

УДК 159.922.6

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2026.27.25>

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

**Сергій Тофтул**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,*

*вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003*

*<https://orcid.org/0009-0008-6741-2698>*

*e-mail: sergeytoftul@gmail.com*

**Олена Дрозд**

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,*

*вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003*

*<https://orcid.org/0000-0001-8134-7353>*

*e-mail: olenadrozdz0509@ukr.net*

Сучасні соціальні умови характеризуються підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, нестабільністю життєвих обставин та необхідністю швидкої адаптації особистості до змін, що актуалізує проблему збереження психологічного благополуччя й внутрішньої рівноваги людини. У цьому контексті особливої значущості набуває емоційна стійкість як здатність особистості регулювати власні емоційні стани, конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати ефективність діяльності в умовах невизначеності. Водночас важливим внутрішнім чинником, що впливає на формування емоційної стійкості, виступає самооцінка як центральний компонент самосвідомості, який визначає ставлення людини до власних можливостей, досягнень і особистісних якостей.

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних аспектів взаємозв'язку самооцінки та емоційної стійкості особистості з метою з'ясування ролі самооцінки як внутрішнього ресурсу емоційної саморегуляції в умовах сучасних соціальних викликів. Узагальнено класичні та сучасні наукові підходи до розуміння феноменів самооцінки й емоційної стійкості, розкрито їх багатовимірний характер та функціональне значення у структурі особистості. Обґрунтовано, що адекватна й стабільна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку конструктивних копінг-стратегій, зниженню рівня тривожності та підтриманню емоційної рівноваги. Водночас занижена або нестабільна самооцінка може бути пов'язана з внутрішнім конфліктом, підвищеною емоційною вразливістю та зниженням адаптаційних можливостей.

Наукова новизна дослідження полягає у систематизації теоретичних положень щодо взаємозумовленого характеру зв'язку між самооцінкою та емоційною стійкістю, а також у уточненні ролі самоприйняття, рівня домагань і співвідношення реального та ідеального образу «Я» у забезпеченні емоційної стабільності особистості. Підкреслено значення емоційного інтелекту як чинника, що опосередковує цей взаємозв'язок. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що самооцінка та емоційна стійкість перебувають у тісній взаємодії та взаємно підсилюють одна одну, формуючи основу психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості в навчальній, професійній і міжособистісній сферах. Отримані узагальнення створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм розвитку адекватної самооцінки як ресурсу підвищення емоційної стійкості.

*Ключові слова:* самооцінка, емоційна стійкість, самосвідомість, самоприйняття, емоційна регуляція, емоційний інтелект, психологічна адаптація.

© Сергій Тофтул, Олена Дрозд, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)



ISSN 2522-1876 (Print), ISSN 2663-4465 (Online)

**Актуальність та мета статті.** Людина часто стикається з високим психоемоційним навантаженням, нестабільністю обставин та необхідністю швидко пристосовуватися до змін, що підкреслює важливість збереження внутрішньої рівноваги та психологічного благополуччя. В цьому контексті емоційна стійкість виступає ключовим ресурсом, який дозволяє ефективно реагувати на стрес, регулювати емоційні стани та підтримувати продуктивність діяльності. Вона охоплює здатність усвідомлювати, контролювати й конструктивно виражати емоції, а також підтримувати стабільність психічної діяльності, взаємодіючи з рівнем тривожності та адаптаційним потенціалом особистості [14, с. 27].

Центральним компонентом самосвідомості є самооцінка, яка визначає ставлення людини до власних можливостей і якості особистості. Вона регулює поведінкові стратегії, впливає на міжособистісну взаємодію та емоційні реакції, а її стабільність сприяє впевненості, конструктивному подоланню стресу та емоційній рівновазі [6, с. 30]. Нестійка або занижена самооцінка може призводити до підвищеної тривожності, негативних емоційних переживань і зниження адаптаційних ресурсів, що зменшує психологічну стійкість особистості.

