МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СПІЛКУВАННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК ЧИННИК ЗМІН У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-1-з
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Сокол Любов Сергіївна
Керівник: викладач кафедри
психології Неманежина А. О.
Науковий консультант: д-р психол.
наук, професор кафедри психології
Горбань Г. О.
Рецензент: д-р психол. наук, професор
кафедри психології Клопота Є. А.

Запоріжжя - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сокол Любов Сергіївні

Тема роботи Спілкування в соціальних мережах як чинник змін у міжособистісних стосунках осіб зрілого віку

керівник роботи Неманежина А. О., викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с – заочне

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: надати психологічну характеристику зрілого віку та проаналізувати структуру, функції та динаміку міжособистісних стосунків у зрілому віці; проаналізувати фактори впливу на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку; дослідити соціальні мережі як середовище міжособистісної взаємодії; охарактеризувати особливості онлайн-спілкування; розглянути вплив соціальних мереж на еволюцію форм спілкування у зрілому віці; визначити зміни у міжособистісній взаємодії осіб зрілого віку під впливом онлайн-спілкування; провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку; розробити практичні рекомендації щодо гармонізації міжособистісних стосунків у зрілому віці в умовах цифрової комунікації.

5. Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць, 9 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А,О., викладач		
Розділ 1	Неманежина А,О., викладач		
Розділ 2	Неманежина А,О., викладач		
Розділ 3	Неманежина А,О., викладач		
Висновки	Неманежина А,О., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ Л. С. Сокол

Керівник роботи _____ А. О. Неманежина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 9 рисунків, 10 таблиць, 76 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки в зрілому віці.

Предмет дослідження – спілкування в соціальних мережах як чинник змін у міжособистісних стосунках осіб зрілого віку

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив спілкування в соціальних мережах на зміну міжособистісних стосунків осіб зрілого віку, а також розробити практичні рекомендації щодо гармонізації цих стосунків в умовах цифрової комунікації.

Гіпотеза дослідження: припущення що соціальні мережі здійснюють вплив на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку, обумовлюючи тип взаємовідносин залежно від мотиву користування мережами.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу спілкування в соціальних мережах на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку, що дало змогу поглибити розуміння психологічних особливостей цього процесу, уточнити зміни в емоційній близькості, структурі взаємодії та якості соціальних зв’язків під впливом онлайн-комунікації, а також розробити практичні рекомендації щодо гармонізації міжособистісних стосунків у цифровому середовищі.

Галузь використання: психологія

МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ЗРІЛИЙ ВІК, СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, СПІЛКУВАННЯ, ОНЛАЙН-КОМУНІКАЦІЯ.

SUMMARY

Sokol L.S. Social network communication as a factor of changes in interpersonal relationships of mature people.

Master's thesis: 79 pages, 9 figures, 10 tables, 76 sources, 5 appendices.

The object of the study is interpersonal relationships in adulthood.

The subject of the study is communication in social networks as a factor in changes in interpersonal relationships of mature people

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally investigate the impact of communication in social networks on changes in interpersonal relationships of mature people, as well as to develop practical recommendations for harmonizing these relationships in the conditions of digital communication.

Research objectives:

Chapter 1 «Theoretical basis of the study of interpersonal relationships of mature people» provides a theoretical analysis of the psychological characteristics of adulthood, the structure, functions and dynamics of interpersonal relationships in adulthood, describes the factors influencing interpersonal relationships of mature people, and analyzes social networks as an environment of interpersonal interaction.

Chapter 2 «Social network communication as a factor of changes in interpersonal relationships of mature people» studies the features of online communication, analyzes social networks and the evolution of forms of communication in adulthood, and considers online communication as a factor of changes in interpersonal interaction of mature people.

Chapter 3 «Empirical study of the impact of social networks on interpersonal relationships of mature people» explains the design and methods of the study, analyzes the level and characteristics of interpersonal interaction of mature people in social networks, and provides practical recommendations for harmonizing interpersonal relationships in adulthood in the context of digital communication.

Key words: interpersonal relationships, mature age, social networks, communication, online communication.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ 10
1.1. Психологічна характеристика зрілого віку 10
1.2. Структура, функції та динаміка міжособистісних стосунків у зрілому віці 16
1.3. Фактори впливу на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку 25
1.4. Соціальні мережі як середовище міжособистісної взаємодії 29
РОЗДІЛ 2. СПІЛКУВАННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК ЧИННИК ЗМІН У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ 36
2.1. Особливості онлайн-спілкування 36
2.2. Соціальні мережі та еволюція форм спілкування в зрілому віці 39
2.3. Онлайн-спілкування як чинник змін у міжособистісній взаємодії осіб зрілого віку 41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ 47
3.1. Методичне забезпечення дослідження 47
3.2. Аналіз рівня та особливостей міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку в соціальних мережах 51
3.3. Практичні рекомендації щодо гармонізації міжособистісних стосунків у зрілому віці в умовах цифрової комунікації 69
ВИСНОВКИ 75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 80
ДОДАТКИ 88

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі цифрові технології значною мірою трансформували форми міжособистісного спілкування. Особливу роль у цьому процесі відіграють соціальні мережі, які стали однією з найпоширеніших платформ для підтримання та встановлення соціальних контактів. Вони відкривають широкі можливості для комунікації незалежно від просторової чи часової віддаленості, однак водночас зумовлюють низку соціально-психологічних змін, зокрема в структурі та якості міжособистісних стосунків.

Особливої уваги заслуговує вплив соціальних мереж на осіб зрілого віку. Цей період життя часто супроводжується зменшенням соціальної активності, звуженням кола спілкування, підвищенням ризику соціальної ізоляції та самотності. Водночас, спілкування в соціальних мережах може як підтримувати соціальні зв’язки, компенсуючи дефіцит живого контакту, так і призводити до ще більшої ізоляції у разі надмірного використання цифрових платформ.

Питанням впливу спілкування в соціальних мережах на міжособистісні стосунки займались багато українських та зарубіжних дослідників, зокрема: Л. Березовська, Т. Данилова, К. Коган, А. Кулікова, Н. Малєєва, Н. Мустипан, Л. Полещук, Р. Федоренко, С. Фішер, Л. Хаінг та інші.

Проте більшість робіт зосереджена переважно на молодіжній або юнацькій аудиторії. Водночас потребує подальшого вивчення саме те, як змінюються характер, глибина, емоційна насиченість і соціальні функції міжособистісних стосунків осіб зрілого віку під впливом онлайн-спілкування. З огляду на зростання цифрової активності в цій віковій групі, таке дослідження є актуальним не лише в теоретичному, а й у практичному контексті.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки в зрілому віці.

Предмет дослідження – спілкування в соціальних мережах як чинник змін у міжособистісних стосунках осіб зрілого віку

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив спілкування в соціальних мережах на зміну міжособистісних стосунків осіб зрілого віку, а також розробити практичні рекомендації щодо гармонізації цих стосунків в умовах цифрової комунікації.

Гіпотеза дослідження: припущення що соціальні мережі здійснюють вплив на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку, обумовлюючи тип взаємовідносин залежно від мотиву користування мережами.

Завдання дослідження:

1. Надати психологічну характеристику зрілого віку та проаналізувати структуру, функції та динаміку міжособистісних стосунків у зрілому віці;

2. Проаналізувати фактори впливу на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку;

3. Дослідити соціальні мережі як середовище міжособистісної взаємодії;

4. Охарактеризувати особливості онлайн-спілкування;

5. Розглянути вплив соціальних мереж на еволюцію форм спілкування у зрілому віці

6. Визначити зміни у міжособистісній взаємодії осіб зрілого віку під впливом онлайн-спілкування

7. Провести емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку;

8. Розробити практичні рекомендації щодо гармонізації міжособистісних стосунків у зрілому віці в умовах цифрової комунікації.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень);

- емпіричні: констатувальний етап дослідження, підбір діагностичного інструментарію: Тест визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.) (Додаток А); Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (Додаток Б); Шкала самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс), (Додаток В) ; методика незакінчених речень (Додаток Д).

- математичні: інтерпретація отриманих результатів здійснювалась за допомогою кількісної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні впливу спілкування в соціальних мережах на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку, що дало змогу поглибити розуміння психологічних особливостей цього процесу, уточнити зміни в емоційній близькості, структурі взаємодії та якості соціальних зв’язків під впливом онлайн-комунікації, а також розробити практичні рекомендації щодо гармонізації міжособистісних стосунків у цифровому середовищі.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, та іншими фахівцями для кращого розуміння впливу онлайн-спілкування на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку, а також для розробки й впровадження профілактичних та консультативних заходів спрямованих на гармонізацію соціальної взаємодії в умовах цифрового середовища.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Апробація результатів дослідження. Тези на тему «Вплив надмірного спілкування в соціальних мережах на реальні міжособистісні стосунки в зрілому віці матеріали XXVI Міжнародної науково-практичної конференції «ЛЮДИНА, КУЛЬТУРА, ТЕХНІКА В НОВОМУ ТИСЯЧОЛІТТІ».

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, список використаних джерел з 76 найменувань та додатку на сторінках. Загальний обсяг основного тексту 79 сторінок. Робота містить 10 таблиць та 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Психологічна характеристика зрілого віку

Зрілий вік людини часто сприймається як найкращий період для повноцінної реалізації її потенціалу. Психологія по-різному визначає часові межі цього етапу життя, але найчастіше він охоплює період від 35–40 до 55 років.

Зрілий вік є своєрідною серединою життєвого циклу, коли накопичений багатий життєвий досвід гармонійно поєднується з достатньо високими фізичними можливостями, що сприяють досягненню значних результатів. У цей період людина активно реалізовує свої життєві плани, адаптуючись до нових умов та вирішуючи проблеми, пов’язані зі спадковістю і змінами в житті. Вона усвідомлює стабільність у кар’єрі та сім’ї, а також потребу в їх подальшому розвитку [27].

Вікові межі зрілості є умовними і залежать від багатьох факторів: стилю життя, віку дітей, рівня задоволення фізичним станом тощо, що обумовлює різну тривалість цього періоду в кожної людини [27].

Ряд авторів А. Дроздовська, Н. Бігун та О. Чиж, наголошують, що зрілий вік часто характеризується стабільністю у професійній, сімейній і соціальній сферах, створюючи сприятливе середовище для прояву самодостатності. Особистість у цей час інтегрує свій попередній досвід, балансуючи між власними потребами та суспільними очікуваннями, а головними задачами стають підтримання життєвої стабільності та розвиток гармонійних стосунків [51].

Дослідження в цьому напрямку також указують, що поняття «зрілість» у психології нерідко замінюють терміном «дорослість». У науковій праці

В. Купчишиної, О. Янцаловського та О. Заводна, розглядались наукові праці В. Вишньовського, і на його думку зрілість є інтегративною характеристикою людини, що відображає специфіку її життєдіяльності. Основними її складовими виступають громадянська, професійна, духовна, соціальна, психологічна та мотиваційна зрілість. У той же час, науковці наголошують на наявності кризових ситуацій у цьому періоді, впливу стресів і життєвих викликів. Попри такі труднощі, людина зазвичай накопичує власний досвід, знаходить способи вирішення проблем і вдосконалюється [24].

Щодо класифікації вікових періодів розвитку людини, загальноприйнятої системи наразі не існує. Протягом історії робилося багато спроб їх створення, що призвело до появи численних класифікацій. Однак деякі з них демонструють схожість і спільні тенденції, які можуть слугувати орієнтиром для подальшого дослідження вікової періодизації людського життя [29].

Особистість протягом життя проходить кілька стадій онтогенезу, кожна з яких відрізняється характерними психологічними особливостями та динамікою розвитку. Цю складну тему досліджували різні науковці, вони надавали різні вікові періодизації зрілого віку, які подано у таблиці 1.1. [9].

Таблиця 1.1 - Вікові періодизації зрілого віку

№	Автор\назва	Вікова періодизація зрілого віку
1	Вікова періодизація (Міжнародний симпозіум з вікової психології, 1965 р.)	Середній (зрілий) вік: - перший період (чоловіки 22-35 років та жінки 21 – 35 років); - другий період (чоловіки 36 – 60 років та жінки 36 – 55 років).
2	Вікова періодизація Піфагор	- зрілість у його періодизації охоплювала літо (20-40 років) та осінь (40-60 років).
3	Вікова періодизація Е. Еріксон	Вважав зрілість центральною фазою життя людини, яка триває від 25 до 65 років, тобто охоплює цілих сорок років
4	Вікова періодизація Дж. Лахмана	Періодизація поділяється на 4 періоди, один з яких зрілість (35-55 років).

Продовження таблиці 1.1.

5	Вікова періодизація (М. Рубнер)	- зрілість (до 41-50 років)
6	Вікова періодизація (Д. Б. Бромлі)	Четвертий цикл (дорослість): 1 – рання дорослість (до 25 років); 2 – середня дорослість (до 40 років); 3 – пізня дорослість (до 55 років); 4 – передпенсійний вік (до 65 років).
7	Футурреальна вікова періодизація розвитку та саморозвитку особистості (Я.В. Васильєв)	- дорослість (36-45 років); - зрілість (45-55 років);

У нашому дослідженні ми будемо спиратись на вікову періодизацію американського психолога Дж. Лахмана. Автор поділяє життя людини на 4 періоди (дитинство, молодість, зрілість та старість). Нам цікавий саме період зрілості (35-55 років). За дослідженнями автора зрілість характеризується стабільністю у всіх сферах життя – робота, сім'я та положення у соціумі. На цей віковий період людина вже займає певне місце у соціумі та реалізовує свій потенціал і виховує дітей [56].

Період зрілості часто розпочинається із переживання кризи середнього віку або переосмислення її наслідків. Хоча люди середньої дорослості зазвичай оцінюють свій психологічний стан суб'єктивно, цей період має низку типових ознак, як фізичних, так і розумових. Наприклад, в середньому віці значними є гормональні зміни. У жінок вони проявляються переживанням клімаксу – поступовим згасанням репродуктивної функції, що завершується менопаузою. Цей фізіологічний процес часто супроводжується значним психологічним дискомфортом, депресивними станами, а також фізичними наслідками, такими як зменшення щільності кісткової тканини та підвищений ризик серцевих захворювань.

У чоловіків фізичні зміни також впливають на психологічне самопочуття і спричиняють низку специфічних реакцій. Помітне зниження

сексуальної активності провокує невдоволення собою, почуття втрати чоловічої сили й бажання відновити її, що іноді може спонукати до стосунків із молодшими жінками. Імпотенція, яка може бути зумовлена як соматичними, так і психологічними причинами, часто стає джерелом депресії. Зменшення рівня андрогенів супроводжується нервозністю, невпевненістю, пригніченістю та швидкою втомлюваністю [61].

Попри ці фізичні та психологічні виклики, зрілий вік має й свої переваги. Люди у віці 41-46 років часто досягають нового піку концентрації уваги. Хоча деяке зниження психофізіологічних функцій є незаперечним, це не заважає збереженню високої працездатності середньої дорослості. Когнітивний розвиток у цьому віці також має цікаві аспекти. Загальна функціональність пам’яті досягає максимуму в ранній дорослості, після чого розвивається спеціалізована система мнемічної діяльності, необхідна для професійної роботи. Інтелектуальні особливості особистості змінюються нерівномірно. Дослідження свідчать про стабільний розвиток вербальних і логічних функцій до 50 років, а поступове їх зниження починається лише після 60 [46].

Л. Лисенко, розглядає період зрілості (40–60 років) та характеризує його інтенсивною професійною діяльністю та виконанням соціальних ролей. У цей час часто досягається пік кар’єрного статусу, набувається матеріальна самостійність і формується широке коло соціальних контактів. Особи у цьому віці, окрім професійних обов’язків, знаходять задоволення в інтересах поза роботою [25]. Даний період має свої основні завдання, кризи та психологічні характеристики, які нами проаналізовано та подано у таблиці 1.2.. [25].

Таблиця 1.2 - Основні завдання, кризи та психологічні характеристики зрілого віку

№	Критерії	Характеристики
1	Вікові завдання	- Підтримання гідного рівня життя, вибір способів проведення дозвілля, допомога дітям у становленні щасливими дорослими, зміцнення особистого аспекту подружніх відносин та адаптація до фізичних змін. Також важливим є встановлення нових форм взаємодії зі старіючими батьками. - Для жінок особливу актуальність набуває оцінка власних обов'язків перед собою і близькими, що є результатом змін у фізіології, сімейних ролях і професійних досягненнях. - Чоловіки ж часто переосмислюють своє місце в соціально-психологічному просторі, розвиваючи потенціал свого «Я» через наставництво або керівництво.
2	Соціальна ситуація розвитку	Соціальна ситуація цього періоду передбачає розподіл взаємодій у професійному середовищі (керівник – підлеглий, учитель – учень). Люди середнього віку активно піклуються про молодше покоління, і в цей час завершення батьківських функцій створює потребу переключення на нові цілі. Подружні стосунки можуть бути як джерелом криз, так і простором оновлення. У взаємовідносинах із дорослими дітьми переважає рівність і партнерство.
3	Провідна діяльність	Трудова діяльність є провідною сферою життя. Більшість людей продовжують реалізовувати професійний вибір та зберігати досягнуті результати. Однак частина змінює свої професійні орієнтири, що може викликати конфлікти міжособистісного і внутрішнього характеру. Особи, які досягли кар'єрних вершин, починають замислюватися над соціальним внеском і громадянськими зобов'язаннями.
4	Особливості пізнавальних процесів	Особливості пізнавальних процесів у зрілому віці включають зниження гостроти сенсорних функцій (зору, слуху) після 50 років, проте когнітивний досвід залишається незмінно багатим. Стабілізований інтелект допомагає встановлювати контакти, формулювати судження, аналізувати та ефективно вирішувати проблеми. Зрілість інтелекту проявляється у мудрості, посиленні вербальних здібностей і структурованості мислення.

Продовження таблиці 1.2.

5	Емоційна сфера	Емоційна сфера зрілості зазнає змін: загальна емоційність знижується, але переживання частіше пов'язані зі здоров'ям, перспективою старості та успіхами дітей і онуків. Незважаючи на можливу емоційну напруженість чи самотність, емоційне життя часто збалансовується працею, сім'єю та важливими соціальними контактами. У цьому віці починає стабілізуватися «Я-концепція» особистості. Люди прагнуть оцінити своє життя через позитивні переживання (наприклад: «Я правильно прожив життя», «Досягнув своїх цілей»). Узгодження особистісного досвіду з власним уявленням про себе стає визначальною задачею. За словами К. Бюлера, саме в цей період відбувається переосмислення досягнень і корекція життєвих цілей.
6	Криза	На цей період зрілості припадає криза середини життя (40–45 років) полягає в переоцінці своїх досягнень, коригуванні планів і цінностей, що часто сприяє оновленню особистості та стимулює її генеративність.
7	Основні психологічні новоутворення	Генеративність, яка проявляється в зацікавленості до іншого покоління та його виховання. Виражені соціальні якості – допомога іншим або турбота. Особа фокусується на своєму здорові, відпочинку, родині та роботі. Стагнація також може з'являється на фоні недостатньому орієнтуванні у часі, відсутності перспективи та можливій втраті сенсу життя.

Отже, спираючись на аналіз психолого-педагогічної літератури щодо вивчення психологічної характеристики зрілого віку, можемо відмітити, що українські та зарубіжні науковці можуть по різному трактують цей період, як особливий етап дорослості, який за більшістю вікових періодизацій охоплює вік від 35 до 55 років. Зрілий вік характеризується відносною стабільністю у професійній, сімейній та соціальній сферах життя. Основними психологічними характеристиками зрілості є генеративність, відповідальність, турбота про інших. Зрілий вік не тільки про те, щоб

зберегти те що є, а він про новий активний етап, де особистість зрілого віку може розвиватись і шукати нові формати для самореалізації у будь-якій сфері.

1.2. Структура, функції та динаміка міжособистісних стосунків у зрілому віці

Відносини представляють собою складну й багатогранну систему, що охоплює індивідуальні, свідомі та виборчі взаємозв'язки людини з об'єктивною реальністю. Ця система включає три ключових компоненти: ставлення до інших людей, до зовнішнього світу та до себе.

Поняття «міжособистісні» вказує на те, що відносини між людьми мають взаємну спрямованість. Міжособистісні взаємини формуються як система установок, орієнтацій, очікувань та уявлень членів певної групи один щодо одного. Вони ґрунтуються на організації спільних дій та загальних поглядах на цінності та соціальні норми. Основою таких взаємин є зусилля партнерів, спрямовані на те, щоб зробити свою поведінку і почуття зрозумілими та прийнятними один для одного. Саме ці дії й емоції створюють матрицю стосунків, через яку виникає безпосереднє спілкування [38].

