

**FF**UNIVERZA V LJUBLJANI
Filozofska fakultetaLaboratorij za
socialno psihologijo
in politiko**Vedenjski premiki**Ema Kardelj Kresal, Eva Klement, Pia Kocjančič,
Juta Kremžar in Nina Rupnik

— Spodbujanje digitalne pismenosti in uporabe tehnologije v tretjem življenjskem obdobju

Vedenjski premiki: priporočila politik · 1

Vedenjski premiki: priporočila politik · 1 · julij 2025

O avtoricah

Ema Kardelj Kresal*, Eva Klement, Pia Kocjančič, Juta Kremžar in Nina Rupnik
študentke na Oddelku za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Slovenija

*ek77971@student.uni-lj.si

Mentor: doc. dr. Žan Lep

Publikacijo navajajte kot:

Kardelj Kresal, E., Klement, E., Kocjančič, P., Kremžar, J. in Rupnik, N. (2025). *Spodbujanje digitalne pismenosti in uporabe tehnologije v tretjem življenjskem obdobju* [priporočila politik]. Založba Univerze v Ljubljani. <https://doi.org/10.4312/9789612976132>

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
[COBISS.SI-ID 243849475](#)
ISBN 978-961-297-613-2 (PDF)

— Povzetek

Mlajše generacije si težko predstavljajo življenje brez tehnologije, starejši, ki so bili rojeni pred digitalno dobo, pa imajo s prilagajanjem na nove tehnologije težave. V Sloveniji leta 2023 kar 43 % ljudi, starih med 65 in 74 let, ni imelo digitalnih veščin. Prav zato je za izboljševanje kakovosti življenja starejših, njihove socialne vključenosti in informiranosti zelo pomembno spodbujanje digitalne pismenosti. Različni projekti, izvedeni v Sloveniji in državah EU, so dokaz, da lahko s tečaji in delavnicami pomembno prispevamo k izboljšanju znanja starejših o uporabi tehnologije. Na področju razvijanja digitalnih veščin se danes že izvajajo nekateri ukrepi – v Sloveniji so na voljo digitalni boni, v tujini pa delujejo centri za digitalno vključenost, ki starostnikom nudijo pomoč pri uporabi tehnologije. Skozi različne projekte se v EU razvija veliko politik, ki trenutne ukrepe nadgrajujejo. Kljub obstoječim prizadevanjem pa je problematika še najprej prisotna, saj delež starejših, ki nimajo dostopa do ustreznega izobraževanja oz. pomoči pri uporabi tehnologije, ostaja visok. Prav zato upoštevajoč trenutno stanje v Sloveniji predlagamo več ukrepov, ki bi jih lahko uvedli z namenom izboljšanja digitalne pismenosti med starejšimi. To so ustanovitve interaktivnih učnih točk, uvedba digitalnih mentorjev in digitalnih točk za pomoč pri uporabi tehnologije ter izboljšava že obstoječega ukrepa digitalnih bonov.

— Opredelitev problema

Danes si ljudje življenja brez digitalne tehnologije več ne znamo predstavljati. Nanjo se zanašamo pri zelo različnih opravilih in dejavnostih. Prav zato je vedno bolj pomembna digitalna pismenost, brez katere v današnjem času težko uspešno delujemo. Vse več osnovnih storitev in aktivnosti se delno ali v celoti prenaša na splet, kar pomeni, da so ljudje, ki nimajo dobrih digitalnih veščin, lahko hitro izločeni iz številnih delov socialnega sveta. Težave s privajanjem na digitalno tehnologijo pogosteje opazimo pri osebah v t.i. tretjem življenjskem obdobju. Zaradi njih se ti ljudje soočajo z različnimi ovirami v vsakdanjem delovanju. Pomanjkanje digitalnih veščin pri starostnikih lahko ob tem poveča tudi njihovo družbeno izoliranost in potisnjenost na rob.

S predlaganimi ukrepi zato želimo spodbuditi dvig tehnološke pismenosti in uporabo sodobne tehnologije pri starejših. Ti so namreč odraščali v času, ko sedanje digitalne tehnologije niso poznali, danes pa ta obvladuje tako rekoč že vse vidike življenja. Starejši pa se novim tehnološkim napravam in storitvam težje prilagajajo oziroma se jim to zdi zastrašujoče. Podatki Statističnega urada Republike Slovenije (SURS) za leto 2023 pričajo, da je v Sloveniji brez digitalnih veščin 43 % ljudi med 65. in 74. letom. To pomeni, da skoraj vsak drugi starostnik nima niti osnovnih digitalnih spretnosti. Prav tako je pomembno izpostaviti, da sta za oblikovanje pozitivne digitalne kulture v družbi in izogibanje morebitnim pastem na spletu potrebna učenje digitalnih

veščin ter digitalna pismenost vseh ljudi. Razvijanje digitalnih spretnosti pri starejših je torej dobro za celotno družbo. Poznavanje digitalnih veščin omogoča lažjo in hitrejšo komunikacijo s svetom, družino in prijatelji, na trgu dela pa večjo produktivnost. Pomen uporabe tehnologije je bil še posebej izpostavljen v času pandemije covid-19, ko je večina socialnih interakcij prešla v digitalni svet. Samozavestna in kritična uporaba digitalnih tehnologij je bila in ostaja temelj aktivnega delovanja v socialnem okolju in gospodarstvu. Prav zato je pomembno, da razvijamo tehnološke spretnosti tudi med starejšimi, da bodo lahko ti čim bolj polno in uspešno delovali v družbi.

