

Başarılarım Gerçek mi?

Are My Achievements Real?

Gamze SADEER ŞEN¹, Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ²

¹Sorumlu Yazar, Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, gamzesadeersen@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0003-2962-9147>)

²Doç. Dr., Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye, hadiye3000@gmail.com, (<https://orcid.org/0000-0002-4576-0295>)

Geliş Tarihi: 26.11.2021

Kabul Tarihi: 04.12.2022

ÖZ

Impostor fenomeni ya da sahtekar fenomeni (*impostor phenomenon*), kişilerin somut kanıtlara ve olumlu değerlendirmelere rağmen başarılarını içselleştiremeyerek, kendilerinin entelektüel bir sahtekâr olduklarına inanmaları ve ifşa olmaktan korkmaları şeklinde ortaya çıkmaktadır. Akademik veya profesyonel anlamda yüksek başarılarına rağmen, sahtekar fenomenini deneyimleyen kadınlar, gerçekten zeki olmadıklarına ve bunun aksi şekilde düşünen herkesi kandırdıklarına inanmaktadırlar. İlk kez Clance ve Imes (1978) tarafından 150'den fazla başarılı kadınla yapılan gözlem ve çalışmalar sonucunda kavramsallaştırılmıştır. Bu deneyimi yaşayan bireylerde kaygı, endişe ve depresyon gibi psikolojik etkiler de görülmektedir. Sahtekar fenomeninin kaynağının, bireylerin aile ve içinde buldukları toplumun verdiği toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili mesajları içselleştirmeleri olabileceği düşünülmüştür. Yapılan çalışmalarla birlikte, bu fenomenin sebepleriyle ilgili tam bir görüş birliği sağlanamamıştır. Sahtekar fenomeni, bireylerin başarısızlık korkusu sebebiyle geri çekilmelerine ve potansiyellerini kullanamamalarına neden olabilir; dolayısıyla bireylerin kariyerlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Araştırmalar, bu fenomeni deneyimleyen bireylerin tedavisinde, farklı kuram tekniklerinin kullanıldığı bireysel terapinin ve sahtekar fenomenini deneyimleyen bireylerden oluşan grup terapisinin oldukça etkin olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Sahtekarlık, sahtekar fenomeni, sahtekarlık korkusu.

ABSTRACT

Impostor phenomenon emerges as people cannot internalize their success despite concrete evidence and positive evaluations, believing that they are an intellectual impostor and afraid of being exposed. Despite their high academic or professional achievements, women who experience the fraudulent phenomenon believe that they are not really smart and they are deceiving anyone who thinks otherwise. It was first identified by Clance and Imes (1978) as a result of observations and studies with more than 150 successful women. Psychological effects such as worry, anxiety and depression are also seen in individuals who have this experience. It is thought that the source of the impostor phenomenon may be the internalization of messages related to gender roles given by the family and the society in which they live. With the studies carried out, a complete consensus on the causes of this phenomenon has not been achieved. The impostor phenomenon can cause individuals to withdraw and be unable to use their potential due to fear of failure; therefore, it can negatively affect the careers of individuals. Studies have shown that individual therapy using different theory techniques and group therapy consisting of individuals who have experienced the impostor phenomenon is quite effective in the treatment of individuals who experience this phenomenon.

Keywords: Impostorism, impostor phenomenon, impostor fears.

GİRİŞ

“Sahte” kelimesi dilimize Farsçadan geçmiştir ve “bir şeyin aslına benzetilerek yapılan, düzme, düzmece”, “uydurma”, “gerçek olmayan, yalancı” ve “yapmacık” anlamlarına gelmektedir. “Sahtekar” kelimesinin anlamına bakıldığında “sahte işler yapan, düzmece, sahteci” olduğu görülmektedir (TDK, Güncel Türkçe Sözlük). Dilimize impostor sendromu veya impostor fenomeni olarak da çevrilen kavram; daha yaygın kullanıldığı ve Türkçe’ye daha uygun olduğu düşünüldüğü için “sahtekar” ve ilk kaynak Clance ve Imes tarafından da bu şekilde tanımlandığı için “fenomen” kelimeleri tercih edilerek makale boyunca “sahtekar fenomeni” olarak adlandırılacaktır.

“Bir gün başarılarımın şans eseri olduğu anlaşılacak ve o zaman insanlar benim ne kadar yeteneksiz olduğumu görecekler. Her an rezil olacağım korkusuyla yaşamaktan çok yoruldum.” Bu cümleler sahtekar fenomeni yaşayan herhangi birinin iç sesi olabilir. Sahtekar fenomeni kavramı, dış ölçütlere göre başarılı olan ancak kendilerinin yetersiz olduğu yanılsamasını yaşayan bireyleri anlatır.

Bir dereceye kadar, tüm bireyler “sahtekar”dır ve toplumda bazı rolleri oynamaktadır. Bu durum hayatın bir parçasıdır. İnsanlar yakın ilişkilerinde gösterdikleri benliklerinden farklı bir toplumsal benlik sunarlar; çünkü toplum tarafından buna zorlanırlar. Bununla birlikte, sahtekar fenomenini deneyimleyen bireyler daha fazla sahtelik ve yalnızlık duygusu yaşarlar. Bu durum onlar için bir yüküdür (Vries, 2005).

Son zamanlarda, pozitif psikolojinin de etkisiyle çalışanların “parlak” yönlerine dikkat çeken çalışmalar yapıyor olsa da (Vergauwe vd., 2014), diğer tarafta başarılarını içselleştirememiş, zekalarından şüphe duyan ve başarısızlıklarının bir gün keşfedileceği korkusuyla yaşamaya devam eden bireyler yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda görülmektedir ki yetersizlik hisleriyle sürekli baş etmeye çalışan bu bireyler, başarılarına dair ne kadar nesnel kanıt olursa olsun bunu kabul edemez ve ifşa olacakları korkusunu yaşamaya devam ederler.

Sahtekar fenomenini deneyimleyen bireyler, başarılarını zeka ve yeteneklerine değil; şanslarına ve kişiler arası iletişim becerilerine bağlarlar (Chrisman vd., 1995). Bireylerin, başarılarının yetenek yoluyla değil; şanslı olma, diğerlerinden daha çok çalışma veya diğer insanların kendilerine dair izlenimlerini manipüle etme gibi nedenlere dayandığına dair inanca sahip olmaları olarak açıklanan (Clance ve Imes, 1978) sahtekar fenomeni ilk olarak Clance ve Imes tarafından tanımlanmıştır (Harvey, 1981). Başarılı kadınlarla yapılan terapötik seanslar sırasındaki klinik gözlemler sonucunda bu kadınların, başarılarının nesnel kanıtları olmasına rağmen, entelektüel sahtekar olduklarına inanmak ve sahtekar olarak tanınmaktan korkmak şeklinde yaygın bir psikolojik deneyime sahip oldukları bulunmuştur. Aynı zamanda kaygı, başarısızlık korkusu ve yaşamdan memnuniyetsizlik yaşantıları da gözlemlenmiştir (Sakulku ve Alexander, 2011). Bu fenomeni deneyimleyen kadınlar akademik ve profesyonel alanda üstün başarılarına rağmen, gerçekten parlak olmadıklarına ve aksini düşünen herkesi kandırdıklarına inanmakta ısrar etmektedir (Clance ve Imes, 1978). Yine bu kadınların, bir hata yaparlarsa veya bir şeyde başarısız olurlarsa, kendilerini aptal gibi hissedeceklerini ve küçük düşeceklerini düşünmeleri nedeniyle herhangi bir hata veya başarısızlıktan kaçınmak için büyük çaba harcadıkları görülmüştür (Clance ve O’Toole, 1987). Tüm bunlara bağlı olarak bir yandan değersiz ve yetersiz olarak teşhir edilmekten korkarken diğer yandan başarılı bir imaja sahip olma baskısı sebebiyle endişe, korku ve depresyon duygularını yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar (Clance vd., 1995).

