

**Міністерство освіти і науки України**  
**Тернопільський національний педагогічний університет**  
**імені Володимира Гнатюка**

Факультет педагогіки і психології  
Кафедра психології розвитку та консультування

**Кваліфікаційна робота**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В МЕДІАЦІЇ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ**  
**МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВИХ КОЛЕКТИВАХ**

**Спеціальність 053 Психологія**  
**ОПП «Психологія конфлікту та практична медіація»**

Здобувача другого (магістерського)  
рівня вищої освіти, групи змПкм-29  
Логвися Кирила Вікторовича

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Андрійчук Іванна Петрівна

**РЕЦЕНЗЕНТ:**  
кандидат психологічних наук, доцент  
Вовк Валентина Олегівна

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b>	
1.1. Основні наукові підходи до концептуалізації поняття конфлікт у зарубіжній та вітчизняній психології.....	7
1.2. Психологічна природа міжособистісних конфліктів у військових колективах.....	10
1.3. Роль психологічної підтримки в медіації для врегулювання міжособистісних конфліктів у військових колективах.....	13
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ</b>	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей конфліктів у військовому середовищі.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	35
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В МЕДІАЦІЇ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ МІЖСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОМУ КОЛЕКТИВІ.....</b>	<b>51</b>
3.1. Обґрунтування програми психологічної підтримки для вирішення міжособистісних конфліктів.....	51
3.2. Практичні рекомендації для військових психологів та медіаторів.....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>63</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>68</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>77</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні роль військових колективів значно зросла – вони стали не лише інструментом захисту держави, а й соціальними осередками, у яких відбуваються складні психоемоційні процеси. Високий рівень стресу, постійна загроза життю, фізичне та моральне виснаження сприяють загостренню міжособистісних конфліктів серед військовослужбовців. У таких умовах ефективне вирішення конфліктів набуває стратегічного значення для бойового духу, згуртованості та психологічної стабільності військових колективів.

Одним з конструктивних інструментів подолання конфліктів є медіація – процес, у якому нейтральна третя сторона допомагає сторонам дійти згоди шляхом діалогу. Однак застосування медіації у військовому середовищі вимагає специфічного підходу, адже конфлікти в армії відбуваються в контексті ієрархічної структури, обмеженої автономії та психологічних травм. Тому психологічна підтримка під час медіації є критично важливою – вона дозволяє зменшити емоційну напругу, забезпечити безпечний простір для діалогу та сприяти реальній зміні ставлень учасників конфлікту.

Проблема сутності конфлікту розглядається як у працях зарубіжних дослідників (Р. Дарендорф, М. Дойч, Л. Козер, К. Левін, Е. Мейо, Т. Парсонс, К. Хорні, З. Фройд, К. Томас [55, 25, 39] та ін.), так і вітчизняних учених (Г. Ложкін, Б. Коваленко, О. Бондаренко, І. Коряк, Н. Пов'якель, Ю. Оболонський, Л. Уманський, М. Пірен, Л. Карамушка [21] та ін.).

У вітчизняній науці увага зосереджена на загальній теорії конфлікту, його характеристиках, чинниках виникнення, психологічних особливостях учасників, а також на аналізі стратегій, стилів і тактик поведінки та методів врегулювання конфліктних ситуацій.

Попри це, в українському науковому просторі тема психологічного супроводу медіації в умовах військової служби досліджена недостатньо. Більшість наукових праць зосереджуються на загальній психології конфліктів або реабілітації військових після травматичних подій, не приділяючи уваги саме

превентивним і конструктивним методам, таким як медіація. Водночас західний досвід (зокрема НАТО та Ізраїльської армії) демонструє ефективність використання психологічної підтримки у процесах мирного врегулювання конфліктів у військових підрозділах.

Отже, дослідження ролі психологічної підтримки в медіації для вирішення конфліктів у військових колективах є актуальним, оскільки воно не лише відповідає на реальні запити сьогодення, а й сприяє збереженню ментального здоров'я військовослужбовців, підвищенню боєздатності підрозділів та укріпленню морального духу Збройних Сил України.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних умов ефективною підтримки в процесі медіації та розробленні практичних рекомендацій щодо використання психологічного супроводу для вирішення міжособистісних конфліктів у військових колективах.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження та розкрити сутність понять «конфлікт» та «медіація».
2. Охарактеризувати психологічні особливості міжособистісних конфліктів у військових колективах в умовах бойових дій.
3. Визначити соціально-психологічні чинники врегулювання міжособистісних конфліктів у військових колективах.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості міжособистісних конфліктів у військових колективах.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо впровадження психологічної підтримки в практику військової медіації, спрямовану на вирішення міжособистісних конфліктів.

**Об'єкт дослідження** – міжособистісні конфлікти у військових колективах.

**Предмет дослідження** – психологічні умови та особливості психологічної підтримки в процесі медіації як засобу врегулювання міжособистісних конфліктів у військових колективах.

Для досягнення мети магістерської роботи й розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

– *теоретичні*: історико-логічний, порівняльний та системно-структурний аналіз науково-психологічної літератури та законодавства для визначення базових понять і теоретичних положень проблеми медіації, психологічної підтримки та конфліктів.

– *емпіричні*: використання стандартизованих психологічних методик, що забезпечили комплексну оцінку досліджуваного явища:

- опитувальник стилів поведінки в конфлікті (К. Томаса – Р. Кілмана у адаптації Грішиної);
- методика діагностики рівня агресивності Басса–Даркі (у адаптації А.К. Осницького);
- шкала психологічної стійкості (резильєнтності) Коннора–Девідсона (CD-RISC);
- методика визначення рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда.

– *методи статистичної обробки емпіричних даних*: описова статистика як спосіб визначення середніх значень та відсоткових співвідношень.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні розуміння психологічних особливостей міжособистісних конфліктів у військових колективах, визначено сутність та особливості понять психологічна підтримка та медіація у вирішенні міжособистісних конфліктів, охарактеризовано та проаналізовано види психологічної підтримки у медіації.

**Практичне значення дослідження** полягає в розробці рекомендацій для психологів групи контролю бойового стресу, офіцерів-психологів, що сприятимуть вирішенню міжособистісних конфліктів у військових колективах.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі одного з підрозділів Збройних Сил України.

Передбачається, що включення психологічної підтримки в процес медіації підвищує її ефективність у вирішенні міжособистісних конфліктів у військових

колективах, сприяє зниженню емоційної напруги та покращенню взаємин між учасниками конфлікту.

**Апробація результатів дослідження.** Головні положення і результати магістерської роботи доповідались, обговорювались та отримали схвалення на засіданнях кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, результати наукової роботи апробовано на Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси» (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 року) та X Міжнародній науково-практичній конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (м. Київ, 7-8 листопада 2025 року).

Результати наукової роботи відображені у публікаціях:

1. Андрійчук І., Логвись К. Психологічна підтримка в медіації у вирішенні військових конфліктів. *Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р. / за ред. Г.К.Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 266 – 270.*

2. Андрійчук І., Логвись К. Психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у військових колективах. *X Міжнародній науково-практичній конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи», м. Київ, 7-8 листопада 2025 р.*

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань), а також 5 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 110 сторінок, із них основний текст – 66 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У розділі здійснено теоретичний аналіз понять «конфлікт» та «медіація» у контексті військового середовища. Розглянуто основні наукові підходи до визначення природи конфліктів, їх класифікації та впливу на соціально-психологічний клімат у військових колективах. Особлива увага приділена медіації як сучасному методу врегулювання суперечностей та інструменту психологічної підтримки військовослужбовців.

#### **1.1. Основні наукові підходи до концептуалізації поняття конфлікт у зарубіжній та вітчизняній психології**

У наукових джерелах міжособистісний конфлікт трактується як взаємодія суб'єктів, що сприймається хоча б однією стороною як загроза власній цілісності, інтересу чи статусу, і містить емоційний компонент агресії або опору [39, с.177]. У військових умовах такі конфлікти посилюються під впливом низки специфічних психологічних і структурних чинників.

Однією з ключових проблем міжособистісної взаємодії є конфлікти, які суттєво впливають на формування та динаміку соціально-психологічного клімату колективу. Науковці підкреслюють, що конфлікт є суспільним феноменом, що супроводжує розвиток людства на всіх етапах його історичного існування. Ефективне вирішення наявних суперечностей і запобігання новим є необхідною умовою як удосконалення діяльності соціальних спільнот, так і розвитку особистісних якостей їхніх учасників.

Хоча міжособистісні відносини, як базова складова життєдіяльності людини, були предметом численних досліджень, у військових колективах вони залишаються вивченими недостатньо. Проблематику соціально-психологічного клімату, міжособистісних відносин та конфліктної взаємодії розглядали такі відомі вчені, як Г.М. Андрєєва, Н.Я. Анцупов, В.В. Бойко, В.Г. Васькова, Г.А. Гайдукевич, Г.М. Дубчак, Н.В. Гришина, М. Дойч, Є.С. Кузьмін, Г. Лайоль, В.С.

Лозниця, К. Левін, Г.В. Ложкін, Б.Ф. Ломов, А.М. Лутошкін, Д. Майерс, Р.С. Немов, Б.Д. Паригін, А.В. Петровський, Н.І. Пов'якель, В.А. Покровський, М.І. Пірен, А.О. Русалінова, Л.Н. Собчик, В.М. Шепель, С.М. Ємельянов та інші [3, 39, 52, 64, 65]. Проте окремі аспекти даної проблематики залишаються недостатньо розробленими.

Аналіз наукових праць, присвячених проблематиці конфлікту, зокрема досліджень Г. Зіммеля, Л. Ланга, Д. Скотта, Л. Гумпловича, Л. Козера, Л. Смолла, В.П. Галицького, Н.І. Леонова, Н.В. Гришиної, А.Я. Анцупова, А.І. Шипілова та інших учених, засвідчує зростання потреби у вивченні соціальних конфліктів із метою розробки ефективних рекомендацій щодо їх попередження та врегулювання [14, 18, 55]. Дослідники наголошують, що у формуванні поведінки людини в умовах конфліктної взаємодії задіяні всі рівні її психіки: несвідоме, підсвідоме, свідоме та надсвідоме.

Термін «конфлікт» походить від латинського *conflictus* — «зіткнення» й у майже незміненому вигляді увійшов до багатьох мов світу (англ. — *conflict*, нім. — *Konflikt*, франц. — *conflit*) [3, с.15]. У науковому розумінні конфлікт визначається як зіткнення особистостей, їхніх ідей, інтересів, потреб, оцінок, рівня прагнень чи домагань. Конфліктна ситуація трактується як стан загострення суперечностей у соціальній групі або колективі, що вказує на невдоволеність окремих його членів існуючим становищем чи наявністю протистояння між ними.

Динамічні характеристики конфліктів охоплюють аналіз їхнього розвитку та потребують відповіді на запитання: що саме відбувається під час конфлікту (процеси на різних його стадіях) та яким чином це відбувається (механізми й регулятори цих процесів). Дослідники відзначають низку ключових властивостей конфлікту: наявність протиріч між інтересами, цінностями, потребами, мотивами чи цілями; протиборство сторін; виникнення конфліктної ситуації; прагнення завдати шкоди опоненту; поява негативних емоцій і створення інциденту, що ініціює безпосередню конфліктну взаємодію.

Динаміка конфлікту зазвичай включає такі стадії:

- виникнення конфліктної ситуації (суперечності, що стають підґрунтям протистояння);
- усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації (хоча б однією із сторін);
- інцидент (активні дії проти опонента);
- розгортання конфлікту (заявлення позицій, висунення вимог);
- розв'язання конфлікту (за допомогою психологічних або адміністративних засобів).

Наслідки конфлікту можуть бути різними: від повного примирення сторін і ліквідації конфронтації — до перемоги однієї та поразки іншої; від усунення однієї зі сторін із колективу — до компромісу, часткового послаблення напруги чи трансформації конфлікту в іншу форму. У деяких випадках він може згасати без активних дій щодо врегулювання або вирішуватися механічними засобами (звільнення одного з учасників, реорганізація чи розформування підрозділу).

Узагальнення наукових джерел свідчить, що найпоширенішими є внутрішньоособистісні, міжособистісні, внутрішньогрупові та міжгрупові конфлікти.

Внутрішньоособистісний конфлікт полягає у зіткненні протилежних, але рівноцінних за силою потреб чи мотивів в однієї особистості.

Міжособистісний конфлікт виникає тоді, коли учасники переслідують несумісні цілі, дотримуються протилежних цінностей або прагнуть досягти результату, можливого лише для однієї сторони.

Міжгруповий конфлікт відображає протистояння малих або середніх груп, що мають різноспрямовані колективні мотиви.

Внутрішньогруповий конфлікт проявляється у дисгармонії міжособистісних відносин усередині групи та руйнуванні рівноваги між її структурними елементами (рольовими, комунікативними, владними тощо). Попри деструктивність, такий конфлікт може стимулювати появу нових міжособистісних зв'язків і розвиток групової структури.

## **1.2. Психологічна природа міжособистісних конфліктів у військових колективах**

Військовий колектив – це специфічна соціальна група військовослужбовців, об'єднаних спільною метою — захистом держави, діяльність якої суворо регламентована статутами ЗСУ, характеризується високою відповідальністю, чіткою субординацією та поєднанням офіційних (службових) та неофіційних (міжособистісних) стосунків, де спільне подолання труднощів та небезпек формує високий рівень згуртованості, взаємодопомоги та бойової єдності [62].

У військових колективах найбільш характерними є міжособистісні конфлікти, рідше – міжгрупові.

Міжособистісний конфлікт – це зіткнення двох або більше індивідів через протилежні інтереси, мотиви, цінності чи цілі, яке виникає безпосередньо у взаємодії «тут і зараз», часто супроводжується високою емоційністю та перевіряє особисті якості учасників, впливаючи на їхні стосунки. Він охоплює практично всі сфери людських відносин і може бути спричинений непорозуміннями, різними поглядами, некомпетентністю або відсутністю співчуття, а його вирішення вимагає розуміння причин та застосування спеціальних навичок [39, с.177].

Вони класифікуються за тривалістю (короткочасні чи затяжні), за наслідками (конструктивні та деструктивні), а також за рівнем взаємодії: вертикальні (між начальниками й підлеглими) та горизонтальні (між військовослужбовцями рівного статусу). Дослідження показують, що у підрозділі чисельністю 50–70 військовослужбовців щодня виникає до 10 конфліктів, з яких близько 38% є короткочасними, майже 40% тривають кілька тижнів, а кожен п'ятий може розтягуватися на місяць і більше. При цьому до 75% усіх міжособистісних конфліктів припадає на протистояння між начальниками та підлеглими. Найчастішими об'єктами таких конфліктів є: якість виконання службових завдань (38%), розподіл ролей у колективі (23%), честь і гідність

військовослужбовця (15%), оцінка результатів діяльності (7,4%), запровадження інновацій (5,2%).

Військовий колектив має специфічні ознаки та важливе суспільне значення. Він являє собою високоорганізовану групу, здатну автономно виконувати службові, навчальні та бойові завдання. Його структура включає як формальні мікрогрупи (екіпажі, команди, бойові розрахунки), так і неформальні, що виникають стихійно (за інтересами чи місцем походження). Основними характеристиками військового колективу є високий рівень організації, суспільна значущість цілей, відносна стабільність, згуртованість, дисциплінованість і злагодженість дій [5, 10].

До психологічних особливостей військового колективу належать: система міжособистісних відносин, колективний настрій, громадська думка, традиції, авторитети та дисципліна. Колективна думка виражає сукупність індивідуальних суджень більшості військовослужбовців. Колективний настрій відображає єдині емоційні переживання, що охоплюють особовий склад у різних ситуаціях і впливають на його діяльність. Традиції закріплюють моральні норми та передаються між поколіннями (шанування Бойового прапора, присяга тощо). Колективна дисципліна виступає як соціально-психологічний механізм, що регулює поведінку військовослужбовців і забезпечує ефективне виконання поставлених завдань [11, 23].

Таким чином, військові колективи мають складну соціально-психологічну структуру, де конфлікти виконують як деструктивні, так і конструктивні функції. Незважаючи на поширену думку про їх винятково негативний вплив, конфлікти здатні виступати каталізатором змін, сприяючи розвитку міжособистісних відносин і вдосконаленню колективних структур.

