

Uporaba družbenih omrežij in drugih IKT-storitev med seniorji za preprečevanje osamljenosti

Maja Mezgec

Univerza na Primorskem,

Pedagoška fakulteta

maja.mezgec@upr.si

Danes živimo v starajoči se družbi, saj delež starejšega prebivalstva strmo narašča. Starejši so izpostavljeni določenim tveganjem, kot so npr. zdravstvene težave, revščina, osamljenost, družbena izolacija idr. Družbene izolacija in osamljenost imata velik vpliv na blagostanje starejših. Sodobna tehnologija in družbena omrežja ponujajo nekatere rešitve, ki lahko pripomorejo k soočanju s tovrstnimi izzivi, ob predpostavki, da se premosti razkorak med digitalno pismenostjo starejše generacije in digitalnimi kompetencami, ki so potrebne za suvereno uporabo družbenih omrežij in sorodnih aplikacij. Namen prispevka je ponuditi pregled znanstvene literature o obravnavani temi, predvsem izsledkov raziskav, objavljenih v znanstvenih revijah, ki so vključene v mednarodne baze podatkov. Zato smo za potrebe prispevka opravili sistematični pregled literature in pri tem sledili načelom PRISMA. Izbrane prispevke smo vsebinsko analizirali in v sklepni fazi podali zaključne ugotovitve. Učinki uporabe družbenih omrežij in IKT za preprečevanje osamljenosti še niso povsem raziskani, raziskovalci pa so si enotni, da starejši potrebujejo specifične pristope za digitalno opismenjevanje in namenska orodja ter aplikacije, ki so prilagojena tem uporabnikom in zanje prijaznejša.

Ključne besede: blagostanje starejših, družbena izolacija, družbena omrežja, preprečevanje osamljenosti, digitalna pismenost



© 2025 Maja Mezgec

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-538-2.14>

Uvod: starajoče se prebivalstvo in izzivi staranja

V t. i. zahodnih državah se soočamo z dolgoživo in starajočo se družbo, saj se viša tako kazalnik pričakovane življenjske dobe kot tudi kazalnik povprečne starosti prebivalstva.

Čeprav je staranje proces, ki mu težko določimo mejnike, statistični kazalniki za seniorje navadno opredeljujejo posameznike, ki so stari 65 let in več.

V besedilu bomo to starostno skupino imenovali »seniorji« ali pa preprosto »starejši« in »starostniki«.

Eurostatovi (2025) podatki jasno kažejo na trend staranja prebivalstva, ki se je začel pred desetletji in ga gre pripisati nižji rodnosti ter višanju pričakovane življenjske dobe. Starostna struktura prebivalstva se spreminja tako, da se večja delež starejšega prebivalstva in manjša delež delovno aktivnega. Januarja 2024 je bila ena petina evropskega prebivalstva stara 65 let in več, povprečna starost pa je bila 44,7 leta. V zadnjem desetletju se je slednji delež povečal za 2,9 %, povprečna starost pa se je zvišala z 42,5 na 44,7. Glede na omenjeni trend gre po projekcijah Eurostata pričakovati, da se bodo vrednosti teh indeksov v naslednjih desetletjih še dodatno višale.

Sprememba bivanjskih vzorcev in osamljenost starejših

Poleg sprememb v starostni strukturi prebivalstva je moč zaslediti tudi spremembe v bivanjskih vzorcih. V sodobni zahodni družbi je opaziti izrazit upad medgeneracijskega sobivanja. Večina starejših posameznikov prebiva bodisi v enočlanskih gospodinjstvih bodisi v gospodinjstvih, kjer živita zgolj partnerja ali starši z odraslimi otroki. Tudi v državah v razvoju, kjer se pod vplivom kulturnih norm, ki podpirajo večgeneracijsko sobivanje, v večji meri ohranjajo tradicionalne družinske strukture, se kaže podoben trend postopnega prehoda k manjšim družinskim enotam (World Health Organization, 2021).

Vzporedno s spreminjanjem družinske strukture gospodinjstev izrazito narašča urbanizacija. V zahodnih državah več kot 70 % prebivalstva živi v urbanih naseljih (United Nations, 2015). Večje regije postajajo vse bolj urbane in viša se gostota poseljenosti prebivalstva. Podatki kažejo (Li idr., 2013), da življenje v ruralnih ali urbanih predelih vpliva na življenjske vzorce starejših, predvsem na oskrbo: v ruralnih okoljih prevladuje družinska oskrba, v urbanih pa oskrba s pomočjo javnih služb, saj so družinski člani pogosto fizično oddaljeni. Glede na tip oskrbe pa se vzpostavijo tudi drugačne socialne vezi. Družinska oskrba sama po sebi ne rešuje problema osamljenosti in socialne izolacije, saj so z daljšanjem delovne dobe družinski člani večji del dneva vpeti v dejavnosti izven domačega okolja. Starejši, ki živijo v družinski oskrbi, ne izražajo vedno nižje stopnje osamljenosti (Yur'yev idr., 2010), kot bi mogoče pričakovali.

Starejši, socialne vezi in osamljenost

Kakovostne socialne vezi so ključnega pomena za psihofizično zdravje in splošno dobrobit posameznika skozi celotno življenjsko obdobje. Pomanjkanje socialne povezanosti, zlasti socialna izolacija in osamljenost, ima lahko re-

sne negativne posledice za zdravje in dolgoživost (Newall idr., 2009; Jiménez idr., 2021). Pri starejši populaciji se s tem povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni, možgansko kap, sladkorno bolezen, kognitivni upad, demenco, depresijo, duševno zdravje, anksioznost in celo samomorilna vedenja. Hkrati negativno vpliva tudi na pričakovano življenjsko dobo in kakovost življenja v tretjem življenjskem obdobju. Pogosto gre zaslediti povezanost s komorbidnimi stanji, kognitivnim upadom in z višjo stopnjo umrljivosti (World Health Organization, 2021). Kljub prepoznanemu negativnemu vplivu sta socialna izolacija in osamljenost šele v zadnjem času pridobili večjo pozornost kot pomembna dejavnika, ki vplivata na zdravje seniorjev (Jiménez idr., 2021).

