

Joanna Sikorska

ORCID: 0000-0002-1798-083X

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

# Aktywność cyfrowa seniorów i jej znaczenie dla partycypacji osób starszych w życiu online na platformach społecznościowych

Seniors' digital activity and its relevance to elderly people's online participation on social platforms

## Abstract

Internet use is no longer reserved exclusively for young people. In recent years, an increasing number of seniors have started using it, and they currently constitute a significant group of users, as shown, among other things, by the results of the 2019 Polish survey conducted by the senior citizens portal <https://cafesenior.pl/>. While the analyses indicate that email and search engines are still the most important internet functions for this group of people, one can also see a marked increase in seniors' interest in social media platforms. Although this trend has been going on around the world since 2010, in contrast to many European countries, where indicators reach over 80% among people 60+, in Poland only one-fifth of older people have actively participated in social media.

The article has the character of a contributory socio-pedagogical sketch on socially important issues related to the e-inclusion of seniors in cyberspace and its determinants, areas of participation of people aged 60+ in social media and selected stimulators and inhibitors of their digital participation in online social life.

## Keywords

seniors' digital activity; online participation; social platforms; elderly

*Nic szybciej nie postarza człowieka niż częste myślenie o tym, że się starzeje*

Georg Christoph Lichtenberg<sup>1</sup>

<sup>1</sup> G.Ch. Lichtenberg, *Aforyzmy*, przeł. M. Dobrosielski, Warszawa 1987.

## Wprowadzenie

Simon Boyd, prezes UPC Polska, we wstępie do Raportu Otwarcia Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojrzałość w sieci” powiedział, że cyfrowy świat jest dla każdego, a celem UPC jest, by „nowe technologie były dostępne dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i zainteresowania, bo (...) wykluczenie cyfrowe to jedna z najważniejszych przeszkód w budowie nowoczesnego społeczeństwa informacyjnego”<sup>2</sup>. Od wypowiedzi S. Boyda minęło już ponad 10 lat i coraz częściej badania wskazują, że zachodzące w tym obszarze zmiany widoczne są także w korzystaniu ze społecznej przestrzeni cyfrowej przez seniorów<sup>3</sup>. Ten trend, widoczny w wielu krajach na świecie, dotyczy także Europy, w tym Polski. Jednak np. w przeciwieństwie do Islandii, w której 94% osób starszych<sup>4</sup> to osoby aktywne w sieciach społecznościowych, Norwegii (88%), czy Danii (85%), w Polsce tylko jedna piąta seniorów (22%) jest uczestnikami takich mediów<sup>5</sup>. Polskie pokolenie BB (baby boomers), obejmujące osoby urodzone w latach 1946–1964<sup>6</sup> (Donna Pendergast<sup>7</sup> wskazuje na lata 1943–1969), ale też seniorzy starsi (pokolenie wojny i międzywojnia), choć postrzegają, że serwisy społecznościowe mogą stanowić lepsze narzędzie komunikacji w kontakcie ze światem, z innymi, w tym z młodszym pokoleniem, niż narzędzia tradycyjne<sup>8</sup>, wolno wchodzą jednak w cyfrowy świat społeczny. Aby zniwelować tę lukę, warto podkreślać w kontekście nowych mediów znaczenie e-integracji, analizować zarówno obszary uczestnictwa obecnych seniorów w mediach społecznościowych, ich potrzeby oraz preferencje, jak i szukać odpowiedzi na pytania dotyczące stymulatorów i inhibitorów cyfrowego uczestnictwa pokolenia BB i osób starszych w życiu społecznym online.

---

<sup>2</sup> Raport Otwarcia Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojrzałość w sieci”, 2010, [www.dojrzaloscwsieci.pl](http://www.dojrzaloscwsieci.pl) [dostęp: 17.01.2023].

<sup>3</sup> M. Faverio, *Share of those 65 and older who are tech users has grown in the past decade*, 13 stycznia 2022, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/01/13/share-of-those-65-and-older-who-are-tech-users-has-grown-in-the-past-decade/2021> [dostęp: 17.01.2023].

<sup>4</sup> Według Światowej Organizacji Zdrowia mamy trzy etapy starości: wiek przedstaroczy – 45–59 lat; wczesna starość, która zaczyna się w wieku 60 lat i trwa do 74 roku życia; starość pośrednia (75–89); starość późna (90 lat i więcej).

<sup>5</sup> Eurostat, *How popular is internet use among older people?*, 17 maja 2021, <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210517-1> [dostęp: 15.01.2023].

<sup>6</sup> Zob. W. Strauss, N. Howe, *Generations: The history of Americas future, 1584 to 2069*, New York 1991.

<sup>7</sup> Donna Pendergast przyjmuje z kolei, że przedstawicielami pokolenia baby boomers są osoby urodzone w latach 1943–1969; D. Pendergast, *Getting to know the Y Generation*, [w:] P. Benckendorff, G. Moscardo, D. Pendergast (red.), *Tourism and Generation Y*, Wallingford 2010, s. 1–15.

<sup>8</sup> Por. A. Smith, *Older adults and technology use*, 3 kwietnia 2014, <http://www.pewinternet.org/2014/04/03/older-adults-and-technology-use/> [dostęp: 15.01.2023].

Wnioski mogą prowadzić do tworzenia rozwiązań ułatwiających tym osobom optymalne wykorzystywanie cyfrowych platform społecznościowych, wskazywać, jak zapobiegać cyfrowej ekskluzji osób z generacji BB, ale też odpowiadać na pytanie: „jak umożliwić seniorom stawanie się krytycznym, refleksyjnym uczestnikiem cyfrowego świata?”

