

*Aleksandra Wójciak*¹

Instytut Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

Aktywność w Sieci i uzależnienie od Internetu u osób w okresie późnej dorosłości – przegląd badań

Streszczenie

Internet to medium, które użytkownikom dostarcza wielu korzyści. Umożliwia on nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych, zapewnia rozrywkę i jest źródłem wszechstronnych informacji. Ponadto Sieć pełni coraz istotniejszą rolę w edukacji, pracy zawodowej czy w handlu. Wymieniając przykładowe zalety Internetu nie można pominąć jednak faktu, że jego użytkowanie może nieść za sobą różnego rodzaju zagrożenia. Jednym z nich jest ryzyko uzależnienia. Celem niniejszego artykułu jest zwrócenie uwagi na pewne aspekty związane z korzystaniem z Internetu przez osoby w okresie późnej dorosłości. W związku z tym podjęto próbę nakreślenia wzorców korzystania z Internetu przez seniorów, zaprezentowano wybrane wyniki badań nad zjawiskiem uzależnienia od tego medium w wyróżnionej grupie osób.

Słowa kluczowe: wzorce korzystania z Internetu, uzależnienie od Internetu, późna dorosłość

Online activity and internet addiction in people in late adulthood – study overview

Abstract

The Internet is a medium that provides its users with many benefits. It enables the establishment and maintenance of social contacts, provides entertainment, and is a source of comprehensive information. In addition, the network plays an increasingly important role in education, work, and trade. However, when listing the advantages of the Internet, one cannot overlook the fact that its use can pose various risks. One of them is the risk of becoming addicted. The aim of this article is drawing attention to certain aspects related with the use of the Internet by people in late adulthood. In connection with this, an attempt will be made to outline patterns of Internet use by seniors, as well as selected studies on the phenomenon of dependence on this medium in a specific group of people will be shown.

Key words: Internet usage patterns, Internet addiction, seniors

1 ORCID: 0000-0002-9054-0355. Adres do korespondencji: aleksandra.wojciak@up.krakow.pl

Wstęp

W Polsce, podobnie jak w innych krajach europejskich, widoczny jest proces tak zwanego „starzenia się społeczeństwa”. Obserwowana jest malejąca liczba urodzeń, obniżona umieralność populacji przy jednoczesnym wydłużeniu lat życia (Szpunar, 2013, s. 35). Warto dodać, że zgodnie z prognozą Organizacji Narodów Zjednoczonych szacuje się, że liczba osób w okresie późnej dorosłości wzrośnie na świecie do roku 2050 ponad dwukrotnie – z obecnie notowanych 841 milionów do ponad dwu miliardów (Coto, Lizano, Mora, & Fuentes, 2017). Wtedy też grupa osób będących w wieku poprodukcyjnym może być równa aż 1/3 obecnej populacji Europy (Morbitzer, 2013). W związku z powyższym istotne wydaje się przygotowanie jednostki oraz społeczeństwa do tego etapu życia (Dubas, 2015).

Osoby w okresie późnej dorosłości to jednostki, które ukończyły 60–65 rok życia (Pietrasiniński, 1996) i choć stopniowo ograniczają one swoją aktywność zawodową, lub definitywnie przechodzą na emeryturę i coraz częściej podejmują różnego rodzaju aktywności – seniorzy uczestniczą w zajęciach rozrywkowych i wypoczynkowych czy angażują się w wolontariat (Rynkowska, 2016). Przeprowadzone na przestrzeni ostatnich lat analizy potwierdzają także, że systematycznie wzrasta aktywność osób w wieku senioralnym w Sieci (Mucha, Krzyżowski, 2010). Zanim jednak przedstawione zostaną aktualne statystyki w tym zakresie, warto zwrócić uwagę na krótką charakterystykę osób będących w okresie późnej dorosłości. Zmiany w funkcjonowaniu seniorów stać się mogą bowiem przyczyną ukazanych w niniejszej publikacji wzorców korzystania z Sieci.

Późna dorosłość jest schyłkowym okresem życia jednostki, w którym następuje przewaga przemian regresywnych nad progresywnymi. Rozpatrywać można ją zarówno w ujęciu biologicznym jak i psychologicznym. Zgodnie z pierwszym – biologicznym – punktem widzenia, starość jest to nieadaptacyjny oraz uboczny produkt ewolucji. Z kolei biorąc pod uwagę perspektywę psychologiczną, późną dorosłość uznać można za czas ostatniej szansy rozwojowej (Straś-Romanowska, *ib.*, s. 326). Okres późnej dorosłości łączy się z wystąpieniem wielu zmian w życiu jednostki. Wiązą się one zarówno z funkcjonowaniem poznawczym, osobowościowym, emocjonalnym, jak i społecznym czy biologicznym (Finogenow, 2013). Doprecyzowując, w aspekcie poznawczym w wieku senioralnym obniżeniu ulega działanie wszystkich rodzajów pamięci (w różnym stopniu oraz tempie). Widoczne jest także stopniowe obniżanie poziomu inteligencji ogólnej i nieznaczne pogorszenie zdolności do koncentracji uwagi. Należy jednak zaznaczyć, że na stałym poziomie utrzymuje się rozumienie języka naturalnego oraz sprawność myślenia dialektycznego (Straś-Romanowska, *ib.*). Okres późnej dorosłości to, jak zaznaczono powyżej, czas przemian fizjologicznych organizmu. Dotyczą one nie tylko kwestii związanych z wyglądem jednostki, ale i łączą się z coraz bardziej nieprawidłowym funkcjonowaniem określonych narządów wewnętrznych czy osłabieniem zmysłów (Finogenow, *ib.*). Z kolei wyróżniona reorganizacja życia społecznego związana jest w głównej mierze z pełnionymi rolami społecznymi oraz koniecznością ukształtowania nowego stylu życia (Straś-Romanowska, *ib.*).

Kontynuując krótką charakterystykę okresu późnej dorosłości należy ponadto zaznaczyć, że seniorzy ujawniają względną stałość w zakresie podstawowych cech osobowości, a pojawiające się ewentualne zmiany w tym aspekcie związane są prawdopodobnie ze sposobem ich przejawiania w zachowaniu. Warto doprecyzować, że opisanym przemianom towarzyszyć może obniżenie samooceny oraz pewności siebie (Straś-Romanowska, 2011). W zakresie emocji, osoby w okresie późnej dorosłości charakteryzuje z kolei efektywna kontrola emocjonalna. Ma także miejsce istotne zmniejszenie intensywności przeżywanych emocji, zwłaszcza negatywnych (Jasielska, 2011). Ponadto osoby te wyróżnia mniejsza odporność na stres oraz uruchamianie pewnych specyficznych mechanizmów radzenia sobie z nim. Należą do nich zarówno unikanie sytuacji o charakterze stresogennym, jak i korzystanie z bardziej adaptacyjnych strategii interpretacyjnych (Straś-Romanowska, *ib.*).