Delež oseb brez digitalnih veščin v starostni skupini med 65. in 74. letom je v Sloveniji leta 2023 znašal 43 %, kar je več kot 3-krat večji delež kot v celotni populaciji (13 %).

— Pristopi in podatki

Tehnologija in starostniki

Veliko strokovnjakov verjame, da je mogoče nekatere izzive, povezane z demografskim premikom, premagati z uporabo tehnoloških rešitev in da postaja

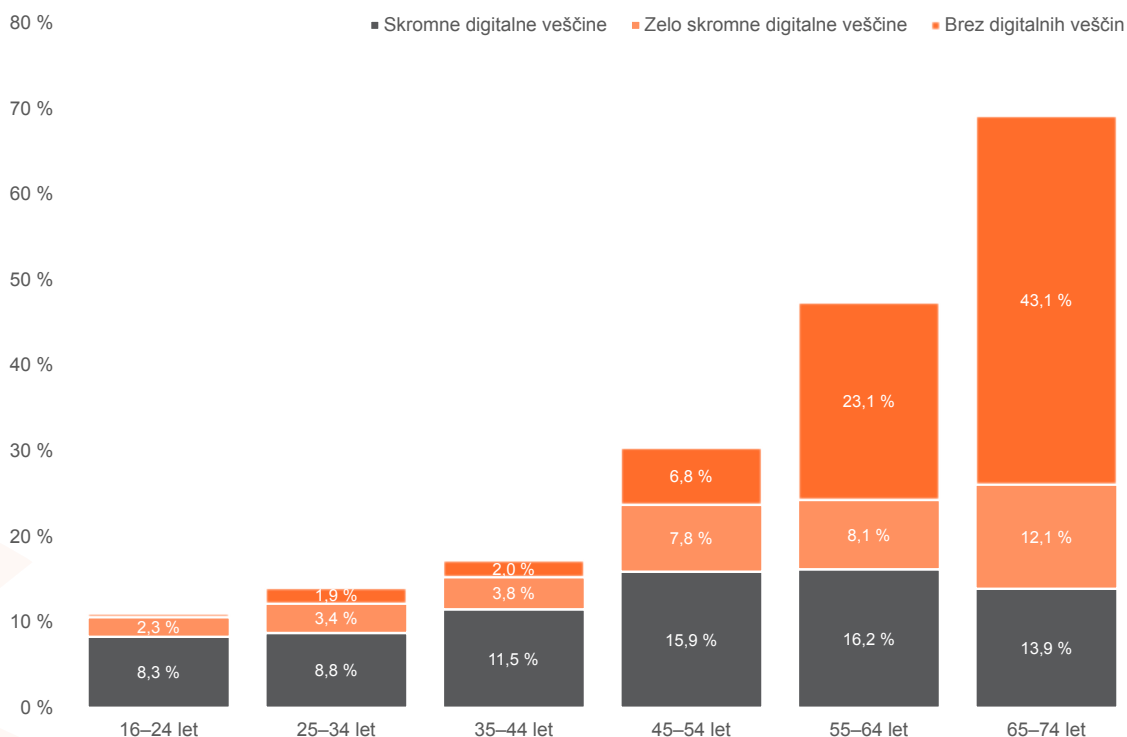
Tretje življenjsko obdobje

Tretje življenjsko obdobje ali starost je zadnje razvojno obdobje človeka, ki vključuje posameznike, stare 65 let ali več (Ramovš, 2004). Starostniki danes predstavljajo hitro naraščajočo in raznoliko družbeno skupino (Drozg, 2020). Delež starejših se nenehno povečuje, pri čemer je v tej starostni skupini približno 5 % več žensk kot moških. Tudi v EU se število prebivalcev v starostnih skupinah nad 65 let povečuje. Najbolj se je v zadnjih letih povečalo število ljudi, starih 85 let in več (za 30 %), najmanj pa število ljudi, starih med 70 in 75 let (8 %) (Furlan, 2021). Ker je starostnikov vse več in ti predstavljajo vse večji delež prebivalstva, ki se sooča s specifičnimi izzivi, države iščejo rešitve za izboljšanje kakovosti njihovega življenja. Kot eno izmed njih strokovnjaki in odločevalci prepoznajo uporabo tehnologije, ki povečuje in podpira samostojnost in dobro počutje starejših. V ta namen se je začela razvijati tudi gerontehtnologija, ki se ukvarja z raziskovanjem in razvojem različnih tehnik in proizvodov, zasnovanih na znanstvenih spoznanjih o procesu staranja (Dijanič, 2011).