## Cyfryzacja nie zna wieku – znaczenie e-integracji

Nie ulega wątpliwości fakt, że zależność od Internetu i jego pozycja jako podstawy naszych interakcji ze światem są przyjmowane przez każde pokolenie w inny sposób. Najmłodszy mają zdecydowanie najmniej problemów z dostosowaniem się do nowej rzeczywistości pod kątem przełączenia się na tryb zdalny. Inaczej sprawa przedstawia się w przypadku osób starszych, które od zawsze wykazywały niejednoznaczne podejście do wprowadzania mobilnych rozwiązań w swoje życie – część seniorów optuje za sprawdzonymi, tradycyjnymi czynnościami, jak choćby stacjonarne załatwianie formalności (np. w banku), inni korzystają z technologicznych dobrodziejstw w umiarkowany sposób, są też tacy, dla których Internet stał się nieodłącznym elementem ich funkcjonowania, a cyberprzestrzeń traktują jako miejsce umożliwiające załatwienie codziennych spraw czy komunikację z innymi osobami. Niestety mimo rozwoju nowych mediów i nieustannej modyfikacji narzędzi cyfrowych, coraz bardziej przyjaznych także starszemu wiekiem użytkownikowi, badania wskazują na niski poziom kompetencji cyfrowych wśród seniorów, który „negatywnie koreluje z chęcią potencjalnych nowych użytkowników do zainteresowania się technologiami”<sup>9</sup>, co przekłada się na zjawisko cyfrowego wykluczenia w tej grupie. W Polsce dane dotyczące internetowej „nieobecności” seniorów potwierdzają zarówno badania Eurostat (2020), CBOS (2020), Federacji Konsumentów (2021), jak i badania Instytutu Polityki Senioralnej Senior Hub (2021)<sup>10</sup>. Z tych ostatnich, przeprowadzonych w lutym i marcu 2021 roku na próbie 500 osób w wieku 60+, wynika, że 71,2% seniorów nie korzysta z Internetu, 28,8% używa tego narzędzia, przy czym 7,6% jedynie incydentalnie. Zaledwie co piąta osoba 60+ (21,4%) korzysta z Internetu systematycznie. Wyniki te powinny niepokoić, zwłaszcza że sfera wirtualna będzie wchłaniać ludzi coraz bardziej – cyfryzacja nie zna wieku i wszyscy jesteśmy wobec niej równi, a osoby wykluczone cyfrowo są bardziej samotne i pozosta-

<sup>9</sup> K. Stachura, *Wymiary cyfrowych nierówności. Uwagi o problemie technologicznej nieobecności*, [w:] Z. Galor, B. Goryńska-Bittner (red.), *Nieobecność społeczna. W poszukiwaniu sensów i znaczeń*, Poznań 2012, s. 264.

<sup>10</sup> <https://seniorhub.pl/publikacje-eksperckie/raporty-badawcze/> [dostęp: 1.02.2023].

wione same sobie, co pokazały badania dotyczące problemów ze zdrowiem psychicznym w czasie trwania pandemii COVID-19<sup>11</sup>.

Wśród istotnych wyzwań, na które zwraca się uwagę od wielu lat, zapobiegających takim sytuacjom znajduje się m.in. budowa infrastruktury związanej z powszechną dostępnością do mediów w szczególności wśród grup wykluczonych<sup>12</sup>. Warto w tym miejscu podkreślić, że już w latach 2008–2009 Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Edukacji, Nauki i Kultury podjęła działania zmierzające do zmniejszenia nierówności w dostępie do informacji i wyrównujące dysproporcje w generowaniu i uzyskiwaniu cyfrowych danych pomiędzy poszczególnymi wspólnotami politycznymi oraz kulturowymi. W aspekcie upowszechniania nowych mediów wśród seniorów UNESCO w ramach programu *Pamięć Świata* przyjęła, że rosnąca koncentracja mediów i nowych technologii może przeszkodzić w upowszechnianiu dostępu do e-usług, wobec czego konieczne są: tworzenie krajowych planów polityki informacyjnej, promocja edukacji medialnej, pobudzanie rozwoju społeczeństw wiedzy, rozwijanie infrastruktur informatycznych oraz tworzenie strategii wykorzystywania nowych technologii na rzecz realizacji edukacji dla wszystkich<sup>13</sup>. Praktyka edukacyjna w obszarze przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu w każdym kraju przyjmuje oczywiście inną postać, jednak wszystkie działania oscylują wokół wyposażenia obywateli w niezbędne kompetencje oraz wygenerowanie infrastruktury informatycznej. Dobrym przykładem praktyki polegającej na włączeniu osób wykluczanych, w tym seniorów, ze środowisk marginalizowanych w społeczeństwo informacyjne są takie programy jak: Get Digital Scotland<sup>14</sup> czy Digital Leaders<sup>15</sup>, czy realizowany w latach 2014–2020 program Polska Cyfrowa, którego jednym z priorytetów była e-integracja grup wykluczonych cyfrowo i upowszechnienie technologii informacyjno-komunikacyjnych<sup>16</sup>. Warto podkreślić, że pierwszy z programów objął cztery elementy: (1) zagwarantowanie

---

<sup>11</sup> Zob. np. N.G. Pikuła, *Aktywność osób starszych w sytuacji pandemii koronawirusa*, [w:] N.G. Pikuła, M. Grewiński, E. Zdebska, W. Glac (red.), *Wyzwania dla polityki społecznej w kontekście pandemii koronawirusa*, Kraków 2020.

<sup>12</sup> W.M. Czerski, *Wykluczenie cyfrowe jednym z problemów edukacji doby cyfrowej*, „Rozprawy Społeczne” 2020, 14(3), s. 63–75.

<sup>13</sup> K. Jakubowicz, *Polityka medialna a media elektroniczne*, Warszawa 2008, s. 134–135.

