

Impostor-fænomenen blandt fremspirende voksne: En kvalitativ interviewundersøgelse af oplevelsen og håndteringen af impostor-fænomen¹

Marie G. Laursen & Katja Sandberg¹

¹ Aarhus Universitet, Psykologisk Institut, Bartholins Allé 11, 8000 Aarhus C, Danmark

Til trods for stigende opmærksomhed på impostor-fænomenet (herefter IF) de seneste år, er mængden af kvalitativ forskning inden for området særdeles sparsom. Formålet med denne artikel er derfor at udføre en kvalitativ undersøgelse for at få indsigt i følelser, tanker og adfærd associeret med oplevelsen af IF blandt unge voksne. Livsperioden, som unge voksne befinder sig i, anskues inden for en teoretisk rammeforståelse om fremspirende voksenliv (eng. *emerging adulthood*). Analysen udføres på baggrund af interviewdata fra ni unge voksne. Fundene indikerer, at unge voksne oplever og håndterer IF på særdeles komplekse måder, som ofte kompliceres af udviklingsmæssige udfordringer i deres uddannelses- og arbejdsmæssige kontekster. Baseret på analysens resultater og den efterfølgende diskussion, konkluderes det, at selvom eksisterende teori og fund om IF omfatter fællestræk ved oplevelsen af IF, kan dette ikke fyldestgørende indfange de unge voksnes nuancerede, personlige oplevelser. Dette studie illustrer således, hvordan den kvalitative tilgang kan berige forståelsen af IF.

Nøgleord: impostor-fænomen, fremspirende voksenliv, kvalitativ psykologi, meningsanalyse

Introduktion

“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“

¹ Undersøgelsen er oprindeligt udgivet som kandidatafhandling ved Aarhus Universitet, 2021

Ovenstående citat stammer fra Albert Einstein, som han efter sigende skulle have beskrevet sin succes til en ven (Goldsmith & Bartusiak, 2006 s. 258). I citatet bliver det udtrykt, hvordan han ikke var tilpas med den store anerkendelse, som hans arbejde høstede, hvorfor han beskrev sig selv som en “ufrivillig bedrager”. Præstationer på niveau med Einsteins er sjældne, men følelserne af usikkerhed og bedrag er mere almindelige. Næsten 100 år efter Einsteins fødsel undersøgte psykologerne Clance og Imes (1978) som de første disse følelser, som mange mennesker oplever til trods for fagligt høje præstationer og anerkendelse. De benævnte det *impostor-fænomenet* (herefter IF). Denne artikel har i relation til tidsskriftet *Qualitative Studies*’ temanummer om kvalitativ psykologi til formål at illustrere, hvordan en kvalitativ tilgang til en undersøgelse af IF kan bidrage med vigtige indsigter. Det illustreres gennem afrapportering af den pågældende undersøgelses gennemførelse og fund.

Impostor-fænomenet

IF defineres af Clance og Imes (1978) som en indre oplevelse af bedrag, hvor man føler sig uformående til trods for, at man objektivt set er kompetent i sit professionelle felt – udtrykt ved eksempelvis en høj stilling eller anerkendte præstationer. En nyere definition af IF beskriver IF som en følelse af inkompetence til trods for bevis for kompetence (Wang et al., 2019, s. 1). Oplevelsen af IF er knyttet til en høj grad af faglig usikkerhed, som medfører en frygt for at få disse oplevede mangler afsløret og derved fremstå som en bedrager (Clance og Imes, 1978). Denne følelse betyder, at individer ramt af IF ofte føler, de ikke fortjener den ros eller anerkendelse, de modtager (Clance & Imes, 1978).

Siden Clance og Imes’ (1978) udgivelse har IF været genstand for flere videnskabelige psykologiske undersøgelser, ligesom fænomenet indenfor de senere år har fundet vejen til popkulturelle artikler og sociale medier, hvor mange føler sig genkendt (fx Abrams, 2018; Cannon-Brookes, 2017). Til trods for, at der er tale om et forholdsvis smalt forskningsmæssigt felt, ses der alligevel en stigning i antallet af publicerede udgivelser frem til i dag².

² Siden Clance og Imes’ udgivelse i 1978 og frem til juni 2021 ses der ved anvendelsen af søgeord i relation til IF (“impostor phenomenon” OR “impostor syndrome” OR “perceived fraudulence” OR impostorism OR impostorship OR “impostor fears”) en samlet mængde af 212 udgivne artikler på databasen PsycInfo. 32 af disse artikler er udgivet siden år 2020.

Hovedområder i tidligere forskning

Forskningen indenfor IF har primært fokuseret på fire hovedområder (Bernard et al., 2002). For det første har der været et fokus på udviklingen af skalaer til måling af IF (Christman et al., 1995; Clance, 1985b; Harvey, 1981; Kolligian & Sternberg, 1991). En særligt fremtrædende skala er Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) (Clance, 1985b), som er den mest anvendte skala til måling af IF hos enkeltindivider (Mak et al., 2019). For det andet er undersøgt korrelationelle sammenhænge mellem IF og andre mentale karakteristika og konstrukter, som eksempelvis angst (Ross et al., 2001), perfektionisme (Thompson et al., 2000) og personlighedsfacetter (Bernard et al., 2002). Her fandt Thompson og kolleger (2000) eksempelvis positive korrelationer mellem elementer af perfektionisme og IF. Et tredje forskningsmæssigt område har haft fokus på, hvordan folk, der oplever IF, håndterer akademiske præstationer sammenlignet med folk, der ikke oplever IF (Thompson et al., 1998). Her fandt Thompson og kolleger (1998), at individer ramt af IF sjældent oplever tilfredsstillelse ved en udfordrende faglig opgave, men i stedet ser denne som en trussel. Med andre ord har de vanskeligt ved at udnytte den stress, der kan være relateret til at skulle præstere i en fagligt udfordrende opgave, som motivation – modsat folk, som ikke oplever IF (Thompson et al., 1998). Slutteligt er tilstedeværelsen af IF undersøgt i forskellige populationer på tværs af kultur (Clance et al., 1995) og beskæftigelse, herunder blandt andet universitetsansatte (fx Topping & Kimmel, 1985), ledere (fx Fried-Buchalter, 1992) og studerende (fx Wang et al., 2019).

Impostor-cyklussen

Som en grundsten for at kunne forstå IF, har Clance (1985a) teoretisk beskrevet, hvordan IF bliver vedligeholdt og forstærket – den såkaldte impostor-cyklus. Impostor-cyklussen begynder ved en præstationsrelateret opgave med dertilhørende krav (fx en eksamen). Her vil et individ, som oplever IF, ifølge Clance (1985a), opleve en høj grad af bekymringer og tvivl på egne kompetencer. Det får individet til at reagere med overforberedelse eller indledningsvis udskydelse af opgaven efterfulgt af en hektisk forberedelse. Efter fuldførelse af opgaven, vil individet have en følelse af lettelse, og det vil ofte modtage positiv feedback på dets præstation. Selvom opgaven dog typisk resulterer i succes, vil individet have en tendens til at se bort fra denne positive feedback og i stedet attribuere succesen til andre faktorer såsom held eller øvelse (Clance & Imes,

1978). Denne attribuering vil forstærke impostor-cyklussen, således at individet, når det står over for en ny præstationsrelateret opgave, vil opleve bekymring og tvivl på egne evner (Clance, 1985a).