področje staranja in tehnologije vse bolj pomembno tako s perspektive raziskovanja kot z vidika delovanja javnega sektorja. Informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT) lahko pri starejših uporabljamo v različne namene, na primer za razvijanje in ohranjanje kognitivnih zmožnosti z uporabo računalniških kognitivnih testov in nalog, za trening vizualno-prostorskih sposobnosti, spominskih funkcij, pozornosti, spremljanje hitrosti in obvladovanje vedenjskih motenj z uporabo navidezne resničnosti, ali za ocenjevanje in obvladovanje tveganja padca, motnje spanja

in afektivne motnje z uporabo nosljivih senzorjev in senzorjev okolja (Furlan, 2021). Chae in Lee (2022) poročata, da imajo spletne kognitivne intervencije pri starejših z blagimi kognitivnimi motnjami ali demenco pozitiven učinek na kognitivne funkcije, zmanjšujejo depresijo in izboljšujejo kakovost življenja. Tovrstne intervencije so najučinkovitejše, če trajajo več kot 30 minut na sejo, potekajo več kot šest tednov in vključujejo več različnih vsebin. Za izboljšanje življenjskega sloga in povečanje neodvisnosti ter dobrega počutja starejših v njihovih domovih se razvija tudi

Slika 1 · Deleži posameznikov s slabo digitalno pismenostjo glede na starost (Mlakar, 2023)



področje »telezdravja«, ki zajema spremljanje starostnikov na daljavo in uporabo tehnoloških orodij, ki starostnikom omogočajo, da dlje časa doma živijo samostojno. Tehnologija »telezdravja« lahko tako na primer zmanjša število obiskov pri zdravniku, s stiki na daljavo pa starejši lažje vstopajo v socialne interakcije (Mostaghel in Oghazi, 2016).

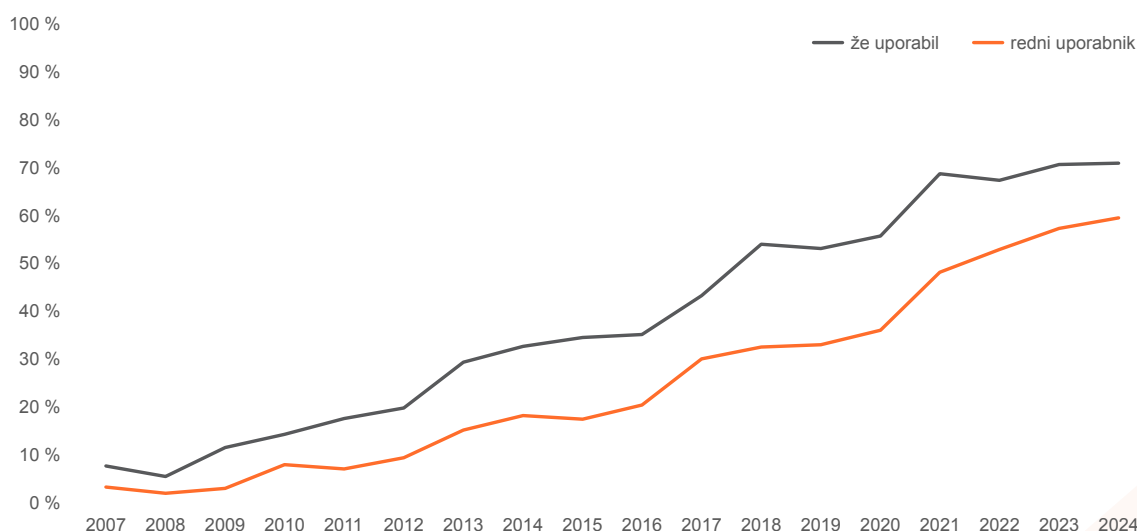
Uporaba tehnologije med starostniki v Sloveniji

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije se uporaba tehnologije med osebami, starimi med 65 in 74 let, postopoma povečuje. V prvem četrtnetu 2021 je do interneta preko pametnega telefona dostopalo 79 % oseb te starostne skupine. Do leta 2023 je ta delež narasel na 85 %, kar kaže na naraščajočo vključenost starejših v digitalno okolje. Poleg tega je v prvem četrtnetu 2024 pametne naprave ali sisteme za zasebne namene uporabljalo 35 % oseb, starih 65–74 let, kar je več kot tretjina te starostne skupine (SURS, 2021, 2024a). V prvem četrtnetu 2017 so starostniki najpogosteje uporabljali internet za iskanje informacij o izdelkih ali storitvah, prebiranje spletnih novic, časopisov ali revij, internetno (video)telefoniranje in udeležbo na spletnih družabnih omrežjih. Med starostniki v letu 2019 je bil najpogostejši način dostopa do interneta prek mobilnih ali pametnih telefonov. Starejši mobilni telefon najpogosteje uporabljajo kot uro, za klicanje

ter pošiljanje in prejemanje SMS-sporočil. Kljub temu pa je bila leta 2017 med starostniki skoraj polovica takih, ki še nikoli ni uporabila računalnika ali interneta (Kopitar, 2019).

