

УДК 159.923.2:159.947:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-6\(64\)-3824-3835](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-6(64)-3824-3835)

Сорокіна Людмила Миколаївна кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри соціально-психологічних і гуманітарних наук, Дніпровський державний технічний університет, м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0003-4875-2896>

Спринська Зоряна Валентинівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, <https://orcid.org/0000-0002-4844-4917>

Зав'ялов Дмитро Ігорович старший викладач кафедри психології, Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради, м. Дніпро, <https://orcid.org/0009-0001-6750-919X>

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ПРОЦЕСІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Анотація.

У статті здійснено поглиблений теоретико-аналітичний огляд ролі самооцінки у процесі самореалізації особистості на підставі сучасних наукових джерел. Актуальність теми обґрунтовано не загальним посиленням на значущість особистісного розвитку, а наявністю конкретної наукової проблеми: у сучасній психологічній літературі самореалізація рідко досліджується як єдиний інтегральний конструкт, натомість її емпіричні еквіваленти розпорошені між поняттями самоактуалізації, автономії, self-connection, чіткості Я-концепції, ідентичності, життєвої мети, резильєнтності, професійного самовизначення, суб'єктивного благополуччя та процвітання. У такій фрагментованій дослідницькій площині самооцінка часто описується або як окремий предиктор благополуччя, або як результат успішного функціонування, але недостатньо концептуалізується як регуляторний механізм переходу від особистісного потенціалу до реальної самореалізаційної активності. Мета статті полягає у науковому обґрунтуванні ролі самооцінки як інтегративного та медіаторного психологічного механізму самореалізації особистості. У результаті аналізу встановлено, що самооцінка не може бути редукована до високого рівня позитивного ставлення до себе. Її науково значущими характеристиками для самореалізації є реалістичність, стабільність, зв'язок із самоприйняттям, чіткістю Я-концепції, усвідомленням цінностей і здатністю діяти відповідно до

них. Доведено, що самооцінка виконує роль регуляторного вузла між когнітивно-ідентифікаційними, смислово-мотиваційними, афективно-регуляторними та діяльнісно-соціальними компонентами самореалізації. Запропоновано концептуальну модель, у якій самооцінка пояснює, яким чином особистісний потенціал трансформується у життєву мету, автономну дію, професійне рішення, соціальну участь і процвітання. Перспективи подальших досліджень пов'язані з побудовою лонгітюдних, інтервенційних і крос-культурних дизайнів, здатних перевірити причинно-наслідкові зв'язки між самооцінкою та самореалізацією.

Ключові слова: самооцінка, самореалізація, самоактуалізація, Я-концепція, ідентичність, життєва мета, резильєнтність, процвітання, психологічне благополуччя.

Sorokina Liudmyla Mykolayivna, PhD in Sociology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social, Psychological, and Humanities Sciences, Dnipro State Technical University, Dnipro, <https://orcid.org/0000-0003-4875-2896>

Sprynska Zoriana Valentynivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych, Drohobych, <https://orcid.org/0000-0002-4844-4917>

Zavialov Dmytro Ihorovych Senior Lecturer of the Department of Psychology, Communal institution of higher education "Dnipro Academy of Continuing Education" of Dnipropetrovsk regional council, Dnipro, <https://orcid.org/0009-0001-6750-919X>

THE ROLE OF SELF-ESTEEM IN THE PROCESS OF PERSONAL SELF-ACTUALIZATION AMID CONTEMPORARY SOCIOCULTURAL TRANSFORMATIONS

Abstract. The article provides an in-depth theoretical and analytical review of the role of self-esteem in the process of personal self-realization based on contemporary sources. The relevance of the topic is substantiated through a specific scientific problem rather than through a general statement about the importance of personal development. In contemporary psychological literature, self-realization is rarely examined as a unified integral construct; its empirical equivalents are distributed across the concepts of self-actualization, autonomy, self-connection, self-concept clarity, identity, purpose in life, resilience, career self-determination, subjective well-being and flourishing. Within this fragmented field, self-esteem is often described either as an independent predictor of well-being or as an outcome of successful functioning, whereas its regulatory role in the transition from personal potential to real self-realizing activity remains insufficiently conceptualized. The purpose of this article is to provide

