

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПОКАЗНИКІВ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Кузнєцов Павло

У сучасному суспільстві, що характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій, питання ментального здоров'я підлітків набуває особливої значущості. Цифрове середовище стало невід'ємною частиною життя молоді, виконуючи не лише інформаційну та комунікативну функції, але й впливаючи на формування особистості. Підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку, у якому відбувається становлення самооцінки, емоційної сфери та соціальної ідентичності. У цей період підлітки особливо вразливі до зовнішніх впливів, зокрема до надмірного використання Інтернету, що може призводити до формування залежної поведінки. З огляду на це, актуальним є теоретичне осмислення феномену ментального здоров'я та інтернет-залежності, а також аналіз їхнього взаємозв'язку в підлітковому віці [1].

Мета публікації – теоретично проаналізувати взаємозв'язок ментального здоров'я підлітків та інтернет-залежності.

Ментальне здоров'я у психології розглядається як стан психологічного благополуччя, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати, адаптуватися до змін середовища та реалізовувати власний потенціал. Воно включає такі компоненти, як емоційна стабільність, адекватна самооцінка, здатність до саморегуляції та стресостійкість. У підлітковому віці ментальне здоров'я має динамічний характер і залежить від багатьох факторів, серед яких провідне місце займають соціальне середовище, міжособистісні взаємини та особливості цифрової активності.

Інтернет-залежність розглядається як різновид поведінкової адикції, що характеризується надмірним захопленням онлайн-активностями, втратою контролю над часом перебування в мережі та виникненням негативних наслідків у різних сферах життя, яка може проявлятися у формі ігрової залежності, залежності від соціальних мереж або постійного перебування в інформаційному просторі.

З психологічної точки зору, інтернет-залежність виконує компенсаторну

функцію, дозволяючи підліткам уникати реальних труднощів, знижувати рівень тривожності та отримувати емоційне підкріплення. Водночас тривале перебування у віртуальному середовищі може призводити до порушення емоційної регуляції, зниження самооцінки та формування залежної поведінки. Підвищена тривожність може свідчити про труднощі адаптації та внутрішню напруженість, тоді як низька самооцінка пов'язана з невпевненістю у собі та схильністю до уникнення реальних соціальних контактів. Взаємозв'язок між інтернет-залежністю та ментальним здоров'ям проявляється у тому, що надмірне використання Інтернету може як бути наслідком психологічних труднощів, так і посилювати їх. Саме тому, формується замкнене коло, у якому погіршення ментального стану сприяє зростанню залежності, а залежність, у свою чергу, поглиблює психологічні проблеми.

Проведений теоретичний аналіз дослідження дозволив встановити, що ментальне здоров'я підлітків є складним, багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Особливу увагу приділено аналізу психологічних механізмів, що лежать в основі формування інтернет-залежності, зокрема емоційній дисрегуляції чи соціальному порівнянню, а також неефективним копінг-стратегіям. Установлено, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності, низькою самооцінкою та емоційною нестабільністю більш схильні до надмірного використання Інтернету як способу уникнення психологічного дискомфорту [1].

Таким чином, інтернет-залежність не є ізольованим явищем, а інтегрується у структуру ментального здоров'я підлітка, виконуючи як компенсаторну, так і деструктивну функцію. Отримані результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження взаємозв'язку між показниками ментального здоров'я та інтернет-залежністю, а також створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення даної проблеми.

Список використаних джерел

1. Озерський І. В. Актуальні проблеми юридичної психології : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 300 с.