

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**з теми: «ОСОБЛИВОСТІ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТНИХ
СИТУАЦІЙ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти,
Освітньо-професійної
програми Психологія,
Спеціальності 053 Психологія,
заочної форми здобуття вищої освіти
Ярова Юлія Олегівна

Науковий керівник:
Співак Віталій Іванович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи

Рецензент:
Гудима Олександр Васильович,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної
та практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	6
1.1. Поняття конфлікту та конфліктної ситуації у психологічній науці.....	6
1.2. Психологічні причини виникнення конфліктів у військовому середовищі.....	11
1.3. Стратегії та способи розв’язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців.....	17
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВ’ЯЗАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	27
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз особливостей поведінки та стратегій розв’язання конфліктів серед військовослужбовців.....	32
2.3. Практичні рекомендації щодо ефективного розв’язання конфліктних ситуацій у військовому колективі.....	38
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку українського суспільства проблема міжособистісних конфліктів у військовому середовищі набуває особливої актуальності. Військова служба пов'язана з високим рівнем психологічного напруження, значними емоційними навантаженнями, постійною відповідальністю та необхідністю функціонувати в умовах ризику й невизначеності. Тривале перебування у стресових ситуаціях, суворі дисципліна, обмеженість особистого простору, складність комунікації та необхідність швидкого прийняття рішень можуть сприяти виникненню конфліктних ситуацій між військовослужбовцями. У таких умовах особливого значення набуває здатність особистості конструктивно реагувати на конфлікти та ефективно їх розв'язувати (Деменнікова, 2025).

Проблема конфліктів у військовому колективі є не лише психологічною, а й соціально значущою, оскільки характер взаємин між військовослужбовцями безпосередньо впливає на рівень згуртованості підрозділу, морально-психологічний клімат, дисципліну та ефективність виконання службових завдань. Невміння своєчасно врегульовувати суперечності може призводити до погіршення міжособистісних стосунків, зниження рівня довіри між членами колективу, емоційного виснаження та підвищення рівня агресивності. Водночас конструктивне розв'язання конфліктних ситуацій сприяє підтриманню психологічної стійкості, розвитку навичок ефективної взаємодії та формуванню сприятливої атмосфери у військовому середовищі (Павленко, 2022).

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю вдосконалення психологічного супроводу військовослужбовців. Сучасні умови військової служби вимагають не лише професійної підготовки, але й розвитку навичок емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та здатності конструктивно вирішувати конфлікти. Саме тому вивчення психологічних особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики.

Проблема конфліктів та способів їх подолання розглядалася у працях

вітчизняних і зарубіжних науковців. Значний внесок у дослідження конфліктної поведінки особистості зробили такі дослідники, як К. Томас, Р. Кілменн, Н. Гришина, Л. Петровська та інші (Бондарчук, 2021). У наукових працях висвітлено психологічні механізми виникнення конфліктів, стилі поведінки у конфліктних ситуаціях, особливості міжособистісної взаємодії та чинники ефективного врегулювання суперечностей. Проте особливості розв'язання конфліктів саме у військовому середовищі потребують подальшого вивчення, оскільки діяльність військовослужбовців має специфічні умови та характеризується підвищеним рівнем емоційного й психологічного навантаження.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – конфліктні ситуації у військовому середовищі.

Предмет дослідження – психологічні особливості розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми конфліктів та конфліктної поведінки серед військовослужбовців;
2. Дослідити особливості поведінки військовослужбовців у конфліктних ситуаціях;
3. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності розв'язання конфліктних ситуацій у військовому колективі.

У процесі дослідження були використані такі **методи**: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми дослідження; емпіричні – психодіагностичні методики, зокрема методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса, методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» В. Ряховського та методика діагностики комунікативної толерантності В. Бойка; методи математичної обробки даних для аналізу отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. Вибірку склали 40

військовослужбовців віком від 28 до 42 років, військової частини в Хмельницькій області.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості виникнення та розв’язання конфліктних ситуацій у військовому середовищі. Результати дослідження сприятимуть розширенню знань щодо специфіки конфліктної поведінки військовослужбовців, а також чинників, які впливають на вибір стратегій поведінки у конфлікті.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності військових психологів та командирів підрозділів для вдосконалення психологічної роботи з особовим складом. Розроблені рекомендації можуть бути використані під час проведення тренінгів, психопрофілактичних заходів та програм психологічної підтримки військовослужбовців з метою формування навичок конструктивного розв’язання конфліктів і покращення міжособистісної взаємодії у військових колективах.

Публікація:

1. Співак В.І., Ярова Ю.О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців. *Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія соціально-педагогічна / За ред. Л.П. Мельник, Т.Л. Опалюк. Вип. 41. [Електронний ресурс]. Кам’янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В, 2026. С. 138-143. URL: <https://zb-socped.kpnu.edu.ua>

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 53 найменувань. Повний обсяг роботи – 53 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття конфлікту та конфліктної ситуації у психологічній науці

Проблема конфлікту належить до числа найбільш актуальних і водночас складних проблем психологічної науки. Упродовж тривалого часу конфлікти розглядалися переважно як негативне явище, що призводить до руйнування міжособистісних стосунків, погіршення психологічного клімату та виникнення емоційної напруги. Проте сучасна психологія дедалі частіше трактує конфлікт не лише як деструктивний процес, а і як природну форму взаємодії людей, що може виконувати важливі функції розвитку особистості та соціальної групи. У процесі спілкування люди мають різні потреби, цілі, переконання, цінності та життєвий досвід, тому виникнення суперечностей між ними є закономірним явищем. Особливо виразно це проявляється у професійних колективах, де діяльність пов'язана з підвищеною відповідальністю, чіткою ієрархією та емоційним навантаженням (Онищук, 2025).

У психологічній науці поняття конфлікту досліджується у межах різних підходів і теоретичних концепцій. Вивчення конфліктів здійснюється соціальною психологією, психологією особистості, організаційною психологією, педагогічною психологією та іншими галузями психологічного знання. Така багатогранність підходів пояснюється складністю самого феномену конфлікту, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти взаємодії людини (Гачак-Величко, Капінус & Ролюк, 2021).

Термін «конфлікт» походить від латинського слова *conflictus*, що означає зіткнення. У загальному розумінні конфлікт визначається як зіткнення протилежних інтересів, позицій, цілей або поглядів сторін, яке супроводжується негативними емоційними переживаннями та напруженням у взаємодії. Конфлікт виникає тоді, коли одна зі сторін сприймає поведінку чи наміри іншої сторони як

такі, що перешкоджають реалізації власних потреб чи цілей. Важливо зазначити, що не кожна суперечність автоматично переходить у конфлікт. Для виникнення конфлікту необхідне усвідомлення сторонами існування протиріччя та емоційне реагування на нього (Харченко, 2023).

У психологічній літературі існує велика кількість визначень конфлікту, кожне з яких акцентує увагу на певних його особливостях. Одні дослідники розглядають конфлікт як форму соціальної взаємодії, інші – як психологічний стан, що супроводжується внутрішнім напруженням, боротьбою мотивів або емоційним дискомфортом. Значна увага приділяється також поведінковому аспекту конфлікту, який проявляється у способах реагування людини на суперечливу ситуацію (Журавель, 2020).

У межах соціально-психологічного підходу конфлікт трактується як особливий тип взаємодії між людьми або групами, у процесі якого сторони прагнуть реалізувати несумісні інтереси. При цьому конфлікт може мати як відкритий, так і прихований характер. Відкритий конфлікт супроводжується безпосереднім вираженням незадоволення, суперечками, словесними або поведінковими проявами протистояння. Прихований конфлікт не завжди проявляється зовні, однак характеризується внутрішнім напруженням, недовірою та негативним ставленням між учасниками взаємодії.

Психологічна природа конфлікту пов'язана з особливостями особистості людини, її потребами, цінностями, установками та емоційною сферою. Конфлікти часто виникають унаслідок незадоволення важливих потреб особистості, таких як потреба у визнанні, повазі, безпеці, самоствердженні чи підтримці. Якщо людина відчуває загрозу власному статусу, авторитету або психологічному комфорту, це може провокувати виникнення конфліктної взаємодії (Мельник, 2023).

Важливе місце у психології посідає проблема внутрішньоособистісного конфлікту. На відміну від міжособистісного конфлікту, який виникає між людьми, внутрішньоособистісний конфлікт відбувається у внутрішньому світі людини та пов'язаний із суперечністю між мотивами, бажаннями, цілями або

цінностями особистості. Такі конфлікти можуть супроводжуватися тривогою, невпевненістю, емоційним напруженням та труднощами у прийнятті рішень. Внутрішньоособистісні конфлікти часто впливають на поведінку людини у міжособистісній взаємодії та можуть ставати підґрунтям для виникнення зовнішніх конфліктів (Олійник, 2021).

Дослідження конфліктів у психології нерозривно пов'язане з поняттям конфліктної ситуації. Конфліктна ситуація являє собою сукупність умов, обставин і факторів, які створюють передумови для виникнення конфлікту. Вона може існувати тривалий час до моменту відкритого прояву конфлікту. Конфліктна ситуація включає суперечність між сторонами, різницю у цілях чи інтересах, а також психологічну готовність до конфліктної взаємодії.

Конфліктна ситуація не завжди завершується конфліктом. У багатьох випадках суперечності можуть бути усунені шляхом компромісу, переговорів або зміни ставлення сторін одна до одної. Проте за несприятливих умов конфліктна ситуація здатна перейти у відкритий конфлікт, який супроводжується активним протистоянням. Значну роль у цьому процесі відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень емоційної саморегуляції, комунікативні навички та досвід взаємодії з іншими людьми (Василенко, 2020).

Конфлікти мають складну структуру, що включає декілька основних компонентів. Насамперед це сторони конфлікту, тобто учасники взаємодії, між якими виникає суперечність. Іншим важливим елементом є предмет конфлікту – проблема або питання, через яке виникає протистояння. До структури конфлікту також належать мотиви сторін, їхні інтереси, цілі, емоційні переживання та способи поведінки у конфліктній ситуації.

У психології виділяють різні види конфліктів залежно від критеріїв класифікації. За кількістю учасників конфлікти поділяють на внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжгрупові та особистісно-групові. За характером взаємодії конфлікти можуть бути конструктивними або деструктивними. Конструктивний конфлікт сприяє розвитку взаємин, допомагає

виявити проблеми та знайти ефективні способи їх вирішення. Деструктивний конфлікт, навпаки, супроводжується агресією, психологічним виснаженням та руйнуванням взаємин.

Особливе значення у психологічній науці приділяється дослідженню причин виникнення конфліктів. До основних психологічних чинників конфліктності належать емоційна нестабільність, низький рівень комунікативної культури, агресивність, імпульсивність, не вміння контролювати власні емоції та недостатній розвиток навичок конструктивного спілкування. Конфлікти також можуть виникати через відмінності у світогляді, темпераменті, рівні самооцінки та соціальному досвіді (Коваленко, 2021).

Важливим чинником розвитку конфліктної ситуації є комунікація. Непорозуміння, перекручення інформації, не вміння слухати співрозмовника або недостатня відкритість у спілкуванні можуть значно ускладнювати взаємодію між людьми. Часто конфлікти виникають не стільки через об'єктивні причини, скільки через неправильне сприйняття ситуації або емоційне реагування на поведінку іншої людини.

