

САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Сердюк Людмила Захарівна¹, Черненко Галина Федорівна²

¹ Доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8301-4034>

² Аспірантка, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-1412-7292>

UDC: 159.923.2:159.944.4

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретико-емпіричний аналіз самоприйняття як внутрішнього ресурсу стійкості в умовах життєвої кризи. Самоприйняття розглядається як глибинний, відносно стабільний психологічний ресурс, який впливає на проживання особистісної кризи, інтегрує болісний досвід і зберігає внутрішню цілісність. Концептуалізація феномена самоприйняття засновується на теоріях психологічного благополуччя, самодетермінації, психосоматики та позитивної психотерапії. В емпіричній частині статті представлено результати кореляційного та покрокового множинного регресійного аналізу самоприйняття в структурі психологічних ресурсів особистості. Встановлено, що самоприйняття має статистично значущі негативні зв'язки з тривожністю, депресією, посттравматичними симптомами та соматичними скаргами, а також позитивні зв'язки з резильєнтністю, управлінням середовищем, особистісним зростанням, позитивними взаєминами з іншими, життєвими цілями, надією, емоційною стабільністю та відкритістю досвіду. Найсильнішими предикторами самоприйняття виявилися управління середовищем, надія, емоційна стабільність, особистісне зростання, відкритість досвіду та позитивні взаємини з іншими. Отримані результати дозволяють розглядати самоприйняття як інтегральний внутрішній механізм, що підтримує суб'єктність, смислотворення, адаптацію і психологічну стійкість в умовах життєвої кризи.

Ключові слова: самоприйняття, життєва криза, психологічне благополуччя, стійкість, резильєнтність, внутрішні ресурси, позитивна психотерапія, психосоматичний дистрес.

Постановка проблеми. Життєва криза є одним із найбільш складних психологічних станів, у якому особистість стикається з порушенням звичної рівноваги, втратою передбачуваності, загостренням внутрішніх конфліктів і необхідністю по-новому інтегрувати досвід себе, світу та майбутнього. У кризових обставинах, зорема тих, що пов'язані з тяжкою хворобою, втратою, травматичними подіями чи різкою зміною життєвого контексту, людина опиняється перед подвійним завданням – витримати емоційне напруження і зберегти внутрішню цілісність. У цьому контексті особливу увагу привертає феномен самоприйняття. У сучасній психології самоприйняття розглядається як один із ключових компонентів психологічного благополуччя, що відображає позитивне, реалістичне і цілісне ставлення людини до себе, власного життєвого досвіду, сильних і слабких сторін, а також до меж і суперечностей власного

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Liudmyla Serdiuk, Halyna Chernenko*

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

існування (Ryff, 2014). Проте в умовах життєвої кризи самоприйняття набуває ширшого змісту: воно є не просто афективною оцінкою себе, а глибинним внутрішнім ресурсом, що дозволяє людині не руйнувати образ Я під тиском болю, втрати, невизначеності та вразливості.

Актуальність теми зумовлена тим, що в кризових станах психологічна дезорганізація не завжди визначається лише інтенсивністю негативних переживань. Досвід клінічної та консультативної практики, а також сучасні дослідження психологічного благополуччя свідчать про те, що суттєве значення має те, яким є внутрішнє ставлення людини до себе в умовах радикальної зміни життєвої ситуації. Саме самоприйняття може визначати, чи буде криза переживатися як повне руйнування цінності власного Я, чи як болісний, але такий, що може бути інтегрований, життєвий досвід.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У моделі психологічного благополуччя К. Ріфф самоприйняття входить до числа базових складових позитивного функціонування поряд з автономією, управлінням середовищем, особистісним зростанням, позитивними взаєминами з іншими та наявністю життєвих цілей (Ryff, 2014). У цьому підході самоприйняття означає не ідеалізоване задоволення собою, а здатність людини зберігати позитивне і водночас реалістичне ставлення до себе, визнаючи складність власного досвіду.

