

A AUTOPERCEPÇÃO DE INCOMPETÊNCIA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: IMPACTOS NO BEM-ESTAR EMOCIONAL

Gabrielle Rios Rodrigues Pires¹;

¹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3036756175317448>

Maria Caroline da Silva Nascimento²;

²Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5965693729023486>

Geovanna dos Santos e Silva³;

³Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6002234387754861>

Camila Freitas Aguiar Oliveira⁴;

⁴Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7283444923031671>

Lohanny Cristina Lima da Silva⁵;

⁵Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6112681129154278>

Ana Beatriz Nascimento da Silva⁶;

⁶Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5989920626084655>

Cíntia Évelyn dos Santos Oliveira⁷;

⁷Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3993629655185058>

Matheus Lima Serejo⁸;

⁸Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8201896208126023>

Erica Veronica da Silva Feitosa⁹;

⁹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3649326688821596>

Luiz Henrique Ferreira Lima¹⁰;

¹⁰Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2787368888690109>

Luana Beatriz da Silva Brito¹¹;

¹¹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5391046845201596>

Sávio Augusto Carvalho Teixeira¹²;

¹²Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/0842994002262789>

Eunaihara Lígia Lira Marques¹³.

¹³Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1471247566395176>

RESUMO: A autopercepção de incompetência, estudada primeiro por Clance e Imes (1978), passou a ser chamada de fenômeno do impostor. Esse fenômeno acontece quando a pessoa não consegue reconhecer suas próprias conquistas e atribui o sucesso à sorte ou ao acaso. No ensino superior, as avaliações frequentes e a pressão por alta produtividade acionam esse sofrimento psicológico. Este estudo discute os impactos psicológicos da autopercepção de incompetência em estudantes, com base na literatura científica, e aponta formas institucionais de apoio. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, qualitativa e descritiva. O material revisado mostra que o fenômeno do impostor está ligado a ansiedade alta, sintomas depressivos, exaustão acadêmica e medo de se expor. Conclui-se que superar esse sofrimento requer acolhimento da universidade e estratégias cognitivo-comportamentais que aumentem a autoeficácia e a confiança dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Fenômeno do impostor. Estudantes universitários. Sofrimento psíquico.

SELF-PERCEIVED INCOMPETENCE IN UNIVERSITY STUDENTS: IMPACTS ON EMOTIONAL WELL-BEING

ABSTRACT: The self-perception of incompetence, first studied by Clance and Imes (1978), became known as the impostor phenomenon. This phenomenon prevents individuals from acknowledging their own successes, leading them to attribute their achievements to luck or external circumstances. In higher education, constant evaluations and the pressure for high productivity trigger psychological distress. This study discusses the psychological impacts

caused by the self-perception of incompetence in students, based on scientific literature, and presents institutional forms of support. It is a qualitative, descriptive, and bibliographic research. The literature indicates that the phenomenon is linked to high levels of anxiety, depressive symptoms, academic burnout, and fear of being unmasked. It is concluded that overcoming this suffering requires institutional support, welcoming initiatives from the university, and cognitive-behavioral strategies that reinforce students' self-efficacy and confidence.

KEYWORDS: Impostor phenomenon. College students. Psychological distress.

INTRODUÇÃO

Entrar no ensino superior representa uma fase decisiva de mudanças psicossociais e acadêmicas na vida dos estudantes. Ao chegar à universidade, os discentes enfrentam altas demandas de desempenho, avaliações frequentes, necessidade de desenvolver pensamento crítico e preparação para o mercado de trabalho. Nesse contexto de exigências rigorosas, o fenômeno do impostor aparece com frequência, caracterizado pela sensação de incompetência e pela incapacidade de reconhecer as próprias realizações acadêmicas.

Clance e Imes (1978) estudaram inicialmente mulheres com alto rendimento acadêmico e profissional que atribuíam suas conquistas a fatores circunstanciais. Desde então, o conceito evoluiu bastante. Hoje, pesquisas mostram que esse sentimento não é apenas um traço pessoal, mas uma experiência comum entre estudantes universitários de diversas áreas (Bravata et al., 2020).