Суттєвий вплив на перебіг конфлікту мають емоції. У конфліктних ситуаціях людина нерідко переживає гнів, образу, тривогу, роздратування або страх. Сильне емоційне напруження здатне знижувати здатність до раціонального аналізу ситуації та ускладнювати пошук конструктивного рішення. Саме тому ефективне розв'язання конфліктів значною мірою залежить від рівня емоційної саморегуляції особистості (Парасей-Гочер & Коротич, 2026).

У сучасній психології конфлікт дедалі частіше розглядається як невід'ємна складова міжособистісної взаємодії. Повна відсутність конфліктів у колективі не завжди свідчить про гармонійні стосунки, оскільки приховані суперечності можуть накопичуватися та з часом проявлятися у більш гострій формі. Помірний рівень конфліктності є природним для будь-якої соціальної групи та може сприяти розвитку взаєморозуміння, удосконаленню комунікації й пошуку нових рішень.

Особливу увагу у психологічній науці приділяють стратегіям поведінки у конфлікті. Відомою є концепція К. Томаса, у якій виділяються п'ять основних стилів реагування на конфліктні ситуації: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Кожна стратегія має свої особливості та може бути ефективною залежно від конкретної ситуації. Вибір стилю поведінки визначається індивідуальними рисами особистості, рівнем розвитку комунікативних навичок та значущістю конфлікту для його учасників.

Суперництво характеризується прагненням досягти власних цілей незалежно від інтересів іншої сторони. Така стратегія часто супроводжується жорсткою позицією та прагненням домінувати у взаємодії. Співпраця, навпаки, передбачає пошук рішення, яке максимально задовольняє інтереси обох сторін. Компроміс полягає у взаємних поступках, тоді як уникнення проявляється у прагненні дистанціюватися від конфлікту або відкласти його вирішення. Пристосування передбачає поступку власними інтересами заради збереження взаємин або уникнення напруження (Пураков, 2018).

У контексті психологічної науки важливим є також питання профілактики конфліктів. Попередження конфліктних ситуацій значною мірою залежить від рівня розвитку комунікативної культури, здатності до емпатії, толерантності та взаємоповаги. Формування навичок конструктивного спілкування та емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня конфліктності у міжособистісній взаємодії (Бабчук, 2025).

Отже, конфлікт є складним психологічним феноменом, який виникає у процесі взаємодії людей та пов'язаний із суперечностями між їхніми потребами, інтересами чи цінностями. Конфліктна ситуація виступає передумовою розвитку конфлікту та може мати як прихований, так і відкритий характер. У сучасній психології конфлікт розглядається не лише як негативне явище, а і як важливий механізм розвитку особистості та соціальної взаємодії. Ефективне розуміння психологічної природи конфліктів має важливе значення для формування навичок конструктивного спілкування, попередження деструктивних форм поведінки та забезпечення гармонійної взаємодії у різних сферах життя людини.

1.2. Психологічні причини виникнення конфліктів у військовому середовищі

Військове середовище є особливою соціально-професійною системою, яка характеризується високим рівнем відповідальності, жорсткою дисципліною, регламентованістю діяльності та постійним психологічним напруженням. Умови військової служби вимагають від особистості значної емоційної стійкості, здатності швидко адаптуватися до змін, контролювати власні емоції та підтримувати ефективну взаємодію з іншими членами колективу. Водночас постійне перебування у ситуаціях ризику, обмежені можливості для психологічного відновлення, високий рівень відповідальності та складність міжособистісної комунікації можуть створювати передумови для виникнення конфліктів між військовослужбовцями. Саме тому дослідження психологічних причин конфліктів у військовому середовищі має важливе значення для розуміння особливостей міжособистісної взаємодії та забезпечення психологічної стабільності військових колективів (Гуменюк, 2022).

Конфлікти у військовому середовищі виникають під впливом комплексу психологічних, соціальних та організаційних чинників. Однак саме психологічні причини часто виступають основою формування конфліктної ситуації, оскільки вони безпосередньо пов'язані з емоційним станом особистості, її індивідуально-психологічними особливостями, мотивацією, рівнем саморегуляції та особливостями сприйняття навколишньої дійсності. У військовому колективі навіть незначні суперечності можуть швидко переростати у відкриті конфлікти через високий рівень емоційного напруження та специфіку службової діяльності (Олексієнко, Герман & Рудий, 2025).

Однією з найважливіших психологічних причин виникнення конфліктів серед військовослужбовців є тривалий психоемоційний стрес. Військова служба часто супроводжується підвищеним рівнем небезпеки, необхідністю діяти в умовах невизначеності, фізичним та емоційним виснаженням. Постійне напруження негативно впливає на психоемоційний стан людини, знижує

здатність до самоконтролю та підвищує рівень дратівливості. У стані хронічного стресу людина стає більш чутливою до критики, гостріше реагує на зауваження або дії інших осіб, що збільшує ймовірність виникнення конфліктних ситуацій.

Особливо значний вплив на психологічний стан військовослужбовців мають бойові дії та перебування у зоні підвищеної небезпеки. У таких умовах людина змушена постійно перебувати у стані психологічної мобілізації, що призводить до емоційного виснаження, тривожності та підвищеної агресивності. Високий рівень нервового напруження може спричиняти імпульсивні реакції, труднощі у контролі емоцій та зниження толерантності до поведінки інших людей. У результаті навіть незначні непорозуміння або побутові суперечності можуть ставати причиною серйозних міжособистісних конфліктів (Тодорова, Божук & Хмель, 2025).

Тривале перебування у стресових умовах негативно впливає не лише на емоційну сферу військовослужбовця, а й на особливості його сприйняття навколишньої дійсності та взаємодії з оточенням. Людина, яка постійно очікує потенційної небезпеки, стає більш настороженою, чутливою до зовнішніх подразників та схильною швидко реагувати на будь-які зміни у поведінці інших. У таких умовах зростає ризик неправильного трактування слів, жестів або намірів співрозмовника, що може провокувати образи, непорозуміння та напруження у взаєминах між військовослужбовцями. Психологічне перевантаження часто супроводжується накопиченням внутрішньої втоми, дратівливості та емоційного виснаження, що знижує здатність людини спокійно реагувати на складні ситуації та конструктивно вирішувати суперечності (Щербань, 2024).

Окрім цього, бойові умови нерідко пов'язані з дефіцитом повноцінного відпочинку, порушенням режиму сну, фізичним перевтомленням та постійним інформаційним навантаженням. Сукупність цих факторів послаблює психологічну стійкість особистості та зменшує можливості емоційної саморегуляції. У стані хронічної втоми військовослужбовці можуть ставати менш терпимими до індивідуальних особливостей інших людей, гостріше

реагувати на зауваження чи критику та частіше вступати у суперечки навіть через незначні причини. Поступово це може призводити до формування напруженої атмосфери у колективі та погіршення морально-психологічного клімату (Шило, 2025).

Одним з основних чинником виникнення конфліктів є також переживання сильних емоційних потрясінь, пов'язаних із ризиком для життя, втратою побратимів або тривалим перебуванням у небезпечних ситуаціях. Подібний досвід може супроводжуватися внутрішньою тривогою, емоційною нестабільністю та труднощами у психологічній адаптації. Деякі військовослужбовці після пережитих стресових подій стають більш замкненими, уникають спілкування або, навпаки, проявляють підвищену агресивність та різкість у взаємодії з оточенням. Це може ускладнювати процес міжособистісної комунікації та створювати додаткові труднощі у взаєминах у військовому колективі (Алещенко, 2025).

Суттєвий вплив на характер конфліктної поведінки має також постійне перебування у жорстко регламентованих умовах військової служби. Високий рівень дисципліни, необхідність беззаперечного виконання наказів та обмеження особистого простору можуть викликати внутрішнє психологічне напруження. У деяких випадках це сприяє накопиченню невдоволення, яке згодом проявляється у міжособистісних конфліктах. Особливо складними є ситуації, коли військовослужбовець не має можливості відкрито висловити власні переживання або отримати емоційну підтримку з боку оточення (Степаненко, 2023).

Не менш важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості. Рівень стресостійкості, особливості темпераменту, здатність контролювати емоції та попередній життєвий досвід визначають, наскільки ефективно людина справляється з психоемоційним навантаженням. Особи з високим рівнем самоконтролю та розвиненими навичками емоційної регуляції зазвичай краще адаптуються до складних умов служби та рідше вступають у деструктивні конфлікти. Натомість імпульсивність, підвищена тривожність або низька толерантність до стресу можуть ускладнювати взаємодію з іншими

людьми та сприяти загостренню суперечностей (Ткачук, 2021).

У зв'язку з цим особливого значення набуває психологічна підтримка військовослужбовців та своєчасна профілактика емоційного виснаження. Важливо створювати умови, у яких військовослужбовці матимуть можливість отримати психологічну допомогу, поділитися власними переживаннями та відновити емоційний ресурс. Проведення психологічних тренінгів, заходів із розвитку стресостійкості та навичок конструктивного спілкування сприяє зниженню рівня внутрішнього напруження та формуванню більш ефективних способів реагування у конфліктних ситуаціях. Значну роль відіграє також підтримка з боку командування та колективу, адже відчуття згуртованості й взаємної довіри допомагає військовослужбовцям легше долати психологічні труднощі та зменшує ризик виникнення деструктивних конфліктів (Тробюк & Барко, 2025).

Важливим психологічним чинником конфліктності у військовому середовищі є індивідуально-психологічні особливості особистості. Люди відрізняються між собою темпераментом, характером, рівнем емоційної стійкості, комунікативними здібностями та стилем реагування на стресові ситуації. Наприклад, особи з високим рівнем імпульсивності або агресивності частіше вступають у конфлікти через схильність до різких емоційних реакцій. Водночас військовослужбовці з низьким рівнем комунікативної компетентності можуть мати труднощі у налагодженні конструктивної взаємодії з колегами, що також підвищує ризик виникнення конфліктних ситуацій (Bihunov, 2018).

Суттєве значення має і рівень розвитку емоційної саморегуляції. Уміння контролювати власні емоції, стримувати агресивні імпульси та конструктивно реагувати на складні ситуації є важливою умовою ефективної взаємодії у військовому колективі. Недостатній розвиток навичок самоконтролю може призводити до емоційних зривів, агресивної поведінки та загострення міжособистісних суперечностей. Особливо це проявляється у ситуаціях перевтоми, сильного стресу або тривалого психологічного напруження.

Однією з причин конфліктів у військовому середовищі є також боротьба за

авторитет та статус у колективі. Військовий колектив характеризується чіткою ієрархією та системою підпорядкування, однак навіть у межах встановленої структури між військовослужбовцями можуть виникати суперечності через прагнення до самоствердження або визнання. Деякі особи можуть демонструвати надмірне прагнення до домінування, що нерідко викликає напруження у взаєминах та провокує конфлікти. У свою чергу, недооцінення заслуг військовослужбовця або несправедливе ставлення з боку командування чи колег може викликати почуття образи, невдоволення та внутрішнього протесту (Онищук, 2025).

Психологічною причиною конфліктів може виступати також низький рівень комунікативної культури. Ефективна взаємодія між військовослужбовцями значною мірою залежить від уміння слухати співрозмовника, чітко висловлювати власні думки та враховувати емоційний стан інших людей. Недостатній розвиток навичок спілкування часто призводить до непорозумінь, перекручення інформації або неправильного трактування поведінки інших осіб. У військовому середовищі, де комунікація має бути швидкою та чіткою, будь-які труднощі у взаєморозумінні можуть негативно впливати на психологічний клімат колективу та ставати джерелом конфліктів (Ковальчук, Лозинський & Пастух, 2023).

