

- Stefanenko, 2009* – Stefanenko T. G. Etnopsihologiya: uchebnik dlya vuzov. 4-e izd., ispr. i dop. Moskva : Aspekt Press, 2009. 368 s.
- Bock, 1970* – Bock Ph. Culture Shock. A Reader in Modern Cultural Anthropology. N. Y., 1970. P. 169, 304
- Berry, 1992* – Berry J. W. Acculturation and adaptation in a new society. *International migration*. 1992. № 1. P. 30.
- Erikson, 1964* – Erikson E. Insight and Responsibility. *Lectures on the Ethical Implications of Psychoanalytic Insight*. N. Y., 1964. P. 163-165
- Ward, 1999* – Ward R., Kennedy A. The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*. 1999. Vol. 23. № 4. P. 659-677.
- Tylor, 1989* – Tylor E. B. Primitive culture. URL : [https://www.researchgate.net/publication/233330834\\_E\\_B\\_Tylor\\_and\\_the\\_Problem\\_of\\_Primitive\\_Culture](https://www.researchgate.net/publication/233330834_E_B_Tylor_and_the_Problem_of_Primitive_Culture).

УДК 159.923.2-044.372

DOI 10.31470/2308-5126-2020-44-1-51-58

**Віталій Заїка,**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної роботи  
та спеціальної освіти  
Полтавського інституту  
економіки і права  
ВНЗ Відкритий міжнародний  
університет  
розвитку людини «Україна»*

**E-mail:** zaika vitaliy@ukr.net

**ORCID** 0000-0001-5710-2997

**Vitalii Zaika,**

*PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department  
of Social Work and Special Education  
of Poltava Institute of Economics and  
Law of Open International  
UNIVERSITY of Human Development  
«UKRAINE»*

**Леся Клевака,**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри психології та  
педагогіки Національного  
університету «Полтавська  
політехніка імені  
Юрія Кондратюка»*

**E-mail:** klevakaalesi@ukr.net

**ORCID** 0000-0001-6924-8221

**Lesya Klevaka,**

*PhD in Pedagogy,  
Associate Professor of the Department  
of Psychology and Pedagogy of  
National University «Yuri Kondratyuk  
Poltava Polytechnic»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ, ПОДОЛАННЯ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

*У статті розглянуто особливості переживання, подолання життєвої кризи та трансформації особистісної сфери людини. В якості аналізу взято такі різновиди ненормативних життєвих криз: кризи залежності, кризи безробіття, кризи здоров'я, кризи стосунків, кризи самореалізації, кризи втрати, кризи насильства. Наведено результати емпіричного дослідження, за рахунок аналізу власного досвіду, суб'єктивного уявлення про переживання, подолання та особистісні зміни людини внаслідок знаходження в стані життєвої кризи. Проаналізовано розуміння життєвої кризи, її тривалість, фізичну та психологічну симптоматику під час переживання кризи. Розглянуто*

когнітивні, поведінкові стратегії і методи подолання кризового стану, залишкові явища кризового стану та усвідомленість і характер особистісних змін. Охарактеризовано особливості зміни цінностей, ставлень та світогляду респондентів. Здійснено аналіз проєктивних малюнків особистісних змін людини під час кризи. Подано узагальнене розуміння того, що пережила людина, яка подолала життєву кризу, межі розширення своєї самоідентичності шляхом включення кризового досвіду у свою картину світу. Зроблено висновки, що здатність до навчання представників експериментальної групи представлено варіантами дій (алгоритмом дій) у можливій складній життєвій ситуації. Виявлено високий показник їх імовірнісних стратегій поведінки у складних умовах, що дає можливість краще зрозуміти процеси трансформації, що відбуваються з людиною, яка перебуває в кризовій ситуації. Загалом, було констатовано, що процес переживання життєвої кризи та її подолання є передумовою змін в особистості людини, в її внутрішньому світі та в зовнішній практичній структурі життя, що розширює досвід людини, дозволяє продуктивно, злагоджено жити у світі та адекватно реагувати на складні життєві ситуації, по-філософськи ставитися до життя та його явищ.

**Ключові слова:** особистість, криза, переживання, подолання, стратегії подолання, трансформація, суб'єктивна картина особистісних змін, структура ставлення, світогляд, ієрархія життєвих цінностей.

