

УДК 364-78-053.9:004(437.6)
DOI: 10.24144/2524-0609.2026.58.117-123

Іванкова Вєра
PhDr., PhD, доцент
Університет охорони здоров'я та соціальної роботи Св.Єлизавети
м.Братислава, Словаччина
vierkai@centrum.sk
<https://orcid.org/0000-0002-1720-921X>

ЦИФРОВА ГРАМОТНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

Анотація. У контексті старіння населення цифрова грамотність стає критичним детермінантом соціальної інклюзії. Підвищення компетенцій у сфері інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) є для літніх людей ефективним інструментом для підтримки соціальних зв'язків та пом'якшення негативних наслідків соціальної ізоляції. Мета дослідження: вивчити рівень цифрової грамотності літніх людей та проаналізувати її вплив на елімінацію соціальної ізоляції та посилення суб'єктивного відчуття зв'язку із суспільством та родиною в Словаччині. Дослідницьку групу склали 286 респондентів (132 жінки та 154 чоловіки) у віці 65-78 років. Збір даних здійснювався за допомогою методу анкетування. Аналіз даних був зосереджений на описі цифрової поведінки, частоті онлайн-контактів та суб'єктивному сприйнятті самотності залежно від використання ІКТ. Дослідження підтвердило, що технології є для людей похилого віку важливим елементом соціалізації; приблизно 50% респондентів заявили про значне зменшення відчуття самотності завдяки їх використанню. Однак ми виявили значні гендерні розбіжності: жінки використовують ІКТ переважно для прямого міжособистісного спілкування (50,8 % відеодзвінки), тоді як чоловіки демонструють вищий рівень цифрової вправності в інформаційних та адміністративних діях (57,8% банкінг, 65,6% читання новин). Ключовими бар'єрами виявилися психологічні фактори у жінок (страх і складність управління) та економічні фактори у чоловіків (висока ціна). Отже, цифрова грамотність літніх людей – це не лише технічна навичка, а й ключовий засіб соціальної профілактики. Результати дослідження вказують на необхідність впровадження цільових освітніх програм та соціотерапевтичних інтервенцій, які враховуватимуть специфічні бар'єри обох статей, що ефективно сприятиме подоланню соціальної ізоляції в похилому віці.

Ключові слова: цифрова грамотність, люди похилого віку, інформаційно-комунікаційні технології, соціальна ізоляція, самотність.

Вступ. Соціальна ізоляція – це стан, при якому індивіди не мають достатніх зв'язків із сім'єю, друзями чи громадою. Самотність, навпаки, є суб'єктивним відчуттям відчуженості. Люди віддають перевагу різній кількості часу, проведеного наодинці, і окремі особи можуть бути самі, не відчуваючи себе самотніми. І навпаки, індивід може бути оточений людьми і все одно відчувати самотність. Загалом ризик самотності зростає разом із соціальною ізоляцією [3].

Самотність і соціальна ізоляція пов'язані з підвищеною ймовірністю серцево-судинних розладів, когнітивних порушень, деменції, депресії та тривоги. У літніх людей із хронічними захворюваннями самотність та ізоляція також пов'язані з низькою прихильністю до лікування, що погіршує їхні результати для здоров'я [1]. Соціальна ізоляція навіть значно підвищує ризик передчасної смерті, причому її вплив можна порівняти з наслідками куріння та ожиріння [6]. Фізичні обмеження, пов'язані з хронічними розладами, та вікове зниження когнітивних функцій можуть ускладнити участь літніх людей у суспільних зустрічах, тим самим посилюючи їхню соціальну ізоляцію. Крім того, соціальні мережі окремих осіб можуть зменшуватися в похилому віці, коли вони виходять на пенсію, переїжджають, беруть на себе обов'язки з догляду за партнерами або переживають смерть своїх однолітків. Поширеність самотності та соціальної ізоляції, особливо серед літніх людей, має потенціал до швидкого зростання в наступні 15 років із прогнозованим збільшенням кількості людей, які живуть із серйозними захворюваннями, більш ніж на третину [4].

Оскільки населення старіє і люди живуть довше, уряди визнали виклики, що випливають із демографічних змін та старіння, і в багатьох випадках регіони розробили стратегії для зменшення ізоляції

літніх людей [2]. Згідно з експертними дослідженнями, успішне залучення літніх людей до цифрового суспільства може не лише компенсувати брак особистого контакту, а й завдяки когнітивній стимуляції сповільнювати процес старіння та покращувати пам'ять [12].