Przytoczoną charakterystykę funkcjonowania osób w okresie późnej dorosłości warto zakończyć zwróceniem uwagi, że jednostka na każdym etapie swojego życia ma do zrealizowania pewne istotne zadania rozwojowe (Finogonow, *ib.*; Dubas, 2009). Zgodnie z koncepcją Roberta Havighursta (1981) istotą okresu senioralnego jest proces przystosowania do pewnych kardynalnych zmian: spadku sił fizycznych, przejścia na emeryturę, które może implikować obniżenie się dochodów, pogodzenia się ze stratą – śmiercią bliskich osób (małżonka/małżonki). Wraz z wiekiem śmierć staje się coraz częściej centralną kategorią, a perspektywa przyszłościowa rozciąga się w kierunku transcendentnych, coraz mniej realistycznych nastawień (Bugajska, Timoszyk-Tomczak, 2013). Jednakże równoległe do tej naturalnej tendencji nadal istotne jest utrzymywanie towarzyskich relacji z osobami w podobnym wieku, a także zaakceptowanie nowych ról społecznych (Ostrowska, 2008, s. 20–22). Uznać więc można, że dla osób w wieku senioralnym szczególnego znaczenia wydaje się nabierać adaptacja do zaistniałych strat oraz zagospodarowanie wolności (Straś-Romanowska, *ib.*). W realizacji drugiego zadania pomocny może stać się Internet. Korzystanie z Sieci pozwala bowiem nie tylko na rozrywkę, ale także na nawiązywanie i utrzymanie relacji interpersonalnych czy zdobywanie informacji.

Aktywność internetowa seniorów w świetle danych statystycznych

Na przestrzeni ostatnich lat nowe technologie (w tym Internet) rozwijają się bardzo intensywnie wpływając tym samym na życie i funkcjonowanie ich użytkowników (Poprawa, 2011). Przemiany cywilizacyjne mają swoje odzwierciedlenie w statystykach dotyczących liczby osób korzystających z tego medium w poszczególnych grupach wiekowych, jak i w częstości podejmowanych w Sieci aktywności. Na wstępie warto zaznaczyć, że odwołując się do zarówno międzynarodowych, jak i krajowych danych statystycznych można zauważyć, że ich twórcy przyjmowali różne kryteria wiekowe. Część z nich analizowała dla przykładu grupy osób po 60 roku życia, część po 65 roku życia czy 75 roku życia. Pomimo tych nieścisłości dane pozwalają na poznanie aktywności internetowej seniorów, dlatego też warto przywołać je w niniejszej publikacji. Jako pierwsze zaprezentowane zostaną statystyki zagraniczne.

Badania przeprowadzone w krajach Unii Europejskiej, które opisane zostały w ramach publikacji *Ageing Europe – looking at the lives of older people in the EU* (2019) potwierdziły, że w ciągu ostatnich lat poziom wykluczenia cyfrowego seniorów obniżył się. Wciąż jednak jednostki w okresie późnej dorosłości stosunkowo wolniej wdrażają nowe technologie w swoje życie aniżeli osoby w młodszym wieku. Interesujący jest w tym aspekcie fakt, że mężczyźni w wieku senioralnym są bardziej otwarci na tę sferę ich codziennej aktywności niż kobiety. Analiza danych z 2018 roku pozwala ponadto na stwierdzenie, że w państwach członkowskich Unii Europejskiej niemal 40% osób starszych (w wieku 65–74 lata) nigdy nie korzystało z komputera. Doprecyzowując warto podkreślić, że w krajach takich jak: Włochy, Rumunia, Bułgaria, Chorwacja czy Grecja odsetek seniorów, którzy nigdy nie byli użytkownikami Sieci przekraczał w 2018 roku 2/3 badanych będących w okresie późnej dorosłości. Należy w tym miejscu zaznaczyć, że wyniki przeprowadzonych analiz wskazują też na działania najczęściej podejmowane przez aktywnych w Sieci seniorów. I tak osoby w wieku 65–74 lat w głównej mierze za pomocą tego medium wysyłały i odbierały wiadomości elektroniczne (45% badanych) i prowadziły rozmowy telefoniczne (19% badanych). Mniej niż 20% badanych korzystało z portali społecznościowych. Stosunkowo niski odsetek respondentów w wieku od 65 do 74 roku życia dokonywał zakupów internetowych. Powołując się na dane pochodzące z badań przeprowadzonych na terenie krajów Unii Europejskiej można więc uznać, że tylko 30% seniorów w ciągu ostatnich 12 miesięcy przed badaniem co najmniej raz zamówiło dowolny towar za pomocą Sieci (Eurostat, 2019).

Aby doprecyzować, na przykładzie konkretnego europejskiego państwa, opisane powyżej statystyki, w niniejszej publikacji przywołane zostaną dane przedstawione w 2019 roku przez *Statistics Netherlands* (CBS) dotyczące korzystania z Internetu przez seniorów mieszkających w Holandii. Ukazują one, że portale społecznościowe, takie jak Twitter czy Facebook, zyskują na popularności w grupie osób w okresie późnej dorosłości. I tak korzystanie z nich w grupie osób w wieku od 65 do 74 lat wzrosło z 12 procent w 2012 roku do 34 procent w 2018 roku. Z kolei w grupie seniorów w wieku powyżej 75 lat udział ten wzrósł z 2 % notowanych w 2012 roku do 19% w 2018 roku. Kończąc opis charakterystyki korzystania z mediów społecznościowych holenderskich seniorów warto zaznaczyć, że przeprowadzone analizy pozwalają na stwierdzenie, że 52% osób w wieku powyżej 65 roku życia korzysta z Internetu w celu znalezienia informacji na temat zdrowia. Wzrosło także zainteresowanie seniorów robieniem zakupów w Sieci. W 2012 roku 25% osób powyżej 65 roku życia deklarowało korzystanie ze sklepów online, natomiast w 2018 roku procent seniorów kupujących w Internecie wyniósł 45% (*Statistics Netherlands*, 2019).

Przegląd danych na temat aktywności polskich seniorów w Sieci warto rozpocząć od pewnych ogólnych statystyk obejmujących osoby dorosłe, aby następnie przejść do prezentacji danych szczegółowych dotyczących grupy seniorów. Zgodnie z danymi z *Komunikatu Centrum Badania Opinii Społecznej nr 62: Korzystanie z Internetu* z roku 2018 uznać można, że z Sieci co najmniej raz w tygodniu korzysta 66% osób

dorosłych, a podejmowanie tej aktywności w dużym stopniu determinowane jest wiekiem. Użytkowanie tego medium najpopularniejsze jest w grupie osób 25–34 letnich oraz u respondentów młodszych (CBOS, 2018). Ponadto uważa się, że na przestrzeni ostatnich lat w grupie osób korzystających z Sieci obserwowany jest systematyczny wzrost liczby seniorów, którzy stają się aktywnymi uczestnikami wirtualnego świata. I tak dla przykładu w 2005 roku jedynie 3,4% osób, które ukończyły 55 rok życia użytkowało Internet. Z kolei już 10 lat później, w 2014 roku, 19% osób powyżej 65 roku życia oraz 42% w przedziale wiekowym 55–64 lata co najmniej raz na tydzień korzystało z Sieci (Gacka, 2017). Najnowsze badania wykonane w 2018 roku przez CBOS wykazały z kolei, że z Internetu korzysta blisko połowa osób w przedziale wiekowym od 55 do 64 roku życia oraz 25% seniorów w wieku 65 lat lub starszych (CBOS, 2018, ib.).

