
Ψηφιακές γενιές

Κοινή Ανάλυση Δύο Ερωτηματολογίων:

1. Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης
2. Επικοινωνιακές και δημιουργικές δεξιότητες των ηλικιωμένων

Αναπτυξιακό κέντρο της Καρδιάς της Σλοβενίας – Σλοβενία
Development centre of the Heart of Slovenia – Slovenia

Πληροφορίες για το έργο

Ακρωνύμιο έργου: DG

Τίτλος έργου: Ψηφιακές Γενιές

Πρόγραμμα και δράση: Erasmus+ KA220-ADU - Συμπράξεις συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων

Αριθμός έργου: 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

Ιστοσελίδα του έργου: <https://digitalgenerationsproject.eu/>

Πληροφορίες εγγράφου

Αριθμός αποτελέσματος έργου: 1

Ονομασία αποτελέσματος του έργου: Κατάσταση της σύγχρονης έρευνας

Τίτλος του εγγράφου: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ: ΚΟΙΝΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ:

1. Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων
2. Επικοινωνιακές και δημιουργικές ανάγκες των ηλικιωμένων

Τύπος εγγράφου: δημοσίευση

Συγγραφέας(ες): Razvojni center Srca Slovenije / Κέντρο Ανάπτυξης της Καρδιάς της Σλοβενίας

Επίπεδο εμπιστευτικότητας: Δημόσιο

Άδεια Creative Commons:



Ιστορικό εγγράφου

Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή	Κατάσταση
	15.6.2022		ΤΕΛΙΚΟ

Ευρετήριο

Πληροφορίες για το έργο	2
Πληροφορίες εγγράφου.....	2
Ιστορικό έγγραφο	2
Εισαγωγή	4
1. Ανάλυση του ερωτηματολογίου "Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των ηλικιωμένων"	6
1.1 Περίληψη	6
1.2 Οι ερωτηθέντες που συμμετείχαν στην έρευνα.....	7
1.3 Πόσο συχνά οι ηλικιωμένοι επικοινωνούν με τους συγγενείς τους (πριν/κατά τη διάρκεια/μετά το Covid).....	8
1.4 Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης στους ηλικιωμένους (ειδικά τα τελευταία 2 χρόνια λόγω του Covid-19).....	8
1.5 Οι πιο συνηθισμένες αρνητικές επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των ηλικιωμένων και ποιες είναι οι αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση και μοναξιά	10
1.6 Λύσεις στην πρόκληση της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων	10
1.7 Ενέργειες των ερωτηθέντων για την επίλυση του προβλήματος της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων στο δίκτυο/ιδρύμα τους	11
2. Ανάλυση του ερωτηματολογίου "Επικοινωνιακές και δημιουργικές ανάγκες των ηλικιωμένων"	12
2.1 Περίληψη	12
2.2 Οι ερωτηθέντες που συμμετείχαν στην έρευνα.....	13
2.3 Επικοινωνιακές και δημιουργικές ανάγκες	14
2.4 Διαδίκτυο και ψηφιακές δεξιότητες	14
2.5 Χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών από τους ηλικιωμένους.....	15
2.6 Συναισθήματα μοναξιάς που εκφράζονται από τους ηλικιωμένους	17
3. Παραρτήματα	18

Εισαγωγή

Κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων ετών ο πληθυσμός των ηλικιωμένων μας αντιμετώπισε μια από τις δυσκολότερες καταστάσεις. Ως άτομα υψηλού κινδύνου, τους είπαν να αυτοαπομονωθούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 και κηρύχθηκαν κλειδαριές και καραντίνες. Είναι γνωστό ότι η κοινωνική απομόνωση των ηλικιωμένων αποτελεί "σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας", λόγω του αυξημένου κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών, αυτοάνοσων, νευρογνωστικών και ψυχικών προβλημάτων. Η κοινωνική απομόνωση θέτει επίσης τους ηλικιωμένους σε μεγαλύτερο κίνδυνο κατάθλιψης και άγχους. Όσοι δεν έχουν στενούς συγγενείς ή φίλους και βασίζονται στην υποστήριξη εθελοντικών υπηρεσιών ή κοινωνικής φροντίδας, τίθενται σε πρόσθετο κίνδυνο, μαζί με όσους είναι ήδη μοναχικοί, απομονωμένοι ή απομονωμένοι.

Το Covid-19 έχει τονίσει έντονα τη σημασία των ψηφιακών τεχνολογιών για τη λειτουργία των ατόμων. Οι διαδικτυακές τεχνολογίες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο και πρέπει να αξιοποιηθούν για την παροχή δικτύων κοινωνικής υποστήριξης και την αίσθηση του ανήκειν. Οι άνθρωποι έπρεπε να προσαρμοστούν στην κατάσταση και να επικοινωνήσουν με άλλους on-line χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητά τους. Σχεδόν τα πάντα έγιναν on-line, όπως οι συναυλίες και η σύνδεση και επικοινωνία με συγγενείς και φίλους μέσω βιντεοδιασκέψεων.

Ενώ η νεότερη γενιά έχει τις απαραίτητες δεξιότητες για να είναι δημιουργική όταν χρησιμοποιεί ψηφιακά εργαλεία, οι ηλικιωμένοι δεν έχουν αυτή την ευκαιρία. Αντιμετωπίζουν έλλειψη γνώσεων και δεξιοτήτων για να μπορούν να επικοινωνούν μέσω της τεχνολογίας.