Et kvalitativt perspektiv på impostor-fænomen

Den tidligere forskning indenfor IF har hovedsageligt været kvantitativt funderet og overvejende optaget af IF som konstrukt og dertilhørende "kriterier" for, hvorvidt, og i hvilken grad, man "lider" af IF. Selvom sådanne kvantitativt funderede tilgange har bidraget med betydningsfulde indsigter i IF, synes der at fremkomme en manglende forståelse for den subjektive og individuelle oplevelse af at være ramt af IF. Dette vil vi imødekomme med denne undersøgelse. Gennem den kvalitative metode får vi mulighed for at opnå og producere en mere detaljerig analyse, som har fokus på informanternes oplevelse (Kvale & Brinkmann, 2015). I undersøgelsen kommer dette til udtryk gennem interviews, som åbner for fyldigere svar og en dybere forståelse for de undersøgte individer. Formålet med undersøgelsen er dermed at berige forståelsen af tanker, følelser og adfærd, der er på spil, når et individ er ramt af IF og oplever at være fanget i mønsteret teoretisk beskrevet i impostor-cyklussen.

Impostor-fænomenet i individets kontekst

Idet størstedelen af studierne om IF er fortaget blandt universitetsstuderende (fx Badawy et al., 2018; Cisco, 2020; Cusack et al., 2013, Kolligian & Sternberg, 1991; Ross et al., 2001; Schubert & Bowker, 2019; Sonnak & Towell, 2001; Thompson et al., 2000; Wang et al., 2019), vil vi i dette studie ligeledes undersøge denne målgruppe af unge voksne. I kraft af det kvalitative perspektiv på IF, tillader de fyldigere beskrivelser fra de unge voksnes oplevelser os samtidig at kaste et blik på den kontekst, som de befinder sig i. Dette er et forhold, der synes at være overset i den tidligere forskning, som ikke indebærer overvejelser omkring den kontekst, som de undersøgte målgrupper befinder sig i, og hvorvidt denne kunne have en betydning i forhold til oplevelsen af IF. For at kunne forstå konteksten, inddrager vi i undersøgelsen teori om livsperioden *fremspirende voksenliv* (egen oversættelse af *emerging adulthood*), som bliver beskrevet af Arnett (2000). Denne teori anvendes således som rammeforståelse for de unge voksnes kontekst med det formål at danne sprog for de særlige livsbetingelser, hvorigennem de oplever IF.

Fremspirende voksenliv

Fremspirende voksenliv bliver præsenteret som en selvstændig livsfase af Arnett (2000) som betegnelse for perioden mellem 18-25 år, dog senere udvidet til 18-29 år (Arnett, 2015). I denne periode er individet typisk under uddannelse eller i begyndelsen af sit arbejdsliv, og Arnett (2015) pointerer også, at netop uddannelse og arbejde er blevet identitetsbaseret i det fremspirende voksenliv. Med andre ord spiller de unge voksnes valg af uddannelse og arbejde en vigtig rolle i deres identitetsudforskning (Arnett, 2015). Livsperioden er kendetegnet ved nogle bestemte psykologiske og adfærdsmæssige karakteristika, som hænger sammen med udskydelsen af milepæle, der tidligere har været knyttet til voksenlivet, såsom at blive færdiguddannet, blive finansielt uafhængig samt indgå i ægteskab og få børn (Arnett, 2000; 2015). Karakteristikaene ved det fremspirende voksenliv er ifølge Arnett (2000; 2015): Identitetsudforskning, ustabilitet, selv-fokus, optimisme i forhold til fremtiden samt en følelse af at være "in-between", hvor den unge er mellem livsfaserne ungdoms- og voksenliv og oplever sig selv som voksen på nogle punkter, men ikke på andre. Sidstnævnte ses tydeligt illustreret i et studie af Arnett og Padilla-Walker (2015), som undersøgte 400 danske unge mellem 17 og 29 år. Her blev de fremspirende voksne spurgt om, hvorvidt de havde nået voksenlivet, hvortil størstedelen (62 %) hverken svarede "yes" eller "no", men tvetydigt "*in some respects yes, in some respects no*" (Arnett & Padilla-Walker, 2015). I relation til karakteristikummet "in-between" fremhæver vi desuden begrebet "subjektiv voksenstatus", som blev introduceret i studiet af Arnett og Padilla-Walker (2015). Her viser resultaterne, at de fremspirende voksne følte sig mest voksne, når de var sammen med arbejdskolleger og romantiske partnere, mens de følte sig mindst voksne sammen med forældre og venner (Arnett & Padilla-Walker, 2015). Sidstnævnte resultater illustrerer dermed, at de fremspirende voksne differentierede i forhold til deres oplevelse af at føle sig voksen på tværs af sociale kontekster, og der dermed er tale om subjektive voksenstatusser (Arnett & Padilla-Walker, 2015).

Metode

Der bliver i denne undersøgelse foretaget indsamling og analyse af kvalitative interviewdata fra en gruppe unge voksne, som oplever IF. Begge dele bliver udført af undertegnede, Katja Sandberg og Marie Gamborg Laursen, i fællesskab.

Design

Undersøgelsen anvender et eksplorativt design, hvor den kvalitative metode udgør grundlaget for anvendelsen af semistrukturerede livsverdensinterview, som det beskrives af Kvale og Brinkmann (2015). I undersøgelsen følger vi Kvale og Brinkmanns (2015) syv faser for gennemførelse af en interviewundersøgelse: Tematisering, design, interview, transskribering, analyse, verifikation og rapportering. Faserne tilgås iterativt, hvilket indebærer, at arbejdsprocessen tilgås fleksibelt (Marshall & Rossman, 1995). Det betyder, at vi i undersøgelsen veksler mellem og revurderer faserne løbende gennem processen i henhold til nyopståede fund og ny tilegnet viden.

Sample og adgang

Vi indhenter i undersøgelsen empiri fra ni unge voksne i alderen 20-26 år, der oplever IF. Der anvendes i rekrutteringen af de unge voksne informanter en teoretisk selektion (Olsen, 2002), idet vi opsætter et alderskriterium svarende til den teoretiske konceptualisering af livsperioden som fremspirende voksen fra 18-29 år (Arnett, 2015). Da tidligere forskning ikke viser tegn på forskelle i oplevelsen af IF på tværs af køn (fx Bernard et al., 2002; Caselman et al., 2006; Rohrmann et al., 2016; Sonnak & Towell, 2001) eller beskæftigelse og fagligt område (fx Fried-Buchalter, 1992; Topping & Kimmel, 1985; Wang et al., 2019), selekteres der ikke i forhold til dette.

