شد.
کومار، جاگاسینسکی	۲۰۰۶	وانمودگرایان نیز اهدافی دارند: پدیده وانمودگرایی و رابطه آن با نظریه هدف دستیابی	دانشجویان	IP با اضطراب امتحان رابطه مثبت و با اعتماد به هوش فرد رابطه منفی دارد در میان مردان، وانمودگرایی عمدتاً با اهداف اجتناب از توانایی مرتبط بود. در مقابل، در میان زنان، وانمودگرایی به طور مثبت با اهداف رویکرد توانایی و ارتباط منفی با اهداف وظیفه داشتند.
مهرابی زاده هنرمند و همکاران	۱۳۸۴	بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت‌نفس، کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز	دانشجویان	ترس از موفقیت، کمال‌گرایی و ترس از ارزیابی منفی با IP همبستگی مثبت و عزت‌نفس با IP همبستگی منفی دارد.
برنارد، دولیگر و رامانیا	۲۰۰۲	بکارگیری پنج عامل بزرگ شخصیتی در پدیده وانمودگرایی	دانشجویان	IP توسط روان رنجورخویی بالا و وظیفه‌شناسی پایین پیش‌بینی می‌شود افسردگی و اضطراب از ویژگی‌های وانمودگرایان هستند وانمودگرایان دارای نظم و انضباط و شایستگی ادراک‌شده پایین هستند.
تامپسون، فورمن و مارتین	۲۰۰۰	ترس‌های وانمودگرایانه و نگرانی کمال‌گرایانه در مورد اشتباهات	دانشجویان	IP با نگرانی کمال‌گرایانه در مورد اشتباهات و اضطراب مرتبط است وانمودگرایان، اضطراب بیشتر، عاطفه منفی بیشتر و نگرانی بیشتر در مورد اشتباهات نسبت به افراد غیر وانمودگرایان گزارش کردند.
تامپسون، دیویس و دیویدسون	۱۹۹۸	پاسخ‌های اسنادی و عاطفی وانمودگرایان به نتایج موفقیت و شکست تحصیلی	دانشجویان	سن ارتباط منفی و معناداری با IP دارد اضطراب و افسردگی ارتباط مثبت و معناداری با IP دارند
هینگ، ای و شو	۱۹۹۸	کمال‌گرایی، پدیده وانمودگرایی و سازگاری روانی در دانشجویان پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و داروسازی	دانشجویان پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و داروسازی	ارتباط قوی بین پریشانی روان‌شناختی فعلی، کمال‌گرایی و احساسات وانمودگرایی یافت شد تفاوت معناداری در IP میان زنان و مردان وجود ندارد ۳۰٪ از آنان معیارهای IP را دارند
چای، پیدمونت، استات و ویکس	۱۹۹۵	ارزیابی شخصیتی مقیاس پدیده وانمودگرایی کلاتنس در یک نمونه کره ای	کاتولیک کره‌ای	سن با IP در زنان ارتباط معناداری دارد IP با درون‌گرایی، روان رنجورخویی بسیار زیاد و وظیفه‌شناسی پایینی مرتبط است
لستر و مدرسکی	۱۹۹۵	پدیده وانمودگرایی در نوجوانان	دانش آموزان دبیرستانی	سن با IP ارتباط معناداری ندارد IP با سابقه افکار و تلاش‌های قبلی خودکشی، روان‌پریشی، روان-رنجورخویی و تمایلات شیدایی و افسردگی مرتبط است
کریمین و همکاران	۱۹۹۵	اعتباریابی مقیاس پدیده وانمودگرایی کلاتنس	دانشجویان	افسردگی، عزت‌نفس و اضطراب اجتماعی با IP مرتبط هستند

بحث و نتیجه گیری

IP احساس فریبکاری تجربه‌شده توسط افراد است که علی‌رغم شواهد عینی، معتقدند شایسته‌ی دستاوردهایشان نیستند. وانمودگرایان ترس از موفقیت و شکست دارند و موفقیت‌های خود را به عواملی غیر از توانایی خود نسبت می‌دهند. IP می‌تواند منجر به بروز پیامدهای منفی در افراد مانند بهزیستی روانی ضعیف، کاهش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، اضطراب و افسردگی، اهمال‌کاری، فرسودگی شغلی و تحصیلی و... شود که آسیب‌های فراوانی به افراد در معرض خطر، که بنابر تحقیقات انجام‌شده بیشتر قشر تحصیل‌کرده و افراد موفق جامعه هستند، وارد می‌کند. بررسی‌ها در خارج از کشور نشان دادند که IP شیوع بالایی دارد ولی تاکنون در ایران شیوع آن موردبررسی قرار نگرفته است.

