

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ

**КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Кваліфікаційна робота
бакалавра**

**ГРУПА ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ
СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ**

Виконала: студентка 4-го курсу,
групи 6.2310-ср-з
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньо-професійної програми
«Соціальна робота»
Т.Я. Жупанська

Керівник: професор кафедри філософії,
публічного управління та соціальної роботи,
доцент, д.філос.н. Капріцин І.І.

Рецензент: доцент кафедри філософії,
публічного управління та соціальної роботи,
доцент, к.філос.н. Широбокова О.О.

Запоріжжя – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціології та управління

Кафедра філософії, публічного управління та соціальної роботи

Рівень вищої освіти бакалавр

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри філософії, публічного
управління та соціальної роботи

_____ Т.І.Бутченко
« ____ » _____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Жупанській Тетяні Ярославівні

(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема роботи Група взаємодопомоги як технологія соціальної реабілітації інтернет залежної молоді

керівник роботи Капріцин Ігор Ілліч, д.філос.н., доцент,

(прізвище, ім'я, по-батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від «18» січня 2024 року № 78-с

2. Строк подання студентом роботи 21 травня 2024 року

3. Вихідні дані до роботи Камінська О. В Соціальна реабілітація молоді з Інтернет-залежністю. Вісник соціальної роботи. 2018. № 7 (4). С.102-115. ; Лютий В. П. Інтернет-залежність як соціальна проблема сучасності. Соціологічні студії. 2022. № 18(3). С.150-163. ; Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 210 с.; Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Дослідити історію вивчення групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді. 2. Уточнити головні поняття роботи: «групи взаємодопомоги», «реабілітація», «технології соціальної реабілітації», «інтернет залежність молоді». 3. Визначити принципи та методи вивчення групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді. 4. Охарактеризувати групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації в суспільній практиці. 5. Вивчити інтернет залежність молоді: причини та наслідки. 6. Дослідити технології соціальної реабілітації інтернет залежності молоді в групах взаємодопомоги. 7. Проаналізувати ефективність технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги. 8. Визначити напрями оптимізації розвитку технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Капріцин І.І., професор кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	02.02.2024	02.02.2024
Розділ 2	Капріцин І.І., професор кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	11.03.2024	11.03.2024
Розділ 3	Капріцин І.І., професор кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи	03.04.2024	03.04.2024

7. Дата видачі завдання 18 січня 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи	Листопад – грудень 2023	виконано
2.	Бібліографічний пошук	Січень – лютий 2024	виконано
3.	Розробка основних положень роботи	Січень – лютий 2024	виконано
4.	I розділ	Лютий – березень 2024	виконано
5.	II розділ	Березень – квітень 2024	виконано
6.	III розділ	Квітень – травень 2024	виконано
7.	Систематизація висновків	Травень 2024	виконано
8.	Нормоконтроль	Травень 2024	виконано

Студент _____ Т.Я. Жупанська

Керівник роботи _____ І.І. Капріцин

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.С. Маліновська

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 48 сторінок, 59 позицій у списку літератури, 3 рисунків, 1 додатку.

АДИКЦІЯ, ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ, МОЛОДЬ, ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ГРУПА ВЗАЄМОДОПОМОГИ

Мета дослідження: систематизувати світовий та український досвід діяльності груп взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді.

Об'єкт дослідження: негативний вплив інтернет залежності на молодь України.

Предмет дослідження: група взаємодопомоги як технологія соціальної реабілітації інтернет залежної молоді.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, індукція, конкретизація, систематизація, аналіз документів.

Гіпотеза: чим якісніше буде розроблена стратегія роботи групи взаємодопомоги, тим ефективніше вона зможе допомагати інтернет залежній молоді позбутися цієї адикції.

Висновки: 1. Група взаємодопомоги виявляється ефективним інструментом у соціальній реабілітації інтернет залежної молоді. Результати досліджень підтверджують її значущість у зменшенні рівня інтернет залежності та покращенні психологічного стану учасників.

2. Впровадження груп взаємодопомоги для інтернет залежної молоді відображає нові можливості у сфері соціальної роботи, сприяючи адаптації та відновленню соціальних навичок.

3. Залучення доцільних методів, таких як мультидисциплінарна команда та кейс-менеджмент, є важливими для успішної реалізації груп взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді.

SUMMARY

The qualification work consists of 48 pages, 59 sources in the list of references, 3 figures, 1 appendix.

ADDICTION, INTERNET ADDICTION, YOUTH, SOCIAL REHABILITATION TECHNOLOGIES, MUTUAL AID GROUP

The purpose of research is to systematize the world and Ukrainian experience of mutual aid groups as a technology for social rehabilitation of Internet addicted youth.

The object of research is a negative impact of Internet addiction on the Ukrainian youth.

The subject of research is a mutual aid group as a technology for social rehabilitation of Internet addicted youth.

The research methods include analysis, generalization, induction, concretization, systematization, document analysis.

Hypothesis: the better the strategy of work of the mutual aid group is developed, the more effectively it will be able to help Internet addicted youth to overcome this addiction.

Conclusions: 1. The mutual aid group is an effective instrument in the social rehabilitation of Internet addicted youth. The results of research confirm its importance in reducing the level of Internet addiction and improving the psychological state of participants.

2. The introduction of the mutual aid groups for Internet addicted youth reflects new opportunities in the field of social work, contributing to the adaptation and restoration of social skills.

3. The use of appropriate methods, such as a multidisciplinary team and case management, is essential for the successful introduction of mutual aid groups as a technology for the social rehabilitation of Internet addicted youth.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	5
1.1. Історія вивчення групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді.....	7
1.2. Уточнення головних понять роботи: ”групи взаємодопомоги”, ”реабілітація”, ”технології соціальної реабілітації”, ”інтернет залежність молоді”.....	10
1.3. Принципи та методи вивчення групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді.....	15
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	17
2.1. Групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації в суспільній практиці.....	17
2.2. Інтернет-залежність молоді: причини та наслідки.....	20
2.3. Технології соціальної реабілітації інтернет залежності молоді в групах взаємодопомоги.....	24
РОЗДІЛ 3. ПРАКСЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ.....	32
3.1. Аналіз ефективності технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги.....	32
3.2. Напрями оптимізації технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги.....	39
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	43
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогодні інтернет-залежність є суттєвим негативним наслідком розповсюдження інтернет-технологій та віртуального простору. Найбільш вразливою демографічною категорією у формуванні інтернет адикції виступає молодь. У світі та в Україні ця проблема досить нова, тому потребує ретельного дослідження, особливо це стосується розробки стратегії та ефективних технологій соціальної реабілітації інтернет-залежності молоді, однією із котрих є група взаємодопомоги, її діяльність спрямована на повернення до здорового образу життя.

Проблемна ситуація полягає у тому, що інтернет-залежність як актуальна та загрозна проблема психічного здоров'я, особливо для майбутнього покоління, сьогодні у світі та в Україні вивчена краще на теоретичному рівні. Ще ніхто не розробив якісної методики позбавлення від інтернету та адикції. Вважається, що групи взаємодопомоги є однією з ефективних технологій соціальної реабілітації інтернет залежної молоді, але стратегія їхнього функціонування потребує подальшого дослідження та розробки.

Дослідженню проблеми Інтернет-залежності присвячені праці А.Голдберга, Д.Грінфілда, М.Гріффітса, К.Сурратта, М.Шоттона, К.Янг в яких автори наприкінці 90-х років ХХ століття запропонували різні визначення поняття Інтернет-залежність, обґрунтували її види, ознаки, чинники, розробили методики її дослідження.

Для нас найбільший інтерес становлять роботи вітчизняних соціологів та психологів, які розробляють теоретичну проблематику та проводять емпіричні дослідження ступеня Інтернет-залежності української молоді. Серед них: Ю.О.Асєєва, Т.М. Вакулич, Л.А. Ільницька, О.В. Камінська, О.І. Кулешова, В.П.Лютій, Н.С.Малєєва.

Об'єкт дослідження – негативний вплив Інтернет-залежності на молодь України.

Предмет дослідження – група взаємодопомоги як технологія соціальної реабілітації інтернет залежної молоді.

Мета дослідження – є узагальнення світового та українського досвіду функціонування груп взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації молоді, залежної від Інтернету, та визначення шляхів оптимізації їх діяльності.

Згідно з метою маємо такі *завдання*:

- дослідити історію вивчення груп взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді;
- уточнити головні поняття роботи: «групи взаємодопомоги», «реабілітація», «технології соціальної реабілітації», «інтернет залежної молоді»;
- визначити принципи та методи вивчення груп взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді;
- охарактеризувати групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації в суспільній практиці;
- вивчити інтернет-залежність молоді: причини та наслідки;
- дослідити технології соціальної реабілітації інтернет-залежності молоді в групах взаємодопомоги;
- проаналізувати ефективність технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги;
- визначити напрями оптимізації розвитку технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги.

Гіпотеза: чим якісніше буде розроблена стратегія роботи групи взаємодопомоги, тим ефективніше вона зможе допомагати інтернет залежній молоді позбутися цієї адикції.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, додатку.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

Дослідження групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет-залежності молоді є важливим аспектом в боротьбі з цією проблемою. Методологічні засади вивчення таких груп включають аналіз соціальних взаємодій, вивчення психологічних аспектів залежності від інтернету, а також оцінку ефективності програм реабілітації.

У групах взаємодопомоги молоді, яка страждає від інтернет-залежності, можуть використовуватися різні методи: групові дискусії; психологічні тренінги; підтримка одне одного; пропрацювання негативного досвіду; психологічна і соціальна підтримка, як членами групи, так і ведучим цієї групи; залучення спеціалістів різних галузей, індивідуальне наставництво в середині групи тощо [4].

Для отримання більш детальної інформації про методологічні засади вивчення груп взаємодопомоги у контексті соціальної реабілітації інтернет-залежності молоді, можна звернутися до наукових досліджень, публікацій та спеціалістів у цій галузі.

Одним з найзмістовніших досліджень на цю тему є систематичний огляд та метааналіз виконаний незалежними авторами Цзін Ні та Яфен Ваном у 2017 році «Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis» [38] на який ми й будемо, здебільшого, спиратись у цьому розділі. Кропітка робота цих авторів дозволяє нам зазирнути у 58 рандомізованих контрольованих досліджень, ретельно відібраних за шістьма критеріями включення і трьома критеріями виключення [39].

«Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment» [1] – ця книга містить корисну інформацію про оцінку та лікування інтернет-залежності, включаючи розділи про групову терапію. Здатність відкрито спілкуватися з малознайомими людьми. «The Cyber Effect: A Pioneering Cyberpsychologist Explains How Human Behavior Changes Online» [3] – ця книга вивчає вплив Інтернету на людську поведінку та може бути корисною для розуміння проблеми інтернет-залежності. Наприклад, люди можуть піддаватися депресії, низькій самооцінці, розладу харчової поведінки. Також вони можуть нехтувати сім'єю і друзями. Існує також ризик obsесивно-компульсивних симптомів, таких як нав'язливі покупки серед молодих людей або проблеми з повсякденними обов'язками, що призводить до зниження оцінок, поганої успішності в навчанні або поганої роботи. Надмірний час перед екраном та занадто багато соціальних медіа можуть спричинити дефіцит уваги, скорочення тривалості уваги, імпульсивність, порушення недорозвитку, обмежені когнітивні здібності та труднощі з навчанням та пам'яттю, йдеться у звіті [54].