I rekrutteringen kombinerer vi en formålsrettet sampling med en bekvemmelighedsrettet sampling. Den formålsrettede sampling er muliggjort af en kontakt til Studenterrådgivningen. Studenterrådgivningen er en landsdækkende institution under Uddannelses- og Forskningsministeriet, som tilbyder gratis social- og psykologhjælp til studerende på videregående uddannelser (Studenterrådgivningen, 2021). Idet vi antager, at studerende på videregående uddannelser typisk befinder sig indenfor det fremspirende voksenliv, ligesom rådgivere ved Studenterrådgivningen har ekspertise med problematikker knyttet til faglige udfordringer, er kontakten til Studenterrådgivningen i stand til at identificere og henvise mulige relevante informanter til undersøgelsen. Relevante studerende får derefter det frivillige tilbud om at deltage i undersøgelsen på baggrund af et rekrutteringsopslag. Denne proces viser sig i praksis at være langsommelig, hvorfor den kombineres med en mere bekvemmelighedsrettet sampling, som vi realiserer gennem et offentligt opslag på sociale medier, hvor

informanter frivilligt kan henvende sig til undersøgelsen. Dette er enslydende med opslaget anvendt til den formålsrettede sampling. I brugen af denne bekvemmelighedsrettede selektion viser der sig i praksis en overvældende interesse, og det vurderede antal nødvendige informanter bliver rekrutteret inden for et døgn. I tabel 1 ses en oversigt over informanterne.

Tabel 1: Fakta om informanterne

Pseudonym	Køn	Alder	Beskæftigelse	Sampling
Anders	Mand	24 år	Kandidatstuderende	Bekvemmelighed
Brit	Kvinde	25 år	Mellem bachelor- og kandidatuddannelse	Bekvemmelighed
Camilla	Kvinde	26 år	Fuldtidsarbejde	Bekvemmelighed
Daniel	Mand	23 år	Bachelorstuderende	Bekvemmelighed
Emma	Kvinde	20 år	Student, pt. sabbatår	Bekvemmelighed
Fie	Kvinde	26 år	Kandidatstuderende	Formålsrettet
Gina	Kvinde	26 år	Kandidatstuderende	Bekvemmelighed
Helle	Kvinde	26 år	Kandidatstuderende	Bekvemmelighed
Ian	Mand	25 år	Kandidatstuderende	Formålsrettet

Rekrutteringsopslaget indeholder tre udsagn fra skalaen CIPS til måling af IF (Clance, 1985b) (hvoraf ét er en kombination af to items), som vi vurderer til at være kvalitativt dækkende i en beskrivelse af IF. De unge voksne skal nikke genkendende til indholdet i de tre udsagn for at blive inkluderet i samplen. Udsagnene er oversat til dansk og bearbejdet til formålet (se tabel 2).

Tabel 2	Item 2, CIPS	Item 9+11, CIPS	Item 13, CIPS
Engelsk ordlyd (Clance, 1985b, s. 20-22)	<i>"I can give the impression that I'm more competent than I really am."</i>	<i>"Sometimes I feel or believe that my success in my life or in my job has been the result of some kind of error."</i>	<i>"Sometimes I'm afraid others will discover how much knowledge or ability I really lack."</i>
		<i>"At times, I feel my success has been due to some kind of luck"</i>	
Dansk bearbejdet ordlyd anvendt i rekrutteringsopslag	<i>"Jeg kan give et indtryk af, at jeg er mere kompetent, end jeg i virkeligheden er."</i>	<i>"Jeg føler nogle gange, at mine succeser på studiet/arbejdet er et resultat af held eller fejl"</i>	<i>"Jeg er ofte nervøs for at andre vil opdage, at jeg mangler viden eller evner indenfor mit felt."</i>

Underskrevet informeret samtykke bliver indsamlet fra alle informanter. Databehandlingen bliver udført i henhold til Datatilsynets lovgivning vedrørende behandling af personoplysninger (Datatilsynet, 2021). For at sikre informanternes anonymitet, anvendes alene anonymiserede eksempler fra transskriberingerne i form af citater.

Interviewguide, gennemførelse og transskribering

Interviewguiden indeholder i hovedtræk emnerne: Information om informanten, oplevelsen af tanker, følelser og adfærd relateret til IF, årsag til og betydningen af IF, samt perspektiv på andres syn på dem selv. Med det formål at afprøve, samt kvalitetssikre interviewguiden udfører vi et pilotinterview med en informant, som lever op til samme krav som de øvrige unge voksne informanter. I forbindelse med gennemførelsen af de efterfølgende interviews bliver interviewguiden revideret efter hvert interview, når nye indsigter, som vi vurderer relevante at undersøge yderligere, bliver bragt frem i lyset. I tabel 3 ses et uddrag af en generisk version af interviewguiden.

Tabel 3

<u>Forskningsspørgsmål</u>	<u>Mulige interviewspørgsmål</u>
Informanternes overordnede oplevelse af IF	<i>Hvad var det i spørgsmålene i rekrutteringsopslaget, som vakte særligt genklang hos dig?</i>
<ul style="list-style-type: none">• Umiddelbar genkendelse af IF	<i>Hvordan oplever du det?</i>
<ul style="list-style-type: none">• Hvordan kommer IF til udtryk?	<i>Hvornår kommer det særligt til udtryk?</i>
<ul style="list-style-type: none">• Hvilken adfærd, tanker og følelser knytter sig til oplevelsen af IF?	<i>Kan du komme med et eksempel?</i> <i>Hvornår havde du det sidst sådan?</i> <i>Hvilke tanker og følelser er knyttet til oplevelsen?</i> <i>Hvordan påvirker det din adfærd?</i>

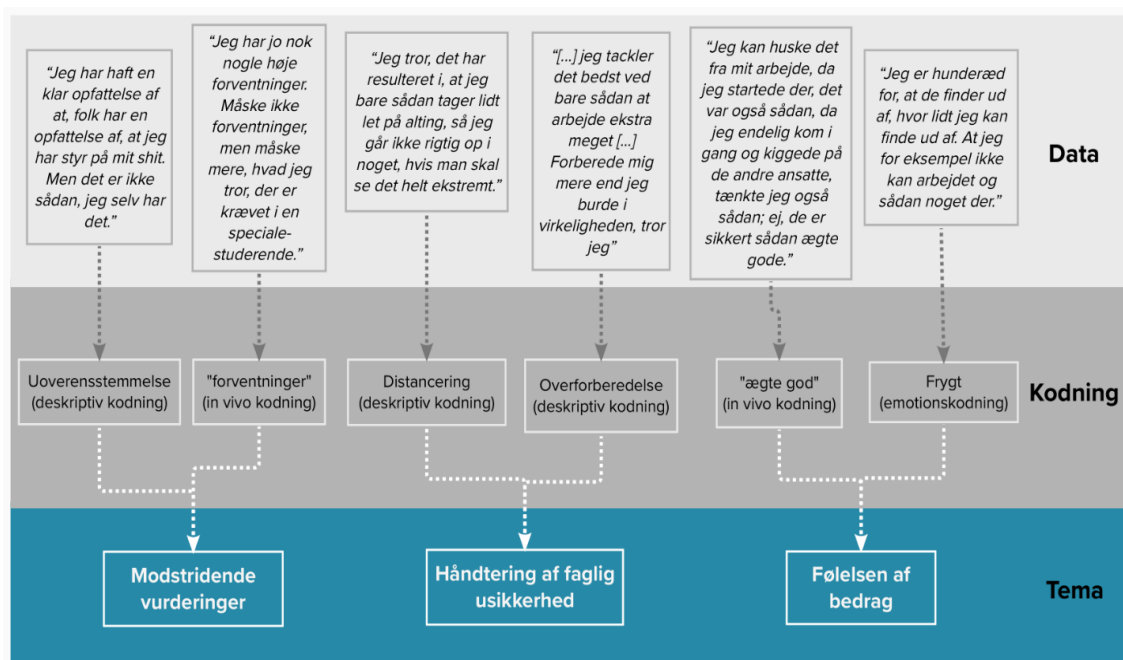
Samtlige interviews er udført i januar 2021 over videoforbindelse. Valget af format med videointerview er truffet ud fra covid-19-restriktioner ved interviewgennemførelsen. Interviewene varierer mellem 45 minutter og en time.