*This article examines the features of experience, overcoming the crisis of life and the transformation of the personal sphere of man. The following types of non-normative life crises are taken as analysis: crises of dependence, crises of unemployment, crises of health, crises of relations, crises of self-realization, crises of loss, crises of violence. The results of empirical research are presented, due to the analysis of personal experience, subjective perception of the experience, overcoming and personal changes of a person due to being in a state of life crisis. The understanding of life crisis, its duration, physical and psychological symptoms during the crisis are analyzed. Cognitive and behavioral strategies and methods of overcoming the crisis, the residual effects of the crisis and the awareness and nature of personal change are considered. The peculiarities of changing the values, attitudes and worldview of the respondents are described. The analysis of projective drawings of personal changes of the person during crisis is carried out. A generalized understanding of what a person who has overcome a life crisis has experienced, the limits of expanding his self-identity by including crisis experience in his picture of the world. The learning of the representatives of the experimental group was checked by the options of actions (algorithm of actions) in a possible difficult life situation. The subjects found a high rate of probabilistic behavioral strategies in difficult conditions. The obtained data provide an opportunity to better understand the processes of transformation that occur with a person in crisis, his attitude to them and the peculiarities of gaining new experience. In general, the process of experiencing a life crisis and overcoming it is a prerequisite for changes in the individual, in his inner world and in the external practical structure of life, which expands the human experience, allows productive, harmonious life and adequately respond to difficult life situations, life and its phenomena.*

**Keywords:** personality, crisis, experience, overcoming, overcoming strategies, transformation, subjective picture of personal changes, attitude structure, worldview, hierarchy of life values.

**Постановка проблеми.** Стрімкі зміни економічної, соціальної, політичної, інформаційної систем розвитку суспільства в наш час часто призводять до переживання людиною різноманітних кризових станів [Заїка, 2009]. Криза може сприйматися як щось неприємне, гнітюче та потребує напруження всіх ресурсів людини задля її подолання. Але при гармонійному виході з кризового стану відбувається трансформація особистості людини, яка змінює світогляд, систему ставлень, цінностей, розширює репертуар когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій подолання, внаслідок чого з'являється новий досвід, який надає людині впевненості при виникненні кризи в подальшому [Заїка, 2006].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Поняття криз та особливості їх подолання вивчали вітчизняні та зарубіжні вчені (Е. Еріксон, С. Гроф, Д. Маттесон, Е. Киришбаум, С. Нартова-Бочавер, В. Франкл,

А. Амбрумова, Л. Анциферова, К. Артемова, К. Василевська, Є. Зеєр, Є. Симанюк, А. Кронік, Р. Ахмеров, Е. Крупник, М. Магомед-Емінов., І. Маноха, Л. Пельцман, Т. Титаренко, А. Файзулаєв, Л. Сохань, І. Черезова, П. Лушин, В. Заїка, В. Моргун, Є. Варбан та ін.).

Зміни особистості людини в умовах кризи розглянуті у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних учених (О. Биков, Н. Волкова, В. Заїка, М. Магомед-Емінов, Дж. Келлог, К. Ленктон, С. Ленктон, П. Лушин, Дж. Нокрос, Р. Мей, Л. Пономаренко, Дж. Прочаска, О. Родіонова, Д. Свириденко, В. Сатір, Дж. Уїланд-Бергсон, Е. Фром, О. Штепа, К. Юнг та ін.).

У наукових розробках авторів представлено види трансформації, її стадії, особливості протікання та якісні зміни. Але нас цікавить розуміння суб'єктивних особливостей переживання, подолання та трансформації особистості людини, які можна отримати за допомогою актуалізації досвіду переживання кризового стану респондентів, на що і направлене дане дослідження.

**Формулювання цілей статті.** Отже, метою нашої роботи буде дослідження особливостей переживання, подолання та трансформації особистісної сфери людини внаслідок перебування в стані життєвої кризи.

