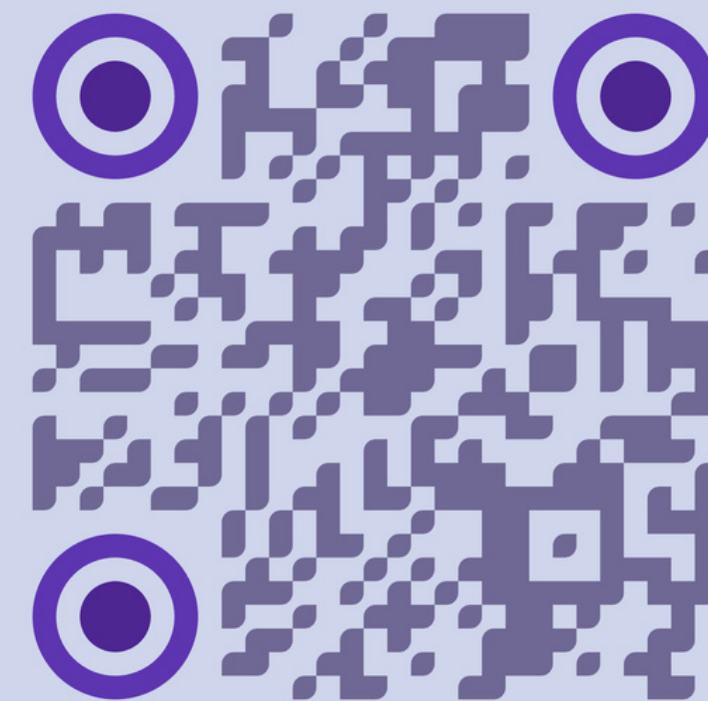
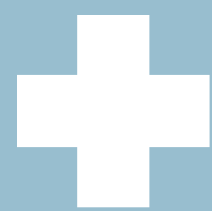


IMPOSZTOR JELENSÉG ELFOGULTSÁG MENTES KITÖLTÉS

annak érdekében, hogy a kitöltők ne ismerjék a kérdéseket, aki szeretné úgy kitölteni, hogy az eredményeit ne torzítsa, hogy már boncolgatta a kérdéseket, most tudja kitölteni a kérdőívet

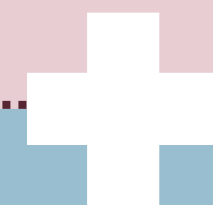




AZ IMPOSZTOR JELENSÉG VIZSGÁLATA EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

Az Imposztor Profil Kérdőív
magyar nyelvű hallgatói
változatának kidolgozása

Bartek Mária, Csereklye Erzsébet,
Kasza Georgina, Szilágyi Szilárd



KUTATÓK ÉJSZAKÁJA 2025

KIK VAGYUNK?

BARTEK Mária

Adatelemző, a
Statpirin.hu blog
szerzője



Kasza Georgina

Oktatáskutató, a
TEMPUS Közalapítvány
munkatársa



CSEREKLYE Erzsébet

Egyetemi adjunktus,
ELTE PPK Interkulturális
Pszichológiai és
Pedagógiai Intézet



SZILÁGYI Szilárd

Szexológus, a
Nemiségtudományi
Intézet Nonprofit Kft.
vezetője



KONTEXTUALIZÁCIÓ

Tudatosság, érzékenyítés

Reflexió, önreflexió

Támogató környezet erősítése

Különböző szintű (szervezeti-,
rendszerszintű) nehézségek azonosítása

Hazai tudományos kutatás



AZ IMPOSZTOR JELENSÉGRŐL

- Az egyén, bár objektíve sikeres és kompetens, belsőleg kételkedik saját képességeiben és attól tart, hogy "lelepleződik" mint csaló.
- Az ilyen személyek gyakran úgy érzik, hogy a sikereiket nem érdemelték ki, hanem inkább szerencsének vagy külső tényezőknek köszönhetik
- Attól félnek, hogy mások felfedezik, valójában nem olyan tehetségesek, mint amilyennek látszanak.
- Ez az érzés komoly stresszt, szorongást és alacsony önértékelést eredményezhet, amely hosszú távon negatívan befolyásolhatja az egyén mentális egészségét és karrierjét
- Pauline Clance és Suzanne Imes, 1978, elsősorban a magasan képzett és sikeres nők körében végzett kutatásaik alapján.
- A jelenség azonban nem korlátozódik kizárólag a nőkre, a férfiak és más csoportok is érintettek lehetnek.