Окрему роль у виникненні конфліктів відіграють особливості міжособистісного сприйняття. Люди схильні оцінювати поведінку інших через призму власного досвіду, емоційного стану та особистих установок. У стресових умовах військової служби це може призводити до підвищеної підозрілості, недовіри або надмірно емоційного сприйняття ситуації. Наприклад, нейтральне зауваження або критика можуть сприйматися як особиста образа чи прояв неповаги. Подібні когнітивні викривлення ускладнюють конструктивне вирішення суперечностей і сприяють загостренню конфліктів.

Суттєвою психологічною причиною конфліктності є фрустрація важливих потреб особистості. Якщо військовослужбовець відчуває незадоволення своїм становищем, недостатню підтримку з боку колективу, несправедливе ставлення

або неможливість реалізувати власні потреби, це може викликати внутрішнє напруження та негативні емоції. Тривале накопичення незадоволення нерідко проявляється у дратівливості, агресивності або конфліктній поведінці (Будяченко, 2025).

Важливим чинником конфліктів у військовому середовищі є також психологічна несумісність між людьми. Військові колективи часто формуються з осіб різного віку, соціального досвіду, характеру та життєвих цінностей. Відмінності у поглядах, звичках або стилі поведінки можуть ускладнювати взаєморозуміння та сприяти виникненню суперечностей. Особливо гостро це проявляється у ситуаціях тривалого спільного перебування в обмеженому просторі, коли люди змушені постійно взаємодіяти між собою (Ковальчук & Мороз, 2020).

Не менш важливою психологічною причиною конфліктів є перевтома та емоційне вигорання. Постійне фізичне та психічне навантаження, нестача відпочинку, порушення режиму сну та висока відповідальність можуть призводити до зниження психологічної стійкості. У стані виснаження людина стає більш емоційно вразливою, менш терпимою до поведінки інших та схильною до різких реакцій. Емоційне вигорання супроводжується байдужістю, дратівливістю, втратою мотивації та труднощами у спілкуванні, що значно підвищує ризик конфліктів у колективі (Мартинюк, 2020).

Особливе значення у військовому середовищі має проблема агресивної поведінки. В умовах постійної напруги та необхідності швидкого реагування агресія може виступати як своєрідний механізм психологічного захисту. Однак неконтрольовані агресивні реакції здатні руйнувати міжособистісні взаємини та погіршувати морально-психологічний клімат у колективі. Агресивність може проявлятися як у відкритій формі, так і у вигляді прихованого негативізму, ігнорування чи психологічного тиску (Дяченко, 2021).

Конфлікти у військовому середовищі нерідко пов'язані з особливостями адаптації до військової служби. Для молодих військовослужбовців процес адаптації може супроводжуватися емоційною нестабільністю, тривогою та

труднощами у прийнятті нових правил і вимог. Зміна звичного способу життя, обмеження особистої свободи та необхідність підпорядковуватися суворій дисципліні можуть викликати внутрішній протест і негативно впливати на взаємини з оточенням (Левченко, 2022).

Водночас конфлікти у військовому середовищі не завжди мають виключно негативний характер. За умови конструктивного вирішення вони можуть сприяти покращенню взаєморозуміння, виявленню проблем у комунікації та розвитку навичок ефективної взаємодії. Важливу роль у цьому процесі відіграє психологічна підготовка військовослужбовців, формування навичок емоційної саморегуляції, розвитку толерантності та конструктивних способів поведінки у конфліктних ситуаціях.

Отже, психологічні причини виникнення конфліктів у військовому середовищі є багатогранними та взаємопов'язаними. До них належать психоемоційний стрес, індивідуально-психологічні особливості особистості, низький рівень комунікативної культури, емоційне вигорання, агресивність, фрустрація потреб та труднощі адаптації до умов військової служби. Розуміння психологічної природи конфліктів є важливою умовою для розробки ефективних заходів профілактики та формування сприятливого психологічного клімату у військових колективах.

1.3. Стратегії та способи розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців

Конфлікти у військовому середовищі є складним і багатоаспектним явищем, яке виникає у процесі професійної взаємодії військовослужбовців, виконання службових обов'язків та функціонування військового колективу в умовах підвищеного психологічного навантаження. Військова діяльність передбачає чітку дисципліну, високу відповідальність, необхідність швидкого прийняття рішень та постійне перебування у ситуаціях ризику. У таких умовах міжособистісні суперечності можуть виникати значно частіше, ніж у звичайному

соціальному середовищі. Саме тому проблема ефективного розв'язання конфліктних ситуацій набуває особливого значення для забезпечення психологічної стабільності військовослужбовців, підтримання сприятливого морально-психологічного клімату та ефективності діяльності військового підрозділу (Онищук, 2025).

Сучасна психологічна наука розглядає конфлікт не лише як негативне явище, а і як природний елемент соціальної взаємодії. У певних випадках конфлікт може сприяти розвитку особистості, покращенню комунікації, уточненню позицій та пошуку нових способів вирішення проблем. Проте позитивний потенціал конфлікту реалізується лише за умови конструктивного підходу до його врегулювання. Невміння своєчасно та ефективно розв'язувати суперечності може призводити до загострення міжособистісних стосунків, формування напруженої атмосфери у колективі, зниження дисципліни та погіршення психоемоційного стану військовослужбовців.

Особливість військового колективу полягає в тому, що ефективність виконання службових завдань безпосередньо залежить від рівня згуртованості, взаєморозуміння та здатності військовослужбовців діяти як єдина команда. Конфлікти, які залишаються невирішеними або мають деструктивний характер, можуть порушувати внутрішню стабільність підрозділу та негативно впливати на професійну діяльність. Саме тому важливого значення набуває формування навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, розвитку емоційної саморегуляції та ефективної комунікації (Романенко, 2020).

У психології під стратегією розв'язання конфлікту розуміють певний спосіб поведінки людини у конфліктній ситуації, який визначається її цілями, мотивами, особистісними рисами та особливостями взаємодії з іншими людьми. Вибір стратегії поведінки залежить від значущості конфлікту, емоційного стану особистості, характеру взаємин між сторонами та конкретних умов ситуації. У військовому середовищі способи реагування на конфлікти мають особливе значення, оскільки вони впливають не лише на міжособистісні стосунки, а й на рівень дисципліни та ефективність виконання спільних завдань.

Однією з найвідоміших концепцій у дослідженні конфліктної поведінки є модель К. Томаса та Р. Кілменна, відповідно до якої виділяють п'ять основних стратегій поведінки у конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Кожна з цих стратегій має свої психологічні особливості та може бути ефективною залежно від конкретної ситуації.

Стратегія суперництва характеризується прагненням людини досягти власних цілей незалежно від інтересів іншої сторони. У військовому середовищі така стратегія може проявлятися у наполегливому відстоюванні власної позиції, прагненні домінувати або нав'язати свою думку іншим. Перевагою суперництва є можливість швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях, коли необхідна жорстка та рішуча позиція. Водночас надмірне використання цієї стратегії може призводити до загострення конфліктів, формування ворожості та погіршення взаємин у колективі. Особливо небезпечним є використання суперництва у ситуаціях, де важливими є взаємна довіра та підтримка між військовослужбовцями (Рижиков & Юрков, 2021).

Стратегія співпраці вважається найбільш конструктивною формою розв'язання конфліктів. Вона передбачає прагнення сторін знайти таке рішення, яке максимально враховує інтереси всіх учасників взаємодії. Співпраця базується на відкритому обговоренні проблеми, взаємній повазі, готовності слухати один одного та спільно шукати шляхи подолання суперечностей. У військовому колективі ця стратегія сприяє зміцненню довіри, підвищенню згуртованості та покращенню психологічного клімату. Однак реалізація співпраці потребує високого рівня комунікативної культури, емоційної зрілості та здатності контролювати власні емоції (Жувнар'єв, 2019).

Компроміс є стратегією, за якої кожна зі сторін частково поступається власними інтересами заради досягнення взаємоприйнятної рішення. У військовому середовищі компроміс часто використовується для швидкого врегулювання суперечностей та збереження стабільності у колективі. Ця стратегія дозволяє уникнути затяжних конфліктів і знизити рівень емоційного напруження. Проте компроміс не завжди забезпечує повне задоволення потреб

сторін, оскільки кожен учасник змушений відмовитися від частини власних вимог (Ситнік, 2024).

Стратегія уникнення проявляється у прагненні дистанціюватися від конфлікту або відкласти його вирішення. Людина може уникати обговорення проблеми, ігнорувати суперечності або зменшувати контакти з іншою стороною. У військовому середовищі уникнення іноді використовується як спосіб тимчасового зниження напруження, особливо якщо конфлікт не є суттєвим або його обговорення у певний момент може погіршити ситуацію. Водночас систематичне уникнення конфліктів здатне призводити до накопичення невдоволення, прихованої агресії та загострення міжособистісних суперечностей у майбутньому (Матяш-Заяц & Носова, 2025).

Пристосування характеризується готовністю людини поступитися власними інтересами заради збереження взаємин або уникнення відкритого протистояння. У військових колективах така стратегія може використовуватися молодшими за званням військовослужбовцями або особами, які прагнуть підтримувати стабільність у взаєминах. Незважаючи на те, що пристосування дозволяє швидко знизити рівень конфліктності, тривале ігнорування власних потреб може спричиняти внутрішнє незадоволення, психологічний дискомфорт та емоційне виснаження (Бігунов, 2018).

Вибір стратегії поведінки у конфлікті значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця. Темперамент, рівень емоційної стійкості, самооцінка, комунікативні здібності та попередній досвід взаємодії впливають на спосіб реагування у складних ситуаціях. Наприклад, особи з високим рівнем самоконтролю та розвиненими навичками спілкування частіше використовують співпрацю або компроміс, тоді як імпульсивні та емоційно нестабільні люди можуть схилитися до суперництва або агресивної поведінки (Шевченко, 2022).

Важливе значення у розв'язанні конфліктних ситуацій серед військовослужбовців має розвиток комунікативної компетентності. Ефективне спілкування є однією з основних умов попередження та конструктивного

врегулювання конфліктів. Уміння чітко висловлювати власні думки, уважно слухати співрозмовника, контролювати емоційні реакції та правильно інтерпретувати поведінку інших людей сприяє формуванню взаєморозуміння у колективі. Недостатній рівень комунікативної культури, навпаки, часто стає причиною непорозумінь, образ та загострення конфліктів.

Суттєву роль у процесі розв'язання конфліктів відіграє емоційна саморегуляція. Військова служба пов'язана з високим рівнем психологічного напруження, тому здатність контролювати власні емоції є важливою умовою конструктивної поведінки. Людина, яка вміє стримувати агресію, керувати власними переживаннями та адекватно оцінювати ситуацію, має більше можливостей для ефективного вирішення конфлікту. Розвиток навичок емоційної саморегуляції сприяє зниженню імпульсивності, підвищенню психологічної стійкості та покращенню міжособистісної взаємодії (Пилипенко, Гончарук & Крючка, 2020).

Одним із важливих способів розв'язання конфліктів у військовому середовищі є переговори. Переговорний процес дозволяє сторонам обговорити проблему, висловити власні позиції та спільно знайти прийнятне рішення. Ефективні переговори ґрунтуються на взаємній повазі, відкритості та готовності до конструктивного діалогу. У військових колективах переговори сприяють зниженню напруження, попередженню агресивних форм поведінки та відновленню взаєморозуміння між військовослужбовцями (Жигайло, 2022).

