

2. Основи законодавства України про охорону здоров'я: Закон України від 19 листопада 1992 р. № 2801-ХІІ / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 4. Ст. 19.

3. Цивільний кодекс України: Закон України від 16 січня 2003 р. № 435-IV / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради України*. 2003. № 40–44. Ст. 356.

4. Етичний кодекс лікаря України: прийнятий Всеукраїнським з'їздом лікарських організацій та Х з'їздом Всеукраїнського лікарського товариства 27 вересня 2009 р. Київ, 2009.

5. Біоетика та медичне право: підручник / за ред. В. М. Князевича. Київ, 2018.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-88>

КОНТИНГЕНТНА САМООЦІНКА ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ

Гапатин Соломія Василівна

магістр психології,

асистент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Гаврилишина Любов Богданівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Підлітковий вік традиційно розглядається у віковій психології як сензитивний період становлення самосвідомості, у межах якого самооцінка набуває статусу центрального особистісного новоутворення. Проте за останнє десятиліття контекст, у якому розгортається це становлення, зазнав радикальної трансформації. Сучасний підліток формує уявлення про себе не лише у безпосередній взаємодії з референтним оточенням, а й у середовищі, де соціальне порівняння опосередковане алгоритмічно керованими стрічками соціальних мереж. Відтак постає потреба у концептуальному розмежуванні рівня самооцінки та її структурної стабільності – характеристики, яка, на наш

погляд, є недостатньо представленою в українському психологічному дискурсі.

Метою цих тез є теоретичне обґрунтування феномену контингентної (залежної від зовнішнього зворотного зв'язку) самооцінки підлітків в умовах цифрового соціального порівняння та окреслення психолого-педагогічних напрямів її профілактики.

Теоретичним підґрунтям проблеми слугують три взаємодоповнювані концепції. Класична теорія соціального порівняння Л. Фестінгера постулює, що за відсутності об'єктивних критеріїв людина оцінює власні здібності й думки шляхом зіставлення себе з іншими. Концепція «дзеркального Я» Ч. Кулі акцентує, що самосприйняття конструюється через інтеріоризацію уявлень про те, як особистість сприймається значущими іншими. Нарешті, модель контингентної самооцінки Дж. Крокер і К. Вулф розрізняє глобальний рівень самооцінки та домени, у яких самоцінність є умовною: коли самоповага «прив'язана» до конкретної сфери, події в цій сфері спричиняють виражені коливання самооцінки навколо її типового рівня [4]. Саме синтез цих трьох положень дозволяє пояснити, чому цифрове середовище є настільки потужним чинником дестабілізації підліткового «Я-образу».

Принципова особливість соціальних мереж полягає у тому, що вони перетворюють соціальне порівняння з епізодичного на безперервний і кількісно вимірюваний процес. Як влучно зауважують К. Мідглі та співавтори, для користувача соцмереж кожен день стає подобою «зустрічі випускників», на якій він постійно зіставляє себе з ретельно відібраними образами інших; експериментально показано, що перебування у такому середовищі знижує стан самооцінки переважно через висхідне порівняння [7]. Метааналітичні дані підтверджують, що експозиція до висхідних об'єктів порівняння в соціальних мережах систематично пов'язана з погіршенням самооцінкових та емоційних показників [8]. Лонгітудне дослідження повсякденних порівнянь у вибірці підлітків засвідчило: у ті моменти, коли підліток вдається до висхідного порівняння, він повідомляє про нижчу самооцінку, а депресивна симптоматика виступає чинником ризику саме висхідних зіставлень [6].

Водночас було б методологічним спрощенням трактувати зв'язок цифрової активності та самооцінки як прямолінійний і однозначно негативний. Парасолькові огляди П. Валкенбург, А. Масра та І. Бейенс демонструють, що більшість оглядів кваліфікують відповідні асоціації як «слабкі» або «непослідовні», а ефекти соціальних мереж є нелінійними та виявляють суттєву міжіндивідуальну варіативність [9]. Іншими словами, цифрове середовище є не універсальним патогенним чинником, а радше підсилювачем уже наявної вразливості. Ключовим предиктором тут виступає не обсяг екранного часу як такий, а ступінь,

до якого підліток робить власну самооцінність контингентною щодо цифрового схвалення – кількості «лайків», коментарів, переглядів.

На основі викладеного можна виокремити психологічний механізм формування контингентної самооцінки підлітка. Його початковою ланкою є вікова сензитивність до думки референтної групи, яка в умовах кризи ідентичності загострюється. Цифрове середовище надає цій потребі квантифікований, миттєвий і практично безмежний канал зворотного зв'язку. Поступово метрики онлайн-схвалення інтеріоризуються як домен самоцінності; самоповага починає «пульсувати» услід за цими показниками. Результатом стає флуктуаційний патерн: формально вимірюваний рівень самооцінки може залишатися середнім, проте її структурна стабільність виявляється низькою. Показово, що повторне застосування шкали самооцінки М. Розенберга з тижневим інтервалом у таких підлітків дає істотні розбіжності балів – діагностичний маркер, що його варто враховувати у психодіагностичній практиці.

