

УДК 159.922

Онищенко В.М.

## ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

**Онищенко В.М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз.** У статті здійснено аналіз феномена трансформації особистості в процесі подолання життєвих криз. Аналізуються погляди відчизняних та зарубіжних вчених щодо механізмів подолання життєвих криз та феномену трансформації особистості. Результати теоретичного дослідження свідчать, що трансформація особистості в процесі подолання життєвої кризи має свою структуру, стадії, механізми, види та рівні. Трансформація особистості розглядається як процес та результат зміни особистісної сфери людини внаслідок внутрішнього або зовнішнього впливу. Вихідним її результатом при гармонійному подоланні життєвої кризи є зміна певних характеристик особистості з удосконаленням та підвищенням рівня розвитку індивіда.

*Ключові слова:* трансформація особистості, кризова ситуація, чинники особистісних трансформацій, кризові стани особистості, кризові періоди, життєва криза.

**Онищенко В.Н. Трансформація личности в процессе преодоления жизненных кризисов.** В статье осуществлен анализ феномена трансформации личности в процессе преодоления жизненных кризисов. Проанализированы взгляды отечественных и зарубежных ученых относительно механизмов преодоления жизненных кризисов, а также рассмотрен феномен трансформации личности. Результаты теоретического исследования свидетельствуют, что трансформация личности в процессе преодоления жизненного кризиса имеет свою структуру, стадии, механизмы, виды и уровни. Трансформация личности рассматривается как процесс и результат изменения личностной сферы человека вследствие внутреннего или внешнего влияния. Исходным ее результатом при гармоничном преодолении жизненного кризиса является изменение некоторых характеристик личности с усовершенствованием и повышением уровня развития индивида.

*Ключевые слова:* трансформация личности, кризисная ситуация, факторы личностных трансформаций, кризисные состояния личности, кризисные периоды, жизненный кризис.

**Постановка проблеми.** Проблематика трансформації особистості в процесі подолання життєвих криз, як свідчить аналіз сучасної літератури, є доволі актуальною. Вона розглядається вченими в різних аспектах і проявах, однак зі збільшенням напрацювань не вистачає саме комплексних обґрунтованих теоретичних досліджень. На часі вона є ще й тому, що напружена економічна, соціальна-політична ситуації (АТО, ООС, пандемія коронавірусу, падіння ВВП тощо) створюють несприятливе підґрунтя для стабільного розвитку суспільства, призводять до збільшення протиріч у ньому. Окремому індивіду доводиться адаптуватись до таких змін, а в своїх локальних проявах це призводить до кризових ситуацій, життєвих криз, долаючи які особистість трансформується, і своїми індивідуальними особистісними змінами позитивно впливає на загальну ситуацію в соціумі.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз досліджень і публікацій на тему особистості, життєвих криз, кризових ситуацій, трансформацій особистості, потенціал особистісних змін, подолання криз, показує, що даними питаннями займалися такі вчені як Л.І. Анциферова [3], Ф.Ю. Василюк [4], Л.П. Гримак [5], О.А. Донченко [6], І.С. Кон [9], Ш. Лойшен [11], П.В. Лушин [12], А.Г. Маклаков [13], С.К. Нартова-Бочавер [14], Н.М. Пилипенко [16], О.П. Саннікова [18], Т.М. Титаренко [20], Д.Б. Ельконін [21], В.М. Заїка [8] та інші.

Б. Ананьєв, С. Рубінштейн [2; 17] розглядають життєву кризу як таку, що є для індивіда значущою, для вирішення якої приймаються важливі рішення щодо подальшого життя.

Аналіз сучасної літератури дозволяє стверджувати, що поняття «життєва криза» розглядається багатьма авторами, але часто при цьому використовуються терміни синоніми, смислові синоніми, такі як: «кризова ситуація», «криза», «духовна криза», «важка життєва ситуація», «психотравмуюча ситуація», «значуща ситуація» «lifechangeevent» тощо [8].