Zgodnie z komunikatem CBOS nr 62 z 2018 roku osoby w wieku senioralnym, które są aktywnymi użytkownikami Internetu, przeciętnie spędzają online około 8 godzin tygodniowo. Osoby te wykorzystują czas w wirtualnym świecie na czytanie internetowych wersji gazet i czasopism oraz oglądanie programów telewizyjnych, filmów czy seriali. Warto także zwrócić uwagę na fakt, że seniorzy korzystają z tego medium w celu utrzymywania kontaktu z innymi osobami za pomocą komunikatorów internetowych (CBOS, 2018, ib.). Szczegółowe statystyki ukazane w komunikacie CBOS dotyczące aktywności osób w okresie późnej dorosłości w Internecie przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Przykładowe aktywności w Internecie podejmowane przez seniorów w ciągu miesiąca (CBOS, 2018)

Przykładowe aktywności w Internecie podejmowane przez seniorów	wiek	
	55–64 lata	65 lat lub więcej
czytanie internetowych wersji gazet i czasopism	56%	52%
oglądanie za pomocą Sieci telewizji, filmów, seriali	27%	26%
słuchanie za pomocą Internetu radia	14%	10%
czytanie wpisów na blogach	18%	25%
zamieszczanie w Sieci zdjęć lub filmów zrobionych przez siebie	13%	12%
oglądanie realizowanych i nadawanych na żywo w Internecie transmisji	10%	12%
komunikowanie się za pomocą komunikatora internetowego	44%	44%
prowadzenie rozmów telefonicznych z wykorzystaniem Sieci	21%	29%

Źródło: CBOS, 2018, s. 12–14

Warto też przywołać analizy Głównego Urzędu Statystycznego (GUS, 2019) związane z zamawianiem towarów i usług za pomocą Sieci przez osoby w różnym wieku. Przedstawione zostały one w tabeli 2. Ich analiza daje podstawy do stwierdzenia, że realizowanie wspomnianych aktywności przez seniorów za pomocą tego medium staje się coraz popularniejsze.

Tabela 2. Seniorzy zamawiający w 2018 i 2019 roku usługi i towary za pomocą stron internetowych w ciągu 12 miesięcy (GUS, 2019)

Wiek	2018	2019
55– 64 lata	22,1%	27,3%
65– 74 lata	10,4%	13,2%

Źródło: GUS, 2019, s. 176

Opisując aktywność osób w okresie późnej dorosłości w Sieci, warto także zwrócić uwagę na statystyki związane z umiejętnościami cyfrowymi seniorów. Z analiz GUS (2019, s. 176) wynika, że 23,5% jednostek w wieku od 55 do 64 roku życia posiada umiejętność przenoszenia plików z komputera na inne urządzenie elektroniczne. Z kolei u osób w wieku 65–74 lat czynność tę potrafi wykonać 10,5% badanych jednostek. Zmiany w ustawieniach wybranego programu operacyjnego bądź w oprogramowaniu zapewniającym bezpieczeństwo potrafi wprowadzać 13,8% badanych seniorów będących w wieku od 55 do 64 roku życia i tylko 5,9% osób, które osiągnęły wiek od 65 do 74 lat. Warto wspomnieć, że w badanej grupie respondentów – osób w okresie późnej dorosłości – tylko 14,7% osób w wieku 55–64 lat oraz 7,2% jednostek pomiędzy 65 a 74 rokiem życia posiada wiedzę i umiejętność instalowania na komputerze oprogramowania lub aplikacji (GUS, 2019).

Kończąc analizę statystyk, związanych z korzystaniem przez seniorów z Sieci, warto sięgnąć do interesujących danych ukazujących zjawisko wykluczenia cyfrowego w tej grupie osób. Na aspekt ten zwrócono uwagę w raporcie przygotowanym przez Janusza Czapińskiego i Piotra Błędowskiego (2013). Zgodnie z wynikami uzyskanymi przez cytowanych autorów uznać można, że otwartość na nowe technologie zależy nie tylko od płci i wieku jednostki, ale i od jej wykształcenia oraz miejsca zamieszkania. I tak, zgodnie z wynikami analiz uznaje się, że osoby w okresie późnej dorosłości, z wykształceniem podstawowym lub niepełnym podstawowym są niemal całkowicie wykluczone cyfrowo. Ponadto z Internetu istotnie częściej korzystają seniorzy zamieszkujący metropolie i miasta (Czapiński, Błędowski, ib.).

Przywołane powyżej zarówno międzynarodowe, jak i krajowe dane potwierdzają, że osoby w okresie późnej dorosłości coraz aktywniej uczestniczą w świecie wirtualnym. Można przypuszczać, że wzrost zainteresowania Internetem w tej grupie osób ma związek między innymi z podejmowanymi przez różne organizacje działaniami mającymi na celu edukację i aktywizację seniorów. W dalszej części artykułu zostaną więc krótko przedstawione przykładowe inicjatywy.

Edukacja i aktywizacja e-Seniora

W literaturze przedmiotu dostrzegana jest i podkreślana potrzeba przeprowadzania działań kierowanych do grupy osób w okresie późnej dorosłości w zakresie edukacji i aktywizacji w Sieci (Gacka, 2017). Seniorzy, w porównaniu z osobami młodszymi, nie tylko napotykną problemy w procesie rozumienia istoty technologii cyfrowych, ale

też doświadczają trudności zarówno w zakresie posługiwania się tymi narzędziami, jak i w adaptacji do zmienności warunków ich funkcjonowania. Ponadto za dodatkową przeszkodę można uznać nieodpowiednie dostosowanie określonych narzędzi (smartfonów, komputerów, telefonów) do potrzeb tej grupy osób. Uciążliwe są dla seniorów zbyt małe klawisze, czy też nieprecyzyjnie różnicujące obraz wyświetlacze, na których ukazują się zbyt małe do czytania litery, co utrudnia recepcję treści (Morbitzer, 2013). Aby przeciwdziałać tego typu trudnościom organizacje samorządowe oraz firmy z branży IT podejmują dla seniorów pewne i inicjatywy w obszarze edukacji i aktywizacji. Prowadzone są także kampanie społeczne.