Емоції та переживання відіграють важливу роль у міжособистісних стосунках, оскільки вони дають змогу висловлювати внутрішній світ людини. Ці відносини мають виразне емоційне забарвлення й обопільну оцінку партнерів, що є важливими для їх формування. Привабливість однієї особи для іншої стає ключовим фактором стабільності, унікальності та глибини стосунків [4].

Л. Руденко характеризувала міжособистісні стосунки, як зв'язки між людьми, які суб'єктивно переживаються і об'єктивно проявляються в способах взаємодії в процесі спілкування чи спільної діяльності. Вони включають очікування, орієнтації, стереотипи та інші диспозиції, через які

люди оцінюють один одного. Задоволення або незадоволення від таких взаємин виступає основним критерієм оцінювання їх якості. Важливу роль у привабливості відіграють почуття симпатії чи антипатії, а також практичне притягання або відштовхування, що впливають на характер взаємин [45].

На думку Ю. Трофімова, міжособистісна привабливість може набувати стійкого характеру й переходити у взаємну прихильність або неприхильність. Таке прагнення бути разом може перетворитися на потребу та формувати певний тип стосунків: приязних, дружніх, товариських або подружніх. Регуляція цих взаємин охоплює три аспекти мотивації: «я хочу», «я можу» і «треба». Для виникнення стосунків недостатньо лише особистого бажання – важливо узгодження взаємних бажань і можливостей. А аспект «треба» часто визначає формування, розвиток або навіть руйнування взаємин [48].

Міжособистісні стосунки мають різну глибину та характер взаємодії. Вони бувають формальними чи неформальними, можуть охоплювати спектр від знайомства до дружби й любові. Коли один партнер сприймає відносини як поверхневі (знайомство), а інший бачить у них більше (наприклад, дружба), виникають непорозуміння. Отже, такі стосунки можна розглядати як готовність партнерів до певного типу почуттів, поведінки чи очікувань [48].

Такі науковці, як Данилова Т. В. та Гоян І. М. пропонують класифікацію міжособистісних стосунків за критеріями глибини взаємин, вибірковості партнерів і функцій цих зв’язків. Зокрема, виділяються різні типи: знайомства, приятелювання, дружні, любовні, родинні або навіть деструктивні стосунки. Головним критерієм диференціації є рівень залучення особистості [12].

Другий критерій – вибірковість у партнерстві – визначається кількістю ознак, що мають значення для встановлення та підтримки взаємин. Найвищу рівень вибірковості демонструють відносини дружби, шлюбу та кохання, а найменшу – прості знайомства.

Функції стосунків проявляються через зміст їх психологічного значення для партнерів. Додатковими параметрами розмежування міжособистісних стосунків є дистанція між учасниками, тривалість та інтенсивність контактів, норми взаємодії, а також вимоги до умов контактів. Існує загальна тенденція: з розвитком глибини взаємин скорочується дистанція між партнерами і підвищується частота контактів [12].

Міжособистісні стосунки мають ключове значення для особистості. Їхня основа – неофіційність, особиста значущість та емоційна складова — саме ці елементи визначають вплив таких взаємин на людину. Науковці відзначають, що особливістю міжособистісних стосунків є їх емоційна основа. Ці взаємини переважно базуються на почуттях між людьми, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Водночас вони займають особливе положення: з одного боку, їх можна вважати суспільними стосунками, не пов’язаними з певною діяльністю; з іншого – вони пронизують усі суспільні сфери та є їх інтегральною частиною. На відміну від суспільних стосунків, міжособистісні взаємини є ключовою характеристикою мікросередовища [12].

Зважаючи на специфіку, міжособистісні стосунки складно спостерігати: вони унікальні, оскільки учасники в різних ситуаціях демонструють різні установки та цінності; динамічні, адже настрої партнерів можуть змінюватися від позитивних до негативних. Зазвичай їхнім змістом є інтереси, потреби та схильності учасників, часто об’єднані спільними захопленнями. Саме в таких взаєминах людина має можливість виразити свій внутрішній світ; вони не можуть існувати окремо від особистості. Емоційна складова виступає провідним елементом таких відносин і забезпечує зв’язок навіть без прямих контактів. Міжособистісні стосунки характеризуються не лише об’єктивними, але й суб’єктивними аспектами. Вони охоплюють реальне взаємне буття партнерів, а також їх суб’єктивне сприйняття одне одного в контексті взаємин. Якщо ця суб’єктивна складова слабшає, відносини можуть руйнуватися за умови фізичної відстані між людьми [21].

О. Г. Коваленко запропонував характеризувати міжособистісні стосунки з огляду на «гармонійність» та «дисгармонійність». Гармонійні взаємини передбачають внутрішню згоду людини із собою, позитивний баланс її емоційного світу та стабільність у парі. Такі стосунки тривалі, забезпечують комфорт та задоволення обох сторін. З іншого боку, дисгармонійні взаємини характеризуються роз'єднаністю учасників, ослабленням емоційного зв'язку та домінуванням віддаляючих почуттів. Часто вони супроводжуються надмірним заглибленням у «симбіоз», що поглиблює напруженість [17].

Негармонійність таких стосунків виявляється через конфліктність, напруженість чи навіть агресію і відчуженість. Напруженість виражається через підвищену емоційну увагу до взаємин або емоційний дискомфорт. Конфліктність полягає в протидії між партнерами, що нерідко супроводжується афективними реакціями [18].

Цей та згаданий вище типи прихильності є особливо інтенсивними, емоційно насиченими й відзначаються малою міжособистісною дистанцією. Люди, чия прихильність має риси замкнено-відстороненого характеру, часто побоюються втратити свободу через надмірну емоційну прив'язаність. Вони виявляють менший інтерес до формування близьких стосунків і легше сприймають розрив. Існує також прихильність безтурботного типу, яка дає можливість легко налагоджувати контакти й так само просто завершувати їх. Люди з таким типом прихильності не зазнають значного душевного дискомфорту під час розриву стосунків, не переймаються спільним майбутнім, не сумують за відсутності партнера й охоче змінюють компанії [12].

Система суспільних взаємин, що формується й визначає спосіб життя людини, є основою для процесів комунікації як особливої форми активності особистості. Стосунки між різними людьми впливають на багатоманітність характеристик процесу спілкування. Усі суспільні взаємини, зокрема міжособистісні, виникають і реалізуються саме в цьому контексті.

Аналізуючи специфіку міжособистісного спілкування, І. Бех підкреслює, що в точці перетину особистості та комунікації – у безпосередньому контакті та взаємодії – формується глибинний рівень людської взаємодії. У межах такого спілкування проявляються різноманітні аспекти комунікативної активності: поведінка, діяльність, емоційний стан у ситуаціях взаємодії та численні варіанти лідерських ролей. При цьому партнер сприймається як цінність і джерело радості [3].

На думку І. Беха, міжособистісне спілкування є етичним ідеалом людських стосунків. Воно максимально задовольняє два основні аспекти взаємодії: особистісні потреби й очікування учасників спілкування та духовно-психологічний потенціал кожної людини. Справжня дружба й любов зароджуються лише на рівні глибоких взаємовідносин [3].

Любов і дружба, як прояви міжособистісних стосунків також розглядаються у контексті процесу комунікації О. Коваленко. Вчена характеризує це як процес інформаційної та предметної взаємодії між людьми, у межах якого формуються взаємини і розкриваються психологічні особливості кожної особистості. Головною одиницею такого спілкування вона вважає діаду – парний соціально-психологічний зв’язок.

Психологічно повноцінне спілкування передбачає рівність учасників. Вони не лише виконують свої ролі залежно від виду діяльності, але й постійно враховують індивідуальність один одного. Важливо уникати будь-якого приниження гідності партнера – як свідомо, так і ненавмисно. Таким чином, справжнє міжособистісне спілкування набуває діалогічного характеру [19].

Для розкриття специфіки міжособистісного спілкування необхідно описати його структуру, механізми, функції, типи, стилі та умови успіху. Аналіз структури такого спілкування включає характеристики його компонентів як цілісного феномену й елементів процесу. У контексті цілісного феномену традиційно виділяють когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти.

За визначенням Щербатюк В. В., популярною є модель трьох складових: комунікація як обмін інформацією між учасниками; інтеракція, яка охоплює організацію взаємодії; соціальна перцепція, що забезпечує сприйняття й розуміння один одного на основі взаємного пізнання [54].

Структурна модель спілкування, на думку К.М. Когана, будується навколо суб'єктів, які вступають у взаємодію. У контексті безпосереднього міжособистісного спілкування суб'єктами виступають конкретні індивіди, кожен із яких має свої мотиви та цілі. Зміст цих мотивів і цілей може співпадати або, навпаки, відрізнятися від намірів його співрозмовника. Як активний учасник взаємодії, індивід не тільки пізнає свого партнера, формує своє ставлення до нього, але й впливає на нього задля вирішення певних задач. Водночас сам індивід стає об'єктом пізнання для свого партнера, який адресує йому власні почуття й прагне вплинути на нього [21].

Ключовими компонентами спілкування є засоби його реалізації: мова, механізми і способи комунікації, а також соціокультурне середовище, яке формується у контексті як прямої, так і опосередкованої взаємодії. Соціокультурна складова визначає характер та спрямованість спілкування, його зміст і форми. О. Борзик додає до цієї структури ще такі елементи, як потреби, мотивація і цілі взаємодії, способи здійснення впливу та його відображення під час процесу комунікації, а також результати спілкування [4].

Деякі науковці розглядають міжособистісний контакт як найвищий рівень міжособистісної комунікації, аналізуючи динаміку цього явища через співвідношення рівнів організації спілкування з рівнями структури людської діяльності: операції відповідають комунікації та сприйняттю умов задач; дії співвідносяться із взаємодією та стосунками; цілісна діяльність проявляється через міжособистісний контакт як відображення мотивів і потреб людини. Для кожного рівня використовуються специфічні досліджувальні методи: для нижчих рівнів – об'єктивно-орієнтувальні методи, для вищих – суб'єктивний підхід.

Засоби міжособистісного спілкування можна поділити на вербальні й невербальні, а також природні і штучні. Вербальні засоби мають особливе значення – мовлення виступає не лише як характерний для людини спосіб спілкування, але й як потужний інструмент впливу. Природні засоби включають жести, міміку, голос, рухи тіла, які людина отримує від природи й генетичної програми. Штучними є елементи комунікації, розроблені самою людиною: усна і письмова мова, засоби запису та передавання інформації. Вербальне спілкування реалізується через мовлення – усне чи письмове – і розглядається як спосіб взаємодії суб'єктів у процесі мовленнєвих актів, що формують міжособистісні відносини [6].

Мгалоблішвілі А. зазначає, що серед мовленнєвих форм крім діалогу присутній і монолог. Монологічне мовлення набуває форми розповіді, виступу, лекції чи наказу. У повсякденному міжособистісному спілкуванні перевага надається усній зовнішній мові, яка потребує менше слів порівняно з письмовою. Усне мовлення важливе тим, що воно часто супроводжується невербальними засобами комунікації. Письмова мова дає змогу взаємодіяти на відстані або в різні часові рамки через читання і написання текстів [31].

Функції міжособистісного спілкування описуються з різних систематичних позицій. Деякі науковці виділяють загальні функції, тоді як інші акцентують увагу на окремих їх аспектах.

У зв'язку з цим К. Васюк визначає три класи комунікаційних функцій: інформаційно-комунікаційна функція відображається в процесах передачі та отримання інформації; регулятивно-комунікаційна функція охоплює регуляцію поведінки та безпосередню організацію спільних дій людей у процесі їх взаємодії; афективно-комунікаційна функція характеризує регуляцію емоційної сфери людини, зміни модальності та інтенсивності емоційних станів (збіг станів або поляризація, їх посилення чи послаблення). Роль цієї останньої функції підтверджується тим, що потреба в спілкуванні часто виникає через потребу змінити свій емоційний стан [7].

О. Гардаш, аналізує такі функції комунікації, як комунікація – передача інформації; взаємодія – процес спільної діяльності, спрямований на вирішення спільної проблеми; пізнання – процес сприйняття, інтерпретації та усвідомлення поведінки людини з метою розуміння особистісної сутності і відносин [8].

О. Коваленко, наголошує на психотерапевтичній функції спілкування, зокрема міжособистісного. Це дозволяє людині утвердити власне «я»: побачити себе очима іншої людини, визнати свою самостійну цінність і значимість. Це сприяє саморозкриттю учасника спілкування, забезпеченню справжнього співпереживання та розуміння іншого.

О. Коваленко, обґрунтовує світоглядну функцію міжособистісного спілкування, яка проявляється у «перетворенні однієї людини іншою», результатом чого є трансформація особистості та цілеспрямоване формування її світогляду [20].

Перераховані вище функції спілкування можуть мати різне значення в конкретних ситуаціях, у конкретних видах і формах спілкування. Типи, види і форми міжособистісного спілкування. Види спілкування розрізняються за характером, тобто за конкретним психічним станом і настроєм учасників акту спілкування, а за суб'єктивною спрямованістю. Типологічні види спілкування носять альтернативний характер. Однак різні види спілкування взаємопов’язані і впливають один на одного. Розрізняють ділове спілкування та розважальне спілкування, безособове рольове спілкування та міжособистісне спілкування тощо. Залежно від видів виділяють політичні, релігійні, наукові, економічні тощо [20].

Види спілкування можна розглядати в контексті багатовимірної структури особистості в межах її змістовної спрямованості. До останніх належать праця, спілкування, гра та відпочинок. Спілкування є міжособистісним, коли воно орієнтоване на суб'єктивне розуміння сигналів і перетворення інших людей. Спілкування під час роботи можна вважати діловим, спілкування під час гри – уявним або уявним, а спілкування під час рекреаційної діяльності – як рефлексивне [22].

За визначенням Дороніної О. В. психічний контакт, взаємний обмін інформацією та емоціями між реальними людьми також може відбуватися за допомогою листів, телефонних дзвінків та інших електронних засобів зв’язку [13].

Подібний поділ типів спілкування пропонує й Я. Борщ, розрізняючи міжрольове (ділове, офіційне, функціональне) та міжособистісне (неформальне) спілкування. Перше – це взаємодія людей, у якій учасники виконують соціальні ролі та мають відповідно запрограмовані цілі спілкування, мотиви та способи встановлення контактів. Останнє не передбачає суворої регуляції інтелектуальних процесів, емоцій і поведінки відповідно до ролей, відведених даною діяльністю; такі компоненти мають різну орієнтацію. В ідеалі в цьому випадку – зосередженість на співрозмовнику, занурення в його внутрішній світ, входження в його стан з метою уважного й адекватного реагування на порухи його душі. Протягом усього процесу такого спілкування відбувається «олюднення» його мети, мотивів, методів і результату [5].

Коваленко О. Г. Визначає, що процес міжособистісного спілкування має три провідні сторони відповідно до функцій [19]:

1. Комунікативна функція. Ця функція передбачає обмін інформацією між учасниками спілкування. Комунікатор (той, що передає інформацію) та реципієнт (той, хто отримує інформацію) взаємодіють, періодично обмінюючи ролями. Передача інформації відбувається через вербальні (слова), звукові (тон голосу, інтонація) та невербальні (жести, міміка) засоби.

2. Перцептивна функція. Ця функція розгортається під час сприймання співрозмовника з подальшим формуванням першого враження або ставлення до нього. Формування першого враження може впливати на типові перцептивні бар'єри, такі як стереотипи статусу, схожості та зовнішності.

3. Регулююча функція. Ця функція включає в себе регулювання інтеракцій та відносин між учасниками спілкування. Вона допомагає вирішувати конфлікти, уточнювати розуміння та забезпечувати ефективність спілкування [19].

Отже, міжособистісні відносини, як взаємодія між людьми, є не лише основою соціального взаємодії та спільноти, але й ключовим елементом сучасного соціуму з багатьох причин. Вони сприяють емоційному благополуччю, соціальній підтримці, соціальній інтеграції, міжкультурному спілкуванню, творчому розвитку та хорошому стану фізичного здоров'я.

1.3. Фактори впливу на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку

Міжособистісні стосунки осіб зрілого віку формуються під впливом комплексу біологічних, соціально-економічних та психологічних факторів. Біологічні зміни повязані з віковими особливостями організму, можуть зумовлювати зниження емоційної стійкості та зростання потреб у підтримці з боку близьких. Водночас фізичний стан та рівень здоров'я суттєво впливають на здатність підтримувати соціальні взаємодії та стосунки.

Соціально-психологічні фактори включають рівень задоволеності професійною діяльністю та матеріальним становищем, а також характером дружніх та сімейних зв'язків. Велике значення має рівень розвитку комунікативних навичок та вміння вирішувати конфлікти. Вплив суспільних цінностей і культурних норм також визначає характер міжособистісних стосунків осіб зрілого віку.

Соціальні мережі нині стали одним із найпотужніших чинників впливу в глобальному масштабі. У світі цифрових технологій, де інтернет глибоко інтегрований у всі аспекти життя, вони займають центральне місце у нашому щоденному існуванні. Проте, разом із низкою можливостей, які відкривають ці платформи, з'являються складні виклики, що стосуються як окремих осіб, так і суспільства у цілому.

Спираючись на дослідження Шевчук О. В., на малюнку 1.1. нами розкрито вплив соціальних мереж на сучасне суспільство [53].

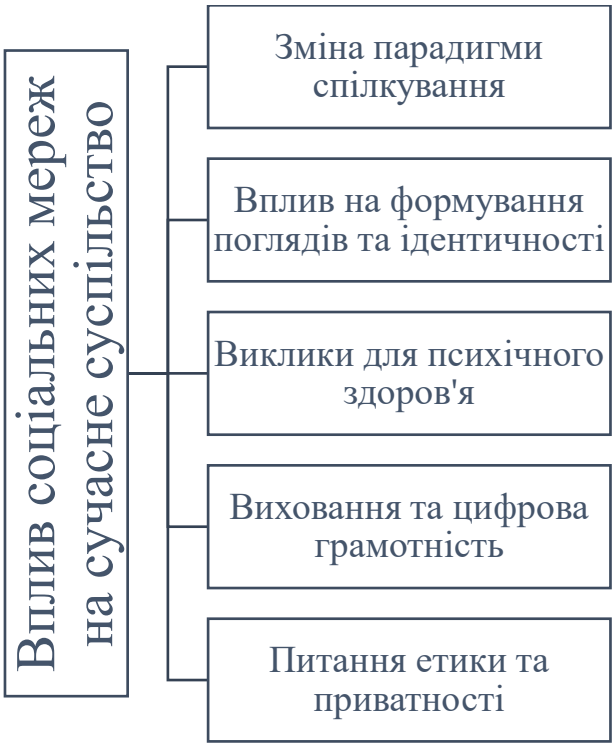


Рисунок 1.1 - Вплив соціальних мереж на сучасне суспільство

Зміна парадигми спілкування [53]:

– Трансформація звичних моделей комунікації через віртуальне середовище;

– Втрата навичок ведення живих діалогів та зростання залежності від лайків і коментарів;

– Зниження здатності розпізнавати невербальні сигнали у реальному часі.

Формування поглядів та ідентичності:

– Поширення міфу про потік об'єктивної інформації;

– Маніпуляція поглядами користувачів через алгоритмічне фільтрування контенту;

– Вплив соціальних мереж на світогляд і те, як людина бачить навколишній світ.

Психічне здоров’я:

– Негативний ефект постійної взаємодії із соціальними платформами на емоційне благополуччя;

– Посилення почуття тривоги, соціальної ізоляції та зростання рівня стресу.

Етика та приватність:

– Загроза конфіденційності через накопичення значних обсягів особистих даних;

– Етичні виклики під час обміну приватною інформацією у цифровому середовищі.

Виховання та цифрова грамотність:

– Відсутність дієвих методів розвитку цифрової культури, особливо серед молоді;

– Потреба навчати відповідальному використанню соціальних мереж та формувати критичне мислення у користувачів [53].

Усі ці аспекти зачіпають ключові сфери життя й вимагають ретельного аналізу, а також пошуку шляхів для досягнення балансу між цифровим і реальним простором.

Дослідники відзначають різносторонній вплив соціальних мереж, наприклад, Л. Донеллі наголошує на тому, що перегляд стрічки у Facebook, Twitter чи Instagram може викликати негативні емоції, знижувати самооцінку і настрій. Це часто призводить до порівняння власного життя з «ідеальними» подіями інших людей, показаними в соціальних мережах, що рідко відповідають дійсності. Крім того, контент на платформах може становити загрозу психологічному здоров'ю молоді.