AZ IMPOSZTOR JELENSÉG JELLEMZŐI

- **Önbizalomhiány:** Az érintettek kételkednek saját képességeikben, és nem hiszik el, hogy tehetségük vagy kemény munkájuk eredményezte volna sikereiket. Úgy érzik, hogy mások túlbecsülik őket, és félnek attól, hogy egyszer kiderül, valójában nem olyan kompetensek, mint amilyennek mások gondolják.
- **Siker elutasítása:** Az imposztor jelenségben érintettek hajlamosak sikereiket külső tényezőknak – például a szerencsének, mások segítségének vagy körülményeknek – tulajdonítani, és nem ismerik el saját érdemeiket.
- **Lelepleződéstől való félelem:** Az ilyen egyének folyamatosan attól tartanak, hogy mások felfedezik „igazi” mivoltukat, vagyis azt, hogy nem olyan tehetségesek, mint amilyennek látszanak. Ez a folyamatos szorongás és aggodalom a teljesítménnyel kapcsolatban gyakran komoly stresszt okoz.
- **Tökéletességre való törekvés:** Az imposztor-jelenségben érintettek gyakran perfekcionista, és nagyon magas elvárásokat támasztanak magukkal szemben. Úgy érzik, hogy minden hibájuk vagy kudarcuk igazolja, hogy valójában nem érnek annyit, mint amennyit mások hisznek róluk.

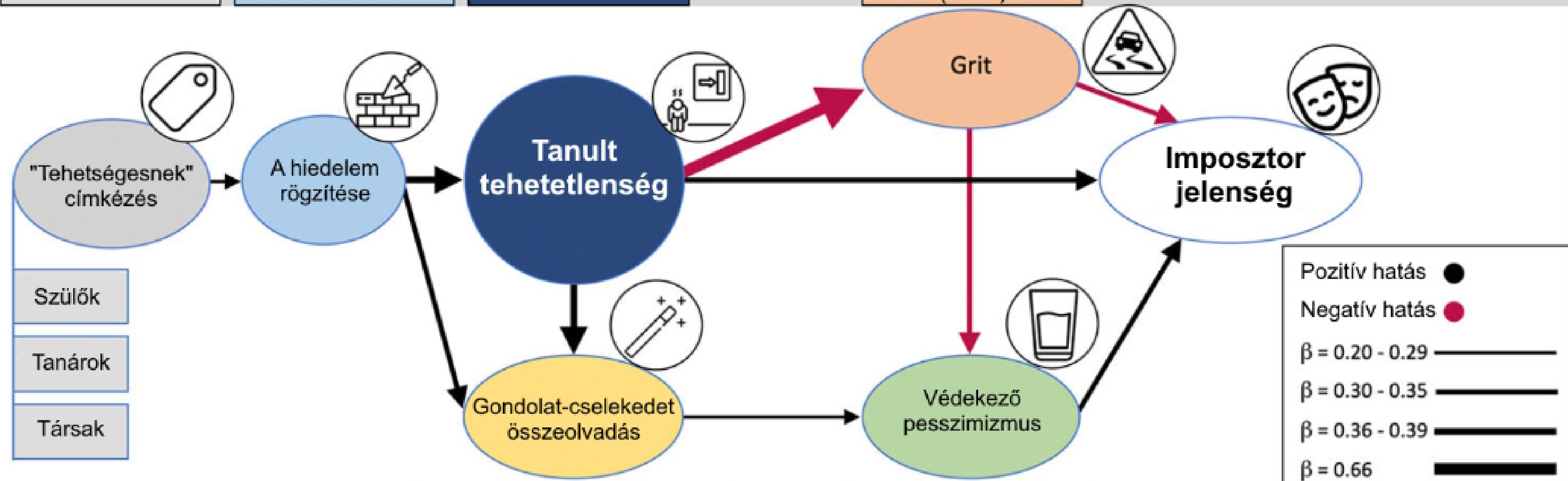
Az imposztor jelenség tanult tehetetlenség modellje

