

Особистісні характеристики індивіда в період психологічної кризи

Тетяна Тищук

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: TyshchukTV@krok.edu.ua*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgavm@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

Постановка проблеми. Психологічна криза є комплексним та багатомірним етапом розвитку особистості, що супроводжується глибокими внутрішніми змінами, переоцінкою власного життєвого досвіду та реструктуризацією системи смислів. У періоди кризового розвитку відбувається конфлікт між наявними моделями поведінки та новими, більш складними вимогами середовища, що зумовлює потребу у формуванні оновленої «Я-концепції» та адаптивних механізмів саморегуляції. Такі періоди стають сензитивними для прояву індивідуальних рис характеру, підвищення емоційної вразливості та актуалізації внутрішніх суперечностей, які можуть трансформуватися як у деструктивні, так і в конструктивні форми поведінки. Тому аналіз особистісних характеристик індивіда під час переживання психологічної кризи є важливим для розуміння закономірностей розвитку, виявлення чинників ризику та ресурсів психологічної адаптації.

Соціальні трансформації останнього десятиліття, включно з пандемією COVID-19, економічними коливаннями та особливо воєнними подіями в Україні, суттєво вплинули на психоемоційний стан населення. Хронічний стрес, загроза життю, втрата стабільності та необхідність постійної адаптації створили умови масового переживання психологічних криз, навіть у осіб із високим рівнем стресостійкості. Накопичення травматичного досвіду сприяло загостренню внутрішніх конфліктів, порушенню звичних механізмів емоційної регуляції й змін у структурі особистості (Предко & Сомова, 2011). У цих умовах особистість потребувала формування нових стратегій подолання, переосмислення життєвих перспектив і вироблення здатності до психологічної гнучкості. Підвищення рівня психологічного навантаження підкреслює актуальність дослідження трансформацій характеру, самооцінки, емоційної сфери та когнітивних установок, що виникають у період кризи.

Особистісні характеристики індивіда в період психологічної кризи формувалися під впливом взаємодії емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів, які визначали спосіб реагування на стресові події та рівень адаптаційних можливостей. Значущими чинниками виступали інтенсивність емоційних переживань, здатність до самоспостереження й рефлексії, специфіка когнітивної оцінки ситуації, а також індивідуальні особливості саморегуляції,

що дозволяли або знижувати, або підсилювати напруження. Дослідження психологічної динаміки кризових станів засвідчували, що особистість із гнучкими механізмами подолання, розвиненою життєстійкістю та стійкою ціннісно-сисловою системою демонструвала вищі показники стресостійкості та здатності до конструктивного аналізу проблемної ситуації (Комашко & Гусєєва, 2011).

У випадках тривалого або надмірного стресового впливу могли активізуватися неадаптивні форми реагування, що проявлялися у підвищенні рівня тривожності, дратівливості, імпульсивності, емоційного виснаження або апатії. Такі реакції нерідко супроводжувалися порушеннями міжособистісної взаємодії, зниженням соціальної активності та труднощами у сфері професійної й сімейної комунікації. Погіршення емоційного фону та когнітивного контролю сприяло формуванню замкненості, уникненню значущих контактів та зростанню відчуття безпорадності, що могло ускладнювати подолання кризи та спричинювати подальші дисфункціональні зміни у поведінці (Гейко & Радул, 2023).

Водночас результати психологічних досліджень підтверджували, що за умов своєчасної соціальної підтримки, доступу до ресурсного середовища та можливості усвідомленого опрацювання власних переживань психологічна криза здатна набути трансформаційного характеру. Зокрема, в українському контексті встановлено, що соціально-психологічні чинники – такі як емпатійна підтримка, наявність ресурсів для відновлення та психологічна реабілітація — відіграють ключову роль у формуванні посттравматичного зростання (Стегній & Задорожна & Талат, 2025).

У таких ситуаціях спостерігалось формування більш узгодженої та зрілої «Я-концепції», підвищення рівня самооцінки й самосприйняття, переосмислення життєвих пріоритетів, а також розвиток адаптивних копінг-стратегій. Ці зміни відповідають класичному підходу до посттравматичного зростання, описаному Тедескі та Келхауном, коли криза слугує каталізатором когнітивного переопрацювання переконань і трансформації внутрішнього світу (Брюховецька, 2024).

Поступове опанування кризового досвіду сприяло появі нових цілей, підсилювало мотиваційну сферу та забезпечувало умови для подальшого розвитку, який можна розглядати як посттравматичне зростання. У цьому процесі формувалася особистісна відповідальність, емоційна зрілість та здатність до побудови більш збалансованої взаємодії із соціальним оточенням.

Узагальнення теоретичних і емпіричних положень дає змогу стверджувати, що психологічна криза виступала не лише джерелом дестабілізації, але й потенційним ресурсом особистісного розвитку. Її перебіг визначався поєднанням індивідуально-психологічних характеристик, зовнішніх умов і наявності соціальної підтримки, що впливало на вибір адаптивних або неадаптивних стратегій реагування. За сприятливих умов криза могла трансформуватися у досвід посттравматичного зростання, сприяючи формуванню зрілішої та стійкішої особистості.

Список використаних джерел

1. Предко, В. В., & Сомова, О. О. (2022). Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 89-98.
2. Комашко, Л., Гусева, А. (2011). Життєстійкість як фактор регуляції психофізіологічного стану особистості у кризових умовах життя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, (2), 291.
3. Гейко, Є. В., Радул, І. Г. (2023). Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 22–29. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-3>
4. Стегній, П., Задорожна, Н., & Талат, І. (2025). Розробка соціально-психологічного методу адаптації людей, які пережили травматичний досвід. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (1 (66)), 111–116. <https://doi.org/10.32689/maur.psy.ch.2025.1.16>
5. Брюховецька, О. В. (2024). Психосоціальна підтримка як чинник посттравматичного зростання дружин військовослужбовців. «КРОК» Конференції, Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період. 2024. https://conf.krok.edu.ua/PPSAU-2024/paper/view/2676?utm_source=chatgpt.com