У ширшій перспективі самоприйняття узгоджується з євдемонічним розумінням благополуччя, згідно з яким психічне здоров'я

пов'язане не лише з переживанням приємних емоцій, а з наявністю внутрішньої інтеграції, особистісного розвитку, суб'єктності та смислової визначеності (Deci & Ryan, 2000). Таким чином, самоприйняття є не лише емоційною характеристикою, а й умовою цілісного функціонування особистості.

У кризових обставинах ця функція стає особливо важливою. Коли життєвий досвід виявляється травматичним або екзистенційно дестабілізуючим, людина ризикує почати сприймати себе переважно через призму втрати, безсилля, тілесної вразливості або психологічного дефіциту. У такій ситуації самоприйняття стає тим внутрішнім механізмом, який дозволяє не звести власне Я до кризи, а зберегти його ширший, більш цілісний контекст (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Цей підхід узгоджується також із сучасними психосоматичними уявленнями. За даними G.A. Fava, F. Cosci та N. Sonino (2016), тривале психоемоційне навантаження та перевищення адаптаційних можливостей організму пов'язані не лише з дистресом, а й із погіршенням якості життя та психологічного функціонування. У межах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана внутрішній дистрес і симптоми розглядаються як феномени, пов'язані з порушенням балансу між цінностями, потребами та способами адаптації (Peseschkian, 2016). З цієї точки зору самоприйняття є умовою зменшення внутрішнього розщеплення між переживанням вразливості та потребою зберегти цілісність і самоцінність.

Отже, теоретично самоприйняття доцільно розглядати не як маркер

поверхневого емоційного комфорту, а як глибинний, відносно стабільний внутрішній ресурс, що підтримує інтеграцію болісного досвіду, зменшує руйнівність внутрішнього конфлікту та створює умови для стійкості в кризі.

Метою статті є теоретико-емпіричне обґрунтування самоприйняття як внутрішнього ресурсу стійкості в умовах життєвої кризи.

Виклад основного матеріалу дослідження. В емпіричному дослідженні взяли участь 365 досліджуваних різного віку, статі, статусу, в тому числі тих, хто має діагностовані серйозні соматичні захворювання. Дані були використані для вивчення місця самоприйняття в структурі психологічних ресурсів особистості та його зв'язків із показниками психологічного благополуччя, дистресу, резильєнтності, соматичних скарг, особистісних рис і ресурсних здібностей. За матеріалами емпіричного дослідження виявлено числові результати аналізу.

В емпіричному дослідженні були використані такі методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff's Psychological Well-Being Scales); опитувальник резильєнтності Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ); шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC); госпітальна шкала тривоги та депресії HADS; опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу (PTSD Screening Scale) Н. Breslau та ін; Гіссенський опитувальник соматичних скарг (GBB); короткий п'ятифакторний опитувальник

особистості Big Five; показники ресурсних здібностей у руслі позитивної психотерапії; Вісбаденський опитувальник позитивної і сімейної психотерапії (WIPPF).

Для емпіричного уточнення психологічної ролі самоприйняття було застосовано кореляційний аналіз та покроковий множинний регресійний аналіз. Такий підхід дозволив виявити як загальну мережу взаємозв'язків самоприйняття з іншими психологічними змінними, так і відносний внесок окремих предикторів у пояснення його варіативності.

Результати емпіричного дослідження. Результати кореляційного аналізу показали, що самоприйняття має статистично значущі негативні зв'язки з показниками психологічного дистресу. Воно обернено корелює з тривожністю ($r = -.34, p < .01$), депресією ($r = -.21, p < .01$) і посттравматичними симптомами ($r = -.35, p < .01$). Також виявлено негативні зв'язки між самоприйняттям і соматичними скаргами: виснаженням ($r = -.38, p < .01$), шлунковими скаргами ($r = -.37, p < .01$), ревматичними скаргами ($r = -.30, p < .01$) і серцевими скаргами ($r = -.36, p < .01$). Це свідчить, що вищий рівень самоприйняття пов'язаний із нижчим рівнем як емоційного, так і тілесного напруження. Водночас самоприйняття позитивно корелює з резильєнтністю за NMRQ ($r = .42, p < .01$) і CD-RISC ($r = .33, p < .01$), що підтверджує його включеність у систему адаптаційних ресурсів. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.
Кореляційні зв'язки самоприйняття з показниками психологічного самопочуття особистості