Незважаючи на наявні дослідження окремих аспектів емоційної стійкості та самооцінки, їх взаємозв'язок потребує подальшого аналізу. Вивчення механізмів, через які самооцінка слугує внутрішнім ресурсом формування емоційної стійкості, має значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та підвищення адаптаційних можливостей людини [15, с. 36]. Отже, дослідження актуальне для визначення ролі самооцінки як ресурсу емоційної саморегуляції та її впливу на формування стійкості особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика самооцінки та емоційної стійкості особистості посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях, що зумовлено зростанням інтересу до внутрішніх ресурсів людини в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У науковій літературі ці феномени розглядаються як самостійні психологічні утворення, водночас усе більше досліджень присвячено аналізу їх взаємозв'язку та ролі у забезпеченні адаптації й психологічного благополуччя особистості [1; 3; 12].

Перші системні уявлення про самооцінку були сформульовані в працях класиків психологічної науки. Зокрема, В. Джеймс розглядав самооцінку як співвідношення між досягнутими успіхами та рівнем домагань особистості, підкреслюючи її залежність від суб'єктивної значущості різних сфер життєдіяльності. Ч. Кулі, розробляючи концепцію «дзеркального Я», наголошував на соціальній зумовленості самооцінки, розглядаючи її як результат інтеріоризації оцінок значущого соціального оточення. Подальший розвиток цих ідей знайшов відображення у працях Дж. Г. Міда, який пов'язував формування уявлень про себе з процесом соціалізації та засвоєнням соціальних ролей [17, с. 31].

У межах психодинамічного напрямку проблема самооцінки розглядалася крізь призму внутрішніх конфліктів і міжособистісних відносин. З. Фрейд аналізував ставлення особистості до себе через структуру психіки та механізми психологічного захисту, що згодом стало теоретичною основою для подальших досліджень. А. Адлер акцентував увагу на переживанні почуття неповноцінності та прагненні до переваги, пов'язуючи рівень самосприйняття з соціальною значущістю особистості. У працях Г. Саллівана самооцінка розглядається як елемент системи «Я», що формується у процесі міжособистісної взаємодії та виконує захисну функцію щодо збереження психологічної рівноваги [19; 17].

Соціально-психологічні підходи до вивчення самооцінки отримали подальший розвиток у дослідженнях М. Розенберга та С. Куперсмита. Розенберг трактував самооцінку як позитивне або негативне ставлення особистості до самої себе та розглядав її як

центрального компонента Я-концепції. Куперсміт, у свою чергу, підкреслював роль соціального середовища та значущих інших у формуванні стабільного образу «Я», пов'язуючи рівень самооцінки з психологічним благополуччям і ефективністю соціального функціонування [5; 6].

У гуманістичній психології проблема самооцінки розглядається у тісному зв'язку з самоприйняттям та процесами самореалізації. К. Роджерс наголошував, що позитивна самооцінка формується за умов узгодженості між реальним та ідеальним образом «Я», а також за наявності безумовного позитивного прийняття. А. Маслоу пов'язував рівень самооцінки з ієрархією потреб і вважав її важливим показником психологічної зрілості та самоактуалізації особистості [7; 8; 15].

Паралельно з дослідженнями самооцінки у психології активно розвивалося вивчення феномена емоційної стійкості. У межах диференційно-психологічного підходу емоційна стійкість розглядалася як властивість нервової системи, що визначає здатність людини витримувати емоційні навантаження. Представники вітчизняної психології, зокрема Б. Ананьєв, В. Мерлін та К. Платонов, трактували емоційну стійкість як інтегральну характеристику особистості, що поєднує емоційні, волевільні та когнітивні механізми регуляції поведінки [1; 3; 4; 12].

У сучасних зарубіжних дослідженнях емоційна стійкість дедалі частіше аналізується як динамічний процес, пов'язаний з емоційною регуляцією. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробив Дж. Гросс, який розглядав емоційну стійкість через здатність особистості ефективно використовувати стратегії регуляції емоцій, зокрема когнітивну переоцінку. У транзакційній теорії стресу Р. Лазарус і С. Фолкман підкреслювали роль когнітивної оцінки ситуацій та копінг-стратегій у збереженні емоційної рівноваги [11; 17].

