



SPOŁECZEŃSTWO
EDUKACJA
JĘZYK

Tom 14/2/2021, ss. 55-66
ISSN 2353-1266
e-ISSN 2449-7983
DOI: 10.19251/sej/2021.14.2(5)
www.sej.mazowiecka.edu.pl

Magdalena Cyrklaff-Gorczyca
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu
Orcid: 0000-0002-4062-1966

EDUKACJA CYFROWA OSÓB STARSZYCH JAKO PROFILAKTYKA OSAMOTNIENIA W DOBIE PANDEMII COVID-19

DIGITAL EDUCATION OF OLDER PEOPLE
AS A PREVENTION OF LONELINESS IN THE TIME
OF THE COVID-19 PANDEMIC

Abstrakt

Według najnowszych badań zespołu profesora psychologii z University of Chicago, Johna Cacioppo, osamotnienie uznawane jest za jeden z głównych predyktorów pogarszania się zdrowia i jakości życia osób starszych. Badania sygnalizują także, że wielu z nich należy do grupy ludzi zagrożonych wykluczeniem cyfrowym, co jest kolejnym czynnikiem doprowadzającym do ich izolacji, poprzez utrudniony dostęp do edukacji, kultury, rozrywki czy informacji. Celem

Abstract

According to the latest research by a team of professor of psychology from the University of Chicago, John Cacioppo, loneliness is considered to be one of the main predictors of deteriorating health and quality of life in older people. Research also indicates that many of them belong to the group of people at risk of digital exclusion, which is another factor that leads to their isolation through difficult access to education, culture, entertainment or information. The aim of this article is

niniejszego artykułu jest zasygnalizowanie sytuacji, w jakiej znaleźli się polscy seniorzy w czasie pandemii COVID-19, a więc wyizolowania, a co za tym idzie, wzrastającego poczucia osamotnienia i wykluczenia z możliwości korzystania z usług i produktów dostępnych online, w tym także opieki zdrowotnej i dostępu do aktualnych informacji. Następnie wskazano w tekście jak istotna w tej sytuacji dla polskich seniorów może być edukacja cyfrowa, mająca na celu podniesienie poziomu ich kompetencji cyfrowych i informacyjnych, wśród których znajdują się między innymi kompetencje związane z obsługą sprzętu komputerowego, telefonu, komunikatorów online, ale także świadomość zagrożeń w Internecie i efektywnego wyszukiwania informacji.

SŁOWA KLUCZOWE

edukacja cyfrowa, seniorzy, profilaktyka, osamotnienie, pandemia COVID-19

to signal the situation in which Polish seniors found themselves during the COVID-19 pandemic, and thus the isolation and, consequently, the growing feeling of loneliness and exclusion from the possibility of using online services and products, including healthcare and access to up-to-date information. Then, the text indicated how important digital education can be for Polish seniors in this situation, aimed at increasing the level of their digital and information competences, which include, among others, competences related to the operation of computer equipment, telephone, online messaging, but also awareness of threats on the Internet and search for information efficiently.

KEYWORDS

digital education, seniors, prevention, loneliness, COVID-19 pandemic

1. Wprowadzenie

Starzenie się ludności (ang. *ageing of population*) to proces zwiększania się liczby osób w starszym wieku w całej populacji. To zjawisko, które wynika przede wszystkim z poprawy warunków zdrowotnych osób starszych, niskiego wskaźnika urodzeń, wydłużenia średniej długości życia oraz poprawy warunków ekonomicznych współczesnych gospodarstw domowych (Fabiś, Wawrzyniak, Chabior 2015, 42). Nie istnieje jedna miara, która określałaby spójnie proces starzenia się społeczeństw we wszystkich regionach świata. Dokonuje się specjalnych obliczeń, wprowadzając wskaźnik nazywany stopą bądź ilorzem starości, aby ustalić, w której fazie demograficznej znajduje się dane społeczeństwo. Wskaźnik ten ma charakter procentowy i wyraża:

- według miary WHO: udział osób w wieku 60 lat i więcej w populacji generalnej,
- według miary ONZ: udział osób w wieku 65 lat i więcej w populacji generalnej,
- według skali GUS: udział osób w wieku emerytalnym, czyli poprodukcyjnym, w populacji generalnej (Szarota 2010, 45-56).

Jako umowną granicę rozpoczęcia się starości przyjęto w niniejszym tekście 60. rok życia, co określa w Polsce „Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych”, gdzie pojawia się następująca definicja: „osoba starsza – osoba, która ukończyła 60. rok

życia” (Isap.sejm.gov.pl 2021, 1). To także wiek, w którym kobiety w Polsce przechodzą na emeryturę. Po zakończeniu aktywności zawodowej ludzie starsi są narażeni na utratę dotychczasowych kontaktów, zajęć czy obowiązków, a w efekcie często stają się samotni i/lub osamotnieni, do czego nawiązuje niniejszy tekst.

