

## **Життєва криза як імпульс до самоцінної траєкторії особистісного зростання людини**

---

Bulakh I.S. Life crisis as an impetus to the self-worth trajectory of human's personal growth / I.S. Bulakh // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuik Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 33. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 58–68.

---

**І.С. Булах. Життєва криза як імпульс до самоцінної траєкторії особистісного зростання людини.** У статті проаналізовано особистісні змінування людини, які актуалізуються фоном пережитої нею життєвої кризи. Охарактеризовано переживання людиною ситуації життєвої кризи. Розкрито сутність особистісного розвитку людини в контексті життєвої кризи. Акцентовано увагу на вирішенні особистістю життєвої кризи.

Відзначено, що перший важливий момент у відродженні особистості пов'язаний з актуалізацією її особистісної автономії (самості). Стверджується, що саморозвиток збільшує рівень самоповаги людини та розширює її внутрішню свободу. Підкреслено зв'язок другого моменту з тим, що оновлений після пережитої кризи досвід людини стає поштовхом для розвитку творчості, нових відкриттів, поглядів. Третій момент визначає, що пережита криза сприяє глибокому сприйняттю людиною реалій життєвого простору. Вона розпочинає сприймати життєвий світ і себе в ньому більш чітко, правдиво, реально. Наголошено, що цей рівень осягнення себе і життєвого світу засвідчує досягнення людиною особистісної зрілості.

Встановлено підвищення чутливості людини до зовнішніх впливів після пережитих нею життєвих криз. Висвітлено основні акценти роботи кризового консультанта. Охарактеризовано психічну переадаптацію клієнта як важливий механізм виходу з кризи. Доведено, якщо особистість виявляє продуктивне ставлення до кризових ситуацій у житті й прагне конструктивно їх вирішувати, то вона оновлює і збагачує власний особистісний простір.

**Ключові слова:** особистісне зростання, життєва криза, особистісна автономія, суб'єктність особистості, продуктивна стратегія життя, саморозвиток.

**І.С. Булах. Жизненный кризис как импульс к самоценностной траектории личностного роста человека.** В статье проанализированы

личностные изменения человека, которые актуализируются фоном пережитого им жизненного кризиса. Охарактеризованы переживания человеком ситуации жизненного кризиса. Раскрыта сущность личностного развития человека в контексте жизненного кризиса. Акцентируется внимание на решении личностью жизненного кризиса.

Отмечено, что первый важный момент в возрождении личности связан с актуализацией ее личностной автономии (самости). Утверждается, что саморазвитие увеличивает уровень самоуважения человека и расширяет его внутреннюю свободу. Подчеркнуто связь второго момента с тем, что обновленный после пережитого кризиса опыт человека становится толчком для развития творчества, новых открытий, взглядов. Третий момент определяет, что пережитый кризис приводит человека к глубокому восприятию реалий жизненного пространства. Он начинает воспринимать жизненный мир и себя в нём более чётко, правдиво, реально. Отмечено, что этот уровень постижения себя и жизненного мира свидетельствует о достижении человеком личностной зрелости.

Установлено повышение чувствительности человека к внешним воздействиям после пережитых им жизненных кризисов. Освещены основные акценты работы кризисного консультанта. Охарактеризовано психическую переадаптацию клиента как важный механизм выхода из кризиса. Доказано, если личность использует продуктивное отношение к кризисным ситуациям в жизни и стремится конструктивно их решать, то она обновляет и обогащает своё личностное пространство.

**Ключевые слова:** личностный рост, жизненный кризис, личностная автономия, субъектность личности, продуктивная стратегия жизни, саморазвитие.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасного розвитку соціальної історії в нашій країні збільшується потік суспільно-політичних та економічних негараздів. Останні позначаються на психологічному й морально-духовному становленні людини. Сьогодні у громадян нашої країни збільшилися запити до психологів, які більшою мірою пов'язані з переживанням стресів, фрустрацій, дезадаптивних станів, психологічних травм. Люди, які втрачають надію, не можуть побудувати подальшу перспективу власного життя, не спроможні самостійно обрати нові смисложиттєві цінності, переживають складні життєві ситуації. Якщо такі ситуації мають досить тривалий термін існування, то в людини виникає життєва криза.

