Aljoša Karapandža Kalin, Ivana Breznik, Sabina Vrbnjak, Sabina Ličen, Mirko Prosen

Pomen in vpliv pametne tehnologije na življenje starejših

POVZETEK

Eksponentna rast pametne tehnologije sovpada z visoko rastjo deleža starejšega prebivalstva. Namen raziskave je bil preučiti, kakšen je vpliv pametne tehnologije na kakovost življenja starejših ter kako je uporaba le-te krojila življenje med epidemijo covida-19. Za namen raziskave smo izvedli strukturirane intervjuje z 9 osebami starih nad 65 let. Pridobljene podatke smo dobesedno prepisali in analizirali z metodo analize vsebine (induktivni pristop). Uporabljena je bila kvalitativna opisna metoda. Po opravljeni transkripciji smo oblikovali štiri tematske sklope: 1. Motivacija za učenje uporabe pametne tehnologije, 2. Negativne značilnosti uporabe pametne tehnologije med starejšimi; 3. Težave pri uporabi pametne tehnologije; 4. Vpliv epidemije covida-19 na uporabo pametne tehnologije. Kot pozitivne razloge za učenje uporabe pametne tehnologije so starejši navedli, da jim ta ponuja številne dodatne možnosti v vsakodnevnem življenju. Veliko jim pomeni ohranjaje stikov s svojci in prijatelji, še posebej v primerih, ko jim bolezen onemogoči osebne stike, kot je bilo v času epidemije covida-19. Pametna tehnologija jim lahko olajša številna vsakdanja opravila, čeprav se tega še vedno premalo poslužujejo. Navedli so tudi več negativnih značilnosti uporabe pametne tehnologije in težav ob učenju le-te. Ob večji podpori svojcev in prijateljev ter s pomočjo usmerjenih tečajev bi se lahko znanje in uporaba pametne tehnologije med starejšimi razširila.

Ključne besede: starejši, pametna tehnologija, epidemija covida-19, učenje uporabe pametne tehnologije

AVTORJI

Aljoša Karapandža Kalin *je študent podiplomskega študijskega programa Zdravstvene nege na Fakulteti za vede o zdravju na Univerzi na Primorskem. Na prvi stopnji Zdravstvene nege je diplomiral septembra leta 2021 in od takrat opravlja delo diplomiranega zdravstvenika v Urgentnem centru Splošne bolnišnice Franca Derganca v Šempetru pri Gorici.*

Ivana Breznik *je študentka podiplomskega študijskega programa Zdravstvene nege na Fakulteti za vede o zdravju na Univerzi na Primorskem. Takoj po končani srednji zdravstveni šoli v Rakičanu se je leta 2002 zaposlila v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, na oddelku za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo.*

Leta 2010 se je izredno vpisala in ob delu leta 2013 diplomirala na ljubljanski Zdravstveni fakulteti ter si pridobila naziv diplomirana medicinska sestra.

Sabina Vrbnjak *je študentka podiplomskega študijskega programa Zdravstvene nege na Fakulteti za vede o zdravju na Univerzi na Primorskem. Leta 2002 se je zaposlila v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani na oddelku za hipertenzijo. Leta 2014 je diplomirala na zdravstveni fakulteti Novo mesto. Kot diplomirana medicinska sestra se je leta 2015 zaposlila na kliničnem oddelku za urologijo, kjer je zaposlena še danes.*

Sabina Ličen *je raziskovalka in izredna profesorica za področje Zdravstvene nege na Fakulteti za vede o zdravju Univerzi na Primorskem. Raziskovalno se ukvarja s preučevanjem neenakosti v zdravju, transkulturno zdravstveno nego in globalnim zdravjem, profesionalnimi kompetencami zaposlenih v zdravstveni negi in rabo inovativnih metod v izobraževanju za zdravstveno nego. Je avtorica številnih znanstvenih in strokovnih publikacij.*

Mirko Prosen *je raziskovalec in izredni profesor na Fakulteti za vede o zdravju na Univerzi na Primorskem. Raziskovalno se ukvarja s področji sociologije zdravja in bolezni, zdravjem žensk in družin, transkulturno zdravstvene oskrbo in izobraževanjem ter kvalitativnimi metodami raziskovanja. Je avtor številnih znanstvenih in strokovnih publikacij, prejemnik domačih in tujih priznanj ter sodeluje pri številnih domačih in evropskih projektih.*

ABSTRACT

The importance and impact of smart technology on the lives of older adults

The exponential growth of smart technology coincides with a high increase of the elderly population. The aim of the study was to examine the impact of smart technology on the quality of life of older adults and how the use of smart technology shaped their lives during the epidemic of Covid-19. In order to obtain data nine people aged 65+ were interviewed using semi-structured questionnaires. The answers were transcribed verbatim and analysed using the content analysis method (inductive approach). Qualitative descriptive method was used. After transcription, four main themes were developed: (1) Motivation for learning the usage of smart technology; (2) Negative characteristics of the use of smart technology among older adults; (3) Difficulties in using smart technology; (4) The impact of the Covid-19 epidemy on smart technology use. Many additional opportunities in their daily lives were recognised as a positive reason for learning the use of smart technology. It enables them to keep in touch with friends and relatives, especially when an illness makes personal contacts impossible as was the case during the Covid-19 epidemic. Furthermore, smart technology is seen as something that can make many everyday tasks easier for them, although it is still under-used. Several negative features of using smart technology and the difficulties of learning how to use it were also mentioned. With more support

from family and friends, and with the help of targeted courses, the knowledge and use of smart technology could increase among older adults.