Враховуючи різну термінологію, автори цих понять вкладають схожий смисловий зміст. Аналізуючи напрацювання різних авторів на тему механізмів подолання кризових станів та ймовірних реакцій та дій людини при їх подоланні, В.М. Заїка [8] пропонує розглядати такі їх види: «адаптаційний синдром» (Г. Сельє), «реакції людини на фруструючі ситуації за напрямом і за типом» (С. Розенцвейг), «типи реагування на конфліктні ситуації» (К. Томас), «coping behaviour» (Л. Мерфі, Р. Лазарус, А. Маслоу, Д. Амірхан, С. Фолкман, А. Каннер, А. Білінг, Р. Моос, Х. Вебер, Р. Мартон, Е. Хайм, Є. Варбан, Т. Титаренко та ін.), «шляхи оволодіння мудрістю буття» (Н. Кузанський).

Однак, питання саме трансформації особистості в процесі подолання життєвих криз на сьогодні представлено мало. Процес трансформації особистості має свої механізми, етапи, структуру в цілому та

є результатом зовнішнього або внутрішнього впливу та започаткування самої трансформації суб'єктом. При подоланні життєвих криз особистість трансформується, йде накоплення досвіду та зміна ціннісно-сміслової сфери, активізація творчих здібностей особи.

**Мета статті** - проведення теоретичного дослідження феномену трансформації особистості в процесі подолання кризових ситуацій.

**Виклад основного матеріалу та результатів дослідження.** Питання «життєвої кризи» в сучасній психологічній літературі розглядається в різних аспектах та має різноманітну спрямованість в залежності від характеру і змісту психологічної проблематики. При цьому, дане поняття має багато смислових синонімів таких як «кризова ситуація», «криза».

«Криза (від грецьк. *crisis* – рішення, поворотний пункт) – характеризує стан, який породжується проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може розв'язати за короткий час і звичним способом» [5, с. 172]. На думку І.С. Кона, термін «криза» підкреслює момент порушення рівноваги, появу нових потреб і перебудову мотиваційної сфери особистості [9]. Т.М. Титаренко вказує, що «водночас життєву кризу доцільно розглядати і як рушійну силу особистісного зростання, дорослішання» [20].

Розуміючи кризові ситуації як ситуації загострення протиріч розвитку в житті людини, дослідники підкреслюють, що ті шляхи, які використовує суб'єкт для подолання кризи, надалі визначають його долю. На нашу думку, кризові ситуації, в котрі потрапляє людина в процесі своєї життєдіяльності, зачіпають багато вимірів існування людини.

На думку Ф.Ю. Василюка, певна подія, ситуація, загострення протиріч, як існуючих, так і виникаючих, можуть виступати підґрунтям кризи. Свого піку вона сягає тоді, коли особа усвідомлює неможливість реалізації свого замислу і водночас його актуальність, важливість. Відбувається боротьба протилежних мотивів. Цей процес проходить в такій послідовності: стрес, фрустрація, конфлікт, криза [4].

Виникнення кризового стану особистості пов'язане з наявністю певних протиріч у свідомості людини [7]. Можна виділити три рівні розвитку соціально-психологічних протиріч: 1) відносна соціально-психологічна рівновага (існування протиріччя як тотожності з несуттєвими відмінностями); 2) порушення рівноваги, ускладнення, утруднення основних видів діяльності (рівень появи суттєвої різниці в тотожності, тенденцій, які не відповідають один одному); 3) неможливість реалізації планів і задумів, «розрив» життя (коли суттєва різниця переростає в протилежність, полярність, антагонізм). На кожному з цих рівнів можливе завершення кола діалектичної спіралі, вирішення протиріччя.