Alle interviews er transskriberet fra tale- til skriftsprog. Transskriberingen er udført ordret og i fuld længde. Der er tilføjet relevante emotionelle nuancer som eksempelvis grin i transskriberingen. Informanterne er anonymiseret og optræder i transskriberingen under pseudonymer.

Analytisk fremgangsmåde

Den indsamlede empiri analyseres gennem en meningsanalyse, som er i stand til at genere mening, temaer og mønstre ud over det direkte sagte gennem fortolkning (Kvale & Brinkmann, 2015). Meningsanalysen tager afsæt i Braun og Clarkes (2006) tematiske fremgangsmåde, som involverer en søgen efter mønstre og temaer på tværs af de ni interviews. I figur 1 ses en komprimeret visualisering af analysens fund, herunder udviklingen af kodninger ud fra data og generering af temaer på baggrund af kodninger. Der anvendes forskellige typer kodninger, herunder deskriptive, in vivo (mærkater fra informanternes eget sprog) og emotionskodninger (Miles & Huberman, 2014).

Figur 1



Undersøgelsens fund

Tre temaer, der er relevante i forhold til oplevelsen og håndteringen af IF, fremtræder i analysen af den indsamlede empiri. Det er tydeligt, at der i de unge voksnes oplevelser og håndteringer fremtræder et mønster, som vedligeholder deres oplevelse af IF. Mønsteret tager sit udgangspunkt i, at de unge voksne ser ud til at opleve en diskrepans mellem deres egne vurderinger af deres faglige kompetencer og deres oplevelse af andres vurdering af det samme. Det afspejles i det første tema: *Modstridende vurderinger*. I empirien bliver der peget på flere forskellige måder at håndtere disse modstridende vurderinger på blandt de unge voksne. Det afspejles i det andet tema: *Håndtering af faglig usikkerhed*. Ud fra disse forskelligartede håndteringer udtrykker de unge voksne alle i forskellig grad en fraskrivelse af deres opnåede succes, som de ikke oplever at have fortjent, hvilket medfører en følelse af bedrag. Det afspejles i det tredje tema: *Følelsen af bedrag*. Følelserne af oplevet bedrag synes at være i stand til at forstærke de unge voksnes oplevelse af faglig usikkerhed og de modstridende vurderinger, hvorefter mønsteret forstærkes og vedligeholdes.

Modstridende vurderinger

De unge voksne informanter oplever en diskrepans mellem deres eget syn på sig selv og deres oplevelse af andres syn på dem:

Gina: *Jeg har haft en klar opfattelse af, at folk har en opfattelse af, at jeg har styr på mit shit. Men det er ikke sådan, jeg selv har det [...] hvor jeg lægger mærke til, at de ser virkelig mig som voksen og som en, der ved ting, og har styr på det, og det er ikke sådan, jeg har det indeni. Så de har et helt andet billede af mig, end hvad jeg har af mig selv.*

Denne diskrepans er særligt til stede i forhold til de unge voksnes faglige arbejde og kom til udtryk i samtlige af interviewene, da de i interviewenes begyndelse bliver adspurgt åbent til deres følelser i relation til rekrutteringsopslaget. Den omtalte diskrepans i forhold til individets faglige felt ses dertil udtrykt i følgende citat af Ian, der er ved at skrive sin kandidatafhandling, og som, adspurgt til sin specialevejleders oplevelse af sine præstationer, fortæller:

Ian: *Når jeg sådan fremviser nogle gange, hvad jeg har lavet, virker han [specialevejlederen] som om, han synes, det er godt. Han kan for eksempel sige, at jeg har nået meget. Og når han siger det, så kan jeg tænke, at jeg synes ikke, jeg har nået meget i forhold til mine medstuderende.*

Udsagnet synes at vidne om, at Ian oplever en diskrepans mellem sin egen vurdering af sit faglige arbejde og hans specialevejleders vurdering af dette. Denne diskrepans, som Ian oplever, synes ligeledes at være til stede hos Fie, som også er kandidatstuderende:

Fie: *Jeg er hele tiden bekymret for, om jeg kan det. Der er jo egentlig ikke nogen objektive beviser på, at jeg ikke kan; jeg har egentlig klarer mig rigtig godt karaktermæssigt på kandidaten.*

Citatet fra Fie illustrerer, ud over denne diskrepans, også, hvordan denne er knyttet til meget bekymring omkring sit faglige niveau. Det synes således vanskeligt for de unge voksne at anerkende og stole på deres egen faglige succes og præstationer. Med andre ord ser det ud til, at de unge voksne har en manglende tillid til andres vurderinger af deres

faglighed, hvor eksempelvis Ian – til trods for vejlederens positive feedback – stadig oplever en følelse af fagligt mindreværd. Det er interessant i interviewene med de unge voksne, at de selv synes at være klar over denne diskrepans. Det illustreres blandt andet af Gina, som udtrykker:

Gina: Jeg føler, at de ting, jeg er dygtig til, det har jeg ikke gjort mig fortjent til, selvom jeg godt ved, at det har jeg, det er jo ikke, fordi det er kommet af sig selv. Jeg er jo ikke bare stået op en morgen og er blevet dygtig.

Her afspejles det, hvordan Gina oplever, at denne diskrepans opstår, idet hun ikke har en følelse af at have gjort sig fortjent til de kompetencer, hun har tillært sig gennem studiet, samtidig med at hun erkender, at hun har arbejdet for dem. I undersøgelsen af, hvad der ligger til grund for disse oplevelser af diskrepans mellem de unge voksnes vurderinger af deres egen faglige evner og deres oplevelse af andres vurdering af samme, påpeger hovedparten høje krav. Her beskriver flere af de unge voksne, hvordan høje krav skaber forventninger til deres præstationer, som de føler, de skal leve op til. Det, der er særligt interessant ved disse forventninger er dog, at de synes at være subjektive fortolkninger:

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

Som det ses i citatet har Ian nogle forventninger til, hvad han forestiller sig, der bliver forventet af en specialestuderende som ham selv. Der er med andre ord tale om Ians egen subjektive fortolkning af, hvad han mener, der bliver forventet af ham - hvilket han ikke oplever at kunne leve op til. At der er tale om (for høje) subjektive fortolkninger af de mødte krav ses udtrykt som et generelt mønster i analysen af de unge voksnes interviews.