Причини виникнення конфліктів між військовослужбовцями умовно можна поділити на чотири основні групи:

1. Соціально-психологічні – наявність у підрозділі соціально незрілих осіб; низький рівень свідомої дисципліни; зниження престижу військової служби; психологічна несумісність членів колективу тощо.

2. Організаційні – недоліки в організації життєдіяльності підрозділу; недостатній рівень бойової та гуманітарної підготовки; низька кваліфікація або відсутність управлінських навичок у деяких командирів.

3. Морально-етичні – брак належного морального виховання, що проявляється у грубості, несправедливості, неповазі до загальнолюдських цінностей; порушення норм спілкування; приниження людської гідності; наявність негативних традицій; викривлене розуміння товариства; зловживання алкоголем тощо.

4. Етнічно-регіональні – особливості культурного виховання, конфесійні відмінності, специфіка історичного розвитку регіонів.

Психологічні чинники міжособистісних конфліктів охоплюють сукупність індивідуально-особистісних та соціально-психологічних особливостей учасників взаємодії, які зумовлюють виникнення, розвиток і загострення конфліктних ситуацій.

В умовах військового колективу проблему психологічних чинників міжособистісних конфліктів у своїх наукових працях досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Зокрема, особливості конфліктної взаємодії військовослужбовців, вплив бойового та професійного стресу, емоційного вигорання й психічного виснаження на виникнення конфліктів розглядали О. Кокун, М. Варій, І. Приходько, В. Осьодло, С. Максименко, В. Стасюк [2, 3, 5].

Психологічні чинники конфліктів, пов'язані з агресивністю, фрустрацією, тривожністю та зниженням самоконтролю в екстремальних умовах діяльності, висвітлені у працях А. Басса, А. Даркі, Д. Долларда, Н. Міллера [10, 34], а також у дослідженнях військових психологів, які аналізували поведінкові реакції особового складу під впливом бойового навантаження.

Соціально-психологічні чинники міжособистісних конфліктів у військових підрозділах, зокрема особливості міжособистісного сприймання, комунікації, лідерства та групової згуртованості, досліджували А. Петровський, Л. Грішина, О. Бодальов, В. Мясіщев [40, 42].

Таким чином, у наукових дослідженнях підкреслюється, що в умовах військового колективу психологічні чинники міжособистісних конфліктів формуються під впливом поєднання індивідуально-особистісних характеристик військовослужбовців, специфіки військової діяльності та інтенсивного стресового навантаження, що зумовлює необхідність системної психологічної підтримки та профілактики конфліктів.

Характерними проявами конфліктних ситуацій у військових колективах є: висловлювання невдоволення на адресу товаришів по службі; ухилення від виконання наказів та розпоряджень безпосередніх командирів; різкі зміни у ставленні до служби та колег; негативні висловлювання щодо діяльності посадових осіб; схильність до ізоляції чи пригніченого стану; випадки приниження гідності військовослужбовців як у формальних, так і неформальних обставинах.

Якщо ці суперечності вчасно не виявляються та не усуваються офіцерами (зокрема психологами), вони переростають у другий етап розвитку конфлікту — загострення напруженості у взаєминах. [1]

Узагальнення наукових джерел дає підстави виокремити основні характеристики конфлікту, які поділяються на структурні та динамічні. До структурних відносять: учасників (сторони конфлікту), умови його виникнення та розвитку, предмет (об'єкт конфлікту), дії учасників та результат (розв'язок конфлікту).

Індивідуально-психологічні детермінанти, такі як темперамент, рівень нейротизму, самооцінка та емоційна стійкість – істотні чинники, які формують особисту схильність до конфліктів. Взаємозв'язок травматичного досвіду і психологічної нестабільності (PTSD) часто спричиняє підвищену чутливість до конфліктогенних ситуацій.

Теорії ролі (Katz & Kahn, 1978) відзначають, що «різниця між формальними очікуваннями ролей та особистими цінностями» може породжувати конфлікти, особливо коли солдату доводиться балансувати між службовими вимогами та власною моральною позицією [52, 70].

Згідно з когнітивно-ресурсною теорією Фідлера, високий рівень стресу знижує інтелектуальні ресурси та раціональне мислення, що знижує ймовірність конструктивного вирішення конфліктів. Досвід командирів може відігравати лише компенсаційну роль [42].

Міжособистісні конфлікти у військових колективах виникають на стику таких психологічних процесів психологічної несумісності, розбіжностей цілей (особистих і групових), незадовільних комунікацій, боротьби за владу/вплив, а також порушень групових норм, що посилюється стресом, втомою та специфічними вимогами військової служби, зачіпаючи процеси сприйняття, спілкування, мотивації та управління емоціями.

Вказані прогалини особливо загострилися в сучасних умовах повномасштабної війни в Україні, яку розв'язала російська федерація. Трансформаційні процеси спричинили посилення соціальних, політичних, міжособистісних, екологічних та інших форм конфліктів. Найбільш виразно ці тенденції проявилися у професійній діяльності військовослужбовців, які відповідальні за забезпечення безпеки та збереження мирного простору держави.

### **1.3. Роль психологічної підтримки в медіації для вирішення конфліктів у військових колективах**

Феномен медіації як соціально-психологічної комунікативної технології відображений у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців різних галузей знань. Аналіз першоджерел дає підстави стверджувати, що більшість сучасних досліджень зосереджена переважно на правових, а не на соціально-психологічних аспектах медіації. Звертаючись до тлумачення терміну «медіація», можна констатувати, що він походить від грецького слова «medos» (нейтральний, незалежний від сторін) та латинських термінів «mediare» (бути посередині) і «mediatio» (посередництво). Відповідниками є англійське «mediation» та французьке «médiation» [4, 6, 12].

За визначенням І. Присяжнюка, медіація є одним із альтернативних способів врегулювання спорів і конфліктів, у якому медіатор спрямовує свої зусилля на допомогу сторонам у досягненні взаємоприйняттого рішення [29, с. 65]. Подібну позицію висловлюють М. Колеснікова та А. Шаповалова, які розглядають медіацію як процес добровільного вирішення конфлікту за участю третьої нейтральної сторони — медіатора, який сприяє досягненню згоди між учасниками. При цьому медіатор не приймає рішень за сторони й не несе відповідальності за їх зміст, а лише організовує сам процес перемовин. Саме це й відрізняє медіацію від судового провадження, де рішення виносить суддя. Ключова мета медіації полягає в досягненні результату, що задовольнить усіх учасників спору, при цьому рішення повинно відповідати їхнім очікуванням та інтересам [17, с. 42].

Сучасне сприйняття медіації як одного з найефективніших способів запобігання та вирішення конфліктів сформувалося у США в середині ХХ століття, на тлі кризи судової системи, що стимулювало активний розвиток цього методу. Завдяки можливості швидко та результативно вирішувати спори, медіація набула значної популярності. Її переваги перед традиційними судовими процедурами сприяли поширенню цього підходу у Великій Британії, Канаді, Австралії, а також у країнах Європейського Союзу, зокрема в Австрії, Італії, Німеччині, Нідерландах тощо [25, с. 134].

У психологічній науці найбільш поширене трактування медіації як засобу врегулювання конфліктів, що знайшло відображення у працях О. Брижинського, Л. Паркінсон, В. Самохвалова. Саме це є однією з ключових відмінностей у підходах до розуміння медіації в юриспруденції та психології. Як зазначає вітчизняна дослідниця Г. Огречук, у процесі медіації одночасно проявляються два виміри цієї діяльності: у правовому контексті відбувається врегулювання спору, тоді як у психологічному — подолання конфлікту. У вітчизняній науковій літературі наголошується, що попри широку міжнародну практику використання терміна «медіація», в українському законодавстві він досі не має чіткого визначення та закріплення. Також відсутній єдиний підхід до його трактування.

На думку О. Белінської, медіація — це добровільний та конфіденційний спосіб врегулювання конфліктів, під час якого нейтральна третя сторона (медіатор) допомагає сторонам налагодити прямий діалог задля досягнення взаємоприйняттого рішення [8, с. 158–159].

Медіація суттєво відрізняється від судового способу врегулювання конфліктів, що базується на суворому застосуванні правових норм. На відміну від судового процесу, у медіації акцент робиться на справедливості та врахуванні інтересів усіх сторін. Залучення кваліфікованого медіатора сприяє подоланню психологічних бар'єрів, які можуть виникати у прямому діалозі між конфліктуючими сторонами. Присутність медіатора в переговорному процесі свідчить про готовність сторін до компромісу та співпраці.

У межах процедури медіації сторони можуть залучати адвокатів, перекладачів або інших профільних фахівців для підтримки. Особливо ефективною медіація є при вирішенні сімейних конфліктів, оскільки ґрунтується на принципах добровільності та рівноправності учасників. Це забезпечує можливість кожному з них вільно вирішити питання участі в процесі чи його припинення на будь-якому етапі.

Медіація також передбачає готовність до конструктивного діалогу, прагнення до взаєморозуміння та спільного пошуку рішення з проблемної ситуації. Принцип конфіденційності гарантує, що вся інформація, отримана під час перемовин, не підлягає розголошенню, за винятком випадків, коли існує загроза завдання шкоди самому собі або іншим. Серед інших важливих принципів — незалежність і неупередженість медіатора, неформальність процедури, а також її гнучкість, що дозволяє адаптувати процес до конкретних обставин [29, 51].

Медіація є однією з найпоширеніших форм вирішення конфліктів у сучасному світі. Цей підхід почали активно використовувати у США ще з середини ХХ століття, а в Європі він набув популярності з початку 1980-х років. Сьогодні медіація ефективно застосовується у багатьох провідних державах світу, зокрема в Норвегії, Чехії, Польщі, Великій Британії, Франції, Німеччині,

Фінляндії та інших країнах [8, 9, 63, 68]. Вона також поступово впроваджується в державах пострадянського простору. Європейський Союз визнав медіацію як дієвий сучасний інструмент вирішення спорів і рекомендував її як основу для урегулювання конфліктів. Це знайшло відображення у нормативно-правових актах, що регламентують відносини між Україною та ЄС. Світовий досвід демонструє, що медіація є одним із найрезультативніших способів врегулювання суперечок, адже більшість таких процедур завершуються успішно для обох сторін. Як зазначає конфліктолог О. В. Вишневська, навіть у разі недосягнення остаточної угоди, процес медіації сприяє кращому взаєморозумінню між сторонами та позитивно впливає на сприйняття дій опонента під час судових процесів [21].

Медіація є важливим компонентом управління конфліктами, особливо в Україні, яка переживає кризу, пов'язану зі збройним конфліктом. Визначення сутності медіації включає в себе процес посередництва, що здійснюється нейтральною стороною—медіатором, який допомагає сторонам конфлікту знайти спільні рішення без необхідності судового втручання (Редько, 2024). Таке визначення свідчить про основну мету медіації—забезпечити конструктивний діалог між конфліктуючими сторонами.

Етапи медіації зазвичай розглядаються як послідовні дії, які медіатор виконує для досягнення домовленості. Зокрема, ці етапи включають підготовку до медіації, збори сторін, вислуховування їхніх позицій, ідентифікацію потреб і інтересів, що лежать в основі конфлікту, обговорення можливих рішень та укладання угод (Гуменюк, 2023; (Слюсаренко, 2025)). У кожному з цих етапів важливими є емоційні аспекти, зокрема емоційний інтелект медіатора, який може суттєво впливати на успішність медіаційного процесу (Слюсаренко, 2025).

Процес медіації зазвичай складається з п'яти етапів:

1. Підготовка – сторони, які вступають у медіацію, повинні заздалегідь підготуватися, оцінити свої інтереси та очікування перед тим, як сісти за стіл медіації.

2. Вступ – сесія медіації починається зі слова медіатора, який представляє учасників; пояснює роль медіатора; нагадує сторонам медіації про конфіденційний характер сесії; встановлює основні правила проведення сесії.

3. Огляд питань – цей етап процесу дає кожній стороні можливість вислухати і посправжньому почути точку зору іншої сторони. Кожна сторона описує фактичну ситуацію зі своєї точки зору; ділиться своїми думками, побоюваннями та почуттями щодо порушених питань.

4. Вирішення проблеми – на цьому етапі сторони, або разом, або окремо: формують спільний інтерес; звужують розбіжності між своїми інтересами; допомагають одне одному дослідити найбільш перспективні варіанти.

5. Договір – це письмовий документ, який описує: хто на що погоджується? коли відбудуться узгоджені дії; яким чином виконуватиметься угода.

Медіатор допомагає сторонам спілкуватися, але не має права займати чиюсь сторону.

Під час медіації сторони можуть: неформально висловити свої думки та занепокоєння; виявити та прояснити непорозуміння; визнати відмінності у поглядах та думках; краще зрозуміти витоки суперечки; поділитися своїми інтересами; вивчити способи усунення незадоволення та невинуватих очікувань, які могли виникнути; розробити способи спільної роботи щодо ситуації; співпрацювати над способами управління майбутніми конфліктами та запобігати їх виникненню; зберегти за собою право на вирішення питання за допомогою іншого процесу, такого як процедура переговорів або адміністративна процедура оскарження, або в судовому порядку, якщо угода не може бути досягнута. Модель медіації широко використовується за кордоном установами, які надають підтримку ветеранам, зокрема, для вирішення конфліктних ситуацій, керування переговорами та комунікацією [12, 16, 57].

В умовах збройного конфлікту в Україні медіація може бути використана для різноманітних цілей. По-перше, це може включати вирішення конфліктів на локальному рівні, наприклад, між військовими структурами і цивільними громадянами, або між різними співтовариствами, які переживають стрес та

травматичні події (Редько, 2024). По-друге, медіація може допомогти у ситуаціях реабілітації внутрішньо переміщених осіб, де необхідно залагодити конфлікти на рівні громади, сприяючи їх соціалізації та інтеграції у нове середовище (Мунько, 2024).

Дослідження свідчать, що медіація також може бути ефективною у навчальних установах, забезпечуючи підтримку в підготовці педагогів до роботи в умовах емоційного напруження, яке виникає під час кризових ситуацій (Феденко, 2023). Такі практики можуть включати тренінги для педагогів з розвитку конфліктологічної компетентності, які дозволяють створювати безпечне навчальне середовище [49].

Отже, медіація в умовах ЗСУ (Збройних сил України) не лише сприяє розв'язанню конфліктів, а й може стати важливим інструментом у процесі ресоціалізації та адаптації постраждалих від конфлікту. Вартість розвитку медіаційних навичок та їх впровадження в різні сфери (освіта, соціальна підтримка, військові структури) є суттєвою для досягнення стійкості суспільства в кризовий період.

Проблема психологічної підтримки у процесі медіації в умовах військового середовища є надзвичайно актуальною в контексті сучасних соціополітичних реалій, зокрема з огляду на збройну агресію проти України. Військові колективи функціонують у середовищі підвищеної емоційної та фізичної напруги, що суттєво підвищує ризики міжособистісних конфліктів. У таких умовах медіація, доповнена психологічною підтримкою, розглядається як один з ефективних механізмів їх конструктивного врегулювання. Роль психологічної підтримки у медіаційних процесах відіграє надзвичайно важливу роль. Розглянемо кілька підходів у сучасній психологічній науці, які пояснюють цю тенденцію.

Системно-синергетичний підхід розглядає військовий колектив як динамічну систему, у якій психологічна підтримка медіатора сприяє стабілізації взаємин та гармонізації міжособистісних ролей [29].

Біхевіорально-когнітивний підхід акцентує увагу на зміні моделей поведінки військовослужбовців під час конфлікту через рефлексію, емпатію та корекцію мислення [30].

Психоенергетичний і стресово-адаптивний підхід враховує вплив бойового стресу, ПТСР і колективної напруги; медіація тут виступає як терапевтичний інструмент нормалізації психологічного стану [46].

Соціально-комунікативний підхід підкреслює роль комунікативної компетентності медіатора у зниженні ескалації конфлікту та формуванні довіри (Shevel, 2025).

Гуманістичний підхід (Карл Роджерс, А. Maslow) психологічна підтримка трактується як створення безпечного, емпатійного простору, що стимулює саморозкриття учасників конфлікту.

Медіативно-фасилітативний підхід комбінує техніки коучингу, фасилітації, психотерапії для конструктивного діалогу у військових колективах (Garrity & Varuch, 2022).

