

Karol Wolski*

INTERNET Z PERSPEKTYWY ROZWOJU W WIEKU STARCZYM

„Zanim jednak podręczne mikrokomputery zaczną masowo wyręczać starców w ich przysłowiowych kłopotach z pamięcią itp. (jak od wieków czynią szkła kontaktowe w odniesieniu do wzroku), wypada odnotować, że kłopoty te nie muszą być traktowane wyłącznie jako fatum”. Tak jeszcze w roku 1990 Zbigniew Pietrasiński (s. 120–121) opisywał sytuację człowieka starszego we współczesnym świecie. Dzisiaj, niespełna dwadzieścia lat później, komputer może przyczynić się w znacznym stopniu do poprawy życia osób starych, a także do ich rozwoju osobowego. Celem tego artykułu jest ustosunkowanie się do wybranych dwóch powszechnych przekonań na temat osób starszych: pierwszym jest przekonanie dotyczące braku zainteresowania internetem, a tym samym nieobecności tej grupy wiekowej w sieci, drugie zaś dotyczy aseksualności ludzi w wieku starym. Dodatkowym celem jest próba pokazania możliwości oraz zagrożeń dla rozwoju osób w wieku starym związanych z użytkowaniem przez nich internetu.

W tekście nie przyjąłem konkretnego wieku jako granicy wyznaczającej okres starości. Postępowanie to ma trzy przyczyny: pierwsza wynika bezpośrednio z przyjętego w tym artykule znaczenia pojęcia rozwoju, druga wiąże się z tym, że większość badań nad internetem dotyczy osób młodszych, a w tych, które swoim zasięgiem obejmują interesującą mnie grupę wiekową, nie przyjmuje się konkretnych ustaleń dotyczących granic starości. Trzecim powodem jest fakt, że początek starości bywa różnie spostrzegany przez ludzi. Osoby młodsze w porównaniu ze starszymi umieszczają początek starości znacznie wcześniej niż osoby starsze (Szmigielska 2007).

Współczesna psychologia rozwojowa, a szczególnie nurt nazywany *life-span psychology* (psychologia biegu życia, Baltes 1987), ujmuje rozwój człowieka z dużo szerszej perspektywy niż podejście klasyczne. Zwraca się uwagę na fakt, że człowiek może rozwijać się przez całe życie (Pietrasiński 1990), a sam rozwój charakteryzuje się nie tylko zmianami progresywnymi ale także regresywnymi. Gisela Laobuvie-Vief (1982, za: Pietrasiński 1990) krytykuje rozumienie zmian progresywnych i regresywnych jako przeciwstawnych, uważa bowiem, że wzrost i regres to nieodłączne elementy każdej restrukturyzacji, występujące w każdym okresie życia. Należy zgodzić się także z tym, że pewne zmiany charakteryzujące się na przykład spadkiem umiejętności dosłownego zapamiętywania materia-

* Uniwersytet Jagielloński, Instytut Psychologii, wolski.karol@gmail.com

łu na rzecz logicznego porządkowania go, nie są przejawami regresu. Mamy tu do czynienia raczej z jakościowym przekształceniem funkcji pamięci, aniżeli ze spadkiem jej wydajności (Przetacznik-Gierowska 1993). Włączenie do pojęcia rozwoju zmian uwsteczniających oraz uznanie wielokierunkowości tego procesu implikuje jego nieharmonijność. Pewne umiejętności mogą rozwijać się szybciej, inne ulegać retardacji, niektóre wreszcie mogą być z sobą w pewien sposób sprzężone (Sujak 1998). Ważne jest to, aby rozwój przebiegał w różnych kierunkach i był jak najbardziej rozległy. Każdy wybór, każda najmniejsza zmiana pociąga za sobą niemożność innego wyboru czy zmiany w przeciwnym kierunku. Każdy rozwój powoduje konsekwencje pod postacią braku rozwoju lub regresu w innej sferze aktywności. Rozwój może mieć specyficzne mechanizmy i przebieg, konkretne stadia zaś nie są stadiami ograniczonymi do danego wieku. Ma on charakter wielowymiarowy, wielowątkowy, charakteryzuje się interindywidualną zmiennością oraz intraindywidualną plastycznością (Baltes 1987). Rozwój psychiczny może zatem zachodzić w wielu sferach ludzkiej aktywności, w różnym tempie i czasie, wreszcie niemożliwe jest wyznaczenie jakiegoś okresu krytycznego, wieku, od którego nazywamy daną osobę starą (Sujak 1998). Straś-Romanowska (2006) przedstawia różne ujęcia teoretyczne problemu początku starości. Ważniejsze jednak od wieku metrykalnego jest samopoczucie danej osoby, jej subiektywne odczuwanie liczby przeżytych lat.

Rozumienie rozwoju osób starszych nie może obyć się bez uwzględnienia aspektu autokreacyjnego oraz wolicjonalnego. Jak słusznie zauważa Sujak (1998), proces ten u ludzi dorosłych będzie przebiegał inaczej niż w dzieciństwie, nie będzie on już regułą życia, lecz jedynie możliwością, którą można wykorzystać lub zmarnować. Osobiste zaangażowanie w proces rozwoju ma decydować o jego powodzeniu i o tym, że jednostka nie stanie się „produktem ubocznym własnego życia”. Najważniejsze bowiem dla wzrostu człowieka są te działania, które podejmuje on z własnej woli, te pytania, które sam sobie zadaje. Takie podejście do człowieka, jako podmiotu współtworzącego swoją drogę życiową, Pietrasiński (1988, s. 88) nazywa orientacją podmiotową: „Przez orientację podmiotową w psychologii rozwojowej rozumiem poszukiwanie oraz badanie problemów poznawczych i ułatwianie rozwiązywania problemów praktycznych, wyrastających przed jednostką jako współtwórcą swej drogi życiowej i rozwoju”. Współtworzenie to autor nazywa autokreacją, ta zaś może być procesem intencjonalnym lub spontanicznym. Spontaniczna autokreacja jest efektem ubocznym intencjonalnych działań podmiotu. Jak zauważa autor, samo zjawisko autokreacji ma charakter paradoksalny, ponieważ możliwe jest dopiero wtedy, gdy człowiek jest już w pewnym stopniu ukształtowany przez siły niezależne od niego. Okres dojrzałości jest jednak okresem stosunkowo największej autonomii, która w dzieciństwie i młodości była ograniczana przez rodziców oraz brak samodzielności. Człowiek starszy ma także pewne rezerwy rozwoju, które mogą zostać wykorzystane dzięki odpowiednio ukierunkowanej energii oraz planowaniu aktywności (Pietrasiński 1990).

