

**Ельвіра Македонська**

*Психолог, здобувач Ph.D. з психології,  
член Європейської Асоціації Психологів-Сексологів (ЕАПС)  
та Дивізіону “Психоаналітична психологія і психотерапія”  
Національної психологічної асоціації України  
<https://orcid.org/0000-0001-8864-8167>*

**ФЕНОМЕН РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ  
В ОНЛАЙН СЕРЕДОВИЩІ**

Феномен впевненості вже більше половини століття знаходиться в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних психологів. Незважаючи на значне число робіт, присвячених вивченню впевненості, слід зазначити, що на сьогоднішній момент відсутня єдність поглядів в розумінні й тлумаченні цього психологічного явища. Окрім цього, з огляду на високий рівень використання Інтернету серед дітей, молоді, дорослих у XXI ст., видається актуальним вивчення феномену розвитку впевненості у собі в онлайн середовищі та його впливу на фізичний, емоційний, психічний та психологічний стан.

На жаль, дослідження, що вивчають наслідки використання Інтернету серед людей загалом перебувають у зародковому стані. Більшість досліджень, що пов'язують Інтернет із самооцінками, зосереджувались на його впливі на особисте життя та добробут. Первинні дослідження користувачів Інтернету виявили, що використання Інтернету було у зворотному відношенні до соціальних контактів, причому його використання асоціювалося здебільшого з посиленою соціальною ізоляцією і навіть депресією. По факту досліджень, які б більш чітко розкривали феномен розвитку впевненості у собі в онлайн середовищі, зокрема його динамічність, гнучкість та сценарії впливу факторів поки що недостатньо.

**Метою дослідження** є поглиблення розуміння впевненості у собі, визначення характерних особливостей (тригерів) розвитку впевненості у собі в онлайн середовищі.

Досліджуваному у статті питанню присвячували свої праці такі науковці, як Фрейд З. [6], Лейбин В.М. [1], Пепен Ш. [3], Семенович А. [5], Куттер П, Мюллер Т. [4], Мішечкіна М. [2], Гамбургер Ю., Вайнапель Г. [7], Шрау Г., Деннісон Р. [8] та ін.

Фрейд З. [6], Лейбин В. [1], Пепен Ш. [3], Семенович А. [5] розглядають нові підходи щодо розуміння впевненості в собі через філософію, психоаналіз, нейропсихологію. Мішечкіна М. [2] досить вдало розкрила складові впевненості у собі. Амічай-Гамбургер Ю., Вайнапель Г. [7], Шрау Г., Деннісон Р. [8] вивчали взаємодію в Інтернеті осіб із точки зору типу особистості: інтроверсія / екстраверсія, надаючи оцінку метакогнітивної обізнаності людини та моделюючи напрямки розвитку впевненості у собі в онлайн середовищі (висхідний / низхідний).

Сучасні люди живуть в світі Інтернету і цифрових технологій: оформляючи сторінки і спілкуючись в блогах, соціальних мережах, обмінюючись інформацією через сервіси миттєвих повідомлень і електронні енциклопедії, беручи участь в мережевих іграх, здійснюючи миттєві покупки тощо.

Інтернет-комунікація, віртуальна реальність, віртуальна особистість, віртуальний авторитет, кіберпростір, мережева (Інтернет-психіка), NET-мислення та NET-впевненість - це далеко не вся термінологія, яка пов'язана із поняттям онлайн («на лінії»). Всі зазначені якості віртуальної особистості представляються нам взаємопов'язаними і похідними від нової форми соціальної взаємодії - глобальної віртуальної інформаційної взаємодії.

Визначення характерних особливостей (тригерів) розвитку впевненості у собі в онлайн середовищі потребує розгляду самого концепту «впевненості» з точки зору психологічних наук без прив'язки до онлайн чи офлайн.

У науковій доктрині феномен впевненості розглядається з різних позицій, а саме як психологічного стану і як особистісної характеристики. У психологічній науці такий поділ засновано на двох дослідних напрямках: 1) дослідження впевненості як стану, частіше позначається як «впевненість індивіда в правильності своїх суджень»; 2) дослідження впевненості в собі як особистісної характеристики.