Під час переговорного процесу важливого значення набуває здатність учасників конфлікту не лише висловлювати власну позицію, а й уважно слухати співрозмовника, намагаючись зрозуміти причини його поведінки та емоційного стану. Саме вміння вести діалог без взаємних звинувачень і приниження дозволяє зменшити емоційне напруження та створити умови для пошуку спільного рішення. У військовому середовищі це має особливу цінність, оскільки ефективність виконання службових завдань значною мірою залежить від рівня довіри та згуртованості між членами колективу (Курова, 2019).

Важливо, щоб переговори відбувалися у спокійній атмосфері, де кожна

сторона має можливість висловити власну думку без страху осуду чи агресивної реакції. Якщо людина відчуває, що її позицію ігнорують або знецінюють, це може посилювати внутрішній опір та провокувати подальше загострення конфлікту. Натомість відкрите обговорення проблеми сприяє зниженню психологічної напруги та формуванню більш конструктивної взаємодії. Під час переговорів важливо концентрувати увагу не на особистих якостях учасників конфлікту, а безпосередньо на причинах суперечності та можливих шляхах її вирішення (Вороніна, 2020).

Ефективність переговорів значною мірою залежить від рівня розвитку комунікативних навичок військовослужбовців. Уміння чітко формулювати власні думки, контролювати емоційні реакції, аргументовано висловлювати позицію та проявляти повагу до співрозмовника сприяє більш продуктивному вирішенню суперечностей. Особливу роль у переговорному процесі відіграє емоційна саморегуляція, оскільки надмірна імпульсивність або агресивність можуть ускладнювати досягнення взаєморозуміння. У ситуаціях сильного емоційного напруження здатність зберігати самоконтроль дозволяє уникнути різких висловлювань та непередуманих дій, які можуть погіршити взаємини між сторонами (Степаненко, 2023).

У військовому колективі переговори часто виконують не лише функцію врегулювання конкретного конфлікту, а й сприяють зміцненню взаємної довіри між військовослужбовцями. Коли люди мають можливість відкрито обговорювати труднощі та шукати спільні рішення, формується культура конструктивного спілкування та взаємної підтримки. Це позитивно впливає на морально-психологічний клімат у підрозділі та знижує ймовірність виникнення повторних конфліктних ситуацій (Храбан, 2025).

У деяких випадках до переговорного процесу може залучатися посередник – командир, військовий психолог або інша авторитетна особа, яка допомагає організувати конструктивний діалог між сторонами. Присутність нейтрального посередника дозволяє знизити рівень емоційного напруження, сприяє об'єктивнішому аналізу ситуації та допомагає учасникам конфлікту

зосередитися на пошуку шляхів вирішення проблеми. Особливо це важливо у випадках тривалих або емоційно загострених конфліктів, коли сторони не можуть самотійно досягти порозуміння (Завірюха & Лавриненко, 2023).

Крім того, навички ведення переговорів мають важливе профілактичне значення. Військовослужбовці, які володіють техніками конструктивного діалогу, краще справляються зі складними міжособистісними ситуаціями та рідше використовують агресивні форми поведінки. Саме тому доцільним є проведення спеціальних тренінгів та практичних занять, спрямованих на розвиток навичок ефективної комунікації, уміння слухати співрозмовника, аргументовано висловлювати власну позицію та конструктивно вирішувати суперечності. Формування таких умінь сприятиме не лише успішному розв'язанню конфліктів, а й загальному покращенню психологічного клімату у військовому колективі (Козак, Дроздова & Дроздова, 2020).

Важливу роль у врегулюванні конфліктів виконує командир підрозділу. Від стилю керівництва, комунікативних здібностей та психологічної компетентності керівника значною мірою залежить психологічний клімат у колективі. Командир повинен своєчасно помічати ознаки конфліктної ситуації, аналізувати її причини та вживати заходів для попередження ескалації конфлікту. Ефективний керівник не лише контролює дисципліну, а й створює умови для відкритого спілкування, підтримки та взаємоповаги між військовослужбовцями (Бігунов, 2018).

Серед способів профілактики та розв'язання конфліктів важливе місце займає психологічна підготовка військовослужбовців. Проведення тренінгів з розвитку комунікативних навичок, формування емоційної стійкості, навчання конструктивним способам поведінки у конфлікті сприяє покращенню міжособистісної взаємодії та зниженню рівня конфліктності у колективі. Особливе значення мають тренінги розвитку стресостійкості, оскільки здатність ефективно діяти у стресових умовах безпосередньо впливає на характер поведінки людини у конфліктних ситуаціях (Талоев, 2018).

Важливим чинником конструктивного вирішення конфліктів є

формування сприятливого морально-психологічного клімату у військовому колективі. Атмосфера взаємної підтримки, довіри та поваги сприяє зниженню напруження та попередженню конфліктів. Якщо військовослужбовець відчуває підтримку з боку колективу, має можливість відкрито висловлювати власні думки та бути почутим, ризик виникнення деструктивних конфліктів значно зменшується (Новачли, 2024).

Не менш важливим способом розв'язання конфліктів є розвиток емпатії та толерантності. Уміння розуміти емоційний стан іншої людини, враховувати її потреби та поважати індивідуальні особливості сприяє конструктивній взаємодії та знижує рівень агресивності у спілкуванні. У військовому середовищі, де люди тривалий час перебувають у тісній взаємодії, розвиток емпатії має особливе значення для підтримання психологічної рівноваги колективу.

Отже, стратегії та способи розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців є важливим компонентом ефективної міжособистісної взаємодії та психологічної стабільності військового колективу. Конструктивне вирішення конфліктів сприяє зміцненню згуртованості підрозділу, покращенню морально-психологічного клімату та підвищенню ефективності професійної діяльності. Найбільш продуктивними способами врегулювання конфліктів є співпраця, компроміс, розвиток комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічна підготовка військовослужбовців, підтримка з боку командування та формування атмосфери взаємної поваги й довіри у військовому середовищі.

Висновок до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми конфліктів у психологічній науці дозволив встановити, що конфлікт є складним багатогранним явищем, яке виникає у процесі взаємодії людей та пов'язане із суперечностями між їхніми інтересами, потребами, цілями чи цінностями. У сучасній психології конфлікт розглядається

не лише як негативне явище, що порушує міжособистісні стосунки, а і як природний компонент соціальної взаємодії, який за певних умов може сприяти розвитку особистості, вдосконаленню комунікації та пошуку ефективних рішень. Визначено, що конфліктна ситуація виступає передумовою розвитку конфлікту та формується під впливом психологічних, соціальних і поведінкових чинників.

У процесі дослідження було з'ясовано, що військове середовище характеризується специфічними умовами діяльності, які підвищують ризик виникнення конфліктних ситуацій. До основних психологічних причин конфліктів серед військовослужбовців належать психоемоційний стрес, високий рівень відповідальності, емоційне виснаження, труднощі адаптації до умов служби, індивідуально-психологічні особливості особистості, недостатній розвиток комунікативних навичок та емоційної саморегуляції. Встановлено, що тривале перебування у напружених умовах негативно впливає на психологічний стан військовослужбовців, підвищує рівень дратівливості, агресивності та ускладнює конструктивну взаємодію у колективі.

Теоретичний аналіз стратегій розв'язання конфліктів показав, що ефективність врегулювання конфліктних ситуацій значною мірою залежить від обраного стилю поведінки. Найбільш поширеними стратегіями є суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування. Визначено, що найбільш конструктивними способами розв'язання конфліктів у військовому середовищі є співпраця та компроміс, оскільки вони сприяють збереженню взаєморозуміння, довіри та згуртованості колективу. Водночас надмірне використання суперництва або уникнення може призводити до загострення суперечностей та погіршення морально-психологічного клімату.

Особливу увагу приділено ролі комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції та психологічної стійкості у процесі розв'язання конфліктів. Встановлено, що розвиток навичок конструктивного спілкування, здатності контролювати емоції та ефективно діяти у стресових ситуаціях є важливою умовою профілактики деструктивних конфліктів серед військовослужбовців.

Також з'ясовано, що значний вплив на характер міжособистісної взаємодії у військовому колективі має психологічний клімат, стиль керівництва та рівень взаємної підтримки між членами підрозділу.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують важливість дослідження особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців та необхідність розробки ефективних психологічних заходів, спрямованих на формування навичок конструктивної поведінки у конфлікті, підвищення стресостійкості та покращення міжособистісної взаємодії у військовому середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців було організоване з метою виявлення домінуючих стратегій поведінки у конфлікті, визначення рівня конфліктності особистості, а також дослідження особливостей комунікативної толерантності у військовому колективі. Необхідність проведення такого дослідження зумовлена тим, що військова служба супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, високим рівнем відповідальності та постійною міжособистісною взаємодією, що може створювати передумови для виникнення конфліктних ситуацій. Вивчення психологічних особливостей поведінки військовослужбовців у конфлікті дозволяє глибше зрозуміти чинники формування конфліктності та визначити напрями психологічної профілактики деструктивних форм взаємодії у військовому середовищі.

Дослідження проводилося на базі військової частини у Хмельницькій області. У дослідженні взяли участь 40 військовослужбовців, віком від 28 до 42 років. Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно та були поінформовані про мету проведення психологічного обстеження. Під час організації дослідження дотримувалися принципів конфіденційності, добровільності та етичності проведення психодіагностичної роботи. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукового аналізу особливостей конфліктної поведінки військовослужбовців.

Організація емпіричного дослідження передбачала декілька послідовних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики конфліктів, конфліктної поведінки та особливостей міжособистісної взаємодії у військовому середовищі. Це дозволило визначити

основні напрями дослідження, сформулювати мету та підібрати психодіагностичний інструментарій, який найбільш повно відповідає поставленим завданням.

Другий етап полягав у безпосередньому проведенні психодіагностичного дослідження. Військовослужбовцям було запропоновано комплекс методик, спрямованих на вивчення особливостей поведінки у конфліктних ситуаціях, рівня конфліктності та комунікативної толерантності. Проведення дослідження здійснювалося у груповій формі у зручний для учасників час, що забезпечувало комфортні умови роботи та сприяло більш щирим відповідям респондентів.

На завершальному етапі було здійснено обробку та інтерпретацію отриманих результатів, а також узагальнення основних тенденцій, виявлених у процесі дослідження. Аналіз результатів дозволив визначити характерні особливості поведінки військовослужбовців у конфліктних ситуаціях та оцінити рівень їхньої готовності до конструктивного розв'язання суперечностей.

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні було використано три психодіагностичні методики, кожна з яких дозволяє дослідити окремі аспекти конфліктної взаємодії особистості.

Першою методикою стала методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки Кеннета Томаса. Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці для дослідження особливостей реагування людини у конфліктних ситуаціях. Основною метою методики є визначення домінуючих стратегій поведінки особистості у конфлікті та виявлення найбільш характерних способів взаємодії з іншими людьми у ситуації суперечностей.

Теоретичною основою методики є концепція, відповідно до якої поведінка людини у конфлікті визначається співвідношенням двох тенденцій: прагненням задовольнити власні інтереси та готовністю враховувати інтереси іншої сторони. На основі поєднання цих тенденцій автор виділив п'ять основних стилів поведінки у конфлікті: суперництво, співпраця, компроміс, уникнення та пристосування.

Стратегія суперництва характеризується активним прагненням людини

відстоювати власну позицію незалежно від інтересів іншої сторони. Такий стиль поведінки передбачає жорсткість, наполегливість та схильність до домінування у взаємодії. У військовому середовищі суперництво може проявлятися у прагненні нав'язати власне рішення, зайняти лідерську позицію або відстояти власний авторитет.