Окремий напрям досліджень присвячений вивченню взаємозв'язку емоційної стійкості з тривожністю. Ч. Спілбергер розмежував ситуативну та особистісну тривожність, розглядаючи останню як стійку характеристику, що істотно знижує здатність до емоційної саморегуляції. У когнітивному підході А. Бек пов'язував емоційну нестійкість із дисфункціональними когнітивними схемами, які зумовлюють інтенсивність негативних емоційних переживань [11; 4].

Водночас у низці досліджень наголошується на ролі внутрішніх особистісних ресурсів у формуванні емоційної стійкості. У цьому контексті А. Бандура підкреслював значення самоефективності як чинника, що знижує рівень тривожності та підвищує здатність особистості справлятися зі стресовими ситуаціями. Подібні ідеї простежуються і в гуманістичних концепціях, де емоційна стійкість розглядається як наслідок позитивного ставлення до себе та прийняття власного емоційного досвіду [7; 17].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що самооцінка та емоційна стійкість розглядаються дослідниками як багатовимірні психологічні утворення, що формуються у процесі розвитку особистості та соціальної взаємодії. Попри значну кількість досліджень, питання їх взаємозв'язку залишається недостатньо систематизованим, що зумовлює потребу подальшого теоретичного та емпіричного аналізу ролі самооцінки як чинника емоційної стійкості особистості.

**Виклад основного матеріалу.** У психологічних дослідженнях самооцінка розглядається як одна з базових структур особистості, що виконує регулятивну функцію у сфері поведінки, діяльності та емоційного реагування. Вона є елементом самосвідомості, який відображає емоційно насичене ставлення людини до власних можливостей, якостей і досягнень, а також визначає характер взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Самооцінка впливає на рівень домагань, постановку цілей, ставлення до успіхів і невдач, що, у свою чергу, безпосередньо пов'язано з емоційною стійкістю особистості [6; 16; 5].

Аналіз наукових джерел свідчить, що адекватна самооцінка виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність особистості зберігати емоційний баланс у складних життєвих ситуаціях. Особи з адекватною самооцінкою краще усвідомлюють власні можливості та обмеження, реалістично оцінюють труднощі й сприймають їх не як загрозу, а як стимул для розвитку. Така позиція сприяє формуванню емоційної стійкості, оскільки дозволяє ефективно регулювати емоційні реакції, знижувати рівень тривоги та підтримувати впевненість у собі навіть за умов підвищеного психоемоційного навантаження [1; 3; 12].

Практичні спостереження у навчальній, професійній та особистісній діяльності підтверджують, що саме рівень самооцінки значною мірою визначає реакцію людини на стресові фактори. Зокрема, студенти з адекватною самооцінкою демонструють вищу стресостійкість у ситуаціях навчальних перевантажень, краще справляються з невдачами та виявляють готовність брати на себе відповідальність за складні завдання. Натомість занижена самооцінка часто супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, невпевненістю у власних силах і схильністю до уникання труднощів, що негативно позначається на загальному рівні емоційної стійкості [2; 14; 11].

У професійній сфері взаємозв'язок самооцінки та емоційної стійкості проявляється у здатності особистості приймати виклики, адекватно реагувати на критику та зберігати продуктивність діяльності в умовах невизначеності. Працівники з адекватною самооцінкою, як правило, більш відкриті до розвитку, проявляють ініціативність і здатність до самовдосконалення, тоді як особи з низькою самооцінкою часто обмежують власну активність через страх помилок і негативної оцінки з боку оточення. Така позиція посилює емоційне напруження та знижує рівень психологічної й емоційної стійкості [14; 7; 13].