Психотерапія комп'ютерної залежності ставить основною метою позбавлення клієнта від комплексів і дефектів сприйняття, які штовхають клієнта до залежної поведінки ігроманії, комп'ютерної та інтернет-залежності. Завдяки цій практиці пропадає страх і нездоланність змін і клієнт здатний прийняти себе в хвороби та необхідність позбутися від комп'ютерної залежності [52].

На відміну від індивідуальної терапії, де пацієнт спілкується з психотерапевтом наодинці, отримує беззаперечне прийняття й підтримку та розділяє свої хвилювання та проблеми, на груповій терапії вас зазвичай вислуховує від 6 до 12 осіб, які теж можуть ділитися подібним досвідом або висловлювати свою думку на тему, що обговорюється.

1.1. Історія вивчення групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді

У першому підрозділі буде проаналізована історія дослідження Інтернет-залежності, визначено поняття Інтернет-залежність, а також основні критерії та ознаки цього виду поведінкової адикції.

Майже з початком появи Інтернету в світі, окрім позитивних рис закономірного розвитку сучасної інформаційної цивілізації, дослідники звернули увагу на його негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини та на формування нового нехімічного типу залежності від Інтернету. Хоча раніше була залежність від телебачення, у найближчому майбутньому, на нашу думку, може з'явитися своєрідна залежність від використання штучного інтелекту.

Отже, стисло презентуємо історію дослідження Інтернет-залежності.

Перші фундаментальні наукові роботи з'явилися наприкінці 90-х років ХХ століття. Вперше термін «Інтернет-залежність» був запропонований американським психіатром Айвеном Голдбергом у 1995 році [9]. Він опублікував статтю «Internet addiction disorder: Overview and controversies» у журналі «CyberPsychology & Behavior» про те що набирає групу що страждає від інтернет-залежності. Спочатку це не сприйняли серйозно, але Голдберг стверджував що ця проблема росте в геометричній прогресії. Під цим поняттям він розумів непереборне бажання користуватися Інтернетом, що характеризується «згубним впливом на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну та фінансову галузі життєдіяльності людини». Це патологічна залежність не тільки від зовнішніх факторів, але й від власних емоцій та дій. А. Голдберг поряд з поняттям «Інтернет-залежність» (Internet addiction disorder) використовує термін «патологічне використання комп'ютера» (Goldberg, 1995) [37].

Також він виділив наступні основні симптоми Інтернет-залежності в контексті ігроманії: використання комп'ютерних ігор викликає хворобливий негативний стресовий стан або дистрес; використання комп'ютерних ігор

завдає шкоди фізичному та психологічному здоров'ю, міжособистісному, економічному чи соціальному статусу людини. А. Голдберг запропонував набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету, в основу яких були взяті ознаки патологічної пристрасті до азартних ігор (гемблінг) [21].

У свою чергу, британський психолог Марк Гріффітс у 1995 році запропонував термін «технологічні залежності», до складу яких входила Інтернет-залежність. Він проводив емпіричні дослідження щодо порівняння Інтернет-залежних і звичайних користувачів мережі, також груп ризику формування Інтернет-залежності серед студентства, кейси методів та результатів лікування Інтернет-залежних [4].

Американський науковець Кімберлі Янг у 1998 році ввела нове поняття – проблемне використання Інтернету. Вона виділила характерні риси такої поведінки: нав'язливе бажання перевірити e-mail; постійне очікування наступного виходу в Інтернет; скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті, та скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

Надалі Кімберлі Янг виділила п'ять основних видів Інтернет-залежності:

1. Комп'ютерна залежність (computer-addiction): посесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри чи інші види діяльності);
2. Компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;
3. Перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до запропонованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;
4. Кібер-сексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто, від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;
5. Кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і

телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї й друзів віртуальними.

Зауважимо, що ця класифікація набула поширення та доповнення іншими дослідниками.

У своєму Центрі онлайн-залежності К. Янг розробила трирівневу модель, що пояснювала виникнення прихильності у багатьох людей до азартного використання Інтернету. Ця модель позначається аббревіатурою АСЕ (Accessibility, Control, Excitement) відповідно до факторів виникнення залежності від Інтернету: його доступність (Accessibility), можливість збереження контролю (Control) за власними діями та наслідками прийнятих рішень, на фоні емоційного підйому (Excitement) від результатів власних дій [8].

Ці автори та їхні праці вже стали класикою у дослідженні Інтернет-залежності в світовій психології та соціології.

В Україні проблемами Інтернет-залежності в контексті її формування серед молоді займаються Ю.О.Асєєва [2] (Інтернет-залежність у молоді: соціально-психологічний аспект, 2020); Т.М. Вакулич. (Вплив Інтернет-залежності на навчальну діяльність студентів. 2021) [6] Л.А. Ільницька. (Психологічні особливості Інтернет-залежності у підлітків, 2019); О.В. Камінська [15] (Соціальна реабілітація молоді з Інтернет-залежністю, 2018); О.І. Кулешова. (Методи подолання Інтернет-залежності у підлітків, 2020); В.П. Лютий (Інтернет-залежність як соціальна проблема сучасності, 2022); Н.С. Малєєва. (Вплив соціальних мереж на формування Інтернет-залежності у молоді, 2019) [23; 24].

У першу чергу, ми пропонуємо визначити, що таке залежна, або англійською мовою адитивна, поведінка взагалі. Ми спираємося на роботу А.Б.Мудрик «Психологія залежної поведінки» 2022, де автор докладно розглядає поняття залежної поведінки та її особливості. Зокрема, Мудрик, визначає залежну поведінку як систему психологічних та поведінкових реакцій, спрямованих на отримання та використання певної речі, процесу або стану, які забезпечують приємні відчуття та зменшують дискомфорт 2022 [21].

1.2. Уточнення головних понять роботи: «групи взаємодопомоги», «реабілітація», «технології соціальної реабілітації», «інтернет залежність молоді»

Групи взаємодопомоги для інтернет-залежної молоді – це спеціалізовані групи, де люди, які стикаються з проблемою надмірного використання Інтернету, можуть збиратися разом для підтримки, обміну досвідом та надання порад один одному [5].

Групи взаємодопомоги – це групи людей, які збираються разом для підтримки один одного, обміну досвідом та надання допомоги у вирішенні спільних проблем або вдосконаленні особистості. Участь у таких групах може допомогти людям зрозуміти причини своєї залежності, розвивати стратегії контролю за власним використанням Інтернету та знаходити підтримку в процесі подолання залежності. Ці групи можуть бути проведені як офлайн, так і онлайн, залежно від потреб учасників.

Дослідження про інтернет-залежність молоді та впливу використання груп взаємодопомоги, як інструмента подолання цієї проблеми проводилися багатьма вченими та дослідниками у галузі психології, соціології, медицини, зокрема психіатрії, та інших суміжних наукових галузях. Деякі з найвідоміших дослідників, які працювали у цій області, включають Кімберлі Янг (Kimberly Young), Марк Гріффітс (Mark Griffiths), Хаїм Гінбург (Haim Ginott) та інших. Їхні дослідження допомагають краще зрозуміти причини та наслідки інтернет-залежності, а також ефективні методи лікування та підтримки для людей, які стикаються з цією проблемою [41].

Реабілітація – це процес відновлення або покращення фізичного, психічного або соціального стану людини після травми, хвороби або іншої складної ситуації з метою повернення до повноцінного життя. Реабілітація в контексті інтернет-залежності може включати в себе різноманітні підходи та програми, спрямовані на допомогу людям подолати свою залежність від Інтернету та повернутися до здорового способу життя. Це може включати консультування психологів, психотерапію, групові сесії підтримки, розвиток

навичок самоконтролю та інші методи (Young, 1996; Griffiths, 2000). Щодо досліджень, в цій області проводиться багато наукових досліджень для кращого розуміння причин, наслідків та ефективних методів лікування інтернет-залежності (Gentile, 2009). Дослідження можуть включати аналіз психологічних та соціальних чинників, що сприяють розвитку залежності, ефективність різних методів реабілітації, а також розробку нових підходів до лікування цієї проблеми. Результати таких досліджень можуть бути корисними для покращення програм реабілітації та підтримки людей, які стикаються з інтернет-залежністю. У галузі досліджень інтернет-залежності працюють вчені та дослідники з різних країн і установ. Деякі з провідних дослідників у цій області включають Кімберлі Янг (Kimberly Young), Марк Гріффітс (Mark Griffiths), Хаїм Гінбург (Haim Ginott), Дуглас А. Гентіле (Douglas A. Gentile) та інших. Їхні дослідження допомагають розширити наше розуміння інтернет-залежності та розвивати ефективні методи лікування та підтримки для тих, хто стикається з цією проблемою [39].

Технології соціальної реабілітації – це інноваційні методи, програми та інструменти, які використовуються для покращення соціальної адаптації та інтеграції людей, які пережили складні життєві ситуації Social Work Today, 2015. Основними принципами соціальної реабілітації є: здійснення реабілітаційних заходів на початок виникнення проблеми; неперервність та постійність їх проведення; комплексний характер реабілітаційних програм; індивідуальний підхід до визначення об'єму, характеру та змісту реабілітаційних заходів. Соціальна реабілітація є явищем комплексним, тому існують такі її види: психологічна, педагогічна, соціально-економічна, професійна, побутова, медична [10].

Інтернет-залежність молоді – це проблема, коли молоді люди витрачають надмірний час в Інтернеті, що може призводити до соціальної ізоляції, проблем зі здоров'ям та психічними розладами.

Сучасний Інтернет надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які просто не можуть бути реалізовані у реальному житті.

Інтернет як мультикластерний засіб масової комунікації пропонує множинність різних конфігурацій спілкування.

Він характеризується чотирма вимірами:

- 1) кількість знакових систем, підтримуваних медіа-середовищем;
- 2) негайність зворотнього зв'язку, яка забезпечується медіа-середовищем – інтерактивність;
- 3) потенціал для розмовного (неофіційного) стилю мовлення;
- 4) рівень персоналізованості повідомлення [12].

Такі властивості Інтернету, як анонімність, доступність, невидимість, множинність, безпека, простота використання, роблять його вельми привабливим для формування віртуальної ідентичності людини.

Термін «адиктивна поведінка» був введений в США в 1970р. дослідниками В.Міллером та М.Ландрі, які пояснювали його, як період частого вживання речовин, які змінюють психічний стан до того, як сформується залежність від того чи іншої речовини(препарату).

Залежна або (адиктивна) поведінка – це постійна фіксація уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних вражень за допомогою зміни свого психічного стану, що забезпечує ілюзію безпеки та емоційного комфорту [34].

У формуванні адиктивної поведінки визначальну роль грає підкріплення позитивного емоційного стимулу, що приводить до наступного його закріплення й утворення стійкого поведінкового паттерну (зразку поведінкових реакцій).

Психологічна залежність розглядається як постійна, нав'язлива потреба в зміні свого стану за допомогою певного об'єкта (в нашому випадку – Інтернет) та переживання емоційного дискомфорту за його відсутності.

Однією з характерних ознак адиктивної/залежної поведінки є її циклічність – постійна зміна фаз, до яких входять наступні:

- наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки. Це може бути інтерес до об'єкта чи бажання його спробувати;
- посилення бажання й напруги – стан, коли людина дуже хоче отримати об'єкт якомога швидше. Це може відбуватися, коли вже сформована психологічна залежність від об'єкта;
- очікування та активний пошук об'єкта адикції;
- отримання об'єкта й досягнення специфічних переживань;
- розслаблення;
- фаза ремісії (відносного спокою).