Співпраця, навпаки, є найбільш конструктивною формою взаємодії, оскільки передбачає пошук рішення, яке максимально задовольняє інтереси обох сторін конфлікту. Людина, схильна до співпраці, прагне відкритого обговорення проблеми, готова враховувати думку інших та спільно шукати ефективні шляхи вирішення суперечностей.

Компроміс полягає у взаємних поступках сторін. При використанні цієї стратегії кожен учасник конфлікту частково відмовляється від власних вимог заради досягнення прийнятного результату. Компроміс часто використовується як спосіб швидкого врегулювання суперечностей та підтримання стабільності у взаєминах.

Уникнення проявляється у прагненні дистанціюватися від конфлікту, відкласти його вирішення або уникнути безпосереднього обговорення проблеми. Така поведінка може бути пов'язана зі страхом відкритого протистояння, небажанням загострювати ситуацію або прагненням знизити емоційне напруження.

Пристосування характеризується готовністю людини поступитися власними інтересами заради збереження добрих взаємин або уникнення конфлікту. Особи, які часто використовують цю стратегію, схильні орієнтуватися на потреби інших та уникати відкритого відстоювання власної позиції.

Методика К. Томаса складається з ряду тверджень, які описують різні варіанти поведінки у конфліктних ситуаціях. Респондент обирає той варіант відповіді, який найбільше відповідає його звичному способу реагування. За результатами обробки визначається ступінь вираженості кожної стратегії поведінки.

Використання цієї методики у межах дослідження особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців є доцільним, оскільки вона дозволяє виявити домінуючі стилі поведінки у конфлікті та оцінити рівень готовності військовослужбовців до конструктивної взаємодії.

Наступною методикою, використаною у дослідженні, стала методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» Віктора Ряховського. Дана методика спрямована на визначення загального рівня конфліктності людини та особливостей її поведінки у міжособистісних взаєминах.

Поняття конфліктності у психології розглядається як стійка властивість особистості, що проявляється у схильності до частого виникнення суперечностей, підвищеної емоційної реактивності та труднощів у конструктивному спілкуванні. Високий рівень конфліктності може бути пов'язаний із дратівливістю, агресивністю, нетерпимістю до думки інших людей та недостатньою здатністю контролювати власні емоції.

Методика Ряховського дозволяє визначити ступінь вираженості конфліктності та оцінити, наскільки людина схильна до конфліктної поведінки у повсякденному житті. Вона складається із запитань, що стосуються різних аспектів міжособистісної взаємодії, ставлення до критики, способів реагування на суперечності та особливостей емоційної поведінки.

За результатами методики можна визначити низький, середній або високий рівень конфліктності. Низький рівень свідчить про врівноваженість, стриманість та здатність до конструктивного спілкування. Особи із середнім рівнем конфліктності можуть вступати у суперечності залежно від ситуації, однак здатні контролювати власну поведінку. Високий рівень конфліктності характеризується імпульсивністю, агресивністю та схильністю до частого виникнення конфліктів.

Застосування даної методики у військовому середовищі є особливо важливим, оскільки рівень конфліктності безпосередньо впливає на психологічний клімат у колективі, якість міжособистісної взаємодії та ефективність спільної діяльності військовослужбовців.

Третьою методикою, використаною у дослідженні, стала методика діагностики комунікативної толерантності Віктора Бойка. Комунікативна толерантність розглядається як здатність людини терпимо ставитися до індивідуальних особливостей інших людей, приймати відмінності у поведінці, поглядах та емоційних реакціях співрозмовників.

У військовому середовищі рівень комунікативної толерантності має надзвичайно важливе значення, оскільки військовослужбовці постійно перебувають у тісній взаємодії та змушені співпрацювати в умовах підвищеного психологічного напруження. Недостатня терпимість у спілкуванні може призводити до виникнення непорозумінь, загострення суперечностей та формування негативного психологічного клімату у колективі.

Методика В. Бойка дозволяє оцінити рівень толерантності особистості у процесі спілкування та виявити труднощі, які можуть виникати у міжособистісній взаємодії. Вона спрямована на дослідження особливостей ставлення людини до інших, рівня прийняття індивідуальних відмінностей та здатності контролювати негативні емоційні реакції у спілкуванні.

За допомогою методики визначаються такі прояви комунікативної нетолерантності, як категоричність у судженнях, прагнення перевиховувати співрозмовника, неприйняття індивідуальних особливостей інших людей, схильність оцінювати людей через призму власних переконань та труднощі у прийнятті емоційних проявів інших осіб.

Високий рівень комунікативної толерантності свідчить про здатність людини підтримувати конструктивні взаємини, проявляти терпимість та враховувати психологічні особливості співрозмовників. Низький рівень толерантності, навпаки, може ускладнювати взаємодію та сприяти виникненню конфліктних ситуацій.

Використання методики В. Бойка у даному дослідженні дозволяє оцінити рівень готовності військовослужбовців до конструктивної комунікації та визначити психологічні чинники, які можуть впливати на ефективність розв'язання конфліктів у військовому колективі.

Отже, організація емпіричного дослідження та використаний психодіагностичний інструментарій дозволяють комплексно дослідити особливості конфліктної поведінки військовослужбовців, визначити рівень їхньої конфліктності та оцінити особливості міжособистісної взаємодії у військовому середовищі. Використані методики є інформативними та взаємодоповнюючими, що забезпечує можливість глибокого аналізу психологічних особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців.

2.2. Аналіз особливостей поведінки та стратегій розв'язання конфліктів серед військовослужбовців

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено аналіз отриманих результатів з метою визначення особливостей поведінки військовослужбовців у конфліктних ситуаціях, рівня їхньої конфліктності та розвитку комунікативної толерантності. Дослідження охоплювало 40 військовослужбовців військової частини у Хмельницькій області. Аналіз результатів дозволив виявити характерні тенденції у способах реагування військовослужбовців на конфлікти, а також визначити психологічні чинники, які впливають на ефективність міжособистісної взаємодії у військовому колективі.

Першим етапом емпіричного дослідження стало вивчення домінуючих стратегій поведінки у конфлікті за методикою діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса (Див. рис. 2.2.1). Дана методика дозволила визначити, які саме стилі поведінки найчастіше використовують військовослужбовці у ситуаціях суперечностей та міжособистісного напруження.

Аналіз результатів показав, що найбільш поширеною стратегією поведінки серед військовослужбовців є компроміс. Такий стиль поведінки був виявлений у 32 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що значна частина військовослужбовців прагне врегульовувати конфлікти шляхом взаємних

поступок та пошуку прийняттого для обох сторін рішення. В умовах військового середовища компроміс є важливим механізмом підтримання стабільності у колективі, оскільки дозволяє знижувати рівень напруження та уникати відкритого протистояння. Водночас використання компромісу не завжди забезпечує повне задоволення потреб учасників конфлікту, проте сприяє збереженню робочих взаємин та психологічної рівноваги у підрозділі.

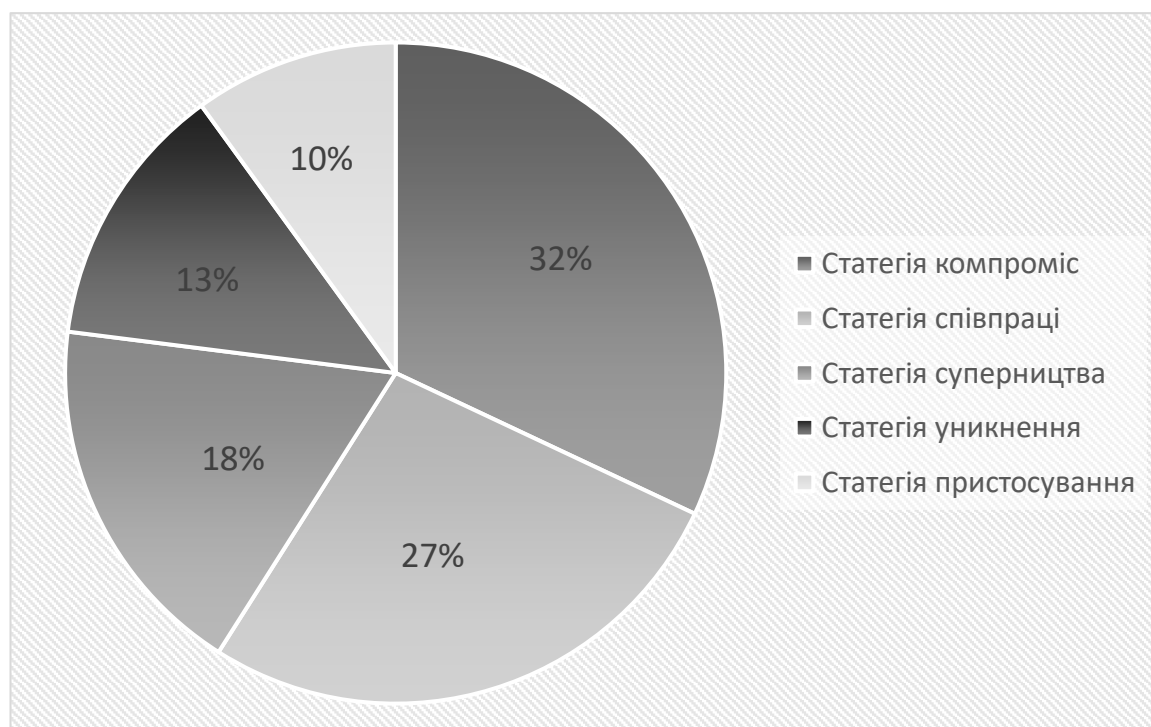


Рис. 2.2.1. Аналіз результатів за методикою діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки К. Томаса

Стратегія співпраці була характерною для 27 % військовослужбовців. Такі результати свідчать про достатньо високий рівень готовності частини респондентів до конструктивного вирішення конфліктів. Особи, які обирають співпрацю, прагнуть відкритого обговорення проблеми, враховують інтереси інших людей та намагаються знайти рішення, яке задовольнить усіх учасників взаємодії. У військовому колективі подібна стратегія є особливо цінною, оскільки сприяє формуванню довіри, згуртованості та взаємопідтримки між військовослужбовцями. Наявність значної кількості осіб, схильних до співпраці,

позитивно впливає на морально-психологічний клімат у підрозділі.

Стратегія суперництва була виявлена у 18 % респондентів. Такі військовослужбовці схильні активно відстоювати власну позицію та прагнуть досягти поставленої мети незалежно від інтересів іншої сторони. В окремих ситуаціях, особливо в умовах підвищеної відповідальності чи необхідності швидкого прийняття рішень, подібна поведінка може бути ефективною. Однак надмірне використання суперництва здатне провокувати загострення конфліктів, формування напружених взаємин та підвищення рівня агресивності у колективі. Отримані результати свідчать про те, що частина військовослужбовців характеризується достатньо жорстким стилем поведінки у конфлікті та схильністю до домінування у міжособистісній взаємодії.

Стратегія уникнення була притаманна 13 % опитаних. Особи, які використовують уникнення, намагаються дистанціюватися від конфліктних ситуацій або відкладають їх вирішення. Така поведінка може бути пов'язана з небажанням загострювати суперечності, страхом відкритого протистояння або прагненням уникнути емоційного напруження. У військовому середовищі систематичне уникнення конфліктів може негативно впливати на якість комунікації та призводити до накопичення невирішених проблем. Водночас у деяких випадках уникнення може виконувати захисну функцію, дозволяючи тимчасово знизити емоційне напруження.