Socialna izolacija in osamljenost

V strokovni literaturi razlikujemo med pojmom osamljenost in socialna izolacija. Osamljenost opredeljujemo kot neprijetno izkušnjo, ki se pojavi, ko je posameznikova mreža družbenih odnosov nezadostna, tako kvantitativno kot kvalitativno (Perlman in Peplau, 1981). Gre torej za neugoden občutek, ki se poraja zaradi razkoraka med želenim obsegom ali kakovostjo socialnih vezi in tistimi, ki so na voljo v realnosti. Osamljenost odraža subjektivno izkušnjo doživljanja neugodnega občutka, ki se poraja, ker posameznikova potreba po vzpostavljanju socialnih stikov in odnosov ni izpolnjena. Razvije se občutek praznine, samote in nezaželenosti.

V nasprotju s tem pa je socialna izolacija objektivno pomanjkanje pomembnih socialnih vezi z družino, s prijatelji ali skupnostjo, ki naj bi posamezniku zagotavljali socialno podporo. Včasih osamljenost in socialna izolacija ne sovpadata: oseba, za katero je značilna socialna izolacija, ne bo nujno občutila občutka osamljenosti, obratno pa posameznik lahko doživlja občutek osamljenosti kljub temu, da je obdan z drugimi osebami (Pearlman-Avnion idr., 2019). Osamljenost se med starejšimi pojavlja tudi zaradi večjih življenjskih sprememb, kot so upokožitev, vdovstvo, smrt prijateljev in sorodnikov, omejitve pri samostojni mobilnosti, ki povečujejo tveganje za pojav občutka osamljenosti (Dury, 2014; Runcan, 2013).

Uporaba IKT med starostniki za preprečevanje osamljenosti

Če je staranje prebivalstva velik izziv današnje družbe, je s tem povezan izziv tudi ugotavljanje prednosti, ki jih tehnologija ponuja za podporo starejšim in razvijanje ustreznih rešitev za blažitev osamljenosti ter socialne izolacije. V prispevku informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT) pojmuje kot pripomoček za shranjevanje in predelavo podatkov, prenos podatkov in komunikacijo po spleta (Ma idr., 2021).

Učinki IKT na dobro počutje starejših uporabnikov, zlasti na duševno zdravje starejših, so še vedno premalo raziskani (Ma idr., 2021). Raziskave sicer kažejo, da IKT pozitivno vpliva na kakovost življenja seniorjev in njihovo blagostanje (Pearlman-Avnion idr., 2019; Carpenter in Bunday, 2007; Eastman in Iyer, 2004; Pfeil idr., 2009; Selwyn idr., 2003; Selwyn, 2004). Omogoča jim pogosto, hitro, cenovno ugodno komunikacijo s prijatelji in z družinskimi člani, ne glede na razdaljo (Czaja in Lee, 2003; White idr., 2002; Woodward idr., 2013; Antonucci idr., 2017; Cotten idr., 2022). Posameznikom, ki imajo težave z mobilnostjo, omogoča interakcijo z zunanjim svetom (Blit-Cohen in Litwin, 2004; Bradley in Poppen, 2003) in premagovanje fizičnih ovir, da ostanejo družbeno angažirani in aktivni, s čimer jih potencialno ščiti pred osamljenostjo.

Uporaba tehnologije tako med seniorji pozitivno prispeva k ustvarjanju in ohranjanju socialnih vezi (Fritz idr., 2024; Schlomann idr., 2019). Ugotovitve raziskav kažejo, da se uporaba tehnologije za spletno komunikacijo povezuje z nižjim občutkom osamljenosti (Chen idr., 2021; Balki idr., 2022; Casanova idr., 2021; Chen in Schulz, 2016; Czaja idr., 2018) ter s povečanim občutkom dobrega počutja in življenjskega zadovoljstva starejših (Chen idr., 2021). Spletne skupnosti, interesne skupine in politični forumi prav tako predstavljajo širšo podporno mrežo za starejše, preko katere dobivajo vrsto pozitivnih spodbud za osmišljanje svojega vsakdana (Reuter idr., 2020; Shapira idr., 2008). Uporaba IKT pa prispeva tudi k občutku samostojnosti in osebnostne rasti (Cotten idr., 2013).

Yi-Ru Regina Chen in Peter J. Schulz (2016) naštevata štiri pomembne mehanizme za ublažitev socialne izolacije s pomočjo IKT, ki sovpadajo z ugotovitvami zgoraj omenjenih raziskav: (1) možnost, da posameznik ostane povezan z drugimi, kot so npr. družinski člani ali prijatelji, (2) pridobitev socialne podpore, (3) udeležbo in sodelovanje v zanimivih aktivnostih ter pobudah, (4) spodbudo in podporo za dvig samozavesti.

Pri iskanju nadaljnjih rešitev pa je ključnega pomena celovitejše razumevanje mehanizmov, prek katerih lahko uporaba IKT vpliva na osamljenost. Zhang idr. (2024) izpostavljajo tri dejavnike, ki pojasnjujejo povezavo med uporabo IKT in osamljenostjo: družbene odnose, zaznan nadzor nad lastnim življenjem in smisel življenja. Večja uporaba računalnika in IKT posredno vpliva na zniževanje občutka osamljenosti, saj spodbuja socialne stike, ublaži občutek omejitev (mobilnosti) in zvišuje občutek smisla življenja, saj predstavlja sredstvo za udejstvovanje v aktivnostih, ki so za posameznika pomembne in relevantne, kar povečuje občutek družbene vključenosti in znižuje občutek osamljenosti.