Med prebivalci Slovenije, starejšimi od 65 let, je delež uporabnikov računalnika in interneta najnižji v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami, kar jim omejuje številne možnosti vključevanja v informacijsko družbo in izkoriščanja njenih prednosti (Dijanič, 2011). Uporaba informacijsko-komunikacijskih tehnologij (IKT) pri starejših se razlikuje od mlajših starostnih skupin predvsem v počasnejšem izvajanju nalog, večji verjetnosti napak in manjši splošni učinkovitosti, kar je povezano s fizičnimi (npr. slabši vid, motorične omejitve) in kognitivnimi spremembami v starosti (npr. zmanjšana sposobnost prilagajanja novim tehnologijam) (Lenart, 2020). Kljub tem izzivom pa obstajajo velike medosebne razlike znotraj starostnih skupin, saj so nekateri starejši posamezniki zelo vešč uporabe tehnologije, medtem ko imajo nekateri mlajši uporabniki primerjalno velike težave (Žunko idr., 2013). Za zmanjšanje razlik je ključno prilagojeno izobraževanje, ki krepi digitalno pismenost starejših in povečuje njihovo samozavest pri uporabi tehnologije (Kapel, 2005).

Slika 2 · Delež uporabnikov in rednih uporabnikov (skoraj vsakodnevnih ali vsakodnevnih) uporabnikov interneta med starostniki (65–74 let) v Sloveniji (SURS, 2024b)



Posledice pomanjkanja digitalnih kompetenc med starostniki

Pomanjkanje digitalnih kompetenc starostnikom med drugim onemogoča razvijanje in ohranjanje socialnih stikov. To spodbuja **osamljenost in višjo izoliranost**, saj zaradi nižje telesne zmogljivosti čedalje več časa preživijo doma. Poleg tega pa socialna primerjava starejših z mlajšimi generacijami lahko na področju digitalnih spretnosti vodi v zmanjšanje samoučinkovitosti oz. doživljanje lastne neuspešnosti. Mlajši zaradi zaznavanja sebe kot tehnološko sposobnejših prirejajo družbeno ureditev, pri čemer starostnikom pripisujejo nižji družbeni položaj. Prav tako lahko zaradi **zaznane manjvrednosti** in morebitnega občutka izključenosti iz digitalne družbe upade njihova samozavest. Kljub temu, da vsi ljudje v pozni odraslosti niso nujno manj vešč rabe spleta in tehnologije, so **stereotipi in predsodki** do njih pogosto pojav.

Starejše zaradi pomanjkanja izkušenj ljudje pogosto ocenjujejo kot manj spretni, manj motivirane in bolj površne pri uporabi tehnologije. Prisotni so tudi zaničevalni predsodki, pri katerih na starejše gledamo zviška, češ da jih je digitalne tehnologije strah, poleg tega pa je sramotno, da zaradi površnosti delajo veliko napak. Če starejše okolica ob morebitnih napakah obravnava podcenjevalno ali celo zaničevalno, se pri njih krepi občutek nekompetentnosti. Prav ta pa lahko zmanjša njihovo pripravljenost za uporabo tehnologije ali pa jih od nje celo odvrne.

Pri starostnikih in njihovi uporabi tehnologije je potrebno ozavestiti tudi pojav dezinformiranja in uokvirjanja. Ker tehnološka pismenost vključuje tudi razumevanje možnih pasti, prepoznavanje lažnih informacij, dezinformacij in z njim povezano uokvirjanje, je pazljivost zaželeno ustrezno razvijati. Če so taktike in metode dezinformiranja učinkovite ter posameznik vanje verjame, lahko te igrata na njegova čustva (npr. izzovejo strah, empatijo), povzročijo **zmedenost** in ga spodbudijo k sprejemanju napačnih prepričanj. Zaradi manjše digitalne pismenosti so starejši lahko bolj dovzetni za spletne prevare in lažne novice, vendar se jim previdnejši ter tisti z boljše z razvitim kritičnim mišljenjem pogosto uspejo izogniti. Poleg omenjenega se vpliv uokvirjanja spletnih informacij pri starostnikih

kaže preko **težavnosti v prepoznavanju verodostojnih in neverodostojnih virov** o zdravju, pojava spletnih goljufij, negativno podobo o starajočem se sebi in podobnim.

Tehnološko opismenjevanje starejših v Sloveniji in Evropi

Pomembno je, da so izobraževanja in projekti, ki so zasnovani za razvijanje digitalnih veščin pri starejših, oblikovani na zanje primeren način. Mostaghel in Oghazi (2017) sta v svojem članku predstavila **model sprejemanja tehnologije med starostniki**, ki predpostavlja, da samoučinkovitost, povezana s tehnologijo, anksioznost povezana s tehnologijo, kognitivne sposobnosti, samoocena zdravstvenega stanja in fizična funkcionalnost vplivajo na zaznano uporabnost in enostavnost uporabe digitalne tehnologije pri starostnikih. Od naštetih so se glede na rezultate izkazali kot bolj pomembni prvi trije od naštetih vplivov. Vse te vplive moramo torej pri zasnovi programov in projektov za starostnike na temo digitalne tehnologije upoštevati. Avtorja sta predlagala tudi nekaj vodil, ki izhajajo iz zgoraj navedenih faktorjev, kot na primer, da naj bodo delavnice interaktivne in praktične, da postopno predstavljamo tehnologije, da prilagajamo gradiva, navodila in naprave, zato da jih starostniki lažje uporabljajo, da obravnavamo tudi čustvene vidike uporabe sodobne tehnologije ter v programe vključujemo pozitivno spodbude (pohvale, nagrade).