Життя кожної людини перенасичене потоком усвідомлених і неусвідомлених соціальних ситуацій та подій. Деякі ситуації і події людина чітко рефлексує, визначає їх значущість для себе й власного життя, деякі – залишаються для неї нейтральними або, навіть, неусвідомленими. Якраз той психологічний простір, який найбільш глибоко усвідомлюється людиною, стає ареною

розподілу емоційних переживань на позитивні й негативні. Саме останні, якщо вони посилюються і заповнюють значний обсяг психологічного простору особистості, викликають психогенії, дезадаптацію й призводять до життєвої кризи.

**Мета нашої статті** – дослідження життєвої кризи як імпульсу до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Досить часто людина у повсякденному житті, коли вона зайнята різними сімейними, професійними, міжособистісними проблемами, може дозволити собі серйозно відволікатися на осмислювання власного життєвого світу, зокрема негативних емоцій, що починають домінувати в її особистісному просторі. Більшість людей прагнуть сховатися від вияву істинних емоцій, виправдовуючи себе зайнятістю, важким матеріальним становищем у сім'ї, негараздами у стосунках з друзями чи членами родини, обов'язками перед власними дітьми чи батьками похилого віку, певними хворобами чи необхідністю продовжувати працювати за тією професією, яка зовсім внутрішньо неприйнятна тощо. Психологічна культура й освіченість більшості людей сьогодні ще така, що не дозволяє багатьом з них звертатися у випадку появи психогенних життєвих переживань до спеціаліста – кризового консультанта [2; 4; 12].

Виходить, що людина щодня просто функціонує, автоматично існує, виконуючи покладені нею ж самою на себе обов'язки, та у співіснуванні з негативними емоціями продовжує засвоювати нові ролі, опановувати нові знання й звички. Але таке низько енергетизоване, автоматичне існування не може тривати довго. Такий життєвий шлях раптом переривається і наступає життєва криза.

Повсякденне життя у ситуації життєвої кризи починає стрімко набувати нових обрисів. У моменти тяжких переживань людина починає осмислювати причини своєї життєвої катастрофи. Стається так, що те, чим людина до цього часу жила, щиро переймалася, істинно у щось вірила, знецінюється, стає зайвим і непотрібним у власному життєвому просторі. Водночас те, про що людина раніше й не думала, постає як важливе й цінніше у житті, саме воно актуалізує істинні, глибокі переживання. Людина починає осягати нові ціннісні орієнтири, осмислювати їх, співіснувати з ними повсякчас. Можна стверджувати, що будь-який тип життєвої кризи людини стає для неї серйозним випробуванням з метою коригування власних поглядів і позицій, ідей і

цінностей, ставлень і особистісних виборів – загалом засобом коригування власного життєвого простору. У ці кризові моменти осягнення особистістю самої себе актуалізується екзистенційна рефлексія, що надає їй можливості виокремити нові орієнтири, цінності й життєві смисли, наповнити новими інтенціями власний особистісний та життєвий простір. Крім того, такі екзистенційні переживання в процесі вирішення людиною життєвої кризи призводять її до продуктивних перетворень і досягнення нових особистісних якостей. До того ж, якщо у повсякденному житті людини проблема її сенсу життя ретушується непотрібною соціальною зайнятістю, то в процесі переживання життєвої кризи всі складові особистісного простору постають перед свідомістю особистості розгорнуто, аргументовано, осмислено, націлюючи її на коригування, а частіше й пошук нового смислу життя. Отже, переживання людиною життєвої кризи повертає її до сутнісних витоків власної особистості, до істинного, суб'єктного «Я» [6; 7; 9].

Особистісний розвиток, як стверджують персонологи, інтегрує в собі конструктивні й неконструктивні фази, перехідні кризи різної складності та глибини, що спричинює процес становлення як позитивних, так і негативних особистісних новоутворень. Загалом особистісний розвиток людини поєднує в собі багато змінювань: прогресивних і регресивних, варіативних та інваріативних, зворотних і незворотних, цілеспрямованих і спонтанних. Тому у життєвому просторі людини особистісний розвиток ніби прокладає собі шлях, вимальовує ціннісну траєкторію в потоці життєвих коливань, відхилень, змінювань, непередбачуваних стрибків чи уповільнювань. З набуттям людиною досвіду процес особистісного зростання може ставати більш урегульованим та автономним. Особистісні змінювання людини, що актуалізуються фоном пережитих нею життєвих криз і набутим досвідом, інтегруються у внутрішньо обумовлену лінію життя, накреслюючи при цьому зовнішню самоціннісну траєкторію життєвого шляху [1].