<sup>14</sup> Get Digital to cyfrowy program integracji prowadzony i zarządzany przez Simon Community Scotland. Jest finansowany przez rząd Szkocji; <https://www.getdigitalscotland.org/about-us/> [dostęp: 22.01.2023].

<sup>15</sup> Program Digital Leaders to społeczność ponad 180 000 profesjonalistów pracujących nad wyeliminowaniem problemów, które powstrzymują transformację cyfrową w Wielkiej Brytanii, takich jak dostęp do wiedzy, sieci i umiejętności; <https://digileaders.com/topic/digital-inclusion/> [dostęp: 22.01.2023].

<sup>16</sup> Program Operacyjny Polska Cyfrowa na lata 2014–2020: wersja 4.0, [http://www.mir.gov.pl/fundusze/Fundusze\\_Europejskie\\_2014\\_2020/Documents/POPC\\_4\\_0\\_8\\_01\\_14\\_ost\\_10012014.pdf](http://www.mir.gov.pl/fundusze/Fundusze_Europejskie_2014_2020/Documents/POPC_4_0_8_01_14_ost_10012014.pdf) [dostęp: 22.01.2023].

fizycznego dostępu do Internetu; (2) budzenie świadomości potencjalnych użytkowników za pośrednictwem kampanii reklamowej; (3) zapewnienie podstawowych umiejętności w zakresie obsługi mediów cyfrowych; (4) dążenie do zaangażowania lokalnych społeczności w realizację projektów z zakresu cyfrowej inkluzji (odwrotność cyfrowego wykluczenia). W Digital Leaders podkreśla się między innymi, iż integracja cyfrowa polega na zapewnieniu, że osoby zagrożone ekskluzją, czy to w wyniku ubóstwa cyfrowego czy zmian w dostępności, nie zostaną pozostawione w tyle lub wykluczone. W kontekście założeń choćby tych dwóch programów można dostrzec, że cyfrowe uczestnictwo seniorów to nie tylko tworzenie infrastruktury i e-edukacji skoncentrowanej na obsłudze urządzeń cyfrowych, ale niwelowanie barier wynikających m.in. z braku kapitału społecznego, braku postrzegania przez seniorów własnej skuteczności, nieznanomości kultury komunikacji online czy częstego również braku umiejętności świadomego uczestnictwa w świecie wirtualnym. Świadome uczestnictwo będzie zapobiegało potencjalnym zagrożeniom, chroniło przed ryzykownymi zachowaniami, pomagało w bezpiecznym kształtowaniu cyfrowej tożsamości. Integracja cyfrowa winna bowiem każdemu zapewnić dostęp do urządzeń i łączności oraz budować i rozwijać kompetencje pozwalające na aktywne cyfrowe uczestnictwo.

W Polsce, w której populacja osób powyżej 60 roku życia szybko wzrasta, szacuje się, że w 2050 roku osoby w wieku 60+ będą stanowić ponad 40% ogólnej liczby ludności, przy równocześnie zmniejszającej się ogólnej liczbie Polaków (do roku 2035 blisko o dwa miliony osób w porównaniu do 2008 roku<sup>17</sup>). Problemy e-integracji cyfrowej stają się problemem istotnym, bo umiejętność wykorzystania nowych mediów, w tym platform społecznościowych, może pozwolić osobom starszym pozostać aktywnymi uczestnikami życia społecznego przez dłuższy czas, mimo pogarszającego się stanu zdrowia czy utraty relacji z najbliższymi, a tym samym cieszyć się zdrowszą i wyższą jakością życia na dłużej. Ich nagromadzone doświadczenie i umiejętności mogą stać się znaczącym atutem, zwłaszcza w społeczeństwie wiedzy, choć wnioski wynikające z badań dotyczących wpływu korzystania z Internetu na partycypację społeczną seniorów są podzielone. Wydaje się, że pozytywnym skutkiem braku tej jednoznaczności jest uwzględnienie w budowaniu integracji cyfrowej seniorów zmiennych charakterystycznych dla kultury, w której funkcjonują, ich wysoce czasem zindywidualizowanych potrzeb czy możliwości uzyskania wsparcia (w tym systemowego).

W Polsce, mimo powstających raportów dotyczących uczestnictwa seniorów w cyfrowym świecie oraz programów działających na rzecz cyfrowej inkluzji (kontynuacja programu Polska Cyfrowa jest program Fundusze Europejskie na

---

<sup>17</sup> GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2020-roku,2,3.html> [dostęp: 22.01.2023].

Rozwój Cyfrowy 2021–2027), bardzo potrzebne są prace empiryczne prowadzone w strategii nie tylko ilościowej, ale i jakościowej nad znaczeniem różnych obszarów e-integracji tej grupy wiekowej<sup>18</sup>. Interesujące badania osób 60+ podejmuje m.in. naukowcy chińscy, a ich wyniki wskazują, że mimo różnic kulturowych zjawiska determinujące e-integrację i ich predyktory mogą być charakterystyczne dla generacji BB i osób starszych na całym świecie. Badania Kai Sun oraz Junjie Zhou<sup>19</sup> wskazują na przykład, że wśród seniorów będących aktywnymi użytkownikami Internetu obserwuje się wyższą partycypację społeczną niż u tych, którzy nie korzystają z sieci. We wnioskach z tych badań K. Sun i J. Zhou podkreślają równocześnie, że zbyt częste korzystanie z Internetu prowadzi do mniejszej aktywności społecznej zarówno wśród seniorów, jak i senierek. Wyniki te pokrywają się z danymi uzyskanymi w badaniach Agathy R. Vidiaratri oraz Petera A. Batha, które wskazują na silny związek między jakością życia (QoL) a korzystaniem z Internetu przez osoby starsze, nawet po uwzględnieniu zmiennych demograficznych i stanu zdrowia. Częstsze korzystanie z Internetu wiązało się z mniejszym prawdopodobieństwem wyższej jakości życia osób starszych. Nadmierne korzystanie z Internetu do komunikacji i zbierania informacji również przyczyniło się do obniżenia QoL<sup>20</sup>.