Особливо виразно роль самооцінки у формуванні емоційної стійкості простежується у сфері міжособистісних відносин. Адекватна самооцінка дозволяє людині вибудовувати конструктивні взаємини, ефективно вирішувати конфліктні ситуації та зберігати емоційну рівновагу під час міжособистісних криз. Натомість занижена самооцінка зумовлює підвищену залежність від думки інших, невпевненість у спілкуванні та схильність до емоційних зривів, що знижує здатність особистості до адаптації в соціальному середовищі.

Через призму самооцінки особистість інтерпретує життєві події, оцінює власні ресурси та вибудовує стратегії подолання труднощів, що створює передумови для формування емоційної стійкості [6; 17].

У контексті психологічної стійкості самооцінка виступає внутрішнім орієнтиром, що дозволяє особистості спиратися на власні ресурси в умовах невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. Реалістична позитивна самооцінка сприяє адекватному сприйняттю труднощів, збереженню контролю над емоційними реакціями та використанню конструктивних копінг-стратегій, зокрема пошуку соціальної підтримки, активного вирішення проблем і переосмислення ситуації [11; 17; 3].

Водночас неадекватна самооцінка може виступати чинником емоційної нестійкості. Занижена самооцінка пов'язана з підвищеною тривожністю, невпевненістю та сприйняттям труднощів як загрози особистісній цінності, тоді як завищена – зі зниженою критичністю до власних дій і болісним переживанням невдач. У цілому характер самооцінки визначає особливості емоційного реагування та здатність особистості зберігати психологічну рівновагу [4; 16; 5].

Значущим чинником, що опосередковує взаємозв'язок самооцінки та емоційної стійкості, є емоційний інтелект. Здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, управляти ними й використовувати емоційну інформацію у міжособистісній

взаємодії створює умови для формування позитивного соціального досвіду. Соціальна підтримка й схвалення з боку оточення, які отримує особистість із розвиненим емоційним інтелектом, сприяють підтриманню позитивної самооцінки, що, у свою чергу, підсилює емоційну стійкість [9; 10].

Взаємодія самооцінки та емоційного інтелекту проявляється у виборі стратегій поведінки в міжособистісних ситуаціях. Висока самооцінка поєднується з використанням адаптивних і конструктивних стратегій вирішення конфліктів, відкритістю до діалогу та здатністю враховувати позицію іншого. Така поведінка знижує емоційну напруженість і сприяє збереженню психологічної рівноваги. Водночас низька самооцінка часто зумовлює уникання складних соціальних ситуацій або агресивні реакції, що підвищує рівень емоційного виснаження [10; 17; 6].

Самооцінка виконує захисну функцію, забезпечуючи стабільність емоційного функціонування особистості. Вона виступає своєрідним фільтром, через який інтерпретуються емоційно значущі події, та визначає здатність людини адаптуватися до змінних умов середовища. Саме через механізми емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії самооцінка стає одним із ключових чинників формування емоційної стійкості [4; 17].

У структурі психологічної стійкості самооцінка посідає центральне місце як компонент внутрішньої опори особистості. Вона забезпечує відчуття стабільності власного «Я», дозволяючи людині зберігати цілісність самосприйняття навіть у ситуаціях емоційного напруження, невдач чи зовнішнього тиску. Самооцінка визначає рівень самоприйняття, впевненості у власних можливостях і готовності брати на себе відповідальність за власні рішення, що є важливими передумовами емоційної стійкості [7; 12; 1].

Самоприйняття як складова самооцінки сприяє формуванню позитивного ставлення до власних сильних і слабких сторін. Особистість, яка приймає себе, менш схильна до деструктивної самокритики, що знижує рівень внутрішньої напруги та запобігає розвитку емоційної нестабільності. У такому випадку помилки та невдачі сприймаються не як свідчення особистісної неспроможності, а як досвід, що має потенціал для розвитку. Це дозволяє зберігати емоційну рівновагу та сприяє адаптації до складних життєвих обставин [8; 9; 6].

Важливим показником адекватності самооцінки є співвідношення між реальним та ідеальним образом «Я». Значний розрив між цими образами часто супроводжується внутрішнім конфліктом, що негативно впливає на емоційний стан і знижує рівень психологічної стійкості. Особистість у такому випадку переживає хронічне незадоволення собою, що підвищує вразливість до стресових впливів. Натомість помірنا відповідність між реальним ідеальним «Я» створює умови для гармонійного саморозвитку та підтримання емоційної стабільності [9; 16].