Pierwszym przykładem działań, który przywołany zostanie w ramach niniejszej publikacji jest realizowany w Polsce od 2003 roku społeczny program *Akademia e-Seniora UPC* (patrz netografia). Jego celem jest rozwój umiejętności związanych z korzystaniem z Internetu i komputera w grupie osób powyżej 50 roku życia. Działania podejmowane są we współpracy z partnerami lokalnymi oraz społecznymi. W ramach przeprowadzanej akcji realizowane były szkolenia, a także edukacja online. Ponadto na potrzeby realizacji zamierzonych celów opracowany został specjalny podręcznik zadedykowany dla osób w okresie późnej dorosłości: *Akademia e-Seniora UPC-podręcznik*. Treści zawarte w tej publikacji podzielone zostały na dwie części. Pierwsza z nich zawiera informacje na temat obsługi Internetu oraz komputera. Druga z kolei obejmuje wprowadzenie do rzeczywistości wirtualnej oraz wyjaśnienie istoty jej funkcjonowania (Morbitzer, ib.).

Kolejne zasługujące na przywołanie działania prowadzone są przez Stowarzyszenie Miasta w Internecie. Jest to projekt *Latarnicy2020.pl* (patrz netografia), którego celem jest zarówno zdobycie/podniesienie umiejętności cyfrowych jednostek, jak i intensyfikacja stopnia użytkowania technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Akcja kierowana jest do osób wykluczonych cyfrowo (w tym jednostek powyżej 65 roku życia) i realizowana w wielu województwach: lubuskim, łódzkim, mazowieckim, opolskim, wielkopolskim, podkarpackim i zachodniopomorskim. Należy zaznaczyć, że obecnie prowadzone są także projekty komplementarne włączające następujące województwa: małopolskie i pomorskie oraz świętokrzyskie i dolnośląskie.

Warto także zwrócić uwagę na inicjatywy realizowane od marca 2018 roku w ramach projektu *Małopolski e-Senior* (patrz netografia), przez Fundację Instytut Myśli Innowacyjnej w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa. Wsparcie osobom w okresie późnej dorosłości okazywane jest w formie stacjonarnych szkoleń. Odbývają się one na terenie różnych powiatów województwa małopolskiego, a każdy z uczestników kursu na zakończenie otrzymywała tablet, na którym doskonalili swoje umiejętności. Zgodnie z danymi organizatora do końca kwietnia 2020 roku swoje kompetencje cyfrowe doskonalili na terenie województwa małopolskiego 5879 osób.

Na koniec należy zwrócić uwagę na dwie kampanie społeczne. Pierwsza z nich *e-Polak potrafi!* (patrz netografia) jest elementem projektu realizowanego od 2017 roku przez Ministerstwo Cyfryzacji we współpracy z Naukową i Akademicką Siecią Komputerową – Państwowym Instytutem Badawczym (NASK). Celem kampanii jest edukacja seniorów w zakresie: programowania, bezpieczeństwa w Sieci, e-usług oraz jakości życia. Ma ona na celu propagowanie użytkowania Sieci w życiu

codziennym jednostek w różnym wieku. Pomóc temu ma zarówno pokonywanie barier, jak i kształtowanie kompetencji cyfrowych. Dla seniorów dedykowana jest część kampanii o nazwie *e-Senior potrafi*.

Druga opisana w ramach niniejszej publikacji kampania to inicjatywa *Senior w Internecie* (patrz netografia), której celem jest ukształtowanie oraz ugruntowanie świadomości odpowiedniego i bezpiecznego używania Sieci przez jednostki w okresie późnej dorosłości, które w okresie swojego dzieciństwa nie miały możliwości edukacji w zakresie nowych technologii takich jak Internet. Doprecyzowując, celem projektu jest między innymi doskonalenie kompetencji seniorów w zakresie: administracji, komunikacji, korzystania z bankowości internetowej oraz mediów społecznościowych, zamawiania zakupów online, czy zdobywania informacji. Poszczególne działania związane są więc zarówno z aspektami prawa, jak i bezpieczeństwa czy psychologii.

Przegląd przedstawionych powyżej działań potwierdza, że obecnie istnieje wiele inicjatyw wspierających seniorów w zdobywaniu kompetencji cyfrowych. Część z nich ma na celu tylko doskonalenie technicznych umiejętności czy zapewnienie odpowiedniego sprzętu, inne mają za zadanie kształtowanie odpowiedniej postawy względem tego medium. Istotny jest fakt, że ich realizacja w dużym stopniu zapobiega wykluczeniu cyfrowemu tej grupy osób (Szmigielska, Bąk, Hołda, 2012). Ponadto w efekcie podejmowanych inicjatyw osoby w okresie późnej dorosłości coraz chętniej i częściej użytkują Sieć. Potwierdza to przegląd badań przedstawiony w dalszej części niniejszego artykułu.

Senior w Sieci – przegląd badań

Przeprowadzony przegląd literatury przedmiotu (w tym analiza komunikatów Eurostat, CBOS i GUS) pozwala na stwierdzenie, że korzystanie z Internetu przez seniorów jest zagadnieniem analizowanym zarówno w Polsce, jak i poza jej granicami. Doprecyzowując należy zaznaczyć, że zrealizowane na tej płaszczyźnie badania dotyczą różnych aspektów związanych z użytkowaniem Sieci, a analiza uzyskanych wyników pozwala na odkrycie interesujących zależności. W ramach niniejszej publikacji przywołana zostanie ta część z nich, która stanowić może istotną wskazówkę do prowadzenia względem tej grupy osób dalszych działań zarówno z zakresu edukacji i aktywizacji jak również profilaktyki. I tak opis badań dotyczących aktywności seniorów w Sieci rozpoczęty zostanie od wyszczególnienia krajowych i zagranicznych doniesień dotyczących zakresu aktywności podejmowanej w Sieci przez osoby z tej grupy oraz ich opinii o wirtualnym świecie. Następnie przedstawione zostaną wybrane publikacje ukazujące związek internetowej aktywności osób w okresie późnej dorosłości z odczuwaną przez nich satysfakcją i dobrym samopoczuciem, poziomem samotności oraz jakością życia.

