

4. Дубов Д. В. Інформаційна безпека в умовах гібридної війни: сучасні виклики для України. *Стратегічна панорама*. 2020. № 1. С. 45–52.
5. Азаров В. та ін. Рекомендації та кращі кейси реалізації стратегічних комунікацій в умовах війни: практичний довідник / за заг. ред. Л. Компанцевої. Київ: ТОВ «7БЦ», 2023. 232 с
6. Lewandowsky S., Ecker U. K. H., Cook J. The science of fake news. *Annual Review of Psychology*. 2020. Vol. 71. P. 159–182.
7. Гесс А., Найхан Б., Райфлер Дж. Вплив дезінформації під час пандемії COVID-19. *Nature Human Behaviour*. 2020. Том 4. С. 472–480.
8. Гончарук Н. Т., Кравченко О. В. Психологічні особливості сприйняття інформації в умовах інформаційної війни. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 2. С. 34–42.

Марія Іванова,

здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та
соціального менеджменту Донецького
державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Цумарєва,

доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
Донецького державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

МІЖСОБИСТІСНІ КОНФЛІКТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ПРОЦЕСІ СПІЛКУВАННЯ

Міжособистісні конфлікти є невід’ємною частиною соціальної взаємодії, що виникає через зіткнення різних поглядів, інтересів, потреб або цінностей індивідів. У сучасному суспільстві, де комунікація стала важливим компонентом як у повсякденному, так і професійному житті, вивчення причин виникнення та способів подолання таких конфліктів набуває особливої актуальності. Це питання знаходиться в центрі уваги соціальної психології та наук про комунікацію.

Конфлікти можуть мати як негативний, так і позитивний вплив. З одного боку, вони здатні спричинити емоційну напругу, поглибити непорозуміння та зруйнувати стосунки між людьми. З іншого боку, за умов ефективного управління, конфлікти сприяють особистісному розвитку, поліпшенню взаєморозуміння та формуванню гармонійнішого спілкування. Саме тому дослідження шляхів конструктивного врегулювання конфліктів є ключовим для створення здорового психологічного клімату в різних аспектах життя.

Основна мета нашого дослідження полягає в аналізі причин виникнення міжособистісних конфліктів, визначенні їх характерних рис у процесі

комунікації та виявленні найефективніших стратегій і методів їх розв'язання. Особлива увага приділена ролі емоційного інтелекту, умінню активно слухати, розвитку емпатії та врахуванню культурних особливостей у процесі подолання конфліктів.

Виникнення міжособистісних конфліктів обумовлене протиріччями між різними інтересами, позиціями або поглядами. Це явище відображає об'єктивний закон єдності й боротьби протилежностей. У швидкоплинному ритмі сучасного життя конфлікти стають звичайним явищем, яке часто супроводжується стресом і підвищеною психологічною напругою. Водночас, хоча багато хто сприймає конфлікти переважно негативно, вони можуть сприяти розвитку нових ідей і рішень поряд із руйнівним потенціалом для стосунків і організаційних процесів.

Причини виникнення конфліктів можуть бути як об'єктивними, що спираються на реальні суперечності ситуації, так і суб'єктивними, пов'язаними з емоційним станом, особистими рисами чи темпераментом сторін. Класифікація цих причин варіюється залежно від підходу. Наприклад, американський дослідник Мортон Дойч виокремив кілька основних джерел конфліктів: суперечки щодо ресурсів, розбіжності у вподобаннях і цінностях, різні уявлення про реальність та особливості міжособистісних відносин. У свою чергу, Вільям Лінкольн додав до цього переліку факторів інформаційні, поведінкові, структурні та ціннісні чинники [1].

Для ефективного аналізу та вирішення конфліктів важливим є їх класифікація за різними критеріями. Так, конфлікти можна розділити за наслідками (конструктивні, деструктивні, стабілізаційні, безрезультатні), змістом (внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжгрупові тощо), а також за тривалістю, сферою виникнення, джерелом проблеми та формою прояву. Такий поділ допомагає визначити найбільш підходящу стратегію управління конфліктною ситуацією [3].

Щодо психологічного аналізу конфліктів, слід особливу увагу варто приділяти тому, як темперамент людини впливає на її поведінку в конфліктних ситуаціях. Наприклад, холерики здебільшого схильні до суперництва, тоді як флегматики зазвичай вибирають стратегії ухилення або співпраці. Темперамент зумовлює не тільки перевагу певного стилю поведінки, а й здатність людини генерувати ідеї, витримувати невизначеність та долати перешкоди, що є ключовими факторами під час врегулювання конфліктів [2].

Міжособистісні конфлікти слід сприймати як природне явище взаємодії людей, яке може мати позитивні або негативні наслідки. Для їх ефективного врегулювання необхідно глибоко розуміти причини конфлікту, його тип і особистісні характеристики учасників. Конструктивний підхід із врахуванням психологічних особливостей і темпераменту може перетворити конфлікт на інструмент розвитку, стимулювання творчості та покращення комунікації у колективі.