Слід наголосити на ще одному аспекті, актуальному для українського контексту. Повномасштабна війна різко підвищила рівень фонові тривоги та невизначеності, у яких відбувається становлення особистості підлітка. За таких умов цифрове середовище нерідко перетворюється на основний механізм ескапізму та емоційної саморегуляції, що додатково посилює залежність самооцінки від онлайн-зворотного зв'язку. Відтак проблема контингентної самооцінки в Україні набуває специфічного звучання і потребує врахування комбінованого впливу вікових, цифрових та воєнно-стресових чинників.

Емпіричним підґрунтям пропонованих тез слугують також результати психодіагностичної роботи, проведеної авторкою під час виробничої практики у психологічній службі закладу загальної середньої освіти. Було простежено, що серед підлітків із запитом на проблематику самооцінки виокремлюється група з вираженим флуктуаційним патерном самосприйняття, для якого характерна чітка прив'язка коливань самопочуття до цифрового зворотного зв'язку – «спади» після перегляду стрічок ровесників у вечірній час та «піки» після отримання онлайн-схвалення. Цей емпіричний факт узгоджується з наведеними вище теоретичними положеннями і підтверджує доцільність виокремлення контингентної самооцінки як самостійного предмета психологічного супроводу.

Виходячи з розуміння описаного механізму, профілактична робота, на нашу думку, має будуватися не навколо заборони цифрової активності, а навколо послаблення контингентності самооцінки. Доцільними видаються такі напрями: формування навичок цифрової гігієни (часові межі користування, відмова від перегляду стрічок у періоди емоційної вразливості); психоедукація щодо механізмів алгоритмічного підсилення висхідного порівняння; наративна робота над відновленням «реального Я» поза цифровим простором; розвиток

рефлексивної компетентності, що дозволяє підлітку відстежувати власні тригери самооцінки. Принципово важливим є залучення до профілактичної роботи батьків, оскільки сімейне середовище – прийняття, підтримка автономії, безоцінкова комунікація – лишається стійким ресурсом стабілізації самооцінки навіть в умовах інтенсивного цифрового впливу.

Таким чином, контингентна самооцінка підлітків в умовах цифрового соціального порівняння постає як окрема психологічна проблема, що не зводиться ані до рівня самооцінки, ані до обсягу екранного часу. Її ядром є структурна нестабільність самоповаги, зумовлена інтеріоризацією метрик онлайн-схвалення як домену самоцінності. Перспективу подальших досліджень убачаємо в емпіричній верифікації запропонованої моделі на розширеній вибірці українських підлітків, у розробці діагностичного інструментарію для оцінювання стабільності самооцінки, а також в апробації цільових профілактичних програм у закладах освіти.

Література:

1. Александров Д., Охріменко І., Зарічанський О., Яцишин О. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб до нового соціального середовища. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2025. № 13. С. 544–566. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-22>
2. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
3. Фестінгер Л. Теорія когнітивного дисонансу / пер. з англ. Київ: Наш формат, 2018. 296 с.
4. Crocker J., Wolfe C. T. Contingencies of self-worth. *Psychological Review*. 2001. Vol. 108, № 3. P. 593–623. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
5. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
6. Burnell K., Trekel J., Prinstein M. J. et al. Adolescents' Social Comparison on Social Media: Links with Momentary Self-Evaluations. *Affective Science*. 2024. Vol. 5. P. 295–299. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6>
7. Midgley C., Thai S., Lockwood P. et al. When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2021. Vol. 121, № 2. P. 285–307. DOI: <https://doi.org/10.1037/pspi0000336>
8. McComb C. A., Vanman E. J., Tobin S. J. A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations

and emotions. *Media Psychology*. 2023. Vol. 26, № 5. P. 612–635. DOI: <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2180647>

9. Valkenburg P. M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 44. P. 58–68. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

10. Chen D., Zhang Q., Yu S. et al. Longitudinal Relations Between Adolescent Self-Esteem and Mental Health Concerns: The Mediation of Self-Control and Moderation of Parental Autonomy Support. *Journal of Adolescence*. 2024. Vol. 97. P. 840–849. DOI: <https://doi.org/10.1002/jad.12458>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-89>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ОСОБИСТОСТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Житнюк Юлія Юрївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Литвиненко Ольга Дмитрівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Порушення харчової поведінки належать до тих психологічних явищ, у яких тілесний, емоційний, когнітивний і соціальний виміри тісно переплітаються між собою. Вони не зводяться лише до особливостей приймання їжі, контролю ваги чи зовнішніх поведінкових проявів. За ними часто стоять напруга, нестійкість самосприйняття, складність емоційної регуляції, залежність самооцінки від тілесного образу та обмежений набір способів подолання стресу. Саме тому аналіз порушень харчової поведінки потребує не тільки клінічного опису симптомів, а й ширшого психологічного бачення, яке дає змогу