Треба підкреслити, що потенціал особистісного розвитку закладений у витках кожної людини, так само як закладені ресурсні можливості для виникнення й переживання людиною життєвих криз. Останні необхідні для продуктивного розвитку людини, оскільки саме вони спричинюють у неї екзистенційні переживання, що пов'язані з актуалізацією смисложиттєвих цінностей. Адже протягом літичних періодів життя, які є більш-менш стабільними, у життєвому просторі людини також відбу-

ваються зміни, але вони не такі радикальні й значущі, як під час життєвих криз. Лише в процесі переживання людиною кризи відбувається ціннісно-сміслові переструктурування життєвого світу людини. Як доводить Н. В. Чепелева, в період життєвої кризи у людини суттєво коригується напрям особистісного розвитку, що відтворюється у вербалізованому оповіданні собі про власне життя, у так званому автонаративі [13].

Саме криза «примушує» кожну особистість осмислити все, що відбувається в її житті, знайти в собі сили для прийняття важливих рішень, для узгодження міжособистісних взаємин, для здійснення морального вибору. Конструктивне вирішення кризи підвищує суб'єктність людини, ієрархізує її цінності й цілі, накреслює нові смисли життя, оновлює життєвий простір існування.

Отже, життєва криза як імпульс до розвитку й саморозвитку людини, що дає їй можливість усвідомити власну траєкторію життя, побачити немов би «новими очима» набутий життєвий досвід з минулого, зануритися у ціннісне творення теперішнього й вільно та відповідально крокувати до майбутнього.

Вирішення особистістю життєвої кризи завжди є кроком до просування вперед і вгору, до особистісного зростання, самовдосконалення й саморозвитку. Як відомо, кожна нова сходинка особистості до самої себе відкриває нові орієнтири, підсилює дозу власного авторства у побудові життєвого шляху. Отже, пережиті особистісні кризи необхідні їй для того, щоб збільшити потенціал авторства, автономії, самостійності. В особистісній автономії, в суб'єктності людини закладений потенціал її саморозвитку. Кожна особистість самостійно прагне побудувати власну програму саморозгортання себе в життєвому світі. Якщо ж людина пережила життєву кризу, то як вона впливає на її подальший саморозвиток?

Перший важливий момент у відродженні особистості пов'язаний з актуалізацією особистісної автономії, зокрема самості. Людина все більшою і більшою мірою стає незалежною від соціальних і психологічних умов, які перешкоджали її продуктивній життєтворчості. Саморозвиток на фоні пережитої кризи підвищує рівень свободи людини, робить її значно вільнішою від оцінок інших, рефлексивних очікувань оточуючих, власних значущих сподівань, вимог близького оточення. Особистість стає здатною до вільного прийняття моральних рішень, хоча завжди діє стереоскопічно, утримуючи як фон та проявляючи поважне ставлення до думок, порад, застережень інших значущих людей.

Особистість стає все більш і більш цілісною, діє самостійно, відчуває передусім саму себе, свій «внутрішній голос» – голос совісті. Саморозвиток веде людину до вірності собі, до конгруентності. В особистості з'являються нові здатності, зокрема здатність захищати границі власного особистісного простору, можливість утримувати належну психологічну й соціальну дистанцію з оточуючими, аргументовано відмовляти їм, якщо це потрібно. Загалом саморозвиток збільшує рівень самоповаги людини та розширює її внутрішню свободу [3; 5; 12].

