

ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

И. И. Толстикова

Социологический институт РАН – филиал ФНИСЦ РАН

Университет ИТМО

Санкт-Петербург

В новом тысячелетии люди в возрасте 60 лет и старше составляют одну из самых быстрорастущих возрастных групп, а использование компьютеров все больше затрагивает самые широкие аспекты жизни. Становится все более важным понимание конкретных информационных потребностей и стратегий, используемых пожилыми людьми при поиске информации с помощью ИКТ в сети интернет. В этом обзорном тексте изучается влияние использования интернета на качество жизни пожилых людей путем изучения доступных исследований в этой области. Предлагается классификация пожилых пользователей интернета в зависимости от уровня их компьютерной грамотности для понимания процессов взаимодействия пожилых пользователей со средой ИКТ. Принимается во внимание влияние предшествующего трудового опыта на наличие компьютерной грамотности - насколько трудовая деятельность была подвержена цифровизации, в какой мере сформированы динамические сочетания навыков. Устанавливается связь использования компьютера, сети интернет, с состоянием здоровья пожилых людей, отмечается роль онлайн-взаимодействия в развитии и поддержании когнитивного резерва, который, в свою очередь, может компенсировать старение мозга и снизить риск слабоумия. Обобщение результатов исследований свидетельствует о том, что функциональное использование компьютера и интернета улучшает качество жизни пожилых людей, оказывает существенное влияние на значительное увеличение ощущения контроля над жизнью, уверенности в себе и обретение «якорей» на новом этапе своего жизненного пути.

Ключевые слова: пожилые люди, цифровизация, интернет, компьютерная грамотность, классификация пользователей интернета

INTERNET FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE AND ITS USE BY OLDER PEOPLE

I. I. Tolstikova

Sociological Institute of the RAS

ITMO University

Saint-Petersburg

This review text examines the impact of Internet use on the life quality of older adults by examining available research in this area. A classification of older Internet users is proposed depending on the level of their computer literacy in order to understand the processes of interaction of older users with the ICT environment. The influence of previous work experience on the availability of computer literacy is taken into account - to what extent labor activity has been subject to digitalization, to what extent dynamic combinations of skills have been formed. A connection is established between the use of a computer, the Internet, and the health of older people, the role of online interaction in the development and maintenance of cognitive reserve, which, in turn, can compensate for brain aging and reduce the risk of dementia, is noted. Generalization of the research results indicates that the functional use of a computer and the Internet improves the quality of life of older people, has a significant impact on a significant increase in the feeling of control over life, self-confidence and the acquisition of "anchors" at a new stage in their life path.

Keywords: elderly people, digitalization, Internet, computer literacy, classification of Internet users

В последнее десятилетие во всем мире фиксируется тенденция цифровизации во всех областях жизни, включая и повседневную. Пандемия COVID-19 многократно усилила эту тенденцию и привела к тому, что люди стали больше полагаться на Интернет в различных делах, вследствие чего возросла потребность в освоении интернет-технологий и получении навыков работы с онлайн-ресурсами, особенно у граждан пенсионного возраста, для которых были введены наиболее строгие ограничения. В настоящее время ограничения сняты, но потребность, отчасти ставшая привычкой, в удаленном получении информации и услуг, а также в удовлетворении коммуникативных потребностей у многих представителей старшего

поколения осталась, и число пожилых пользователей интернет-сервисов выросло. Однако механизмы вовлечения пожилых в активную социальную деятельность недостаточно изучены в целом и в условиях информационно-коммуникативных технологий в частности, понимая основные ИКТ как современные универсальные технологические устройства, услуги, приложения и интернет-платформы, используемые значительной частью населения. Сюда входят интернет-сети, мобильные телефоны, смартфоны, компьютеры и планшеты. Цель представленного исследования заключалась в том, чтобы выделить основные параметры и составить классификацию пожилых пользователей интернета в зависимости от уровня их компьютерной грамотности для понимания процессов взаимодействия пожилых пользователей со средой ИКТ на основе обобщения результатов ряда исследований. Развитие ИКТ не только трансформирует формы и инструменты поведенческих практик пожилых, но и позволяет создавать дополнительные эффекты и результаты за счет таргетированного взаимодействия через специальные каналы коммуникации с данной целевой группой, обеспечивать индивидуальные траектории активного долголетия пожилых. Это особенно важно в условиях реализации концепции «активного долголетия».

