

**Міністерство освіти і науки України**  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Факультет психології  
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

**Корнієнко Марія Миколаївна**  
**«Включеність літніх людей у віртуальний простір як елемент їх  
успішної соціалізації»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня  
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук,  
Піонтківська Олена Георгіївна

Допустити до захисту в ЕК  
Кафедра соціальної роботи  
Завідувач кафедри соціальної роботи  
Кандидат соціологічних наук,

---

(підпис)

Київ – 2023

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>ВСТУП</b> .....   | 3  |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ ВКЛЮЧЕНІСТЬ У ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР</b> .....                          | 5  |
| 1.1. Соціалізація літніх людей: сутність та підходи .....  | 5  |
| 1.2. Включення літніх людей у віртуальний простір .....  | 8  |
| 1.3. Соціалізація літніх людей через віртуальний простір .....   | 11 |
| Висновки до розділу 1 .....  | 13 |
| <b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ТА ЇХ АКТИВНОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ</b>   |    |
| 2.1. Опис та обґрунтування методів дослідження .....   | 15 |
| 2.2. Результати 1 етапу дослідження, проведеного до повномасштабної війни.....   | 21 |
| 2.3. Результати 2 етапу дослідження, проведеного після початку повномасштабного вторгнення рф на територію України.....                                      | 29 |
| 2.4. Аналіз взаємозв'язку між активністю літніх людей у віртуальному просторі та рівнем їх соціалізації. Порівняння результатів двох етапів досліджень ..... | 36 |
| Висновки до розділу 2 .....  | 39 |
| <b>РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ У ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРИ</b>   |    |
| 3.1. Програма тренінгу для літніх людей задля підвищення їх цифрової компетентності та грамотності .....   | 40 |
| 3.2. Результати апробації тренінгу.....  | 43 |
| 3.3. Перспективи подальшого проведення подібних тренінгів.....   | 46 |
| Висновки до розділу 3 .....  | 48 |
| <b>ВИСНОВКИ</b> .....  | 50 |
| <b>СПИСОК ВИКОРСИТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....  | 52 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....   | 55 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Однією з головних проблем старіння є соціальна ізоляція, яка може призвести до погіршення фізичного та психічного здоров'я, втрати самооцінки та зневіри. Через пандемію COVID-19 та через початок повномасштабної війни ця проблема набула ще більших обсягів, оскільки велика кількість старших людей банально втратили можливість зустрічатися зі своїми рідними та друзями у реальному житті.

В той же час, розвиток технологій та Інтернету надає можливість зануритись у віртуальний простір, який може допомогти старшим людям позбутися соціальної ізоляції та знайти нових друзів, співрозмовників й хобі. Також, віртуальний простір може стати «мостом» між поколіннями та дозволити літнім людям залишатися активними, включеними в соціальне життя. Проте, для того щоб ефективно використовувати новітні технології, літнім людям необхідні певні знання, навички та підготовка.

Дослідження соціалізації літніх людей через віртуальний простір може стати актуальним для розвитку програм, які сприятимуть соціалізації літніх людей в онлайн-середовищ. Включеність людей похилого віку в онлайн-простір може допомогти їм позбутися соціальної ізоляції. Дослідження також може допомогти зрозуміти проблеми, з якими стикаються літні люди, використовуючи технології, та розробити стратегії, які допоможуть вирішувати ці проблеми.

**Мета дослідження** – визначити як включеність літніх людей у віртуальний простір впливає на їх соціалізацію, виявити та проаналізувати особливості її прояву у довоєнний та воєнний час

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо соціалізації літніх людей (у довоєнний та воєнний час)
2. Дослідити рівень активності літніх людей у віртуальному просторі та рівень їх соціалізації (у довоєнний та воєнний час)

**3.** Виявити та проаналізувати особливості прояву активності людей похилого віку довоєнний та воєнний час та її вплив на соціалізацію.

**4.** Розробити тренінг для літніх людей задля підвищення їх цифрової компетентності та грамотності з метою їх успішної соціалізації у воєнний час та післявоєнний час.

**Гіпотеза дослідження** - можемо припустити, що активність літніх людей у віртуальному просторі позитивно впливає на рівень їх соціалізації, а з початком повномасштабного вторгнення показники соціалізації погіршились, відповідно потреба у включеності в Інтернет-мережі збільшилась.

**Об'єкт дослідження** – соціалізація літніх людей

**Предмет** – вплив включеності літніх людей у віртуальний простір на соціалізацію літніх людей (у довоєнний та воєнний час)

**Методи дослідження:**

теоретичні: аналіз наукових та методичних джерел (для глибинного дослідження теми соціалізації літніх людей через віртуальний простір).

емпіричні: анкетування та опитування людей похилого віку (для визначення рівня їх активності у віртуальному просторі та рівня їх соціалізації).

## РОЗДІЛ І

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ЧЕРЕЗ ВКЛЮЧЕНІСТЬ У ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР

### 1.1 Соціалізація літніх людей: сутність та підходи

Соціалізація - це певний процес входження людини у суспільство, що її оточує. Кожна людина переживає даний процес, іноді впродовж життя вона переживає його знову і знову, адже все навколо змінюється, інакшою стає сама людина, її спосіб життя, перемінюються погляди й звички. Обставини, що залежать та не залежать від нас, рухають життя і люди вимушені соціалізуватися знову і знову у нові умови, нове оточення, новий спосіб життя. Ми погоджуємось зі словами Лисенко Юлії - “Соціалізація особистості – складний і багатогранний процес, що здійснюється під впливом соціокультурних чинників, а тому є досить динамічним.” [26, с. 34]

У будь-якому віці соціалізація є складним процесом, адже супроводжується великими змінами. Для літніх людей цей процес особливо важкий, тому що люди старшого віку вже мають за плечима вагомий досвід, сформовані звички та поведінку, сталі цінності.

[26, с. 35]

Існують й інші фактори, які створюють труднощі у соціалізації людей старшого віку, а саме:

1. зниження рівня доходів і погіршення матеріального становища;
2. зниження рівня самоповаги і ступеня пошани оточуючих;
3. самотність: більше 70% літніх людей живуть або тільки з чоловіком, або наодинці, половина жінок, старших 65, уже вдови;
4. зменшення свободи вибору щодо занять, поїздок, проведення часу, вибору партнерів по спілкуванню і сумісному життю;
5. зниження рівня соціальних досягнень, амбіцій і прагнень”

[12, с. 4]

Досить часто ми чуємо про фінансові ускладнення, що спіткають літніх людей та про фізіологічні проблеми, тобто хвороби, які пов'язані із віковими змінами. Ці проблеми висвітлюються, про них знають та говорять, але моральний стан літніх людей освітлюють не так часто, хоча саме моральне відчуття людини, психологічний добробут впливає на її фізичне здоров'я, на становище та відчуття себе у суспільстві. До ускладнень, що можуть чекати на людину, наприклад після виходу на пенсію ніхто не готує, не існує відповідної соціальної послуги або моніторингу новоспечених пенсіонерів. Хоча нагальна потреба в цьому точно існує.

Нашу думку ми хочемо підкріпити словами Голованової Д. В та Кабак О.М. - "Складність полягає в тому, що якщо економічні і медичні питання можуть вирішуватися централізовано і стандартно для всіх людей певної вікової групи, то психологічні труднощі повинні вирішуватися індивідуально, на базі особистих властивостей людини похилого віку і соціальної ситуації" [2, с. 90-91] та словами Бакай О. «Для представників третього покоління актуальним є не тільки підтримка фізичної активності, але й стан психологічного здоров'я, що пов'язано з процесом адаптації до нових соціальних ролей, усвідомленням своїх нових можливостей у соціумі, формуванням системи «пізнього» цілепокладання.». [1, с. 144]

При роботі з соціалізацією літньої людини слід враховувати ряд чинників, які впливають на сам процес соціалізації у похилому віці. Нам імпонують структуровані чинники, які у своїй роботі зазначили Шеплякова І. О. та Тараненко А. Ю.:

1) об'єктивні чинники: соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, соціально-психологічні умови проживання літніх людей, вплив на людину засобів масової інформації, екологічний стан середовища;

2) суб'єктивні чинники: тип особистості, її ціннісні орієнтації, готовність та здатність до саморозвитку, гнучкість мислення, воля, стратегія старіння та особливості переживання вікової кризи тощо [17, 7 с.].

Беручи до уваги вище вказані фактори, що вимагають у літніх людей пристосування до нових умов, «нової» соціалізації, котра ускладнюється рядом чинників, можемо вважати питання соціалізації людей старшого віку нагальним, тим яке потребує вирішення актуальними доступними методами. Адже, ми визначили, що важливий не тільки фінансовий, а й психологічний стан літніх людей, який залежить від включеності у соціум, від відчуття власної цінності та потрібності, від здатності впливати на процеси, які відбуваються навколо, від взаємопідтримки та взаємоповаги, яку отримує або не отримує людина.

Також слід зазначити, що якість морального стану літніх людей напряду впливає на розвиток країни. За даним Державної служби статистики, у 2021 році кількість людей віком від 65 років і старше становила понад 7 мільйонів осіб (7211190), це 18,8 % від усього населення України. [20, 21]

«...потужний потенціал даної вікової категорії має обов'язково використовуватися для підвищення рівня розвитку української держави та якості життя кожного її громадянина» - Лисенко Ю. О. [7, с. 186]

Крім того, варто зауважити, що літні люди є не просто вагомою частиною населення, вони є хорошими спеціалістами у різноманітних сферах, адже старші люди вже мають значний професійний та життєвий досвід, в них сформовані погляди та цінності і найголовніше вони потребують можливості реалізувати свій потенціал, для того щоб відчутти, що їх життя наповнене, цікаве, воно продовжується. [11]

“..., хибно сприймати час після виходу на пенсію як пасивне чекання кінця життя. Цей період може бути повноцінним етапом життя та розвитку особистості, часом продовження та розвитку її соціальної активності.” [14]

Отже, вихід на пенсію є кризовим періодом для людини, оскільки він супроводжується стресом та іншими факторами, які ускладнюють цей етап життя. Літнім людям необхідна підтримка та допомога у пристосуванні до нового способу життя, оскільки вони можуть зазнавати моральної шкоди та відчувати себе відокремленими від суспільних процесів через низку факторів,

які обмежують їх можливості. Літні люди потребують соціальної активності, включення у суспільні процеси, але сучасні умови диктують нові правила, тому необхідно шукати нові доступні шляхи соціалізації для людей, що вийшли на пенсію.

## **1.2 Включення літніх людей у віртуальний простір**

Практично всі сфери людського життя охоплені інформаційними технологіями та Інтернет-ресурсами. Віртуальний простір використовується для навчання, дозвілля, повсякденного спілкування та інших потреб, а користувачами Інтернету є люди різного віку, статі, способу життя. Нині, наявність профілю в соціальних мережах та навички користування віртуальними ресурсами стали необхідністю, а більшість сучасних перспективних професій пов'язана саме з Інтернет-простором. Велика кількість повсякденних справ теж потребують використання інформаційно-комунікаційних технологій, що дозволяє спрощувати рутинні справи та економити час. Нашу думку ми також хочемо підкріпити словами Мещерякова Д. С. : “Велика частка життєвих процесів вже відбувається віртуально, або у віртуальному просторі: навчання, праця, спілкування, відпочинок, соціалізація, і ця віртуалізація поглиблюється з кожним днем. Віртуальне спілкування поступово заміщує звичайне, «живе» спілкування та пришвидшує поширення інформації, набуття нових зв'язків, вивільняє час”. [11]

Віртуалізація життя так чи інакше торкається усіх, літні люди не виключення, вони також є активними користувачами Інтернет-мереж, хоча чисельно вони є найменшою віковою групою у Інтернет-середовищі, але їх включеність у мережі має тенденцію до зросту, тому що віртуальний простір дозволяє старшим людям спілкуватися, переглядати новини, ділитися різноманітною інформацією. [17]

Ми прагнемо дослідити можливості віртуального середовища для людей старшого віку, саме з точки зору засобу у допомозі з соціалізацією та розвитку

їх потенціалу, тому що Інтернет відкриває не тільки комунікаційні можливості та доступ до інформації, а й охоплює значні складові життя, наприклад такі як освіта. У віртуальному просторі спостерігається найвищий рівень концентрації інформації, що робить Інтернет основною платформою для пошуку, зберігання, розповсюдження та створення нових знань. Віртуальний простір відіграє головну роль у функціях навчання, самонавчання, перенавчання і отримання освіти. Більш того, у процесі освіти значне місце займають інтерактивні та інші види технологій технології. [8, с. 1]

Навіть такий вид послуг, як туризм стає доступним через віртуальний простір. Онлайн-екскурсії набувають популярності, мають великий потенціал та безліч переваг таких як: доступність, бюджетність, багаторазовість, культурний розвиток. [9, с. 26]

А з початком повномасштабного вторгнення, на нашу думку, Інтернет постав у вигляді своєрідного «помічника» та «рятівника» для тисячі людей. Мережі стали для багатьох єдиною можливістю поспілкуватися з рідними та близькими, новинні джерела допомагають дізнаватися актуальне становище у містах та селах, онлайн-групи створені волонтерами та громадянами відкривають можливість до отримання/надання різноманітної необхідної допомоги. Крім того, деякі види державної допомоги також надаються, за допомогою онлайн-ресурсів, наприклад Міністерством соціальної політики України за підтримки Міністерства цифрової трансформації України було створено платформу eДопомога, яка надає доступу до трьох видів допомоги: грошова допомога від держави, виплати від міжнародних організацій, отримання та надання волонтерської допомоги. [24]

Ми розглянули віртуальний простір з одного боку, але з іншого існують й певні чинники, що обмежують можливість використовувати новітніх технологій, їх також необхідно розглянути. Наприклад, Семигіна Т.В. у своїй роботі зазначала: «Водночас використання ІКТ (інформаційно-комунікативних технологій) зумовлює проблему доступності таких сервісів

для різних груп населення як з огляду на вартість пристроїв, що забезпечують користування такими сервісами, так і потребу в постійному опануванні новими навичками, необхідними для виконання подекуди базових дій (онлайн запис до лікаря, передання інформації про показники лічильників абощо)». [4] Ціна засобів, які дозволяють використовувати ІКТ один з чинників, що провокує таке явище як цифрова нерівність. Таке явище ставить під сумнів ідею про те, що Інтернет це доступний простір для всіх, який полегшує комунікацію, дозволяє усім людям впливати на інформаційний простір. [3]

До іншого негативного чинника, ми можемо віднести психологічну неготовність та цифрову некомпетентність літніх людей до опанування новітніх технологій. Ця проблема негативно впливає на мотивацію і вимагає спеціальної підтримки та психолого-педагогічного проектування навчальних курсів. [8, с. 2] «Літні люди часто переживають труднощі в цьому, адже відчують інформаційний «голод», оскільки мають недостатні навички користування мобільними телефонами, комп'ютерами, Інтернетом, соціальними мережами, що не дає можливості володіти достатнім об'ємом інформації.» - Лисенко Ю. О. [7, с. 186]

Як ці два чинники впливають на життя літніх людей, яке у сучасних реаліях потребує включеності у віртуальний простір, ми можемо розглянути на актуальному прикладі, на прикладі проекту «Допомога», який було створено після початку повномасштабної війни, з метою - допомогти постраждалим під час війни. Для того щоб отримати фінансову або гуманітарну допомогу, на платформі необхідно подати онлайн-заявку, зробити це можливо лише за допомогою смартфона/ноутбуку або іншого гаджету, який має доступ до Інтернету та певні характеристики, що унеможлиблює подання заявки для великої кількості громадян, особливо пенсійного віку, що не мають таких технічних можливостей, вони вимушені звертатися до близьких, друзів, навіть незнайомих людей або відмовитися від допомоги, якої вони потребують. Але навіть наявність необхідного гаджету та доступу до Інтернету не гарантує успішного подання заявки, адже для того щоб зайти на сайт та вірно оформити

заявку, необхідно мати навички з використання Інтернет-ресурсів, які відсутні у великої кількості людей старшого віку. [22]

Отже, інформаційно-комунікативні технології заповнюють життя сучасних людей. Для того щоб бути включеними у суспільне життя, яке протікає віртуально в тому числі, літнім людям необхідно опановувати Інтернет-простір та впливати на його процеси зсередини. Як ми бачимо необхідність оволодіння віртуальними ресурсами, також потрібна для повноцінного «відчуття» усіх сфер життя, які поступово цифровізуються з великою швидкістю. А соціальна сфера та суспільство має працювати над заохоченням літніх людей до включення у віртуальний простір та мінімізацією чинників, які перешкоджають цьому .