Комп'ютерна грамотність літніх людей залежить від кількох факторів, таких як вік, освіта, доступ до технологій, соціально-економічні можливості та мотивація. Вік є одним із найважливіших факторів адаптації до цифрових технологій [5]. З віком знижується готовність і здатність вчитися працювати з новими технологіями. Вищий рівень здобутої освіти загалом корелює з вищою комп'ютерною грамотністю. Літні люди з вищою освітою зазвичай мають кращі когнітивні здібності та більш відкриті до нових знань [7].

Доступ до технологій є ключовим для розвитку комп'ютерної грамотності. Літні люди, які не мають доступу до технологій, не можуть розвивати свої цифрові навички. Фінансове становище та соціальне походження літніх людей можуть впливати на доступ до технологій та освіти. Літні люди з нижчим доходом не можуть дозволити собі купівлю комп'ютера або проходження курсів комп'ютерної грамотності. Сама мотивація, а також підтримка з боку родини, друзів або громадських центрів є важливими для успішного засвоєння комп'ютерних навичок [13].

Отже, технології можуть запропонувати альтернативні засоби для покращення соціальної взаємодії у літніх людей і частково компенсувати негативний вплив на здоров'я. Комунікація на основі технологій може підтримати соціальне благополуччя літньої людини, коли вона може успішно залучатися до сучасного цифрового суспільства через пристрої, що забезпечують вільний доступ до інформації та вза-

емодії з іншими [12].

Цифрова грамотність дозволяє літнім людям активно брати участь у суспільному житті, підтримувати сімейні контакти та користуватися онлайн-послугами. У Словаччині цей процес підтримується проєктом «Цифрові пенсіонери» (Digitálni senióri), що фінансується з Плану відновлення на суму 41 мільйон євро. Ініціатива орієнтована на осіб старше 65 років та людей з інвалідністю, пропонуючи безкоштовні п'ятиденні тренінги з управління пристроями, пошуку інформації та кібербезпеки. Випускники отримують планшет із пакетом даних, що дозволяє їм практично застосовувати набуті навички, зміцнювати соціальні зв'язки та за допомогою когнітивної стимуляції покращувати своє психічне і фізичне здоров'я [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Потреба в соціальному контакті та приналежності належить до основних психодуховних потреб літніх людей. Дослідження, проведені в закладах соціальних послуг, підтверджують, що бажання контакту з родиною та близькими часто домінує над іншими аспектами якості життя. Сучасні технології, зокрема віртуальна реальність, завдяки своїй імерсивності здатні ефективно задовольняти цю потребу. Вони викликають відчуття безпосередньої близькості та дозволяють літнім людям віртуально брати участь у суспільному житті, допомагаючи долати щоденну рутину та інституціоналізовану самотність. Однак ключовим фактором успіху є персоналізація контенту. Якщо віртуальний досвід відповідає когнітивному рівню та індивідуальним інтересам літньої людини, він стає вагомим джерелом позитивних емоцій та відчуття успіху. Така цілеспрямована технологія природним чином стимулює інтерес до навколишнього світу та допомагає підтримувати контакт із реальністю, що виходить за межі їхнього звичного дня [13].

Навчання літніх людей у сфері інформаційних технологій потребує особливого підходу, який відображає фізіологічні та психологічні зміни, пов'язані з віком. Серед основних бар'єрів – повільніша моторика, ослаблення короткочасної пам'яті та природний страх перед невідомим. Частим явищем є технофобія, що проявляється побоюванням щодо складності пристроїв або невдачі при керуванні ними (наприклад, при роботі з мишею). Тому цифрова турбота не повинна зосереджуватися лише на технічних навичках, а має включати подолання психологічних бар'єрів та підтримку позитивного ставлення до інновацій [11]. Найефективнішим механізмом у цьому напрямку видається міжпоколіннєве навчання. Цей інтерактивний процес поєднує технічну освіту із задоволенням соціальних потреб, руйнує взаємні стереотипи та створює безпечне середовище для актуалізації знань. Взаємодія з молодшим поколінням у рамках спільних освітніх заходів не лише стимулює розвиток цифрових та мовних компетенцій, а й одночасно зміцнює соціальну згуртованість [14]. У цьому процесі важливу роль відіграє також соціотерапія, де соціальні працівники цілеспрямовано адаптують технологічне середовище до індивідуальних фізичних та сенсорних обмежень літніх людей, ефективно усуваючи бар'єри в доступі до інформаційно-комунікаційних технологій. Виявляється, що такі рішення є надзвичайно корисними, особливо для вразливих груп, включаючи осіб із діагностованою деменцією, яким вони допомагають підтримувати емоційну стабільність і зменшувати відчуття ізоляції [14]. Зменшуючи тривожність і підвищуючи цифрову грамотність, ми допомагаємо літнім людям залишатися на зв'язку зі світом, що є ключовою умовою для здоро-

вого старіння [10].