Key words: older adults; smart technology; Covid-19; learning to use

AUTHORS

Aljoša Karapandža Kalin *is a postgraduate student of the nursing programme at the Faculty of Health Care, the University of Primorska. He completed his bachelor's degree in nursing in September in 2021, since then he has been working as a registered nurse at the Emergency Centre of the General Hospital Franc Derganc in Šempeter pri Gorici.*

Ivana Breznik *is a student of the postgraduate nursing programme at the Faculty of Health Care at the University of Primorska. After completing the secondary medical school in Rakičan in 2002 she started working at the University Medical Centre in Ljubljana, at the Intensive Care of the Department of Paediatrics. In 2010 she enrolled in the Nursing programme of the Health Care faculty of Ljubljana where she completed her bachelor's degree in 2013.*

Sabina Vrbnjak *is a student of the postgraduate nursing programme at the Faculty of Health Care at the University of Primorska. In 2002 she started working at the Department of Hypertension at the University Medical Centre in Ljubljana, in 2014 graduated at the Novo mesto Faculty of Health Care and in 2015 joined the Clinical Department of Urology as a registered nurse, where she is still employed.*

Sabina Ličen *is a researcher and Associate Professor of Nursing at the Faculty of Health Care, University of Primorska. Her research work includes health inequalities, transcultural nursing, global health, professional competences of nursing staff and the use of innovative methods in nursing education. She is the author of numerous articles published in scientific and professional publications.*

Mirko Prosen *is a researcher and associate professor at the Faculty of Health Care at the University of Primorska. His research work includes sociology of health and illness, women's and family health, transcultural health care and education and qualitative research methods. His articles have been published in many scientific and professional publications. He has participated in numerous national and European projects and has been awarded national as well as international awards for his work.*

1 POMEN PAMETNE TEHNOLOGIJE PRI USPEŠNEM STARANJU V DOMAČEM OKOLJU

V zadnjih desetletjih se v Evropi soočamo z velikim družbenim izzivom – staranjem populacije (Weck in Afanassieva, 2022). Staranje prebivalstva je svetovni trend, ki bo imel dolgoročne posledice za družbeni, gospodarski in politični razvoj (Xu idr., 2021). Raziskave kažejo, da se kakovost življenja starejših ljudi izboljša

z uporabo informacijske in komunikacijske tehnologije (IKT), kot so internet, mobilni telefon in računalnik (Marston in Musselwhite, 2021).

Čedalje več starejših živi dlje časa na svojem domu in pričakujemo lahko, da se bo to število še povečalo. Družbene spremembe, kot so podaljševanje delovne dobe in zaposlovanje izven kraja bivanja, so razlog, da različne generacije družin vedno redkeje živijo skupaj ali vsaj v bližini. To pomeni, da ima družina manj možnosti za zagotavljanje varnosti, podpore in dobrega počutja starejših družinskih članov, kar je pogosto pomemben vzrok, da se ti preselijo v domsko oskrbo (Gordon idr., 2022).

Svet se iz industrijsko orientiranega spreminja v digitalno orientiranega, hkrati pa se spreminja tudi organizacija delovanja družbe kot celote (Anderberg, 2020). Uspešna uporaba tehnologije postaja vse pomembnejša za funkcionalno neodvisnost in uspešno staranje v domačem okolju (Lesauskaitė idr., 2019). Pametna tehnologija lahko starejšim zagotovi sredstva za povečanje varnosti, zaščite in socialne povezanosti (Gordon idr., 2022). Pri tem je potrebno upoštevati tudi stališča starejših, kako oni dojemajo to spremembo, kakšni so njihovi pogledi na tehnologijo in kakšne so njihove dejanske potrebe (Ienca idr., 2021).

Temeljni vodili življenja starejših sta namreč bivanje v domačem okolju in sodelovanje v skupnosti, pri čemur jim lahko zelo koristijo sodobne tehnologije, ki upoštevajo njihove potrebe (Anderberg, 2020). Ienca idr. (2021) ob tem izpostavljajo, da so določene pametne tehnologije zasnovane za izboljšanje zdravja in zmožnosti samostojnega življenja pri starejših. Tako imenovane »tehnologije za zdravo staranje« naj bi pomagale ublažiti socialno-ekonomske vplive staranja prebivalstva in izboljšale življenje starejših (Ienca idr., 2021). Anderberg pravi, da se ob vedno manjši razliki med številom aktivno zaposlenih in upokojencev zmanjšujejo tudi možnosti za bistvena kadrovska povečanja v zdravstvu. Rešitev vidi v izboljšanju tehnologije, da se razbremeni pritisk na zaposlene v zdravstvu in pomaga pomoči potrebnim starejšim. Boljše razumevanje uporabe tehnologije pa med starejšimi lahko pomaga usmerjati prihodnje ukrepe za izboljšanje njihovega zdravstvenega varstva (Lesauskaitė idr., 2019).