### **1.3. Соціалізація літніх людей через віртуальний простір**

Ми визначили, що літні люди можуть зазнавати труднощів у післятрудо́вій соціалізації, у пристосуванні до нових умов життя, які виникають через ряд різноманітних чинників, але сучасні реалії, вимагають сучасних методів соціалізації. Ми також наголосили на тому, що включеність у віртуальний простір, важливий аспект у розвитку кожної людини, в тому числі й людини старшого віку. Тому, ми хочемо розглянути можливості інформаційно-комунікативних технологій, як сучасний спосіб соціалізації літніх людей. Ми погоджуємось зі словами Мітіної С.В. «Інтернет-простір виступає одним із потужних агентів соціалізації, який чинить істотний вплив на розвиток особистості, при цьому знижується роль традиційних інститутів соціалізації».[ 12, с. 37]

Наприклад, у Європі соціалізація літніх людей передбачає постійну освіту, яка сприяє їх позитивному становищу у соціальному середовищі. Існують різноманітні проекти, такі як Erasmus+, що спонукають до вдосконалення, підвищення рівня самооцінки та рівня соціалізації, допомагають в опануванні медіа-грамотності. Ми вважаємо, що це є яскравим прикладом для українського суспільства, адже процес старіння закономірний,

він впливає на розвиток країни, до нього необхідно ставитися відповідально та екологічно. Дане питання є вичерпним та багатограним, але освіта/медіа-освіта літніх людей в Україні має поширюватися та ставати буденною, оскільки включеність у віртуальний простір не просто має безліч переваг, а є необхідністю у звичайному сучасному житті. [1] До нашої думки, хочемо додати слова Лук'янчука С. В. - «..., Інтернет-простір істотно впливає на засвоєння соціальних норм, формування ціннісних просоціальних орієнтацій і є апробацією сімейних, громадянських, загальнолюдських форм поведінки». [8, с. 127]

Зі зростом інтелектуальної активності літніх людей, зростає й їх когнітивний резерв, збільшуються комунікативні можливості. Відбувається процес самовираження особистості та її розвиток. Знижуються соціальні та психологічні залежності від інших і що надважливо поліпшуються контакти з молодшими поколіннями. [14, с.70] У сьогоденних реаліях технології активно упроваджуються у процес освіти, а їх опанування може стати для літніх людей етапом навчання, який відкриє як освітні, так і дозвілєві та професійні можливості віртуального простору. Тому соціалізація людей старшого віку, через простір Інтернету, реальний та перспективний вектор розвитку соціальної роботи з клієнтами пенсійного віку.

Нові умови життя, що виникли у період епідемії COVID-19 підтвердили значимість технологій у житті людини та важливість вміння їх використовувати. Тисячі учнів та студентів, мали можливість продовжувати отримувати знання в режимі реального часу, саме завдяки ІКТ. Сотні людей продовжили працювати у онлайн форматі, шукаючи нові можливості та ресурси. Усі ми мали змогу розвиватися, розважатися, спілкуватися, залишатися соціалізованими. Це доводить нашу думку/твердження про те, що у період життєвих змін, коли зовнішні та внутрішні чинники можуть мати негативний вплив на особистість, простір Інтернету можна використати з користю для себе та оточуючих, як допоміжний інструмент задля мінімізації деструктивних факторів.

Після початку повномасштабного вторгнення, інформаційно-комунікаційні технології також зіграли надважливу роль в житті окремих громадян та суспільства в цілому, виступивши окремим «фронтом», який захищає, допомагає, підтримує. Перевірені онлайн-джерела висвітлюють актуальні новини, у соціальних мережах створюються групи підтримки та волонтерські об'єднання. За допомогою Інтернету ми можемо повернутися до звичного життя, переглянувши фільм або відвідавши онлайн-лекцію, ми надсилаємо донати на перемогу, та чуємо голос рідних, що за тисячі кілометрів від нас. Ми зберігаємо нашу культуру, демонструємо силу, як в реальному житті, так і у віртуальному просторі. Ми може залишатися соціалізованими та включеними у суспільні процеси, на скільки це можливо. Виходячи з вищезазначеного можемо зауважити що, виникає суттєва потреба у включенні літніх людей до віртуального простору, оскільки обставини обмежують комунікацію, соціалізацію, самореалізацію людей у реальному житті.

Таким чином, ми можемо зазначити, що використання інформаційно-комунікативних технологій може стати елементом успішної соціалізації, це сучасний актуальний метод, який потребує популяризації та впровадження серед людей старшого віку. На додаток, актуальне становище, що обумовлене пандемією та воєнним станом посилює значущість та доречність такого методу.

### **Висновки до розділу 1**

Ми проаналізували питання соціалізації літніх людей, що вийшли на пенсію та визначили, що деякі аспекти їх життя пригнічуються природніми факторами та незалежними чинниками. В результаті людина, що вийшла на пенсію має соціалізуватися та пристосовуватися до нових умов. Але зважаючи на вік, досвід, фізичні можливості, зовнішні обставини та інші параметри, процес соціалізації значно ускладнюється, в результаті, потенціал людини старшого віку обмежується, вона зазнає моральної шкоди, що впливає на її самопочуття та інші сфери життя. Крім того, люди старшого віку це цінний

ресурс, ми маємо піклуватися про їх успішну соціалізацію, задля розвитку усього суспільства. Тому, необхідно не тільки поважати старість, але й забезпечувати для неї гарні умови і в першу чергу дбати про психологічний добробут літніх людей. Втім, слід взяти до уваги сьогоденні реалії і знайти відповідний засіб для соціалізації людей старшого віку.

Додатково ми визначили, що включеність літніх людей у віртуальний простір, це гарна перспектива, що вже розвивається і українське суспільство має сприяти цьому, з огляду на те, що велика кількість життєвих процесів цифронізується, протікає онлайн, й літні люди не мають залишатися осторонь. Крім того, включення людей старшого віку в Інтернет-простір позитивно впливає на їх життя та відчуття себе, тому що онлайн-мережі відкривають нові можливості, надають доступ до нових ресурсів. Що найголовніше це унікальний та доступний інструмент, що не потребує фізичної присутності у конкретному місці, а даний аспект є важливим в умовах останніх років.

Отже, ми об'єднали питання соціалізації літніх людей, та позитивні аспекти інформаційно-комунікаційних технологій і дійшли висновку про те, що саме віртуальний простір може стати допоміжним засобом у процесі соціалізації людей, що закінчили працювати.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ ТА ЇХ АКТИВНОСТІ У ВІРТУАЛЬНОМУ ПРОСТОРИ

#### 2.1 Опис та обґрунтування методів дослідження.

Актуальним питанням у соціальній роботі з людьми похилого віку є соціалізація, особливо коли вони зіткнулися зі змінами та трансформаціями у житті, що призвели до різноманітних труднощів. Тим паче як раз зараз ситуація в країні спричиняє багато змін. Аналізуючи теоретичне обґрунтування обраної теми дослідження, ми розуміємо, що літні люди можуть бути успішно соціалізовані, включаючись у віртуальний простір, адже віртуальний простір стає все більш доступним та популярним для людей різного віку, включаючи літніх. Це відкриває нові можливості для соціалізації літніх людей, які раніше можливо були відчужені від соціального життя через різноманітні обмеження, такі як здоров'я, мобільність, незалежні від них обставини.

Даний диплом є продовженням нашої курсової роботи. На жаль, через повномасштабне вторгнення росії на територію України ми втратили доступ до отриманих попередньо емпіричних даних та не висвітлити їх в курсовій роботі. На даний час, коли ми знову отримали доступ до даних, ми вирішили їх використати у дипломній роботі. Тож наше дослідження складається з двох етапів: 1 етап – довоєнний, 2 етап – воєнний.

У довоєнний час ми підготували анкети-опитувальники для літніх людей, які мали різний рівень інтенсивності використання Інтернет-ресурсів, з метою визначення зв'язку між ступенем їх соціалізації та рівнем використання віртуального простору. Ці анкети були призначені для виявлення можливих труднощів, з якими стикалися літні люди під час спілкування в Інтернеті, які перспективи він для них відкриває, а також для з'ясування корисності віртуального простору в їхньому житті.

У воєнний час, ми доповнили вже існуючі анкети-опитувальники актуальними питаннями, задля визначення рівня соціалізації літніх людей у

такий складний період, рівня використання ними інтернет-простору, прослідковування взаємозв'язку між першим та другим.

Таким чином ми маємо можливість визначити наскільки змінилися показники соціалізації літніх людей, їх рівень включення у віртуальний простір, чи залежать ці показники від труднощів з якими стикнулися старші люди під час повномасштабного вторгнення, чи допомагають новітні технології у такі часи.

У довоєнний час ми використали паперові анкети з питаннями, спеціально розробленими для людей похилого віку (Додаток А, Додаток Б), а також стандартизовані методики: модифіковану «Шкалу виміру самотності UCLA» (Додаток В) та «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.)» (Додаток Г), які також заповнювалися у паперовій формі.

У воєнний час ми також використали паперові анкети, які доповнили актуальними питаннями, що відповідали воєнному стану (Додаток В), і також використали стандартизовані методики: модифіковану «Шкалу виміру самотності UCLA» (Додаток С) та «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.)» (Додаток Д), що заповнювались у паперовій формі відповідно.

У нашому дослідженні ми використовували очне анкетування, тобто особисто передавали анкети респондентам, що дозволило нам встановити з ними необхідний контакт, створити відповідну атмосферу та зібрати заповнені анкети особисто. Ми забезпечили анонімність респондентів, тобто їхні особисті дані, крім віку, який був важливим для подальшої обробки даних та гарантував відповідність вибірки, не були вказані. Також, ми залишили питання про ім'я респондента, але воно не є обов'язковим і респондент може сам вирішити чи вказувати його. Це дозволило респондентам бути більш відвертими, почуватися вільно та спокійно при заповненні анкети.

У довоєнний час ми проводили дослідження, з метою встановлення зв'язку між рівнем соціалізації та рівнем активності літніх людей в Інтернеті. В результаті дослідження, ми отримали більше інформації про аспекти

використання Інтернету літніми людьми, що може стало корисним у пошуку методів покращення їх життя. У воєнний час, проводячи дослідження, ми визначили взаємовідношення між ступенем соціалізації та активністю літніх людей у віртуальному просторі. А отримавши результати дослідження, порівняли показники довоєнного та воєнного часу, та отримані результати використали для забезпечення більш успішної соціалізації літніх людей під час повномасштабного вторгнення/під час несприятливих умов, що не залежать від літніх людей.

Анкети дослідження довоєнного та воєнного часу, складаються з трьох частин. Починаються вони зі вступної частини, в якій надається інформація про мету дослідження та інструкцію до заповнення анкети. Далі йде основна частина анкет, що складається з двох блоків питань. У першому блоці ми запитували про рівень активності у віртуальному просторі та про відношення респондента до інтернет-середовища.

Перший блок анкети для дослідження у період воєнного стану, ми дещо видозмінили, враховуючи нові реалії. У другому блоці питань ми використовували дві шкали: «Шкала виміру самотності UCLA» та «Шкала соціальної підтримки». Ці шкали допомогли нам оцінити рівень соціальної підтримки, яку отримує респондент, а також оцінити його почуття самотності. В цілому, наша анкета дозволила нам отримати достовірні та значущі дані щодо рівня соціалізації та активності у віртуальному просторі серед літніх людей та встановити зв'язок між цими явищами.

Метод побудови запитань в анкеті відповідає меті дослідження та забезпечує отримання достовірної інформації. Анкета містить в собі закриті питання (ті, в яких після тексту запитання запропонований перелік готових варіантів відповідей), напівзакриті (ті, в яких після тексту запитання запропонований перелік готових варіантів відповідей та існує можливість надати власний варіант), так відкриті (ті, в яких після тексту питання пропонується надати саме власний варіант відкритої відповіді).

При складанні запитань анкет, були взяті до уваги наступні фактори:

- простота - формулювання питань не містить зайвої інформації та підказок, не схиляє до тієї чи іншої відповіді

- конфіденційність - питання щодо особистості респондента, окрім віку, відсутні або залишають право надавати або не надавати відповідь за респондентом

- логічність - побудова запитань відповідає меті дослідження та забезпечує отримання необхідної інформації

- стислість – соціологічні дослідження свідчать, що чим довше питання, тим важче респонденту зрозуміти його зміст;

- валідність – ступінь відповідності питання анкети проблемі досліджуваного явища;

- доступність – просте формулювання питання, для точного розуміння змісту, усіма респондентами.

Анкетування складається з 52 питань (у довоєнний час), 54 питань (у воєнний період), які можна розділити на дві частини: перша частина містить/містила 20/22 питань, спрямованих на вивчення ставлення респондента до віртуальних мереж, його активності у ньому, та друга частина містить/містила 32 питання, що дослідили рівень соціальної підтримки та сприйняття респондентом свого соціального середовища.

Перша частина опитування складається з 5 блоків:

1 блок – є загальним, він надав можливість отримати базові дані про респондента. Включає в себе такі питання: «Ваше ім'я (за бажанням)?», «Ваш вік?», «Ваша стать?»;

2 блок – містить питання направлені на отримання інформації про те, як часто респондент використовує різні мережі, які саме мережі. Крім того, можна дізнатися, які цілі респондент переслідує, використовуючи ці мережі, і які проблеми він зустрічає у віртуальному просторі. У цей блок включені наступні питання: «Чи користуєтесь Ви інтернетом, наприклад, шукаєте щось у Google, дивитесь фільми або ролики на Youtube?», «Чи користуєтесь Ви соціальними мережами, наприклад, Facebook?», «Чи користуєтесь Ви

меседжерами, наприклад, Viber, Telegram тощо?», «Якими мережами/месенджерами Ви користуєтесь ? (перелік)»;

3 блок – надав змогу оцінити, наскільки активно респондент використовує віртуальний простір, якщо він користується Інтернетом. Складається з таких питань: «Як часто Ви користуєтесь інтернетом мережами/месенджерами/тощо?», «З якою метою Ви використовуєте месенджери/мережі/сайти?»;

4 блок – надав можливість дізнатися, інформацію, щодо того, чи приєднується респондент до груп та спільнот у соціальних мережах або залучений до офлайн заходів (завдяки Інтернету), якщо респондент користується ним. Питання, що належать до цього блоку: «Чи відчуваєте Ви приналежність до якої-небудь групи/спільноти у соціальних мережах ?», Чи були у Вас випадки, коли інтернет та/або соціальні мережі (фейсбук, вайбер, інстаграм, будь-які сайти новини та інше) допомогли вам долучитися до групи у реальному житті?»;

5 блок – надав змогу дізнатися інформацію про ставлення респондентів до Інтернет-ресурсів та представлений такими питаннями: «На скільки ви оцінюєте користь, яку вам приносить використання інтернет-ресурсів від 0 (зовсім не корисно) до 10 (надзвичайно корисно) ?», «На Вашу думку мережі та інтернет це корисно ?», «Як Ви вважаєте, чи можна знайти друзів в інтернеті?», Чи можна отримати підтримку в інтернеті або у соціальних мережах?», Чи може інтернет або соціальні мережі зробити життя після виходу на пенсію кращим/цікавішим?»;

Шкала самотності UCLA (University California Los Angeles) [25] була розроблена з метою вимірювання самотності за допомогою однієї основної вимірної змінної. Започаткована Д. Расселом та його колегами в 1976 році, шкала ґрунтується на загальному досвіді широкого спектра людей. Мета авторів полягала в створенні психометричної адекватної та практично застосовуваної шкали, яка набула широкого розповсюдження, як надійний інструмент для вивчення самотності у різних вікових, соціальних і гендерних

групах. Завдяки своїй надійності та надзвичайній популярності, шкала самотності UCLA стала основним інструментом дослідження самотності, вона відкриває шлях до глибшого розуміння цього явища. Шкала самотності UCLA була розроблена на основі проведення методичних експериментів та виконання кореляцій з індексом самооцінки стосовно самотності, з метою перевірки її валідності. В остаточній версії «Шкали самотності UCLA» (версія 3) містяться 20 тверджень: 11 негативно сформульованих, які вказують на відчуття самотності («самотність»), та 9 позитивно сформульованих, що відображають відсутність самотності («не самотність»). Загальний показник шкали складається з суми балів, отриманих по всіх двадцяти пунктах. Ця методика виявилася ефективною для оцінки рівня самотності та знаходить широке застосування у дослідженнях, що стосуються різних аспектів самотності у різних групах людей.