a scientific justification for the role of self-esteem as an integrative and mediating psychological mechanism in personal self-actualization. The analysis shows that self-esteem cannot be reduced to a high level of positive self-attitude. Its scientifically significant characteristics for self-realization are realism, stability, connection with self-acceptance, self-concept clarity, value awareness and the ability to act in accordance with one's values. Self-esteem is interpreted as a regulatory node between cognitive-identification, meaning-motivational, affective-regulatory and activity-social components of self-realization. The article proposes a conceptual model explaining how personal potential is transformed into purpose, autonomous action, career choice, meaningful participation and flourishing through self-esteem. Unresolved issues include the lack of longitudinal evidence, the limited number of studies directly linking self-esteem and self-realization, the insufficient differentiation between self-esteem, self-acceptance, self-compassion, self-efficacy and narcissistic self-support, and the need for cultural verification of self-realization models. Further research should employ longitudinal, intervention and cross-cultural designs capable of testing causal pathways between self-esteem and self-realization.

Keywords: self-esteem, self-realization, self-actualization, self-concept, identity, purpose in life, resilience, flourishing, psychological well-being.

Постановка проблеми.

Наукова актуальність проблеми самооцінки у процесі самореалізації визначається не лише тим, що ці два феномени належать до базових категорій психології особистості. Більш суттєвим є те, що сучасна емпірична література не пропонує єдиної операціональної рамки для пояснення того, як саме позитивне або негативне ставлення людини до себе переходить у здатність реалізовувати власний потенціал [1, 2, 3]. Самореалізація у новітніх дослідженнях представлена через суміжні показники: самоактуалізацію, автономію, self-connection (самозв'язок, усвідомлений контакт із собою), чіткість Я-концепції, життєву мету, професійне самовизначення, meaningful participation, суб'єктивне благополуччя та процвітання [4, 5, 6]. Це створює методологічну проблему: різні дослідження фактично описують окремі фрагменти самореалізації, але не завжди пояснюють їхню взаємну організацію.

Самооцінка у цій площині має подвійний статус. З одного боку, вона є самостійним предиктором життєвої задоволеності, благополуччя, професійної впевненості та психологічної стійкості [1, 7, 8]. З іншого боку, низка сучасних досліджень демонструє її медіаторну функцію: самооцінка пояснює зв'язок між ідентичністю та благополуччям, між емоційними компетентностями й психологічним благополуччям, між wellbeing literacy і суб'єктивним благополуччям, між установками соціально-економічної мобільності та показниками психічного функціонування [9-13]. Отже, самооцінка не є лише фоновим особистісним показником; вона виконує функцію психологічного механізму, через який інші ресурси особистості набувають поведінкового й життєвого вираження.

Недостатність наукового опрацювання полягає в тому, що самооцінку часто помилково ототожнюють із «високим рівнем позитивного ставлення до себе». Такий підхід не пояснює, чому не кожна висока самооцінка сприяє самореалізації, чому нестабільна самооцінка може супроводжуватися униканням складних рішень, а також чому реалістичне самоприйняття іноді має більшу прогностичну цінність, ніж декларативна впевненість у собі. Метааналітичний огляд Р. Muris і Н. Otgaar показує, що самооцінка та самоспівчуття пов'язані з благополуччям і психологічними проблемами, однак не є тотожними конструкціями [1]. Це вказує на потребу розмежовувати самооцінку, самоприйняття, самоспівчуття, самоефективність і самопідтримку у дослідженнях самореалізації.

Практичне значення проблеми полягає в тому, що програми психологічного супроводу особистісного розвитку, профорієнтації, освітньої підтримки та кар'єрного консультування часто апелюють до необхідності «підвищення самооцінки», але недостатньо враховують її структуру. Дані сучасних досліджень свідчать, що ефективнішим є розвиток не абстрактно високої самооцінки, а реалістичного саморозуміння, здатності до емоційної регуляції, автономного вибору, ціннісної узгодженості та включення у значущу діяльність [2, 6, 8, 10, 12]. Саме ці компоненти дозволяють розглядати самооцінку як інструмент самореалізації, а не як самоціль психологічної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний науковий публікації дозволяє виокремити кілька доказових напрямів. Один з яких пов'язаний із загальним внеском самооцінки у психологічне благополуччя. У наративному огляді та метааналізі Р. Muris і Н. Otgaar самооцінка розглянута поряд із самоспівчуттям як один із ресурсів, асоційованих із нижчим рівнем психологічних проблем і вищими показниками благополуччя [1]. При цьому благополуччя виступає не лише наслідком досягнень, а й умовою тривалого процесу самореалізації. Людина, яка має стійке позитивне, але реалістичне ставлення до себе, краще витримує невизначеність, не редукує власну цінність до окремого успіху або невдачі й зберігає здатність до розвитку.