Starzenie się ludności przyczynia się do tego, że wzrasta w społeczeństwie liczba osób starszych, które wymagają pomocy i opieki oraz dla których należy przygotować bądź dostosować otoczenie, warunki życia, produkty i usługi. Odpowiedni system wsparcia powinien obejmować także dostosowanie procesu edukacji do możliwości seniorów, którzy często przez chorobę, niepełnosprawność, niekorzystne warunki ekonomiczne, znajdują się w grupie osób wykluczonych społecznie i cyfrowo. Wyrównanie ich szans i e-włączenie może zapobiec marginalizacji i poczuciu osamotnienia, które zostało uznane za jeden z najczęstszych predyktorów zaburzeń zdrowia tej grupy ludzi.

2. Pandemia osamotnienia

Seniorzy są grupą osób najbardziej narażonych na zachorowanie na Covid-19, ale to o pandemii osamotnienia należy mówić ostatnio w ich przypadku coraz częściej i głośniej. Należy zatem przyrzeć się czym jest samotność, a czym osamotnienie i wskazać różnice pomiędzy nimi, ponieważ bardzo często pojęcia te są używane jako tożsame.

Samotność to subiektywne poczucie braku towarzystwa bliskiej osoby, bycia opuszczonym przez bliskich bądź innych ludzi lub życie w odosobnieniu, z dala od ludzi, samotnictwo (Sjp.pl 2021). W perspektywie psychologicznej wyróżniamy trzy rodzaje samotności:

- a. poczucie samotności społecznej – czyli obiektywny brak związków społecznych, a także bycie w izolacji, bycie marginalizowanym, czyli odrzucanym przez innych, czy poczucie bycia niepotrzebnym, niedostrzeganym;
- b. poczucie samotności emocjonalnej – czyli subiektywne poczucie braku pozytywnych relacji z ludźmi (głównie osobami istotnymi dla danej jednostki). To także poczucie braku satysfakcjonujących więzi emocjonalnych oraz znaczącego kontaktu psychicznego z innymi, które w odczuciu podmiotu może wynikać przede wszystkim z jego przekonania o swoich niskich kompetencjach społecznych;
- c. samotność egzystencjalna – czyli poczucie braku utożsamiania się z normami i wynikającymi z nich wartościami czy celami życiowymi (Dołęga 2003, 22-24).

Samotność oprócz tego, że „stanowi wynik braku kontaktów z ludźmi, [...] umożliwia koncentrację uwagi na sprawach swego „wewnętrznego świata”, może być świadomym wyborem człowieka, [...] jest potrzebna do własnego rozwoju, twórczej aktywności”. Zbyt długo trwająca samotność może przerodzić się w osamotnienie, które „stanowi wyraz zerwanej łączności z ludźmi i samym sobą, [...] wiąże się z negatywnymi stanami emocjonalnymi i poczuciem dyskomfortu psychicznego, stanowi ciężar psychiczny i zagraża zdrowiu psychicznemu” (Sendyk 2011, 140-141).

Według Jana Szczepańskiego osamotnienie powstaje na skutek „niedorozwoju świata wewnętrznego, z braku porządku, w którym tworzymy dla siebie samych inny niż zewnętrzny rytm istnienia, inne miary wartości, i w którym jesteśmy wolni od klęsk, upokorzeń, tryumfów, wynikających z kontaktów z innymi ludźmi, mierzenia się z nimi, niesienia im pomocy czy konfrontacji z nimi” (Szczepański 1978, 23). Takie poczucie osamotnienia pojawia się zwykle, gdy osobiste lub obserwowane działania, myśli czy uczucia nie zapełniają czasu, który dla człowieka staje się tylko rodzajem przemijania, bezsensu i pustki. „W osamotnieniu słyszymy tylko tykanie zegara, który już niczego nie zwiastuje oprócz umierania” (Szczepański 1978, 21).

Podsumowując, stwierdzić można, że samotność może być momentem autorefleksji i własnego rozwoju, a więc może być stanem pozytywnym, natomiast osamotnienie to zdecydowanie stan negatywny, który może prowadzić do choroby, a nawet śmierci.

Według badań zespołu profesora Johna Cacioppo poczucie osamotnienia okazuje się jednym z najistotniejszych predyktorów problemów ze zdrowiem i zagrożeniem życia wśród osób starszych. Skrajne osamotnienie zwiększa możliwość przedwczesnej śmierci o 14%, a niski status społeczny (w tym bieda) – o 19%. Według profesora Cacioppo izolacja towarzysząca samotności i osamotnieniu niesie za sobą fatalne skutki zdrowotne, w tym przede wszystkim zaburzenia snu, podniesienie się poziomu ciśnienia tętniczego, poranne skoki poziomu kortyzolu, zaburzenia depresyjne i obniżenie odporności. Przeciwdziałać tym zaburzeniom mogą satysfakcjonujące relacje międzyludzkie (Naukawpolsce.pap.pl 2021).