این پدیده متأثر از رفتار والدین با فرزندان، انتظارات خانواده و اجتماع از فرد، جهت‌گیری نقش جنسیتی و ویژگی‌های شخصیتی همانند کمال‌گرایی، روان رنجورخویی، در برخی موارد وظیفه‌شناسی و برون‌گرایی است؛ که در ایران نیز بررسی‌هایی در این خصوص انجام‌شده است.

پژوهش‌های انجام‌شده نشان دادند که گروه‌های خاصی بیشتر درگیر این پدیده می‌شوند؛ مانند افرادی که در شرایط رقابتی و تحت ارزیابی‌های مکرر قرار دارند و یا افرادی که جزء اقلیت در کار و رشته و حتی محیط خود محسوب می‌شوند. ازجمله گروه‌هایی که شیوع بالای IP در آنان گزارش شده است، دانش آموزان و دانشجویان هستند. این افراد بیشتر در معرض تلاش سخت برای قبولی، رقابت‌ها، فشار تحصیلی و شغلی بالا و چالش‌های فراوان قرار دارند. با توجه به اینکه IP عملکرد افراد را در حوزه‌های مختلف زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ وانمودگرایان در زمان انجام فعالیت‌های محول شده به آن‌ها، برای اجتناب از شکست، خود را تحت فشار زیادی قرار می‌دهند. به طور خاص، هنگامی که با وظیفه‌ای مواجه می‌شوند که ممکن است قابلیت دیده شدن بالایی داشته باشد، اضطراب شکست همراه با استانداردهای بالای غیرواقعی آن‌ها باعث می‌شود که به روش‌های ناسازگارانه مانند کمال‌گرایی و یا اهمال‌کاری واکنش نشان دهند. کسانی که بیش‌ازحد کار می‌کنند، بیش‌ازحد آماده می‌شوند و به دنبال کمال هستند، موفقیتشان را به میزان کاری که انجام می‌دهند نسبت می‌دهند؛ و کسانی که اهمال‌کاری می‌کنند و در آخرین لحظه آماده‌سازی شدید انجام می‌دهند، موفقیت خود را به شانس نسبت می‌دهند. وانمودگرایان به دلیل ترس از اینکه هرگونه انحراف از روش انجام فعالیت‌ها، احتمال شکست را افزایش دهد، قادر به شکستن این عادات کاری ناسازگارانه خود نیستند؛ که می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی و شغلی آنان شود. درنتیجه، آن‌ها ممکن است از فرصت‌های برجسته اجتناب کنند. این امر به‌ویژه در محیط آکادمیک که در آن به طور مداوم با چالش‌های جدید مواجه می‌شوند و تأکید بر ارزیابی‌های مکرر از عملکرد وجود دارد، برجسته است.