Interesujące wyniki uzyskali też Hua-lei Yang, Shuo Zhang i inni<sup>21</sup>, badający wpływ korzystania z Internetu na występowanie depresji wśród osób starszych w chińskiej populacji w perspektywie uczestnictwa w życiu społecznym. Ich badania wskazują, że poziom depresji tych osób, które aktywnie korzystały z Internetu, znacznie się zmniejszył. Było to związane z faktem, że z jednej strony, w porównaniu z tradycyjnymi mediami, Internet mógł zapewnić osobom starszym bogate informacje na temat opieki zdrowotnej, zasoby rozrywki online itp., dzięki czemu mieli lepsze doświadczenie życiowe, co sprzyjało poprawie ich zdrowia psychicznego. Z drugiej strony, wraz z wiekiem, zwłaszcza po przejściu na emeryturę, ich

---

<sup>18</sup> Badania takie będą bardzo potrzebne, bo trwająca dekada 2020–2030 została ogłoszona przez Międzynarodową Organizację Zdrowia „Dekadą starzenia się w dobrym zdrowiu”, a Komisja Europejska stworzyła specjalną „Zieloną Księgę”, która ma się przyczynić do działań na rzecz solidarności międzypokoleniowej.

<sup>19</sup> K. Sun, J. Zhou, *Understanding the impacts of Internet use on senior Citizens' social participation in China: Evidence from longitudinal panel data*, „Telematics and Informatics”, 59, czerwiec 2021, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0736585321000058> [dostęp: 21.01.2023].

<sup>20</sup> A.R. Vidiaratri, P.A. Bath, *Association between Internet Usage and Quality of Life of Elderly People in England: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA)*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, 19(23), <https://doi.org/10.3390/ijerph192315544>

<sup>21</sup> Hl. Yang, S. Zhang, Sm. Cheng i in., *A study on the impact of Internet use on depression among Chinese older people under the perspective of social participation*, „BMC Geriatrics” 2022, 22, <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03359-y>

pierwotne relacje interpersonalne związane z pracą zniknęły, co spowodowało rozłączenie między osobami starszymi a społeczeństwem. Internet, jako nowa technologia, może pomóc im w utrzymaniu i nawiązywaniu relacji społecznych, poszerzaniu zakresu uczestnictwa społecznego i gromadzeniu kapitału społecznego w czasie i przestrzeni, tak aby złagodzić poczucie wykluczenia. Badacze podkreślają, że wzrost partycypacji społecznej i kapitału społecznego związany z faktem korzystania z Internetu wpłynął też na poprawę zdrowia psychicznego badanych. Co więcej, pozytywny efekt był silniejszy zwłaszcza u kobiet mieszkających na wsi, z niskim wykształceniem i w wieku 70–79 lat.

Wyniki zaprezentowanych badań sugerują, że rząd i społeczności lokalne powinny systematycznie poprawiać infrastrukturę cyfrową, zaoferować seniorom więcej możliwości dostępu do Internetu. W tym samym czasie społeczności lokalne, pracownicy socjalni i członkowie rodzin jako osoby wspierające seniorów powinni zachęcać i uczyć takiego korzystania z Internetu, który rzeczywiście będzie zaspokajał ich potrzeby związane z budowaniem relacji interpersonalnych online i offline, a tym samym ich wieloaspektową partycypację społeczną.

## **Seniorzy jako użytkownicy platform społecznościowych – możliwości, ograniczenia, wyzwania w kontekście partycypacji społecznej ludzi starszych**

Louise C. Hawkey i John T. Cacioppo<sup>22</sup> podkreślają, że znalezienie sposobów na wspieranie osób starszych w nawiązywaniu i utrzymywaniu więzi społecznych powinno być priorytetem dla zdrowia publicznego. Według prowadzonych przez nich badań poczucie osamotnienia okazuje się jednym z najistotniejszych predyktorów problemów ze zdrowiem i zagrożeniem życia wśród osób starszych. Izolacja towarzysząca osamotnieniu niesie za sobą nie tylko wiele negatywnych skutków zdrowotnych, ale też zwiększa możliwość przedwczesnej śmierci o 14%. Przeciwdziałać tym zjawiskom mogą satysfakcjonujące relacje międzyludzkie<sup>23</sup>, które w dzisiejszych czasach wiążą się także z aktywnością seniorów na platformach społecznościowych. Wielu autorów wskazuje bowiem, że w świecie współczesnym już nie tylko posiadanie dostępu do Internetu, ale umiejętność korzystania z mediów i aplikacji społecznościowych powinna stać się istotną częścią codziennego życia osób starszych<sup>24</sup>. Taka aktywność seniorów jest coraz bardziej widoczna. Po-

<sup>22</sup> L.C. Hawkey, J.T. Cacioppo, *Aging and loneliness: Downhill quickly?*, „Current Directions in Psychological Science” 2007, 16(4), s. 187–191, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>

<sup>23</sup> *Ibidem*.

<sup>24</sup> A. Perrin, *Social Media Usage: 2005-2015*, Pew Internet & American Life Project, Washington D.C. 2015.

twierdzą to choćby badania Pew Research Center dotyczące korzystania z mediów społecznościowych przez różne grupy demograficzne, których wyniki wskazują, że pojawił się wyraźny trend na szybkie postępy wśród osób z pokolenia BB. Co prawda z mediów społecznościowych najczęściej korzystają młodzi dorośli (w wieku od 18 do 29 lat) – robi to 90% z nich, ale wykorzystywanie mediów przez osoby w wieku 65 lat i starszych wzrosło ponad trzykrotnie od 2010 roku, kiedy tylko 11% seniorów używało mediów społecznościowych<sup>25</sup>. Obecnie 35% osób powyżej 65 roku życia wykorzystuje media społecznościowe, choć widoczne są różnice społeczno-ekonomiczne: prym wiodą osoby z wyższym wykształceniem i wyższymi dochodami.