Найменш поширеною серед військовослужбовців виявилася стратегія пристосування, яка була характерною для 10 % респондентів. Військовослужбовці, схильні до пристосування, зазвичай готові поступатися власними інтересами заради збереження взаємин або уникнення конфлікту. Низький відсоток використання цієї стратегії може свідчити про те, що більшість досліджуваних прагне відстоювати власну позицію та не схильна повністю підпорядковувати власні інтереси іншим людям.

Отримані результати методики К. Томаса свідчать про те, що серед військовослужбовців переважають відносно конструктивні способи реагування на конфлікти, зокрема компроміс та співпраця. Водночас наявність осіб,

схильних до суперництва та уникнення, вказує на необхідність розвитку навичок конструктивної комунікації та емоційної саморегуляції.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня конфліктності особистості за методикою В. Ряховського (Див. рис. 2.2.2). Отримані результати дозволили оцінити ступінь схильності військовослужбовців до конфліктної поведінки та особливості їх реагування у міжособистісній взаємодії.

Аналіз результатів показав, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень конфліктності. Такий показник було виявлено у 55 % військовослужбовців. Це свідчить про те, що значна частина респондентів здатна контролювати власні емоції та поведінку у складних ситуаціях, однак у разі сильного психоемоційного напруження може проявляти схильність до конфліктної взаємодії. Особи із середнім рівнем конфліктності зазвичай реагують на суперечності залежно від ситуації та здатні адаптувати власну поведінку відповідно до умов спілкування.

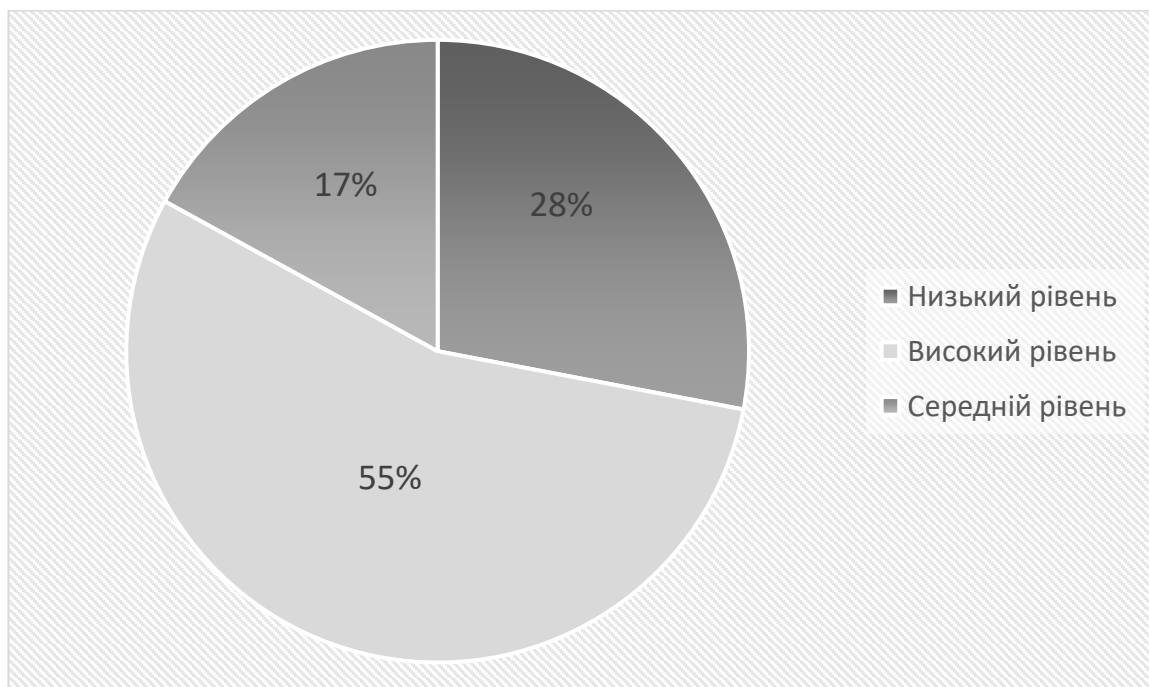


Рис. 2.2.2. Аналіз визначення рівня конфліктності особистості за методикою В. Ряховського.

Низький рівень конфліктності був виявлений у 28 % досліджуваних. Такі

військовослужбовці характеризуються врівноваженістю, стриманістю та достатньо високим рівнем самоконтролю. Вони рідше вступають у відкриті конфлікти, намагаються уникати агресивних форм поведінки та схильні до конструктивного вирішення суперечностей. Наявність у колективі осіб із низьким рівнем конфліктності позитивно впливає на психологічний клімат та сприяє підтриманню стабільних міжособистісних взаємин.

Водночас у 17 % респондентів було виявлено високий рівень конфліктності. Такі військовослужбовці можуть характеризуватися підвищеною емоційною реактивністю, імпульсивністю, дратівливістю та труднощами у контролі власних емоцій. Високий рівень конфліктності може проявлятися у схильності до частих суперечок, агресивного реагування на критику та прагненні відстоювати власну позицію навіть у незначних конфліктних ситуаціях. Подібні особливості поведінки можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію та негативно впливати на згуртованість військового колективу.

Результати методики В. Ряховського свідчать про те, що переважна більшість військовослужбовців має помірний рівень конфліктності, що можна вважати відносно сприятливим показником для функціонування колективу. Однак наявність осіб із високим рівнем конфліктності вказує на необхідність проведення психологічної профілактики та розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Заключним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня комунікативної толерантності за методикою В. Бойка (Див. рис. 2.2.3). Комунікативна толерантність є важливою характеристикою особистості, яка визначає здатність людини терпимо ставитися до індивідуальних особливостей інших людей та підтримувати конструктивну взаємодію у процесі спілкування.

Аналіз результатів показав, що високий рівень комунікативної толерантності був характерний для 30 % військовослужбовців. Такі особи демонструють здатність до терпимого ставлення у спілкуванні, вміють контролювати негативні емоції та враховувати психологічні особливості співрозмовників. Вони більш схильні до конструктивного розв'язання

конфліктів та підтримання позитивного психологічного клімату у колективі.

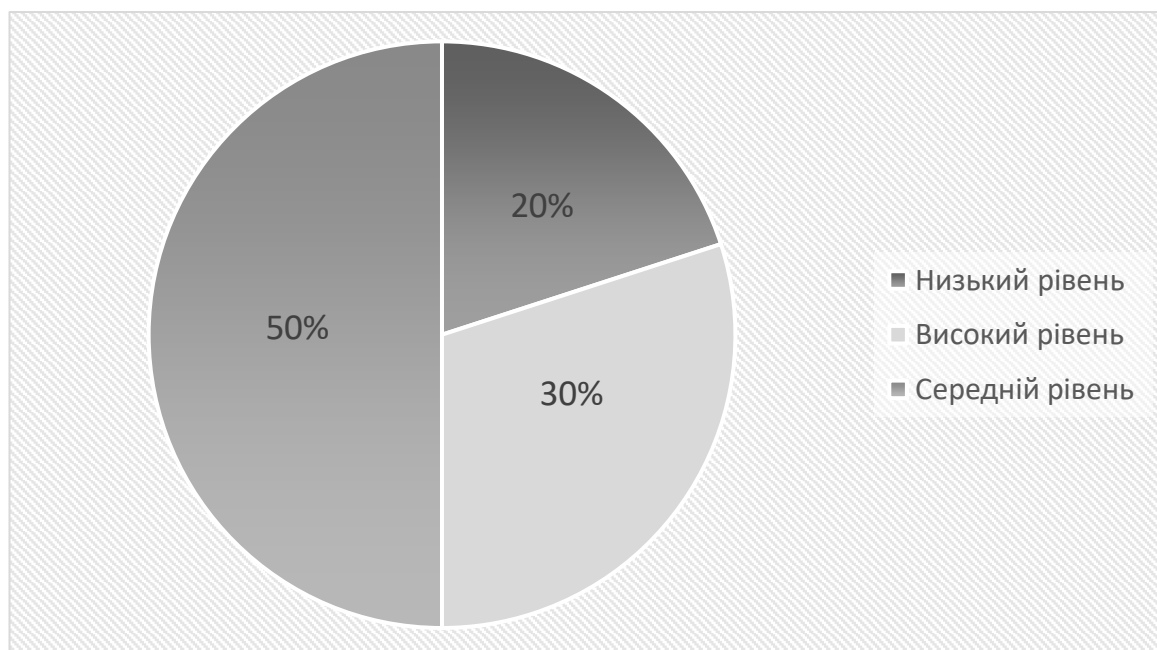


**Рис. 2.2.3. Аналіз рівня комунікативної толерантності
за методикою В. Бойка**

Середній рівень комунікативної толерантності було виявлено у 50 % досліджуваних. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців загалом здатна підтримувати ефективну взаємодію з іншими людьми, однак у стресових або емоційно напружених ситуаціях можуть виникати труднощі у спілкуванні. Особи із середнім рівнем толерантності інколи проявляють категоричність у судженнях або схильність до емоційного реагування, проте зазвичай здатні контролювати власну поведінку.

Низький рівень комунікативної толерантності був виявлений у 20 % військовослужбовців. Такі респонденти можуть відчувати труднощі у прийнятті індивідуальних особливостей інших людей, проявляти нетерпимість у спілкуванні та схильність до критичного оцінювання поведінки оточення. Низький рівень комунікативної толерантності часто супроводжується підвищеною конфліктністю та труднощами у конструктивній взаємодії.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що більшість

військовослужбовців демонструє достатній рівень готовності до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. Переважання стратегій компромісу та співпраці, середній рівень конфліктності та відносно високі показники комунікативної толерантності вказують на наявність сприятливих психологічних ресурсів для підтримання ефективної взаємодії у військовому колективі.

Водночас результати дослідження також свідчать про існування певних труднощів у сфері міжособистісної взаємодії. Частина військовослужбовців характеризується високим рівнем конфліктності, схильністю до суперництва та недостатньо розвиненою комунікативною толерантністю. Подібні особливості можуть ускладнювати процес взаємодії у колективі та сприяти виникненню деструктивних конфліктів.

Отримані результати підтверджують необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та формування толерантного ставлення у взаємодії між військовослужбовцями. Особливого значення набувають тренінги з розвитку стресостійкості, комунікативної компетентності та навичок ефективного вирішення конфліктів, що сприятиме покращенню морально-психологічного клімату та підвищенню ефективності діяльності військового колективу.

2.3. Практичні рекомендації щодо ефективного розв'язання конфліктних ситуацій у військовому колективі

Конфлікти у військовому середовищі є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії, оскільки діяльність військовослужбовців відбувається в умовах постійного психоемоційного напруження, високого рівня відповідальності та необхідності швидкого прийняття рішень. Військова служба передбачає сувору дисципліну, чітку систему підпорядкування та інтенсивну взаємодію між членами колективу, що може створювати підґрунтя для

виникнення суперечностей і конфліктних ситуацій. Саме тому особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на попередження конфліктів та формування ефективних способів їх конструктивного розв'язання.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що серед військовослужбовців переважають такі стратегії поведінки у конфлікті, як компроміс та співпраця, однак частина респондентів демонструє схильність до суперництва, підвищений рівень конфліктності та недостатню комунікативну толерантність. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та стресостійкості (Мезенцева, 2025).

Однією з найважливіших умов ефективного розв'язання конфліктів у військовому колективі є формування сприятливого морально-психологічного клімату. Атмосфера взаємної поваги, підтримки та довіри між військовослужбовцями значно знижує ймовірність виникнення деструктивних конфліктів. Якщо людина відчуває себе частиною колективу, має можливість відкрито висловлювати власну думку та отримує підтримку з боку оточення, рівень психологічного напруження зменшується, а конфлікти частіше вирішуються конструктивним шляхом.