Epidemija covida-19 je trend naraščanja digitalizacije le še povečala. Bolj kot kadarkoli prej je za starejše pomembno poznavanje uporabe sodobne tehnologije, kajti le-ta lahko bistveno pripomore h kakovosti življenja (Xu idr., 2021). Zato je bil namen naše raziskave ugotoviti kakšen vpliv ima uporaba pametne tehnologije na kakovost življenja starejših. Njen cilj je bil spoznati, kako je pametna tehnologija vplivala na življenje starejših med epidemijo covida-19. V skladu z namenom in cilji smo si zastavili raziskovalno vprašanje: *Kako je raba pametne tehnologije krojila kakovost življenja starejših v času epidemije covida-19?*

2 METODE

Za raziskavo smo uporabili kvalitativno opisno metodo, saj ponuja poglobljen vpogled v razumevanje situacije in potreb ciljnih skupin, ki smo jih vključili v raziskavo.

2.1 OPIS INSTRUMENTA

Za metodo zbiranja podatkov smo uporabili delno strukturiran individualni intervju. Anketiranci so odgovorili na deset vprašanj odprtega tipa, na primer: *Ali si lahko danes predstavljate življenje brez uporabe pametne tehnologije? Na koga se obrnete, ko naletite na težavo? Na kakšen način vam uporaba pametne tehnologije olajšuje vsakdan? Kako so se vaše navade glede uporabe pametne tehnologije spremenile v času epidemije covida-19?* ter *Ali tudi znanci vaše starosti posegajo po pametni tehnologiji?*

2.2 OPIS VZORCA

Namenski vzorec v naši raziskavi vključuje 9 intervjuvancev, starih nad 65 let. Razlikujejo se po starosti, spolu, stopnji izobrazbe in kraju bivanja. Podatki so prikazani v Tabeli 1. Osem intervjuvancev je v pokoju, eden je še redno zaposlen. Število oseb v vzorcu se je ob devetem intervjuju izkazalo za zadostno, saj so se podane informacije začele ponavljati, hkrati pa je bil proučevan fenomen do devetega intervjuja zelo dobro pojasnjen (Vasileiou, Barnett, Thorpe in Young, 2018).

Tabela 1: *Demografski in drugi podatki intervjuvancev*

Sodelujoči (kodirana imena)	Spol (moški, ženska)	Starost (v letih)	Kraj bivanja	Stopnja izobrazbe	Status zaposlitve
A	ženski	71	mesto	učiteljica jezikov	upokojena
B	moški	73	podeželje	zidar	upokojen
C	ženski	68	podeželje	frizerka	upokojena
D	ženski	70	mesto	vzgojiteljica	upokojena
E	ženski	74	podeželje	kuharica	upokojena
F	ženski	67	mesto	medicinska sestra	upokojena
G	moški	72	mesto	trgovec	upokojen
H	ženski	66	podeželje	šivilja	upokojena
I	moški	66	podeželje	učitelj fizike	zaposlen

2.3 OPIS POTEKA RAZISKAVE IN ANALIZE PODATKOV

Kandidate za intervju smo pridobili s pomočjo osebne mreže znancev in svojcev iz goriške in notranjske regije. Seznanili smo jih z namenom raziskave, zbiranjem podatkov – intervjujem in vnaprej pripravljenimi vprašanji ter njihovo anonimnostjo pri sodelovanju. Prosili smo jih za sodelovanje. Glede na njihovo razpoložljivost smo se individualno dogovorili za datum in uro intervjuja. Sodelujoči so podpisali informirano soglasje, v katerem so se ponovno seznanili z namenom raziskave, potekom, predvidenim trajanjem intervjuja, anonimnostjo in prostovoljnim sodelovanjem. Poudarjeno je bilo, da lahko kadarkoli med intervjujem prekinejo sodelovanje in ne odgovarjajo na vprašanja. Z informiranim soglasjem so udeleženi tudi privolili v snemanje intervjuja za lažjo obdelavo podatkov. Pri individualnem intervjuju je vsak od udeležencev odgovoril na deset zastavljenih vprašanj odprtega tipa. Odgovarjali so opisno. Po zaključenih intervjujih smo vse intervjuje poslušali in pridobljene odgovore dobesedno zapisali. Sledila je kvalitativna analiza vsebine, ki je potekala po naslednjih korakih povzetih po Steen in Roberts (2011); Polit in Beck (2018). Prepise smo večkrat v celoti prebrali, jih kodirali ter poimenovali po njihovi vsebini. Za tem smo kode kategorizirali glede na konceptualno podobnost oziroma povezanost. Posamezne kategorije smo nato združevali v večje celote (teme), ki so v nadaljevanju prispevale k razumevanju proučevanega fenomena (Kavšak in Prosen, 2021).