Osoby starsze znajdują się w szczególnej sytuacji życiowej, dlatego, że w ich życiu i organizmie pojawia się bardzo dużo zmian. Poczucie osamotnienia tych osób znacząco pogłębiają choroby i wynikające z nich niedomagania, a także poziom sprawności, samodzielność lub potrzeba korzystania ze wsparcia innych. Także fizyczna nieobecność rodziny i bliskich (np. z powodu wyjazdu zagranicę), rzadkie odwiedziny, silne przeżywanie straty (np. z powodu śmierci bliskich) oraz osobowość osoby starszej i jej postawa do starości, mogą wpływać na znaczne obniżenie nastroju i satysfakcji z życia (Fopka-Kowalczyk 2018, 71-72).

Znaczący wpływ na poczucie osamotnienia ma też charakter polskiego procesu demograficznego starzenia się społeczeństwa. Charakteryzuje go na przykład, podobnie jak w większości krajów Unii Europejskiej, feminizacja starości, czyli przewaga liczby kobiet w grupach osób starszych (Błędowski et al. 2012, 6; Ec.europa.eu/ 2021, 19; Gov.pl 2021a, 6). W Polsce jest to szczególnie związane z tym, że umieralność wśród mężczyzn jest nadal, mimo trwania pandemii, znacznie wyższa niż wśród kobiet (Stat.gov.pl/ 2021b, 8-9). Jest to istotne dla polityki społecznej na przykład w przypadku polityki dochodowej, bo emerytury kobiet są zwykle niższe niż mężczyzn. Poza tym ważne jest to także dla polityki zdrowotnej, gdyż „samoocena stanu zdrowia kobiet jest na ogół gorsza niż mężczyzn w tym samym wieku”. Starość w Polsce charakteryzuje także singularyzacja, czyli „wysoki odsetek osób starszych pozostających w jednoosobowych

gospodarstwach domowych” (Błądowski et al. 2012, 6). Te czynniki wzmacniają poczucie osamotnienia, w szczególności wśród starszych, owdowiałych kobiet.

Badania na polskich seniorach wskazują, że im wyższy wiek osób starszych, tym większe poczucie samotności. Wzmaga je także stan cywilny - osoby nie mające partnerów czują się bardziej osamotnione. Ponadto „wyższy poziom poczucia samotności istotnie obniżał ocenę jakości życia” badanych seniorów (Nowicki et al. 2018, 214). Co istotne, środowisko rodzinne seniorów nie zawsze wspiera ich i nie zawsze minimalizuje ich poczucie osamotnienia. Wspomniane wyżej badania pokazały, że „respondenci mieszkający z trzema i większą ilością osób we wspólnym gospodarstwie domowym odczuwali istotnie wyższy poziom samotności niż badani mieszkający z dwiema osobami” (Nowicki et al. 2018, 214). Wpływ na to mógł mieć na przykład konflikt pokoleń, poczucie niezrozumienia przez młodszych domowników czy ich mentalna, emocjonalna bądź fizyczna niedostępność, wynikająca na przykład ze spędzania długiego czasu w pracy.

3. Marginalizacja i wykluczenie cyfrowe seniorów

Powyższe czynniki przyczyniają się między innymi do tego, że sytuacja życiowa osób starszych w Polsce bywa trudna, co kończy się często przesunięciem ich na margines społeczny. Seniorzy narażeni są w szczególności na marginalizację ekonomiczną, która przejawia się w deprecjacji na rynku pracy i konsumpcji, marginalizację społeczną, czyli nieuczestniczenie w szerszym życiu społecznym, marginalizację kulturalną, która przejawia się w niedopuszczaniu do korzystania z dóbr kultury i edukacji oraz marginalizację informacyjno-medialną, która oznacza ograniczanie jednostkom lub grupom dostępu do mediów i źródeł informacji. Przejawia się to także w swoistym „skazaniu ich na określone źródła informacji, np. telewizję państwową” (Dyczewski 2005, 34-39). Marginalizacja ekonomiczna zazębia się z marginalizacją społeczną, kulturalną oraz informacyjno-medialną i może być ich przyczyną lub rezultatem. Brak środków finansowych wyklucza często możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu społeczno-kulturalnym, jak chodzenie do teatru, kina czy działalność w kołach zainteresowań, kursach, za które trzeba płacić bądź dojechać płatnym środkiem transportu (Cyrklaff, Fedorowicz-Kruszewska 2016, 18). Związane to jest także z użytkowaniem nowych technologii, za które trzeba regularnie płacić. Wszystkie te formy wykluczenia społecznego mogą wyewoluować z powodu bądź na skutek wykluczenia cyfrowego. Nieumiejętność wykorzystania nowych technologii jest obecnie silnym predyktorem problemów ze znalezieniem pracy, przekwalifikowaniem się czy dostępem do informacji o ofertach pracy, a to prowadzi do bierności i poważnych skutków dla gospodarki (Cyrklaff 2016, 202).