A korai tanulmányi sikerek magas elvárásokhoz vezetnek

A tehetség dicsőrete rögzíti azt a hitet, hogy a képességek megváltoztathatatlanok

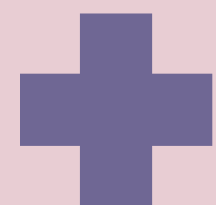
A megváltoztathatatlanság hiedelme csökkenti az önhatékonyságot

A kisebb önhatékonyság csökkenti a siker iránti elköteleződést (GRIT)



A teljesítménycélok (rögzített gondolkodásmód) külsőleg motiváltak, és a hiedelemre való támaszkodáshoz vezetnek (gondolat-cselekedet fúzió)

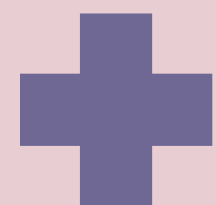
A védekező pesszimizmust a siker előfeltételének tekintik (babonás hiedelem).



A VALIDÁLÁSI FOLYAMAT LÉPÉSEI / FELTÁRÁS ÉS LÉTREHOZÁS

- CÉL: azt mérje, amit mérni szeretnénk
- az EREDETI legyen jó
- a KÉRDÉSEK legyenek jók
- az ADATBÁZIS, amin dolgozunk, legyen jó
- a kérdőív SZERKEZETE legyen jó
- ennek a fázisnak a végén ELKÉSZÜL A LEHETŐ LEGJOBB, MAGYAR KÉRDŐÍV

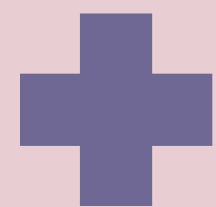




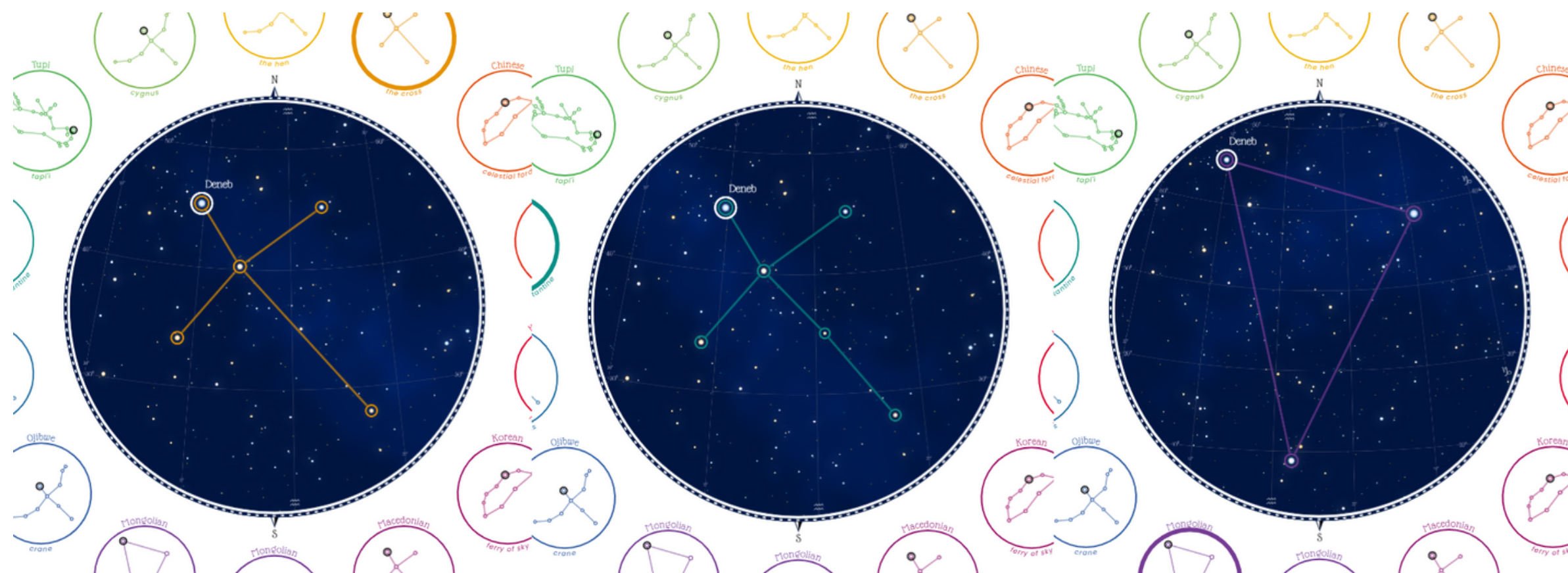
A VALIDÁLÁSI FOLYAMAT LÉPÉSEI / FELTÁRÁS ÉS LÉTREHOZÁS