Ю. Вітомський, Л. Паращенко, Н. Наконечна зазначають: «Перед вирішенням будь-якого конфлікту важливо пройти стадію діагностики, яка включає виявлення причин, аналіз інтересів і прагнень сторін, а також

загального контексту взаємодії. Конфлікт слід розглядати не лише як деструктивне явище — при правильному підході він може стати ресурсом для розвитку, покращення комунікації та особистісної рефлексії. Ефективне врегулювання конфлікту залежить від бажання сторін вступати у діалог, бути відкритими до змін і співпрацювати задля спільного рішення» [1, с. 63].

Хоча існує думка, що конфлікти виникають стихійно та не піддаються контролю, сучасні гуманістичні концепції наполягають на тому, що ними не лише можна, а й потрібно управляти. За умови об'єктивного аналізу ситуації, розвинених комунікаційних навичок, вміння домовлятися та керувати емоціями конфлікти перетворюються на джерело зростання як для особистості, так і для колективу. Успішне вирішення конфліктів залежить від кількох ключових факторів: усвідомленості сторін про суперечності, зацікавленості у вирішенні ситуації, готовності шукати спільні рішення та ліквідувати першопричини розбіжностей. Важливу роль відіграє вміння підтримувати доброзичливе ставлення у спілкуванні, дотримуватися норм етики, демонструвати повагу до опонента та управляти власними емоціями

У контексті практичного вирішення конфліктів раціонально дотримуватися низки принципів, які забезпечують ефективність цього процесу. Зокрема, важливо на початковому етапі визнати факт існування конфлікту, окреслити процедуру його врегулювання, визначити сутність проблеми, а також здійснити аналіз поведінкових мотивів учасників. Колективне обговорення слугує інструментом для дослідження потенційних шляхів розв'язання, дозволяючи сформулювати спільне рішення та організувати контроль за його реалізацією. Водночас необхідною умовою є дотримання норм комунікативної етики, зокрема уникнення перебивань, відмови від критики осіб, які відсутні, збереження помірного тону діалогу та обмеження висловлювань у темах, де бракує компетенції.

Слід окремо наголосити на важливості здатності до конструктивного врегулювання конфліктів як значущої соціальної компетенції. Вона сприяє підтриманню психологічного комфорту, розвитку міжособистісних відносин і поглибленню взаєморозуміння серед людей. Конфлікти являють собою природний аспект міжособистісної взаємодії, що виникає через зіткнення різних інтересів, позицій або потреб. Хоча вони часто сприймаються як негативне явище, за наявності відповідного підходу конфлікти можуть відігравати конструктивну роль, стимулюючи особистісний розвиток, покращення комунікації та встановлення нових форматів співпраці.

Отже, ефективне врегулювання конфліктних ситуацій передбачає проведення їх ретельної діагностики, усвідомлення сторонами сутності суперечностей, готовність до спільного діалогу, демонстрацію взаємної поваги і дотримання етичних норм у процесі спілкування. Ключовими складовими конструктивного вирішення конфліктів є володіння навичками саморегуляції, здатність відкрито виражати власну позицію, проводити аналіз мотивів поведінки та шукати компромісні підходи. У кінцевому результаті уміння ефективно управляти конфліктами стає важливим критерієм рівня зрілості особистості та впливає на якість соціальних взаємин.

Список використаних джерел

1. Вітомський Ю. Л., Паращенко Л. І., Наконечна Н. В. Організаційні конфлікти та особливості їх розв'язання. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2019. Том. ІХ. Вип. 12. С. 58-68. https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/nakonechna_0004.pdf__(дата звернення: 03.03.2026).
2. Киричук О. В. Сучасні психологічні методи вивчення особистості: опорний конспект лекцій. К.: ІПК ДСЗУ, 2012. 78 с.
3. Коробанова О. Л. Особистісно-рольова гра як психологічна технологія формування мотивації політичної участі. *Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина Української держави*: зб. наук. праць Асоц. політ. психологів України, Ін-т соц. та політ. психології НАПНУ. К.: Золоті ворота, 2012. С. 298-310.

Олена Ічанська,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний світ в цілому характеризується динамічними соціальними, політичними та економічними змінами, які створюють нові виклики для фахівців у сфері психології та правоохоронної діяльності. В умовах війни в Україні ці виклики посилюються через зростання психологічних травм, зміни структури професійних завдань і підвищену потребу в міждисциплінарній взаємодії [2].

Спробуємо виявити ключові психологічні викликів для здобувачів вищої освіти спеціальностей «Психологія» та «Правоохоронна діяльність», а також провести аналіз сучасних тенденцій у підготовці даних фахівців та інтеграції психологічних і коучингових практик у професійну діяльність, орієнтуючись на досвід викладання навчальних дисциплін для даної категорії здобувачів.

Майбутні психологи стикаються з необхідністю розвитку компетенцій у сфері психологічної адаптації населення та психічного здоров'я, адже сучасні умови спричиняють зростання тривожності, депресивних станів та хронічного стресу. Особливо актуальним стає надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним особам, дітям і сім'ям, які пережили травму, а також людям, що втратили житло чи роботу. Тренінги з кризової психології, робота з ПТСР, дистанційні консультації дозволяють психологам формувати практичні навички роботи в умовах обмеженого доступу до центрів допомоги.