Мета дослідження: вивчити рівень цифрової грамотності літніх людей та проаналізувати її вплив на елімінацію соціальної ізоляції та посилення суб'єктивного відчуття зв'язку із суспільством та родиною. Відповідно до головної мети ми визначили такі часткові цілі:

- з'ясувати рівень та частоту використання цифрових технологій літніми людьми для потреб міжпоколінної комунікації;
- ідентифікувати ключові бар'єри (технічні, економічні, психологічні), які заважають літнім людям повноцінно користуватися інтернетом та соціальними мережами;
- оцінити суб'єктивний вплив цифрової грамотності на рівень відчуття самотності та соціальної ізоляції у респондентів;
- з'ясувати, якою мірою літні люди використовують інтернет як першоджерело інформації про події в їхній місцевій громаді та безпосередньому оточенні;
- визначити, яким чином рівень цифрової грамотності впливає на суб'єктивно сприйманий ступінь самотності та незалежності літньої людини в повсякденному житті.

Дослідницькі питання:

ДП 1: Яка частота використання цифрових технологій літніми людьми з метою підтримки міжпоколінних контактів та зв'язків із родиною?

ДП 2: Які фактори (психологічні, технічні чи економічні) літні люди ідентифікують як домінуючі бар'єри при вході в цифровий простір?

ДП 3: Чи існує у респондентів статистично значущий зв'язок між рівнем їхніх цифрових навичок та ступенем суб'єктивно відчутної самотності?

ДП 4: Якою мірою літні люди використовують інтернет як першоджерело інформації про події в їхній місцевій громаді та безпосередньому оточенні?

ДП 5: Яким чином рівень цифрової грамотності впливає на суб'єктивно сприйманий ступінь самотності та незалежності літньої людини в повсякденному житті?

Методи дослідження. З огляду на мету та характер досліджуваної проблеми була обрана квантитативна (кількісна) стратегія дослідження. Цей метод дозволяє отримати наочні дані про ставлення широкій групі респондентів та ідентифікувати загальні тренди у сфері цифрової інклюзії літніх людей.

Метод збору даних. Основним інструментом збору даних була нестандартизована анкета власної конструкції. Анкета складалася з чотирьох частин: соціодемографічні дані, частота та мета використання технологій, вплив технологій на соціальне благополуччя та ідентифікація бар'єрів. Анкета розповсюджувалася в друкованому вигляді (у співпраці з обраними клубами пенсіонерів та денними центрами в окрузі Михайлівці (Michalovce) на сході Словаччини), щоб охопити також тих літніх людей, які перебувають поза цифровим простором.

Дослідницька вибірка. Дослідницьку групу склали особи віком 60 років і старше, які проживають на території Східної Словаччини. Загалом у дослідженні взяли участь 268 респондентів. При формуванні вибірки акцент робився на представленні вікових категорій від 65 до 80 років та різного рівня здобутої освіти, що дозволило проаналізувати фактори, які впливають на їхню комп'ютерну грамотність.

Виклад основного матеріалу. Отримані дані були оброблені методами описової (статистичної) статистики. Для кращої наочності ключові результати представлені в статті за допомогою абсолютних (N) та відносних (%) показників та інтерпретовані в

чітких таблицях. Надалі результати зіставляються з існуючими теоретичними знаннями про соціальну ізоляцію та міжпоколінне навчання.

Дослідницьку вибірку нашого дослідження склали загалом 286 респондентів похилого віку від 65 до 80 років. Із загальної кількості респондентів жінки становили 46,2% (N = 132), а чоловіки – 53,8% (N = 154). При аналізі місця проживання в обох статтях переважало міське середовище, про яке зазначили 59,1% жінок та 55,2% чоловіків, тоді як у сільській місцевості проживали 40,9% жінок та 44,8% чоловіків. З точки зору соціального статусу та способу життя, у жінок найвищі показники було зафіксовано в категорії самотнього проживання (32,6%), за якою

йшли проживання з партнером (25,8%), перебування в закладі соціальних послуг (21,2%) і, зрештою, життя у спільному домогосподарстві з родиною (20,4%). У порівнянні з жінками, група чоловіків демонструвала інші характеристики, де найчисленніше представлено перебування в закладі соціальних послуг (31,2%) та життя з партнером (30,5%). Значно менша частка чоловіків порівняно з жінками проживала в одноосібному домогосподарстві (24,0%) або в межах розширеної родини (14,3%). Ці дані свідчать про те, що в той час як у жінок досліджуваного віку переважає тенденція до самотнього проживання, у чоловіків спостерігається значно вищий рівень інституціоналізації (Таблиця 1).