3 ODNOS STAREJŠIH DO PAMETNE TEHNOLOGIJE

Identificirali smo štiri glavne teme, ki pojasnjujejo odnos starejših do rabe pametne tehnologije: 1. motivacija za uporabo pametne tehnologije med starejšimi, 2. negativne značilnosti uporabe pametne tehnologije, 3. težave pri uporabi pametne tehnologije ter 4. vpliv epidemije covida-19 na uporabo pametne tehnologije. Rezultati so prikazani v Tabeli 2.

Tabela 2: *Identificirane teme, podteme in kode*

Teme	Podteme
Motivacija za učenje uporabe pametne tehnologije	Nove oblike komuniciranja
	Razlogi za učenje uporabe pametne tehnologije
	Pozitivne plati uporabe pametne tehnologije
Negativne značilnosti uporabe pametne tehnologije	Strah pred pametno tehnologijo
	Predsodki do uporabe pametne tehnologije
	Odvisnost od pametne tehnologije
Težave pri uporabi pametne tehnologije	Vpliv kognitivnih sprememb na učenje
	Potrebna podpora pri učenju rabe novih vrst pametne tehnologije
Vpliv epidemije (covid-19) na uporabo pametne tehnologije	Pozitivne izkušnje z uporabo pametne tehnologije
	Nova pridobljena znanja

3.1 MOTIVACIJA ZA UČENJE UPORABE PAMETNE TEHNOLOGIJE PRI STAREJŠIH

Tema Motivacija za učenje uporabe pametne tehnologije pri starejših je sestavljena iz treh podtem: pozitivne plati uporabe tehnologij, nove oblike komuniciranja in razlogi za učenje uporabe pametne tehnologije.

Preko celotnega intervjuja so starejši večkrat izrazili svoje občutke ob uporabi pametne tehnologije ter omenjali koristi in pozitivne plati njene uporabe, kot so:

- Mnogo opravkov lahko narediš prek interneta in si tako prihraniš veliko poti in slabe volje (A). S tem (s pametno tehnologijo) predvsem odganjamo dolgčas, se pogovarjam s prijateljicami (D).
- Da sem na tekočem z vremenom, da lahko pogledam slike, ki mi jih pošljejo vnukinje ali pa hči […]; preberem tudi kakšen članek, to sem se naučila pred par meseci. Pa malo si pomagam, ko rešujem križanke, da ne listam debelih leksikonov (E).

Starejši vedno bolj posegajo po uporabi pametne tehnologije, saj so uvideli, da jim lahko zelo koristi, zlasti kot nove oblike komunikacije s svojci in prijatelji:

- Uporabljam pametni telefon in računalnik za branje elektronske pošte (F).
- S prijateljico iz Nemčije se pogovarjam preko videa in sem zato zelo vesela, kajti sicer se vidimo zelo redko, enkrat na pet let (A).

Starejšim je pomembno, da so v življenju čim bolj neodvisni in samostojni. Večina naših intervjuvancev se je s pametno tehnologijo srečala v času zaposlitve. Tudi tisti, ki se s pametno tehnologijo v času pred upokojitvijo še niso srečali, so pripravljeni sprejeti pomoč in se naučiti njene uporabe, saj so spoznali, da jim pametna tehnologija lahko pripomore k doseganju neodvisnosti in samostojnosti:

- S tehnologijo sem se spoznala na svojem delovnem mestu. Morala sem na vrsto izobraževanj, ki so bila specifična in nujna za opravljanje mojega poklica (F).
- V službi in sicer na šoli zadolženi za to so me seznanili s potekom uporabe teh stvari. Po pravici povedano, sem se na začetku kar malo otepal uporabe, vendar sem potem videl, da žal ni druge rešitve in ni bilo kaj, kot se s tem spoprijet in se seznanit (I).
- O uporabi računalnika sem se začela učiti za potrebe takratne službe, bila sem namreč urednica revij (A).
- Prijatelji in sorodniki, sem pa hodil tudi na brezplačni tečaj računalništva (G).

3.2 NEGATIVNE ZNAČILNOSTI UPORABE PAMETNE TEHNOLOGIJE MED STAREJŠIMI

Tema negativne značilnosti uporabe pametne tehnologije med starejšimi je sestavljena iz treh podtem: strah pred pametno tehnologijo, predsodki do uporabe pametne tehnologije in odvisnost od pametne tehnologije.