Ми включили методику «Шкала виміру самотності» до анкети нашого дослідження. Показники рівень самотності у нашому дослідженні є складовою рівня соціалізації. Питання з даної методики допомагають з'ясувати чи має людина соціальне оточення, яке задовольняє її потреби у спілкуванні, відчутті потрібності та отриманні турботи, чи навпаки людина не відчуває підтримки та уваги і потребує включення у соціальну групу, яка б реалізувала потреби респондента та позбавила відчуття самотності.

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) [19] розроблена Д. Зіметом. Шкала, модифікована Н. Сиротою та В. Ялтонським, складається з набору тверджень, які дозволяють оцінити суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки. Рейтингова шкала має 12 балів. Ця шкала створена з метою використання її, як інструменту для вивчення рівня відчуття підтримки як людей різних вікових груп. Вона оцінює ефективність та адекватність соціальної підтримки у трьох аспектах: «сім'я», «друзі» та «значущі інші». Ця шкала дозволяє глибше дослідити вплив соціальної підтримки на індивіда в різних сферах його життя. Шкала є психометричним інструментом з високим рівнем надійності та валідності, який вважається

простим у використанні та економічним за часом застосування. Вона складається з 12 пунктів, кожен з яких оцінюється у один бал, у разі позитивної реакції на нього. Ця шкала надає можливість оцінити рівень певного явища чи характеристики шляхом простої відповіді на короткі твердження. Враховуючи її надійність та простоту використання, цей інструмент є популярним серед дослідників та фахівців у багатьох областях психології та соціальних наук.

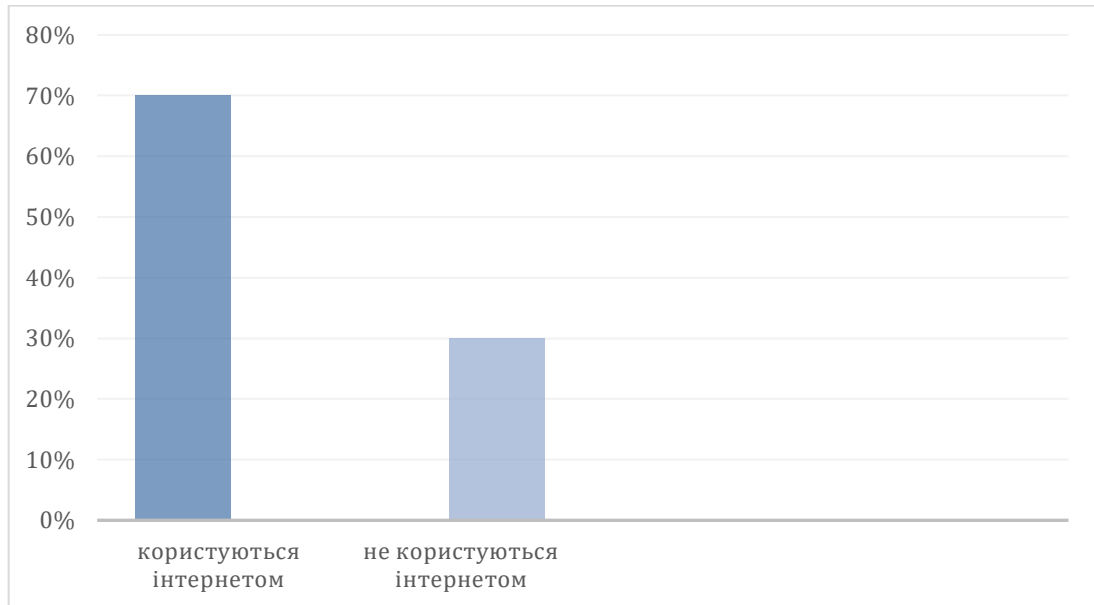
Ми в свою чергу, додали даний інструмент до анкети нашого дослідження, з метою отримати дані про джерела підтримки, яку отримує або не отримує респондент. Тобто, хто саме задовольняє потреби респондента у підтримці, сімейне коло, друзі, значущі інші або ж у респондент не отримує соціальної підтримки та потребує включення у соціальні кола, які б забезпечили йому необхідну підтримку.

## **2.2 Результати 1 етапу дослідження, проведеного до повномасштабної війни**

У дослідженні в загальній сукупності взяло участь 60 людей старшого віку: 30 у довоєнний час та 30 у воєнний період. Вік усіх досліджуваних: 60-78 років. Щодо статевого розподілу, то серед учасників анкетування було 30 респондентів жіночої статі (15 у першій частині дослідження (до повномасштабного вторгнення), 15 у другій частині дослідження (під час повномасштабного вторгнення) та 30 респондентів чоловічої статі (15 у першій частині дослідження (до повномасштабного вторгнення) та 15 у другій частині дослідження (під час повномасштабного вторгнення).

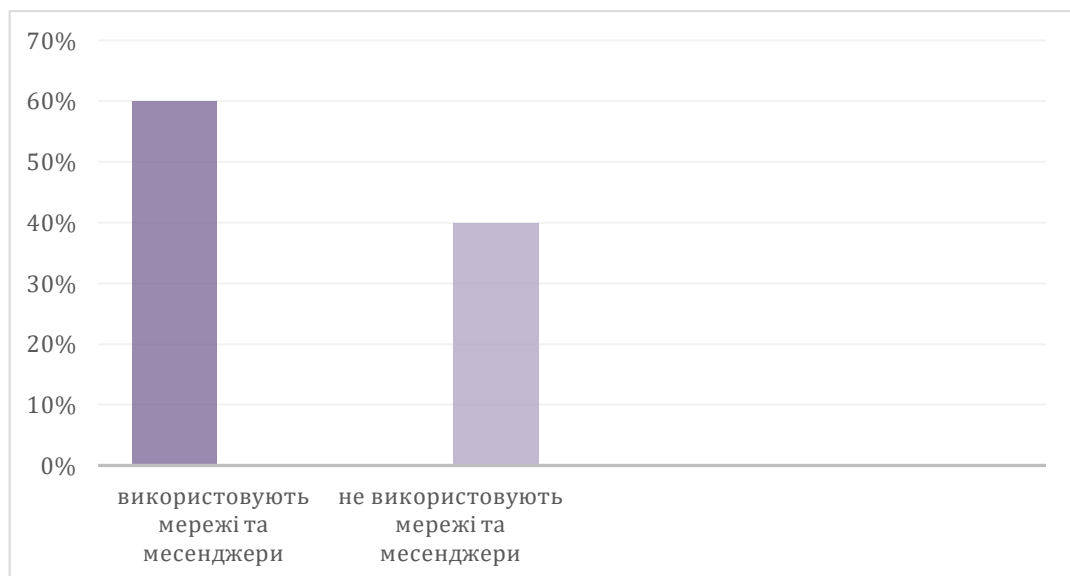
Дослідження у довоєнний час проводилось в офлайн групі людей похилого віку, а саме у групі студентів університету третього віку «Протон», усі респонденти непрацюючі літні люди.

За результатами дослідження, ми отримали дані про те що: 70% респондентів використовують Інтернет, наприклад, шукають щось у Google, дивляться фільми або ролики на YouTube, в той час як 30% опитаних людей старшого віку, не користуються Інтернетом



*Рис 2.1.* Розподіл респондентів за ознакою використання Інтернету

Також нам вдалося дослідити що: 60% респондентів користуються соціальними мережами, наприклад Facebook та месенджерами, наприклад Viber, Telegram, тощо, в той час як 40% опитуваних літніх людей не використовують месенджери та мережі у своєму житті. Це свідчить про те, що більшість людей старшого віку опановують новітні технології, й володіють навичками користування, як месенджерів, так і соціальних мереж.



*Рис 2.2.* Розподіл респондентів за ознакою використання соціальних мереж та месенджерів

На наступні питання, що стосувалися регулярності користування інтернетом відповідали лише респонденти, які на момент анкетування вже використовували Інтернет у своєму житті, тобто 70% опитуваних (21 респондент).

Ми отримали наступні дані: 38% літніх людей дуже часто користуються Інтернетом, месенджерами/соціальними мережами, 28% часто, 24% іноді та 9% рідко звертаються до інформаційно-комунікаційних технологій. Виходячи з отриманих даних можемо зазначити, що більшість людей старшого віку, які вже певною мірою опанували віртуальний простір, використовують його можливості достатньо часто, тобто вони зацікавлені опціями Інтернет-простору.

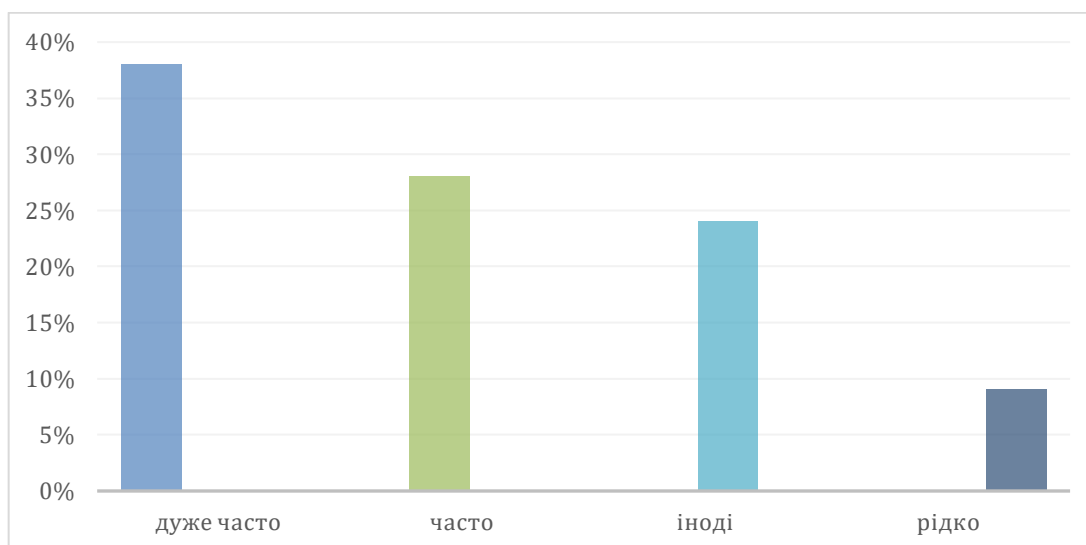


Рис 2.3. Відповіді на питання, що стосувалося регулярності використання Інтернет-простору

У запитанні «Якими мережами/месенджерами Ви користуєтесь?» (дане напіввідкрите запитання, давало змогу обрати декілька варіантів відповідей та/або обрати свій), усі респонденти 100% обрали Viber, більшість також обрала Facebook та YouTube 86% та 81% відповідно, невелика кількість респондентів також обрала Instagram та/або Telegram - 33% і всього декілька респондентів - 9% обрали Tik-Tok. Отже, ми бачимо, що месенджер, який потребує мінімум особистої інформації та невеликих зусиль в опануванні і використанні є найпопулярнішим «додатком» серед людей старшого віку.

У наступному запитанні «З якою метою ви використовуєте месенджери/мережі?», більшість обрала варіанти відповідей, такі як: спілкування – 86%, дозвілля – 76%, знання – 62%, декілька респондентів 14% також обрала варіант відповіді «Вирішення буденних справ». Тож, літні люди використовують мережі задля пошуку корисної інформації, відпочинку і звичайно задля комунікації, усі ці сфери життя впливають на соціалізацію особистості, ми вже можемо зазначити, що літні люди, які використовують віртуальний простір, певною мірою соціалізуються за допомогою ІКТ.

На питання «Чи відчуваєте Ви приналежність до якої-небудь групи/спільноти у соціальних мережах?», 71 % (15 респондентів) відповіли «так» і деякі з них поділилися інформацією про онлайн-групи, до яких вони відчувають приналежність. Серед груп такі як: група про подорожі, група Києва, група про рукоділля, групи колишніх залежних, та інші. 19 % респондентів відповіли на дане питання «частково» та 14% відповіли, що не відчувають приналежності до якої-небудь онлайн-групи або спільноти. Ми бачимо, що більшість респондентів, відчувають що належать до тієї чи іншої групи онлайн, тобто соціалізуватись через мережу можливо і літні люди, які вже спілкуються онлайн, долучаються до певних груп і стають їх частиною.

На наступне питання «Чи були у вас випадки, коли інтернет та/або соціальні мережі допомогли Вам долучитися до групи у реальному житті?», відповіді були майже ідентичними до попереднього, але дещо зменшились показники позитивної відповіді а саме: 67% (14 респондентів) відповіли «так», 7 респондентів 33% відповіли «ні». Опитані старші люди, що дали позитивну відповідь, у наступному питанні 12 ділитися інформацією про офлайн-групи, до яких їм допомогли долучитися Інтернет-групи, це також були групи за інтересам, групи колишніх залежних, групи про екскурсії, група університету та інше. Групу університету третього віку, вказали 29% респондентів.

У питанні , де літні люди оцінювали користь, яку їм приносить використання інтернет-ресурсів від 1 балу (зовсім не корисно) до 10 (надзвичайно корисно), відповіді були наступними: 62% оцінили користь

віртуальних мереж у 10 балів, 14% у 9 балів, 5% оцінили у 8 балів та 10% і 10% у 7 та 6 балів, нижчого балу не відмітив жоден з респондентів. Тобто користувачі онлайн-ресурсів високо оцінюють їх користь.

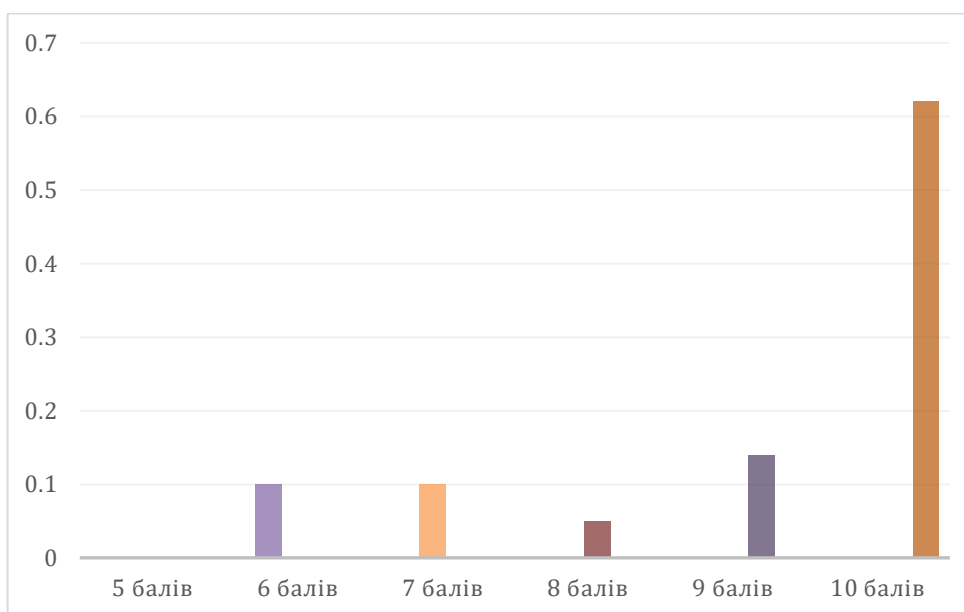


Рис 2.4. Відповіді на питання, що стосувалося корисності використання Інтернет-простору

На наступне питання «Чи хотіли б ви опанувати використання Інтернету?», відповідали лише респонденти, які дали негативну відповідь на питання 4 та/або на питання 5 та/або на питання 6, тобто ті хто не користувався віртуальним простором (9 респондентів 30 % від усіх), на момент проходження анкетування. Більшість надали негативну відповідь, 33% респондентів «мені це не потрібно», 22% респондентів «скоріше ні», 11% респондент відповів «50/на 50», та 33% «так» і «скоріше так».