Wskazując na istotę mediów społecznościowych i to, co je wyróżnia spośród innych platform w Internecie, Jonathan A. Obar i Steven Wildman podają cztery cechy wspólne obecnych mediów społecznościowych: (1) są to aplikacje internetowe Web 2.0; (2) siłą napędową są treści generowane przez użytkowników; (3) osoby i grupy tworzą profile specyficzne dla użytkownika; (4) ułatwiają one rozwój sieci społecznościowych online, łącząc profil z profilami innych osób i/lub grup<sup>26</sup>. Można tym samym przyjąć, że podstawowym założeniem serwisu społecznościowego jest łączenie jego użytkowników ze względu na przynależność do danej grupy, podtrzymywane między nimi więzi, rodzaj wymienianych informacji (teksty, zdjęcia, filmy). Użytkownicy mogą stworzyć swój profil i prezentować przedstawione na nim treści, dedykując je wybranym osobom lub komu chcą. W kontekście coraz bardziej rozwijających się serwisów społecznościowych Thomas Aichner i Frank Jacob wskazują też, że warto zwrócić uwagę na klasyfikację mediów społecznościowych. Poza typową dla tego typu mediów formą portali społecznościowych (np. Facebook) coraz częściej przybierają one różne odmiany, m.in. blogów (HuffPost), biznesowych sieci społecznościowych (LinkedIn), forów dyskusyjnych (IGN Boards), mikroblogów (Twitter, obecnie X), portali umożliwiających publikowanie i udostępnianie tekstów, zdjęć, wideo (Instagram, YouTube), portali służących recenzowaniu i wymianie informacji dotyczących produktów/usług (Tripadvisor, Yelp), gier społecznościowych (World of Warcraft, League of Legends), wirtualnych światów (Second Life) i innych<sup>27</sup>.

Aktywność online na portalach społecznościowych umożliwia seniorom utrzymywanie swojej dotychczasowej sieci społecznej, co może być trudniejsze offline ze względu na ich ograniczenia w poruszaniu się. Fabiola L. Silva, Silvana A. Scortegagna i Ana C.B. De Marchi na podstawie wyników badań nad Face-

<sup>25</sup> *Ibidem*.

<sup>26</sup> J.A. Obar, S. Wildman, *Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue*, „Telecommunications Policy” 2015, 39(9), s. 745–750.

<sup>27</sup> T. Aichner, F. Jacob, *Measuring the degree of corporate social media use*, „International Journal of Market Research” 2015, 57(2), s. 258–259.



bookiem wskazują, że może on być alternatywą wsparcia społecznego dla udanego starzenia się, bo nie tylko pozwala seniorom na podtrzymywanie kontaktów z mieszkającą często daleko rodziną, ale jest także narzędziem aktywizacji społecznej<sup>28</sup>. Z kolei Geoffrey J. Hoffman, Noah J. Webster i Julie P.W. Bynum podkreślają równie istotną funkcję mediów społecznościowych – jest nią dostarczanie zdrowotnych usług społecznych, ważnych w tym okresie życia dla osób starszych z uwagi na fakt, że dają one możliwość tworzenia powiązań między konkretnymi organizacjami a osobami starszymi<sup>29</sup>.

Witryny, które najczęściej odwiedzają osoby starsze, są oczywiście zróżnicowane – najczęściej to te o tematyce informacyjnej i publicystycznej, choć chętnie seniorzy bywają również na portalach oferujących treści kulturalne oraz rozrywkowe. Wśród portali społecznościowych, które lubią polscy seniorzy, jest Facebook – badania *Facebook users in Poland*<sup>30</sup> z listopada 2021 roku przeprowadzone na grupie 22 199 800 osób wskazują, że 77,4% użytkowników to osoby w wieku 55–64 lata, a 5,7% – 65+ (odnotowano niewielką przewagę kobiet – 53,7% kobiet; 46,3% mężczyzn). Seniorzy korzystają też z innych portali społecznościowych przeznaczonych dla nich, jednak o tym, czy portale te akceptowane są przez grupy docelowe, dla których są przeznaczone, świadczy przede wszystkim liczba ich użytkowników. Agnieszka Stefaniak-Hrycko<sup>31</sup> wskazuje na przykład, że w przypadku stron adresowanych do osób starszych liczba odwiedzających waha się od kilku do nawet kilkudziesięciu tysięcy dziennie. Wyniki zmieniają się oczywiście bardzo szybko i musiałyby być nieustannie aktualizowane, jednak pewnego rodzaju miernikiem popularności serwisów stały się popularne „lajki”, czyli kliknięcia „lubię to” na Facebooku. Wśród tych chętnie odwiedzanych znajdują się m.in.: (1) Słowo Seniora – przyciągające hasłem: „Miejsce ludzi dojrzałych, mających świadomość upływającego czasu, nieumartwiających się życiem. Seniorzy na emeryturze żyją!”; (2) portal Senior.pl zawierający porady dla osób starszych, z działów zdrowie, praca, emerytura, finanse, hobby, edukacja, wakacje, pasje, rodzina, opieka; (3) Superstarsi.pl z hasłem: „Co dzień jesteś starszy i co z tego?” (zdrowie, choroby, prawo, praca, grupy dyskusyjne, randki, lista przebojów, imprezy); (4) Klub 50plus50 – Błękitna Strefa, który jest społecznością dedykowaną osobom po 50 roku życia,

<sup>28</sup> F.L. Silva, S.A. Scortegagna, A.C.B. De Marchi, *Facebook as a social support environment for older adults*, „Universitas Psychologica” 2018, 17(3), s. 1–11, <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.17-3.fsse>

<sup>29</sup> G.J. Hoffman, N.J. Webster, J.P.W. Bynum, *A framework for aging-friendly services and support in the age of COVID-19*, „Journal of Aging & Social Policy” 2020, 32(4–5), s. 450–459, <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1771239>

<sup>30</sup> NapoleonCat, *Facebook users in Poland*, listopad 2021, <https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-poland/2021/11/> [dostęp: 9.02.2023].