در ابتدا تصور می‌شد با افزایش سن و تجارب افراد این پدیده کاهش می‌یابد ولی پژوهش‌های اخیر بیانگر تأثیر آموزش و فعالیت‌های آموزشی بر این پدیده حتی در سنین بالا هستند. از آنجاکه IP یک ساختار شخصیتی انعطاف‌پذیر است و بنابراین نسبت به مداخله، بازخورد حمایتی و یادگیری مشارکتی پاسخگو است، و با توجه به اینکه مشخص شده است که تعداد زیادی از محصلان از ویژگی‌های پدیده وانمودگرایی بالا رنج می‌برند؛ آن‌ها قادر به درونی کردن قابلیت‌ها، مهارت‌ها و دستاوردهای خود نیستند و این می‌تواند به سطوح پایین اعتمادبه‌نفس و احتمالاً تصمیم‌گیری ضعیف تبدیل شود؛ بنابراین لازم است در فرایند آموزش و یادگیری این افراد اقداماتی برای افزایش سطح اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، درحالی‌که ویژگی‌های وانمودگرایی را کاهش می‌دهد، اجرا شود. این امر می‌تواند در قالب فعالیت‌های ایجاد مهارت و اعتمادبه‌نفس، مشاوره و فراهم کردن خدمات روان‌شناختی برای آنان، توجه به هرگونه علائم روان‌شناختی از وانمودگرایی، افسردگی، اضطراب و استرس، و همچنین بهبود روش تدریس برای تمرکز برافزایش اعتمادبه‌نفس آنان باشد. این امر منجر به بهبود کیفیت و کارایی عملکرد افراد خواهد شد. همچنین روان‌شناسان می‌توانند با ایجاد آگاهی در محیط‌های در معرض خطر IP و آموزش راهکارهای مناسب برای مقابله با این پدیده به کنترل آن و پیشگیری از عواقب منفی کمک کنند.

با توجه به بررسی مطالعات انجام‌شده، شناخت و توجه به این پدیده می‌تواند برای کاهش احساسات وانمودگرایی و اثرات آن کمک‌کننده باشد. برای افرادی که از وانمودگرایی رنج می‌برند، شناخت این پدیده می‌تواند کمک کند تا احساس ناکافی بودن و فریب کاری خود را به‌درستی درک کنند، بدانند که فقط آنان در این احساسات تنها نیستند و پیرامون آن با دیگران و روان‌شناسان گفتگو کنند؛ بنابراین، فرد مجبور نیست در انزوا از مشکل خود رنج ببرد و این خود گامی مهم در جهت درمان پدیده وانمودگرایی

است. همان‌طور که بیان شد با توجه به اینکه دانش آموزان و دانشجویان در معرض ابتلای شدید به این پدیده هستند، وزارت آموزش و پرورش و آموزش عالی باید این پدیده و عواقب منفی آن را در نظر داشته باشند و روان‌شناسان باید نسبت به این پدیده در میان این جمعیت‌ها هوشیار باشند و گام‌هایی را برای ارزیابی احساسات وانمودگرایانه و پیامدهای همراه آن بردارند؛ شناخت این پدیده به روانشناسان کمک می‌کند بهتر بتوانند مشکلات وانمودگرایان را درک کنند و راهکارهای مناسبی جهت درمان آنان ارائه کنند.

این مقاله به سؤالاتی از قبیل "پدیده وانمودگرایی و عوامل مؤثر بر آن چیست؟ چه افرادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ چرا تشخیص آن مهم است؟ چه پیامدهایی دارد؟ ابزار سنجش آن چیست؟ و چه مداخلاتی برای کاهش آن به کار می‌رود؟" پاسخ داد. پاسخ به این سؤالات به شفاف‌سازی و درک این پدیده و بهبود کیفیت پژوهش درباره آن در آینده کمک می‌کند. شناخت نقش زمینه‌ها و موقعیت‌های ایجادکننده IP و پیامدهای آن، می‌تواند به عنوان نقاط مرجعی برای بررسی و پژوهش بیشتر به کار روند.

توصیه می‌شود که نهادهای آموزش و پرورش و آموزش عالی و انجمن‌های روانشناسی در ایجاد آگاهی و همچنین اجرای اقدامات پیشگیرانه برای پدیده وانمودگرایی مشارکت فعال داشته باشند. تحقیقات بیشتری برای کشف IP و چگونگی کاهش آن مورد نیاز است؛ به عنوان مثال، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده IP و شیوه‌های تجربه و روش‌های کاهش آن را در گروه‌های مختلف از جمله دانش آموزان، دانشجویان، مدیران، ورزشکاران، اقلیت‌های قومی و ... را مورد بررسی تطبیقی قرار دهند.