Pri starejši populaciji prihajajo torej bolj do izraza pozitivni učinki uporabe

IKT in spletnih aplikacij za komunikacijo, medtem ko se za preostalo populacijo izpostavljajo tudi negativni učinki, kot so depresija, anksioznost in osamljenost (Antonucci idr., 2017; Spraggins, 2009). Odpira pa se vprašanje zmožnosti uporabe različnih spletnih aplikacij, ki presegajo zgolj uporabo IKT za komunikacijo z družinskimi člani. Višja stopnja digitalne pismenosti starejšim omogoča sodelovanje tudi v drugih oblikah druženja, kot so npr. virtualne skupnosti, spletni obiski idr., kar znižuje osamljenosti in prispeva k višji kakovosti življenja (Gunnes idr., 2024). Starejši posamezniki, ki redno uporabljajo IKT, kažejo nižjo stopnjo občutka osamljenosti in socialne izolacije, kar nakazuje dejstvo, da lahko IKT posredno pozitivno prispeva k reševanju problema osamljenosti seniorjev (Melchiorre idr., 2024), h kakovostnemu staranju in k izboljšanju socialne podpore ter blagostanja (Pearlman-Avniot idr., 2019).

Čeprav podatki kažejo, da v zadnjih letih med seniorji uporaba IKT pomembno narašča, je ta še vedno nižja v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami (Ihm in Hsieh, 2015). Uporabo IKT med starostniki lahko v grobem delimo na dve področji glede na namen: za komuniciranje in za informiranje (Zhang idr., 2022). Znotraj prvega področja prevladuje raba IKT za povezovanje z zunanjim svetom (White Baker idr., 2019) v drugem pa iskanje informacij, povezanih z zdravjem in dobrim počutjem (Irizarry in Downing, 1997; Loges in Jung, 2001). Kljub porastu uporabe pa ostajajo še ovire, ki jih gre pripisati predvsem pomanjkanju znanja, podpore in dostopa do tehnologije ter stroškom (Anderson in Perrin, 2017; Vaportzis idr., 2017). Tudi uporaba družbenih omrežij je med starostniki vedno pogostejša (Aarts idr., 2015; Nef idr., 2013), čeprav imajo do njih še veliko zadržkov, npr. glede deljenja osebnih podatkov (Erickson, 2011). Sil Aarts idr. (2015) so za nizozemske starostnike ugotovili, da jih dobra polovica uporablja družbena omrežja, po drugi strani pa niso znali povezanosti med to uporabo in stopnjo osamljenosti.

Tudi stopnja izobrazbe vpliva na zmožnost uporabe IKT med starejšimi (Melchiorre idr., 2024), kar spet nakazuje potrebo po razvoju ustreznih politik za razvijanje digitalne pismenosti seniorjev za njihovo vključitev v procese digitalizacije, posredno pa tudi za ublažitev problema osamljenosti. Starejši odrasli potrebujejo prilagojene pristope za usvajanje digitalnih spretnosti, kar pogosto predstavlja velik izziv. Če pa so jim koristi take naložbe ustrezno predstavljene, se poveča interes za premostitev ovir, posebej ko gre za povečanje socialne participacije (Lee in Coughlin, 2014; Harley in Fitzpatrick, 2009).

Raziskovalno vprašanje in namen raziskave

Pri pripravi prispevka smo sledili raziskovalnemu vprašanju: ali in kako sodobna tehnologija ter družbena omrežja pripomorejo k soočanju z izzivom

osamljenosti in družbene izolacije starejših? Namen prispevka je ponuditi sistematičen pregled novejših znanstvenih raziskav na omenjeno temo.

Metodologija

Za potrebe raziskave smo opravili sistematičen pregled literature, ki nam je odprl pot do celovite analize sodobnih raziskav na izbrano temo. V ta namen smo sledili načelom PRISMA (iz angl. *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Page idr., 2021) (preglednica 1).

Pri pregledu znanstvenih objav na našo temo smo uporabili portal Digitalna UP, ki vključuje naslednje baze podatkov: Scopus, Web of Science, Unpaywall, MEDLINE, PubMed Central, ROAD: Directory of Open Access Scholarly Resources, Elsevier ScienceDirect Journals, SciELO Free, SpringerLINK – Slovenia Consortium, SAGE Journals Premier, Springer Nature OA Free Journals, EBSCO Academic Search Premier, Academic Search Complete (EBSCO), ScienceDirect Open Access Titles, Frontiers in, Taylor and Francis Medical Library, Oxford Journals 2017 Current Collection with OpenAccess, Oxford Journals 2016 Current Collection with OpenAccess, EBSCOhost Health Source Nursing Academic Edition, JSTOR Archival Journals and Primary Sources Collection, J-STAGE Free – English, Open Access: BioMedCentral Open Access Titles, HighWire Press (Free Journals), Elsevier SD Backfile Psychology. Zbiranje podatkov je potekalo v aprilu 2025.

Pri iskanju smo uporabili dve kombinaciji treh ključnih besed v angleškem jeziku. Prva kombinacija je bila »elderly, loneliness in ICT«, druga pa »older adults, loneliness in ICT«. Uporabo besedne zveze »social networks« za ključno besedo smo izločili, ker se v strokovni literaturi uporablja širše in označuje celoto socialnih vezi ter ne izrecno družbenih omrežij, kot jih pojmujejo za potrebe prispevka.