Håndtering af faglig usikkerhed

Hos informanterne træder særligt to måder at håndtere de beskrevne følelser i forrige tema omkring modstridende vurderinger frem: Overforberedelse og distancering. Blandt de unge voksne ses håndteringen overforberedelse hos en overvægt - eksempelvis hos Fie, som beskriver sin tilgang til sit studie:

Fie: *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.*

Citatet demonstrerer, hvordan Fie oplever, at hun forbereder sig mere, end hun er klar over, hun "burde". Yderligere viser citatet, at Fie sammenligner sig med andre, hvorudfra hun vurderer, at hun bruger mere tid på at forberede sig.

En mindre fremtrædende, men lige så vigtig type af håndtering, som træder frem, er distancering. Et eksempel på distancering ses hos Daniel, der, adspurgt til, hvilken betydning oplevelsen af disse følelser har haft for ham i hans tilgang til sit studie, fortæller:

Daniel: *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.*

Han uddyber:

Daniel: *Jeg tror helt sikkert, det er den der ansvarsfralæggelse, så skal jeg ikke stå for skud for noget, fordi jeg ikke går op i det.*

Citaterne afspejler, hvordan Daniel oplever at distancere sig i forhold til sit faglige arbejde. Denne distancering synes at fungere som en måde at "beskytte sig selv" på, hvilket ses udtrykt i hans udsagn omhandlende "ikke at stå for skud for noget".

I de unge voksnes fortællinger om at opleve IF synes det at træde frem, at de nævnte håndteringer, overforberedelse og distancering, har en påvirkning på den måde, hvorpå de reagerer på modtagelsen af positiv feedback på deres faglige arbejde i form af eksempelvis høje karakterer eller ros. Nærmere bestemt oplever de ikke lettelse efter modtagelsen af positiv feedback. I stedet forkaster eller fraskriver informanterne sig deres opnåede succes. Et eksempel på en sådan fraskrivning ses hos Brit, der anvender strategien overforberedelse i håndteringen af følelser af faglig usikkerhed:

Brit: *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.*

I citatet fremhæver Brit "øvelse" som årsagsforklaring på sin succes frem for egentlige faglige kompetencer. Dermed synes denne fraskrivelse af hendes succes at blive knyttet til hendes måde at håndtere sin tvivl på egne evner gennem overforberedelse. Udover øvelse attribuerer nogle af de unge voksne informanter også deres succes til held. Et eksempel herpå er Helle, som i forbindelse med en eksamen *fortæller*: "*Jamen, jeg tror, det var meget det der med, at det er mere held, end det er indsatsen.*". Af andre attribueringer, som de unge voksne informanters selv fremhæver som forklaringer på deres oplevede faglige succes eller positive feedback kan ud fra datamaterialet nævnes: At være "*god til lige at snakke mig til en bedre karakter*" (Anders), at være "*født med en hjerne, der er nice*" (Gina), at være god til at "*gennemskue, hvor konflikten er, og hvor er det naturligt at lave en diskussion*" (Helle), at være "*god til at lave powerpoint*" (Gina) samt, at "*det nok er min vejleder, der havde været god til at tale den studerendes sag*" (Ian), eller "*jeg havde ikke gjort det, hvis jeg ikke havde været en del af gode grupper*" (Fie). Slutteligt fremhæver flere af de unge voksne, at deres succes, ifølge dem, skyldes tilfældighed, hvor eksempelvis Daniel udtrykker: "*[...] jeg føler egentlig lidt, at det var random, jeg fik det der job der*", mens Helle udtrykker, at hendes gode karakterer var et resultat af et "*raffelbægersystem*". De mange gengivne citater synes desuden at vidne om, at de unge voksne fremstår uklare i forhold til deres forståelse af, hvad faglige kompetencer egentlig er – og på denne baggrund synes de at være ude af stand til at opnå dette: Mens Gina ytrer, at "naturlig begavelse" i form af at være "*født med en hjerne, der er nice*" ikke er udtryk for faglige kompetencer, synes Brit modsat at ytre, at øvelse ikke er udtryk for egentlige faglige kompetencer. Således synes begge informanter at efterspørge hinandens forståelse af faglige kompetencer – men ingen af dem oplever at have disse.

Følelsen af bedrag

På baggrund af de unge voksnes forklaring af deres faglige præstationer tegner der sig et billede af, at de ikke oplever at være “ægte gode” i deres faglige arbejde, hvilket medfører en følelse af bedrag og frygt for afsløring. Omtalen af at være “ægte god” ses udtrykt af Brit, som beskriver sin første dag på sit studierelevante arbejde:

Brit: *Jeg kan huske det fra mit arbejde, da jeg startede der, det var også sådan, da jeg endelig kom i gang og kiggede på de andre ansatte, tænkte jeg også sådan; ej, de er sikkert sådan ægte gode.*

At Brit har en oplevelse af, at hendes kolleger er det, hun kalder “ægte gode”, må således betyde, at hun ikke selv oplever at være dette. Det peger i retning af, at Brit oplever en følelse af manglende autenticitet i forhold til sine faglige kompetencer. Denne følelse bliver udtrykt i samtlige af interviewene. I relation hertil synes særligt overgangen til arbejdslivet at være knyttet til følelsen af manglende autenticitet hos informanterne, som er under uddannelse:

Anders: *Det føles også bare lidt underligt, at så sidder jeg her og er jo teknisk set færdig med min bachelor, [...] og jeg føler ikke rigtig, jeg ved noget. Det er lidt mærkeligt.*

Her antager vi som undersøgere, at Anders formentlig ikke har ret i sine tanker, og at han - når han trods alt snart har gennemført sin bachelor – rent faktisk *må* vide noget. Det synes yderligere, at denne følelse kommer til udtryk, idet flere af de unge voksne omtaler, at de havde en oplevelse af at “snyde” andre i fremstillingen af sig selv. Det ses eksempelvis i følgende citat af Fie, som fortæller om sine følelser relateret til sit studierelevante arbejde:

Fie: *Og så netop den her følelse af, at jeg faker det, ikke. At jeg hele tiden giver mig selv ud for at kunne mere, end jeg kan.*

Fie tydeliggør her sin oplevelse af at være “falsk”, idet hun beskriver, hvordan hun oplever at fremstille sig selv på en måde, som hun ikke føler er reel. Denne følelse udtrykkes ligeledes af Gina: “Jeg bullshitter jo bare hele tiden, jeg kan jo i virkeligheden ikke noget som helst” i forbindelse med sin jobsøgning under kandidatuddannelsen. Til trods for, at de unge ikke ser ud til at have en bevidst intention om at bedrage andre, forbliver det vanskeligt for dem at bryde ud af denne oplevelse af bedrag. Det ses eksempelvis hos Ian, som beskriver sin adfærd i undervisningssammenhæng:

Ian: *Og hvis der så var noget, jeg ikke forstår, så har jeg måske prøvet på ikke at stille spørgsmål til det. Så har jeg bare ladet som om, jeg har forstået det.*

Citatet demonstrerer, hvorledes Ian oplever, at han havde en tendens til at “lade som om”, han har forstået noget fagligt, hvorfor han holder sig tilbage i faglige fora. Adfærden synes yderligere at kunne fortolkes som frygt for afsløring i relation til følelserne af IF. En sådan frygt ses endnu tydeligere i følgende citat, hvor Anders fortæller om sit arbejde ved siden af studiet, som han har besiddet i en årrække:

Anders: *Jeg er hunderød for, at de finder ud af, hvor lidt jeg kan finde ud af. At jeg for eksempel ikke kan arbejdet og sådan noget der. Det er jeg hunderød for, at mit arbejde finder ud af, og det er også, selvom det, jeg laver, er fint.*

I afdækningen af de unge voksnes følelse af bedrag synes disse følelser blandt flere at afføde en mere fundamental tvivl, som rækker ud over bekymringer og tvivl på egne faglige kompetencer. Denne fundamentale tvivl ser overordnet ud til at handle om meningsfuldt studievalg og fremtidig karriere. Adspurgt til, hvad den beskrevne frygt for afsløring indebærer, fortæller Brit eksempelvis:

Brit: *Følelse af tvivl. Tvivl på om man er der, hvor man skal være og har valgt det rette. Og om man fremadrettet er det gode sted, man har valgt at være, om det giver mening [...] 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.

Dermed synes følelser relateret til IF, som det udtrykkes i ovenstående citat af Brit, at være i stand til at så tvivl om selve hendes berettigelse på sit studie. Her synes det væsentligt at pointere, at Brit holder pause mellem sin bachelor- og kandidatuddannelse grundet netop følelser relateret til IF, hvilket tegner et billede af belastningsgraden, som Brit oplever ved følelserne.

Diskussion

Teoriens forklaringskraft

Undersøgelsens fund afspejler grundlæggende teori om IF og nedslag i impostor-cyklussen, som tidligere er teoretisk præsenteret. Først og fremmest afspejler undersøgelsens fund de unge voksnes oplevelser af en diskrepans mellem deres egen vurdering af deres faglige evner og deres oplevelse af andres vurdering. Dette beskriver Clance og Imes (1978) i deres karakteristik af i IF, som indebærer en følelse af at være uformående og fagligt usikker til trods for, at man har en oplevelse af, at omverdenen anser en som kompetent. Impostor-cyklussen ses derudover afspejlet i de unge voksnes måder at håndtere deres oplevelse af diskrepans og faglig usikkerhed på. Tydeligst fremkommer der i de unge voksnes fortællinger beskrivelser af håndteringen overforberedelse, som også er en strategi, der fremhæves i impostor-cyklussen, hvor den ifølge Clance (1985a) ses som en reaktion på individets bekymringer over dets faglige præstation. Ifølge Clance og Imes (1978) efterfølges denne håndtering af en tendens hos individet til at attribuere den succes, der typisk opleves, til andre faktorer såsom held eller øvelse. Denne attribuering ses ligeledes tydeligt afspejlet på tværs af de unge voksnes beretninger, idet de udtrykker en form for fraskrivelse af deres opnåede succes, som de ikke oplever at have fortjent. Det medfører en følelse af bedrag og frygt for afsløring, hvilket ligeledes beskrives af Clance og Imes (1978) som et kendetegn ved IF. Ifølge teorien om impostor-cyklussen vil følelsen af bedrag igen forstærke individets tvivl på egne evner og dermed vedligeholde følelserne af IF. At de unge voksnes oplevelser og følelser bliver vedligeholdt og forstærket af de beskrevne håndteringer stemmer overens med analysens fund.

Nuanceringer og udvidelser til teorien om impostor-fænomen

Selvom undersøgelsens fund afspejler teori om IF og nedslag i impostor-cyklussen, ser informanternes fyldigere beskrivelser ud til både at nuancere, udfordre og udvide denne teoretiske forståelse. For det første kan undersøgelsen nuancere forståelsen af IF hos de unge voksne i forhold til omtalen af de krav, som skaber følelserne af faglig usikkerhed. Her ser fundene ud til at være mere komplekse, end teorien tillader, idet teorien ikke omtaler, hvem der sætter disse krav, og hvordan individet vurderer dem. Clance (1985a) omtaler blot, at kravene opstår i forbindelse med præstationsrelaterede opgaver på enten studie eller arbejde, hvilket synes at have en ørenlyd af, at kravene er udefrakommende og tydelige for individet. Undersøgelsens fund peger derimod på, at det er de unge voksne selv, der vurderer indholdet af andres forventninger til dem. Der er med andre ord tale om en indlejret subjektivitet i de unge voksnes fortolkninger af de krav, de møder, frem for udelukkende udefrakommende, synlige krav.

For det andet ser undersøgelsens fund ud til at udfordre teorien om impostor-cyklussen, idet teorien beskriver en håndtering af faglig usikkerhed i form af udskydelse – i tillæg til håndteringen i form af overforberedelse (Clance, 1985a). Denne håndtering om udskydelse kom ikke til udtryk i undersøgelsen. Til gengæld peger analysen på en håndtering i form af distancering, som indebærer en tendens til at engagere sig mindre og fralægge sig ansvar. Med udgangspunkt i dette fund argumenterer vi for, at undersøgelsens bidrager med en tilføjelse til impostor-cyklussen i tillæg til håndteringerne overforberedelse og udskydelse.

En tredje vigtig nuancering af impostor-cyklussen omhandler, hvordan individet modtager positiv feedback. Her har den kvalitative undersøgelse understøttet Clances (1985a) postulat om, at “øvelse” og “held” ofte bliver anvendt som fraskrivelse af succes. Dog illustrerer undersøgelsen også, at der herudover er flere og mangeartede forklaringer på succes i de unge voksnes udsagn, som således rækker ud over impostor-cyklussens i nogen grad simplificerede beskrivelse af disse attribueringer. Disse er eksempelvis naturlig begavelse (“*en hjerne, der er nice*”, Gina) og at blive båret frem af andres fortjenester (“*jeg havde ikke gjort det, hvis jeg ikke havde været en del af gode grupper*”, Fie).

Et fjerde punkt, hvorpå undersøgelsens fund udvider forståelsen af IF og impostor-cyklussen, ses i forhold til den tvivl på egne evner, som opstår hos individer ramt af IF på baggrund af deres præstationer. Denne tvivl synes, udover specifikt at være en tvivl på egne evner, som medfører nervøsitet i forhold til den næste præstationsrelaterede opgave, *også* i undersøgelsens empiri at omhandle en dybere tvivl om studie og fremtiden, hvilket medfører nervøsitet i forhold til mere fundamentale aspekter hos de unge voksne. Dette kommer for eksempel til udtryk gennem informanternes tvivl om, hvorvidt de er berettiget en plads på deres studie, samt hvordan fremtiden skal forløbe for dem.

Impostor-fænomen i det fremspirende voksenliv

I de unge voksnes oplevelser af IF ser vi i analysen, hvordan disse ikke kun knytter sig til deres faglige virke, som teorien om IF peger på, men at de også knytter sig til deres kontekst og livsperiode. Et punkt, hvor de unges kontekst ser ud til at have en betydning for deres oplevelse af IF, omhandler analysens fund, der peger på modstridende vurderinger. Dette kommer eksempelvis til udtryk i analysens indledende citat af Gina, hvor hun lægger mærke til, at andre anser hende som voksen, mens det ikke stemmer overens med hendes eget billede af sig selv. Anses fundet om de unge voksnes modstridende vurderinger i forhold til teorien om det fremspirende voksenliv, er særligt Arnetts (2015) karakteristikum om en følelse af at være "in-between" ungdomsliv og voksenliv meningsfuldt i forståelsen af oplevelser som Ginas. Når vi antager, at de unge voksne i undersøgelsen befinder sig i det fremspirende voksenliv og dermed mellem ungdoms- og voksenliv, kan vi argumentere for, at bestemte forventninger til henholdsvis ungdoms- og voksenliv kan skabe grobund for forskellige (og muligvis modstridende) forventninger og vurderinger. Med andre ord kan vi med inddragelse af de unge voksnes kontekst argumentere for, at de har en overbevisning om, at omverdenen (og muligvis dem selv) forventer, at de agerer som voksne, mens de samtidig ikke oplever at kunne leve op til dette.

Vi synes yderligere at kunne opnå en dybere forståelse for undersøgelsens fund om en mere fundamental tvivl med udgangspunkt i teorien omkring fremspirende voksenliv, hvor Arnetts (2015) karakteristikum omhandlende identitetsudforskning kan være i stand til at skabe sprog for disse analyseresultater. Nærmere bestemt kan det

tænkes at være særligt belastende for de unge voksne at opleve tvivl omkring deres faglige kompetencer, idet valget af studie og arbejde i denne livsperiode er en grundsten i identitetsudforskningen, ligesom uddannelse og arbejde i højere grad ifølge Arnett (2015) er identitetsbaseret i livsperioden.

Om undersøgelsens fund i relation til tidligere forskning kan vi således opsummere, at selvom de fundne temaer i undersøgelsen overordnet set afspejler teori om IF og impostor-cyklussen, peger analysen på, at de enkelte aspekter i dette mønster er mere nuancerede, idet den kvalitative tilgang har tilladt os at stille andre spørgsmål end den tidligere forskning og dertil tage højde for dybden i individets oplevelser samt dets kontekst og livsperiode. Dermed bidrager undersøgelsen med dets fokus på inddragelsen af de unges kontekst også til at understrege, hvordan de unges oplevelse af IF ikke kan ses som et isoleret fænomen, men uundgåeligt må anskues i forhold til de livsbetingelser, følelserne udspiller sig i.

I forlængelse af dette, er det derfor meningsfuldt at diskutere samspillet mellem IF og de unge voksnes kontekst og livsbetingelser, og hvordan disse indvirker på hinanden. På den ene side kan man forestille sig, at *hvis* en ung voksen i forvejen oplever IF-relaterede følelser, kan det vanskeliggøre håndteringen af de begivenheder og forventninger, der kan være til stede i livsperioden. Her synes netop pointen om den fundamentale tvivl fra analysearbejdet at understøtte dette, idet de unge voksne beskriver, hvordan de IF-relaterede følelser skaber en yderligere belastning, som også ser ud til at brede sig ud over rammen for IF. På den anden side kan man forestille sig, at netop de modstridende forventninger, der er til stede i livsperioden mellem ungdoms- og voksenliv, kan danne grobund for udviklingen af IF-følelser.

Et teoretisk indspark, som er værd at fremhæve i forsøget på at forstå samspillet mellem IF og livsperioden fremspirende voksenliv, er såkaldte “subjektive voksenstatusser”, som de tidligere beskrevne studie af Arnett og Padilla-Walker (2015) peger på. I studiet påpeges det, hvordan de fremspirende voksnes følelse at være “voksne” var forskellige i forhold til deres sociale kontekster. Eksempelvis følte deltagerne sig mere voksne, når de var sammen med arbejdskolleger, end de gjorde, når de var sammen med forældre og venner. Her kan vi forestille os, at det skyldes, at kontekster med arbejdskolleger også kræver, at de unge voksne agerer mere “voksne” end kontekster med forældre og venner – ligesom de unge voksne kan tænkes at have nogle forventninger

til at skulle agere mere “voksent”. Med andre ord kan inddragelsen af subjektive voksenstatusser muligvis forklare, hvorfor nogle unge voksne oplever IF knyttet til deres uddannelses- og arbejdsliv, men ikke oplever det i andre kontekster. Med andre ord: IF kan muligvis opstå og næres, når der er mismatch i de unge voksnes voksenstatusser, hvilket nogle – men ikke alle – unge voksne oplever.

Praktiske implikationer

Indsigterne fra de kvalitative beskrivelser bidrager til betydningsfulde indsigter, som kan pege på opmærksomhedspunkter i forhold til praksis. Eksempelvis viste analyseresultaterne en ikke-tidligere beskrevet type af håndtering af IF i form af distancering. En viden om denne type adfærd betyder i praksis, at man muligvis kan få blik for personer, der oplever IF, som med udgangspunkt i den teoretiske forståelse kunne “gå under raderen” og i stedet blive anset som “dovne” eller “demotiverede”, men som i lige så høj grad oplever lidelse relateret til IF. En anden praktisk implikation omhandler, hvordan der med oplevelsen af IF synes at opstå en mere fundamental tvivl omkring eksempelvis studievalg og fremtid hos de unge voksne. Dette fund understreger vigtigheden af også at inddrage de unge voksnes kontekst og livsbetingelser i det terapeutiske arbejde med IF, herunder et fokus på og normalisering af de livsbegivenheder og -ændringer, som individet står overfor, og som det skal forholde sig til, idet disse ser ud til at påvirke individets oplevelse af IF.

Begrænsninger og fremtidig forskning

Der er naturligvis begrænsninger ved undersøgelsen, hvoraf nogle af de vigtigste har at gøre med sampling af undersøgelsens deltagere. Her blev den formålsrettede sampling kombineret med en bekvemmelighedsrettet sampling af praktiske årsager, idet undersøgelsen skulle udføres indenfor en begrænset tidsperiode. Dette er ikke optimalt, og en ren formålsrettet sampling kan i teorien være afgørende for, at de enkelte deltagere passer nøjagtig til profilen, som ønskes undersøgt. Dog vi vil fremhæve den overvældende interesse for deltagelse gennem den bekvemmelighedsrettede sampling, som må tolkes som udtryk for genkendeligheden af sådanne følelser hos mange unge voksne. Informanternes ivrighed for at deltage uden compensation anser vi som udtryk for et presserende ønske om at dele følelser af IF, hvilket vi argumenterer for at være

særdeles værdifuldt i styrkelsen af undersøgelsens sample. Samtidig understreger den store interesse et behov for en mere åben samtale om følelser relateret til IF.