Исследований, посвященных специфике использования сети интернет пожилыми людьми, проводится достаточно много. Анализируются цели выхода в Интернет, потребности, барьеры на пути успешного привлечения пожилых к использованию компьютерных технологий и интернета [1], контент сайтов, ориентированных на пожилых [2]. Также немаловажным представляется анализ вариантов использования компьютерной техники для выхода в интернет: планшет, ноутбук, смартфон и точек выхода в интернет – дома, в общественных местах, на работе. В связи с различиями компетенций, социального статуса и уровня компьютерной грамотности пожилых пользователей интернета, представляется важным провести классификацию пользователей. Прежде всего, сказывается влияние предшествующего трудового опыта на наличие компьютерной грамотности - насколько трудовая деятельность была подвержена цифровизации, в какой мере сформированы динамические сочетания навыков (см. таблицу). В случае наличия даже рудиментарных навыков компьютерной грамотности и использования интернета в профессиональной деятельности, при прекращении трудовой деятельности использование приобретенных навыков остается, но может сокращаться до решения личных задач с различной степенью активности. Для случаев, когда трудовая деятельность не связана с использованием компьютера и формирование компьютерной грамотности отложено на пенсионный период, определяющим фактором становится наличие активной позиции (индивидуальное желание обучения для решения личных задач) или пассивной, иждивенческой (ориентация на помощь извне).

Таблица. Классификация интернет-пользователей интернета пенсионного возраста в зависимости от их компетенций, социального статуса и компьютерной грамотности (КГ)

Пользователи пенсионного возраста				
1. Владеют компьютерной грамотностью			2. Не владеют компьютерной грамотностью	
1.1. Продолжающие работать	1.2. Неработающие		2.1. Желющие использовать	2.2. Сопrotивляющиеся и сомневающиеся пессимисты
1.3. Активное использование	1.4. Активное использование	1.5. Пассивное использование	2.3. Получение помощи, ограниченное использование	2.4. Получение постоянной помощи извне, ограниченное использование

В этом контексте представляется значимым влияние техноэйджизма [3], «основанного на стереотипах и дискриминации пожилых людей, для которых «недоступны» («непознаваемы») процессы и продукты цифровой трансформации (иногда из ложной заботы, руководствуясь сформированными стереотипами об их беспомощности, ... что ведет к нежеланию, недоверию, часто даже боязни осваивать цифровые ресурсы.)» [3, с. 317]. Некоторые исследования демонстрируют наличие « сетевого разрыва» или «серого разрыва» [4] между пожилыми, имеющими цифровые навыки и возможности использования ИКТ, и теми, кто в силу отсутствия технических средств и компьютерной грамотности оказываются не включенными в интернет-коммуникацию. А поскольку способность использовать информационные и коммуникационные технологии в настоящее время считается необходимым условием жизни в нашем обществе, использование ИКТ становится престижной потребительской практикой, показателем «высокого досуга» тех пожилых, которые освоили сетевые технологии [5, 6, 7].

Международные исследования, проведенные задолго до пандемического всплеска активности в сети интернет, показали, что использование компьютеров и интернета дает пожилым людям большее чувство уверенности в себе, независимость и контроль над своей повседневной жизнью [8, 9], выявили, что пожилые люди, которые использовали свои компьютеры, часто демонстрировали значительное увеличение ощущения контроля над жизнью [10, 11], тогда как те, кто пользовался компьютером лишь изредка, имели значительное снижение, пожилые люди, владеющие мобильным телефоном, ощутили чувство свободы и независимости

[12]. Социальная эксклюзия пожилых все еще остается проблемой современного общества. Снисходительное отношение к способности и необходимости использования пожилыми людьми возможностей интернета для повышения социальной активности, удовлетворения потребности в коммуникации и улучшения качества жизни связано, как правило, с негативными стереотипами старости и процессов старения и социальной эксклюзией пожилых в целом. В отличие от этого, концепция активного долголетия, предполагает не только создание социальной среды, исключающей негативные стереотипы старости, но и поддерживает деятельность пожилых на преодоление негативного индивидуального сценария старости. Эта деятельность может иметь коллективный характер через включение в различные сообщества и индивидуальный, осуществляться оффлайн и онлайн.