Л.В. Сохань зазначає: «Криза – це критичний рівень становлення соціально-психологічного протиріччя, загостреного до межі, до останнього кордону, котрий визначає в даний момент внутрішньоособистісні резерви соціальної адаптивної енергії» [7, с. 153].

В.М. Заїка [8], аналізуючи результати досліджень різних вчених, що займались вивченням питання кризи, об'єднав різні її класифікації в одну загальну, в залежності від критерія:

- 1) *за критерієм особистісного розвитку*: нормативні і ненормативні кризи;
- 2) *за критерієм тривалості*: мікрокризи – кілька хвилин, короткочасні – до 4-6 тижнів, довготривалі – роки;
- 3) *за критерієм результативності*: конструктивні і деструктивні;
- 4) *за діяльнісним критерієм*:
  - кризи операціонального аспекту життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»;
  - кризи мотиваційно-цільового аспекту: «не знаю, для чого жити далі»;
  - кризи смислового аспекту: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;
- 5) *за критерієм глибини переживань*: поверхові, середні та глибокі;
- 6) *за критерієм складності*: кризи, що викликані однією подією, багатомісні кризи, котрі зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя;
- 7) *за критерієм детермінованості*: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- 8) *за критерієм передбачуваності*: передбачувані (вікові); непередбачувані («кризи-сюрпризи») та проміжні;
- 9) *за критерієм впливу*: мотивуючі (адаптивні); критичні (дезадаптивні); латентні кризи;
- 10) *за критерієм просторово-часових орієнтацій*: кризи життєвих помилок (минуле), ситуативні кризи (теперішнє), термінальні кризи (майбутнє);
- 11) *за формою реалізації діяльності*: кризи особистісної автономії, духовні кризи, кризи сенсу життя;
- 12) *за рівнем засвоєння діяльності*: кризи становлення особистості (навчання), рольові кризи (відтворення), кризи самореалізації (творчість).

Життєва криза взаємопов'язана з боротьбою тенденцій, реалізацією життєвої програми та найбільш гостро відчувається, коли особа усвідомлює неможливість реалізації задуму, який зірвався, неможливість його реалізації. Процес усвідомлення таких життєвих обставин характеризується заглибленням особи у власні переживання, змінами в сприйнятті часу та раптовим обмеженням простору життєтворчості.

Процес перебігу кризи має певні етапи: 1) початковий період, 2) період накопичення напруги, 3) критичний період або період «гострих» переживань, 4) період виходу (прийняття рішення з наступною стабілізацією). Перераховані етапи мають свій специфічний зміст та відповідні, специфічні поведінкові прояви [18].

Життєва криза має свої специфічні особливості, які відрізняють її від інших важких життєвих ситуацій. Відбувається зміна ставлення як до зовнішнього, так і до внутрішнього світів. О.П. Саннікова зазначає, що «при сприятливому результаті кризи можна розглядати як перманентний стан особистості, що нормально розвивається, як стан, який передуює появі якісно нової особистості, аж до зміни системи настановлень, відносин, цінностей тощо» [18].

Резюмуючи, можна стверджувати, що питання кризи досить розроблене в сучасній науці, оскільки існують різні підходи до розуміння цього терміну та його смислових синонімів. Різними авторами розглядаються фактори, що провокують виникнення життєвої кризи, динаміка перебігу та емоційні стани, що його супроводжують. Переживання кризи особистістю зачіпає всі рівні буття: ментальний, емоційний, фізичний, поведінковий.

Виникає питання, які саме існують механізми подолання життєвої кризи?

О.А. Донченко та Т.М. Титаренко [6] розробили тривимірну психологічну модель подолання життєвих криз. Перший вимір взаємопов'язаний з психологічним захистом, що забезпечує особу від усвідомлення несприятливих змістів, тим самим знімаючи тривогу та напругу. Другий вимір пов'язаний з адаптацією, яка відбувається через отримання нового життєвого досвіду. Цей процес взаємопов'язаний з перебудовою свідомості, критичним осмисленням ситуації та активністю самого суб'єкта. Третій вимір, як заключний, взаємопов'язаний з трансформацією особистості, активацією творчого потенціалу та усвідомленням потреби в зміні кризової ситуації.

