

Розділ 7. РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ МИСТЕЦЬКИ ОБДАРОВАНИХ СТУДЕНТІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ (О.О. Музика)

Що таке самоєфективність і як вона пов'язана з асертивністю?

Віра у власні сили та вміння відстоювати свої позиції – важливі навички, що підсилюють одна одну і формують основу впевненої поведінки людини. Психологи називають їх самоєфективністю та асертивністю, які не просто співіснують, а стимулюють взаємний розвиток.

Самоєфективність дає нам сміливість діяти, оскільки пов'язана з нашою впевненістю в спроможності справлятися із важкими завданнями і своїми діями досягати бажаних результатів. Розвинена самоєфективність є внутрішнім ресурсом, що закладає підґрунтя для психологічної готовності людини до асертивної взаємодії.

Асертивність є інструментом для захисту людиною власних цінностей і психологічних кордонів. Це здатність заявляти про свої потреби, почуття, думки з гідністю, відкрито й чесно, без агресії та маніпуляцій.

Основою самоєфективності є досвід досягнень. Оскільки досягнення в діяльності є цінними для кожної людини, то й самоєфективність можна розглядати як особистісно-ціннісне утворення, яке є своєрідним містком між особистісними цінностями та мотивами діяльності. Відомий американський психолог українського походження Альберт Бандура вважав, що «переконання людини стосовно її особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії вона вибере, яких зусиль буде докладати, як довго вона вистоїть перед перешкодами і невдачами» [12, с. 65].

Від рівня самоєфективності залежать і рівні цілей, що ставить перед собою людина.



Візуалізовано за допомогою Adobe Firefly на основі текстового опису автора

Можна описати такий цикл розвитку самоефективності: її високий рівень підвищує домагання особи, дозволяє ставити перед собою високі, але водночас досяжні цілі. Рефлексія процесу досягнення цілей і успіхів відображається в особистісному досвіді особи, підвищуючи рівень її самоефективності. Низький рівень самоефективності, навпаки, корелює з низькими домаганнями, і навіть ті незначні успіхи, які час від часу виникають за таких обставин, мають нижчу особистісну значимість і відповідно незначно впливають на розвиток самоефективності.



Візуалізовано за допомогою Adobe Firefly на основі текстового опису автора

Обдаровані студенти зазвичай мають високий рівень самоефективності, що виявляється у значних результатах діяльності та сформованій системі особистісних цінностей. Попри видиму самодостатність, вони є емоційно чутливими та вразливими, тому відчувають глибоку потребу у визнанні творчих здобутків. Обдаровані студенти розвиваються не в ізоляції, а постійно взаємодіють із соціумом. Їхні високі досягнення нерідко провокують змагальність, заздрість і критику з боку оточення, особливо у ситуаціях невдач. Конструктивно реагувати на подібні виклики дозволяє саме асертивність.

Основою асертивності є досвід соціальної взаємодії і самоповага. Асертивність, як і самоефективність, безпосередньо впливає на успіхи в навчанні [14], зміцнює самооцінку та самоствердження [18], а також є надійним індикатором психологічного здоров'я [19]. Асертивні люди частіше відчувають підтримку від соціуму [20]. Синергія соціальної підтримки та асертивності забезпечує високу якість життя [11]. Саме тому в освітньому середовищі так важливо розвивати культуру асертивного спілкування, впроваджуючи для цього спеціальні

тренінгові програми [5; 13; 15; 16].

Максимальної ефективності і найкращих результатів у діяльності людина досягає тоді, коли асертивність і самоефективність добре розвинені та збалансовані. Тоді запускається **механізм позитивного взаємопідкріплення**: висока самоефективність дає віру у власні сили, що через асертивну взаємодію приводить до успішного результату. Своєю чергою, цей успіх підтверджує компетентність, додає впевненості й додатково посилює обидва особистісні ресурси.



Візуалізовано за допомогою Adobe Firefly на основі текстового опису автора

Уміння бути асертивними і самоефективними важливі для людини, особливо для психологічного виживання під час війни, коли руйнується звичне життя, втрачаються усталені зв'язки з близькими людьми. Особливо гостро це відчувають обдаровані діти та молодь: війна буквально перекреслює їхні життєві плани та змушує шукати нові опори в житті.