Στόχος της σύμπραξης "Ψηφιακές γενιές" είναι να αναλυθεί η κατάσταση απομόνωσης των ηλικιωμένων στις χώρες εταίρους και να δημιουργηθεί ένα πλαίσιο για το ποιες ψηφιακές δεξιότητες διαθέτουν ήδη οι ηλικιωμένοι και ποιες είναι οι ανάγκες αυτής της ευάλωτης ομάδας στόχου.

Στόχος της ανάλυσης αυτής είναι:

- Να αναλύσει τις δεξιότητες που χρειάζεται η ομάδα-στόχος (άτομα που έχουν συνταξιοδοτηθεί και είναι άνω των 65 ετών), να δημιουργήσει ένα πλαίσιο αξιολόγησης των ψηφιακών δεξιοτήτων που διαθέτουν τα άτομα της ομάδας-στόχου.
- Να αναλύσει τον αντίκτυπο της απομόνωσης στον ηλικιωμένο πληθυσμό

Η καινοτόμος πτυχή αυτής της ανάλυσης είναι ότι δεν αναλύει μόνο τις ανάγκες των συνταξιούχων πολιτών, αλλά προτείνει επίσης μια αξιολόγηση που θα επιτρέψει στους εκπαιδευτές ενηλίκων, τους εκπαιδευτές και τους κοινωνικούς λειτουργούς να μετρήσουν το επίπεδο των ψηφιακών δεξιοτήτων που διαθέτουν οι συνταξιούχοι πολίτες. Με αυτόν τον τρόπο θα αποκτήσουμε ένα βιώσιμο εργαλείο που θα μπορεί να μετρήσει το επίπεδο γνώσεων σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες του ηλικιωμένου πληθυσμού στο μέλλον και, ταυτόχρονα, αυτό το εργαλείο θα επιτρέψει στους εκπαιδευτές και τους κοινωνικούς λειτουργούς να γνωρίζουν ποιο επίπεδο γνώσεων έχει ο ηλικιωμένος πληθυσμός και από εκεί θα προσπαθήσουν να αναβαθμίσουν τις γνώσεις τους. Θα είναι σε θέση να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένες ανάγκες που έχουν οι ηλικιωμένοι.

Για την επίτευξη του στόχου μας ετοιμάστηκαν δύο διαφορετικά ερωτηματολόγια.

1. Η πρώτη απευθύνεται σε Συλλόγους ηλικιωμένων, άτυπους φροντιστές, ιδιωτικά ιδρύματα κοινωνικής αλληλεγγύης, συλλόγους που εργάζονται με στόχο την υποστήριξη των συνταξιούχων, ιδρύματα πρόνοιας και άλλους που εργάζονται με ηλικιωμένους και γνωρίζουν την κατάστασή τους. Οι σύλλογοι ηλικιωμένων εξέφρασαν τις απόψεις τους σχετικά με τις επιπτώσεις της απομόνωσης στον ηλικιωμένο πληθυσμό, επειδή είναι αυτοί που έχουν περάσει μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απομόνωσης με ηλικιωμένους πολίτες και γνωρίζουν ακριβώς πώς τους έχει επηρεάσει και πώς προσπάθησαν να μειώσουν αυτή την επίδραση στις οργανώσεις τους. Κάθε εταίρος έλαβε τις απαντήσεις τουλάχιστον 10 οργανώσεων/οργανισμών.
2. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο αφορούσε τους ηλικιωμένους να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τις γνώσεις τους για τα ψηφιακά εργαλεία και δεξιότητες και τις ανάγκες δημιουργικότητας που έχουν. Κάθε εταίρος συγκέντρωσε τις απαντήσεις από τουλάχιστον 10 ηλικιωμένους

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα χρησιμοποιηθούν ως έμπνευση για την υλοποίηση δραστηριοτήτων κατάρτισης των ηλικιωμένων σε δεξιότητες ΤΠΕ, για την καλύτερη κατανόηση των αναγκών αυτής της ευάλωτης ομάδας στόχου και για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα προβλήματα ψυχικής υγείας που προκύπτουν από την απομόνωση στον ηλικιωμένο πληθυσμό.

1. Ανάλυση του ερωτηματολογίου "Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των ηλικιωμένων"

1.1 Περίληψη

Το ερωτηματολόγιο αυτό διανεμήθηκε στους συλλόγους ηλικιωμένων, στους άτυπους φροντιστές, στα ιδιωτικά ιδρύματα κοινωνικής αλληλεγγύης, στους συλλόγους που εργάζονται με στόχο την υποστήριξη της συνταξιοδοτικής περιόδου, στα ιδρύματα πρόνοιας και σε άλλους που εργάζονται με ηλικιωμένους και γνωρίζουν την κατάστασή τους.

Μετά την κοινή ανάλυση, καταλήξαμε σε ορισμένα κοινά συμπεράσματα, αλλά η ανάλυση που έχει γίνει σε κάθε μία από τις χώρες θα είναι πιο σημαντική για την περαιτέρω εργασία. Τα αποτελέσματα ανά χώρα διαφέρουν ελαφρώς, αλλά εξακολουθούμε να έχουμε ένα πλαίσιο των πιο εκκρεμών απαντήσεων, βάσει του οποίου μπορούμε να διατυπώσουμε τα συμπεράσματα που θα επισημανθούν στο κείμενο που ακολουθεί.