Психологічне подолання, як предмет дискусії зарубіжних вчених, представлений в науковій літературі з різних точок зору досить довільно, оскільки не існує загальноприйнятої класифікації типів психологічного подолання. Однак вважається, що їх визначна частина будується навколо двох модусів подолання, запропонованих Лазарусом і Фолкманом, спрямованих на: 1) розв'язання проблеми, 2) зміну власних настановлень у ставленні до ситуації [14, с. 22].

Р. Мартон запропонував стратегію адаптації до кризових умов в межах однієї культури. Вона має широкий, глобальний контекст, однак з локальними проявами в житті особи, а саме: 1) підкорення – інтеріоризація цілей особами, що опосередковуються специфікою культури, інститутів, їх засобів; 2) інновація (оновлення), прийняття даних завдань, цілей, методів; 3) ритуалізм – усунення цілей і прийняття засобів; 4) ретритизм – усунення і цілей, і засобів; 5) бунт – прийняття нових способів реалізації та нових цілей.

У будь-якому разі в процесі подолання життєвої кризи особистості в її поведінковій стратегії здійснюється переосмислення цінностей і самої ситуації кризи, що дає можливість знайти в ній нове бачення проблеми і зробити крок в бік конструктивного розв'язання проблеми. Такі поведінкові стратегії пов'язані з активізацією вольових зусиль індивіда навіть тоді, коли вирішити проблему здається неможливим.

Л.І. Анциферова вказує на такі типи реакцій на кризові умови існування [3]:

- 1) перетворююча стратегія оволодіння (визначається бажаний результат, підбираються методи);
- 2) пристосування (зміна ставлення до подій; адаптація за допомогою іншої ролі);
- 3) допоміжні прийоми (різні види психологічного захисту, що проявляються в різних поведінкових формах);
- 4) роздвоєння свідомості (непсихотичний рівень), коли людина живе немовби в двох світах (там – ще війна, а тут – непривітний мир);
- 5) вплив особистості на успішність оволодіння (в залежності від локуса контролю особа бачить причини виникнення та потенціал розв'язання кризових умов або в собі, або в зовнішньому світі).

Загалом, можна зазначити, що подолання кризових ситуацій особистістю відбуваються на таких рівнях: інтелектуальному (когнітивному), емоційному, поведінковому та соціально-психологічному та має свій особистісний профіль подолання. Існують також вікові, соціальні, етнічні та статеві (гендерні) відмінності психологічного подолання, які суттєво відрізняються між собою. У будь-якому разі людина застосовує різні стратегії і тактики при вирішенні проблеми, але всі вони зводяться чи до перетворення ситуації, чи до пристосування до неї (хоча існує і третій шлях – втечі, який, на нашу думку, не є конструктивним). Але, безумовно, людина не залишається такою, якою була до кризи, змінюється її

внутрішній світ, адже в нього включається новий життєвий досвід, відбувається трансформація різних структур особистості. Важливим процесом є й започаткування змін особистості під час подолання, що веде до контрольованого процесу трансформації та гармонізації психічного світу людини.

Проблема вивчення особистісних змін внаслідок подолання людиною життєвої кризи має свої власні мало досліджені теоретичні та практичні аспекти. Один з них полягає у встановленні об'єктивно-достовірних критеріїв зміни особистості, зокрема – якими засобами можна виміряти дані зміни, адже відомо, що поведінка, яка вимірюється за допомогою психодіагностичної техніки, має велику варіативність [16]. Саме тому необхідно ґрунтовно розглянути даний феномен трансформації в його багатогранному прояві.