Спираючись на вчення Фрейда, можна виділити три підходи, через які метапсихологія описує психічні процеси. Так, економічний аспект дає можливість вивчати процес розвитку впевненості у собі через категорію «енергії»; динамічний аспект дозволяє розглядає психічні процеси, які пов'язані із впевненістю у собі як результат взаємодії «первинних потягів»; топографічний аспект дозволяє співвідносити впевненість у собі із суміжними поняттями, за допомогою яких можна описати психічний апарат людини (Его, Супер-Его або «Я», «Над-Я» і т.і.) (Фрейд З., 2010) [6]. Із позиції стику психології і нейронауки, розуміння процесу розвитку впевненості у собі можливе через призму структури і функціонування головного мозку у поєднанні з вивченням психічних процесів людини. Окрім цього, знадобитися можуть знання в галузі філософії, нейробіології, психіатрії та інформатики. Як таємницю віри в себе з точки зору філософії впевненості у собі подають деякі науковці (Пепен Ш., 2019) [3]. У свою чергу, досягнення сучасної нейропсихології визнані як шлях до підвищення якості життя людини, адже винайдені «нові» механізми розвитку впевненості в собі, що автоматично вносить вклад в стратегію, тактику екологічного управління впевненістю в собі (Семенович А., 2010) [6].

Впевненість в собі - це психологічна риса, яка пронизує різні когнітивні області. Ця риса вміщує у собі широкий конструкт впевненості, адже її можна поширити на переконання про правдивість пророцтв подій, які можуть або не можуть

відбутися в майбутньому. Можна простежити взаємозв'язок між фактором впевненості в собі і Я-концепцією, зафіксованих за допомогою нашої власної інтерпретації обізнаності (MAI, Schraw & Dennison, 1994) [8].

Впевненість в собі - теж навик. Він входить в комплекс навичок асертивності. Саме асертивність дозволяє знаходити баланс між пасивним і агресивним стилем спілкування. Провокуючи порівняння з іншими можуть виникати сумніви в самооцінці, що може привести до проблем з психічним здоров'ям, такими як тривога і депресія. Відштовхуючись від цієї парадигми, Інтернет є ні чим іншим як розширенням повсякденного спілкування людей, здатне демонструвати «цифрову» поведінку і розвивати навик впевненості в собі.

Впевненість в собі - це не статична, а динамічна міра. Наша впевненість у виконанні ролей і завдань, в аналізі різних ситуацій може збільшуватися і зменшуватися, і в деякі моменти людина може відчувати себе більш впевнено, ніж в інші. Низька впевненість може бути результатом багатьох факторів, в тому числі: страху перед невідомим, будь-якої критики, придушеним почуттям власної гідності, поганого, нестачі знань і попередніх невдач тощо.

Складовими впевненості служать наступні компоненти: особистісний (представлений «високим рівнем самооцінки» і «самоповаги» особистості), когнітивний (відображає силу переконаності людини у власній ефективності), емоційний (характеризує «сміливість» людини в соціальних контактах) і поведінковий (забезпечує зовнішню реалізацію поведінкового репертуару впевненості в собі) (Мішечкіна М. Є., 2004) [2].

Риси особистості - це змінні, які координують людські дії і досвід за допомогою динамічної психологічної організації, і вони становлять головний дискримінант для визначення поведінкових патернів в мережі (Amichai-Hamburger, 2002) [7].

На нашу думку, впевненість можна трактувати як комплексну характеристику особистості, що представляє собою усвідомлення людиною самоефективності, прагнення до самодостатності, емоційну зрілість і впевнений поведінковий репертуар. Таке розуміння впевненості розширює можливості в плані вивчення реальності і її формування. Адже впевненість дозволяє людині як «бути собою», так і «здаватися собою».

Досить часто розуміння впевненості у літературі розкривається через призму понять самовпевненість, самоповага, самоефективність, тим самим визначаючи специфічні характеристики даного феномену. Багато психологів схильні вважати, що концепція впевненості в собі пов'язана з більш широким уявленням про загальні здібності людини. Впевненість в собі веде до успішного досвіду, а успішний досвід - до підвищення самооцінки. Із цим не можна не погодитися, якщо детальніше зануритися у зміст кожного поняття.

Самовпевненість - це надвпевненість (когнітивне упередження) у своїй здатності досягти мети, інколи із нелінійними реакціями («ефект вибуху»), незважаючи на всі об'єктивні труднощі й проблеми на шляху досягнення цілі. Деяким особам надвпевненість в собі також приносить відчуття щастя. У таких випадках людина отримує більше енергії і натхнення, долаючи ментально будь-який «ефект складності».

Самоповага - це оцінка власної цінності, яка виражається у ставленні людей до себе, яка служить «термометром» суспільного визнання. Людей з високим рівнем самоповаги характеризує специфічне ставлення до картини світу, адже самоаналіз буквально пронизує їх увесь час із нав'язливим компонентом самооцінки. Існує золота середина, коли особа визнає той факт, що є цінною людиною. У той же час, перебільшення власних достоїнств, здібностей та навичок, видається оточуючим людям егоїстичним і зарозумілим. Самоповага - це ті самі «точки опори», які протистоять натиску чужих очікувань.