Postavili smo še pet filtrov: (1) iskanje smo omejili na vire v angleškem je-

Preglednica 1 Postopek PRISMA

Faze	1. sklop*	2. sklop*
Iskanje v bazah podatkov s filtri	26	89
Pregled naslovov, povzetkov in prvi vsebinski pregled	3	29
Združevanje seznamov in izločanje dvojnikov	26	
Drugi vsebinski pregled	11	
Izbor	9	
Vključeni v raziskavo	8	

Opombe * Število člankov.

ziku, (2) na recenzirane prispevke (3) v revijah in (4) monografijah ter (5) na objave iz obdobja 2020–2025. Za spodnjo mejo smo izbrali leto 2020, saj menimo, da so izkušnje s pandemijo covida-19, ki se je začela leta 2020, bistveno vplivale na temo, ki jo raziskujemo. Čeprav sama izkušnja pandemije in rešitve, ki so bile oblikovane v obdobju izrednih razmer, niso predmet naše obravnave, so bistveno vplivale na nadaljnji razvoj uporabe IKT-aplikacij med vsemi generacijami. Zaradi izrednih razmer in omejitev druženja je med pandemijo zacvetela uporaba IKT za komunikacijo in socializacijo na daljavo.

S prvim iskalnim nizom smo pridobili 26 zadetkov, vendar smo enega takoj izločili, ker se je izkazalo, da ni bil v angleškem jeziku. Vsi zadetki vključujejo članke v revijah. Po pregledu izvlečkov smo opravili vsebinski pregled in izločili prispevke, ki se omejujejo izključno na obravnavo obdobja med pandemijo covida-19, ter prispevke, ki spadajo v kategorijo preglednih znanstvenih člankov, saj je bil naš interes usmerjen v popis rezultatov primarnih raziskav. S prvim iskalnim nizom smo tako prišli do treh objav.

Z drugim iskalnim nizom smo pridobili 89 zadetkov. Po pregledu izvlečkov smo opravili vsebinski pregled in izločili prispevke, ki spadajo v kategorijo preglednih znanstvenih člankov. S križanjem podatkov iz prvega seznama rezultatov in iz drugega smo ugotovili, da so vsi članki iz prvega seznama zajeti tudi v drugem, zato smo odstranili podvojene zapise. Tako smo prišli do seznama s 26 enotami. Po temeljitnem vsebinskem pregledu posameznih člankov smo izločili tiste, ki se omejujejo izključno na obravnavo obdobja pandemije covida-19. Tako smo prišli do seznama z 11 enotami. V vseh 11 primerih gre za znanstvene članke v revijah. Naknadno sta izpadli še dve enoti, ker nista izrecno naslavljali našega raziskovalnega vprašanja. Od preostalih devetih objav je ena naknadno izpadla, ker celotno besedilo ni bilo na voljo, tako da je v bilo v končno analizo vključenih osem objav, ki so zadoščale kriterijem in raziskovalnemu vprašanju (preglednica 2).

Prispevke smo podvrgli vsebinski analizi. Pozornost je bila usmerjena v primarne raziskave in ugotovitve, ali in kako lahko uporaba sodobne tehnologije, predvsem družbenih omrežij, pripomore k ublažitvi problema osamljenosti starejših.

Ugotovitve raziskav: analiza

Raziskava Qianqian Zhang idr. (2022) je bila izvedena na Kitajskem in preučuje možnosti uporabe IKT za blažitev osamljenosti med starejšimi. Pri tem ločuje dve dimenziji uporabe IKT: komunikacijsko in informacijsko. Pri analizi podatkov so upoštevali še dve pomembni spremenljivki: občutek samoučinkovitosti pri uporabi IKT in ozaveščenost oz. pozornost, ki jo posameznik na-

Preglednica 2 Seznam objav, vključenih v analizo

-
- DeLange Martinez, P., Tancredi, D., Pavel, M., Garcia, L., in Young, H. M. (2025). Adapting the technology acceptance model to examine the use of information communication technologies and loneliness among low-income, older Asian Americans: Cross-sectional survey analysis. *JMIR Aging*, 8, e63856.
- Fritz, J., von Heideken Wlgert, P., Gusdal, A. K., Johansson-Pajala, R., in Eklund, C. (2024). Determinants of implementing an information and communication technology tool for social interaction among older people: Qualitative content analysis of social services personnel perspectives. *JMIR Aging*, 7, e43999.
- Gusdal, A. K., Florin, U., Johansson-Pajala, R.-M., Eklund, C., Fritz, J., in von Heideken Wlgert, P. (2023). Older adults' use of a research-based web platform for social interaction. *Healthcare*, 11(3), 408.
- Nakahara, K., in Yokoi, K. (2024). Role of meaningful social participation and technology use in mitigating loneliness and cognitive decline among older adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 7(6), 7806205150.
- Pace, S. (2023). How technology impacts loneliness: perspectives of African older adults. *Innovation in Aging*, 7(1), 250.
- Pearlman-Avnion, S., Goldschmidt, Y., in Shamis N. (2019). Impacts of urbanization and ICT use on loneliness among the elderly in Israel. *Education and Urban Society*, 52(6), 962–983.
- Talmage, C. A., Knopf, R. C., Wu, T., Winkel, D., Mirchandani, P., in Candan, K. S. (2021). Decreasing loneliness and social disconnectedness among community-dwelling older adults: The potential of information and communication technologies and ride-hailing services. *Activities, Adaptation and Aging*, 45(2), 89–117.
- Zhang, Q., Guo, X., in Vogel, D. (2022). Addressing elderly loneliness with ICT use: The role of ICT self-efficacy and health consciousness. *Psychology, Health and Medicine*, 27(5), 1063–1071.
-

menja lastnemu zdravju. Ugotovitve kažejo, da uporaba IKT pozitivno vpliva na zniževanje občutka osamljenosti med starejšimi, pri tem pa je pomembno upoštevati tudi stopnjo samoučinkovitosti posameznika za uporabo IKT in zdravstveno ozaveščenost, ki sta povezani z uporabo IKT.