Культурно-психологічний підхід враховує військові традиції, субкультуру ЗСУ та роль авторитету у процесі посередництва.

Психологічна підтримка у процесі медіації для військових колективів спирається на інтегративну модель:

- когнітивна корекція (усвідомлення причин конфлікту),
- емоційна регуляція (керування гнівом, тривогою),
- комунікативна фасилітація (створення простору довіри),
- ресоціалізаційна функція (відновлення групової згуртованості після бойових дій).

Отже, українські дослідження інтегрують міжнародні моделі (Rogers, Winslade) у специфічний контекст Збройних сил України, з урахуванням посттравматичних чинників та соціально-психологічних реалій воєнного стану.

Психологічна підтримка відіграє ключову роль у медіаційних процесах, особливо в умовах конфліктів та стресових ситуацій, таких як війна в Україні. Вона спрямована на створення комфортної атмосфери для вирішення конфліктів,

полегшуючи спілкування між сторонами та сприяючи досягненню взаєморозуміння (Дичко, 2024; (Maksymenko, 2023). Визнано, що медіація, що включає елементи психологічної підтримки, дозволяє сторонам зменшити емоційне напруження під час обговорення проблем, сприяючи глибшому усвідомленню власних потреб і інтересів (Паржницький, 2024).

Етапи медіації, такі як підготовка, встановлення зв'язку, визначення інтересів та побудова угоди, можуть бути істотно покращені за рахунок психологічної підтримки [29]. На першому етапі – підготовці до медіації, важливим є психологічний настрій учасників: якщо вони відчують підтримку та розуміння, ймовірність успіху переговорів значно підвищується. Психологічна підтримка на цьому етапі може включати інформування сторін про процес медіації, пояснення специфіки роботи медіатора, а також запевнення у конфіденційності та безпеці щодо висловлюваних думок [63].

На практиці психологічна підтримка під час медіації може реалізовуватись через активне слухання, емпатійні комунікаційні стратегії та забезпечення середовища, що сприяє відкритому обговоренню [35, 46]. Дослідження показують, що медіатори, які використовують ці підходи, досягають кращих результатів у вирішенні конфліктів, оскільки допомагають учасникам зняти психологічний бар'єр, що часто виникає в стресових ситуаціях [46].

Психологічна підтримка також включає посттравматичну терапію, яка може бути важливою для військових і цивільних осіб, які пережили травматичні події. Участь психологів у медіаційних процесах може значно підвищити їх ефективність, оскільки психологи здатні не лише сприяти розумінню між сторонами, але й надавати необхідну емоційну підтримку, допомагаючи постраждалим зосередитися на рішеннях і взаємному порозумінні [36].

Отже, важливість психологічної підтримки в медіаційних процесах не можна переоцінити. Вона є основою для успішної взаємодії між сторонами, створюючи умови для конструктивного діалогу та погодження. У контексті сучасної української реальності, де психологічні травми і стрес потребують

особливої уваги, інтеграція психологічних аспектів у медіаційні практики стає життєво необхідною [47].

Сучасні українські дослідження висвітлюють проблематику соціально-психологічної підтримки військовослужбовців у контексті військових дій. Зокрема, у роботі Піанківської (2022) аналізується вплив соціальної підтримки на адаптацію осіб у кризових умовах, підкреслюється важливість емоційного ресурсу в умовах бойового стресу. Подібно, у дослідженнях Березан (2023) розглядаються психологічні наслідки війни, зокрема посттравматичні розлади та моральна травма, а також обґрунтовується потреба у психологічному супроводі як під час бойових дій, так і в реабілітаційний період.

Особливу увагу у вітчизняній науці приділено згуртованості військових підрозділів як превентивному чиннику конфліктів. У дослідженні Храбанів та Сілко (2022) доведено, що рівень групової згуртованості прямо впливає на інтенсивність конфліктів у військовому середовищі. Водночас в українському науковому просторі спостерігається брак робіт, що безпосередньо поєднують концепцію медіації з психологічною підтримкою саме в контексті Збройних Сил.

Серед зарубіжних досліджень важливо відзначити модель TRiM (Trauma Risk Management), що активно впроваджується в збройних силах Великої Британії. Вона базується на пірінговій підтримці (peer-support) як засобі зниження психологічного навантаження та попередження розвитку посттравматичних станів (Greenberg). Дослідження показують, що надання психологічної підтримки безпосередньо в підрозділі сприяє підвищенню довіри та зменшенню ймовірності розвитку конфліктів.

У військовому середовищі США актуальними є дослідження, що розкривають зв'язок між особистісними чинниками (нейротизм, дитячий травматичний досвід) та схильністю до PTSD у військовослужбовців (Shalev, 2019). Це підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до психологічної підтримки в медіаційних процесах.

Окремий напрямок досліджень представлений у працях, присвячених роботі миротворчих контингентів. Так, у дослідженнях на основі моделі **work-**

**family enrichment** встановлено позитивний вплив сімейної підтримки на психологічну стійкість військових (Hammer, 2018). Ці результати корелюють з ідеєю про роль емоційної підтримки як базису успішної медіації в колективах підвищеної напруги.

Сучасні інноваційні підходи передбачають також використання цифрових технологій у медіації. Наприклад, у проектах «Automated Mediator for Joint Narratives» (2021) і «AI-Supported Conflict Resolution Tools» розробляються платформи, які застосовують алгоритми штучного інтелекту для підтримки конструктивного діалогу між сторонами конфлікту. Такі розробки можуть бути адаптовані для військових середовищ, де необхідно оперативно реагувати на напруження у колективах.

Показовими є також дослідження у сфері **майндфулнес-підходів** до вирішення конфліктів, що активно впроваджуються в міжнародних збройних силах. Вони сприяють розвитку рефлексивності, саморегуляції та емпатії — ключових навичок у конструктивній медіації (Kemeny et al., 2020).

Таким чином, аналіз наукових джерел дає змогу зробити висновок про те, що вітчизняна та зарубіжна практика визнає психологічну підтримку невід’ємною складовою ефективної медіації. Водночас саме у військовому контексті ця тема потребує подальшої розробки як з теоретико-методологічної, так і з прикладної точок зору. Необхідним є створення адаптованих моделей психологічного супроводу в медіації, які враховують специфіку військових колективів, вплив бойового стресу та ієрархічну структуру підрозділів.

## РОЗДІЛ 2.

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей конфліктів у військовому середовищі

Вибір методології дослідження зумовлений метою роботи — вивчити психологічні особливості конфліктної поведінки у військових колективах та розробити систему психологічної підтримки в процесі медіації для конструктивного вирішення конфліктів.

Дослідження базується на системному, особистісно-орієнтованому та діяльнісному підходах, які забезпечують комплексний аналіз конфліктної взаємодії в умовах військового колективу.

Системний підхід дозволяє розглядати військовий колектив як цілісну динамічну систему, в якій конфлікт є проявом дисбалансу між індивідуальними, міжособистісними та структурними факторами.

Особистісно-орієнтований підхід фокусує увагу на внутрішніх психологічних характеристиках учасників конфліктної ситуації, зокрема на їх здатності до саморегуляції, адаптації та резильєнтності.

Діяльнісний підхід дає змогу розглядати конфлікт як результат взаємодії у процесі спільної діяльності, що особливо актуально в умовах військової служби.

Відповідно до мети та завдань дослідження та для забезпечення валідності та надійності результатів було підбрано науково обґрунтовані психодіагностичні методики, адаптовані до військового контексту. Зокрема, у дослідженні використовуються методики, що вимірюють:

- 1) стилі конфліктної поведінки (опитувальник Томаса-Кілмана),
- 2) рівень агресивності та ворожості (тест Басса-Даркі),
- 3) показники психологічної резильєнтності (шкала Коннора-Девідсона),
- 4) рівень адаптованості (шкала К. Роджерса - Р. Даймонда).

Емпіричне дослідження реалізується в умовах військових частин, що функціонують у режимі воєнного часу з підвищеним психоемоційним навантаженням. Вибір саме цієї цільової аудиторії обумовлений високим рівнем актуальності теми психологічної підтримки для збереження боєздатності особового складу.

Таким чином, запропонована методологія дозволяє цілісно дослідити психологічні механізми конфліктної поведінки військовослужбовців та обґрунтувати ефективність психологічного супроводу медіації в процесі врегулювання конфліктів.

У дослідженні брали участь військовослужбовці Збройних Сил України, які безпосередньо перебувають у зоні бойових дій у складі підрозділів, задіяних в оборонних та тактичних операціях. Вибірка була сформована за такими критеріями:

- 1) наявність реального або потенційного конфлікту в міжособистісній взаємодії в межах військового колективу;
- 2) вік респондентів – від 25 до 55 років;
- 3) стаж військової служби – понад 3 роки;
- 4) досвід участі в бойових завданнях;

Загальна вибірка становила 60 осіб,

Весь дослідницький процес проводився з урахуванням складних умов служби та психологічного навантаження, притаманного зоні бойових дій. Дотримано етичних стандартів: добровільна участь, інформована згода, конфіденційність даних, можливість припинити участь на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Організація дослідження дозволила об'єктивно оцінити стан конфліктної поведінки військовослужбовців у бойових умовах та перевірити ефективність запропонованих методів психологічної підтримки і медіації.

З метою комплексного вивчення психологічних особливостей конфліктної поведінки військовослужбовців у зоні бойових дій, а також оцінки ефективності психологічної підтримки в процесі медіації, було використано низку валідних,

науково обґрунтованих психодіагностичних методик. Підбір інструментарію ґрунтувався на теоретичних засадах дослідження та враховував високий рівень стресового навантаження в умовах бойових дій.

**Опитувальник стилів поведінки в конфлікті (К. Томас – Р. Кілман) (у адаптації Грішиної) (Додаток 1).** Методика дозволяє визначити домінуючі стилі поведінки особистості у конфліктних ситуаціях: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. Є надійним інструментом для вивчення стратегії взаємодії в умовах міжособистісного конфлікту.

Основна мета: визначення превалюючого способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях. На ранніх стадіях вивчення конфліктів широко використовувався термін «розв'язання конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна та необхідно вирішувати або елімінувати. Для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях К. Томас запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, базовими вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, які залучені до конфлікту) та настирливість (для якої притаманним є акцентування на захисті власних інтересів). відповідно до цих двох вимірів автор виділяє такі способи регулювання конфліктів: змагання (конкуренція) як прагнення досягти задоволення власних інтересів на шкоду іншій особі; пристосування – на противагу змаганню жертвування власними інтересами заради іншої людини; компроміс; уникання – відсутність як прагнення до кооперації, так і прагнення до досягнення власних цілей; співпраця – коли учасники ситуації доходять альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін. К. Томас вважає, що при униканні конфлікту жодна зі сторін не досягає успіху. У таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, тому що йдуть на компромісні поступки. Та лише в ситуації співпраці обидві сторони опиняються у виграші. У своєму опитувальнику щодо виявлення типових форм поведінки в ситуації конфлікту К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих

можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різноманітних поєднаннях вони згруповані у 30 пар.

Томас разом із Кілменом запропонували двомірну модель регулювання конфліктів, одне вимір якої — напористість, це ступінь, у якій людина намагається задовольнити свої інтереси, і кооперація, це ступінь, у якій людина намагається задовольнити інтереси іншої людини. Ці два напрями поведінки можуть бути використані для визначення п'яти способів боротьби з конфліктами:

1. Змагання (конкуренція) — прагнення досягти своїх інтересів не зважаючи на інтереси іншого.
2. Пристосування-принесення в жертву своїх інтересів заради опонента.
3. Компроміс - угода на основі взаємної поступливості;
4. Уникнення-відсутність прагнення до кооперації і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.
5. Співробітництво-учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін [17].

**Методика діагностики рівня агресивності Басса–Даркі (адаптація А.К. Осницького) (Додаток 2 ).** А. Бас та А. Даркі запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхній погляд, показників та форм агресивної поведінки особи. автори визначили такі види агресивної поведінки: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. Використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія. Опонуюча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі

хочуть завдати цій людині шкоди, – підозрілість. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – образа. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – автоагресія або відчуття провини. Для отримання даних щодо притаманних особі вказаних вище показників агресивної поведінки пропонується нижченаведений опитувальник.

Опитувальник рівня агресивності Басс-Даркі (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, BDHI) призначено для виявлення рівня агресивності. Під агресивністю розуміють властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, переважно у сфері суб'єктно-суб'єктних відносин. Арнольд Басс та Енн Даркі, створюючи свій опитувальник, що диференціює прояви агресії та ворожості, виділили такі види реакцій: фізична агресія, непрямая агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини. Використовується для кількісного та якісного аналізу агресивних проявів: фізичної та вербальної агресії, негативізму, подразливості, підозрливості, образливості та ворожості. Актуальна для умов бойового середовища, де психоемоційне напруження може спричинити девіантні реакції [42, 43].

**Індекс ворожості.** Складові: образа + підозрілість. Це загальна установка на негативне сприйняття інших, очікування від них зневажливого, агресивного чи несправедливого ставлення. Проявляється у схильності до конфліктів, довготривале тримання образ, очікування підступів з боку людей, ускладнення у побудові довірливих стосунків. Психологічною основою часто є відображенням глибокого досвіду неприйняття або психологічної травми.

- 0-3 балів – нижче норми.
- 4-10 балів – норма.
- 11-18 балів – вище норми.

**Індекс агресивності** складається з показників фізична агресія + непрямая агресія + вербальна агресія. Це загальний рівень схильності до агресивної

поведінки у різних формах — від дій до слів, відкритих і прихованих способів прояву. Часті конфлікти, імпульсивність, гнівливість, схильність реагувати агресією навіть у нейтральних ситуаціях. У психологічній основі може свідчити як про недостатній контроль імпульсів, так і про глибокі внутрішні конфлікти.

- 0-16 балів – нижче норми.
- 17-25 балів – норма.
- 26-32 балів – вище норми.

**Фізична агресія** – це безпосереднє використання фізичної сили для завдання шкоди іншим – наприклад, удари, штовхання, фізичне знищення предметів. Людина може легко застосовувати силу в конфліктній ситуації, демонструє тілесну ворожість. У дітей — це бійки, пошкодження майна; у дорослих – агресивна поведінка в побуті чи на роботі. Психологічна основа часто пов'язана з імпульсивністю, низьким самоконтролем або реакцією на загрозу.

- 0-5 балів – норма.
- 6-7 балів – вище норми.
- 8-10 балів – високий показник.

**Непряма агресія** – це агресія, яка не спрямована прямо на джерело роздратування. Вона може бути прихованою або виражатися опосередковано. Проявляється у плітках, сарказмі, пасивній поведінці, обході прямої конфронтації, зумисному порушенні правил. Часто виникає у людей, які не можуть відкрито висловлювати злість через страх осуду або покарання.

- 0-5 балів – норма.
- 6-7 балів – вище норми.
- 8-9 балів – високий показник.

**Роздратування** проявляється у схильності до нестриманості, запальності, спалахів гніву навіть у відповідь на незначні подразники. Часте виявлення незадоволення, гнівливість, емоційні зриви, нетерпимість до критики або до повільності інших. Часто є наслідком внутрішньої напруги або хронічного стресу.

- 0-6 балів – норма.
- 7-8 балів – вище норми.
- 9-10 балів – високий показник.

**Негативізм** – опозиційна або протестна форма поведінки, що проявляється у протидії зовнішнім вимогам чи очікуванням. Свідоме небажання виконувати вимоги, спротив авторитетам, упертість, бунтівність. Може бути проявом внутрішнього конфлікту або бажання зберегти незалежність.

- 0-3 балів – норма.
- 4 бали – вище норми.
- 5 балів – високий показник.

**Образа** – це тенденція переживати почуття ураженого самолюбства, несправедливості або неприйняття. Схильність до затаювання образ, згадування старих кривд, підозра в упередженому ставленні. Часто пов'язана з підвищеною вразливістю, низькою самооцінкою або потребою у визнанні.

- 0-4 балів – норма.
- 5-6 балів – вище норми.
- 7-8 балів – високий показник.

**Підозрілість** - сприйнятливність до оцінки навколишніх як потенційно ворожих чи зневажливих. Небажання довіряти, очікування підступу, надмірна настороженість, часті сумніви в чесності інших. Може свідчити про досвід психологічної травми, тривожність або схильність до захисної поведінки.