Важливу роль у підтриманні позитивного психологічного клімату відіграє стиль керівництва командира. Командир військового підрозділу не лише організовує службову діяльність, а й значною мірою впливає на характер міжособистісних взаємин у колективі. Надмірна жорсткість, несправедливе ставлення до підлеглих або ігнорування психологічних проблем військовослужбовців можуть сприяти накопиченню внутрішнього напруження та провокувати конфлікти. Натомість демократичний стиль взаємодії, готовність вислухати підлеглих, справедливе оцінювання результатів діяльності та підтримка конструктивного діалогу сприяють формуванню атмосфери взаємної поваги та довіри.

Водночас важливу роль у підтриманні позитивної атмосфери відіграє стиль

взаємодії між командуванням та особовим складом. Справедливе ставлення до військовослужбовців, чіткий розподіл обов'язків, визнання особистого внеску кожного та своєчасне реагування на труднощі у міжособистісних стосунках сприяють зміцненню згуртованості колективу. У таких умовах військовослужбовці відчують психологічну безпеку, що позитивно впливає на їхню емоційну стабільність та готовність до співпраці. Значення має також розвиток культури відкритого спілкування, за якої суперечності не замовчуються, а обговорюються у спокійній та конструктивній формі. Це дозволяє своєчасно виявляти непорозуміння, попереджати накопичення негативних емоцій та знижувати ризик загострення конфліктних ситуацій. Крім того, сприятливий морально-психологічний клімат створює умови для формування взаємної відповідальності, підтримки та довіри між членами колективу, що особливо важливо в умовах військової служби, де ефективність спільної діяльності значною мірою залежить від здатності діяти узгоджено та підтримувати один одного у складних ситуаціях.

Одним із напрямів профілактики конфліктів є розвиток комунікативної компетентності військовослужбовців. Значна частина конфліктних ситуацій виникає через непорозуміння, невміння правильно висловлювати власні думки або труднощі у сприйнятті позиції іншої людини. Ефективне спілкування передбачає здатність уважно слухати співрозмовника, контролювати емоційні реакції, чітко формулювати власні думки та поважати індивідуальні особливості інших людей (Стеценко & Ткачук, 2023).

Для розвитку комунікативних навичок доцільно проводити психологічні тренінги, спрямовані на формування конструктивної взаємодії у колективі. Під час таких занять військовослужбовці можуть навчатися технік активного слухання, розвитку емпатії, ефективного ведення діалогу та способів попередження конфліктів. Особливу увагу необхідно приділяти навчанню навичкам безконфліктного спілкування в умовах підвищеного емоційного напруження.

Важливим чинником ефективного розв'язання конфліктів є розвиток

емоційної саморегуляції. Військова служба пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням, тому здатність контролювати власні емоції має надзвичайно важливе значення для підтримання психологічної рівноваги та конструктивної поведінки. Людина, яка вміє стримувати агресію, адекватно реагувати на критику та контролювати імпульсивні реакції, значно рідше стає ініціатором конфліктів.

Для розвитку навичок емоційної саморегуляції доцільно використовувати вправи на зниження емоційного напруження, дихальні техніки, методи психологічного розвантаження та прийоми самоконтролю. Корисними можуть бути тренінги стресостійкості, під час яких військовослужбовці навчаються ефективно діяти в умовах високого психологічного навантаження та контролювати власний емоційний стан (Шевченко, 2022).

Особливу увагу необхідно приділяти профілактиці емоційного вигорання. Тривале перебування у стресових умовах, постійна відповідальність та високий рівень нервового напруження можуть призводити до психологічного виснаження, підвищеної дратівливості та агресивності. У стані емоційного вигорання людина стає менш терпимою до поведінки інших, гостріше реагує на критику та частіше вступає у конфлікти.

Для попередження емоційного виснаження важливо забезпечувати умови для психологічного відновлення військовослужбовців. Доцільним є проведення психологічних бесід, груп підтримки, заходів психологічного розвантаження та створення умов для повноцінного відпочинку. Важливим є також своєчасне виявлення ознак емоційного перенапруження та надання психологічної допомоги особам, які її потребують.

Одним із ефективних способів розв'язання конфліктів у військовому колективі є використання переговорів. Конструктивний діалог дозволяє сторонам відкрито обговорити проблему, висловити власну позицію та знайти взаємоприйнятне рішення. Під час переговорів важливо уникати агресивного тону, звинувачень та приниження співрозмовника. Основна увага повинна бути зосереджена не на особистісних якостях учасників конфлікту, а на пошуку

шляхів вирішення проблемної ситуації.

Ефективними є також методи посередництва у конфлікті. У випадках, коли сторони не можуть самотійно дійти згоди, до процесу врегулювання конфлікту може залучатися командир, військовий психолог або інша авторитетна особа, яка допоможе організувати конструктивний діалог та сприятиме пошуку компромісного рішення. Посередник повинен залишатися нейтральним, уважно вислуховувати обидві сторони та допомагати учасникам конфлікту усвідомити позицію один одного.

Важливим напрямом профілактики конфліктів є формування навичок командної взаємодії. У військовому колективі ефективність діяльності значною мірою залежить від рівня згуртованості та здатності діяти спільно в умовах стресу. Проведення командних тренінгів, спільних вправ та заходів, спрямованих на розвиток взаємної підтримки, сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків та покращенню психологічного клімату у колективі.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку толерантності у спілкуванні. Військові колективи складаються з людей різного віку, характеру, життєвого досвіду та особистісних особливостей. Нетерпимість до відмінностей інших людей, категоричність у судженнях та схильність до критики можуть провокувати міжособистісні суперечності. Формування толерантного ставлення до оточення сприяє покращенню взаєморозуміння та зниженню рівня конфліктності (Романишин & Неурова, 2023).

Для розвитку комунікативної толерантності доцільно проводити заняття, спрямовані на формування емпатії, уміння розуміти емоційний стан іншої людини та поважати її індивідуальні особливості. Важливо навчати військовослужбовців конструктивним способам висловлення невдоволення та навичкам спокійного реагування на поведінку інших людей.

Суттєве значення має своєчасне виявлення конфліктних ситуацій. Часто конфлікти у військовому колективі мають прихований характер і тривалий час не проявляються відкрито. Однак накопичення взаємного невдоволення, психологічного напруження та негативних емоцій може призвести до різкого

загострення суперечностей. Саме тому командири та військові психологи повинні уважно спостерігати за психологічним кліматом у колективі та своєчасно реагувати на ознаки міжособистісного напруження.

Одним із важливих способів профілактики конфліктів є розвиток психологічної культури військовослужбовців. Люди, які розуміють психологічні механізми виникнення конфліктів, краще усвідомлюють власні емоції та здатні більш ефективно контролювати власну поведінку. Психологічна просвіта сприяє формуванню відповідального ставлення до міжособистісної взаємодії та розвитку навичок конструктивного вирішення суперечностей (Тушенко, 2019).

Для підвищення ефективності профілактики конфліктів доцільно впроваджувати регулярні психологічні заняття, спрямовані на формування стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту та вдосконалення комунікативних навичок. Важливу роль відіграє також індивідуальна психологічна робота з військовослужбовцями, які характеризуються високим рівнем конфліктності або труднощами у взаємодії з колективом.

Позитивний вплив на психологічний клімат має організація заходів, спрямованих на згуртування військового колективу. Спільна участь у спортивних, культурних чи навчальних заходах сприяє розвитку взаємної підтримки, покращенню взаємин та формуванню відчуття єдності. Люди, які мають позитивний досвід спільної діяльності, рідше вступають у деструктивні конфлікти та легше знаходять спільну мову у складних ситуаціях.

Особливого значення у військовому середовищі набуває формування навичок конструктивного реагування на критику. Невміння адекватно сприймати зауваження або емоційна реакція на критику часто стають причиною конфліктів. Військовослужбовців необхідно навчати сприймати критику як можливість удосконалення власної діяльності, а не як особисту образу чи приниження (Серьогіна & Куліда, 2024).

Водночас важливо формувати культуру надання зворотного зв'язку у колективі. Зауваження повинні висловлюватися коректно, без приниження гідності людини та агресивного тону. Конструктивний стиль спілкування

дозволяє зменшити психологічне напруження та сприяє формуванню атмосфери взаємної поваги.

Отже, ефективне розв'язання конфліктних ситуацій у військовому колективі потребує комплексного підходу, який охоплює розвиток комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції, стресостійкості та комунікативної толерантності військовослужбовців. Важливу роль у профілактиці та врегулюванні конфліктів відіграють психологічна підготовка, підтримання сприятливого морально-психологічного клімату, розвиток навичок командної взаємодії та своєчасна психологічна допомога. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме покращенню міжособистісних взаємин, підвищенню згуртованості військового колективу та формуванню ефективних способів конструктивного розв'язання конфліктів серед військовослужбовців.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців. Результати емпіричного дослідження показали, що серед військовослужбовців переважають відносно конструктивні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема схильність до компромісу та співпраці, що свідчить про готовність значної частини досліджуваних до пошуку взаємоприйнятних рішень та врахування інтересів інших людей. Водночас у частини респондентів спостерігається тенденція до суперництва, уникнення або пристосування, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію та сприяти виникненню напруження у військовому колективі. Аналіз рівня конфліктності засвідчив, що для більшості військовослужбовців характерний помірний рівень конфліктності, який поєднується зі здатністю контролювати власні емоції та поведінку у складних ситуаціях, однак окремі досліджувані демонструють підвищену емоційну реактивність, імпульсивність і схильність до загострення суперечностей. Дослідження комунікативної толерантності дозволило

встановити, що значна частина військовослужбовців загалом здатна підтримувати конструктивну взаємодію та терпимо ставитися до індивідуальних особливостей інших людей, проте у деяких респондентів виявлено труднощі у спілкуванні, категоричність у судженнях та недостатню терпимість у міжособистісній взаємодії.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо ефективного розв'язання конфліктних ситуацій у військовому колективі. Основну увагу приділено розвитку комунікативної компетентності, емоційної саморегуляції, стресостійкості та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Також визначено важливість підтримання сприятливого морально-психологічного клімату, розвитку командної взаємодії та проведення психологічної профілактики конфліктів серед військовослужбовців.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що ефективність розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців значною мірою залежить від рівня конфліктності особистості, розвитку комунікативної толерантності та переважаючих стратегій поведінки у конфлікті. Отримані дані свідчать про необхідність систематичної психологічної роботи, спрямованої на формування навичок конструктивної взаємодії, зниження рівня конфліктності та покращення міжособистісних взаємин у військовому середовищі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців.

1. У межах теоретичної частини дослідження було проаналізовано основні підходи до розуміння понять конфлікту та конфліктної ситуації у психологічній науці. Встановлено, що конфлікт є складним соціально-психологічним явищем, яке виникає внаслідок суперечностей між інтересами, потребами, цілями або цінностями учасників взаємодії. З'ясовано, що конфлікт може мати як деструктивний, так і конструктивний характер залежно від способів його розв'язання та особливостей поведінки сторін. Теоретичний аналіз дозволив визначити, що військове середовище має низку специфічних особливостей, які підвищують ризик виникнення конфліктних ситуацій. До основних психологічних причин конфліктів серед військовослужбовців віднесено високий рівень стресу, емоційне виснаження, психічне перенапруження, труднощі адаптації до умов служби, особливості міжособистісної взаємодії та недостатній розвиток навичок конструктивного спілкування. Також було встановлено, що важливу роль у розв'язанні конфліктів відіграють комунікативна компетентність, емоційна саморегуляція, рівень конфліктності особистості та здатність до толерантної взаємодії.