З іншого боку, Р. Каур і Х. Башир відзначають позитивні аспекти соціальних мереж: можливість соціалізації, швидкої комунікації, навчання й отримання інформації. Водночас вони звертають увагу на негативні наслідки: сприяння депресії, онлайн-домаганням, булінгу, стресу, виснаженню й занепаду інтелектуальної активності.

Окремо дослідники виділяють феномен FOMO (Fear of Missing Out) – страх упустити важливі події. Стан цього феномена проявляється через тривогу і незадоволеність життям у моменти, коли особистість не може слідкувати за актуальними подіями онлайн [32].

Соціальні мережі виступають одним із найпотужніших інструментів сучасного світу, створюючи ілюзію спілкування, яка здатна затьмарити справжню людську взаємодію. Хоча технологічний прогрес обіцяє нам близькість, нерідко це веде до витіснення реального соціального життя, замінюючи його взаємодіями з віртуальними образами. Залежність від цифрового простору стала суттєвою проблемою, впливаючи не лише на особистісний розвиток, але й на психічне здоров'я.

Згоджуючись з Данько Ю. А., зазначаємо, що живе спілкування поступово переходить у формат текстових обмінів і швидкоплинних реакцій у соціальних мережах. Попри зручність такого способу комунікації, він не завжди безпечний. Загальнодоступність особистої інформації дозволяє шахраям користуватися даними користувачів, а ілюзорне відчуття безпеки може приховувати серйозні ризики. Часте перебування у віртуальному середовищі впливає на підсвідомість, спричиняючи страх перед реальним спілкуванням. Ті, хто витрачає надмірну кількість часу на цифрову комунікацію, часто стикаються із труднощами в побудові нових дружніх зв'язків у реальному житті, дедалі більше дистанціюючись від зовнішнього світу [11].

Іще однією проблемою є те, що люди часто видають себе за того, ким не є. Такий обман може поставити під загрозу довірливих користувачів. Псевдоособистості, навмисно створені для маніпуляції чужою довірою, здатні завдати значної шкоди. Дослідження показують, що тривале використання платформи Facebook та інших соціальних мереж пов'язане із появою симптомів депресії, тривожності та стресу. Науковці виявили кореляцію між регулярним зануренням у соціальний контент та погіршенням психічного стану. Серед основних негативних наслідків були описані зниження ефективності виконання завдань, збільшення техностресу та зменшення загального рівня щастя [11].

Дослідження Данилової Т. В. та Гоян І. М. визначили, що суттєвий вплив соціальних мереж також спостерігається у формуванні негативного

образу тіла, передусім серед жінок. Ідеалізовані стандарти краси, що пропагуються через медійний контент, породжують комплекси неповноцінності, соціальну тривогу і низьку самооцінку серед тих, хто не відповідає нав'язаним канонам. Постійне порівняння себе з іншими в контексті кар'єри, зовнішності чи способу життя стає джерелом заздрості й зростання депресивних настроїв [12].

Крім того, науковці зазначають, що нерідко користувачі соціальних мереж перебувають під впливом шкідливого інформаційного контенту: новини про катастрофи, терористичні акти чи політичні кризи часто домінують у стрічці рекомендацій. Така концентрація негативу створює емоційне напруження, провокуючи розвиток підвищеної тривожності й симптомів депресії [12].

Таким чином, вплив соціальних мереж на психологічне функціонування є складним і багатогранним явищем. Він залежить від способу використання платформ, характеру комунікації, емоційного стану користувача, його самоусвідомлення та мотиваційних чинників. У сучасному світі ми не можемо відмовитися від життєдіяльності в кіберпросторі — вона є невід'ємною складовою нашого існування. Водночас наша здатність ефективно взаємодіяти в цьому середовищі впливає не лише на індивідуальне здоров'я й добробут, але й на соціальну гармонію загалом.

1.4. Соціальні мережі як середовище міжособистісної взаємодії

Соціальна мережа – це термін, введений у 1954 році британським соціологом Джеймсом Барнсом, який описує спілкування між людьми через мережі соціальних зв'язків, відмінних від традиційних груп. В даний час соціальні мережі функціонують як комунікаційні платформи, що надають можливості для взаємодії через різні медіа. Приблизно 96% населення має доступ до цих мереж, а Facebook лідирує за кількістю користувачів. Соціальні мережі впливають на світогляд і міжособистісні стосунки, формуючи нові цінності та уявлення.

Світогляд людини складається з «світогляду», «самосвідомості», ставлення до себе і до світу. Вона визначає життєву позицію індивіда, впливає на його цілі та ідеали. Розвиток світогляду є безперервним процесом, що залежить від соціальних змін та індивідуального досвіду.

Соціальні мережі відіграють важливу роль у цьому процесі, забезпечуючи нові можливості для спілкування та обміну інформацією. Серед позитивних аспектів використання соціальних мереж можна виділити зручність спілкування та підтримку зв'язків з друзями. Кіберпростір розширює можливості віртуальної комунікації, а новітні технології все більше використовуються для демонстрації соціального статусу. Соціальні мережі та супутні сервіси пропонують ряд переваг і можливостей у порівнянні з іншими засобами спілкування. Вони дозволяють знайти своє місце в Інтернеті, обрати оточення та вибудовувати взаємодію відповідно до власних уподобань і можливостей, без зайвих матеріальних і часових витрат [43].

Соціальні мережі представляють собою вебплатформи із взаємодією великої кількості користувачів. За словами Малєєвої Н. С., це автоматизоване середовище для комунікації людей із спільними інтересами чи діяльністю. Кожен може створити профіль, який стане його віртуальним портретом та міститиме основну інформацію: захоплення, місце роботи чи навчання, фотографії й відеоматеріали. Доступ до цих даних залежить від налаштувань користувача [30].

К. Коган наголошує, що завдяки соціальним мережам кожен має можливість створити персональний профіль чи обліковий запис – своєрідний віртуальний портрет, що включає основну інформацію про себе, фотографії, аудіо- та відеоматеріали, захоплення, інтереси, професійну діяльність, місце роботи або навчання. Доступ до такого профілю можливий лише після реєстрації в системі, після чого користувач може самостійно налаштовувати рівень доступу до інформації для інших [21].

Соціальні мережі створили унікальне комунікативне середовище, яке стало майданчиком для взаємодії між користувачами. Основною рисою такого середовища є наявність спеціальних інструментів, що полегшують пошук нових контактів. Користуючись своїм профілем, можна знаходити однодумців, колег, друзів або просто знайомих для спілкування з різними цілями. Комунікація відбувається шляхом обміну повідомленнями, а також через перегляд, оцінювання чи коментування фотографій, відео та аудіозаписів інших користувачів. Крім того, новинна стрічка дає змогу відстежувати останні події та оновлення інформації про друзів у мережі [21].

Серед психологічних аспектів розвитку мережевих комунікативних практик Полещук Л. В. виокремлює кілька ключових особливостей [30]:

1. Підвищена вербальна активність: Вона викликана зниженням комунікативних бар'єрів, що дозволяє легко встановлювати та розривати контакти.

2. Анонімність: Користувачі можуть використовувати вигадані імена, що створює відчуття свободи, проте ускладнює достовірність спілкування. Швидкість і мозаїчність комунікації: Учасники взаємодіють у швидкому темпі, що може ускладнювати розуміння змісту повідомлень.

3. Специфічний етикет: Використання мови кіберкультури, включаючи сленг та емотикони, є характерним для інтернет-комунікації.

4. Емоційність спілкування: Обмежене вираження емоцій може призводити до труднощів у сприйнятті, хоча мультимедійні повідомлення частково це компенсують.

5. Відчуття потоку інформації: Користувачі відчувають зануреність у діяльність і контроль над ситуацією [30].

За дослідженнями Малєєвої Н.С. визначено, що для користувачів старшого віку соціальні мережі часто стають інструментом не лише передачі інформації, а й підтримки соціальних зв'язків. Відмінність цього формату комунікації від інших онлайн-сервісів полягає у створенні поняття «друзів» в мережі та нового типу взаємовідносин із ними [29]

Аналіз сучасного стану використання соціальних мереж розкриває їх численні переваги: миттєвий доступ до інформації та новин, можливість підтримки і розвитку міжособистісних зв’язків, а також платформу для самовираження і творчості. Проте варто згадати і негативні аспекти. Зокрема, це зменшення офлайн-комунікації, ризик поширення стереотипів через «бульбашку» інтернет-середовища, а також потенційний вплив на психічне здоров’я [53].

Соціальні мережі стали невіддільною частиною нашого життя, об’єднавши мільярди людей по всьому світу. Вони дають змогу спілкуватися, ділитися новинами, фото, відео та інформацією, стаючи важливим інструментом як для особистого використання, так і для роботи чи бізнесу. За даними Gradus Research, компанії, що займається соціологічними опитуваннями, найпопулярнішими соцмережами в Україні є Facebook, Instagram і TikTok. У жовтні 2024 року було проведено дослідження медіаспоживання серед українців, яке показало, що 72% респондентів протягом тижня користувалися Facebook, а 61% – Instagram. Ці платформи стали важливими не лише як джерело новин, а й як засіб соціальної взаємодії та самовираження. Серед стрімінгових сервісів лідером став YouTube Music, який обрали 45% опитаних [16].

За даними глобального звіту StatCounter Global Stats (рис.1.2.), Facebook залишається лідером серед соціальних мереж з понад трьома мільярдами активних користувачів щомісяця. Друге місце посідає Instagram, а на третьому знаходиться YouTube, який поєднує функції відеохостингу, соціальної мережі та пошуковика по відео [16].



Рисунок 1.2 - Social Media Stats Worldwide Jan 2024 — Jan 2025 (Desktop, Mobile & Tablet)

У контексті України Facebook також утримує перше місце популярності серед соцмереж за даними StatCounter Global Stats (рис. 1.3.). За ним слідують YouTube і Instagram. У цьому рейтингу не згадуються TikTok і Telegram, проте ці платформи також можна віднести до категорії соціальних мереж [16].

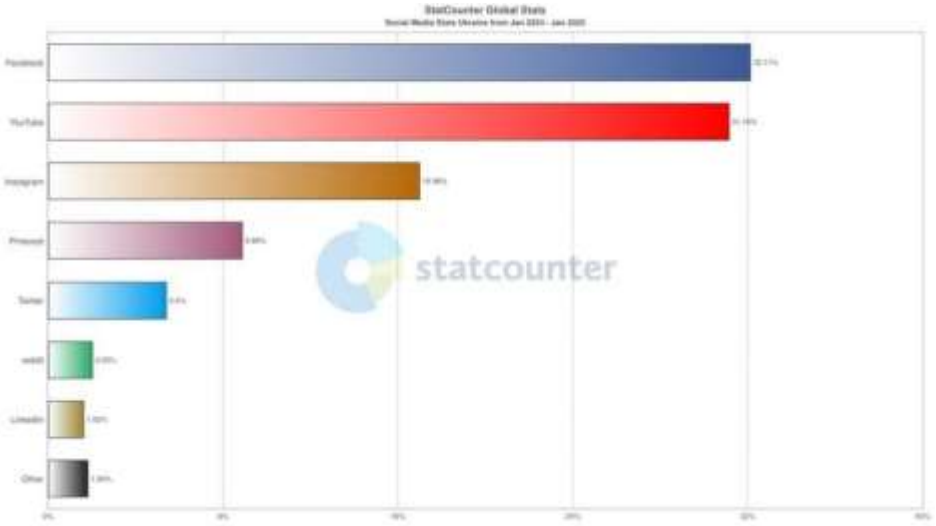


Рисунок 1.3 - Social Media Stats Ukraine Jan 2024 — Jan 2025 (Desktop, Mobile & Tablet)

Підсумовуючи, можемо зробити узагальнення, соціальні мережі мають різноманітний вибір та користуються популярністю, особливо враховуючи

військовий час, вони є простором для міжособистісної взаємодії. Вони забезпечують можливість оперативного обміну інформацією, підтримки соціальних контактів та формування нових комунікативних зв'язків. Представлена статистика свідчить про стабільне зростання популярності соціальних мереж, що підтримує їх провідну роль у повсякденому житті.

У результаті аналізу наукових досліджень, представлених у першому розділі, можна зробити висновок, що зрілий вік (35-55 років) є специфічним періодом життєвого циклу, який характеризується стабілізацією соціальних ролей, формуванням сталих ціннісних орієнтацій та високою потребою у підтриманні міжособистісних зв'язків. Психологічна характеристика зрілого віку свідчить про підвищену усвідомленність власних цілей, розвинене емоційне регулювання та прагнення до гармонійного поєднання особистих, професійних та сімейних ролей.

Дослідження структури та функцій міжособистісних стосунків у зрілому віці демонструють, що ці взаємозв'язки відіграють ключову роль у підтриманні психологічного благополуччя, забезпеченні соціальної підтримки та розвитку когнітивних та емоційних компетенцій. Спостерігається динамічність контактів, пов'язана зі зміною соціального оточення, професійних обов'язків та сімейних обставин, що потребує від особи зрілого віку гнучкості та адаптивності у комунікації.

Фактори впливу на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку мають багатовимірний характер. До них належать індивідуально-психологічні, соціальні та культурні чинники, що формують специфіку взаємодії та характеру комунікативної поведінки.

Особливу увагу приділено сучкасному феномену соціальних мереж як середовища міжособистісної взаємодії. Встановлено, що цифрові платформи забезпечують можливість для підтримки та розвитку соціальних контактів, компенсуючи обмеження офлайн-спілкування. Соціальні мережі сприяють розширенню соціального кола, формуванню нових соціальних ролей і зміцненню професійних та сімейних зв'язків. Разом з тим фони створрють і специфічні ризики.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що міжособистісні стосунки осіб зрілого віку формуються під впливом комплексної взаємодії психологічних, соціальних та технологічних чинників. Розуміння цих закономірностей є необхідною передумовою для подальшого вивчення специфіки онлайн-комунікації та вплив її на якість міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2.
СПІЛКУВАННЯ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ЯК ЧИННИК ЗМІН У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1. Особливості онлайн-спілкування

Онлайн-спілкування визначається як комунцікація, що відбувається через цифрові платформи (соціальні мережі, меседжери, форуми, відеозв'язок) і яка має специфічні техніко-комунікативні властивості – асинхронність, мультимедійність та модливість маштабного поширення повідомлення. Ці характеристики змінюють не тільки канал передачі інформації, а й самі правила взаємодії між людьми, коли з'являються нові форми само-презентації, менеджменту соціальних зв'язків та інформаційного пошуку [64].

Використання таких засобів комунікації дає змогу особам зрілого віку долати деякі обмеження, пов'язані зі здоров'ям, мобільністю, відстанню – що підтверджено у дослідженнях національної вибірки з Нідерландів, а саме те, що більш часте використання інтернету в особистому спілкуванні пов'язано із більшим особистим соціальним мережевим колом серед осіб віком від 50 років [65].

Через відсутність або зменшену кількість невербальних сигналів (міміка, інтонація, тактильний контакт) онлайн-спілкування часто супроводжується явищем «бідності сигнальної інформації», що призводить до іншого способу інтерпретації повідомлень – користувачі компенсують це емоджі, стікерами, фрагментами відео або ретельним текстовим формулюванням. Така зміна невербальних сенсів змінює темп діалогу і може як зменшувати, так і підсилювати непорозуміння [64].

Ще одна особливість онлайн-спілкування це можливість асинхроної комунікації: повідомлення зберігаються й можуть бути переглянуті пізніше,

що дає учасникам більше часу на формулювання відповіді та планування взаємодії. Для осіб зрілого віку асинхронність часто виступає перевагою – вона знижує психологічний тиск «миттєвої відповіді» і дозволяє поєднувати комунікацію з обмеженими цифровими навичками або фізичними обмеженнями. Водночас асинхронність ускладнює втановлення швидкого емоційного контакту, який притаманний особистому спілкуванню [57].

Онлайн-платформи пропонують специфічні «аффорданси» (функціональні можливості) – створення та контроль особистого профілю, фільтрації стрічки, вибір аудиторії повідомлення, використання груп за інтересами тощо. Ці інструменти змінюють стратегії самопрезентації: люди можуть посилювати окремі грані власної ідентичності, підтримувати «зв'язки слабкої сили» та знаходить однодумців, що наочно змінює структуру соціальних мереж особи. Для осіб зрілого віку це дає можливості розширити соціальний простір і необхідність управляти власними міжособистісними стосунками [72].

Для осіб зрілого віку така можливість означає як ресурс – розширення соціального простору за межі фізичної близкості, так і виклик – вимога цифрової грамотності, саморегуляції, управління конфіденційністю, збереження аудиторії контактів. Дослідження в Китаї показали, що викоритсання інтернерту значно впливає на розміри соціального мережевого оточення осіб зрілого віку, причому частково через посредництво участі у соціальних активностей, тобто інтернет-активність сприяє більшій соціальній участі, що в свою чергу зібльшує мережу [73].

Більшість досліджень приділяють основну увагу структурним характеристикам онлайн-спілкування, тому нами було проаналізовано основні риси онлайн спілкування: синхронність або асинхронність комунікації, анонімність, мультмодальність та психологічні наслідки, які подано у таблиці 2.1. [75]

Таблиця 2.1 – Основні риси онлайн-спілкування

№	Основні риси онлайн-спілкування	Характеристика
1.	Синхронність або асинхронність	Є базовою рисою онлайн-спілкування, до синхронних форм відносяться – відео та чати, що забезпечують миттєву емоційну реакцію, до асинхронних – форум, електронна пошта, коментарі у соціальних мережах). Ефективність кожного формату залежить від мети комунікації.
2.	Анонімність	Ця особливість є складовою цифрового простору, анонімність може як підвищувати рівень саморозкриття користувачів так і сприяти агресивним формам поведінки. Ступінь ефекту від цієї риси залежить від людини, від самої платформи та соціальних норм. Аноність не слід розглядати як негативний чинник, адже вона може мати конструктивний так і деструктивний ефект.
3.	Мультимодальність	Мультимодальність це поєднання текстових, візуальних та символічних елементів. Тобто сенс спілкування наповнюється не лише словами , а й візуальними та часовими праметрами онлайн- спілкування.
4.	Психологічні наслідки (ефект дисінгібіції)	Психологічні наслідки онлайн-взаємодії охоплюють широкий спектр від емпатії й соціальної підтримки до негатива, агресії та тролінгу.

Отже онлайн-спілкування слід розглядати, як багатовимірний процес, де взаємодіять технічні, соціальні та психологічні фактори. Його особливість полягає у сунхронності, асинхронності, анонімності мультимодальності та дисінгібіції. Саме ці риси формують унікальний простір, який одночасно розширює можливості комунікації та створює нові виклики для користувачів.

2.2. Соціальні мережі та еволюція форм спілкування в зрілому віці

У сучасному інфораційному суспільстві соціальні мережі стали ключовим елементом комунікаційної практики, впливачи на спосіб взаємодії людей у різних вікових категоріях. Особливо цікавим є дослідження впливу соціальних мереж на осіб зрілого віку (35-55 років), які перебувають на етапі активного професійного розвитку та формування стабільних соціальних зв'язків. Соціальні мережі виступають не лише інструментом підтримки міжособистісних відносин, але й платформою для професійного самовираження та доступу до актуальної інформації. Вивчення цих процесів дозволяє з'ясувати, як соціальні мережі та онлайн-спілкування трансформують традиційні форми комунікації та які психологічні та когнітивні наслідки це має для осіб зрілого віку.

Аналіз досліджень свідчить, що особи віком від 35-55 років активно використовують соціальні мережі для різних цілей, включаючи підтримку контактів, отримання новин, знайомств, участь у професійних спільнотах та самовираження. Найпопулярніша платформа серед цієї вікової категорії є Facebook та Instsgrsm, які дозволяють інтегрувати особисті та професійні комунікації в одному цифровому середовищі. Так за данними Pew Research Center у 2024 році, близько 40 % осіб віком від 35 років регулярно використовують соціальні мережі, як джерело новин, що свідчить про високу інтеграцію цифрових медіа у повсякденне життя цієї категорії користувачів [69].