Самоефективність - це віра в свою здатність досягти успіху в конкретній ситуації на «піку» потенціалу. Йдеться про віру людини в свої здібності щодо конкретного завдання або набору задач. Самоефективність працює на цілі, стратегію, тактику людини. Це також пов'язано з успішністю, спираючись на впевненість в собі і впливаючи на самооцінку. Самоефективність працює по принципу сумарного ефекту синергії тіла, душі, розуму.

Коли люди відчувають невпевненість в собі і низьку самооцінку, у них може розвинутися те, що часто називають синдромом самозванця. Хоча це офіційно не зареєстровано як емоційне захворювання, психологи визнають вплив, який він справляє на людину, і те, як воно також може бути пов'язано з тривогою і депресією.

Виходячи з викладеного впевненість можна трактувати як комплексну характеристику особистості, що представляє собою усвідомлення людиною самоефективності, прагнення до самодостатності, емоційну зрілість і впевнений поведінковий репертуар. Таке розуміння впевненості розширює можливості в плані реальності її вивчення і формування. Адже впевненість дозволяє людині не тільки продуктивно вирішувати поставлені перед нею завдання, а й відчувати багатогранність буття, переживати радість творення і подолання.

Розвиток впевненості у собі в онлайн середовищі доцільно розглядати через призму причинно-наслідкових зв'язків. Представлені дослідження засновані на різних концептуальних моделях. В якійсь мірі вони відносять особистість в Інтернеті як до незалежної змінної, іноді як до залежної змінної. Крім того, деякі дослідження описують взаємодію між особистісними і ситуативними аспектами. Тож, особистість в онлайн середовищі може перебувати як фактор впливу (на інших) та як елемент впливу (з боку інших). З цього слідує, що особистість в Інтернет може бути як: 1) незалежною, так і 2) залежною змінною.

Безліч питань психологічних досліджень поведінки особистості в мережі найкраще впорядкувати, розглядаючи передбачувані причинно-наслідкові зв'язки і наслідки.

Особистість як незалежна змінна впливає на поведінку в Інтернеті: особистість впливає на поведінку людей в Інтернеті, тим самим відбувається безпосередній вплив на розвиток впевненості. Наприклад, риси особистості можуть впливати на вибір онлайн-контенту, інтенсивність використання певних онлайн-сервісів або можуть привести до спільної переваги онлайн-спілкування в порівнянні з особистим спілкуванням.

З іншого боку, зміни розвитку впевненості у собі регулюють силу впливу особистості на онлайн-поведінку: в порівнянні з першою точкою зору, адже на вплив особистості на її онлайн-поведінку також впливають модеруючі змінні. Ці змінні визначають, наскільки інтенсивно особистість виражається в Інтернеті. Фактори модерації можуть включати різні онлайн-сервіси, рівні анонімності, рівні близькості або інші аспекти, які розрізняються в межах онлайн-середовища. Цей підхід враховує, що на поведінку впливають не тільки аспекти особистості, але також ситуативні і контекстні умови. Саме тут доцільно говорити про ситуаційний вплив Інтернет-середовища. Екстравертні люди в онлайн середовищі будуть проявляти себе більш активно, ніж інтравертні [7], [8].

На особистість як залежну змінну впливають незалежні змінні: якості онлайн-середовища призводять до зміни особистості, ступеня впевненості у собі. Цей підхід передбачає, що в порівнянні з офлайновою особистістю люди в онлайн середовищі систематично змінюються. Звичайно, зміна особистості також призводить до зміни поведінки та впевненості в прямому слідстві. Тож, ця точка зору відноситься і до особистості як до залежної змінної, і до особистості як посередника між аспектами онлайн-середовища і онлайн-поведінкою. Анонімність

в мережі змушує людей ставати більш екстравертними (і, отже, вони також ведуть себе більш екстравертно впевнено).

Особистість як модераторська змінна регулює силу впливу незалежних змінних на поведінку в мережі. Ця точка зору передбачає вплив певних характеристик онлайн-середовища на поведінку. Особистість регулює ці відносини. Це означає, що вплив не поширюється на всіх людей однаково. Вплив варіюється в залежності від їх особистісних структур, зокрема надуманого віртуального авторитету.