- CÉL: azt mérje, amit mérni szeretnénk
- az EREDETI legyen jó - megbízható forrás: Imposter Profile 30 (IPP30, Ibrahim, 2022)
- a KÉRDÉSEK legyenek jók - 4 független fordító, optimális verzió kidolgozása
- a KÉRDÉSEK legyenek jók - pilot (n=15), értelmezhetőség javítása
- az ADATBÁZIS, amin dolgozunk, legyen jó - adattisztítás
- az ADATBÁZIS, amin dolgozunk, legyen jó - CR válaszadás ellenőrzése (nem volt)
- a kérdőív SZERKEZETE legyen jó - álljanak össze a csoportok
- a kérdőív SZERKEZETE legyen jó - minden kérdés csak egy csoportba tartozzon
- a kérdőív SZERKEZETE legyen jó - az adott csoportba illeszkedjen erősen
- ennek a fázisnak a végén ELKÉSZÜLT A KÉRDŐÍV - 30 helyett 15 tétellel, 6 faktorral



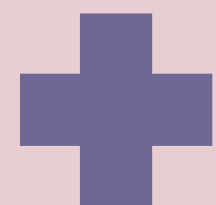


A VALIDÁLÁSI FOLYAMAT LÉPÉSEI / FELTÁRÁS ÉS LÉTREHOZÁS



- belorusz / szardíniai / mongol (Deneb csillag konstellációk)
- ELKÉSZÜLT A KÉRDŐÍV (skála és alskálák)

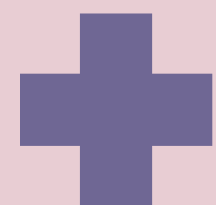




A VALIDÁLÁSI FOLYAMAT LÉPÉSEI / MEGERŐSÍTÉS

- az itemek alskálákként ÖSSZETARTOZNAK, és UGYANAZT A KONCEPCIÓT mérik
- a kialakított SZERKEZET és az ADATAINK ÖSSZEPASSZOLNAK (1.adatfelvétel)
- a kialakított SZERKEZET és az ADATAINK ÖSSZEPASSZOLNAK (2.adatfelvétel)
- a mért fogalmaink más, “rokon” jelenségekkel EGYÜTT MOZOGNAK





A VALIDÁLÁSI FOLYAMAT LÉPÉSEI / MEGERŐSÍTÉS

- az itemek alskálákként ÖSSZETARTOZNAK, és UGYANAZT A KONCEPCIÓT mérik - Cronbach alfa
- a kialakított SZERKEZET és az ADATAINK ÖSSZEPASSZOLNAK (1.adatfelvétel) - CFA
- a kialakított SZERKEZET és az ADATAINK ÖSSZEPASSZOLNAK (2.adatfelvétel) - CFA
- a mért fogalmaink más, “rokon” jelenségekkel EGYÜTT MOZOGNAK - korrelációk