Właśnie tak rozumiany rozwój, charakteryzujący się wielokierunkowością, współwystępowaniem zmian progresywnych i regresywnych oraz zakładający intencjonalne działanie wynikające z autonomii jednostki, leży u podstaw moich rozważań. Przyjęcie takiej definicji wyraźnie wskazuje na duże możliwości osób starszych i stawia przed nimi nowe zadania rozwojowe, takie jak: podjęcie nowych ról i zajęć związanych z emeryturą, włączenie się do grupy rówieśników, utrzymanie zainteresowań światem, przystosowanie się do rosnących ograniczeń fizycznych, przystosowanie się do strat osób bliskich oraz wypracowanie dojrzałej postawy wobec śmierci (Pietrasieński 1990).

W dalszej części artykułu postaram się wykazać, że osoby w wieku starym są obecne oraz aktywne w świecie wirtualnym oraz że ich internetowe zainteresowania obejmują między innymi sprawy seksu. W ostatniej części artykułu podejmę się próby odpowiedzi na pytanie o wpływ aktywności w świecie wirtualnym na rozwój osobisty seniorów. Wskażę także możliwe zagrożenia płynące z użytkowania internetu, uwzględniając charakterystykę wieku starczego.

Przekonanie pierwsze: nieobecność ludzi starych w internecie

Spółczesność naszego kraju jest coraz starsza, od roku 2000 notuje się ujemny przyrost naturalny, a długość życia dzięki osiągnięciom współczesnej medycyny wciąż się wydłuża. W 2006 roku aż 13,4% ludności naszego kraju miało 65 lat i więcej, a odsetek ten w porównaniu z rokiem 1990 był większy o ponad 3%. Natomiast liczba ludności w wieku przedprodukcyjnym (0–17 lat) zmniejszyła się w tym samym czasie prawie o 9% (GUS 2007). Według prognoz w 2030 roku niemal co trzeci Polak będzie miał przynajmniej 60 lat (Frąckowiak 2007). Dane te wskazują, że populacja ludzi w podeszłym wieku wciąż rośnie i między innymi z tego powodu nie może być zaniedbywana w żadnych analizach. Stereotypowo ludzie starzy są postrzegani jako grupa, która nie potrafi korzystać z nowych technologii i nie jest w stanie tej umiejętności nabyć. Jak się jednak okazuje, osoby starsze są obecne w internecie, o czym świadczy choćby powstanie portali skierowanych specjalnie do tej grupy wiekowej (senior.pl). Oczywiście wśród użytkowników internetu przeważają osoby młode, w wieku 16–24 lat. Aż 77% osób w tej grupie wiekowej deklaruje, że korzysta z sieci, w wieku 25–34 lata odsetek ten wynosi 58%. Dla porównania w grupie wiekowej 60–64 lata z sieci korzysta 14% osób badanych, zaś w wypadku osób powyżej 65 roku życia, odsetek ten wynosi 4%. Wiek okazuje się negatywnie powiązany z korzystaniem z internetu (Batorski 2007). Jednak jak wskazują analizy z innych krajów, najstarsza grupa użytkowników sieci jest jednocześnie najszybciej rozwijającą się – wśród osób powyżej 60 roku życia notuje się największy procentowy przyrost nowych użytkowników (Silver 2001). Do wzrostu liczby starszych osób korzystających z sieci przyczynić mogło się kilka czynników: malejące koszty łączności internetowej, upowszechnienie stałych połączeń zamiast modemowych oraz coraz

częstsze korzystanie z internetu w domu (Batorski 2007). Malejące koszty mogą mieć tutaj duże znaczenia, szczególnie dla osób na emeryturze, które odczuwają zmniejszenie się dochodów, także korzystanie w domu znacznie ułatwia dostęp do tego środka przekazu. To właśnie status ekonomiczny podawany jest jako jeden z powodów braku dostępu do sieci (Frąckowiak 2007).

Osoby starsze są obecne w sieci, ale posiadają mniejsze umiejętności posługiwania się komputerem niż osoby młodsze (Batorski 2007). Duża część z nich (46%) nauczyła się korzystać z internetu od swoich dzieci, a ponad połowa (54%) prosi je o pomoc, kiedy pojawiają się problemy z obsługą komputera (Drela i Nolka 2005). Jest to bardzo ciekawe zjawisko z punktu widzenia kultury, ponieważ odwrócone zostały role: dziecko uczy rodzica czy dziadka, nie zaś odwrotnie. W wypadku internetu możemy zatem mówić o pewnych elementach kultury prefiguratywnej (Mead 2000).