Які чинники можуть сприяти чи блокувати розвиток самоефективності мистецьки обдарованих студентів?

Для глибокого розуміння чинників розвитку самоефективності мистецьки обдарованих студентів необхідно вийти за межі їхньої внутрішньої діяльності. Розвиток обдарованості завжди пов'язаний із соціокультурним середовищем, тому важливо враховувати соціальний контекст, де важливу роль відіграє асертивна взаємодія [1; 4; 6–8; 17].

Основні чинники, що сприяють розвитку самоефективності та бар'єри на цьому шляху, є психологічними антагоністами: підсилення одного автоматично послаблює або нейтралізує дію іншого.

ЧИННИКИ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ

сприяють розвитку самоєфективності	гальмують розвиток самоєфективності
успіхи в ситуації самостійного виконання складних навчально-професійних завдань	невдачі в ситуації докладання максимуму зусиль
ситуації, коли суб'єкт спостерігає за успіхами людей, схожих на нього	ситуації, коли суб'єкт спостерігає за невдачами людей, схожих на нього
схвальна компетентна і розвивальна оцінка в ситуації успішного виконання завдань	занижені оцінки в ситуації успішного виконання завдань, завищені – в ситуації неуспішного виконання
оцінка референтних осіб, компетентних у сфері розвитку здібностей	оцінка розвитку здібностей незначимих осіб
схвалення чи критика дій, що знаходяться в межах можливостей (здібностей) суб'єкта	схвалення чи критика дій, що знаходяться поза межами можливостей (здібностей) суб'єкта
хороше самопочуття і помірне емоційне напруження	погане самопочуття і надмірне емоційне напруження
упевненість, що спільні зусилля можуть привести до позитивних соціальних змін	зневіра в тому, що спільні зусилля можуть привести до позитивних соціальних змін

Візуалізовано автором на основі ідей А. Бандури

Успіхи у ситуації самостійного виконання складних навчально-професійних завдань	Невдачі в ситуації виконання навчально-професійних завдань при докладанні максимуму зусиль
--	---

При докладанні максимуму зусиль людина психологічно налаштовується на досягнення успіху. Саме тому невдачі є дуже фруструючими та деструктивними для самоєфективності особистості, яка втрачає важливий аргумент: «Я просто погано старався(лася)». Ускладнює переживання й ситуація публічності невдачі, оскільки результати роботи мистецьки обдарованих студентів майже завжди виставляються на загальний огляд (академконцерти, виставки, конкурси тощо). Смуга невдач може стати загрозою для професійної самоідентичності, коли з'являються сумніви у власній професійній придатності та знижується чи зникає мотивація подальшого професійного саморозвитку.

Як переосмислити ситуацію невдачі та зберегти самоєфективність? Варто змінити фокус мислення, проаналізувати і відрефлексувати:

- сукупність чинників, які могли вплинути на результат (переключити фокус із докладених зусиль на внутрішній стан та зовнішні умови при виконанні завдання: втома, фізичний дискомфорт, застаріле обладнання, інформаційне перевантаження, деструктивне спілкування, дефіцит часу тощо);

- конкретні ситуації, підходи, стратегії виконання завдань, а не лише здібності (переключати фокус із думок про те, що «я нездара», «я гірший(а) за інших» на «я доклав(ла) багато зусиль, але підхід виявився неефективним», «витрачені зусилля не принесли бажаного результату через неправильно обраний шлях», т.п.);
- порівняти отриманий результат не з бажаним у конкретній ситуації, а з власним минулим досвідом (переключити фокус із думок про невдачу на здобутий досвід і аналіз тих навичок, які, попри невдачу, все одно покращилися в процесі роботи над виконанням завдання).