IPP15-HU	Study 1 (n=311)		Study 2 (n=611)	
	p-value	Spearman's value	p-value	Spearman's value
Rosenberg Önértékelés Skála (RSES)	< 0.001	-0.593	< 0.001	-0.56
Maslach Kiegész Index - hallgatói változat (MBI- SS)	< 0.001	0.483	< 0.001	0.525
Érzelmi Kreativitás Index - Hatékonyság (ECI)	< 0.001	-0.332	< 0.001	-0.313
Érzelmi Kreativitás Index - Autentikusság (ECI)	< 0.001	-0.345	< 0.001	-0.266
Többdimenziós Munkamotiváció Skála (MWMS) - Amotiváció			< 0.001	0.309
MWMS - Extrinzik szabályozás, társas			< 0.001	0.403
MWMS - Extrinzik szabályozás, anyagi			< 0.001	0.28
MWMS - Introjektált szabályozás			< 0.001	0.133
MWMS - Identifikált szabályozás			< 0.001	-0.235
MWMS - Intrinzik szabályozás			< 0.001	-0.312
Önkritikus Rumináció Skála			< 0.001	0.611
Testi Tünetek Listája			< 0.001	0.408
Testi Attitűdök Teszt - Testtel való elégedettség			< 0.001	0.384
Testi Attitűdök Teszt - Saját test ismerete			< 0.001	0.466

Model fit measures					RMSEA 90% CI	
IPP15-HU	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	Lower	Upper
HU1	0.974	0.964	0.0401	0.051	0.037	0.0646
HU2	0.966	0.953	0.0467	0.0576	0.0491	0.0662
IPP30 Angol	0.961	0.945	0.0379	0.0568	0.047	0.0667
IPP31 Német	0.953	0.935	0.0484	0.0596	0.0522	0.0671
Kultúráközi (6 ország, 30 item)	0.959	0.942	0.0419	0.0537	0.0499	0.0576