**Виклад основного матеріалу.** З метою вивчення психологічних особливостей трансформації особистості внаслідок подолання життєвої кризи людиною нами був проведений констатуючий експеримент, для якого була взята вибірка в об'ємі 80 чоловіків та жінок. Дослідження проводилося на базі Полтавської Благодійної асоціації з допомоги наркозалежним і людям, що живуть з ВІЛ/СНІД «Світло надії» та серед інших людей з різними видами життєвих криз, які працюють у громадських організаціях та установах міста. Віковий діапазон досліджуваних від 20 до 54 років, при цьому чоловіків – 50 осіб (62,5%), а жінок – 30 осіб (37,5%). Враховувалося те, що пережита кризова ситуація вже вирішена, що підтверджується анкетними даними (термін після подолання кризи коливається в межах 6 місяців – 5 років). Важливим також є те, що описувана респондентами життєва криза була останньою в житті і саме вона, за їхньою думкою, стала причиною трансформацій особистості.

Серед криз, які переживали та долали опитувані, маємо такі різновиди: залежність (37,5%), безробіття (15%), кризи здоров'я (12,5%), кризи стосунків (12,5%), самореалізації (10%), втрати (7,5%), насильства (5%).

Під час дослідження ми розробили та застосували анкету «На виявлення життєвої кризи респондента, процесу її переживання, шляхів подолання та трансформації особистості внаслідок її розв'язання» («Життєтранс», В. Заїка) [Заїка, 2006: с. 76–79].

За наслідками аналізу отриманих даних маємо такі особливості відповідей: всі опитувані розуміють «життєву кризу» як негативне явище, що заважає їх звичному способу існування. Наприклад: це «стан невизначеності та невпевненості», «ломка життєвих планів», «знаходження на бездоріжжі», «непередбачувані обставини, яких не можна уникнути», «... які порушують звичний ритм життя», це «особливо великі труднощі і проблеми життя»,

«безвихідь», коли «неможливо жити далі», «втрата» тощо. Знаходячись у кризовому стані, досліджувані визначають, що відчували: «внутрішнє напруження», «неспокій», «страх», «тривогу», «безпорадність», «відсутність власного контролю над тим, що відбувається», «жах», «приєднання додаткових проблем». Цікавою є відповідь, що «вже існуючий життєвий досвід не допомагає» вирішити проблемну ситуацію, а, навіть, «заважає».

Усі досліджувані у своєму онтогенетичному розвитку переживали різні види кризових ситуацій і мали свій власний досвід їх розв'язання. Але їх перелік починається приблизно з підліткового віку (ніхто не згадав дошкільний вік, адаптацію до школи, початкові класи): з першого кохання, самоствердження тощо.

Як чоловіки, так і жінки називали по 2–3–4 пережитих життєвих криз в минулому. Була помічена закономірність, що чим старша людина, тим більш важливим для неї є досвід останніх років, а про віддалене минуле (молодість) не згадується. Пережита криза залишила свій відбиток у пам'яті досліджуваних відповідно до глибини переживань цієї кризи та пов'язаних з нею наслідків. Наприклад, цільова група, в минулому залежних, вказує тільки ті кризові ситуації, які були пов'язані саме з вживанням психотропних речовин (це відсутність коштів, конфлікти в сім'ї, відсидка в тюрмі, втрата сім'ї, роботи, навчання, проблеми з поліцією, зі здоров'ям тощо) і зовсім витіснились з пам'яті ті проблеми і те життя, що було до початку вживання наркотичних речовин. Серед розмаїтості пережитих криз досліджувані вказують: розчарування в коханні, нерозділене кохання, страх бути побитим у школі, конфлікти в сім'ї, безробіття, розлучення батьків, зміна місця проживання, нова робота, самотність, виключення із ЗВО, власне розлучення, проблеми зі здоров'ям та ін.

Остання життєва криза, яку описують респонденти, має різний термін тривалості від 2 тижнів до 11–16 років в залежності від виду кризи та причини її виникнення (на думку респондента). Як видно з аналізу показників результатів, найбільший термін тривалості мають кризи залежності, на другому місці – кризи відсутності самореалізації, на третьому – кризи безробіття та кризи здоров'я (кілька років). Кризи втрати кохання, втрати матеріальних цінностей та психологічна агресія мають менший термін протікання (кілька місяців).