<i>Спостереження за успіхами людей, схожих на суб'єкта</i>	<i>Спостереження за невдачами людей, схожих на суб'єкта</i>
---	--

Люди спостерігають за успіхами/невдачами інших людей, аналізують чужий досвід та часто використовують його як орієнтир для себе. Такий досвід навчання через спостереження називають вікарним досвідом. Він є одним із головних джерел формування самоефективності, особливо в ситуаціях, коли людина, за якою спостерігають, схожа на спостерігача за статтю, віком, професійною діяльністю, соціальним статусом, досвідом тощо. Тут часто спрацьовує психологічний механізм: «вони змогли, і я зможу», – і чим більше спільного між людьми, тим сильніший їхній вплив на самоефективність.

Чому важливо спостерігати й аналізувати не лише успіхи, а й невдачі? Відповідь може бути багатогранною:

- шлях до мети не буває однобоким – об'єктивна картина цього шляху містить і успіхи, і невдачі, без урахування яких картина буде викривленою;
- розуміння причин невдач є не менш важливим, ніж секретів успіху;
- спостереження за успіхом підсилює мотивацію і дає поштовх до старту, водночас аналіз невдач додає критичності мислення, обережності й ретельності в роботі;
- розуміння важливості стійкості (резилентності) в ситуації спостереження за поведінкою людини після невдачі, коли вона змінює стратегію і продовжує роботу та досягає успіху;
- розуміння важливості асертивної взаємодії для досягнення успіху та причин частини невдач через пасивну чи агресивну поведінку;
- із кожним успішним завершенням діяльності внутрішні ресурси зміцнюються, а нові виклики сприймаються як можливості, а не загрози.

<i>Схвальна компетентна і розвивальна оцінка в ситуації успішного виконання завдань</i>	<i>Занижені оцінки в ситуації успішного виконання завдань, завищені – в ситуації неуспішного виконання</i>
--	---

Для зміцнення самоефективності важливим є конструктивний зворотній зв'язок, зокрема стимулювальна функція оцінки. Схвальна компетентна і

розвивальна оцінка в ситуації успішного виконання завдань є основою для росту. Вона допомагає обдарованій людині сфокусуватися на своїх сильних сторонах і на зв'язку між зусиллями та результатом. Вона мотивує докладати більших зусиль для виконання складніших завдань.

Якщо за успішне виконання завдань обдарована людина отримує занижену оцінку, її успіх фактично нівелюється. Фокус уваги зміщується на зовнішні чинники: везіння, легкість завдання тощо. За таких умов самоефективність не зростатиме, адже здібності та докладені зусилля знецінюються. Не менш деструктивною є й завищена оцінка у разі невдачі. Вона блокує рефлексію та критичне мислення, створюючи небезпечну ілюзію компетентності.

Отже, для розвитку самоефективності мистецьки обдарованих студентів важливо враховувати, що:

- у ситуації успіху внутрішня оцінка обдарованої особи має підкріплюватися конструктивним зовнішнім відгуком;
- дієвість зовнішнього відгуку залежить від того, наскільки референтною й авторитетною є людина, яка оцінює;
- мотивуючий та розвивальний ефект зворотний зв'язок має тоді, коли надається оперативно й асертивно;
- розвивальна оцінка дозволяє надійно закріпити успішний досвід і спонукає обдаровану людину ставити перед собою високі цілі і досягати нових успіхів.

<i>Оцінка референтних осіб, компетентних у сфері розвитку здібностей</i>	<i>Оцінка розвитку здібностей незначимих осіб</i>
---	--

Референтні особи є своєрідними містками між соціальними цінностями та цінностями обдарованої особистості [2]. Саме тому їхнє схвалення чи зауваження мають значно більшу вагу, ніж оцінки незначимих сторонніх людей.

Як показали наші дослідження, спочатку переважає орієнтація на референтних осіб із найближчого контактного оточення (сім'я), а з віком коло референтних осіб розширюється і спостерігається орієнтація мистецьки обдарованої особистості на розгорнену професійну оцінку розвитку здібностей [3; 9; 10].

Похвала від референтних осіб стає потужним внутрішнім ресурсом і має велике значення для розвитку здібностей обдарованих студентів. Навіть критика з їхнього боку не руйнує самоефективність, оскільки сприймається як вектор особистісно-професійного зростання.

Мистецьки обдаровані студенти сприймають оцінки оточення дуже диференційовано. Роздратування чи скепсис може викликати необґрунтована похвала від незначимих осіб у сфері розвитку здібностей, а їхня критика – агресію чи відчуження.