Другий важливий момент пов'язаний з тим, що оновлений після пережитої кризи досвід людини стає поштовхом для розвитку творчості, нових відкриттів, нових поглядів, інсайтів, прозрень. Людина немов би стає творчим майстром для самої себе. Вона здійснює пошук застосування своїх намірів, цілей, творчих злетів. Не лише художник, поет, виконавець пісень, актор володіє творчим потенціалом, але й особистість, яка досягла самості, відчула саму себе, здатна у повсякденному житті діяти натхненно й творчо, даруючи іншим людям добро. При цьому творча людина віддаляється від соціальних стереотипів, масок, не користується «готовими рецептами» у діяльності й спілкуванні, а проявляє власну індивідуальність, унікальність, нестандартність. Саморозвиток особистості дає наснагу до імпровізування, розгортання продуктивної уяви, посилення мрійливості й фантазування. У співзалежності з креативним потенціалом актуалізується інтуїція, які підсилюють саморозвиток особистості [1; 2; 8].

Третій момент визначає те, що пережита криза, сприяє глибокому сприйняттю людиною реалій життєвого простору. На думку К. Роджерса, людина стає здатною сприймати реальність такою, якою вона є. Причому в цій реальності вона й себе сприймає такою, якою вона є насправді. Особистість після пережитих кризових ситуацій починає сприймати життєвий світ і себе в ньому не ілюзорно, а більш чітко, правдиво, реально. Тобто особистість начебто знімає «рожеві окуляри», через які вона раніше сприймала світ і саму себе, чи, навпаки, позбавляється «чорних окуляр», які заважали її повноцінному життєіснуванню. Все стає на свої місця – світ реальний і особистість в ньому реальна. Вона бачить і приймає власні недоліки й обмеження, бачить те ж саме в інших, не поспішає при цьому когось виховувати, контролювати, змінювати, націлювати на щось. Особистість стає мудрішою, відкритішою й вільною від тягарів, які накладалися «рожевими чи чорними окулярами». Все навколо стає істинним,

з позитивами й негативами всього сутнісного. Такий рівень осягнення себе й життєвого світу свідчить про досягнення людиною особистісної зрілості [3; 11].

Під час переживання життєвої кризи людина стає досить чутливою до зовнішніх впливів. Зовсім незначущі подразники можуть викликати цілу серію емоційних проявів, причому переважно негативного характеру. Однак, саме досвід опанування себе, власних негативних емоцій стає для людини вирішальним моментом, який призводить до усвідомлення особистого авторства у тих подіях, ситуаціях, колізіях, що розгортаються в життєвому просторі особистості [10].

Кризовий консультант, працюючи з клієнтом, завжди пам'ятає про те, що лише в кризовий період у клієнта відбувається якісна перебудова його життєвого світу, змінюється напрямок саморозвитку. Клієнт починає по-новому сприймати себе, свої можливості, власну життєву стратегію, а також поступово по-новому проектує себе у зовнішній світ, у нові взаємостосунки з людьми.

Важливим механізмом виходу з кризи є психічна переадаптація клієнта. У відомому творі «Сповідь» Л. М. Толстой переконливо показав, як при виході з кризи людина переоцінює особистісні цінності, переосмислює сенс життя, а також намічає новий спосіб життєтворчості й по-новому бачить своє місце у життєвому просторі. Наведемо фрагмент, який відображає кульмінаційний період душевної кризи. «... Я відчув, що те, на чому я стояв, зламалося, що мені стояти немає на чому, що того, чим я жив, вже немає, що мені нічим жити... Зі мною відбулося те, що я здоровий, щасливий чоловік відчув, що я не можу більше жити, – якась нездолана сила тягла мене геть від життя... Це була сила, подібна попередньому прагненню до життя, тільки в зворотному напрямку. Я всіма силами прагнув геть від життя... Думка про це була така спокуслива, що я мав вжити проти себе хитрощі, щоб досить швидко її не здійснити. Я не хотів поспішати тільки тому, що мав вжити всі зусилля, щоб розплутатися! Якщо не розплутуюся, то завжди встигну...».

З глибокою проникливістю у свій душевний стан і з неймовірною точністю наукового аналізу показав письменник розгортання душевної кризи, зміст думок і переживань. Саме в кульмінаційний момент настає та хвилина, коли людина здійснює особистісний вибір: або вона «летить у прірву», або, прикладаючи максимум вольових зусиль, долаючи страждання, повертається до життя, причому в новому смисложиттєвому вимірі.

Важливим та дійовим стає механізм переадаптації, завдяки якому людина (клієнт) повністю розриває зв'язки з негативним емоційним фоном минулого й реального і накреслює нові життєвоствердні перспективи на майбутнє.

