

- політика щодо жінок, забезпечення їм рівного соціального статусу з чоловіками шляхом гарантування можливостей для їх рівноправного розвитку як соціально-демографічної групи;
- політика щодо чоловіків, формування у них гендерної свідомості, культури гендерної поведінки, орієнтації на паритетність відносин з жінкою;
- державно-правове регулювання гендерних відносин;
- сприяння розвитку гендерної демократії та гендерної культури в суспільстві.

Отже, гендерна нерівність – актуальна, глобальна та всеохоплююча проблема сучасного суспільства. Світ виявив інтерес до захисту прав жінок та взяв за мету вирівняти їх статус в соціумі.

Проте у більшості країн, у повсякденному житті досі нехтують цими правилами та настановами і живуть за принципами, що сформувалися за довго до цього. Основними причинами гендерної нерівності в Україні можна вважати гендерні стереотипи, а також неможливість жінок повністю реалізувати себе та свій потенціал. Щоб досягти успіху у вирішенні цього питання, варто, по-перше, усвідомити всю його важливість, по-друге, зробити усвідомленими громадян нашої держави, і, по-третє, провести цілеспрямовані заходи з приводу зміни ролі жінки в сучасному українському суспільстві та донести людям, що усі ми рівні.

Список використаних джерел

1. Адаменко А. Гендерна нерівність Електронний ресурс. Режим доступу: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/269.pdf>.
2. Державна програма забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2016 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 26 вересня 2013 р. No 717 Електронний ресурс. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/717-2013-%D0%BF>
3. Левченко К. Б. До проблеми конкретно-історичного характеру категорії "гендерна рівність". *Український соціум*. 2005. № 1 (6), С. 26-30

Вахно В. Д., здобувач вищої освіти 3 курсу, група СР-181

Науковий керівник – **Мекшун А. Д.**, к. пед. наук, ст. викладач, кафедра соц.роботи
Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)

НЕБЕЗПЕКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ДЛЯ ЛЮДИНИ

Проблема подолання адиктивної поведінки є надактуальною у сучасному світі, адже окрім знайомих видів адикцій – наприклад, алкогольної та наркотичної залежності, з'являються й інші види адиктивної поведінки – наприклад, інтернет-залежність. Становлення подібного виду адиктивної поведінки зумовлена технічним прогресом суспільства, а отже і появою нових факторів, що можуть до неї призвести [1].

Мета дослідження – виявити причини інтернет-залежності та знайти шляхи подолання цього виду адиктивної поведінки.

Важливо підкреслити, що суто медичне вирішення адиктивної поведінки людини дуже часто не має відповідного ефекту. Потрібно боротися з причиною, а не з наслідками, а причини адиктивної поведінки зазвичай криються або в незадовільному психологічному стані клієнта – і це може бути зумовлено як біологічними факторами (наприклад, криза

середнього віку, і пов'язані з нею депресія та апатія), так і невдачами у житті клієнта - розлучення з коханою, складнощі на роботі, депресія, апатія та ін. Також причини адиктивної поведінки клієнта можуть бути пов'язані з тим соціальним становищем, в якому перебуває клієнт – фінансові труднощі, складнощі в процесі інтеграції у суспільство тощо. Саме остання причина – соціальна дезадаптація людини – нерідко призводить до появи різноманітних видів адиктивної поведінки у неї [2].

Особливо небезпечним і, при тому, дуже поширеним видом адиктивної поведінки є Інтернет-залежність. Вона зумовлена переходом від постіндустріального до інформаційного суспільства та активним поширенням комп'ютерних технологій серед звичайних людей.

Активна розмова щодо проблеми патологічного використання мережі Інтернет мала місце ще в 90-х рр. ХХ, коли комп'ютерні системи навіть не були популярними. А зараз, в зв'язку з активним процесом комп'ютеризації населення, інтернет-залежність набула значно більшого поширення серед людей [3].

Термін «інтернет-залежність» був введений у 1995 році американським психіатром Айвеном Голдбергом. Тоді, ситуації з подібною адиктивною поведінкою у людей були поодинокими і представляли винятково науковий інтерес. Але ще тоді було досить доречно виділено основну рису інтернет-залежності – бажання проводити все більше і більше часу в мережі Інтернет. Згодом, цей список був розширений і включав вже наступні ознаки: нав'язливе бажання постійно перевіряти електронну пошту, оновлюючи сторінку чи не кожні десять хвилин; безцільне використання пошукових браузерів (наприклад, пошук у Google того, що насправді не представляє для людини ніякого інтересу); дратівливість, коли людину намагаються відлучити від комп'ютеру; все більше поглинання людини у цифровий світ та її ізоляція від світу реального – так званий, «цифровий аутизм» [4].

Перелічені ознаки свідчать про фактичну соціальну дезадаптацію людини; відлучення її від будь-якої соціальної активності; людина перестає відігравати ті ролі в соціумі, які очікують від неї родичі та суспільство, або навіть не набуває цих ролей та не долучається до процесу соціалізації взагалі.

Небезпека інтернет-залежності ще полягає і у тому, що людина (а це зазвичай, досить молоді люди, які ще тільки починають проходити процес соціалізації) починає брати із Інтернету не корисну інформацію, яка пригодиться їй в житті, а контент, який може нашкодити її психіці. До цього можна віднести активне поширення різноманітних суїцидальних груп серед підлітків, порнографії, іншого винятково маргінального контенту. З інших проблем – ігрова залежність підлітків, особливо, якщо це стосується онлайн-ігор – наприклад, Dota, Pubg, Apex Legends та ін.

Дослідження Л.Н. Юрьєвої та Т.Ю. Больбот показало, що існує прямий зв'язок між пошуком інформації в мережі та ризиком розвитку комп'ютерної та інтернет-залежності. Мова йде про «ефект дрейфу мети», коли людина замість того, щоб аналізувати отриману інформацію, прагне постійно перебувати у її пошуку. Іншими словами – молодь починала шукати у Інтернеті те, що їй взагалі не потрібно, лише задля того, щоб продовжити процес «пошуку інформації» [4].

Дослідження показало, що майже 90% підлітків перебувало у дратівливому стані, коли дорослі намагалися відлучити їх від мережі Інтернет. Активного поширення набув процес «заперечення» - коли підлітки говорили про те, що вони здатні самі контролювати кількість часу, проведеного в мережі Інтернет при тому, що це не відповідало дійсності [4].

Говорячи про людей підліткового віку (а саме ця група є найбільш вразливою до Інтернет-залежності), модно виділити, що чи не найактуальнішою у даної вікової категорії є потреба у спілкуванні. І якщо вести мову саме про те, як зробити так, щоб людина

перестала бути залежною від Інтернету, то вирішення ситуації криється саме у подоланні дефіциту реального, «офлайн» спілкування.

Замість того, щоб занурюватися у віртуальне середовище соціальних мереж, потрібно змістити акцент на реальне спілкування з однолітками – спільна діяльність в школі, клубі, спортивних секціях тощо. Якщо мова йде про дорослу людину – то тут подолання інтернет-адикції є значно складнішим. Проте, якщо така ситуація вже склалася, то можна використати перебування у мережі Інтернет з користю для себе – знайти цікавого співрозмовника, бажано, щоб він або вона був з того ж регіону, що і людина, яка залежна від Інтернету, але перевести спілкування з ним з онлайн до офлайн режиму, запросити на зустріч тощо. Тільки шляхом переведення людини зі світу Інтернет мережі до реального світу можна подолати проблему цього виду адиктивної поведінки.

Отже, Інтернет-залежність – це новий вид адиктивної поведінки, який притаманний сучасному інформаційному суспільству та становлення якого зумовив активний процес «комп'ютеризації» населення. Кількість людей, що страждають від Інтернет-залежності, постійно зростає. Вирішення ж ситуації полягає у тому, щоб збільшити кількість соціальних зв'язків у людини, адже якщо в реальності людині немає з ким поговорити – то проблема Інтернет-залежності нікуди не дінеться. При цьому важливо, щоб сама людина докладала активних зусиль щодо того, щоб змінити ситуацію, яка є в її житті. Доречною буде допомога відповідних спеціалістів – психологів та, зокрема, соціальних працівників.

Список використаних джерел

1. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/>.
 2. Адиктивна поведінка [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://bit.do/fPHdX>
 3. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://psytopos.lviv.ua/naukovi-publikatsiji/internet-zalezhnist/>.
 4. Максимова Н. Ю. Соціальна реабілітація осіб з адиктивною поведінкою [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i35/18.pdf>.
-