

## РОЛЬ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЗАПОБІГАННІ ЕСКАЛАЦІЇ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Османова Аліме Маметівна

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціології

Східноукраїнського національного університету імені В. Даля  
ORCID ID: 0000-0002-7180-8176

*У статті проаналізовано резильєнтність як ключовий психологічний ресурс адаптації особистості та соціальних груп в умовах соціальної нестабільності й чинник запобігання ескалації конфліктів. Показано, що сучасне суспільство функціонує в контексті соціально-політичних трансформацій, економічних криз, воєнних подій і зростання невизначеності, що підвищує рівень соціальної напруженості та конфліктогенності міжособистісних і групових взаємодій. У таких умовах відбуваються зміни ціннісно-нормативних орієнтацій, порушення соціальних зв'язків і послаблення механізмів соціального контролю, що збільшує ризики конфліктної поведінки.*

*Резильєнтність розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й забезпечує ефективну саморегуляцію, психологічну стійкість та гнучкість соціальних ідентичностей. Наголошено, що її розвиток сприяє збереженню конструктивних форм взаємодії, стримуванню імпульсивних і агресивних реакцій та зниженню ризику соціальної дестабілізації. Аналіз сучасних досліджень засвідчує зв'язок високого рівня резильєнтності зі зменшенням тривожності, агресивності та конфліктності, а також із підвищенням емоційної стабільності й когнітивної гнучкості.*

*Особливу увагу приділено соціально-психологічним механізмам конфліктності в періоді трансформацій, зокрема змінам ідентичностей, посиленню дихотомії ми – вони, впливу економічних, політичних та інформаційних чинників. Підкреслено, що резильєнтність є не лише здатністю до відновлення, а активним ресурсом трансформації кризового досвіду в можливості особистісного й соціального розвитку.*

*Узагальнено, що резильєнтність виступає системним посередницьким ресурсом між соціальною нестабільністю та конфліктною поведінкою, забезпечує адаптацію, соціальну згуртованість і зниження напруженості в сучасному суспільстві.*

**Ключові слова:** резильєнтність, соціальна нестабільність, конфліктна поведінка, психологічна ресурсність, адаптація, соціальні трансформації, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, міжособистісні взаємодії, соціальна згуртованість.

## Osmanova A. THE ROLE OF RESILIENCE IN PREVENTING CONFLICT ESCALATION IN CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY

*The article examines resilience as a key psychological resource that ensures the adaptation of individuals and social groups under conditions of social instability and prevents the escalation of conflicts. It is shown that contemporary society functions in the context of profound socio-political transformations, economic crises, military events, and increasing uncertainty, which intensify social tension and the conflictogenic nature of interpersonal and group interactions. Under such conditions, changes in value-normative orientations, the disruption of established social ties, and the weakening of social control mechanisms increase the risk of conflict behavior.*

*Resilience is conceptualized as an integrative characteristic that combines cognitive, emotional, and behavioral components and ensures effective self-regulation, psychological stability, and flexibility of social identities. The article emphasizes that the development of resilience contributes to maintaining constructive forms of interaction, restraining impulsive and aggressive reactions, and reducing the risk of social destabilization. An analysis of contemporary studies demonstrates that a high level of resilience is associated with a decrease in anxiety, aggressiveness, and conflict-proneness, as well as with greater emotional stability and cognitive flexibility.*

*Particular attention is paid to the socio-psychological mechanisms of conflict during periods of transformation, including identity changes, the intensification of the us – them dichotomy, and the influence of economic, political, and informational factors. It is emphasized that resilience is not limited to passive recovery from stress but represents an active resource that enables the transformation of crisis experience into opportunities for personal and social development, supports constructive interaction, and counteracts conflict escalation.*

*The generalization of current research indicates that resilience functions as a systemic mediating resource between social instability and conflict behavior, ensuring effective adaptation, social cohesion, and a reduction in social tension in contemporary society.*

**Key words:** resilience, social instability, conflict behavior, psychological resourcefulness, adaptation, social transformations, emotional self-regulation, cognitive flexibility, interpersonal interactions, social cohesion.

**Вступ.** Сучасне суспільство функціонує в умовах зростання соціальної нестабільності, спричиненої масштабними соціально-політичними трансформаціями, економічними кризами, воєнними конфліктами та загальним посиленням невизначеності соціального розвитку. Такі процеси істотно впливають на характер соціальної взаємодії, сприяють підвищенню рівня напруженості та загостренню конфліктних процесів на міжособистісному, груповому й інституційному рівнях. У зв'язку із цим особливої актуальності набуває пошук психологічних ресурсів, здатних запобігати ескалації конфліктів і сприяти збереженню конструктивних форм взаємодії в умовах нестабільного соціального середовища.

Соціальна нестабільність розглядається як стан суспільства, що характеризується порушенням ustalених соціальних зв'язків, трансформацією ціннісно-нормативних орієнтацій, ослабленням механізмів соціального контролю та зростанням рівня соціальної фрустрації. За таких умов конфлікти набувають системного характеру, оскільки невизначеність, дефіцит ресурсів і зниження передбачуваності соціальних процесів підвищують імовірність конфронтаційних стратегій поведінки й ускладнюють їх конструктивне розв'язання.

У цьому контексті особливої значущості набуває феномен резильєнтності як інтегративної психологічної характеристики, що відображає здатність особистості та соціальних груп ефективно адаптуватися до складних і стресогенних умов, зберігати психічну стійкість та відновлювати функціонування після кризових впливів. Резильєнтність розглядається не лише як індивідуальний ресурс подолання труднощів, але і як важливий чинник регуляції соціальної поведінки, що може знижувати інтенсивність конфліктних проявів і запобігати їх ескалації.

Незважаючи на зростання інтересу до проблематики конфліктів і соціальної нестабільності, питання ролі резильєнтності у процесах запобігання конфліктній ескалації та стримування такої залишається не досить висвітленим у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. Це зумовлює необхідність комплексного аналізу взаємозв'язку між соціальною нестабільністю, конфліктними процесами та резильєнтністю як психологічним ресурсом адаптації і конструктивної взаємодії.

**Матеріали та методи.** Дослідження здійснено із застосуванням комплексу загальнонаукових методів, що забезпечило цілісний і системний аналіз ролі резильєнтності в запобіганні ескалації конфліктів в умовах соціальної нестабільності.

Матеріальною базою дослідження стали наукові публікації вітчизняних учених, присвячені проблемам соціальної нестабільності, психології конфліктів і резильєнтності особистості.

**Результати.** Дослідження ролі резильєнтності в запобіганні ескалації конфліктів набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, коли суспільні трансформації супроводжуються зростанням соціальної напруженості та конфліктності взаємодій. Під час кризових явищ, радикальних соціально-політичних змін і трансформації ціннісно-нормативних систем формуються специфічні соціально-психологічні умови, що сприяють виникненню та загостренню конфліктів на міжособистісному, груповому та суспільному рівнях.

Соціальна нестабільність визначається як стан суспільства, що характеризується порушенням ustalених соціальних зв'язків, зростанням невизначеності щодо перспектив розвитку та послабленням інституційних механізмів соціального контролю. Як зазначає К.К. Гаврилюк, цей феномен охоплює комплекс взаємопов'язаних процесів, які призводять до деструкції традиційних форм соціальної організації та актуалізації нових, часто суперечливих тенденцій суспільного розвитку [4, с. 20–29]. В умовах нестабільності втрачаються стабільні соціальні орієнтири, що значно підвищує ризик формування конфліктогенних ситуацій і їх подальшої ескалації.

Механізми впливу соціальної нестабільності на конфліктні процеси багатогимірні та взаємопов'язані. Порушення ustalених способів задоволення базових потреб спричиняє фрустраційні стани у представників різних соціальних груп. Зокрема, Н. Дубовик підкреслює, що в таких умовах інституційні та культурні чинники набувають особливої значущості як детермінанти політичних і соціальних конфліктів, оскільки традиційні механізми регуляції втрачають ефективність [5]. Це спричиняє накопичення соціальної напруженості, що може трансформуватися у відкриті конфліктні зіткнення.

Психологічний вимір соціальної нестабільності проявляється у формуванні специфічних когнітивних і емоційних реакцій на невизначеність, як-от зростання тривожності, агресивності, конфронтаційних настанов і тенденції до зовнішньої атрибуції відповідальності за кризові явища. У цьому контексті резильєнтність постає ключовим психологічним ресурсом, який знижує інтенсивність деструктивних емоційних реакцій і стримує перехід соціальної напруженості у фазу відкритої конфліктної ескалації.

Соціальні трансформації супроводжуються змінами ідентичнісних конструктів, що підсилює внутрішньо- та міжгрупові конфлікти, актуалізує дихотомію ми – вони [2, с. 173]. Під час періодів соціальної нестабільності відбувається переосмислення індивідуальних і колективних ідентичностей, що часто створює умови для конфліктних взаємодій через розбіжності в ціннісних орієнтирах і соціальних очікуваннях. Я. Верменич підкреслює, що кризи ідентичностей у соціальному просторі пограниччя посилюють соціальну напруженість, оскільки традиційні орієнтири й моделі поведінки втрачають стабільність, а формування нових часто відбувається із затримкою або суперечливо [2, с. 173].

У цьому контексті розвиток резильєнтності виступає критично важливим психологічним ресурсом, що забезпечує гнучкість соціальних ідентичностей, сприяє підтримці когнітивної та емоційної адаптивності особистості й дозволяє зберігати конструктивні форми соціальної взаємодії навіть в умовах високої нестабільності та конфліктності. Резильєнтність забезпечує здатність адекватно оцінювати складні соціальні ситуації, регулювати емоційні стани й обирати адаптивні стратегії поведінки, знижуючи ризик агресивних, імпульсивних і конфронтаційних реакцій.

Економічні та політичні чинники соціальної нестабільності формують об'єктивні передумови конфліктності через зростання нерівності, депривації та кризи легітимності інститутів. Резильєнтність у цих умовах сприяє адаптації до змін, розвитку критичного мислення та стримуванню імпульсивних і деструктивних форм конфліктної поведінки.

Важливу роль у конфліктній динаміці відіграє інформаційний простір, де дезінформація та маніпулятивні наративи посилюють соціальну напруженість. Резильєнтність забезпечує інформаційну стійкість та здатність протистояти деструктивним впливам.

Загалом взаємозв'язок між соціальною нестабільністю та конфліктними процесами має циклічний характер: нестабільність породжує конфлікти, які, у свою чергу, поглиблюють нестабільність. Розрив цього циклу можливий за умови цілеспрямованого розвитку резильєнтності як системного психологічного ресурсу, що забезпечує стабілізацію соціальних взаємодій, зниження конфліктного потенціалу та підтримку конструктивної соціальної поведінки, особливо серед молоді як найбільш чутливої до кризових впливів соціальної групи.

У зазначеному контексті резильєнтність постає як ключовий психологічний ресурс, здатний виконувати превентивну функцію щодо розвитку конфліктів, забезпечувати адаптацію особистості та соціальних груп до умов нестабільності та сприяти конструктивному подоланню соціальної напруженості. Як наголошує Л. Музичко, резильєнтність є інтегральним компонентом психологічної ресурсності особистості, що включає сукупність внутрішніх потенціалів, здатних підтримувати ефективне функціонування в умовах стресу, невизначеності та соціальних викликів. Авторка підкреслює, що психологічна ресурсність проявляється у здатності до саморегуляції, збереження суб'єктивного відчуття контролю, смисложиттєвої орієнтації та мобілізації адаптивних копінг-стратегій, що безпосередньо пов'язані з резильєнтною поведінкою [8, с. 29].

З позицій ресурсного підходу резильєнтність розглядається не лише як відновлення психічної рівноваги після стресових впливів, а як активна багаторівнева система психологічних механізмів, що трансформує кризовий досвід в умови особистісного та соціального розвитку. Сучасні теоретико-методологічні підходи визначають резильєнтність як інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що забезпечують здатність особистості адекватно оцінювати складні життєві ситуації, регулювати емоційні стани й обирати адаптивні стратегії реагування. Структурний аналіз феномену резильєнтності виділяє когнітивні, афективні та поведінкові механізми, які забезпечують цілісну психічну відповідь на кризові виклики [7, с. 82–87].

У цьому контексті когнітивний компонент резильєнтності пов'язаний із розвитком гнучкого мислення, здатністю до переосмислення стресових подій і збереження почуття контролю над ситуацією; емоційний компонент – з ефективною саморегуляцією та толерантністю до невизначеності; поведінковий – з вибором конструктивних форм соціальної взаємодії та проактивних копінг-стратегій. Така структурна організація резильєнтності, як підкреслює І. Мельничук, забезпечує не лише відновлення психологічного функціонування після кризових впливів, а й зниження схильності до агресивних, імпульсивних і конфронтаційних реакцій у ситуаціях соціальної напруженості [7, с. 85].

У сучасній психологічній науці резильєнтність концептуалізується як багатовимірний феномен, що поєднує процесуальні та структурні характеристики. Як обґрунтовує Д. Зінченко, резильєнтність варто розглядати водночас як динамічний процес адаптації до стресогенних впливів і як відносно стійку властивість особистості, що забезпечує збереження психічного функціонування в умовах тривалої нестабільності. У межах цього підходу авторка підкреслює, що резильєнтність не зводиться до пасивного відновлення після криз, а передбачає активне переосмислення складного досвіду та формування ефективних стратегій подолання [6, с. 53–58].

Емпіричні дослідження А. Буровицької, присвячені аналізу психологічної резильєнтності студентів в умовах воєнного часу, засвідчують, що вплив хронічних стресових факторів сприяє актуалізації адаптаційних стратегій, пов'язаних із розвитком емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості та здатності до соціальної підтримки. Отримані результати підтверджують, що високий рівень резильєнтності асоціюється зі зниженням дезадаптивних реакцій, зокрема тривожності, агресивності та конфліктності в міжособистісній взаємодії [1, с. 17–23].

У цьому ж контексті О. Воронова й М. Барчій розглядають резильєнтність як ключовий ресурс психологічної адаптації, здатний мінімізувати інтенсивність конфліктних проявів у соціальних групах. Автори наголошують, що розвиток резильєнтності сприяє стабілізації емоційного фону, зниженню

імпульсивних реакцій і формуванню конструктивних форм соціальної взаємодії, що є особливо значущим в умовах соціальної нестабільності [3, с. 28].

Отже, узагальнення сучасних теоретичних і емпіричних досліджень дозволяє розглянути резильєнтність як системний психологічний ресурс, який опосередковує взаємозв'язок між соціальною нестабільністю та конфліктною поведінкою, виконує превентивну функцію щодо запобігання ескалації конфліктів на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях. У взаємодії із психологічною ресурсністю резильєнтність формує внутрішній адаптаційний потенціал особистості та соціальних груп, що виступає ключовим чинником протидії конфліктній ескалації, сприяє підтриманню конструктивних моделей взаємодії та зміцненню соціальної згуртованості.

У наукових дослідженнях соціальна нестабільність дедалі частіше інтерпретується не лише як статичний стан суспільства, а як динамічний процес дезінтеграції соціальних систем, що супроводжується кризою легітимності владних інститутів, зростанням соціальної напруженості та переосмисленням базових суспільних цінностей. Таке трактування акцентує процесуальний характер соціальної нестабільності та її безпосередній вплив на формування і ескалацію конфліктної поведінки індивідів і соціальних груп. Водночас соціальна нестабільність не обмежується суто деструктивним потенціалом, оскільки за деяких умов може виступати чинником соціальних трансформацій і каталізатором прогресивних змін, хоча й супроводжується підвищенням рівня конфліктності соціальних взаємодій.

Отже, резильєнтність виступає системним психологічним ресурсом, який опосередковує взаємозв'язок між соціальною нестабільністю та конфліктною поведінкою, виконує превентивну функцію щодо запобігання ескалації конфліктів на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях. У поєднанні із психологічною ресурсністю вона формує внутрішній адаптаційний потенціал особистості та соціальних груп, що забезпечує підтримку конструктивних моделей взаємодії та зміцнення соціальної згуртованості.

**Висновки.** Отже, на підставі проведеного теоретичного огляду можна стверджувати, що соціальна нестабільність виступає багатовимірним фактором, який значно підвищує ризик виникнення та ескалації конфліктів на міжособистісному, груповому та суспільному рівнях. Вона проявляється в порушенні усталених соціальних зв'язків, фрустрації базових потреб, кризі інституцій і трансформації ціннісно-нормативних орієнтирів, що супроводжується підвищенням тривожності, агресивності та конфронтаційних настанов у населення.

Резильєнтність виступає ключовим психологічним ресурсом, який дозволяє особам і соціальним групам ефективно адаптуватися до умов нестабільності, зменшувати негативний вплив стресових і конфліктогенних факторів і запобігати деструктивній ескалації конфліктів. Вона сприяє розвитку критичного мислення, гнучких ідентичнісних конструкцій, конструктивних стратегій взаємодії та підвищенню психологічної стійкості населення.

Отже, цілеспрямований розвиток резильєнтності є важливою умовою стабілізації соціального середовища, зниження конфліктного потенціалу та формування конструктивних моделей соціальної взаємодії в умовах соціальної нестабільності.

### Література:

1. Буровицька А. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 17–23. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-2
2. Верменич Я. Соціальний простір пограниччя: кризи ідентичностей у координатах сучасних викликів. *Український історичний журнал*. 2022. № 6. С. 173–183. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47718/1/pdf>
3. Воронова О., Барчій М. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. 1. С. 28. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/issue/view/23/23>
4. Гаврилюк К. Політична криза в сучасній Україні: причини виникнення та фактори розвитку. *Міжнародні відносини: теоретико-практичні аспекти*. 2019. № 3. С. 20–29. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe)
5. Дубовик Н. Інституційні та культурні чинники як детермінанти політичних конфліктів в Україні. *Український політико-правовий дискурс*. 2024. № 2. DOI: 10.5281/zenodo.13485929
6. Зінченко Д. Теоретичні погляди на природу резильєнтності в сучасній психології: сутність і зміст. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2025. № 2. С. 53–58. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-2-7
7. Мельничук І. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 82–87. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-12
8. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. DOI: 10.32782/psy-2023-1-5

### References:

1. Burovytska, A.I. (2024). Osoblyvosti rezylientnosti studentiv pid chas navchannia v umovakh voiennoho chasu [Peculiarities of students' resilience during studies in wartime]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, 2, 17–23. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2> [in Ukrainian].

2. Vermenych, Ya. (2022). Sotsialnyi prostir pohranychchia: kryzy identychnosti u koordinatakh suchasnykh vyklykiv [Social borderland space: Identity crises in the coordinates of contemporary challenges]. *Ukrainskyi istorychnyi zhurnal*, 6, 173–183. Retrieved from: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47718/1/pdf> [in Ukrainian].
3. Voronova, O.Yu., & Barchii, M.S. (2024). Okremi aspekty doslidzhennia rezylientsnosti osobystosti [Some aspects of personality resilience research]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriya: Psykholohiia*, 1, 28. Retrieved from: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/issue/view/23/23> [in Ukrainian].
4. Havryliuk, K.K. (2019). Politychna kryza v suchasni Ukraini: prychyny vynyknennia ta faktory rozvytku [Political crisis in contemporary Ukraine: Causes and development factors]. *Mizhnarodni vidnosyny: teoretyko-praktychni aspekty*, 3, 20–29. Retrieved from: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe) [in Ukrainian].
5. Dubovyk, N.A. (2024). Instytutsiini ta kulturni chynnyky yak determinanty politychnykh konfliktiv v Ukraini [Institutional and cultural factors as determinants of political conflicts in Ukraine]. *Ukrainskyi polityko-pravovyi dyskurs*, 2. Retrieved from: <https://ppdnz.com.ua/index.php/home/article/download/8/9> [in Ukrainian].
6. Zinchenko, D.O. (2025). Teoretychni pohliady na pryrodu rezylientsnosti v suchasni psykholohii: sutnist i zmist [Theoretical views on the nature of resilience in modern psychology: Essence and content]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, 2, 53–58. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-7> [in Ukrainian].
7. Melnychuk, I.Ya. (2024). Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku ta korektsii rezylientsnosti [Theoretical and methodological foundations of resilience development and correction]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, 2, 82–87. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12> [in Ukrainian].
8. Muzychko, L. (2023). Psykholohichna resursnist osobystosti ta yii rezylientsnist [Psychological resourcefulness of the individual and its resilience]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii*, 1. <https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5> [in Ukrainian].

*Дата першого надходження статті до видання: 16.12.2025*  
*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 30.12.2025*  
*Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026*