Jak wynika z danych zawartych w literaturze przedmiotu, osoby starsze najczęściej korzystają z sieci w celu sprawdzenia kursów na giełdzie, zdobycia informacji medycznych, udziału w czatach oraz kontaktów z rodziną (Adams i in. 2003). Wielu internautów w podeszłym wieku robi zakupy w sieci (Scanlon 2001), sprawdza pogodę, szuka informacji kulturalnych i turystycznych, korzysta z banku. W Polsce sytuacja wygląda podobnie. Jak pokazują badania firmy Gemius (Wołejko 2007), witrynami najczęściej odwiedzanymi przez seniorów były te o tematyce informacyjnej i publicystycznej. Równie chętnie osoby te przebywały na portalach oferujących treści kulturalne oraz rozrywkowe. Inne kategorie tematyczne przyciągające seniorów to: budownictwo i nieruchomości, nowe technologie, biznes, finanse i prawo, a także sport, edukacja i praca. Najwięcej czasu spędzonego on-line osoby starsze poświęcają na czytanie i przeglądanie internetowych wydań gazet i czasopism. Aż 41% ankietowanych przez Frąckowiak (2007) e-seniorów chce korzystać z sieci w większym zakresie niż dotychczas, 56% zaś nie chce zmian w tym zakresie. Tylko 3% chce korzystać mniej. Co ciekawe w jednym z badań okazało się, że osoby starsze (40–60 lat) częściej niż młodsze (16–25 lat) wykorzystywały internet do rozwijania swoich zainteresowań, rzadziej zaś dla zabicia czasu. Starsze osoby mniej kłamały w sieci, co może wynikać z tego, że w tej grupie wiekowej komunikatory są mniej popularne (Drela i Nolka 2005). Furlong (1997) podaje trzy główne przyczyny, z powodu których osoby starsze korzystają z sieci:

- 1) chęć bycia bardziej produktywnym i wydajnym (wiele witryn pozwala im na lepszą organizację codziennych czynności, np. na płacenie rachunków),
- 2) rozrywka i utrzymanie swojego umysłu w stanie aktywności (np. gry internetowe),
- 3) ogólna chęć odniesienia korzyści z używania internetu (autorka wspomina tu o różnych aktywnościach, począwszy od wysyłania e-maili do znajomych po wyszukiwanie interesujących informacji).

Jak się okazuje, pokolenie ludzi starszych nazywane często pokoleniem BC (od angielskiego *before computers*), wbrew powszechnym w naszym społeczeń-

stwie opinii, jest obecne w internecie. Można spodziewać się dalszego przyrostu liczby internautów w tej grupie wiekowej choćby z powodu samego faktu starzenia się społeczeństwa. W zrozumieniu fenomenu atrakcyjności internetu (nie tylko w odniesieniu do ludzi najstarszych) może pomóc wprowadzone przez Coopera pojęcie „Triple A Engine” (Cooper i in. 2000). Autor określa w ten sposób trzy, według niego najważniejsze cechy stanowiące o atrakcyjności sieci. Pierwsza to dostępność. Internet jest dostępny przez całą dobę, zawsze coś się w nim dzieje, wciąż pojawiają się nowe osoby i toczą gorące dyskusje. Każdy wobec tego może znaleźć to, co odpowiada jego upodobaniom i zainteresowaniom. Nie ma znaczenia wiek, płeć czy rasa, ponieważ sieć oferuje informacje, rozrywkę i kontakty dopasowane do każdej osoby i każdego okoliczności. Drugą cechą jest niewielki koszt korzystania. Wciąż spadające koszty komputerów oraz łącz internetowych sprawiają, że jest on jednym z najtańszych mediów. Większość serwisów nie pobiera opłaty za udostępnienie znajdujących się na nich treści, a jeśli są już one pobierane, to opłaty przeważnie są stosunkowo niewielkie. Jest to ważne szczególnie w wypadku osób starszych (o czym była mowa wcześniej), które po przejściu na emeryturę odczuwają wyraźny spadek dochodów. Trzecią ważną cechą jest anonimowość. Dla przeciętnego użytkownika sieci, inni internauci (jeśli sami nie podadzą swoich danych) są anonimowi. Ma to swoje konsekwencje dla kontaktów interpersonalnych. Ludzie w internecie, właśnie dzięki anonimowości, czują się bezpiecznie. Poczucie bezpieczeństwa zaś sprawia, że mówią o sobie dużo więcej, niż powiedzieliby w świecie realnym (Ben-Ze’ev 2005).

Przekonanie drugie: aseksualność ludzi w podeszłym wieku

Drugim powszechnie panującym w społeczeństwie stereotypem jest przekonanie o wygaśnięciu potrzeb seksualnych w podeszłym wieku. Seks, jak zauważa Gołaszewska (1984), niesłusznie wiązany jest tylko z młodością, niesłuszny też jest pogląd o znacznym słabnięciu zainteresowania nim z upływem lat. Natężenie potrzeb seksualnych zależne jest raczej od osobowości, stopnia wewnętrznej dynamiki i żywotności. Imieliński (1985, s. 289–290) w bardzo przejmujących słowach opisuje proces stereotypizacji ludzi w tym wieku: „Tworzą oni dla ludzi starych jedną kliszę, do której mają się dopasować, nawet jeśli do niej nie pasują, gdyż w rzeczywistości są zupełnie inni, niż chciano by ich widzieć. Klasycznym przykładem tego jest seks ludzi starych. Mimo że nauka dowiodła, iż człowiek jest istotą seksualną od urodzenia do śmierci – i przez cały ten czas może mieć potrzeby seksualne (różnie uświadamiane i zaspokajane), potrzeby te nie są akceptowane przez ludzi z innych grup wiekowych, są uznawane za niedozwolone, nieobyczajne lub wręcz zakaźne. Niektórzy uważają seks ludzi starych za przejaw »bezwstydnosci«, inni są zdania, że »najbardziej cenne i godne szacunku jest to, że starzy ludzie nie przejawiają seksu«, jeszcze inni twierdzą, że »nienormalnego starca, który uprawia seks, powinno się uśpić“”. Podobny punkt widzenia

przyjmują Skinner i Vaughan (2004), uważając, że osoby stare nie zawsze traktują sprawy seksu jedynie w sposób chłodny i beznamiętny. O zainteresowaniu sprawami seksualnymi w starszym wieku może świadczyć choćby fakt, że polską stroną internetową o największym udziale osób powyżej 55 roku życia w 2007 roku była strona clavin.pl (Akademia e-Seniora UPC 2007). Jest to witryna poświęcona preparatowi poprawiającemu erekcję. Zwraca się też uwagę na to, że liczba osób korzystających z materiałów pornograficznych on-line może być trudna do oszacowania i najprawdopodobniej część osób zainteresowanych tymi materiałami stanowią osoby starsze (Adams i in. 2003).