Трансформація (від лат. *transformatio* – перетворення) – процес розвитку особистості, в ході якого вона набуває цілісності і завершеності [15]. Синонімами трансформації є також такі поняття, як: зміна, перетворення, модифікація, метаморфоза, оновлення, конверсія, пертурбація, трансфігурація тощо.

Класична психологія розглядала трансформацію особистості, зокрема в рамках розвитку індивіда, опосередкованого принципом детермінізму. С.Л. Рубінштейн, автор філософсько-психологічної концепції особистості, зазначав, що формування особистості людини відбувається завдяки здійсненню свого життєвого шляху, на якому вона виступає суб'єктом свого розвитку. «Лінія, що веде від того, чим людина була на одному етапі своєї історії, до того, чим вона стала на наступному, проходить через те, що вона зробила. У діяльності людини, в її справах, практичних і теоретичних, психічний, духовний розвиток людини не тільки виявляється, але і здійснюється» [17]. Отже, трансформація особистісної сфери людини відбувається як активний цілеспрямований процес із залученням когнітивного та поведінкового аспектів її життєдіяльності.

О.М. Леонтьєв в рамках діяльнісного підходу вказує на зсув мотивів на ціль, зміну їх ієрархії та породження нових мотивів внаслідок вирішення життєвої кризи. «Формування особистості передбачає розвиток процесу цілеутворення і, відповідно, розвиток дій суб'єкта» [10, с. 210]. Далі він вказує, що «...перехід, що знаменує собою справжнє народження особистості, виступає як подія, яка змінює хід всього наступного психічного розвитку» та перебудовує сферу ставлень до інших людей [10, с. 212-213].

Порівнюючи поняття адаптації та трансформації особистості в процесі подолання життєвих криз, можна знайти певну співзалежність. «Адаптивність – це здатність індивіда або системи модифікувати себе або своє оточення, коли відбуваються несприятливі для них зміни для того, щоб хоча б частково заповнити втрату ефективності» [1, с. 129]. Існує три функціональних рівня адаптації, котрі пов'язані між собою: фізіологічний, психологічний та соціальний. А.Г. Маклаков вводить поняття «особистісний адаптаційний потенціал», до якого він включає: нервово-психічну стійкість, самооцінку особистості, соціальну підтримку, конфліктність, комунікабельність, моральність, групову ідентифікацію [13].

На думку В.М. Заїки [8], трансформацію особистості під час подолання життєвих криз можна розглядати як здатність людини ставати суб'єктом власного життя, беручи відповідальність за результати своїх дій на себе, можна простежити зв'язок самозміни з саморозвитком. Вченими виділяються такі критерії саморозвитку: опосередкованість, цілеспрямованість, суб'єктність, усвідомленість. Так, І.О. Шаршов зазначає, що саморозвиток є «вищим рівнем саморуху, на якому відбуваються не хаотичні, а спрямовані, усвідомлені зміни, які призводять до якісної трансформації» [15]. І.І. Чеснокова стверджує, що каталізатором процесу саморозвитку виступає ініціювання, що відбувається як «...результат усвідомлення ступеня розходження змісту реального та ідеального Я особистості» [15]. На думку Б.Д. Ельконіна, «досвід суб'єктності... – це досвід реалізації замислу в способі вирішення задачі,... це досвід ініціативної дії, тобто прийняття на себе труднощів втілення замислу» [21, с. 141]. Отже, сам індивід є ініціатором зміни та розвитку, що реалізовує процес трансформації: «наявне – інше», «реалія – ідея».

П.В. Лушин наголошує, що трансформація особистості взаємопов'язана з усвідомленістю, оскільки сама трансформація взаємопов'язана з відповідальністю [12]. При цьому трансформація розглядається за такими категоріями: за способом, характером, об'єктом та суб'єктом змін.