Clance, sahtekar fenomenine dair hisleri lisansüstü eğitiminde kendisinin de deneyimlemiş olduğunu dile getirmiştir. Lisansüstü eğitimi sırasında önemli bir sınava girdiğinde başarısız olacağından çok korktuğunu, yapabildiklerinden çok bilemediği soruları hatırladığını belirtmiştir. Bir süre sonra arkadaşları onun endişeli halinden sıkıldığı için şüphelerini dışa yansıtılmaya başladığını ifade etmiştir. İlerleyen zamanlarda kendisi üniversitede öğrencilere ders vermeye

başladığında, öğrencilerinde de benzer korkular olduğunu fark etmiş ve bu öğrencilerle ilgili İmes’le görüş alışverişi yaptığı süreçte “sahtekar fenomeni” kavramını tanımlayan bir makale yazmışlardır (Clance, 2013).

Clance ve İmes’in (1978) hukuk, hemşirelik, tıp, sosyal hizmet ve öğretim üyeliği gibi çeşitli uzmanlıklarda doktora yapmış, alanlarında saygın birer profesyonel veya başarılı birer öğrenci olan 20-45 yaşları arasında 150’den fazla başarılı kadınla yaptıkları beş yıl süren klinik çalışmalarda, bu kadınların kazandıkları başarıları, akademik derecelere, standart testlerdeki yüksek puanlara, meslektaşlarından ve saygın otoritelerden aldıkları övgülere rağmen, içsel bir başarı duygusu yaşamadıkları ve kendilerini “sahtekar” olarak gördükleri tespit edilmiştir. Bu kadınların, başarılarını devam ettirememeye ve yetersizliklerinin ortaya çıkacağı konusunda sürekli olarak korku yaşamalarına bağlı kaygı yaşadıkları da ortaya konmuştur (Langford ve Clance, 1993). Yapılan gözlemler sonucunda çok sayıda kadın lisansüstü öğrencisinin, yapılan bir hata nedeniyle, yanlışlıkla lisansüstü programlara kabul edildiklerini düşündükleri veya yüksek sınav puanlarının şanstın, yanlış notlandırmadan veya profesörlerin hatalı değerlendirmelerinden kaynaklandığını belirttikleri görülmüştür. Kadın profesyoneller, yaygın olarak meslektaşları ve yöneticileri tarafından abartılı bir şekilde değerlendirildiklerini düşünmektedirler (Clance ve İmes, 1978). Bu kadınlara dair gözlemlenen başka bir özellik, gerçekte zeki olduklarını gösteren nesnel kanıtları reddetme konusunda usta olduklarıdır. Zorlandıkları diğer bir nokta da iltifatları veya olumlu geri bildirimleri kabul etmektir. Bununla birlikte, olumsuz geri bildirim aldıklarında bunu gizleme ve eksikliklerinin kanıtı olarak hatırlatıcı gibi görme eğilimindedirler (Clance ve O’Toole, 1987).

YÖNTEM

Çalışmamızın yöntemi sistematik literatür taramasıdır ve 1978-2021 yılları arasında ulaşılabilen alanyazından yararlanılmıştır. Literatür taramaları, mevcut araştırmaları özetleyip önemli noktalarını tek bir belgede sunma şeklinde yapılmaktadır (Harden ve Thomas, 2005). Sistematik literatür taraması ise, bir araştırma sorusunu yanıtlamak için mevcut bulguları önceden belirlenmiş kriterlere göre kapsamlı bir şekilde toplayıp sentezleyerek yeniden değerlendirme anlamına gelmektedir (Yannascoli, 2013). Sistematik taramalar, bulguların geleneksel anlatı yönteminden daha objektif bir şekilde değerlendirilmesini sağlamaktadır. Ayrıca gelecekteki çalışmalarda üzerinde durulacak soruları belirlemek için de önemlidir. (Egger vd., 2001).

Bu çalışmada Sistematik Literatür Tarama basamakları (Gabrielsson, 2017) doğrultusunda incelenen hedefler tanımlanarak elektronik ve basılı yayınlara ulaşılmıştır. Ulaşılan yayınlara analiz edilmiş ve bulgular duygu, davranış, cinsiyet rolü, aile ve eğitim düzeyi kodlarına göre temalar oluşturularak düzenlenmiştir. Bu aşamalar şu şekilde gerçekleştirilmiştir;

Öncelikle araştırmanın konusu “Sahtekar Fenomeni (Impostor Phenomenon)” olarak belirlenmiştir. Sahtekar fenomeninin literatürdeki yeri ve önemini tespit etmek amacıyla sistematik tarama gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, konuyla ilgili ilk makalenin yayımlanma tarihi olan 1978 yılı ile 2021 yılları arasındaki ulaşılabilen kaynaklar dahil edilmiş ve taranmıştır. Çalışmanın bilimselliğini korumak amacıyla hakemli dergiler, kitaplar ve yüksek lisans ile doktora tezlerinin incelenmesine karar verilmiştir. Bu kaynaklar dışında, sahtekar kelimesinin anlamına ulaşmak amacıyla Türk Dil Kurumu (TDK) internet sitesine ve sahtekar fenomeni kavramsallaştıran Clance (2013)’in resmi internet sitesine başvurulmuştur

Çalışmaya dahil edilecek araştırmaların kriterleri şu şekilde belirlenmiştir: a) Hakemli dergilerde yayımlanmış makale olması, b) Yazı dilinin Türkçe ya da İngilizce olması, c) Tam metnine erişilmiş olması. İlk olarak Google Akademik (Scholar) ve Dergipark Akademik arama sayfalarında İngilizce ve Türkçe olmak üzere sahtekar fenomeni veya impostor fenomeni başlıklı makaleler taranmıştır. Yüksek lisans ve doktora tezleri için Ulusal Tez Merkezi internet sayfasında arama yapılmıştır. Bu şekilde geniş bir bakış açısı elde edilmesi amaçlanmıştır.

Belirlenen kriterler ve çalışmanın amaçları göz önünde bulundurularak toplamda 25 makalenin kaynak olarak kullanılmasına karar verilmiştir. İncelemenin ardından uygun olduğu düşünülen çalışmalar bir dosyada toplanmıştır. Kullanılacak çalışmalar başlık, yazar, yayın tarihi, odaklandıkları konu, araştırma deseni, veri toplama yöntemi, örnekleme, veri analiz yöntemi, sonuç ve önerileri şeklinde kodlanarak bir Microsoft Excel belgesine kaydedilmiştir.