Do czynności seksualnych on-line nazywanych OSA (*Online Sexual Activity*) zalicza się między innymi: szukanie partnera w sieci, flirt, czytanie i oglądanie materiałów erotycznych, odwiedzanie stron kontaktowych, odpisywanie na ogłoszenia matrymonialne, edukację seksualną, kupowanie artykułów związanych z seksem oraz związki emocjonalne w sieci (Cooper i in. 2003). Najciekawsze wydają się te ostatnie, ponieważ właśnie one wymagają od jednostki autonomicznej decyzji o zaangażowaniu się, mają też charakter interpersonalny, co pociąga za sobą dużo więcej konsekwencji niż inne aktywności. Związki w sieci w przeciwieństwie do tych w świecie realnym charakteryzują się kilkoma specyficznymi cechami. Oczywiście komunikacja zachodzi za pośrednictwem komputera i przeważnie opiera się na tekście pisanym, co pociąga za sobą wiele konsekwencji (Ben-Ze'ev 2005). Do odbiorcy nie docierają informacje z pozostałych zmysłów, takich jak dotyk, słuch, zapach, a także wzrok, internetowi kochankowie nie zawsze przesyłają sobie zdjęcia, a jeszcze rzadziej korzystają z kamer internetowych. Takie warunki, o czym pisałem wcześniej, zapewniają anonimowość, która bezpośrednio przekłada się na poczucie bezpieczeństwa (Ben-Ze'ev 2005, Adams i in. 2003). Dzięki temu ludzie mogą mówić o sobie rzeczy dużo bardziej intymne. Wygląd zewnętrzny przestaje mieć tak wielkie znaczenie jak w świecie rzeczywistym. Brak jest cech zagrażających, takich jak zniekształcenia ciała czy brudne ubranie (Ben-Ze'ev 2005). Wielu internautów zaangażowanych w związki erotyczne on-line określa je jako kontakt „czystych umysłów”, kontakt ducha z duchem. Związek taki zaczyna się najczęściej od przypadkowej rozmowy, na przykład na czacie, dwoje ludzi dzieli się z sobą spostrzeżeniami i opiniami na różne tematy. Tematy te z upływem czasu stają się coraz bardziej osobiste i intymne. Stosunkowo szybko dochodzi do ujawniania i odkrywania się wzajemnego partnerów. W efekcie takich rozmów może (lecz nie musi) pojawić się cyberseks. W literaturze jest on określany także jako *netsex*, *virtual sex* czy *cyberring*. Najczęściej jest definiowany jako uprawianie masturbacji podczas podniecających rozmów z drugą osobą (przesyłania erotycznych wiadomości), często prowadzące do orgazmu (Ben-Ze'ev 2005). Taka aktywność seksualna wymaga od partnerów dużego zaangażowania emocjonalnego oraz wyobraźni, która pozwala w umyśle zrekonstruować ciało drugiej osoby. Stosunkowo często partnerzy próbują przenieść takie związki do świata realnego, a szukanie partnera w sieci podają jako jeden z motywów angażowania się w związki on-line oraz cyberseks. Jak

wynika z badań przeprowadzonych w Szwecji, około 22% mężczyzn oraz 60% kobiet w wieku 50–65 lat, angażujących się w OSA przynajmniej raz uprawiało seks w świecie realnym z partnerem poznanym w sieci (Daneback i in. 2007). Do innych przyczyn należą obniżone umiejętności interpersonalne, przedkładanie cyberseksu nad inne formy aktywności seksualnej, preferowanie seksu przez telefon (tutaj kontakty on-line pomagają w znalezieniu partnerów), upodobanie do fantazji, oszukiwania oraz pozytywny wpływ relacji on-line na te w świecie realnym (Carvalho i Gomes 2003).

Jak dotąd w literaturze niewiele opisano badań dotyczących aktywności seksualnej on-line osób starszych, przeciwnie, autorzy często z rozmysłem odrzucają właśnie tę grupę wiekową w swoich badaniach, uznając jej liczebność za zbyt małą, a tym samym nieznaczącą. Podejście takie wydaje mi się jednak niesłuszne, ogranicza bowiem wszechstronne ujęcie zjawiska internetowej miłości. W niewielu przeprowadzonych dotychczas badaniach, obejmujących seniorów zaobserwowano, że z wiekiem wśród kobiet angażujących się w OSA wzrasta odsetek tych, które szukają partnera za pośrednictwem internetu. W wypadku kobiet w wieku 18–24 lat było to zaledwie 10%, w porównaniu z 48% w grupie kobiet w wieku 50–75 lat. Zdecydowanie mniej mężczyzn szuka w ten sposób partnerki (28%). Częściej za to korzystają oni z materiałów pornograficznych (58%), co u płci przeciwnej jest jedną z najrzadszych czynności (5%). Kobiety w tym wieku (50–75), także prawie dwa razy częściej odwiedzają strony z zamieszczonymi kontaktami towarzyskimi (Cooper i in. 2003). Przy analizie tych wyników trzeba jednak uwzględnić kontekst kulturowy – badania były prowadzone w Szwecji, która jest krajem o dużo większej tolerancji w sprawach dotyczących seksu. W Polsce, która jest krajem zdecydowanie bardziej purytańskim, dane te mogłyby wyglądać inaczej. Z badań przeprowadzonych telefonicznie w Australii wynika, że wśród 22 osób deklarujących, że są obecnie w miłosnym związku internetowym, 9% było w wieku 56–65 lat, zaś osoby powyżej 76 roku życia stanowiły 4,5% próby. Większość z tych osób spotkała się ze swoim partnerem on-line także w świecie realnym (86,7%), a część była jednocześnie w związku internetowym oraz rzeczywistym (ok. 41%). Autorzy określają to zjawisko mianem internetowej zdrady (Hardie i Buzwell 2006). Interesujące są także australijskie badania (Malta 2005), które były skierowane bezpośrednio na aktywność seksualną osób starszych w internecie. Mają one charakter interesującego studium przypadków. Próbę stanowiło siedem osób w wieku 61–86 lat, spośród których sześć to kobiety. Osoby te miały wyższe wykształcenie i należały do typowej klasy średniej (wykładowcy akademicy, pracownicy socjalni, pielęgniarki, nauczyciele oraz pisarze). Trzy z nich były w trakcie badania zaangażowane w związek on-line, cztery zaś w niedawnej przeszłości. Związki te trwały przeciętnie aż sześć i pół roku i można określić je mianem udanych i długoterminowych. Zdarzały się też dużo krótsze, trwające średnio cztery miesiące. Większość badanych opisuje swoje doświadczenia jako emocjonujące, bliskie, pełne napięcia i gwałtowne. Sześć osób miało okazję spotkać swojego internetowego partnera w świecie realnym,

