

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

Кузнєцов Павло

В умовах цифровізації сучасного суспільства підлітки все більше часу проводять в Інтернеті, що зумовлює необхідність емпіричного дослідження впливу цифрового середовища на їхній психічний стан. Особливу увагу привертає проблема інтернет-залежності, яка може виступати чинником порушення ментального здоров'я. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та схильністю до тривожних переживань, що у поєднанні з надмірним використанням Інтернету може призводити до негативних психологічних наслідків. У цьому контексті важливим є емпіричне підтвердження взаємозв'язку між рівнем інтернет-залежності та показниками ментального здоров'я підлітків.

Мета дослідження – емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та показниками ментального здоров'я у підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 60 підлітків. Для досягнення поставленої мети було сформовано тестову батарею, яка включала: тест Такера (у адаптації І.А. Конігіної) для визначення рівня інтернет-ігрової залежності, шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, шкалу самооцінки Розенберга та опитувальник депресії Бека.

Аналіз результатів дослідження інтернет-залежності показав, що лише незначна частина підлітків не має ознак негативного впливу цифрових ігор. Більшість респондентів перебуває у зоні ризику або демонструє сформовані ознаки залежної поведінки, що свідчить про високу поширеність проблемного використання Інтернету серед підлітків. Дослідження тривожності виявило переважання середнього та високого рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про підвищену емоційну напруженість та нестабільність психоемоційного стану підлітків.

Аналіз самооцінки показав, що значна частина респондентів має середній або знижений рівень самооцінки, що може бути пов'язано з внутрішньою невпевненістю та труднощами у самосприйнятті. Низька самооцінка виступає фактором ризику формування залежної поведінки, оскільки віртуальне середовище може компенсувати дефіцит позитивної самооцінки.

Результати дослідження депресивних проявів свідчать про наявність у частини підлітків помірного рівня депресивних станів, що також пов'язано з особливостями їхньої цифрової активності. Кореляційний аналіз, проведений за методом Спірмена, підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено помірний позитивний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та ситуативною тривожністю ($r_s \approx 0,42$) і особистісною тривожністю ($r_s \approx 0,45$), що свідчить про підвищення рівня тривожності. Також виявлено негативний зв'язок між інтернет-залежністю та самооцінкою ($r_s \approx -0,40$), що вказує на тенденцію до зниження самооцінки при підвищенні рівня залежності. Крім того, встановлено позитивний зв'язок між інтернет-залежністю та рівнем депресивності ($r_s \approx 0,38$). Отримані результати підтверджують, що інтернет-залежність пов'язана з погіршенням основних показників ментального здоров'я підлітків.

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що значна частина підлітків має ознаки інтернет-залежної поведінки та підвищений рівень тривожності при одночасному зниженні самооцінки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між інтернет-залежністю та показниками ментального здоров'я, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку психопрофілактичних програм, орієнтованих на зниження рівня інтернет-залежності, а також на вивчення гендерних та вікових особливостей даного феномену.

Список використаних джерел

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