Крім того, велике значення має рівень внутрішньої узгодженості особистості. К. Klusman та ін. запропонували self-connection, яка включає усвідомлення себе, прийняття себе та узгодження поведінки із цим усвідомленням [2]. Ця модель принципово уточнює роль самооцінки: позитивне самоставлення стає ресурсом самореалізації лише за умови зв'язку з реальним самопізнанням і дією. Якщо самооцінка не підтримана усвідомленням власних цінностей, потреб і меж, вона може залишатися декларативною та не переходити у самореалізаційну поведінку. Тоді як, G. H. S. de Souza та ін. розробили й валідизували інструменти оцінки самоактуалізаційних атрибутів і V-values у професійному контексті [3]. Ця праця є важливою для сучасного переосмислення самореалізації, оскільки демонструє можливість емпіричного вимірювання того, що в класичних гуманістичних концепціях часто залишалося філософським або описовим поняттям. Самоактуалізація в такій перспективі пов'язується з реалізацією

потенціалу, ціннісною зрілістю, інноваційною поведінкою і гуманістичною спрямованістю діяльності.

G. King та ін. показали, що програми розвитку життєвих навичок можуть посилювати автономію, впевненість і саморозуміння молоді з фізичними порушеннями [4]. Попри специфіку вибірки, висновок має ширше значення: самореалізація потребує не лише внутрішнього потенціалу, а й середовища, в якому особистість може практикувати автономні рішення. Самооцінка у цьому випадку виконує функцію внутрішнього підтвердження права людини діяти відповідно до власних можливостей.

В свою чергу G. Xiang та ін. у лонгітюдному дослідженні показали зв'язок чіткості Я-концепції із суб'єктивним благополуччям [14]. F. De Lise та ін. довели, що процеси ідентичності у різних життєвих сферах мають значення для благополуччя підлітків із різним культурним досвідом [15]. Y. Yang та ін. продемонстрували, що самооцінка опосередковує зв'язок між національною ідентичністю та благополуччям підлітків [9]. Ці дані дозволяють сформулювати важливий висновок: самооцінка є не самодостатнім джерелом самореалізації, а механізмом, який перетворює ідентичність і образ Я на суб'єктивну готовність діяти.

Науковці також виділяють роль емоційної регуляції, резильєнтності і wellbeing literacy. H. Alabdulaziz виявив зв'язок самооцінки із життєвою задоволеністю підлітків [7]. H. Sanchez-Sanchez та ін. показали, що самооцінка й оптимізм медіують зв'язок між стратегіями емоційної регуляції та психологічним благополуччям [10]. Y. Xie та ін. описали ланцюговий медіаційний ефект самооцінки і резильєнтності у зв'язку між wellbeing literacy та суб'єктивним благополуччям студентів [11]. M. T. Dobles Villegas та ін. довели медіаторну роль самооцінки і резильєнтності між емоційними компетентностями та психологічним благополуччям [12]. Разом ці праці показують, що самооцінка є частиною ширшої системи саморегуляції, без якої самореалізація не може бути стійкою.

Ще один напрям досліджень стосується професійного та соціального виміру. A. Pignault та ін. встановили зв'язки між самооцінкою, самоефективністю, труднощами кар'єрного рішення [8]. S. Zhao та ін. показали, що самооцінка відіграє роль у зв'язку між менталітетом та благополуччям [13]. D. Naim-Litevsky та ін. обґрунтували зв'язок між належністю, значуща участь у повсякденному житті та добробут [6]. Ці джерела розширюють розуміння самореалізації: вона не зводиться до внутрішнього стану, а виявляється через професійний вибір, соціальну включеність і значущу участь у щоденному житті.

