

економічних ресурсів та створити рівні можливості для участі громадян у політичному житті. Це також стосується можливостей з працевлаштування в цілому та зайняття керівних посад [6, с.347].

Комісія з становища жінок є головним міжурядовим органом глобального рівня, який займається виключно просуванням гендерної рівності та розширенням прав та можливостей жінок. Комісія з становища жінок відіграє важливу роль у справі заохочення прав жінок, фіксуванні становища жінок у всіх країнах світу, та формуванні глобальних стандартів з питань гендерної рівності та розширення прав та можливостей жінок.

Список використаних джерел

1. Права жінок та гендерна рівність : навчальний посібник / О. О. Уварова. Київ, 2018. 204 с.
2. Гендерна політика в системі державного управління : підручник / за заг. ред. М. М. Білинської. Запоріжжя : Друкарський світ, 2019. 132 с
3. Механізм забезпечення принципу гендерної рівності: теорія та практика: монографія. Київ : «Хай-Тек Прес», 2018. 560 с
4. Лавріненко Н. Динаміка гендерної нерівності в сучасній Україні / Жінки в політиці: міжнародний досвід для України / За заг. ред.: Яни Свєрдлюк та Світлани Оксамитної. За матеріалами міжнародного наукового семінару «Жінки в політиці: міжнародний досвід для України», Київ, НаУКМА. – 7 жовтня 2005 року. Київ : Атіка, 2021. С. 137.
5. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві. Матеріали дослідження. Центр соціальних експертиз Інституту соціології НАН України. Київ. 2017. 143 с
6. Грицай І. О. Г85 Механізм забезпечення принципу гендерної рівності: теорія та практика: монографія. Київ : «Хай-Тек Прес», 2018. 560 с.

Іван ЄВСЮКОВ

курсант ННІ права та підготовки
фахівців для підрозділів
Національної поліції

Наталія КОМИХ

доцент кафедри гуманітарних
дисциплін та психології
поліцейської діяльності
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат соціологічних наук, доцент

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

У сучасному суспільстві, охопленому високим рівнем технологій, інтернет став неодмінною частиною нашого повсякденного життя. Проте, разом із безперечними перевагами цифрової ери, наростає й тіньова сторона –

інтернет-залежність. Ця проблема не лише втручається у наше фізичне та психічне благополуччя, але також стає соціальною неврівноваженістю, яка вимагає негайної уваги та вивчення.

Інтернет-залежність є складною проблемою, і вона має свої корені у різних сферах нашого життя. Психологічні аспекти грають ключову роль, де особливо важливими є ескапізм та задоволення. Багато людей використовують інтернет як засіб уникнення реальних проблем та стресів. Також, психологічне задоволення від онлайн-взаємодії, гри чи споживання вмісту може стати приводом для формування залежності. Соціальні чинники також важливі. Бажання бути частиною віртуальної спільноти та знаходження підтримки в інтернеті може призвести до переходу від нормального використання до патологічного. Також, соціальний натиск і очікування відповіді в онлайн-середовищі можуть сприяти розвитку інтернет-залежності. Технічні аспекти грають свою роль через створення спеціальних інтернет-сервісів та додатків, які спрямовані на викликання залежності. Легкість доступу та безмежні можливості інтернету роблять його особливо привабливим для тих, хто шукає втечі від реальності.

Ці фактори, взяті разом, визначають складну картину інтернет-залежності, яка вимагає уважного вивчення та розробки ефективних підходів до протидії.