Таблиця 1

Демографічна характеристика респондентів

Характеристика	Категорія	Жінки (65–80 р.)		Чоловіки (65–80 р.)	
Стать		132	46,2%	154	53,8%
Місце проживання	місто	78	59,1%	85	55,2%
	село	54	40,9%	69	44,8%
	разом	132	100%	154	100%
Проживання у закладі соціальних послуг	самотньо	43	32,6 %	37	24,0%
	з партнером	34	25,8%	47	30,5%
	з родиною	27	20,4%	22	14,3%
	закладі соціальних послуг	28	21,2%	48	31,2%
	Разом	132	100%	154	100%

Джерело: систематизовано автором

У межах аналізу використання інформаційно-комунікаційних технологій для підтримки соціальних контактів було зафіксовано значні розбіжності між обома статтями. Про щоденний контакт із близькими за допомогою технологій заявили 19,7% жінок, що майже в чотири рази більше порівняно з чоловіками, у яких цей показник становив лише 5,8 %. Найчисленнішу групу серед обох статей склали респонденти, які використовують технології для зв'язку лише зрідка: 34,9% жінок та 41,6% чоловіків. Регулярний

контакт (кілька разів на тиждень) підтримують 26,5% жінок та 27,9% чоловіків, що є найбільш збалансованим параметром у цій категорії. Тим, що викликає занепокоєння, є частка респондентів, які взагалі не використовують технології для цієї мети; у групі жінок вона становить 18,9%, тоді як серед чоловіків – майже чверть вибірки (24,7 %). Ці результати свідчать про те, що жінки похилого віку використовують технологічні можливості для цифрової соціалізації з близькими інтенсивніше та регулярніше, ніж чоловіки (Таблиця 2).

Таблиця 2

Частота контактів із близькими за допомогою технологій

Як часто ви спілкуєтеся з близькими завдяки технологіям?	Жінки (65–80 р.)		Чоловіки (65–80 р.)	
Щодня	26	19,7%	9	5,8%
Кілька разів на тиждень	35	26,5%	43	27,9%
Рідше	46	34,9%	64	41,6%
Ніколи / Не спілкуюся	25	18,9%	38	24,7%
Разом	132	100%	154	100%

Джерело: систематизовано автором

Як продемонстровано в Таблиці 3, аналіз технічного оснащення респондентів вказує на різні вподобання у виборі цифрових пристроїв між чоловіками та жінками у дослідженій віковій категорії. У групі жінок найпоширенішим пристроєм є кнопочний телефон, яким регулярно користуються 38,6% опитаних, тоді як серед чоловіків ця частка становить лише 20,8%. Протилежну тенденцію можна спостерігати у використанні смартфонів (сенсорних телефонів), які є домінуючим пристроєм у чоловіків із часткою 42,9%, тоді як серед жінок ними користується менше чверті вибірки (23,5%). Складніші технології, такі як планшети, ноутбуки або персональні комп'ютери, регулярно використовують 27,9% чоловіків та 20,5% жінок. Значна різниця була зафіксована і в категорії повної цифрової ексклюзії. Група респонденток, які не користуються жодним із згаданих пристроїв, становить 17,4%, що вдвічі більше порівняно з чоловіками, у яких цей показник становить лише 8,4%.

Ці результати свідчать про те, що чоловіки в цій віковій групі демонструють вищий рівень адаптації до сучасних сенсорних та обчислювальних технологій, тоді як у жінок зберігається сильніша перевага до традиційних засобів комунікації.

При аналізі пріоритетних напрямів діяльності в онлайн-просторі, де респонденти мали можливість обрати три найважливіші варіанти, виявилися суттєві розбіжності в пріоритетах обох статей (Таблиця 4). Для жінок досліджуваної вікової групи ключовими є соціальна та медична сфери. Понад половина опитаних жінок (50,8%) використовують інтернет насамперед для відеодзвінків із родиною, а значна частина (42,4%) – для пошуку інформації про здоров'я та ліки. Ці дві категорії є найбільш представленими сферами інтересів серед жінок. У чоловіків профіль онлайн-активності орієнтований значно прагматичніше та інформаційніше. Домінуючим видом діяльності є читання новин та газет, на яке

Таблиця 3

Типи цифрових пристроїв, що використовуються регулярно

Якими пристроями ви користуєтесь регулярно?	Жінки (65–80 р.)		Чоловіки (65–80 р.)	
Кнопковий телефон	51	38,6%	32	20,8%
Смартфон	31	23,5%	66	42,9%
Планшет / Ноутбук / Персональний комп'ютер	27	20,5%	43	27,9%
Не користуюся жодним	23	17,4%	13	8,4%
Разом	132	100%	154	100%

Джерело: систематизовано автором

вказали аж 65,6% чоловіків, а одразу за ним іде використання соціальних мереж (64,3%). На відміну від жінок, чоловіки набагато частіше використовують цифрові платформи для управління фінансами; про інтернет-банкінг та оплату рахунків зазначили 57,8% респондентів, що майже вдвічі більше порівняно з

групою жінок (29,5%). Результати свідчать про те, що якщо цифровий світ жінок визначається переважно сімейним спілкуванням та турботою про здоров'я, то чоловічий світ зосереджений на відстеженні актуальних подій, соціальній взаємодії та практичному адмініструванні.