Мета роботи.

Мета роботи полягає у науковому обґрунтуванні ролі самооцінки як інтегративного та медіаторного психологічного механізму самореалізації особистості.

Виклад основного матеріалу.

У сучасному світі, що характеризується високою динамічністю соціальних процесів, невизначеністю життєвих орієнтирів та зростанням вимог до

особистості, проблема самореалізації набуває особливого значення. Здатність людини реалізувати власний потенціал стає не лише умовою психологічного благополуччя, а й чинником соціальної адаптації та конкурентоспроможності. Центральним внутрішнім механізмом, що опосередковує цей процес, виступає самооцінка – інтегральне утворення, яке регулює рівень домагань, вибір життєвих стратегій та спосіб переживання успіхів і невдач [5, 9, 16].

Самооцінка є фундаментальним фактором самореалізації особистості, оскільки визначає ставлення людини до себе, її здатність ставити життєві цілі та брати на себе відповідальність. Висока самооцінка сприяє внутрішній мотивації, розвитку самопізнання та позитивному інтерпретуванню досвіду. Вона є показником психологічної зрілості, забезпечуючи гармонію між свідомістю, емоціями та поведінкою. Самооцінка також впливає на стратегії саморозвитку, формуючи готовність до змін та постійного самовдосконалення [1, 2, 10, 15, 17]. Аналіз таблиці 1 показує, що сучасна література не підтримує спрощеної схеми, за якою «висока самооцінка автоматично забезпечує самореалізацію». Навпаки, доказова база вказує на складнішу модель. Самооцінка набуває самореалізаційного значення лише тоді, коли вона інтегрована з чіткістю Я-концепції, ідентичністю, життєвою метою, емоційною регуляцією, резильєнтністю, автономією та включеністю у значущу діяльність. Саме тому доцільно говорити не про кількісне «підвищення самооцінки», а про її якісну організацію [3, 5, 7, 9, 18].

Таблиця 1

Основні особливості ролі самооцінки у самореалізації особистості

Ключовий конструкт	Основний науковий результат	Значення для моделі самореалізації
Самооцінка, самоспівчуття, благополуччя	Самооцінка пов'язана з благополуччям і нижчими психологічними проблемами, але не тотожна самоспівчуттю.	Потребує розмежування високої самооцінки, самоприйняття та адаптивної самопідтримки.
Self-connection	Усвідомлення себе, прийняття себе й узгодження дії із власним Я формують основу зв'язку із собою.	Самооцінка стає продуктивною лише в поєднанні з самопізнанням і ціннісною узгодженістю.
Самоактуалізація, B-values	Самоактуалізація може бути психометрично описана через реалізацію потенціалу та ціннісну зрілість.	Самореалізація переходить із філософської категорії до вимірюваного психологічного конструкту.
Автономія, психологічне empowerment	Розвиток життєвих навичок посилює автономію, впевненість і саморозуміння.	Самооцінка підтримує суб'єктність і здатність користуватися можливостями середовища.
Життєва мета, самооцінка	Sense of purpose пояснює варіативність самооцінки у старшокласників.	Мета і самооцінка мають взаємопідсилювальний зв'язок у самореалізації.
Purpose in life, благополуччя	Життєва мета асоційована з благополуччям і нижчими депресивними проявами.	Самореалізація потребує смислової спрямованості, а не лише досягнення.

Ключовий конструкт	Основний науковий результат	Значення для моделі самореалізації
Чіткість Я-концепції	Self-concept clarity пов'язана із суб'єктивним благополуччям на між- та внутрішньоособистісному рівнях.	Стабільна самооцінка спирається на структурований образ Я.
Ідентичність, благополуччя	Процеси ідентичності мають лонгітюдні асоціації з благополуччям у різних культурних групах.	Самореалізація залежить від інтеграції життєвих ролей та ідентичності.
Ідентичність, самооцінка, благополуччя	Самооцінка медіює зв'язок між національною ідентичністю та благополуччям підлітків.	Самооцінка переводить ідентичність у суб'єктивне відчуття життєвої спроможності.
Самооцінка, життява задоволеність	Самооцінка виступає предиктором life satisfaction у підлітків.	Підтверджує зв'язок самооцінки з суб'єктивною оцінкою успішності життя.
Емоційна регуляція, оптимізм, самооцінка	Самооцінка та оптимізм медіюють зв'язок між емоційною регуляцією і благополуччям.	Самореалізація потребує афективної регуляції, а не лише мотивації.
Wellbeing literacy, самооцінка, резильєнтність	Самооцінка і резильєнтність утворюють ланцюговий медіаційний механізм благополуччя.	Самооцінка входить до ресурсної системи психологічної стійкості.
Емоційні компетентності, самооцінка, резильєнтність	Самооцінка має медіаторну роль між емоційними компетентностями і вимірами психологічного благополуччя.	Емоційна компетентність впливає на самореалізацію через самоставлення і стійкість.
Самоефективність, кар'єрне рішення, процвітання	Самооцінка і самоефективність пов'язані з труднощами кар'єрного вибору через процвітання.	Професійна самореалізація залежить від поєднання самооцінки та віри у власну дієвість.
Mindset SES, самооцінка, благополуччя	Самооцінка пов'язує установки щодо соціально-економічної мобільності з показниками благополуччя.	Самореалізація формується на перетині внутрішніх оцінок і соціальних очікувань.
Належність, участь, well-being	Належність і значуща щоденна участь пов'язані з благополуччям.	Самореалізація має соціально-діяльнісний вимір, а не лише індивідуальний.
Процвітання	Процвітання є багатовимірним конструктом оптимального функціонування.	Дає інтегральний критерій оцінки самореалізації.
SDT, інтегративна емоційна регуляція	Процвітання пояснюється через автономію, інтеграцію емоцій і задоволення базових потреб.	Теорія самодетермінації дозволяє пояснити самореалізацію як автономне й інтегроване функціонування.

Самооцінка виконує когнітивно-ідентифікаційну функцію. Вона не створює Я-концепцію, але оцінює її значущість для самої людини. Дані про чіткість самооцінки [14], ідентичність [15] та медіаторну роль самооцінки у зв'язку між ідентичністю і благополуччям [9] показують, що особистість здатна реалізовувати себе тоді, коли має не лише певні здібності, а й відносно узгоджене уявлення про те, ким вона є, що для неї важливо і в яких сферах вона визнає себе

дієздатною. Самооцінка у цьому контексті виконує роль суб'єктивного критерію прийнятності власного Я для дії.

Інші дані стосуються смислово-мотиваційного механізму. Дослідження життєвої мети демонструють, що самооцінка і *purpose in life* взаємно пов'язані [5, 16]. Якщо людина має життєву мету, її самооцінка отримує смислову опору: власна цінність переживається не абстрактно, а через включеність у значущу перспективу. Водночас адекватна самооцінка робить постановку мети психологічно можливою, оскільки зменшує уникання, страх невдачі та залежність від зовнішньої оцінки. Самореалізація є не сукупністю окремих досягнень, а процесом смислового впорядкування життя.

Сучасні праці Н. Sanchez-Sanchez та ін. [10], Y. Xie та ін. [11] і M. T. Dobles Villegas та ін. [12] показують, що самооцінка входить до системи емоційної регуляції та резильєнтності. Це означає, що її роль у самореалізації полягає не лише в підтримці впевненості, а й у здатності зберігати функціональність у ситуаціях фрустрації, невизначеності, конкуренції або необхідності перегляду життєвих планів. Особистість із нестійкою самооцінкою може мати високий потенціал, але не реалізовувати його через емоційне виснаження, уникання складних завдань або надмірну залежність від зовнішнього підтвердження.

Самореалізація не може бути пояснена лише внутрішніми переживаннями людини. Дослідження професійного самовизначення [8], соціально-економічних установок [13] і *meaningful participation* [6] показують, що самооцінка реалізується через рішення, дії та участь. Вона впливає на те, чи вважає людина себе здатною обирати професійну траєкторію, долати бар'єри, входити в соціальні взаємодії, відстоювати автономію й підтримувати залученість у значущі справи. Отже, самореалізація має діяльнісну перевірку: вона проявляється не тільки в позитивному самосприйнятті, а в реальних способах участі у світі.