Več starejših omenja tudi slabe strani uporabe pametne tehnologije. Zavedajo se sicer vseh prednosti in koristi, obenem pa jih vznemirja rokovanje z njimi. Za izgovor navajajo, da so lahko nekoč zlahka živeli tudi brez vseh novodobnih pripomočkov, ki se danes zdijo nepogrešljivi:

- *Ja lahko si predstavljam, saj včasih nismo imeli nič takega, pa smo vseeno vse naredili (D).*
- *Ma po svoje si lahko, saj smo včasih shajali tudi brez tega, pa smo ravno tako preživeli. Je pa res, da je to postalo sedaj nujno zlo, še posebno pri mladih. Meni ni tako pomembno […] (E).*
- *Mislim, da se brez pametne tehnologije da marsikaj narediti. Vendar pa v zadnjih časih, predvsem v teh zadnjih letih, zelo težko. Tudi mladi so vse bolj navajeni na ta novejši način, ker jim je tako lažje. Jaz sem pa še vedno bolj zagovornik tistih starejših tradicionalnih metod (I).*

Starejši so živeli v času, ko pametna tehnologija še ni obstajala, zato ni nenavadno dejstvo, da imajo zadržke in predsodke glede uporabe:

- *Seveda si predstavljam, čeprav človek postane hitro odvisen od nekaterih stvari (G).*
- *Najbolj se zavedamo te odvisnosti, če nam samo za kakšen dan doma zmanjka elektrike, takrat se je potrebno vrniti nazaj k tradiciji in tudi v prihodnosti ne vemo, kaj nas čaka, zato ne smemo pozabiti na vse prejšnje pristope (I).*

Starejše pri uporabi nove tehnologije mučijo tudi dvomi v lastne sposobnosti. Strah jih je, kako bodo na stara leta znali obvladovati neznano tehnologijo, saj že pritisk napačnega gumba na tipkovnici lahko privede do za njih nerešljive situacije:

- *Sama si ne upam preveč, ker nisem tako pogumna, bojim se, da karkoli napačnega pritisnem. Toliko že vem, da lahko kdo tudi vdre v moj telefon. […] Pa kar malo se bojim vse te tehnologije. Pri svojih 76 letih se mi niti ne da kaj dosti ubadati s temi novimi stvarmi. Le bolj osnove (E).*

Kljub temu, da marsikateri starejši v prostem času uporablja tudi pametno tehnologijo, pa menijo, da se da prosti čas bolje izkoristiti na druge načine. Prepričani so tudi, da prekomerna uporaba pametne tehnologije škoduje:

- *Mislim, da se da čas tudi bolje izrabit (C).*
- *Se veliko zamotim z računalnikom, drugače pa grem raje v naravo na svež zrak (A).*
- *Imam občutek, da nas vse to omejuje, namesto druženja so ljudje na telefonih in računalnikih, kar se mi zdi zelo slabo (H).*

3.3 TEŽAVE PRI UPORABI PAMETNE TEHNOLOGIJE

Tema težave pri uporabi pametne tehnologije je sestavljena iz dveh podtem: potrebna podpora pri učenju rabe pametne tehnologije in vpliv kognitivnih sprememb na učenje.

Zavedati se moramo, da so se starejši rodili v časih, ko še ni bilo pametne tehnologije in se večina z njo šele spoznava, zato seveda potrebujejo bistveno več podpore pri učenju in spoznavanju novih oblik njene uporabe:

- *Ker mož žal tega ne zna, ponavadi pokličem kar sina, ki pa velikokrat nima časa (H).*
- *Povratno informacijo dobim tukaj v službi (v šoli), vendar nerad hodim do učiteljev računalništva, ker vem, da imajo polno dela in se raje obrnem na kakšne druge kolege. Za kakšne domače zadeve mi pa doma sin pomaga, tako da se da vse rešit (I).*

Pri starejših se je treba zavedati še enega dejstva. Njihov spomin in procesi učenja delujejo počasneje, zato potrebujejo bistveno več časa in podpore za osvojitev znanja, ki je potrebno za obvladovanje pametne tehnologije:

- *Res da smo mi starejši imeli pri tem malo več težav; […] zanimivo pa je, da ko sem bil recimo 14 dni ali več brez uporabe pametne tehnologije, sem hitro pozabil vse skupaj. Starejši smo pač taki, da radi pozabimo tiste stvari, ki jih ne uporabljamo. Dostikrat sem potem slišal komentarje, da saj to sem ti pa že povedal/a. […] Moram pa povedat, da sem za učenje potreboval bistveno več časa […](I).*
- *To (pametne tehnologije) se počasi učim. Vsake par mesecev se naučim kaj novega (E).*

3.4 VPLIV EPIDEMIJE COVIDA-19 NA UPORABO PAMETNE TEHNOLOGIJE

Ta tema je sestavljena iz dveh podtem: nova pridobljena znanja in pozitivne izkušnje z uporabo pametne tehnologije.