Самооцінка також тісно пов'язана з рівнем домагань, який визначає цілі, що їх ставить перед собою особистість, і способи їх досягнення. Адекватний рівень домагань сприяє вибору реалістичних цілей, що відповідають можливостям людини, і зменшує ймовірність емоційного виснаження. Завищені або занижені домагання, навпаки, можуть спричинити фрустрацію, почуття невпевненості або розчарування, що негативно відбивається на емоційній стійкості [5; 16].

У професійному та навчальному середовищі взаємозв'язок самооцінки й емоційної стійкості набуває особливого значення. Особи з адекватною самооцінкою демонструють вищий рівень адаптації до вимог навчальної або професійної діяльності, краще переносять критику та стресові навантаження, пов'язані з оцінюванням результатів праці. Вони здатні зберігати продуктивність і психологічну рівновагу навіть за умов високої відповідальності та невизначеності [14; 13; 2].

Особливої уваги потребує роль самооцінки у підготовці майбутніх фахівців, зокрема психологів, для яких емоційна стійкість є професійно значущою якістю. Впевненість у собі, здатність до саморефлексії та адекватна оцінка власних можливостей дозволяють майбутнім фахівцям ефективно взаємодіяти з іншими людьми, зберігати емоційний баланс у складних професійних ситуаціях і запобігати емоційному вигоранню. Таким чином, розвиток адекватної самооцінки виступає важливим чинником не лише особистісного, а й професійного зростання [9; 7; 14].

Самооцінка функціонує як інтегративний психологічний механізм, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Саме через неї забезпечується здатність людини зберігати емоційну стійкість, ефективно адаптуватися до складних умов та підтримувати психологічне благополуччя в різних сферах життєдіяльності [1; 4; 17; 12].

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, взаємозв'язок самооцінки та емоційної стійкості особистості має системний і взаємозумовлений характер. Самооцінка визначає особливості емоційного реагування на стресові та проблемні ситуації, впливає на вибір копінг-стратегій і здатність особистості зберігати емоційну рівновагу в умовах підвищеного навантаження. Адекватна самооцінка створює внутрішню психологічну опору, яка забезпечує стабільність емоційного стану та сприяє адаптації до змінних умов середовища. Емоційна стійкість, у свою чергу, підтримує позитивне самосприйняття, знижує рівень внутрішніх конфліктів і сприяє формуванню впевненості у власних можливостях. У такій взаємодії самооцінка та емоційна стійкість не лише доповнюють одна одну, а й взаємно підсилюються, утворюючи основу психологічного благополуччя особистості. Саме цей взаємозв'язок визначає здатність людини ефективно функціонувати в навчальній, професійній та міжособистісній сферах.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричного вивчення особливостей взаємозв'язку самооцінки та емоційної стійкості в різних вікових і професійних групах, зокрема серед студентської молоді та майбутніх фахівців соціально орієнтованих професій. Доцільним є також дослідження ролі емоційного інтелекту як опосередковуючого чинника у структурі цього взаємозв'язку. Подальшого наукового опрацювання потребує розроблення й апробація психологічних тренінгів та програм, спрямованих на розвиток адекватної самооцінки як ресурсу підвищення емоційної стійкості особистості в умовах невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження.

### Список використаної літератури

1. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. Випуск 19. 2020. С. 76–80.
2. Андрусик О. О. Методичні рекомендації майбутнім вчителям з розвитку їхньої емоційної стійкості. Збірник. Теорія та практика психокорекції особистості. Умань, 2023. С. 207–211.
3. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Випуск 3. Частина 1. 2018. С. 11–18.
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ, 2007. 336 с.
5. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465–470.
6. Бойко О. Т., Горун Г. Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. Львів, 2023. С. 29–34.
7. Дзюбка Л. В. Терещенко А. О. Психологічна стійкість особистості як основа активізації самовиховання студентів медичних ВУЗів в умовах невизначеності. *Психологічні*

*ресурси розвитку особистісної в умовах невизначеності освітнього простору* : збірник матеріалів наукових доповідей I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ, 2024. 265 с.

8. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій / редакційна колегія: головний редактор. 2022. С. 107–113.
9. Ключко Ю. В. Емоційний інтелект як чинник психологічної стійкості майбутніх психологів. Кваліфікаційні бакалаврські роботи. Вінниця, 2025. 83 с.
10. Крупій А. Г. Взаємозв'язок самооцінки і емоційного інтелекту. Кваліфікаційна робота бакалавра. Запоріжжя, 2023. 46 с.
11. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. С. 22–28.
12. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційної стійкості особистості. Львів, 2023. С. 70–77. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10>
13. Лялюк Ю. Р. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України. Дисертація на правах рукопису. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 283 с.
14. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього педагога. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. С. 154–159.
15. Плескач, Б. В. Майданська, К. Г. Реалізованість особистісних цінностей як один з чинників самооцінки. Київ, 2023. С. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-7-119-6>
16. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Т. Прокопенко. *Магістерський науковий вісник*. 2022. С. 70–73.
17. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ, 2021. 319 с.

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND EMOTIONAL RESILIENCE

**Serhii Toftul**

*Petro Mohyla Black Sea National University  
68, Desantnykiv Str., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
<https://orcid.org/0009-0008-6741-2698>  
e-mail: [sergeytoftul@gmail.com](mailto:sergeytoftul@gmail.com)*

**Olena Drozd**

*Petro Mohyla Black Sea National University  
68, Desantnykiv Str., Mykolaiv, Ukraine, 54003  
<https://orcid.org/0000-0001-8134-7353>  
e-mail: [olenadrozd0509@ukr.net](mailto:olenadrozd0509@ukr.net)*

Contemporary social conditions are characterized by increased psycho-emotional stress, instability of life circumstances, and the necessity for rapid adaptation to constant change, which brings to the forefront the issue of maintaining psychological well-being and inner balance. In this context, emotional resilience becomes particularly significant as an individual's ability to regulate emotional states, respond constructively to stressful situations, and maintain effectiveness in conditions of uncertainty. At the same time, self-esteem, as a central component of self-consciousness, acts as an important internal factor influencing the development of emotional resilience by shaping a person's attitude toward their own abilities, achievements, and personal qualities.

The article provides a theoretical analysis of the psychological aspects of the relationship between self-esteem and emotional resilience in order to clarify the role of self-esteem as an internal resource of emotional self-regulation under contemporary social challenges. Classical and modern scientific approaches to understanding self-esteem and emotional resilience are summarized, and their multidimensional nature and functional significance within the personality structure are revealed. It is substantiated that adequate and stable self-esteem contributes to self-confidence, the development of constructive coping strategies, reduction of anxiety, and maintenance of emotional balance. Conversely, low or unstable self-esteem may be associated with internal conflict, increased emotional vulnerability, and decreased adaptive capacity.

The scientific novelty of the study lies in the systematization of theoretical provisions regarding the mutually conditioned relationship between self-esteem and emotional resilience, as well as in clarifying the role of self-acceptance, level of aspirations, and the correlation between the real and ideal self-images in ensuring emotional stability. The mediating role of emotional intelligence in this relationship is emphasized. The theoretical analysis demonstrates that self-esteem and emotional resilience are closely interconnected and mutually reinforcing constructs that form the basis of psychological well-being and effective functioning in educational, professional, and interpersonal spheres. The obtained generalizations create a foundation for further empirical research and the development of psychological programs aimed at strengthening adequate self-esteem as a resource for enhancing emotional resilience.

*Key words:* self-esteem, emotional resilience, self-consciousness, self-acceptance, emotional regulation, emotional intelligence, psychological adaptation.

*Дата першого надходження статті до видання: 17.02.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.03.2026*

*Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026*