Dynamiczny rozwój technologii staje się zatem przyczyną pogłębiającą poczucie samotności i osamotnienia seniorów. Jednym z szeroko diskutowanych obecnie aspektów rozkwitu nowoczesnych technologii jest zjawisko pogłębiającego się rozwarstwienia społeczeństw. W badaniach *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków* postawiono tezę, że twarde bariery dostępu do Internetu (infrastrukturalne, ekonomiczne)

występują rzadziej i znaczą coraz mniej. Głównymi przeszkodami w korzystaniu przez Polaków z nowych technologii – i to w dużej mierze osób w wieku powyżej 50 roku życia – są bariery miękkie, a więc brak wiedzy i realnych potrzeb oraz umiejętności korzystania z tych technologii (Zob. np. Batorski 2013, 324)¹. Najnowsze badania potwierdzają tę tezę. Do najczęstszych przyczyn niekorzystania przez Polaków z Internetu należą brak umiejętności w tym zakresie (ok. 60% badanych) oraz brak potrzeby korzystania z sieci (niecałe 51% badanych). Dopiero później w przyczynach pojawiają się: zbyt wysokie koszty (8,6% badanych), inne powody (8,3% respondentów), niepełnosprawność (2,7% ankietowanych), względy prywatności i bezpieczeństwa (1,8% respondentów) oraz obawa przed korzystaniem z Internetu np. ze względu na szkodliwe treści, SPAM itp. (1,1% badanych) (Stat.gov.pl/ 2021a, 87-88).

W Polsce, na użytek badań i statystyk dotyczących korzystania z nowych technologii, przytacza się najczęściej, że wykluczenie cyfrowe (e-wykluczenie) to różnice między tymi, którzy mają regularny dostęp do technologii cyfrowo-informacyjnych i potrafią efektywnie z nich korzystać, a tymi, którzy tego dostępu i umiejętności nie posiadają (Batorski 2013, 340-341; Batorski 2009, 225-226).

W 2019 roku z Internetu korzystała ponad połowa osób w wieku od 55 do 64 lat. Trzy czwarte seniorów w wieku 65 lat i więcej pozostawało wtedy offline. „Prawdopodobieństwo korzystania z Internetu zwiększa aktywność zawodowa, co również jest w pewnym stopniu pośrednio determinowane przez wiek” (CBOS, Feliksiak 2019, 2).

Trwająca obecnie pandemia koronawirusa SARS-CoV-2 na świecie, przyczyniająca się do zachorowań na ostrą zakaźną chorobę układu oddechowego COVID-19, zaczęła się rozwijać w Polsce w marcu 2020 r. „Pierwszy przypadek zakażenia tym koronawirusem stwierdzono 4 marca 2020 w szpitalu w Zielonej Górze, gdzie zdiagnozowano zachorowanie 66-letniego mężczyzny, który przyjechał autokarem z Niemiec” (Gov.pl 2021b).

Pandemia i wynikający z niej lockdown przyczyniły się do pogłębienia wykluczenia cyfrowego wielu grup społecznych, w tym osób niepełnosprawnych, seniorów, mieszkańców wsi. Ograniczenia społeczne i gospodarcze najbardziej dotknęły w tym czasie seniorów – głównie tych wykluczonych cyfrowo, czyli 3,63 mln osób w wieku 55 do 74 lat, które stanowią 80,4% wszystkich niekorzystających z Internetu. Osoby starsze nie korzystające z nowoczesnych technologii, zmuszone były w czasie pandemii do korzystania z różnych usług w sposób tradycyjny, co narażało je i nadal naraża na możliwość zakażenia się koronawirusem. „W części przypadków wykluczenie cyfrowe spowodowało też, że stali się „niewidzialni”. Dotknęło to np. seniorów, którzy nie potrafili wysłać maila do pracującego zdalnie urzędu czy elektronicznego wniosku o wydanie odpisu dokumentacji medycznej do szpitala” (Federacja Konsumentów 2021, 6).

¹ Szerzej na temat barier w korzystaniu z technologii informacyjno-komunikacyjnych przez seniorów zob. w: Cyrklaff, Magdalena J. 2016. Wykluczenie cyfrowe osób w wieku 50+. Sygnalizacja problemu. W: *Starzenie się ludności jako wyzwanie XXI wieku. Ujęcie interdyscyplinarne*, pod red. Wienczysława Gierańczyka, 199-211. Toruń: Wyższa Szkoła Bankowa oraz Cyrklaff, Magdalena J., Fedorowicz-Kruszewska, Małgorzata. 2016. *Media w środowisku osób zagrożonych wykluczeniem społecznym*, Toruń: Wyższa Szkoła Bankowa.