Активне використання соціальних мереж у зрілому віці обумовлено прагненням підтримувати соціальні зв'язки із родиною та друзями, а також бажання залишатись залученими у професійних та суспільних процесах. Платформи стают не лише засобами міжособистісної комунікації, а й інструментом соціальної підтримки й професійного розвитку, що робить їх значущими для формування соціальної ідентичності серед осіб цієї вікової категорії. За результатами дослідження Digital 2023 Global Overview Report,

понад 70 % користувачів віком від 34-54 років використовують соціальні мережі для підтримки міжособистісних стосунків з друзями та близькими, колегами чи родичами, і лише 15 % для знайомств. Це свідчить про те, що онлайн-спілкування на цьому етапі життя має переважно підтримувальний характер, спрямований на зміцнення уже сформованої соціальної мережі [75].

Окрім цього, онлайн-спілування у зрілому віці характеризується вибірковістю контактів та стратегічною самопрезентацією. Згідно з дослідженнями Ellison et.al. у 2020 році, користувачі віком від 35 до 50 років частіше, аніж молодь використовують функції приватності, фільтрації контенту та контролю аудиторії. Вони прагнуть уникати інформаційного перевантаження й підтримувати «сильні та постійні зв'язки» з обмеженим колом довірних осіб. Це відображає тенденцію до усвідомленого управління соціальним капіталом, характерну саме для періоду зрілості [75].

Дослідники також зазначають, що спілкування у цьому віці є компенсаторним механізмом проти дефіциту часу. Оскільки зрілі особи одночасно виконують кілька соціальних ролей – батьківську, подружню, професійну, громадянську – онлайн платформи дозволяють залишатись на зв'язку, не витрачаючи додаткових ресурсів на фізичні зустрічі. Разом із тим цей тип спілкування має психоемоційні ризики. Зрілі користувачі часто відвідують інформаційну перевтому, «цифрову тривожність» і розмиття меж між роботою та приватним життям. Дослідження Sbarra et.al у 2021 показало, що надмірне перебування в онлайн-комунікаціному просторі може знижувати відчуття реальної підтримки та сприяти поверхневому характеру взвємодії, що, у свою чергу, зменшує якість міжособистісних стосунків.

Окрему увагу слід звернути на гендерні та рольові відмінності. Для жінок 35-55 років соціальні межі часто виступають засобом підтримки емоційних зв'язків і обміном досвіду, тоді як для чоловіків цієї вікової групи частіше викоритовують їх для професійного нетворкінгу та споживання інформації.

Узагальнюючи можна сказати, що онлайн-спілкування осіб зрілого віку характеризуєтся балансом між ефективністю, вибірковістю та прагненням

контролю. Воно виконує функції підтримки соціальних зв’язків, професійного розвитку, самоосвіти й психологічної компенсації дефіциту часу, але водночас може створювати ризики емоційної поверхневості, інформаційного перевантаження та ослаблення глибоких контактів. Таким чином, його вплив на міжособистісні стосунки є амбівалентним, воно здатне як зміцнювати соціальну інтеграцію, так і сприяти фрагментації спілкування, залежно від стилю, частоти й мотивації використання.

2.3. Онлайн-спілкування як чинник змін у міжособистісній взаємодії осіб зрілого віку

У другому десятилітті XXI століття соціальні мережі стали ключовим середовищем для підтримки міжособистісних контактів серед осіб зрілого віку. Якщо раніше цифрова комунікація розглядалась як інструмент для молодого покоління, то сьогодні вона є невід’ємною складової соціальної активності людей віком від 35-55 років. Онлайн-спілкування в цьому контексті виступає не лише як форма взаємодії, але й як чинник трансформації соціальних зв’язків, моделей поведінки та способів вираження емоцій. Віртуальні мережі надають можливість компенсувати часові та просторові обмеження створюючи альтернативу традиційним формам контактів, що особливо актуально для осіб із високою зайнятістю або географічною мобільністю [58].

Разом із тим, цифрова комунікація змінює саму структуру соціальної взвємодії. Якщо у традиційній моделі спілкування провідну роль відіграють невербальні сигнали, то в онлайн-середовищі домінують текстові та візуальні повідомлення, що вимагає від користувачів нових комунікативних стратегій. Дослідження показують, що у віці 35-55 років люди починають активно адаптувати власний стиль спілкування до цифрових форматів, використовуючи емоджі, реакції та короткі повідомлення як засіб емоційного самовираження. Така адаптація забезпечує підтримку близьких контактів

навіть при зниженні частоти реальних зустрічей, сприяючи відчуттю соціальної включеності [73].

Поступово формується феномен «цифрової ідентичності», коли самопрезентація у соціальних мережах стає продовженням особистісного «Я» у реальному житті. Для осіб зрілого віку це має подвійне значення: з одного боку, онлайн-простір дозволяє продемонструвати власні досягнення, професійний досвід чи сімейні цінності, а з іншого створює потребу у підтриманні позитивного іміджу, що може спричиняти психологічну напругу та залежність від соціального схвалення. Таким чином, інтернет-комунікація стає простором соціального порівняння, де користувачі постійно оцінюють себе крізь призму реакцій інших [57].

Важливим чинником трансформації є також поява нового типу міжособистісної близькості – «віртуальної емпатії». Вона проявляється у здатності співпереживати через текстові чи візуальні засоби, що стає характерним для онлайн-спільнот зрілого віку. Хоча такі форми емоційної підтримки менш глибокі, аніж офлайн-спілкування, але вони сприяють зниженню почуття самотності й забезпечують відчуття залученості до спільноти.

Цифрові технології спричинили значні зміни у комунікації, зокрема збільшили рівень її інклюзивності. Вони відкрили нові можливості для людей з інвалідністю, жителів віддалених регіонів і представників маргіналізованих соціальних груп, надаючи доступ до різноманітних форматів взаємодії. Інклюзивність також проявляється через розширення спектру доступних мовних та візуальних засобів, таких як автоматичні перекладачі, графічні аватари, відеозв’язок із сурдоперекладом тощо. Така гнучкість і варіативність забезпечують новий рівень адаптивності у спілкуванні [49].

Однак, поруч із позитивними змінами існують і певні негативні наслідки. Помітно знижується персональна глибина комунікації, оскільки цифровий простір має тенденцію до поверхневості у взаємодії. Спілкування все частіше обмежується короткими та інформативними повідомленнями,

використанням емодзі, стікерів і скорочень. Ця спрощеність призводить до зменшення емоційної складової взаємодії й недостатньої невербальної комунікації, що створює бар'єри для досягнення повного взаєморозуміння. На малюнку 2.1. представлені найчастіші прояви порушення етики у онлайн-спілкуванні.

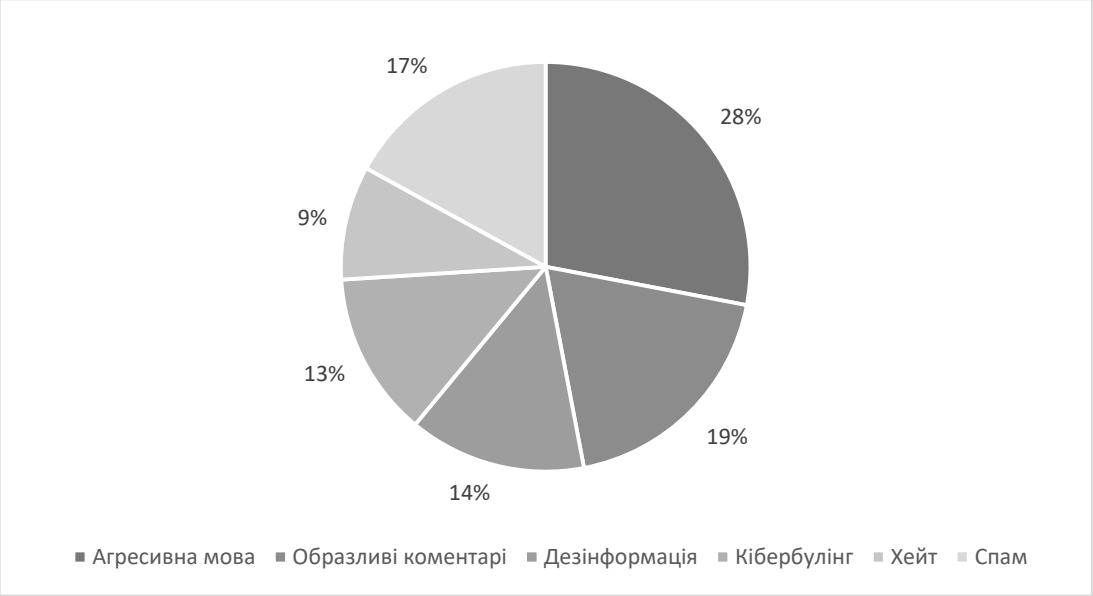


Рисунок 2.1. – Найчастіші прояви порушення етики у онлайн-спілкуванні

Також ризики використання соціальних мереж у зрілому віці (35-55 років) подані у таблиці 2.2. [68]

Таблиця 2.2. – Ризики використання соціальних мереж у зрілому віці (35-55 років)

№	Ризики	Можливі наслідки	Способи мінімізації
1.	Інформаційне перенавантаження	Зниження концентрації, втома	Планування часу у соц.мережах, фільтрування контенту, обмеження підписок
2.	Зниження конфіденційності	Викоритсання особистих даних третіми особами, ризик шахрайства.	Перевірка налаштування приватності, обмеження публікацій особистої інформації.

Продовження таблиці 2.2

3.	Соціальна ізоляція при надмірному вживанні	Почуття самотності, заздрості, незадоволення.	Активна взаємодія, участь у групах за інтересами.
4.	Цифрова залежність	Постійна перевірка соцмереж, відволікання від роботи та життя	Часові обмеження, цифрові детокси, встановлення спеціальних додатків для контролю часу.
5.	Дезінформація та маніпуляції	Неправильне сприйняття реальності, форрмування упереджень	Критичний аналіз, перевірка фактів.
6.	Кібербулінг та негативні взаємодії	Психологічний стрес, тривога, зниження мотивації	Використання блокування та фільтрів, ігнорування.
7.	Валив на репутацію	Репутаційні втрати, конфлікти	Розумний підхід щодо публікацій, дотримання корпоративної етики, розділення професійних та особистих аккаунтів.
8.	Зниження рівня критичного мислення та поверхнева взаємодія	Поверхневі контакти, слабка соціальна підтримка, зниження задоволення від спілкування.	Цілеспрямоване формування контактів, участь у дискусіях та аналіз інформації.

Теоретичний аналіз основних ризиків онлайн-спілкування у віковій групі 35-55 років дає підстави стверджувати, що використання соціальних мереж у зрілому віці має подвійний характер впливу. З одного боку, цифові платформи забезпечують доступ до соціальної підтримки, професійних контактів і самореалізації, а з іншого створюють низку загроз для психологічного благополуччя та соціальної взаємодії.

Найбільш поширеними ризиками для користувачів цього віку є інформаційне перенавантаження, зниження конфідеційності, цифрова

залежність і пасивне споживання контенту, що спричиняє соціальну ізоляцію. Ці чинники безпосередньо впливають на когнітивні процеси, емоційну стабільність і якість міжособистісних стосунків.

Крім того, виявлено суттєві ризики, пов’язані з дезінформацією, кібербулінгом і репутаційними наслідками активності у мережі. У зрілому віці соціальні ролі – професійні, сімейні, громадські – вимагають більш виваженого підходу до цифрової самопрезентації, оскільки будь-які прояви невідповідної поведінки у соцмережах можуть вплинути на репутацію.

Водночас існують ефективні стратегії мінімізації цих ризиків, що передбачають розвиток цифрової компетентності, формування критичного мислення, встановлення меж між особистим і професійним простором, а також контроль часу перебування у мережі. Впровадження таких заходів дозволяє зберегти баланс між перевагами онлайн-спілкування та зменшити його негативні наслідки.

Висновки до 2 розділу.

Аналіз наукових досліджень, проведений у другому розділі свідчить про те, що соціальні мережі стали суттєвим чинником трансформації міжособистісних стосунків осіб зрілого віку. Онлайн-спілкування не лише забезпечує доступ до соціальної підтримки, професійних контактів та інформаційних ресурсів, а й створює нові форми комунікативної поведінки, що суттєво відрізняються від традиційних моделей взаємодії.

Дослідження особливостей онлайн-спілкування показали, що цифрові платформи стимулюють швидкість обміну інформацією, активізують когнітивні та емоційні процеси, а також сприяють розвитку нових навичок комунікації, таких як ефективне використання візуальних та текстових засобів вираження емоцій, адаптації стилю спілкування під специфіку мережевого середовища та формування цифрової ідентичності.

Водночас соціальні мережі є фактором певних ризиків та обмежень. Для осіб зрілого віку характерні явища інформаційного перенавантаження, цифрової залежності, поверхневих контактів, а також необхідність

постійного контролю власного іміджу у віртуальному середовища. Ці фактори можуть негативно впливати на емоціне благополуччя, якість міжособистісних стосунків та психологічну стабільність, що підкреслює важливість розвитку цифрової грамотності та критиячного мислення.

Онлайн-спілкування трансформує характер міжособистісної взаємодії: змінюється структура контактів, способи емоційного самовираження, інтенсивність та глибина соціальних зв'язків. Віртуальні взаємодії стають додатковим інструментом підтримки сімейних, дружніх і професійних стосунків, а одночасно створюють нові форми соціальної інтеграції та «віртуальної емпатії», що відображає гнучкість і адаптивність особистості в умовах онлайн-спілкування.

Таким чином, соціальні мережі виступають одночасно і ресурсом, і чинником змін у міжособистісних стосунках осіб зрілого віку. Їх вплив багатовимірний: з одного боку, вони сприяють підтриманню соціальної активності, самовираженню та професійному розвитку, з іншого вимагають усвідомленого підходу до комунікації та управління цифровою поведінкою.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Методичне забезпечення дослідження

Для вивчення впливу соціальних мереж міжособистісні стосунки осіб зрілого віку було використано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження потреби у спілкуванні, особливостей міжособистісних відносин, визначення рівня самотності та ставлення до соціальних мереж. Добір методів здійснювався з урахуванням вікових, соціальних та когнітивних характеристик вибірки, а також специфіки досліджуваного феномену – впливу соціальних мереж на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку.

У вибірку увійшло 50 респонденів віком від 35 до 55 років, серед яких представлені як чоловіки, так і жінки. Більшість респондентів мають дітей, однак є неодружанні та розлученні, тобто емоційно самотні, але соціально активні особи.

База дослідження – ГО «Дівчата».

Проведення емпіричного дослідження здійснювалось у рамках трьох ключових етапів.

На першому етапі було розроблено дизайн дослідження, визначено структуру вибірки та підібрано відповідні діагностичні методики, що забезпечували досягнення поставленої мети.

Другий етап включав безпосереднє виконання емпіричного дослідження, збір даних від респондентів та систематизацію отриманих результатів.

На третьому етапі проводились узагальнення, аналіз і синтез зібраної інформації, а також інтерпретація результатів дослідження для формування завершених висновків.

Далі детальніше розглянемо діагностичний інструментарій та його зміст.

1. Тест визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.) (Додаток А) [48].

Мета методики полягає у виявленні інтенсивності потреб особистості у міжособистісному спілкуванні, визначення її рівня соціальної спрямованості, комунікативної активності та емоційної залученості у взаємодію.

Методика містить 33 твердження, які стосуються різних аспектів соціальної поведінки: задоволення від участі у спільних заходах, реакції на успіхи інших, прагнення до контактів, уміння співпереживати тощо. Респондент відповідає на кожне твердження «так» або «ні» відповідно до того, наскільки воно відповідає його уявленням про себе.

Обробка результатів відбувається наступним чином – підраховується кількість відповідей, що збігаються з ключем, і на цій основі, визначається рівень потреби у спілкуванні:

- до 22 балів – низький рівень;
- 23-25 – нижче середнього;
- 26-27 – середній рівень;
- 30-33 – високий рівень потреби у спілкуванні.

Високі показники відображають соціальну відкритість, потребу у міжособистісному контакті, схильність до емоційного обміну. Низький рівень – тенденцію до замкненості, індивідуалізм, емоційну дистанцію. Таким чином методика дозволяє оцінити, ступінь соціальної включеності та потреб у спільній діяльності, що є ключовими предикторами активності у соціальних мережах.

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (Додаток Б) [48].

Метою методики є дослідження домінуючих типів міжособистісної поведінки особистості, особливостей її самооцінки, комунікативного стилю та орієнтації у взаємодії з іншими.

Методика створена Т. Лірі, Г.Леформжем і Р. Сазеком у 1954 році, для оцінки взаємин у малих групах, самооцінки та уявлення про своє «Я». Вона містить 128 тверджень, кожне з яких характеризує певну рису або поведінкову тенденцію людини у стосунках. На основі цих тверджень визначається вираженість восьми характрологічних тенденцій:

- домінантність – владність, деспотичність;
- упевненість у собі – самовпевненість;
- вимогливість – непримиреність;
- скептичніть – негативізм;
- поступливість – лагідність;
- довірливість – залежність;
- добросердечність – конформізм;
- безкорисливість – жертовність.

Обробка результатів здійснюється за допомогою підрахунку кількості балів за кожною тенденцією від 0 до 16. Залежно від кількості набраних балів визначається ступінь вираженості:

- 1-5 балів – 1 ступінь (адаптивний варіант);
- 6-10 балів – 2 ступінь (поимірний);
- понад 10 балів – 3 ступінь (дезадаптивний, екстемальний).

Також можна розрахувати дві інтегральні показники – домінування та дружелюбність, які узагальнюють основні тенденції міжособистісної поведінки.

Методика дозволяє визначити, наскільки особистість прагне контролювати взаємини або, навпаки, схильна до співпраці, підпорядкування чи емоційної залежності. Вона є ключовим інструментом для аналізу міжособистіних стратегій, що формуються в умовах цифрової комунікації.

3.Шкала самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс), (Додаток В) [34].

Мета методики полягає у визначенні рівня суб’єктивного відчуття самотності, ступеня соціальної ізоляції та задоволеності міжособистісними контактами.

Опитувальник розроблено американськими психологами Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюрсоном для вивчення феномену самотності як емоційного стану. Він містить 20 тверджень, що описують частоту переживань, пов’язаних із дефіцитом соціальних зв’язків.

Респондент обирає один із чотирьох варіантів відповіді: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «інколи» (0 балів).

Сума балів (0-60) визначає рівень самотності:

- 0-20 низький рівень самотності;

- 21-39 середній рівень самотності;

- 40-60 високий рівень самотності.

Методика дозволяє оцінити як об’єктивну ізоляцію (нестачу контактів), так і суб’єктивне відчуття відчуження, що часто виникає у віртуальних формах спілкування. Вона є важливою для виявлення емоційної сторони міжособистісної взаємодії, а також для аналізу компенсаторої ролі соціальних мереж у зниженні відчуття самотності.

4. Методика незакінчених речень (Додаток Д) [56].

Метою методики є виявлення емоційного, ціннісного й поведінкового ставлення осіб зрілого віку до спілкування у соцільних мережах, з’ясування позитивних та негативних аспектів онлайн-взаємодії.

Методика складється з 15 незавершених речень, які стосуються різних аспектів взаємодії у соцмережах. Респонденти самостійно завершують речення у довільній формі.

Відповіді кодуються за п’ятьма шкалами:

1. Емоційне ставлення до соцмереж (позитивне\негативне);

2. Вплив на міжособистісні стосунки (покращення\без змін\погіршення);

3. Реалізація потреб (конструктивна\невиражена\деструктивна);

4. Відмінність онлайн-офлайн спілкування (переваги\збалансоване бачення\недоліки);

5. Ставлення до зрілого віку у соцмережах (прийняття\нейтральність\критика).

Кожна відповідь оцінюється за трьохбальною шкалою:

+1 – позитивна; 0 – нейтральна; -1 – негативна.

+11-+15 – виражено позитивне ставлення;

+4-+10 – переважно позитивне ставлення;

-4-+4 – амбівалентне;

-10- -5 –переважно негативне;

-15- -11 – виражено негативне ставлення.

Методика виявляє свідомі й підсвідомі установки особистості щодо власної поведінки у цифровому середовищі, дозволяє простежити емоційні суперечності, страхи, залежності, а також ресурси (підтримка, відчуття приналежності, самовираження).

Особливо цінною вона є для дослідження амбівалентності впливу соціальних мереж на психологічний стан людини та міжособистісні стосунки – одночасної присутності як позитивних так і негативних тенденцій у спілкуванні.

Запропонований комплекс методик охоплює ключові компоненти впливу соцмереж на міжособистісні стосунки та дозволяє визначити рівень міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку в соціальних мережах.