wszyscy z nich na pierwszym spotkaniu oddawali się czynnościom seksualnym (Malta 2005).

Dane te zapewne nie są reprezentatywne dla całej populacji osób starszych, jednak w dobitny sposób wskazują na niesłuszne traktowanie tej grupy wiekowej jako pozbawionej potrzeb seksualnych. Obecnie nie ma badań przeprowadzonych na dużej próbie, jednak już samo zarysowanie problemu w tym artykule może przyczynić się do obalenia niesłusznego stereotypu, a tym samym do wzrostu zainteresowania badaczy tym tematem.

Pozytywne i negatywne skutki użytkowania internetu przez ludzi starych

Nie ulega wątpliwości, że przebywanie w internecie, szczególnie przez długi czas, musi wywierać na człowieka pewien wpływ. Najlepszym tego przykładem jest liczba publikacji na temat oddziaływania mediów, szczególnie w perspektywie rozwojowej (Winterhoff-Spurk 2007). Jeszcze lepiej fakt ten ukazuje obiegowa opinia na temat internetu czy telewizji – media te często traktowane są jako niebezpieczne oraz będące przyczyną degeneracji młodzieży. Sami zaś ich użytkownicy wydają się tylko biernymi odbiorcami treści, którzy nie mają na nic wpływu. Poważny problem pojawia się jednak wtedy, gdy takie obiegowe opinie przenoszone są na grunt naukowy, kiedy człowiek traktowany jest niczym automat pozbawiony możliwości wyboru, a jego życiem i myślami sterują wszechwładne media. Na gruncie psychologii zajmującej się mediami można wyróżnić dwa główne sposoby ujmowania tego problemu. Pierwszy traktuje człowieka jako stosunkowo biernego odbiorcę treści (teoria kultywacji), drugi zaś opiera się na motywacyjnych uwarunkowaniach korzystania z mediów (teoria użytkowania i korzyści, Winterhoff-Spurk 2007), koncentrując się na tym, w jaki sposób ludzie korzystają z mediów i jakie potrzeby są dzięki mediom zaspokajane. Większość badań nad oddziaływaniem mediów przeprowadzona została nad wpływem telewizji. Brakuje jednoznacznych danych oraz teorii opisujących konsekwencje korzystania z internetu, szczególnie w odniesieniu do osób starszych. Jednak na podstawie wiedzy o rozwoju człowieka starego oraz specyfiki internetu można sformułować pewne hipotezy, których weryfikację warto podjąć w przyszłych badaniach.

Zbyt długie przesiadywanie przy komputerze, jak podaje Jakubik (2002), może prowadzić do wielu dolegliwości somatycznych, takich jak: pogorszenie wzroku, zaburzenia snu, bóle pleców i karku, nieprawidłowy oddech, oraz dużo poważniejszych zmian fizycznych: zespół kanału nadgarstka, zaniku mięśni pasa biodrowego i grzbietu czy skrzywienia kręgosłupa. Problemy te w kontekście starości charakteryzującej się pogarszaniem zdrowia, nabierają szczególnego znaczenia. Z drugiej strony sam internet, który określić można mianem wielkiej biblioteki multimedialnej, może przynosić znaczne korzyści rozwojowe. Pietra-

siński (1990) wskazuje na utrzymanie zainteresowania światem jako na jedno z zadań rozwojowych w wieku podeszłym, sieć zaś, wydaje się idealnym medium pozwalającym na realizację tego zadania. Jak już wspomniałem wcześniej, seniorzy zajmują się w sieci najrozmaitszymi rzeczami, a utrzymanie aktywności umysłowej podają jako jeden z powodów korzystania z komputera (Furlong 1997). Podejmowanie różnych czynności intelektualnych może prowadzić do obniżenia prawdopodobieństwa zachorowania na choroby neurodegeneracyjne (Hanć i in. 2007). Komputer może stać się narzędziem pozwalającym na lepsze planowanie wykonywania określonych czynności oraz ułatwiającym załatwienie tych spraw, które związane są z uciążliwą komunikacją. Myślę tu o możliwości płacenia rachunków w e-bankach czy zamawianiu różnego rodzaju artykułów w sklepach internetowych. Może to pomóc w przystosowaniu się do pojawiających się ograniczeń fizycznych, a także zwiększyć samoocenę, która wydaje się w tym wieku odgrywać szczególną rolę (Hanć i in. 2007).