Отже, значний розвивальний потенціал має професійна оцінка

референтних осіб, компетентних у сфері розвитку здібностей.

<i>Схвалення чи критика дій, що знаходяться в межах усвідомлених можливостей (здібностей) суб'єкта</i>	<i>Схвалення чи критика дій, що знаходяться поза межами можливостей (здібностей) суб'єкта</i>
---	--

Мистецьки обдарована особистість в силу своїх психологічних особливостей (нешаблонного мислення, емоційної вразливості, перфекціонізму, вираженої потреби у самовираженні та ін.) особливо гостро сприймає схвалення чи критику її дій.

У зоні усвідомлених можливостей (здібностей) вона знає, що може і чого поки що не може, які її сильні сторони та які слабкі місця, на що вона здатна чи нездатна. Тому схвалення чи критика дій в цій зоні в цілому має конструктивний ефект. При всій зорієнтованості педагогів на позитивну оцінку, варто пам'ятати, що вона має бути диференційованою в контексті самооцінки здібностей мистецьки обдарованої особистості. Схвалення чи критику вона прийме лише тоді, коли буде впевнена у своїй спроможності змінити ситуацію на краще

Реакції на схвалення чи критику дій поза межами усвідомлених можливостей (здібностей) можуть бути дуже амбівалентними, тобто суперечливими, і викликати водночас і радість, і тривогу, і злість тощо. Схвалення може створювати «зону ближчого розвитку» і підтримувати внутрішню мотивацію та віру у власні сили до того, як обдарована людина досягне майстерності. Водночас може виникати страх не виправдати надій і сподівань. Критика дій може сприйматися як несправедливість, упередженість, заперечення чи нівелювання мистецького «Я» і призводити до зниження мотивації, блокування розвитку здібностей. Важливо уникати критики дій поза межами усвідомлених можливостей суб'єкта.

<i>Хороше самопочуття і помірне емоційне напруження</i>	<i>Погане самопочуття і надмірне емоційне напруження</i>
--	---

Психологічні ресурси людини безпосередньо залежать від балансу між тілом та емоціями. Фізичне здоров'я та хороше самопочуття підвищують її самоефективність, а погане самопочуття і надмірне емоційне напруження – знижують. Коли навантаження стають критичними, вони спричиняють не лише ситуаційні поодинокі невдачі, а й зумовлюють стійкі негативні наслідки — формують невпевненість обдарованої людини у власній спроможності досягнути професійного успіху. Низька асертивність призводить до накопичення невирішених конфліктів і внутрішньої напруги.

Важливо пам'ятати, що:

- хороше самопочуття і поведінка обдарованої людини в складних життєвих ситуаціях багато в чому залежить від того, наскільки сильними внутрішніми ресурсами вона володіє, щоб впоратися з викликами;

- брак ресурсів чи їх втрата переживаються обдарованою людиною як стан психологічного стресу, як суб'єктивне неблагополуччя;
- розвиток самоефективності є важливим чинником досягнення хорошого самопочуття та зниження надмірного емоційного напруження;
- складні життєві ситуації бувають різні, однак обдаровані люди з високим рівнем самоефективності й асертивності, як правило, краще з ними справляються;
- сприяє хорошему самопочуттю фіксація успіхів, сприймання невдач як корисного досвіду, фокусування на зоні особистої відповідальності, асертивна взаємодія з оточенням.

Упевненість, що спільні зусилля можуть привести до позитивних соціальних змін	Зневіра, що спільні зусилля можуть привести до позитивних соціальних змін
--	--

Упевненість у тому, що спільні зусилля можуть привести до позитивних соціальних змін, є додатковим ресурсом, що допомагає обдарованій людині вистояти в складній життєвій ситуації. А. Бандура зазначав, що колективна ефективність є розширенням особистісної самоефективності. Коли люди вірять у власні сили й об'єднуються, виникає синергетичний ефект. Для людини як соціальної істоти вкрай важливо набути досвіду спільних з іншими людьми дій, відчуті себе причиною суспільних змін. У цьому зв'язку спільна діяльність й асертивна взаємодія є такими ж важливими частинами освітнього процесу, як і навчання.