BULGULAR

İncelenen çalışmalar ışığında elde edilen bulgular, sahtekar fenomeninin cinsiyet rolü, aile faktörü, yaş, eğitim düzeyi ve iş yaşamı gibi birçok açıdan araştırıldığını göstermektedir. Yapılan ilk çalışmalarda, sahtekar fenomenini deneyimlemenin sebebi toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle açıklanmış olsa da ilerleyen zamanlarda yapılan bazı araştırmaların sonuçları cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Ulaşılan alanyazın bulguları doğrultusunda 1.Sahtekar hisseden kişilerde duygular, 2. Sahtekar hisseden kişilerde davranışlar, 3. Sahtekar Döngüsü kavramı ve başarı açmazı, 4. Cinsiyet rolü ve başarılarına güvenme, 5. Yakın çevre olarak aile ve başarıyı içselleştirme ve 6. Eğitim düzeyi ve sahtekar fenomenini deneyimleme alt temaları belirlenmiştir.

3.1.Sahtekar hisseden kişilerde duygular

Sahtekar hisseden insanlara birçok özellik atfedilmiş olsa da, Leary ve diğerleri (2000) bu kişilerde genel olarak üç tanımlayıcı özellik görüldüğünü ifade etmişlerdir. Birinci özellik, başkalarının onları gerçekte olandan daha olumlu algıladıkları yönünde sahtekar olma duygusu yaşamalarıdır. Diğer, sahtekar olduklarının ortaya çıkmasından ve başkalarının onların aslında başarısız olduğunu öğrenmelerinden korkmalarıdır. Üçüncü tanımlayıcı özellik de başarılarını içselleştirmekte güçlük çekmeleri ve sahtekarlık duygularını devam ettirecek yönde davranmalarıdır.

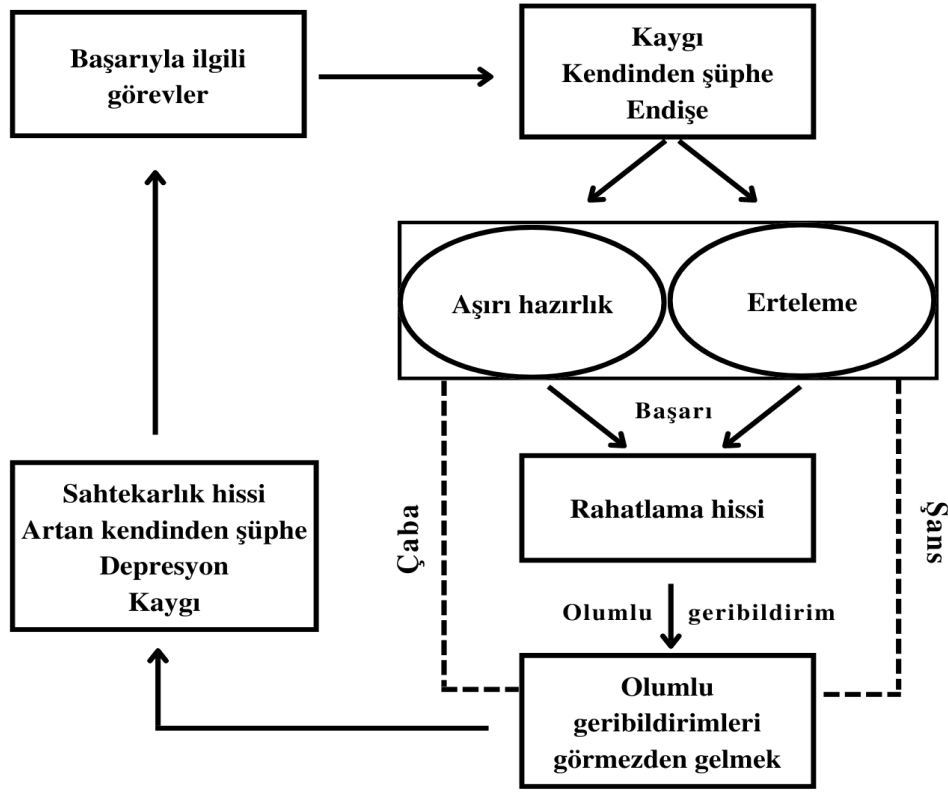
3.2. Sahtekar hisseden kişilerde davranışlar

Sahtekar fenomenini deneyimleyen bireylerde bazı ortak davranışlar gözlenmiştir. İlk davranışta çalışkanlık ve yoğun çaba söz konusudur. Sürekli olarak sahtekarlığının ortaya çıkacağından korkan kadın, çok fazla çalışır. Çalışma sonucunda başarılı olur; ancak kısa süren mutluluğun ardından yeniden sahtelik duygusunu hissetmeye başlar. Bu döngü devam eder. Bir diğer davranış biçimi, kişinin kendi düşünce ve inançlarını örtbas ederek kendi düşünceleriyle ters düşse bile onay beklediği kişinin değerlerine uygun bir şekilde hareket etmesidir. Bir başkası ise, bireyin onay kazanmak için cazibesini kullanmasıdır. Böylece hem beğenilmeyi hem de entelektüel açıdan tanınmayı amaçlar. Fakat bu davranış başarısızlıkla sonuçlanır; çünkü onay aldığı anda bunu zekasıyla değil cazibesıyla gerçekleştirdiğine inanır ve sahtekarlık duygusu pekişir. Ayrıca, zeki olsaydı dışarıdan onay arama ihtiyacı olmayacağına inandığı için yine sahtekar hisseder (Clance ve Imes, 1978).

3.3. “Sahtekar Döngüsü” kavramı ve başarı açmazı

Clance tarafından tanımlanan “sahtekar döngüsü (impostor cycle)”, sahtekar fenomenini açıklamada dikkate değer bir yere sahiptir. Sahtekar döngüsü, “sahtekarlık” kavramının önemli bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Clance, 1985, aktaran Sakulku ve Alexander, 2011). Bir mesleki görev veya okul çalışması gibi başarıyla ilgili bir durumda başlayan bu döngüde (Sakulku ve Alexander, 2011) sahtekar fenomenini deneyimleyen bireyler kaygıya iki yoldan biriyle tepki verirler. Bunlar ya aşırı hazırlık ya da başlangıçta erteleme ve ardından yine aşırı hazırlanmadır. Başarının ardından mutluluk ve rahatlama gelir. Ancak, bu rahatlama kısa sürelidir. Yeni başarı durumlarıyla karşılaşıldıkça endişe ve kendinden şüphe geri dönmekte ve döngü yeniden başlamaktadır. Erteleme ve aşırı hazırlık davranışlarının temelinde de yüksek kaygı yatmaktadır (Thompson vd., 2000). Başarının tekrarlanması sahtekar döngüsünü zayıflatmak yerine sahtekarlık hissini daha çok pekiştirerek bu döngüyü güçlendirmektedir

(Clance ve Imes, 1978). Tekrarlandıkça daha da güçlenen bu döngü, aynı zamanda içinden çıkılmaz bir hal alır.



Şekil 1. Sahtekar Döngüsü (Sakulku ve Alexander, 2011)

3.4. Cinsiyet rolü ve başarılarına güvenme

Başlangıçta, sahtekar fenomeni deneyimini genellikle kadınların yaşadığı, erkeklerin nadiren ve daha az yoğunlukta bu fenomene dair özellikler gösterdiği düşünülmüştür. Buna kaynak olarak atıf kuramına işaret edilmiştir (Clance ve Imes, 1978). Sahtekar fenomeninin genel olarak kadınlar tarafından deneyimlendiği düşüncesi, bireylerin aynı sosyal olayları farklı biçimlerde algılayıp yorumlaması sonucunda bu olaylara farklı anlamlar vermesini inceleyen atıf kuramı (Kağıtçıbaşı, 2012) çerçevesinde yapılan deneysel çalışmalara dayandırılmıştır (Clance ve Imes, 1978). Bu çalışmalardan biri Deaux (1976, aktaran Clance ve Imes, 1978) tarafından yapılmış ve kadınların çeşitli görevleri başarılı bir şekilde tamamlama yetenekleri konusunda erkeklerden daha düşük beklentilere sahip olduklarına dair bulgulara ulaşılmıştır.