Таблиця 4

Мета використання інтернету

Для чого ви найчастіше використовуєте інтернет? (Позначте 3 найважливіші відповіді)	Жінки (65–80 р.)		Чоловіки (65–80 р.)	
Відеодзвінки з родиною (Viber, WhatsApp, Skype)	67	50,8%	19	12,3%
Читання новин та газет	43	32,6%	101	65,6%
Перегляд соціальних мереж	37	28,0%	99	64,3%
Пошук інформації про здоров'я / ліки	56	42,4%	45	29,2%
Оплата рахунків / Інтернет-банкінг	39	29,5%	89	57,8%
Разом	132	-	154	-

Джерело: систематизовано автором

У нашому дослідженні ми зосередилися на емоційному впливі використання технологій, зокрема на їхній здатності нівелювати відчуття самотності серед літніх людей. Результати свідчать про те, що технології відіграють важливу психологічну роль у житті обох статей (Таблиця 5). Про значний позитивний вплив технологій на пом'якшення самотності заявила приблизно половина респондентів, причому серед чоловіків ця частка була дещо вищою (50,6%) порівняно з жінками (47,0%). Варіант, що технології мають лише мінімальний або частковий вплив на їхні почуття, обрали 36,4% жінок та

37,0% чоловіків, що становить майже ідентичний показник для обох статей. Група респондентів, на яких цифрова комунікація не здатна вплинути і які почувуються так само самотньо, є відносно невеликою. Більше представництво в цьому напрямі має жіноча частина вибірки (16,6%), тоді як серед чоловіків таку позицію висловили 12,4% опитаних. Ці дані підтверджують, що для переважної більшості літніх людей (понад 80% в обох групах) технології є принаймні частковим інструментом для підтримки психологічного благополуччя та соціальної зв'язності.

Таблиця 5

Технології та суб'єктивне відчуття самотності

Чи допомагає вам використання технологій почуватися менше самотніми?	Жінки (65–80 р.)		Чоловіки (65–80 р.)	
Значний вплив	62	47,0%	78	50,6%
Частковий вплив (мінімальний)	48	36,4%	57	37,0%
Ні, я відчуваюся так само самотньо	22	16,6%	19	12,4%
Разом	132	100%	154	100%

Джерело: систематизовано автором

Ідентифікація бар'єрів при використанні цифрових технологій виявила суттєві розбіжності в суб'єктивному сприйнятті проблем між чоловіками та жінками (Таблиця 6). Для жінок найбільшою перешкодою є незрозумілість та складність керування, про що зазначили 37,1% опитаних, а також страх пошкодити пристрій (28,0%). Ці дві категорії вказують на те, що бар'єри у жінок мають переважно психологічний та когнітивний характер. У чоловіків ситуація діаметрально протилежна, оскільки домінуючою перешкодою вони вважають високу вартість пристроїв та інтернет-з'єднання (43,5%). На відміну від жінок, страх перед неправильною маніпуляцією (18,2%) чи складністю керування (17,5%) чоловіки сприймають як менш проблемні фактори. Примітним фактом є те, що обмеження за станом здоров'я (зір, моторика) чоловіки сприймають як бар'єр дещо інтенсивніше

(20,8%), ніж жінки (15,2%). Результати свідчать про те, що якщо цифрова інклюзія жінок потребує насамперед терплячого навчання та подолання стресу, то для чоловіків ключовим фактором є економічна доступність технологій.

Метою нашого дослідження було проаналізувати цифрову поведінку та ставлення людей похилого віку віком від 65 до 80 років. Результати вказують на збереження цифрового розриву, який, проте, вже визначається не лише доступом до технологій, а насамперед способом їх використання та суб'єктивними бар'єрами.

При порівнянні наших даних із роботою Vašková та Lovašová [14], ми знаходимо збіжність у тренді зростання важливості онлайн-комунікації. Авторки зазначають, що після 2019 року участь літніх людей у соціальних мережах зросла внаслідок пандемічної

Таблиця 6

Перешкоди у використанні технологій

Що для Вас є найбільшою перешкодою при використанні технологій?	Жінки (65–80 р.)		Чоловіки (65–80 р.)	
Боязнь пошкодити пристрій	37	28,0%	28	18,2%
Висока вартість пристроїв / послуг інтернету	26	19,7%	67	43,5%
Незрозумілість (занадто складне керування)	49	37,1%	27	17,5%
Обмеження за станом здоров'я (зір, моторика)	20	15,2%	32	20,8%
Разом	132	100%	154	100%

Джерело: систематизовано автором

ізоляції. Наші висновки підтверджують цей тренд, проте з вираженою гендерною специфікою: тоді як у жінок у нашій вибірці домінують відеодзвінки (50,8%), у чоловіків – соціальні мережі (64,3%). Ця різниця може свідчити про те, що жінки в цифровому просторі шукають радше інтимнішого, міжособистісного зв'язку з родиною, тоді як чоловіки використовують технології для ширшої соціалізації та моніторингу актуальних подій.

Закордонне дослідження Pérez-Rugosa et al. [10], проведене в Італії, вказує на те, що літні люди володіють у середньому 2,5 смарт-пристроями. Хоча наша вибірка демонструє серед жінок все ще відносно високий рівень використання кнопкових телефонів (38,6%), чоловіки зі своєю схильністю до смартфонів (42,9%) та комп'ютерів (27,9%) наближаються до італійського показника. Збіжність з італійським дослідженням спостерігається і в сфері цифрових компетенцій.

Pérez-Rugosa et al. [10] зафіксували у літніх людей високий рівень операційних навичок, але низький рівень креативної та творчої діяльності. Це кореспондує з нашими висновками, де найчастішою активністю серед чоловіків є пасивне читання новин (65,6%), а серед жінок – відеодзвінки. Отже, інтернет в обох випадках слугує радше інструментом споживання та базової комунікації, ніж простором для власної творчості.

Ключовим моментом дискусії є бар'єри. Vašková та Lovašová [14] наголошують на індивідуальних обмеженнях, таких як погіршення зору чи моторики. Наші дані підтверджують, що ці обмеження відчуває приблизно п'ята частина респондентів (15-20%). Проте при розгляді психологічних бар'єрів наше дослідження виявляє глибшу гендерну різницю, яку італійське дослідження Pérez-Rugosa et al. [10] описує через показник технофобії. У нас ця технофобія проявляється у жінок переважно як «страх щось зламати» (28,0%) та «складність керування» (37,1%). Навпаки, чоловіки в нашій вибірці сприймають технології прагматичніше, і їхньою головною перешкодою є економічний фактор – висока ціна (43,5%). Цікавим висновком є вплив технологій на суб'єктивне відчуття самотності. Збіжність між нашим дослідженням та обома цитованими джерелами полягає в

тому, що технології є ключовим фактором психологічного благополуччя. Той факт, що приблизно 50 % наших респондентів вказали на значне пом'якшення самотності завдяки ІКТ, підкреслює необхідність соціальної роботи у сфері цифрової освіти, про яку пишуть Vašková a Lovašová [14].

Констатуємо, що хоча глобальні тренди (представлені італійським дослідженням [11]) спрямовані на високу технічну оснащеність літніх людей, локальні специфіки (результати нашого дослідження та висновки авторок Vašková та Lovašová [14] зі Словаччини) вказують на потребу персоналізованого підходу. У жінок підтримка має зосереджуватися насамперед на подоланні когнітивних бар'єрів та страху, тоді як у чоловіків — на підвищенні економічної доступності та цифровій безпеці при управлінні фінансами. У рамках охорони здоров'я ключовим є просування використання пацієнтських порталів та телемедичних послуг як ефективних інструментів підвищення автономії літніх людей у процесі турботи про власне здоров'я.

Висновки. Інформаційно-комунікаційні технології відіграють незамінну роль у житті людей похилого віку віком від 55 до 74 років, особливо у сфері соціальної зв'язності та елімінації самотності. З'ясовано, що в той час як жінки використовують цифрові інструменти пріоритетно для емоційно насичених відеодзвінків із родиною (50,8 %), чоловіки орієнтуються швидше на інформаційні ресурси, соціальні мережі (64,3 %) та практичне управління фінансами. Аналіз бар'єрів виявив, що цифрова інклюзія стикається з відмінними гендерними перешкодами. Для жінок це насамперед когнітивна складність та страх пошкодити пристрій, тоді як у чоловіків ключову роль відіграє економічна доступність. Попри ці бар'єри, половина респондентів підтвердила, що технології допомагають їм почуватися значно менш самотніми. Висновки, що узгоджуються з вітчизняною та міжнародною літературою, підкреслюють потребу в цілеспрямованій цифровій освіті та соціотерапії. Підтримка літніх людей повинна зосереджуватися не лише на технічному інструктажі, а й на подоланні психологічних бар'єрів у жінок та підвищенні доступності у чоловіків, що створить умови для їхнього повноцінного та гідного старіння в цифрову еру.