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στην έρευνα έχουν μεγάλη εμπειρία στον τομέα της ευημερίας των ηλικιωμένων. Οι συμμετέχοντες απασχολούνται σε διάφορους τομείς, όπως σε συλλόγους ηλικιωμένων, δημόσια και ιδιωτικά ιδρύματα κοινωνικής αλληλεγγύης, γηροκομεία, κέντρα υγείας και ιδρύματα που παρέχουν ψυχολογική βοήθεια σε ηλικιωμένους και εργάζονται σε διάφορα επαγγέλματα.

Μέσω έρευνας διαπιστώσαμε ότι η πανδημία του Covid-19 δεν επηρέασε δραστικά τις επαφές των ηλικιωμένων με τους συγγενείς τους. Υπήρξαν μικρές διακυμάνσεις στη συχνότητα των επαφών κατά τη διάρκεια της επιδημίας, αλλά συνολικά, ο αριθμός των πιο συχνών επαφών (περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα) αυξήθηκε ακόμη και κατά τη διάρκεια της πανδημίας και παρέμεινε υψηλός ακόμη και μετά την πανδημία.

Οι συμμετέχοντες συμφωνούν γενικά ότι η απομόνωση των ηλικιωμένων μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας και έχει σοβαρές συνέπειες για τη μακροζωία, την υγεία και την ευημερία.

Η κοινωνική απομόνωση έχει τις μεγαλύτερες επιπτώσεις στους ηλικιωμένους που ζουν μόνοι τους και ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους που δεν επικοινωνούν τακτικά με φίλους και συγγενείς σε σύγκριση με εκείνους που επικοινωνούν.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες εκτιμούν ότι η μη προσβασιμότητα στην ψηφιακή τεχνολογία και η έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων αυξάνουν τη μοναξιά των ηλικιωμένων.

Πολλές αιτίες μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση και σύμφωνα με τους συμμετέχοντες οι πιο συνηθισμένες αιτίες είναι οι ανεπαρκείς δυνατότητες μεταφοράς, η μη προσβασιμότητα στην ψηφιακή τεχνολογία, η έλλειψη κοινωνικοοικονομικών πόρων και η περιθωριοποίηση.

Οι καταλληλότερες λύσεις για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης, σύμφωνα με τη γνώμη των συμμετεχόντων, είναι η παρακίνηση των ηλικιωμένων να συμμετέχουν ενεργά σε on-line εκδηλώσεις, η ενθάρρυνση δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών και η ενημέρωση των ηλικιωμένων για τις διάφορες τοπικές (μη κλινικές) πηγές υποστήριξης και συμβουλευτικής στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν.

Επίσης, πήραμε μια εικόνα για διάφορες δράσεις που έχουν αναλάβει οι συμμετέχοντες για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των ηλικιωμένων, οι οποίες παρατίθενται παρακάτω σε αυτό το κείμενο.

1.2 Οι ερωτηθέντες που συμμετείχαν στην έρευνα

Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες είναι ιδιαίτερα έμπειροι στον τομέα της ευημερίας των ηλικιωμένων. Η πλειονότητα (**43%**) εργάζεται στον τομέα της ευημερίας των ηλικιωμένων για περισσότερα από 10 χρόνια. Το **12%** των ερωτηθέντων εργάζεται με ηλικιωμένους για πάνω από 5 χρόνια, το **24%** μεταξύ 3-5 ετών και το **21%** λιγότερο από 3 χρόνια. Το συνολικό προφίλ των συμμετεχόντων στο ερωτηματολόγιο, επαγγελματιών που εργάζονται με ηλικιωμένους, είναι ιδιαίτερα έμπειρο. Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων εργάζεται στον τομέα της ευημερίας των ηλικιωμένων για περισσότερα από 3 χρόνια.

Οι συμμετέχοντες προέρχονται από οργανισμούς όπως Ενώσεις ηλικιωμένων, δημόσια και ιδιωτικά ιδρύματα κοινωνικής αλληλεγγύης, γηροκομεία, κέντρα υγείας και ιδρύματα που παρέχουν ψυχολογική βοήθεια σε ηλικιωμένους.

Οι ερωτηθέντες εργάζονται σε διάφορα επαγγέλματα, όπως φροντιστής, θεραπευτής, σύμβουλος/ψυχοθεραπευτής, εργοθεραπευτής, κοινωνικός λειτουργός, κοινωνικός παιδαγωγός, κοινωνικοπολιτισμικός εμψυχωτής, κέντρο γνωστικής διέγερσης, σύμβουλος, τεχνικός κοινωνικής παρέμβασης, βοηθός κλινικής, ψυχολόγος, νευροψυχολόγος, γεροντολόγος, ή αν εκπροσωπούν διοικητικό προσωπικό ή επικεφαλής της επιχειρηματικής μονάδας.

1.3 Πόσο συχνά επικοινωνούν οι ηλικιωμένοι με τους συγγενείς τους (πριν/κατά τη διάρκεια/μετά το Covid)

Όσον αφορά την ερώτηση "Πόσο συχνά οι ηλικιωμένοι επικοινωνούν με τους συγγενείς τους σε διάφορες περιόδους (πριν/κατά τη διάρκεια/μετά το covid);", οι διαφορές μεταξύ των διαφόρων περιόδων δεν είναι πολύ μεγάλες.