Hirschfield (1982), kariyerlerinde başarılı 80 kadınla yaptığı çalışmanın sonucuna göre, kadınların kendilik algıları ile işleriyle ilgili sahip olunması gerektiğini düşündükleri ideal özellikler arasında var olan uyumsuzluğun sahtekar fenomeninin yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Çalışma bulguları neticesinde, kariyerlerinde başarılı olan kadınların kendilerine feminen özellikler atfedilerek yetiştirilip sosyalleştirildikleri; bununla birlikte yapmakta oldukları işlerde daha çok erkeksi olarak nitelendirilebilecek özellikler sergilemeleri gerektiğini düşündükleri ve bunun benliklerinde bir karmaşaya yol açtığı öne sürülmüştür. İçinde buldukları çelişkili durumun yarattığı kaygıyla baş etmeleri için bu kadınlarda çeşitli savunma mekanizmalarının devreye girmesinin sahtekar fenomeninin deneyimlenmesinde tetikleyici olacağına işaret edilmiştir.

Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada (Caselman vd., 2006), sahtekarlık duyguları ve düşüncelerine sahip olma deneyiminin ergenlerde de yetişkinlerde görüldüğü sıklıkta var olduğu ve cinsiyete özgü olmadığı, ergen erkek ve kızların sahtekar deneyimini aynı oranda yaşadıkları bildirilmiştir. Hem kızların hem de erkeklerin sahtekar deneyiminden kaçınmak için yakın arkadaşlarının desteğine ihtiyaç duydukları da çalışmada ulaşılan başka bir sonuçtur. Benzer şekilde Bernard ve diğerleri (2002) tarafından 190 psikoloji bölümü üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada da sahtekar fenomenini deneyimlemede cinsiyete özgü anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

3.5. Yakın çevre olarak aile ve başarıyı içselleştirme

Kadınların başarılarını dış etkenlere atfetmesine bir başka neden olarak aile dinamikleri gösterilmiştir (Clance ve Imes, 1978). Sahtekarlık korkularının, erken yaşlarda belirli aile dinamikleri etkisiyle ortaya çıktığı, ergenlik ve yetişkinlikte başarılı olmak için sosyalleşme yoluyla pekiştirildiği düşünülmektedir (Sakulku ve Alexander, 2011). Buna göre, bu kadınlar aile dinamikleri göz önünde bulundurularak iki grupta incelenmiştir.

İlk gruptaki kadınların kardeşi veya yakın akrabalarından biri “zeki” olarak tanımlanmaktadır. Diğer yandan bu kadınlara aileleri tarafından doğrudan ya da dolaylı bir biçimde duyarlı ya da sosyal açıdan yetenekli oldukları söylenmiştir. Yani çekirdek veya geniş ailenin kadına verdiği mesaj, zekası ile başardığı her şeye rağmen kardeşleri kadar zeki olduğunu asla kanıtlayamayacağıdır. Bir yanı buna inanan ancak diğer yanıla da bu düşünceyi çürütmek isteyen kadın, okulun kendisine sunduğu fırsatla yüksek notlar alıp akademik başarılar elde eder. Bunlara rağmen aile, akademik performansı düşük olan kardeşi “zeki” olarak tanımlamaya devam eder ve diğerinin başarılarından pek etkilenmemiş görünür. Kadın bir yandan zeki olduğuna dair onay almanın yollarını ararken diğer yandan zekasından şüphe eder ve böylece sahtekar fenomeni deneyimi ortaya çıkar (Clance ve Imes, 1978).

Konuyla ilgili bir araştırmanın verileri, yukarıdaki görüşleri destekler niteliktedir. Rätty ve diğerleri (2002) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları klasik cinsiyet rolleriyle ilgili atıflara paralellik göstermektedir. Buna göre erkek çocukların ebeveynleri, çocuklarının matematik başarılarını onların yetenekleriyle ilişkilendirirken kız çocukların ebeveynleri genellikle çocuklarının çok çalışmasına, bir diğer ifadeyle çocuklarının çabasına bağlılardır.

İkinci grupta ise aile kızlarına zeka, kişilik, dış görünüş ve yetenekler dahil olmak üzere her yönden üstün olduğu mesajını vermektedir. Aile üyelerinin gözünde mükemmel olan kızın isterse yapamayacağı şey yoktur. Ancak çocuk zamanla her istediğini yapamadığı deneyimler yaşamaya başlar ve bazı şeyleri başaramaz. Bir yandan ailesinin beklentilerini yerine getirmek zorunda hissederken diğer yandan her koşulda övüldüğü için ailesinin kendisi hakkındaki yorumlarına güvenmemeye başlar. Bu durum kendinden şüphe etmesiyle sonuçlanır. Okula gittiğindeyse bu şüpheler yoğunlaşır; çünkü ailesi tarafından zekilik “kolaylıkla mükemmel olma” olarak tanımlanmıştır. Buna göre her istediğini kolaylıkla başarabilecek biri olduğunu içselleştirerek büyüyen çocuk bu beklentiye uygun şekilde yaşayamayacağını anlar ve zeki olmadığını, entelektüel bir sahtekar olduğunu düşünür (Clance ve Imes, 1978).

Taylor (2009), sahtekar fenomeni başlığı altında çocukluk ve aile kökeniyle ilgili yaptığı literatür taraması sonucunda dört ana temaya işaret etmiştir: Ebeveynlik stilleri, ebeveynleşme, ev veya ev dışındaki çevre ve başarı beklentileri. King ve Cooley (1995), 127 lisans öğrencisinde ailenin başarı yönelimli olması ile sahtekarlık korkularının gelişimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya göre, başarının önemini ve rekabeti vurgulayan aile tutumu ile sahtekarlık korkuları arasında ilişki bulunmuştur. Bir diğer bulgu ise, sahtekar fenomeninin başarı ve başarıya yönelik davranışı, kadınlarda erkeklere göre daha iyi yordadığı yönündedir. Bu çalışmada ayrıca kadınlar ve erkeklerin başarı ölçütü olarak algıladığı alanların farklı olabileceği yorumu getirilmiştir. Kadınlar için başarı akademik alandaki çalışmalar ve bu çalışmalara harcanan zamanı ifade edebilecekken erkekler için bu alan sanat, spor, liderlik gibi örneklenebilir. Sahtekar

fenomenini deneyimlemede cinsiyet farklılıkları ile ilgili araştırmaların bu noktayı da kapsamayı önerilmiştir.