منابع

- افضلیان، نسرين. (۱۳۹۶). بررسی رابطه تیپ‌های شخصیتی با سندرم ایمپاستر در دانش آموزان تیزهوش، سومین همایش ملی مطالعات و پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی در ایران.
- جلالیان، مریم و خانه کشی، علی. (۱۳۹۹). رابطه بین صفات تاریک شخصیت و سبک‌های دل‌بستگی با نشانگان وانمودگرایی در دانش آموزان دختر متوسطه دوم. هفتمین کنفرانس بین‌المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم تربیتی، روان‌شناسی و علوم اجتماعی.
- حیدری، مسعود و نوری، ابوالقاسم. (۱۳۹۶). بررسی نقش ویژگی‌های شخصیت در پیش‌بینی نشانگان وانمودگرایی و افسردگی در نوجوانان دختر بزهکار. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۷(۴)، ۹۵-۱۰۲.
- خلعتبری، جواد. (۱۳۹۳). رابطه بین تاب‌آوری روانی و میزان سخت‌رویی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۵(۳)، ۳۲-۲۲.
- رضایی، نسیم؛ تمنایی فر، محمدرضا. (۱۴۰۰). رابطه‌ی سبک‌های دل‌بستگی و وانمودگرایی دانش‌آموزان با واسطه‌گری عزت‌نفس و تعدیل‌کنندگی شفقت به خود. دوفصلنامه راهبردهای شناختی در یادگیری، ۱۰(۱۸)، ۲۲۰۸۴.
- رضایی، نسیم؛ تمنایی فر، محمدرضا. (۱۴۰۰). مقایسه‌ی سبک‌های دل‌بستگی ناایمن و شفقت به خود در دانش‌آموزان با وانمودگرایی بالا و پایین. رهبری آموزشی کاربردی، ۳، ۲۲-۱۸.
- عیسائی چشمه ماهی، مریم؛ باقریان، فاطمه؛ حسن‌زاده توکلی، محمدرضا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ابعاد شخصیت با عملکرد تحصیلی دانشجویان. مدیریت و برنامه ریزی در نظام‌های آموزشی، ۴(۶)، ۱۱۵-۱۳۰.

- عزیزاده، بفر او. (۱۳۹۱). وانمودگرایی، توصیف، شناخت و چالش های پیش رو. نشریه رویش روان شناسی، ۱ (۲)، ۱۱۱-۱۳۲.
- فرزادی، فاطمه؛ مرادی، احمد و بهروزی، ناصر. (۱۳۹۸). آزمایش و مقایسه مدل رابطه علی نقش های جنسیتی مردانگی و زنانگی و انعطاف پذیری خانوادگی با وانمودگرایی با میانجی گری خوددلسوزی در دانشجویان دختر و پسر. زن در توسعه سیاست، ۱۷ (۲)، ۳۲۳-۳۰۳.
- کلائی راد، مهرنوش؛ مدنی پور، نادیا؛ صالحی، مهدیه. (۱۳۹۹). رابطه ی کمال گرایی و طرحواره های ناسازگار اولیه با سندرم ایمپاستر در دختران دانشجو. فصلنامه تعالی مشاوره و روان درمانی، ۹ (۳۶)، ۲۴-۳۳.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ بساک نژاد، سودابه؛ شهنی بیلاق، منیجه؛ شکرکن، حسین و حقیقی، جمال. (۱۳۸۴). بررسی روابط ساده و چندگانه ترس از موفقیت، عزت نفس، کمال گرایی و ترس از ارزیابی منفی با نشانگان وانمودگرایی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز. مجله علوم تربیتی و روان شناسی، ۱۲ (۳)، ۲۴-۱.
- Aparna, K. H., & Menon, P. (2020). Impostor syndrome: An integrative framework of its antecedents, consequences and moderating factors on sustainable leader behaviors. *European Journal of Training and Development*.
- Arleo, E. K., Wagner-Schulman, M., McGinty, G., Salazar, G., & Mayr, N. A. (2021). Tackling impostor syndrome: A multidisciplinary approach. *Clinical Imaging*, 74, 170-172.
- Bernard, N. S., Dollinger, S. J., & Ramaniah, N. V. (2002). Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon. *Journal of personality Assessment*, 78(2), 321-333.
- Brauer, K., & Proyer, R. T. (2017). Are impostors playful? Testing the association of adult playfulness with the Impostor Phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 116, 57-62.
- Brauer, K., & Wolf, A. (2016). Validation of the German-language Clance impostor phenomenon scale (GCIPS). *Personality and Individual Differences*, 102, 153-158.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252-1275.
- Brennan-Wydra, E., Chung, H. W., Angoff, N., ChenFeng, J., Phillips, A., Schreiber, J., ... & Wilkins, K. (2021). Maladaptive perfectionism, impostor phenomenon, and suicidal ideation among medical students. *Academic psychiatry*, 45(6), 708-715.
- Caselman, T. D., Self, P. A., & Self, A. L. (2006). Adolescent attributes contributing to the impostor phenomenon. *Journal of adolescence*, 29(3), 395-405.
- Chae, J. H., Piedmont, R. L., Estadt, B. K., & Wicks, R. J. (1995). Personological evaluation of Clance's Impostor Phenomenon Scale in a Korean sample. *Journal of personality assessment*, 65(3), 468-485.
- 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.