	Самоприйняття
Тривожність	-,34**
Депресія	-,21**
ПТСР	-,35**
Резильєнтність NMRQ	,42**
Резильєнтність CDRISC	,33**
Виснаження	-,38**
Шлункові скарги	-,37**
Ревматичні скарги	-,30**
Серцеві скарги	-,36**

Примітка * $p < .05$; ** $p < .01$.

Особливо тісні зв'язки зафіксовано між самоприйняттям і компонентами психологічного благополуччя (таблиця 2): управлінням середовищем ($r = .53$, $p < .01$), особистісним зростанням ($r = .47$, $p < .01$), позитивними взаєминами з іншими ($r = .40$, $p < .01$), цілями у житті ($r = .36$, $p < .01$) та автономією ($r = .28$, $p < .01$). Це дає підстави розглядати самоприйняття як центральний внутрішній вузол психологічного благополуччя.

Таблиця 2.
Кореляційні зв'язки самоприйняття з показниками психологічного благополуччя особистості

	Самоприйняття
Автономія	,28**
Управління середовищем	,53**
Особистісне зростання	,47**
Позитивні взаємини з іншими	,40**
Цілі у житті	,36**

Примітка * $p < .05$; ** $p < .01$.

Самоприйняття також має позитивні зв'язки із базовими особистісними рисами: екстраверсією ($r = .18$, $p < .01$), доброзичливістю ($r = .13$, $p < .05$),

добросовісністю ($r = .26$, $p < .01$), емоційною стабільністю ($r = .36$, $p < .01$) та відкритістю досвіду ($r = .33$, $p < .01$). Це означає, що самоприйняття пов'язане з вищою емоційною врівноваженістю, психологічною гнучкістю та

Таблиця 3.
Кореляційні зв'язки самоприйняття з базовими особистісними рисами

	Екстраверсія
Самоприйняття	,18**
Доброзичливість	,13*
Добросовісність	,26**
Емоційна стабільність	,36**
Відкритість досвіду	,33**

Примітка * $p < .05$; ** $p < .01$.

організованістю особистості (таблиця 3).

Крім того, виявлено позитивні кореляції самоприйняття з ресурсними здібностями (таблиця 4): терпінням ($r = .16$, $p < .01$), часом ($r = .24$, $p < .01$), контактами ($r = .16$, $p < .01$), довірою ($r = .26$, $p < .01$),

Таблиця 4.
Кореляційні зв'язки самоприйняття з ресурсними здібностями

	Терпіння
Самоприйняття	,164**
Час	,244**
Контакти	,164**
Довіра	,264**
Надія	,421**
Ніжність	,173**
Любов	,339**

Примітка * $p < .05$; ** $p < .01$.

надією ($r = .42$, $p < .01$), ніжністю ($r = .17$, $p < .01$) та любов'ю ($r = .34$, $p < .01$).

Найбільш виражений зв'язок простежується з надією, що особливо значуще

для розуміння самоприйняття в кризі: воно пов'язане не лише з прийняттям себе теперішнього, а й зі збереженням внутрішньої перспективи.

Регресійний аналіз предикторів самоприйняття. Покроковий множинний регресійний аналіз показав, що найбільш потужним предиктором самоприйняття є управління середовищем. Уже перша модель, до якої входив лише цей показник, пояснювала 27.7% дисперсії самоприйняття ($R = .526$; $R^2 = .277$; $F = 139.038$; $p < .001$). Це означає, що переживання здатності організовувати власні життєві обставини, впливати на повсякденне функціонування та не втрачати суб'єктний контроль є однією з

взаємини з іншими ($\beta = .109$, $p = .020$). Отже, самоприйняття найбільше підтримується поєднанням суб'єктної ефективності, внутрішньої надії, емоційної врівноваженості, відкритості до нового досвіду, орієнтації на розвиток і здатності до значущих стосунків. Дані представлені в таблиці 5 та 6.