Дж. Прочаска та Дж. Нокрос виділяють шість стадій особистісної трансформації, де шоста стадія знаменує собою закінчення такої трансформації. [12]. Перша стадія – *передочікування* – визначається відсутністю будь-яких проявів змін. Друга стадія – *очікування* – характеризується усвідомленням наявності проблеми, однак ще відсутністю дій для її вирішення. Третя стадія – *підготовка* – характеризується наявністю бажання в індивіда робити певні дії та побачити перші результати. Четверта стадія – *дії* – визначається першими діями. П'ята стадія – *підтримки* – характеризується зусиллями для закріплення отриманих змін.

В. Сатір визначає процес трансформації в шести стадіях [11, с. 46]. Дж. Келлог – у тринадцяти [15]. О.С. Штепа зазначає, що «трансформація – це процес, що веде особистість до гармонійності, більшого саморозуміння та адекватного ставлення до себе. Тому усі стадії трансформації, не дивлячись на можливі негативні переживання, що їх супроводжують, є конструктивними» [15].

За іншими даними, під час переживання життєвої кризи можуть відбуватися трансформації елементів ціннісно-сислової сфери особистості; відбувається акумулювання досвіду, його структурування; розвиток вольових якостей таких, як: наполегливість, організованість, цілеспрямованість, терпіння, витримка тощо; активізація власних можливостей, творчих здібностей людини; розширення кола форм і засобів існування; і, нарешті, усвідомлення наявності сформованих у неї особистісних змін і власної продуктивної самореалізації [16].

Також при подоланні кризових ситуацій відбуваються зміни в ідентичності людини, яка має два аспекти – особистісний і соціальний.

Отже, кінцевим наслідком кризи при успішному її подоланні та отриманні позитивного об'єктивного результату, поєданого з особистісним зростанням і суб'єктивним переживанням власного успіху і особистісної цінності і цілісності, є зміцнення почуття впевненості в собі, власної вартості, а також позитивної трансформації самої особистості. Поряд з цим відбувається збагачення психологічних ресурсів людини, включення в її «репертуар» нових адаптаційних стратегій поведінки. Все це вказує на конструктивний поворотний пункт в життєіснуванні людини, в її особистісному розвитку, відносно її позитивних творчих проявів.

**Висновки.** Розглянувши проблему трансформацій особистості та їх ініціювання, ми дійшли висновку, що вказаний феномен доволі досліджений в психологічній літературі. Так, вчені виділяють: ознаки та властивості особистісних трансформацій, класифікації трансформацій, структуру трансформацій, стадії особистісних змін, силу мотивації до змін тощо. Також спорідненим є феномен ініціації в давніх та сучасних культурах, який також призводить до змін людини.

Спираючись на дослідження науковців, здійснено комплексний аналіз феномена трансформації особистості в процесі подолання життєвих криз. Проаналізовані роботи вітчизняних і зарубіжних вчених в контексті життєвих криз та смислових синонімів даного поняття, таких як кризова ситуація, криза. Життєва криза визначається нами як стан, який породжується проблемою, що постала перед особистістю, якої вона не може уникнути і яку вона не може розв'язати швидко і звичним способом. Це боротьба протилежностей в процесі здійснення життєвої програми, неможливість реалізації життєвого замислу. При цьому спостерігається відповідна фізіологічна та психологічна симптоматика, оскільки криза зачіпає всі рівні буття особистості (інтелектуальний, емоційний, поведінковий та соціально-психологічний).

Проаналізовано класифікації та визначено фази розвитку кризи особистості (визрівання, переживання, подолання й трансформації). Розглянуто питання механізмів подолання життєвих криз та питання трансформації особистості в процесі подолання життєвих криз. Людина застосовує різні стратегії і тактики при вирішенні проблеми: перетворення ситуації, пристосування до неї, втеча (або уникнення). Одним із найбільш ефективних способів виходу із кризового стану є прогресивна особистісна трансформація.