Jako pierwsze w niniejszej publikacji przywołane zostaną krajowe badania na temat funkcjonowania w Sieci osób w okresie późnej dorosłości przeprowadzone przez Barbarę Szmigielską, Annę Bąk i Aleksandrę Jaszczak (2012b). Były to badania jakościowe i wzięło w nich udział 17 osób mających od 59 do 77 lat. Uczestnicy badań

byli słuchaczami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w jednym z dużych miast. Analiza uzyskanych danych umożliwiła Szmigielskiej i współpracownikom na przedstawienie opinii seniorów na temat użytkowania Internetu. Ponadto wykazano przyczyny użytkowania tego medium przez jednostki w okresie późnej dorosłości oraz opisano proces nabywania umiejętności obsługi Sieci (z perspektywy tej grupy osób). Ukazana została też rola, jaką mają zdaniem seniorów nowe media w życiu młodego pokolenia oraz korzyści jakie uzyskują seniorzy dzięki obsłudze Sieci (Szmigielska et al., 2012b). Warto przyrzeć się bliżej uzyskanym wynikom. Zdaniem osób w okresie późnej dorosłości korzystanie z Internetu może mieć zarówno negatywny, jak i pozytywny wpływ na funkcjonowanie jednostki. Badani seniorzy z jednej strony podkreślali bowiem, że Sieć przyczynia się do osłabienia więzi rodzinnych i jest przyczyną braku czasu na inne poza nią aktywności. Zauważyli także, że w efekcie niewłaściwego jej użytkowania może wystąpić zjawisko uzależnienia. Z drugiej strony osoby w okresie późnej dorosłości podkreślały korzyści, jakie nieś może korzystanie z Internetu, czyli szybka komunikacja z innymi osobami i dostęp do wiadomości (Szmigielska et al., 2012b, ib.). Ponadto przywołując wyniki badań cytowanej autorki i jej współpracowników warto zwrócić uwagę na fakt, że zidentyfikowano różne przyczyny dla których seniorzy podejmują aktywność w Sieci. Podzielić je można na motywy zewnętrzne i wewnętrzne. Do zewnętrznych należą między innymi naciski ze strony rodziny, przemiany środowiska społecznego, czy konieczność używania komputera w pracy zawodowej. Z kolei motywy wewnętrzne mają często związek z chęcią zaimponowania członkom rodziny lub realizacją potrzeby uczenia się nowych umiejętności. Istotną rolę pełnić będzie także odczuwana przez jednostkę podczas użytkowania Internetu satysfakcja i poprawa poczucia własnej wartości (Szmigielska et al., 2012b, ib.). Ponadto odwołując się do uzyskanych w badaniu wyników można przyjąć, że seniorzy korzystają z Sieci ze względu na samą ciekawość nowych technologii, jak i zainteresowanie potencjałem jaki dają (Szmigielska et al., 2012b, ib.).

Badania nad percepcją i oceną Internetu w grupie seniorów przeprowadzili także Wojciech Kowalik i Anna Pawlina (2015). Wykazali oni, podobnie jak Szmigielska i współpracownicy, że osoby w okresie późnej dorosłości posiadają zarówno negatywną ocenę i skojarzenia względem tego medium jak i wykazują oni entuzjazm związany z możliwościami uzyskanymi poprzez korzystanie z Sieci. I tak zgodnie z autorami do negatywnych skojarzeń, jakie posiadają seniorzy w stosunku do Internetu, zaliczyć można dla przykładu: zagrożenia jakie wynikają z dostępu do treści zakazanych, brak reguł panujących w Sieci, ryzyko oszustwa internetowego czy przemoc. Ponadto osoby w okresie późnej dorosłości podkreślały między innymi negatywny wpływ tego medium na zdrowie czy relacje interpersonalne (Kowalik, Pawlina, ib., s. 51). Z kolei za pozytywnie nacechowane działania związane z użytkowaniem Internetu seniorzy uznali przykładowo: uzyskiwanie informacji, wyręczanie w wykonywaniu pewnych zadań, poprawę standardu pracy, pogłębianie wiedzy czy oszczędność czasu i zbliżanie się do siebie ludzi (Kowalik, Pawlina, 2015, s. 54). Należy także zaznaczyć, że Kowalik i Pawlina (ib.) wykazali, iż wsparcie społeczne jest czynnikiem, który najistotniej motywuje osoby w okresie późnej dorosłości do zainicjowania użytkowania Internetu.

Kolejne przywołane w ramach niniejszej publikacji wyniki badań dotyczą aktywności internetowej seniorów – częstotliwości korzystania z Sieci i podejmowanych w niej działań. Przeprowadzone zostały one przez Agatę Niemczyk (2016). Grupę badaną stanowiło 229 osób. Byli to słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowym Sączu. Uzyskane wyniki potwierdziły, że zdecydowana większość badanych osób użytkuje Internet codziennie (jedynie 13% osób przyznało, że nie korzysta z Sieci). Ponadto wykazano, że aktywności jakie najczęściej podejmują osoby w okresie późnej dorosłości we wskazanym medium to: korzystanie ze skrzynki mailowej, wyszukiwanie informacji na temat wydarzeń kulturalnych, korzystanie z bankowości internetowej oraz przegląd materiałów prasowych (Niemczyk, ib.).

Analizy aktywności w Internecie seniorów prowadzone są również przez zagranicznych badaczy. Jako pierwsze przywołane zostaną badania przeprowadzone w Szwajcarii. Matthias Hofer, Eszter Hargittai, Moritz Büchi oraz Alexander Seifert (2019) analizowali związek pomiędzy odczuwaną przez seniorów satysfakcją i samopoczuciem a korzystaniem z Sieci. Uzyskane wyniki potwierdziły między innymi, że osoby posiadające kompetencje i umiejętności w użytkowaniu Internetu osiągają większe korzyści związane z korzystaniem z tego medium.

Przechodząc do omawiania następnych analiz należy zaznaczyć, że Internet to narzędzie, które nie tylko pozwala seniorom na zdobywanie informacji o świecie, rozwijanie pasji, czy nawiązywanie relacji interpersonalnych, lecz jest to także medium, które pomaga radzić sobie z odczuwaną samotnością. Potwierdzają to między innymi wyniki badań przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii. Ukazały one, że seniorzy będący aktywnymi użytkownikami Sieci poprzez korzystanie z Internetu (głównie w celu nawiązania kontaktu z rodziną) nie tylko poprawiają swoje samopoczucie, ale i odczuwają większe zaufanie do swoich możliwości. Mają także wyższą samoocenę niż ich niekorzystający z tego medium rówieśnicy oraz zaobserwowane zostały u nich różnice w funkcjonowaniu procesów poznawczych (Gacka, 2017).

Zależność pomiędzy odczuwaną przez seniorów samotnością a korzystaniem z Internetu analizowana i opisana została także przez następujących autorów: Shim Sum, Mark Mathews, Ian Hughes oraz Andrew Campbell (2008). Wymienieni badacze zbadali grupę 222 internautów w wieku powyżej 55 lat. Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na stwierdzenie, że większość osób (90%) korzystała z Sieci co najmniej 4 godziny w tygodniu. Z kolei 29,3% zadeklarowało, że przebywa w wirtualnym świecie tygodniowo ponad 16 godzin. Niemal wszyscy badani (96,8%) użytkowali Internet dłużej niż rok, ponadto 44% z nich dłużej niż 7 lata. Należy zaznaczyć, że uzyskane wyniki badania sugerowały, że istnieje związek między samotnością a czasem spędzonym w Internecie. Szczegółowy charakter tego związku nie został jednak jasno określony. Ponadto w badaniu wykazano zależność pomiędzy samotnością a konkretnymi zastosowaniami Internetu takimi jak: komunikacja, zdobywanie informacji, rozrywka, poznawanie nowych osób, cele komercyjne. I tak użytkowanie Sieci w celu utrzymania komunikacji z osobami bliskimi lub przyjaciółmi współwystępowało z niższą samotnością społeczną. Z kolei korzystanie z Internetu mające na celu komunikację z nieznanymi osobami związane było z wyższym poziomem samotności rodzinnej (Sum et al., 2008).