Далі цикл повторюється з індивідуальною частотою та різною тривалістю й інтенсивністю [28].

На відміну від алкогольної та наркотичної видів залежності Інтернет-залежність (джерело нехімічного походження), як і залежність від традиційних азартних ігор, цілком відноситься до рівня психіки, фізіологічна залежність не формується.

Після ознайомлення з різними джерелами ми прийшли до висновку, що Інтернет-залежність (Інтернет-адикція) – це психічно-поведінковий розлад, який проявляється у нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно перебувати в режимі: онлайн, такий стан викликає порушення нормального процесу життєдіяльності, призводить до чисельних когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень. У людини повністю зникає контроль часових обмежень при користуванні Інтернетом, вона не в змозі самостійно припинити цей процес та продовжує знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі. Неможливість перебування в режимі: онлайн, суттєво змінює її емоційний стан [33].

Дослідники зазначають, що Інтернет-залежні можуть проводити у віртуальному середовищі до 18 годин на добу [27].

Сьогодні у західній та українській медицині Інтернет-залежність, як нав'язлива потреба і звикання до Інтернету, трактується як одна з численних форм психологічної залежності людини.

В той час, як у Китаї у 2008 році лікарі запропонували офіційно визнати Інтернет-залежність хворобою. Її діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами досліджень 1300 «проблемних» користувачів Інтернету. До симптомів даного захворювання віднесли: нав'язливе бажання вийти в мережу, порушення режиму сну та уваги, дратівливість. Нормою стало вважатись, коли людина проводить в мережі менше ніж шість годин в день, відхиленням – понад шість годин в день з наявністю вищевказаних симптомів які продовжуються останні три місяці. Курс лікування триває близько трьох місяців. За словами експерта, за їх методикоювилікувано близько 80% хворих. Згідно з попередніми дослідженнями, інтернет-залежністю мають близько 10% китайських користувачів Інтернету у віці до 18 років, з яких 70% – хлопці [43].

Таким чином, ми стисло ознайомились з історією дослідження Інтернет-залежності, проаналізували специфіку адиктивної поведінки та визначили Інтернет-залежність, як одну із сучасних форм психологічної адикції.

Ми не прибічники технопесимістів, але маємо підкреслити свою стурбованість щодо поглиблення проблеми інтернет-залежності серед молоді. Незважаючи на всі переваги масової комп'ютеризації населення, цей процес має серйозні соціальні наслідки. І оскільки на сьогодні інтернет є невід'ємною частиною життя сучасної людини, потрібно зуміти сформувану той необхідний баланс між віртуальним та реальним життям, який дозволить кожному реалізувати себе як різносторонню особистість у всьому ансамблі людських взаємин без шкоди для здоров'я.

1.3. Принципи та методи вивчення групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді

Соціальна реабілітація – сукупність заходів які направлені на відновлення соціального статусу групи людей чи окремої людини, втраченої чи зниженого через проблеми, які створили в їх житті складну ситуацію [45].

В контексті інтернет-залежної молоді – соціальна реабілітація грає дуже важливу роль. Вона являє собою процес взаємодії особистості та суспільства та включає в себе передачу індивіду соціального досвіду і допомагає йому налаштуватись на процес особистісних змін і покращення якості життя.

Ось перелік деяких методів соціальної реабілітації, які можуть бути застосовані для такої молоді: аналіз проблемної ситуації, формування нових навичок, психологічна підтримка, створення підтримуючого середовища, програмно-цільова технологія, соціально-психологічна допомога, формування нового життєвого середовища, технологія «служба довіри», соціально-педагогічна реабілітація, соціальна активація [17].

Приклад соціальної адаптації: можна уявити що людина змінила місце праці. В неї відбудеться складний процес взаємовідносин між нею та компанією. Успішна адаптація залежить від багатьох факторів, наприклад від: матеріально-технічного облаштування, відносин у колективі, корпоративної етики, та типу організації. Процес адаптації містить в собі не тільки спілкування й звикання, але й адекватне оцінювання своїх можливостей з ресурсами суспільства.

Соціальна активація проявляється на різних рівнях, враховуючи альтруїстичну, дозвілля, спортивно-оздоровчу, екологічну, громадянську, сімейно-побутову, та інші соціальні взаємовідносини.

Що б соціальна реабілітація пройшла ефективно – треба до неї підійти з комплексом заходів, індивідуальної уваги та співпраці з різними спеціалістами.

Соціальна реабілітація інтернет-залежної молоді є складним, але необхідним процесом, який включає різноманітні підходи та методи. Принципи і методи, розглянуті у цьому розділі, забезпечують основу для розробки

ефективних програм реабілітації. Використання історичного, об'єктивного підходу, а також загальнонаукових методів аналізу та синтезу, дозволяє глибше зрозуміти особливості і потреби інтернет-залежної молоді та забезпечити їм необхідну підтримку і допомогу.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГРУПИ ВЗАЄМОДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

2.1. Групи взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації в суспільній практиці

Групи взаємодопомоги є досить ефективним інструментом соціальної реабілітації, який широко використовується у суспільній практиці по всьому світу, де мають на меті долати цю проблему. Вони зазвичай складаються з людей з подібними проблемами чи досвідом і спрямовані на надання підтримки, спільної роботи над розв'язанням проблем та забезпечення психосоціальної підтримки. Як можна зрозуміти з досліджень - участь у таких групах сприяє поліпшенню психологічного стану та психосоціального функціонування учасників [13].

В таких групах застосовуються різноманітні техніки та методи, такі як: вправи релаксації, рольові ігри, групові дискусії, та індивідуальні вправи саморефлексії. Ці методи навчають учасників зосередитися на своїх внутрішніх потребах, розвинути нові стратегії копінгу та навчитися підтримувати один одного та давати цю підтримку.

Основні переваги груп взаємодопомоги як технології соціальної реабілітації:

1. Підтримка рівності: У кожного є можливість ділитися своїм досвідом, емоціями та переживаннями на рівних правах. Кожен може розраховувати на підтримку та зворотній зв'язок від інших учасників.

2. Спільність досвіду: Групи формуються за схожістю проблематики і досвіду учасників, а отже кожен член групи може відчувати розуміння без осуду і відсутність сорому при проговорюванні своєї проблеми.

3. Навчання через моделювання: Успішний досвід у подоланні проблем одних учасників групи допомагає іншим вивчати, адаптувати під себе і використовувати різні методи для подолання власних проблем, які вже мали гарний результат.

4. Сприяння саморозвитку: Групи взаємодопомоги стимулюють розвиток, як особистісний розвиток, так і групи, і суспільства вцілому. Сприяють набуттю нових навичок учасниками групи, благотворно впливають на самооцінку, додають впевненості у собі, стимулюють до самопизнання і самореалізації.

5. Підтримка зв'язків: Завдяки участі у групі учасники відчують себе менш самотніми, уникають наслідків ізолюваності і будують нові соціальні зв'язки.

6. Емоційна підтримка: Групи взаємодопомоги надають учасникам можливість бути почутими, відчуті розуміння, турботу та співчуття з боку інших.

7. Зменшення стигми: Демонструючи, що люди з подібними проблемами також існують, що це непоодинокі проблеми, зменшується стигматизованість, пов'язанна з певними станами здоров'я чи схожими проблемами.

8. Психологічна безпека: Групи взаємодопомоги створюють атмосферу вільну від критики і осуду, що в свою чергу дає відчуття психологічної безпеки для кожного з учасників.

9. Налагодження соціальних навичок: Групи взаємодопомоги зазвичай сприяють розвитку і вдосконаленню соціальних та комунікативних навичок: слухання, спілкування, вміння уникати та врегулювати конфліктні ситуації, сприяє розвитку співпраці і дає відчуття командного духу.

10. Розвиток емпатії: Участь у групі взаємодопомоги стимулює розвиток емпатії, так як учасники групи вчаться розуміти почуття і переживання один одного сприймати та розуміти почуття та переживання інших людей.

11. Можливість експертного порадництва: Долучаючи експертів в різних галузях, як то соціальних працівників, психологів, фахових медичинських

експертів, коучей і т.д. дають можливість учасникам групи отримувати якісну інформацію та експертні поради [20].

12. Простір для вираження та рефлексії: Участь у групах взаємодопомоги надає можливість рефлексувати над своїм життєвим досвідом і допомагає розвинути навичку вільно висловлювати свої думки.

Взагалі, подібні групи взаємодопомоги відіграють важливу роль у соціальній реабілітації, навчають членів долати труднощі, боротися з залежностями, та надають можливості для покращення фізичного та психічного благополуччя.

При аналізі сучасних наукових робіт у цьому напрямку, та вивчаючи практичну частину цих досліджень, можна зробити сміливі висновки, що групи взаємодопомоги одина з найкращих технологій соціальної реабілітації інтернет залежної молоді. Звісно, технологія постійно відточується практикою, потребує і зазнає постійного вдосконалення, бо надшвидкий розвиток інтернет-технологій спонукає до цього. Але результати досліджень у всіх країнах, доводить нам ефективність саме цієї технології, як одного з основних методів у боротьбі з «хворобою XXI століття».

Соціальна політика кожної окремої країни диктує свої правила по впровадженню технологій соціальної реабілітації, в тому числі і груп взаємодопомоги. В країнах де релігія досі має великий вплив, більший акцент робиться на створенні законів і ведення соціально-просвітницької діяльності, з профілактики та реабілітації інтернет залежної молоді, на релігійних засадах і розвиток таких груп саме на базі цих спільнот. Чим консервативніша країна, тим більш примусовий характер мають впровадження технологій соціальної реабілітації. До прикладу мусульманські країни, та деякі азіатські виступають яскравим прикладом цього [22].

Але консерватизм притаманний не тільки релігійноорієнтованим країнам, але і світським, які обрали більш жорсткі підходи і внутрішню політику в цілому, щодо розвитку суспільства. Гарним прикладом цього може виступати Китай та Сингапур. Де примусовий характер деяких соціально-реабілітаційних

заходів, в тому числі і відвідування груп взаємопідтримки є чимось звичним. І такий підхід теж працює, і працює вельми непогано. Тож якщо ставити в пріоритет економічний розвиток країни в цілому такий підхід показує себе як дуже продуктивний.

У свіцьких країнах підходи просвітницької діяльності більш м'які і залучення до груп взаємодопомоги молоді відбувається добровільно і більш дбайливо до особистості громадян.

Також існують міжнародні організації, які працюють в цьому напрямку: ВОЗ, ООН, Рада Європи, ЮНІСЕФ і т.д. Волонтерські об'єднання, громадські місцеві організації, профільні медичні і соціальні заклади, і звичайно часний сектор. Всі використовують цю технологію, і використовують успішно.

2.2. Інтернет-залежність молоді: причини та наслідки

Інтернет-залежність серед молоді є дуже серйозною проблемою, оскільки молодь являється однією з найбільш активних користувачів та інтернет-орієнтованих груп населення. Ця проблема має вагомий вплив на їх соціальний, фізичний та психологічний аспект життя.

Ось кілька аспектів інтернет-залежності серед молоді:

1. Соціальні мережі і онлайн-спілкування: молоді люди замінюють живе спілкування на віртуальне. Такий тип спілкування стає причиною розвинення залежності від постійного спілкування через інтернет, оскільки це стає майже не єдиним засобом спілкування.