Сервисы интернета могут компенсировать уменьшение участия в социальной жизни в силу снижения физических возможностей и, несмотря на возможное сопротивление внедрению технологий и нарушение здоровья, выработать навыки интернет-потребления, влияющие на пять аспектов благополучия пожилых (удовольствие, личностный рост, мастерство, самостоятельность и социальные связи), связанные с совместной деятельностью: обучение, выполнение указаний и обращение за помощью к техподдержке или родственникам. Онлайн-взаимодействие, по данным некоторых исследований, может помочь развить и поддерживать когнитивный резерв, который, в свою очередь, может компенсировать старение мозга и снизить риск слабоумия, возникновения деменции. При этом было отмечено, что разница в риске между обычными пользователями и теми, кто не пользуется интернетом регулярно, не зависит от пола, уровня образования, расы или этнической принадлежности [13]. В действительности, на сегодняшний день накоплено достаточное количество свидетельств неоднозначности взаимосвязи интернета и человека, его использующего. Но ключевое отличие активного старения от «здорового» старения именно в том, что первое возможно и при недостаточно хорошем здоровье. Активное старение подразумевает ценность человеческого достоинства, ценность его желаний и потребностей. Интернет-коммуникация в ее самых различных формах помогает в решении этих проблем пожилого возраста. К примеру, посещение курсов компьютерной грамотности при библиотеках зачастую продиктовано «желанием разнообразить досуг, освоить новую практику, не актуализируя для себя ее новые смыслы» [7].

Влияние Интернета на жизнь пожилых людей, а также на их физическое и психологическое здоровье является объектом многих исследований. Пожилые люди с проблемами со здоровьем, скорее всего, выигрывают от использования интернета, поскольку он позволяет им выполнять все более разнообразные задачи [14]. Исследования показали, что, когда пожилые люди имеют доступ к социальным сетям, риск таких заболеваний, как гипертония, значительно снижается [15]. Люди пожилого возраста в целом имеют больше поводов искать информацию о здоровье и получают ее из различных информационных каналов, включая друзей, семью, поставщиков медицинских услуг и средства массовой информации.

Интернет также может служить для них мощным инструментом общения, позволяющим удовлетворить их потребность в межличностных и социальных взаимодействиях. Более высокий уровень использования интернета является важным предиктором более высокого уровня социальной поддержки, снижения одиночества, большей удовлетворенности жизнью и психологического благополучия среди пожилых людей [16]. Именно в пространстве интернета не только заложена возможность воспринять мир через опыт разных людей, поколений и культур, но возникают необходимые условия для формирования практических действий и поступков человека. Другие исследования показали, что новые медиа могут быть важным каналом для продвижения и улучшения социальной адаптации пожилых людей - пожилые люди, которые успешно создавали и делились контентом в интернете, укрепляли свои социальные связи и уменьшали социальную изоляцию [17]. Однако влияние интернета на разные группы населения различно, и использование интернета имеет некоторые недостатки. Неблагоприятные последствия использования интернета для пожилых людей более ярко проявляются в их физическом здоровье. Например, длительное сидение влияет на их кровообращение, приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и вызывает боль в шее, боли в суставах, шум в ушах и головокружение [14]. А исследование подростков, в частности, показало, что использование интернета может сделать их неспособными различать интернет-сеть и реальность и сделать их более восприимчивыми к киберзапугиванию. Также выявлены девиантные поведенческие черты поколения Z, к примеру, допущение троллинга в социальных сетях, использование и/или оправдание табуированной лексики при коммуникации в социальных сетях [18].

Обобщение результатов исследований свидетельствует о том, что функциональное использование компьютера и интернета улучшает качество жизни пожилых людей, оказывает существенное влияние на значительное увеличение ощущения контроля над жизнью, уверенности в себе и обретение «якорей» на новом этапе своего жизненного пути. Тем не менее, как проблема, большая доля пожилых остается вне этого актуализировавшегося тренда вовлечения данной части населения в активное использование компьютерной грамотности для работы в интернете. Представляется важным понять, каковы модели использования интернета пожилыми людьми и, как задача на следующий этап, изменились ли эти модели спустя два года после карантина.

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00461 «Отложенное старение или поздняя взрослость в России: как цифровое развитие меняет статус пожилых в эпоху COVID-19 и неопределенности» (<https://rscf.ru/project/22-18-00461/>).