Саме осмислені в ході пережитої кризи переживання актуалізують у клієнта нові, ще не використанні ним внутрішні резерви. Внутрішній потенціал клієнта, його самість підвищують життєву мотивацію. Остання наповнюється такими прагненнями, хотіннями й бажаннями, які підтримують й активують процес життєтворчості людини. Як підтверджує досвід психологів-практиків, клієнт, який здолав життєву кризову ситуацію, набуває спроможності опановувати нові способи самореалізації й самоздійснення себе в подальшому житті [14].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, важливо підкреслити, що в оновленому життєвому просторі клієнта знову викристалізуються полюси добра і зла, позитивного й негативного, такого, що заборонено реалізовувати у людському житті. Людина (клієнт) постійно перебуває між цими полюсами, які створюють силові потоки, енергетичний потенціал, що конденсують її особистісне зростання. У психологічному просторі людини також з'являються психологічні захисти, агресивні реакції, фрустрації, розчарування тощо. Втім ресурсні можливості людини (клієнта) збільшуються, загартовуються, набувають нового колориту, а випробовування, які трапляються в особистісному полі людини, продуктивно вирішуються. Адже наслідки пережитої життєвої кризи позитивно позначаються на розвитку особистісної автономії людини, її суб'єктності, почутті відповідальності й незалежності від інших. Людина повною мірою стає творцем власного способу життя.

#### Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості / І. Д. Бех // Вибрані наукові праці : у 2 т. / Іван Дмитрович Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – Т. 1. – 640 с. – (Серія «Школа майбутнього»).
2. Варбан Е. О. Життєва криза : поняття, концепції та прояви / Е. О. Варбан // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 8. – С. 120–133.



3. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій : навчальний посібник / І. С. Булах; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
4. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис : типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – № 3. – С. 90–101.
5. Горностай П. П. Теория и практика психологического консультирования. Проблемный подход / П. П. Горностай, С. В. Васьяковская. – К. : Наукова думка, 1995. – 128 с.
6. Духовный кризис : Когда преобразование личности становится кризисом // Под ред. Ст. Грофа. – М., 2000. – 322 с.
7. Життєві кризи особистості : в 2 ч. / [М. В. Доній, Г. М. Нессен, Л. В. Сохань та інші]. – К. : ІЗМН, 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 354 с.
8. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості / С. Д. Максименко // Педагогічний процес : теорія і практика : зб. наук. праць. – К. : Вид-во «П/П «ЕКМО», 2005. – С. 343–361.
9. Максименко С. Д. Генезис существования личности / Сергей Дмитриевич Максименко. – К : ООО «КМИТ», 2006. – 240 с.
10. Нартова-Бочавер С. К. Понятие «психологическое пространство личности» : обоснование и прикладное значение / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24. – № 6. – С. 27–36.
11. Слободчиков В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 1986. – № 2. – С. 14–22.
12. Титаренко Т. М. Испытание кризисом : Одиссея преодоления : 2-е изд., испр. / Татьяна Михайловна Титаренко. – М. : Когито-Центр, 2010. – 304 с.
13. Чепелева Н. В. Проблемы психологической герменевтики : монография / Н. В. Чепелева. – К. : Изд-во НПУ им. М. П. Драгоманова, 2009. – 382 с.
14. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Гейл Шихи ; пер. с. англ. – СПб. : Ювента, 1999. – 436 с.

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Beh I. D. Vybrani naukovi praci. Vyhovannja osobystosti / I.D. Beh // Vybrani naukovi praci : u 2 t. / Ivan Dmytrovych Beh. – Chernivci : Bukrek, 2015. – Т. 1. – 640 s. – (Serija «Shkola majbutn'ogo»).

2. Varban E. O. Zhyttjeva kryza : ponjattja, koncepcii' ta projavu / E. O. Varban // Problemy suchasnoi' psihologii' : zb. nauk. prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universytetu imeni Ivana Ogijenka, Instytutu psihologii' im. G. S. Kostjuka APN Ukrai'ny / Za red. S. D. Maksymenka, L. A. Onufrijevoi'. – Kam'janec'-Podil's'kyj : Aksioma, 2010. – Vyp. 8. – S. 120–133.
3. Bulah I. S. Psihologija zhyttjevych kryz osobystosti. Kurs lekcij : navchal'nyj posibnyk / I. S. Bulah; Nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni M. P. Dragomanova. – Vinnycja : TOV «Nilan-LTD», 2015. – 110 s.
4. Vasiljuk F. E. Zhiznennyj mir i krizis : tipologicheskij analiz kriticheskikh situacij / F. E. Vasiljuk // Psihologicheskij zhurnal. – 1995. – T. 16. – № 3. – S. 90–101.
5. Gornostaj P. P. Teorija i praktika psihologicheskogo konsul'tirovanija. Problemnij podhod / P. P. Gornostaj, S. V. Vas'kovskaja. – K. : Naukova dumka, 1995. – 128 s.
6. Duhovnyj krizis : Kogda preobrazovanie lichnosti stanovitsja krizisom // Pod red. St. Grofa. – M., 2000. – 322 s.
7. Zhyttjevi kryzy osobystosti : v 2 ch. / [M. V. Donij, G. M. Nesen, L. B. Sohan' ta inshi]. – K. : IZMN, 1998. – Ch. 1 : Psihologija zhyttjevych kryz osobystosti. – 354 s.
8. Maksymenko S. D. Perezhyvannja jak psihologichnyj mehanizm samorozvytku osobystosti / S. D. Maksymenko // Pedagogichnyj proces : teorija i praktyka : zb. nauk. prac'. – K. : Vyd-vo «P/P «EKMO», 2005. – S. 343–361.
9. Maksimenko S. D. Genezis sushhestvovannja lichnosti / Sergej Dmitrievich Maksimenko. – K : OOO «KMIT», 2006. – 240 s.
10. Nartova-Bochaver S. K. Ponjatje «psihologicheskoe prost-ranstvo lichnosti» : obosnovanie i prikladnoe znachenie / S. K. Nartova-Bochaver // Psihologicheskij zhurnal. – 2003. – T. 24. – № 6. – S. 27–36.
11. Slobodchikov V. I. Psihologicheskie problemy stanovlenija vnutrennego mira cheloveka / V. I. Slobodchikov // Voprosy psihologii. – 1986. – № 2. – S. 14–22.
12. Titarenko T. M. Ispytanie krizisom : Odisseja preodolenija : 2-e izd., ispr. / Tat'jana Mihajlovna Titarenko. – M. : Kogito-Centr, 2010. – 304 s.
13. Chepeleva N. V. Problemy psihologicheskoi germenevtiki : monografija / N. V. Chepeleva. – K. : Izd-vo NPU im. M. P. Dragomanova, 2009. – 382 s.

14. Shihi G. *Vozrastnye krizisy. Stupeni lichnostnogo rosta / Gejl Shihi ; per. s. angl. – SPb. : Juventa, 1999. – 436 s.*

**I.S. Bulakh. Life crisis as an impetus to the self-worth trajectory of human's personal growth.** The human's personal changes which are actualized by the background of his/her experienced life crisis are analyzed in the article.

It is characterized the human's experiencing life crisis situation. The essence of personal development is disclosed in the context of life crisis. The attention is focused on solving individual life crisis. It is noted that the first important moment in the revival of the individual is associated with the actualization of his/her personal autonomy. The self-development is stated to increase the level of human self-respect and expand his/her internal freedom. The relation of the second point with the renewed one after the experienced crisis is emphasized that human experience becomes the impetus for creativity development, new discoveries and views.

The third point determines that the experienced crisis leads the human to a deep perception of the realities of living space. He/she begins to perceive the living world and him/herself in it more clearly, truthfully, really. It is emphasized that the level of self-comprehension and cognition of the world demonstrates the achievement of personal maturity.

The increasing of human sensitivity to external influences is established after experienced life crises. The basic focus of work of a crisis counselor is explained. The mental re-adaptation of a client as an important mechanism for overcoming the crisis is characterized. It is proved, if the personality shows productive attitude to crisis situations in life and strives to solve them constructively, he/she renews and enriches his own personal space.

**Key words:** personal growth, life crisis, personal autonomy, subjectivity of the personality, productive life strategy, self-development.

*Received February 06, 2016*

*Revised March 24, 2016*

*Accepted April 18, 2016*