Pietrasieński (1990) podkreśla, że najwięcej problemów sprawia ludziom przejście do okresu starości, nie zaś ona sama. Przejście to bowiem wiąże się ze zmianą ról, przyzwyczajień i nawyków. W literaturze (Straś-Romanowska 2006) funkcjonują dwa modele przechodzenia z wieku produktywnego na emeryturę, model wycofania oraz model aktywności. Pomijając dyskusję na temat słuszności każdego z nich, należy stwierdzić, że internet może pomóc w realizacji obu tych wzorców. Pozwala on utrzymać aktywność umysłową na wysokim poziomie, a jednocześnie umożliwia stopniowe wycofywanie się z wielu aktywności.

Ludzie starsi zwykle mają swoje specyficzne upodobania i preferencje, które w podeszłym wieku często utrudniają przystosowanie. Internet jako bardzo plastyczny i tolerancyjny środek przekazu może pomóc w swobodnym wyrażaniu siebie. Wydaje się, że efekt ten może być szczególnie istotny w wypadku sfery seksualnej. Sieć dzięki swej anonimowości pozwala na bezpieczne odkrywanie swej seksualności przed innymi i sobą samym. Pozwala jednocześnie na dużą kontrolę oraz możliwość wycofania się w każdej chwili (Adams i in. 2003, Cooper i in. 2000). Internet pozwala także na bezpieczne i anonimowe zamawianie artykułów poprawiających jakość życia seksualnego (Adams i in. 2003). Świadczyć o tym może – na przykład – wspomniana już wcześniej duża popularność strony clavin.pl. Oczywiście możliwa jest także edukacja osób starszych w tej sferze oraz samo poradnictwo sieciowe, na przykład lekarza lub psychologa (Aouil 2004). Internet stwarza także możliwości dla osób niezdolnych do realizacji swoich potrzeb seksualnych, na przykład z powodu choroby somatycznej. Pomocne mogą być tutaj nie tylko materiały pornograficzne, ale także najnowsze systemy pozwalające na realistyczne modelowanie rzeczywistości wirtualnej (Skinner i Vaughan 2004). Należy jednak zdać sobie sprawę z możliwych etycznych konsekwencji takiego postępowania oraz zagrożenia uprzedmiotawianiem i bagatelizowaniem sfery intymnej (Cooper i in. 2000). Czynności tego rodzaju powinny być dobrze przemyślane oraz stosowane w sytuacjach niemożności zaspokojenia potrzeb seksualnych w inny sposób. Niebezpieczne może być także

zbyt częste i długie korzystanie z sieci oraz uprawianie OSA, może to prowadzić do zespołu uzależnienia od czynności seksualnych on-line (Cooper i in. 2000), jak i od samego użytkowania internetu (Jakubik 2002).

Użytkowanie internetu może być też związane z poziomem samopoczucia oraz zadowoleniem z życia (Fazio 2004). Okazuje się, że dorośli korzystający z internetu wykazują lepsze samopoczucie aniżeli ci niekorzystający. Osoby starsze (60–89 lat) korzystające z www wykazywały ogólny wyższy poziom zdrowia psychicznego niż osoby w wieku średnim (40–59 lat), również korzystające z sieci. Nie zanotowano zaś istotnych różnic pomiędzy osobami starszymi korzystającymi z poczty elektronicznej a tymi, które z niej nie korzystały. Niestety, jak konkluduje autorka (Fazio 2004), wyniki te nie są jednoznaczne. Nie można przewidzieć kierunku związku przyczynowego, osoby starsze mogą bowiem zyskiwać więcej niż te w wieku średnim na korzystaniu z internetu. Same zaś wyniki, zależne są od sposobu definiowania dobrostanu psychicznego. W innym badaniu (Chen i Persson 2002) okazało się, że wśród osób w wieku 68–101 lat te korzystające z internetu charakteryzują się wyższymi wartościami dwóch z sześciu cech dobrostanu psychicznego mierzonego kwestionariuszem Ryffa i Keyesa, w porównaniu z osobami niekorzystającymi z sieci. Cechami tymi były wzrost osobowy (wiera w możliwość i sens dalszego rozwoju własnej osoby) oraz poczucie celu i sensu życia (przekonanie o możliwości dążenia do celów oraz o znaczeniu własnego życia). Starsi użytkownicy charakteryzowali się również wyższym poziomem otwartości na doświadczenia. Autorzy przypuszczają, że osoby, które są unieruchomione w domu z powodu problemów z poruszaniem się, są grupą, która może skorzystać najwięcej na użytkowaniu internetu.

Ciekawych danych dostarczają studia dotyczące wpływu użytkowania internetu na relacje z innymi ludźmi. Można tutaj zadać pytanie, czy sieć może pomóc seniorom w realizacji jednego z zadań rozwojowych, jakim jest włączenie do grupy rówieśniczej. W pierwszym z nich (Kraut i in. 1998) okazało się, że korzystanie z internetu, wbrew założeniom, koreluje pozytywnie z liczbą symptomów depresji, poczuciem samotności, negatywnie zaś z uczestnictwem w życiu społecznym. Autorzy, zaskoczeni wynikami, nazywają je paradoksem, ponieważ internet, uznawany za technologię społeczną, czyli pozwalającą na kontakty z innymi, związany jest ze spadkiem dobrostanu psychicznego oraz zaangażowania społecznego. Badania te jednak stały się obiektem częstej krytyki, między innymi za brak grupy kontrolnej oraz za traktowanie użytkowników internetu jako biernych wobec działającego na nich środka przekazu. Dlatego też Kraut i inni (2002) postanowili powtórnie sprawdzić badane zależności. W tym celu przeprowadzono dwa kolejne badania. W pierwszym udział brała ta sama grupa osób co w poprzednim (Kraut i in. 1998), chciano bowiem sprawdzić, jakie są długoterminowe konsekwencje płynące z użytkowania sieci. Powtórzył się tylko jeden wynik: wraz z ilością czasu spędzanego w internecie liniowo wzrastał poziom stresu. Liczba oznak depresji z czasem zaczęła jednak powtórnie maleć. W drugim badaniu autorzy postawili sobie za zadanie na drodze eksperymentalnej rozstrzygnąć, jaki jest