Вимоги до досліджень, що проводяться із залученням людей, тварин або їх біологічних матеріалів, персональних даних або конфіденційних даних. Усі процедури були виконані з дотриманням принципів добровільності згоди та конфіденційності.

Конфлікт інтересів. Автор підтверджує відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

Фінансування. Робота виконана за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

Доступність даних. Це дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту не використовувались при написанні цієї роботи.

Список використаної літератури

1. Bartlett M.V., Arpin S.N. Gratitude and loneliness: enhancing health and well-being. *Older Adults. Research on Aging*. 2019. Vol.41 (8). P.772–793. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>
2. European Commission. Study on digital technologies to reduce social isolation of older people. European Union. 2021. URL: <https://digital-strategy.ec.europa.eu>
3. Gerlach L.B., Solway E.S., Malani P.N. Social isolation and loneliness in older adults. *JAMA*. 2024. Vol.331 (23). P.2058. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.3456>
4. Grey E., Baber F., Corbett E., David E., Gillison F., Barnett J. Using technology to address loneliness and social isolation in older adults: the role of social care providers. *BMC Public Health*. 2024. Vol.24 (108). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17386-w>
5. Hamarová B. Nепripojení: Digitálna chudoba a digitálna inklúzia na Slovensku. Bratislava: Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR, 2019. URL: https://mirri.gov.sk/wp-content/uploads/2019/09/Digi_chudoba_final.pdf
6. Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker N., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol.10. P.227–37. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
7. Jørgensen B.B., Gregersen M., Pallesen S.H., Damsgaard E.M.S. Computer habits and digital literacy in geriatric patients: a survey. *Digital Health*. 2023. Vol.9. <https://doi.org/10.1177/20552076231191004>
8. *Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR*. Projekt Digitálni seniori. Bratislava: Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR, 2024. URL: <https://mirri.gov.sk>
9. Nakou A., Dragioti E., Bastas N.S., Zagorianakou N., Kakaidi V., Tsartsalis D., Mantzoukas S., Tatsis F., Veronese N., Solmi M., Gouva M. Loneliness, social isolation, and living alone: a comprehensive systematic review, meta-analysis, and meta-regression of mortality risks in older adults. *Aging clinical and experimental research*. 2025. Vol.37 (1), 29. <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02925-1>
10. Pérez-Rugosa V., Domínguez-Valdés E., Rodríguez-Rodríguez A., Fontana-Olot P., Bianchi V., Lladó Jordan G., Sarabia-Cobo C.M. Digital care for older people: digital literacy, technophobia and technophilia. *Sage Open Aging*. 2025. Vol.11. <https://doi.org/10.1177/30495334251395873>
11. Schlomann A., Seifert A., Zank S., Woopen C., Rietz C. Use of information and communication technology (ICT) among the oldest-old: loneliness, anomie, and autonomy. *Innovation in Aging*. 2020. Vol.4 (2). <https://doi.org/10.1093/geroni/igz050>
12. Sen K., Prybutok G., Prybutok V. The use of digital technology for social wellbeing reduces social isolation in older adults: a systematic review. *SSM – Population Health*. 2021. Vol.17. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.101020>
13. Suchomelová V., Diallo K., Vavrečka M. Virtuální realita jako prostředek k naplnění specifických potřeb seniorů. *Sociální práce / Sociální práca*. 2021. Č.6. S.5–18. URL: https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2023/12/SP6_2021-web.pdf
14. Vašková A., Lovašová S. Implementácia informačno-komunikačných technológií do praxe sociálnej práce vo vybraných cieľových skupinách. *Sociální práce / Sociální práca*. 2021. Č.6. S.19–40. URL: https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2023/12/SP6_2021-web.pdf