O estudante que enfrenta esse fenômeno acredita que suas boas notas, aprovações e elogios são apenas sorte, erros de avaliação dos outros ou ajuda de amigos. Por isso, ele sente medo de ser exposto em público, temendo que professores e colegas descubram sua suposta incapacidade. Esse medo aumenta quando ele se compara demais com os colegas e vive num ambiente universitário que costuma cobrar muitas tarefas e oferecer pouco descanso (Gottlieb et al., 2020).

Segundo Gottlieb et al. (2020), essas vivências afetam a saúde emocional do estudante. Ele passa a sentir muita ansiedade, cansaço emocional, perfeccionismo e a evitar situações difíceis, o que diminui a confiança e atrasa o progresso na faculdade. Quando a cultura da faculdade faz parecer que ter dúvidas é fraqueza, o estudante se cala por vergonha e sofre tudo sozinho.

Para mudar essa realidade, entender como o estudante pensa é essencial. A terapia cognitivo-comportamental ajuda a identificar crenças de desamparo e a mudar regras e ideias disfuncionais (Beck, 2022). Ao mesmo tempo, desenvolver a autoeficácia reforça a confiança do estudante em superar as exigências acadêmicas (Bandura, 1993). Assim, este trabalho pretende analisar como o fenômeno do impostor aparece na universidade, discutir intervenções da TCC e mostrar como fortalecer a autoeficácia pode melhorar a

saúde mental e a permanência dos estudantes no ensino superior.

OBJETIVO

Discutir as repercussões emocionais que surgem quando estudantes universitários se percebem como incapazes, ressaltando a necessidade de acolhimento institucional e a importância de intervenções cognitivo-comportamentais e do fortalecimento da autoeficácia como recursos de proteção e enfrentamento no ensino superior.

METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. O método permite reunir, analisar e discutir o conhecimento já produzido na literatura científica, possibilitando uma compreensão aprofundada de como o fenômeno do impostor se manifesta e afeta os estudantes no ensino superior.

A busca pelos materiais foi feita na plataforma Google Acadêmico, complementada por livros de referência prática e teórica da Psicologia. O levantamento concentrou-se em publicações sobre a vivência do fenômeno do impostor entre universitários e o sofrimento psíquico decorrente das pressões acadêmicas, selecionando o estudo pioneiro sobre o fenômeno, revisões contemporâneas e obras fundamentais da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da Teoria Social Cognitiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O conceito de fenômeno do impostor foi apresentado no final da década de 1970 pelas psicólogas Pauline Clance e Suzanne Imes (1978). O estudo pioneiro observou mulheres de alto rendimento acadêmico e profissional que, ao falar das suas conquistas evidentes, mantinham a convicção íntima de que não eram inteligentes ou competentes. Nesses casos, o indivíduo não consegue internalizar o próprio sucesso, atribuindo os resultados a fatores externos, como sorte, acaso, conexões sociais ou esforço excessivo, vivendo sob o medo constante de ser desmascarado a qualquer momento (Clance; Imes, 1978).

Embora o fenômeno tenha sido estudado primeiro em um grupo específico, pesquisas posteriores mostraram que ele atinge homens e mulheres em várias áreas. Em uma revisão sistemática ampla, Bravata et al. (2020) destacaram que essa experiência é bastante frequente no meio universitário. Ao ingressar na faculdade, o estudante lida com novas rotinas, cobranças mais complexas e uma constante comparação com os colegas, um cenário que alimenta a sensação de ser uma farsa e a dúvida sobre a própria capacidade intelectual.

Essa dúvida frequente sobre a própria capacidade traz consequências sérias para o bem-estar dos universitários. Gottlieb et al. (2020) apontam que o fenômeno se relaciona diretamente com níveis altos de ansiedade, desgaste emocional e medo de ser avaliado negativamente. Em ambientes que cobram perfeição e não abrem espaço para falar sobre dificuldades, o discente tende a se isolar, acreditando que suas inseguranças são defeitos pessoais, e não o resultado de uma cultura acadêmica exaustiva (Gottlieb et al., 2020).