Окремо заслуговує на увагу негативний внесок ввічливості в остаточній моделі. Цей результат дозволяє припустити, що надмірна соціальна нормативність, орієнтація на зовнішнє схвалення і прагнення бути «зручною» для інших не обов'язково сприяють справжньому самоприйняттю. Навпаки, вони можуть супроводжуватися послабленням контакту з власними почуттями

Таблиця 5.

Динаміка включення предикторів у регресійну модель самоприйняття

Модель	Предиктори	R	R ²	Скориговане R ²	Стандартна помилка
1	Управління середовищем	0.526	0.277	0.275	3.304
2	Управління середовищем, надія	0.585	0.343	0.339	3.154
3	Управління середовищем, надія, емоційна стабільність	0.627	0.393	0.387	3.037
4	Управління середовищем, надія, емоційна стабільність, особистісне зростання	0.656	0.431	0.424	2.944
5	+ Ввічливість	0.667	0.445	0.437	2.912
6	+ Відкритість досвіду	0.676	0.457	0.448	2.883
7	+ Позитивні взаємини з іншими	0.682	0.465	0.455	2.865

базових умов внутрішнього прийняття себе.

Фінальна модель включала сім предикторів і пояснювала 46.5% дисперсії самоприйняття ($R = .682$; $R^2 = .465$; скориговане $R^2 = .455$; $F = 44.365$; $p < .001$). До неї увійшли: управління середовищем ($\beta = .240$, $p < .001$), надія ($\beta = .195$, $p < .001$), емоційна стабільність ($\beta = .212$, $p < .001$), особистісне зростання ($\beta = .189$, $p < .001$), ввічливість ($\beta = -.137$, $p = .001$), відкритість досвіду ($\beta = .111$, $p = .010$) та позитивні

ї потребами. Це дає підстави відрізнити глибинне самоприйняття від зовнішньо соціально схвальної, але внутрішньо неінтегрованої поведінки.

Обговорення результатів дослідження. Отримані результати дозволяють розглядати самоприйняття як інтегральний внутрішній ресурс стійкості. Воно пов'язане одночасно зі зниженням психологічного і соматичного дистресу, з підвищенням резильєнтності, із більш високими показниками психологічного

Таблиця 6.

Підсумкова модель регресійного аналізу предикторів самоприйняття

Предиктор	B	SE	β	t	p
Константа	-0.669	1.450	-	-0.461	.645
Управління середовищем	0.282	0.058	0.240	4.871	< .001
Надія	0.538	0.121	0.195	4.438	< .001
Емоційна стабільність	0.333	0.064	0.212	5.237	< .001
Особистісне зростання	0.181	0.047	0.189	3.893	< .001
Ввічливість	-0.337	0.097	-0.137	-3.457	.001
Відкритість досвіду	0.177	0.068	0.111	2.601	.010
Позитивні взаємини з іншими	0.125	0.053	0.109	2.340	.020

Показники моделі: Залежна змінна: самоприйняття $R = 0.682$; $R^2 = 0.465$; скориговане $R^2 = 0.455$; $F(7,357) = 44.365$; $p < .001$.

благополуччя, а також із низкою особистісних і ресурсних характеристик, що сприяють адаптації.

Особливо важливо, що найсильніший зв'язок і найбільший предиктивний внесок у самоприйняття має управління середовищем. Це означає, що прийняття себе тісно пов'язане з переживанням власної дієздатності. Людина легше приймає себе тоді, коли не втрачає відчуття, що здатна впливати на життєві обставини, організовувати повсякденність і залишатися суб'єктом власного життя. У кризі ця функція є критичною, оскільки сама криза часто супроводжується відчуттям безсилля.

Не менш суттєвими є внески надії, емоційної стабільності та особистісного зростання. Це дає підстави вважати, що самоприйняття включає не лише прийняття власних обмежень і вразливості, а й здатність бачити за межами актуального страждання можливість розвитку, смислового продовження життя та внутрішньої перспективи. У цьому сенсі самоприйняття є динамічним ресурсом – воно допомагає не втрачати контакт із собою в процесі її проживання.

Значущими також є зв'язки самоприйняття з позитивними взаєминами та відкритістю досвіду. Це означає, що справжнє прийняття себе не ізолює людину, а, навпаки, сприяє більшій гнучкості, здатності до контакту та залученості у стосунки. Водночас негативний внесок ввічливості показує, що соціально бажана адаптованість не тотожна самоприйняттю. Надмірне прагнення відповідати очікуванням інших може зменшувати внутрішню автентичність і ускладнювати глибинний контакт із собою.

Таким чином, самоприйняття варто розглядати як внутрішній механізм, що визначає якість проживання кризи. Воно впливає на те, чи зможе особистість інтегрувати болісний досвід у цілісну життєву історію, не втрачаючи самоцінності, чи криза буде переживатися як руйнування самого підґрунтя Я.

Висновки

Самоприйняття є важливим внутрішнім ресурсом стійкості в умовах життєвої кризи. Його психологічне значення полягає в тому, що воно підтримує внутрішню цілісність особистості та опосередковує інтеграцію

болісного досвіду.

Самоприйняття має статистично значущі негативні зв'язки з тривожністю, депресією, посттравматичними симптомами та соматичними скаргами, а також позитивні зв'язки з резильєнтністю, показниками психологічного благополуччя, емоційною стабільністю, надією, відкритістю досвіду та позитивними взаєминами з іншими.

Найбільш значущими предикторами самоприйняття є управління середовищем, надія, емоційна стабільність, особистісне зростання, відкритість досвіду та позитивні взаємини з іншими.

Самоприйняття доцільно розглядати як одну із ключових мішеней психотерапевтичної допомоги в роботі з особистістю, яка переживає життєву кризу.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки самоприйняття на різних етапах проживання життєвої кризи, уточненні його взаємозв'язків із резильєнтністю, емоційною регуляцією, тілесною ідентичністю та смисложиттєвими орієнтаціями, а також у розробленні й емпіричній перевірці психотерапевтичних програм, спрямованих на розвиток самоприйняття як внутрішнього ресурсу психологічної стійкості.

References :

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fava, G.A., Cosci, F. and Sonino, N. (2017) Current Psychosomatic Practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86, 13–30. <https://doi.org/10.1159/000448856>

Peseshkian, N. (2016). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (reprint/available editions vary). Springer.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Liudmyla Z. Serdiuk

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Chief Research Fellow of the P. R. Chamata Laboratory of Personality Psychology, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

Halyna F. Chernenko

Postgraduate Student, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

SELF-ACCEPTANCE AS AN INTERNAL RESOURCE OF RESILIENCE IN THE CONTEXT OF A LIFE CRISIS

ABSTRACT

This study presents a theoretical and empirical investigation of self-acceptance as a core internal resource of psychological resilience in the context of life crisis. Self-acceptance is conceptualized as a relatively stable and integrative psychological construct that enables individuals to maintain inner coherence, preserve a positive yet realistic self-attitude, and integrate painful or destabilizing experiences without fragmentation of the self. The theoretical framework is grounded in eudaimonic approaches to psychological well-being, self-determination theory, psychosomatic perspectives, and principles of positive psychotherapy.