3.2. Аналіз рівня та особливостей міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку в соціальних мережах

Констатувальний етап дослідження мав на меті з’ясувати рівень міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку в умовах соціальних мереж, особливості їх потреб у спілкуванні, характер міжособистісних відносин, відчуття самотності та ставлення до онлайн-комунікації.

Для діагностики визначення побреб у спілкуванні був використаний тест на визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.), результати

констатувального етапу емпіричного дослідження за тестом на визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.) подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. – Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за тестом на визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.)

Рівень потреби у спілкуванні	Кількість у % співвідношені
Високий рівень	24 % (12 осіб)
Вище середнього рівень	32 % (16 осіб)
Середній рівень	26 % (13 осіб)
Нижче середнього	12 % (6 осіб)
Низький рівень	6 % (3 особи)

Також додатково, результати констатувального етапу емпіричного дослідження за тестом на визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.) подано на малюнку 3.1.

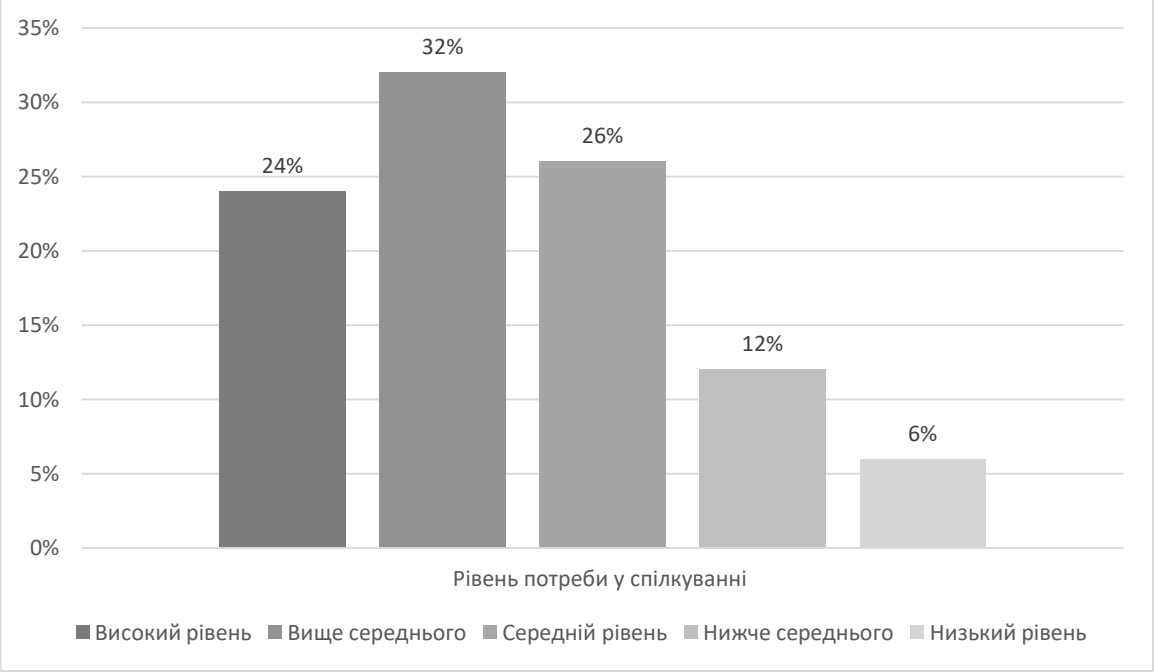


Рисунок 3.1. – Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за тестом на визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.)

Результати тесту показали, що переважна більшість опитаних мають середній рівень (26 %) та вище середнього рівень (32 %) потреби у спілкуванні, що є характерною ознакою соціальної зрілості та відкритості до взаємодії. Особи цієї категорії зазвичай орієнтовані на конструктивні контакти, активно залучаються у групові обговорення, прагнуть отримати зворотній зв’язок і підтримку інших.

Високий рівень потреби у спілкуванні мають 24 % респондентів, що свідчить про яскраво виражену соціальну спрямованість, потребу у приналежності до груп, бажання бути почутим та зрозумілим. Такі респонденти часто використовують соціальні мережі не лише як засіб інформаційного обміну, а й як інструмент емоційної компенсації, пошуку близькості та схвалення.

Натомість незначна частка учасників (18 %) демонструє знижену потребу у спілкуванні, що може бути пов’язано із внутрішньою самодостатністю або попереднім досвідом невдалих соціальних контактів. Для них спілкування у мережі має радше інструментальний, ніж емоційний характер.

Отже отриманні результати свідчать про загальну соціальну активність групи, притаманну сучасним людям зрілого віку, які прагнуть підтримувати контакти навіть у віртуальному форматі.

Для діагностики визначення міжособистісних відносин була висористана методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі подана у таблиці 2.2.

Таблиця 3.2. – Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

№	Типи характерологічної тенденції	1 ступінь (1-5 балів) адаптивний	2 ступінь (6-10 балів) проміжний	3 ступінь (11-16 балів) дезадаптивний	Разом (%)
1	Домінантно-владний	6 % (3 особи)	8 % (4 особи)	2 % (1 особа)	16 % (8 осіб)

Продовження таблиці 3.2

2.	Упевнений у собі, самостійний	8 % (4 особи)	10 % (5 осіб)	4 % (2 особи)	22 % (11 осіб)
3	Вимогливий, критичний	4 % (2 особи)	4 % (2 особи)	2 % (1 особа)	10 % (5 осіб)
4	Скептичний, замкнений	4 % (2 особи)	2 % (1 особа)	2 % (1 особа)	8 % (4 особи)
5	Поступливий лагідний	8 % (4 особи)	4 % (2 особи)	2 % (1 особа)	14 % (7 осіб)
6	Довірливий, слухняний	6 % (3 особи)	4 % (2 особи)	0 % (0 осіб)	10 % (5 осіб)
7	Добросердечний, співчутливий	6 % (3 особи)	4 % (2 особи)	2 % (1 особа)	12 % (6 осіб)
8	Безкорисливо, жертовний	4 % (2 особи)	2 % (1 особа)	2 % (1 особа)	8 % (4 особи)

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що в структурі міжособистісних відносин осіб зрілого віку домінують тенденції упевненості у собі (2 тип) – 22 % та домінантності (1 тип) – 16 %. Це вказує на наявність стійких лідерських рис, здатності брати на себе ініціативу, приймати рішення та впливати на хід спілкування. Однак більшість цих проявів знаходяться в межах першого та другого ступенів вираженості (адаптивний та помірний), що свідчать про адекватний рівень самоконтролю й соціальної зрілості.

Друга за частотою група тенденцій – дружелюбно-гуманістичні типи: поступливий (14 %), довірливий (10 %), добросердечний (12 %) та безкорисливий (8 %). Такі респонденти характеризуються відкритістю, емоційною чуйністю, здатністю до підтримки та емпатії. Саме ці риси формують комунікативну компетентність у соціальних мережах – уміння підтримувати зворотній зв’язок, уникати конфліктів, проявляти толерантність у дискусіях.

Водночас вимогливий (10 %) та скептичний (8 %) типи виявлено у респондентів, та може бути показником емоційної стриманості, підвищеної критичності або потреби в особистому просторі. У контексті онлайн-

комунікації така риса часто виявляється у вибірковому ставленні до інформації та контактів.

Дезадаптивний рівень виявлено лише 16 % респондентів, це свідчить що лише незначна частина має схильність до екстремальних або емоційно-нестійких форм поведінки – надмірної домінантності, підозрілості чи самопожертви, що іноді може ускладнювати взаємодію в соціумі.

Отже, більшість опитуваних характеризуються гармонійним, збалансованим профілем міжособистісних тенденцій, вони здатні поєднувати незалежність і впевненність із доброзичливістю й відкритістю, що створює основу для ефективного спілкування як у реальному житті так і у віртуальному.

Задля визначення рівня самотності серед респондентів загальної вибірки була використана шкала самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс), результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою шкала самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс) подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. – Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою шкала самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс)

Рівень самотності	Результати у % співвідношені
Високий рівень	32 % (16 осіб)
Середній рівень	44 % (22 особи)
Низький рівень	24 % (12 осіб)

Додатково результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою шкала самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс) подано на малюнку 3.2.

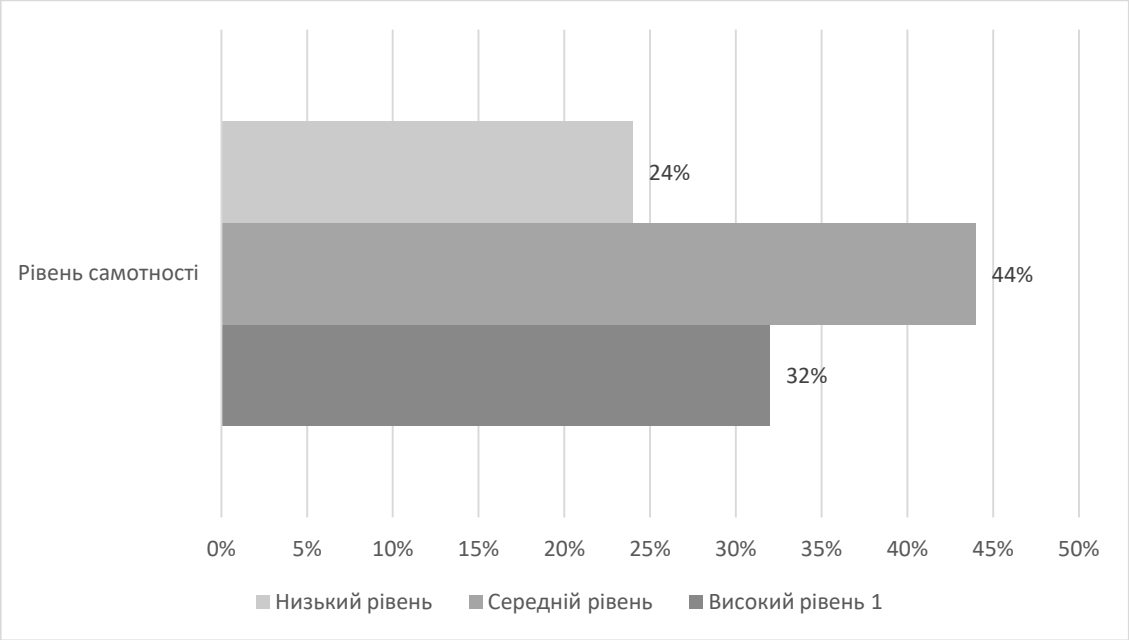


Рисунок 3.2. – Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою шкала самотності (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс)

Отримані результати свідчать, що майже третина респондентів (32 %) відчувають високий рівень самотності, попри активність у соціальних мережах. Це вказує на парадокс «віртуального зв'язку»: збільшення кількості онлайн-контактів не завжди означає глибинну або емоційну близькість у стосунках. Такі респонденти,часто повідомляють про відчуття відстороненості, байдужості з боку інших, труднощі у встановленні довірливих контактів поза межами онлайн-простору.

Це може бути наслідком зміщення реального спілкування віртуальним, коли людина має постійний інформаційний обмін, але не відчуває справжнього емоційного контакту.

Середній рівень самотності (44 %) є типовим для зрілих осіб, які зберігають соціальні зв'язки, але водночас переживають періоди емоційної дистанційності чи нестачі підтримки. Для них соціальні мережі виступають способом компенсації психологічної ізоляції, але не завжди забезпечують почуття залученості.

Лише 24 % респондентів показали низький рівень самотності – це соціально інтегровані емоційно стабільні люди, які використовують соціальні мережі раціонально, не замінюючи ними офлайн-спілкування.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність ризиків емоційної ізоляції у частини користувачів, незважаючи на зовнішню соціальну активність. Саме цей феномен демонструє суперечливу природу онлайн-комунікації: вона розширює можливості контакту, але може поглиблювати суб'єктивне відчуття самотності.

Наступним визначенням було ставлення респондентів до спілкування у соціальних мережах, задля цього була використана методика незакінчених речень. Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою незакінчених речень подано у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. – Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою незакінчених речень

Шкали	Ставлення до спілкування у соціальних мережах	Результати у % співвідношені
Емоційне ставлення до соцмереж	Виражено позитивне	14 % (7 осіб)
	Переважно позитивне	30 % (15 осіб)
	Амбівалентне	30 % (15 осіб)
	Переважно негативне	18 % (9 осіб)
	Виражено негативне	8 % (4 особи)
Вплив на міжособистісні стосунки	Виражено позитивне	16 % (8 осіб)
	Переважно позитивне	28 % (14 %)
	Амбівалентне	30 % (15 осіб)
	Переважно негативне	18 % (9 осіб)
	Виражено негативне	8 % (6 осіб)
Реалізація потреб через онлайн-спілкування	Виражено позитивне	12 % (6 осіб)
	Переважно позитивне	34 % (17 осіб)
	Амбівалентне	32 % (16 осіб)
	Переважно негативне	14 % (7 осіб)
	Виражено негативне	8 % (4 особи)
Відмінність онлайн спілкування від	Виражено позитивне	10 % (5 осіб)
	Переважно позитивне	22 % (11 осіб)
	Амбівалентне	26 % (13 осіб)

Продовження таблиці 3.4.

офлайн-спілкування	Переважно негативне	26 % (13 осіб)
	Виражено негативне	16 % (8 осіб)
Ставлення до людей зрілого віку у соцмережах	Виражено позитивне	8 % (4 особи)
	Переважно позитивне	20 % (10 осіб)
	Амбівалентне	36 % (18 осіб)
	Переважно негативне	22 % (11 осіб)
	Виражено негативне	14 % (7 осіб)

Додатково результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою незакінчених речень подано на малюнку 3.3.

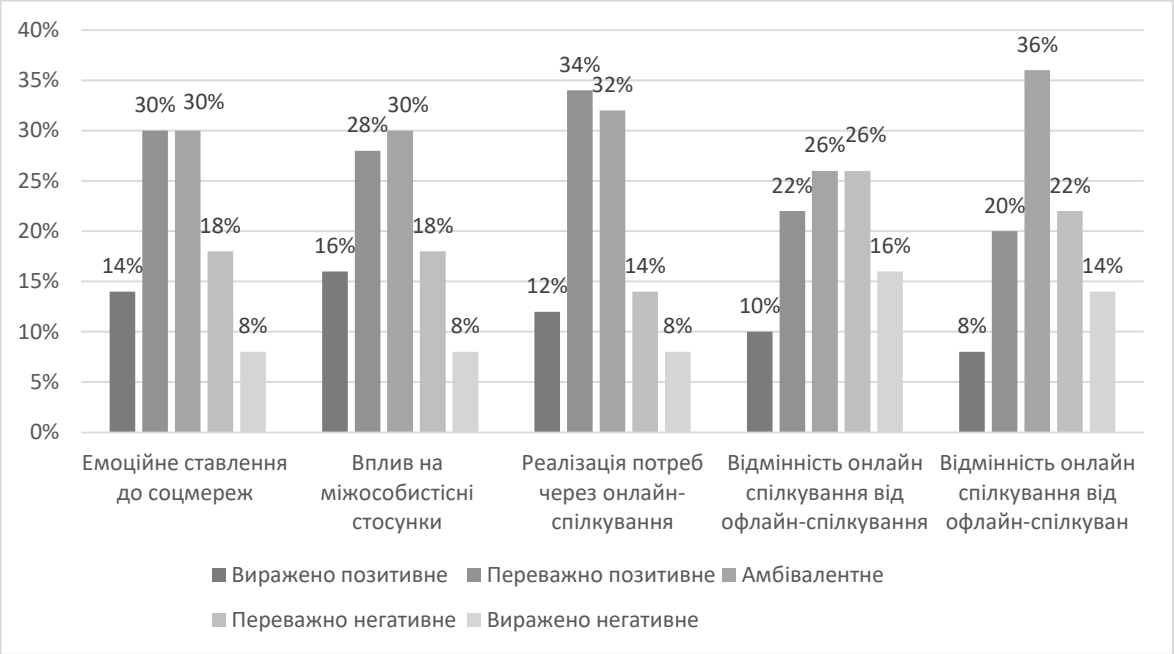


Рисунок 3.3. – Результати констатувального етапу емпіричного дослідження за методикою незакінчених речень

Загальні результати свідчать, що ставлення осіб зрілого віку до спілкування у соціальних мережах має амбівалентний та неоднорідний характер. Хоча більшість опитаних демонструють позитивну та переважно позитивну оцінку онлайн взаємодії, значна частина респондентів схильні до емоційно суперечливого або навіть негативного сприйняття віртального спілкування. Це вказує на наявність одночасного співіснування двох

тенденцій – прагнення до соціальної включенності та водночас відчуття перенавантеження, поверхності або недовіри у віртуальному середовищі.

Результати показали, що 44 % респондентів (14 % – виражено позитивне, 30 % – переважно позитивне) відчувають емоційний комфорт та задоволення від онлайн-комунцікації. Для них соціальні мережі є способом підтримувати контакт, ділитись подіями, відчувати себе залученими до спільноти.

Водночас 18 % виявили переважно негативне та 8 % виражено негативне ставлення. Такі респонденти характеризуються емоційною втомою від надмірного інформаційного потоку, відчуттям штучності та браку щирості у спікуванні.

Отже для частини опитуваних соцмережі є емоційним ресурсом, тоді як для інших джерелом тривоги та відчуження.

Найбільша частка позитивних оцінок припадає саме на шкалу «вплив на міжособистісні стосунки», виражено позитивне – 16 % та позитивне ставлення – 28 %. Багато респондентів зазначають, що задяки соцмережам підтримують зв’язок із друзями, родичами, колишніми колегами та знаходять спільні інтереси. Проте учасники відзначають переважно негативне мтавлення до соцмереж 18 % та виражено негативне 8 %. Це через конфлікти через непорозуміння у листуванні, ревнощі, підозри або «перегони за лайками».

Таким чином, соцмережі виступають амбівалентним простором, який може як зміцнювати, так і послаблювати міжособистісні зв’язки залежно від рівня зрілості та емоційної стабільності респондентів.

За шкалою «реалізація потреб через онлайн-спілкування» виражено позитивне (12 %) та позитивне (34 %) задоволення соціальних потреб через онлайн-взаємодію. Для них соціальні мережі стали ресурсом самовираження, самореалізації та пізнання. Однак 14 % мають негативне ставлення та 8 % виражено негативне ставлення, через деструктивний або зележний тип реалізації потреб – часте оновлення сторінки, емоційна залежність від реакції інших, втрата часу.

Така поведінка свідчить про ризик формування компенсаторних механізмів – заміщення реальної комунікації віртуальною, прагнення до схвалення та визнання.

За шкалою «відмінність онлайн спілкування від офлайн-спілкування» виявлено найбільш критичне сприйняття. Лише 10 % визнали переважно позитивне та 22 % респондентів позитивне ставлення до переваги онлайн спілкування, наголошуючи на його зручності та економії часу.

Проте 26 % переважно негативне та 16 % виражено негативне, вони вважають, що спілкування у соцмережах не може замінити живий контакт, бо бракує невербальних сигналів, щирості та емоційної глибини.

Отже, серед осіб зрілого віку домінує усвідомлення обережності цифрової взаємодії, попри її технічну зручність.

Шкала «ставлення до людей зрілого віку у соціальних мережах» засвідчила наявність вікових стереотипів і критичності. Лише 8 % мають виражене позитивне ставлення та 20 % позитивне ставлення до участі людей свого віку у соціальних мережах.

Водночас 36 % демонструють амбівалентне ставлення, а ще 22 % та 14 % негативне ставлення. Такі учасники вважають, що соцмережі «створені для молодших», а активінсть зрілих людей там може виглядати неприродньо або навіть комічно.

Отже, у частини зрілих користувачів спостерігається внутрішній бар’єр щодо чамопрезентації в онлайні, що може спричиняти зниження активності, тривогу або невпевненність у цифровому просторі.

Таким чином, результати методики «незакінчене речення» підтверджують, що для осіб зрілого віку соціальні мережі є амбівалентним соціально-психологічним феноменом, який водночас відкриває нові можливості комунікації та несе ризики емоційної напруги.

Позитивний аспект полягає у розширенні соціальних контактів, підтриманні зв’язків, самореалізації, можливості обміну досвідом. А негативний аспект виражається у переживанні поверхності, інформаційного

перенавантаження, соціального порівняння, втрати довіри та посиленні почуття самотності.

Отже, виявлено двоїстий характер впливу соцмереж на міжособистісну взаємодію зрілих осіб з одного боку – це простір соціальної підтримки, а з іншого – джерело емоційної втоми та відчуження. Такі результати логічно узгоджуються із даними, отриманими за іншими методиками дослідження, і підтверджують потребу у формуванні психологічної культури використання соціальних джерел серед осіб середнього віку.

Таким чином, проведений констатувальний етап дослідження дозволив виявити особливості міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку у соціальних мережах, зокрема характер їх комунікативних потреб, емоційних установок, рівень соціальної включеності та ступінь психологічного комфорту у цифровому середовищі.

На основі результатів усіх методик було встановлено, що зрілі користувачі соціальних мере характеризуються достстньо високим рівнем потреби у спілкуванні, поєднаним із прагненням до соціальної активності та самовираження. За тестом О. Никоненко більшість респондентів мають середній та вище середнього рівень потреби у комунікації, що свідчить про стійку мотивацію до соціальної взаємодії та прагнення до підтримки контактів.Це створює психологічні передумови для активної участі у віртуальному середовищі та формування мережевих спільнот.

Аналіз міжосмобистісних характеристик за методикою Т. Лірі показав, що у структурі міжособистісної поведінки домінують упевненні, дружелюбні та співпрацюючі тенденції, що переважно мають адаптивний характер. Більшість учасників дослідження продемонстрували збалансований профіль взіємодії, у якому поєднуються незалежність, відкритість і толерантність до інших. Водночас незначна частка опитаних виявила дезадаптивні риси – надмірну домінантність,підозрілість чи емоційну залежність, які можуть ускладнювати взаємодію в умовах онлайн-комунікації.

За результатами школи самотності було виявлено, що третина респондентів відчуває високий рівень суб’єктивної самотноств, незважаючи на активну присутність у соціальних мережах. Це підтверджує феномен так званої «парадоксальної самотності», коли зовнішня комунікативна насиченість не забезпечує емоційної близькості. Значна частина осіб перебуває на середньому рівні самотності, що може свідчити про потребу у більш глибоких, автентичних контактах та обмежену емоційну залученість у мережеві взаємин.

Методика незакінченних речень дозволила деталізувати ставлення осіб зрілого віку до спілкування у соціальних мережах. Отримані результати вказала на наявність амбівалентного ставлення, для одних користувачів соціальні мережі є джерелом підтримки, інформації та самовираження, тоді як для інших є причиною емоційної втоми, зниження довіри та порівняльної тривоги. Найбільшу критичність респонденти висловили щодо відмінностей між онлайн-і офлайн-спілкуванням, а також щодо доречності участі людей зрілого віку у соцмережах. Відчуття «вікової неадекватності» у цифровому просторі, страх виглядати недоречно чи нецікаво, знижує впевненність і спонтанність у комунікації.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що міжособистісна взаємодія осіб зрілого віку у соціальних мережах має суперечливий, багатовимірний характер. З одного боку, виявлено високий рівень потреби у спілкуванні, доброзичливості і соціальну відкритість, що підтверджує ресурсний потенціал онлайн-комунікації. З іншого боку зафіксовано ознаки емоційної напруги, вибірковості контактів, зниження глибини взаємин та певного відчуження, що свідчить про ризик компесаторного використання соцмереж і поступову втрату автентичності у спілкуванні.

Отже соціальні мережі для людей зрілого віку виконують подвійну функцію – підтримувальну та дестабілізуючу. Вони створюють можливість для розширення соціальних зв’язків, отримання емоційної підтримки та

самоактуалізації, але водночас можуть спричиняти зростання психологічної дистанції, соціальної порівняльності та почуття самотності.

Таким чином, результати констатувального етапу підтверджують, що ефективність міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку у соціальних мережах залежить від рівня їх комунікативної зрілості, внутрішньої емоційної стабільності та вміння зберігати баланс між онлайн та офлайн спілкуванням.

Для проведення статистичного аналізу отримані результати було перевірено на нормальність розподілу за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова. Встановлено, що дані за всіма змінними мають розподіл, що відхиляється від норми ($p \leq 0,05$) (додаток Ж). Тому надалі можемо використовувати непараметричні статистичні критерії.

З метою виявлення взаємозв'язку між типом спілкування в соціальних мережах та особливостями міжособистісних відносин осіб зрілого віку використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, результати подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5. – кореляційний аналіз взаємозв'язку між типом спілкування в соціальних мережах та особливостями міжособистісних відносин осіб зрілого віку

Шкали	емоційне ставлення до соцмереж	вплив на міжособистісні стосунки	реалізація потреб через соцмережі	відмінності онлайн–офлайн	ставлення до людей зрілого віку у соцмережах
потреба в спілкуванні	**0,677****	**0,711****	**0,753****	**0,798****	**0,554****
самотність	**0,732****	**-0,745****	**-0,793****	0,013	**0,587****
I. Домінантно-владний	-0,020-	0,038	-0,113	**0,369***	0,101
II. Упевнений, самостійний	**-0,464****	**-0,378****	**-0,249***	0,022	**-0,411****
III. Вимогливий, критичний	0,185	0,023	-0,016	0,018	**0,396***
IV. Скептичний, замкнений	-0,131	0,229	**-0,538****	**0,313***	0,077
V. Поступливий лагідний	0,006	-0,437*	**0,423***	-0,039	**-0,284***
VI. Довірливий, слухняний	**-0,276***	-0,115	**-0,311***	**-0,465***	0,148

Продовження таблиці 3.5.

VII. Добросердечний, співчутливий	0,022	-0,121	0,009	-0,132	**0,343****
VIII. Безкорисливо, жертовний	**-0,295***	0,171	0,247	**-0,311***	-0,046

Виявлено прямий високий коефіцієнт зв'язку між емоційним ставленням до соціальних мереж та потребою у спілкуванні (rs=0,677, p≤0,01), самотністю (rs=0,732, p≤0,01), зворотній зв'язок із упевненим стилем взаємовідносин (rs=0,-464, p≤0,01), довірливим стилем (rs=-0,276, p≤0,01), безкорисливо-жертовним стилем (rs=-0,295, p≤0,05).

Такі зв'язки демонструють неоднозначні тенденції у досліджуваних. З однієї сторони у осіб, які мають позитивне емоційне ставлення до соціальних мереж, відчуває задоволення від користування ними спостерігається висока потреба у спілкуванні, упевненість та самостійність, довірливість і слухняність, відповідальність по відношенню до людей, безкорисливість. З іншої сторони прямий зв'язок із самотністю говорить про те, що досліджувані шукають емоційного задоволення в соціальних мережах щоб зменшити свою самотність і знайти нові контакти для відновлення емоційного балансу.

Прямі кореляційні зв'язки виявлено між впливом на міжособистісні стосунки та потребою у спілкуванні (rs=0,711, p≤0,01), упевненим стилем взаємовідносин (rs=-0,378, p≤0,01), поступливим стилем (rs=-0,437, p≤0,01) та зворотній зв'язок із самотністю (rs=-0,745, p≤0,01), безкорисливо-жертовним стилем (rs=0,677, p≤0,01). З цього маємо, що збільшення контактів та їх підтримка у досліджуваних поєднуються із потребою у спілкуванні, низькою самотністю, упевненістю у взаємовідносинах, емоційною стриманістю.

Виявлено прямий кореляційний зв'язок між реалізацією потреб через соціальні мережі та потребою у спілкуванні (rs=0,753, p≤0,01), поступливим стилем (rs=0,423, p≤0,05) та зворотній зв'язок із самотністю (rs=-0,793, p≤0,01), упевненим стилем взаємовідносин (rs=-0,249, p≤0,05), скептичним

стилем відносин (rs=-0,538, p≤0,01), довірливим стилем (rs=-0,249, p≤0,05). Такий зв'язок відображає той факт, що особи із конструктивним використанням соціальних мереж для власної потреби, нових контактів або підтримки зв'язку з існуючими, мають високу потребу у спілкуванні, скептично відносяться до нової інформації та нових зв'язків, схильні підкорюватися іншим, діяти всупереч власним потребам. Такі особи мають низьку самотність, впевненість у собі, певну критичність у нових знайомствах, але в той же час довіру та конформність у поглядах.

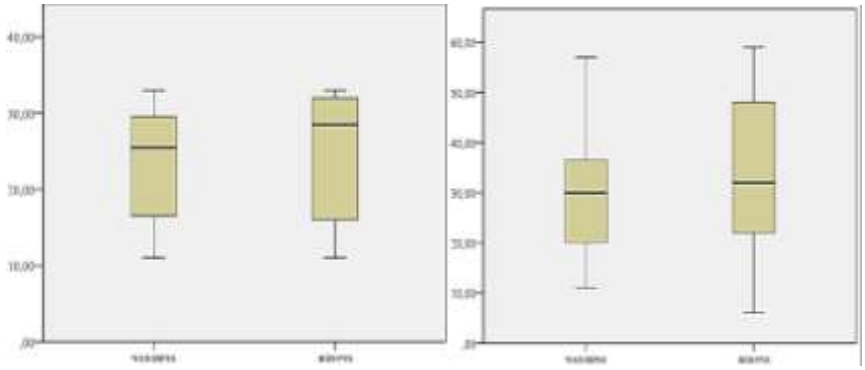
Шкала «відмінності онлайн-офлайн» позитивно корелює із потребою у спілкуванні (rs=0,711, p≤0,01), домінантним стилем (rs=0,369, p≤0,01), скептичним стилем відносин (rs=0,313, p≤0,05), та має зворотній зв'язок із довірливим стилем (rs=-0,465, p≤0,05), безкорисливо-жертовним стилем (rs=-0,311, p≤0,05). Тобто зручність та доступність користування соціальними мережами поєднуються із високою потребою у спілкуванні, прагненням до незалежності та відповідальності, певною скептичністю до соціальних мереж як засобу отримання інформації, але довірою до них і готовністю прийти на допомогу в разі потреби.

Шкала «ставлення до людей зрілого віку у соцмережах» позитивно корелює із потребою у спілкуванні (rs=0,554, p≤0,01), самотністю (rs=0,587, p≤0,01), вимогливим стилем (rs=0,396, p≤0,05), співчутливим стилем (rs=0,343, p≤0,01) та зворотній зв'язок із упевненим стилем (rs=-0,411, p≤0,01), поступливим стилем відносин (rs=-0,284, p≤0,05). Тобто досліджувані, які адекватно відносяться до користування зрілих людей соціальними мережами мають високу потребу у спілкуванні та взаємодії, мають високу самотність, а отже і потребу у контактах, проявляють вимогливість та співчутливість, упевнені в собі, самокритичні. З цього можна зробити висновок, що досліджувані зрілого віку є в більшості самотніми, але цілком позитивно ставляться до користування соціальними мережами, але без надмірного нехтування та зловживання ними. Вони впевнені в собі та скептично ставляться до нових контактів, що дозволяє контролювати відносини та не дати ввести себе в оману.

Отримані зв’язки свідчать про те, що у осіб зрілого віку досить високий рівень самотності і потреби у спілкуванні, яку вони намагаються реалізувати у соціальних мережах. Виявлено, що найбільше у ставленні до соціальних мереж поєднується впевненість у відносинах, довірливість, поступливість, деякий скептицизм. Також виявлено найбільшу кількість зв’язків між реалізацією потреб у соціальних мережах та стилями відносин. Тобто найбільше у соціальних мережах особи зрілого віку прагнуть реалізувати власну потребу у відносинах, отриманні підтримки та інформації. Що поєднується із довірливим ставленням, умінням поступатись, впевнено спілкуватись, довіряти іншим.

Також варто звернути увагу на те, що у ставленні до соціальних мереж ключову роль відіграють потреба у спілкуванні та самотність. Чим більша самотність у людини зрілого віку, тим більше вона прагне знайти нові відносини та заповнити емоційну прогалину у своїй системі міжособистісної взаємодії. Проте не всі особи зрілого віку намагаються здійснити це реально, певна частина прагне лише до віртуального контакту, який хоча і заповнює емоційну прогалину, проте не веде до більш серйозних відносин із зобов’язаннями. Це видно з того, що кореляційні зв’язки між ставленням до соціальних мереж відображаються частково із позитивним знаком, а частково із негативним.

Оскільки ставлення до соціальних мереж в більшій мірі визначається рівнем самотності та потребою у спілкуванні, представимо гендерний розподіл за цими змінними на малюнку 3.4.



Потреба в спілкуванні Самотність

Рисунок 3.4. – Порівняння показників самотності та потреби в спілкуванні за статтю

За даними рисунку бачимо, що потреба в спілкуванні як і самотність дещо вищі у жінок, ніж у чоловіків. Це можна пояснити більшою емоційною природою жінки та її потребою у емоційних зв'язках. Проте в обох групах ці показники знаходяться в межах середнього рівня.

З метою визначення впливу користування соціальними мережами на тип відносин було проведено регресійний аналіз (таб.3.6.). Для цього всі стилі відносин узагальнено до двох головних: «домінування» та «дружелюбність».

Таблиця 3.6. – Регресійний аналіз впливу користування соціальними мережами на тип міжособистісних відносин осіб зрілого віку

	B	SE	t	p-value	F	R^2
Домінування						
емоційне ставлення до соцмереж	-0,286	0,107	2,68	0,039	3,706**	0,587
вплив на міжособистісні стосунки	0,185	0,105	2,75	0,006		
реалізація потреб через соцмережі	0,108	0,101	0,56	0,432		
відмінності онлайн–офлайн	0,186	0,073	0,12	0,321		
ставлення до людей зрілого віку у соцмережах	-0,068	0,092	2,54	0,033		
Дружелюбність						
емоційне ставлення до соцмереж	-0,087	0,103	1,98	0,031	5,201**	0,732
вплив на міжособистісні стосунки	0,927	0,003	2,99	0,021		
реалізація потреб через соцмережі	0,236	0,017	3,02	0,003		
відмінності онлайн–офлайн	0,112	0,031	3,47	0,047		
ставлення до людей зрілого віку у соцмережах	0,109	0,013	0,22	0,321		
емоційне ставлення до соцмереж						

**- значення для p≤0,01, ** - значення для p≤0,05*

За даними таблиці бачимо, що за критерієм Фішера регресійна модель в усіх випадках є надійною ($p \leq 0,05$), що свідчить про достовірність отриманих даних. Отже, маємо, що домінування на 58% ($R^2=0,587$) пояснюється особливостями користування соціальними мережами. Найбільший вплив робить «вплив на міжособистісні стосунки» ($t=2,75$, $p \leq 0,01$). Тобто, спілкування в соціальних мережах дійсно впливає на міжособистісне спілкування. При цьому домінування у відносинах залежить від прагнення в соціальних мережах здійснювати вплив на стосунки і керувати іншими.

Стиль відносин дружелюбність на 73% ($R^2=0,732$) пояснюється особливостями користування соціальними мережами. Найбільший вплив робить «реалізація потреб через соціальні мережі» ($t=3,02$, $p \leq 0,01$). Тобто, дружелюбний стиль у міжособистісній взаємодії формується під впливом реалізувати свої потреби у стосунках через соціальні мережі.

Таким чином, особи зрілого віку намагаючись втекти від самотності реалізовують потребу у спілкуванні через соціальні мережі. При цьому в залежності від тактикою користування ними формуються їх міжособистісні відносини від полюсу домінантності до полюсу дружелюбності.

Проведене дослідження особливостей спілкування осіб зрілого віку в соціальних мережах показало, що воно є чинником змін у міжособистісних стосунках. Так, потреба у спілкуванні та самотність спонукають до пошуку відносин у соціальних мережах. При цьому користування ними може передбачати емоційно-ціннісне ставлення до таких контактів, збільшення контактів, реалізація потреб, підкреслення переваг соціальних мереж та потреба користування соціальними мережами серед осіб зрілого віку. У ході дослідження виявлено, що користування соціальними мережами впливає на міжособистісні відносини осіб зрілого віку. В залежності від того, яку потребу через соціальні мережі намагаються реалізувати досліджувані, такий стиль відносин у них переважає. Якщо це потреба у тимчасовому спілкуванні та емоційному задоволенні, то переважають домінантний та впевнений стилі, а якщо це потреба у нових відносинах, то домінують поступливий стиль, довірливий, але разом з тим скептичний.

В цілому можемо відмітити, що поставлена гіпотеза підтвердилась. Користування соціальними мережами дійсно здійснює вплив на особливості міжособистісної взаємодії осіб зрілого віку, обумовлюючи тип взаємовідносин залежно від мотиву користування мережами. Пошук емоцій формує домінантно-зверхній тип відносин, а пошук людей для тривалого спілкування формує поступливо-довірливий тип.

3.3. Практичні рекомендації щодо гармонізації міжособистісних стосунків у зрілому віці в умовах цифрової комунікації

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили, що для осіб зрілого віку, особливо тих, хто перебуває у стані самотності або після розлучення, міжособистісна взаємодія у соціальних мережах має амбівалентний характер. З одного боку, онлайн-комунікація виконує компенсаторну функцію, надаючи можливість для підтримки зв'язків, пошуку емоційної підтримки та реалізації соціальної активності. З іншого – вона здатна провокувати відчуття емоційної порожнечі, поверховості спілкування та психологічного виснаження.

У зв'язку з цим постає необхідність у розроблені практичних рекомендацій, спрямованих на гармонізацію міжособистісних стосунків і зниження рівня соціальної ізоляції осіб зрілого віку в умовах цифрової комунікації.

Однією з головних умов гпрмонійної взаємодії є усвідомленне використання онлайн-простору. Для цього рекомендується:

- розвивати навички саморефлексії у цифровій поведінці – аналізувати мотиви власної активності у соцмережах (потреба у підтримці, самоствердження, компенсація самотності тощо).

- формувати вибірковість комунікацій: залишати у своєму інформацційному полі люлей, взаємодія з якими справді має позитивний і підтримувальний характер;

- розмежовувати робочий, пізнавальний та особистісно-емоційний простір спілкування;

- свідомо регулювати свій час перебування онлайн, щоб уникнути формування емоційної або поведінкової залежності від соціальних мереж.

Такі дії сприятимуть формуванню збалансованої цифрової ідентичності, яка дозволяє людині залишатись відкритою світу, не втрачаючи відчуття внутрішньої цілісності.

Для самотніх осіб зрілого віку характерна потреба у реальному міжособистісному контакті, який не може бути повністю замінений онлайн-спілкуванням. Тому рекомендовано:

- залучати до офлайн-форм соціальної взаємодії (участь у заходах, тематичних клубах тощо);

- ініціювати особисті зустрічі з онлайн-знайомими, що підвищує довіру та зменшує ризик віртуальної ізоляції.

- у сімейному контексті розвивати комунікацію з дітьми не лише через цифрові платформи, але й через спільну діяльність – спільні проекти, дозвілля, спілкування на теми важливі для обох поколінь).

Підтримка таких форм зв’язків знижує рівень емоційного напруження, допомагає долати почуття самотностіта посилює відчуття значущості «Я» у соціумі.

Для гармонізації міжособистісних стосунків важливо формувати емоційно зрілу поведінку у мережі. Доцільно розвивати:

- уміння виражати емоції екологічно – ділитись почуттями без звинувачень чи демонстративності;

- навички емпатійного слухання навіть у віртуальному форматі (уважність до емоцій співрозмовника, підтримка невербальними знаками);

- техніки саморегуляції (пауза перед відповіддю, зосередження на сенсі, а не на емоційному імпульсі);

- Навички цифрового етикету – дотримання балансу між особистим і публічним, повага до приватності інших.

Це дозволить знизити рівень конфліктності, уникати неправильних інтерпретацій повідомлень і створювати атмосферу довіри навіть у мережевому середовищі.

Для самотніх або розлучених осіб зрілого віку соціальні мережі часто виконують роль емоційного компенсатора. На малюнку 3.5. подано рекомендації, а саме конструктивні способи проживання самотності.