Zależność pomiędzy użytkowaniem Internetu a poziomem samotności w grupie seniorów badali także Ramazan Abaci, Nalan Kazaz oraz Berkant Basa (2013). Badania przeprowadzone zostały w Kosowie oraz w Turcji. Analiza uzyskanych wyników pozwoliła na stwierdzenie, że nie zaobserwowano znaczących różnic pomiędzy mieszkańcami Turcji i Kosowa w zakresie korzystania z Sieci. Potwierdzono natomiast, międzykulturowe różnice w zakresie poziomu samotności u mężczyzn użytkujących Internet. Poziom tej zmiennej był wyższy u mężczyzn z Kosowa aniżeli z Turcji. Ponadto u osób zamieszkujących Turcję nie wykazano zależności pomiędzy liczbą lat korzystania z Sieci a odczuwaną samotnością. Na poziom samotności nie wpływał też u mieszkańców tego kraju rodzaj stron internetowych (witryny edukacyjne, filmowe, prasowe i telewizyjne, sportowe, technologiczne oraz naukowe, muzyczne i komunikacyjne) jakie przeglądały osoby w okresie późnej dorosłości. W przypadku osób badanych zamieszkujących Kosowo zauważono, że poziom samotności starszych mieszkańców zmieniał się w zależności od czasu użytkowania Sieci. Osoby korzystające z niej około 2 godziny dziennie miały najniższy poziom tej zmiennej, a seniorzy, którzy byli w wirtualnym świecie 1 godzinę dziennie najwyższy jej poziom. Ponadto badani mieszkańcy Kosowa, którzy korzystali z tego medium mniej niż rok przejawiali wyższy poziom tej zmiennej od użytkowników korzystających z Internetu od 5–6 lat (Abaci, Kazaz, & Basa, 2013).

Kontynuując przegląd wybranych badań warto zwrócić uwagę na interesujące analizy dotyczące związku samooceny seniorów z ich korzystaniem z Sieci, przeprowadzone przez Julie Erickson i Genevieve M. Johnson (2011). Badaną grupę stanowiło 122 osób powyżej 60 roku życia. Jednym z najistotniejszych wniosków z przeprowadzonych analiz okazało się stwierdzenie, że osoby, które częściej korzystały z Sieci, wykazywały wyższe poczucie własnej skuteczności niż osoby, które korzystały z Internetu rzadko lub wcale. W badaniach potwierdzono także, że użytkowanie technologii społecznościowych w celach komunikacji z innymi jednostkami miało wpływ na niższy poziom odczuwanej samotności u seniorów. Ponadto analiza uzyskanych wyników pozwoliła na stwierdzenie, że użytkowanie Internetu w celach informacyjnych lub rozrywkowych wiązało się w grupie osób w okresie późnej dorosłości z wyższym poziomem samotności (Erikson, & Johnson, ib.).

Systematyczne przeglądy literatury stanowią źródło wyników zweryfikowanych w badaniach opartych na dowodach, więc warto przytoczyć ich wyniki prowadząc rozważania na temat seniorów jako aktywnych użytkowników Internetu. Pierwszy z nich miał na celu przeanalizowanie publikacji dotyczących jakości życia seniorów korzystających z Sieci. Przygotowany został on przez Hayat Boz i Sibel Esra Karatas (2015). Wymienieni autorzy przeszukali następujące bazy danych: *PsycINFO*, *PubMed*, *ADM Digital Library*, *ERIC* oraz *WEB Science*. W efekcie wykonanych prac dokonali przeglądu 25 wybranych badań, które opublikowane były po 1990 r. Synteza uzyskanych w nich wyników pozwoliła na stwierdzenie, że funkcjonalne wykorzystanie komputera oraz Sieci poprawia jakość życia osób starszych (Boz & Karatas, ib.). Wniosek ten potwierdza zasadność prowadzenia działań z zakresu edukacji i aktywizacji tej grupy osób w Internecie.

Druga warta przywołania publikacja miała na celu przeprowadzenie przeglądu badań dotyczących korzystania przez seniorów z portali społecznościowych (Coto,

Lizano, Mora, & Fuentes, 2017). Analizie poddano 36 artykułów ze względu na teoretyczny paradygmat prezentowanych badań, cele badawcze, metody wykorzystane do zbierania danych oraz wyniki. Przegląd pozwolił na sformułowanie wniosku, iż badania seniorów użytkujących Internet nie odwołują się do jednego, dominującego podejścia badawczego, lecz prowadzone są w różnych paradygmatach, a wyniki prowadzonych badań często opierają się na mało licznych grupach. Warto podkreślenia są sformułowane przez autorów (na podstawie przeglądu literatury) wskazówki dotyczące planowania przyszłych badań w tym obszarze. Autorzy podkreślili bowiem, że dalsze analizy powinny być ukierunkowane zarówno na poznanie korzyści wynikających z użytkowania przez seniorów mediów społecznościowych, jak również ukazanie trudności związane z ich wykorzystaniem. Ponadto badania powinny mieć interdyscyplinarny charakter, aby badane zjawisko eksplorować w szerokim kontekście (Coto et al., ib.). Zasadne wydaje się też zbadanie zagrożeń, jakie mogą pojawić się w związku z aktywnością seniora w Sieci. Jednym z nich może być uzależnienie od Internetu co zaakcentowane zostanie w dalszej części niniejszej publikacji.

Uzależnienie od Internetu w grupie seniorów

Wraz ze wzrostem liczby seniorów będących aktywnymi użytkownikami Sieci warto zastanowić się czy nie są oni zagrożeni uwikłaniem w nałogowe korzystanie z tego medium. Na początku należy zaznaczyć, że uzależnienie od Internetu należy do grupy uzależnień behawioralnych, które zdefiniować możemy za Ryszardem Poprawą jako „[...] nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji z Internetu (głównie związanych z interaktywnością) mające wyraźne cechy zachowania nałogowego” (Poprawa, 2012, s. 59).

