

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9:616-036.21

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.29>

Мулявка А. І.

*аспірант кафедри прикладної психології
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПАНДЕМІЇ: ТРАНСФОРМАЦІЯ КРЕАТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА ПОТРЕБИ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF THE PANDEMIC: TRANSFORMATIONS IN CREATIVE POTENTIAL AND THE NEED FOR SELF-REALIZATION

COVID-19 та пандемія, що виникла в результаті, розглядається не лише як масштабна криза охорони здоров'я, а й як соціально-культурний та психологічний феномен, що став каталізатором особистісних змін. Умови невизначеності, тривала ізоляція та трансформація стилю життя активізували внутрішні ресурси людини та сприяли переосмисленню життєвих цінностей, що стимулювало розвиток творчого потенціалу у населення, як форму адаптивної реакції.

Самореалізація та творча активність – це взаємопов'язані психологічні аспекти. У той час, коли звична соціальна та професійна діяльність піддалася впливу карантинних обмежень, стали недоступними та зазнали змін, люди почали шукати альтернативні шляхи психологічної реалізації та самовираження. Це проявлялося через онлайн-освіту та дистанційну роботу, залучення до віртуальних спільнот та культурних ініціатив, які стали середовищем підтримки психологічної стійкості та розвитку креативності. Під час пандемії актуалізувалася потреба створення сенсів, здатності переосмислювати життєві орієнтири та знаходити способи інтеграції кризового досвіду у власну ідентичність.

У роботі розглядається зв'язок між стресовим навантаженням та активацією творчих процесів. Вимушена адаптація спонукала до пошуку незвичних рішень у професійній реалізації, звичному побуті та міжособистісній взаємодії. У цих умовах креативність виконувала не лише функцію вирішення практичних проблем, а й мала певний терапевтичний момент, оскільки виступала як спосіб емоційної регуляції та відновлення контролю в умовах невідомості – як під час пандемії, так і в подальшому воєнному контексті.

Пандемія стала переломним моментом, в результаті якого відбулася трансформація уявлень про самореалізацію: зовнішні цінності та соціальне визнання змінилися акцентами на внутрішніх цінностях та балансом між особистим та професійним життям. У статті розглянуто перспективи подальшого аналізу феномену креативності як ключового елементу у подоланні глобальних криз та збереженні психоемоційного стану населення.

Ключові слова: пандемія COVID-19; психологічний стрес; самоактуалізація; креативність; емоційний стан; адаптація.

The COVID-19 pandemic is examined not solely as a global health crisis but as a complex socio-cultural and psychological phenomenon that acted as a catalyst for personal transformation. Prolonged uncertainty, social isolation, and lifestyle disruption activated individuals' internal psychological resources and facilitated a re-evaluation of core life values, thereby stimulating creative potential as a form of adaptive response.

Self-actualization and creative engagement are conceptualized as interdependent psychological processes. As traditional social and professional activities became restricted due to quarantine measures, individuals increasingly sought alternative avenues for self-expression and psychological fulfillment. Engagement in online learning, remote work, participation in virtual communities, and involvement in digital cultural initiatives served not only as mechanisms of psychosocial support but also as facilitators of creative development and emotional resilience. The pandemic context amplified the psychological need for meaning-making, value restructuring, and the integration of crisis experiences into one's self-concept and personal identity.

This article explores the relationship between stress-induced arousal and the activation of creative processes, emphasizing that forced adaptation promoted the generation of novel solutions in occupational functioning, daily routines, and interpersonal relationships. In these conditions, creativity operated as both a problem-solving strategy and a psychological coping mechanism, contributing to emotional regulation and the restoration of perceived control amid uncertainty – during both the pandemic and the subsequent wartime context.

The pandemic emerged as a transformative event that reshaped individuals' perceptions of self-realization, shifting the focus from extrinsic validation and social status to intrinsic values and a balanced integration of personal and professional life. This study underscores the importance of further psychological inquiry into creativity as a pivotal factor in coping with global crises and preserving psycho-emotional well-being.