The empirical study involved 365 participants with diverse socio-demographic characteristics, including individuals experiencing significant life challenges and somatic conditions. A comprehensive set of psychodiagnostic tools was employed to assess psychological well-being, resilience, distress, personality traits, and psychosomatic symptoms. Correlation analysis revealed that self-acceptance is negatively associated with anxiety, depression, post-traumatic symptoms, and somatic complaints, while showing positive

associations with resilience, environmental mastery, personal growth, purpose in life, hope, emotional stability, openness to experience, and positive interpersonal relationships.

Stepwise multiple regression analysis demonstrated that environmental mastery, hope, emotional stability, personal growth, openness to experience, and positive relations with others are the strongest predictors of self-acceptance, collectively explaining a substantial proportion of its variance. Notably, excessive social conformity was found to negatively contribute to self-acceptance, suggesting a distinction between authentic self-integration and externally oriented adaptation.

The findings support the interpretation of self-acceptance as a central psychological mechanism that facilitates adaptive functioning, meaning-making, and preservation of subjectivity under crisis conditions. The results highlight its relevance as a target construct for psychological interventions aimed at enhancing resilience and well-being.

Keywords: self-acceptance; life crisis; psychological well-being; resilience; internal resources; environmental mastery; hope; positive psychotherapy; psychosomatic distress.

Сердюк Людмила Захарівна

Доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

Черненко Галина Федорівна

Аспірантка, Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

АНОТАЦІЯ

У статті представлено теоретико-емпіричне дослідження самоприйняття як ключового внутрішнього ресурсу психологічної стійкості в умовах життєвої кризи. Самоприйняття розглядається як відносно стабільний інтегративний психологічний конструкт, що забезпечує збереження внутрішньої цілісності, підтримує реалістичне й водночас позитивне ставлення до себе та сприяє інтеграції травматичного або дестабілізуючого досвіду без руйнування Я-образу. Теоретичну основу дослідження становлять підходи євдемонічного психологічного благополуччя, теорія самодетермінації, психосоматична парадигма та положення позитивної психотерапії.

Емпіричне дослідження охопило 365 респондентів із різними соціально-демографічними характеристиками, включно з особами, які переживають життєві труднощі та мають соматичні захворювання. Використано комплекс психодіагностичних методик для оцінки психологічного благополуччя, резильєнтності, дистресу, особистісних рис і психосоматичних проявів. За результатами кореляційного аналізу встановлено, що самоприйняття має негативні зв'язки з тривожністю, депресією, посттравматичними симптомами та соматичними скаргами, а також позитивні зв'язки з резильєнтністю, управлінням середовищем, особистісним зростанням, життєвими цілями, надією, емоційною стабільністю, відкритістю досвіду та позитивними взаєминами.

Покроковий множинний регресійний аналіз засвідчив, що найсильнішими предикторами самоприйняття є управління середовищем, надія, емоційна стабільність, особистісне зростання,

відкритість досвіду та позитивні взаємини з іншими, які разом пояснюють значну частку його варіативності. Виявлено також негативний внесок надмірної соціальної нормативності, що вказує на відмінність між автентичним самоприйняттям і зовнішньо зумовленою адаптацією.

Отримані результати підтверджують, що самоприйняття виступає центральним психологічним механізмом, який забезпечує адаптацію, смислотворення та збереження суб'єктності в умовах життєвої кризи, і може розглядатися як важлива мішень психологічних інтервенцій.

Ключові слова: самоприйняття; життєва криза; психологічне благополуччя; стійкість; резильєнтність; внутрішні ресурси; управління середовищем; надія; позитивна психотерапія; психосоматичний дистрес.

How to cite (як цитувати):

Serdiuk, L., & Chernenko, H. SELF-ACCEPTANCE AS AN INTERNAL RESOURCE OF RESILIENCE IN THE CONTEXT OF A LIFE CRISIS . *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(1), 84–91. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.1.6> [in Ukrainian]

Сердюк , Л., & Черненко , Г. САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(1), 84–91. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.1.6>

Дата отримання статті: 13.11.2025

Дата рекомендації до друку: 21.12.2025

Дата оприлюднення: 30.01.2026