V Sloveniji so bili nekateri ukrepi, usmerjeni v tehnološko opismenjevanje starejših, že izvedeni. Na ravni države so leta 2022 uvedli **digitalne bone**, do katerih so bili upravičeni tudi ljudje, starejši od 55 let, kar naj bi jim olajšalo nakup računalniške opreme. Pogoji za unovčitev bonov je bilo **opravljanje subvencioniranega neformalnega izobraževanja za dvig digitalnih kompetenc**, vendar pa je v začetnem obdobju unovčitve prihajalo do zapletov, saj je bilo zanimanje za tečaje nesorazmerno z razmeroma nizkim številom prostih mest – teh je bilo razpisanih 5.000, medtem ko je bilo do izobraževanja upravičenih več kot 700.000 prebivalcev. Prav tako v slovenskem prostoru obstajajo različne organizacije – ena izmed bolj aktivnih na tem področju je **Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje**. Ta izvaja veliko število programov različnih težavnosti, ki

so namenjeni digitalnemu opismenjevanju in spoznavanju novih tehnologij. Več o omenjenih programih lahko preberete na povezavi Slovenske univerze za tretje življensko obdobje, ki je navedena v razdelku Priporočeno branje.

Slovenija je v sodelovanju s Poljsko, Litvo in Češko decembra 2017 pričela z izvajanjem dvoletnega projekta **Senior New Tech**, sofinanciranega v okviru programa Evropske unije Erasmus+. V projektu so razvili sedem programov, s katerimi so udeležencem, starejšim od 50 let, predstavili uporabno in varno rabo IKT. Programi so obsegali naslednje module: osnovno uporabo računalnika, elektronsko pošto (družabne medije in komunikacijo), iskanje informacij na spletu, elektronsko nakupovanje, elektronsko/spletno bančništvo, elektronske rezervacije in varnost na spletu. S projektom so želeli predvsem povečati število starejših, ki v vsakdanjem življenju uporabljajo internet, IKT naprave, tiskalnike in druga orodja, povečati udeležbo starejših v dejavnostih, povezanih z novimi tehnologijami in zmanjšati njihov strah pred uporabo interneta, izboljšati strokovni razvoj in povečati kakovost in obseg usposabljanja za ljudi, ki so dejavni na področju izobraževanja starejših z zagotavljanjem novih kompetenc in sposobnosti za delo, spodbujati medgeneracijsko povezovanje z izmenjavo ključnih izkušenj in znanj ter spodbujati sodelovanje mladih v izobraževanju odraslih, pa tudi izmenjevati najboljše prakse partnerskih organizacij na področju izobraževanja starejših. Kot rezultat projekta se je za starejše oblikovala zbirka vseh tematik usposabljanja v obliki **priročnika**, napisana v preprostem in razumljivem jeziku – publikacija je na voljo za prenos s spletne strani projekta. **Senior New Tech** je tako spodbudil številne starejše državljane, da so se seznanili z novimi tehnologijami.

Države po vsej Evropi stremijo k večji učinkovitosti in digitalizaciji svojih storitev, kar lahko predstavlja izziv za digitalno manj pismene starejše. Kot odgovor na ta trend je med novembrom 2017 in oktobrom 2019 šest evropskih držav izvedlo projekt **Digital Skills for People Living in the 3rd Age**. Cilj projekta je bil usposobiti starejše za pridobitev digitalnih veščin, potrebnih za učinkovito uporabo spletnih javnih storitev, ter razviti prilagojene rešitve za premagovanje ovir, povezanih z dostopom, spretnostmi, zaupanjem in motivacijo starejših, da bi lahko v celoti izkoristili priložnosti, ki jih ponuja digitalno okolje.

Članice Evropske unije se v zadnjih letih intenzivno posvečajo spodbujanju tehnološke pismenosti starejših oseb, saj se zavedajo pomembnosti digitalnih veščin za njihovo socialno vključenost, komunikacijo in samostojnost. Poleg zgoraj opisanih projektov jih je bilo v preteklosti izvedenih že mnogo drugih, zato pričakujemo, da se bo trend nadaljeval tudi v prihodnosti. Poleg projektov, ki temeljijo na povezovanju članic Evropske unije, pa vsaka država tudi samostojno vzpostavlja različne pristope in programe, s katerimi želijo starejšim omogočiti, da se naučijo uporabljati digitalne tehnologije in izkoristijo njihove prednosti v vsakdanjem življenju – med praksami, ki so se izkazale za uspešne, so na primer **tečaji in delavnice** za starejše, organizirane v lokalnih skupnostih in ustanovah ter **centri za digitalno vključevanje**, v katerih lahko starejši dobijo brezplačno pomoč in podporo pri uporabi digitalnih tehnologij.