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες εκτιμούν ότι οι ηλικιωμένοι επικοινωνούσαν με τους συγγενείς τους περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα (**41,6% πριν την επιδημία του covid-19/43,4% κατά τη διάρκεια της επιδημίας του covid-19/44% μετά την επιδημία του covid-19**). Ορισμένοι ερωτηθέντες εκτιμούν ότι οι ηλικιωμένοι είχαν έρθει σε επαφή με τους συγγενείς τους δύο φορές την εβδομάδα (**21,4% πριν από την επιδημία του covid/27,2% κατά την επιδημία του covid-19/18,8% μετά την επιδημία του covid-19**) ή τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα (**16,2% πριν από την επιδημία του covid-19/14,2% κατά την επιδημία του covid-19/24,4% μετά την επιδημία του covid-19**). Μικρός αριθμός ερωτηθέντων δήλωσε ότι οι ηλικιωμένοι είχαν έρθει σε επαφή με τους συγγενείς τους μία ή δύο φορές το μήνα ή σπάνια.

Μέσω έρευνας διαπιστώσαμε ότι η πανδημία του Covid-19 δεν επηρέασε δραστικά τις επαφές των ηλικιωμένων με τους συγγενείς τους. Την εποχή της πανδημίας, υπήρξε μια μικρή μείωση των επαφών σε μια φορά την εβδομάδα, αλλά ο αριθμός τους μετά την πανδημία του κορονοϊού αυξήθηκε και πάλι. Ο αριθμός των συχνότερων επαφών (περισσότερες από δύο φορές την εβδομάδα) αυξήθηκε ακόμη και κατά τη διάρκεια της πανδημίας και παρέμεινε υψηλός ακόμη και μετά την πανδημία.

1.4 Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης στους ηλικιωμένους (ειδικά τα τελευταία 2 χρόνια λόγω του Covid-19)

Οι ερωτηθέντες συμφωνούν γενικά ότι η απομόνωση των ηλικιωμένων μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες εκτιμούν ότι η κοινωνική απομόνωση έχει αντίκτυπο στα αισθήματα κατωτερότητας, μοναξιάς και κατάθλιψης των ηλικιωμένων.

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων πιστεύει ότι είναι απολύτως αληθές ότι η κοινωνική απομόνωση έχει σοβαρές συνέπειες για τη μακροζωία, την υγεία και την ευημερία. Έχει επηρεάσει τις γνωστικές λειτουργίες των ηλικιωμένων και έχει επηρεάσει αρνητικά την ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων.

Οι ερωτηθέντες πιστεύουν ότι η κοινωνική απομόνωση έχει τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στους ηλικιωμένους που ζουν μόνοι τους, ενώ σε όσους ζουν σε ιδρύματα δεν θεωρούν τόσο μεγάλο αντίκτυπο της κοινωνικής απομόνωσης.

Υπάρχει αρνητικός αντίκτυπος στην υγεία των ηλικιωμένων που δεν επικοινωνούν τακτικά με φίλους και συγγενείς σε σύγκριση με εκείνους που επικοινωνούν.

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες εκτιμούν ότι η μη προσβασιμότητα στην ψηφιακή τεχνολογία και η έλλειψη ψηφιακών δεξιοτήτων αυξάνουν τη μοναξιά των ηλικιωμένων.

1.5 Οι πιο συνηθισμένες αρνητικές επιπτώσεις της κοινωνικής απομόνωσης μεταξύ των ηλικιωμένων και ποιες είναι οι αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση και μοναξιά

Οι πιο συνηθισμένες αρνητικές επιπτώσεις που θεωρήθηκαν από τους ερωτηθέντες είναι: αύξηση της μοναξιάς, μείωση της ποιότητας ζωής, εγκεφαλικό επεισόδιο και διαβήτης.

Στην ερώτηση ποιες είναι οι αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση και μοναξιά, οι ερωτηθέντες εκτιμούν ότι οι πιο συνηθισμένες αιτίες είναι οι ανεπαρκείς δυνατότητες μεταφοράς, η μη προσβασιμότητα στην ψηφιακή τεχνολογία, η έλλειψη κοινωνικοοικονομικών πόρων και η περιθωριοποίηση. Οι άλλες σχετικές αιτίες σύμφωνα με τους ερωτηθέντες μας είναι επίσης ο ηλικιακός εξευτελισμός, η διαβίωση σε απομακρυσμένα μέρη και οι κακές συνθήκες στέγασης.

1.6 Λύσεις στην πρόκληση της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων

Οι ερωτηθέντες κατέταξαν διάφορες πιθανές λύσεις για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απομόνωσης. Οι καταλληλότερες λύσεις σύμφωνα με τη γνώμη των ερωτηθέντων είναι:

- Παρακίνηση των ηλικιωμένων να είναι ενεργοί σε on-line εκδηλώσεις
- Ενθάρρυνση δραστηριοτήτων μεταξύ των γενεών
- Διδάσκοντας στους ηλικιωμένους να είναι δημιουργικοί στο διαδίκτυο
- Οι ηλικιωμένοι πρέπει να ενημερωθούν για τις διάφορες τοπικές (μη κλινικές) πηγές υποστήριξης και συμβουλευτικής στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν.
- Στρατηγικές σε κοινοτικό επίπεδο: Στρατηγικές από διάφορους τομείς μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων σε κοινοτικό επίπεδο.