- 0-5 балів – норма.
- 6-7 балів – вище норми.
- 8-10 балів – високий показник.

**Вербальна агресія** проявляється у агресії, що виявляється у формі слів, а не дій. Це вираження негативного ставлення через мову, образи, крики, саркастичні зауваження, словесні погрози, конфліктна комунікація. Часто використовується як спосіб зняття напруги, самоствердження або домінування.

- 0-7 балів – норма.

- 8-10 балів – вище норми.
- 11-13 балів – високий показник.

**Почуття провини** виявляється у самозвинуваченні, соромі за свої дії або думки, переживанні з приводу заподіяної (реальної чи уявної) шкоди, частому каятті, прагненні до самопокарання, уникання конфліктів через страх спричинити біль. Високий рівень внутрішньої моральної чутливості, іноді – наслідок авторитарного виховання або травматичного досвіду.

- 0-5 балів – норма.
- 6-7 балів – вище норми.
- 8-9 балів – високий показник.

### **Шкала психологічної стійкості (резильєнтності) Коннора–Девідсона (CD-RISC) (Додаток 3).**

Методика дозволяє оцінити здатність особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних обставин, зберігати ефективність дій. Висока резильєнтність є критично важливою для військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона – це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедії чи травми. Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми. Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40. Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно». Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш високі бали є індикатором більш високого рівня стресостійкості. Межі рівнів: 0-33 низький; 34-67 середній; 68-100 високий. - шкала резильєнтності (RS); Адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом. Рекомендується використання скороченої версії як більш узгодженого варіанту. Детермінантами резильєнтності вчені вважають безліч біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, які взаємодіють між собою. У 1993 році G.M. Wagnild и H.M. Young представили психометричну оцінку шкали резильєнтності (RS). Факторна структура складалася з двох чинників: особистісна компетентність і прийняття себе і життя. В процесі дослідження вчені отримали позитивні кореляції за показниками фізичне здоров'я, моральний стан і життєве задоволення і негативні кореляції з депресією, що підтримувало внутрішню надійність та конкуруючу обґрунтованість RS як інструменту, що вимірює резильєнтність [53].

**Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда (Додаток 4)** – це опитувальник для діагностики рівня адаптованості особистості до соціуму, що складається з висловлювань про різні якості та поведінку, які респондент оцінює за шкалою від 0 до 6, визначаючи, наскільки вони стосуються його життя. Його основна мета – виявити інтегральні показники адаптації через шкали самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, інтернальності, прагнення до домінування та адаптивності/дезадаптивності. Методика дозволяє визначити стан соціальної адаптації, виявляючи як позитивні, так і негативні аспекти, що є важливим для підлітків та дорослих, допомагаючи зрозуміти причини дезадаптації та розробляти програми психологічної підтримки, особливо для військових та молоді в умовах змін. Вона є інструментом для виявлення психологічних

патернів, що впливають на адаптацію, та може використовуватися у клінічній, консультативній та дослідницькій роботі, зокрема для військовослужбовців, студентів, що потребують допомоги у самовизначенні та інтеграції в соціум [10, 17].

Шкали соціально-психологічної адаптації вимірюють рівень гармонійності психічного функціонування такі як:

- Самоприйняття;
- Прийняття інших;
- Емоційний комфорт;
- Інтернальність (відповідальність, самоконтроль);
- Адаптивність;
- Домінування;
- Ескапізм (уникання труднощів).

За цими шкалами оцінюється загальний рівень адаптації, який може бути високим, середнім або низьким. Високі показники за цими шкалами свідчать про сформовану здатність до саморегуляції, відкритість у спілкуванні, позитивне ставлення до себе та до оточення.

Результати методики дають змогу охарактеризувати загальний рівень соціально-психологічної адаптації як високий, середній або низький, а також визначити домінуючі механізми психологічного захисту.

Високі показники адаптації свідчать про гнучкість і стабільність особистісної структури, здатність до конструктивного подолання труднощів, тоді як низькі — про дезадаптацію, емоційне виснаження, внутрішні конфлікти або недостатність ресурсів саморегуляції. Вираженість окремих механізмів психологічного захисту дає змогу встановити, які саме несвідомі стратегії використовує особистість для підтримання психічної рівноваги.

Таким чином, методика є інформативним діагностичним інструментом, що дозволяє комплексно оцінити рівень соціально-психологічної адаптації, визначити психологічну стійкість особистості та окреслити напрями подальшої психокорекційної роботи. Її використання забезпечує можливість поєднання

кількісного аналізу адаптаційних показників із якісним аналізом захисних стратегій, що підвищує точність та глибину психологічної інтерпретації результатів.

Застосування різнопланових методик (табл. 2.1) дало змогу провести глибокий кількісно-якісний аналіз психологічного стану учасників дослідження, виявити динаміку змін у результаті реалізації програми психологічної підтримки, а також зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності медіаційних практик у бойових умовах.

*Таблиця 2.1*

**Психодіагностичні методики, використані у дослідженні**

№	Назва методики	Автор(и) / модифікація	Діагностовані показники	Призначення у дослідженні
1	Опитувальник стилів поведінки в конфлікті	К. Томас – Р. Кілман	Стратегії поведінки у конфлікті (конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування)	Визначення домінуючих стилів конфліктної взаємодії
2	Методика діагностики агресивності	А. Басса – А. Даркі (адаптація А.К. Осницького)	Рівні фізичної, вербальної агресії, подразливості, ворожості, підозрливості	Виявлення схильності до деструктивної поведінки в умовах бойового стресу
3	Шкала психологічної резильєнтності (CD-RISC)	К. Коннор – Дж. Девідсон	Рівень стресостійкості, адаптаційного потенціалу	Визначення здатності до саморегуляції та подолання психотравмуючих факторів
4	Методика дослідження соціально - психологічної адаптації	К. Роджерс - Р. Даймонд	Показники адаптації	Оцінка внутрішніх ресурсів і стратегії подолання

Отже, для дослідження психологічних особливостей міжособистісних конфліктів у військових колективах в умовах бойових дій було підбрано комплекс валідних та надійних психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення емоційно-поведінкових, мотиваційних та адаптаційних характеристик особистості військовослужбовців. До складу методичного комплексу увійшли: опитувальник стилів поведінки в конфлікті (К. Томаса – Р. Кілмана у адаптації Н. В. Грішиної), методика діагностики рівня агресивності Басса–Даркі (в адаптації А. К. Осницького), шкала психологічної стійкості (резильєнтності) Коннора–Девідсона (CD-RISC) та методика визначення рівня соціально-психологічної адаптації.

Вважаємо, що застосування зазначених методик дозволить комплексно оцінити індивідуально-психологічні чинники, які впливають на перебіг і динаміку міжособистісних конфліктів у військовому середовищі, виявити рівень агресивності, психологічної стійкості, соціально-психологічної адаптації та особливості використання захисних механізмів. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для глибшого розуміння психологічних детермінант конфліктної поведінки військовослужбовців і розроблення ефективних напрямів психопрофілактичної та корекційної роботи у військових колективах.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Завданням констатувального етапу дослідження стало вивчення та подальший аналіз емпіричних даних, отриманих у ході виявлення психологічних особливостей конфліктної поведінки у військових колективах.

За результати діагностики стилів поведінки в конфлікті (за методикою К. Томаса – Р. Кілмана) у ході дослідження військовослужбовців Збройних Сил України, які перебувають у зоні бойових дій, було виявлено, наступне. Серед п'яти основних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях найбільш вираженим є **співробітництво**, який показали **32 %** опитаних. Для цієї групи характерне прагнення до конструктивного вирішення конфліктів, орієнтація на спільний

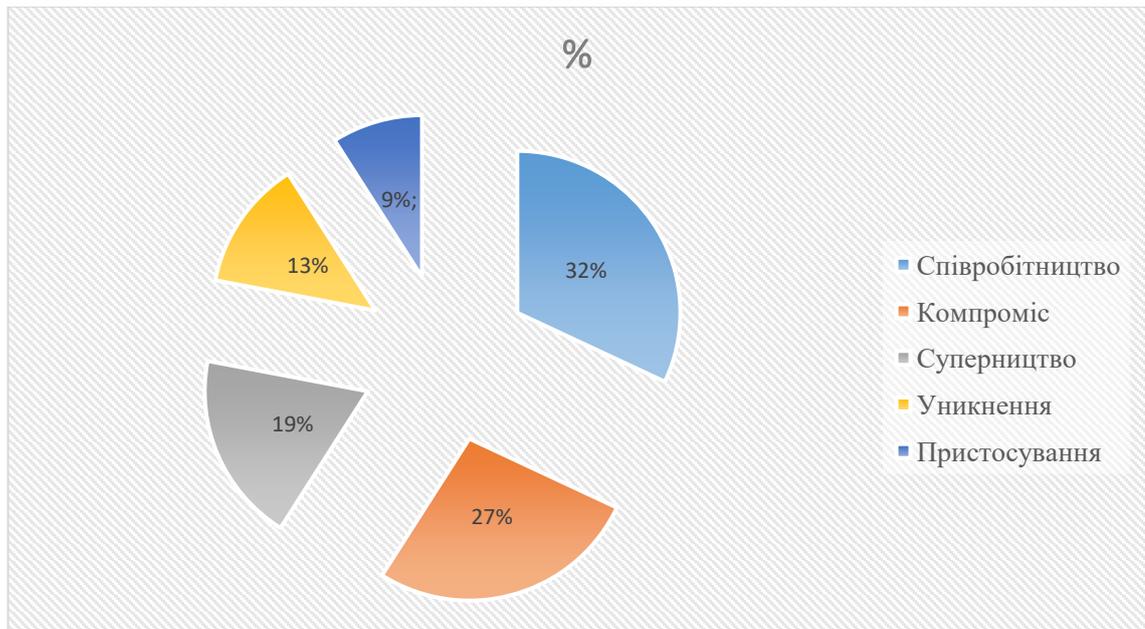
пошук рішень, підтримання взаєморозуміння та ефективної командної взаємодії. Така позиція пояснюється високим рівнем згуртованості військових колективів та усвідомленням спільної мети — збереження бойової ефективності підрозділу.

На другому місці за частотою виявлення опинився стиль **компромісу**, який обрали **27 %** респондентів. Це свідчить про схильність військовослужбовців до взаємних поступок, пошуку проміжних рішень і зниження конфліктної напруги. Компроміс найчастіше використовується у ситуаціях службових розбіжностей або побутових непорозумінь, коли важливо швидко досягти згоди, не втрачаючи робочого настрою колективу.

Стиль **суперництва (змагання)** виявили **19 %** опитаних. Для цієї категорії військовослужбовців характерна рішучість, прагнення відстояти власну думку або позицію, а також схильність брати на себе відповідальність у складних чи критичних обставинах. У бойовій обстановці така поведінка може бути адаптивною, адже сприяє швидкому прийняттю рішень і підтриманню дисципліни. Водночас у міжособистісних стосунках цей стиль потребує контролю, щоб уникнути проявів надмірної жорсткості.

Стиль **уникнення** зафіксовано у **13 %** учасників. Такі респонденти схильні тимчасово уникати відкритого обговорення конфліктів, особливо у періоди підвищеного психоемоційного навантаження. Це може бути способом самозахисту або запобігання ескалації суперечок, що є певною мірою доцільним у бойових умовах, але вимагає розвитку навичок асертивного спілкування для відновлення довіри у колективі.

Найменш поширеним виявився стиль **пристосування**, який показали **9 %** респондентів. Для цієї групи характерне прагнення уникати конфронтації шляхом поступок і прийняття позиції іншої сторони. Така поведінка часто зумовлена бажанням зберегти спокій та стабільність у стосунках, але при частому використанні може свідчити про зниження особистісної впевненості або надмірну підлеглість.



**Рис. 2.1. Стилі поведінки у конфлікті за методикою К. Томаса - Р. Кілмана**

Отримані результати свідчать, що для більшості військовослужбовців характерна **перевага конструктивних стилів поведінки в конфлікті** — співробітництва та компромісу (разом близько **59 %** вибірки). Це говорить про зрілість соціально-психологічних механізмів взаємодії, високий рівень взаємної підтримки та готовність до колективного вирішення проблем. Помірна частка стилю суперництва (19 %) відображає наявність лідерських якостей і готовність брати на себе відповідальність — важлива риса для військових командирів.

Менша частка уникнення та пристосування (разом 22 %) може розглядатися як захисна стратегія у стресових ситуаціях, що водночас потребує розвитку емоційної стабільності та відкритості у спілкуванні.

За результатами методики виявлено, що у 32 % опитаних вираженим є **уникнення**, на другому місці за частотою виявлення опинився стиль **компромісу**, який обрали **27 %** респондентів, стиль **суперництва (змагання)** виявили **19 %** опитаних, стиль **пристосування** зафіксовано у **13 %** учасників. Найменш поширеним виявився стиль **співробітництва** який показали лише **9 %** респондентів.

За результатами проведеної діагностики рівня агресивності за методикою Басса–Даркі (у модифікації Осницького) серед військовослужбовців, які

безпосередньо виконують бойові завдання у зоні активних бойових дій, виявлено, що більшість респондентів демонструють помірний рівень загальної агресивності, що є природною реакцією на тривале перебування у стані психоемоційного напруження. Водночас окремі форми агресивності проявляються неоднаково, залежно від індивідуальних особливостей, досвіду служби та характеру виконуваних завдань.

Найвищі показники зафіксовано за шкалами вербальної агресії та подразливості. Зокрема, вербальна агресія спостерігається у 28 % військовослужбовців на високому рівні та ще у 35 % — на середньому. Це свідчить про тенденцію до емоційного реагування через різкі висловлювання, підвищений тон або сарказм, що часто зумовлено перевтомою, тривожністю або необхідністю швидко виражати накази й команди у стресових ситуаціях. Однак переважна частина таких проявів має не деструктивний, а комунікативно-адаптивний характер.

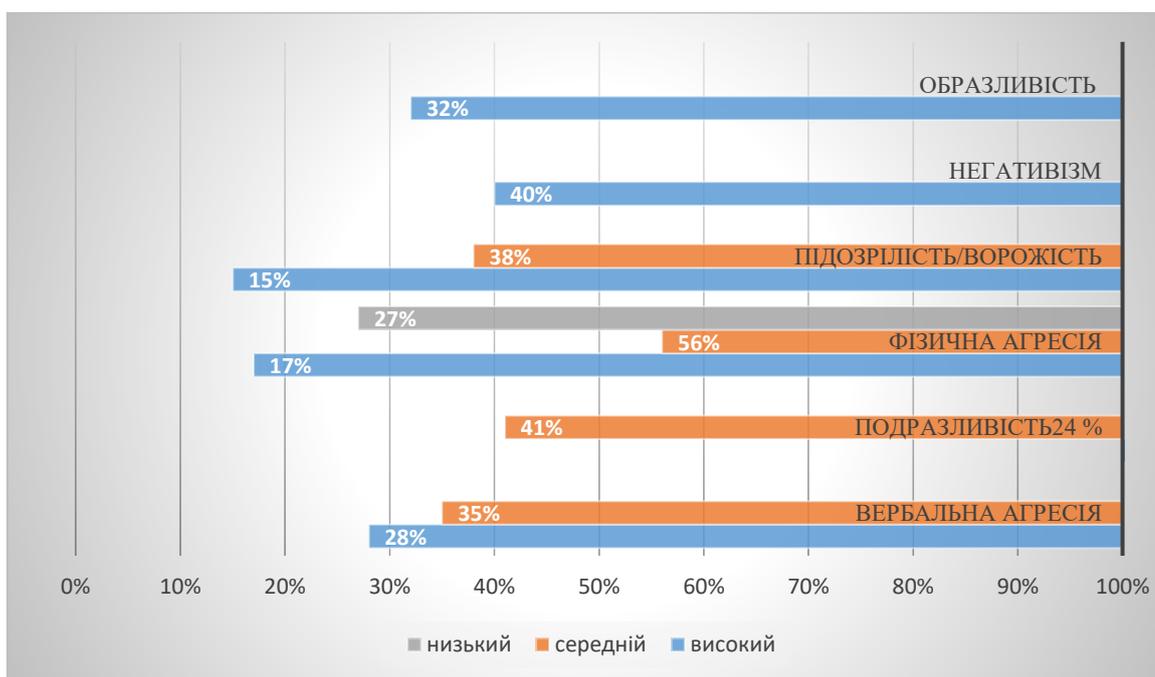
Показники подразливості виявилися підвищеними у 24 % респондентів, середніми — у 41 %, що загалом відповідає очікуваному рівню емоційної напруги під час виконання бойових завдань. Це може відображати внутрішню напруженість, потребу у швидкій реакції на зміну обстановки, а також зниження толерантності до фрустраційних чинників (нестача сну, перевантаження, ризик для життя).