Kljub številnim pobudam in prizadevanjem še vedno ostajajo izzivi, ki jih je treba razrešiti za učinkovitejše spodbujanje digitalne vključenosti starejših. Ključni vprašanja pri tem sta dostopnost in prilagodljivost izobraževalnih programov, saj so potrebe starejših zelo različne – nekateri se z digitalnimi tehnologijami srečujejo prvič, medtem ko drugi že imajo osnovno znanje, a potrebujejo dodatno podporo pri specifičnih opravilih. Prav tako se razlikujejo tudi njihove želje in cilji uporabe tehnologije: nekateri jo potrebujejo zgolj za osnovno komunikacijo, drugi pa si želijo pridobiti poglobljeno znanje in jo uporabljati za širši nabor dejavnosti. Z namenom učinkovitega obravnavanja omenjenega družbenega izziva predlagamo rešitve, prilagojene specifikam slovenskega okolja, ki bi prispevale k večji digitalni vključenosti starejših. Čeprav so se prakse iz tujine izkazale za učinkovite, jih obravnavamo predvsem kot izhodišče za oblikovanje ustreznih politik, saj so večinoma usmerjene k posameznikom, ki so že vključeni v izobraževanje v tretjem življenjskem obdobju. S predlaganimi ukrepi želimo

Za izboljšanje življenjskega sloga, dobrega počutja in povečanje neodvisnosti starejših v njihovih domovih se razvija področje »telezdravja«.

spodbujati predvsem tiste, ki jim primanjkuje samoiniciativnosti ali so družbeno izolirani. Za te bi namreč pridobitev osnovnih digitalnih veščin predstavljala pomembno izboljšanje kakovosti življenja.

— Zaključek

Z željo po razširitvi tehnološke pismenosti med ljudmi v tretjem življenjskem obdobju smo po zgledu dobrih praks v tujini oblikovale ukrepe, ki bi se jih dalo izvesti tudi v slovenskem prostoru. Čeprav se tudi pri nas z razvijanjem tega področja nekateri že ukvarjajo, opazamo, da smo v primerjavi z drugimi evropskimi državami nekoliko v zaostanku. Prav tako kot problematičen opazamo poudarek na izobraževanju ljudi na lokalni, in ne državni ravni. Država je v zadnjih letih kot ukrep uvedla zgolj koriščenje digitalnih bonov in tečaje tehnološkega opismenjevanja, ki so bili pogoj za njihovo uporabo. Pri oblikovanju ukrepov je pomembno, da te prilagajamo potrebam in zmogljivostim starejših, saj tako ohranjamo njihovo notranjo motivacijo in občutek kompetentnosti. Ker je delež digitalno nepismenih starejših odraslih zaskrbljujoč (43 % ljudi med 65. in 74. letom z nizkimi digitalnimi veščinami ali brez njih ter 38 % upokojenih brez digitalnih veščin), je za uspešno prilagajanje hitro razvijajoči se družbi in visoke kakovosti življenja starejših odraslih v njej nujno vpeljati dodatne ukrepe, saj se dosednji ne kažejo kot dovolj učinkoviti.

Če bi se delovanje organizacij in aktivna vključenost starejših odraslih v dejavnosti, ki jih te organizacije izvajajo, bolje oglaševala in spodbujala, bi tečaje verjetno pričelo obiskovati čedalje več starostnikov. Spoznavanje teh vsebin s pomočjo interaktivnih dejavnosti (delavnice, tečaji, dodatna pomoč in svetovanje) bi starejšim zmanjšalo strahove in zadržke pred uporabo tehnologije. Kot pomembnega bi rade izpostavile tudi vpliv socialnega okolja, predvsem ožje družine (otroci, vnuki), ki s svojo podporo starejše spodbudijo k pričetku izobraževanja na področju digitalnih veščin. Na podlagi uspešno izvedenih projektov (*Senior New Tech*, *Digital Skills for People Living in the 3rd Age* in drugih projektov znotraj Evropske unije) so se kot dobre prakse pri spodbujanju digitalnih veščin izkazale delavnice in tečaji, organizirani znotraj lokalnih ustanov in centri za digitalno vključevanje, ki nudijo pomoč pri uporabi tehnologije. Pomembno

je tudi, da so izobraževanja usmerjena v zmanjševanje anksioznosti v povezavi s sodobno tehnologijo in v zviševanje občutka samoučinkovitosti starejših pri njeni uporabi (Mostaghel in Oghazi 2017). Poleg tega so projekti predlagali virtualno pomoč, ki bi bila telesno manj zmogljivim starostnikom morda celo bolj ustrezna. Čeprav bodo v prihodnje starostnike predstavljale generacije, ki so že odraščale v dobi digitalne tehnologije, se tehnologija z veliko hitrostjo spreminja, kar pomeni, da bomo verjetno morali starejšim vedno nuditi dodatno pomoč in spodbudo pri osvajanju napredkov v tehnologiji. Prav zato je pomembno, da se trenutnih problemov pri uporabi digitalne tehnologije pri starostnikih ne pomete pod preprogo, saj problemi, če jih ne bomo celostno in aktivno obravnavali, ne bodo nikoli izginili. Le v primeru dovolj širše izobraženosti bo razvoj na tehnološkem področju potekal neovirano. Z uvajanjem starejših v virtualna okolja bi prispevali k večji socialni vključenosti, kritičnemu mišljenju in širjenju socialne mreže. Razvoj in spodbujanje digitalnih veščin pri posameznikih pa je prav tako ključno za doseganje funkcionalnejše in konsistentnejše družbe.