2. У ході емпіричного дослідження було вивчено особливості поведінки та стратегій розв'язання конфліктних ситуацій серед військовослужбовців. Результати дослідження показали, що найбільш поширеними стратегіями поведінки у конфлікті серед військовослужбовців є компроміс та співпраця, що свідчить про схильність більшості досліджуваних до конструктивного врегулювання суперечностей. Водночас частина респондентів продемонструвала схильність до суперництва та уникнення, що може негативно впливати на міжособистісну взаємодію у колективі. Аналіз рівня конфліктності показав, що у більшості військовослужбовців переважає середній рівень

конфліктності, однак у частини досліджуваних виявлено високі показники конфліктності, які можуть проявлятися у підвищеній емоційній реактивності, імпульсивності та труднощах у контролі емоцій. Дослідження комунікативної толерантності дозволило встановити, що значна частина респондентів має середній рівень терпимості у спілкуванні, тоді як окремі військовослужбовці характеризуються недостатньою готовністю до прийняття індивідуальних особливостей інших людей.

3. На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо ефективного розв'язання конфліктних ситуацій у військовому колективі. Основну увагу приділено розвитку комунікативної компетентності, формуванню навичок емоційної саморегуляції, підвищенню стресостійкості та розвитку комунікативної толерантності військовослужбовців. Визначено важливість проведення психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток навичок конструктивного спілкування, профілактику емоційного вигорання та формування ефективних способів реагування у конфліктних ситуаціях. Також підкреслено значення підтримання сприятливого морально-психологічного клімату у військовому колективі та ролі командирів у попередженні й врегулюванні конфліктів.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні впливу бойового досвіду, рівня стресостійкості та психоемоційного стану військовослужбовців на особливості конфліктної поведінки. Подальшого наукового аналізу потребує також розробка та впровадження психокорекційних програм, спрямованих на формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів та зміцнення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах сучасних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Військова психологія: ретроспективний аналіз та подальший розвиток. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2025. № 2. С. 46–53.
2. Бабчук О., Бабчук М. Психологія особистості в умовах війни: методологія дослідження. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 12(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-678-688](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-678-688).
3. Бігунов Д. О. Мовленнєва поведінка особистості: концептуальні положення конфліктних комунікативних ситуацій. *Психологія і особистість*. 2018. Т. 2, № 14. С. 40–58. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1342329>.
4. Бігунов Д. О. Психологічні механізми виходу із конфліктних комунікативних ситуацій. *Вісник Одеського національного університету. Серія: психологія*. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 33–40.
5. Бондарчук О. І. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів у військовому колективі. *Психологічний часопис*. 2021. № 7(3). С. 25–33.
6. Будяченко О. Психологія конфлікту в організаційній поведінці: причини, наслідки та стратегії подолання. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 6(52). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1229-1236](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1229-1236).
7. Василенко Л. М. Конфліктна поведінка особистості в умовах професійного стресу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 48–54.
8. Вороніна Я. Виникнення та вирішення конфліктних ситуацій в громадянському суспільстві. *Актуальні проблеми державного управління*. 2020. № 1(57). С. 296–300. URL: <https://doi.org/10.34213/ap.20.01.34>.
9. Гачак-Величко Л. А., Капінус О. С., Ролук О. В. Психологічний аспект виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців України. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-1>.
10. Гуменюк С. В. Соціально-психологічні чинники виникнення конфліктів серед

- військовослужбовців. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 1. С. 91–99.
11. Деменнікова О. О. Особливості надання психологічної допомоги в умовах військового стану. *Сучасна юридична психологія: виклики та перспективи*. 2025. С. 30–33. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.29167>.
 12. Дяченко М. І. Психологічні механізми регуляції конфліктної поведінки особистості. *Габітус*. 2021. № 24. С. 112–117.
 13. Жигайло Н. Психотерапія в умовах війни. психологія перемоги. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2022. № 66. С. 323–333. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.22>.
 14. Жувнар'єв В. М. Суспільні та сімейні аспекти діагнозу посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців після повернення з зони бойових дій. *Psychosomatic medicine and general practice*. 2019. Т. 4, № 1. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i1.183>.
 15. Журавель Т. П. Особливості міжособистісної взаємодії у військових підрозділах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 5(58). С. 64–70.
 16. Завірюха В., Лавриненко Д. Особливості зв'язку стратегій розв'язання конфліктних ситуацій та копінг-поведінки персоналу організації. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 4(22). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-417-426](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-417-426).
 17. Коваленко І. О. Комунікативна толерантність як чинник профілактики конфліктів у колективі. *Психологія і особистість*. 2021. № 2(20). С. 87–95.
 18. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 53, № 3. С. 84–93. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-84-93>.
 19. Ковальчук Р., Лозинський Ю., Пастух Д. Розвиток ефективної системи фізичної підготовки для підвищення психофізичної стійкості та успішності військовослужбовців. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. 2023.

- Т. 33, № 2. С. 176–192. URL: <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v33i2.1390>.
20. Козак К. Б., Дроздова В. А., Дроздова Є. А. Подолання конфліктних ситуацій. *Industry economics*. 2020. Т. 12, № 4. URL: <https://doi.org/10.15673/fie.v12i4.1908>.
21. Курова А. В. Психологія особистості: навч. посібник. Одеса, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>.
22. Левченко А. В. Психоемоційне напруження військовослужбовців як передумова конфліктної поведінки. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 11, № 28. С. 103–111.
23. Мартинюк О. С. Стратегії поведінки у конфлікті та їх психологічний аналіз. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 4. С. 55–61.
24. Матяш-Заяц Л., Носова О. Стресостійкість як психологічний ресурс для вирішення конфліктних ситуацій. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 3(49). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-1268-1281](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1268-1281).
25. Мезенцева А. В. Корекція стресового стану особистості засобами арттерапії в умовах війни. *Психологія, фізична культура, спорт та комплексна реабілітація: мультидисциплінарний підхід у вимірі суспільних трансформацій*. 2025. С. 87–90. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-23>.
26. Мельник Р. П. Роль психологічної підготовки у попередженні конфліктів серед військовослужбовців. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 1. С. 142–149.
27. Новачли К. П. Емоційний інтелект як чинник подолання конфліктних ситуацій ветеранів бойових дій. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2024. № 41. С. 77–82. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5682/2024/41/17>.
28. Олексієнко Р. Ю., Герман Я. Є., Рудий В. О. Теоретичні питання організації управління ризиками конфліктних та кризових ситуацій. *Економіка і організація управління*. 2025. № 2. С. 100–111. URL: <https://doi.org/10.31558/2307-2318.2025.2.10>.

29. Олійник В. М. Конструктивне вирішення конфліктів у професійній діяльності військовослужбовців. *Юридична психологія*. 2021. № 2(29). С. 76–83.
30. Онищук К. І. Теоретичні основи формування професійної деформації військового психолога НГУ в умовах воєнного стану. *Психологія, фізична культура, спорт та комплексна реабілітація: мультидисциплінарний підхід у вимірі суспільних трансформацій*. 2025. С. 96–99. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-26>.
31. Павленко Н. І. Особливості розвитку стресостійкості у військовому колективі. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 118–126.
32. Парасей-Гочер А., Коротич С. Особливості соціально-психологічної адаптації серед військовослужбовців після поранення. *Věda a perspektivy*. 2026. № 4(59). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2026-4\(59\)-164-176](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2026-4(59)-164-176).
33. Пилипенко В. М., Гончарук А. В., Крючка Л. М. Інструментарій управління талантами в кадровому менеджменті Збройних Сил України. *Наука і техніка повітряних сил збройних сил України*. 2020. № 2(39),. С. 145–150. URL: <https://doi.org/10.30748/nitps.2020.39.17>.
34. Причини виникнення міжособистісних конфліктних ситуацій та шляхи їх вирішення: навч. посібник. / Л. В. Сапун та ін. 2008. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/18016>.
35. Пураков М. Психолого-педагогічні засади попередження адиктивної поведінки серед військовослужбовців національної гвардії України. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2018. № 50. С. 72–82. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1299005>.
36. Рижигов В., Юрков А. Розробка моделі формування готовності майбутніх військових психологів до вирішення конфліктних ситуацій у професійній діяльності. *Молодь і ринок*. 2021. № 7/193. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.242596>.
37. Романенко С. О. Психологічні аспекти комунікації у військовому середовищі. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2020. Т. 31(70), № 4. С. 97–103.

- 38.Романишин А., Неурова А. Профілактика самогубств серед військовослужбовців призваних за мобілізацією. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 129–135. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-129-135>.
- 39.Серьогіна Н., Куліда І. Психологія війни та її вплив на психічне здоров'я особистості. *Успіхи і досягнення у науці*. 2024. № 7(7). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7\(7\)-431-440](https://doi.org/10.52058/3041-1254-2024-7(7)-431-440).
- 40.Ситнік С. Соціальний інтелект у структурі детермінант стилю подолання конфліктних ситуацій. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2024. № 4(46). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1371-1382](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1371-1382).
- 41.Степаненко В. Консультування як соціальна послуга у розв'язанні конфліктних ситуацій. *Humanitas*. 2023. № 1. С. 110–115. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.16>.
- 42.Стеценко Н., Ткачук Г. Використання соціально-педагогічного тренінгу для розв'язання конфліктних ситуацій. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 29-04. С. 21–25. URL: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-29-04-077>.
- 43.Талосєв Д. Р. Інструментарій вирішення конфліктних ситуацій в організації. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. URL: <http://er.nau.edu.ua:8080/handle/NAU/35739>.
- 44.Ткачук І. Л. Конфліктність особистості та особливості її прояву у професійній діяльності. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 134–140.
- 45.Тодорова М., Божук О., Хмель Н. Психологія конфлікту в колективі: аналіз причин та практичні підходи до вирішення. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2025. № 7(61). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1421-1430](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1421-1430).
- 46.Тробюк А. В., Барко В. В. Емоційний інтелект військового керівника як чинник ефективності управління в умовах упровадження інноваційних практик. *Психологія, фізична культура, спорт та комплексна реабілітація: мультидисциплінарний підхід у вимірі суспільних трансформацій*. 2025.

- С. 122–124. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-33>.
47. Тушенко І. Кар'єрне зростання військовослужбовців збройних сил України. *Humanities science current issues*. 2019. Т. 1, № 20. С. 4–9. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/20.167337>.
48. Харченко Д. О. Психологічна профілактика конфліктів у військових колективах. *Науковий журнал Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*. Серія: Психологія. 2023. Т. 28, № 2. С. 59–66.
49. Храбан Т. Військова служба: психологічний контракт. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. С. 187–193. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-84-2-187-193>.
50. Шевченко К. А. Особливості емоційної саморегуляції військовослужбовців у конфліктних ситуаціях. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. № 19(48). С. 154–162.
51. Шило І. Фактори суїцидальності серед військовослужбовців: психологічний аналіз. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 2(48). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1801-1810](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1801-1810).
52. Щербань О. О. Профайлінг конфліктних ситуацій як соціальна діагностика колективів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2024. URL: <https://znu.edu.ua/jspui/handle/12345/2192>.
53. Bihunov D. O. Psychological analysis of conflict communicative situations. *Problems of modern psychology*. 2018. No. 41. P. 40–52. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-41.40-52>.