Процес переживання кризового стану характеризується фізичною та психологічною симптоматикою, що виражається у респондентів: тривогою і депресією, захопленістю проблемою, гнівом, соромом і відчуттям провини, порушенням сну, відчуттям неконтрольованості того, що відбувається, відчуттям тягаря відповідальності, порушенням мислення і концентрації уваги. Рідше зустрічаються: втрата апетиту, м'язове напруження, загострення хронічних або виникнення нових хвороб. Досить суттєво відрізняються відчуття групи залежних людей в минулому, а саме: галюцинаціями, відчуттям виходу з тіла, сприйманнями знаків Весівту, що вказують правильний шлях, матеріалізацією думок, читанням думок оточуючих, зустріччю з трансцендентними явищами та образами (бог, ангел, демон тощо), відчуттям голосу іншої істоти, які можна пояснити або дією психоактивних речовин, або

переконаною вірою в існуючі явища (всі опитувані проходили реабілітацію за системою «12 кроків»).

На запитання «Чи було у Вас бажання покінчити з життям під час кризового стану?» 15% респондентів відповіли позитивно (більшість – залежні в минулому, які мали такі спроби); а «Як вони позбулися цього бажання?»: стримували «любов до рідних», «страх перед невідомим потойбіччям», «молитва», «пройшло само собою», «відчуття відповідальності за своє життя».

Окремо розглядалися питання стосовно того, де бралися сили, енергія, ресурси, щоб триматися під час кризи і що допомагало триматися. На це респонденти відповідають так: «бажання вижити і власні ілюзії», «допомога інших» і «батьків», «віра в Бога», «надія на власні сили», «воля, бажання перемогти», «сила духу», «впевненість у кращій долі», «підтримка оточуючих», «переключення уваги на улюблені справи», «книги», «природа», «мистецтво», у «творчості» і «коханні» тощо.

Шляхи подолання кризового стану мають різнобічні особливості. При аналізі відповідей було виявлено, що більша кількість респондентів зверталась за допомогою до спеціалістів (психолог, медик) (37,5%), на другому місці стоять ситуації, вирішені за допомогою близьких (родичі, друзі) (25%), на третьому – за допомогою власних особистісних якостей (сила волі, стійкість, наполегливість) (22,5%). Менша кількість опитуваних розв'язувала життєву кризу за допомогою представників нетрадиційних шкіл допомоги (цілителі, маги, екстрасенси) (7,5%) і за допомогою власної віри у надприродні сили (7,5%). При аналізі шляхів подолання кризової ситуації опитувані використовували такі стратегії: «медитацію», «роздуми», «зміну стратегій життя», «переоцінку цінностей», «осмислення ситуацій», «розв'язання ситуації шляхом безпосередньої включеності», «очікування», «ситуація розв'язувалась сама» тощо.

Усі використані стратегії були класифіковані на когнітивні (35%) і поведінкові (65%). Домінуючою є зміна стратегій життя (35%), на другому місці – зміна ставлення до ситуації (20%), на третьому – поведінкова адаптація до ситуації (приспосовання) – 17,5%. Менше використовувались: поведінкова зміна самої ситуації (12,5%), когнітивна зміна самої ситуації (10%), прийняття ситуації (5%). Як видно з наведених даних при подоланні кризових ситуацій найчастіше використовувалась допомога інших людей (70%) і рідше розв'язувались самостійно (30%). Також помітне переважання поведінкових стратегій подолання (65%) над когнітивними (35%).

При аналізі особистісних змін, що відбулися внаслідок подолання кризової життєвої ситуації розглядалися залишкові явища посттравматичної стресової ситуації. За даними анкетних відповідей респондентів усі 100% опитуваних подумки інколи повертаються до подій минулої кризи, при цьому у 65% спостерігаються негативні почуття («сором», «образ на себе», «почуття приреченості», «занепокоєння», «тривога», «відчай»), характерні для періоду перебування у кризовому стані. Позитивні почуття виникають у 35% респондентів («гарний урок», «гордість за себе», «полегшення, що все позаду»), які більш гармонійно змогли пережити стан кризи.

Пригадування подій минулої кризи відбувається при потраплянні в аналогічну складну ситуацію, при зустрічі людей, які пов'язані з протіканням кризи тощо. Досліджувані у більшості (80%) відчують, що з ними відбулися зміни, вони стали іншими людьми. 20% опитуваних так не вважають, хоча деякі аспекти впливу життєвої кризи на власне життя вказують, але не вважають їх суттєвими.