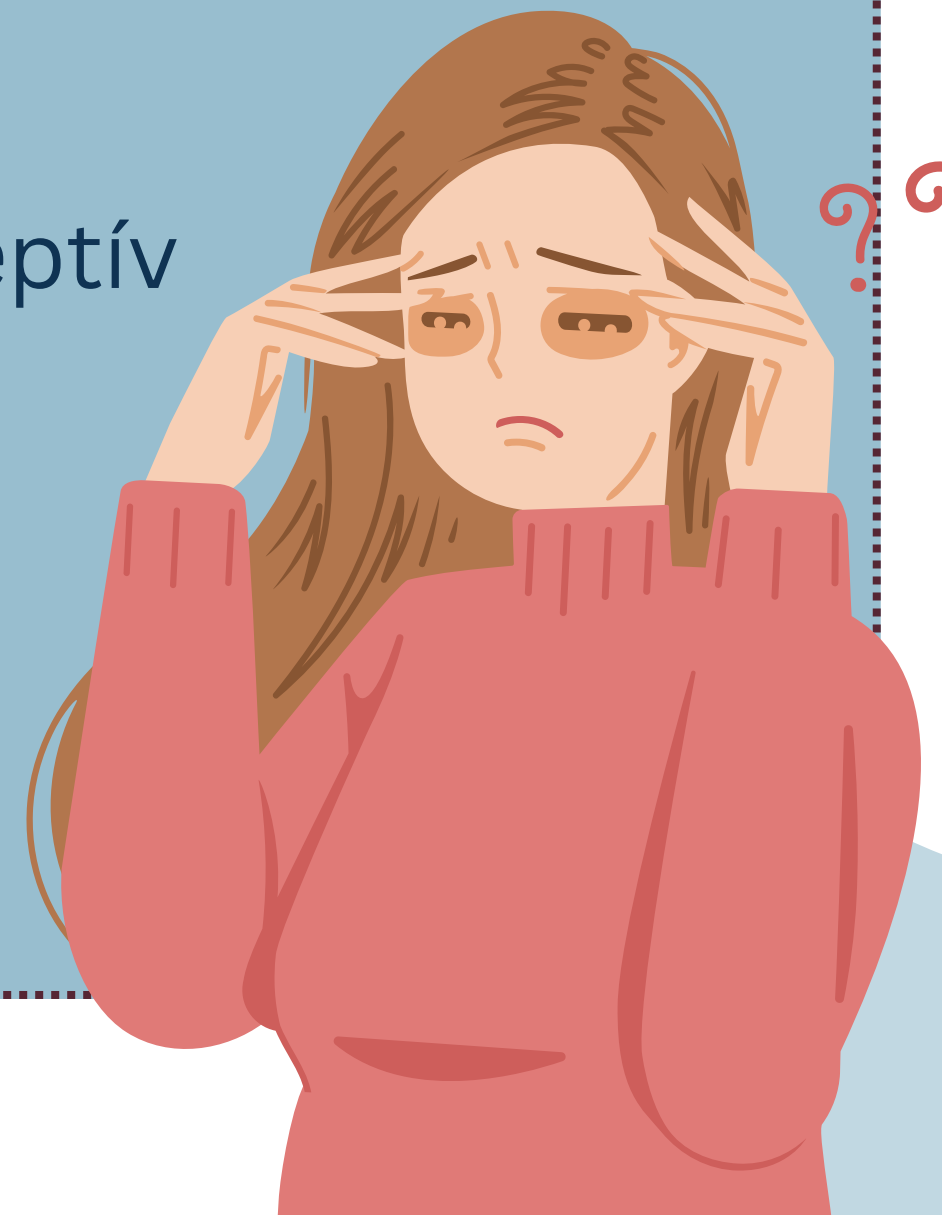
AZ IPP 15

- igazoltuk, hogy a 15 kérdés valóban szorosan az imposztor jelenségéhez kapcsolódik
- igazoltuk, hogy a kérdések 6, jól körülírt dimenzióba rendeződnek
- igazoltuk, hogy a 6 dimenzión belüli kérdések ugyanazt az alapfogalmat mérik
- igazoltuk, hogy az IPP-15 együtt mozog más, hasonló jelenségeket mérő skálákkal
- az utolsó lépésként egy második, a korábbiától független mintán is igazoltuk mindezt