Література

1. Музика, О. Л. Обдаровані старшокласники та студенти у складній життєвій ситуації: результати емпіричного дослідження. *Обдаровані учні та студенти під час війни: результати емпіричних досліджень*: матеріали науково-практичного семінару, 15 травня 2026 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2026. С. 80–86. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/749458/1/obdarovani-uchni15_05_2026.pdf
2. Музика, О. Л. Референтні відносини у розвитку обдарованої особистості. *Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості: монографія* / За ред. Р.О. Семенової. Київ-Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2018. 69–90. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8528/>
3. Музика, О. Л. (Ред.). Соціальна взаємодія і цінності обдарованої особистості: методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 222 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714644/>
4. Музика, О. Л. (Ред.). Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія. Київ: Видав. Дім «Слово», 2017. 220 с. <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708203>
5. Музика, О. Л. (Ред.). Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 237 с. <https://lib.iitta.gov.ua/737267/>
6. Музика, О. Л., & Музика, О. О. Психологічні чинники саморозвитку обдарованих студентів у складній життєвій ситуації. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 2026. (45(1), 101–107. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2026.4513>

7. Музика, О. Л., Музика, О. О., Никончук, Н. О., & Чекрижова, М. М. Асертивність як чинник саморозвитку обдарованих учнів і студентів у складних життєвих ситуаціях: матеріали емпіричних досліджень: препринт. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 53 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747703/>
8. Музика, О. О. Взаємозв'язок психологічного добробуту і професійної самоєфективності старшокласників та студентів в умовах війни. *Освітологічний дискурс*, 2024. 45 (2). С. 56-64. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.2.7>
9. Музика, О. О. Рефлексія здібностей як чинник особистісно-професійного розвитку студентів-хореографів. *Технології розвитку інтелекту*, 2026. 10, 1 (39). <https://doi.org/10.31108/3.2026.10.1.8>
10. Музика, О. О. Ціннісний простір університету і розвиток професійної самоєфективності студентів. *Освітологічний дискурс*, 2023. 2 (41). С. 185-200. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2023.28>
11. Ates, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors' psychological well-being. *International Education Studies*, 9(5), 28. <https://doi.org/10.5539/ies.v9n5p28>
12. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 617 p.
13. Bulantika, S. Z., & Sari, P. (2019). The effectiveness of assertive training techniques and thought-stopping techniques to increase student assertiveness ability. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 2(3), 109–116. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i3.3736>
14. Kalzhanova, A., Kalzhanova, D., Murzina, S., Nurmukhanbetova, N., Naviy, L., & Yermentayeva, A., (2022). Assertiveness as the predictor of university students' academic achievement. *Cypriot Journal of Educational Science*, 17 (7), 2462-2473.
15. Košutić, Ž. (2018). The importance of assertive communication in school and social functioning of adolescents. *Psihijatrija danas*, 50(1), 67-71. <https://doi.org/10.5937/PsihDan1801067K>
16. Larsen, K.L. & Jordan, S.S. (2017). Assertiveness Training. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_882-1
17. Muzyka, O., Muzyka, O., & Nykonchuk, N. (2023). Development of assertiveness of gifted students in difficult life situations. *Sworl-Us Conference Proceedings*, 1(usc16-01). P. 139-144. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2023-16-01-046>
18. Parray, W. M., Kumar, S., & David, B. E. (2020). Investigating the impact of assertiveness training on assertiveness and self-esteem of high school students. *Polish Psychological Bulletin*, 51(3), 171-176. <https://doi.org/10.24425/ppb.2020.134724>
19. Peskin, H., Jones, C. (2015). Early- and Late-Adolescent Predictors of Psychological Health in Adulthood: Results from the Intergenerational Studies. *J Adult Dev* 22, 230-238. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9214-5>
20. Riya Susan, Alina Grace, Aswathy Santhosh, Veenus Anna, Divya S Nair (2022). Assertiveness and perceived social support among college students. *International Journal of Engineering Technology and Management Sciences*, 5, 6, 539-543. <https://doi.org/10.46647/ijetms.2022.v06i05.084>