2. Онлайн-ігри: онлайн ігри займають значну частину часу серед геймерів. Деякі люди перестають виходити в реальний світ через те що не помічають як втрачають більшу частину часу за іграми.

3. Постійний доступ до інформації: через те що інтернет миттєво надає відповідь на будь-який запит – то може розпочатись розвинення почуття невпевненості та потреби в постійному онлайн-прийнятті.

4. Самоідентифікація і прийняття: Підлітки під час пубертатного періоду часто опиняються в статусі «незрозумілих», та в інтернеті знаходять різні групи, платформи, канали, де вони відчують себе «зрозумілими». Через таке ставлення до речей – вони часто замінюють реальне життя та спілкування на «онлайн режим» [25].

Якщо подивитись на інтернет-залежність зі сторони психології, то там можна побачити різні фактори які впливають на психічний стан та поведінку. Наведу декілька прикладів [37].

1. Втеча від реальності: часто люди не спроможні на те що б вирішити питання, але й просто пережити якийсь негативний сценарій свого життя на який вони не можуть ні як вплинути (наприклад відмінили подорож, захворів хтось з близьких, втрата близької людини). Тоді люди часто заходять в інтернет аби відволіктись та втекти від реальності, уникнути стресу, самотності, нудьги через те що мозок менше фокусується на проблемі чи на данному моменті життя завдяки запропонованості багатоманітними засобами розваг такими як відео, ігри, онлайн-спілкування, музики, тощо [7].

2. Соціальні потреби: часто люди просто страждають від соціофобії, тому в інтернеті вони можуть не боятись бути відвернутими. Тому для таких людей інтернет становиться майже не єдиним засобом для спілкування та місцем де вони можуть виразити свої почуття та емоції.

3. Позитивне посилення: під час позитивного зворотнього зв'язку люди отримують позитивне підсилення, тому часто це стає причиною залежності.

4. Стимуляція мозку: Багато онлайн-ресурсів, таких як соціальні мережі, ігри та інші розважальні веб-сайти, пропонують велику кількість стимулюючого контенту. Це може викликати випуск нейромедіаторів, таких як дофамін, який відповідає за відчуття задоволення, що в свою чергу може стати причиною залежності.

Психологічний аспект інтернет-залежності дуже складний і включає в себе взаємодію різних факторів, таких як особистість, соціальне середовище і особисті проблеми. Ці фактори можуть по-різному поєднуватися у кожній

конкретній ситуації, створюючи унікальний клінічний образ інтернет-залежності для кожної людини.

Часто можна зіткнутись з тим що люди втрачають самоконтроль над власними діями в інтернеті. Такі люди можуть витратити безліч часу на самозадоволення (кіберсекс), покупки, самоствердження, приймання участь в різних дискусіях. Навіть коли вони вже самі починають розуміти що проведення всього вільного часу несе їм шкоду – вони часто не спроможні зупинитись [50].

Зі сторони емоційних аспектів – то це дуже великі гойданки. Адже людина за природою своєю часто підсаджується на те – що приносить в її життя емоційні гойданки. Якщо подивитись на наркоманів, то вони після прийняття «доз» - відчують значний емоційний підйом, а як речовина перестає діяти – то упадок відчуттів. А в інтернеті все це проходить без використання шкідливих речовин, що наштотує людей на думку що це не шкідливо. Тому наприклад перегляд «shorts» часто викликає зацікавленість, збудження, захоплення, але також і стрес, сором, чи роздратування. Через те що це виникає кожні 15-20 секунд – людина досить швидко підсаджується на ці емоційні «гойданки», й часто не помічає як втратила значну частину часу [39].

Не варто забувати про вплив інтернету на самооцінку та вплив соціальних мереж. Користувачі соціальних мереж можуть порівнювати своє життя з іншими через розміщення ідеалізованих зображень та інформації про свої досягнення. Це може призвести до почуття неповноцінності або невдоволення власним життям, що спонукає їх до більшої активності в Інтернеті для пошуку підтримки або втечі від цих відчуттів [29].

Інтернет-залежність має різноманітні наслідки, як для фізичного, так і для психічного здоров'я людини, а також для її соціального життя та академічних чи професійних досягнень. Ось деякі з наслідків: [47].

1. Соціальна ізоляція:

- Відчуття відчуженості та неприйняття: Люди, які проводять більше часу в Інтернеті, можуть відчувати, що вони не відчуються пов'язані з реальним світом або не є частиною соціальних груп.

- Погіршення якості міжособистісних відносин: Зменшення контакту з реальними друзями та родиною може призвести до погіршення відносин та відчуття відчуженості [36].

2. Психічні проблеми:

- Тривожність та депресія: Посилене використання Інтернету може збільшити ризик розвитку тривожних розладів та депресії. Особливо це стосується тих, хто використовує Інтернет як засіб втечі від стресу чи проблем у реальному житті.

- Відчуття втрати контролю та невпевненості: Інтернет-залежність може призвести до втрати відчуття контролю над власним життям та зробити людину вразливішою перед стресом та негативними емоціями.

- Низька самооцінка та відчуття відсутності задоволення: Залежність від Інтернету може призвести до відчуття неповноцінності, порівняння з іншими та втрати інтересу до реального життя.

3. Погіршення академічних та професійних результатів:

- Втрата продуктивності та концентрації: Часті перерви на перегляд Інтернету можуть призвести до погіршення уваги та здатності до зосередження на важливих завданнях.

- Пропуски та погіршення результатів: Постійне використання Інтернету може призвести до пропусків занять у школі або університеті, а також до зниження ефективності на роботі.

4. Втрата цінностей та інтересів:

- Віддалення від реального життя: Інтернет-залежність може призвести до віддалення від реальних цінностей та інтересів, оскільки особа починає витрачати більше часу на онлайн-діяльність, ніж на реальні розваги чи взаємодію з близькими людьми.

- Зменшення розвитку особистості: Замість розвитку навичок або занять, які сприяють особистісному зростанню, людина може віддавати перевагу безпосереднім задоволенням, які надає Інтернет, що може збільшувати ризик стагнації особистості [14].

5. Конфлікти з реальним життям:

– Конфлікти у взаємостосунках: Інтернет-залежність може призвести до конфліктів у взаємовідносинах з друзями, родиною або колегами через занадто велику кількість часу, яку особа витрачає в Інтернеті.

– Погіршення реальних проблем: Важливі проблеми у реальному житті, такі як проблеми в роботі або в школі, можуть погіршитися через відволікання на Інтернет [32].

6. Фізичні проблеми: [26].

– Сидячий спосіб життя та проблеми зі здоров'ям спини: Довгі години перед екраном можуть призвести до виникнення болючих проблем у спині та шиї через погану позу або неправильне розташування комп'ютерного обладнання.

– Проблеми зі сном: Перебійний сон або недостатній сон часто спостерігаються у людей з інтернет-залежністю, особливо якщо вони використовують пристрої з екраном перед сном.

2.3. Технології соціальної реабілітації інтернет залежності молоді в групах взаємодопомоги

Технології соціальної реабілітації для молоді, яка має проблему з інтернет-залежністю, це різні методи, щоб допомогти їм контролювати та зменшити свій час в Інтернеті, а також отримати підтримку від інших людей у тому, щоб змінити свої звички. Наприклад, це може бути застосування спеціальних програм на смартфонах, які обмежують доступ до інтернету, або участь у спеціальних групах підтримки в Інтернеті, де люди діляться своїм досвідом і надають один одному підтримку та поради [46].

Розглянемо декілька таких технологій які допоможуть впоратись з такою проблемою [23]:

1. Онлайн терапія та консультування:

– Групова терапія віддалено: Замість індивідуальної терапії, групові сесії проводяться через онлайн-платформи, де учасники можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.

Зараз існує досить популярна платформа «TreadField» засновник якої є практикуючий психолог Ілля Полуденний. Там він зі своїми колегами надають онлайн психологічну платформу. В телеграмі вони створили чат-бота який має тучний інтелект що вивчає, аналізує, та надає корисні поради щодо тієї чи іншої інформації. Команда психологів має доступ до аналізів, звіту, та самої переписки з користувачем, що допомагає корегувати діяльність самого штучного інтелекта за для покращення психотерапії.

– Інтерактивні додатки для самопізнання: Розробка мобільних додатків, які керуються принципами терапії і дозволяють користувачам працювати над своїми емоціями та думками, спілкуючись з віртуальними терапевтами або через завдання самотійної роботи.

– Віртуальні групи підтримки: Створення онлайн-спільнот, де люди можуть обмінюватися досвідом і підтримувати один одного в процесі відновлення. В Україні досить популярна платформа «treadfield» <https://www.treadfield.com/>, один з співзасновників якої є Ілля Полуденний. На цій платформі допомагають людям з різними психічними, психологічними, емоційними проблемами, та лікують від «інтернет-залежності». Також набирає популярності психологиня Світлана Єфреєнкова [11]. Авторка книг «Я зможу виховати щасливу дитину», «Емоції без фейків. Путівник підлітка», та інших в сфері психології підлітків (та дорослих). Успішно допомагає боритися та освітлює головну тему цієї роботи – «інтернет-залежність» [56].

Приклад дослідження: В журналі «Journal of Social Work Practice in the Addictions» опубліковано статтю, яка досліджує ефективність лікування інтернет-залежності за допомогою інтернет-засобів, яка відома як «електронна психотерапія» [31].

Приклад технології: Платформа «Talkspace therapy», яка надає онлайн-терапію та консультування з ліцензованими психотерапевтами через текстові

повідомлення, чат або відеодзвінки «treatfield» – онлайн-платформа де психологи користуючись багаторічним досвідом зарубіжних країн (в основному західних) допомагають впоратись з різними психологічними та психічними розладами [48].

2. Мобільні додатки для контролю:

– Повідомлення про час використання: Додатки, які регулярно надсилають повідомлення з інформацією про час, проведений в Інтернеті, щоб користувачі могли бути усвідомлені свого часу. Наразі існує великий вибір подібних додатків. І кожного дня стає все більше, бо актуальність проблеми гаджетозалежності турбує всіх спеціалістів у галузі психічного здоров'я, соціології і навіть політиків. Бо через залежності громадян псується здоров'я нації вцілому і страждає економіка. Наразі всі популярні онлайн-платформи, меседжери, додатки, відео-хостинги такі як: youtube, telegram, Instagram, snapchat, google, viber, SoundCloud чи операційні системи як: windows, linux, macOS, android, iOS мають вбудовані функції де відстежується щодо використання того чи іншого додатку (New York Times, TechCrunch 2024).

– Функції блокування: Додатки, які блокують доступ до певних веб-сайтів або додатків після досягнення заданого обмеження часу. Такі додатки існують як окремі, так і вбудовані у налаштування соц мережі та в програмне забезпечення компютерів та мобільних пристроїв. Такі функції блокування дуже часто використовують батьки, для контролю гаджетозалежності дітей. Але і дорослі використовують їх для налагодження самодисципліни. Наприклад «Family Ink» - це додаток де батьки можуть віддалено блокувати ту чи іншу гру, програму віддалено, чи встановлювати певний обмежений час використання додатку, чи взагалі телефон залишаючи лише функцію виклику. (Google Family Link 2017).