Splošno je znano, da se je v času med epidemijo covida-19 uporaba pametne tehnologije povečala na številnih področjih. Porast znanja in uporabe pametne tehnologije ni obšel niti starejše populacije, kar potrjujejo tudi rezultati naše raziskave. Pri vprašanjih o spremembah navad in pridobitvi novih znanj o uporabi pametne tehnologije med epidemijo covida-19 so se sodelujoči enotno strinjali, da se je njihovo znanje izboljšalo:

- *Malo bolj sem se poglobil, tako da obvladam uporabo kar nekaj novih aplikacij, ki jih pred tem nisem poznal (G).*
- *Svoje znanje glede računalnika sem morda malo poglobila, ker sem ga uporabljala precej več kot v času pred covidom (D).*
- *Vsekakor vse, kar se naučiš, ti koristi. […], pametnega telefona nikoli nisem imel, dokler me med covid epidemijo niso seznanili s tem dejstvom, da brez tega pač danes ne gre. Zdaj ga pač imam in tudi zmeraj več uporabljam (I).*
- *Postala sem veliko bolj izobražena na področju telefonov in računalnika, oboje sem veliko več uporabljala (H).*

Med epidemijo covida-19 so tudi starejši ob uporabi pametne tehnologije spoznali pozitivne lastnosti pametne tehnologije in pridobili pozitivne izkušnje z njeno uporabo. Tista prisila učenja, ki so jo mnogi pred epidemijo odganjali kot motečo in neprijazno, se je v teh trenutkih izkazala kot dobrodošla:

- *Pridobila sem nekaj novega znanja, saj veste, ker nisi smel nikamor, si počel doma vse mogoče, da si preganjal dolgčas (A).*
- *Seveda, kot sem povedala že prej, mi z uporabo računalnika ni nikoli dolgčas, predvsem rada igram igre spomina (D).*
- *Vsekakor ti vse, kar se naučiš, koristi. Vendar sem jaz pač eden tistih fenomenov, ki pametnega telefona nikoli nisem imel, dokler me med covid epidemijo niso seznanili s tem dejstvom, da brez tega pač danes ne gre. Zdaj ga imam in tudi zmeraj več uporabljam, vendar pa nikakor nisem odvisen in lahko shajam tudi brez tega. Marsikdaj pa pride tudi prav (I).*

4 RAZPRAVA

Z raziskavo smo želeli ugotoviti kako pametna tehnologija vpliva na življenje starejših ter kako je uporaba pametne tehnologije prispevala h kakovosti njihovega življenja v času epidemije covida-19.

V našem družbenem okolju se še vedno ne moremo izogniti ageizma. Na splošno velja prepričanje, da so starejši bolj naporni, sitni, počasni, bolni, pozabljivi in trmasti. Teh prepričanj ne gre posploševati. Poznamo tudi zelo živahne, aktivne, delovne in umsko bistre starejše, ki so željni novih znanj in uporabe novih tehnologij in pripomočkov, ki jim lahko olajšujejo vsakdanje življenje, kar je razvidno tudi iz naše raziskave. Starejši namreč nočejo biti mladim v breme in si želijo ohranjati svojo neodvisnost čim dlje.

Delež starejše populacije se povečuje (Weck in Afanassieva, 2022). S podaljšanjem življenja nastopijo tudi materialne stiske, zožijo se socialna omrežja, zmanjša se kakovost življenja in sprijazniti se je treba z zmanjšanjem neodvisnosti in samostojnosti. Pogosto so starejši prisiljeni spremeniti bivalno okolje. Anderberg (2020) pravi, da je odhod od doma za mnoge starejše huda psihična preizkušnja in zadnji izhod. Seznanitev starejših z uporabo pametne tehnologije jim lahko omogoči, da dlje časa prebivajo v domačem okolju, saj si z njo lahko pomagajo pri vsakodnevnih opravilih (nakupi, plačilo položnic, stik z osebnim zdravnikom), premagujejo osamljenost, tako da ohranjajo stike z družino, prijatelji in si krajšajo dneve z raznimi novicami, kar je skladno tudi s stališči starejših v naši raziskavi. Starejši so tako prepoznali pozitivne učinke pametne tehnologije. Raziskava Lesauskaitė idr., (2019) pa pravi, da je pozitiven odnos do novih tehnologij eden glavnih dejavnikov za večjo uporabo pametne tehnologije pri starejših.

V raziskavi se je kot pozitivna plat izkazalo, da je večina v času epidemije spoznala dobre strani uporabe pametne tehnologije. Tudi če so bili starejši prisiljeni

bivati med štirimi stenami, so imeli stik z zunanjim svetom, računalnik pa jim je omogočil še nešteto drugih možnosti: branje novic, reševanje križank, pošiljanje slikovnih sporočil, video klice s starimi znanci in predvsem so lahko bili v stiku s svojci, kar jim je največ pomenilo. Podobne rezultate navaja tudi raziskava von Humboldt idr. (2020), kjer so se udeleženci raziskave med epidemijo covida-19 z uporabo pametne tehnologije počutili bolj povezane z zunanjim svetom, navajali so tudi povečanje samozavesti in občutek manjše odvisnosti od drugih, kar smo ugotovili tudi v naši raziskavi.

Vendar pa je za marsikaterega starejšega spoznavanje z uporabo pametne tehnologije velik izziv. Soočajo se s številnimi težavami pri uporabi, ki so lahko posledica premajhne podpore pri učenju in/ali upada kognitivnih sposobnosti. Gordon idr. (2022) navajajo težave, s katerimi se soočajo starejši in ki lahko vplivajo, da sodobna tehnologija med starejšimi ni sprejeta: premajhno zanimanje ali popolna odsotnost potrebe po uporabi sodobne tehnologije, majhno zaupanje v lastne zmožnosti uporabe novih naprav, pomanjkanje dostopa do tehnologije, omejena digitalna pismenost ali fizična oviranost. Posledice staranja pa se kažejo tudi v obliki telesnih in duševnih sprememb (Xu idr., 2021). Tako so intervjuvanci v rezultatih naše raziskave navedli pozabljivost kot oviro pri procesu učenja uporabe pametne tehnologije.