1.7 Ενέργειες των ερωτηθέντων για την επίλυση της πρόκλησης της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων στο δίκτυο/θεσμό τους

Οι δράσεις που αναλήφθηκαν από τους ερωτηθέντες μας ήταν οι εξής:

- Εφαρμογή ψηφιακών καινοτομιών και μεγαλύτερη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών και εργαλείων (βιντεοκλήσεις, χρήση κοινωνικών δικτύων, εκπαίδευση στη χρήση smartphones και tablets, διαδικτυακή εκπαίδευση, συμμετοχή σε διαδικτυακές δραστηριότητες)
- Μεγαλύτερη δέσμευση των εργαζομένων και πιο εξατομικευμένη μεταχείριση των ηλικιωμένων
- Εφαρμογή δωρεάν ψυχολογικής συμβουλευτικής επίσης μέσω τηλεφώνου και skype για όσους δεν μπορούσαν να παρακολουθήσουν τη δια ζώσης συμβουλευτική.
- Εκτεταμένη ενεργοποίηση των εθελοντών (ομιλίες και διαγενεακές συγκεντρώσεις, γράψιμο επιστολών σε ηλικιωμένους, βόλτες με ηλικιωμένους, εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων αντί των ηλικιωμένων, όπως επίσκεψη στο ταχυδρομείο, ψώνια, διευθέτηση τυπικών θεμάτων).
- Ενθάρρυνση των ηλικιωμένων, παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, προθυμία να τους μιλήσουν
- Προώθηση της κοινωνικοποίησης στις θεραπείες με τη διαμεσολάβηση μεθόδων πρωτογενούς πρόληψης για την υγιεινή και την ασφάλεια αυτοπροσώπως και τη χρήση της κινητής τηλεφωνίας με τρόπο που δεν είναι πρόσωπο με πρόσωπο.
- Κατάρτιση ενός σχεδίου ανεπιθύμητης μοναξιάς.
- Μέσω της τηλεφωνικής διαχείρισης, της ηλεκτρονικής επικοινωνίας και της υπηρεσίας βοήθειας στο σπίτι.
- Με αυτούς που έχουν ένα αξιοπρεπές γνωστικό επίπεδο, ενθαρρύνοντάς τους να επικοινωνούν τηλεφωνικά και αναπτύσσοντας τοπικά δίκτυα κοινοτικής δράσης.
- Τηλεφωνική βοήθεια και εκπαίδευση στις ΤΠΕ μέσω της πρόληψης.
- Κατά τη διάρκεια του Covid-19 το κέντρο έπρεπε να κλείσει λόγω πολιτικών κανονισμών, αλλά στάλθηκαν αρκετά βιβλία εργασίας στους χρήστες (λογοτεχνικά, σωματικά και μνήμης).
- Στα κέντρα ημέρας μέχρι σήμερα, εργάστηκαν πολύ στο κοινωνικό και συναισθηματικό κομμάτι προωθώντας τις σχέσεις μεταξύ των χρηστών και βελτιώνοντας την αυτοεκτίμησή τους.
- Τηλεδιασκέψεις με συγγενείς, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, ψυχολογική υποστήριξη.

2. Ανάλυση του ερωτηματολογίου

"Επικοινωνιακές και δημιουργικές ανάγκες των ηλικιωμένων"

2.1 Περίληψη

Αυτό το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στους ηλικιωμένους για να απαντηθούν ερωτήσεις σχετικά με τις γνώσεις τους για τα ψηφιακά εργαλεία και τις δεξιότητες και τις ανάγκες δημιουργικότητας που έχουν. Σε κάθε εταίρο συμμετείχαν τουλάχιστον 10 ηλικιωμένοι.

Επίσης, για το παρόν ερωτηματολόγιο, η ανάλυση που έχει γίνει σε κάθε μία από τις χώρες εταίρους θα είναι πιο σημαντική για περαιτέρω εργασίες, καθώς τα αποτελέσματα διαφέρουν ελαφρώς από χώρα σε χώρα. Επομένως, θα προσπαθήσουμε να προσαρμόσουμε τις επακόλουθες δραστηριότητες στα αποτελέσματα σε κάθε μία από τις χώρες-εταίρους. Στο κείμενο που ακολουθεί, θα παρουσιάσουμε τα σημεία που επισημάνθηκαν περισσότερο ή τονίστηκαν περισσότερο από τους συμμετέχοντες.

Η πλειονότητα των ερωτηθέντων που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα είναι γυναίκες. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι ηλικίας μεταξύ 65-75 ετών. Το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των ερωτηθέντων είναι ποικίλο. Έχουμε όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης, το χαμηλότερο είναι ο αριθμός των ατόμων με ελλιπές δημοτικό σχολείο και το υψηλότερο είναι ο αριθμός των ατόμων με επαγγελματική ή πανεπιστημιακή εκπαίδευση. Ωστόσο, το ποσοστό όλων των επιπέδων εκπαίδευσης είναι πολύ κοντά, οπότε δεν μπορούμε να πούμε ότι ένα επίπεδο ξεχωρίζει.

Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες ζουν μόνοι ή σε ζευγάρια και οι περισσότεροι από αυτούς είναι κάτοικοι του αστικού περιβάλλοντος. Σε ένα ποσοστό, πολύ λίγοι από τους ερωτηθέντες χρησιμοποιούν υπηρεσίες για ηλικιωμένους επειδή δεν χρειάζονται αυτού του είδους τις υπηρεσίες και λίγοι από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι τέτοιου είδους υπηρεσίες δεν είναι διαθέσιμες για αυτούς.

Σε όλες τις χώρες εταίρους όπου διεξήχθη η έρευνα, η σημαντική πλειοψηφία των ηλικιωμένων δήλωσε ότι επικοινωνεί ή επιθυμεί να επικοινωνεί με περισσότερα από 5 άτομα, π.χ. με φίλους ή συγγενείς ή τουλάχιστον με 2-5 άτομα.

Είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικό το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στην έρευνα επικοινωνούν γενικά με τους φίλους και την οικογένειά τους κάθε μέρα ή τουλάχιστον κάθε εβδομάδα. Μόνο λίγοι ηλικιωμένοι δήλωσαν ότι επικοινωνούν με την οικογένεια και τους φίλους τους μία φορά το μήνα ή σπάνια.

Μπορούμε να συμπεράνουμε από την έρευνα αυτή ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων έχει πολύ βασικές ψηφιακές δεξιότητες, δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά το διαδίκτυο και γενικά, σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες δεν έχουν προχωρημένες γνώσεις για το διαδίκτυο και ψηφιακές δεξιότητες. Μπορούμε να συμπεράνουμε από τα δεδομένα ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες γνωρίζουν τα οφέλη της ψηφιακής επικοινωνίας, αλλά υπάρχει επίσης έλλειψη ικανοτήτων και αυτοπεποίθησης.

Η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη έξυπνη συσκευή μεταξύ των ηλικιωμένων είναι το smartphone. Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες το χρησιμοποιούν καθημερινά ή τουλάχιστον κάθε μήνα, χρησιμοποιούν επίσης περιστασιακά έναν υπολογιστή / φορητό υπολογιστή, ενώ το tablet είναι το λιγότερο χρησιμοποιούμενο στοιχείο μεταξύ των ηλικιωμένων.

Ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων θεωρεί τη χρήση ψηφιακών εργαλείων σημαντική ή πολύ σημαντική. Όσον αφορά τη χρήση τεχνολογικών συσκευών, οι περισσότεροι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τις τεχνολογικές τους συσκευές για να περιηγηθούν στο διαδίκτυο και να ελέγξουν τα ηλεκτρονικά τους μηνύματα.

Όσον αφορά τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι στη χρήση των νέων τεχνολογιών, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ως κύριο εμπόδιο την έλλειψη γνώσεων και δεξιοτήτων.

Η σημαντική πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν δήλωσε δραστικά συναισθήματα μοναξιάς. Ωστόσο, ορισμένοι από τους ερωτηθέντες μας αισθάνονται μερικές φορές ότι οι κοινωνικές τους σχέσεις είναι επιφανειακές, ότι τους λείπει η συντροφικότητα και ότι νιώθουν ότι λιμοκτονούν για παρέα. Περιστασιακά, κάποια από τη δυσφορία εμφανίζεται στους ηλικιωμένους, αλλά αυτά τα συναισθήματα δεν εμφανίζονται πολύ συχνά.

2.2 Οι ερωτηθέντες που συμμετείχαν στην έρευνα

Οι ερωτηθέντες που συμμετείχαν στο ερωτηματολόγιο για τις ψηφιακές γενιές αντιπροσώπευαν **63,8%** γυναίκες και **36,2%** άνδρες. Συνεπώς, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων είναι γυναίκες.

Όσον αφορά το ηλικιακό εύρος, οι περισσότεροι ερωτηθέντες (**67%**) είναι ηλικίας 65-75 ετών, ενώ το **24,2%** είναι ηλικίας 75-85 ετών. Μόνο το **9%** των ερωτηθέντων είναι ηλικίας άνω των 85 ετών.

Το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των ερωτηθέντων είναι ποικίλο. Έχουμε **3,6%** των ερωτηθέντων με ημιτελές δημοτικό σχολείο και **19%** με τελειωμένο δημοτικό σχολείο,

15,6% των ερωτηθέντων με επαγγελματική εκπαίδευση, **10,4%** με τετραετή επαγγελματική, επαγγελματική ή γενική εκπαίδευση, **13,2%** με τριτοβάθμια εκπαίδευση, **23,6%** με πανεπιστημιακό πτυχίο και **14,4%** με μεταπτυχιακό, εξειδίκευση ή διδακτορικό.

Όσον αφορά την κατάσταση διαβίωσης, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες ζουν μόνοι τους (**41%**), ενώ οι υπόλοιποι ζουν είτε σε ζευγάρι (**35%**), είτε με την οικογένειά τους (**15,5%**) είτε σε ίδρυμα πρόνοιας (**7,6%**).

Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες **67%**, είναι κάτοικοι του αστικού περιβάλλοντος, αν και το **33%** των ερωτηθέντων ζουν σήμερα σε αγροτικές περιοχές.

Στην ερώτηση "Είστε αποδέκτης τοπικών υπηρεσιών για ηλικιωμένους;", η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν χρειάζεται τέτοιου είδους υπηρεσίες. Μόνο λίγοι ερωτηθέντες χρησιμοποιούν την υπηρεσία παράδοσης φαγητού και ή συμμετέχουν σε οργανωμένες ασκήσεις για ηλικιωμένους και κατ' οίκον φροντίδα. Σε ένα ποσοστό, πολύ λίγοι ερωτηθέντες χρησιμοποιούν υπηρεσίες για ηλικιωμένους και το **11,4%** των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι τέτοιες υπηρεσίες δεν είναι διαθέσιμες σε αυτούς.

2.3 Επικοινωνιακές και δημιουργικές ανάγκες

Σε όλες τις χώρες εταίρους όπου διεξήχθη η έρευνα, η σημαντική πλειοψηφία των ηλικιωμένων δήλωσε ότι επικοινωνεί ή επιθυμεί να επικοινωνεί με περισσότερα από 5 άτομα, π.χ. φίλους ή συγγενείς, ή τουλάχιστον με 2-5 άτομα.