Key words: COVID-19 pandemic; psychological stress; self-actualization; creativity; emotional resilience; adaptation.

Постановка проблеми. Пандемія COVID-19 є однією з найбільш масштабних криз на початку XXI століття, що охопила всі сфери суспільного та особистого життя людини. Вона вплинула на зміни у соціальній, міжособистісній, освітній та професійній діяльності населення, однак, мала не лише руйнівні наслідки, а й спровокувала переосмислення цінностей, активації творчого потенціалу людей через пошук нових форм для самовираження [7; 13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до досліджень останніх років, можна зазначити, що в умовах глобальних криз, люди схильні активізувати внутрішні ресурси задля адаптації. Творчий потенціал та прояв креативності у цьому контексті виступає як механізм подолання кризи через створення нових продуктів чи ідей та пошуку нестандартних шляхів вирішення проблемних ситуацій [10]. У свою чергу, самореалізація розглядається як процес досягнення особистістю власного потенціалу, гармонізації внутрішніх потреб та зовнішніх умов, що в умовах пандемії набувало особливої актуальності [2].

Пандемія COVID-19 стала досвідом колективної травми, що через вплив тривалого стресу, який проявився через соціальну ізоляцію, обмеження пересування, та зміни звичного стилю життя, спровокував населення до необхідності знаходити нові способи самовираження – дистанційна діяльність, творча співпраця та запуск власних проєктів. У цьому контексті креативність та самореалізація розглядається як суспільне явище, що вплинуло на динаміку культури, економіку та зміну до освітнього і професійного процесу.

Пандемія COVID-19 виявила, що головним викликом для психіки людини стала не стільки сама хвороба, скільки стан невизначеності, у якому опинився весь світ. Людина звикла до відносно передбачуваності, планування та контрольованості свого життя, тоді як пандемічна реальність порушила звичний порядок, викликала відчуття втрати опори та перспективи.

Мета статті – аналіз впливу пандемії COVID-19 як поштовх до розвитку креативності та самореалізації особистості.

Виклад основного матеріалу. У психологічній літературі ресурсність визначається як інтегральна здатність особистості долати стресові ситуації, мобілізуючи внутрішні й зовнішні можливості [3]. До ключових особистісних ресурсів у період пандемії належать емоційна стійкість, гнучкість мислення, здатність до саморегуляції та підтримка соціальних контактів. Особливої ваги набуває розвиток навичок «толерантності до невизначеності», які дозволяють адаптуватися до змін та знижують рівень тривожності.

Дослідження показують, що люди з розвиненим відчуттям внутрішнього локусу контролю легше перенесли карантинні обмеження та демонстрували більш високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить, що ресурсність особистості стає тим фундаментом, на якому будуються подальші стратегії подолання кризових обставин.

Водночас, лише індивідуальних механізмів недостатньо для подолання глибоких екзистенційних викликів, що їх принесла пандемія. Тут на передній план виходить інший психологічний вимір – креативність як особливий спосіб осмислення та трансформації життєвого досвіду.

Креативність є багатовимірним явищем, яке включає в себе такі компоненти, як: інтелектуальний; особистісний; соціокультурний. Зазвичай креативність розглядається як можливість створювати щось нове, оригінальне і важливе для соціуму. Креативність завжди була цікавою для дослідників і в результаті у наш час існують різні підходи стосовно її розуміння:

1. відповідно до когнітивного підходу, креативність – це результат роботи мислення та асоціативних процесів, яка проявляється у здатності генерувати нові ідеї та способи вирішення проблемних ситуацій;

2. відповідно до особистісного підходу, креативність формується в результаті відкритості до досвіду, незалежності суджень, толерантності до умов невизначеності;

3. відповідно до соціокультурного підходу, креативність залежить від культурного контексту, соціальних запитів індивіда, можливостей експериментувати та співпрацювати з іншими людьми.

Тож, можна зазначити, що креативність це не лише інтелектуальні здібності, а й інтегративна якість особистості, яка реалізується у взаємодії з соціальним середовищем.