Далі на питання відповідали усі респонденти (тобто 30 осіб). У питанні «На Вашу думку мережі та інтернет це корисно?», відповіді були такими: 53% відповіли «так», 10% також відповіли «скоріше так», 33% респондентів відповіли «50/50» та 3% обрали відповідь «скоріше ні». Між цим запитанням та попередніми прослідковувався певний взаємозв'язок, зокрема літні люди, що у питанні 14 відповідали «мені це не потрібно»/ «скоріше ні», «50\50», у даному питанні також обрали варіанти відповіді такі як «50\50», «скоріше ні».

У напівзакритому запитанні «Що саме Ви б хотіли навчитися використовувати або що хотіли б опанувати краще?», літні люди, які не користувалися Інтернетом та мережами обирали відповіді: «Facebook», «Viber» або вказували свій варіант відповіді у вільній строфі, такий як «нічого», «не знаю» 7%. Літні люди, що вже мали досвід використання Інтернету у своєму житті, обирали різноманітні варіанти відповіді, такі як: «робити покупки онлайн» – 60%, «оплачувати комунальні послуги» – 67%, «створити електронну пошту» – 37%, у вільній строфі також вказували такі варіанти відповіді, як «малювати» – 3%, «створювати розрахункові таблиці» – 3% та інше. Отже, ми бачимо, що літні люди, які вже мали певні навички з використання новітніх технологій, мають бажання опанувати й інші можливості Інтернету, а люди, що не мали цих навичок мають прагнення опанувати мережі, й лише декілька людей старшого віку, вважають віртуальний простір не корисним, не мають бажання навчитися використовувати його можливості.

Нам також вдалось дослідити, що 10 % від усіх літніх людей, які прийняли участь в анкетуванні (у довоєнний час), вважають що навчитися користуватися гаджетами та інтернет ресурсами дуже складно, 13% що це складно, також 10% не змогли визначитися, 37% відповіли «мабуть ні», тобто мабуть не складно, та 30 % дали стверджувальну відповідь «ні, не складно».

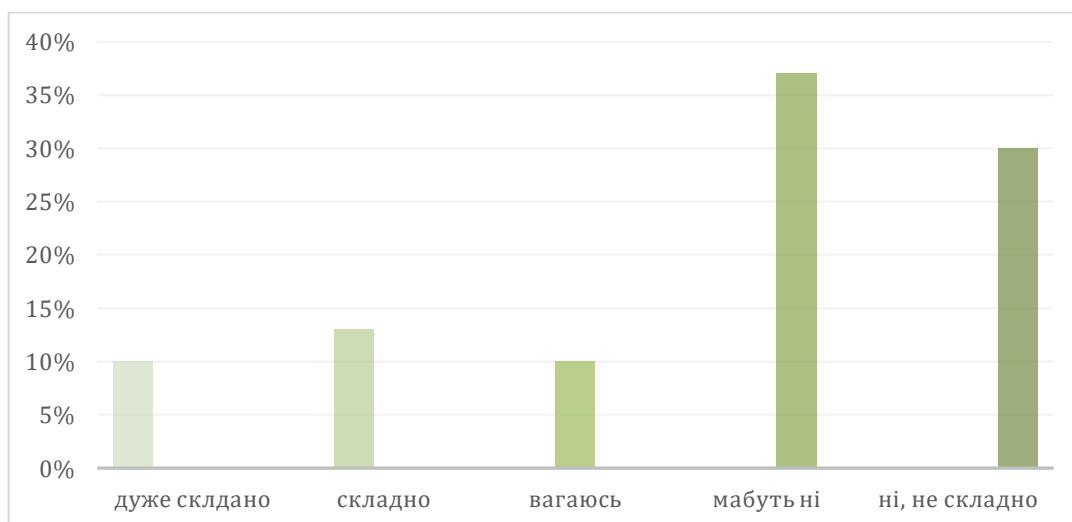
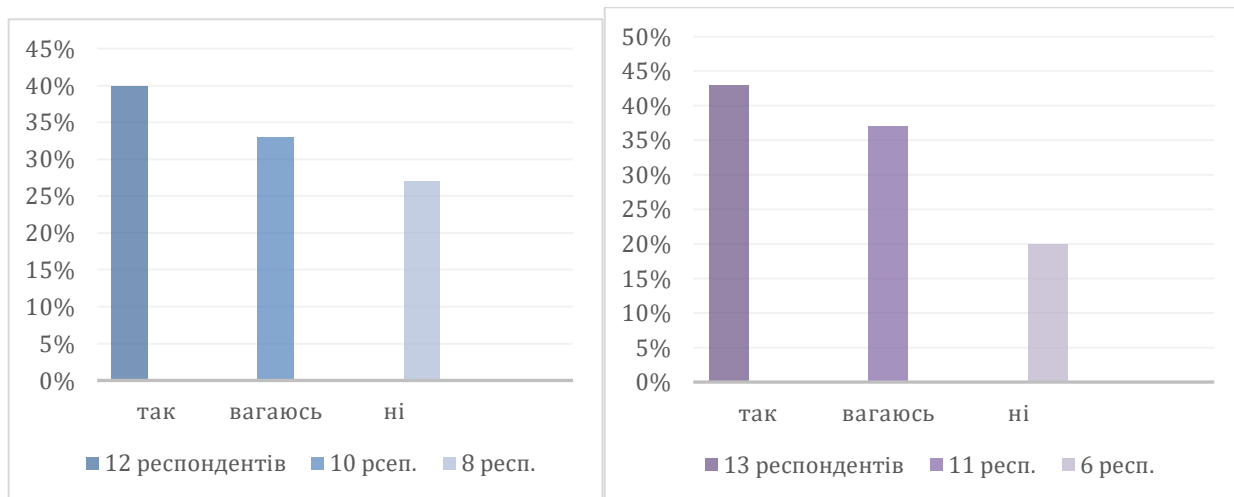


Рис 2.5 Розподіл респондентів, за думкою про складність опанування гаджетів та Інтернет-ресурсів

На наступні запитання «Як ви вважаєте чи можна знайти друзів в Інтернеті?» та «Чи можна отримати підтримку в Інтернеті/соціальних мережах», ми отримали подібні відповіді. А саме 40% відповіли «так», 27% «ні», 33% «вагаюсь» на перше запитання, та 43% відповіли «так», 20% «ні» та 37% «вагаюсь», на друге запитання відповідно.

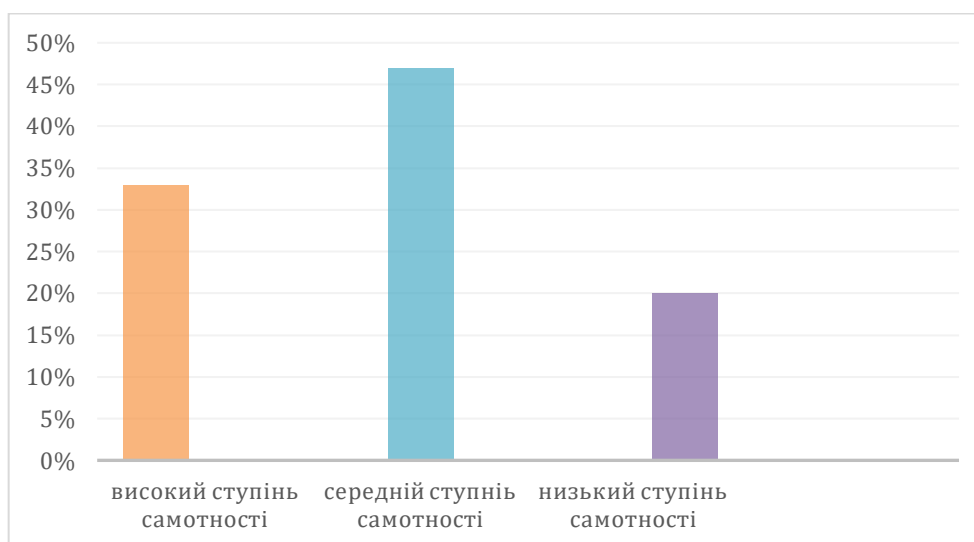


*Рис 2.6.* Розподіл відповідей респондентів на питання, що стосувалися думки про тримання підтримки та знаходження друзів в Інтернеті

Останнє запитання першої частини анкети, завершується відкритим запитанням «Чи можуть Інтернет або соціальні зробити життя після на пенсію кращим/цікавішим?». Більшість літніх людей 77% відповіли «так» дехто доповнив свою відповідь «так, це нові друзі та враження», також частина старших людей 17% відповіли «не знаю» та «можливо» і лише декілька респондентів 7% відповіли «ні».

Друга частина анкети починається зі стандартизованого опитувальника «Шкала виміру самотності UCLA». Шкала містить 20 тверджень та 4 варіанти відповіді, кожна відповідь інтерпретується у певну кількість балів, потім усі бали додаються, отримана сума балів дозволяє визначити ступінь самотності: високий, середній, низький. Результати були наступними: 33 % респондентів показали високу ступінь самотності, ми так хочемо звернути увагу на те що 20 з 30% це літні люди, що у нашій анкеті дали негативні відповіді на №4 та/або №5 та/або №6, тобто ті, хто на момент проходження анкетування не використовував Інтернет-ресурси у своєму житті. 47% від усіх респондентів

показали середній рівень самотності, 20% низький. Серед людей старшого віку що показали низький ступінь самотності не було респондентів, які дали негативні відповіді на №4 та/або №5 та/або №6 в нашій анкеті.



*Рис 2.7. Рівень самотності респондентів за «Шкалою виміру самотності UCLA»*

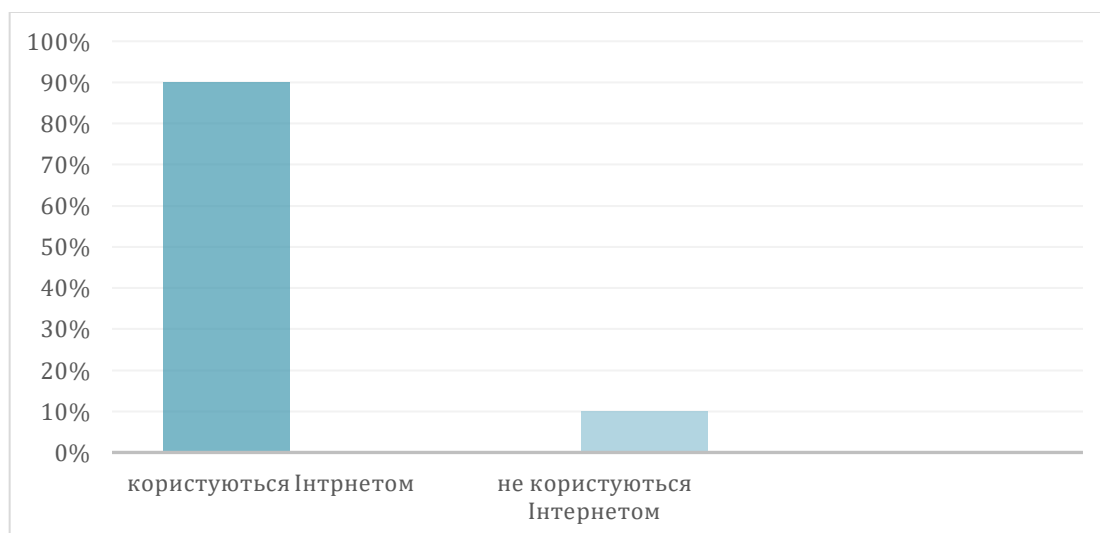
Завершується друга частина анкети стандартизованим опитувальником «Шкала соціальної підтримки». Шкала включає в себе 12 пунктів тверджень, які оцінюються в 1 бал кожне, якщо на них дається стверджувальна реакція, оцінює суб'єктивне відчуття соціальної підтримки за трьома аспектам - «сім'я», «друзі» і «значимі інші». Результати дослідження продемонстрували що: соціальну підтримку від сім'ї на високому рівні відчують 40% респондентів, на середньому рівні 27%, на низькому 23%, взагалі не відчують соціальної підтримки 10 % респондентів. Соціальну підтримку від друзів на високому рівні відчують всього 13% літніх людей, що прийняли участь у дослідженні, на середньому рівні 30%, на низькому 23%, зовсім не відчують підтримки від друзів 33% респондентів. Від значущих інших, соціальну підтримку на високому рівні відчують 53%, на середньому рівні 47%. Отже, найбільшу підтримку респонденти, за їх власними відчуттями отримують від значимих інших та від своєї сім'ї, найменшу від друзів. Тому можемо зробити висновок про те, що значна частина літніх людей втрачає

дружнє коло спілкування, відповідно потребує нових знайомств, оскільки члени родини не завжди можуть задовольнити усі потреби у комунікації.

### **2.3 Результати 2 етапу дослідження, проведеного після початку повномасштабного вторгнення рф на територію України**

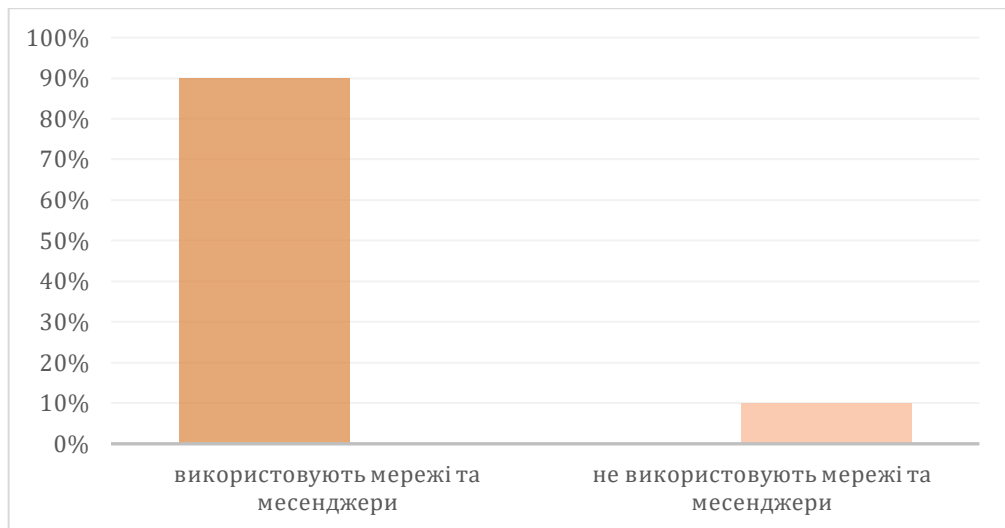
Дослідження у воєнний період проводилось в офлайн групі непрацюючих літніх людей, а саме у групі учасників аматорського театру.

За результатами дослідження, ми отримали дані про те що: 90% респондентів користуються Інтернетом, наприклад, шукають щось у Google, дивляться фільми або ролики на YouTube, в той час як 10% опитаних людей старшого віку, не використовують Інтернет. Ми бачимо, що дані показники в порівнянні з показниками довоєнного дослідження, дещо відрізняються і у відсотковому співвідношенні у період воєнного стану, більша кількість людей старшого віку використовує ІКТ.



*Рис 2.8. Розподіл респондентів за ознакою використання Інтернету*

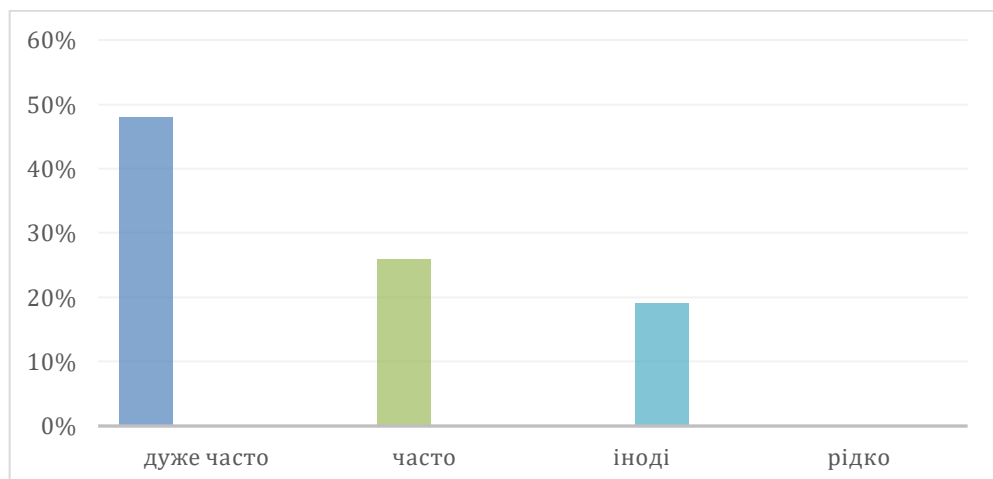
За отриманими результатами нам також вдалось з'ясувати що: 90% респондентів користуються соціальними мережами, наприклад Facebook та месенджерами, наприклад Viber, Telegram, тощо, 10% опитуваних літніх людей не використовують месенджери та мережі у своєму житті. Можемо зробити висновок про те, що усі літні , що користуються Інтернетом та пошуковими системами, використовують й соціальні мережі та месенджери.