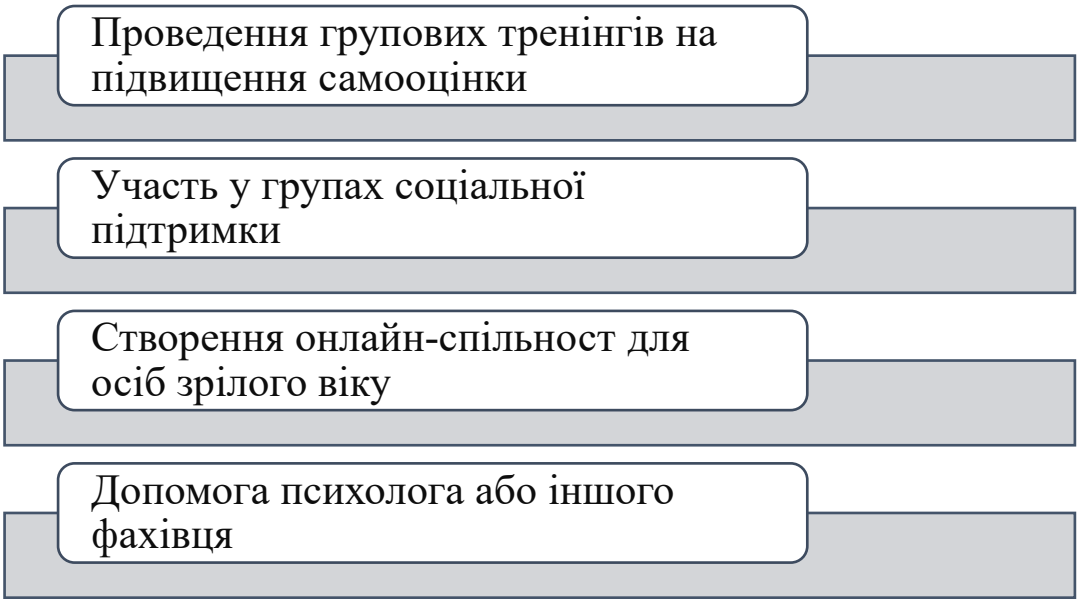


Рисунок 3.5. – Рекомендації, а саме конструктивні способи проживання самотності

Також для гармонійних міжособистісних відносин у цифровому середовищі особливо важливою є медіакультура – уміння критично сприймати інформацію, розпізнавати маніпуляції, дотримуватись етичних норм у спілкуванні.

Тому гармонізація міжособистісних стосунків у зрілому віці в умовах цифрової комунікації потребує поєднання трьох рівнів впливу: особистісний (розвиток емоційної зрілості, саморефлексії та внутрішньої стабільності), соціального (формування реальних зв’язків і взаємопідтримки поза межами інтернету) та інформаційно-культурний (підвищення рівня медіаграмотності та культури онлайн-спілкування).

Виконання цих рекомендацій сприятиме зниженню почуття самотності, зростанню якості соціальних контактів, підвищеню емоційного благополуччя та соціальної інтегрованості осіб зрілого віку,які активно користуються соціальними мережами.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі було представлено теоретико-практичні засади гармонізації міжособистісних стосунків осіб зрілого віку в умовах цифрової комунікації, визначено напрями психолого-педагогічного впливу та розроблено практичні рекомендації, спрямовані на покращення якості соціальної взаємодії у зрілому віці.

Проведений аналіз дав змогу з’ясувати, що для сучасної особистості зрілого віку соціальні мережі є не лише інструментом комунікації, а й новим соціально-психологічним простором самовираження, де відбувається реконструкція образу «Я» та міжособистісні відносини. У цьому середовищі проявляються як ресурсні, так і ризикові тенденції: можливість для підтримки контактів і самоактуалізації поєднується з небезпекою поверхності, емоційної залежності й соціальної ізоляції.

На основі результатів констатувального етапу було виявлено, що більшість осіб зрілого віку мають помірно високий рівень потреби у спілкуванні, схильність до дружелюбних та кооперативних форм міжособистісної поведінки, але водночас значна частина респондентів відчуває емоційну самотність і дефіцит глибоких контактів, що компенсується активністю у соціальних мережах. Онлайн-взаємодія виконує функцію соціальної підтримки, однак часто не замінює реальної емоційної близькості, породжуючи суперечливі переживання – від зацікавленості до втоми, від приналежності до відчуження.

Дослідження особливостей комунікації людей зрілого віку в соціальних мережах виявило, що це явище є важливим фактором змін у міжособистісних стосунках. Потреба у спілкуванні та відчуття самотності стають основними мотивами пошуку нових зв’язків у цифровому середовищі. Використання

соціальних мереж формує емоційно-ціннісне ставлення до таких контактів, сприяє розширенню кількості зв'язків, задоволенню соціальних потреб і підкреслює переваги цих платформ для людей зрілого віку. Аналіз показує, що активна присутність у соціальних мережах впливає на характер міжособистісних стосунків зрілих користувачів. Стиль взаємодії залежить від цілей, які люди прагнуть реалізувати через онлайн-комунікацію. У разі потреби в тимчасовій взаємодії та емоційному комфорті переважають домінантний і впевнений стилі поведінки. Натомість пошук тривалих або нових відносин формує поступливий і довірливий, хоча часом трохи скептичний стиль взаємодії. Загалом результати підтвердили гіпотезу про те, що використання соціальних мереж значно впливає на міжособистісну динаміку людей зрілого віку. Тип взаємостосунків визначається головним мотивом присутності в мережі: прагнення до емоційного задоволення породжує домінантно-зверхній тип зв'язків, тоді як ініціативи з пошуку довготривалого спілкування сприяють формуванню поступливо-довірливих стосунків.

У даному розділі розроблемно систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня гармонізації міжособистісних стосунків серед осіб зрілого віку, особливо тих, хто перебуває у стані самотності або пережив розлучення. Зокрема, було виокремлено декілька ключових напрямів роботи – формування усвідомленої комунікативної позиції, розвиток емоційної компетентності ,підтримка офлайн-активності, психологічна допомога одиноким особам та підвищення рівня медіаграмотності та цифрової культури.

У результаті реалізації запропонованих заходів очікується зниження рівня соціальної ізольованості, посилення емоційної стабільності, формування адекватного сприйняття цифрової реальності та підвищення якості міжособистісного спілкування у зрілому віці.

Таким чином, підсумовуючи результати третього розділу, можна констатувати, що гармонізація міжособистісних стосунків осіб зрілого віку у

цифровому середовищі є можливою за умови розвитку емоційної зрілості та саморефлексії у сфері онлайн-взаємодії, збалансованого поєднання онлайн-та-офлайн-спілкування, позитивної життєвої перспективи та соціальної активності та розвитку компетентного, етичного використання соціальних мереж.

Запропонована система рекомендацій може стати основою для створення психологічної програм підтримки осіб зрілого віку, спрямованих на подолання почуття самотності, розвиток соціальної включеності та оптимізації комунікативної культури у цифровій добі.

ВИСНОВКИ

У результаті аналізу наукових досліджень, представлених у першому розділі, можна зробити висновок, що зрілий вік (35-55 років) є специфічним періодом життєвого циклу, який характеризується стабілізацією соціальних ролей, формуванням сталих ціннісних орієнтацій та високою потребою у підтриманні міжособистісних зв'язків. Психологічна характеристика зрілого віку свідчить про підвищену усвідомленність власних цілей, розвинене емоційне регулювання та прагнення до гармонійного поєднання особистих, професійних та сімейних ролей.

Дослідження структури та функцій міжособистісних стосунків у зрілому віці демонструють, що ці взаємозв'язки відіграють ключову роль у підтриманні психологічного благополуччя, забезпеченні соціальної підтримки та розвитку когнітивних та емоційних компетенцій. Спостерігається динамічність контактів, пов'язана зі зміною соціального оточення, професійних обов'язків та сімейних обставин, що потребує від особи зрілого віку гнучкості та адаптивності у комунікації.

Фактори впливу на міжособистісні стосунки осіб зрілого віку мають багатовимірний характер. До них належать індивідуально-психологічні, соціальні та культурні чинники, що формують специфіку взаємодії та характеру комунікативної поведінки.

Особливу увагу приділено сучкасному феномену соціальних мереж як середовища міжособистісної взаємодії. Встановлено, що цифрові платформи забезпечують можливість для підтримки та розвитку соціальних контактів, компенсуючи обмеження офлайн-спілкування. Соціальні мережі сприяють розширенню соціального кола, формуванню нових соціальних ролей і зміцненню професійних та сімейних зв'язків. Разом з тим фони створрють і специфічні ризики.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що міжособистісні стосунки осіб зрілого віку формуються під впливом комплексної взаємодії психологічних, соціальних та технологічних чинників. Розуміння цих закономірностей є необхідною передумовою для подальшого вивчення специфіки онлайн-комунікації та вплив її на якість міжособистісних відносин.

Аналіз наукових досліджень, проведений у другому розділі свідчить про те, що соціальні мережі стали суттєвим чинником трансформації міжособистісних стосунків осіб зрілого віку. Онлайн-спілкування не лише забезпечує доступ до соціальної підтримки, професійних контактів та інформаційних ресурсів, а й створює нові форми комунікативної поведінки, що суттєво відрізняються від традиційних моделей взаємодії.

Дослідження особливостей онлайн-спілкування показали, що цифрові платформи стимулюють швидкість обміну інформацією, активізують когнітивні та емоційні процеси, а також сприяють розвитку нових навичок комунікації, таких як ефективне використання візуальних та текстових засобів вираження емоцій, адаптації стилю спілкування під специфіку мережевого середовища та формування цифрової ідентичності.

Водночас соціальні мережі є фактором певних ризиків та обмежень. Для осіб зрілого віку характерні явища інформаційного перенавантаження, цифрової залежності, поверхневих контактів, а також необхідність постійного контролю власного іміджу у віртуальному середовища. Ці фактори можуть негативно впливати на емоціне благополуччя, якість міжособистісних стосунків та психологічну стабільність, що підкреслює важливість розвитку цифрової грамотності та критиячного мислення.

Онлайн-спілкування трансформує характер міжособистісної взаємодії: змінюється структура контактів, способи емоційного самовираження, інтенсивність та глибина соціальних зв’язків. Віртуальні взаємодії стають додатковим інструментом підтримки сімейних, дружніх і професійних стосунків, а одночасно створюють нові форми соціальної інтеграції та

«віртуальної емпатії», що відображає гнучкість і адаптивність особистості в умовах онлайн-спілкування.

Таким чином, соціальні мережі виступають одночасно і ресурсом, і чинником змін у міжособистісних стосунках осіб зрілого віку. Їх вплив багатовимірний: з одного боку, вони сприяють підтриманню соціальної активності, самовираженню та професійному розвитку, з іншого вимагають усвідомленого підходу до комунікації та управління цифровою поведінкою.

У третьому розділі було представлено теоретико-практичні засади гармонізації міжособистісних стосунків осіб зрілого віку в умовах цифрової комунікації, визначено напрями психолого-педагогічного впливу та розроблено практичні рекомендації, спрямовані на покращення якості соціальної взаємодії у зрілому віці.

Проведений аналіз дав змогу з’ясувати, що для сучасної особистості зрілого віку соціальні мережі є не лише інструментом комунікації, а й новим соціально-психологічним простором самовираження, де відбувається реконструкція образу «Я» та міжособистісні відносини. У цьому середовищі проявляються як ресурсні, так і ризикові тенденції: можливість для підтримки контактів і самоактуалізації поєднується з небезпекою поверхності, емоційної залежності й соціальної ізоляції.

На основі результатів констатувального етапу було виявлено, що більшість осіб зрілого віку мають помірно високий рівень потреби у спілкуванні, схильність до дружелюбних та кооперативних форм міжособистісної поведінки, але водночас значна частина респондентів відчуває емоційну самотність і дефіцит глибоких контактів, що компенсується активністю у соціальних мережах. Онлайн-взаємодія виконує функцію соціальної підтримки, однак часто не замінює реальної емоційної близькості, породжуючи суперечливі переживання – від зацікавленості до втоми, від приналежності до відчуження.

Дослідження особливостей комунікації людей зрілого віку в соціальних мережах виявило, що це явище є важливим фактором змін у міжособистісних

стосунках. Потреба у спілкуванні та відчуття самотності стають основними мотивами пошуку нових зв'язків у цифровому середовищі. Використання соціальних мереж формує емоційно-ціннісне ставлення до таких контактів, сприяє розширенню кількості зв'язків, задоволенню соціальних потреб і підкреслює переваги цих платформ для людей зрілого віку. Аналіз показує, що активна присутність у соціальних мережах впливає на характер міжособистісних стосунків зрілих користувачів. Стиль взаємодії залежить від цілей, які люди прагнуть реалізувати через онлайн-комунікацію. У разі потреби в тимчасовій взаємодії та емоційному комфорті переважають домінантний і впевнений стилі поведінки. Натомість пошук тривалих або нових відносин формує поступливий і довірливий, хоча часом трохи скептичний стиль взаємодії. Загалом результати підтвердили гіпотезу про те, що використання соціальних мереж значно впливає на міжособистісну динаміку людей зрілого віку. Тип взаємостосунків визначається головним мотивом присутності в мережі: прагнення до емоційного задоволення породжує домінантно-зверхній тип зв'язків, тоді як ініціативи з пошуку довготривалого спілкування сприяють формуванню поступливо-довірливих стосунків.

У даному розділі розроблемно систему практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня гармонізації міжособистісних стосунків серед осіб зрілого віку, особливо тих, хто перебуває у стані самотності або пережив розлучення. Зокрема, було виокремлено декілька ключових напрямів роботи – формування усвідомленої комунікативної позиції, розвиток емоційної компетентності ,підтримка офлайн-активності, психологічна допомога одиноким особам та підвищення рівня медіаграмотності та цифрової культури.

У результаті реалізації запропонованих заходів очікується зниження рівня соціальної ізольованості, посилення емоційної стабільності, формування адекватного сприйняття цифрової реальності та підвищення якості міжособистісного спілкування у зрілому віці.

Таким чином, підсумовуючи результати третього розділу, можна констатувати, що гармонізація міжособистісних стосунків осіб зрілого віку у цифровому середовищі є можливою за умови розвитку емоційної зрілості та саморефлексії у сфері онлайн-взаємодії, збалансованого поєднання онлайн-та-офлайн-спілкування, позитивної життєвої перспективи та соціальної активності та розвитку компетентного, етичного використання соціальних мереж.

Запропонована система рекомендацій може стати основою для створення психологічної програм підтримки осіб зрілого віку, спрямованих на подолання почуття самотності, розвиток соціальної включеності та оптимізації комунікативної культури у цифровій добі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. Л. Психологічні особливості переживання кризи пізньої зрілості жінками. *Науковий вісник Миколаївського державного університету.* 2018. № 21. С. 14–19.

2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 1. С. 28–36.

3. Бех І. Д. Розвиток особистості зрілого віку в реаліях сьогодення. *Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і перспективи.* 2018. № 2. С. 31–34.

4. Борзик О. Спецкурс «Формування гармонійних міжособистісних відносин особистості» : навчальний посібник. Харків : Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія», 2018. 56 с.

5. Борщ Я. П. Особливості міжособистісного спілкування в умовах війни: кваліфікаційна робота. Ніжин, 2023. 97 с.

6. Буря М. В. Психологічні особливості міжособистісного спілкування осіб похилого віку : кваліфікаційна робота. Полтава : Нац. ун-т ім. Ю. Кондратюка, 2024. 92 с.

7. Васюк К. Проблеми міжособистісного спілкування в осіб з різним рівнем емоційного інтелекту в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 1. С. 20–28.

8. Гардаш О. Б. Специфіка спілкування у соціальних мережах : кваліфікаційна робота. Тернопіль, 2018. 102 с.

9. Горбань Г. О. Вікова психологія: періодизації вікового розвитку : навчально-наочний посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 45 с.

10. Грицюк І. М. Психологія сім’ї : метод. рекоменд. Луцьк : ПП «Волинська друкарня», 2022. 54 с.

11. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. № 2. С. 179–184. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25 (дата звернення 12.09.2025).

12. Данилова Т. В., Гоян І. М. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. № 12. С. 118–124.

13. Дороніна О. В. Феномен третього віку: термінологічні аспекти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2020. № 7. С. 3–7.

14. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя.* 2015. № 2. С. 28–34.

15. Ісіченко В. О. Мережеве суспільство: вивчення основних аспектів впливу на міжособистісну взаємодію: кваліфікаційна робота. Харків : ДБТУ, 2023. 56 с.

16. Казанцев Д. TikTok, YouTube, Instagram & Co. Які соцмережі популярні сьогодні серед молоді? *Українська правда*. 2025. URL : https://surl.li/xgehun (дата звернення 22.10.2025).

17. Коваленко О. Г. Діагностика особливостей міжособистісного спілкування у похилому віці. *Педагогіка та психологія*. 2015. № 49. С. 336–345.

18. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти. Київ, 2015. 456 с.

19. Коваленко О. Г. Психологія міжособистісного спілкування осіб похилого віку : автореф. дис. … д-ра психол. наук: 19.00.07. – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2016. 10 с.

20. Коваленко О. Г. Особливості міжособистісного спілкування літніх людей та осмисленість життя. *Психологія і особистість*. 2015. № 2. С. 284–296.

21. Коган К. М. Соціальні мережі як елемент нового соціального середовища. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. № 16. С. 61–71.

22. Короход Я. Д., Лазор К. П. Основи психологічної допомоги, психоконсультування та психокорекції : навч.-метод. рекоменд. Одеса : Фенікс, 2021. 72 с.

23. Кулікова А., Стражник Ю. Вплив соціальних мереж на міжособистісні стосунки. *Інновації та безпека: науковий дискурс* : тези Всеукр. наук. конф. (Хмельницький, 18 грудня 2024 року). Хмельницький, 2024. С. 334–336.

24. Купчишина В., Янцаловський О., Заводна О. Психологічні особливості підвищення стресостійкості осіб зрілого віку. *Psyhologi Travelogs*. 2023. № 3. С. 178–192.

25. Лисенко Л. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Вікова психологія» : методичні рекомендації. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.

26. Любий Б. М. Психологічна характеристика самісного потенціалу особистості зрілого віку : кваліфікаційна робота. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 65 с.

27. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

28. Магдисюк Л. І., Корнійчук О. М. Психологічні особливості осіб зрілого віку. *Методологія та практика сучасної психології* : IV міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (15 трав. 2017 р.). URL : http://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/275 (дата звернення 11.09.2025).

29. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету*. 2015. № 3. С. 62–70.

30. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія. Київ, 2017. 184 с.

31. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет-мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2023. № 2(70). С. 201–208.

32. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1. С. 102–112.

33. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 152 с.

34. Методика рівня суб'єктивного переживання самотності Д. Раселла та М. Фергюсона. URL : https://surl.lu/gqcbjw (дата звернення 10.09.2025).

35. Мещеряков Д. С. Психологічні особливості суб'єктної активності в соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2018. № 4. С. 117–122.

36. Морозов С. М. Психодіагностика. Тести. Методика та практика застосування. Київ : Главник, 2004. 221 с.

37. Мустипан Н. І. Психологічні особливості знайомств в соціальних мережах : кваліфікаційна робота. Ізмаїл, 2022. 106 с.

38. Мушкевич М. І. Психотерапія : навч. посіб. Луцьк : «Вежа», 2017. 474 с.

39. Недвига А. О. Особливості стосунків шлюбних партнерів на різних етапах подружнього життя : кваліфікаційна робота. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 69 с.

40. Никитюк Р. М. Вплив міжособистісного спілкування на функціонування осіб пізньої зрілості : кваліфікаційна робота. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. 104 с.

41. Новікова Ж. М. Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 6. С. 76–77.

42. Новосельський І. Ф. Українські соціальні мережі: специфіка та проблеми функціонування. *Політикус.* 2020. № 5, С. 89–94.

43. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2, С. 83–96.

44. Полещук Л. В. Вплив соціальних мереж на світогляд людини та міжособистісні стосунки. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 2. С. 116–123.

45. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design & print, 2020. 36 с.

46. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету.* 2015. № 1. С. 1–10.

47. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

48. Співак Л. М., Османова А. Психодіагностика в клінічній психології : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 146 с.

49. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2016. 424 с.

50. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. та ін. Психологія: підручник. Київ, 2001. 560 с.

51. Федоренко Р. П. Вплив залежності партнерів від соціальних мереж на шлюбно-сімейні взаємини. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. № 4. С. 261–264.

52. Федоренко Р. П. Вплив соціальних мереж на гармонійність у стосунках між партнерами. *Актуальні проблеми сучасної психології*. 2014, № 13. С. 198–204.

53. Чиж О., Дроздовська А., Бігун Н. Вікові особливості прояву самодостатності особистості. *Наукові записки*. 2024. № 4. С. 116–123.

54. Шебанова В. І. Основи психологічної корекції : метод. вказ. і рекоменд. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2022. 104 с.

55. Шевчук О. В. Соціальні мережі як невід'ємна складова частина нашого повсякдення. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2023. № 2. С. 38–41.

56. Шимко В. Метод незакінчених речень в міждисциплінарному дослідженні соціально-демографічних та лінгвокультурних особливостей засуджених за колаборацію діяльність. P*SYCHOLINGUISTICS*. 2023. № 34. С. 173–203.

57. Щербатюк В. В. Ціннісна регуляція міжособистісного спілкування в соціальних мережах. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* 2023. № 6. С. 423–430.