References

1. Bartlett, M.V., & Arpin, S.N. (2019). Gratitude and loneliness: enhancing health and well-being. *Older Adults. Research on Aging*, 41 (8), 772–793. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>
2. European Commission. (2021). Study on digital technologies to reduce social isolation of older people. European Union. <https://digital-strategy.ec.europa.eu>
3. Gerlach, L.B., Solway, E.S., & Malani, P.N. (2024). Social isolation and loneliness in older adults. *JAMA*, 331 (23). <https://doi.org/10.1001/jama.2024.3456>
4. Grey, E., Baber, F., Corbett, E., David, E., Gillison, F., & Barnett, J. (2024). Using technology to address loneliness and social isolation in older adults: the role of social care providers. *BMC Public Health*, 24 (108). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17386-w>
5. Hamarová, B. (2019). *Nėpripojení: Digitálna chudoba a digitálna inklúzia na Slovensku* [Unconnected: Digital poverty and digital inclusion in Slovakia]. Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR. https://mirri.gov.sk/wp-content/uploads/2019/09/Digi_chudoba_final.pdf [in Slovak]
6. Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, N., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227–37. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
7. Jørgensen, B.B., Gregersen, M., Pallesen, S.H., & Damsgaard, E.M.S. (2023). Computer habits and digital literacy in geriatric patients: a survey. *Digital Health*, 9. <https://doi.org/10.1177/20552076231191004>
8. *Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR* (2024). *Projekt Digitálni seniori* [Digital Project Seniors]. <https://mirri.gov.sk> [in Slovak]
9. Nakou, A., Dragioti, E., Bastas, N.S., Zagorianakou, N., Kakaidi, V., Tsartsalis, D., Mantzoukas, S., Tatsis, F., Veronese, N., Solmi, M., & Gouva, M. (2025). Loneliness, social isolation, and living alone: a comprehensive systematic review, meta-analysis, and meta-regression of mortality risks in older adults. *Aging clinical and experimental research*, 37 (1), 29. <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02925-1>
10. Pérez-Rugosa, V., Domínguez-Valdés, E., Rodríguez-Rodríguez, A., Fontana-Olot, P., Bianchi, V., Lladó Jordan, G., & Sarabia-Cobo C.M. (2025). Digital care for older people: digital literacy, technophobia and technophilia. *Sage Open Aging*, 11. <https://doi.org/10.1177/30495334251395873>
11. Schlomann, A., Seifert, A., Zank, S., Woopen, C., & Rietz, C. (2020). Use of information and communication technology (ICT) among the oldest-old: loneliness, anomie, and autonomy. *Innovation in Aging*, 4 (2). <https://doi.org/10.1093/geroni/igz050>
12. Sen, K., Prybutok, G., & Prybutok, V. (2021). The use of digital technology for social wellbeing reduces social isolation in older adults: a systematic review. *SSM – Population Health*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.101020>
13. Suchomelová, V., Diallo, K., & Vavrečka, M. (2021). Virtuální realita jako prostředek k naplnění specifických potřeb seniorů [Virtual reality as a means to fulfill the specific needs of seniors]. *Sociální práce / Sociální práca*, 6, 5–18. https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2023/12/SP6_2021-web.pdf [in Slovak]
14. Vašková, A., & Lovašová, S. (2021). Implementácia informačno-komunikačných technológií do praxe sociálnej práce vo vybraných cieľových skupinách [Implementation of information and communication technologies into social work practice in selected target groups]. *Sociální práce / Sociální práca*, 6, 19–40. https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2023/12/SP6_2021-web.pdf [in Slovak]

Рукопис надійшов: 10.03.2026

Перше рішення: 10.04.2026

Доопрацьовано (раундів: 1): 13.04.2026

Прийнято до друку: 21.04.2026

Опубліковано онлайн: 30.04.2026

Ivanková Viera

PhDr., PhD, Assistant Professor

Department of Nursing

St.Elizabeth University of Health and Social Work, Bratislava, Slovakia

DIGITAL LITERACY OF SENIORS AS A MEANS OF OVERCOMING SOCIAL ISOLATION

Abstract. In the context of an aging population, digital literacy is becoming a critical determinant of social inclusion. Enhancing competencies in information and communication technologies (ICT) represents an effective tool for older adults to maintain social ties and mitigate the negative impacts of social isolation. The primary objective of the research was to examine the level of digital literacy among older adults and analyze its impact on eliminating social isolation and strengthening the subjective sense of connection with society and family. The research sample consisted of 286 respondents (132 women and 154 men) aged 65–78 years. Data collection was conducted using a questionnaire method. The data analysis focused on describing digital behavior, the frequency of online contact, and the subjective perception of loneliness in relation to ICT use. The research confirmed that technology is a significant socialization element for seniors; approximately 50% of respondents reported a significant reduction in feelings of loneliness due to its use. However, significant gender differences were identified: women predominantly use ICT for direct interpersonal communication (50.8% for video calls), while men demonstrate a higher level of digital proficiency in information and administrative tasks (57.8% for banking, 65.6% for reading news). Psychological factors (fear and complexity of operation) emerged as key barriers for women, whereas economic factors (high cost) were primary for men. It is concluded that digital literacy among seniors is not merely a technical skill but a key instrument of social prevention. The results highlight the need for implementing targeted educational programs and sociotherapeutic interventions that account for gender-specific barriers, thereby effectively contributing to overcoming social isolation in old age.

Keywords: digital literacy, older adults, information and communication technologies, social isolation, loneliness.