Είναι εξαιρετικά ενθαρρυντικό το γεγονός ότι οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στην έρευνα επικοινωνούν γενικά με τους φίλους και την οικογένειά τους κάθε μέρα ή τουλάχιστον κάθε εβδομάδα. Μόνο λίγοι ηλικιωμένοι δήλωσαν ότι επικοινωνούν με την οικογένεια και τους φίλους τους μία φορά το μήνα ή σπάνια.

2.4 Διαδίκτυο και ψηφιακές δεξιότητες

Μπορούμε να συμπεράνουμε από την έρευνα αυτή ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων έχει πολύ βασικό επίπεδο ψηφιακών δεξιοτήτων και δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά το διαδίκτυο.

Οι πιο συνηθισμένες δεξιότητες που διαθέτουν είναι:

- Γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να βρίσκουν διάφορες πληροφορίες
- Ξέρουν πώς να ανοίγουν μια νέα καρτέλα στο πρόγραμμα περιήγησής τους
- Γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων και κλήσεων
- Ξέρουν ποιες πληροφορίες πρέπει και δεν πρέπει να μοιράζονται στο διαδίκτυο

Λιγότεροι ερωτηθέντες ήταν σίγουροι ότι είναι ικανοί να δημιουργήσουν έναν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και να τον χρησιμοποιήσουν για να συνδεθούν με άλλους, και δεν γνωρίζουν ακριβώς πώς να χρησιμοποιούν ένα πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου ή πώς να κατεβάσουν/αποθηκεύσουν μια φωτογραφία που βρήκαν στο διαδίκτυο.

Σε γενικές γραμμές, σχεδόν όλοι οι ερωτηθέντες δεν διαθέτουν προηγμένες γνώσεις σχετικά με το διαδίκτυο και ψηφιακές δεξιότητες. Πολλοί από αυτούς δεν γνωρίζουν πώς να μοιράζονται το περιεχόμενο που έχουν δημιουργήσει με τους φίλους τους και πώς να δημιουργούν κάτι νέο από υπάρχουσες εικόνες, μουσική ή βίντεο στο διαδίκτυο. Δεν θα αισθάνονταν σίγουροι για την τοποθέτηση περιεχομένου βίντεο που έχουν δημιουργήσει στο διαδίκτυο.

Αν και οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες, σύμφωνα με πληροφορίες, προτιμούν να επικοινωνούν με τους φίλους και τους συγγενείς τους αυτοπροσώπως, συμφωνούν ότι η διαδικτυακή επικοινωνία είναι ένα πολύ χρήσιμο και σημαντικό εργαλείο που βοηθά στην πρόληψη της απομόνωσης και ότι η διαδικτυακή επικοινωνία ενισχύει την κοινωνική σύνδεση και φέρνει τους ανθρώπους κοντά. Πολλοί από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι δεν διαθέτουν επαρκείς δεξιότητες ψηφιακής επικοινωνίας, επικοινωνούν μόνο περιστασιακά on-line με τους φίλους και τους συγγενείς τους και πιστεύουν ότι έχουν ορισμένους περιορισμούς για να μπορούν να επικοινωνούν on-line.

Οι ερωτηθέντες δεν είναι απολύτως σίγουροι αν επιθυμούν να παρακολουθήσουν on-line εκδηλώσεις και να συμμετάσχουν ενεργά και δεν είναι σίγουροι αν επιθυμούν να μάθουν πώς να είναι δημιουργικοί on-line.

Μπορούμε να συμπεράνουμε από τα δεδομένα ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες γνωρίζουν τα οφέλη της ψηφιακής επικοινωνίας, αλλά υπάρχει επίσης έλλειψη ικανοτήτων, αυτοπεποίθησης και δεν είναι απολύτως σίγουροι αν επιθυμούν να μάθουν πώς να είναι δημιουργικοί on-line.

2.5 Χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών από τους ηλικιωμένους

Η πιο συχνά χρησιμοποιούμενη έξυπνη συσκευή μεταξύ των ηλικιωμένων είναι το έξυπνο τηλέφωνο, το οποίο οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες το χρησιμοποιούν καθημερινά ή τουλάχιστον κάθε μήνα. Χρησιμοποιούν επίσης περιστασιακά έναν υπολογιστή / φορητό υπολογιστή, ενώ το tablet είναι το λιγότερο χρησιμοποιούμενο στοιχείο μεταξύ των ηλικιωμένων. Από αυτά τα δεδομένα θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι τα έξυπνα τηλέφωνα θα ήταν η καλύτερη τεχνολογική συσκευή που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Έχουμε πολύ ίσα αποτελέσματα στη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Μπορούμε να πούμε ότι κάπου το 50% των ερωτηθέντων δεν χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα, ενώ το άλλο 50% χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα (από αυτούς, περίπου το 20% είναι ηλικιωμένοι που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθημερινά).

Ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων θεωρεί τη χρήση ψηφιακών εργαλείων σημαντική ή πολύ σημαντική, ενώ ένα μικρό ποσοστό των ερωτηθέντων δηλώνει ότι η χρήση ψηφιακών εργαλείων δεν είναι σημαντική.

Όσον αφορά τη χρήση τεχνολογικών συσκευών, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες χρησιμοποιούν τις τεχνολογικές τους συσκευές για να περιηγηθούν στο διαδίκτυο και να ελέγξουν τα ηλεκτρονικά τους μηνύματα. Αρκετοί ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν τις τεχνολογικές συσκευές και για επικοινωνία μέσω ψηφιακών εργαλείων για βιντεοκλήσεις και λήψη φωτογραφιών.