Część z tych osób postanowiła włączyć się w świat i usługi online, ale nadal większość potrzebuje dobrze zaplanowanej i dostosowanej do ich potrzeb i umiejętności edukacji cyfrowej.

4. Edukacja cyfrowa – w stronę e-włączenia osób starszych

Na skutek wielu zmian w obecnych czasach społeczeństwa wyewoluowały w społeczeństwo uczące się. Nowe wyzwania, które pojawiają się głównie na skutek dynamicznego rozwoju technologii oraz gospodarki, przyczyniają się do rozwoju inicjatyw z zakresu tzw. edukacji całościowej (ang. *lifelong learning*), która rozumiana jest jako „wszelkie działania związane z uczeniem się przez całe życie, mające na celu poprawę poziomu wiedzy, umiejętności i kompetencji w wymiarze osobistym, obywatelskim, społecznym i/lub związanym z zatrudnieniem” (Commission Of The European Communities 2001, 3).

Edukacja jako proces całościowy aktywizuje osoby starsze do codziennego zgłębiania nowych tematów, wyposaża ich w nowe umiejętności, rozwija w nich nowe kompetencje, związane ze zrozumieniem zmian otaczającej ich rzeczywistości. Wszystko to może prowadzić u seniorów do polepszenia samooceny i budowania pozytywnego obrazu siebie jako osoby aktywnej, samodzielnej i sprawczej.

Edukacja dorosłych może się odbywać w trzech formach. Po pierwsze drogą formalną, czyli poprzez naukę w systemie edukacji i szkoleń, na uniwersytetach oraz w instytucjach zajmujących się edukacją artystyczną, muzyczną i taneczną na poziomie wyższym. Prowadzi wtedy do uzyskania certyfikatu lub kwalifikacji zawodowych, które można uzyskać również poprzez praktykę zawodową. Po drugie może przybrać formę uczenia się pozaformalnego, czyli celowej nauki, która odbywa się poza formalnym systemem edukacji i szkoleń (np. w organizacjach o celach edukacyjnych i szkoleniowych, w organizacjach wolontariackich, organizacjach prywatnych czy przedsiębiorstwach). Po trzecie edukacja dorosłych może też odbywać się w formie uczenia się nieformalnego, czyli poprzez np. aktywności w życiu codziennym, w pracy, w domu i w czasie wolnym, nawet bez świadomego wyboru (Eacea.ec.europa.eu/ 2021).

Odpowiedzią na wykluczenie cyfrowe seniorów i ich osamotnienie, o których była mowa wcześniej, jest edukacja cyfrowa, która może się odbywać we wszystkich trzech wyżej opisanych formach kształcenia dorosłych.

Poprzez edukację cyfrową rozumie się „rozwój kompetencji cyfrowych dla osób uczących się oraz pedagogiczne wykorzystanie technologii cyfrowych w celu transformacji i ulepszania nauczania”. W Europie kompetencje cyfrowe uznaje się za jedne ze strategicznych w procesie uczenia się przez całe życie. Europejskie ramy kompetencji cyfrowych dla obywateli, czyli DigComp, dzielą je na pięć głównych obszarów: kompetencje informacyjne i kompetencje w zakresie przetwarzania danych; komunikację oraz współpracę; tworzenie treści cyfrowych; bezpieczeństwo oraz rozwiązywanie problemów (Instytut Analiz Rynku Pracy Sp. z o.o. 2021, 5).

Największym projektem edukacji cyfrowej osób w wieku 50+ był program Polska Cyfrowa Równych Szans (dalej: PCRS). W latach 2012-2015 był on finansowany w ramach systemowego „Działania na rzecz rozwoju szerokopasmowego dostępu do Internetu”, które realizowane było przez Stowarzyszenie „Miasta w Internecie” i Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji. W ramach projektu PCRS wypracowano nowatorską metodykę pracy z osobami wykluczonymi cyfrowo, zebrano dużą bazę wiedzy z audiowizualnymi materiałami edukacyjnymi, a także założono i usprawniono działanie sieci Latarników Polski Cyfrowej, czyli lokalnych edukatorów, którzy aktywizowali osoby wykluczone cyfrowo w całej Polsce. W wyniku kilkuletniej realizacji programu, do społeczności aktywnych Internautów dołączyło grono ponad 280 tysięcy osób, które uczestniczyły w prawie 38 tysiącach godzin zajęć, prowadzonych przez ponad 2900 Latarników (Mwi.pl 2021).