Фізична агресія була виражена на високому рівні лише у 17 % військовослужбовців, тоді як 56 % показали середній рівень і 27 % — низький. Це свідчить про загальну контрольованість поведінкових реакцій і наявність ефективних механізмів саморегуляції, що є позитивним чинником для збереження бойової дисципліни. Фізична агресія, у межах норми, часто проявляється як рішучість і готовність діяти в умовах ризику.

Підозрілість та ворожість мали помірні показники: високий рівень — у 15 %, середній — у 38 % військовослужбовців. Це вказує на певну настороженість у міжособистісних контактах, що у бойовій ситуації має адаптивне значення, забезпечуючи підвищену пильність та обережність у сприйнятті зовнішнього

середовища. Водночас при тривалому збереженні такого стану може формуватися тенденція до недовіри або надмірної оборонності.

Високі значення зафіксовано за шкалами негативізму (високий рівень у 40 % респондентів) та образливості (високий рівень у 32 %). Це свідчить про достатньо високий рівень дисциплінованості, самоконтролю та сформованість професійної зрілості у більшості військовослужбовців. Підлеглі, як правило, приймають ієрархічні норми військової системи й не схильні до опору чи демонстративних проявів невдоволення.



**Рис. 2.2. Рівні агресивності за методикою Басса–Даркі (у адаптації А.К. Осницького) серед військовослужбовців за шкалами, у %**

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що для більшості військовослужбовців характерна контрольована, адаптивна форма агресивності, яка виконує функцію психологічного захисту та мобілізації у стресових умовах. Переважають прояви вербальної та емоційної агресії, які не переходять у деструктивні форми поведінки, а є відображенням високої бойової готовності та напруженої діяльності.

Рівень фізичної агресії залишається у межах норми, що свідчить про ефективність системи військової дисципліни й психологічної підготовки. Водночас помірні показники підозрливості та ворожості вказують на необхідність

психологічної підтримки особового складу з метою попередження емоційного вигорання, підвищення довіри та взаєморозуміння у підрозділі.

Дослідження рівня психологічної стійкості серед військовослужбовців Збройних Сил України, які виконують бойові завдання у зоні активних бойових дій виконувалось за допомогою Методики діагностики рівня психологічної стійкості (резильєнтності) за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC). Результати здійсненого дослідження показали, що в цілому респонденти характеризуються достатньо високими показниками резильєнтності, що свідчить про сформовані навички адаптації до екстремальних умов і здатність ефективно діяти під впливом стресу.

За узагальненими даними, високий рівень резильєнтності продемонстрували 32 % військовослужбовців. Для цієї групи характерна стійкість до психоемоційного виснаження, уміння зберігати контроль над власними емоціями, підтримувати оптимізм та мобілізувати внутрішні ресурси у складних ситуаціях. Такі військовослужбовці зазвичай мають значний бойовий досвід, стабільну мотивацію та високий рівень самодисципліни.

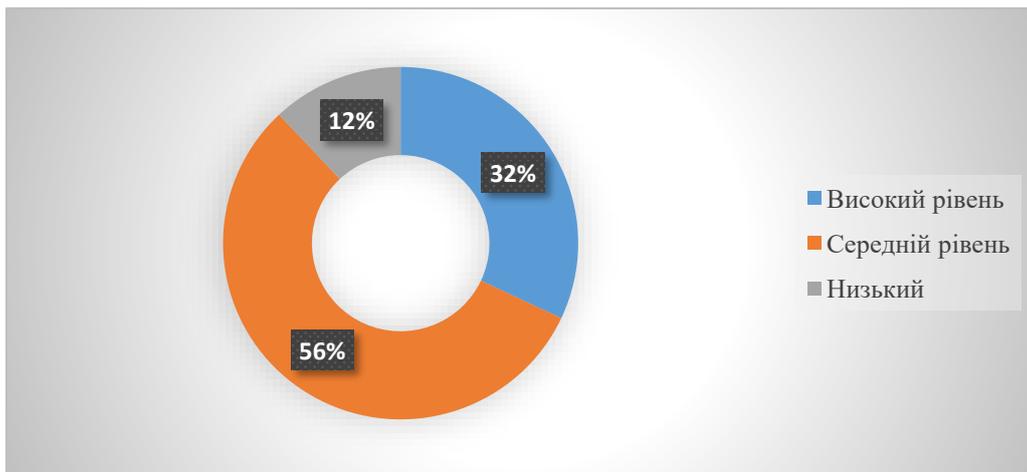
Середній рівень резильєнтності виявлено у 56 % опитаних. Вони демонструють адекватну реакцію на стресові чинники, але в умовах тривалого або повторюваного навантаження можуть відчувати емоційне виснаження, підвищену тривожність чи роздратованість. Ця група зберігає працездатність і психологічну рівновагу завдяки соціальній підтримці побратимів та чіткій організації діяльності в підрозділі.

Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 12 % військовослужбовців. Для них характерні ознаки емоційної вразливості, часті коливання настрою, труднощі з концентрацією уваги або відновленням після стресових подій. У більшості випадків це військові з відносно меншим бойовим досвідом або ті, хто нещодавно пережив травматичні події. Для таких осіб доцільним є проведення індивідуальної психологічної підтримки та навчання технік стрес-менеджменту.

Аналіз окремих компонентів резильєнтності засвідчив, що найвищі показники отримано за шкалами самоконтролю та підтримання мети. Близько 68

% респондентів продемонстрували здатність залишатися зосередженими на завданні навіть у кризових обставинах. Також високими виявилися показники довіри до власних сил і оптимізму (приблизно у 61 % учасників).

Дещо нижчими є показники гнучкості мислення та соціальної підтримки (середній рівень — у 47 % військовослужбовців), що може бути пов'язано з ізолюваністю бойових умов і обмеженими можливостями для міжособистісної комунікації поза підрозділом.



**Рис. 2.3. Рівні психологічної стійкості (резильєнтності) за шкалою Коннора–Девідсона (CD-RISC) у %**

Отримані результати свідчать, що більшість військовослужбовців мають високий потенціал психологічної стійкості, що забезпечує збереження ефективності дій, самоконтролю та бойової готовності у стресових ситуаціях. Помірний рівень резильєнтності у майже половини респондентів вказує на потребу у системній психологічній підтримці — зокрема, у розвитку навичок відновлення після інтенсивних навантажень, регуляції емоцій та зміцненні міжособистісних зв'язків у колективі.

Наявність частки військовослужбовців із низькими показниками психологічної стійкості потребує профілактичних заходів для запобігання проявам емоційного вигорання, апатії або постстресових реакцій.

Рівень соціально-психологічної адаптації військовослужбовців до умов служби ми визначали за допомогою методики дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда. Результати дослідження

засвідчили, що переважна більшість військовослужбовців характеризуються достатнім рівнем соціально-психологічної адаптованості до умов служби у бойовій зоні. Зокрема, високий рівень адаптації виявлено у 37 % респондентів, середній – у 48 %, і лише 15 % показали знижені показники, що свідчать про наявність ознак психоемоційного виснаження або внутрішньої напруги.

Високі результати вказують на сформовану систему психологічних і поведінкових ресурсів, що забезпечують ефективну взаємодію в колективі, прийняття військових норм і здатність зберігати працездатність у складних умовах. Такі військовослужбовці відзначаються внутрішньою стабільністю, адекватною самооцінкою, самоконтролем і прагненням підтримувати командну згуртованість.

Середній рівень адаптованості, який спостерігається майже у половини вибірки (48 %), свідчить про загалом позитивну адаптацію, але із тенденцією до втоми, емоційного напруження та використання захисних механізмів для збереження психічної рівноваги. У цій групі частіше виявляються раціоналізація, витіснення та компенсація — як способи зниження внутрішнього конфлікту та підтримання ефективності дій.

У 15 % військовослужбовців зафіксовано знижений рівень соціально-психологічної адаптації. Для них характерні прояви виснаження, підвищеної тривожності, емоційної лабільності та зниження відчуття контролю над ситуацією. Такі результати можуть бути наслідком перенавантаження, втрат побратимів, хронічної втоми або тривалої дії бойового стресу. У цих осіб спостерігається підвищене використання психологічних захисних механізмів, зокрема проєкції, заперечення або регресії, що вказує на потребу у психологічній підтримці та відновленні емоційних ресурсів.



**Рис.2.5. Рівні соціально-психологічної адаптації (за Р. Даймондом)**

Нами також було проаналізовано ключові індикатори психологічного благополуччя, адаптованості та зрілості особистості, які найчастіше проявляються у військовослужбовців:

- Самоприйняття;
- Прийняття інших;
- Емоційний комфорт;
- Інтернальність (відповідальність, самоконтроль);
- Адаптивність;
- Домінування;
- Ескапізм (уникання труднощів).

Отримані результати свідчать про неоднорідність рівнів психологічного благополуччя, адаптованості та зрілості особистості військовослужбовців, що відображає складність психоемоційного стану респондентів в умовах професійної діяльності, пов'язаної з підвищеним стресом в умовах бойових дій.

Показник самоприйняття зафіксовано у 26 % досліджуваних. Це свідчить про те, що лише близько чверті військовослужбовців мають сформоване позитивне ставлення до власної особистості, прийняття індивідуальних особливостей та внутрішню узгодженість «Я-образу». Для більшості респондентів характерною є тенденція до самокритичності та внутрішньої напруги.

Прийняття інших виявлено у 31 % опитаних, що вказує на помірний рівень толерантності, здатності до емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії. Водночас у значної частини вибірки можуть спостерігатися труднощі у встановленні довірливих соціальних контактів, що зумовлено як особливостями військового середовища, так і психоемоційним виснаженням.

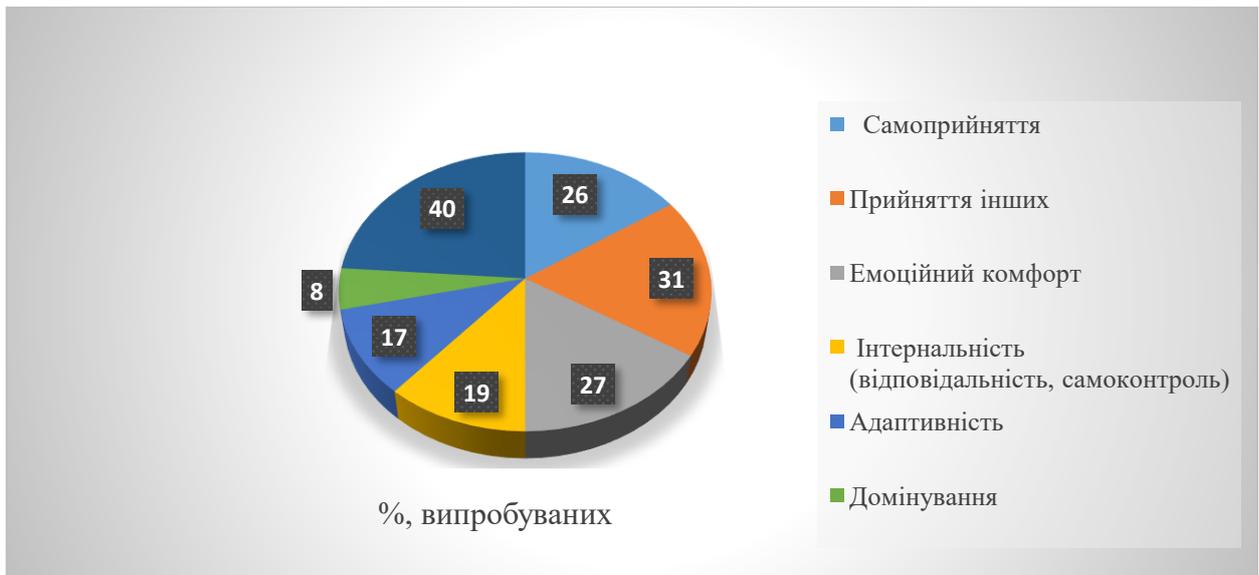
Показник емоційного комфорту становить 27 %, що свідчить про недостатній рівень внутрішньої емоційної рівноваги у більшості респондентів. Це може проявлятися у підвищеній тривожності, напруженості, емоційній нестабільності та зниженні суб'єктивного відчуття психологічної безпеки.

Інтернальність (відповідальність та самоконтроль) зафіксована у 19 % військовослужбовців. Такий результат свідчить про обмежене поширення внутрішнього локусу контролю, здатності до саморегуляції та усвідомленого прийняття відповідальності за власні дії. Переважання екстернальних установок може знижувати ефективність подолання стресових ситуацій та негативно впливати на особистісну зрілість.

Показник адаптивності становить 17 %, що вказує на труднощі у значної частини респондентів щодо гнучкого пристосування до змінних та екстремальних умов діяльності. Низький рівень адаптивності може бути пов'язаний із виснаженням психологічних ресурсів та використанням менш ефективних копінг-стратегій.

Ознаки домінування виявлено лише у 8 % досліджуваних, що свідчить про слабо виражене прагнення до лідерства, контролю та активного впливу на соціальне оточення. Це може бути зумовлено специфікою військової ієрархії, де ініціативність та автономність часто обмежені регламентованими нормами.

Найвищий показник зафіксовано за шкалою ескапізму (уникання труднощів) – 40 %. Це свідчить про тенденцію значної частини військовослужбовців уникати психологічно складних ситуацій, емоційних переживань або проблем, що може проявлятися у відстороненості, пасивності або використанні неадаптивних захисних механізмів.



**Рис. 2.6. Індикатори психологічного благополуччя, адаптованості, у % (за К. Роджерсом, Р. Даймондом)**

Таким чином, результати дослідження свідчать про домінування знижених рівнів психологічного благополуччя та адаптованості у військовослужбовців на тлі високого рівня ескапізму. Поєднання низьких показників інтернальності, адаптивності та емоційного комфорту зумовлює ризик формування неефективних стратегій подолання стресу, що актуалізує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток саморегуляції, особистісної зрілості та внутрішніх ресурсів. Разом з тим наявність помірної частки осіб із ознаками психоемоційного виснаження вказує на необхідність цілеспрямованих заходів психологічного супроводу — регулярного моніторингу стану, психологічних тренінгів та створення умов для короткотривалого відновлення після бойових завдань.

Загалом вибірка характеризується помірно зниженим рівнем психологічного благополуччя та особистісної зрілості, що проявляється у недостатньо сформованому самоприйнятті, емоційному комфорті та інтернальності на тлі обмеженої адаптивності. Для більшості досліджуваних притаманна підвищена психоемоційна напруга, труднощі саморегуляції та орієнтація на зовнішні чинники контролю. Водночас високий рівень ескапізму свідчить про поширеність унікальних стратегій подолання труднощів, що може

знижувати ефективність психологічної адаптації в умовах тривалого стресу та екстремальної діяльності.

Для визначення взаємозв'язків між основними психологічними показниками військовослужбовців було проведено кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Пірсона). До аналізу включено результати п'яти методик:

- 1) Опитувальник стилів поведінки в конфлікті (К. Томас – Р. Кілман);
- 2) Методика діагностики агресивності (Басс – Даркі, у модифікації Осницького);
- 3) Шкала психологічної стійкості (CD-RISC, Д. Коннор – К. Девідсон);
- 4) Методика визначення рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда.

Кореляційний аналіз дозволив виявити системні взаємозв'язки між показниками резильєнтності, стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, формами агресивності та компонентами психологічного благополуччя і особистісної зрілості військовослужбовців.

Встановлено, що резильєнтність (CD-RISC) має позитивні кореляційні зв'язки з такими показниками, як самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність та адаптивність. Це свідчить про те, що здатність до психологічної стійкості та відновлення після стресу пов'язана з позитивним ставленням до себе, внутрішнім локусом контролю, емоційною стабільністю та гнучкістю поведінки. Натомість простежується обернений зв'язок резильєнтності з ескапізмом, що вказує на меншу схильність стійких осіб до уникання труднощів.

Показник співробітництва позитивно корелює з прийняттям інших, емоційним комфортом та адаптивністю, що підтверджує роль конструктивних стратегій взаємодії у формуванні психологічного благополуччя та соціальної зрілості. Особи, орієнтовані на співробітництво, демонструють більшу відкритість до міжособистісної взаємодії та ефективніше пристосування до складних умов служби.

Натомість суперництво виявляє позитивні зв'язки з домінуванням, а також з окремими формами агресивності, зокрема вербальною агресією та подразливістю. Це свідчить про те, що орієнтація на досягнення власних цілей за рахунок інших може супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю та конфліктністю. Показники вербальної агресії, подразливості та негативізму мають обернені кореляційні зв'язки з самоприйняттям, емоційним комфортом, інтернальністю та адаптивністю, що вказує на їх деструктивний вплив на психологічне благополуччя. Зростання агресивних і негативістських тенденцій супроводжується зниженням рівня внутрішньої стабільності та саморегуляції.

Окрему увагу заслуговує ескапізм (уникання труднощів), який позитивно корелює з негативізмом та подразливістю, і водночас негативно — з резильєнтністю, інтернальністю та адаптивністю. Це підтверджує, що унікальні стратегії є малоефективними в умовах тривалого стресу та знижують рівень психологічної стійкості військовослужбовців. Це підкреслює важливість розвитку системної психологічної підготовки, спрямованої на підтримання внутрішніх ресурсів і конструктивної міжособистісної взаємодії в умовах бойових дій.

Таблиця 1.

**Статистично значущі кореляційні зв'язки між психологічними показниками військовослужбовців (n = 60)**

№	Показник 1	Показник 2	r	p
1	Резильєнтність	Самоприйняття	0,45	≤ 0,01
2	Резильєнтність	Емоційний комфорт	0,48	≤ 0,01
3	Резильєнтність	Інтернальність	0,39	≤ 0,01
4	Резильєнтність	Адаптивність	0,51	≤ 0,01
5	Резильєнтність	Ескапізм	-0,46	≤ 0,01
6	Співробітництво	Прийняття інших	0,37	≤ 0,05
7	Співробітництво	Адаптивність	0,34	≤ 0,05
8	Суперництво	Домінування	0,43	≤ 0,01
9	Вербальна агресія	Емоційний комфорт	-0,49	≤ 0,01
10	Подразливість	Самоприйняття	-0,36	≤ 0,05
11	Негативізм	Інтернальність	-0,41	≤ 0,01
12	Негативізм	Ескапізм	0,44	≤ 0,01

\* – кореляція значуща при  $p < 0,05$

\*\* – кореляція значуща при  $p < 0,01$

Отримані кореляційні зв'язки свідчать про наявність системного взаємозв'язку між показниками психологічної стійкості, стилями поведінки у конфліктних ситуаціях, агресивними проявами та компонентами психологічного благополуччя військовослужбовців. Резильєнтність і конструктивні стратегії взаємодії (співробітництво) виступають ресурсними чинниками, що асоціюються з вищим рівнем самоприйняття, емоційного комфорту, інтернальності та адаптивності. Натомість агресивні та негативістські прояви, а також орієнтація на суперництво, пов'язані зі зниженням психологічного благополуччя та зростанням унікальних стратегій подолання труднощів, що вказує на їх деструктивний вплив на процеси психологічної адаптації та особистісної зрілості військовослужбовців.

Аналізуючи представлену кореляційну матрицю (таблиця 1), можна чітко виділити групи показників, що мають найсильнішу статистичну залежність. Найтісніші позитивні зв'язки спостерігаються між параметрами ресурсної групи, до якої належать резильєнтність, самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність та адаптивність. Високі кореляційні коефіцієнти між цими змінними свідчать про їхню взаємозумовленість і формування єдиного психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну саморегуляцію, стійкість до стресу та успішну адаптацію військовослужбовців до складних умов професійної діяльності.

Крім того, статистично значущі позитивні зв'язки виявлено між показниками конструктивної міжособистісної взаємодії, зокрема співробітництвом і прийняттям інших, а також адаптивністю, що вказує на роль соціальної компетентності як важливого чинника психологічного благополуччя.

Натомість показники деструктивної групи – вербальна агресія, подразливість, негативізм та ескапізм – демонструють тісні позитивні взаємозв'язки між собою та значущі обернені кореляції з ресурсними характеристиками особистості. Це свідчить про існування альтернативного психологічного контуру, пов'язаного з емоційною напруженістю, униканням труднощів і зниженням адаптаційного потенціалу.

Таким чином, кореляційна структура даних відображає поляризацію показників на ресурсні та ризикові групи, що підтверджує багатовимірний характер психологічної адаптації військовослужбовців. Розподіл стилів поведінки в конфлікті свідчить про переважання конструктивних стратегій: співробітництво обрали 32 %, компроміс – 27 % респондентів, тоді як деструктивні стилі (суперництво – 19 %, уникнення – 13 %, пристосування - 9 %) виражені меншою мірою. Це узгоджується з професійними вимогами до військових – вмінням працювати в групі, слухати командира та шукати взаємоприйнятні рішення в умовах обмеженого часу.

Аналіз агресивності виявив диспропорцію між вербальною та фізичною формами: найвищі показники зафіксовано за шкалами вербальної агресії (високий рівень — у 28 %, середній — у 35 %) та подразливості (високий — 24 %, середній — 41 %), тоді як фізична агресія переважно перебувала на середньому (56 %) чи низькому (27 %) рівні. Це свідчить про те, що емоційне напруження частіше реалізується через словесні реакції (скарги, різку критику, сарказм), а не через фізичну деструкцію — що можна розглядати як соціально-адаптовану форму вентиляції напруги в умовах жорсткого службового регламенту.

Особливу увагу заслуговують показники негативізму (високий рівень — у 40 %) та образливості (32 %), що може вказувати на наявність стійкого патерну інтерпретації подій через призму фрустрації та особистої образи. При цьому саме негативізм продемонстрував найсильнішу негативну кореляцію з рівнем резильєнтності ( $r = -.42, p < .01$ ) та адаптацією ( $r = -.44, p < .01$ ), що підкреслює його роль як одного з ключових «маркерів ризику» психологічного вигорання.

Рівень психологічної стійкості (CD-RISC) виявився загалом задовільним: високий — у 32 %, середній — у 56 %, низький — лише у 12 %. Найсильніші підшкали — самоконтроль та підтримання мети (68 % респондентів здатні зберігати фокус у кризових умовах), а також довіра до власних сил та оптимізм (61 %). Значущі, хоча й помірні, кореляції засвідчили, що резильєнтність позитивно пов'язана зі стилем співробітництва ( $r = .38$ ) та адаптацією ( $r = .57, p$

< .01), і негативно — з вербальною агресією ( $r = -.35$ ) та негативізмом ( $r = -.42$ ). Це дозволяє розглядати резильєнтність не лише як рису особистості, а й як функціональний ресурс, що сприяє конструктивній взаємодії, емоційній регуляції та професійному виживанню.

Щодо соціально-психологічної адаптації, 85 % військових (37 % — високий, 48 % — середній рівень) продемонстрували достатній адаптаційний потенціал, що є позитивним індикатором ефективності підготовки та підтримки особового складу. При цьому адаптація значуще корелювала з резильєнтністю ( $r = .57$ ), що підтверджує їхню взаємозалежність.

Отримані результати вказують на те, що військовослужбовці, незважаючи на високий рівень стресового навантаження, демонструють адаптивний психологічний профіль: домінування конструктивних стилів поведінки в конфлікті, помірна агресивність (переважно вербальна), високі показники резильєнтності та адаптації, а також перевага зрілих захисних механізмів.

Отже, результати дослідження дають підстави стверджувати, що резильєнтність виступає центральним інтегративним фактором психологічної стабільності, який визначає рівень адаптації, характер міжособистісної поведінки та здатність ефективно діяти в умовах бойового стресу. Розвиток резильєнтності та формування конструктивних стратегій подолання труднощів мають розглядатися як пріоритетні напрями психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України.

## РОЗДІЛ 3.

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В МЕДІАЦІЇ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ВІЙСЬКОВОМУ КОЛЕКТИВІ

#### 3.1. Обґрунтування програми психологічної підтримки для вирішення конфліктів

Навчально-тренінгова програма «Психологічна підтримка в процесі медіації як засіб врегулювання міжособистісних конфліктів у військових колективах» орієнтована на офіцерів, сержантський склад або психологів військових частин, які беруть участь у конфліктному посередництві. Вона поєднує освітній, тренінговий і рефлексивно-терапевтичний підходи. Наша програма опирається на метод фасилітативної медіації. Фасилітативна (від англ. *facilitate* – «полегшувати») медіація є класичним підходом і найбільш поширеною моделлю. Суть методу полягає в тому, що медіатор не пропонує сторонам конкретних рішень, не дає порад і не оцінює позиції. Його завдання – створити безпечне середовище для діалогу, допомогти сторонам вільно висловитися, почути один одного і знайти компроміс. Медіатор у цьому випадку виступає організатором комунікації, регулює процес, але утримується від оцінок. Він забезпечує баланс у переговорах, стежить за дотриманням правил, переформулює репліки сторін у більш конструктивному ключі [35, 36, 37].

Методологічною основою є:

- системно-комунікативний підхід — розгляд військового підрозділу як цілісної взаємодіючої системи;
- гуманістичний підхід (К. Роджерс) — розвиток емпатії, безумовного прийняття і підтримки;
- психологія бойового стресу (Р. Bartone, J. Adler) — урахування стресових чинників у процесі посередництва;
- психодинамічні техніки групової підтримки (Yalom, 2020) — робота з емоційним розвантаженням і відновленням.

**Категорія слухачів:** офіцери груп контролю бойового стресу, психологи військових частин

**Тривалість:** 8 занять (16 годин)

**Форма роботи:** груповий психологічний тренінг із елементами медіаційної практики.

**Мета програми:** формування у військовослужбовців навичок конструктивного врегулювання конфліктів через розвиток емпатії, емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та розуміння принципів медіації. Формування у офіцерів груп контролю бойового стресу професійних умінь застосування психологічної підтримки в процесі медіації для попередження, врегулювання та профілактики міжособистісних і групових конфліктів у бойових підрозділах.

**Завдання програми:**

1. Ознайомити учасників із базовими принципами медіації.
2. Розвинути вміння надавати психологічну підтримку під час конфліктних ситуацій.
3. Сформувати навички емоційної саморегуляції та активного слухання.
4. Відпрацювати алгоритм дій під час військової медіації.
5. Сприяти згуртуванню військового колективу.
6. Надати знання про психологічні особливості конфліктів у бойових колективах.
7. Ознайомити з принципами, етапами та техніками медіації у військовому середовищі.
8. Розвинути навички психологічної підтримки сторін конфлікту.
9. Навчити методам емоційної саморегуляції та стабілізації після бойових подій.
10. Сформувати вміння проводити медіаційні сесії у підрозділі.
11. Підвищити рівень командної згуртованості та стресостійкості офіцерів.

У результаті проходження навчально-тренінгової програми «Психологічна підтримка в процесі медіації як засіб врегулювання міжособистісних конфліктів у військових колективах» учасники досягнуть таких результатів:

- розумітимуть психологічну природу міжособистісних і групових конфліктів у бойових військових колективах;
- знатимуть принципи, етапи та базові моделі медіації, адаптовані до військового середовища;
- усвідомлюватимуть роль психологічної підтримки у процесі врегулювання конфліктів;
- матимуть знання про вплив бойового стресу, хронічної напруги та травматичного досвіду на конфліктну поведінку військовослужбовців;
- орієнтуватимуться в межах застосування медіації, етичних обмеженнях та випадках, що потребують направлення до спеціалізованої допомоги;
- зможуть застосовувати алгоритм військової медіації у підрозділі;
- проводити первинну оцінку конфліктної ситуації та визначати її придатність до медіації;
- використовувати техніки активного слухання, емпатичного реагування, рефреймінгу та деескалації;
- надавати психологічну підтримку сторонам конфлікту з урахуванням стану бойового стресу;
- проводити структуровані медіаційні сесії (індивідуальні та групові);
- застосовувати методи емоційної саморегуляції та стабілізації для себе та учасників конфлікту;
- сприяти відновленню комунікації та довіри в підрозділі після конфліктних ситуацій;
- підвищиться рівень емоційної компетентності та саморефлексії;
- сформується стійка емпатична позиція без втрати професійних меж;
- зросте психологічна стійкість та здатність працювати в умовах високого стресу;
- зменшиться рівень професійного емоційного вигорання;
- розвинеться здатність утримувати нейтральність і безпечну позицію посередника.

На рівні підрозділу очікуються наступні соціально-психологічні результати:

- зниження рівня деструктивних конфліктів у військових колективах;
- підвищення командної згуртованості та взаємної довіри;
- покращення психологічного клімату у бойових підрозділах;
- формування культури конструктивного вирішення конфліктів;
- підвищення загальної стресостійкості та боєздатності підрозділу.

Отже, навчально-тренінгова програма складається з 8 занять, орієнтовно по 90 хвилин кожне.

### Тематичний план програми 8 занять.

№	Тема заняття	Зміст	Методи	Очікувані результати
1	Психологічна природа конфліктів у бойових підрозділах	Види, причини, фази ескалації конфлікту; роль бойового стресу	Міні-лекція, дискусія, кейси ЗСУ	Усвідомлення механізмів виникнення конфлікту
2	Психологічна підтримка як ресурс медіатора	Поняття «психологічна безпека»; роль емпатії	Тренінг емпатії, робота в парах	Розвиток навичок підтримки без втрати нейтральності
3	Ефективна комунікація в умовах конфлікту	Техніки активного слухання, парафраз, «Я-повідомлення»	Вправи, рольові ігри	Поліпшення комунікаційної культури
4	Емоційна саморегуляція під час конфліктної взаємодії	Реакції на стрес, техніки дихання, релаксації, когнітивна переоцінка	Практикум, дихальні вправи, «заземлення»	Засвоєння стратегій контролю емоцій
5	Алгоритм проведення медіації у військовому середовищі	Етапи: підготовка – діалог – узгодження – постмедіаційна підтримка	Моделювання, фасилітаційна сесія	Засвоєння процедури військової медіації

№	Тема заняття	Зміст	Методи	Очікувані результати
6	Робота з постконфліктним станом. Відновлення довіри	Ресоціалізація, підтримка постраждалих сторін	Вправа «Коло довіри», групова рефлексія	Відновлення командного духу
7	Командна згуртованість як профілактика конфліктів	Фактори єдності, спільні цінності, бойове братерство	Командні вправи, груповий челендж	Зміцнення згуртованості колективу
8	Підсумкова симуляція медіації та оцінка ефективності	Проведення медіації за змодельованим сценарієм	Симуляційна гра, дебрифінг	Демонстрація набутого досвіду та саморефлексія

У програмі будуть використані такі інтерактивні техніки як: «Діалог без оцінки», «Активне слухання», «Дві сторони однієї історії», «Емоційний термометр», «Коло довіри», «Психологічний контракт групи».

Перша тема «Психологічна природа конфліктів у бойових підрозділах» розкриває психологічні механізми виникнення конфліктів у військових колективах, розглядає різновиди конфліктів, їхні причини та фази ескалації. Особливу увагу приділено впливу бойового стресу на поведінку та взаємини. Заняття включає міні-лекцію, дискусії та розбір кейсів ЗСУ. Основне завдання: допомогти учасникам усвідомити, як виникають конфлікти та що їх провокує, що є ключовим для їхньої ефективної профілактики та управління.

Друга тема «Психологічна підтримка як ресурс медіатора» знайомить з поняттям «психологічна безпека» та роллю емпатії під час медіації. Через тренінги емпатії та роботу в парах учасники практикують навички надання підтримки сторонам конфлікту, зберігаючи нейтральну позицію, розвиток умінь створювати безпечний психологічний простір для сторін конфлікту, що є основою ефективної медіації.

Третє заняття «Ефективна комунікація в умовах конфлікту». Тема охоплює техніки активного слухання, парафразування та використання «Я-повідомлень». Практикуються через рольові ігри та спеціальні вправи, підвищення комунікаційної культури у колективі, розвиток навичок чіткої та конструктивної взаємодії під час конфліктних ситуацій.