<sup>31</sup> A. Stefaniak-Hrycko, *Portale internetowe dla seniorów*, „Nowiny Lekarskie” 2013, 82(1), s. 76–82.

reklamujący się hasłem: „Jeśli lubisz spotykać się na pogawędki, drinka, taniec, śpiew lub brydża. Jeśli lubisz wychodzić »w miasto«, do klubu, kina, teatru lub na koncert. Jeśli masz ochotę wziąć udział w jakiegokolwiek innej aktywności, która daje Ci radość... Wejdź na: [www.50plus50.com](http://www.50plus50.com)”; (5) portal 60plus.pl – Plusy po sześćdziesiątce z hasłem „Portal dla aktywnych 60plus – oferty i informacje: zdrowie, opieka, wypoczynek, zakupy, hobby. Porady przydatne w życiu po 60-tce”; (6) portal adresowany do kobiet Babcia Polka; (7) Kobieta 50 Plus – forum, blog, moda, fryzury dla pań po 50 roku życia, zdjęcia; (8) kSenior: „Multimedialny Kurs Komputerowy dla Seniora i nie tylko”<sup>32</sup>.

Jednym z ciekawszych rodzajów serwisów społecznościowych są portale randkowe<sup>33</sup>, w tym te dedykowane osobom dla których ważne są wyznawane przez nie wartości (Sympatia.pl., Swatka.pl, kismia.com, meetic.pl; uroklivysejor.pl; Katolicki Portal Randkowy), które odwiedzane przez seniorów stają się obszarem ich sieciowej aktywności. Z badań profili randkowych seniorów wynika, że osoby z nich korzystające mają konstruktywne, a zarazem pozytywne nastawienie do własnej starości i w przeciwieństwie do młodych użytkowników sieci traktują strony tego typu jako narzędzie do zawierania nowych znajomości poza przestrzenią internetową.

Duża liczba serwisów, z których można korzystać, otwiera przed osobami starszymi nowe możliwości, jeśli dostrzegą, że bycie seniorem nie musi oznaczać wyłącznie ograniczeń, bo jest to czas, w którym jednostka, osiągając pełną dojrzałość, mądrość i integrację wewnętrzną<sup>34</sup>, ma możliwość ciągłego kształcenia się także w zakresie nowych technologii i dostrzeżeń, że czas poświęcony na edukację czy rozrywkę w tym wieku nie jest marnotrawstwem, lecz szansą na twórcze i satysfakcjonujące przeżycie później dorosłości<sup>35</sup>.

Zmiana taka, choć wolno, dokonuje się także w Polsce, powodując, że nie tylko rośnie liczba seniorów aktywnie korzystających z Internetu, ale też przekonują się oni do mediów społecznościowych, o czym świadczy wzrost aktywnych użytkowników Facebooka właśnie w tej grupie wiekowej. Podobnie jak młodszy ludzie seniorzy szukają w sieci możliwości komunikacji. Są nie tylko biernymi użytkownikami portali społecznościowych, ale też aktywnie komunikują się z innymi, piszą

---

<sup>32</sup> <https://slowoseniora.pl>; <http://www.senior.pl>; <http://superstarsi.pl>; <https://www.50plus50.com>; <https://60plus.pl>; <http://www.babciapolka.pl>; <http://www.kobieta50plus.pl>; <http://www.ksenior.pl> [dostęp: 10.02.2023].

<sup>33</sup> <https://sympatia.onet.pl>; <https://kismia.com/p/pl/dla-70-latkow>; <https://chrzescijanskielandki.pl>; <https://www.meetic.pl>; <https://uroklivysejor.pl>; [https://www.swatka.pl/pl/a/randki\\_po\\_60](https://www.swatka.pl/pl/a/randki_po_60) [dostęp: 10.02.2023].

<sup>34</sup> E.H. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, przeł. A. Gomola, Poznań 2002, s. 75.

<sup>35</sup> M. Wrońska, *E-meryt, czyli blogujący senior – raport z badań*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2017, 15, s. 137–144.

blogi, inspirują, są zaangażowani społecznie. Bycie seniorem traktują jako szansę na dalszy rozwój.

Irena Wielocha, 70-latka prowadząca instagramowe konto i fanpage na Facebooku o nazwie „Kobieta zawsze młoda”, została influencerką po 65 urodzinach, a swoją energią, naturalnością i charyzmą inspiruje wszystkich bez względu na wiek. Jak zapewnia, starość jej nie zaskoczy, a przedstawiając swój stosunek do życia, mówi, że życie polega na zmianach: „starość jest wtedy, kiedy się na nią pozwoli. Ja nie pozwalam”<sup>36</sup>.

Znakomitym przykładem tego, jak inspirująca dla innych senierek może być aktywność w mediach społecznościowych, jest też blogerka Beata Borucka, znana jako Mądra Babcia, która prowadzi też na Facebooku grupę Mądre Babcie<sup>37</sup> (16 334 babć, 5,8 mln lajków i reakcji). Swoją działalność uzasadnia, pisząc: „Drogie Babcie, zorientowałam się, że w bezkresnej sieci nie ma nic dla nas! A to błąd! Jest nas rzesza i mamy niemałą rolę w kształtowaniu nowych »człowieków«”<sup>38</sup>.