Слід відмітити і роль процвітання. Оскільки самореалізація в літературі не завжди має уніфікований інструментарій, процвітання може виконувати функцію інтегрального критерію її психологічного результату. Робота A. Rule та ін. [17] показує, що процвітання охоплює кілька вимірів оптимального функціонування, а теоретична робота R. Curren і S. Park [18] пояснює його через інтегративну емоційну регуляцію та самодетермінацію. Це дозволяє уникнути редукції самореалізації до зовнішнього успіху. Людина може досягати високих результатів, але не перебувати у стані процвітання, якщо ці досягнення не пов'язані зі смыслом, автономією, психологічною інтеграцією і належністю.

Самооцінка корисна для самореалізації не як будь-яка позитивна оцінка себе, а як реалістичний, інтегрований і регуляторно функціональний конструкт [1, 2, 10, 12]. Якщо самооцінка відірвана від самопізнання, вона може підтримувати ілюзорну впевненість, уникання зворотного зв'язку або залежність від визнання. Якщо вона надто нестійка, особистість може втрачати здатність до тривалої самореалізаційної активності після невдач. Якщо вона надто низька, потенціал не переходить у дію через очікування неспіху. Тому науково

коректніше говорити про конструктивну самооцінку, а не про високу самооцінку як універсальну мету.

Запропонована концептуальна модель представлена на рисунку 1. Вона побудована не як лінійна схема «самооцінка → самореалізація», а як циклічна система, у якій самооцінка інтегрує образ Я, смислову спрямованість і психологічні ресурси, а досвід самореалізації, у свою чергу, стабілізує або коригує самооцінку. Така модель враховує медіаторні, лонгітюдні та контекстні зв'язки [9, 11, 13, 14, 15].



Рис. 1. Концептуальна модель ролі самооцінки у процесі самореалізації особистості

Із моделі випливає, що самооцінка має щонайменше чотири науково значущі функції у процесі самореалізації:

- селективно-оцінювальна: особистість оцінює, які власні риси, здібності та досвіди можуть бути використані як ресурс розвитку;
- мотиваційно-дозвільна: самооцінка впливає на те, чи дозволяє людина собі діяти, претендувати на цілі, входити в нові ролі та витримувати невизначеність;
- регуляторно-захисна: самооцінка зменшує ризик дезорганізації у ситуації невдачі, якщо вона пов'язана із самоприйняттям і резильєнтністю;
- інтегративна: вона поєднує внутрішній образ Я з практикою життєвих рішень.

На підставі аналізу наукової літератури можна стверджувати, що самооцінка є елементом багаторівневої системи: когнітивний рівень представлений Я-концепцією та ідентичністю; смисловий - життєвою метою; афективний - емоційною регуляцією і резильєнтністю; діяльнісний - професійним самовизначенням і соціальною участю; інтегральний - процвітання. Самореалізація виникає тоді, коли ці рівні не існують окремо, а взаємно підтримують один одного через конструктивне самоставлення [2, 7, 10, 11, 12, 13].

Висновки.

Самооцінка є компонентом самосвідомості, який виконує регуляторну, оцінну та прогностичну функції в процесі самореалізації особистості. Через механізм порівняння «Я-реального» та «Я-ідеального» вона визначає вектор і динаміку саморозвитку. Встановлено, що рівень самооцінки безпосередньо впливають на характер самореалізації. Адекватна висока самооцінка корелює з постановкою реалістичних цілей, наполегливістю, стресостійкістю та задоволеністю життям. Занижена самооцінка гальмує самореалізацію через страх невдачі та уникання відповідальності, тоді як неадекватно завищена призводить до фрустрації при зіткненні з об'єктивними обмеженнями.

Показано, що сформована самооцінка створює передумови для успішної самореалізації, а досвід реалізації потенціалу, своєю чергою, підкріплює та коригує самооцінку, формуючи адаптивний цикл саморозвитку.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні вікових, гендерних і соціокультурних особливостей взаємозв'язку самооцінки та самореалізації, а також у розробці практичних програм психолого-педагогічного супроводу, спрямованих на формування адекватної самооцінки як ресурсу особистісного зростання.