*Рис 2.9.* Розподіл респондентів за ознакою використання соціальних мереж та месенджерів

На наступні питання 7-15 відповідали лише респонденти, які дали позитивну відповідь на одне з попередніх запитань (4-6), тобто усього 90% респондентів (27 осіб).

Ми отримали наступні дані: 48% літніх людей дуже часто користуються Інтернетом, месенджерами/соціальними мережами, 26% часто, 19% іноді та 4% рідко використовують інформаційно-комунікаційні технології. Спираючись на отримані відповіді можемо зазначити, що більшість людей старшого віку, які вже оволоділи навичками користування ІКТ, використовують простір Інтернету доволі часто, що свідчить про зацікавленість літніх людей у новітніх технологіях



*Рис 2.10.* Відповіді на питання, що стосувалося регулярності використання Інтернет-простору

У запитанні «Якими мережами/месенджерами Ви користуєтесь?» (напіввідкрите запитання, давало змогу обрати декілька варіантів відповідей та/або додати свій), майже усі респонденти 93% вказали месенджер Telegram, також більшість вказала YouTube та Viber 89% та 85% відповідно, 48% також вказали Instagram, 22% TikTok. У наступному запитанні «Чи почали Ви користуватись якоюсь мережею частіше після початку війни? Якщо так, то чому?», які тісно пов'язане з питанням 8, деякі респонденти вказували Telegram та YouTube 33% та 26% відповідно, як новинні джерела, також опитувані літні люди окремо вказували деякі новинні-канали, 4% (1 респондент) відповів TikTok, як джерело надихаючих відео.

У запитанні 10: «З якою метою Ви використовуєте месенджери/мережі/сайти?», яке містило запропоновані варіанти відповіді та можливість вказати свій, респонденти обирали такі відповіді як: «Моніторинг новин» – 93%, «Спілкування з рідними/друзями» – 93%, «Відслідковування початку та відбою тривоги» - 81%, рідше обрали такі відповіді як: «Пошук необхідної інформації» – 52%, «Відпочинок/розваги» – 33%, «Навчання» – 26%. Серед власних варіантів відповіді були такі як, «Слухаю музику», «Роблю покупки». Отримані дані дають нам змогу визначити, що майже усі респонденти використовують месенджери, мережі, сайти саме для спілкування, що характеризує наявність потреби у комунікації.

Наступне питання «Чи є Ви членом якої-небудь групи/спільноти у соціальних мережах?. Якщо Ви відповіли «так» або «частково», опишіть, що це за група?». 70% респондентів відповіли «так», 15% «частково» та 15% «ні». Опитані літні люди описували такі групи як: волонтерські, спільноти міста, групи по допомозі, групи за інтересами (включаючи групу аматорського театру та інші).

У запитанні 12 «Чи були у Вас випадки, коли інтернет та/або соціальні мережі (фейсбук, вайбер, інстаграм, будь-які сайти новини та інше) допомогли вам долучитися до групи у реальному житті?», 48% респондентів дали позитивну відповідь, 52% відповіли «ні». Літні люди, що дали позитивну

відповідь ділилися інформацією про групи, до яких вони долучилися у реальному житті. Це були групи волонтерів, групи допомоги, група ВПО, група художників та театральна група. Цікаво, що саме групу театру вказали лише 7% респондентів, отже більшість літніх людей дізналися про неї у реальному житті, а саме від знайомих, на афішах, потрапили випадково, *але* вони відчувають приналежність до неї.

В результаті нашого дослідження нам також вдалось з'ясувати, чи вважають респонденти Інтернет, корисним ресурсом саме у період війни. Ось, що нам вдалось встановити: 81% літніх людей відповіли «так», 19% «вагаюсь», відповідь «ні» не обрав жоден з респондентів. У окремій строфі літні люди мали можливість обґрунтувати свої відповіді, серед тверджень були такі як: «доступні новини» - 7 %, «можна дізнатися потрібну інформацію»/ «корисна інформація»/ «багато потрібної інформації» - 11%. Також декілька респондентів, що відповіли «вагаюсь», зазначили – «багато неправдивої інформації» - 7 %.

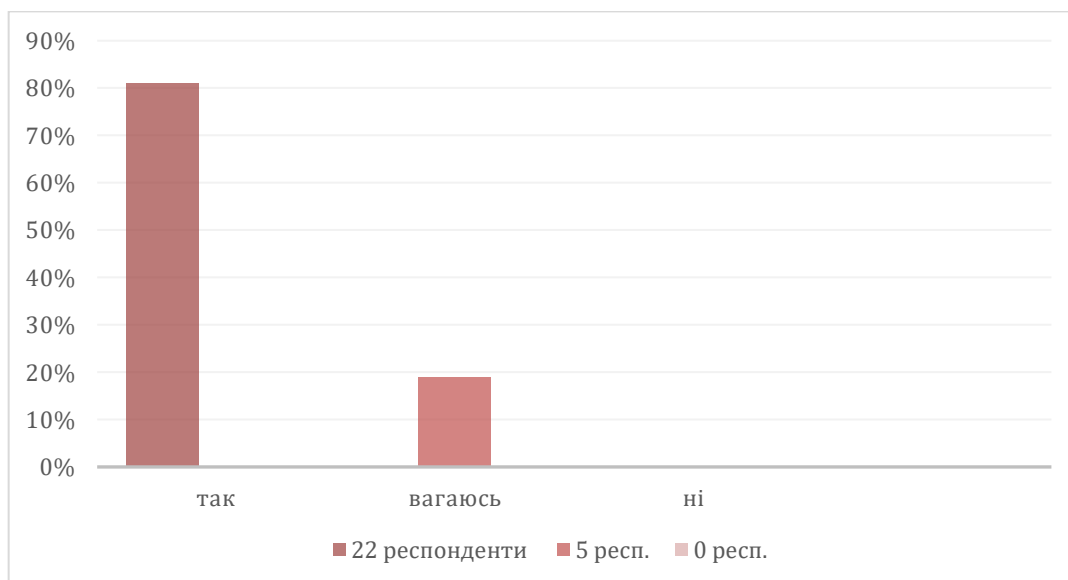
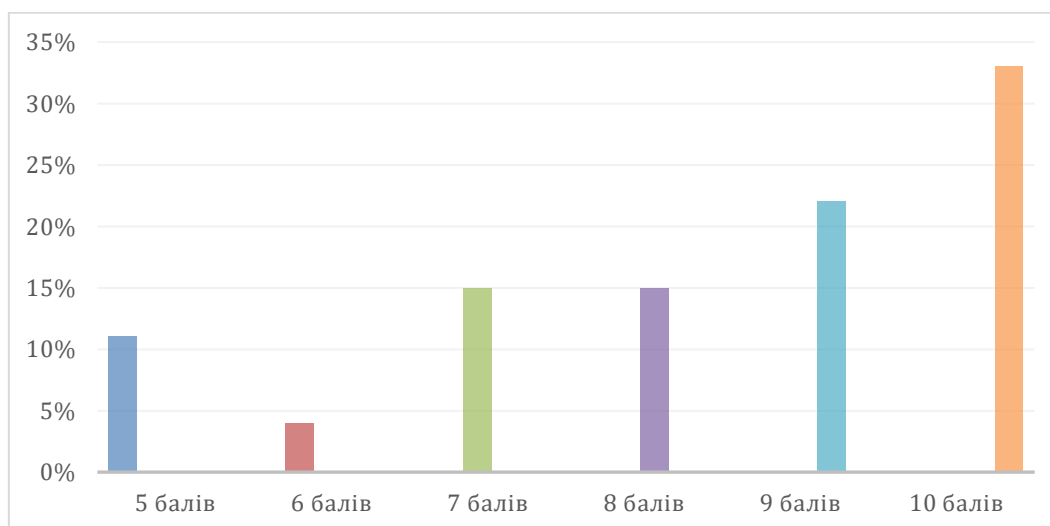


Рис 2.11. Відповіді респондентів на питання, що стосувалося думки літніх людей, щодо користі Інтернету у період війни

У питанні 15, респонденти оцінювали користь, яку їм приносить використання інтернет-ресурсів від 1 балу (зовсім не корисно) до 10 (надзвичайно корисно), відповіді були наступними: 33% оцінили користь Інтернету в 10 балів, 22% в 9 балів, 30 % у 7 та 8 балів, 4% в 6 балів, та 11% в

5 балів. Хочемо зауважити, що у дослідженні, яке проводилось у довоєнний час та у дослідженні, яке проводилась у воєнний період, жоден з респондентів не відмітив позначку нижче 5 балів, а більшість обирала найвищі позначки 8-10 балів. Тобто в цілому літні люди, які користуються інформаційно-комунікативними технологіями достатньо високо оцінюють їх практичність та переваги.



*Рис 2.12.* Відповіді на питання, що стосувалося корисності використання Інтернет-простору

На наступне запитання «Чи хотіли б ви опанувати навички використання інтернету?» відповідали лише респонденти, які дали негативну відповідь на питання 4 та/або на питання 5 та/або на питання 6, тобто ті хто не користувався віртуальним простором 10% (3 респондентів), на момент проходження анкетування. Абсолютно всі 100% відповіли «так, дуже»/«так».

На подальші запитання відповідали усі 30 респондентів. Питання 17 було таким: «На Вашу думку мережі та інтернет це корисно?». 80% відповіли «так/скоріше так», 20% респондентів відповіли «50/50», негативні відповіді відсутні.

У запитанні «Що саме Ви б хотіли навчитися використовувати або щоб б хотіли опанувати ще краще?» літні люди обирали такі відповіді як: «оплачувати комунальні послуги онлайн» – 37%, «робити покупки онлайн» – 20%, у власному варіанті відповіді вказували: «опанувати фотошоп»/«редагувати фото» - 10%, «навчитися дизайну» – 3%, «навчитися відео-

монтажу» - 3%, «купувати квитки» - 3%. 17% зазначали різноманітні курси. Також двоє людей старшого віку 7%, які не користувались Інтернет-мережами, обрали серед варіантів відповідей «Viber», «Facebook». Відповіді виявились достатньо різноманітними, ми бачимо що літніх людей все більше цікавлять сучасні тенденції (монтаж, редагування, навчальні курси).

Нам також вдалось дослідити, що 47% від усіх літніх людей, тобто майже половина респондентів, які прийняли участь в анкетуванні (у воєнний період) вважають що навчатися користуватися гаджетами та Інтернетом не складно, 27% обрали варіант відповіді «мабуть ні», 13% вагаються щодо своєї відповіді, 10% відсотків вважають, що складно, 3 % що дуже складно. Тобто достатньо багато людей старшого віку, не бачать великих труднощів в опануванні ІКТ, але й достатня кількість літніх людей, вважають що це складно або вже зазнають труднощів під час використання Інтернет-ресурсів, гаджетів, що надають доступ до них. Отже потреба в допомозі з оволодінням новітніх технологій існує, враховуючи бажання літніх людей та їх оцінку користі, як приносять онлайн-ресурси.

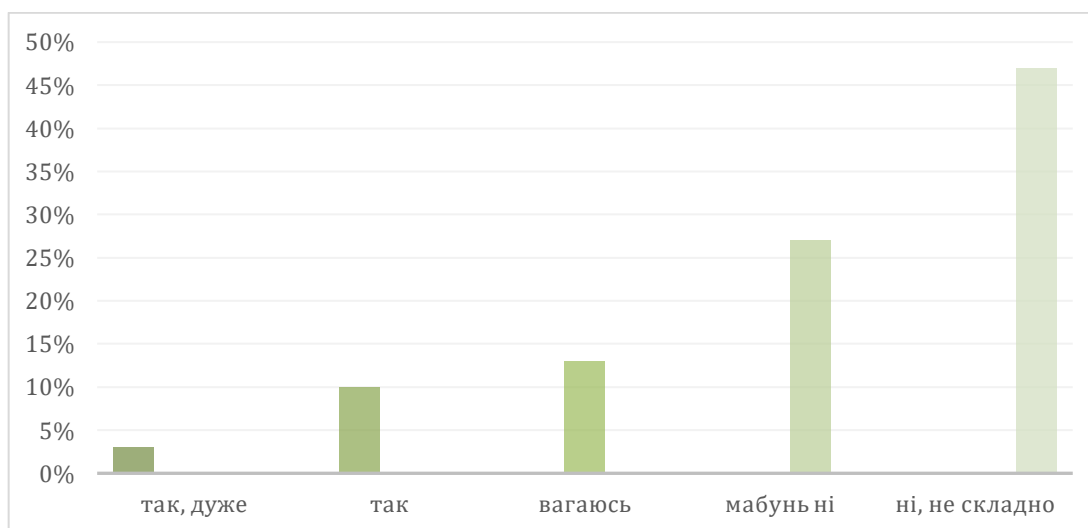
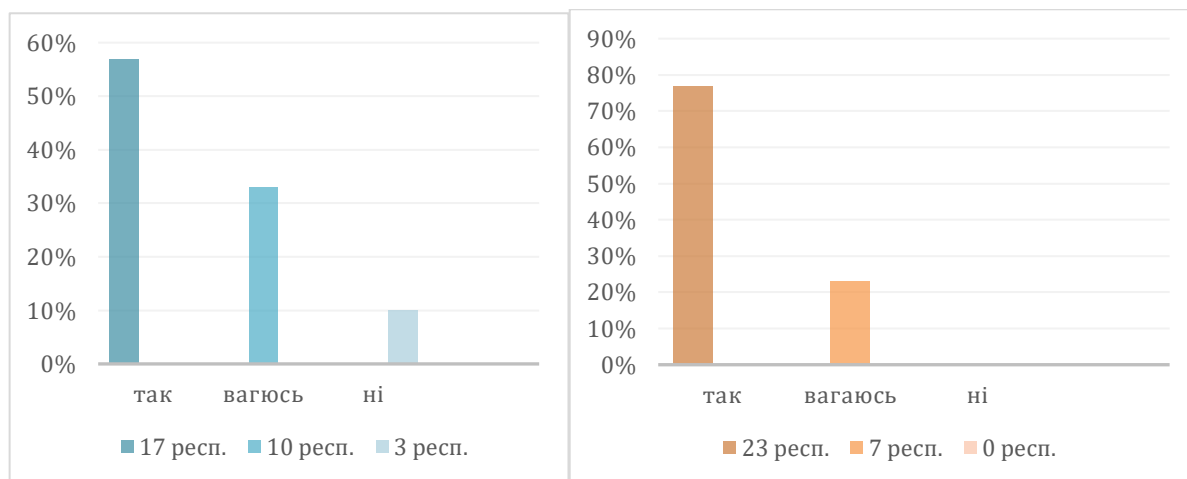


Рис 2.13. Розподіл респондентів, за думкою про складність опанування гаджетів та Інтернет-ресурсів

На наступні запитання «Як ви вважаєте чи можна знайти друзів в Інтернеті?» та «Чи можна отримати підтримку в Інтернеті/соціальних мережах», ми отримали наступні відповіді: 57% тобто більшість відповіли «так», 33% «вагаюсь», 10% «ні» на перше запитання. 77% тобто переважна

більшість відповіли «так», 23% відповіли «вагаюсь» та 0%, тобто жоден з респондентів не обрав відповідь «ні» у другому запитанні відповідно. Отримані результати дають змогу зробити висновок про те що у воєнний час, коли підвищується потреба у отриманні зовнішньої підтримки, саме інтернет та соціальні мережі можуть бути ресурсом/джерелом такою підтримки.



