

# САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Нечволод Л. М.

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[Nechvolod.lida@gmail.com](mailto:Nechvolod.lida@gmail.com)

**Актуальність дослідження.** Криза середнього віку є одним із найскладніших етапів у структурі вікового розвитку особистості, який пов'язаний з глибокими внутрішніми змінами: переосмисленням життєвого шляху, оцінкою досягнень, зіткненням з реальністю обмежень, утрат, а також необхідністю перегляду особистісних і професійних орієнтирів. У цей період актуалізуються екзистенційні запити: пошук смислу, питання самоцінності, прийняття власного досвіду, що нерідко супроводжуються відчуттям втрати ідентичності, зниженням самооцінки, підвищеною тривожністю або депресивними проявами. Як показують дослідження, у чоловіків цей період часто пов'язаний із внутрішнім конфліктом між очікуваними та досягнутими життєвими результатами, емоційною дистанцією у стосунках, потребою довести собі власну спроможність, що загострює переживання кризи та робить її глибшою і прихованішою у вираженні [6].

У такому контексті особливого значення набуває самоприйняття – здатність індивіда визнавати свої сильні та слабкі сторони, приймати себе таким, яким він є, з усіма життєвими суперечностями та нездійсненими очікуваннями. Самоприйняття виступає не лише як компонент Я-концепції, а як чинник внутрішньої стабільності, що дозволяє людині підтримувати відчуття власної цінності попри зовнішні втрати чи зміну соціального статусу. У період середньої дорослості ця здатність є критично важливою, оскільки саме вона забезпечує переосмислення життєвого досвіду без руйнівної самокритики, збереження

емоційного балансу та готовність до подальшого розвитку [3].

У психологічному вимірі самоприйняття є складовою життєстійкості – інтегральної якості особистості, яка охоплює внутрішній контроль, цілеспрямованість, прийняття викликів та відчуття впливу на власне життя. Саме життєстійкість, за концепцією С. Мадді, дозволяє людині адаптуватися до стресових ситуацій без втрати ідентичності та смислової цілісності. У період вікової кризи вона виконує функцію внутрішнього ресурсу, що активізує особистісну енергію на відновлення, а самоприйняття – стає механізмом, що запускає цей процес, допомагає змінити погляд на себе, знайти нові смисли, визначити оновлену перспективу життя [7].

Враховуючи вищезазначене, дослідження самоприйняття як психологічного ресурсу життєстійкості в період кризи середнього віку є актуальним як у теоретичному, так і в практичному плані. Воно дає змогу глибше зрозуміти внутрішні механізми подолання життєвих переломних моментів, окреслити напрямки психологічної допомоги чоловікам у цей період, а також розробити моделі підтримки особистості, орієнтовані не на уникнення кризи, а на її конструктивне проживання та особистісне зростання.

**Виклад основного матеріалу.** Криза середнього віку – це важливий і водночас напружений етап у психологічному розвитку дорослої людини, який супроводжується змінами в системі особистісних цінностей, переосмисленням пройденого життєвого шляху, втратами ілюзій, переглядом соціальних ролей і внутрішніх переконань. Для багатьох чоловіків цей період виявляється моментом зіткнення з реальністю обмежених можливостей, зі зниженням фізичних і професійних ресурсів, із розчаруванням у досягнутому, що нерідко супроводжується внутрішнім напруженням, емоційним виснаженням, відчуттям пустоти або розгубленості. Це не лише вікова зміна, а цілий спектр глибоких психологічних зрушень, який вимагає від людини нової моделі внутрішнього впорядкування себе і свого досвіду [2].

Особливістю чоловічого переживання кризи є те, що воно часто

відбувається приховано – без виразного зовнішнього прояву, але з глибоким внутрішнім конфліктом. Соціальні норми й стереотипи, що формують очікування від чоловічої ролі (сила, стабільність, контроль), сприяють пригніченню або замовчуванню емоційних труднощів. У результаті це може призводити до ізоляції, наростання самокритики, руйнування ціннісної опори та зниження здатності до адаптації. Саме в цей період у чоловіка виникає потреба у відновленні внутрішнього балансу, переосмисленні життєвих втрат і самостановленні – не як зовнішнього досягнення, а як глибокого внутрішнього прийняття себе.

