

внутрішніх ресурсів, соціальної політики приймаючих сторін та доступ до адаптаційних програм для мігрантів. При правильній підтримці це все може стати ресурсом особистісного зростання, підвищення гнучкості та розвитку нових професійних навичок.

Подальше дослідження доцільно спрямувати на аналіз ефективності різних моделей психосоціальної підтримки мігрантів, розробка програм адаптивної психопрофілактики та вивчення факторів стійкості серед мігрантів різних культурних груп.

Література:

1. Jansen, S., Hossain, M., & Ager, A. (2023). Mental health outcomes among Ukrainian refugees: An integrative review. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 19(1), 34–47. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJMHS-06-2022-0052/full/html>
2. Berry, J.W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
3. WHO Europe (2023). Mental health of refugees and migrants: Key findings from the evidence.
4. Hovey, J.D., & Magaña, C.G. (2022). Acculturative stress, anxiety, and depression among immigrants. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 24(2), 123–134. <https://doi.org/10.1007/s10903-021-01226-8>
5. Baltic Research Centre (2023). Integration Challenges and Mental Health of Ukrainian Refugees in Estonia. <https://balticresearch.org/reports/ukrainian-refugees-in-estonia/>

Сариуста А. В.,

Гура Т. В.

м. Харків, Україна

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТІСТОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У сучасному суспільстві, де самоактуалізація та особистісне зростання є запорукою як професійного, так і життєвого успіху, феномен самооцінки набуває особливого значення. Самооцінка впливає на мотивацію, здатність долати труднощі, приймати рішення та будувати міжособистісні стосунки. Висока та адекватна самооцінка є одним з ключових чинників повноцінної реалізації потенціалу особистості.

Метою нашого дослідження є висвітлення ролі самооцінки в досягненні особистісного потенціалу та узагальнення результатів емпіричних і теоретичних досліджень українських та зарубіжних вчених щодо цього психологічного поняття.

Заслуговують уваги ідеї Н. Брандена, який вважав, що самооцінка - це центральний внутрішній ресурс, який формує впевненість у здатності досягати цілей, вона є базовою потребою особистості, що визначає ефективність її мислення, емоцій та дій. В його праці “The Six Pillars of Self-Esteem” описано шість стовпів самооцінки, серед яких свідоме життя, самоприйняття та відповідальність за власне буття [1]. Дослідження К. Двек, зокрема її концепція “growth mindset”, також підтверджують, що віра в розвиток власних здібностей безпосередньо впливає на рівень досягнень особистості [4].

Серед українських науковців заслуговують уваги праці М. Савчина та І. Тарасенко, в яких вони вказують, що самооцінка не лише є індикатором психологічного благополуччя, а й виступає регулятором поведінки, впливає на здатність ставити цілі та наполегливо їх досягати. Емпіричні дослідження доводять, що особи з адекватною самооцінкою демонструють вищу академічну і професійну успішність, легше долають стресові ситуації, відкриті до нових можливостей [2,3].

Таким чином, самооцінка є не лише психологічною характеристикою, а й ключем до реалізації потенціалу особистості. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм психологічного супроводу з формування та підтримки здорової самооцінки у молоді як основи для повноцінної її самореалізації.

Література:

1. Бранден Н. Шість стовпів самооцінки / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2018. 320 с.
2. Савчин М. В. Психологія особистості. Ужгород : Поліграфцентр «Ліра», 2012. 238 с.
3. Тарасенко І. А. Ретроспективна самооцінка як механізм розвитку особистості // *Психологічний дискурс*. 2024. №1. С. 58–67.
4. Dweck C. Mindset: The New Psychology of Success. – New York : Ballantine Books, 2006. – 276 p.