Razlike se pojavljajo tudi med starejšimi na podeželskem in mestnem okolju. Ugotovili smo, da so na podeželju slabše seznanjeni z uporabo pametne tehnologije. Večina starejših se sicer ne pritožuje nad tem in se zaradi tega ne počutijo odrinjene ali diskriminirane. Menijo, da je mogoče početi tudi veliko drugih stvari, skrbi pa jih za mladino, ker se jim zdi, da uporaba pametne tehnologije lahko privede tudi do odvisnosti. Študija Choi, Thompson in Demiris (2021) pa poudarja, da starejši pred uporabo pametne tehnologije večkrat tehtajo med koristmi, dejanskimi potrebami ter morebitnimi posegi v zasebnost. Rezultati naše raziskave so tudi prikazali, da se starejši bojijo neznanega, zato si želijo, da bi jim nekdo na čim bolj enostaven in razumljiv način približal uporabo pametne tehnologije, zato jih je potrebno za uporabo ves čas spodbujati in jim pomagati, ko naletijo na težave.

Med raziskavo smo ugotovili, da je pri starejših na uporabo pametne tehnologije vplivala tudi izobrazba oziroma položaj, ki so ga zasedali na delovnem mestu. Nekateri so se namreč že zelo zgodaj morali naučiti uporabe računalnika, saj je tako zahtevalo njihovo delovno mesto in tako imajo danes z uporabo manj težav. Podobne ugotovitve glede izobrazbe smo našli tudi v tuji literaturi (Sun idr., 2020; Lesauskaitė idr., 2019). Študija Lesauskaitė idr. pravi, da je pri starejših z univerzitetno izobrazbo uporaba računalnikov in interneta v povprečju štirikrat bolj razširjena, kakor pri starejših z nižjo stopnjo izobrazbe.

Epidemija covida-19 je spremenila pogled starejših na uporabo pametne tehnologije. V naši raziskavi se je izkazalo, da so bili med epidemijo v boljšem

položaju starejši, ki so že bili vešči uporabe, predvsem računalnika, ter jih pred uporabo pametne tehnologije ni oviral strah ali predsodki. Po izkušnji z epidemijo covida-19 je razvidno, da se je večina z uporabo pametne tehnologije soočila in jo sprejela kot dobrodošlo pomoč. Iz raziskave izhaja, da ko se starejši spoznajo z uporabo in vsemi koristmi pametne tehnologije, ugotovijo, da je ta v današnjem času nujno potrebna. Njihova želja po učenju pa se z osvojitvijo vsakega novega znanja povečuje. Po raziskavi von Humboldt idr. (2020) se starejši predvsem poslužujejo ohranjaja stikov ter aktivnosti, ki jim prinašajo zadovoljstvo, kar je skladno tudi z rezultati naše raziskave. Kljub vsem prednostim pa so nekateri starejši še vedno mnenja, da uporaba pametne tehnologije prinaša več negativnih posledic in se z njo ni vredno pretirano ukvarjati.

Omejitve naše raziskave (kot tudi večine kvalitativnih raziskav) so, da so zaradi majhnosti vzorca rezultati slabše prenosljivi v druga kulturna okolja in kontekste (zlasti digitalne pismenosti prebivalstva in možnosti, ki jih imajo v zvezi s tem) (Rahman, 2020).

5 ZAKLJUČEK

Rezultati raziskave so pričakovani tako s stališča prednosti kot zadržkov starejših pri uporabi pametne tehnologije. Pripravljenost za učenje in uporaba pametne tehnologije se je pomembno izboljšala v obdobju epidemije covida-19. Starejši pri učenju potrebujejo pomoč, ki jo večinoma dobijo od svojcev ali na delovnem mestu. Uporabo pametne tehnologije bi bilo smiselno sistemsko spodbujati tudi na državni ravni z organiziranimi tečaji za njeno uporabo in z individualnim učenjem na domu. Pri tem pa bi bilo istočasno potrebno zagotoviti boljšo dostopnost s subvencijami ob nakupu pametne tehnologije. Zanimanje starejših za uporabo pametne tehnologije se povečuje, vendar je v raziskavi ostalo še nekaj neraziskanih področij, npr. kakšno pomoč oz. na kakšen način bi lahko starejšim osebam omogočili oz. jih spodbudili, da bi začeli uporabljati različne vrste pametne tehnologije ter si tako poenostavili življenje, kar bi lahko bil predmet prihodnjih raziskav.