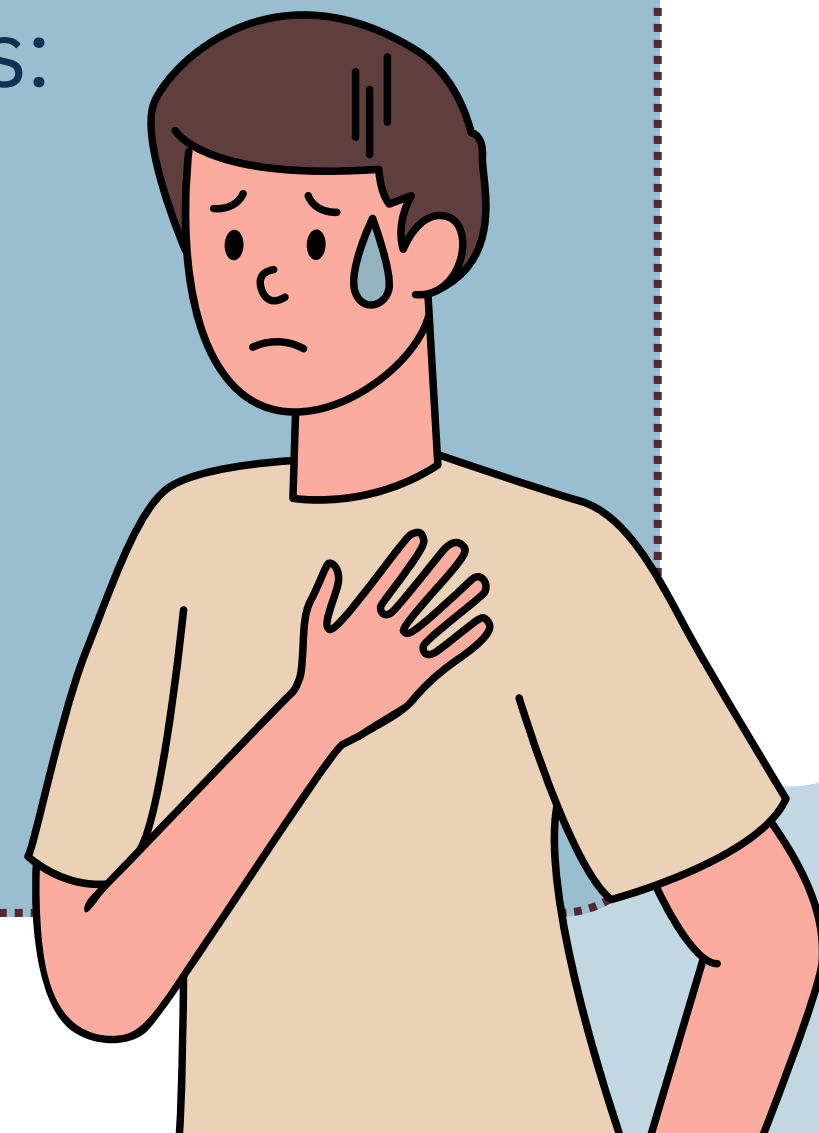
TESTI ÉRZET $\neq$ ÉRZÉS

- Magas pulzus, emelkedett vérnyomás, „gombóc a torokban” – Neked mit jelent?
- A testi érzet önmagában még nem érzés.
- Kontextus + emlékezeti sémák + fogalmi keret (interoceptív konstrukció).



TOP-DOWN ÉRTELMEZÉS: „LEBUKÁS-RIASZTÁS”

- Teljesítményhelyzetben a szimpatikus aktiváció természetes: szapora pulzus, légzés, izgalmi szint.
- Ha ezeket a jeleket a „lebukás” narratívába helyezem, fenyegetésként élem meg.
- Félreértelmezés: a normális izgalmi szintet tévesen a „lelepleződés előjeleként” tulajdonítom.



AZ IMPOSZTOR-HUROK TESTI DIMENZIÓJA (HIPOTÉZIS)

- Magas szorongásérzékenység + alacsony interoceptív tudatosság → könnyebb félreértelmezés.
- Kör: testi jelzés → „lebukás” értelmezés → fokozódó izgalmi szint → elkerülés/perfekcionizmus → „nem vagyok elég jó”.
- Önmegerősítő hurok: test ↔ értelmezés egymást erősíti. (gerjedés példa)
- Megjegyzés: Hipotetikus modell, a direkt empirikus tesztelés folyamatban.

A HATFAKTOROS SZERKEZET

- **Munkastílus (Working Style):** Az imposztorok pro- vagy prekrasztinációs tendenciákat mutatnak (halogatás vagy túlzott előkészület).
- **Kompetencia-kétely** (Competence Doubt): Az egyén kétségbe vonja saját kompetenciáját és gyakran fél a kudarctól.
- **Mások és önmagunk közötti eltérés** (Other-Self Divergence): Az egyén túlterheltnek érzi magát a környezet elvárásaitól.
- **Szimpátia iránti igény** (Need for Sympathy): az egyén úgy hiszi, hogy mások jóindulatától függ, a saját sikerességét is ehhez köti.
- **Ambíció** (Ambition): Az egyénre jellemző, hogy alacsony elvárásokat támaszt önmagával szemben és nem fogalmaz meg szakmai ambíciókat.
- **Elidegenedés** (Alienation): Az egyén úgy érzi, hogy nem hiteles, és mások előtt "meg kell játszania" magát.

A HATFAKTOROS SZERKEZET

Keressük meg a faktorokhoz tartozó itemeket!