Jeszcze inna seniorka, Wirginia Szmyt<sup>39</sup>, znana jako DJ Wika, przełamuje schemat kobiety z pokolenia starszego niż BB (ma ponad 80 lat), bo inspiruje i łamie stereotypy na temat seniorów, łącząc pokolenia w całej Polsce na imprezach tanecznych i prowadząc fanpage (DJ WIKA FanPage) na Facebooku, ale też poprzez osobistą działalność na rzecz seniorów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Przykładów wskazujących na cyfrowy potencjał seniorów, przejawiający się nie tylko członkostwem w społeczności nowych mediów, ale także inicjatywami wspierającymi osoby starsze, jest więcej i wydaje się, że polscy seniorzy podążają śladem seniorów z wielu krajów europejskich i pozaeuropejskich. Pokolenie BB staje się coraz bardziej „widzialne” w społecznej przestrzeni cyfrowej.

## Podsumowanie

XXI wiek przyniósł nowy podział – podział cyfrowy. Przepaść cyfrowa odnosi się przy tym zarówno do braku równowagi w fizycznym dostępie do technologii, jak i w zasobach oraz umiejętnościach potrzebnych do skutecznego cyfrowego obywatelstwa. Zjawiska związane z obecnością vs nieobecnością seniorów w przestrzeni cyfrowej od lat wzbudzały zainteresowanie badaczy, choć wydaje się, że to czas

---

<sup>36</sup> kobieta.zawsze.mloda, <https://www.instagram.com/kobieta.zawsze.mloda/> (128 tys. obserwujących) [dostęp: 4.02.2023].

<sup>37</sup> <https://madrababcia.pl/grupa-madre-babcie/> [dostęp: 4.02.2023].

<sup>38</sup> <https://madrababcia.pl/> [dostęp: 4.02.2023].

<sup>39</sup> [https://www.facebook.com/people/DJ-WIKA-FanPage/100063765720350/?locale=pl\\_PL](https://www.facebook.com/people/DJ-WIKA-FanPage/100063765720350/?locale=pl_PL) [dostęp: 4.02.2023].

pandemii COVID-19, ograniczający możliwość kontaktów społecznych osób starszych, w sposób szczególny spowodował konieczność pogłębionego spojrzenia na nieznaczną, w stosunku do innych grup wiekowych, obecność seniorów w cyfrowym świecie – skutkiem jest często ich cyfrowe wykluczenie. Nieobecność osób w wieku senioralnym w wirtualnej rzeczywistości znacząco ogranicza zaspokojenie ich różnorodnych potrzeb, a brak kompetencji związanych z obsługą mediów cyfrowych oraz wykorzystywaniem ich prowadzi do społecznej marginalizacji niektórych seniorów.

Ważne miejsce w przestrzeni Internetu mogą spełniać media społecznościowe, które zrzeszają seniorów ze względu na ich zainteresowania czy światopogląd, umożliwiają im zaspokojenie naturalnej potrzeby nawiązywania relacji, utrzymywania kontaktów i poczucia przynależności do wspólnoty<sup>40</sup>. Portale społecznościowe zapewniają seniorom poczucie samorealizacji, rozrywki czy wspólnego z innymi wypełnienia wolnego czasu, a łamiąc stereotypy na temat użytkowników sieci w wieku senioralnym, stają się też miejscem międzypokoleniowej integracji. Pożądane wydaje się więc zwiększenie uczestnictwa osób z pokolenia BB czy pokolenia wojny i międzywojnia w mediach społecznościowych, bo zwiększa to ich partycypację społeczną i prowadzi do łączenia wydawałoby się dwóch różnych światów – świata młodych, których życie zdominowane jest przez nowe media, i tych, dla których życie w świecie online, streamingu, komunikatorów i mediów społecznościowych ciągle jest nowością, której trzeba się nauczyć, która burzy tradycyjny, dotychczasowy sposób ich funkcjonowania. Wsparcie seniorów w podejmowaniu cyfrowych wyzwań i zwiększanie ich obecności w mediach społecznościowych staje się potrzebą współczesności. Takie działanie wymaga jednak nie tylko czasu, ale przede wszystkim łamania stereotypów i wypracowania nowych schematów aktywności<sup>41</sup>.

## Bibliografia

- Aichner T., Jacob F., *Measuring the degree of corporate social media use*, „International Journal of Market Research” 2015, 57(2), s. 257–275.
- Czerski W.M., *Wykluczenie cyfrowe jednym z problemów edukacji doby cyfrowej*, „Rozprawy Społeczne” 2020, 14(3), s. 63–75.
- Digital Leaders*, Digital inclusion, <https://digileaders.com/topic/digital-inclusion/> [dostęp: 22.01.2023].
- Erikson E.H., *Dopełniony cykl życia*, przeł. A. Gomola, Poznań 2002.

---

<sup>40</sup> D. Tapscott, *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, przeł. P. Cypryański, Warszawa 2010, s. 220–221.

<sup>41</sup> G.W. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, przeł. Sy Borg, Poznań 2011.