- Chrisman, S. M., Pieper, W. A., Clance, P. R., Holland, C. L., & Glickauf-Hughes, C. (1995). Validation of the Clance imposter phenomenon scale. *Journal of personality assessment*, 65(3), 456-467.
- Cisco, J. (2020). Using academic skill set interventions to reduce impostor phenomenon feelings in postgraduate students. *Journal of Further and Higher Education*, 44(3), 423-437.
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Peachtree Pub Limited.
- Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L., & Stober, D. R. (1995). Impostor phenomenon in an interpersonal/social context: Origins and treatment. *Women & therapy*, 16(4), 79-96.
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 135, 292-297.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American psychologist*, 41(10), 1040.
- Egwurugwu, J. N., Ugwuezumba, P. C., Ohamaeme, M. C., Dike, E., Eberendu, I., Egwurugwu, E., ... & Egwurugwu, U. F. (2018). Relationship between self-esteem and impostor syndrome among undergraduate medical students in a Nigerian university. *International journal of brain and cognitive sciences*, 7(1), 9-16.
- Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the impostor “syndrome”. *Frontiers in psychology*, 3206.
- Filarowska, M., & Schier, K. (2018). The impostor phenomenon—the sense of intellectual falseness. *Psychoterapia*, (2), 35-45.
- French, B. F., Ullrich-French, S. C., & Follman, D. (2008). The psychometric properties of the Clance Impostor Scale. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1270-1278.
- Harvey, J. C., & Katz, C. (1985). *If I'm so successful, why do I feel like a fake?: The impostor phenomenon*. New York: St. Martin's Press.
- Hawley, K. (2019). Conspiracy theories, impostor syndrome, and distrust. *Philosophical Studies*, 176(4), 969-980.
- Henning, K., Ey, S., & Shaw, D. (1998). Perfectionism, the impostor phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students. *Medical education*, 32(5), 456-464.
- Holmes, S. W., Kertay, L., Adamson, L. B., Holland, C. L., & Clance, P. R. (1993). Measuring the impostor phenomenon: A comparison of Clance's IP Scale and Harvey's IP Scale. *Journal of personality assessment*, 60(1), 48-59.
- Jacobs, M. D., & Sasser, J. T. (2021). Impostor Phenomenon in Undergraduate Nursing Students: A Pilot Study of Prevalence and Patterns. *Journal of Nursing Education*, 60(6), 329-332.