- Munkastílus
- Kompetencia-kétely
- Szimpátia iránti igény
- Mások és önmagunk közötti eltérés
- Ambíció
- Elidegenedés

ALSKÁLA	ITEMEK
Munkastílus	Általában a legfontosabb feladataimat végzem el először.
	Gyakran halogatom a fontos feladatok elkezdését
	A fontos feladatokat általában az utolsó pillanatban fejezem be.
Kompetenciakétség	A vizsgahelyzetek nagyon stresszesek számomra.
	Félek a kudarctól, még akkor is, ha többnyire sikeres vagyok.
	Mások magas elvárásai stresszelnek engem.
Más-én divergencia	A képességeimet gyakran túlbecsülik.
	Az emberek túlbecsülnek engem.
	Sokszor tartanak okosabbnak, mint amilyen vagyok
Szimpátiaszükséglet	Számomra fontos, hogy szimpatikusnak tartsanak
	Fontos számomra, hogy kedveljenek.
Ambíció	Az a legfontosabb az életemben, hogy valami jelentőset valósítsak meg.
	Számomra nagyon fontos, hogy valami jelentőset hozzak létre.
Elidegenedés	Ritkán vagyok igazán önmagam.
	Gyakran úgy érzem, hogy elrejttem a valódi énemet.

A KUTATÁS EREDMÉNYEINEK HASZNOSSÁGA



Oktatási és tanulmányi eredmények

Mentális egészségre gyakorolt hatás, beavatkozások fejlesztése

Munkahelyi beilleszkedés, eredményesség

Esélyegyenlőség kérdésköre

A validált skálák haszna

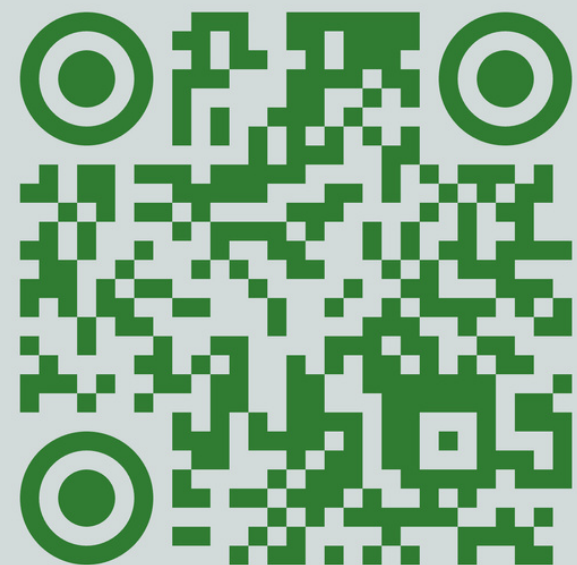
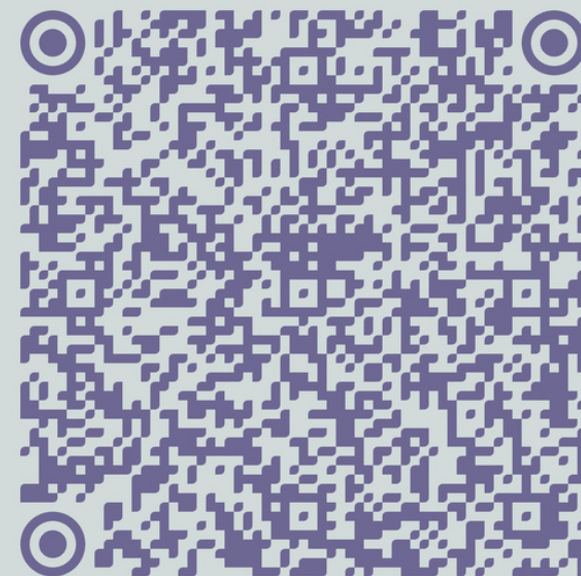


KÖSZÖNJÜK A FIGYELMET!

Bartek Mária, Csereklye Erzsébet,
Kasza Georgina, Szilágyi Szilárd



LINK A PREZENTÁCIÓHOZ



STATPIRIN.HU

IMPOSZTORPROFIL.HU