Розглядаючи питання самореалізації важливо зазначити, що це процес розкриття та втілення внутрішнього потенціалу людини, її прагнення до гармонії та цілісності. Різні науковці описували самореалізацію по-різному, наприклад:

1. концепції Маслоу А. описували самореалізацію як найвищу потребу особистості, що реалізується лише після задоволення базових потреб, та включає у себе прагнення до зростання, творчого потенціалу та повноцінного життя;

2. Роджерс К. зазначав, що самореалізація пов'язана із тенденцією внутрішнього прагнення до розвитку, що може бути реалізованим завдяки прийняттю та підтримці у сприятливому середовищі;

3. Максименко С підкреслює, що самореалізація проявляється не лише у творчому процесі та професійній діяльності, а й протягом життєвого шляху, де соціальні умови, ідентичність та цінності відіграють важливу роль.

Тож, самореалізація не є статичним досягненням, це динамічний процес, який залежить від різних факторів в умовах соціальних змін.

Хоч питання самореалізації і креативності є відносно автономними поняттями, вони перебувають у тісному взаємозв'язку. Креативність може бути інструментом для самореалізації, так як створення нових ідей і продуктів дозволяє особистості відчувати значущість і можливість втілювати бажане та проявляти свій потенціал. Самореалізація ж стимулює розвиток креативного потенціалу, так як пошук

власного шляху досить часто є пов'язаним із нестандартними рішеннями, виходом за межі комфорту та звичного. Тож ці поняття варто розглядати як взаємопідсилюючі процеси і у кризових умовах саме такий взаємозв'язок став значущим для адаптації, пошуку нових сенсів, стійкості та цілісності.

Найбільш яскравий прояв креативності в умовах пандемії COVID-19 це зміни у професійному та освітньому плані. Дистанційні форми взаємодії вимагали пошук нових способів комунікації, адаптації робочих та навчальних процесів, освоєння та впровадження цифрових інструментів. Це стало поштовхом до розвитку цифрової грамотності, формування гнучкості та освоєння нових платформ для виконання необхідних видів діяльності [5].

Підприємницькі ініціативи набули особливого значення. Нові онлайн-сервіси, локальні бізнеси з доставки, люди почали створювати власні проекти, хоча раніше не мали підприємницького досвіду. Це все було пов'язано з творчим самовираженням, наприклад: виготовлення хенд-мейд виробів; створення онлайн курсів; організації доставки домашньої їжі, що свідчить не лише про прагнення людини зберегти свою фінансову стабільність а й про те, що використання креативних стратегій було використане як інструмент для адаптації [8].

Під час вимушеного дотримання карантинних обмежень, люди почали приділяти увагу самонавчанню, онлайн-курси, вебінари, лекції та конференції дозволили людям поєднувати особистісний розвиток із задоволенням потреби у спілкуванні та приналежності. Багато людей опановували інструменти дистанційної взаємодії, що у свою чергу вимагало технічних та методичних інновацій [6].

Пандемія спровокувала інтенсивні міждисциплінарні дослідження. Психологи, соціологи, фахівці інформаційних технологій, медики та педагоги об'єдналися задля пошуку рішень нових викликів в умовах невизначеності та глобальних криз. Це прояв не лише інтелектуальної мобільності, а й креативної самореалізації через створення нових підходів до аналізу проблем та створення інновацій [1].

Особливо яскраво креативність та самореалізація проявлялися у мистецтві та культурі. Населення активно використовували соціальні мережі для створення поезії, малюнків, музики, онлайн-концертів, флешмобів та віртуальних виставок. Це все стало новою формою колективної взаємодії та розвитку культури [9; 12]. Це не лише своєрідний компенсаторний механізм, що виник в умовах обмеження фізичної взаємодії, люди таким чином створювали нові способи самовираження, створювали соціально підтримуючу діяльність, відшукували приналежність до спільноти навіть в умовах ізоляції [11].