58. Ященко О. М., Петрунько О. В. Психологічні чинники залучення осіб зрілого віку до соціальних мереж. *Актуальні питання сучасної науки та практики* : матеріали конф. Київ, 2018, С. 585–587.

59. Andreassen C. S., Pallesen S. Social network site addiction – an overview. *Current Pharmaceutical Design*. 2014. № 25. P. 4053–4061.

60. Annelie K. Gusdal et al. Older Adults' Use of a Research-Based Web Platform for Social Interaction. *Healthcare (Basel).* 2023, № 11(3), 408 p.

61. Boutet I. Are older adults adapting to new forms of communication? A study on emoji adoption across the adult lifespan. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024. № 13. 234 p.

62. Braithwaite D. O., Schrodt P. Engaging Theories in Interpersonal Communication: Multiple Perspectives. London : Routledge, 2021. 428 p.

63. Chae S., Kwon H. The relationship among middle-aged crisis, wisdom, savoring beliefs, interpersonal harmony and life satisfaction. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*. 2020. № 11. P. 107–117.

64. Chih-Tsung Hung. The evaluation of synchronous and asynchronous online learning. *BMC Medical Education*. 2024. № 24. 326 p.

65. D'Arienzo M. C., Boursier V., Griffiths M. D. Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. №17. P. 1094–1118.

66. Fisher C. L., Roccotagliata T. Interpersonal communication across the life span. Oxford Research Encyclopedia of Communication. 2017. Oxford: Oxford University Press, 2017. 321 p.

67. Hage M., Wortmann J., Offenbeek M., Boonstra A. The dual impact of online communication on older adults' social connectivity. *Information Technology & People*. 2016. № 29(1), P. 31–50.

68. Jang, J.-S., Choi, D. The effect of interpersonal satisfaction, communication capacity, and self-efficacy on psychological well-being in middle-aged men. *Journal of Convergence for Information Technology*. 2021, P. 62–72.

69. Khoo S. S., Yang H. Social media use improves executive functions in middle-aged and older adults: A structural equation modeling analysis. *Computers in Human Behavior*. 2020. № 11.

70. Lachman M. E. Development in midlife. Annual Review of Psychology. 2004. № 55. P. 305–330.

71. Lin X. Y., Lachman M. E. Diversity of network communication mode and interpersonal interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2023. № 10. P. 3367–3391.

72. Liu H., Chen B., Wang Y., Lou V. W. Q. Perceptions of interpersonal complementarity in late-middle-aged and older adults: The role of interpersonal traits and social context within an intensive ecological momentary assessment. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2021. № 7. P. 2162–2183.

73. Nussbaum J. F. The communication of wisdom: The nature and impact of communication and language change across the life span. *Journal of Language and Social Psychology*. 2014.№ 33. P. 241–259.

74. Zhang L., Jung E. H. The more engaging, the more enjoyable? Age matters in predicting perceived enjoyment with different Facebook activities. *Frontiers in Psychology*. 2022. № 13.

75. Schiau I. Humor, loneliness and interpersonal communication: A quantitative study of Romanian older adults. *Revista Română de Comunicare şi Relaţii Publice*. 2016. № 1. P. 89–106.

76. Zhang L. The more engaging, the more enjoyable? *Frontiers in Psychology*. 2022. № 13.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест визначення потреби у спілкуванні (за Никоненко О. П.)

Тест містить твердження, які корелюють із ознаками двох протилежних груп: з високим і низьким рівнем потреби у спілкуванні.

Інструкція досліджуваному, необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить тест. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному випадку — «Ні». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

1. Я одержую задоволення, беручи участь у різних святах.

2. Я можу управляти своїми бажаннями, якщо вони суперечать бажанням моїх товаришів по службі.

3. Мені подобається висловлювати комусь свою симпатію.

4. Я більше зосереджений на тому, щоб справляти враження, ніж мати друзів.

5. Я відчуваю, що у мене чомусь більше прав стосовно своїх друзів, ніж обов'язків.

6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.

7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомагати.

8. Мої турботи зникають, коли я перебуваю серед товаришів по службі.

9. Мої друзі мені дуже набридли.

10. Коли я погано виконую роботу, присутність людей мене надто дратує.

11. «Притиснутий до стінки», я говорю лише ту частку правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям і знайомим.

12. У скрутній ситуації я більше думаю не стільки про себе, скільки про близьку мені людину.

13. Неприємності друзів викликають у мене стан, близький до хвороби.

14. Мені приємно допомагати іншим, навіть якщо це додає мені значних труднощів.

15. Поважаючи друга, я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він не має рації.

16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж про кохання.

17. Сцени насильства в кіно викликают ь у мене огиду.

18. Коли я один, я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж коли перебуваю серед людей.

19. Я вважаю, що головною радістю в житті є спілкування.

20. Мені шкода покинутих собак та котів.

21. Я вважаю, що краще мати друзів менше, але близьких.

22. Я люблю бувати серед людей.

23. Я довго переживаю після сварки з близькими.

24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.

25. У мене більше прагнення до будь-яких досягнень, ніж до дружби.

26. У судженнях про інших людей я здебільшого довіряю власній інтуїції та уяві, ніж судженням про них з боку оточуючих.

27. Я надаю більшого значення матеріальному добробуту і престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.

28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. Стосовно мене люди часто були невдячними.

30. Я люблю оповідання про безкорисливе кохання і дружбу.

31 . Заради друга я можу піти на жертву.

32. У дитинстві я входив до компанії, яка завжди трималася разом.

33. Якби я був журналістом, я писав би про силу дружби.

Оброблення результатів.

Досліджуваний одержує по 1 балу, якщо відповів «Так» на твердження 1, 2, 7, 8, 11,12,13,14,17, 18,19,20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, ЗО, 31, 32, 33, і «Ні» - на 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29

Сума балів свідчить про рівень потреби у спілкуванні:

до 22 балів — низький;

23-2 5 — нижче середнього;

26-2 7 - середній;

28-2 9 — вище середнього;

30-3 3 — високий.

Додаток Б

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Знання характеру людини дає можливість прогнозувати поведінку людини, заздалегідь корегувати і контролювати способи звертання до інших людей, дії, вчинки. Особливої уваги заслуговує аналіз основних тенденцій, якими є домінування і дружелюбність. Якщо переважає домінування, очевидні конфлікти і неправильне розуміння стосунків людей, важче організувати ефективну з психологічного погляду взаємодію. Тому важливо зорієнтуватися на дружелюбні та кооперативні взаємовідносини з іншими.

Методику створено Т. Лірі, Г. Леформжем, Р. Сазеком у 1954 р. для дослідження уявлень суб'єкта про себе та своє ідеальне «Я», а також для вивчення взаємостосунків у малих групах. За допомогою даної методики виявляється тип, що переважає у ставленні до людей у самооцінці та взаємооцінці.

При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяють два фактори: домінування-підкорення та дружелюбність-агресивність. Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесі міжособистісного сприйняття. М. Аргайлом їх названо серед головних компонентів при аналізі стилю міжособистісної поведінки; за змістом їх можна співвіднести з двома з трьох головних осей семантичного диференціалу Ч. Осгуда: оцінка та сила.

У багаторічному дослідженні, яке проводилося американськими психологами під керівництвом Р. Бейлза, поведінка членів групи оцінюється за двома змінними, аналіз яких здійснюється в тримірному просторі, утвореному трьома осями: домінування-підкорення, дружелюбність-недружелюбність, емоційність-аналітичність.

Т. Лірі пропонував застосовувати методику для оцінки поведінки людей через спостереження («зі сторони»), для самооцінки, оцінки близьких людей, для описання ідеального «Я». У відповідності з цими завданнями

змінюється інструкція для відповідей. Різні напрями діагностики допомагають визначити тип особистості, а також зіставити дані за окремими аспектами. Наприклад, «соціальне Я», «реальне Я», «мої партнери» тощо.

Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом чи у випадковому порядку), або на окремих картках.

Інструкція: «Перед Вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Виберіть з цього набору ті, які Ви з повною впевненістю можете віднести до себе, й обведіть відповідні номери рис у реєстраційному бланку. Намагайтеся бути щирими і якомога об’єктивнішими».

Перелік рис

1. Здатний до співробітництва, до взаємодопомоги.
2. Упевнений у собі.
3. Має повагу інших.
4. Не терпить, щоби ним керували.
5. Відвертий, щирий.
6. Скаржник.
7. Часто користується допомогою інших.
8. Шукає схвалення.
9. Довірливий і намагається радувати інших.
10. Любить відповідальність.
11. Справляє враження значущості.
12. Має почуття гідності.
13. Підбадьорливий.
14. Вдячний.
15. Злий, жорстокий.
16. Хвалькуватий.
17. Корисливий.
18. Здатен визнати свою неправоту.
19. Деспотичний.

20. Вміє наполягати на своєму.
21. Великодушний, поблажливий до недоліків.
22. Начальницько-владний.
23. Намагається опікувати.
24. Здатен викликати захоплення.
25. Надає можливість іншим приймати рішення.
26. Усе пробачає.
27. Лагідний.
28. Може проявити байдужість.
29. Безкорисливий.
30. Любить давати поради.
31. Залежний, несамостійний.
32. Самовпевнений, наполегливий.
33. Очікує захоплення собою від кожного.
34. Часто сумує.
35. На нього важко справити враження.
36. Товариський, поступливий.
37. Відвертий, прямий.
38. Озлоблений.
39. Любить підкорятися.
40. Розпоряджається іншими.
41. Критичний до себе.
42. Щедрий.
43. Завжди люб’язний у спілкуванні.
44. Поступливий.
45. Сором’язливий.
46. Любить турбуватися про інших.
47. Думає тільки про себе.
48. Легко погоджується з іншими.
49. Відгукується, коли просять допомоги.

50. Вміє розпоряджатися, наказувати.

51. Часто розчаровується.

52. Невблаганний, але неупереджений.

53. Часто сердиться.

54. Критичний до інших.

55. Завжди дружелюбний.

56. Сноб (судить людей за рангом і достатком, а не за особистими якостями).

57. Іноді недовірливий.

58. Дуже шанує авторитети.

59. Ревнивий.

60. Любить «поплакатися».

61. Несміливий.

62. Образливий, прискіпливий.

63. Часто недружелюбний.

64. Владний.

65. Безініціативний.

66. Здатний бути суворим.

67. Делікатний.

68. Усім симпатизує.

69. Тямущий, практичний.

70. Сповнений надмірного співчуття.

71. Уважний і ласкавий.

72. Хитрий, обачливий.

73. Цінує думку оточення.

74. Гордовитий і самовдоволений.

75. Надміру довірливий.

76. Готовий довіритися кожному.

77. Легко соромиться.

78. Незалежний.

79. Егоїстичний.
80. Ніжний, м’якосердий.
81. Легко піддається впливу інших.
82. Поважний.
83. Справляє потрібне враження на оточення.
84. Добросердечний.
85. Охоче приймає поради.
86. Має талант керівника.
87. Легко потрапляє в халепу.
88. Довго пам’ятає образи.
89. Легко піддається впливу друзів.
90. Сповнений духу суперечності.
91. Псує людей надмірною добротою.
92. Занадто поблажливий до оточення.
93. Пихатий.
94. Прагне завоювати прихильність кожного.
95. Легко захоплюється, схильний до наслідування.
96. Охоче підкоряється.
97. З усіма погоджується.
98. Піклується про інших на шкоду собі.
99. Дратівливий.
100. Сором’язливий.
101. Надміру готовий підкорятися.
102. Дружелюбний, доброзичливий.
103. Добрий, вселяє впевненість.
104. Холодний, бездушний.
105. Прагне до успіху.
106. Нетерпимий до помилок інших.
107. Прихильний до всіх без винятку.
108. Суворий, проте справедливий.

109. Усіх любить.

110. Любить, щоби про нього піклувалися.

111. Майже ніколи і нікому не заперечує.

112. М’якотілий.

113. Інші думають про нього доброзичливо.

114. Впертий.

115. Стійкий та крутий, де треба.

116. Може бути щирим.

117. Скромний.

118. Здатний сам потурбуватися про себе.

119. Скептик.

120. В’їдливий, насмішкуватий.

121. Нав’язливий.

122. Злопам’ятний.

123. Любить змагатися.

124. Намагається ужитися з іншими.

125. Невпевнений у собі.

126. Намагається розрадити кожного.

127. Займається самобичуванням.

128. Нечутливий, байдужий

Обробка результатів

Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі показників двох основних тенденцій: домінування та дружелюбності. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності.

Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

Домінування = I - V + 0,7 х (VIII + II - IV - VI).

Дружелюбність = VII - III + 0,7 х (VIII - II - IV + VI).

Ключ

Номери тенденцій	Номери з переліку рис
1	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
2	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
3	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
4	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
5	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
6	7, 8, 9, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
7	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
8	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Аналіз результатів

Спочатку аналізуються показники кожної з восьми характерологічних тенденцій, встановлюються найбільш і найменш виражені тенденції в характері досліджуваного.

Мінімальне значення тенденції – 0, максимальне – 16.

Кожна характерологічна тенденція має три ступені вираженості. Усі ступені наведено в розшифровці послідовно і підкреслено.

Перша ступінь при величинах індексів від 1 до 5 балів є адаптивним варіантом риси характеру, що проявляється стосовно інших людей.

Друга ступінь – проміжний варіант при балах від 6 до 10.

Третя ступінь, якщо індекс більший за 10 балів, – показник дезадаптивності тенденції характеру (екстремальна поведінка до патології). У

цілому можна вважати, що чим більше величина індексу, тим вагоміша відповідна характерологічна тенденція.

Номери тенденцій розшифровуються таким чином.

Перша тенденція (I) – домінантність – владність – деспотичність.

Відображає лідерські дані, прагнення до домінування, до незалежності, здатність брати на себе відповідальність.

Друга тенденція (II) – впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, у крайньому прояві – егоїстичність і черствість.

Третя тенденція (III) – вимогливість – непримиренність – жорсткість.

Дозволяє оцінити такі якості, як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкуватості та у в’їдливості.

Четверта тенденція (IV) – скептицизм – упертість – негативізм.

Характеризує недовіру, підозру, ревнивість, образу чи злопам’ятність.

П’ята тенденція (V) – поступливість – лагідність – пасивне підкорення.

Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість.

Шоста тенденція (VI) – довірливість – слухняність – залежність.

Оцінює такі якості, як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнерові.

Сьома тенденція (VII) – добросердечність – несамостійність – надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність.

Восьма тенденція (VIII) – готовність прийти на допомогу – безкорисливість – жертовність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

Додаток В

Шкала самотності (адаптовано)

Опитувальник запропонований трьома авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном для дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності.

Виявляється стан самотності може бути пов'язано з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потреба в ньому.

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву стосовно до вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Обраний варіант відзначте знаком «+».

1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі
14. Мені дуже не вистачає компанії

15. Ніхто не знає яким я є насправді
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий
18. Мені важко знаходити друзів
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною

Обробка результатів та інтерпретація:

Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «іноді» – на два, «рідко» – на один і «ніколи» – на 0.

Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Високу ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Додаток Д

Методика незакінчених речень

1. Для мене спілкування в соціальних мережах – це…

2. Коли я не отримую відповідь на повідомлення в соцмережі, я відчуваю…

3. Завдяки соцмережам мої стосунки з друзями стали…

4. Спілкування онлайн відрізняється від особистого тим, що…

5. Я вважаю, що соцмережі впливають на довіру у стосунках, бо…

6. Коли я бачу публікації друзів чи знайомих, я зазвичай думаю…

7. Спілкування в соцмережах допомогло мені…

8. Найбільший недолік соцмереж у спілкуванні для мене – це…

9. Найбільша перевага спілкування в соцмережах – це…

10. Через спілкування в соцмережах моє коло знайомств…

11. Коли я проводжу багато часу в соцмережах, мої офлайн-стосунки…

12. Якщо б соцмереж не було, моє спілкування з іншими людьми…

13. Я вважаю, що люди зрілого віку у соцмережах поводяться…

14. Найбільше мене дратує в онлайн-спілкуванні те, що…

15. Я користуюся соцмережами для того, щоб…

2. Ключ до інтерпретації

Шкала кількісної інтерпретації

1. Емоційне ставлення до соцмереж

+1 – позитивне (радість, задоволення, підтримка, зручність).

0 – нейтральне (байдуже, "нічого особливого").

–1 – негативне (тривога, самотність, роздратування, залежність).

2. Вплив на міжособистісні стосунки

+1 – покращення (зближення, більше контактів, підтримка дружби).

0 – без змін.

–1 – погіршення (віддалення, формальність, конфлікти).

3. Реалізація потреб

+1 – конструктивне (інформація, підтримка, нові контакти).

0 – не визначено/байдуже.

–1 – деструктивне (самопрезентація заради статусу, уникання реального спілкування).

4. Відмінність онлайн–офлайн

+1 – підкреслення переваг (зручність, доступність, швидкість).

0 – збалансоване бачення (є і плюси, і мінуси).

–1 – підкреслення недоліків (поверховість, холодність, брак щирості).

5. Ставлення до зрілого віку у соцмережах

+1 – прийняття (нормальне користування, адекватна адаптація).

0 – нейтральність.

–1 – негативні установки (критика, «не місце для зрілих»).

Алгоритм обробки відповідей

1. Оцінити кожне речення за п’ятьма категоріями (емоції, стосунки, потреби, відмінності, вікові установки).

2. Присвоїти бали згідно з ключем (+1, 0, –1).

3. Порахувати суму балів по кожному респонденту.

- від +15 до +20 → виражено позитивне ставлення до спілкування у соцмережах;

- від +5 до +14 → переважно позитивне, з окремими застереженнями;

- від –4 до +4 → амбівалентне, суперечливе ставлення;

- від –14 до –5 → переважно негативне;

- від –20 до –15 → виражено негативне, соцмережі розглядаються як загроза стосункам.

4. Можна підрахувати відсотки (наприклад: у групі 40% позитивно, 30% нейтрально, 30% негативно ставляться).

3. Приклад інтерпретації

Якщо респонденти переважно завершують речення у «позитивному ключі», це свідчить про те, що соцмережі є ресурсом для підтримки стосунків і задоволення соціальних потреб.

Якщо ж переважають «негативні завершення», можна зробити висновок про ризик погіршення якості міжособистісних відносин, зростання відчуження або конфліктів.

Змішані/амбівалентні відповіді вказують на суперечливість впливу соцмереж (користь та шкода одночасно).

Додаток Ж

Перевірені результати на нормальність розподілу за одновибірковим критерієм Колмогорова-Смірнова

	N	Normal Parametersa,b		Most Extreme Differences			Test Statistic	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Absolute	Positive	Negative		
потреба в спілкуванні	50	27,88	3,12096	0,133	0,12	-0,133	0,133	,026c
рівень потреби в спілкуванні	50	3,6	1,12486	0,199	0,143	-0,199	0,199	,000c
Домінантно-владний	50	2,56	4,04142	0,317	0,317	-0,263	0,317	,000c
Упевнений, самостійний	50	4,24	4,3545	0,175	0,175	-0,165	0,175	,001c
Вимогливий, критичний	50	3,5	4,44582	0,304	0,304	-0,216	0,304	,000c
Скептичний, замкнений	50	2,92	4,26107	0,333	0,333	-0,247	0,333	,000c
Поступливий лагідний	50	3,64	4,33665	0,259	0,259	-0,201	0,259	,000c
Довірливий, слухняний	50	3,08	4,04485	0,297	0,297	-0,223	0,297	,000c
Добросердечний, співчутливий	50	3,94	4,66165	0,281	0,281	-0,199	0,281	,000c
Безкорисливо, жертовний	50	3,86	4,4904	0,265	0,265	-0,195	0,265	,000c
самотність	50	32,14	14,53217	0,102	0,078	-0,102	0,102	,200c,d
самотність рівень	50	2,06	0,73983	0,232	0,232	-0,228	0,232	,000c
емоційне ставлення до соцмереж	50	5,18	8,74745	0,122	0,098	-0,122	0,122	,062c
вплив на міжособистісні стосунки	50	3,28	8,0001	0,174	0,174	-0,093	0,174	,001c
реалізація потреб через соцмережі	50	3,9	7,47308	0,148	0,108	-0,148	0,148	,008c
відмінності онлайн–офлайн	50	0,18	8,78006	0,137	0,069	-0,137	0,137	,020c
ставлення до людей зрілого віку у соцмережах	50	-0,74	8,46556	0,187	0,149	-0,187	0,187	,000c