Raziskava Shiri Pearlman-Avnion idr. (2019) je usmerjena v preučevanja vpliva bivalnega okolja na uporabo IKT in socialno blaginjo starejših v Izraelu. Preučili so povezavo med različnimi bivalnimi okolji (mestno in podeželsko – kibuci), uporabo IKT in osamljenostjo med starejšimi. Pri analizi uporabe IKT so upoštevali uporabo za namen pridobivanja novic, komunikacije z drugimi, pridobivanja informacij/učenja, gledanja filmov oz. televizijskih oddaj. Zbrani podatki kažejo, da medtem ko starejši prebivalci urbanega okolja, ki uporabljajo IKT, poročajo o manjši stopnji osamljenosti, je med prebivalci ruralnega okolja – kibucev ravno obratno: uporabniki IKT poročajo o nekoliko večjem občutku osamljenosti kot tisti, ki IKT ne uporabljajo. Možno je, da se starejši ljudje, ki živijo v ruralnem okolju in se počutijo osamljene, pogosteje

zatekajo k uporabi IKT, medtem ko jo tisti, ki so bolj vpeti v življenje skupnosti, uporabljajo v manjši meri. Ugotovitve potrjujejo hipotezo, da je med prebivalci urbanega okolja zaslediti večjo mero osamljenosti v primerjavi s prebivalci ruralnih okolij in da je med uporabniki IKT zaslediti nižjo stopnjo osamljenosti kot med neuporabniki. Raziskovalci torej menijo, da IKT predstavlja sredstvo za preprečevanje osamljenosti v okoljih, kjer ni trdnih družbenih vezi, kot je urbano okolje, in da usposabljanje starejših za uporabo IKT lahko bistveno prispeva k ublažitvi problema osamljenosti med naraščajočo starejšo populacijo.

Keita Nakahara in Katsushi Yokoi (2024) predstavljata zanimiv primer Japonske, ki izvaja namenske ukrepe za promocijo možnosti družbenega udejstvovanja starejših odraslih. V ta namen so ob osnovnih šolah, ki so kapilarno prisotne v prostoru, vzpostavili prostor za druženje starejših. Raziskovalca v svoji raziskavi ugotavljata, da sta uporaba IKT in predvsem podpora, ki jo lahko zagotavljajo v prostorih za druženje, zelo koristni za kakovostno socialno participacijo starejših.

Medtem pa Talmage idr. (2021) v svoji raziskavi zajamejo tri spremenljivke: (1) osamljenost in socialno izolacijo, (2) uporabo IKT in (3) storitev prevozov, namenjenih starejšim. Podatki so bili zbrani v ZDA v sklopu širšega projekta o pozitivnih učinkih sodobne tehnologije in IKT med starejšimi. V raziskavi so obravnavali tako namen oz. smoter uporabe IKT kot uporabljeno IKT-napravo. Ugotovitve kažejo, da uporaba IKT lahko pripomore k zniževanju osamljenosti in socialne izolacije, čeprav ne more nadomestiti človeškega stika. Tako lahko tudi uporaba IKT za naročanje prevozov prispeva k zviševanju neposredne medčloveške interakcije. Hipotezo, da se stopnja osamljenosti in socialne izolacije med starejšimi razlikuje glede na raven rabe IKT, so potrdili in podprli z dodatnimi ugotovitvami: uporaba mobitela ali tablice/računalnika ima blage varovalne učinke za preprečevanje osamljenosti, uporaba tablice/računalnika pa večji varovalni učinek za ohranjanje vezi z družino in še posebej s prijatelji; internet in z njim povezane aplikacije starostniki v večji meri uporabljajo na tablici/računalniku kot pa na mobitelu; družbena omrežja ne vplivajo na ohranjanje stikov s prijatelji in z družino, ampak samo z zunanjim svetom; tudi branje novic po spletu postaja med starostniki vse pogostejše, vendar ta dejavnost nima tako posrednih učinkov na občutek osamljenosti in na socialno izolacijo; osamljeni starejši in starejši, ki si v večji meri želijo družbenih stikov z družino in s prijatelji, v manjši meri uporabljajo IKT in verjetno bi imeli večjo korist od storitev prevoza.

Prispevka Johanne Fritz idr. (2024) ter Annelie K. Gusdal idr. (2023) predstavljata isto študijo primera. Z njo preučujejo dejavnike, ki so se izkazali za

pomembne pri implementaciji Fik@ room – namensko razvitega orodja za socialno interakcijo med starejšimi. Gre za pripomoček, ki so ga razvile in testirale socialne službe na Švedskem. Fik@ room je digitalno okolje za druženje ob kavi. Virtualna soba je namenjena srečavanju vrstnikov in tu se lahko prosto družijo. IKT lahko torej pojmujeemo tudi kot sredstvo/tehnologijo za socialno delo, ki lahko pripomore k boljšemu življenju posameznikov. Avtorji ugotavljajo, da je bilo le malo raziskav namenjenih uporabi spletnih storitev za potrebe socialnih služb. Ovir pri implementaciji IKT-storitev ne gre iskati samo med starejšimi. Osebe v socialnih službah ima pomembno vlogo pri uvajanju starejših v rabo IKT in zagotavljanju podpore pri tem. Posledično se kaže potreba po strukturiranih in dobro načrtovanih aktivnostih za implementacijo IKT v socialnem delu – torej po uvajanju starejših uporabnikov v uporabo IKT in nudenju podpore. Po drugi strani pa Annelie K. Gusdal idr. (2023) ugotavljajo, da morajo biti spletne platforme, namenjene starejšim, skrbno načrtovane in ustrezno prirejene za starejše uporabnike. Starejši se bojijo zapletov, povezanih z deljenjem zasebnih podatkov, lastne neizkušenosti in tehnologije nasploh. Izkazujejo težave s stopnjo digitalne pismenosti, z razumevanjem, kako deluje komunikacija po spletu, po drugi strani pa tudi nimajo veliko prijateljev, ki bi bili pripravljeni uporabiti IKT za komunikacijo in interakcijo (Gusdal idr., 2023).