Характерною особливістю названих змін є їхня направленість на зовнішнє життя (практично-дійова структура життя) (75%), а саме: набуття навичок життя у змінених умовах (кризи втрати матеріальних цінностей, втрати кохання), зміна стратегій життя від непродуктивних до більш гармонійних (кризи залежності, здоров'я, відсутності самореалізації), розширення меж існування (поява роботи, сім'ї, вступ до ЗВО, поява нових інтересів).

Кількість респондентів, що вказують на помітні внутрішні зміни, менша (25%). До цих змін можна віднести: перебудову структури ставлення, світогляду, зміни в ієрархії життєвих цінностей. Помітним є те, що внутрішні зміни простежуються у кількісному та якісному показниках у порівнянні ставлення респондентів до та після кризи стосовно таких аспектів «ставлення до себе, до оточуючих, до життя», «поняття життя і смерті, добра і зла, істини, бога, сенсу життя» і «головних життєвих цінностей». Це видно з наведених прикладів відповідей представників експериментальної групи, а саме: негативним, незрозумілим, нероздумливим ставленням до вищевказаних понять (до кризи), що проявлялося у скупості слів і фраз при поясненні понять або в їх песимістичному представленні. Після кризи, навпаки, досліджувані у яскравій, багатослівній формі пояснювали задані поняття, з чого видно, що зміни відбулися до позитивного, оптимістичного ставлення до них, більш якісного розуміння себе та оточуючого світу, що говорить про рефлексію власного досвіду переживання життєвої кризи та її вплив на внутрішній світ людини.

Цікаві дані отримано з проєктивного малюнка «Мої особистісні зміни після подолання життєвої кризи». Так, 32% респондентів зобразили себе нового, оновленого, зміненого (сильнішого, радіснішого тощо). Менша кількість людей намалювала малюнки з сонцем, морем (18%), квітами, деревами (12%), тваринами (8%), будівлями (8%), дорогою (5%) та іншими людьми (5%). Також були варіанти зображення символів пережитої кризи (втрачені предмети, перекреслені шприци, алкогольні напої тощо) (12%). При цьому 32% людей ототожнювали себе з малюнком свого фізичного образу, менша кількість – з морем і сонцем (4%), з квіткою (4%), символами пережитої кризи, що відійшли у минуле (закреслені) (4%), з власним будинком (2%). Але 54% респондентів не ототожнюють себе ні з яким об'єктом, дисоціюючись від свого досвіду.

Здатність до навчання представників експериментальної групи перевірялася варіантами дій (алгоритм дій) у можливій складній життєвій ситуації. Досліджувані виявили високий показник імовірнісних стратегій поведінки у складних умовах, що показує їх досвідченість у цьому питанні. Прикладами відповідей були: «складання плану дій», «аналіз того, що відбувається», «звертання до минулого досвіду», «визначення основних

напрямків діяльності», «не втрачати віру в себе (не падати духом)», «невпинно шукати вихід», «не панікувати», «пошук різних шляхів вирішення проблеми», «спроби шукати допомогу в оточуючих», «не тікати від проблеми, а йти їй назустріч», «визначення цілі, до якої треба прагнути», «якщо не знаєш, що робити – дій неочікувано (спонтанно)» тощо.

Узагальнене розуміння того, що пережила людина, яка подолала життєву кризу, межі розширення її самоідентичності за рахунок включення кризового досвіду проявляються у таких відповідях на запитання «Що для Вас означає досвід переживання життєвої кризи?»: «це зовсім новий досвід, який потрібен у житті», «він примушує замислитись над тим, для чого я живу», «він змінює власний сенс буття», «це власний живий досвід, якого ніде, крім життя, не отримаєш», «він дає поштовх для розвитку», «він привчає шукати причину проблеми перш за все в собі», «він змінює життя на краще» тощо.

**Висновки.** Отже, процес переживання життєвої кризи та вихід з неї є передумовою змін особистості людини, її внутрішнього світу та зовнішньої практично-дійової структури життя, він розширює досвід людини, надає змогу продуктивно, гармонійно жити в оточуючому світі та адекватно реагувати на виникаючі складні життєві ситуації, по-філософськи ставитися до життя та його явищ. Перспективами подальших розвідок у цьому напрямі може виступити дослідження особливостей вироблення власних стратегій і тактик трансформації з метою прискорення процесу власних змін в умовах, які потребують швидкого реагування.