*Рис 2.14.* Розподіл відповідей респондентів на питання, що стосувалися думки про тримання підтримки та знаходження друзів в Інтернеті

Останнє запитання першої частини анкети, завершується відкритим запитанням «Чи можуть Інтернет або соціальні зробити життя після на пенсію кращим/цікавішим?». Більшість літніх людей 87% відповіли «так», дехто доповнив свою відповідь: «так, 100%», «так, це нові можливості», 13% відповіли «можливо»/ «мабуть». У порівнянні з дослідженням, що проводилось до війни, результати дещо відрізняються, а саме відсутні негативні відповіді, відповідей «так» більше.

Друга частина анкети дослідження, яке проводилось після початку повномасштабної війни також починається зі стандартизованого опитувальника «Шкала виміру самотності UCLA». Ми отримали наступні результати: 23% респондентів показали високий ступінь самотності, серед них 7% це літні люди, що дали негативні відповіді на запитання №4 та/або №5 та/або №6, тобто ті, хто на момент проходження анкетування не використовував Інтернет-ресурси у своєму житті, 53% тобто більшість показали середній ступінь самотності, серед них 3% (1 респондент), який дав

негативну відповідь на запитання №4 та/або №5 та/або №6, 7 % показали низький ступінь самотності. Отже, ми отримали дані, які свідчать про те, що більшість літніх людей має середній ступінь самотності, показники низького та високого ступеню однакові..

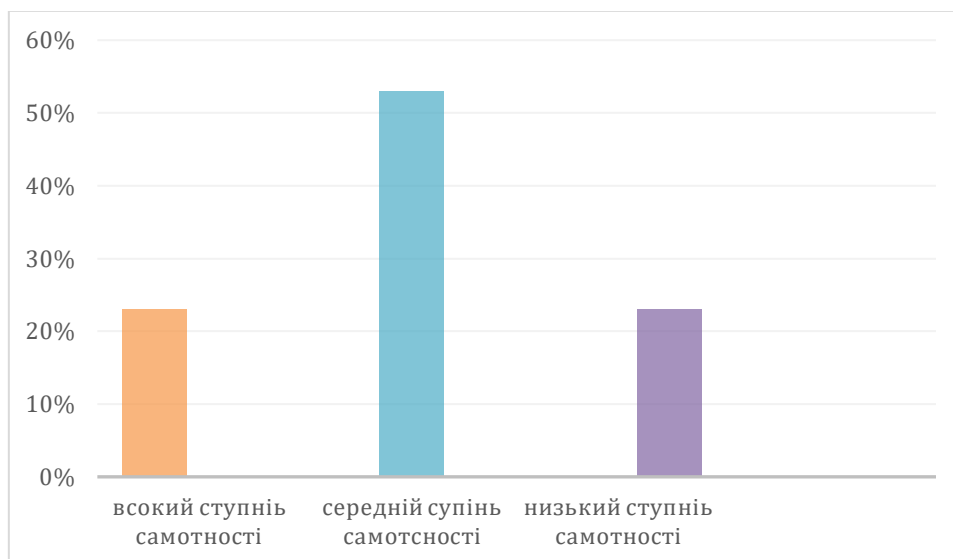


Рис 2.15. Результати опитування за «Шкалою виміру самотності UCLA»

Завершується друга частина анкети стандартизованим опитувальником «Шкала соціальної підтримки», яка оцінює суб'єктивне відчуття соціальної підтримки за трьома аспектам - «сім'я», «друзі» і «значимі інші». Результати дослідження, проведеного у час повномасштабної війни, продемонстрували що: соціальну підтримку від сім'ї на високому рівні відчують 57% респондентів, на середньому рівні 33%, на низькому 10%. Соціальну підтримку від друзів на високому рівні відчують 37% літніх людей, що прийняли участь у дослідженні, на середньому рівні 40%, на низькому 7%, зовсім не відчують підтримки від друзів 17% респондентів. Від значущих інших, соціальну підтримку на високому рівні відчують 53%, на середньому рівні 47%.

**2.4. Аналіз взаємозв'язку між активністю літніх людей у віртуальному просторі та рівнем їх соціалізації. Порівняння результатів двох етапів досліджень**

В результаті досліджень, ми отримали дані про рівень включеності літніх людей у віртуальний простір (до початку повномасштабної війни в Україні та після початку війни), та дані про рівень соціалізації людей старшого віку (до початку повномасштабної війни в Україні та після початку війни). Результати дають нам змогу прослідкувати чи існує взаємозв'язок між рівнем соціалізації та рівнем включеності у віртуальний простір, а також прослідкувати зміни показників першого та другого досліджень.

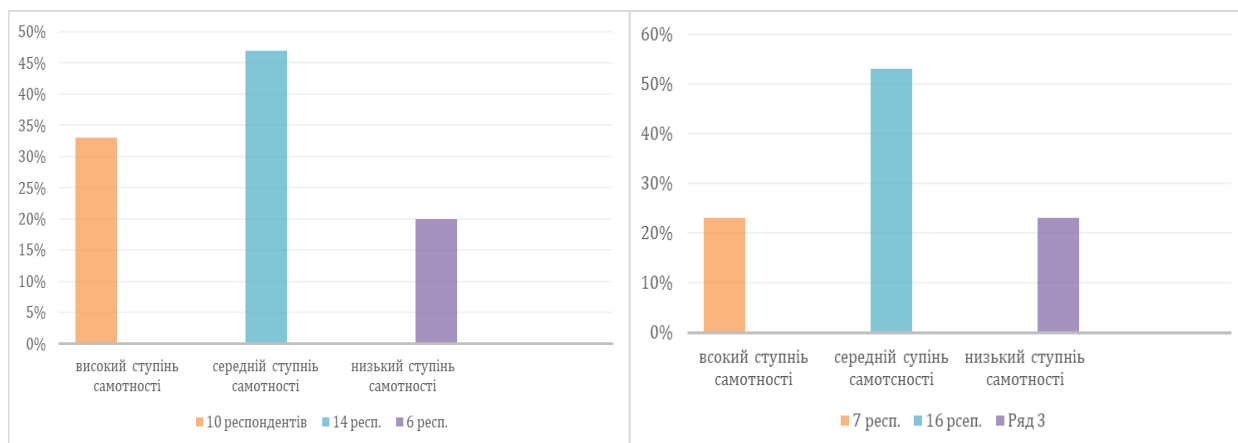
Ми отримали дані про те, що більшість людей на момент дослідження, вже були певною мірою включені у простір Інтернету (70% у першому дослідженні, 90% у другому дослідженні), але з різною інтенсивністю, про що свідчать відповіді на інші запитання наприклад, такі як: «Як часто Ви користуєтесь Інтернетом мережами/месенджерами/тощо?».

Завдяки отриманим результатам нам вдалось прослідкувати певну тенденцію між відповідям респондентів, а саме: літні люди, що використовували соціальні мережі/месенджери/інші ресурси частіше, вище оцінюють користь, яку несе Інтернет та відчувають більшу приналежність до онлайн груп/спільнот. Загалом користь інформаційно-комунікативних технологій вище оцінили респонденти другого дослідження, що може бути зумовлено саме воєнним становищем, оскільки значимість онлайн-ресурсів для літніх людей збільшилась (81% респондентів зазначили це).

Також важливим є те, що значна частина літніх людей хочуть й надалі опанувати Інтернет-ресурси. Літні люди, що не користувались віртуальним простором найчастіше мають бажання освоїти базові соціальні мережі, люди що вже були включеними, мають бажання освоювати й інші найрізноманітніші можливості Інтернету (наприклад, навчальні курси, редагування фото/відео, онлайн-покупки). Але попри бажання, частина літніх людей вважають, що опанувати мережі складно/дуже складно (23% у першому дослідженні та 13% у другому), також певна частина літніх людей вагаються, щодо складності (в середньому 25% респондентів). Це підтверджує нашу думку про те що, літні люди потребують допомоги в освоєнні віртуального

простору, так як вони мають бажання, але при самостійному опануванні у них виникають труднощі або люди старшого віку мають негативні упередження.

Результати отримані за шкалою самотності та за шкалою соціальної підтримки підтвердили нашу гіпотезу, оскільки в обох дослідженнях, літні люди що не використовували онлайн-ресурси, продемонстрували середній та високий рівень самотності. Також показники високо ступеню, дещо менші у другому дослідженні.



*Рис 3.1. Порівняння результатів двох досліджень за шкалою самотності UCLA*

Підтримку від сім'ї, друзів та значущих інших, на вищому рівні відчувають люди старшого віку, що використовували ІКТ. Від сім'ї та друзів підтримку більше відчувають респонденти другого дослідження, проведеного після початку повномасштабної війни, це може бути зумовлено саме факторами, які спричинила війна (наприклад, підвищення загальної підтримки один до одного, страх за друзів та рідних, що посилює відчуття).

Крім того, думка респондентів, щодо того чи можливо знайти друзів, підтримку в Інтернеті також позитивно збільшилась у другому дослідженні, що може бути зумовлено факторами, які виникли під час війни.

Отже, результати підтвердили нашу думку про вплив включеності у віртуальний простір на рівень соціалізації літніх людей. Відповідно, тим вищий рівень включеності у віртуальний простір, тим вищий рівень соціалізації літніх людей. Також дослідження дозволило нам з'ясувати ставлення людей пенсійного віку до простору Інтернет, онлайн-можливості

що їх цікавлять. Цю інформацію ми використали для практичного використання, під час проведення тренінгу, направлено на глибше включення людей у онлайн-мережі.

## **Висновки до розділу 2**

Після вивчення окремих питань, таких як соціалізація літніх людей, включеність літніх людей у віртуальний простір, соціалізація шляхом включення у віртуальний простір. Нами було створено анкету, до якої ми включили авторські питання та дві стандартизовані методики, для того щоб дослідити, чи дійсно існує зв'язок між рівнем включеності у Інтернет та між рівнем соціалізації людей старшого віку. Ми провели два анкетування у час до початку повномасштабної війни та під час вторгнення рф на територію України, для того щоб додатково порівняти особливості використання літніми людьми Інтернет простору, характер соціалізації у період воєнних дій.

В результаті проведення двох досліджень ми отримали дані, які підтверджують вплив включеності у віртуальний простір на соціалізацію пенсіонерів. Також ми прослідували відмінності отриманих результатів довоєнного й воєнного дослідження.

## РОЗДІЛ III

### ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ У ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ

#### **3.1. Програма тренінгу для літніх людей задля підвищення їх цифрової компетентності та грамотності**

Отримані результати проведеного нами дослідження продемонстрували, що літні люди хочуть бути включеними у віртуальний простір, а використання ІКТ, приносить користь та різноманіття у їх життя. Тому ми склали програму тренінгу з цифрової компетентності та грамотності і провели його для групи літніх людей.

Учасники тренінгу: 18 осіб літнього віку (непрацюючі пенсіонери), респонденти дослідження, проведеного після початку повномасштабної війни в Україні.

Мета тренінгу:

- Посприяти глибшому включенню літніх людей у віртуальний простір;
- Зацікавити літніх людей Інтернет-ресурсами, продемонструвати ефективність та практичність онлайн-мереж;
- Доступно пояснити принципи роботи соціальних мереж, месенджерів та інших онлайн-ресурсів, навчити користуватися ними;
- Ознайомити з правилами цифрової безпеки та інформаційної гігієни;
- Створити онлайн-групи підтримки для подальшої комунікації з учасниками тренінгу;

Складаючи програму тренінгу ми керувалися наступними принципами:

- Простота та доступність – всю інформацію ми подавали зрозуміли та простими словами, а значення термінів додатково пояснювали. Увесь тренінг супроводжувався презентацією з фотоматеріалами, прикладами та короткими простими текстами;
- Лаконічність та стислість – матеріали тренінгу ми подавали у стислій, але зрозумілій формі, задля того щоб зберегти зацікавленість учасників тренінгу та зекономити час;

- Конфіденційність та безпека – усі паролі, логіни та інша «особиста інформація», яку ми продемонстрували, задля максимально зрозумілого відображення пунктів реєстрації у тій чи іншій мережі - є фейковою. Ми закликали літніх людей не ділитися власними даними та не презентувати їх;

- Комфорт – ми проводили наш тренінг у одному з пунктів незламності, який також слугує укриттям, забезпечивши тим самим безпеку, та посприявши спокійній та розслабленій атмосфері. Ми також подбали про затишок, доступність питної води та кімнати гігієни.

#### Ресурси/Інструменти:

- Безпечне комфортне приміщення;
- Стільці, стіл;
- Технічне обладнання (ноутбук, проектор, смартфон);
- Канцелярія (папір, олівці/ручки);
- Питна вода;
- Презентація;

#### Формат тренінгу:

Ми обрали офлайн формат для проведення тренінгу, спираючись на ряд факторів. По-перше, учасниками нашого тренінгу є люди з різним рівнем навичок користування інформаційно-комунікаційними технологіями, відповідно у форматі онлайн, у учасників могли б виникнути певні складнощі. По-друге, наш тренінг є специфічним, деякі його аспекти потребують демонстрації та детального роз'яснення, що доцільніше та ефективніше реалізувати під час офлайн зустрічі. І найголовніше, для нас важливим було встановлення особистого контакту з літніми людьми, створення живого дружнього настрою у групі учасників.

Тривалість тренінгу: Загальна тривалість 75 - 90 хвилин (з можливістю подальшого спілкування у форматі онлайн)

- Вступна частина 15-20 хвилин (включає більш глибоке знайомство, вправу для створення позитивного настрою, згуртування учасників);

- Основна частина 40-50 хвилин (обговорення основних блоків тренінгу з візуальною демонстрацією та обговореннями);
- Заключна частина 15-20 хвилин (відповіді на додаткові запитання учасників, обмін враженнями, створення онлайн-групи, для подальшого спілкування);
- Частина після тренінгу (обмін досвідом у створеній онлайн-групі, проходження учасниками опитування у гугл-формі, спрямованої на дослідження ефективності тренінгу, емоцій учасників);

Блоки основної частини тренінгу:

- Реєстрація у соціальних мережах та месенджерах, основні функції лайфхаки у використанні;
- Оформлення онлайн-покупок, реєстрація особистого кабінету на сайті магазину, пошук необхідних товарів;
- Оплата комунальних послуг онлайн;
- Пошук якісних навчальних онлайн-курсів у різних категоріях, реєстрація;
- Корисні додатки для повсякденного використання;
- Інформація безпека у мережі, правила які допоможуть захиститися від фейків та шахраїв в Інтернеті;

Гра для вступної частини тренінгу:

Мета гри - глибше знайомство учасників тренінгу один з одним та з тренером, створення доброзичливої атмосфери у групі, забезпечення гарного настрою;

Хід гри – учасники по черзі (один за одним, по колу або в хаотичному порядку) називають своє ім'я та звертаються до іншого учасника зі словами «я тобі дарую...», після чого учасник, що вимовляє ці слова, без слів (жестами мімікою) демонструє, що саме він дарує. Учасник, який «отримує» подарунок, має відгадати, що саме йому дарують, якщо виникають труднощі, інші учасники допомагають відгадати. Учасники розповідають чому обрали саме такий подарунок, чи важко висловлювати емоції без слів.

Онлайн-опитування для визначення результативності проведеного тренінгу, включає 8 питань, містить як обов'язкові так і необов'язкові запитання, такі як:

- Чи дізнались Ви щось нове під час тренінгу? (можна відповісти коротко/або надати розгорнуту відповідь);
- Чи була інформація подана в тренінгу корисною саме для Вас ? (можна відповісти коротко/або надати розгорнуту відповідь);
- Чи все було зрозумілим для Вас під час тренінгу? (якщо ні, то що саме на вашу думку, було незрозумілим);
- Чи хотіли б Ви відвідати подібний тренінг ще раз ?
- Щоб ви покращили у тренінгу?
- Чи допоміг Вам тренінг в опануванні онлайн-ресурсів(месенджерів, онлайн мереж, додатків)?
- На Вашу думку подібні тренінги потрібно організовувати й надалі чи в цьому немає великої потреби ? (для нас дуже важлива Ваша чесна думка);
- Ваші загальні враження від тренінгу? (для нас дуже важливий Ваш зворотній чесний відгук);

### **3.2 Результати апробації тренінгу**

Тренінг «цифрової компетентності» розпочався з більш детального знайомства з учасниками. Спочатку ми розповіли про себе та про мету нашого тренінгу, зробили невеличке опитування, щодо очікувань учасників, отримали багато відповідей та побажань, таких як: «Хочу навчитися гарно редагувати фото, для того щоб викладати їх у Facebook», «Очікую отримати інформацію про курси з дизайну», «Хочу замовити одяг з Інтернету, але не вмію, навчіть, будь ласка», «Хочу навчитися користуватися Instagram, не розумію як викладати фото» та інше. Після знайомства та обговорення, ми провели гру на згуртування, формування настрою. Метод впровадження гри на початку тренінгу, виявився досить результативним. Учасники помітно розслабились,

включились у взаємодію, усі без виключення проявляли неабияку активність та зацікавленість.