Pauline DeLange Martinez idr. (2025) so v ZDA izvedli raziskavo med starejšimi prebivalci azijskega porekla. Raziskava naslavlja poseben del populacije, za katerega sta značilna nizka raven digitalne pismenosti in slabše poznavanje angleškega jezika. Vanjo so vključili tudi preučevanje spremenljivk, kot sta zaznana uporabnost in zaznana enostavnost uporabe, ki vplivata na uporabo IKT. Preverjali so povezavo med zaznano uporabnostjo, zaznano enostavnostjo uporabe, rabo IKT in občutkom osamljenosti. Zbrani podatki kažejo, da ciljno usmerjene aktivnosti, namenjene zviševanju zaznane uporabnosti IKT in zaznane enostavnosti uporabe, pripomorejo k zviševanju uporabe IKT in posledično k zniževanju občutka osamljenosti. Avtorji v zaključkih izpostavljajo, da na obe navedeni spremenljivki lahko vplivamo, saj nanju pozitivno vplivata namensko izobraževanje in podpora. Relevantnost uporabe IKT v življenju posameznika lahko dokazujemo npr. z možnostjo povezovanja s sorodniki, ki živijo daleč, dostopom do zdravstvenih informacij ali uživanjem v razvedrilnih aktivnostih v maternem jeziku. Pozitivno sta se obnesla tudi usvajanje digitalnih kompetenc z vrstniki in medvrstniško sodelovanje.

Tudi raziskava Sarah Pace (2023) nazorno kaže, da je med temnopoltimi starejšimi Američani stopnja uporabe širokopasovne internetne povezave in računalnika nižja v primerjavi s starejšimi Američani bele polti. Podatki naka-

zujejo potrebo po razvoju ustreznih politik za razvijanje digitalne pismenosti in podpora ranljivejših skupinam za vključitev v procese digitalizacije.

Zaključki

Kljub temu da so številne raziskave pokazale negativne posledice izolacije na blagostanje in zdravje starejših odraslih, iz pregledane literature ni jasno razvidno, katere intervencije in ukrepi, ob podpori IKT, so najučinkovitejši pri blaženju socialne izolacije in osamljenosti. Literatura vsekakor zaznava potencial, ki ga predstavlja IKT pri blažitvi osamljenosti in socialne izolacije starejših, vendar opozarja, da je treba upoštevati tudi ovire, kot so digitalni razkorak, anksioznost pri uporabi tehnologije in druge (Batra idr., 2024). Zato so si številni raziskovalci enotni, da gre razvijati specifične pristope za digitalno opismenjevanje starejših in namenska orodja ter aplikacije, prilagojene starejšim (Schlomann idr., 2019; DeLange Martinez idr., 2025; Fritz idr., 2024).

(Informacijsko-komunikacijsko) tehnologijo gre razvijati tudi za potrebe socialnih služb, pri čemer lahko razvoj t. i. tehnologije za socialo (angl. *welfare technology*) prispeva k blagostanju starejših (Fritz idr., 2024). Pri tem pa je treba veliko pozornost posvetiti zapolnitvi digitalnega razkoraka, ki bi otežil uporabo IKT za potrebe socialnih storitev. Digitalni razkorak je namreč pri starejši generaciji še zelo občuten problem. Nanj vplivajo spremenljivke, kot so rasa, starost, socioekonomski status in drugi dejavniki.

Starostniki, ki ne uporabljajo IKT ali ne uporabljajo IKT s spletno povezavo, v družbi, v kateri se digitalne inovacije kapilarno širijo, v večji meri tvegajo socialno izključenost (Cotten, 2017; Olsson idr., 2017), saj ne dohitevajo intenzivnih procesov digitalizacije vsakdanjega življenja.

IKT-storitve in družbena omrežja, čeprav imamo o slednjih manj svežih raziskovalnih podatkov, nudijo zanimive rešitve za preprečevanje osamljenosti med seniorji. Ublažitev občutka osamljenosti pa posredno prispeva k blagostanju starejših in višji kakovosti njihovega življenja ter znižuje tveganja za zdravje pri starajoči se populaciji. Vendar, kot sta izpostavila G. Oscar Anderson and Colette Thayer (2018), je pri tem potrebna določena mera previdnosti, saj tehnologija sicer lahko ublaži občutek osamljenosti in socialno izolacijo, ne more pa nadomestiti človeškega stika.

Zahvala

Prispevek je nastal v okviru raziskovalne programske skupine P5-0444 Vseživljenjsko učenje za trajnostno družbo prihodnosti in projekta Posodobitev PŠP NOO, ki ga sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje ter Evropska unija – NextGenerationEU.