Література:

1. Muris P., Otgaar H. Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 2961–2975. DOI: 10.2147/PRBM.S402455.
2. Klusman K., Curtin N., Langer J., Nichols A. L. The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment With the Self: A Framework for Understanding Self-Connection. *Europe's Journal of Psychology*. 2022. Vol. 18(1). P. 120–131. DOI: 10.5964/ejop.3707.
3. Souza G. H. S. de, Coelho J. A. P. de M., Lima N. C., Esteves G. G. L., Queiroz F. C. B. P., Marques Y. B. Self-actualization and B-values: Development and validation of two instruments in the Brazilian context. *PLoS ONE*. 2024. Vol. 19, No. 6. e0302322. DOI: 10.1371/journal.pone.0302322.
4. King G., Kingsnorth S., McPherson A. C., Tajik-Parvinchi D. Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: a prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*. 2024. Vol. 46, No. 14. P. 3097–3107. DOI: 10.1080/09638288.2023.2243222.
5. Sharma G., Yukhymenko-Lescroart M., Sanchez T. Examining the role of life purpose in high school students' self-esteem through structural equation modelling. *Heliyon*. 2023. Vol. 9. e19614. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e19614.
6. Haim-Litevsky D., Lipskaya-Velikovsky L., Komemi R. Sense of Belonging, Meaningful Daily Life Participation, and Well-Being: Integrated Investigation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, No. 5. Article 4121. DOI: 10.3390/ijerph20054121.
7. Alabdulaziz H. More than a Feeling: Self-Esteem as a Predictor of Life Satisfaction in Adolescents: A Cross-Sectional Analysis in Saudi Arabia. *Children*. 2025. Vol. 12, No. 8. Article 1046. DOI: 10.3390/children12081046.
8. Pignault A., Rastoder M., Houssemand C. The Relationship between Self-Esteem, Self-Efficacy, and Career Decision-Making Difficulties: Psychological Flourishing as a Mediator. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2023. Vol. 13, No. 9. P. 1553–1568. DOI: 10.3390/ejihpe13090113.

9. Yang Y., Zhan J., Fan Y. From national identity to well-being: the crucial mediating role of self-esteem in adolescents. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article 454. DOI: 10.1186/s40359-025-02776-z.

10. Sanchez-Sanchez H., Schoeps K., Montoya-Castilla I., et al. Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 7. Article 929. DOI: 10.3390/bs15070929.

11. Xie Y., Zeng K., Yang Y., Zheng F., Wang F. Chain mediating effect of self-esteem and resilience on the relationship between wellbeing literacy and subjective well-being among college students. *PLoS ONE*. 2025. Vol. 20, No. 6. e0325741. DOI: 10.1371/journal.pone.0325741.

12. Dobles Villegas M. T., Sanchez-Sanchez H., Schoeps K., Montoya-Castilla I. Emotional Competencies and Psychological Well-Being in Costa Rican Emerging Adults: The Mediating Role of Self-Esteem and Resilience. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2025. Vol. 15, No. 5. Article 89. DOI: 10.3390/ejihpe15050089.

13. Zhao S., Du H., Lin D., Wu Q., Li Q., Chi P. Role of self-esteem in the association between mindset of socioeconomic status and well-being: A cross-lagged panel analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2023. DOI: 10.1111/aphw.12439.

14. Xiang G., Teng Z., Li Q., Chen H., Guo C., Liu S., Hou H. Self-concept Clarity and Subjective Well-Being: Disentangling Within- and Between-Person Associations. *Journal of Happiness Studies*. 2023. Vol. 24, No. 4. P. 1439–1461. DOI: 10.1007/s10902-023-00646-2.

15. De Lise F., Crocetti E., Albarello F., Rubini M. Identity Matters for Well-Being: The Longitudinal Associations Between Identity Processes and Well-Being in Adolescents with Different Cultural Backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*. 2024. Vol. 53. DOI: 10.1007/s10964-023-01890-8.

16. Barcaccia B., Couyoumdjian A., Di Consiglio M., Papa C., Cancellieri U. G., Cervin M. Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. 1250279. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1250279.

17. Rule A., Bennett S., Agarwal R., et al. Measurement of flourishing: a scoping review. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1293943. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1293943.

18. Curren R., Park S. Flourishing and integrative emotion regulation: an SDT perspective. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Article 1409377. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1409377.

References:

1. Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *Psychology research and behavior management*, 16, 2961–2975. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455> [in English].