Kontynuacją programu Polska Cyfrowa Równych Szans był trwający do końca sierpnia 2021 r. projekt Latarnicy2020.pl. Podniesienie poziomu kompetencji cyfrowych prawie 30 tysięcy uczestników tego projektu, miało zostać osiągnięte poprzez działania typu:

- „powołanie i przeszkolenie, grupy 250 profesjonalnych edukatorów cyfrowych (tzw. Latarników Polski Cyfrowej), którzy obejmą wsparciem szkoleniowym uczestników projektu,
- implementacja „metody latarniczej” - modelu edukacji osób dorosłych opracowanej w projekcie PCRS,
- podniesienie poziomu kompetencji cyfrowych ważnych grup zawodowych i społecznych – urzędników, nauczycieli, pracowników instytucji samorządowych, radnych i sołtysów, którzy motywować będą dorosłych mieszkańców do korzystania z zasobów Internetu,
- zmniejszenie skali wykluczenia społecznego i cyfrowego osób z niepełnosprawnością” (Latarnicy2020.pl 2021).

W ramach przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w różnych projektach i programach, zamiast skupiania się tylko na wyposażaniu osób zagrożonych wykluczeniem w sprzęt komputerowy i oprogramowanie, kładzie się nacisk na postulat związany z rozwijaniem kompetencji cyfrowych. Dobrym przykładem jest chociażby Szerokie Porozumienie na rzecz Rozwoju Umiejętności Cyfrowych, zainicjowane w 2013 roku, którego głównym celem jest „inspirowanie oraz wspieranie działań prowadzących do powszechnej edukacji cyfrowej, efektywnego wykorzystywania technologii cyfrowej oraz akceptacji przemian powodowanych jej stałym rozwojem” (Umiejnoscicyfrowe.pl 2021). Wcześniej szereg ważnych działań w tym zakresie realizowanych było na przykład przez biblioteki w ramach projektów dofinansowanych z Programu Rozwoju Bibliotek, prowadzonego od 2009 roku przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego (Biblioteki.org 2021).

W czasie pandemii Ministerstwo Cyfryzacji podjęło działania mające na celu zachęcanie ludzi starszych do niewychodzenia z domu i wykorzystywania Internetu do zaspokajania niektórych swoich potrzeb. Realizowano to poprzez promowanie tym-

czasowego profilu zaufanego, który można założyć bez wychodzenia z domu i który umożliwia załatwianie spraw urzędowych online, a także poprzez promowanie aplikacji przydatnych w walce z epidemią, czyli aplikacji „Kwarantanna domowa” i aplikacji „STOP COVID ProteGO Safe” (Gov.pl 2021a, 53). Oprócz tego, w ramach powyższego projektu, przygotowano kampanię mającą na celu zachęcenie Polaków do korzystania z e-usług publicznych oraz kampanię dotyczącą bezpieczeństwa w Internecie, która polegała na „informowaniu o zagrożeniach w Internecie oraz edukowaniu o sposobach radzenia sobie z nimi” (Gov.pl 2021a, 53).

W sytuacji lockdownu i przeniesienia wielu aktywności do przestrzeni wirtualnej, także inicjatywy związane z edukacją cyfrową zaczęły przenikać do Internetu. Przykładem jest chociażby Festiwal Kompetencji Cyfrowych Online, dedykowany osobom w wieku 60+. Jest to przedsięwzięcie Fundacji Age Hub oraz Telewizji Pokolenia, którego pierwsza edycja odbyła się między 8. a 12. oraz 15. a 19. lutego 2021 roku. Było to 10 spotkań transmitowanych na żywo na profilu Telewizji Pokolenia na portalu Facebook, z których każde było poświęcone odrębnemu tematowi. Pierwsze dotyczyło obsługi aplikacji do wirtualnych spotkań poprzez komputer, drugie obsługi portalu e-pacjent i innych portali dedykowanych tematowi zdrowie, a trzecie miejscom w Sieci, w których można odsłuchać bezpłatnie lub ściągnąć za darmo ulubioną muzykę. Następne spotkania były poświęcone kolejno: portalom z filmami i serialami, portalom i aplikacjom randkowym, organizowaniu danych w chmurze, zakupom online, obsłudze komunikatorów online, wygodnym płatnościami online oraz wybranym aplikacjom na telefon, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie (Agehub.pl 2021).

Podsumowanie

Na poczucie samotności czy osamotnienia wpływają znacząco przemiany społeczne, kulturowe, polityczne i gospodarcze. Ostatnie zmiany, wybuch pandemii koronawirusa na świecie i spowodowany tym lockdown, przyniosły diametralne zmiany w funkcjonowaniu jednostek, grup, społeczeństw. Pogłębiło to sytuację osamotnienia oraz izolację seniorów, którzy zostali narażeni na zakażenie się wirusem, gdy dokonywali zakupów i realizowali inne usługi w sposób tradycyjny. Kompetencje cyfrowe mogą dla tych osób stanowić swoiste antidotum, które pozwala korzystać z usług online i nie narażać się na zachorowanie na Covid-19 poprzez wychodzenie z domu. Ponadto umiejętność korzystania z komunikatorów, aplikacji randkowych i znajomość miejsc w sieci, w których można znaleźć ulubioną muzykę, film, spektakl może znacznie złagodzić dyskomfort spowodowany oddaleniem od znajomych, przyjaciół czy rodziny.