– Графіки та аналітика використання: Додатки, які надають детальну статистику щодо часу використання Інтернету та інтерактивні графіки, що допомагають зрозуміти звички та знайти способи їх поліпшення, дуже допомагають систематизувати свої робочі і дозвіллієві процеси, проаналізувати

своє вміння вчасно спинятись від безперестанного сьорфу в інтернеті і не ставати залежним відж нього. Також тим хто вже потрапив у цю пастку, допомагає усвідомити свою проблему (Apple Screen Time, Google Digital Wellbeing 2018).

Приклад технології: Додаток «StayFree», який дозволяє користувачам відстежувати свій час, проведений на пристроях, та встановлювати обмеження для зменшення часу витраченого в Інтернеті. Наразі більшість відомих соціальних мереж (фейсбук, твітер, інстаграм тощо), відеохостингів (YouTube, Wave.video, SproutVideo, Vimeo тощо), онайн-платформ (SKVOT, Prometheus, WebPromoExperts тощо), мобільні операційні системи (Android, iOS), комп'ютерні операційні системи (windows, MacOS, Linux) встановлюють в себе моніторинг активності часу користувача для того що б кожен міг відстежувати витрачений час.

3. Поділ досвіду та підтримки в групах:

– Спільні онлайн проекти: Створення спільних проектів або ігор, які сприяють співпраці та комунікації між учасниками групи. Існує безліч ігор які допомагають. Одна з них використовується (чи принаймі кожен з нас хоч раз цим користувався) для вирішення конфліктних ситуацій, це – «камінь, ножиці, папір». Але існує ще «міні-театр». В цій грі учасники висловлюють свої почуття, емоції, та думки за допомогою розігрування коротких сцен. «Імпровізація» – це ще одна гра, досить корисна в допомозі учасникам для розвитку емпатії, співробітництва, та комунікації. (Google Docs та Google Sheets 2006, Trello 2011, Miro 2019).

– Онлайн-форуми і дискусійні групи: Створення віртуальних форумів або груп на соціальних медіа, де люди можуть обговорювати свої проблеми та ділитися порадами. Зараз існує кілька популярних платформ які допомагають та облегшують проведення та участь в онлайн-терапії. Ось декілька з них: talkspace, BetterHelp, GroupTherapy.Com, TalkLife. Всі вони створені для того – що б кожен з учасників міг вільно під'єднатися до групової терапії та працювати з ліцензованим спеціалістом.

- Віддалена взаємопідтримка через месенджери: Створення групових чатів або каналів, де учасники можуть підтримувати один одного у реальному часі.

Приклад технології: Онлайн-платформа Reddit, де існують спеціальні спільноти (сабреддіти), присвячені залежності від Інтернету, де люди можуть обмінюватися досвідом та надавати підтримку один одному. В одному з найпопулярніших меседжерів «телеграм» зараз стають популярні такі чат боти як: weobot – бот який використовує принципи когнітивно-поведінкової терапії для надання допомоги психологічної. Він допомагає своїм користувачам подолати депресію, стрес, керувати емоціями. Youper – в цей чат-бот було вмонтовано штучній інтелект. Він вивчає психологічний/психічний стан людини, й за допомогою новітніх технологій намагається надати максимально правильну пораду щодо подальших дій.

4. Цифрові ігри для когнітивно-поведінкової терапії (КПТ):

- Використання серйозних ігор для зміни звичок:
- Дослідження показують, що деякі цифрові ігри можуть бути ефективними інструментами для зміни деструктивних звичок та покращення психічного здоров'я. Наприклад, додаток «Re-Mission» був розроблений для підтримки молоді з онкогематологічними захворюваннями через покращення дотримання лікування.

- Медитаційні та релаксаційні ігри: Такі ігри допомагають користувачам зосередитися, відволіктись від стресів та турбот, таким чином надавши мозку довше бути в нормальному стані, тим самим допомагаючи йому відновитись. Наприклад : «Headspace: Meditation & Sleep» -ця гра містить в собі швидкі, короткі медитації, які допомагають заспокоїтись, зосередитись, та краще спати.

- Використання віртуальної реальності для терапевтичних цілей: Віртуальна реальність (VR) виявляє значний потенціал у терапевтичних застосуваннях, зокрема в лікуванні різних психічних розладів, включаючи залежність від Інтернету. Дослідження підтверджують, що VR може бути ефективним інструментом для створення контрольованих середовищ, які

дозволяють пацієнтам взаємодіяти з ситуаціями, що спровоковують їхню залежність, а також для навчання їх стратегіям управління цими тягарями. Наприклад, програми, які використовують VR для терапії залежності від Інтернету, можуть відтворювати сценарії, які спровоковують бажання використовувати Інтернет або втратити контроль над його використанням. Пацієнти можуть взаємодіяти з цими сценаріями у віртуальному середовищі та вивчати ефективні стратегії для керування своєю поведінкою. Наприклад, вони можуть вправлятися у техніках релаксації, уваги або відвернення уваги від імпульсивних дій. Основні переваги використання VR у терапії залежності від Інтернету включають можливість створення реалістичних імітацій ситуацій, безпечне середовище для експериментів та навчання, а також індивідуалізований підхід до терапії. Крім того, VR може бути використана для моніторингу та оцінки прогресу пацієнтів у реальному часі. У підсумку, використання віртуальної реальності для терапевтичних цілей, зокрема у лікуванні залежності від Інтернету, є перспективним напрямком, який може допомогти пацієнтам зберегти контроль над своїм життям та покращити їхнє психічне здоров'я.

5. Соціальні мережі та платформи для взаємодії та підтримки:

– Ефективність спільнот в інтернеті для підтримки: Дослідження показують, що активна участь у спеціалізованих інтернет-спільнотах може зменшити відчуття самотності та підвищити психологічний комфорт для людей з різними проблемами, включаючи залежність від Інтернету. Існує безліч платформ, наприклад: facebook – платформа де можна створювати тематичну групу в якій кожен з учасників може ділитись своїми досягненнями, успіхами, провалами, думками, переживаннями та підтримувати інших. Twitter – це платформа для коротких повідомлень. Але одночасно надає можливості для взаємодії з іншими користувачами. Завдяки тому що це платформа більше для коротких повідомлень – це надає змогу користувачам більш ємно й кратко формулювати свої думки, що є досить корисним навиком.

– Розвиток соціальних мереж як інструментів підтримки: Нові дослідження досліджують можливості розвитку соціальних мереж як інструментів підтримки для людей з різними проблемами здоров'я, включаючи залежність від Інтернету.

б. Інтервенції на основі ігрового дизайну та психології [57]:

– Дослідження, проведені Cugelman 2013, демонструють, що інтеграція елементів гейміфікації, таких як бейджі, рівні, конкурси та інші, в програми зміни поведінки, сприяє підвищенню мотивації та ефективності таких програм. Гейміфікація, як стратегічний підхід, залучає принципи та елементи ігрового досвіду для стимулювання бажаної поведінки учасників. Це означає, що впровадження гейміфікації у програми зміни поведінки дозволяє створити стимули, які сприяють більшій активності та залученню учасників до процесу.

Цей підхід базується на психологічних принципах, включаючи винагороду, виклик та конкуренцію. Наприклад, присвоєння бейджів за досягнення певних цілей може стимулювати учасників продовжувати свої зусилля. Підвищення рівня складності завдань або введення конкурсів може посилити внутрішню мотивацію досягти бажаних результатів. Такі механізми гейміфікації сприяють залученню учасників до програми, збільшують їхню відчуття самодіяльності та ефективності, тим самим сприяючи більш успішній зміні їхньої поведінки (Cugelman, 2013) [16].

Результати досліджень свідчать про значущість застосування психологічних принципів у гейміфікованому дизайні, зокрема в контексті розробки ігрових додатків для модифікації поведінки. Серед цих принципів важливими є: допомога у встановленні цілей, миттєва нагорода та зворотний зв'язок.

Перше, встановлення цілей, є ключовим етапом у стимулюванні бажаної поведінки. Чітко визначені та досяжні цілі сприяють активізації мотивації учасників та направленню їхніх зусиль на досягнення конкретних результатів.

Друге, миттєва нагорода, або негайна винагорода за досягнення певних кроків або завдань, є потужним стимулом для підтримки бажаної поведінки.

Цей принцип базується на принципах нагороди та позитивного посилення, зміцнюючи зв'язок між дією та приємними наслідками.

Третє, зворотний зв'язок відображається у наданні учасникам зрозумілого та конструктивного відгуку щодо їхньої діяльності. Цей принцип відіграє важливу роль у формуванні самосвідомості та мотивації до подальших зусиль.

Загальна ідея полягає в тому, що ігровий дизайн, який використовує ці психологічні принципи, може ефективно стимулювати зміну поведінки, забезпечуючи мотивацію, позитивний посилення та відчуття власної ефективності учасників.

РОЗДІЛ 3

ПРАКСЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ГРУПИ ВЗАЄДОПОМОГИ ЯК ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОЇ МОЛОДІ

У нашого часа інтернет відіграє значну роль у житті сучасної молоді. Проте з його поширенням зростає й проблема інтернет-залежності. Ця проблема стає все актуальнішою в сучасному суспільстві і вимагає комплексного підходу до її вирішення. У контексті соціальної реабілітації інтернет-залежної молоді важливе значення набувають праксеологічні засади вивчення групи взаємодопомоги як ефективною технологією. Цей розділ дипломної роботи спрямований на розгляд теоретичних та прикладних аспектів використання групової взаємодопомоги для соціальної реабілітації інтернет-залежної молоді. Розглядаючи праксеологічні аспекти цієї технології, ми сподіваємось знайти ефективні шляхи підтримки та інтеграції цієї категорії молоді у суспільство, сприяючи їхньому поверненню до здорового та збалансованого способу життя [19].

3.1. Аналіз ефективності технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги

Аналіз ефективності технології соціальної реабілітації інтернет-залежної молоді в групах взаємодопомоги може включати ряд аспектів:

1. Зменшення інтернет-залежності: Оцінка того, наскільки ефективно групи взаємодопомоги допомагають учасникам зменшити чи контролювати свою залежність від Інтернету.

Дослідження: вплив програм групового консультування, когнітивно-поведінкової терапії та спортивного втручання на інтернет-залежність. Відділ соціології та Інститут емпіричних соціальних наук, Школа гуманітарних і соціальних наук, Університет Сіань Цзяотун, Сіань 710049, Китай [44]. Для

оцінення впливу програм групового консультування, когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) на залежність від Інтернету. Для програм групового консультування було розраховано RIS «Required Information Size» (необхідний обсяг інформації) із 873 суб'єктів. Z-крива перетнула межі послідовного моніторингу випробувань і продемонструвала наявність достатніх доказів на підтримку значного впливу програм групового консультування на ІА (див. Рис. 3.1) використання терміну «пробний» підкреслює послідовний та адаптивний підхід до аналізу даних у процесі дослідження, який є важливою частиною TSA. Для СBT «Cognitive Behavioral Therapy» (когнітивно-поведінкова терапія) результат TSA «Trial Sequential Analysis» (пробний послідовний аналіз) показав, що RIS (необхідний обсяг інформації), становить 2448 суб'єктів. Хоча накопичена кількість пацієнтів не досягла RIS, кумулятивна Z-крива перетнула традиційну межу тесту значущості, і ефект був встановлений раніше [55].

Для психологічного медсестринського втручання граничні значення TSA та RIS неможливо розрахувати через обмежений обсяг інформації (див. Рис. 3.2).

