

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.23>

УДК 159.9

ORCID 0000-0003-2574-9985

ORCID 0000-0002-0360-6484

РОЗВИТОК САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ АДАПТАЦІЇ ДО ЖИТТЄВИХ КРИЗ

Світлана Б. Кузікова^{1ADE}, Світлана О. Лукомська^{2 BCD}

*1 Сумський державний педагогічний університет імені А.С.
Макаренка,*

Завідувачка кафедри психології

E-mail: kuzikova_svetlana@ukr.net

*2 Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
старший науковий співробітник лабораторії методології і
теорії психології*

E-mail: svitluk@ukr.net

Актуальність проблеми. Адаптація українців до життя в умовах хронічної екстремальності – це складний, багатогранний процес, який ґрунтується на чотирьох ключових компонентах психологічного капіталу: надії, самоефективності, резильєнтності та оптимізмі, що дозволяють людям зберегти свою ідентичність та продовжувати функціонувати в умовах постійного стресу. В умовах численних життєвих криз самоцінність запобігає руйнуванню відчуття власної гідності та гарантує, що цінність людини не залежить від її здатності «бути ефективною» чи «перемогати», не останню роль у цьому процесі грає самоспівчуття, тобто здатність проявляти доброзичливість до себе після помилок чи невдач.

Мета статті полягає у визначенні психологічних засобів розвитку самоцінності особистості у контексті адаптації до життєвих криз.

Результати. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що рівень адаптивності студентів психологів є достатнім, попри вплив умов хронічної екстремальності та травматичного життєвого досвіду. У студентів 1-2 курсів виявлено



вищій зовнішній контроль, вищій рівень конформізму та ескапізму, ніж у студентів старших курсів, високий конформізм може бути спробою компенсувати низьку самооцінність. Зменшення зовнішнього контролю та конформізму у студентів старших курсів свідчить про підвищення самооцінності, завдяки розвиненому внутрішньому локусу контролю, сформовано віру у власну здатність впливати на ситуацію, що є центральною складовою психологічної зрілості та резильєнтності.

***Висновки.** Самоцінність – це внутрішня віра у власну цінність, незалежна від зовнішніх досягнень чи підтвердження, що впливає на впевненість у собі та емоційне здоров'я. Розвиток самооцінності передбачає практикування співчуття до себе, визнання внутрішньої цінності та подолання негативного самосприйняття для покращення загального психологічного благополуччя. Людина з високою самооцінністю, навіть у кризі, сміливіше дбає про свої потреби, встановлює межі, звертається по допомогу та вживає необхідних дій для захисту, оскільки вважає, що заслуговує на це.*

***Ключові слова:** самооцінність, саморозвиток, самоспівчуття, резильєнтність, емоційне вигорання, адаптація, життєві кризи.*

Development of personal self-worth in the context of adaptation to life crises

Svitlana B. Kuzikova, Svitlana O. Lukomska

1 Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko,

Head of the Department of Psychology

E-mail: kuzikova_svetlana@ukr.net

2 Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine

senior researcher of the Laboratory of Methodology and Theory of Psychology

E-mail: svitluk@ukr.net

***Relevance of the problem.** Adaptation of Ukrainians to life in conditions of chronic extremism is a complex, multifaceted process based on four key components of psychological capital: hope, self-efficacy, resilience and optimism, which allow people to maintain their identity and continue to function in conditions of constant stress. In conditions of*

numerous life crises, self-worth prevents the destruction of a sense of self-worth and ensures that a person's value does not depend on their ability to "be effective" or "win", not the least role in this process is played by self-compassion, that is, the ability to show kindness to oneself after mistakes or failures.

The purpose of the article is to identify psychological means of developing a person's self-worth in the context of adaptation to life crises.

Results. According to the results of an empirical study, it was found that the level of adaptability of psychology students is sufficient, despite the influence of conditions of chronic extremism and traumatic life experience. In 1st-2nd year students, higher external control, higher levels of conformity and escapism were found than in senior students, high conformity may be an attempt to compensate for low self-esteem. A decrease in external control and conformity in senior students indicates an increase in self-esteem, due to a developed internal locus of control, a belief in one's own ability to influence the situation has been formed, which is a central component of psychological maturity and resilience.