— Priporočila ukrepov

Postavitev interaktivnih učnih točk na starostnikom dostopnih mestih

Ena večjih težav pri spodbujanju izobraževanja ljudi v tretjem življenjskem obdobju je nedostopnost učnih virov in prenasičenost vsebin s preveč zahtevnimi znanji uporabe digitalnih orodij. Omenjeno problematiko bi lahko pomagala blažiti postavitve interaktivnih učnih točk na starostnikom dostopnih mestih (npr. tržnica, preddverja in čakalnice različnih ustanov, ki jih starostniki redno obiskujejo in kjer se zadržujejo). Izobraževalne točke, na katerih bi bili prisotni tudi uslužbenci programa/prostovoljci, bi omogočale možnost prijave na kratke tečaje, razdeljene po različnih ravneh predznanja, pri čemer bi se osnovno znanje nanašalo predvsem na rabo preproste komunikacijske tehnologije. Te vsebine bi bile usmerjene predvsem k zmanjševanju problematike osameljenosti in krčenja socialne mreže v tretjem življenjskem obdobju. Ob usvajanju osnovnih znanj pa bi posameznik

lahko napredoval na višjo raven tečaja uporabe digitalne tehnologije (npr. brskanje po spletu, ogled videoposnetkov ...).

Program digitalnih mentorjev

Z uvedbo programa, v katerem bi mladi lahko v okviru svojega šolanja in strokovnega izobraževanja postali digitalni mentorji, bi starejše skozi proces usvajanja potrebnih veščin vodili individualizirano (delo ena na ena). Če bi digitalni mentor pridobil ustrezen certifikat z andragoškega področja, bi mu lahko pristojna ustanova za delo ponudila tudi finančno nadomestilo ali mikrodokazila. Digitalni mentorji bi tako ob tem krepili svoje kompetence ter pridobivali izkušnje, ki bi jih lahko izkoristili pri svojem kariernem razvoju. Na družbeni ravni pa bi tak program prispeval k medgeneracijskemu povezovanju in zmanjševanju predsodkov.

Strožje omejitve pri uporabi digitalnih bonov

V povezavi s prejšnjim predlogom bi v obstoječ projekt digitalnega opremljanja starostnikov s pomočjo digitalnih bonov vpeljali nekatere spremembe. Starostnikov tako ne bi opremili le s strojno opremo, temveč tudi z ustreznim znanjem za njeno uporabo. V trenutnem programu digitalizacije mora starostnik za pridobitev bona opraviti tečaj digitalne pismenosti. Problem nastaja zaradi zelo omejene kapacitete prijav, kar vodi v nedostopnost udeležbe, zato so se mnogi starostniki odločili svoj bon podariti mlajšim sorodnikom. S programom digitalnega mentorstva bi zagotovili, da je vsakemu znanja željnemu posamezniku izobraževanje tudi omogočeno. Omenjeno učenje bi bilo zaradi individualnega pristopa bolj kakovostno ter časovno učinkovito.

Digitalne točke za pomoč pri uporabi tehnologije

Univerza za tretje življenjsko obdobje bi lahko v svojih prostorih ali na svoji spletni strani vzpostavila digitalne točke, namenjene nudenju pomoči starejšim pri specifičnih težavah, s katerimi se spopadajo pri uporabi tehnologije. S tem bi jim omogočili zanesljiv vir podpore ter olajšali pridobivanje in

nadgrajevanje digitalnih veščin. Na digitalnih točkah bi s pomočjo umetne inteligence delovali tudi »digitalni pomočniki«, ki bi delovali po načelu z modelom umetne inteligence. Ti bi se prilagajali željam in potrebam uporabnikov ter jim ponujali usmerjeno in dostopno pomoč. Za posameznike, ki se z digitalnim svetom srečujejo prvič ali imajo manj izkušenj z uporabo naprav z zasloni, umetna inteligenca omogoča prijaznejšo in bolj personalizirano uporabniško izkušnjo.

Povzetek predlaganih ukrepov

- 1 · Postavitev interaktivnih učnih točk na starostnikom dostopnih mestih
- 2 · Program digitalnih mentorjev
- 3 · Strožje omejitve pri uporabi digitalnih bonov
- 4 · Digitalne točke za pomoč pri uporabi tehnologije