Самоприйняття – це психологічна здатність визнавати власні риси, як позитивні, так і складні, без ідеалізації чи знецінення. У структурі особистості воно є частиною Я-концепції та тісно пов'язане з емоційною стабільністю, самооцінкою, життєвою активністю та здатністю до змістової саморефлексії. У період середнього віку самоприйняття стає ресурсом, що дозволяє людині не заперечувати свою історію, не боротися з реальністю, а прийняти себе таким, яким вона є зараз – із власними результатами, помилками, відсутністю ідеального сценарію. Це дає змогу сформувати внутрішню точку опори, з якої можливо вибудувувати нову перспективу особистісного розвитку [4].

Через механізми самоприйняття активізуються й основні компоненти життєстійкості – контроль, залученість і готовність до викликів. Самоприйняття посилює суб'єктивне відчуття впливу на власне життя, навіть у ситуаціях, де об'єктивно вибір обмежений. Людина, яка приймає себе, не ідеалізує минуле й не замикається в почутті провини, а вміє ставитися до себе з повагою, попри втрати чи зневіру. Вона не уникає проблем, а вступає з ними в усвідомлений контакт, що сприяє формуванню гнучкості, психологічної витривалості й відкритості до змін [1]. Самоприйняття не усуває труднощів, але змінює спосіб їх проживання: замість деструктивних або компенсаторних реакцій (агресія, заперечення, втеча), людина обирає шлях переосмислення, прийняття й ціннісного оновлення.

У дослідженнях, присвячених життєстійкості, наголошується, що вона

формується не як вроджена риса, а як результат особистісного досвіду та набутих стратегій подолання кризи [5]. Самоприйняття, у цьому контексті, виступає внутрішнім інструментом, який не лише активує потенціал життєстійкості, а й підтримує особистість у її цілісності. Людина, здатна приймати себе в момент втрати контролю або зміни звичних сценаріїв, здатна зберігати сенс життя та внутрішню гідність навіть тоді, коли ззовні все виглядає невизначеним або втраченим.

Окреслення цієї динаміки – від втрати через прийняття до оновлення – дозволяє не лише глибше зрозуміти специфіку кризи середнього віку в чоловіків, але й побачити в ній простір для розвитку. Не заперечення кризи, не уникнення її болю, а саме дозвіл на прийняття себе в процесі змін відкриває можливість трансформації. І самоприйняття стає тією внутрішньою опорою, завдяки якій чоловік не тільки не руйнується у кризі, а набуває нову життєву якість – глибшу, зрілішу, стійкішу.

**Висновки.** Дослідження самоприйняття у контексті кризи середнього віку дозволяє глибше зрозуміти, яким чином особистість справляється з напруженими внутрішніми змінами, що супроводжують цей віковий етап. Прийняття себе не є формальним психологічним жестом, а перетворюється на інструмент, завдяки якому особистість зберігає доступ до власного досвіду, утримує внутрішню стабільність і здатність діяти в умовах невизначеності.

Самоприйняття допомагає переосмислити зміст прожитого життя без руйнівної самокритики, зменшує схильність до компенсаційної поведінки та дозволяє визнати необхідність змін без відчуття втрати себе. Саме через цю здатність формується внутрішній простір для розвитку – не на основі досягнень, а на основі усвідомлення й поваги до себе як до цілісної особистості.

Життєстійкість, у свою чергу, не виявляється повністю, якщо не має під собою бази в самоприйнятті. У момент кризи людина не завжди може спиратися на зовнішню стабільність чи підтримку, але можливість визнати свої межі та водночас власну цінність – створює умову для збереження активності, сенсу і

внутрішньої опори. Це не уникнення кризи, а здатність залишитися присутнім у ній і використати її як ресурс.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2023. 2(18), С. 63–69.

2. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. 2020. № 2. С. 132-138.

3. Сердюк, Л.З., Купреєва, О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2015. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С.311-317.

4. Чанчиков І. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(12), 2020. С. 98–103.

5. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. 17 (5), С. 142-150.

6. Jaques E. Death and the Mid-LifeCrisis. *International Journal of Psychoanalysis*. 1965. № 46. P. 502–514.

7. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160–168.

### СПЕЦИФІКА МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ФІЛОЛОГІВ

**Ніконенко О.І.**

*Полтавський національний педагогічний університет*