2. Klusman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The Importance of Awareness, Acceptance, and Alignment With the Self: A Framework for Understanding Self-Connection. *Europe's journal of psychology*, 18(1), 120–131. <https://doi.org/10.5964/ejop.3707> [in English].

3. Souza, G. H. S., Coelho, J. A. P. M., Lima, N. C., Esteves, G. G. L., Queiroz, F. C. B. P., & Marques, Y. B. (2024). Self-actualization and B-values: Development and validation of two instruments in the Brazilian context. *PloS one*, 19(6), e0302322. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302322> [in English].

4. King, G., Kingsnorth, S., McPherson, A. C., & Tajik-Parvinchi, D. (2024). Autonomy, self-realization, and psychological empowerment: a prospective mixed methods study of the effects of residential immersive life skills programs for youth with physical disabilities. *Disability and rehabilitation*, 46(14), 3097–3107. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2243222> [in English].

5. Sharma, G., Yuhymenko-Lescroart, M., & Sanchez, T. (2023). Examining the role of life purpose in high school students' self-esteem through structural equation modelling. *Heliyon*, 9(9), e19614. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19614> [in English].

6. Haim-Litevsky, D., Komemi, R., & Lipskaya-Velikovsky, L. (2023). Sense of Belonging, Meaningful Daily Life Participation, and Well-Being: Integrated Investigation. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4121. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054121> [in English].
7. Alabdulaziz H. (2025). More than a Feeling: Self-Esteem as a Predictor of Life Satisfaction in Adolescents: A Cross-Sectional Analysis in Saudi Arabia. *Children (Basel, Switzerland)*, 12(8), 1046. <https://doi.org/10.3390/children12081046> [in English].
8. Pignault, A., Rastoder, M., & Houssemand, C. (2023). The Relationship between Self-Esteem, Self-Efficacy, and Career Decision-Making Difficulties: Psychological Flourishing as a Mediator. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(9), 1553–1568. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090113> [in English].
9. Yang, Y., Zhan, J., & Fan, Y. (2025). From national identity to well-being: the crucial mediating role of self-esteem in adolescents. *BMC psychology*, 13(1), 507. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02776-z> [in English].
10. Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929> [in English].
11. Xie, Y., Zeng, K., Yang, Y., Zheng, F., & Wang, F. (2025). Chain mediating effect of self-esteem and resilience on the relationship between wellbeing literacy and subjective well-being among college students. *PloS one*, 20(6), e0325741. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325741> [in English].
12. Dobles Villegas, M. T., Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotional Competencies and Psychological Well-Being in Costa Rican Emerging Adults: The Mediating Role of Self-Esteem and Resilience. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 15(5), 89. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15050089> [in English].
13. Zhao, S., Du, H., Lin, D., Wu, Q., Li, Q., & Chi, P. (2023). Role of self-esteem in the association between mindset of socioeconomic status and well-being: A cross-lagged panel analysis. *Applied psychology. Health and well-being*, 15(4), 1336–1351. <https://doi.org/10.1111/aphw.12439> [in English].
14. Xiang, G., Teng, Z., Li, Q., & Chen, H. (2023). Self-concept Clarity and Subjective Well-Being: Disentangling Within- and Between-Person Associations. *Journal of happiness studies*, 24(4), 1439–1461. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00646-2> [in English].
15. De Lise, F., Luyckx, K., & Crocetti, E. (2024). Identity Matters for Well-Being: The Longitudinal Associations Between Identity Processes and Well-Being in Adolescents with Different Cultural Backgrounds. *Journal of youth and adolescence*, 53(4), 910–926. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01901-8> [in English].
16. Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Di Consiglio, M., Papa, C., Cancellieri, U. G., & Cervin, M. (2023). Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in psychology*, 14, 1250279. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1250279> [in English].
17. Rule, A., Abbey, C., Wang, H., Rozelle, S., & Singh, M. K. (2024). Measurement of flourishing: a scoping review. *Frontiers in psychology*, 15, 1293943. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1293943> [in English].
18. Curren, R., & Park, S. S. (2024). Flourishing and integrative emotion regulation: an SDT perspective. *Frontiers in psychology*, 15, 1409377. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409377> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 14.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.05.2026