Literatura

- Aarts, S., Peek, S. T. M., in Wouters, E. J. M. (2015). The relation between social network site usage and loneliness and mental health in community-dwelling older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(9), 942–949.
- Anderson, G. O., in Thayer, C. E. (2018, 1. september). *Loneliness and social connections: A national survey of adults 45 and over*. AARP. https://www.aarp.org/pri/topics/social-leisure/relationships/loneliness_2010/
- Anderson, M., in Perrin, A. (2017, 17. maj). *Tech adoption climbs among older adults*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2017/05/17/tech-adoption-climbs-among-older-adults/>
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., in Manalel, J. A. (2017). Social relations and technology: Continuity, context, and change. *Innovation in Aging*, 1(3), igx029.
- Balki, E., Hayes, N., in Holland, C. (2022). Effectiveness of technology interventions in addressing social isolation, connectedness, and loneliness in older adults: Systematic umbrella review. *JMIR Aging*, 5(4), e40125.
- Batra, R., Flatt, J. D., Pharr, J. R., Sharma, M., Khubchandani, J., Kanekar, A., Chirico, F., in Batra, K. (2024). Exploring social support strategies and socio-cultural factors influencing social isolation and loneliness: The role of digital literacy. *Healthcare*, 12(21), 2149.
- Blit-Cohen, E., in Litwin, H. (2004). Elder participation in cyberspace: A qualitative analysis of Israeli retirees. *Journal of Aging Studies*, 18(4), 358–398.
- Bradley, N., in Poppen, W. (2003). Assistive technology, computers and Internet may decrease sense of isolation for homebound elderly and disabled persons. *Technology and Disability*, 15(1), 19–25.
- Carpenter, B. D., in Bunday, S. (2007). Computer use among older adults in a naturally occurring retirement community. *Computers in Human Behavior*, 23(6), 3012–3024.
- Casanova, G., Zaccaria, D., Rolandi, E., in Guaita A. (2021). The effect of information and communication technology and social networking site use on older people's well-being in relation to loneliness: Review of experimental studies. *Journal of Medical Internet Research*, 23(3), e23588.
- Chen, E., Wood, D., in Ysseldyk, R. (2021). Online social networking and mental health among older adults: A scoping review. *Canadian Journal on Aging*, 41(1), 26–39.
- Chen, Y. R., in Schulz, P. J. (2016). The effect of information communication technology interventions on reducing social isolation in the elderly: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), e18.
- Cotten, S. R. (2017). Examining the roles of technology in aging and quality of life. *Journals of Gerontology, Series B*, 72(5), 823–826.
- Cotten, S. R., Anderson, W. A., in McCullough, B. M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: Cross-sectional analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 15(2), e39.

- Cotten, S. R., Schuster, A. M., in Seifert, A. (2022). Social media use and well-being among older adults. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101293.
- Czaja, S. J., in Lee, C. C. (2003). The impact of the Internet on older adults. V N. Charness in K. W. Schaie (ur.), *The impact of technology on successful aging* (str. 113–133). Springer.
- Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., Rogers, W. A., in Sharit, J. (2018). Improving social support for older adults through technology: Findings from the PRISM randomized controlled trial. *Gerontologist*, 58(3), 467–477.
- DeLange Martinez, P., Tancredi, D., Pavel, M., Garcia, L., in Young, H. M. (2025). Adapting the technology acceptance model to examine the use of information communication technologies and loneliness among low-income, older asian americans: Cross-sectional survey analysis. *JMIR Aging*, 8, e63856.
- Dury, R. (2014). Social isolation and loneliness in the elderly: An exploration of some of the issues. *British Journal of Community Nursing*, 19(3), 125–128.
- Eastman, J. K., in Iyer, R. (2004). The elderly's use and attitude towards the Internet. *Journal of Consumer Marketing*, 21(3), 208–220.
- Erickson, L. B. (2011). Social media, social capital, and seniors: The impact of Facebook on bonding and bridging social capital of individuals over 65. *AMCIS 2011 Proceedings: All Submissions*, 85. http://aisel.aisnet.org/amcis2011_submissions/85
- Eurostat. (2025). *Population structure and ageing*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing#Highlights
- Fritz, J., von Heideken Wågert, P., Gusdal, A. K., Johansson-Pajala, R., in Eklund, C. (2024). Determinants of implementing an information and communication technology tool for social interaction among older people: Qualitative content analysis of social services personnel perspectives. *JMIR Aging*, 7, e43999.
- Gunnes, M., Loe, I. C., in Kalseth, J. (2024). Exploring the impact of information and communication technologies on loneliness and social isolation in community-dwelling older adults. *BMC Geriatrics*, 24(1), 215.
- Gusdal, A. K., Florin, U., Johansson-Pajala, R.-M., Eklund, C., Fritz, J., in von Heideken Wågert, P. (2023). Older adults' use of a research-based web platform for social interaction. *Healthcare*, 11(3), 408.
- Harley, D., in Fitzpatrick, G. (2009). Creating a conversational context through video blogging: A case study of Geriatric1927. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 679–689.
- Ihm, J., in Hsieh, Y. P. (2015). The implications of information and communication technology use for the social well-being of older adults. *Information, Communication and Society*, 18(10), 1123–1138.
- Irizarry, C., in Downing, A. (1997). Computers enhancing the lives of older people. *Australian Journal on Ageing*, 16(4), 161–165.

- Jiménez, F. N., Brazier, J. F., Davoodi, N. M., Florence, L. C., Thomas, K. S., in Gadbois, E. A. (2021). A technology training program to alleviate social isolation and loneliness among homebound older adults: A community case study. *Frontiers in Public Health*, 9, 750609.
- Lee, C., in Coughlin, J. F. (2014). Perspective: Older adults' adoption of technology; An integrated approach to identifying determinants and barriers. *Journal of Product Innovation Management*, 32(5), 747–759.
- Li, M., Zhang, Y., Zhang, Z., Zhou, L., in Chen, K. (2013). Rural-urban differences in the long-term care of the disabled elderly in China. *PLOS One*, 8(11), e79955.
- Loges, W. E., in Jung, J. Y. (2001). Exploring the digital divide: Internet connectedness and age. *Communication Research*, 4(28), 536–562.
- Ma, X., Zhang, X., Guo, X., Ali, K., in Vogel, D. (2021). Examining the role of ICT usage in loneliness perception and mental health of the elderly in China. *Technology in Society*, 67(11), 101718.
- Melchiorre, M. G., Socci, M., Lamura, G., in Quattrini, S. (2024). The social sustainability of the use of information and communication technologies by frail older people ageing in place alone in Italy: Barriers and impact on loneliness and social isolation. *Sustainability*, 16, 6524.
- Nakahara, K., in Yokoi, K. (2024). Role of meaningful social participation and technology use in mitigating loneliness and cognitive decline among older adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 7(6), 7806205150.
- Nef, T., Ganea, R. L., Müri, R. M., in Mosimann, U. P. (2013). Social networking sites and older users: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1041–1053.
- Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Clifton, R. A., Perry, R. P., Swift, A. U., in Ruthig, J. C. (2009). Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(2–3), 273–290.
- Olsson, T., Samuelsson, U., in Viscovi, D. (2017). At risk of exclusion? Degrees of ICT access and literacy among senior citizens. *Information, Communication, and Society*, 22(1), 55–72.
- Pace, S. (2023). How technology impacts loneliness: Perspectives of african older adults. *Innovation in Aging*, 7(1), 250.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pearlman-Avni, S., Goldschmidt, Y., in Shamis N. (2019). Impacts of urbanization and ICT use on loneliness among the elderly in Israel. *Education and Urban Society*, 52(6), 962–983.