Conclusions. Self-esteem is an internal belief in one's own value, independent of external achievements or confirmation, which affects self-confidence and emotional health. The development of self-esteem involves practicing self-compassion, recognizing inner value and overcoming negative self-perception to improve overall psychological well-being. A person with high self-esteem, even in a crisis, is more courageous in taking care of their needs, setting boundaries, seeking help and taking the necessary actions to protect themselves, because they believe they deserve it.

Keywords: *self-worth, self-development, self-compassion, resilience, emotional burnout, adaptation, life crises.*

Вступ. Адаптація українців до життя в умовах хронічної екстремальності – це складний, багатогранний процес, що включає в себе психологічні, соціальні, поведінкові та емоційні зміни, які дозволяють людям не просто вижити, а й зберегти свою ідентичність та продовжувати функціонувати в умовах постійного стресу. Адаптація ґрунтується на чотирьох ключових компонентах психологічного капіталу: надії, самоефективності, резильєнтності та оптимізмі. Цей процес не є пасивним, а



навпаки, активним і творчим, оскільки люди не просто пристосовуються до обставин, а самі змінюють їх. В умовах екстремальності, де людина стикається з втратами, травмою та невдачами, самоцінність запобігає руйнуванню відчуття власної гідності, вона гарантує, що цінність людини не залежить від її здатності «бути ефективною» чи «перемагати» (оскільки під час численних життєвих криз і множинних втрат усі ці «здобутки» є досить умовними). Людина, яка цінує себе, активніше дбає про свої потреби (фізичні та психологічні), встановлює необхідні межі та шукає допомоги, а отже стає резильєнтною, здатною відновлюватися після життєвих випробувань, і не останню роль у цьому процесі грає самоспівчуття, як чинник підтримки самоцінності. Самоспівчуття дозволяє проявляти доброзичливість до себе після помилок чи невдач (які неминучі в кризі), що забезпечує швидке психологічне відновлення і запобігає перетворенню тимчасової невдачі на глобальне самозвинувачення, що є ключовим для адаптації до життєвих криз.

Мета статті полягає у визначенні психологічних засобів розвитку самоцінності особистості у контексті адаптації до життєвих криз.

Аналіз досліджень. Поняття «Я» розглядається у психології у різних вимірах, так, У. Джеймс (1950, цит. Brown, 2010) визначав матеріальне, соціальне, духовне «Я» та власне Его, а також пояснював їх у двох категоріях – об'єктивному та суб'єктивному «Я». Хоча суб'єктивне «Я» дозволяє людям відрізнити себе від інших об'єктів та людей, об'єктивне «Я» надає відчуття ідентичності, при цьому, коли «Я» перебуває в позиції об'єкта, воно передбачає оцінку. Так само інші індивіди оцінюються нашим суб'єктивним «Я». Індивіди можуть зробити висновок про те, чи є їхнє об'єктивне «Я» «цінним» чи «нецінним», на основі критеріїв, встановлених власним суб'єктивним «Я». Самоусвідомлення як зосередження уваги індивіда на собі або на своєму самопізнанні охоплює його емоції, думки, бажання та потреби, і вважається, що виникає,



коли людина звертає на них увагу або володіє знаннями про них. У літературі з загальної психології термін самосвідомість використовується для опису атрибута усвідомлення себе, а глобальна самооцінка описується як цінність, яку людина приписує собі як особистості (Crocker, 2002). Якщо до аналізу самооцінки підходять з таким поясненням, межі між поняттями самооцінки та самоцінності розмиваються. Коли глобальна самооцінка описується як «цінність, яку людина приписує собі», а самоцінність – як «миттєве відчуття самооцінки», це може призвести до висновку, що почуття самоцінності є швидкоплинним. Однак деякі вчені заперечують цю точку зору, стверджуючи, що позитивні чи негативні почуття людини щодо себе не можуть змінюватися так швидко (Brown, Marshall 2001). Як наслідок, виникає потреба надати альтернативне пояснення того, що таке самооцінка. У зв'язку з цим варто зазначити, що самооцінка пояснюється як рішення людини про те, чи є вона цінною чи ні, згідно з критеріями інших, а не об'єктивною оцінкою власних здібностей та цінності (Friedrichs, 2016). Поняття самооцінки пояснюється з точки зору самооцінки як риси та миттєвого почуття самооцінки (деякі розглядають її як самоцінність). Однак також вважається, що самооцінка може бути відповідальністю, що покладається на людей (Shafaei, Nejati, Omari, Sharafizad, 2024). Коли йдеться про людей з високою самооцінкою, зазначається, що вона включає не лише тих, хто має позитивне самосприйняття, але й нарцисів, зарозумілих та самовпевнених осіб, звідси нам видається вкрай важливим розрізнити поняття самооцінки та самоцінності.