- Joshi, A., & Mangette, H. (2018). Unmasking of impostor syndrome. *Journal of Research, Assessment, and Practice in Higher Education*, 3(1), 3.
- Jöstl, G., Bergsmann, E., Lüftenegger, M., Schober, B., & Spiel, C. (2015). When will they blow my cover?. *Zeitschrift für Psychologie*.
- Khalatbari, J. (2014). The Assessment of the Relationship Between Resiliency and Hardiness with Imposter Syndrome. *Journal of Educational Psychology*, 5(3), 22-32.
- Kogan, L. R., Schoenfeld-Tacher, R., Hellyer, P., Grigg, E. K., & Kramer, E. (2020). Veterinarians and impostor syndrome: an exploratory study. *Veterinary Record*, 187(7), 271-271.
- Kolligian Jr, J., & Sternberg, R. J. (1991). Perceived fraudulence in young adults: Is there an'imposter syndrome'?. *Journal of personality assessment*, 56(2), 308-326.
- Kumar, S., & Jagacinski, C. M. (2006). Imposters have goals too: The imposter phenomenon and its relationship to achievement goal theory. *Personality and Individual differences*, 40(1), 147-157.
- Langford, J. (1990). The need to look smart: The impostor phenomenon and motivations for learning (Doctoral dissertation, Georgia State University-College of Arts and Sciences).
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The imposter phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: theory, research, practice, training*, 30(3), 495.
- Leary, M. R., Patton, K. M., Orlando, A. E., & Wagoner Funk, W. (2000). The impostor phenomenon: Self-perceptions, reflected appraisals, and interpersonal strategies. *Journal of personality*, 68(4), 725-756.
- Lee, H., Anderson, C. B., Yates, M. S., Chang, S., & Chakraverty, D. (2020). Insights into the complexity of the impostor phenomenon among trainees and professionals in STEM and medicine. *Current Psychology*, 1-12.
- Leon, N. (2020). The Impostor Phenomenon Among Latin American Students in the US (Doctoral dissertation, University of Miami).
- Lester, D., & Moderski, T. (1995). The impostor phenomenon in adolescents. *Psychological reports*, 76(2), 466-466.
- Mak, K. K., Kleitman, S., & Abbott, M. J. (2019). Impostor phenomenon measurement scales: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 10, 671.
- Mascarenhas, V. R., D'Souza, D., & Bicholkar, A. (2019). Prevalence of impostor phenomenon and its association with self-esteem among medical interns in Goa, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(1), 355-359.
- Mehrabizadeh Honarmand, M., Bassaknejad, S., Shehni Yailagh, M., Shokrkon, H., & Haghighi, J. (2005). A Study of Simple and Multiple Relationships of Fear of Success, Self-esteem, Perfectionism and Fear of Negative Evaluation with Imposter Syndrome in Graduate Students of Shahid Chamran University. *Journal of Psychological Achievements*, 12(3), 1-24.

- Mir, I., & Kamal, A. (2018). Role of workaholism and self-concept in predicting impostor feelings among employees. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 413-427.
- Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon. *Frontiers in psychology*, 8, 1289.
- Pervez, A., Brady, L. L., Mullane, K., Lo, K. D., Bennett, A. A., & Nelson, T. A. (2021). An empirical investigation of mental illness, impostor syndrome, and social support in management doctoral programs. *Journal of Management Education*, 45(1), 126-158.
- Rosenstein, A., Raghu, A., & Porter, L. (2020, February). Identifying the prevalence of the impostor phenomenon among computer science students. In *Proceedings of the 51st ACM Technical Symposium on Computer Science Education* (pp. 30-36).
- Rosenthal, S., Schluskel, Y., Yaden, M., DeSantis, J., Traves, K., Pohl, C., & Hojat, M. (2021). Persistent impostor phenomenon is associated with distress in medical students. *Family Medicine*, 53(2), 118-122.
- 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.
- Soares, A. K. S., Nascimento, E. F. D., & Cavalcanti, T. M. (2021). Impostor Phenomenon and Perfectionism: Evaluating the Mediator role of Self-esteem. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(1), 116-135.
- Thompson, T., Davis, H., & Davidson, J. (1998). Attributional and affective responses of impostors to academic success and failure outcomes. *Personality and Individual differences*, 25(2), 381-396.
- Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual differences*, 29(4), 629-647.
- Villwock, J. A., Sobin, L. B., Koester, L. A., & Harris, T. M. (2016). Impostor syndrome and burnout among American medical students: a pilot study. *International journal of medical education*, 7, 364.
- Want, J., & Kleitman, S. (2006). Imposter phenomenon and self-handicapping: Links with parenting styles and self-confidence. *Personality and individual differences*, 40(5), 961-971.
- Wei, M., Liu, S., Ko, S. Y., Wang, C., & Du, Y. (2020). Impostor feelings and psychological distress among Asian Americans: Interpersonal shame and self-compassion. *The Counseling Psychologist*, 48(3), 432-458.
- Zanchetta, M., Junker, S., Wolf, A. M., & Traut-Mattausch, E. (2020). "Overcoming the fear that haunts your success"—the effectiveness of interventions for reducing the impostor phenomenon. *Frontiers in Psychology*, 11, 405.