Процеси взаємодії особистості, онлайн-середовища і поведінки теж потребують ретельного вивчення. Цей підхід, в деякому роді, об'єднує всі вищезгадані точки зору. Він вказує на те, що різні точки зору не виключають одна одну, але, взяті окремо, розглядають тільки одну частину дуже складної системи взаємодій. Поняття взаємодії має на увазі, що змінні впливають одна на одну (особистість може впливати на поведінку в Інтернеті і навпаки), а також включає в себе ефекти стримування. Емпірично цей підхід, звичайно, важче за все реалізувати і його важко знайти в недавній дослідницькій літературі. Поки немає теоретичних моделей, які б досить точно відображали складну взаємодію між різними особистісними характеристиками користувачів Інтернету, конкретними характеристиками онлайн-середовища і онлайн-поведінкою в контексті феномену «впевненість». Адже, як відомо, екстравертні люди більш соціально залучені, тому екстраверсія ще більше зростає. З іншого боку, інтроверти соціально виключені, тому і екстраверсія зменшується [7].

Причини невпевненості клінічні психологи, психоаналітики, гештальт-психологи, соціальні психологи в собі пояснюються різними фахівцями по-різному: невпевненість в собі передається у спадок - клінічні психологи, несвідомого витісненого конфлікту - психоаналітики, навішування ярлика через призму оточення - соціальні психологи, опору спонтанності - гештальт-психологи.



Без сумніву в інформаційному просторі спостерігається розподілена свідомість віртуальної особистості, адже можливим видається одночасне заняття різних віртуально просторових і особистісних позицій, що обумовлено базовим ступенем впевненості у собі. Крайнім вираженням цього ефекту є «розщеплення» віртуальної особистості, «розщеплення» її свідомості і мислення, «розщеплення» її впевненості у собі. Перебуваючи в онлайн середовищі людина здатна як підвищити ступінь впевненості у собі (або закріпити), так і знизити ступінь впевненості у собі (або зруйнувати).

Взаємозв'язок між використанням Інтернету (Інтернет-серфінгом), соціальною підтримкою та власним «Я» вказує на ефекти фонових характеристик, яких набуває феномен впевненості у собі. Принаймні, це передбачає, що різні форми спілкування можуть мати різний вплив на формування впевненості у собі в онлайн середовищі. NET-мислення та NET-впевненість тут відіграють чи не визначальну роль.

Висновки. За результатами виконаного дослідження можна стверджувати, що:

- наша особистість є джерелом наших емоцій, пізнання і поведінки. Її структуру порівнюють зі структурою величезного айсберга, в якому під поверхнею чимала кількість незвіданого. Впевненість як стан розуму базується на законах звичної людської поведінки, фізичному та метафізичному законах;

- в контексті онлайн середовища концепт впевненості у собі набуває особливого змісту та характеристик. Інтернет-технології актуалізують інтрапсихічні смисли і переводять їх в міжособистісний контекст. Визначення смислів в Інтернет-спілкуванні - один із способів розвитку особистості, формування її впевненості у собі.

- складовими впевненості служать наступні компоненти: особистісний, когнітивний, емоційний. Впевненість у собі - це не статична, а динамічна міра, входить в комплекс навичок

асертивності; невпевненість у собі - здебільшого ярлик для події незвіданого.

- особистість в онлайн середовищі може перебувати як фактор впливу (на інших) та як елемент впливу (з боку інших). Особистість в Інтернет може бути як незалежною, так і залежною змінною. Результатом розвитку впевненості у собі можуть бути: підвищення ступеня впевненості у собі (або закріплення) чи зниження ступеня впевненості у собі (або руйнація).

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є дослідження кореляцій онлайн-середовища, онлайн-поведінки та типу особистості (інтроверсія / екстраверсія) в контексті феномену розвитку впевненості у собі.

#### Література:

1. Лейбин В.М. *Психоанализ* // Новая философская энциклопедия / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд. 2-е изд., испр. и допол. М.: Мысль, 2010.
2. Мішечкіна М. Є. *Історичний та психолого-педагогічний аспекти поняття впевненості в собі* / М. Є. Мішечкіна // Зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ун-ту. Пед. науки. 2004. № 1. С. 114-123.
3. Пепен Ш. *Філософія впевненості в собі* / Шарль Пепен ; [пер. з фр. В. Барської]. Харків : Vivat, 2019. 189 с.
4. *Психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов*. Куттер П, Мюллер Т. М.: Когито-Центр, 2011. 384 с.
5. Семенович А. В. *В лабиринтах развивающегося мозга: шифры и коды нейropsychологии* / А. В. Семенович. М. : Генезис, 2010. 424,
6. Фрейд З. *По ту сторону принципа удовольствия* // Очерки по психологии. Минск: Попурри, 2010. 480 с.
7. Amichai-Hamburger, Y., Wainapel, G., & Fox, S. (2002). On the Internet no one knows I'm an introvert: Extroversion, neuroticism, and Internet interaction. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 125-128. <https://doi.org/10.1089/109493102753770507>
8. Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475. <https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033>