Самоцінність вперше була визначена в психології як відповідність досягнень людини її особистим цілям (Bıgı, Eryılmaz, 2024). По суті, це психологічне утворення, яке виникає, коли людина оцінює власні характеристики, досягнення та невдачі. Згідно з цим визначенням, людина почуватиметься гідною, якщо вона відповідає встановленим нею умовам самоцінності. Якщо вона досягає бажаних цілей або починає вірити, що її риси особистості такі, як вона бажає, у неї



може виникнути думка: «Я гідна людина» (Chang, 2025). У цьому контексті самоцінність вважається фактором, що зумовлює самоцінність. Доки людина відповідає власним критеріям «гідної людини», вона поважатиме себе. Ця ситуація створює структуру самоцінності, яка залежить від досягнень та характеристик, іншими словами, від самооцінки. Умовний характер залежності самоцінності від самооцінки може значно ускладнити для людей досягнення схеми «Я гідний». Це пояснюється тим, що умови цінності можуть змінюватися залежно від емоцій, думок та обставин людини, коли межа між повагою та гідністю розмивається та зливається, виникає умовна самоцінність, зумовлена самооцінкою.

Існує дві моделі, які пояснюють умовне формування самоцінності: когнітивна, також відома як модель самооцінки «знизу вгору», та емоційна – як модель самооцінки «зверху вниз». Люди отримують зворотний зв'язок про свою цінність, результатом якого стає самооцінка, яку вони переживають у даний момент, якщо вплив процесу когнітивної оцінки триває протягом тривалого часу, це формує довгострокову загальну самооцінку людини. Ключовим у когнітивній моделі самоцінності є умова «якщо». Те, чи вважає людина себе гідною, залежить від певних умов, наприклад, якщо людина розумна, красива/приваблива або заможна, її вважають цінною та шанованою (Cook, Crane, Mandy, 2024). Умови, що дотримуються твердження «якщо», можуть змінюватися залежно від середовища та когнітивних схем людини. З іншого боку, низхідна модель самоцінності пояснює самооцінку через емоційний зворотний зв'язок, який люди отримують від свого оточення щодо свого темпераменту та стосунків з іншими в дитинстві. Це можна пояснити наступним чином: людина з високою самооцінкою в дитинстві може не одразу втратити свою самоцінність через негативний зворотний зв'язок, отриманий пізніше, оскільки її висока самооцінка захистила її самооцінку від одноразового негативного зворотного зв'язку (Stephan, Walker, 2024). Однак навіть одноразовий негативний

зворотний зв'язок може суттєво вплинути на самоцінність людей з низькою самооцінкою в дитинстві, призводячи до відчуття їхньої нікчемності.

На нашу думку, самоцінність та самооцінка – це два пов'язані терміни, які часто використовуються як взаємозамінні, різниця між ними настільки мінімальна, що обидва терміни можна використовувати для опису одного й того ж загального поняття, пов'язаного зі збереженням почуття гідності і самоповаги, які нерідко зазнають негативних впливів у кризових, а особливо, екстремальних життєвих ситуаціях. Самоцінність більш стабільна і безумовна («Я цінний просто тому, що існую»), тоді як самооцінка більш мінлива і залежить від контексту («Я добре справляюся з цим завданням»), звідси, самоцінність – це глибоке внутрішнє відчуття власної цінності як людини, незалежно від досягнень, зовнішніх обставин чи думки інших, натомість самооцінка – це оцінювання власних якостей, здібностей і досягнень. Ми також наголошуємо, що самоцінність більше, ніж самооцінка проявляється у поведінці людини, оскільки стосується того, як людина діє з урахуванням власних інтересів, натомість самооцінка більше проявляється в емоційному ставленні до себе порівняно з іншими.

В екстремальних і кризових ситуаціях ваша теза про більшу значущість самоцінності як ресурсу є вирішальною, оскільки криза часто призводить до втрати контролю, невдач або неможливості досягти звичних результатів. Самооцінка, будучи залежною від успіхів («Я хороший, коли я ефективний»), може руйнуватися під впливом кризових обставин, тоді як самоцінність («Я цінний, незалежно від результату») забезпечує базовий захист, не дозволяючи зовнішнім обставинам знищити відчуття власної гідності, це дозволяє швидше відновлюватися (фактично, проявляючи резильєнтні якості).