Castro ve diğerleri (2004), çocukluklarında ebeveynleştirilen bireylerin yetişkinlikte sahtekarlık duygularını yaşama durumlarını araştırmışlardır. Ebeveynleşme; çocuklara, ebeveynlerin duygusal ve maddi sorumluluklarının verilerek adeta bir ebeveyn rolü üstlenmeleri olarak tanımlanabilir. Ebeveynleştirilmiş çocuklarda genellikle depresyon, intihar eğilimi, utanç, aşırı suçluluk, yüksek düzeyde endişe, sosyal izolasyon ve psikosomatik sorunlar gibi etkiler görülmektedir (Jurkovic, 1997). Lisansüstü öğrencilerden oluşan grupla yapılan çalışmanın sonucunda, sahtekarlık duygularını yaşama ile çocuklukta ebeveynleşme arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunduğu bildirilmiştir. Bu durumdan yola çıkılarak ebeveynleştirilmiş çocukların kendilerinden istenen ve gelişimlerine uygun olmayan “yetişkin” görevlerini gerçekleştirmek için kendilerini yeterli hissetmedikleri; ancak buna rağmen büyük olasılıkla ebeveynleriyle duygusal bağlarını korumak amacıyla bu görevleri yapmaya devam ettikleri öne sürülmüştür. Dolayısıyla sahte bir benlik geliştiren ve aynı zamanda ebeveynlerinden onay almak için yetersizlik duygularını gizleyen çocukların bu yetersizlik duygularının onlar büyüdükçe kimliklerinin bir parçası olarak kalmaya devam ettiği düşünölmüştür (Castro vd., 2004).

Bussotti (1990), sahtekar fenomeni ile ilgili yapmış olduğu araştırmada üç amaç belirlemiştir: 1. Sahtekar fenomeni yaşayan bireylerin aile yapılarındaki benzerlikleri tespit etmek, 2. Sahtekar fenomenile bağlantılı iki farklı aile rolü olup olmadığını belirlemek, 3. Cinsiyet ve doğum sırasının sahtekar fenomenine etkisini saptamak. Çalışma Georgia eyaletinde lisans ve yüksek lisans öğrenimlerini sürdüren farklı etnik kökenlere sahip 208’i kadın, 94’ü erkek toplamda 302 kişiden oluşan bir grupla yürütölmüştür. Çalışma sonucunda, aile üyeleri arasındaki bağlılık, yardımlaşma ve desteğin derecesi olarak açıklanan uyum (*cohesion*) ile sahtekar fenomeni arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Buna göre, sahtekar fenomenine dair deneyimler arttıkça aile arasındaki bağlılık ve desteğin azaldığı belirtilmiştir. Yine sahtekar fenomeni ile *dışavurumculuk (expressiveness)* arasında da negatif korelasyon tespit edilmiş ve aile üyeleri arasındaki iletişimde açıklık ve netlik eksikliğinin sahtekarlık duygularındaki artışla bağlantılı olduğu anlaşılmıştır. Bu çalışma kapsamında, bireyleri sosyal beceri veya zeka açasından tanımlayan aile rolleri ile sahtekar fenomeni arasında bir bağlantı bulunmamıştır. Üçüncü amaç olan cinsiyet, doğum sırası ve sahtekar fenomeni arasındaki ilişki incelendiğinde ise ortanca çocuk olan ve sahtekar fenomenini deneyimleyen erkeklerin duyarlılık rol puanları, ortanca çocuk olup sahtekar fenomeni deneyimlemeyen erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

3.6. Eğitim düzeyi ve sahtekar fenomenini deneyimleme

Harvey (1981), kariyer süresinin sahtekar fenomeni üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında lisansüstü birinci sınıf öğrenciler ile son sınıf öğrencilerin puanlarını karşılaştırmıştır. Beklediği gibi, birinci sınıf öğrencilerin ileri sınıf öğrencilere göre sahtekar fenomenini daha yoğun deneyimlediğini tespit etmiştir. Buna göre, lisansüstüne yeni başlayan öğrencilerin başarıları sınav puanı, not ortalaması gibi değişkenlerle nesnel olarak her ne kadar ölçölmüş olsa da bu rolün yeniliğinin bireydeki sahtekar fenomenile ilişkili entelektöel sahtelik duygularını ortaya çıkardığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte, zamanın başarıyı özümsemeye ve sahtekar fenomenine dair duyguların azalmasını sağlamada önemli bir etken olduğunu da belirtmiştir.

Bireylerin entelektöel ve profesyonel sahtekarlığa ilişkin kendi algılarını değerlendirmek amacıyla kullanılmak üzere (Yofi, 2020) geliştirilen ölçeklerden biri olan *Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS)* Türkçe’ye Clance Sahtekar Fenomeni Ölçeği adıyla çevrilmiştir (Özdemir, 2015). Bireylerin kendilerini başarılı olarak tanımlayan dış standartların aksine, kişisel yetersizlik ve sahtekarlık hislerini değerlendirmek için geliştirilmiş 20 maddelik bir ölçektir. Ölçek; başarısızlık korkusu, başarının şansa, hataya veya çekiciliğe atfedilmesi, öne çıkma arzusu, başkalarına yanlış bir izlenim vermiş olma hissi, başkalarının onayının önemsenmemesi,

değerlendirilme korkusu, başarının tekrarlanamayacağı korkusu ve kişinin yaşatlarından daha az yetenekli olduğu duygusunu içeren maddeler içermektedir (Langford ve Clance, 1993).

Bireylerde sahtekarlık olgusu bireysel veya grupla terapi esnasında ortaya çıkmaktadır. Çünkü bireyler “sahtekar” olduklarına o kadar inanırlar ki, bunun değiştirilmesi için hiçbir şey yapılamayacağını düşünürler (Clance ve Imes, 1978). Sahtekarlık danışanda başlangıçta birçok farklı şekilde ipucu verebilir; başlıca ikisi şu şekildedir: Çok başarılı bir kişinin başarısıyla bağlantılı aşırı miktarda endişe ve kaygı ya da görünüşte yetenekli bir kadında hırs veya başarı eksikliğidir (Clance ve O’Toole, 1987).

Yapılan bir çalışmada, sahtekar fenomenini deneyimleyen bireylerin yaşadıkları kaygıyla duygusal tepkilere, kendilerini meşgul etmeye ve hayal kurmaya odaklanarak başa çıkmaya çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun, bireylerin sosyal destek almasında ve hedeflerine odaklanmasında engelleyici bir rol oynadığı ve dolayısıyla olumsuz duyguların artmasına sebep olduğu düşünülmüştür (Sakulku, 2009).

Sahtekar fenomeni semptomlarını hafifletmeye yönelik bireysel ya da grup müdahalelerinde aşırı düzeydeki öz beklenti, zarar görme düşüncesiyle ilgili aşırı endişe ve yaşamın zorlukları ve sorumluluklarla yüzleşmekten kaçınmanın daha kolay olduğu fikri üzerinde bilişsel olarak yeniden yapılandırma hedeflenmelidir (Cromwell, 1989).

Terapi aynı zamanda, performans endişelerini sahtekarlar için çok baskın hale getiren yıkıcı başarısızlık korkularını keşfederek şimdiki zamanda davranış değişikliğine odaklanabilir. Bu başarısızlık korkuları muhtemelen altta yatan yetersizlik ve utanç duygularından kaynaklanmaktadır. Başarma dürtüsünün altında yatan ihtiyaçlara erişmek için Gestalt egzersizleri, yeni davranış denemeleri ve risk alma için ev ödevleri ve sahtekarlık hissi ile ilgili bilişsel yeniden yapılandırma gibi değişime yol açabilecek aktif tekniklerin kullanımı önerilmektedir (Clance, 1985, aktaran Langford ve Clance, 1993).