Також прояв креативності став важливим у побуті. Так як вимушене перебування вдома тривалий час без можливості відвідувань різних закладів було досить стресовим, люди зменшували цей стрес завдяки кулінарним експериментам, нових форм дозвілля, створення сімейних ритуалів, введення домашніх тренувань, що у свою чергу збе-

регли свою популярність і зараз. Це можна назвати певними мікроінноваціями, що дозволили не лише підтримати психологічну рівновагу а й сформуванати та повернути відчуття контролю над життям.

Особливої уваги заслуговує феномен «малих радостей» – люди почали приділяти більше уваги садівництву, догляду за домом, кулінарним практикам, створюючи у цьому простір для творчості та змогу відновлювати свій психоемоційний стан. Такі дії до впливу глобальної кризи, як пандемія, не завжди були усвідомлені як самореалізація, проте вони виступали способом відновлення внутрішнього ресурсу та життєстійкості, а також розвитком стресостійкості, що стало корисним при впливі другої кризи, а саме війни [4].

Тож, можна стверджувати, що пандемія сприяла багатовекторним проявам креативності, починаючи з професійної ініціативи і завершуючи побутовими інноваціями. Це не лише спосіб адаптації до кризових умов та стресових факторів, а й форма самореалізації, яка є важливою, адже підсилює відчуття значущості. Це виступає як підстава для розгляду соціально психологічних наслідків цих процесів.

Тож, як зазначалося раніше, пандемія COVID-19 виступила каталізатором масштабних змін, які у свою чергу, висвітлили нові вектори індивідуального та колективного розвитку. Саме креативність та прагнення до самореалізації виконують функцію відновлення внутрішнього ресурсу задля подолання кризи. Але важливо також розглянути практичне застосування цих здобутків.

Отже, креативність та здатність до самореалізації стали основними чинниками у сфері освіти, так як викладачі в умовах дистанційного формату діяльності розробили нові підходи у подачі матеріалу, були розроблені інтерактивні методи та мультимедійні засоби. Ці інновації зараз є інтегровані у гібридну форму навчання та забезпечують можливість безперервного навчання серед учнів та студентів, які вимушено переїхали за кордон чи перебувають на умовно безпечних територіях України [5]. Учні та студенти навчилися брати більше відповідальності за свій освітній процес, що розвинуло їх автономність та креативне мислення, що є важливими компетенціями у XXI столітті [1].

Завдяки першій глобальній кризі у вигляді пандемії COVID-19, креативність у професійній сфері стала більш актуальною. Працівники навчилися швидше адаптуватися до нових умов, в результаті такі навички, як гнучкість, ініціативність, нестандартне мислення стали важливими у професійному розвитку. Креативність дозволила підприємцям малого та середнього бізнесу витримати вплив кризи через пошук нових шляхів розвитку. Це у свою чергу дозволило розширити свої масштаби та покращувати економіку країни, зокрема [12].

Не оминула креативність і сферу психічного здоров'я та психологічної допомоги. Звичне консультування та терапія були інтегровані до умов карантинних обмежень та стали більш якісними в онлайн-просторі. Адаптація практик арт-терапії, письмових

технік самовираження та створення онлайн-групи підтримки стали тим чинником, що допоміг людям справитися зі стресом та ізоляцією [6]. Нині цей досвід інтегрується у професійну діяльність психологів та психотерапевтів, створюючи нові напрями та можливості роботи з клієнтами.

Важливо відзначити, що пандемія відкрила нові можливості для соціальної самореалізації. Соціальні ініціативи, волонтерські рухи, онлайн-кампанії солідарності стали прикладом того, як креативність сприяє формуванню культури взаємопідтримки та колективної відповідальності [11]. Тож, про креативність можна говорити не лише як про індивідуальні риси особистості, а й як про соціальний феномен, що зміцнив стійкість суспільства та підготував його до подальших масштабних криз.

Висновки. Розвиток креативності та самореалізації у постпандемічному суспільстві має багатовимірний практичний характер. Він проявляється практично у всіх сферах життєдіяльності людини. Досвід проживання пандемії населенням можна розглядати не лише як кризу, а й як унікальних поштовх до особистісного зростання та соціальних трансформацій. Пандемія COVID-19 виступила каталізатором змін у психоемоційній та соціальній сферах життя людини, зробила актуальною потребу у розвитку ресурсів, переорієнтації цінностей та адаптації до швидкозмінних умов.