Edukacja cyfrowa przeciwdziała samotności, osamotnieniu i izolacji osób starszych poprzez:

- minimalizowanie lęku i stresu związanego z niezajomością i brakiem umiejętności w zakresie obsługi nowych technologii,

- przełamywanie barier związanych z korzystaniem z Internetu i nowych technologii,
- rozwijanie ich kompetencji cyfrowych,
- integrację z innymi seniorami, którzy podejmują naukę korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych,
- wzmacnianie motywacji i stymulowanie potrzeb do rozwoju swoich kompetencji cyfrowych i produktywnego korzystania z zasobu Internetu oraz sprzętu komputerowego, laptopa, tabletu czy smartfonu,
- międzypokoleniową współpracę, naukę, integrację (np. z towarzyszeniem edukatora w postaci latarnika cyfrowego),
- uatrakcyjnienie dnia codziennego poprzez korzystanie z ciekawych serwisów dla seniorów.

Z pewnością korzyści edukacji cyfrowej jest więcej, więc tym bardziej warto sięgać po jej narzędzia w celu aktywizacji osamotnionych i wyizolowanych osób starszych.

Literatura

- Agehub.pl. 2021. *Festiwal Kompetencji Cyfrowych Online*. Dostęp: 22.04.2021. <https://agehub.pl/zapraszamy-na-pierwszy-festiwal-kompetencji-cyfrowych-online-w-telewizji-pokolenia/>.
- Batorski, Dominik. 2013. Polacy wobec technologii cyfrowych - uwarunkowania dostępności i sposobów korzystania. W: *Diagnoza społeczna 2013. Warunki i jakość życia Polaków*, red. Janusz Czapiński i Tomasz Panek, 328-352. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Dostęp: 11.02.2021. <http://ce.vizja.pl/en/issues/volume/7/issue/3.1>.
- Batorski, Dominik. 2009. Wykluczenie cyfrowe w Polsce. *Studia Biura Analiz Sejmowych Kancelarii Sejmu*, 3(19), 223-249.
- Batorski, Dominik i Adam Płoszaj. 2012. *Diagnoza i rekomendacje w obszarze kompetencji cyfrowych społeczeństwa i przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w kontekście zaprogramowania wsparcia w latach 2014-2020*. Dostęp: 11.04.2021. http://www.euroreg.uw.edu.pl/dane/web_euroreg_publications_files/3513/ekspertyza_mrr_kompetencjegyfrowe_2014-2020.pdf.
- Biblioteki.org. 2021. *Programu Rozwoju Bibliotek*. Dostęp: 18.04.2021. <http://www.biblioteki.org/>.
- Błędowski, Piotr et al. 2012. *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*. Warszawa: Instytut Pracy i Spraw Socjalnych.
- Centrum Badania Opinii Społecznej, Feliksiak, Michał. 2019. Korzystanie z Internetu. *Komunikat z Badań*, 95. Dostęp: 22.04.2021. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_095_19.PDF.