Sob o olhar da Terapia Cognitivo-Comportamental, a raiz da angústia não está somente nas provas ou trabalhos, mas na lente pela qual o discente enxerga sua realidade. Beck (2022) demonstra que a forma como pensamos molda como nos sentimos e agimos. No contexto do impostorismo, diante de qualquer teste, o universitário tende a minimizar seu próprio mérito — acreditando que o resultado positivo não tem valor — e a esperar sempre pelo pior, gerando reações automáticas de nervosismo e vulnerabilidade.

No fundo, o que sustenta essa insegurança são as crenças centrais do estudante — verdades absolutas que ele construiu sobre a sua própria insuficiência (Beck, 2022). Ao se sentir desamparado e incapaz, o discente tenta compensar esse vazio com perfeccionismo e noites em claro estudando. Ele acaba preso à regra de que só um esforço fora do normal pode mascarar suas fraquezas e evitar o medo de ser julgado na faculdade.

Como intervenção, a TCC ajuda o universitário a perceber essas armadilhas mentais e a mudar o jeito como vê o próprio dia a dia (Beck, 2022). Quando ele registra os pensamentos de incapacidade e os compara com provas reais – notas boas, trabalhos entregues, elogios recebidos – começa a desmontar a ideia de que é uma farsa. Assim, ele deixa a cobrança pela perfeição e desenvolve uma visão mais justa e equilibrada sobre o seu potencial na faculdade.

Outro ponto fundamental para lidar com essa insegurança é desenvolver a autoeficácia, conceito central na obra de Bandura (1993). Ter boa autoeficácia significa confiar que você dá conta de organizar e cumprir as etapas necessárias para alcançar um objetivo. Na graduação, essa segurança funciona como uma proteção: o aluno passa a acreditar mais no seu potencial, não se desestabiliza com uma nota ruim e reconhece que suas conquistas vêm do seu próprio esforço e dedicação.

Em resumo, superar o fenômeno do impostor não depende só do esforço individual do aluno para mudar a própria cabeça. Enquanto a TCC e o fortalecimento da autoeficácia ajudam o estudante a enxergar seu real potencial, a faculdade também precisa assumir o seu papel. Como defendem Gottlieb et al. (2020), é fundamental que as instituições criem espaços seguros de acolhimento, normalizem o erro e mostrem que ter dúvidas faz parte do aprendizado. É juntando esse suporte emocional com um ambiente universitário mais empático que o discente consegue construir uma trajetória acadêmica saudável e segura.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender o fenômeno do impostor permite ver que o sofrimento de muitos universitários não nasce da falta de capacidade, mas da dificuldade de reconhecer o próprio mérito. O medo constante de não ser bom o suficiente mina o bem-estar e gera um desgaste que não pode ser ignorado.

Nesse sentido, unir as estratégias da TCC à construção de uma autoeficácia sólida dá ao discente o apoio necessário para mudar suas crenças, olhar os desafios sem desespero e criar uma relação mais gentil consigo mesmo ao longo do curso.

Além do esforço de cada um para mudar a própria mentalidade, a instituição precisa colaborar. É urgente que a faculdade quebre a cultura de perfeição e acolha as inseguranças dos alunos sem julgamento. Que este trabalho sirva de incentivo para a criação de espaços mais acolhedores e integrados, tornando a trajetória universitária uma experiência mais leve, saudável e significativa.

REFERÊNCIAS

BANDURA, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. **Educational Psychologist**, v. 28, n. 2, p. 117-148, 1993.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRAVATA, D. M. et al. Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. **Journal of General Internal Medicine**, v. 35, n. 4, p. 1252-1275, 2020.

CLANCE, P. R.; IMES, S. A. The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. **Psychotherapy: Theory, Research & Practice**, v. 15, n. 3, p. 241-247, 1978.

GOTTLIEB, M. et al. Impostor syndrome among physicians and physicians in training: A scoping review. **Medical Education**, v. 54, n. 4, p. 333-342, 2020.

Nota de transparência quanto ao uso de inteligência artificial: Este trabalho utilizou a ferramenta ChatGPT (OpenAI) exclusivamente para fins de revisão gramatical e adequação às normas acadêmicas, especialmente na estruturação das referências bibliográficas, não havendo interferência na elaboração do conteúdo científico, análise ou interpretação dos dados.