Для спортивного втручання RIS становить 227 суб'єктів для демонстрації проблеми. Крива Z перетинала межі послідовного моніторингу дослідження, що свідчить про підтвердження значного впливу спорту на ІА (див. Рис. 3.3). Загалом, згідно з TSA, потужність дослідження була достатньою для ефективності програм групового консультування, КПТ (когнітивно-поведінкової терапії) та спортивного втручання на ІА, і подальші відповідні випробування були непотрібними [35].

Мета-аналіз – це статистичний метод, який використовується для об'єднання результатів декількох незалежних досліджень, що досліджують одне і те ж питання. Основна мета мета-аналізу полягає в отриманні більш точних і узагальнених висновків, ніж це можливо на основі одного окремого дослідження.

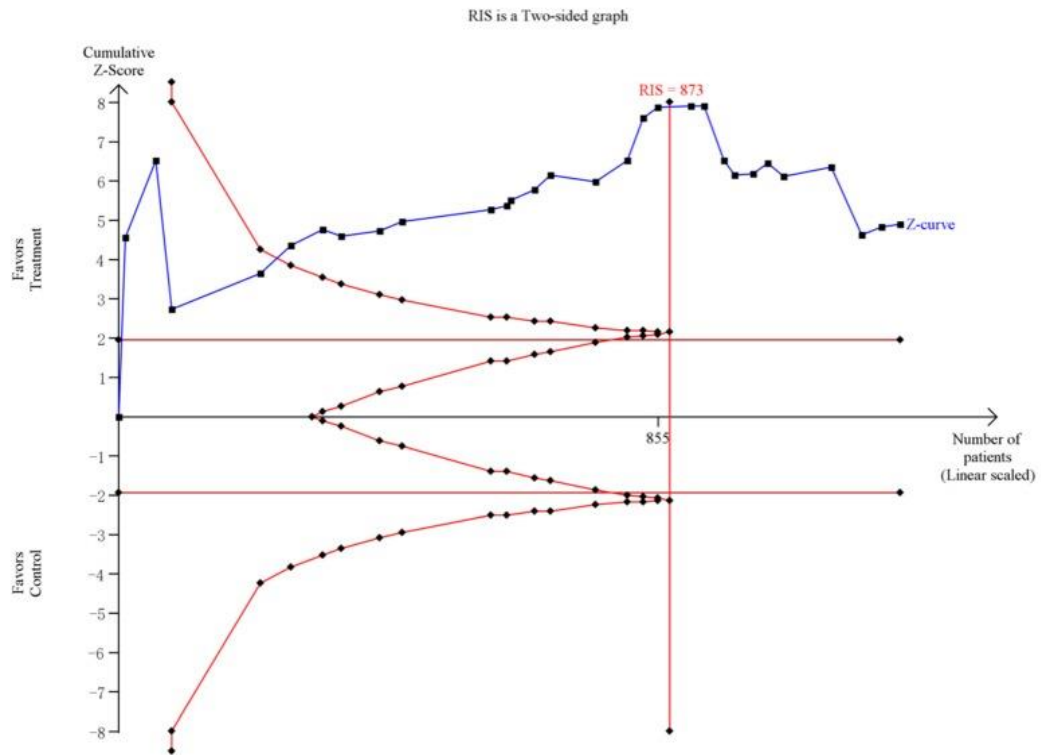


Рис. 3.1. Пробний послідовний аналіз ефективності програми групового консультування щодо рівня інтернет-залежності. Синя лінія представляє кумулятивний Z-показник аналізу. Прямий червоний колір представляє умовні статистичні межі $p = 0,05$. Похилі всередину червоні лінії представляють усічені межі послідовного моніторингу випробувань.

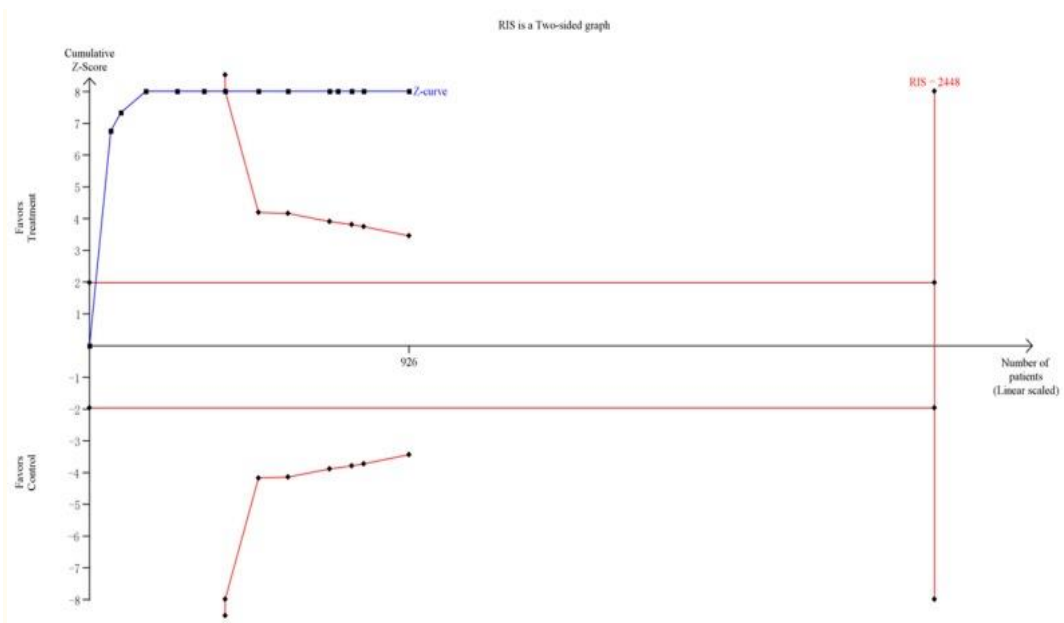


Рис. 3.2. Пробний послідовний аналіз ефективності когнітивно-поведінкової терапії на рівні інтернет-залежності. Синя лінія представляє кумулятивний Z-показник метааналізу. Пряма червона лінія представляє умовні

статистичні межі $p = 0,05$. Похилі всередину червоні лінії представляють усічені межі послідовного моніторингу випробувань.

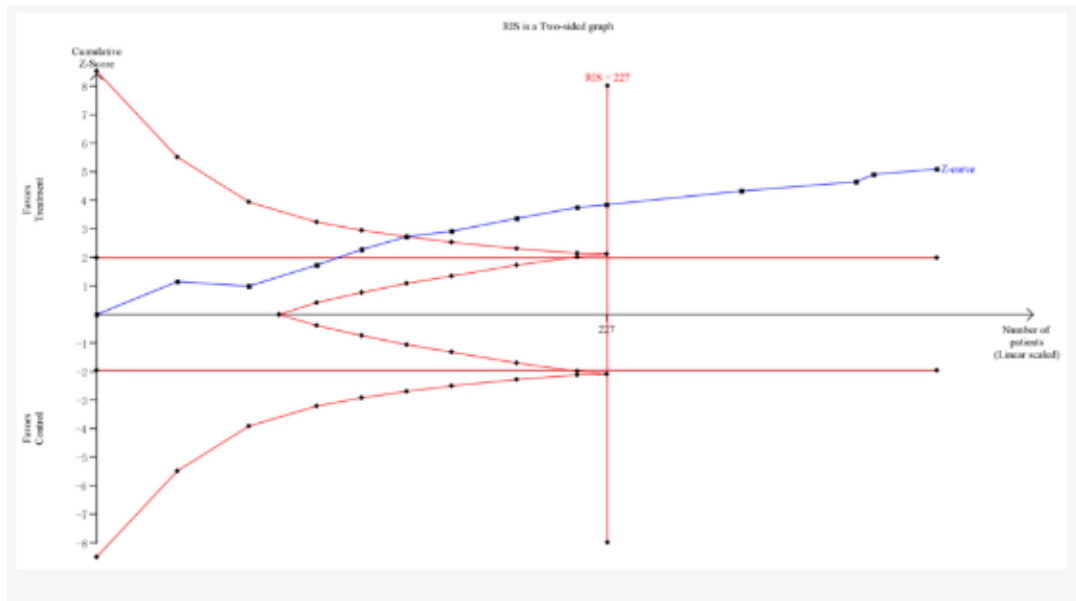


Рис. 3.3. Пробний послідовний аналіз ефективності спортивного втручання на рівень інтернет-залежності. Синя лінія представляє кумулятивний Z-показник метааналізу. Пряма червона лінія представляє умовні статистичні межі $p = 0,05$. Похилі всередину червоні лінії представляють усічені межі послідовного моніторингу випробувань.

Програми групового консультування можуть сприяти конфронтації та розуміння пацієнтів через переживання подібних «когніцій» та емоцій, що було продемонстровано як переважний спосіб лікування ІА «Internet addiction» (Інтернет-залежність) [20].

Когніції – це термін, що описує різні процеси, пов’язані з отриманням, обробкою, збереженням і використанням інформації. Мета-аналіз показав, що програми групового консультування можуть покращити міжособистісні відносини та проблеми зі здоров’ям, управління часом, толерантність та компульсивне використання Інтернету. Крім того, погіршення психічного стану може бути полегшено при обсесивно-компульсивному розладі, депресії, тривожності та агресивності [50].

Попередній мета-аналіз визначив позитивний ефект програм групового консультування для підлітків з ІА, що узгоджується з нашими результатами.

Крім того, ми порівняли короткострокову та довгострокову ефективність програм групового консультування щодо ІА та визначили надійність їхньої ефективності.

Соціальна адаптація – це процес, під час якого індивід пристосовується до умов і вимог соціального середовища, інтегруючись у суспільство та засвоюючи соціальні норми, цінності та поведінкові стандарти. Аналіз взаємодії учасників у групі та їхньої здатності адаптуватися до реального життя, розвивати соціальні навички та відновлювати взаємні стосунки, як описано Шелдоном і Любаньським 2006, досліджує, як люди в групових умовах навчаються ефективно взаємодіяти, пристосовуватися до соціальних ситуацій, покращувати комунікаційні та міжособистісні навички, а також відновлювати й підтримувати здорові стосунки з іншими.

Дослідження: аналіз впливу соціальних мереж і соціальних медіа на психічне здоров'я та пропонує напрямки для подальших досліджень і практичного застосування:

1. У статті *Social Support Networks and Psychological Well-being: An Overview of Research and Practice in the Age of Social Media 2018* авторства Ліза Біркбек та колеги досліджують роль соціальних мереж у формуванні та підтримці соціальних підтримуючих мереж, що сприяють психологічному благополуччю [53].

2. Психологічне благополуччя: Вивчення впливу участі в групі взаємодопомоги на психологічне самопочуття учасників, зменшення рівня стресу, тривоги та депресії. Висновок:

а) вплив групи взаємодопомоги: Участь у групі взаємодопомоги може позитивно впливати на психологічне самопочуття учасників.

б) зменшення стресу, тривоги та депресії: Групи взаємодопомоги можуть сприяти зменшенню рівня стресу, тривоги та депресії у її учасників.

Отже, участь у групі взаємодопомоги може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя, зменшуючи негативні емоції та покращуючи загальний стан психічного здоров'я.

3. Самооцінка та самореалізація: Оцінка того, наскільки учасники групи розвивають свій внутрішній потенціал, набувають нових навичок та досягають особистих цілей. Висновок: Самооцінка та самореалізація в групі оцінюються через рівень розвитку внутрішнього потенціалу, здобуття нових навичок і досягнення особистих цілей учасниками [58].