Після першої частини тренінгу, ми перейшли до вступної. Для того щоб, наші учасники сконцентрували увагу після енергійної гри, перед подачею основної інформації, ми розповіли про цікаві факти, що стосуються теми тренінгу, супроводжуючи їх фото-матеріалами, наприклад: «На вершині гори Еверест є доступ до Інтернету!», «Інтернет магазинів на сьогоднішній день набагато більше, ніж звичайних магазинів». Такі цікаві хвилинки ми рекомендуємо також додавати між розділами основної інформації, яка подається. Цей спосіб, допомагає учасникам відволіктись, але їх включеність зберігається, що є надважливим.

Далі ми перейшли до першого пункту основної частини, а саме до розділу про інформаційну безпеку. Протягом усього тренінгу ми повертались до цього пункту, доповнюючи його, тому що саме безпека у мережі, запорука продуктивного та ефективного використання Інтернет-ресурсів. Зауважимо, що більшість літніх людей, не була обізнана базовими правилами безпеки в онлайн-просторі. Тому даний аспект тренінгу є одним з ключових, на нашу думку.

Надалі ми розповіли про реєстрацію у соціальних мережах та месенджерах. Ми обрали дві популярні соціальні мережі: Instagram та Facebook та месенджер Telegram. На прикладі ми продемонстрували процес реєстрації, зупиняючись на важливих пунктах. Суттєво, що літні люди, які вже були зареєстровані у зазначених мережах задавали питання, щодо різних функцій, тому даний розділ нашого тренінгу був корисним абсолютно для усіх учасників.

Наступний розділ стосувався оформлення онлайн-покупок. На прикладі двох онлайн-магазинів з різноманітним сегментом, ми продемонстрували як обрати потрібний товар, створити особистий кабінет, що таке кошик та як використовувати промо-коди. Також ми обговорили права споживача, та ознаки на, які слід звернути щоб обрати якісний онлайн-магазин. У ході

обговорення ми з'ясували, що лише декілька людей старшого віку робили онлайн-покупку, переважна більшість не знала, як це зробити або мала певні страхи й упередження.

Оплата комунальних послуг онлайн. Цей розділ викликав найменшу зацікавленість в учасників та став найскладнішим для нас. Тому ми приділили йому найменшу кількість часу та перейшли до наступних пунктів, для того щоб тренінг залишався насиченим, а увага учасників зберіглася.

Далі розділ про пошук навчальних курсів. Ми обрали декілька відомих ресурсів з онлайн-курсами, що направлені на вивчення або вдосконалення абсолютно різних знань та умінь. На прикладі, ми детально пояснили процес реєстрації, необхідні інструменти для участі, процес проходження курсу (частково). Ми зробили опитування, щодо тем й напрямків, які цікавлять наших учасників, та після тренінгу у форматі онлайн поділилися посилання на безкоштовні курси за обраними напрямками. Найбільш цікавими для літніх людей виявились курси з дизайну, курси з вивчення іноземних мов, навіть курси з програмування, стилю та інші освітні можливості. Даний розділ основної частини тренінгу виявився найвагомим, усі члени тренінгової групи ставили запитання, робили нотатки, вели дискусії.

Останній розділ основної частини – корисні додатки для повсякденного життя. Ми обрали найпопулярніші практичні додатки за запитом учасників та за власним критерієм й продемонстрували, їх функціонал. Також ми продовжили ділитися інформацією про інші додатки у форматі онлайн, після тренінгу. Отже, серед додатків були такі як: додаток для онлайн-читання, додаток для спорту та здорового харчування, додаток пошти, додаток з квитками, додаток з редагування відео та фото, різноманітні трекери й нотатки та інше.

Остання частина всього нашого тренінгу – заключна. Ми приділили час відповідям на питання, що залишились в учасників. Ми також отримали багато слів вдячності, позитивні відгуки та щирі емоції, що вкотре доводить нашу

думку про те, що літні люди продуктивні, активні, перспективні, вони мають бажання розвиватися та бути сучасними, ми лише маємо їм допомогти.

На завершення ми створили онлайн-групу у месенджері Telegram, усі учасники доєдналися та після тренінгу ділилися новими успіхами й продовжували ставити питання, що виникали під час опанування тих чи інших ресурсів. В онлайн-групу, нами було додане посилання на опитування у гугл-формі, яке включало запитання направлені на дослідження результативності тренінгу, літні люди анонімно могли ще раз розповісти про свої враження, висловити думку стосовно проведення подібних тренінгів. За відповідями, що ми отримали у гугл-форму, можемо зробити висновок про те, наш тренінг був корисним абсолютно для кожного. Ми посприяли включенню літніх людей у простір-Інтренету, тим самим підтримавши їх соціалізацію у «новому» житті, після виходу на пенсію.

### **3.3 Перспективи подальшого проведення подібних тренінгів**

Ми дослідили та встановили, що взаємозв'язок між рівнем включеності літніх людей у віртуальний простір та між рівнем їх соціалізації існує. Тому доцільним є залучення пенсіонерів до соціальних мереж, онлайн ресурсів й комунікацій. Процес соціалізації після закінчення трудової діяльності потребує нових елементів, які б забезпечили успіх даного процесу. Тому, на нашу думку, заохочення літніх людей до включеності у простір Інтернету може стати одним з напрямки соціальної роботи з людьми похилого віку. Це важливо, оскільки літні люди потребують підтримки у пристосуванні до нових умов життя, а такий метод є достатньо дієвим. Він потребує мінімум інструментів і забезпечує не просто соціалізацію, а взаємодію старшого покоління з молодшим, спонукає літніх людей до самовдосконалення, пошуку нового «я», забезпечуються також і базові потреби (літні люди можуть робити онлайн покупки, замовити необхідні ліки, оплатити комунальні послуги, переглянути життєво важливі у наш час новини).

Ми випробували тренінг – як один з можливих шляхів запровадження методу включення пенсіонерів у віртуальне життя. Та отримали результати, що підтвердили зручність, результативність такого формату. Звичайно, тренінг не може охопити усіх літніх людей, що увійшли у післятрудова життя та задовольнити кожен існуючу потребу. Однак, це можливість підвищити загальну включеність літніх людей у віртуальний простір, популяризувати онлайн-мережі, як засіб комунікації, самореалізації, соціалізації. Перевага такого формату, у тому що учасники отримують справжню підтримку й доступну інформацію, що зменшує їх страхи перед труднощами, які можуть виникати під час освоєння соціальної мережі або онлайн-додатку, наприклад.

Програму тренінгу ми рекомендуємо складати керуючись принципами доступності, стислості, конфіденційності, а особливу увагу приділити безпеці літніх людей. Під час проведення власного тренінгу ми також встановили, що велике значення мають тренінгові ігри та цікава інформація, яка можливо не є ключовою, однак може зберегти настрій учасників, урізноманітнити основні пункти. А головну інформацію на нашу думку, необхідно супроводжувати фото/відеоматеріалами, картинками, невеликими текстами, це спонукатиме літніх людей, до глибшого розуміння теми.

Місцем проведення тренінгу можуть слугувати освітні заклади, культурні центри, благодійні організації, пункти незламності. Важливо врахувати комфорт учасників, тобто забезпечити зручні меблі (стілці, за потреби столи), необхідні матеріали (наприклад інструментарій для тренінгової гри, канцелярські матеріали, інше) та безпеку (особливо у час війни).

Відповідно до наших поглядів, проводити такі тренінги мають випускники соціономічних професій, фахівці соціальної роботи, психологи, педагоги. Тому що, надважливо встановити зв'язок з учасниками, донести теоретичну та практичну інформацію, з урахуванням особливостей кожного члена тренінгової групи, оскільки учасниками можуть бути абсолютно різними: з різним рівнем цифрової обізнаності, з різними запитамми, з різними

фізичними та розумовими можливостями. Тренеру важливо мати навички роботи з літніми людьми, знати як правильно спілкуватися наприклад з людьми з інвалідністю, бути емпатійним, комунікабельним, терплячим. Важливе також творче мислення та гнучкість, адже тренінг має бути цікавим, а процес його проведення, може потребувати корегування та змін, відповідно до настрою групи, особливостей учасників.

Тема включеності літніх людей у віртуальний як елемент їх успішної соціалізації, є корисною й для фахівців різних спеціальностей, як можливість наукової та практичної роботи, тому що дана тема не є достатньо вивченою, питання соціалізації старших людей, не отримує необхідної уваги. На нашу думку, важливе масштабування соціально-педагогічної роботи, направленої саме на включення літніх людей до Інтернет-простору. Використаний нами формат тренінгу, також несе користь для практичної діяльності фахівців, оскільки це можливість покращити свої професійні «скіли», прокачати «хард-скіли», удосконалити навички роботи з категорією клієнтів, проявити креативність.

На нашу думку проблема включеності літніх людей у віртуальний простір як елемент їх успішної соціалізації потребує подальшого вивчення та дослідження. Ми бачимо у обраній темі, не лише можливість теоретичного прогресу, а й перспективу практичної діяльності, що покращить життя літніх людей. Формат тренінгу, програму якого нами було складено та успішно випробувано, ми також рекомендуємо до застосування й удосконалення. Ми вважаємо доцільним пошук й інших форматів, які б поширювали ідею про включення людей старшого віку у простір Інтернету, підвищення компетентності людей, що вже певною мірою включені.

### **Висновок до розділу 3**

Після проведення досліджень та аналізу отриманих результатів, ми дійшли висновку, що включення літніх людей до онлайн-простору, позитивно впливає на рівень їх соціалізації. Тому, нами було складено програму

тренінгу з цифрової компетентності та грамотності для людей, які увійшли у післятрудове життя, з метою поглиблення їх включення у онлайн-простір. До основи нашої програми ми включили аспекти, що цікавили безпосередньо учасників тренінгу та керувались принципами соціальної роботи з людьми похилого віку. В додаток ми урізноманітнили інформацію веселою грою та захоплюючими фактами. Все вищезазначене забезпечило успіх, при проведенні тренінгу. Ми дослідили результати та зафіксували переваги й недоліки складеного нами тренінгу і зробили висновок, про те що подібний формат є корисним.

Узагальнюючи результати дослідження та ефективність тренінгу, ми дійшли висновку, що тему включеності літніх людей у простір Інтернету як елемент успішної соціалізації необхідно розвивати. Ідея сучасної літньої людини, яка на рівних з молодшими поколіннями впливає на онлайн-процеси, веде активне життя у соціальних мереж має поширюватись.

## ВИСНОВКИ

Отже, ми проаналізували теоретичні підходи щодо соціалізації літніх людей, де з'ясували, що люди похилого віку після завершення трудової діяльності можуть мати труднощі в пристосуванні до нових життєвих обставин. Також ми вивчили окремі питання, які стосуються включеності літніх людей у віртуальний простір, де встановили, що онлайн-ресурси несуть користь для літніх людей й мають безліч переваг. Проаналізувавши питання соціалізації за допомогою Інтернет-ресурсів дійшли висновку, що включення у віртуальний простір може стати елементом успішної соціалізації старших людей.

Завершивши аналіз теоретичних даних, ми розробили анкету-опитувальник, з метою емпіричного дослідження рівня включеності літніх людей у віртуальний простір та рівня їх соціалізації. Для визначення рівня включеності у Інтернет-простір, ми створили авторське анкетування, питання якого направлені на дослідження частоти використання людьми інформаційно-комунікативних технологій, регулярності з якою літні люди користуються Інтернетом, користості яку несуть онлайн-ресурси, для їх користувачів та на інші аспекти.

Нам вдалось дослідити, що загальний рівень включеності літніх людей у віртуальний простір достатньо високий, але інтенсивність цього використання та інші спекти різняться. Люди старшого віку хочуть включатися до віртуальних мереж, але часом мають труднощі з цим.

Для визначення рівня соціалізації до анкети ми включили стандартизовані методики, шкалу самотності та шкалу та шкалу виміру самотності. Це допомогло нам встановити взаємозв'язок між рівнем включеності у віртуальний простір та рівнем соціалізації, адже результати отримані за допомогою шкал, продемонстрували, що люди, які не користуються Інтернетом або користуються рідко мають вищі показники рівня самотності та відчувають менше підтримки від оточуючих.

Аналізуючи усі отримані дані, ми також порівнювали відмінності між першим та другим етапом дослідження, тобто визначали особливості соціалізації та значення ІКТ у житті літніх людей, в період воєнних дій. З'ясовано, що рівень включеності літніх людей у віртуальний простір дещо підвищився після початку повномасштабного вторгнення, адже більшого значення для людей старшого віку набули новинні онлайн-канали та комунікація з близькими людьми. Також незначною мірою, але знизився рівень самотності літніх людей, а відчуття суб'єктивної підтримки підвищилось.

Після проведених досліджень, детального аналізу відповідей усіх респондентів, ми дійшли висновку, про те що літнім людям необхідно глибше включатися у онлайн-процеси, це позитивно впливає на їх соціалізації, літні люди отримують додаткові можливості комунікації та самовираження. Відповідно до цього, ми розробили та провели тренінг з цифрової грамотності для людей, які увійшли у після трудове життя. Тренінг допоміг нам дослідити ефективність такого методу і вона виявилась достатньо високою. Також нами окреслені перспективи щодо подальшого вивчення теми включення людей похилого віку у віртуальний простір як елемент їх успішної соціалізації та надані пропозиції, що стосуються проведення тренінгів, направлених на підвищення цифрової компетентності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакай О. С. Європейський досвід соціалізації людей третього покоління. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. – Вип.18. –Слов'янськ, 2022. С.144
2. Голованова Д. В., Кабак О.М. Особливості процесу адаптації людини похилого віку на сучасному етапі. «Соціально-гуманітарні науки, економіка, право: нові виклики практика інновацій». Матеріали Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Полтава, 21-22 квітня 2016 року, Том 1). Полтава, 2016. С. 88
3. Єнін М. Кухта М. Цифровий розрив та вразливі у цифровому аспекті соціальні групи України. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Соціокультурні трансформації та геополітичні виклики в умовах багатопольярного світу». (Київ, 24 листопада 2022 р) м. Київ, 2022. С. 216-221
4. Каркач А. В., Семигіна Т. В. Подолання цифрової нерівності як виклик для сучасної соціальної роботи з літніми людьми. Social work as a tool for influencing society - Chapter 2, December -2019. С. 87-95
5. Корнієнко М. М. Включеність літніх людей у віртуальний простір як елемент їх успішної соціалізації. «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології». 8 Міжнародна науково-практична конференція з соціальної роботи (11-10 березня 2023р). м. Київ, 2023. С. 53-56
6. Лисенко Ю. О. Динаміка соціалізації людей похилого віку у філогенезі. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2018. Випуск 2 (43) – С. 152-157 (м. Харків 26 травня 2016 р.). м. Харків, 2016. С.186
7. Лисенко Ю. О. Соціально-педагогічна підтримка людей похилого віку в інформаційному суспільстві як чинник державотворення України.

Україна на шляху державотворення: історія та сучасність. Всеукраїнської науково-практичної конференції

8. Лук'янчук С. В. Медіасоціалізація та кіберсоціалізація як складові формування особистості. Наука, освіта, суспільство: інструменти і механізми сучасного інноваційного розвитку. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція (м. Ніжин, 5-6 грудня 2019 р). м. Ніжин, 2019 С. 124-130

9. Максимено С. Д. Психологічні детермінанти цифровізації освіти в Україні. «Науково-методичне забезпечення цифровізації освіти України: стан, проблеми, перспективи». Наукова доповідь загальним зборам НАПН України. 18-19 листопада 2022р. м. Київ, 2022. С.7

10. Марусей Т. В. Віртуальна екскурсія як напрямок розвитку сучасного туризму. Економіка та суспільство – вісник, випуск 26, 2021. С. 5

11. Мещеряков Д. С. Розвиток суб'єктної активності дорослих користувачів соціальних мереж. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі - Монографія. м. Київ, 2018

12. Мітіна С. В. Інтернет-соціалізації особистості як феномен сучасності. Особистісне зростання: теорія і практика – збірник наукових праць за матеріалами 4 Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Житомир 21 квітня 2020 р), м. Житомир, 2020 С. 35-38

13. Мокряк А. Г. Особливості соціалізації людей похилого віку в умовах інформаційного суспільства: соціально-педагогічний аспект <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-03/09magssa.pdf>, 2009, - 4 с.