wpływ internetu na społeczne funkcjonowanie jego użytkowników. W tym celu losowo przydzielono 406 uczestników do dwóch grup: eksperymentalnej i kontrolnej. Grupa eksperymentalna została zaopatrzona w łącza internetowe, w przeciwieństwie do kontrolnej, która miała z internetu nie korzystać. Niestety, wbrew intencjom badaczy, podczas trwania eksperymentu aż 83% osób z grupy kontrolnej na własny rachunek podłączyło się do sieci. W związku z tym wrócono do metody polegającej na porównywaniu wyników osób, które korzystają z internetu często, z korzystającymi niewiele. Tym razem zaobserwowano ogólny pozytywny wpływ użytkowania internetu na zaangażowanie społeczne oraz komunikację międzyludzką. Wśród osób często korzystających wzrosła także ilość kontaktów interpersonalnych w świecie realnym, co wydaje się wynikiem ciekawym i zaskakującym. Dokładne analizy wykazały, że najwięcej na kontaktach internetowych zyskują ekstrawertycy, introwertycy zaś, tak jak w świecie realnym radzą sobie gorzej z nawiązywaniem relacji. Osoby, które w rzeczywistości potrafią budować satysfakcjonujące relacje międzyludzkie, potrafią robić to także w sieci, ci zaś, którzy mają z tym kłopoty, mają je także w internecie (Kraut i in. 2002).

Opisane wyżej badania, choć ciekawe i pouczające, traktują użytkownika internetu raczej jako biernego odbiorcę. Warto pamiętać także, że zostały one przeprowadzone jeszcze w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, a w świecie wirtualnym jest to bardzo długi okres. Mimo to pozwalają na zadanie ważnego pytania z perspektywy moich rozważań: jak osoby starsze mają radzić sobie ze stresem płynącym z użytkowania sieci i z czym ten stres jest powiązany? Na podobne pytanie próbowali odpowiedzieć w swoich badaniach LaRose i inni (2001). Powstały podczas użytkowania sieci stres autorzy wyjaśniają negatywnymi emocjami względem samego siebie, których źródłem jest brak umiejętności obsługi komputera. Okazało się także, że częstsze korzystanie z sieci związane jest ze zwiększającą się liczbą wysyłanych e-maili, zaś liczba wiadomości – z udzielanym wsparciem społecznym. Wsparcie społeczne zaś skorelowane jest negatywnie z nastrojem depresyjnym. Uzasadnione wydaje się stwierdzenie, że internet może mieć pozytywny wpływ na samopoczucie oraz wsparcie społeczne, pod warunkiem że osoba korzystająca z niego ma wystarczające umiejętności.

To właśnie umiejętności obsługi oprogramowania internetowego mogą okazać się szczególnie ważne dla samopoczucia osób starszych. O ile dla młodego pokolenia, które dorasta w świecie komputerów, są one czymś oczywistym, a obsługa procesem intuicyjnym, to dla seniorów użytkowanie oprogramowania może być trudne. Z danych wynika, że wiek jest negatywnie związany z umiejętnościami posługiwania się komputerem (Batorski 2007). Zatem aby osoby starsze mogły w pełni cieszyć się internetem i odnosić z tego powodu korzyści, niezbędna wydaje się edukacja dostosowana do tej grupy wiekowej. Brzezińska i Wiliński (1995) podają następujące trzy zasady efektywnej pracy edukacyjnej z osobami dorosłymi: tworzenie zindywidualizowanych programów edukacyjnych, planowanie pracy w taki sposób, aby czas pomiędzy zajęciami był edukacyjnie aktywny, oraz traktowanie kontroli i ewaluacji procesu edukacji jako integralnych elementów.

Wydaje się, że tak pojęta edukacja internetowa pozwoli osobom starszym na bezstresowe i pewne poruszanie się po wirtualnym świecie. Warto zwrócić uwagę, że w Polsce pojawiły się już pierwsze tego rodzaju kursy, na przykład Akademia e-Seniora UPC (2007). Funkcję tę równie dobrze mogą spełniać uniwersytety trzeciego wieku, w których osoby starsze od dawna chętnie uczestniczą.

W świetle przedstawionych analiz można stwierdzić, że – wbrew powszechnym przekonaniom – osoby starsze są obecne w internecie i nie tracą zainteresowania sferą seksualną. Internet, mimo że może stanowić pewne zagrożenie dla ludzi starych, to daje im dużą szansę na utrzymanie aktywności. Rola internetu w życiu człowieka starego powinna stać się przedmiotem wyczerpujących analiz empirycznych.