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашому дослідженні взяли участь 76 студентів майбутніх психологів, які мають досвід переживання втрат, зумовлених війною і численних життєвих криз. Рівень соціальної адаптованості ми

визначали за допомогою опитувальника соціальної адаптованості Роджерса-Даймонд у модифікації О. Осницького, а вплив травмивної події оцінювали методикою PCL-5 (табл. 1).

Таблиця 1

Особливості адаптації студентів-психологів за
методикою соціальної адаптації Роджерса-Даймонд

Шкали методики	1-2 курс (n=30)	3-4 курс (n=28)	Магістри 5- 6 курс (n=18)
Наявність травмивної події	27 (90,0%)	26 (92,9%)	18 (100%)
Адаптивність	87,16	93,17	91,26
Деадаптивність	60,15	62,19	61,55
Прийняття себе	25,64	28,49	27,76
Неприйняття себе	11,15	10,36	10,24
Прийняття інших	13,56	10,21	12,46
Неприйняття інших	13,7	13,5	14,67
Емоційний комфорт	18,35	18,67	19,15
Емоційний дискомфорт	12,34	12,31	13,16
Внутрішній контроль	30,65*	36,44	36,56
Зовнішній контроль	19,13*	14,15	14,56
Домінування	12,52	14,37	16,49*
Конформізм	11,13	9,64	5,17*
Ескапізм	18,09	15,34	15,08

Насамперед, ми наголошуємо, що майже всі досліджувані студенти мають в життєвій історії досвід переживання травмивної події. За результатами статистичного аналізу відмінностей середніх значень з використанням U-критерію Манна-Вітні для незалежних виборок, було встановлено, що рівень адаптивності студентів психологів є достатнім, попри вплив умов хронічної екстремальності та травмивного життєвого досвіду. У студентів 1-2 курсів виявлено вищий зовнішній контроль, вищий рівень конформізму та ескапізму, ніж у студентів старших курсів. Високий конформізм може бути спробою компенсувати низьку самооцінність. Студенти шукають



прийняття та визнання, слідуючи груповим нормам, замість того, щоб покладатися на власні внутрішні цінності та судження, це тимчасова, але нестійка форма адаптації. Адаптація може покладатися на залежність (зовнішній контроль) або уникнення (ескапізм), а не на розвиток стійкої внутрішньої оцінки. Високий рівень ескапізму (уникнення проблем, втеча від реальності) у молодших студентів є неконструктивною стратегією подолання стресу. У довгостроковій перспективі уникнення не вирішує проблему, а лише відкладає її, накопичуючи психологічний тиск. Зменшення зовнішнього контролю та конформізму у студентів старших курсів свідчить про підвищення самоцінності. Вони, ймовірно, розвинули внутрішній локус контролю, віру у власну здатність впливати на ситуацію, що є центральною складовою психологічної зрілості та стійкості. Нижчий рівень ескапізму у старших студентів вказує на те, що вони опанували більш конструктивні стратегії подолання (наприклад, планування, активне вирішення проблем, рефлексія), це безпосередньо знижує ризик емоційного вигорання, оскільки вони більш ефективно використовують свої ресурси та відновлюють їх.

Ми зазначаємо, що емоційне вигорання (особливо у контексті життєвих криз, пов'язаних із війною, втратами, хронічним навантаженням) виникає там, де низька самоцінність і відсутність самоспівчуття зустрічаються з надмірними вимогами. Люди, чия самооцінка базується виключно на досягненнях, продуктивності та зовнішньому визнанні (тобто, умовна самооцінка), є найбільш вразливими до вигорання. Вони постійно «купують» свою цінність через надмірну роботу, самопожертву та нездатність відпочивати чи делегувати. Коли криза робить успіх неможливим, або вимагає надзусиль без видимого результату, ця конструкція руйнується, призводячи до виснаження, цинізму та відчуття неефективності – трьох основних симптомів вигорання. Людина з безумовною самоцінністю знає, що її цінність не зменшиться, якщо вона візьме паузу, попросить про допомогу або не зможе впоратися з



усім на 100%. Це дозволяє встановлювати здорові межі, делегувати, відпочивати та активно керувати своїми ресурсами до того, як вони будуть повністю вичерпані.