Prekursorką badań nad tym zjawiskiem była Kimberly Young (Young, Yue, & Ying, 2011). Uznała ona, że częstą przyczyną korzystania z Internetu przez jednostki jest zarówno możliwość nawiązywania za jego pomocą interakcji społecznych, jak i sposobność otrzymania wsparcia społecznego. Stąd też osoby, mające trudności w bezpośrednich relacjach interpersonalnych poszukują ich w tym medium (Poprawa, 2011). Ponadto należy zaznaczyć, że wystąpieniu uzależnienia od Internetu sprzyjają określone czynniki o charakterze intrapsychoicznym, jak i środowiskowym. Należą do nich: poczucie osamotnienia i depresyjność, izolacja społeczna oraz trudność w nawiązywaniu relacji interpersonalnych (Poprawa, ib., s. 228). Zasadne wydaje się więc przypuszczenie, że zmiany w funkcjonowaniu poznawczym i społecznym następujące w okresie późnej dorosłości, takie jak: obniżenie inteligencji, obniżenie umiejętności koncentracji uwagi, osłabianie się pamięci epizodycznej, czy wzrost potrzeby akceptacji, lęk przed osamotnieniem oraz wzrost postawy uległości (Straś-Romanowska, 2011, s. 348–349) mogą przyczynić się do wystąpienia zjawiska uzależnienia od Internetu w tej grupie osób.

Przeprowadzona na potrzeby niniejszego artykułu analiza, choć nie opiera się na danych zebranych w formie systematycznego przeglądu wyników badań, pozwala

na stwierdzenie, że obecnie w literaturze krajowej, jak i zagranicznej widoczny jest niedostatek badań z zakresu wyróżnionego uzależnienia behawioralnego w grupie seniorów. Z tezą tą zgadzają się między innymi Khaled M'hiri, Alessandra Costanza, Yasser Khazaal, Riaz Khan, Daniele Zullino i Sophia Achab (2015). Autorzy ci dokonali zestawienia dostępnych publikacji opisujących zjawisko uzależnienia od Sieci w grupie osób w okresie późnej dorosłości. W efekcie przeprowadzonych prac uznali, że dotychczas nie przeprowadzono wyczerpujących i szczegółowych badań dotyczących uzależnienia od Internetu, które zrealizowane byłyby wyłącznie w grupie seniorów, a zjawisko to można poznać jedynie fragmentarycznie, bazując na analizie danych uzyskanych od podgrup w których część osób badanych stanowiły jednostki w okresie późniejszej dorosłości. I tak w badaniach realizowanych w Szwecji (Pies, 2009, za: M'hiri et al., ib.) stwierdzono, że połowa osób badanych (mediana wieku=45 lat) spełniła co najmniej jedno kryterium problematycznego używania Internetu. Brak było jednak, co należy podkreślić, szczegółowych danych dotyczących symptomów nałogu w grupie seniorów. Kolejne przytoczone w cytowanej publikacji (Muller et al., 2015, za: M'hiri et al., ib.) wykazały współwystępowanie uzależnienia od Internetu z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych lub uzależnieniem od alkoholu. W tym przypadku grupę badaną stanowili pacjenci w wieku od 16 do 64 lat. Autorzy badania stwierdzili także, że uzależnienie od Sieci skorelowane jest z określonymi cechami osobowości (wyższą neurotycznością, niższą sumiennością oraz ekstrawersją). Następne interesujące badanie ponownie zrealizowane zostało w równie zróżnicowanej wiekowo grupie, więc nie można wprost ekstrapolować wyników na podgrupę seniorów (Reed et al., 2015, za: M'hiri et al., ib.). Jednakże analiza uzyskanych wyników ujawniła, że u jednej trzeciej badanych zidentyfikowano problemowe użytkowanie Internetu. Uznano, że może mieć to związek z depresją, odczuwanym lękiem, izolacją społeczną, problemami ze snem czy niepełnosprawnością. Na koniec warto podkreślić, że w literaturze przedmiotu znaleźć można tylko nieliczne badania, realizowane w celowo dobranej grupie seniorów, mające na celu dostarczenie istotnych danych na temat społecznych konsekwencji użytkowania mediów społecznościowych przez osoby w okresie późnej dorosłości (Meshi, Cottenb, & Bender, 2020). Dla przykładu w badaniach z udziałem 213 seniorów (79,8% badanej grupy stanowiły kobiety, a średni wiek uczestników był równy 62,6 lat), przy użyciu ankiety internetowej, dotyczącej sytuacji życiowej, izolacji społecznej, depresji oraz dwóch wymiarów związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych: szacowanego dziennego czasu poświęcanego na nie oraz problematycznego z nich korzystania, wykazano, że problematyczne korzystanie z wymienionych mediów ma związek z wyższym poziomem postrzeganej izolacji społecznej (Meshi et al., 2020). Przedstawione powyżej wyniki badań potwierdzają, że problematyczne użytkowanie Internetu w grupie seniorów jest zjawiskiem obecnym, lecz niewystarczająco poznanym. Niedostatek analiz, które pozwoliłyby na szczegółowe poznanie zarówno etiologii, jak i epidemiologii tego nałogu jest więc niewątpliwym wyzwaniem dla psychologów i pedagogów w obecnych czasach.

Podsumowanie

Przedstawiony w ramach niniejszej publikacji przegląd propozycji projektowych rozwijających umiejętności seniorów w zakresie wykorzystywania nowoczesnych technologii oraz wyników badań dotyczących aktywności w Sieci seniorów, choć nie jest systematycznym przeglądem wyników potwierdzonych statystycznie, pozwala na wyprowadzenie pewnych interesujących wniosków. Osoby w okresie późnej dorosłości coraz chętniej, częściej i liczniej korzystają z Internetu i podejmują w przestrzeni wirtualnej różne aktywności: przeglądają prasę, oglądają filmy lub seriale, korzystają z portali umożliwiających utrzymywanie relacji interpersonalnych. Coraz więcej seniorów użytkuje też aplikacje bankowe czy robi zakupy w Sieci (CBOS, 2018; Eurostat, 2019; GUS, 2019). Warto w tym miejscu zaznaczyć, że aktywność w wirtualnym świecie może być dla części jednostek z tej grupy osób dużym wyzwaniem. Wymaga bowiem nauki nowych umiejętności oraz pokonania między innymi lęku przed nowoczesną technologią. Ponadto wykorzystywanie nowych technologii, pomimo że jest dla seniorów inspirujące i pobudzające poznawczo, równocześnie może nieść za sobą różnego rodzaju zagrożenia. Jednym z nich jest ryzyko uzależnienia od Sieci. Ze względu na widoczny w literaturze przedmiotu brak szczegółowych danych dotyczących osób w okresie późnej dorosłości uwikłanych w to uzależnienie behawioralne, niezbędne wydaje się przeprowadzenie szczegółowych i wszechstronnych badań tego zjawiska.