Встановлено, що трансформація особистості має свою структуру, стадії, механізми та є результатом зовнішнього або внутрішнього впливу та започаткування самої трансформації суб'єктом. При подоланні життєвих криз особистість трансформується, йде накоплення досвіду та зміна ціннісно-сислової сфери, активізація творчих здібностей особи.

**Перспективи подальших досліджень.** Теоретичні напрацювання щодо трансформації особистості в процесі подолання життєвих криз можуть слугувати підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження актуальних проблем, таких як наслідки пандемії коронавірусу та робота з ветеранами АТО, ООС. Також подальші напрацювання можуть бути спрямовані на розробку тренінгів і програм подолання життєвих криз.

#### Список використаних джерел

1. Акофф Р. О целеустремленных системах. / Р. Акофф, Ф. Эмери. / Пер. с англ. под ред. И.А. Ушакова. Москва, 1974. 272 с.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. Москва: «Наука», 1977. 380 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т.15. №1. С. 3 – 18.
4. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. Т. 16. № 3. С. 90 – 101.
5. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. Москва: Политиздат, 1987. 286 с.

6. Донченко Е.А. Личность: конфликт, гармония. / Е.А. Донченко, Т. М. Титаренко. Киев: Политиздат Украины, 1989. 185 с.
7. Жизненный путь личности / Под ред. Л.В. Сохань. Киев: Наукова думка, 1987. 280 с.
8. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01 / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015. 254 с.
9. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. Москва: Политиздат, 1984. 335 с.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Изд. 2-е. Москва, Политиздат, 1977. 304 с.
11. Лойшен Ш. Психологический тренинг изменений. Школа Вирджинии Сатир. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 180 с.
12. Лушин П.В. Психология личностного изменения. Кировоград, 2002. 352 с.
13. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. №1. С. 16 – 24.
14. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehaviour» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3 – 18.
15. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузикової, В.Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
16. Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 1. С. 68 – 70.
17. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 720 с.
18. Санникова О.П. Психологический портрет кризисной личности. *Вісник Харківського університету. Серія Психологія*. 2000. № 498. С. 115 – 121.
19. Семичов С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика (Обзор литературы). *Труды Ленинградского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева*. Т. 63. Неврозы и пограничные состояния. 1978. С. 96–99.
20. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. Київ: Главник, 2007. С. 176.
21. Эльконин Д.Б. Психология развития. Москва: Изд. Центр Академия, 2001. 560 с.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Akoff R. O celeustremennykh sistemah. / R. Akoff, F. Jemeri. / Per. s angl. pod red. I.A. Ushakova. Moskva, 1974. 272 s.
2. Anan'ev B.G. O problemah sovremennoho chelovekoznanija. Moskva: «Nauka», 1977. 380 s.
3. Ancyferova L.I. Lichnost' v trudnyh zhiznennykh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita. *Psihologicheskij zhurnal*. 1994. T.15. №1. S. 3 – 18.
4. Vasiljuk F.E. Zhiznennyj mir i krizis: tipologicheskij analiz kriticheskikh situacij. *Psihologicheskij zhurnal*. 1995. T. 16. № 3. S. 90 – 101.
5. Grimak L.P. Rezervy chelovecheskoj psihiki: Vvedenie v psihologiju aktivnosti. Moskva: Politizdat, 1987. 286 s.
6. Donchenko E.A. Lichnost': konflikt, garmonija. / E.A. Donchenko, T. M. Titarenko. Kiev: Politizdat Ukrainy, 1989. 185 s.
7. Zhiznennyj put' lichnosti / Pod red. L.V. Sohan'. Kiev: Naukova dumka, 1987. 280 s.
8. Zaika V. M. Typologichni modeli initsiuвання osobystisnykh transformatsii v umovakh podolannya kryzovykh staniv osobystosti: dys. ... kand. psyhol. nauk. 19.00.01 / Skhidnoieuropejskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky, Lutsk, 2015. 254 s.
9. Kon I.S. V poiskah sebja: Lichnost' i ee samosoznanie. Moskva: Politizdat, 1984. 335 s.
10. Leont'ev A.N. Dejatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. Izd. 2-e. Moskva, Politizdat, 1977. 304 s.
11. Lojshen Sh. Psihologicheskij trening izmenenij. Shkola Virdzhinii Satir. Sankt-Peterburg: Piter, 2001. 180 s.
12. Lushin P.V. Psihologija lichnostnogo izmenenija. Kirovograd, 2002. 352 s.
13. Maklakov A.G. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizacija i prognozirovanie v jekstremal'nyh uslovijah. *Psihologicheskij zhurnal*. 2001. T. 22. №1. S. 16 – 24.
14. Nartova-Bochaver S.K. «Copingbehaviour» v sisteme ponjatij psihologii lichnosti. *Psihologicheskij zhurnal*. 1994. T. 15. № 1. S. 3 – 18.
15. Osobystist yak subiekt podolannya kryzovykh sytuatsii: psykholohichna teoriia i praktyka : monohrafiia / za red. S. D. Maksymenka, S. B. Kuzikovoi, V.L. Zlyvkova. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2017. 540 s.
16. Pylypenko N.M. Sotsialno-psykholohichni treninh formuvannia osobystisnykh zmin v umovakh modeliuвання ekzystentsiinoi kryzy. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota*. 2004. № 1. S. 68 – 70.
17. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshhej psihologii. Sankt-Peterburg: Piter, 1999. 720 s.
18. Sannikova O.P. Psihologicheskij portret krizisnoj lichnosti. *Visnik Harkivs'kogo universitetu. Serija Psihologija*. 2000. № 498. S. 115 – 121.
19. Semichov S.B. Teorija krizisov i psihoprofilaktika (Obzor literatury). *Trudy Leningradskogo nauchno-issledovatel. psihonevrolog., in-ta im. V.M. Behtereva*. Т. 63. Nevrozy i pogranichnye sostojanija. 1978. S. 96 – 99.
20. Tytarenko T. Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia. Druha chastyna. Kyiv: Hlavnuk, 2007. S. 176.
21. Jel'konin D.B. Psihologija razvitija. Moskva: Izd. Centr Akademiya, 2001. 560 s.