У контексті тривалих криз та екстремальних навантажень емоційне вигорання є частим проявом дезадаптації. Воно особливо загрожує тим, чия самооцінка прив'язана до зовнішніх успіхів та продуктивності. Самоцінність слугує критичним буфером, дозволяючи особі встановлювати здорові межі та відпочивати без почуття провини. У цьому процесі самоспівчуття є активним інструментом профілактики та лікування вигорання, замінюючи жорстку самокритику на турботу та розуміння своїх потреб, що є необхідним для збереження резильєнтності. У моменти страждання, невдачі чи кризи людина замість жорсткої самокритики (що руйнує самоцінність) ставиться до себе з розумінням, теплотою та терпінням. Криза часто викликає почуття ізоляції («Тільки я так страждаю», «Я єдиний, хто не справляється»), усвідомлення спільності – це розуміння, що страждання, невдачі та недосконалість є частиною загальнолюдського досвіду, це допомагає нормалізувати свій досвід і емоції, зменшує відчуття сорому та провини, які є руйнівними для самоцінності. Таким чином, самоспівчуття є щоденною практикою, яка перетворює теоретичну самоцінність на життєстійкість (резильєнтність) в умовах життєвих криз.

У контексті розвитку самоцінності як чинника адаптації особистості до життєвих криз ми використовуємо ресурсний підхід, орієнтований не на факт наявності травми (травмівної події в анамнезі), а на досвід подолання життєвих викликів. Поняття ресурсів добре висвітлено у контексті позитивної психології, зокрема поняттям «психологічний капітал» (PsyCap) на початку 2000-х років. Він бере своє коріння в позитивній психології та об'єднує чотири позитивні психологічні ресурси: надію, ефективність, стійкість та оптимізм, утворюючи аббревіатуру HERO (аббревіатура від Hope, Efficacy, Resiliency, Optimism – Надія, Ефективність, Резильєнтність, Оптимізм).



Варто зазначити, що самоцінність є фундаментом і внутрішнім ядром особистості, тоді як психологічний капітал – набором активних ресурсів (ставлень та станів), необхідних для ефективної діяльності та подолання викликів. Далі ми розглянемо кожен із чотирьох елементів PsyCap. Кожен із чотирьох аспектів PsyCap можна виміряти, розробити та визначити як такий, що покращує продуктивність. Надія – це мотиваційний стан, що ґрунтується на переконаннях щодо майбутнього, ця потужна, позитивна емоція тісно пов'язана з силою волі (або діяльністю), допомагаючи нам залишатися рішучими у досягненні наших цілей та подолання перешкод («Як ви можете розвинути та зберегти надію в собі та в інших, хто важливий для вас?»). Самоефективність вимагає від людей усвідомлення того, що вони мають все необхідне для досягнення успіху в завданні, над яким працюють та реалізації мети, до якої прагнуть («Як ваша впевненість у собі впливає на успіх у різних сферах вашого життя?»). Кризові та екстремальні ситуації завжди руйнують стабільність і прогнозованість, занурюючи людину в невизначеність. Резильентна особистість здатна відмовитися від ілюзії контролю, тобто розуміти, що багато зовнішніх факторів не підлягають її впливу (наприклад, війна, економічна криза, стихійні лиха), натомість спрямовувати свою енергію на те, що можна контролювати (свої дії, реакції, думки, пошук ресурсів), зокрема, дати відповідь на питання «Що ви сьогодні точно можете проконтролювати, а що однозначно поза межами вашого впливу?». Хоча у повсякденній мові його іноді плутають із «надією», «оптимізм» у моделі HERO стосується загальної схильності очікувати хороших подій. Оптимізм у моделі HERO – диспозиційна атрибутивна схильність (загальна тенденція особистості) очікувати позитивних наслідків у майбутньому та позитивно інтерпретувати теперішні події («Коли ви виявляли оптимізм, тоді як оточуючі залишалися песимістичними?»), по суті це когнітивний фон, на якому будується активний пошук шляхів



(Надія) та здатність ефективно функціонувати після невдач (Резильєнтність).

Таблиця 2

**Психологічні засоби розвитку самооцінності
особистості у контексті адаптації до життєвих криз**

Сфера втручання	Техніка	Самоспівчуття
Профілактичні засоби		
Когнітивна перебудова	Щоденник вдячності та своїх сильних сторін	«Що я роблю добре, в чому я компетентний?» вдячність до себе як до людини, яка докладає зусиль і уникнення порівнянь з іншими
Міжособистісні межі	Навчання асертивності	«Ні без провини», встановлення меж без необхідності виправдовуватися чи почуватися винним, приймаючи своє право на особистий простір.
Усвідомленість	Трактування себе як друга	Практика «Співчутливої перерви»: зупинитися, усвідомити свої складнощі, сказати собі «Мені важко» і надати собі підтримку
Фізичні ресурси	Регулярна фізична активність	Вибір активності, яка приносить задоволення, а не лише тієї, що вимагає досягнень (відхід від умовної самооцінки)
Психокорекційні засоби		
Робота з внутрішнім критиком	Техніка «Зовнішнього об'єкта»	Заміна самокритичного голосу на співчутливий, який визнає біль, але також нагадує про безумовну цінність та людську недосконалість
Корекція атрибутивного стилю	Рефреймінг невдач	Після аналізу невдачі нагадати собі, що «робити помилки – це нормально», і що інші теж стикалися з подібними викликами (зменшення ізоляції)
Повторне прийняття	Техніка «Дзеркало»	Використання жестів самозаспокоєння (наприклад, покласти руку на серце або обійняти себе) під час позитивних фраз до себе



Робота з вигоранням	Ідентифікація потреб	Розпізнавання ранніх симптомів виснаження як сигналу, що «моєму тілу потрібна турбота», а не як ознаки слабкості (зміцнення самоцінності через турботу)
---------------------	----------------------	---

Розвиток самоцінності та самоспівчуття є критично важливим для запобігання вигоранню, оскільки вони знімають тиск умовної самооцінки («Я цінний, тільки якщо я продуктивний»), дозволяючи психологічному капіталу використовуватися для адаптації, а не для саморуйнування.

Висновки. Отже, самоцінність – це внутрішня віра у власну цінність, незалежна від зовнішніх досягнень чи підтвердження, що впливає на впевненість у собі та емоційне здоров'я. Розвиток самоцінності передбачає практикування співчуття до себе, визнання внутрішньої цінності та подолання негативного самосприйняття для покращення загального психологічного благополуччя. Людина з високою самоцінністю, навіть у кризі, сміливіше дбає про свої потреби, встановлює межі, звертається по допомогу та вживає необхідних дій для захисту, оскільки вважає, що заслуговує на це. У кризі люди часто порівнюють себе з тими, хто «більш стійкий» або «менш постраждав». Самооцінка посилює це порівняння, викликаючи почуття провини або сорому та може призвести до «вигорання» або самопожертви заради зовнішнього схвалення, що є дезадаптивним у довгостроковому стресі. Самоцінність дозволяє людині прийняти свою унікальну реакцію на кризу («Я маю право на свої почуття») без необхідності «бути кращим» за інших. Таким чином, хоча терміни й пов'язані, самоцінність є глибинним і стабільним ядром, яке слугує основним буфером і внутрішнім компасом для збереження психічного здоров'я та гідності в умовах життєвих випробувань.



Література

Brown J. D. (2010). High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling. *Cognition and Emotion*. Vol. 24(8). P. 1389-1404.

Brown J. D., Marshall M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 27(5). P. 575-584.

Birni G., Eryılmaz A. (2024). Conceptual and theoretical review of self-worth. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Vol. 16(2). P. 327-346.

Chang Y. F. (2025). Three-dimensional sources of academic contingent self-worth and their links to perfectionism and academic emotions: Identifying the least vulnerable source. *Educational Psychology*. Vol. 45(4). P. 437-456.

Cook J. M., Crane L., Mandy W. (2024). Dropping the mask: It takes two. *Autism*. Vol. 28(4). P. 831-842.

Crocker J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*. Vol. 1(2). P. 143-149.

Friedrichs J. (2016). An intercultural theory of international relations: How self-worth underlies politics among nations. *International Theory*. Vol. 8(1). P. 63-96.

Shafaei A., Nejati M., Omari M., Sharafizad F. (2024). Inclusive leadership and workplace bullying: a model of psychological safety, self-esteem, and embeddedness. *Journal of Leadership & Organizational Studies*. Vol. 31(1). P. 41-58.

Stephan E., Walker M. (2024). The true self in reflections? Visual self-recognition and the Big Five. *European Journal of Social Psychology*. Vol. 54(6). P. 1311-1334.

Отримано: 22 09 2025 року

Прорецензовано: 08 10 2025 року

Прийнято до друку: 22 10 2025 року