Дослідження: виявлення важливості участі та відповідальності учасників у групових сесіях когнітивно-поведінкової терапії. Аналіз впливу на успішність змін у психологічному стані та психотерапевтичному процесі:

1) Катерндаль Д. А., Бердж С. К., Феррер Р. Л., Бечо Дж. та Вуд Р. (2014). Вплив ліків, когнітивно-поведінкової терапії та їх поєднання на психічне здоров'я пацієнтів з безсонням: рандомізоване контрольоване дослідження. [59]

Висновок: У рандомізованому контрольованому дослідженні, проведеному Катерндаль Д.А. та співавторами у 2014 році, досліджували вплив медикаментів, когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та їх поєднання на психічне здоров'я пацієнтів з безсонням. Результати дослідження можуть надати важливу інформацію для визначення ефективних методів лікування безсоння та покращення психічного здоров'я пацієнтів.

2) Ріттербенд Л. М., Торндайк Ф. П., Інгерсолл К. С., Лорд Х. Р., Гондер-Фредерік Л., Фредерік К., Морен К. М. (2013). Вплив веб-когнітивної поведінкової терапії для лікування безсоння з 1-річним спостереженням: рандомізоване клінічне дослідження [40].

Висновок: Дослідження, проведене Ріттербендом та співавторами у 2013 році, демонструє, що веб-когнітивна поведінкова терапія виявила значний потенціал у лікуванні безсоння з 1-річним спостереженням. Це свідчить про важливість розвитку та впровадження інтернет-орієнтованих психотерапевтичних підходів для покращення якості життя пацієнтів з безсонням [49].

4. Участь та відповідальність: Визначення рівня активності учасників у групових сесіях, їхня відповідальність за власний процес змін та за допомогу

іншим учасникам. Участь та відповідальність учасників в сесіях групових має сильний вплив на успішність змін у когнітивно-поведінкової терапії [34].

Ці аспекти можуть бути збалансовані через виконання деяких кроків, наприклад: Створення чітких очікувань: Ще до початку сесій важливо зробити чіткі і реалістичні очікування щодо участі та відповідальності учасників. Це може включати в себе розуміння обов'язків кожного учасника, часові рамки сесій та очікувані результати. Моніторинг участі: Під час сесій важливо активно моніторити рівень участі кожного учасника. Це можна зробити через запитання, обговорення, а також за допомогою спеціальних інструментів для відстеження прогресу та взаємодії між учасниками. Підтримка учасників: Важливо забезпечити підтримку та стимулювання учасників для їхньої участі та відповідальності. Це може включати створення позитивного та довірчого середовища, заохочення активної участі та підтримку у вирішенні будь-яких труднощів. Залучення до обговорення: Активне залучення учасників до обговорення тем та завдань на сесіях сприяє їхній участі та відповідальності. Це може стимулювати обмін ідеями, взаємне вчення та співпрацю. Залежно від конкретних потреб та особливостей групи, ці стратегії можуть бути адаптовані та розширені для підтримки успішного процесу змін в когнітивно-поведінковій терапії [18, 416 с].

- Залучення до діалогу: Стимулює активну участь учасників у діалозі, обговорення та вирішення завдань. Підтримувати середовища яке сприяє відкритому обміну думками.

- Сприянні відповідальності: заохочувати учасників відчувати відповідальність за свій власний процес змін. Досягається завдяки створення власних цілей, планів дій, та обговорення процесу.

- Оцінювання та відновлення: періодично оцінюється рівень участі та відповідальності учасників н внесення коректив якщо це того потребує. Також стимулювання рефлексії над власними досягнутими цілями, прогресом та відповідальністю.

5. Тривалість ефекту психотерапевтичного процесу: Тобто як довго позитивні зміни, що відбуваються під час участі в програмі взаємодопомоги, залишаються помітними після її завершення. Дослідження показало, що всі програми, включаючи групові консультації, когнітивно-поведінкову терапію та спортивні втручання, мають значний вплив на Інтернет-залежність та психопатологічні симптоми. При цьому ефективність програми групового консультування залишалася стабільною навіть після негайного лікування та подальшого спостереження.

Аналіз ефективності технології соціальної реабілітації інтернет-залежної молоді в групах взаємодопомоги виявив значний вплив таких програм на зменшення рівня інтернет-залежності та психопатологічних симптомів. Програми групового консультування та когнітивно-поведінкової терапії показали стабільні результати в підтримці позитивних змін після завершення лікування. Спортивні втручання також виявилися корисними, особливо у покращенні симптомів абстиненції. Методи аналізу можуть включати анкетування учасників, спостереження за їхніми поведінковими змінами, аналіз документації сесій групи, а також співбесіди та фокус-групи з учасниками та фахівцями. Такий аналіз допоможе у подальшому вдосконаленні програм соціальної реабілітації та сприятиме підвищенню їхньої ефективності [51].

3.2. Напрями оптимізації технології соціальної реабілітації інтернет залежної молоді в групах взаємодопомоги

Оптимізація технології соціальної реабілітації інтернет-залежної молоді в групах взаємодопомоги може базуватися на наступних напрямках, які вивчаються і розвиваються в офіційних матеріалах та дослідженнях:

1. Психологічна підтримка та консультування: Забезпечення доступу до кваліфікованих психологів або консультантів з досвідом у роботі з інтернет-залежністю. Це може включати індивідуальні консультації та групові сесії для спільного обговорення проблем та пошуку рішення [6].

Один з способів надання психологічної підтримки – це проведення онлайн-сесій з досвідченим психологом через відеозв'язок. Наприклад, учасник може отримати поради щодо того, як ефективно управляти своїми онлайн-звичками та змінити їх на більш здорові. Створення онлайн-чату або групової відеоконференції, де учасники можуть обговорювати свої проблеми та спільно шукати рішення. Це може бути важливо для тих, хто відчуває ізоляцію через інтернет-залежність.

2. Розвиток соціальних навичок: Проведення тренінгів та семінарів з розвитку комунікативних та міжособистісних навичок, спрямованих на полегшення взаємодії з іншими людьми в реальному житті.

Тут можна організувати віртуальні тренінги, де учасники вчаться ефективно спілкуватися через Інтернет, використовуючи, наприклад, ролеві ігри або групові діалоги за темами, які цікавлять учасників [42].

3. Стимулювання здорового способу життя: Впровадження програм з фізичної активності, здорового харчування та регулярного відпочинку, спрямованих на підтримку загального фізичного та емоційного благополуччя.

Можна створити спеціальний мобільний додаток, який нагадує користувачам про необхідність здорового харчування та фізичної активності, наприклад, шляхом встановлення цілей та відправлення позитивних повідомлень.

Також це може бути віртуальний тренінг з навичок спілкування, де учасники вчаться ефективно слухати один одного, виражати свої почуття та думки та вирішувати конфлікти конструктивно.

Розроблення мобільного додатка, який не лише надає корисні поради щодо фізичної активності та харчування, але й створює можливість для учасників спільно виконувати фізичні вправи або готувати здорові страви разом.

4. Технологічні інновації: Використання мобільних додатків або онлайн-платформ для надання підтримки та моніторингу, що допомагає у відстеженні прогресу, мотивації до змін та підтримки в груповому середовищі.

Наприклад, створення онлайн-платформи, де учасники можуть вести щоденник своїх досягнень, обмінюватися досвідом та підтримувати один одного у відновленні.

Все частіше в мобільні телефони встроєні стандартні додатки якии допомагають відстежувати активність. Також ці додатки можуть виставлять обмеження в часі використання того чи іншого додатка.

5. Створення позитивного середовища: Формування сприятливого та позитивного середовища в групах взаємодопомоги, де учасники можуть відчувати підтримку, розуміння та прийняття.

Наприклад, модерація онлайн-форуму групи взаємодопомоги, щоб забезпечити, що всі повідомлення залишаються підтримуючими та сприяють розвитку позитивних взаємин.

Створення віртуальної «стіни підтримки», де учасники можуть ділитися своїми успіхами та викликами у відновленні, а інші члени групи можуть заохочувати їх та надавати підтримку.

Ці напрями можуть бути інтегровані в комплексні програми соціальної реабілітації, які сприяють успішному відновленню інтернет-залежних молодих людей у суспільстві.

ВИСНОВКИ

Інтернет-залежність є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, що суттєво впливає на психічне здоров'я молоді. Проведене дослідження підтверджує важливість та актуальність вивчення цієї проблеми, особливо в контексті розробки ефективних технологій соціальної реабілітації інтернет-залежних осіб.

Участь у групах взаємодопомоги може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя, зменшуючи негативні емоції та покращуючи загальний стан психічного здоров'я. Самооцінка та самореалізація в групі оцінюються через рівень розвитку внутрішнього потенціалу, здобуття нових навичок і досягнення особистих цілей учасниками. Дослідження показали важливість участі та відповідальності учасників у групових сесіях когнітивно-поведінкової терапії. Вплив медикаментів, когнітивно-поведінкової терапії та їх поєднання на психічне здоров'я пацієнтів з безсонням підтверджує важливість ефективних методів лікування та покращення психічного здоров'я. Також, виявлено, що різні програми взаємодопомоги, включаючи групові консультації, когнітивно-поведінкову терапію та спортивні втручання, мають значний вплив на Інтернет-залежність та психопатологічні симптоми, з ефективністю групового консультування залишається стабільною навіть після завершення лікування.

Напрями оптимізації технології соціальної реабілітації інтернет-залежної молоді в групах взаємодопомоги можуть базуватися на доступі до кваліфікованих психологів, розвитку соціальних навичок, стимулюванні здорового способу життя, використанні технологічних інновацій та створенні позитивного середовища в групах взаємодопомоги. Вони допомагають створити комплексні програми соціальної реабілітації, які адресують різні аспекти життя учасників і допомагають їм повернутися до здорового та щасливого життя в офлайн-світі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Анонімні інтернет-залежні та технологічні наркомани. URL: <https://internetaddictsanonymous.org/> (дата звернення: 20.04.2024).
2. Асеева Ю. О. Інтернет-залежність у молоді : соціально-психологічний аспект. *Журнал соціальної психології*. 2020. № 12(3). С. 45 – 58.
3. Беленька Г. В. Вихователь дітей дошкільного віку : становлення фахівця в умовах навчання : монографія. Київ : Світоч, 2006. 304 с.
4. Борозна Г. В. Особливості підготовки соціальних працівників у структурі соціальної роботи Франції. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 9. С. 69 – 71.
5. Вайнштейн А. Лежуйо М. Інтернет-залежність або надмірне використання Інтернету. *Зловживання алкоголем*. 2010. № 36. С. 277 – 283.
6. Вакулич Т. М. Вплив Інтернет-залежності на навчальну діяльність студентів. *Психологічний часопис*. 2021. № 9 (2). С. 123 – 136.
7. Втеча у віртуальний світ : інтернет-залежність формується непомірно і перетворюється на недугу. URL: <https://umoloda.kyiv.ua/number/3665/218/152136/> (дата звернення: 10.04.2024).
8. Галатир І. А. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до роботи з соціальними сиротами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; Ін-т вищої освіти Нац. акад. пед. наук України. Київ, 2012. 285 с.
9. Голдберг І. Розлад інтернет-залежності : огляд і суперечки. Кіберпсихологія та поведінка. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*. 2007. Вип. 10. С. 367–368. URL: http://fs-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2007/34.pdf (дата звернення: 30.01.2024).
10. Гусак Н. Є. Соціальна реабілітація : підходи до визначення поняття. *Соціальна політика та соціальна робота*. 2008. № 1. С.103-114.
11. Єфременкова С. Я зможу виховати щасливу дитину. Київ : Видавництво XYZ, 2018. 96 с.

12. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. *Соціальна педагогіка*. Луцьк, 1999. С. 105 – 111.
13. Зайченко І. В. Педагогіка : підручник. 3-тє вид., перероб., доп. Київ : Ліра, 2016. 608 с.
14. Ільницька Л. А. Психологічні особливості Інтернет-залежності у підлітків. *Освітні та психологічні дослідження*. 2019. №15(1). С. 78 – 91.
15. Камінська О. В. Соціальна реабілітація молоді з Інтернет-залежністю. *Вісник соціальної роботи*. 2018. № 7(4). С. 102 – 115.
16. Капська А. Й. Соціальна педагогіка : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 488 с.
17. Карпенко О. Л. Професійне становлення соціального працівника : навч.-метод. посіб. Київ : ДЦССМ, 2004. 316 с.
18. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи : монографія. Київ : Фенікс, 2009. 416 с.
19. Кулешова О. І. Методи подолання Інтернет-залежності у підлітків. *Журнал психотерапії та консультування*. 2020. № 10 (2). С. 67 – 80.
20. Кулікова А. Є. Підготовка соціальних працівників до роботи з дітьми та молоддю у вищих навчальних закладах Швеції : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2009. 20 с.
21. Лещук Г. В. Система професійної підготовки фахівців соціальної сфери у Франції : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2009. 20 с.
22. Лютий В. П. Інтернет-залежність як соціальна проблема сучасності. *Соціологічні студії*. 2022. № 18(3). С. 150 – 163.
23. Малєєва Н. С. Вплив соціальних мереж на формування Інтернет-залежності у молоді. *Журнал медичних досліджень*. 2019. №13(1). С. 34 – 47.
24. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 210 с.
25. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної*

підготовки майбутніх фахівців : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (9-10 квітня, 2020р.). Хмельницький, 2020. С. 76 – 79.

26. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

27. Найкращих програм для боротьби з залежністю від телефону. URL: <https://www.nytimes.com/wirecutter/reviews/best-apps-to-curb-phone-addiction/> (дата звернення: 22.04.2024).

28. Праксеологія політична. *Політична енциклопедія*. редкол. : Левенець Ю. (голова), Шаповал Ю. (заст. голови) та ін. Київ : Парламентське видавництво. 2011. 808 с.

29. Праксеологія. *Українська радянська енциклопедія* : у 12 т. гол. ред. М. П. Бажан ; редкол. : О. К. Антонов та ін. 2-ге вид. Київ : Головна редакція УРЕ, 1974–1985. Т. 9. С. 123.

30. У Лондоні відкрилась перша лікарня для лікування Інтернет-залежності. URL: https://gazeta.ua/articles/science-life/_u-londoni-vidkrilas-persha-likarnya-dlya-likuvannya-internetzalezhnosti/33123. (дата звернення: 19.03.2024).

31. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.

32. Шинкарук В. І. Праксеологія. *Філософський енциклопедичний словник* / Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України. Київ : Абрис, 2002. 742 с.

33. Aiken M. *The Cyber Effect : A Pioneering Cyberpsychologist Explains How Human Behavior Changes Online*. Hardback edition. New York : Spiegel & Grau, 2016. 400 p.

34. Alavi S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M. Behavioral Addiction versus Substance Addiction : *Correspondence of Psychiatric and Psychological Views Int J PrevMed*. 2012. №4.

35. Environ J. Int., res., Public Health. URL : <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470> (дата звернення: 28.03.2024).

36. Furlong A. The Japanese hikikomori phenomenon : Acute social withdrawal among young people. *The Sociological Review*. 2008. № 56. P. 309–325.
37. Gentile D. A. Pathological video game use among 8- to 18-year-old youth : a national survey. *Psychological science*. 2009. № 20 (5). P. 594 – 602.
38. Griffiths M. Internet addiction – Time to be taken seriously. *Addiction Research*. 2000. № 8 (5). P. 413 – 418.
39. Griffiths M. Internet addiction: truth or fiction? *The Psychologist : Bulletin of the British Psychological Society*. 1999. №12. P. 246 – 250.
40. Katzendahl D. A., Berg S. K., Ferrer R. L., Becho J., Wood R. V. The impact of medications, cognitive-behavioral therapy, and their combination on mental health in insomnia patients: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2014. № 75 (1). P. 58-69.
41. Kimberly S. Young. Internet Addiction : a Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. URL: <https://www.amazon.com/Internet-Addiction-Handbook-Evaluation-Treatment/dp/047055116X> (дата звернення: 26.02.2024).
42. Koyuncu T., Unsal A., Arslantas D. Assessment of Internet addiction and loneliness in middle and high school students. 2014. № 64. P. 998 – 1002.
43. Kugelman B. Gamification : What it is and why it matters to developers of digital health behavior change. *Journal of Medical Internet Research*. 2013. Vol 15. Is 6. 88 p.
44. Lee C. S., McKenzie K. Socioeconomic and geographic inequalities in internet addiction among Korean adolescents. *Psychiatry Investigation*. 2015. № 12(4). P. 559-562.
45. Lee J., Lee Y., Gong S., Bae J., Choi M. A meta-analysis of the effects of non-traditional teaching methods on the critical thinking skills of nursing students. *BMC Med. Education*. 2016. №16. P. 240.
46. Mohammadbeigi A., Valizadeh F., Mirshojaee S. R., Ahmadli R., Mokhtari M., Ghaderi E., Ahmadi A., Rezaei H., Ansari H. Self-rated health and internet addiction in Iranian medical sciences students, prevalence, risk factors, and

complications. *International Journal of Biomedical Science*. 2016. № 12(2). P. 65 – 70.

47. Morris J. P., Pelphrey K. A., McCarthy G. Regional brain activation induced by approaching a virtual person during a virtual walk. *Journal of Cognitive Neuroscience*. 2005. № 17. P. 1744 – 1752.

48. Pontes H. M., Macur M., Griffiths M. D. Internet gaming disorder among Slovenian primary schoolchildren: findings from a nationally representative sample of adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. 2016. № 5(2). P. 304-310.

49. Ritterband L. M, Thorndike F. P, Ingersoll K. S., Lord H. R., Gonder-Frederick L., Frederick C., et al. Impact of web-based cognitive behavioral therapy for insomnia with 1-year follow-up: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. 2013. № 70(8). P. 878-887.

50. Santos V., Nardi A. E., King A. L. Treatment of internet addiction in patients with panic disorder and obsessive-compulsive disorder. *CNS & Neurological Disorders – Drug Targets*. 2015. № 14 (3). P. 341-344.

51. Seirrek S., Kop E., Sinir H., Ugurlu M., Senel S. Factors associated with internet addiction : a cross-sectional study of Turkish adolescents. *Pediatrics International : Official Journal of the Japan Pediatric Society*. 2017. № 59 (2). P. 218-222.

52. Social Rehabilitation Technologies : Definitions, Components and Forms. URL : https://www.researchgate.net/publication/350037274_Social_Rehabilitation_in_the_Structure_of_Social_Welfare_Institutions_in_Slovakia (дата звернення: 18.04.2024).

53. Social Support Networks and Psychological Well-being : An Overview of Research and Practice in the Age of Social Media. 2018. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5dc67895-bf59-4e54-acf0-db428f4b6639/content> (дата звернення: 20.04.2024).

54. The Cyber Effect : A Pioneering Cyberpsychologist Explains How Human Behavior Changes Online. URL : <https://www.amazon.com/Cyber-Effect->

Pioneering-Cyberpsychologist-Explains/dp/0812997859 (дата звернення: 27.03.2024).

55. Wetterslev J., Thorlund K., Brok J., Gluud C. Trial sequential analysis may establish when firm evidence is reached in cumulative meta-analysis. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2008. № 61 (1). P. 64-75.

56. Winkler A., Dörsing B., Rief W., Shen Y., Glombiewski J. A. Meta-analysis of internet addiction treatment. *Clinical Psychology Review*. 2013. № 33 (3). P. 317-329.

57. Wu X. S., Zhang Z. H., Zhao F., Wang W. J., Li Y. F., Bi L., Qian Z. Z., Lu S. S., Feng F., Hu C. Y., et al. Prevalence of internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*. 2016. № 52. P. 103-111.

58. Yeun Y. R., Han S. J. The impact of psychosocial interventions on internet addiction in school-aged children: meta-analysis of self-control and self-esteem. *Healthcare Informatics Research*. 2016. № 22 (3). P. 217-230.

59. Young K. S. Internet addiction : emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1996. № 1 (3). P. 237-244.

ДОДАТКИ

Додаток А

Типологія інтернет-залежності [9]

№	Показник	Критерії (значення)	Тип інтернет-залежності
1	Кількість часу, який щодня проводиться в мережі з неробочими/ненавчальними цілями	Більше 10 годин на день	Абсолютна інтернет-залежність
		Від 6 до 10 годин	Сильна інтернет-залежність
		Менше 3-х годин на день	Слабка інтернет-залежність
Відсутність інтернет-залежності			
2	Мотиви проведення часу в інтернеті	Спосіб боротьби з нудьгою, відпочинок, онлайн-ігри	Абсолютна інтернет-залежність
			Сильна інтернет-залежність
		Переважно з метою самоосвіти, пошуку робочої, навчальної інформації і новин	Слабка інтернет-залежність
Відсутність інтернет-залежності			
3	Максимальний проміжок часу, протягом якого користувач комфортного обходиться без виходу в інтернет	Менше декілька годин	Абсолютна інтернет-залежність
		Від декількох годин до одного дня	Сильна інтернет-залежність
		Від тижня до місяця	Слабка інтернет-залежність
		Від декількох місяців до нескінченно довгого часу	Відсутність інтернет-залежності
4	Основний тип інформації, який отримується з інтернету	Розважального та комунікативного характеру	Абсолютна інтернет-залежність
			Сильна інтернет-залежність
		Робота/навчальна інформації, новини	Слабка інтернет-залежність
			Відсутність інтернет-залежності

Продовження Додатку А

5	Кількість часу, який щодня проводиться користувачем з друзями поза інтернетом	Менше години на тиждень	Абсолютна інтернет-залежність
		Від 4-х годин на тиждень і більше	Сильна інтернет-залежність
			Слабка інтернет-залежність
		Від 7 годин на тиждень	Відсутність інтернет-залежності
6	Основні способи проведення свого вільного часу	Виключно в інтернеті	Абсолютна інтернет-залежність
			Сильна інтернет-залежність
		Різні види дозвілля, не пов'язані з інтернетом	Слабка інтернет-залежність
			Відсутність інтернет-залежності

**Декларація
академічної доброчесності
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Тетяна Ярославівна Жупанська, студентка 4 курсу, форма навчання заочна, факультет соціології та управління, спеціальність «соціальна робота», освітньо-професійна програма «соціальна робота», адреса електронної пошти: zupanskaat@gmail.com,

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Група взаємодопомоги як технологія соціальної реабілітації інтернет залежної молоді» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлена;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згодна на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата _____ Підпис _____ ПІБ (студент) Жупанська Т.Я.

Дата _____ Підпис _____ ПІБ (науковий керівник) Капріцин І.І.