Емоційна саморегуляція під час конфліктної взаємодії. Розглядаються природні реакції на стрес, методи дихальної саморегуляції, релаксації та когнітивної переоцінки. Практикум включає дихальні вправи та «заземлення». Спрямованість: навчити учасників контролювати власні емоції під час конфлікту, підтримувати спокій та продуктивну поведінку у стресових умовах.

Алгоритм проведення медіації у військовому середовищі. Тема охоплює етапи медіації: підготовка, діалог, узгодження, постмедіаційна підтримка. Заняття проводиться через моделювання та фасилітаційні сесії. Спрямованість: закріплення процедурної структури медіації та навчання правильному проведенню медіаційного процесу у військових колективах.

Робота з постконфліктним станом. Відновлення довіри. Розглядаються методи ресоціалізації та підтримки постраждалих сторін. Практикуються вправи «Коло довіри» та групова рефлексія. **Спрямованість:** відновлення командного духу, довіри та взаємопідтримки після конфліктних ситуацій, профілактика подальших суперечок.

Командна згуртованість як профілактика конфліктів. Тема фокусується на факторах єдності, спільних цінностях та бойовому братерстві. Використовуються командні вправи та групові челенджі. Спрямованість: зміцнення згуртованості колективу, підвищення командного духу та взаємопідтримки, що знижує ризик виникнення конфліктів.

Підсумкова симуляція медіації та оцінка ефективності. Учасники проводять медіацію за змодельованим сценарієм через симуляційну гру та дебрифінг. Відбувається саморефлексія щодо власної ефективності та використаних стратегій. Спрямованість: демонстрація та закріплення набутого

досвіду, розвиток навичок критичного аналізу власної діяльності та оцінки ефективності медіації.

Програма поєднує психологічну підготовку, комунікативні тренінги та практику медіації, адаптовану до бойових умов і специфіки роботи офіцерів груп контролю бойового стресу. Вона може бути використана у системі післядипломної освіти військових психологів або у складі курсів морально-психологічного забезпечення.

### **3.2. Практичні рекомендації для військових психологів, офіцерів групи контролю бойового стресу та медіаторів**

Проаналізувавши результати проведеного нами дослідження, та опираючись на психологічні та медіаційні практики, нами розроблено практичні рекомендації для військових психологів, офіцерів груп контролю бойового стресу та медіаторів, які працюють із конфліктами у бойових або постбойових колективах.

Документ узагальнює сучасні українські та міжнародні напрацювання (2020–2025) у сфері психологічної підтримки, військової медіації та профілактики бойового стресу.

#### **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

##### **«Психологічна підтримка в процесі медіації як засіб врегулювання конфліктів у військових колективах»**

Розроблені практичні рекомендації призначені для військових психологів, офіцерів груп контролю бойового стресу та медіаторів, які працюють з міжособистісними конфліктами у бойових і постбойових військових колективах. Їх метою є підвищення ефективності врегулювання конфліктів шляхом поєднання медіаційних підходів і психологічної підтримки з урахуванням специфіки військової діяльності.

## **Принципи психологічної підтримки в медіації**

У процесі медіації доцільно дотримуватися таких принципів:

- добровільність участі сторін у процедурі;
- конфіденційність отриманої інформації;
- нейтральність та неупередженість медіатора;
- психологічна безпека учасників;
- рівноправність сторін незалежно від військового звання;
- орієнтація на ресурси особистості, а не на пошук винних;
- урахування впливу бойового та хронічного стресу на

поведінку військовослужбовців.

### **Етапи медіації з елементами психологічної підтримки**

**I. Підготовчо-діагностичний етап.** На цьому етапі здійснюється первинне ознайомлення з конфліктною ситуацією та її учасниками. Основна увага приділяється оцінці психологічного стану сторін, рівня емоційної напруги, наявності ознак бойового або хронічного стресу, а також готовності військовослужбовців до конструктивного діалогу. За потреби проводяться індивідуальні попередні консультації з метою зниження емоційної напруги та формування мотивації до участі в медіації.

**II. Стабілізаційний етап.** Метою цього етапу є забезпечення психологічної безпеки учасників медіації. Застосовуються методи емоційної саморегуляції, техніки зниження тривожності та напруження, що дозволяє запобігти афективним реакціям під час спільного обговорення конфлікту. Особлива увага приділяється створенню атмосфери довіри, поваги та нейтральності.

**III. Комунікативно-медіаційний етап.** На даному етапі безпосередньо відбувається медіаційна взаємодія між сторонами конфлікту. Медіатор організовує структурований діалог, сприяє відкритому та безпечному висловленню позицій, емоцій і потреб кожного учасника. Психологічна підтримка полягає у використанні технік активного слухання, перефразування,

емпатичного реагування та допомозі сторонам у переосмисленні конфліктної ситуації.

**IV. Етап пошуку та узгодження рішень.** На цьому етапі учасники спільно формують можливі варіанти вирішення конфлікту. Медіатор допомагає оцінити реалістичність запропонованих рішень з урахуванням умов військової служби, службових обов'язків та ієрархічних взаємин. Психологічна підтримка спрямована на збереження конструктивного настрою та запобігання повторній ескалації напруги. Досягнуті домовленості фіксуються у прийнятній для сторін формі.

**V. Післямедіаційний супровід.** Заключний етап передбачає психологічний супровід учасників після завершення медіації. Здійснюється моніторинг виконання домовленостей, оцінка змін у міжособистісних взаєминах та соціально-психологічному кліматі колективу. За необхідності надається додаткова індивідуальна або групова психологічна підтримка з метою закріплення позитивних результатів і профілактики повторних конфліктів.

Алгоритм дій фахівця при роботі з конфліктом у військовому колективі

1. Виявлення конфліктної ситуації.
2. Первинна оцінка психологічного стану учасників.
3. Прийняття рішення щодо доцільності медіації.
4. Проведення індивідуальних підготовчих зустрічей.
5. Застосування методів психологічної стабілізації.
6. Проведення медіаційної сесії.
7. Узгодження та фіксація домовленостей.
8. Післямедіаційний супровід і контроль результатів.

### **Специфічні поради для офіцерів груп контролю бойового стресу**

- 1) Не медіювати одразу після бойових дій.
- 2) Спочатку забезпечте фазу психологічної стабілізації (відновлення сну, базової безпеки).

3) Використовуйте короткі «розрядки» (5–10 хв) перед початком переговорів — вправи на дихання, рухову активність або гумор.

4) Застосовуйте метод “Трьох кіл”: коло фактів (що сталося), коло емоцій (як сприймають), коло рішень (що робити далі).

5) Не змішуйте ролі командира й медіатора. Якщо ви маєте владу над учасниками конфлікту, залучіть стороннього посередника.

6) Ведіть журнал бойового стресу – фіксуйте, у кого частіше трапляються конфлікти, ознаки вигорання, роздратованість.

### Психологічні техніки підтримки в медіаційному процесі

Напрямок	Техніка	Опис використання
<b>Емоційна стабілізація</b>	«Дихання по квадрату» (4×4×4×4)	Заспокоює нервову систему, знижує агресію.
<b>Зняття напруги</b>	Прогресивна м’язова релаксація (Джекобсон)	Корисно між блоками медіації.
<b>Контроль гніву</b>	«Стоп-гнів» (пауза – подих – переоцінка)	Формує рефлексивну відповідь.
<b>Розвиток емпатії</b>	Вправа «Зміна позиції»	Учасники коротко виступають від імені опонента.
<b>Підтримка згуртованості</b>	«Коло довіри», «Спільна мета»	Відновлюють почуття команди.

### Рекомендації з профілактики конфліктів у бойових колективах

Профілактика міжособистісних конфліктів у бойових колективах є важливою складовою забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців, збереження згуртованості підрозділів і підвищення ефективності виконання службово-бойових завдань. Умови бойової діяльності, постійний вплив стресових чинників, загроза життю, високе психоемоційне

навантаження та жорстка регламентованість взаємодії суттєво підвищують ризик виникнення конфліктних ситуацій, що може негативно позначатися на морально-психологічному стані особового складу.

Запропоновані рекомендації розроблено з урахуванням результатів емпіричного дослідження, сучасних наукових підходів у галузі військової психології, медіації та профілактики бойового стресу, а також практичного досвіду роботи з військовими колективами. Вони спрямовані на своєчасне виявлення передумов конфліктів, зниження рівня емоційної напруги, формування навичок конструктивної комунікації та підвищення психологічної готовності військовослужбовців до взаємодії в умовах підвищеного стресу.

- 1) Регулярні групові дебрифінги після бойових завдань (15–20 хв) для вербалізації емоцій.
- 2) Психологічні хвилинки підтримки під час ротацій чи чергувань (1 раз на день по 5 хв).
- 3) Ротаційне парування військових у завданнях для уникнення постійних напружених дуетів.
- 4) Створення “поля довіри” — неформальні зустрічі, командні традиції, спільні короткі ритуали.
- 5) Своєчасна психодіагностика бойового виснаження (PCL-5, опитувальники ПТСР).

Психологічна підтримка у процесі медіації є не лише засобом тимчасового зниження напруги або «погашення» конфлікту, а дієвим інструментом відновлення бойової ефективності підрозділу, міжособистісної довіри та психологічної стійкості військовослужбовців. Умови бойової діяльності, постійна загроза життю, накопичений бойовий стрес і хронічна втома значно знижують здатність особового складу до саморегуляції та конструктивної комунікації, що підвищує ризик ескалації навіть незначних суперечностей. У такому контексті медіація, підкріплена професійною психологічною підтримкою, дозволяє не лише врегулювати конкретну конфліктну ситуацію, а й

відновити порушені механізми взаємодії, відповідальності та взаєморозуміння в колективі.

Застосування психологічних інтервенцій у процесі медіації сприяє усвідомленню військовослужбовцями власних емоційних станів, потреб і меж, зменшенню рівня афективних реакцій та формуванню навичок конструктивного реагування в стресових умовах. Це, своєю чергою, позитивно впливає на соціально-психологічний клімат підрозділу, підвищує згуртованість і знижує ймовірність повторних конфліктів, що безпосередньо пов'язано з ефективністю виконання бойових завдань.

У зв'язку з цим офіцери груп контролю бойового стресу мають виступати не лише як фахівці з психологічної допомоги, а й як медіатори внутрішнього миру в підрозділі. Їхня роль полягає у своєчасному виявленні конфліктогенних чинників, створенні безпечного простору для діалогу та формуванні культури взаємоповаги, відповідальності й довіри навіть в умовах війни. Саме така інтеграція психологічної підтримки та медіації сприяє збереженню людського потенціалу, підвищенню психологічної стійкості особового складу та довготривалій боєздатності військових колективів.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично й емпірично обґрунтовано психологічні особливості міжособистісних конфліктів у військовому колективі та значення психологічної підтримки в медіації для їх вирішення. Це дало змогу зробити такі висновки:

1. Проведено ґрунтовний аналіз провідних вітчизняних та зарубіжних психологічних підходів до дослідження проблеми міжособистісних конфліктів та медіації, зокрема у військових колективах. З'ясовано, що міжособистісний конфлікт у військовому колективі – це форма соціально-психологічної взаємодії, що виникає внаслідок зіткнення протилежних позицій, інтересів, цінностей, ролей або очікувань військовослужбовців у процесі виконання службово-бойових завдань та характеризується підвищеною емоційною напругою, порушенням міжособистісних взаємин та ефективності підрозділу. Такий конфлікт зумовлюється специфікою військової діяльності, жорсткою ієрархією, регламентованістю взаємодії, впливом бойового стресу та індивідуально-психологічними особливостями особового складу. Аналіз різних тлумачень поняття «міжособистісний конфлікт» свідчить, що дослідники намагалися розкрити його багатовимірну природу, визначити сутнісні ознаки та з'ясувати механізми виникнення й розвитку конфліктної взаємодії між особистостями. У наукових підходах міжособистісний конфлікт розглядається як зіткнення протилежних цілей, інтересів, цінностей, мотивів, позицій або способів поведінки суб'єктів спілкування, що супроводжується емоційною напругою та може призводити до деструктивних або конструктивних наслідків. Водночас більшість авторів наголошують на соціально-психологічній зумовленості міжособистісних конфліктів та їх тісному зв'язку з особистісними особливостями учасників і специфікою соціального середовища.

2. Визначено специфіку міжособистісних конфліктів та їх психологічні особливості у військовослужбовців. Аналіз феномену міжособистісного конфлікту дає підстави розглядати його як складне багатofакторне явище, що формується під впливом умов військової діяльності, характеру міжособистісних

взаємин та індивідуально-психологічних особливостей особового складу. Отримані емпіричні результати свідчать, що міжособистісні конфлікти у військових колективах часто супроводжуються підвищеним рівнем емоційної напруженості, зниженням самоконтролю, труднощами у відкритому вираженні почуттів та схильністю до деструктивних форм реагування, що посилюється впливом бойового та хронічного стресу. Виявлено, що жорстка ієрархічна структура та регламентованість взаємодії ускладнюють конструктивне обговорення суперечностей і сприяють їх прихованому накопиченню. Водночас результати дослідження підтверджують значущу роль медіації та психологічної підтримки у зниженні рівня конфліктності та покращенні міжособистісної взаємодії у військових підрозділах. Залучення психолога-медіатора сприяє створенню безпечного комунікативного простору, зменшенню емоційної напруги, усвідомленню сторонами власних потреб і позицій, а також пошуку взаємоприйнятних способів розв'язання конфліктів. Психологічна підтримка в процесі медіації підвищує готовність військовослужбовців до конструктивного діалогу, взаєморозуміння та збереження позитивного соціально-психологічного клімату в колективі.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники, що впливають на врегулювання міжособистісних конфліктів у військовому колективі. Встановлено, що ефективність подолання конфліктних ситуацій значною мірою залежить від рівня адаптованості підрозділу, якості міжособистісної комунікації, стилів вирішення конфліктів між військовослужбовцями, індивідуально-психологічних характеристик, а також від психологічної стійкості й емоційного стану учасників конфлікту. Важливу роль відіграють стиль керівництва, авторитет командирів і фахівців психологічної служби, а також готовність особового складу до конструктивної взаємодії. Найбільш ефективними вважаються підходи до врегулювання міжособистісних конфліктів, що ґрунтуються на медіації з обов'язковим включенням психологічної підтримки, оскільки вони забезпечують безпечний простір для діалогу, зниження емоційної напруги та врахування психоемоційного стану військовослужбовців в умовах бойового стресу. Такий підхід сприяє не лише пошуку взаємоприйнятних

рішення, а й відновленню довіри та робочих взаємин у колективі. Продуктивними методами врегулювання конфліктів у військовому колективі є використання структурованого медіаційного процесу, застосування технік активного слухання, емпатичного реагування, деескалації та рефреймінгу, а також надання цілеспрямованої психологічної підтримки на всіх етапах медіації. Поєднання медіаційних процедур із психологічним супроводом дозволяє враховувати індивідуальні та групові особливості учасників конфлікту, мінімізувати деструктивні наслідки та підвищити ефективність врегулювання міжособистісних конфліктів у військовому колективі.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву міжособистісних конфліктів. За результатами дослідження, яке проводилось серед військовослужбовців за методикою «Опитувальник стилів поведінки в конфлікті К.Томаса-Р.Кілмана» (адаптація Грішиної) виявлено, що у 32 % опитаних вираженням є уникнення, на другому місці за частотою виявлення опинився стиль компромісу, який обрали 27 % респондентів, стиль суперництва (змагання) виявили 19 % опитаних, стиль пристосування зафіксовано у 13 % учасників, стиль співробітництва - лише 9 % респондентів. Для визначення рівня агресивності та ворожості нами було використано «Методику діагностики рівня агресивності Басса-Даркі (адаптація А.К. Осницького)». Вербальна агресія спостерігається у 28 % військовослужбовців на високому рівні та ще у 35 % - на середньому. Показники подразливості виявилися підвищеними у 24 % респондентів, середніми – у 41 %. Фізична агресія була виражена на високому рівні лише у 17 % військовослужбовців, тоді як 56 % показали середній рівень і 27 % - низький. Підозрілість та ворожість мали помірні показники: високий рівень – у 15 %, середній – у 38 %. Високі значення зафіксовано за шкалами негативізму (високий рівень у 40 % респондентів) та образливості (високий рівень у 32 %). За методикою «Дослідження рівня соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса – Р. Даймонда) результати дослідження засвідчили, що у 37 % респондентів високий рівень адаптації, середній – у 48 %, і лише 15 % показали знижені показники, що свідчать про наявність ознак психоемоційного виснаження або внутрішньої напруги. За шкалою психологічної стійкості

(резильєнтності) Коннора–Девідсона (CD-RISC) високий рівень резильєнтності продемонстрували 32 % військовослужбовців, середній – 56 % опитаних, низький рівень – у 12 %.