Et andet punkt omhandlende undersøgelsens begrænsninger relaterer til antallet af informanter, som i undersøgelsen bestod af ni unge voksne. Dette kan indvendes at være en forholdsvis smal sample, som muligvis ikke er tilstrækkelig i forhold til at opnå "mætning" omkring det undersøgte forhold – omend forståelsen af mætning er forholdsvis uklar i den kvalitativ interviewlitteratur (Olsen, 2002). På baggrund af undersøgelsens indsamlede data, vurderer vi dog alligevel, at have opnået tilstrækkelig mætning omkring IF, idet det i analysearbejdet var tydeligt de samme tematikker, der trådte frem. Udførelsen af yderligere interviews vurderes derfor ikke at kunne have ændret analysens resultater ved en tilføjelse af helt ny viden, omend de naturligvis ville have tilføjet nuanceringer og mere detaljerighed.

Perspektiver på fremtidig forskning i IF kan med fordel tage udgangspunkt i andre livsperioder end det unge voksenliv, idet man kan stille spørgsmålet: Kan IF opstå og næres i senere livsperioder, som også er karakteriseret af identitetsspørgsmål og ændringer i individets kontekst? Dette kunne eksempelvis være i forbindelse med jobskifte eller forfremmelse, som ligeledes kunne tænkes at skabe grobund for individets oplevelse af modstridende vurderinger af faglige kompetencer.

Konklusion

Dette studie har haft til formål at undersøge, hvordan IF opleves og håndteres blandt fremspirende voksne. På baggrund af den kvalitative undersøgelse kan vi konkludere, at unge voksne oplever og håndterer IF på særdeles komplekse måder, som ikke lader sig fuldt ud begribe af den eksisterende litteratur. Det betyder, at IF i denne undersøgelse ikke kan ses som et isoleret fænomen, men at IF-følelserne må anskues i forhold til den kontekst, som de udspiller sig i. Dermed illustrerer undersøgelsen, hvordan en kvalitativ tilgang til et ellers ofte kvantitativt undersøgt fænomen kan bidrage med en mere helstøbt forståelse af, hvordan det opleves at være ramt af IF som ung voksen.

Referencer

- Abrams, A. (2018, 20. juni). Yes, Impostor Syndrome Is Real. Here's How to Deal With It. TIME. <https://time.com/5312483/how-to-deal-with-impostor-syndrome/>
- Arnett, J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. (2015). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties* (2. udg.). Oxford University Press.
- Badawy, R., Gazdag, B., Bentley, J., & Brouer, R. (2018). Are all impostors created equal? Exploring gender differences in the impostor phenomenon-performance link. *Personality and Individual Differences*, 131, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.044>
- 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
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cannon-Brookes, M. (2017, juni). How you can use impostor syndrome to your benefit [Video]. TEDxSydney. https://www.ted.com/talks/mike_cannon_brookes_how_you_can_use_impostor_syndrome_to_your_benefit
- Caselman, T. D., Self, P. A. & Self, A. L. (2006). Adolescent attributes contributing to the impostor phenomenon. *Journal of Adolescence*, 29, 395-405. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.07.003>
- Cisco, J. (2020). Exploring the connection between the impostor phenomenon and postgraduate students feeling academically-unprepared. *Higher Education Research & Development*, 39(2), 200-2014. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1676198>
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>

- Clance, P. R. (1985a). *The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Peachtree.
- Clance, P. R. (1985b). *The impostor phenomenon: When Success Makes You Feel Like A Fake*. Bantam Books.
- Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L., & Stober, D. R. (1995). Impostor Phenomenon in an interpersonal/social context: Origins and treatment. *Women and Therapy*, 16, 79-96.
- Cusack, C. E., Hughes, J. L., & Nuhu, N. (2013). Connecting gender and mental health to imposter phenomenon feelings. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 18(2), 74–81. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN18.2.74>
- Datatilsynet (2021). Generelt om forskning og statistik. <https://www.datatilsynet.dk/hvad-siger-reglerne/vejledning/skole-uddannelse-og-forskning-/generelt-om-forskning-og-statistik>
- Fried-Buchalter, S. (1992). Fear of succes, fear of failure, and the imposter pheonmenon among male and female marketing managers. *Sex Roles*, 37, 847-859.
- Goldsmith, D. & Bartusiak, M. (2006). *E=Einstein*. Sterling Publishing Company.
- Harvey, J. C. (1981). *The imposter phenomenon and achievement: A failure to internalize success*. Temple University.
- Kolligian, J., Jr., & Sternberg, R. J. (1991). Perceived fraudulence in young adults: Is there an 'Imposter Syndrome'? *Journal of Personality Assessment*, 56(2), 308–326. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_10
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Mak, K. K. L., Kleitman, S., & Abbott, M. J. (2019). Impostor phenomenon measurement scales: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10, 671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00671>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3. udg.). Sage.
- Olsen, H. (2002). *Kvalitative kvaler: Kvalitative metoder og danske kvalitative interviewundersøgelers kvalitet*. Akademisk Forlag.

- Rohrmann, B., Bechtoldt, M. N. & Leonardt, M. (2016). Validation of the Impostor Phenomenon among Managers. *Frontiers in Psychology*, 7, 821–821. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00821>
- Ross, S. R., Stewart, J., Mugge, M., & Fultz, B. (2001). The imposter phenomenon, achievement dispositions, and the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1347–1355. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00228-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00228-2)
- Schubert, N. & Bowker, A. (2019). Examining the Impostor Phenomenon in Relation to Self-Esteem Level and Self-Esteem Instability. *Current Psychology*, 38(3), 749–755. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9650-4>
- Sonnak, C., & Towell, T. (2001). The impostor phenomenon in British university students: Relationships between self-esteem, mental health, parental rearing style and socioeconomic status. *Personality and Individual Differences*, 31, 863–874. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00184-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00184-7)
- Studenterrådgivningen (2021). Om Studenterrådgivningen. <https://srg.dk/da/omg-srg/>
- Thompson, T., Davis, H., & Davidson, J. (1998). Attributional and affective responses of impostors to academic success and failure outcomes. *Personality and Individual Differences*, 25, 381–396. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00065-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00065-8)
- Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 629–647. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00218-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00218-4)
- Topping, M. E., & Kimmel, E. B. (1985). The impostor phenomenon: Feeling phony. *Academic Psychology Bulletin*, 7, 213–226.
- Wang, K., Sheveleva, M., & Permyakova, T. (2019). Imposter syndrome among Russian students: The link between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 143, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.005>

About the Authors

Marie Gamborg Laursen er cand.psych. fra Aarhus Universitet. Hun arbejder ved Studenterrådgivningen, København. E-mail: mariegamborg@hotmail.com

Katja Sandberg er cand.psych. fra Aarhus Universitet. Hun arbejder ved Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Hovedstaden. E-mail: katja_sandberg@live.dk