Sahtekar fenomenini deneyimleyen bireylerle yapılan psikoterapinin temel amacı, danışanın özsaygısının başkalarının onayına bağlılığını azaltmak ve daha içselleştirilmiş bir benlik değeri oluşturmaktır (Langford ve Clance, 1993). Bu bireylerle yapılan bireysel terapide eklektik yaklaşımın en etkili yöntem olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan, yalnız olmadıklarını fark etmeleri ve paylaşımda bulunmak için cesaretlenmeleri açısından grup terapileri de önerilmektedir (Clance ve Imes, 1978).

Elde edilen bulgulara göre, sahtekar fenomenini deneyimleyen insanların bazı ortak davranışlar gösterdiği ve bu davranışların bir sonucu olarak sahtekar döngüsünün meydana geldiği görülmektedir. Sahtekar döngüsüyle birlikte bireyler bir açmazın içine girmekte ve bireylerin yaşadıkları yüksek kaygı bu açmazdan çıkmayı daha da zor bir hale getirmektedir. Bireyler, sahtekar duygularının değişmeyeceğini kabullenmeleri sebebiyle, çoğunlukla bu durumdan dolayı değil; farklı bir sebeple ruh sağlığı uzmanlarına başvurumaktadırlar. Sahtekar fenomenine sahip oldukları ise terapi sürecinde anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Aile ve ağırlıklı olarak erkek egemen bir sosyal sistemde kabul edilen kadın cinsiyet rolleri, sahtekarlık duygularının zeminini oluşturmuş ve bu fenomen kişiler arası ve sosyal bağlamda yer etmiştir (Clance vd., 1995). Bu sebeple toplumsal cinsiyet rollerine ve eşitliğe ilişkin çalışmaların, sahtekar fenomenini deneyimleme noktasında da etkili olabileceği düşünülebilir.

Konuyla ilgili olarak kalıpyargılara bağlı bir durum da akla gelmektedir. Bir gruba ilişkin inanç ve yargılar olarak tanımlanan kalıpyargılar, bir olay ya da kişiyle ilgili beklentileri şekillendirmeye etki eder (Kağıtçıbaşı, 2012). Kadınların zeki ve başarılı olamayacağına dair toplum etkisiyle oluşan kalıpyargıları içselleştiren kadınlar, başarılarını zeka ve yetenekleri

yerine şans, hata, tesadüf, çaba gibi faktörlere atfetme yanlılığı yaşayabilirler. Toplum bireylere henüz çocukken değerler empoze etmeye başlar ve çocuklar bu değerlerle yüzleşmek zorunda kalırlar. Toplumun erkeklerden beklediği özellikler genelde yetenek ve nesnellik etrafında toplanırken, kadınlarda vurgulananlar ise sıcaklık ve dışavurumculuktur (Clance vd., 1995).

Kız çocuklarının zeki olmadığına dair kalıpyargılar taşıyan ebeveynlerin, doğal olarak çocuklarını da bu doğrultuda yetiştirerek çocuklara kendi zekalarından şüphe edecekleri boyuta kadar varabilecek bir inancı aşılayabilecekleri ve kız çocuklarının bunu içselleştirebilecekleri düşünülebilir. Aynı zamanda zekalarıyla ilgili olumlu dönüt alamayan ve çabaları pekiştirilen çocukların ileriki hayatlarında da başarılarını zekaları yerine çabalarına atfetmeleri sürpriz olmayacaktır.

Benlik kavramıyla uyumsuz olan benlik özelliklerinin olumlu olsa bile tanınması tehdit edici algılanır ve kaygı durumuna yol açar. Bundan dolayı, ailesi zekasını pekiştirmemiş veya takdir etmemiş bir kız çocuğu, zekayı benliğine dahil etmez. Zeki olduğu gösterildiğinde, benlik duygusuyla uyumunu korumak için bunu çarpıtması muhtemeldir. Başarıyı kabul edebilir; ancak başarıya ulaşma yöntemini yanlış yorumlayacak, yeteneğini vurgulamak yerine çok çalışmasını veya yetkin kişinin hoşgörülü olmasını vurgulayacaktır (Clance vd., 1995).

Birinci grupta açıklanan aile dinamikleri incelendiğinde akla Erikson'un psikososyal gelişim kuramı gelmektedir. Erikson kuramında yaşamsal önem taşıyan ve kişilik gelişiminde dönüm noktası olan sekiz gelişim aşaması tanımlanmıştır. Bu aşamalardan biri de ergenlik öncesinde, ilkökul çağını kapsayan "başarıya karşı aşağılık duygusu" dur. Bu aşamada çocuk beceri ve yeteneklerini diğer çocuklarla karşılaştırmaktadır. Başarılı olursa çocukta yeterlik duyguları gelişir; fakat başarısızlık durumunda tam tersi gerçekleşir ve çocuk yetersizlik duygusu yaşar (Burger, 2006). Bu dönemde başarıları pekiştirilmeyen veya görmezden gelinen çocukların yetersizlik duygusu geliştirdiği ve başarısızlığı içselleştirdiği göz önüne alınırsa ileriki yaşamlarında, özellikle kariyerleriyle ilgili bu yetersizlik duygusunu yaşamaya devam edebilecekleri düşünülebilir.

Çocuklarına mükemmel olduğu ya da isterse başaramayacağı bir şey olmadığı mesajlarını veren ve bu çalışmada ikinci grup kapsamında bahsedilen aileler, bu şekilde çocuklarına benlikleriyle ilgili gerçekçi değerlendirme yapma fırsatını tanımamaktadır. Ne isterse yapabileceğini ve başarabileceğini düşünen çocuk, başarısızlıkla karşılaşmaya başladığında hayal kırıklığı yaşayacaktır. Zamanla başaramayacağı inancını içselleştirip yetişkin hayatında dahi başarılarına çaba, tesadüf, hata gibi farklı anlamlar yükleyebilecektir.

Verdiği mesajlarla büyük beklentiler oluşturan ebeveynlerinin bu beklentilerine cevap veremeyeceğini fark ettikçe çocuğun özsaygısı zarar görebilir. Bireyin kendi değerine ve çeşitli alanlardaki becerilerine yönelik değerlendirmeleri şeklinde tanımlanan ve benlik kavramının bir yönü olan özsaygı, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark açıldıkça düşer (Bee ve Boyd, 2009). Burada bireyler için bir uyumsuzluk durumu ortaya çıkmaktadır; yani bireylerin kendilerine dair algılarıyla gerçek yaşantıları arasında bir çelişki bulunmaktadır (Corey, 2008). Büyük beklentilerle büyüyen çocuğun buna uygun olarak hedeflerini gerçekleştirememesi, onun özsaygı düzeyinin düşmesine yol açabilecektir. Ebeveynlerinin mükemmellik standartlarına uymadığı için çocuk utanç duyabilecek ve buna bağlı olarak kendisinden son derece gerçekçi olmayan beklentilere sahip olma eğilimi geliştirecektir (Clance vd., 1995).

Tüm bunlarla birlikte bazı çalışma sonuçlarına göre, cinsiyetler arasında sahtekar fenomenini deneyimleme açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Langford ve Clance, 1993). Cromwell (1989) de yaptığı çalışmada benzer bulgular elde etmiş ve sahtekar fenomenini deneyimleyen ve deneyimlemeyen bireylerde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir. Buna sebep olarak hem kültür farklılıkları hem de değişen toplumlarda cinsiyet rollerinin eski kalıpları yıkmaya başlaması düşünülebilir. Diğer yandan, kadınların daha fazla kendilerini ifade etmeye teşvik edilmesinin yanında cinsiyet rollerine

ilişkin atıfların değişimiyle birlikte erkeklerin de kaygı, endişe ve şüphelerini dışavurmaya başlamaları etkili olabilir.

