

КОНФЛІКТНІСТЬ ТА АГРЕСИВНІСТЬ ЯК ПРОЯВИ ДЕСТРУКТИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ І ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ

Мазоха І. С.

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0009-0009-9361-8080

У статті висвітлено проблему конфліктності й агресивності як проявів деструктивних станів особистості, що мають як диспозиційний, так і ситуативний характер. Досліджено відмінність між агресивністю як стійкою особистісною властивістю, що зумовлює схильність до ворожого реагування, та агресією як конкретним поведінковим актом, спрямованим на завдання шкоди іншому. Акцент зроблено на подвійній природі конфліктності: у конструктивному вимірі вона може сприяти розвитку особистості, стимулювати пошук альтернативних рішень і вдосконалення комунікативних навичок, проте в деструктивних формах набуває руйнівного характеру, провокуючи ескалацію напруженості та руйнацію соціальних зв'язків. Підкреслено, що особливого значення набуває аналіз внутрішніх і зовнішніх детермінант конфліктних форм поведінки, адже поєднання індивідуально-психологічних особливостей і соціальних умов визначає перебіг та наслідки конфліктної взаємодії. Проаналізовано можливості профілактики агресивності та конфліктності через застосування групових психотерапевтичних практик, що моделюють соціально значущі ситуації і створюють простір для безпечного вираження емоцій, усвідомлення деструктивних реакцій та набуття досвіду толерантної комунікації. Зроблено висновок про ефективність використання арттерапії, когнітивно-поведінкових технік, методів ненасильницької комунікації та тренінгів соціально-психологічної компетентності як засобів розвитку конфліктостійкості, формування навичок саморегуляції і запобігання ескалації міжособистісних суперечностей. Важливим аспектом є також застосування профілактичних програм, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту та формування конструктивних моделей поведінки у стресових умовах, що сприяє збереженню психологічного благополуччя та гармонізації соціальної взаємодії.

Ключові слова: конфліктність, агресивність, деструктивні стани особистості, властивість особистості, агресія, профілактика, групові психотерапевтичні практики.

Mazokha I. S. Conflict proneness and aggressiveness as manifestations of destructive personality states: theoretical and practical aspect

The article addresses the issue of conflict proneness and aggressiveness as manifestations of destructive personality states, which exhibit both dispositional and situational characteristics. The distinction between aggressiveness as a relatively stable personality trait predisposing individuals to hostile reactions and aggression as a specific behavioral act aimed at causing harm to others is examined. Emphasis is placed on the dual nature of conflict proneness: in its constructive dimension, it can facilitate personal development, stimulate the search for alternative solutions, and enhance communicative skills; however, in its destructive forms, it assumes a detrimental character, provoking the escalation of tension and the disruption of social relationships. Particular attention is given to the analysis of internal and external determinants of conflictual behaviors, as the interplay between individual psychological characteristics and social conditions shapes the course and outcomes of conflict interactions. The potential for preventing aggressiveness and conflict proneness through group psychotherapeutic practices is analyzed, which simulate socially significant situations and provide a safe space for emotional expression, awareness of destructive reactions, and the development of tolerant communication skills. The article concludes that the use of art therapy, cognitive-behavioral techniques, nonviolent communication methods, and social-psychological competency training is effective in fostering conflict resilience, promoting self-regulation skills, and preventing the escalation of interpersonal conflicts. An important aspect is also the implementation of preventive programs aimed at developing emotional intelligence and constructing adaptive behavioral models under stress, contributing to the maintenance of psychological well-being and the harmonization of social interactions.

Keywords: conflict proneness, aggressiveness, destructive personality states, personality trait, aggression, prevention, group psychotherapeutic practices.

Вступ. З огляду на воєнні реалії, що тривають в Україні, спостерігається суттєве зростання соціальної напруженості, яке провокує інтенсифікацію різноманітних форм конфліктів та загострює потребу їх поглибленого наукового аналізу. Така ситуація зумовлює необхідність не лише нівелювання руйнівних наслідків конфліктних взаємодій, а й використання їх потенційних ресурсів для особистісного розвитку та адаптації до складних умов життя. Особливої уваги в цьому контексті потребує дослідження конфліктності та агресивності як проявів деструктивних психічних станів, що актуалізуються внаслідок тривалого перебування індивіда в стані невизначеності, стресу та загрози. Усвідомлення психологічних механізмів, які лежать в основі конфліктності й агресивності, створює передумови для розроблення ефективних профілактичних стратегій та терапевтичних практик, спрямованих на формування навичок конструктивного розв'язання суперечностей і зниження рівня деструктивних проявів у міжособистісних взаєминах. Такі підходи не лише забезпечують людину знаннями щодо можливих шляхів подолання міжособистісних конфліктів, а й відкривають перспективи для розвитку саморегуляції, підвищення стресостійкості та збереження психологічної рівноваги в умовах соціальних і воєнних викликів. Саме тому наукове осмислення конфліктності та агресивності як маркерів деструктивних станів особистості набуває виняткової актуальності для сучасного українського суспільства.

Методи та методики дослідження. Під час підготовки публікації застосовано комплекс методів дослідження, що забезпечив всебічний аналіз проблематики конфліктності та агресивності як проявів деструктивних станів особистості. Використано теоретичні підходи, зокрема аналіз, синтез та систематизацію наукових джерел із психології, що дало змогу виокремити ключові концептуальні положення та актуальні тенденції розвитку досліджуваної сфери. Інтерпретаційно-аналітичний метод сприяв поглибленому осмисленню наявних даних, їх критичному переосмисленню та встановленню взаємозв'язків між окремими теоретичними положеннями.

Узагальнення матеріалів дало змогу сформулювати висновки, що відображають сутність проблематики, а також окреслити перспективні напрями подальших наукових досліджень. Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз конфліктності й агресивності як феноменів деструктивних станів особистості та оцінка їх практичної значущості в психологічній роботі. Дослідження спрямоване на визначення психолого-поведінкових механізмів прояву цих феноменів, а також на виявлення можливостей їх профілактики. Окрему увагу приділено практичним аспектам застосування психотерапевтичних підходів, зокрема групових форматів, арттерапевтичних технік і когнітивно-поведінкових методик, для роботи з особами, які демонструють деструктивні реакції, розвитку емоційної регуляції та формуванню адаптивних стратегій соціальної взаємодії.

Результати. Конфліктність й агресивність розглядаються у психологічній науці як складні феномени, що одночасно мають риси індивідуально-психологічних властивостей і ситуативних станів, які актуалізуються у процесі міжособистісної взаємодії. У деструктивних формах вони виявляють себе як чинники, що порушують гармонію соціальних відносин, провокують напруженість у комунікації та сприяють виникненню міжособистісних і внутрішньоособистісних суперечностей. Конфліктність може бути як конструктивною, коли вона стимулює розвиток і пошук нових рішень, так і руйнівною, коли втрачається здатність до самоконтролю та конструктивного діалогу. Агресивність у цьому контексті постає як крайній прояв деструктивних емоційних станів, що виражається у вербальних або фізичних діях, спрямованих на порушення гармонії у взаєминах та підкріплює негативні патерни поведінки.

У сучасних психологічних дослідженнях поняття «конфліктність» розглядається крізь призму різних теоретичних підходів, проте спільним для них є визначення цього феномену як характеристики особистості, що виявляє схильність особистості до включення в конфліктні взаємодії та готовність відтворювати їх у міжособистісних відносинах. Аналіз наукових джерел засвідчує, що у фокусі уваги

дослідників перебуває протиставлення двох полюсів поведінкових стратегій: з одного боку, це здатність особистості визнавати правомірність позиції іншого, проявляти толерантність до відмінностей та підтримувати конструктивну взаємодію, а з іншого – орієнтація на домінування в міжособистісних стосунках, яка часто супроводжується тенденцією до ескалації конфлікту за умов невідповідності зовнішніх обставин власним потребам чи ціннісним орієнтаціям. У першому випадку йдеться про низький рівень конфліктності, що знаходить відображення у здатності до конфліктостійкості та толерантності, тоді як у другому – про виражену конфліктність, яка може розглядатися як індикатор підвищеної сенситивності до суперечностей. Така дихотомічна перспектива справді слугує зручним інструментом для типологізації стилів міжособистісної взаємодії, проте вона не здатна відобразити всю складність і багатовимірність поведінкових проявів людини в умовах конфліктної взаємодії [7].

Особливої ваги конфліктність набуває у випадках, коли прояви деструктивних станів особистості, зокрема агресивність, роздратування, підозрілість чи образливість, стають домінантними формами поведінкових реакцій. Тоді конфлікт перестає бути конструктивним механізмом вирішення суперечностей і перетворюється на чинник руйнації соціальних зв'язків. Якщо сторони вдаються до психологічного тиску, маніпуляцій, приниження чи дискредитації опонента, міжособистісна взаємодія втрачає потенціал розвитку та набуває деструктивного характеру, що негативно позначається на психічному стані учасників. Вивчення таких деструктивних форм поведінки дає змогу глибше зрозуміти, як внутрішні суперечності особистості провокують виникнення конфліктних ситуацій та як поєднання суб'єктивних і об'єктивних чинників впливає на динаміку конфлікту. Зовнішні умови соціальної взаємодії нерідко створюють ситуації зіткнення інтересів, що формує об'єктивний компонент передконфліктного стану, тоді як індивідуально-психологічні особливості особистості зумовлюють суб'єктивну інтерпретацію подій та вибір конфліктної або конструктивної стратегії. Саме поєднання цих двох вимірів визначає, чи стане конфлікт

джерелом розвитку й самопізнання, чи перетвориться на прояв деструктивного стану особистості, що унеможливило гармонійне функціонування як у внутрішньоособистісному, так і в соціальному вимірах [2]. Так, конфліктність у поєднанні з агресивністю є не лише характеристикою стилю соціальної поведінки, а й індикатором внутрішніх деструктивних станів особистості, які вимагають глибокого наукового аналізу та розроблення стратегій їх профілактики й подолання.

У сучасному науковому дискурсі принципового значення набуває диференціація понять агресивність та агресія. Агресивність постає як відносно стабільна особистісна детермінанта, що виражається у схильності індивіда до проявів ворожості чи насильницьких способів реагування в міжособистісних взаємодіях [5]. Водночас агресія трактується як конкретний поведінковий прояв, спрямований на завдання фізичної, психологічної або символічної шкоди іншій особі чи об'єктові. Актуалізація агресивних проявів тісно пов'язана зі станами особистості, які відображають її внутрішню напруженість, емоційне збудження та знижену здатність до самоконтролю. Агресивність у цьому контексті постає як диспозиційна схильність, що задає загальну готовність індивіда до відповідних форм поведінки, тоді як агресія є конкретною поведінковою реалізацією цієї готовності [4].

Спираючись на сучасні наукові напрацювання, у статті агресія трактується як специфічний різновид поведінкових реакцій, що полягають у застосуванні фізичного або психологічного впливу на іншу особу чи соціальну групу. Її виникнення зумовлюється комплексом внутрішніх і зовнішніх детермінант, серед яких виокремлюються потреба в самоствердженні, прагнення досягти результативності в діяльності чи необхідність захисту від зовнішнього тиску. Визначальною характеристикою агресії постає її ситуативна зумовленість, що відрізняє її від агресивності, яка, на відміну від ситуативних дій, розглядається як відносно стійка особистісна властивість, що виявляється у схильності використовувати агресивні стратегії для реалізації власних цілей [6].

Так, Н. О. Макачук зазначає, що агресія переважно розглядається як психічний стан,

який у часовому вимірі може передувати формуванню агресивності як відносно стабільної особистісної риси. Агресивність, будучи характеристикою особистості, проявляється в готовності здійснювати поведінкові акти, спрямовані на заподіяння шкоди іншій людині, приниження її гідності або примушення до дій із можливим знищенням об'єкта агресії. Вона найчастіше виявляється через ворожість і схильність до наступальних чи насильницьких дій і може існувати як стабільна риса особистості, так й у вигляді ситуативної реакції, що функціонує як психологічний захист. Ситуативна агресивність визначається зовнішніми факторами, зокрема некоректним трактуванням намірів інших людей, відсутністю належного зворотного зв'язку або неможливістю задовольнити власні потреби. Вона формується під впливом маніпуляцій, соціальних умов, стресових ситуацій, фрустрацій та психотравмувальних подій, що оточують підлітка. У цьому контексті ситуативна агресивність є засобом досягнення значущих цілей, психологічної розрядки чи реалізації потреби в самоствердженні [8].

Вчена підкреслює, що підвищена агресивність стимулює розвиток конфліктності, спричиняє виникнення конфліктних ситуацій у процесі міжособистісної взаємодії та проявляється в дезадаптації особистості й утрудненні кооперації з іншими. Як одна з найвиразніших і відносно стійких рис характеру та поведінки, агресивність часто корелює з певними типами акцентуацій характеру і належить до психологічних комплексних детермінант конфліктності особистості [2]. А. Журавльов підкреслює, що агресивна поведінка може виступати як крайній психологічний тип, що відображає ступінь активності особистості в конфліктній взаємодії [8]. Отже, агресивність як особистісна характеристика і агресивна поведінка як конкретна форма прояву агресії відображають різні аспекти феномену, хоча в психологічній літературі їх часто ототожнюють. Агресивність визначає схильність до агресивного реагування у фруструвальних або конфліктних ситуаціях і є відносно стабільною властивістю особистості, тоді як агресія – психічний стан, який конкретно детермінує поведінку індивіда в цих умовах.

На думку вчених, агресивна поведінка відзначається поліморфністю форм, які розрізняються за напрямом дії, психологічними механізмами та функціональним призначенням. Так, фізична агресія проявляється в завданні тілесної шкоди іншій особі чи групі, що може виражатися в завданні ударів, спричиненні травм або застосуванні інших форм насильницького впливу. Вербальна агресія знаходить свій вияв у словесних актах ворожості – від критичних зауважень, звинувачень і образ до прямих погроз чи примусу. У багатьох випадках вербальна агресія виникає в умовах, коли суб'єкт позбавлений можливості безпосередньо змінити ситуацію, виконуючи тим самим компенсаторну функцію психологічного захисту [3].

Проведений аналіз дає змогу зробити висновок, що конфліктність і агресивність необхідно розглядати не лише як окремі поведінкові реакції чи індивідуально-психологічні властивості, а й насамперед як прояви деструктивних станів особистості, що формуються у процесі взаємодії внутрішніх суперечностей і зовнішніх соціальних чинників. У своїх конструктивних формах конфліктність може сприяти розвитку особистості, стимулювати пошук нових шляхів розв'язання проблем, актуалізувати творчі ресурси та формувати навички ефективної комунікації. Однак за умови поєднання з агресивністю вона набуває деструктивного характеру, спричиняючи руйнацію міжособистісних стосунків, втрату здатності до самоконтролю та ескалацію емоційної напруги. Агресивність як відносно стійка диспозиційна характеристика особистості задає готовність до ворожих і насильницьких форм поведінки, тоді як агресія є конкретним ситуативним актом, що відображає актуалізацію внутрішньої напруги та психоемоційного дисбалансу. Саме в цьому контексті стає зрозумілим, що агресивність і конфліктність у своїй руйнівній формі не лише обмежують комунікативний потенціал індивіда, а й відображають глибинні внутрішні деструктивні стани, які впливають на гармонійність психічного та соціального функціонування.

З огляду на це, особливої актуальності набуває розроблення профілактичних стратегій і терапевтичних практик, спрямованих

на запобігання ескалації конфліктних взаємодій і трансформацію агресивних тенденцій у конструктивні форми вираження. Психологічна профілактика ґрунтується на системному впровадженні програм, спрямованих на формування позитивних копінг-стратегій, тренування навичок ненасильницької комунікації та розвиток емоційного інтелекту. Важливим вектором профілактичної та психотерапевтичної роботи з проявами конфліктності й агресивності є застосування групових форматів, які дають змогу відтворювати соціально значущі ситуації та відпрацьовувати конструктивні моделі поведінки в умовах потенційного протистояння. У межах таких практик створюється простір, де учасники мають можливість у безпечній атмосфері проживати власні емоції, набувати досвіду толерантної комунікації, розвивати емпатійні якості та вчитися усвідомлено регулювати власні емоційні стани. Залучення арттерапевтичних методів, технік когнітивно-поведінкової терапії, підходів ненасильницької комунікації та спеціалізованих тренінгових програм соціально-психологічної компетентності забезпечує системний вплив на особистість, сприяючи трансформації деструктивних імпульсів у соціально прийнятні форми [6]. Завдяки цьому групові форми роботи постають ефективним інструментом розвитку адаптивних навичок взаємодії, формування конфліктостійкості та пошуку альтернативних шляхів реагування на міжособистісні суперечності. Використання тренінгових методик, рольових ігор, технік ненасильницького спілкування за М. Розенбергом, а також елементів арттерапії сприяє не лише зниженню інтенсивності негативних емоцій, а й формуванню конструктивних навичок саморегуляції. Особливої ваги набувають вправи, що спрямовані на розвиток здатності до рефлексії власних станів, адекватне розпізнавання тригерів конфліктних реакцій та навчання способам керування емоційною напругою [5].

Ефективними у профілактичній роботі виявляються техніки релаксації, методи майндфулнес, які допомагають відновлювати баланс внутрішнього стану, а також групові дискусії та психоосвітні модулі, що розширюють розуміння учасниками природи конфліктів й агресивних проявів. Такі підходи не лише запобігають загостренню деструктив-

них станів, а й формують у груповому середовищі атмосферу взаємоповаги, довіри та підтримки. Участь у таких програмах стимулює розвиток відповідальності за власні емоційні реакції та поведінку, що є ключовою умовою психологічного благополуччя та гармонійного співіснування в соціумі [1]. Отже, наукове осмислення феноменів конфліктності й агресивності у зв'язку з деструктивними станами особистості не лише поглиблює теоретичне розуміння цих категорій, а й окреслює практичні шляхи їх профілактики та подолання, що є важливим завданням сучасної психологічної науки та психотерапевтичної практики.

Так, конфліктність і агресивність у деструктивних формах є показниками емоційної дезадаптації та чинниками руйнування міжособистісних відносин, однак своєчасна профілактика і системна робота з використанням групових форм терапії та сучасних психологічних технік дають змогу мінімізувати їх негативний вплив. Профілактичний підхід орієнтований не лише на зниження ризику проявів конфліктності та агресії, а й на формування в людини здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій, що в підсумку створює умови для соціальної адаптації, збереження психологічного здоров'я та розвитку особистісної зрілості.

Висновки. Отже, узагальнюючи викладене, можна дійти висновку, що феномени конфліктності й агресивності у психологічній площині мають комплексний характер і поєднують у собі як диспозиційні особистісні характеристики, так і ситуативно детерміновані прояви. Їх деструктивні форми відображають наявність внутрішньої напруги та психоемоційної розбалансованості, що перешкоджає гармонійному становленню міжособистісних відносин та провокує руйнацію соціальних зв'язків. Водночас помірні вияви конфліктності можуть виконувати адаптивно-стимулювальну функцію, зумовлюючи пошук альтернативних способів розв'язання проблем, удосконалення комунікативних умінь і підвищення рівня особистісної рефлексії. У цьому контексті агресивність трактується як відносно стабільна диспозиційна властивість, що зумовлює схильність до ворожих реакцій, тоді як агресія постає як конкретна поведін-

кова реалізація даної потенційності в умовах емоційної напруженості або фрустрації. Отже, вагомого значення набувають превентивні заходи й психотерапевтичний супровід, зорієнтовані на групові форми взаємодії, впровадження методів ненасильницької комунікації,

а також використання арттерапевтичних і когнітивно-поведінкових технік, що сприяють врівноваженню внутрішнього стану особистості, зниженню ризику ескалації конфліктів та розвитку навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Журавель Т. В., Сергєєва К. В., Шаровара О. Г. «Зупинись! – Посміхнись!»: методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації. Київ: ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. 124 с.
2. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : Навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.
3. Мазоха І. С. Агресивність як чинник конфліктної поведінки особистості. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2016. № 9. С. 99–104.
4. Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2011. № 1. С. 59–62.
5. Мазоха І. С. Групова арт-терапія в подоланні агресивної поведінки підлітків: соціально-психологічні механізми впливу. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. Науковий журнал*. Випуск 1. 2025. С. 81–86.
6. Мазоха І. С. Інтеграція арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії в роботі з агресією. *Ментальне здоров'я*. № 1. 2025. С. 15–19.
7. Мазоха І. С. Сучасні методи психотерапевтичної роботи з проявами конфліктності: теорія та практика. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. № 11 (45). 2024. С. 1384–1397.
8. Макаrchук Н. О. Агресія та агресивна поведінка як психічний засіб особистісної саморегуляції підлітків із порушеннями розумового розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 215–227.

References

1. Zhuravel, T.V., Serheieva, K.V., Sharovara, O.H. (2013). “Zupynys! – Posmikhynys!” [“Stop! – Smile!”]. Kyiv : FOP Buria, VHTs “Volonter”, 124 s. [in Ukrainian].
2. Lozhkin, H.V., Poviakel, N.I. (2006). Psykholohiia konfliktu: teoriia i suchasna praktyka [Conflict psychology: theory and modern practice]. K.: VD “Profesional”, 416 s. [in Ukrainian].
3. Mazokha, I.S. (2016). Ahresyvnist yak chynnyk konfliktnoi povedinky osobystosti [Aggressiveness as a factor in conflict behavior of an individual]. *Nauka i osvita – Science and education*. № 9. S. 99–104. [in Ukrainian].
4. Mazokha, I.S. (2011). Analiz teoretyko-empyrychnykh doslidzhen fenomena ahresii ta ahresyvnosti [Analysis of theoretical and empirical research on the phenomenon of aggression and aggressiveness]. *Nauka i osvita – Science and education*. № 1. S. 59–62. [in Ukrainian].
5. Mazokha, I.S. (2025). Hrupova artterapiia v podolanni ahresyvnoi povedinky pidlitiv: sotsialno-psykholohichni mekhanizmy vplyvu [Group art therapy in overcoming aggressive behavior in adolescents: socio-psychological mechanisms of influence]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk – Slobozhansky Scientific Bulletin*. V. 1. S. 81–86. [in Ukrainian].
6. Mazokha, I.S. (2025). Intehratsiia artterapii ta kohnityvno-povedinkovoi terapii v roboti z ahresiieu [Integration of art therapy and cognitive behavioral therapy in working with aggression]. *Mentalne zdorovia – Mental health*. No 1. S. 15–19. [in Ukrainian].
7. Mazokha, I.S. (2024). Suchasni metody psykhoterapevtychnoi roboty z proiavamy konfliktnosti: teoriia ta praktyka [Modern methods of psychotherapeutic work with manifestations of conflict: theory and practice]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations of science*. № 11 (45). S. 1384–1397. [in Ukrainian].
8. Makarchuk, N.O. (2014). Ahresiia ta ahresyvna povedinka yak psykhichnyi zasib osobystisnoi samorehuliasii pidlitiv iz porushenniamy rozumovoho rozvytku [Aggression and aggressive behavior as a mental means of personal self-regulation of adolescents with intellectual disabilities]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*. Vyp. 25. S. 215–227. [in Ukrainian].

Надійшла 03.08.2025

Прийнята 12.09.2025

Опублікована 15.10.2025