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева И. А., Келасьев В. Н. Интернет в жизни пожилых: намерения и реальность // Социологические исследования. 2016. № 11. С. 82-85.
2. Бершадская Л. А., Биккулов А. С., Жук Д. В., Низомутдинов Б. А. Интернет и пожилые: включенность старших возрастных групп и внимание к их проблемам // Информационные ресурсы России. 2014. № 5. С. 11-15.
3. Лебедева Е. В., Карапетян Р. В., Титаренко Л. Г. Техноэйджизм и техноповедение пожилых горожан: результаты российских и белорусских исследований // Успехи геронтологии. 2021. Т. 34. № 2. С. 311-318. <https://elib.bsu.by/handle/123456789/271881>(дата обращения: 14.01.2023).
4. Петухова И. С., Щекина И. В. Сетевое взаимодействие пожилых в Карелии // Интернет и современное общество: сборник тезисов докладов / Труды XXV Международной объединенной научной конференции «Интернет и современное общество» (IMS-2022), Санкт-Петербург, 23 – 24 июня 2022 г. СПб: Университет ИТМО, 2022. С. 43-45. URL: <https://ojs.itmo.ru/index.php/IMS/article/view/1305> (дата обращения: 15.01.2023).
5. Видясова Л. А., Григорьева И. А. Исследование возможностей социальной инклюзии пожилых через взаимодействие в онлайн среде (на примере сообществ в социальной сети «ВКонтакте») // Журнал социологии и социальной антропологии. 2018. Т. 21. № 2. С. 106-132.
6. Дмитриева А. В. Компьютерная грамотность как инструмент социального включения пожилых людей в современное общество // Журнал социологии и социальной антропологии. 2015. Т. 18. № 3. С. 184-197.
7. Григорьева И. А., Петухова И. С. Интернет-практики пожилых: 10 лет развития и изучения // Государство и граждане в электронной среде. Выпуск 3 (Труды XXII Международной объединенной научной конференции «Интернет и современное общество», IMS-2019, Санкт-Петербург, 19–22 июня 2019 г. Сборник научных трудов). СПб: Университет ИТМО, 2019. С. 78-90. DOI: 10.17586/2541-979X-2019-3-78-90.
8. Morris A., Goodman J., Brading H. Internet use and non-use: views of older users // Universal Access in the Information Society. 2007. Vol. 6. № 1. P. 43–57.
9. Selwyn N. The information aged: a qualitative study of older adults ' use of information and communications technology // Journal of Aging Studies. 2004. Vol. 18. No. 4. P. 369–384.
10. Mason M., Sinclair D., Berry C. Nudge or Compel? Can behavioural economics tackle the digital exclusion of older people? London: International Longevity Centre, 2012.
11. Slegers K., van Boxtel M.P.J., Jolles J. Effects of computer training and Internet usage on the well-being and quality of life of older adults: a randomized, controlled study // The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences. 2008. Vol. 63. № 3. P. 176–184.
12. Martinez-Pecino R., Lera M.J., Martinez-Pecino M. Active seniors and mobile phone interaction // Social Behaviour and Personality. 2012. Vol. 40. № 5. P. 875–880.
13. Christensen J. Regular internet use may be linked to lower dementia risk in older adults, study says // CNN Health. 2023, May 3. URL: <https://edition.cnn.com/2023/05/03/health/internet-use-dementia-risk-wellness/index.html> (дата обращения 15.05.2023).
14. Sun X., Yan W., Zhou H. et al. Internet use and need for digital health technology among the elderly: a cross-sectional survey in China // BMC Public Health. 2020. Vol. 20. Art. 1386. DOI: 10.1186/s12889-020-09448-0.
15. Cornwell E. Y., Waite L. J. Social network resources and management of hypertension // Journal of health and human behavior. 2012. Vol. 53. Iss. 25. P. 215–231. DOI: 10.1177/0022146512446832.
16. Leeson G. W. The Comparison in the Effect of Use of Internet and Social Support on the Depression of the Urban Elderly: Evidence from the Sample Survey of Three Cities in West China // Special Zone Econ Issue. 2018. № 9. P. 89-91.
17. Ding Z. J., Shen Q. The influence of new media on the social adaptation of urban elderly // Contemp Commun. 2017. No. 85. P. 5-85.
18. Толстикова И. И., Игнатъева О. А., Кондратенко К. С., Плетнев А. В. Цифровое поведение и характеристики личности поколения Z в условиях глобальной цифровизации // Информационное общество: образование, наука, культура и технологии будущего. Выпуск 4 (Труды XXIII Международной объединенной научной конференции «Интернет и современное общество», IMS-2020 (сборник научных статей). СПб: Университет ИТМО, 2020. С. 103-115. DOI: 10.17586/2587-8557-2020-4-103-115. С. 110.