Bibliografia

- Abaci, R.A., Kazaz, N., & Basa, B. (2013). The internet addiction of Kosovo and Turkey elderly people. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 103, 1104–1117.
- Bugajska, B., Timoszyk-Tomczak, C. (2013). Przyszłość w życiu osób starszych. *Gerontologia Polska*, 21(2), 54–62.
- Boz, H. & Karatas, S.E. (2015). A review on internet use and quality of life of the elderly. *Cypriot Journal of Educational Science*, 10(3), 182–191.
- CBOS (2018). *Komunikat z badań nr 62. Korzystanie z Internetu*, źródło: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_062_18.PDF (dostęp: 13.10.2020).
- Coto, M., Lizano, F., Mora, S., & Fuentes, J. (2017). Social Media and Elderly People: Research Trends. *Conference Paper*, 65–81. DOI: 10.1007/978-3-319-58562-8_6.
- Czapiński, J., Błędowski, P. (2013). *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza społeczna*. Warszawa: Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej oraz Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich.
- Dubas, E. (2015). Przygotowanie do dorosłości – być i stawać się dorosłym. *Edukacja dorosłych*, 1, 9–21.
- Dubas, E. (2009). Auksologia andragogiczna. Dorosłość w przestrzeni rozwoju i edukacji. *Rocznik Andragogiczny*, 133–149.
- Erickson, J., & Johnson, G.M. (2011). Internet Use and Psychological Wellness during Late Adulthood. *Canadian Journal on Aging*, 30(2), 197–209.

- Eurostat (2019). *Ageing Europe – looking at the lives of older people in the EU*, Luxembourg: Publications Office of the European Union, źródło: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-219%E2%80%91EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893>, s. 134–139. (dostęp: 26.10.2020).
- Finogenow, M. (2013). Rozwój w okresie późnej dorosłości – szanse i zagrożenia. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica*, 297, 93–104.
- Gacka, J. (2017). Polscy seniorzy w Sieci: wirtualna złota jesień? Korzystanie przez osoby dojrzałe z Internetu i nowych technologii. *Konteksty Społeczne*, 1(9), 84–91.
- GUS (2019). *Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2015–2019*, Warszawa, Szczecin: Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Szczecinie, źródło: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-społeczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-wyniki-badan-statystycznych-z-lat-2015-2019,1,13.html> (dostęp: 13.12.2020).
- Havighurst, R. (1981). *Developmental tasks and education*. New York: Longman and Green.
- Hofer, M., Hargittai, E., Büchi, M., & Seifert, A. (2019). Older Adults' Online Information Seeking and Subjective Well-Being: The Moderating Role of Internet Skills. *International Journal of Communication*, 13, 4426–4443.
- Jasielska, A. (2011). Funkcjonowanie emocjonalne osób w wieku 60–85 lat na przykładzie regulacji emocji. *Gerontologia Polska*, 19(2), 112–118.
- Kowalik, W., Pawlina, A. (2015). Internet oczami seniorów. Percepcja i wzory wykorzystywania. W: W. Kowalik, A. Pawlina (red.) *Nowe zjawiska i procesy w badaniach nad polskimi kulturami starości* (s. 43– 63), Kraków: Wydawnictwa AGH.
- M'hiri K, Costanza A, Khazaal Y, Khan R, Zullino D, & Achab, S. (2015) Problematic Internet use in Older Adults, A Critical Review of the Literature. *Journal of Addiction Research and Therapy*, 6(4), 253. DOI: 0.4172/2155-6105.1000253.
- Meshi, D., Cotten, S., & Bender, A. (2020). Problematic Social Media Use and Perceived Social Isolation in Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Gerontology*, 66(2), 160–168. DOI: 10.1159/000502577.
- Morbitzer, J. (2013). Seniorzy w społeczeństwie informacyjnym. W: A. Wąsiński, Ł. Tomczyk (red.) *Seniorzy w świetle nowych technologii. Implikacje dla praktyki edukacyjnej oraz rozwoju społeczeństwa informacyjnego* (s. 15–34). Bielsko-Biała: Biblioteka Gerontologii Społecznej.
- Mucha, J., Krzyżowski, Ł. (2010). Aging in Poland at the Dawn of the 21st Century. *Polish Sociological Review*, 2(170), 247–260. DOI: 10.2307/41275152.
- Niemczyk, A. (2016). Seniorzy wobec nowych technologii. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 7(303), 102–113.
- Nowland, R., Necka, E., & Cacioppo, J.T. (2017). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives in Psychological Science*, 13(1), 70–87.
- Ostrowska, K. (2008). *Psychologia resocjalizacyjna. W kierunku nowej specjalności psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna.
- Pietrasieński, Z. (1996). Rozwój dorosłych. W: T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki* (s. 13–35). Warszawa: Instytut Technologii Eksploatacji.

- Poprawa, R. (2012). Problematyczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 11(1), 57–82.
- Poprawa, R. (2011). Problematyczne używanie Internetu – nowe wyzwanie dla psychologii zdrowia. W: M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (red.), *Psychologia zdrowia: konteksty i pogranicza* (s. 211–239). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Rynkowska, D. (2017). Rola i znaczenie aktywności społecznej seniorów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 41(2), 91–101.
- Statistics Netherlands (2019) *Trends in the Netherlands 2019*, Hague: Statistics Netherlands, źródło: <https://www.cbs.nl/en-gb/publication/2019/22/trends-in-the-netherlands-2019> (dostęp: 26.10.2020).
- Straś-Romanowska, M. (2011). Późna dorosłość. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 326–350). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sum, S., Mathews, M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet Use and Loneliness in Older Adults. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(2), 208–211.
- Szmigielska, B., Bąk, A., Hołda, M. (2012). Seniorzy jako użytkownicy Internetu. *Nauka*, 2, 141–155.
- Szmigielska, B., Bąk, A., Jaszczak, A. (2012). Komputer i Internet w życiu e-seniorów – doniesienie z badań jakościowych. *Studia Edukacyjne*, 23, 343–366.
- Szpunar, M. (2013). Seniorzy w środowisku nowych mediów. W: A. Wąsiński, Ł. Tomczyk (red.) *Seniorzy w świetle nowych technologii. Implikacje dla praktyki edukacyjnej oraz rozwoju społeczeństwa informacyjnego* (s. 35–52). Bielsko-Biała: Biblioteka Gerontologii Społecznej.
- Trzcńska-Król, M. (2018). Senior w świecie mediów. *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, 22, 51–71.
- Young, K., Yue, X, D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. [w:] K. Young, C. N. de Abreu (red.), *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 3–18). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken.

Netografia

- Akademia e-Seniora UPC, źródło: <https://www.upc.pl/o-upc/odpowiedzialny-biznes/zaangazowanie-spoleczne/e-akademia-upc/> (dostęp: 16.10.2020).
- E-polak potrafi, źródło: <https://www.gov.pl/web/epolakpotrafi/> (dostęp: 26.10.2020).
- Kampania społeczna *Senior w Internecie*, źródło: <https://seniorwinternecie.pl/index.html> (dostęp: 18.10.2020).
- Projekt *Latarnicy2020.pl*, źródło: <https://latarnicy2020.pl/o-projekcie> (dostęp: 17.10.2020).
- Projekt *Małopolski e-Senior*, źródło: <http://imi.org.pl/category/malopolski-e-senior> (dostęp: 14.10.2020).
- Projekty komplementarne w ramach *Latarnicy2020.pl*, źródło: <https://sd.latarnicywakcji.pl> (dostęp: 17.10.2020).