Виявлення ознак інтернет-залежності – це комплексний процес, який передбачає уважний аналіз фізичних, психічних та поведінкових проявів особи. Фізичні ознаки інтернет-залежності можуть проявлятися в зниженні фізичної активності та тривалому сидінні перед екраном, а також в порушеннях сну та енергетичному дисбалансі через тривале користування інтернетом. Психічні прояви інтернет-залежності можуть включати збільшення рівня стресу та дратівливості при відсутності доступу до мережі, а також постійне занепокоєння або тривогу при відсутності можливості перевірки інтернет-сервісів. Поведінкові ознаки інтернет-залежності охоплюють відсутність інтересу до реальних соціальних взаємодій, заміщення їх віртуальними контактами та втрату контролю над тривалістю онлайн-активностей. Вплив на навчання та роботу може виявитися в зниженні продуктивності та концентрації, а також в затримці виконання обов'язків через ексцесивне відволікання інтернетом. Соціальні аспекти інтернет-залежності можуть проявлятися у віддаленні від сім'ї та друзів, втраті інтересу до реальних спілкувань та спостереженні за власним життям через призму віртуальної реальності. Розпізнавши ці ознаки, можна вчасно вжити заходів для управління інтернет-залежністю та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Соціальні наслідки інтернет-залежності проявляються у віддаленні від сім'ї та друзів, що може викликати втрату інтересу до реальних соціальних взаємодій та сприяти ізоляції від близьких. Вплив на навчання та роботу виражається у зниженні продуктивності через відволікання інтернет-

діяльністю та може призвести до ізоляції від колег. Соціальна ізоляція, породжена інтернет-залежністю, може призвести до формування віртуальних бульбашок інтересів, втрати соціальної підтримки та негативно впливати на міжособистові стосунки. Усі ці аспекти висвітлюють серйозний вплив інтернет-залежності на соціальний аспект життя, який вимагає уважності та заходів для збереження здорових міжособистових відносин та активної участі в реальному світі.

Ефективна профілактика та лікування інтернет-залежності базуються на комплексному підході, що охоплює фізичний, психологічний та соціальний аспекти. Профілактичні заходи включають в себе освіту та усвідомлення щодо ризиків інтернет-залежності, розвиток навичок критичного мислення та саморегуляції. Важливо встановлювати гармонійний баланс між онлайн та офлайн активностями, стимулювати здоровий спосіб життя та фізичну активність. У лікуванні інтернет-залежності важливо залучати фахівців, таких як психотерапевти, психіатри чи консультанти залежності. Терапевтичні сесії можуть включати психотерапію для розв'язання особистісних конфліктів, а також групові та сімейні сесії для підтримки соціальної реінтеграції. Розвиток навичок управління стресом та адаптації до реальних життєвих ситуацій є ключовим аспектом лікування. Також може знадобитися регулювання часу, витраченого в Інтернеті, за допомогою спеціальних програм та планування дозвілля. Загалом, розуміння індивідуальних особливостей та контексту допомагає створити ефективний підхід до профілактики та лікування інтернет-залежності.

Отже, у лікуванні інтернет-залежності ключовим є впровадження індивідуальних та групових терапевтичних підходів, спрямованих на розв'язання особистісних конфліктів та відновлення соціальних взаємодій. Важливо акцентувати на розвитку навичок управління стресом та збереженні фізичної та психічної рівноваги.

Загалом, розуміння факторів, що визначають інтернет-залежність, та вдосконалення методів її протидії сприятиме створенню більш збалансованого та здорового суспільства у цифрову епоху.

Список використаних джерел

1. Костюченко Ю. Що приховує інтернет-посмішка? *День*. 2019. 15-16 берез. С. 28–29.
2. Мареніч Г., Явтушенко А. Інтернет-залежність студентів від комп'ютерних ігор та онлайн-спілкування. *Specialized and multidisciplinary scientific researches / chair O. Самойлова*. 2020. URL : <https://doi.org/10.36074/11.12.2020.v3.37> (дата звернення: 13.11.2023).
3. Трачук Л. Ф. Невербальна інтернет-комунікація. *Міжкультурна комунікація в контексті глобалізаційного діалогу: стратегії розвитку*. ч 2. 2022. URL : <https://doi.org/10.36059/978-966-397-280-0-82> (дата звернення: 13.11.2023).