14. Піонтківська О. Г. Основні чинники суспільної активності людей похилого віку. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, V (60), Issue: 135, 2017. – С. 76–79

15. Піонтківська О. Г. Особливості підтримки соціальної активності людей похилого віку. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, №1(4). – Київ, 2016. – С. 88–90.

16. Романова І. Соціальна робота з підтримки інтелектуальної активності людей похилого віку. Теорія і практика управління соціальними системами. 2018. С. 64-72
17. Шеплякова І. О., Тараненко А. Ю. Соціально-педагогічна робота з соціалізації людей похилого віку в благодійних фондах: Вітчизняний досвід. Наукові перспективи, № 12(18) - 2021, - 7 с.
18. Шкіцька І. Ю., Мартинюк О. П. Самопозиціонування людей середнього та старшого віку в Інтернет-Соцмережах. 2017
19. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS). URL: <http://medmat.pp.ua/10/05651.html>
20. Демографічний щорічник 2021. Державна служба статистики України. URL: [http://db.ukrcensus.gov.ua/PXWEB2007/ukr/publ\\_new1/2022/zb\\_nasel%20\\_2021.pdf](http://db.ukrcensus.gov.ua/PXWEB2007/ukr/publ_new1/2022/zb_nasel%20_2021.pdf), 2022, С. 187
21. Статистичний збірник 2021. Державна служба статистики України. URL: [http://db.ukrcensus.gov.ua/PXWEB2007/ukr/publ\\_new1/2021/zb\\_rpn21\\_ue.pdf](http://db.ukrcensus.gov.ua/PXWEB2007/ukr/publ_new1/2021/zb_rpn21_ue.pdf), Київ 2021, С. 346
22. Платформа «Допомога». URL: <https://edopomoga.gov.ua/>
23. Тренінгові ігри. URL: <https://vseosvita.ua/library/igri-ta-vpravi-dla-zanat-i-treningiv-349147.html>
24. Що таке «Допомога» і як проєкт може допомогти переселенцям. URL: <https://bf.diia.gov.ua/articles/shcho-take-proiekt-iedopomoha>
25. UCLA Loneliness Scale. URL: <https://psytests.org/ipl/uclaen.html>
26. Lysenko, Y. Specification of socialization of the elderly people living in the information society, Social Work and Education, Vol. 5, No. 4., - 2018, - pp. 33-44.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Анкета

(Для 1-го етапу дослідження)

Добрий день, мене звати Марія Корнієнко. Я студентка 3 курсу факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка. В рамках курсової роботи я проводжу дослідження як віртуальний простір впливає на літніх людей. Пропоную і Вам взяти участь у дослідженні. Для цього Вам необхідно відповісти на питання анкети та опитувальників, які Ви знайдете нижче. Дослідження є анонімним, усі отримані відповіді будуть оброблюватись в узагальненому вигляді. В анкеті та опитувальниках немає правильних чи неправильних відповідей, є лише Ваша думка, яка є для нас дуже важливою!

Якщо під час проходження анкети у вас виникатимуть питання, звертайтеся до мене.

Інструкція: Відмічайте обрані відповіді галочкою (наприклад,  так  ні), у відкритих запитаннях записуйте відповідь у пустий рядок \_\_\_\_\_.

1. Ваше ім'я (за бажанням) ?

\_\_\_\_\_

2. Ваша стать ? \*

Чоловіча       Жіноча

3. Ваш вік ? \*

\_\_\_\_\_

4. Чи користуєтесь Ви інтернетом, наприклад, шукаєте щось у Google, дивитесь фільми або ролики на Youtube?

- o Так
  - o Ні
5. Чи користуєтесь Ви соціальними мережами, наприклад, Facebook?
- o Так
  - o Ні
6. Чи користуєтесь Ви меседжерами, наприклад, Viber, Telegram тощо? \*
- o Так
  - o Ні

Якщо ваша відповідь на питання №4 та/або №5 та/або №6 «Так» – продовжуйте відповідати на питання, окрім №14

Якщо ваша відповідь на питання №4 та/або №5 та/або №6 «Ні» – переходьте до питання № 14.

7. Як часто Ви користуєтесь інтернетом мережами/месенджерами/тощо ? ( зверніть увагу, що питання №7-14 для респондентів, які відповіли «так» на питання №4 та/або №5 та/або №6)
- o Дуже часто (декілька раз на день)
  - o Часто (кожного або майже кожного дня)
  - o Іноді (декілька раз на тиждень)
  - o Рідко (декілька раз на місяць)
8. Якими мережами/месенджерами Ви користуєтесь ? (можна обрати декілька варіантів відповіді та/або написати свій варіант)
- o Фейсбук (Facebook)
  - o Інстаграм (Instagram)
  - o Вайбер (Viber)
  - o Тік-Ток
  - o Телеграм (Telegram)
  - o Ютуб (YouTube)
  - o Свій варіант відповіді \_\_\_\_\_

9. З якою метою Ви використовуєте месенджери/мережі/сайти? (можна обрати декілька варіантів відповіді та/або написати свій варіант)

- Дозвілля
- Знання
- Спілкування
- Ділюся своєю інформацією (викладаю фото, відео, тести тощо)
- Вирішення буденних справ (наприклад, оплата комунальних послуг)
- Свій варіант відповіді \_\_\_\_\_

10. Чи відчуваєте Ви приналежність до якої-небудь групи/спільноти у соціальних мережах ?

(наприклад: група за інтересами у фейсбук або група у вайбері, або будь-яка інша група у будь-якій мережі, у яку ви включені та відчуваєте себе її членом)

- Так
- Ні
- Частково

Якщо Ви відповіли «так» або «частково», то що це за група?

\_\_\_\_\_

11. Чи були у Вас випадки, коли інтернет та/або соціальні мережі (фейсбук, вайбер, інстаграм, будь-які сайти новини та інше) допомогли вам долучитися до групи у реальному житті ?

(можливо з інтернету ви дізналися про курси, які вас цікавили та долучилися до них, або знайшли коло спілкувань за інтересами і зустрілися з ними у житті або інше)

- Так
- Ні

12. Якщо Ви відповіли «так», розкажіть, будь ласка, більш детально про цей випадок? Що це була за група і як це відбулося? (про характер групи)

\_\_\_\_\_

13. На скільки ви оцінюєте користь, яку вам приносить використання інтернет-ресурсів від 0 (зовсім не корисно) до 10 (надзвичайно корисно) ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якщо питання №4 та/або №5 та/або №6 Ви відповіли «Так», то пропустіть, будь ласка, питання №14

14. Чи хотіли б ви опанувати навички використання інтернету ?

(зверніть увагу, що на питання №12-16 відповідають лише респонденти, які відповіли НІ на питання №4)

- Так, дуже
- Так
- Вагаюсь
- Скоріше ні
- Мені це не потрібно

15. На Вашу думку мережі та інтернет це корисно ?

- Так
- Скоріше так
- 50\50
- Скоріше ні
- Точно ні

16. Що саме Ви б хотіли навчитися використовувати або щоб б хотіли опанувати ще краще? (можна обрати будь-яку кількість відповідей та/або написати власний варіант відповіді)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Електронну пошту | <input type="radio"/> Переглядати новини    |
| <input type="radio"/> Фейсбук          | <input type="radio"/> Шукати фільми/книги   |
| <input type="radio"/> Вайбер           | <input type="radio"/> Робити покупки онлайн |

- Інстаграм
- Інший варіант \_\_\_\_\_
- Оплачувати комунальні послуги
- Ютуб

17. Як ви вважаєте навчитися користуватися гаджетами та інтернет-ресурсами це складно ?

- Так, дуже
- Так
- Вагаюсь
- Мабуть Ні
- Ні, це не складно

18. Як Ви вважаєте, чи можна знайти друзів в інтернеті?

- Так
- Ні
- Вагаюсь

19. Чи можна отримати підтримку в інтернеті або у соціальних мережах?

- Так
- Ні
- Вагаюсь

20. Чи може інтернет або соціальні мережі зробити життя після виходу на пенсію кращим/цікавішим?

### Анкета

(Для 2-го етапу дослідження)

Добрий день, мене звати Марія Корнієнко. Я студентка 4 курсу факультету психології КНУ імені Тараса Шевченка. В рамках дипломної роботи я проводжу дослідження як віртуальний простір впливає на літніх людей, у період війни. Пропоную і Вам взяти участь у дослідженні. Для цього Вам необхідно відповісти на питання анкети та опитувальників, які Ви знайдете нижче. Дослідження є анонімним, усі отримані відповіді будуть оброблюватись в узагальненому вигляді. В анкеті та опитувальниках немає правильних чи неправильних відповідей, є лише Ваша думка, яка є для нас дуже важливою!

Якщо під час проходження анкети у вас виникатимуть питання, звертайтеся до мене.

Інструкція: Відмічайте обрані відповіді галочкою (наприклад,  так  ні), у відкритих запитаннях записуйте відповідь у пустий рядок \_\_\_\_\_.

1. Ваше ім'я (за бажанням) ?

\_\_\_\_\_

2. Ваша стать ? \*

Чоловіча  Жіноча

3. Ваш вік ? \*

\_\_\_\_\_

4. Чи користуєтесь Ви інтернетом, наприклад, шукаєте щось у Google, дивитесь фільми або ролики на Youtube?

- o Так
  - o Ні
5. Чи користуєтесь Ви соціальними мережами, наприклад, Facebook?
- o Так
  - o Ні
6. Чи користуєтесь Ви меседжерами, наприклад, Viber, Telegram тощо? \*
- o Так
  - o Ні

Якщо ваша відповідь на питання №4 та/або №5 та/або №6 «Так» – продовжуйте відповідати на питання, окрім №14

Якщо ваша відповідь на питання №4 та/або №5 та/або №6 «Ні» – переходьте до питання № 14.

7. Як часто Ви користуєтесь інтернетом мережами/месенджерами/тощо ? ( зверніть увагу, що питання №7-14 для респондентів, які відповіли «так» на питання №4 та/або №5 та/або №6)
- o Дуже часто (декілька раз на день)
  - o Часто (кожного або майже кожного дня)
  - o Іноді (декілька раз на тиждень)
  - o Рідко (декілька раз на місяць)
8. Якими мережами/месенджерами Ви користуєтесь ? (можна обрати декілька варіантів відповіді та/або написати свій варіант)
- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| o Фейсбук (Facebook)           | o Інстаграм (Instagram) |
| o Вайбер (Viber)               | o Тік-Ток               |
| o Телеграм (Telegram)          | o Ютуб (YouTube)        |
| o Свій варіант відповіді _____ |                         |

9. З якою метою Ви використовуєте месенджери/мережі/сайти? (можна обрати декілька варіантів відповіді та/або написати свій варіант)

- Дозвілля
- Знання
- Спілкування
- Ділюся своєю інформацією (викладаю фото, відео, тести тощо)
- Вирішення буденних справ (наприклад, оплата комунальних послуг)
- Свій варіант відповіді \_\_\_\_\_

10. Чи відчуваєте Ви приналежність до якої-небудь групи/спільноти у соціальних мережах ?

(наприклад: група за інтересами у фейсбук або група у вайбері, або будь-яка інша група у будь-якій мережі, у яку ви включені та відчуваєте себе її членом)

- Так
- Ні
- Частково

Якщо Ви відповіли «так» або «частково», то що це за група?

\_\_\_\_\_

11. Чи були у Вас випадки, коли інтернет та/або соціальні мережі (фейсбук, вайбер, інстаграм, будь-які сайти новини та інше) допомогли вам долучитися до групи у реальному житті ?

(можливо з інтернету ви дізналися про курси, які вас цікавили та долучилися до них, або знайшли коло спілкувань за інтересами і зустрілися з ними у житті або інше)

- Так
- Ні

12. Якщо Ви відповіли «так», розкажіть, будь ласка, більш детально про цей випадок? Що це була за група і як це відбулося? (про характер групи)

\_\_\_\_\_

13. Чи вважаєте ви Інтернет, корисним ресурсом у період війни?

- Так
- Вагаюсь
- Ні

14. На скільки ви оцінюєте користь, яку вам приносить використання інтернет-ресурсів від 0 (зовсім не корисно) до 10 (надзвичайно корисно) ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якщо питання №4 та/або №5 та/або №6 Ви відповіли «Так», то пропустіть, будь ласка, питання №14

14. Чи хотіли б ви опанувати навички використання інтернету ?

(зверніть увагу, що на питання №12-16 відповідають лише респонденти, які відповіли НІ на питання №4)

- Так, дуже
- Так
- Вагаюсь
- Скоріше ні
- Мені це не потрібно

15. На Вашу думку мережі та інтернет це корисно ?

- Так
- Скоріше так
- 50\50
- Скоріше ні
- Точно ні

16. Що саме Ви б хотіли навчитися використовувати або щоб б хотіли опанувати ще краще? (можна обрати будь-яку кількість відповідей та/або написати власний варіант відповіді)

- Електронну пошту
- Фейсбук
- Вайбер
- Інстаграм
- Інший варіант \_\_\_\_\_
- Переглядати новини
- Шукати фільми/книги
- Робити покупки онлайн
- Оплачувати комунальні послуги
- Ютуб

17. Як ви вважаєте навчитися користуватися гаджетами та інтернет-ресурсами це складно ?

- Так, дуже
- Так
- Вагаюсь
- Мабуть Ні
- Ні, це не складно

18. Як Ви вважаєте, чи можна знайти друзів в інтернеті?

- Так
- Ні
- Вагаюсь

19. Чи можна отримати підтримку в інтернеті або у соціальних мережах?

- Так
- Ні
- Вагаюсь

20. Чи може інтернет або соціальні мережі зробити життя після виходу на пенсію кращим/цікавішим?

**«Шкала виміру самотності UCLA»**

Інструкція: до поданого твердження є варіанти відповіді, оберіть один, до якого більше схильєтесь.

1. Я незадоволений тим, що роблю так багато речей сам  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
2. Мені нема з ким поговорити  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
3. Я не можу терпіти бути таким самотнім  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
4. Мені бракує спілкування  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
5. Я відчуваю, ніби мене ніхто насправді не розуміє  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
6. Я чекаю, поки люди подзвонять або напишуть  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
7. Немає до кого я можу звернутися  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
8. Я ні з ким не близький  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
9. Мої інтереси та ідеї не розділяє оточення  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
10. Я відчуваю себе покинутим  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
11. Я почуваюся абсолютно самотнім  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи
12. Я не можу зв'язатися з тими, хто мене оточує  
о часто    о іноді    о рідко    о ніколи

13. Мої соціальні стосунки поверхневі  
о часто о іноді о рідко о ніколи
14. Я відчуваю нестачу спілкування  
о часто о іноді о рідко о ніколи
15. Ніхто не знає мене добре  
о часто о іноді о рідко о ніколи
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших  
о часто о іноді о рідко о ніколи
17. Мені шкода, що я настільки замкнутий  
о часто о іноді о рідко о ніколи
18. Мені важко дружити  
о часто о іноді о рідко о ніколи
19. Я відчуваю себе замкнутим і виключеним з боку інших  
о часто о іноді о рідко о ніколи
20. Люди навколо мене, але не зі мною  
о часто о іноді о рідко о ніколи

**«Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (M. S. P. S. S.)»**

Інструкція: до поданого твердження є варіанти відповіді, оберіть один, до якого більше схильєтесь.

1. Є хтось, хто поруч, коли я в біді  
о так            о ні
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі  
о так            о ні
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.  
о так            о ні
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій потребу від моєї родини  
о так            о ні
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре  
о так            о ні
6. Мої друзі в дійсності намагаються мені допомогти  
о так            о ні
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано  
о так            о ні
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю родиною  
о так            о ні
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі  
о так            о ні
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття  
о так            о ні
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень  
о так            о ні
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями  
о так            о ні