Literatura cytowana

- Adams, M., Oye, J., Parker, T. (2003). Sexuality of older adults and Internet: from sex education to cybersex. *Sexual and Relationship Therapy*, 3, 405–415.
- Akademia e-Seniora UPC (2007). *Polscy Seniorzy – jak odnajdują się w świecie nowoczesnych technologii i możliwości komunikacyjnych XXI wieku*. Warszawa. Znalezione 2 lutego pod adresem: http://ramki.upc.com.pl/pdf/e-senior_broszura.final.pdf.
- Aouil, B. (2004). *Psychologia pomocy on-line czyli internet w poradnictwie psychologicznym*. Bydgoszcz: Magraf.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611–626.
- Batorski, D. (2007). Uwarunkowania i konsekwencje korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. W: T. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2007: Warunki i jakość życia Polaków* (s. 274–295). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Znalezione 2 lutego pod adresem: <http://www.diagnoza.com/files/diagnoza2007/diagnoza2007-html.html>.
- Ben-Ze'ev, A. (2005). *Miłość w sieci*. Poznań: Dom Wydawniczy „Rebis”. Tłumaczenie: A. Zdziemborska.
- Brzezińska, A., Wiliński, P. (1995). Psychologiczne uwarunkowania wspomagania rozwoju człowieka dorosłego. *Nowiny Psychologiczne*, 1, 81–104.
- Carvalho, A., Gomes, F. (2003). Cybersex in Portuguese Chatrooms: A Study of Sexual Behavior Related to On-line Sex. *Journal of Sex & Mental Therapy*, 29, 345–360.
- Chen, Y., Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: relation to psychological well-being. *Educational Gerontology*, 28, 731–744.
- Cooper, A., Månsson, S., Daneback, K., Tikkanen, R., Ross, M. (2003). Predicting the future of Internet sex: on-line sexual activities in Sweden. *Sexual and Relationship Therapy*, 3, 277–291.
- Cooper, A., McLoughlin, I., Campbell, K. (2000). Sexuality in Cyberspace: Update for the 21st Century. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 521–536.
- Daneback, K., Månsson, S., Ross, M. (2007). Using the Internet to find offline sex partners. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 100–107.
- Drela, M., Nolka, A. (2005). Starsi a młodszy – różne spojrzenia na internet? *Zeszyty Naukowe Instytutu Socjologii UAM*, 0, 45–60.
- Fazio, E. (2004). E-mail and Well-Being: A Study of Older Adults and Internet Use. (Poster zaprezentowany na dorocznym zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Socjologicznego).

- Znaleziono 20 grudnia 2007 r. pod adresem: http://www.allacademic.com/meta/p109785_index.html.
- Fraćkowiak, E. (2007). *Znaczenie grupy osób starszych i jej aktywność na rynku nowych technologii w procesie rozwoju społeczeństwa informacyjnego*. Znaleziono 20 grudnia 2007 r. pod adresem: <http://www.institut.info/IIIkonf/referaty/3c/Frackiewicz%2060+.pdf>.
- Furlong, M. (1997). Creating on-line community for older adults. *Generations*, 21, 33–35.
- Gołaszewska, M. (1984). Seks w świetle antropologii filozoficznej. W: K. Imieliński (red.), *Seksuologia społeczna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- GUS (2007). *Sytuacja demograficzna w Polsce*. Znaleziono 2 lutego 2008 r. pod adresem: http://www.stat.gov.pl/gus/45_650_PLK_HTML.htm.
- Hanć, T., Komorowska, M., Ziółkowska, K. (2007). Soma a psyche, czyli interakcje starzejącego się ciała z psychiką. W: A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska (red.), *Zagrożenia rozwoju w okresie późnej dorosłości* (s. 51–72). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Hardie, E., Buzwell, S. (2006). Finding Love On-line: The Nature and Frequency of Australian Adults' Internet Relationships. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 4, 1–14. Znaleziono 30 grudnia 2007 r. pod adresem: <http://www.swinburne.edu.au/sbs/ajets/journal/V4N1/pdf/v4n1-1-hardie.pdf>.
- Imieliński, K. (1985). *Człowiek i seks*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Jakubik, A. (2002). Zespół uzależnienia od internetu (ZUI) [Internet Addiction Syndrome (IAS)]. *Studia Psychologica*, 3, 133–142. Znaleziono 30 grudnia 2007 r. pod adresem: www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=52.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49–74.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kieslar, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031.
- LaRose, R., Eastin, M.S., Gregg, J. (2001). Reformulating the Internet paradox: Social cognitive explanations of Internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1 (2). Znaleziono 20 grudnia 2007 r. pod adresem: <http://www.behavior.net/JOB/v1n1/paradox.html>.
- Malta, S. (2005). Love Actually! Older Adults and their Romantic Internet Relationships. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5, 84–102. Znaleziono 30 grudnia 2007 r. pod adresem: <http://www.swin.edu.au/sbs/ajets/journal/V5N2/pdf/Article2-MALTA.pdf>.
- Mead, M. (2000). *Kultura i tożsamość: studium dystansu międzypokoleniowego*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe. Tłumaczenie: J. Hołówka.
- Pietrasiniński, Z. (1988). Rozwój z perspektywy jego podmiotu. W: M. Tyszkowa (red.), *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu życia* (s. 80–118). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Pietrasiniński, Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Przetacznik-Gierowska, M. (1993). Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży a psychologia rozwojowa człowieka. Przełom czy kontynuacja? *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 1, 3–21.
- Scanlon, B. (2001). Surf's up for seniors. *Interactive Week*, 32.
- Silver, C. (2001). Older surfers. *Canadian Social Trends*, 63, 9–12.
- Skinner, B., Vaughan, M. (2004). *Przyjemnej starości*. Kraków: WiR Partner. Tłumaczenie: J. Siuta.

- Straś-Romanowska, M. (2006). Późna dorosłość. Wiek starzenia się. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia* (s. 263–294). Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Sujak, E. (1998). *Rozważania o ludzkim rozwoju*. Kraków: Znak.
- Szmiągalska, B. (2007). Starość w wypowiedziach młodzieży i dorosłych. W: G. Makiełło-Jarża. *Państwo i społeczeństwo*, 3, 95–105. Kraków: Księgarnia Akademicka.
- Winterhoff-Spurk, P. (2007). *Psychologia mediów*. Kraków: Wydawnictwo WAM. Tłumaczenie: P. Włodyga OSB.
- Wołejko, M. (2007). *Internet – medium dla seniorów*. Warszawa. Znalezione 2 lutego pod adresem: http://pliki.gemius.pl/Raporty/2007/Gemius_SA_Internet_dla_seniorow.pdf.