- Perlman, D., in Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. V R. Gilmour in S. Duck (ur.), *Personal relationships: Zv. 3. Relationships in disorder* (str. 31–56). Academic Press.
- Pfeil, U., Zaphiris, P., in Wilson, S. (2009). Older adults' perceptions and experiences of online social support. *Interacting With Computers*, 21(3), 159–172.
- Reuter, A., Scharf, T., in Smeddinck J. (2020). Content creation in later life: Reconsidering older adults' digital participation and inclusion. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4(CSCW3), 257.
- Runcan, P. L. (2013). *Depression in the elderly*. Cambridge Scholars Publishing.
- Schlomann, A., Seifert, A., Zank, S., Woopen, C., in Rietz, C. (2019). Use of information and communication technology (ICT) devices among the oldest-old: Loneliness, anomie, and autonomy. *Innovation in Aging*, 4(2), igzo50.
- Selwyn, N. (2004). The information aged: A qualitative study of older adults' use of information and communications technology. *Journal of Aging Studies*, 18(4), 369–384.
- Selwyn, N., Gorard, S., Furlong, J., in Madden, L. (2003). Older adults' use of information and communications technology in everyday life. *Ageing and Society*, 23(5), 561–582.
- Shapira, N., Gal, A., in Barak, A. (2008). Hachshara kevutzatit shel kishishim l'shimush b'internet: Mahlachah l'ma'aseh. *Gerentologia*, 35(2), 127–140.
- Spraggins, A. (2009). *Problematic use of online social networking sites for college students: Prevalence, predictors, and association with well-being* [Neobjavljena doktorska disertacija]. University of Florida.
- Talmage, C. A., Knopf, R. C., Wu, T., Winkel, D., Mirchandani, P., in Candan, K. S. (2021). Decreasing loneliness and social disconnectedness among community-dwelling older adults: The potential of information and communication technologies and ride-hailing services. *Activities, Adaptation and Aging*, 45(2), 89–117.
- United Nations. (2015). *World urbanization prospects: The 2014 revision*. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Oct/unpd_2014_wup-report.pdf
- Vaportzis, E., Clausen, M. G., in Gow, A. J. (2017). Older adults perceptions of technology and barriers to interacting with tablet computers: A focus group study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1687.
- White Baker, E., Hubona, G. S., in Srite, M. (2019). Does 'being there' matter? The impact of webbased and virtual world's shopping experiences on consumer purchase attitudes. *Information and Management*, 56(7), 103153.
- White, H., McConnell, E., Clipp, E., Branch, L. G., Sloane, R., Pieper, C. F., in Box, T. L. (2002). A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing Internet training and access to older adults. *Aging and Mental Health*, 6(3), 213–221.
- Woodward, A. T., Freddolino, P. P., Wishart, D. J., Bakk, L., Kobayashi, R., Tupper,

- C., Pance, J., in Blaschke-Thompson, C. (2013). Outcomes from a peer tutor model for teaching technology to older adults. *Ageing and Society*, 33(8), 1315–1338.
- World Health Organization. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>
- Yur'yev, A., Leppik, L., Tooding, L., Sisask, M., Värnik, P., Wu, J., in Värnik, A. (2010). Social inclusion affects elderly suicide mortality. *International Psychogeriatrics*, 22(8), 1337–1343.
- Zhang, K., Burr, J. A., Mutchler, J. E., in Jiehua Lu, J. (2024). Pathways linking information and communication technology use and loneliness among older adults: Evidence from the health and retirement study. *Gerontologist*, 64(4), gnad100.
- Zhang, Q., Guo, X., in Vogel, D. (2022). Addressing elderly loneliness with ICT use: The role of ICT self-efficacy and health consciousness. *Psychology, - Health and Medicine*, 27(5), 1063–1071.

The Use of Social Networks and Other ICT Services among Seniors to Prevent Loneliness

Today we live in an aging society, as the proportion of the elderly population is growing rapidly. The elderly are exposed to certain risks, such as health problems, poverty, loneliness, social isolation, etc. Social isolation and loneliness have a major impact on the well-being of the elderly. Modern technology and social networks offer some solutions that can help to deal with such challenges, assuming that the gap between the digital literacy of the older generation and the digital competencies necessary for the sovereign use of social networks and related applications is bridged. The purpose of the paper is to provide an overview of the scientific literature on the topic, especially the results of research published in scientific journals that are included in international databases. Therefore, we conducted a systematic review of the literature, following the PRISMA principles. The selected papers were subjected to a content analysis and conclusions were drawn at the end. The effects of social networking and ICT use to prevent loneliness have not yet been fully explored, but researchers agree that older people need specific digital literacy approaches, dedicated tools and applications that are tailored to them and, therefore, more user-friendly.

Keywords: well-being of the elderly, social isolation, social networks, loneliness prevention, digital literacy