## ЛІТЕРАТУРА

- Заїка, 2014 – Заїка В. М. Емпіричні ознаки ініціювання особистісних трансформацій. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 2 до Вип. 35: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Вип. 11. Київ : Гнозис, 2014. С. 55–64.
- Заїка, 2011 – Заїка В. М. Ініціювання особистісних трансформацій людини в умовах подолання нею кризових станів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота»*. Тематичний випуск № 2; [відп. ред.: Л. Ф. Бурлачук]. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2011. С. 43–46.
- Заїка, 2006 – Заїка В. М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи : монографія. Полтава : ПДПУ, 2006. 100 с.
- Заїка, Перетятко, 2007 – Заїка В. М., Перетятко Л. Г. Особливості трансформації особистості при подоланні кризових ситуацій у житті людини. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: 36. статей. АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. Київ : Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 191–199.
- Заїка, 2009 – Заїка В.М. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 101–110.
- Заїка, Моргун, 2016 – Заїка В. М., Моргун В. Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. № 2 (10). Частина 2. 2016. С. 29–44.
- Заїка, Моргун, 2020 – Заїка В. Н., Моргун В. Ф. Многочисленность жизненных кризисов и способов их преодоления. *Социальная педагогика*. 2020. № 2. С. 5–18.
- Лушин, 2002 – Лушин П. В. Психология личностного изменения. Кировоград, 2002. 352 с.
- Титаренко, 2018 – Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

**REFERENCES**

- Zaika, 2014 – Zaika V. M. Empirichni oznaky initsiiuvannya osobystisnykh transformatsii. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody»*. Dodatok 2 do Vyp. 35: Tematychnyi vypusk «Problemy empirychnykh doslidzhen u psykholohii». Vyp. 11. Kyiv : Hnozys, 2014. S. 55–64.
- Zaika, 2011 – Zaika V. M. Initsiiuvannya osobystisnykh transformatsii liudyny v umovakh podolannya neiu kryzovykh staniv. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriia «Psykholohiia. Pedahohika. Sotsialna robota»*. Tematychnyi vypusk № 2 ; [vidp. red.: L. F. Burlachuk]. Kyiv : Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr «Kyivskiy universytet», 2011. S. 43–46.
- Zaika, 2006 – Zaika V. M. Osoblyvosti transformatsii osobystosti liudyny v khodi vyrishennia zhyttievoi kryzy : monohrafiia. Poltava : PDP, 2006. 100 s.
- Zaika, Peretiatko, 2007 – Zaika V. M., Peretiatko L. H. Osoblyvosti transformatsii osobystosti pry podolanni kryzovykh sytuatsii u zhytti liudyny. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii: Zb. statei. APN Ukrainy, In-t sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*; Redkol.: S. D. Maksymenko, M. M. Sliusarevskiy ta in. Kyiv : Milenium, 2007. Vyp. 16 (19). S. 191–199.
- Zaika, 2009 – Zaika V. M. Podolannya kryzovykh staniv v umovakh initsiiuvannya osobystisnykh transformatsii. *Sotsialna psykholohiia*. 2009. № 3. S. 101–110.
- Zaika, Morhun, 2016 – Zaika V. M., Morhun V. F. Typolohiia zhyttievykh kryz ta initsialnykh tendentsii transformatsii liudyny na osnovi bahatovymirnoi teorii osobystosti. *Psykholohiia i osobystist*. № 2 (10). Chastyna 2. 2016. S. 29–44.
- Zaika, Morgun, 2020 – Zaika V. N., Morgun V. F. Mnogomernost zhiznennykh krizisov i sposobov ih preodoleniya. *Sotsialnaya pedagogika*. 2020. № 2. S. 5–18.
- Lushin, 2002 – Lushin P. V. Psihologiya lichnostnogo izmeneniya. Kirovograd, 2002. 352 s.
- Tytarenko, 2018 – Tytarenko T. M. Psykholohichne zdorovia osobystosti: zasoby samodopomohy v umovakh tryvaloi travmatyzatsii : monohrafiia. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2018. 160 c.
- Cherezova, 2016 – Cherezova I. O. Psykholohiia zhyttievykh kryz osobystosti : navchalnyi posibnyk. Berdiansk, BDP, 2016. 193 s.