— Literatura

- Chae H. J. in Lee S. H. (2022). Effectiveness of online-based cognitive intervention in community-dwelling older adults with cognitive dysfunction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(1), članek e5853. <https://doi.org/10.1002/gps.5853>
- Digitalni boni: objavljen je seznam izvajalcev subvencioniranih tečajev za krepitev digitalnih veščin. (3. 8. 2022). Andragoški center Republike Slovenije. <https://www.acs.si/aktualno/novice/digitalni-boni-objavljen-je-seznam-izvajalcev-subvencioniranih-tecajev-za-krepitev-digitalnih-vescin/>
- Dijanič, M. (2011). *Starostnik in tehnologija* [Diplomsko delo]. Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=27105&lang=slv>
- Drozg, V. (2020). *Vpogled v socialno geografijo*. Univerza v Mariboru, Univerzitetna založba. <https://doi.org/10.18690/978-961-286-395-1>
- Furlan, S. (2021). *Vpliv tehnologij na vključenost starostnikov v sodobno družbo* [Magistrsko delo]. Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=153534&lang=slv>
- ICT 4 the Elderly (12. 12. 2020). *4 (other) European projects that boost digital skills of older adults*. <https://ict4theelderly.com/news/4-eu-projects-for-elderly/>
- Kapel, A. (2005). *Stari ljudje in (ne) uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije v vsakdanjem življenju* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. <https://www.ris.org/uploads/editor/1143014370Ana%20Kapel.pdf>
- Kopitar, D. (2019). *Odnos starostnikov do informacijsko-komunikacijske tehnologije* [Diplomsko delo]. Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede. <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?lang=slv&id=74217>
- Lenart, T. (2020). *Vloga sodobne tehnologije ob aktivnem staranju pri ohranjanju in vzpodbujanju samostojnosti starejših oseb* [Doktorska disertacija]. Alma Mater Europaea, Evropski center, Maribor. https://www.almamater.si/upload/userfiles/files/Dr_disertacije/Lenart_Tomaz_Disertacija.pdf
- Mlakar, T. (5. 12. 2023). *Vsaj osnovne digitalne veščine ima manj kot polovica oseb*. Statistični Urad Republike Slovenije. <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/11517>
- Mostaghel, R. In Oghazi, P. (2017). Elderly and technology tools: A fuzzyset qualitative comparative analysis. *Quality & Quantity*, 51(5), 1969–1982. <https://doi.org/10.1007/s11135-016-0390-6>
- Ramovš, J. (2004). Specifika potreb in oskrbe starih ljudi s stališča socialnega dela. *Zdravstveni vestnik*, 73(10), 721–730. <https://vestnik.szd.si/index.php/ZdravVest/article/view/2356>
- Statistični urad Republike Slovenije (2021). *Uporaba interneta in digitalnih tehnologij v Sloveniji, 2021*. <https://www.stat.si/StatWeb/sl/News/Index/9704>
- Statistični urad Republike Slovenije (2024a). *Uporaba informacijsko-komunikacijskih tehnologij v gospodinjstvih in pri posameznikih, Slovenija, 2024*. <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/13266>
- Statistični urad Republike Slovenije (2024b). *Število posameznikov po pogostosti in kraju uporabe interneta, starostni skupini in spolu, Slovenija, letno [podatkovna baza]*. <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/Data/2974201S.px>

Študijski programi – Slovenska UTŽO (b.d.). Slovenska Univerza za tretje življenjsko obdobje. <https://www.utzo.si/studijski-programi/>

Žunko, N., Šajt, D. L., Karničnik, M., Marošek, J. in Breznik, U. (2013). *Nikoli prestari za učenje: izzivi pri izobraževanju starejših in spodbujanje medgeneracijskega sožitja. Priročnik za udeležence/ce usposabljanja*. https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/nikoli_prestari_za_ucenje_prirocnik_0.pdf

— Priporočeno branje

Povezava do programov tehnološkega opismenjevanja, ki ga ponuja Univerza za tretje življenjsko obdobje: <https://www.utzo.si/utzo-ljubljana/studijski-programi-utzolj/>

Priročnik za starejše na področju IKT (Senior New Tech): <https://www.luniverza.si/files/dokumenti/sl-handbook-final.pdf>



Laboratorij za
socialno psihologijo
in politike

O zbirki Vedenjski premiki

Vedenjski premiki so zbirka priporočil politik (angl. *policy briefs*), ki jih pripravljajo strokovnjaki (s področja socialne psihologije) ter študentke in študenti (Oddelka za psihologijo UL FF). V njih obravnavajo aktualna družbena vprašanja in izzive ter na podlagi znanstvenih izsledkov oblikujejo z dokazi podkrepljene predloge ukrepov, ki jih lahko uporabijo posamezniki, ustanove ali odločevalci.

O Laboratoriju za socialno psihologijo in politike

V Laboratoriju za socialno psihologijo in politike, ki deluje v okviru Oddelka za psihologijo UL FF, se ukvarjamo z znanstveno-raziskovalnim ter strokovnim delom na področju (aplikativne) socialne psihologije in sorodnih področij. To v laboratoriju razumemo v najširšem smislu preučevanja in razumevanja zaznavanja, mišljenja in vedenja ljudi v raznolikih socialnih odnosih, skupinah in kontekstih. Obravnavamo različne družbene izzive, o svojem delu pa na poljuden način poročamo na spletni strani www.socialna.si.

Ema Kardelj Kresal, Eva Klement, Pia Kocjančič, Juta Kremžar in Nina Rupnik
Spodbujanje digitalne pismenosti in uporabe tehnologije v tretjem življenjskem obdobju

Zbirka: Vedenjski premiki: priporočila politik · 1
(ISSN 3024-0654)

Urednik zbirke: Žan Lep

Fotografija: Unsplash © amirreza momennia

Oblikovanje in prelom: Žan Lep

Založila: Založba Univerze v Ljubljani

Za založbo: Gregor Majdič, rektor Univerze v Ljubljani

Izdala: Znanstvena založba Filozofske fakultete
Univerze v Ljubljani in Laboratorij za socialno
psihologijo in politike, Oddelek za psihologijo,
Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani
Za izdajatelja: Mojca Schlamberger Brezar,
dekanja Filozofske fakultete

www.socialna.si

Ljubljana, 2025, prva e-izdaja, doi: 10.4312/9789612976132.

© Avtorice · Odgovornost za jezikovno ustreznost besedila v celoti prevzemajo avtorice.

Dokument je licenciran pod pogoji Creative Commons Priznanje avtorstva – Deljenje pod enakimi pogoji 4.0 mednarodno licenco (CC BY-SA licenca).