Aile dinamikleri ile sahtekarlık arasındaki ilişkiyi araştıran bazı çalışmaların bulgularına göre, iki değişken arasındaki korelasyonların güçlü olmadığı görülmüştür. Bunun yanında sahtekarlık ile algılanan aşırı koruyucu ebeveyn kontrolü arasında zayıf bir pozitif ilişki bulunmuştur ve bu ilişkinin babaya ilişkin aşırı koruyucu kontrol algısı için daha güçlü olabileceği düşünülmüştür (Sakulku ve Alexander, 2011). Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunda çocuğun kontrolü ve çocuğa karşı özenin gereğinden fazla olması söz konusudur (Yavuzer, 2013). Bu durumda çocuğun aileden bağımsızlaşması ve kendi kararlarını vermesi zorlaşır. Böylece çocuk ailesi ne derse onu yapacak ve onların değerlerini olduğu gibi benimseyecektir. Burada, çocuğun yapması gereken birçok şeyi ailesi çocuk yerine yaptığı için becerilerini keşfetme ve başarıma duygusunun eksikliği sonucunda kendi başına elde ettiği başarıları da içselleştirmeyip dışa atfedebileceği düşünülmektedir.

Tablo 1. Sahtekar Fenomeni Deneyiminin Yaşanmasına Etki Eden Aile Faktörleri

<i>Araştırma</i>	<i>Ailedeki Faktör</i>
<i>Bussotti (1990)</i>	Aile uyumunun düşük düzeyde olması Aile içi iletişimde açıklık ve netlik eksikliği
<i>King ve Cooley (1995)</i>	Ailenin başarı yöneliminin yüksek düzeyde olması
<i>Sakulku ve Alexander (2011)</i>	Algılanan aşırı koruyucu ebeveyn tutumu
<i>Castro vd. (2004)</i>	Ebeveynleşme

Yukarıdaki tabloda, bu makalede yer alan ve sahtekar fenomeni ile aile arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşan çalışmaların bulguları bir arada verilmiştir.

Sahtekarlık korkuları ile kaygı ve depresyon arasında ilişki kurulmuş olsa da bu fenomenin klinik düzeyde kaygı veya depresyona yol açtığına dair hiçbir kanıt yoktur. Sahtekar fenomenini deneyimleyen bireylerin yaşadığı duygusal sonuçlar, olumsuz psikolojik etkilerin bir bileşimi olarak görülmelidir ve belirli bir klinik semptomdan ziyade genel olarak psikolojik stres açısından ele alınmasının uygun olduğu düşünülmektedir (Sakulku, 2009). Lester ve Moderski (1995)' nin 233 lise öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada, sahtekarlık duyguları ile yaş ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte kişinin diğerlerinin sandığından daha az yetkin olduğu hissini ve kişinin gerçek benliğini gizlemeye yönelik genel eğiliminin, psikopatoloji göstergeleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Cromwell (1989) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu, sahtekar fenomenine sahip bireylerde kendinden yüksek beklenti, onay ihtiyacı, aşırı kaygı ve çaresizlik puanlarının bu fenomeni yaşamayan bireylere göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu yönündedir. Bireylerin sahtekar fenomeni ile ilgili duygularını kontrol etmek için başkalarının onayına göre hareket etmek yerine, özerklik ve öz-yeterlik duygusuyla birlikte kendini yatıştırma yeteneği geliştirmelerini desteklemek önemlidir (Pannhausen vd., 2022). Sahtekar fenomeninin bireylerin yaşamlarını yalnızca psikolojik açıdan değil; psikolojik yaşantılara bağlı olarak kariyer ve hayat standartları konusunda da etkileyebileceği düşünülmektedir. “Sahtekar” hisseden ve bunun açığa çıkacağından korkan bireyler, kariyerlerinde geri adım atabilirler, arka plana çekilmeyi tercih edebilirler ve bu durum sonuç olarak onların potansiyellerini gerçekleştirmelerine engel teşkil edebilir. Bireyler sahtekar fenomeni deneyimleri sebebiyle kariyer hedeflerine ulaşamayabilirler.

Clance ve diğerkleri (1995), sahtekar fenomenine yönelik grup psikoterapisini en etkili yollardan biri olarak belirtmişlerdir. Sahtekar deneyimi, kişinin kendi başarıları hakkındaki algısı ile diğerklerinin algıları arasındaki bir çelişki olarak görülmesi sebebiyle kişilerarasıdır. Bu nedenle grup terapisi tercih edilen yöntemdir.

Bu nedenle grup terapisinde, sahtekarlık hislerinin hem kişilerarası hem de içsel yönleri ele alınıp çözülebilir. Danışanın keşfedebileceği, risk alabileceği ve güçlü yönlerini ortaya çıkarabileceği bir ilişki ortamı oluşturması sebebiyle de grup terapisi oldukça etkili bir yöntem gibi görünmektedir.

KAYNAKÇA

- Bee, H. & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. Kaknüs Yayınları.
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7802_07
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Bussotti, C. (1990). *The impostor phenomenon: Family roles and environment*. [Doctoral dissertation, Georgia State University]. Atlanta.
- Caselman, T.D., Self, P.A. & Self, A.L. (2006). Adolescent attributes contributing to the impostor phenomenon. *Journal of Adolescence*, 29(3), 395-405. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.07.003>
- Castro, D.M., Jones, R.A. & Mirsalimi, H. (2004). Parentification and the impostor phenomenon: An empirical investigation. *The American Journal of Family Therapy*, 32, 205-216. <https://doi.org/10.1080/01926180490425676>
- Chrisman, S.M., Pieper, W.A., Clance, P.R., Holland, C. L. & Glickauf-Hughes, C. (1995). Validation of the Clance impostor phenomenon scale. *Journal of Personality Assessment*, 65(3), 456-467. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_6
- Clance, P.R. (2013). *Impostor phenomenon (IP)*. Retrived from https://www.paulineroceclance.com/impostor_phenomenon.html
- 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. https://doi.org/10.1300/J015v16n04_07
- Clance, P.R. & Imes, S. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 15(3), 241-248. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Clance, P.R. & O'Toole, M.A. (1987). The impostor phenomenon: An internal barrier to empowerment and achievement. *Women and Therapy*, 6, 51-64. https://doi.org/10.1300/J015V06N03_05
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Mentis Yayıncılık.
- Cromwell, B.H. (1989). *The impostor phenomenon in the classroom: Personality and cognitive Correlates*. [Doctoral dissertation, Old Dominion University]. Virginia.

- Egger, M., Smith, G.D. & O’rourke, K. (2001). Rationale, potentials, and promise of systematic reviews. İçinde: D.G. Egger, M., Smith, G.D. & Altman, D.G. (Ed.), *Systematic reviews in health care: meta-analysis in context*. (s. 13-37). BMJ.
- Gabrielsson, J. (2017). Corporate governance and entrepreneurship: Current states and future directions. İçinde: Gabrielsson, J. (Ed.), *Handbook of research on corporate governance and entrepreneurship*. (s. 3-26). Edgar Elwar Publishing.
- Harden, A. & Thomas, J. (2005). Methodological issues in combining diverse study types in systematic reviews. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(3), 257–271. <https://doi.org/10.1080/13645570500155078>
- Harvey, J. C. (1981). *The impostor phenomenon and achievement: A failure to internalize success*. [Doctoral dissertation, Temple University]. Philadelphia.
- Hirschfield, M. M. (1982). *The impostor phenomenon in successful career women*. [Doctoral dissertation, Fordham University]. New York.
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Brunner-Routledge.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Günümüzde insan ve insanlar: sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınevi.
- Kets de Vries, M.F.R. (2005). The dangers of feeling like a fake. *Harvard Business Review*, 2005, 83(9), 108-116.
- King, J.E. & Cooley, E. L. (1995). Achievement orientation and the impostor phenomenon among college students. *Contemporary Educational Psychology*, 20(3), 304-312. <https://doi.org/10.1006/ceps.1995.1019>
- 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>
- Leary, M.R., Patton, K.M., Orlando, A.E. & Funk, W.W. (2000). The impostor phenomenon: self-perceptions, reflected appraisals, and interpersonal strategies. *Journal of Personality*, 68, 725–756. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00114>
- Lester, D. & Moderski, T. (1995). The Impostor phenomenon in adolescents. *Psychological Reports*, 76, 466. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.466>
- Özdemir, G. (2015). *Başarılarımın sahibi ben değilim: Sosyal kimlik, sosyal baskınlık ve sistemi meşrulaştırma kuramları perspektifinden sahtekâr fenomeni*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Pannhausen, S., Klug, K., & Rohrmann, S. (2020). Never good enough: The relation between the impostor phenomenon and multidimensional perfectionism. *Current Psychology*, 41, 888-901. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00613-7>
- Räty, H., Vänskä, J., Kasanen, K. & Kärkkäinen, R. (2002). Parents’ explanations of their child’s performance in mathematics and reading: a replication and extension of Yee and Eccles. *Sex Roles*, 46(3), 121-128. <https://doi.org/10.1023/A:1016573627828>
- Sakulku, J. (2009). *Imposter fears: Some hypothesised antecedents and consequences*. [Doctoral dissertation]. University of Tasmania.
- Sakulku, J. & Alexander, J. (2011). The impostor phenomenon. *International Journal of Behavioral Science* 2011, 6(1), 75-97. <https://doi.org/10.14456/ijbs.2011.6>
- Sahtekar (t.y.). *Türk Dil Kurumu güncel Türkçe sözlük içinde*. Erişim adresi: <http://www.tdk.gov.tr/>

- Taylor, A. (2009). *The impostor phenomenon: A look at the outside, the inside, and the other side through scholarly personal narrative*. [Doctoral dissertation]. Colorado State University.
- Thompson, T., Foreman, P. & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29, 629-647. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00218-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00218-4)
- Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F. & Anseel, F. (2014). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 565–581. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9382-5>
- Yannascoli, S.M., Schenker, M.L., Carey, J.L., Ahn, J. & Baldwin, K.D. (2013). How to write a systematic review: A step-by-step guide. *University of Pennsylvania Orthopaedic Journal*, 23, 64-69.
- Yavuzer, H. (2013). Çocuk yetiştirmede farklı ebeveyn tutumları. İçinde: Yavuzer, H. (Ed.), *Anababa okulu*. (s. 115-127). Remzi Kitabevi.
- Yofi, Y. (2020). Validation of the clance impostor phenomenon scale with female Hebrew-speaking students. *Journal of Experimental Psychopathology*, 11(4), 1-8. <https://doi.org/10.1177/2043808720974341>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The concept of the impostor phenomenon describes individuals who are successful according to external criteria but experience the illusion that they are incompetent. Individuals who experience the impostor phenomenon do not attribute their success to their intelligence and abilities. They attribute it to their luck and interpersonal communication skills (Chrisman et. al., 1995). The impostor phenomenon was first described by Clance and Imes (Harvey, 1981). Clance and Imes (1978) conducted clinical studies for five years with more than 150 successful women aged 20-45 years who were both respected professionals or successful students in their fields, with doctorates in various specialties such as law, nursing, medicine, social work, and teaching. They found that despite their achievements, academic degrees, high scores on standardized tests, and praise from colleagues and respected authorities, they did not experience an internal sense of accomplishment and perceived themselves as "dishonest". It has also arrived that these women experience anxiety because of the fear that they will not be able to maintain their success and that their inadequacies will be emerged (Langford & Clance, 1993).

Methods

The method of our study is systematic literature review and the literature available between 1978 and 2021 was used. A systematic literature review means a comprehensive reassessment of existing findings and the collection and synthesis of them according to predetermined criteria to answer a research question (Yannascoli, 2013). This study was carried out in a systematic review model in order to determine the place and importance of the impostor phenomenon in the literature.

Results

Some common behaviors have been observed in individuals experiencing the Impostor Phenomenon. The first behavior is hard work and too much effort. Constantly fearing that her fraud will be exposed, the woman works too hard. As a result of the study, it will be successful, but after a short period of happiness, she begins to feel impostor again. Another form of behavior is to cover up one's own thoughts and beliefs, and to act in accordance with the values of the person for whom approval is sought, even if it contradicts their own (Clance & Imes, 1978).

At first, it was thought that women generally experience the Impostor Phenomenon, while men rarely and less intensely exhibit features of this phenomenon. Attribution theory has been referred to as a source for this (Clance & Imes, 1978). However, it is thought that fears of fraud emerge with the effect of some family dynamics at an early age (Sakulku & Alexander, 2011).

Women were examined in two groups considering family dynamics. A sibling or a close relative of the women in the first group is defined as "intelligent". On the other hand, these women were told by their families directly or indirectly that they were "sensitive" or socially skilled. So the message of the nuclear or extended family to the woman is that despite everything she has accomplished with her intelligence, she will never prove to be as smart as her siblings. In the second group, the family gives the message that their daughters are superior in every way, including intelligence, personality, appearance and abilities. There is nothing that the girl who is perfect in the eyes of her family members cannot do if she wants to. However, the girl begins to have experiences in which she cannot do everything she wants and cannot achieve some things. On the one hand, she feels obligated to fulfill her family's expectations, on the other hand, she begins to distrust her family's comments about her because she is praised under all circumstances. This results in self-doubt (Clance & Imes, 1978).

However, according to some study results, no significant difference was found between the genders in terms of experiencing the impostor phenomenon (Langford & Clance, 1993).

The impostor phenomenon in individuals emerges during individual or group therapy. Because individuals believe that they are "dishonest" so much that they think that nothing can be done to change it (Clance & Imes, 1978). The main purpose of psychotherapy with individuals who have experienced the impostor phenomenon is to reduce the dependence of the client's self-esteem on the approval of others and to create a more internalized self-worth (Langford & Clance, 1993). Group therapy is recommended for these individuals to realize that they are not alone and to encourage them to share (Clance & Imes, 1978).

Discussion and Conclusion

Female gender roles which are accepted in a predominantly male-dominated social system and family, formed the basis of feelings of dishonesty, and this phenomenon took place in the interpersonal and social context (Clance et al., 1995). Women who internalize the stereotypes created by the influence of the society that women cannot be smart and successful may have the illusion of attributing their success to factors such as luck, mistake, coincidence, and effort instead of their intelligence and abilities.

The impostor phenomenon can affect the lives of individuals not only psychologically, but also in terms of career and life standards depending on psychological experiences. Individuals who feel "dishonest" and fear that it will be exposed may take a step back in their careers, prefer to retreat into the background, and this may ultimately hinder them from realizing their potential. Individuals may not reach their career goals due to their experience of the Impostor Phenomenon.