

Асертивність особистості як важлива властивість для вирішення конфліктних ситуацій

Олена Никоненко,

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-0794-7905

Анатолій Покровський,

студент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: pokrovskyiab@krok.edu.ua

Постановка проблеми. Конфліктні ситуації є невід'ємною частиною сучасного життя, виникаючи як у професійній, так і в особистій сфері через різноманітність, конкуренцію та недостатню комунікацію. Вирішення конфліктів важливе для підтримання гармонійних взаємин і особистого розвитку. Ключовим інструментом для цього є асертивність — здатність висловлювати свої потреби та думки, не порушуючи прав інших, що сприяє конструктивному вирішенню конфліктів та досягненню успіху в особистому та професійному житті. Розвиток асертивності важливий для збереження здорових стосунків і самоповаги, оскільки недостатня асертивність може призвести до негативних наслідків у взаємодії з іншими людьми. Тобто, встановлено, що дана проблема потребує детального вивчення та розкриття впливу асертивності особистості на збереження міжособистісних стосунків та конструктивному вирішенню конфліктів.

Конфлікти є важливою частиною соціальної взаємодії і можуть виникати в різних сферах життя: сімейних, побутових, виробничих, політичних тощо. Причини конфліктів можна розглядати як об'єктивні, суб'єктивні, психологічні та особистісні. Вони взаємопов'язані і можуть бути викликані різницею в інтересах, потребах чи цінностях сторін, а також через непорозуміння та неправильну комунікацію.

Сучасні українські дослідники продовжують вивчати конфлікти в різних контекстах, зокрема аналізуючи стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях та їх вплив на особистісні трансформації. Вони наголошують на важливості здатності адаптувати стратегії поведінки до конкретних умов, адже не всі стратегії є ефективними в усіх ситуаціях (А. Ткаченко, 2018). Вивчення факторів, які впливають на вибір стилю поведінки в конфліктних ситуаціях, є важливою складовою досліджень (Н. Сергієнко, 2007). Дослідження конфліктів у організаціях також показують, що розбіжності в цілях, цінностях, комунікації або конкуренція за ресурси можуть значно вплинути на ефективність роботи організації (Л. Долинська, 2010; Д. Телегіна, 2007).

Вирішення конфліктів потребує не лише знання стратегій та методів, але й розвитку певних особистісних якостей, які сприяють ефективній комунікації та

зниженню напруги. Однією з таких якостей є асертивність.

Асертивність є важливою характеристикою особистості, яка має значний вплив на міжособистісні взаємини та здатність ефективно вирішувати конфлікти. Вона дозволяє людині чітко висловлювати свої думки, почуття та потреби без агресії чи пасивності, при цьому поважаючи права та інтереси інших. Розвиток асертивності допомагає не лише покращити комунікацію і знизити стрес, але й сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги. Вона є необхідною для успішної кар'єри та соціальної адаптації, адже дозволяє людині встановлювати здорові межі у взаємодії з іншими, зберігати емоційний баланс і впоратися з конфліктами конструктивно (В. Мойсеєнко, 2023).

Асертивність допомагає зберегти позитивні стосунки та знижує рівень агресії у суперечках, що особливо важливо в умовах глобалізації та соціальної напруги. Здатність асертивно виражати свої потреби та думки сприяє розвитку здорових взаємодій, підвищує ефективність комунікації та допомагає досягати компромісу. Асертивність має важливе значення для успішного управління конфліктами в організаціях, сприяючи створенню здорового робочого середовища (М. Шинкар, 2023; Л. Бутузова, 2021). Подальше дослідження і розвиток асертивних навичок можуть значно покращити якість міжособистісних взаємин та забезпечити більш ефективне вирішення конфліктів як на професійному, так і на особистому рівнях.

Список використаних джерел

1. Ткаченко А. (2018) *Зміни стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях як маркер особистісних трансформацій*. URL: <http://surl.li/sftrg>
2. Сергієнко Н. П. (2007) *Фактори, що впливають на вибір стилю поведінки у конфліктній ситуації*. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/27.pdf>
3. Долинська Л. В. (2010) *Психологія конфлікту: навч. посіб.* К.: Каравела. 304 с.
4. Телегіна Д. М. (2007) *Психологія конфлікту в організації: Навч. посібник*. Київ: КНЕУ. 512с.
5. Мойсеєнко В. В. (2023) *Особливості формування асертивної поведінки особистості: науково-теоретичний аналіз питання*. URL: <http://surl.li/mxdhpr>
6. Шинкар М. (2020) *Проблема асертивності в сучасному суспільстві*. Вісник Національного університету оборони України. 2020. С.210-214. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-210-214>
7. Бутузова Л. П. (2010) *Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці*. Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 25 березня 2010 року. С. 33-40.