**Onyshchenko, V.M. Transformation of personality in the process of overcoming life crises.** The author analyzes the views of Ukrainian and foreign scientists on the mechanisms of overcoming life crises and the phenomenon of personality transformation.

A life crisis is defined as a condition that arises from a problem faced by an individual and which cannot be avoided and resolved promptly in a usual way. This is a struggle of opposites in the process of implementing a life program and a difficulty in implementing the life plan. A life crisis is characterized by certain physiological and psychological symptoms, as the crisis affects all levels of personality (intellectual, emotional, behavioral and socio-psychological). The author describes different classifications and phases of a life crisis (impending, facing, overcoming and transformation) as well as the mechanisms of overcoming life crises and related personality transformations. To the author's mind, an effective way out of a crisis is a progressive personal transformation.

The article describes the structure, stages, mechanisms, types and levels of a life crisis-relevant personality transformation, which is defined as the process and result of a personal change caused by internal or external influences. The result of a personal transformation during a harmonious life crisis overcoming is a change in certain personal characteristics, which contribute to the personal development of the individual. The personal changes improve the individuals' value system, experience, skills, and creativity as well as enrich the forms and means of subsistence and make the individuals aware of their personal changes and their productive self-realization.

*Key words:* personality transformation, crisis situation, personal transformation factors, critical personal condition, crisis periods, life crisis.

#### **Відомості про автора**

**Онищенко Віталій Миколайович**, магістр кафедри психології розвитку факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.

**Onyshchenko, Vitalii Mykolaiovych**, Master of Psychology, Department of Developmental Psychology, Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

*E-mail:* vitalitoo@gmail.com