- Commission Of The European Communities. 2001. *Communication From The Commission. Making a European Area of Lifelong Learning a Reality*. Dostęp 22.04.2021. http://aei.pitt.edu/42878/1/com2001_0678.pdf.
- Cyrklaff, Magdalena J. i Małgorzata Fedorowicz-Kruszewska. 2016. *Media w środowisku osób zagrożonych wykluczeniem społecznym*. Toruń: Wyższa Szkoła Bankowa.
- Cyrklaff, Magdalena J. 2016. Wykluczenie cyfrowe osób w wieku 50+. Sygnalizacja problemu. W: *Starzenie się ludności jako wyzwanie XXI wieku. Ujęcie interdyscyplinarne*, red. Wieńczysława Gierańczyka, 199-211. Toruń: Wyższa Szkoła Bankowa,.
- Dołęga, Zofia. 2003. *Samotność młodzieży - analiza teoretyczna i studia empiryczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Dyczewski, Leon. 2005. Grupy marginalne. W: *Kultura grup mniejszościowych i marginalnych*, red. Leon Dyczewski, 29-47. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Eacea.ec.europa.eu/. 2021. *Validation of Non-formal and Informal Learning*. Dostęp: 10.11.2021. https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/italia/validation-non-formal-and-informal-learning_en.
- Ec.europa.eu/. 2021. *Ageing Europe — Looking at the lives of older people in the EU — 2020 edition*. Dostęp: 10.11.2021. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-statistical-books/-/ks-02-20-655>.
- Fabiś, Artur i Joanna K. Wawrzyniak i Agata Chabior. 2015. *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Federacja Konsumentów. 2021. *Wykluczenie cyfrowe podczas pandemii. Dostęp oraz korzystanie z internetu i komputera w wybranych grupach społecznych*. Dostęp: 22.04.2021. <http://www.federacja-konsumentow.org.pl/n,6,1479,1,1,wykluczenie-cyfrowe-podczas-pandemii.html>.
- Fopka-Kowalczyk, Małgorzata. 2018. Samotność osób starszych i czynniki ją warunkujące. *Kultura i Edukacja*, 1(119), 70–80.
- Gov.pl. 2021a. *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za 2020 r.* Dostęp: 12.11.2021: <https://www.gov.pl/web/rodzina/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-w-polsce-za-2020-r>.
- Gov.pl. 2021b. *Pierwszy przypadek koronawirusa w Polsce*. Dostęp: 20.09.2021. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/pierwszy-przypadek-koronawirusa-w-polsce>.
- Instytut Analiz Rynku Pracy Sp. z o.o. 2021. *Kompetencje cyfrowe i nauczanie zdalne w Unii Europejskiej. Raport tematyczny*. Dostęp 22.04.2021. https://www.parp.gov.pl/storage/publications/pdf/Edukacja-cyfrowa_2020-09-22.pdf.
- Isap.sejm.gov.pl. 2021. *Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych*. Dz.U. 2015, poz. 1705. Dostęp: 12.04.2021. <http://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20150001705>.
- Latarnicy2020.pl. 2021. *Projekt Latarnicy Polski Cyfrowej 2020 - Latarnicy2020.pl*. Dostęp: 25.04.2021. <https://latarnicy2020.pl/o-projekcie>.

- Mwi.pl. 2021. *Latarnicy.pl* czyli Polska Cyfrowa Równych Szans. Dostęp: 25.04.2021. <https://www.mwi.pl/edukacja-cyfrowa-doroslych>.
- Naukawpolsce.pap.pl. 2021. *Osamotnienie – główne zagrożenie dla zdrowia osób starszych*. Dostęp: 19.04.2021. <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C399240%2C0samotnienie--glowne-zagrozenie-dla-zdrowia-osob-starszych.html>.
- Nowicki, Grzegorz Józef et al. 2018. Poczucie samotności jako czynnik warunkujący jakość życia osób powyżej 65. roku życia. *Medycyna Rodzinna*, 21(3), 208-215.
- Sendyk, Marzena. 2011. Osamotnienie jako konsekwencja zaburzeń więzi emocjonalnych w rodzinie. *Wychowanie w Rodzinie*, 4, 139-150.
- Sjp.pl. 2021. *Samotność*. Dostęp: 18.09.2021. <https://sjp.pl/samotnosc>.
- stat.gov.pl/. 2021a. *Jakość życia i kapitał społeczny w Polsce. Wyniki badania spójności społecznej 2018*. Dostęp: 18.09.2021. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/jakosc-zycia-i-kapital-spoeczny-w-polsce-wyniki-badania-spojnosci-spoecznej-2018,4,3.html>.
- Stat.gov.pl/. 2021b. *Trwanie życia w 2020 roku*. Dostęp: 10.11.2021. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/trwanie-zycia/trwanie-zycia-w-2020-roku,2,15.html>.
- Szarota, Zofia. 2010. *Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe UP.
- Szczepański, Jan. 1978. *Sprawy ludzkie*. Warszawa: „Czytelnik”.
- Umiejnoscicyfrowe.pl. 2021. *Umiejętności dla przyszłości*. Dostęp: 18.04.2021. <http://umiejnoscicyfrowe.pl/>.

Informacje o autorze:

dr Magdalena Cyrklaff-Gorczyca jest adiunktem w Instytucie Badań Informacji i Komunikacji Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (UMK). Naukowo specjalizuje się w badaniu użytkowników informacji, psychologii mediów i nowych technologii, nowoczesnych usług informacyjnych dla osób zagrożonych wykluczeniem cyfrowym oraz wykorzystania sztucznej inteligencji w sektorze usług informacyjnych i mediach. Prowadzi konsultacje psychologiczne w Uniwersyteckim Ośrodku Wsparcia i Rozwoju Osobistego UMK. Jako psycholog i niezależny konsultant wspiera firmy w rozwoju pracowników, projektowaniu strategii marki i PR oraz produktów cyfrowych. Jako trener prowadzi szkolenia z zakresu skutecznej komunikacji, kompetencji miękkich, patologii informacyjnych i medialnych oraz aktywizacji osób wykluczonych.

Kontakt:

e-mail: magdalena.cyrklaff@umk.pl

Adres do korespondencji:

Instytut Badań Informacji i Komunikacji, ul. Bojarskiego 1, 87-100 Toruń.