Креативність виступила основним ресурсом у питанні подолання екзистенційної кризи, спровокувала населення до виходу за межі стереотипного мислення, формування конструктивних копінг-стра-

тегій. Вона була проявлена у всіх сферах життя і провокувала людей до саморозвитку та самопізнання.

Самореалізація у період пандемії стала не лише питанням індивідуального рівня, вона перейшла на соціальний рівень та охопила професійні проекти, волонтерські ініціативи, культурні заходи та практики, і звісно, особистісне зростання в результаті залучення до суспільної діяльності. Самореалізація в період пандемії відбувалася через переосмислення життєвих цінностей та орієнтирів.

Креативність та самореалізація підсилювали та доповнювали один одного. Разом ці два аспекти сприяли:

- посиленню ефективності психологічної адаптації;
- формуванню стійкості;
- покращенню соціальної інтеграції;
- відкриттю нових можливостей для колективного та особистісного розвитку.

Досвід пандемії та змін, що були введені у той час мають практичне значення для сьогодення. Впровадження креативних та самореалізаційних підходів у професійну діяльність, освітній процес, соціальну взаємодію та психологічну практику – забезпечують стійкість суспільства в умовах воєнного стану та перед майбутніми можливими викликами. Тож, безсумнівно, пандемія була джерелом психологічного стресу, однак вона стала й стимулом для розвитку креативності та самореалізації, що у свою чергу може бути основою для формування більш гнучких і адаптивних суспільних та особистісних стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васюта О. Дистанційне навчання у закладах вищої освіти під час пандемії: сучасні виклики та інновації. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2020. № 11. С. 11–16.
2. Вознюк А. Особливості розвитку психологічного благополуччя дорослих. *Психологічні умови благополуччя персоналу організації*: зб. тез II міжнар. наук.-практ. конф. м. Львів 7–8 жовт. 2021. Львів, 2021. С. 19–24.
3. Гайдукевич К., Головенко М. Вітчизняні культурні практики в умовах пандемії COVID-19. *Філософія подієвої культури: історія та сучасність*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. м. Київ. 25–26 берез. 2021. Київ, 2021. С. 35–38.
4. Гора О. Економіко-правові та психологічні умови професійної самореалізації молоді в Україні. *Соціально-правові студії*. 2021. Т. 4, № 4. С. 155–163.
5. Коваленко Н. Професійна ідентифікація майбутніх учителів в умовах глобальних викликів: на прикладі пандемії COVID-19. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 8(102). С. 190–201.
6. Простір арт-терапії: зб. наук. пр./ редкол.: П. В. Лушин (відп. ред.) та ін. Київ: Арт-терапевтична асоціація, 2020. 130 с.
7. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / за заг. ред. Л. М. Карамушка. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
8. Соціальна психологія в Україні: довідник / за ред. М. М. Слюсаревського; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. 2-ге вид. перероб. і доп. Київ: Талком, 2019. 324 с.
9. Соціальні наслідки пандемії COVID-19 в контексті суспільної трансформації в Україні: соціологічний підхід: матеріали конф., м. Київ, 12 лист. 2021. Київ: Інтерсервіс, 2021. 101 с.
10. Тітов І., Тітова Т., Седих К., Giacomuzz S., Ertl M., Rabe M. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. *Психологія і особистість*. 2020. № 2(18). С. 55–77.
11. Ягіяєв І., Новосельська А., Келлер В., Савич М. Використання соціальних мереж та суб'єктивне благополуччя в умовах пандемії COVID-19. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 1, № 11. С. 70–77.
12. Ямненко Г. Креативність як умова підвищення конкурентоспроможності підприємства. *Traektoriâ Nauki*. 2020. Т. 7, № 2. – С. 1012–1018. URL: <https://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/857>.
13. World Health Organization. Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Geneva: WHO, 2022. 11 с. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352189/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Дата першого надходження рукопису до видання: 19.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025