LITERATURA

Anderberg Peter (2020). Gerontechnology, digitalization, and the silver economy. V: *XRDS: Crossroads, The ACM Magazine for Students*, letnik 26, št. 3, str. 46–49. https://doi.org/10.1145/3383388

Choi Yong K., Thompson Hilaire J., Demiris, George (2021). Internet-of-things smart home technology to support aging-in-place: older adults‘ perceptions and attitudes. V: *Journal of gerontological nursing*, letnik 47, št. 4, str. 15–21. https://doi.org/10.3928/00989134-20210310-03

Gordon Susan, Telford-Sharp Fiona, Crowe William, Stephanie Champion (2022). Effectiveness of a co-designed technology package on perceptions of safety in community-dwelling older adults. V: *Australasian Journal on Ageing*, letnik 41, str. 257–265. https://doi.org/10.1111/ajag.13095

Ienca Marcello, Schneble Christope, Kressig W. Reto in Wangmo Tenzin (2021). Digital health interventions for healthy ageing: a qualitative user evaluation and ethical assessment. V: *BMC Geriatrics*, letnik 21, št. 1, str. 412. https://doi.org/10.1186/s12877-021-02338-z

Marston R. Hannah, Musselwhite B. A. Charles (2021). Improving older people's lives through digital technology and practices. V: *Gerontology and Geriatric Medicine*, letnik *7*. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/23337214211036255

Rahman Md Shidur (2020). The advantages and disadvantages of using qualitative and quantitative approaches and methods in language »testing and assessment« research: A literature review. V: *Journal of Education and Learning*, letnik 6, št. 1. http://dx.doi.org/10.5539/jel.v6n1p102

Roblek Vasja (2009). Primer Izpeljave Analize Besedila v Kvalitativni Raziskavi (An Example of Performing a Text Analysis in a Qualitative Research). V: *Management*, letnik 4, št. 1, str. 53–69. Pridobljeno 10.2.2023 s https://www.fm-kp.si/zalozba/ISSN/1854-4231/4_053-069.pdf

Kavšak Aleksandra in Prosen Mirko (2021). Vpliv zadovoljstva z delom na pojav izgorelosti med medicinskimi sestrami: kvalitativna opisna raziskava. V: *Obzornik zdravstvene nege*, letnik 55, št. 1, str. 7–15. Pridobljeno 25.2.2023 s https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/3018/2955

Lesauskaitė Vita, Damulevičienė Gité, Knašienė Jurgita, Kazanavičius Egidijus, Liutkevičius Agnius, Janavičiūtė Audroné. (2019). older adults-potential users of technologies. *Medicina* (Kaunas, Lithuania), letnik 55, št. 6, str. 253. https://doi.org/10.3390/medicina55060253

Statistični urad Republike Slovenije [SURS]. (2022). *Mednarodni dan starejših*. Pridobljeno 22. 10. 2022 s https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10547

Sun Xinran, Yan Wenxin, Zhou Hao, Wang Zhaoqing, Zhang Xueying, Huang Shuang, Li Li. (2020). Internet use and need for digital health technology among the elderly: a cross-sectional survey in China. *BMC public health*, letnik 20, št. 1, str. 1386. https://doi.org/10.1186/s12889-020-09448-0

Vaportzis Eleftheria, Giatsi Clausen Maria in Gow J. Allan (2017). Older adults perceptions of technology and barriers to interacting with tablet computers: a focus group study. V: *Frontiers in Psychology*, letnik *8*. Pridobljeno 10.1.2023 s https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01687

Vasileiou Konstantina, Barnett Julie, Thorpe Susan in Young Terry (2018). Characterising and justifying sample size sufficiency in interview-based studies: systematic analysis of qualitative health research over a 15-year period. V: *BMC medical research methodology*, letnik 18, str. 1–18. https://doi.org/10.1186/s12874-018-0594-7

von Humboldt Sofia, Mendoza-Ruvalcaba Ma. Neyda, Arias-Merino Elva Dolores, Costa Andrea, Cabras Emilia, Low Gail in Leal Isabel (2020). Smart technology and the meaning in life of older adults during the Covid-19 public health emergency period: a cross-cultural qualitative study. V: *International Review of Psychiatry*, letnik *32*, št. 7–8, str. 713–722. https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1810643

Weck Marina, Afanassieva Marianne (2022). Toward the adoption of digital assistive technology: Factors affecting older people's initial trust formation. V: *Telecommunications Policy.* https://doi.org/10.1016/j.telpol.2022.102483

Xu Shan, Min Dong, Cheng Yiwen, Wang Peng, Gao Yue (2021). Digital inclusion of older people: harnessing digital technologies to promote healthy ageing in the Western Pacific Region. V: *Intelligent Medicine* letnik 1, str. 134–136. https://mednexus.org/doi/epdf/10.1016/j.imed.2021.08.002

Naslovi avtorjev:
Aljoša Karapandža Kalin: aljosakk@gmail.com
Ivana Breznik: mikuli.ivana@gmail.com
Sabina Vrbnjak: binca5@gmail.com
Sabina Ličen: sabina.licen@upr.fvz.si
Mirko Prosen: mirko.prosen@fvz.upr.si