- Eurostat, *How popular is internet use among older people?*, 17 maja 2021, <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210517-1> [dostęp: 15.01.2023].
- Faverio M., *Share of those 65 and older who are tech users has grown in the past decade*, 13 stycznia 2022, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2022/01/13/share-of-those-65-and-older-who-are-tech-users-has-grown-in-the-past-decade/2021> [dostęp: 17.01.2023].
- Get Digital*, Simon Community Scotland, <https://www.getdigitalscotland.org/about-us/> [dostęp: 22.01.2023].
- GUS, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2020 roku*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2020-roku,2,3.html> [dostęp: 22.01.2023].
- Hawkley L.C., Cacioppo J.T., *Aging and loneliness: Downhill quickly?*, „Current Directions in Psychological Science” 2007, 16(4), s. 187–191, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>
- Hoffman G.J., Webster N.J., Bynum J.P.W., *A framework for aging-friendly services and support in the age of COVID-19*, „Journal of Aging & Social Policy” 2020, 32(4–5), s. 450–459, <https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1771239>
- Jakubowicz K., *Polityka medialna a media elektroniczne*, Warszawa 2008.
- Lichtenberg G.Ch., *Aforyzmy*, przeł. M. Dobrosielski, Warszawa 1987.
- NapoleonCat, *Facebook users in Poland*, listopad 2021, <https://napoleoncat.com/stats/facebook-users-in-poland/2021/11/> [dostęp: 9.02.2023].
- Obar J.A., Wildman S., *Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue*, „Telecommunications Policy” 2015, 39(9), s. 745–750.
- Pendergast D., *Getting to know the Y Generation*, [w:] P. Benckendorff, G. Moscardo, D. Pendergast (red.), *Tourism and Generation Y*, Wallingford 2010, s. 1–15.
- Perrin A., *Social Media Usage: 2005–2015*, Pew Internet & American Life Project, Washington D.C. 2015.
- Pikuła N.G., *Aktywność osób starszych w sytuacji pandemii koronawirusa*, [w:] N.G. Pikuła, M. Grewiński, E. Zdebska, W. Glac (red.), *Wyzwania dla polityki społecznej w kontekście pandemii koronawirusa*, Kraków 2020, s. 139–150.
- Program Operacyjny Polska Cyfrowa na lata 2014–2020: wersja 4.0, [http://www.mir.gov.pl/fundusze/Fundusze\\_Europejskie\\_2014\\_2020/Documents/POPC\\_4\\_0\\_8\\_01\\_14\\_ost\\_10012014.pdf](http://www.mir.gov.pl/fundusze/Fundusze_Europejskie_2014_2020/Documents/POPC_4_0_8_01_14_ost_10012014.pdf) [dostęp: 22.01.2023].
- Raport Otwarcia Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojrzałość w sieci”, 2010, [www.dojrzaloscwsieci.pl](http://www.dojrzaloscwsieci.pl) [dostęp: 17.01.2023].
- Silva F.L., Scortegagna S.A., De Marchi A.C.B., *Facebook as a social support environment for older adults*, „Universitas Psychologica” 2018, 17(3), s. 1–11, <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy.17-3.fsse>
- Small G.W., Vorgan G., *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, przeł. Sy Borg, Poznań 2011.
- Smith A., *Older adults and technology use*, 3 kwietnia 2014, <http://www.pewinternet.org/2014/04/03/older-adults-and-technology-use/> [dostęp: 15.01.2023].
- Stachura K., *Wymiary cyfrowych nierówności. Uwagi o problemie technologicznej nieobecności*, [w:] Z. Galor, B. Goryńska-Bittner (red.), *Nieobecność społeczna. W poszukiwaniu sensów i znaczeń*, Poznań 2012, s. 262–277.
- Stefaniak-Hrycko A., *Portale internetowe dla seniorów*, „Nowiny Lekarskie” 2013, 82(1), s. 76–82.
- Strauss W., Howe N., *Generations: The history of Americas future, 1584 to 2069*, New York 1991.

- Sun K., Zhou J., *Understanding the impacts of Internet use on senior Citizens' social participation in China: Evidence from longitudinal panel data*, „Telematics and Informatics”, 59, czerwiec 2021, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0736585321000058> [dostęp: 21.01.2023].
- Tapscott D., *Cyfrowa dorosłość. Jak pokolenie sieci zmienia nasz świat*, przeł. P. Cypryński, Warszawa 2010.
- Vidiasratri A.R., Bath P.A., *Association between Internet Usage and Quality of Life of Elderly People in England: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing (ELSA)*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2022, 19(23), <https://doi.org/10.3390/ijerph192315544>
- Wrońska M., *E-meryt, czyli blogujący senior – raport z badań*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika” 2017, 15, s. 137–144.
- Yang Hl., Zhang S., Cheng Sm. i in., *A study on the impact of Internet use on depression among Chinese older people under the perspective of social participation*, „BMC Geriatrics” 2022, 22, <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03359-y>

## Netografia

- <http://superstarsi.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <http://www.babciapolka.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <http://www.kobieta50plus.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <http://www.ksenior.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <http://www.senior.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <https://60plus.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <https://chrzescijanskierandki.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <https://kismia.com/p/pl/dla-70-latkow> [dostęp: 10.02.2023].
- <https://madrababcia.pl/> [dostęp: 4.02.2023].
- <https://madrababcia.pl/grupa-madre-babcie/> [dostęp: 4.02.2023].
- <https://seniorhub.pl/publikacje-eksperckie/raporty-badawcze/> [dostęp: 1.02.2023].
- <https://slowoseniora.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <https://sympatia.onet.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <https://urokliwysenior.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- <https://www.50plus50.com> [dostęp: 10.02.2023].
- [https://www.facebook.com/people/DJ-WIKA-FanPage/100063765720350/?locale=pl\\_PL](https://www.facebook.com/people/DJ-WIKA-FanPage/100063765720350/?locale=pl_PL) [dostęp: 4.02.2023].
- <https://www.instagram.com/kobieta.zawsze.mloda/> [dostęp: 4.02.2023].
- <https://www.meetic.pl> [dostęp: 10.02.2023].
- [https://www.swatka.pl/pl/a/randki\\_po\\_60](https://www.swatka.pl/pl/a/randki_po_60) [dostęp: 10.02.2023].