5. На основі отриманих даних розроблено навчально-тренінгову програму «Психологічна підтримка в процесі медіації як засіб врегулювання міжособистісних конфліктів у військових колективах» орієнтовану на офіцерів, сержантський склад або психологів військових частин, які беруть участь у конфліктному посередництві, що складається з 8 занять і має на меті формування у військовослужбовців навичок конструктивного врегулювання конфліктів через розвиток емпатії, емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та розуміння принципів медіації. Формування у офіцерів груп контролю бойового стресу професійних умінь застосування психологічної підтримки в процесі медіації для попередження, врегулювання та профілактики міжособистісних і групових конфліктів у бойових підрозділах. У процесі реалізації програми передбачено використання різних методів та прийомів, таких як: інтерактивні міні-лекції, міні-дискусії, фасилітація, мозковий штурм, модерація, рольові ігри, практичні вправи, в малих групах або парами, індивідуальна робота. Показниками ефективності реалізації навчально-тренінгової програми є рівень засвоєння теоретичних знань, якість сформованих професійних компетенцій, а також позитивні зміни у переконаннях, установках і ставленні учасників до процесу врегулювання міжособистісних конфліктів. Важливими індикаторами результативності програми виступають зростання усвідомлення ролі психологічної підтримки та медіації у військовому колективі, підвищення готовності до конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій і прийняття позиції нейтрального посередника. Крім того, ефективність програми визначається динамікою емоційної компетентності, рівнем психологічної стійкості та здатністю учасників застосовувати набуті знання і навички у практичній діяльності. До показників також належать зниження емоційної напруги та конфліктності у підрозділах, підвищення якості міжособистісної комунікації, а також зменшення проявів професійного емоційного вигорання.

Перспективи подальшого дослідження полягають у апробації запропонованої програми та психологічних рекомендацій серед військовослужбовців та офіцерів групи контролю бойового стресу різних підрозділів Збройних Сил України, з урахуванням специфіки їхньої службово-бойової діяльності, умов проходження служби та рівня бойового досвіду. Доцільним є розширення вибірки дослідження з метою перевірки ефективності психологічної підтримки в процесі медіації в різних типах військових колективів. Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на порівняльний аналіз ефективності медіації з психологічним супроводом і традиційних способів врегулювання конфліктів, а також на вивчення довготривалого впливу впровадження таких програм на рівень психологічної стійкості, згуртованості та морально-психологічний стан особового складу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2014. 41 с.
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України (методичні рекомендації) / Міністерство оборони України, Наук.- дослід. центр гуманітар. проблем Збройних Сил України: Н.А. Агаєв, О.Г. Скрипкін, А.Б. Дейко, В.В. Поливанюк, О.В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.
3. Анашкин О. Конфлікти у військових колективах / О.Анашкин, О. Лебедев. Орієнтир, 2004. № 5. С. 48 – 51.
4. Андрійчук, І. (2022). Медіація та освіта: соціально-психологічний вимір. *COMMUNICATION AS A FACTOR OF TRANSPARENCY OF SOCIAL INTERACTION: PSYCHOLOGICAL, HISTORICAL, LEGAL, ECONOMIC AND POLITICAL DIMENSIONS*, 183.
5. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навч. посіб. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.
6. Бондаренко Н.П. Медіації як ефективний засіб мирного врегулювання конфліктів / *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : зб. тез Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 21 лют. 2022 р.)*. – Дніпро : ДДУВС, 2022. – С. 11-15
7. Бондаренко, Л. О. Психологічні засади медіації як посередництва у вирішенні конфліктів / Лілія Олексіївна Бондаренко, Святослав Сергійович Прокодяничик // *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.)* / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. Харків : ХНУВС, 2024. С. 50-53.
8. Брилькова І. О. Техніки організаційного психологічного консультування та медіації у випадку міжособистісних конфліктів у

держустановах : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. псих. наук, доцент Катерина Миколаївна Бондар. Кривий Ріг, 2023. 64 с.

9. Волобуєва О., Урусова О. Психологічний контекст визначення медіації як міждисциплінарної науки. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки.* 2016. № 1. С. 53-65.

10. Гаврюшенко, В. В. (2021). Основні напрями діяльності військового психолога з гармонізації взаємодії офіцерів у проблемних ситуаціях. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71), 39-46.

11. Гачак-Величко Л.А, Сивоус І.В. Психологія військового колективу. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/7.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/7.pdf) (дата звернення 15.09.2025).

12. Головченко А. В. Медіація як один із ефективних альтернативних способів вирішення конфліктів. URL: <https://rtpp.com.ua/news/mediatsiya-instrument/> (дата звернення 19.03.2025).

13. Гуменюк Н. Я. Психологічна рекреація особистості у період воєнних конфліктів. *Збірник матеріалів II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні науки» на базі Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя (21-22 квітня 2022 р.)*. Тернопіль, ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 7-8.

14. Гуменюк Н. Я. Психологічний супровід рекреантів у військовий і поствійськовий період. *Наукові інновації та передові технології. (Серія «Психологія»)*. №8 (22). 2023. С.7-19. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-8\(22\)-7-19](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-8(22)-7-19) (дата звернення 25.05.2025).

15. Дичко, О., Гайнутдінов, А., Карлов, О. Ефективність психологічної підтримки у військових: аналіз впливу на подолання посттравматичного стресового розладу. *Перспективи Та Інновації Науки*, 2024 (3(37)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-812-824](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-812-824) (дата звернення 18.08.2025).

16. Досвід врегулювання конфліктів у світі. Уроки для України / Інститут світової політики. 2016. URL: [http://neweurope.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/Conflict-Lessons-for-Ukraine\\_01-36\\_ukr.pdf](http://neweurope.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/Conflict-Lessons-for-Ukraine_01-36_ukr.pdf) (дата звернення 05.05.2025).

17. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців / Н. А. Агаєв та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: <http://surl.li/auxko> (дата звернення: 11.04.2025).

18. Зцілення ран конфлікту. Медіація може допомогти. Переклад з англійської мови: І. Кордунян Київ: Видавництво РАЦЮ, 2024, 344 с.

19. Івіна, М. Ю. Врегулювання конфліктів у сім'ях військовослужбовців (український контекст) : магістерська дис. : 054 Соціологія / Івіна Марина Юріївна. Київ, 2024. 87 с.

20. Ільч, Л. М., Яковенко, І. В., Акіліна, О. В. Розробка концепції миротворчої освіти в Україні в умовах військово-політичних реалій. *Електронний журнал «Державне управління: удосконалення та розвиток»*, (2) ,2025. С. 22 – 27.

21. Карамушка Л.М. Психологія управління конфліктами в організації: монографія / Л.М.Карамушка, Т.М.Дзюба. К.: Наук. світ, 2009. 268 с.

22. Кокурн О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

23. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Методика оцінки травматичності бойового досвіду у військовослужбовців – учасників бойових дій. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. № 1. С. 54–61. URL: <http://surl.li/fsitx> (дата звернення: 15.09.2025).

24. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної

гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / За заг. ред. проф. І.І.Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 40 с.

25. Конфліктологія : навч. посіб. / Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік та ін. Х. : Право, 2012. 128 с.

26. Копилов С. О. Медіація як стратегічний засіб інтеграції психологічного знання. Materiały międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej. «Osiągnięcia Naukowe i perspektywy». С. 89-91.

27. Литвиновський Є. Ю., Попович О. І., Савінцев В. І., Стасюк В. В. Морально психологічне забезпечення підготовки та ведення бойових дій: Навчально-методичний посібник. Вид. II, доп., у 2 ч. Ч. I. Київ: ВП НАОУ, 2002. 207 с.

28. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Навчальний посібник . К. : ВД „Професіонал”, 2006. 416 с.

29. Мазаракі Н. Медіація в Україні: проблеми теорії та практики. Зовнішня торгівля: економіка, фінанси, право. №1. Київ, 2016 С. 2-5.

30. Медіація & Університети 1.0: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (15 листопада 2024р., Чернівці)/редкол.: Амелічева Л., Гаврилюк Р., Горещька Х., Романадзе Л. та ін. Чернівці: 2024. 520 с.

31. Медіація в умовах воєнного стану : метод. рекомендації /кол. авт. Дніпро : Дніпров. держ. ун-т внутр. справ, 2025. 92 с.

32. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1 / за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2012. 682 с.

33. Мухіна Г. В. Юридична психологія : навчально-методичний посібник; за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ: ВД «Дакор», 2019. 236 с.

34. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 272 с.

35. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник / Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С.,

Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 176 с.

36. Панок В. Г., Чаплак Я. В. Андреева Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.

37. Посібник для тренера «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія» створено у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської – Всеукраїнської програми ментального здоров'я, за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я. Авторський колектив: Акименко Ю.Ф., Кириленко М.І., Лахтадир А.М., Одиниця В.В. Проєкт реалізовано Координаційним центром з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, експертна підтримка – ГО «Безбар'єрність».2023. 72 с.

38. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України / О. С. Колесніченко та ін. Харків : НА НГУ, 2020. 388 с. URL: <http://surl.li/fsiug> (дата звернення: 05.08.2025).

39. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424с.

40. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. / Зоран Комар. Київ, 2017. 185 с.

41. Психологічні особливості комунікації в діяльності оперативного працівника поліції: методичні рекомендації / Я. М. Когут, О. М. Борисюк, Ю. Ц. Жидецький, Н. М. Калька, Н. О. Пряхіна, О. Й. Хомин. Львів: ЛьвДУВС, 2019.

42. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник / А. Неурова, А. Романишин. Київ. 2023. 335 с.

43. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М. Лемак, В. Петрищевої. Ужгород : Вид. Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.

44. Пустовий О.М. Соціально-психологічні чинники групової взаємодії військовослужбовців: теоретична модель. URL:

<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i47/21.pdf> (дата звернення: 05.08.2025).

45. Редько, С., Вятоха, І., Дутчак, С. Психологічні аспекти медіації: роль емоцій у процесі примирення. *Перспективи Та Інновації Науки*, (11(45)). 2024. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1553-1566](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1553-1566) (дата звернення: 05.09.2025).

46. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціальнопедагогічний аспект. Навч.-метод. Посібник. К.: ФОП Стеценко В.В. 2016. 192 с.

47. Савінцев В. І. Морально-психологічне забезпечення бойових дій: навч. посіб. Ч. І. Київ: КВП, 1997. 275 с.

48. Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. посіб. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.

49. Свідерська Г. М. Медіація: соціальні та психологічні аспекти феномену. Communication as a factor of transparency of socialinteraction: psychological, historical, legal, economic and political dimension: monograph. Editors J. Mrozek, O. Koval, K. Ziolkowska. Publisher: Centre for Warmian-Masurian University. Elk, 2022. P. 193-203.

50. Сливенко, П. Психолого-педагогічні умови розвитку лідерських якостей майбутніх офіцерів у процесі практичної підготовки у військових закладах вищої освіти. *Перспективи Та Інновації Науки*, 2023 (7(25)). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7\(25\)-277-290](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-7(25)-277-290)

51. Слюсаренко, О. Медіація та сучасний світ. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму. Серія: Економіка, психологія та менеджмент* [Препринт], 2025, (3). [doi:10.54929/3041-2390-2025-03-02-01](https://doi.org/10.54929/3041-2390-2025-03-02-01) .

52. Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації : колективна монографія / за наук. ред. Л.М.Коробки /Л.М.Коробка, В. О. Васютинський, В. Ю. Вінков та ін. ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.

53. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>
54. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.
55. Тихомирова Є. Б. Конфліктологія та теорія переговорів : підручник. Рівне : Перспектива, 2007. 389 с.
56. Феденко, Д. Психологічні аспекти педагогічної діяльності в умовах військової агресії проти України. *Spiritual-Intellectual Upbringing and Teaching of Youth in the 21st Century*, 2023, 277-280. <https://doi.org/10.58962/2708-4809.wsnos.2023.49>
57. Француз А.Й, Марина Ю.Ю. Медіація, як сучасний спосіб вирішення конфліктів в умовах військового стану. *Legal Bulletin*. Лют 2023, 64–72. DOI: <https://doi.org/10.31732/2708-33X-2023-07-64-72>.
58. Цимбалюк В. І. Охорона ментального здоров'я та медико-психологічна реабілітація військовослужбовців в умовах гібридної війни: теорія і практика. Монографія. Київ: Медицина, 2021. 254 с.
59. Цуркан-Сайфуліна Ю. В. Психологія медіації та вирішення конфліктів у правоохоронній діяльності : навч.-метод. посібник до програми підготовки здобув. вищої освіти другого (магістер.) рівня спец. (262 «Правоохоронна діяльність») / Цуркан-Сайфуліна Ю. В. Чернівці, 2025. 99 с.
60. Юрій Марина. Медіація в умовах військового стану. *Матеріали конференцій МЦНД*. 10.62731/mcnd-11.04.2025.001. 2025. С. 26 – 29.
61. Юрків Я. І. Медіація як спосіб вирішення конфліктів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2018. № 8 (322), листопад. Ч. 2. С. 264-271
62. Ягупов В. Військова психологія: Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

63. Aureli F., Schaffner C. M. Why so complex? Emotional mediation of revenge, forgiveness, and reconciliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 2013, №36(1), 1–60. URL: <https://doi.org/10.1017/S0140525X12000490> 2.

64. Bar-Tal D. From intractable conflict through conflict resolution to reconciliation: Psychological analysis. *Political Psychology*, 2000, №21(2), 351–365. URL: <https://doi.org/10.1111/0162-895X.00192> 3.

65. Bartone, P. & Adler, A. (2021). *Psychological resilience training for military conflict mediators*. *Military Psychology*, 33(5) — підкреслює значення стресостійкості для ефективності медіаторів.

66. Čehajić-Clancy S., Goldenberg A., Gross J. J., Halperin E. Social-Psychological Interventions for Intergroup Reconciliation: An Emotion Regulation Perspective. *Psychological Inquiry*, 2016, №27(2), 73–88. URL: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2016.1153945> 4.

67. Garrity, M. & Baruch, Y. (2022). *Leadership mediation in military conflict resolution*. *Armed Forces & Society*, 48(6) — поєднання психологічної підтримки й фасилітаційного стилю керівництва.

68. Jones, T. & Kimmel, P. (2019). *Mediation in military and post-conflict environments*. *Journal of Peace Psychology*. — аналізує роль психологічних технік у процесі посередництва.

69. Ladd P. D., Blanchfield K. E. *Mediation, conciliation, and emotions: The role of emotional climate in understanding violence and mental illness*. New York: Springer, 2016. URL: [https://books.google.com.ua/books?redir\\_esc=y&hl=ru&id=1C5IDAAAQBAJ&q=mediation#v=snippet&q=mediation&f=false](https://books.google.com.ua/books?redir_esc=y&hl=ru&id=1C5IDAAAQBAJ&q=mediation#v=snippet&q=mediation&f=false)

70. Strasser F., Randolph P. *Mediation: A psychological insight into conflict resolution*. New York: Routledge, 2004. URL: [https://books.google.com.ua/books?id=bHiUxPcizvUC&pg=PR5&hl=ru&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=1#v=onepage&q=mediation&f=false](https://books.google.com.ua/books?id=bHiUxPcizvUC&pg=PR5&hl=ru&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q=mediation&f=false)

71. Winslade, J. & Monk, G. (2018). *Narrative mediation: A new approach to conflict resolution*. Routledge. — розробляє нарративний підхід, що активно використовується у військових медіаціях НАТО.

72. Zaleski, A.M. (2020). *Emotional regulation and peer mediation among soldiers*. *European Journal of Military Studies*. — показує важливість групової емоційної підтримки.