Λίγοι ερωτηθέντες χρησιμοποιούν τεχνολογικές συσκευές για τη διευθέτηση ταξιδιών, το παιχνίδι, τις ηλεκτρονικές αγορές, την πρόσβαση σε υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας, τη μέτρηση της κατάστασης της υγείας τους και την επίσκεψη σε χώρους για ηλικιωμένους.

Όσον αφορά τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι στη χρήση των νέων τεχνολογιών, οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες ανέφεραν ως κύριο εμπόδιο την έλλειψη γνώσεων και δεξιοτήτων. Το δεύτερο πιο δημοφιλές εμπόδιο είναι η έλλειψη κινήτρων και ενδιαφέροντος. Τα ακόλουθα σχετικά εμπόδια που αναφέρθηκαν από τους ηλικιωμένους είναι επίσης: έλλειψη προσαρμοσμένης διδακτικής μεθοδολογίας, έλλειψη υποστήριξης, έλλειψη εμπιστοσύνης και έλλειψη ικανών εκπαιδευτών. Οι λιγότεροι ερωτηθέντες ανέφεραν ως εμπόδια τις οικονομικές δυσκολίες, την έλλειψη χρόνου και τα θέματα υγείας.

Όσον αφορά τις εφαρμογές που χρησιμοποιούν οι ηλικιωμένοι, χρησιμοποιούν περιστασιακά το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο / προσωπική διαχείριση (Gmail / Outlook) και εφαρμογές για άμεση ηλεκτρονική ανταλλαγή μηνυμάτων (π.χ. Messenger, Viber, Facetime, WhatsApp). Πολύ σπάνια χρησιμοποιούνται πλατφόρμες διαδικτυακής επικοινωνίας (π.χ. ZOOM, Skype κ.λπ.), κοινωνικά δίκτυα (π.χ. Facebook, Instagram, TikTok) και πλατφόρμα ακρόασης και άμεσης προβολής στο διαδίκτυο (π.χ. Youtube,

Spotify, Netflix), διαδικτυακά παιχνίδια, διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και διαδικτυακά ραντεβού (π.χ. Tinder κ.λπ.).

2.6 Συναισθήματα μοναξιάς που εκφράζονται από τους ηλικιωμένους

Η σημαντική πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν δήλωσε δραστικά συναισθήματα μοναξιάς. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες δηλώνουν ότι έχουν κάποιον για να μιλήσουν, μπορούν να ανεχτούν να είναι μόνοι, δεν είναι δυστυχισμένοι που κάνουν τόσα πολλά πράγματα μόνοι τους, δεν αισθάνονται ότι κανείς δεν τους καταλαβαίνει πραγματικά και δεν αισθάνονται παραμερισμένοι και απομονωμένοι από τους άλλους.

Χαιρόμαστε που οι ηλικιωμένοι δήλωσαν επίσης ότι δεν αισθάνονται ότι δεν είναι πλέον κοντά σε κανέναν, ότι δεν αισθάνονται αποτραβηγμένοι και δυστυχισμένοι και ότι δεν αισθάνονται ότι οι άνθρωποι είναι γύρω τους αλλά όχι μαζί τους.

Οι περισσότεροι από αυτούς δεν περιμένουν να τους τηλεφωνήσουν ή να τους γράψουν, είναι σε θέση να προσεγγίσουν και να επικοινωνήσουν με τους γύρω τους, δεν τους είναι δύσκολο να κάνουν φίλους, έχουν κάποιον στον οποίο μπορούν να απευθυνθούν, τα ενδιαφέροντα και οι ιδέες τους μοιράζονται από τους γύρω τους και δεν αισθάνονται μόνοι ή αποκλεισμένοι από τους άλλους.

Ωστόσο, ορισμένοι από τους ερωτηθέντες μας αισθάνονται μερικές φορές ότι οι κοινωνικές τους σχέσεις είναι επιφανειακές, ότι τους λείπει η συντροφικότητα και ότι νιώθουν ότι λιμοκτονούν για παρέα. Περιστασιακά, κάποια από τα παραπάνω δυσάρεστα συναισθήματα εμφανίζονται στους ηλικιωμένους, αλλά αυτά τα συναισθήματα δεν εμφανίζονται πολύ συχνά.

3. Παραρτήματα

Κατάλογος των ακόλουθων παραρτημάτων:

- **Παράρτημα 1: Ερωτηματολόγιο #1: Ο αντίκτυπος της κοινωνικής απομόνωσης στον ηλικιωμένο πληθυσμό**
 - Παράρτημα 1.1.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #1 - Σλοβενία](#)
 - Παράρτημα 1.2.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #1 - Ελλάδα](#)
 - Παράρτημα 1.3.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #1 - Βουλγαρία](#)
 - Παράρτημα 1.4.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #1 - Ισπανία](#)
 - Παράρτημα 1.5.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #1 - Γαλλία](#)

- **Παράρτημα 2: Ερωτηματολόγιο #2: Καθορίστε το επίπεδο των ψηφιακών σας δεξιοτήτων, της επικοινωνίας και των δημιουργικών σας αναγκών**
 - Παράρτημα 2.1.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #2 - Σλοβενία](#)
 - Παράρτημα 2.2.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #2 - Ελλάδα](#)
 - Παράρτημα 2.3.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #2 - Βουλγαρία](#)
 - Παράρτημα 2.4.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #2 - Ισπανία](#)
 - Παράρτημα 2.5.: [Ανάλυση του ερωτηματολογίου #2 - Γαλλία](#)



Εταίροι του έργου:



Defoin



Co-funded by
the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη