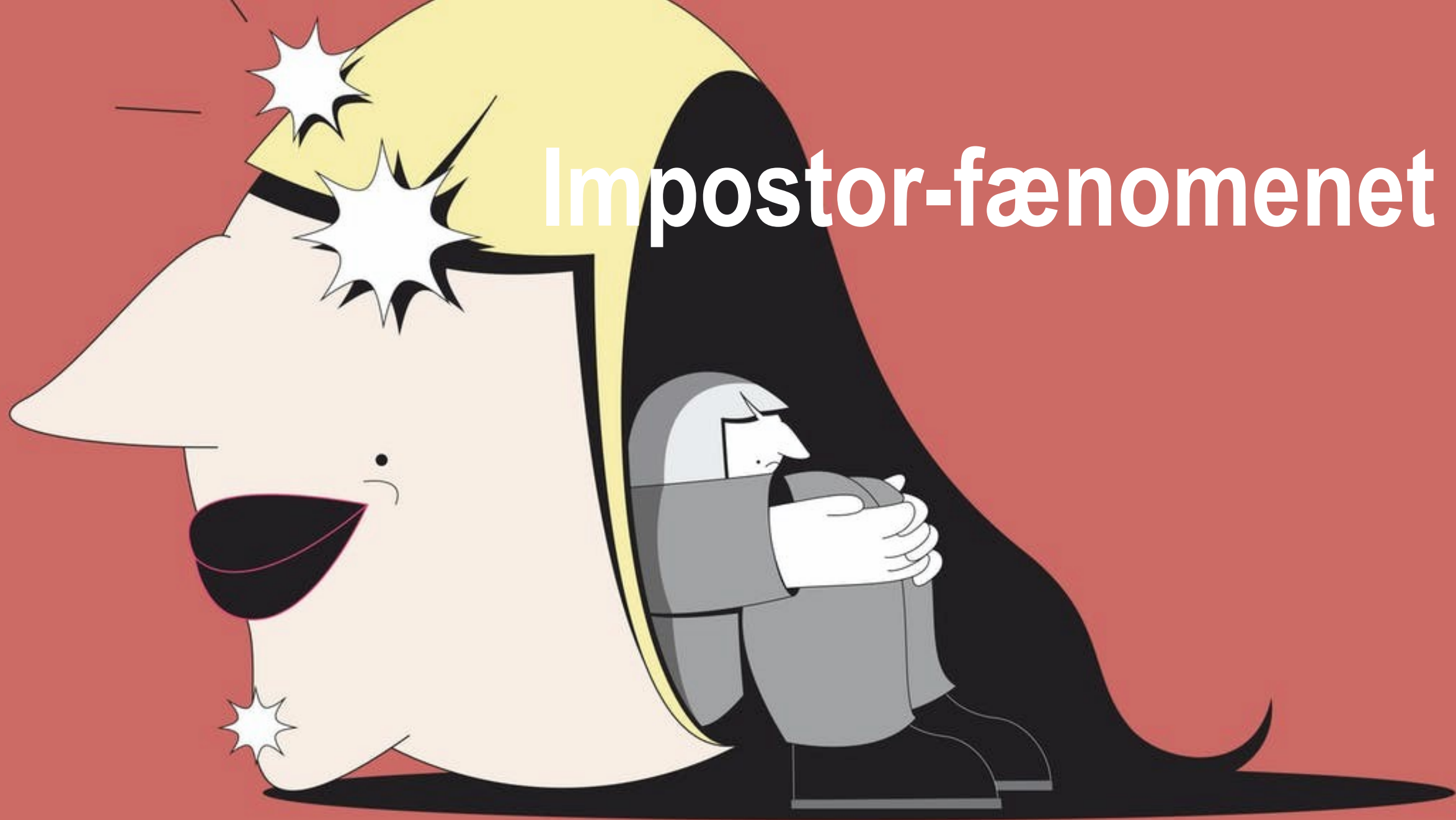


Impostor-fænomenet

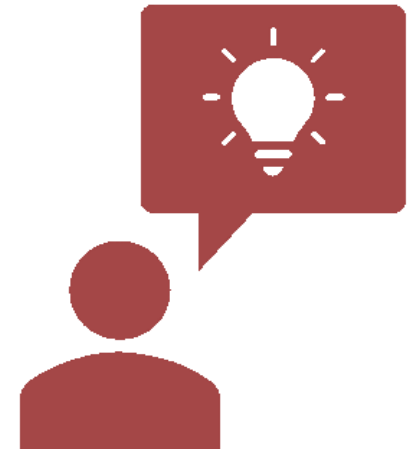




Definition



Karakteristika



Hvad kan vi bruge det til?

“The exaggerated esteem in which my lifework is held makes me very ill at ease. I feel compelled to think of myself as an involuntary swindler”

- Albert Einstein

Clance og Imes' studie:

150 "objektivt succesfulde" kvinder

Manglende indre fornemmelse for succes

Frygt for afsløring

"I'm not good enough to be on the faculty here. Some mistake was made in the selection process"

"I was convinced that I would be discovered as a phony when I took my comprehensive doctoral examination... I was shocked when my chairman told me that my paper was one of the best he had seen."

En personlig, indre oplevelse af bedrag, hvor individer føler sig uformående til trods for, at de objektivt set er kompetente i deres professionelle felt udtrykt ved eksempelvis høje stillinger eller anerkendte præstationer (Clance & Imes, 1978)





Karakteristika

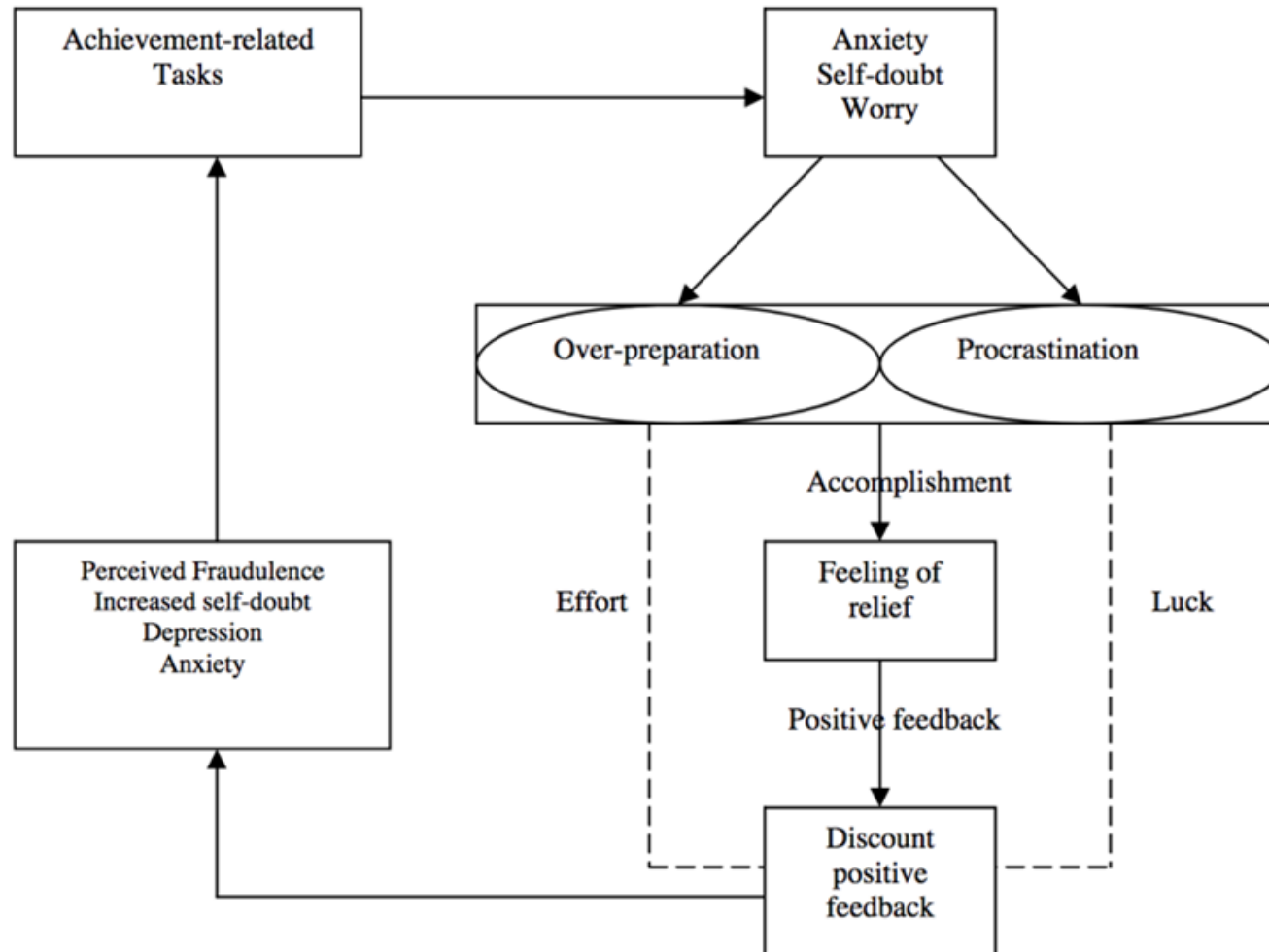
Forskning

Fire hovedområder:

- Skalaer til måling
- Sammenhænge med andre konstrukter
- Påvirkning på performance
- Impostor fænomen i forskellige grupper



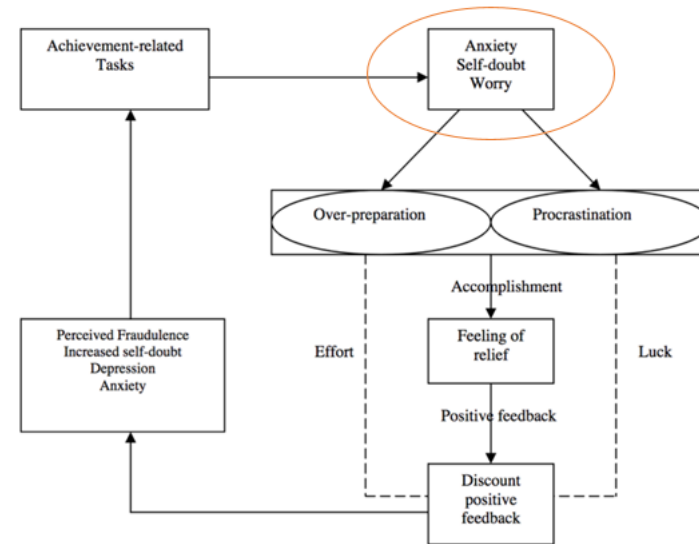
Impostor-cyklus



Tvivl på egne evner

“Jeg har haft en klar opfattelse af – specielt på min kandidat – at, folk har en opfattelse af, at jeg har styr på mit shit. Men det er ikke sådan, jeg selv har det (...)”

“Jeg har jo nok nogle høje forventninger. Måske ikke forventninger, men måske mere, hvad jeg tror, der er krævet i en specialestuderende.”



Håndtering af faglig usikkerhed

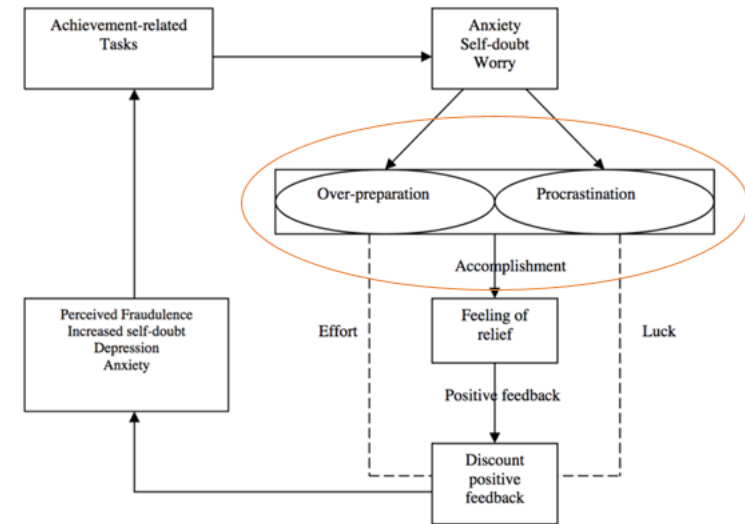
Overforberedelse

“(...) jeg tackler det bedst ved bare sådan at arbejde ekstra meget (...) Forberede mig mere end jeg burde i virkeligheden, tror jeg. Mere end det måske kræver, fordi jeg bare gerne vil gøre det ordentlig og netop er nervøs for om det er rigtigt. Og jeg føler også; jeg bruger jo mere tid, end andre ville.”

Udskydelse og distancering

“Jeg tror, det har resulteret i, at jeg bare sådan tager lidt let på alting, så jeg går ikke rigtig op i noget, hvis man skal se det helt ekstremt.”

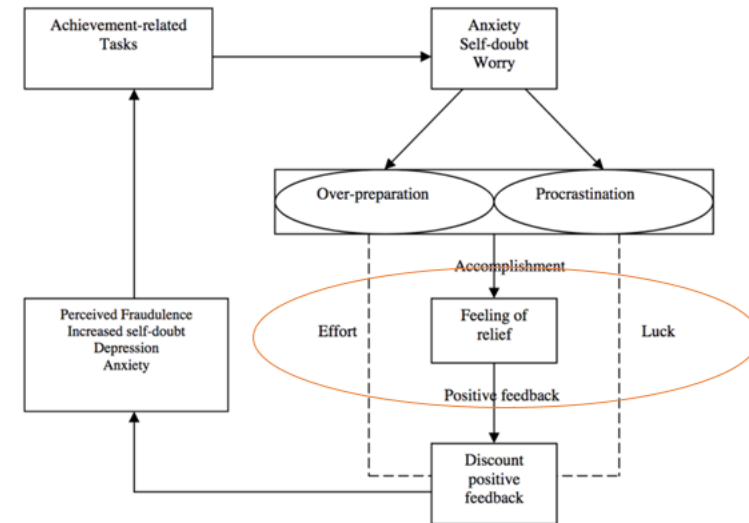
“Jeg tror helt sikkert, det er den der ansvarsfralæggelse, så skal jeg ikke stå på skud for noget, fordi jeg ikke går op i det.”



Forklaring på succes

“Sådan for eksempel når jeg har været til en eksamen, og den eksamen så er endt ud i en rigtig god karakter eller feedback, så går jeg derfra og tænker; hold kæft, det er også, fordi jeg virkelig har øvet mig. Jeg har siddet derhjemme og skrevet det hele ned, og jeg har tænkt så mange tanker, så det, jeg har gået ind og fået fremstillet, er jo noget, jeg har forberedt rigtig grundigt, så de kan nok ikke egentlig se, hvor jeg fagligt ligger.”

“Jamen, jeg tror, det var meget det der med, at det er mere held, end det er indsatsen.”



Forklaring på succes

[Empty speech bubble]

[Empty speech bubble]

[Empty speech bubble]

[Empty speech bubble]

[Empty speech bubble]

[Empty speech bubble]

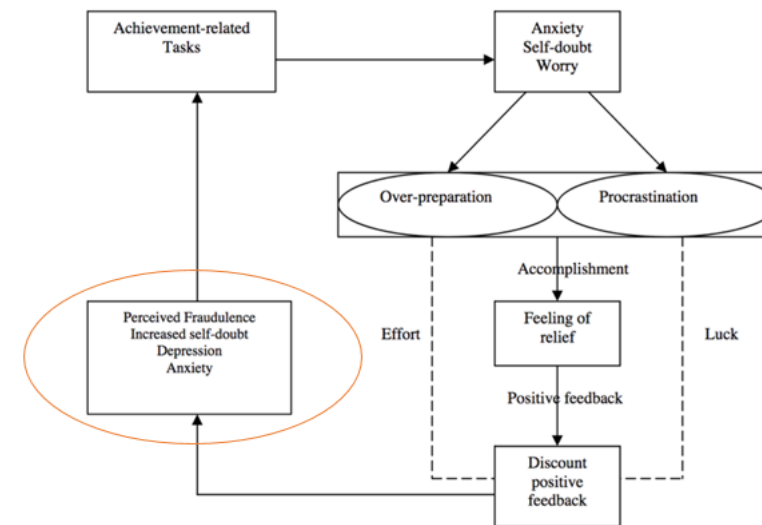
[Empty speech bubble]

Følelse af bedrag

“Ja, hvornår bliver jeg ligesom grebet i, at jeg ikke er så faglig skarp? Sådan en følelse kan jeg godt sidde med (...) Bliver det gennemskuet, når jeg kommer ud i praksis, eller bliver det gennemskuet, når jeg skal skrive mit speciale?”

“Følelse af tvivl. Tvivl på om man er der, hvor man skal være og har valgt det rette (...)”

Ja, fordi man altid tænker, at hvis det allerede er nu den her følelse af utilstrækkelighed og inkompetence er, hvorfor, ja så sidder man da på den forkerte studiepæl, så burde man have valgt noget andet.”



Hvad kan vi så bruge det til?

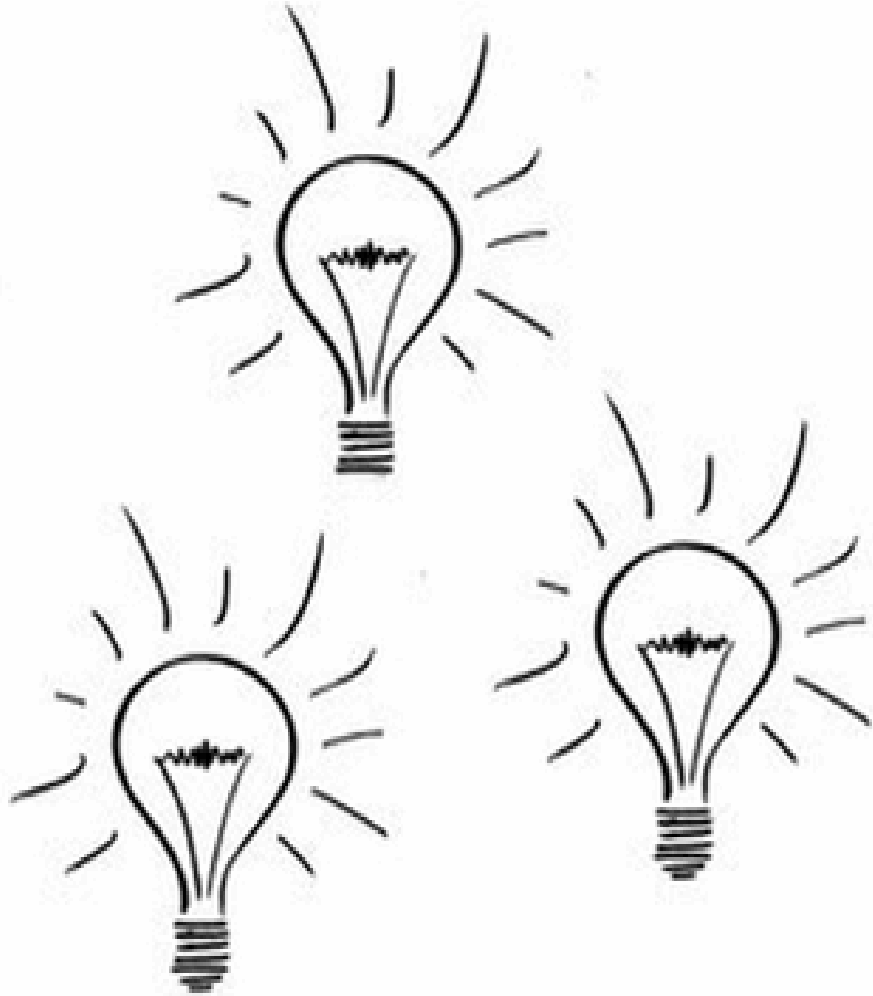
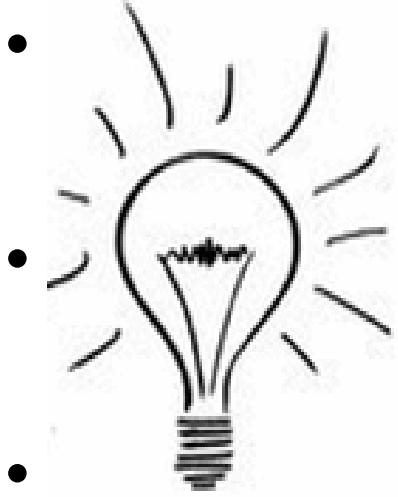


↑

-
-
-



5



E

•



||

•

•





Tak for jeres opmærksomhed 😊

