

האתגרים עימם התמודדו בני הגיל השלישי בתקופת הקורונה ומקומן של הטכנולוגיות הדיגיטליות בהתמודדות עימם

חגית מישר-טל
מכון טכנולוגי חולון,
האוניברסיטה הפתוחה
hagitmt@hit.ac.il

ליאורה לוי
האוניברסיטה הפתוחה
faifer100@gmail.com

The Challenges Faced by the Elderly during COVID-19 Pandemic and the Contribution of Digital Technologies in Coping with them

Liora Levi
The Open University
faifer100@gmail.com

Hagit Meishar-Tal
Holon Institute of Technology,
The Open University
hagitmt@hit.ac.il

Abstract

The COVID-19 period, the lockdown, and the increased risk to the elderly raise questions about their daily experience during this period. The purpose of this study was to examine the difficulties faced by seniors during the COVID-19 period while turning the spotlight on the use of digital technologies during the ongoing crisis and lockdown. The study is a qualitative study based on semi-structured interviews of ten seniors. The research questions were (1) What challenges did seniors face during the corona period? (2) What was the role of technology in seniors coping with the COVID-19 crisis? The findings show that the main challenges were: social isolation, fear of infection, termination of cultural and enrichment activities, impact on the meaning of life, cessation of medical treatments, and economic difficulties. Digital technologies have, on the one hand, being a tool for improving mental well-being, have contributed to the promotion of digital literacy and a sense of competence, and helped alleviate loneliness. But on the other hand, dealing with them introduced additional stress and difficulty and, in cases where there was no access to technology, widened the digital gap.

Keywords: seniors, digital technologies, Covid-19, lockdown, mental well-being.

תקציר

תקופת הקורונה, הסגר הממושך והסיכון המוגבר לבני הגיל השלישי, מעוררת שאלות לגבי חווית היומיום של אוכלוסייה זו בתקופה זו. מטרת עבודה זו היא לבחון את הקשיים שעימם התמודדו בני הגיל השלישי בעת הקורונה, תוך הפנית זרקור לפן של השימוש בטכנולוגיה בתקופת המשבר המתמשך ובסגר בפרט. המחקר הוא מחקר איכותני מבוסס על ראיונות חצי מובנים של עשרה מבוגרים בני הגיל השלישי. שאלות המחקר היו (1) עם אילו אתגרים נאלצו המבוגרים להתמודד בתקופת הקורונה (2) מה היה תפקידה של הטכנולוגיה בהתמודדות המבוגרים עם משבר הקורונה? הממצאים מראים שהאתגרים המרכזיים היו: בידוד חברתי, הפחד להדבק, הפסקת פעילות התרבות וההעשרה, השפעה על תחושת משמעות החיים, הפסקת טיפולים רפואיים וקשיים כלכליים. הטכנולוגיות הדיגיטליות הן מצד אחד כלי לשיפור הרווחה הנפשית ותרמו לקידום אוריינות דיגיטלית ותחושת מסוגלות ועזרו בהפגת הבדידות. אך מצד

שני, ההתמודדות עימן כשלעצמן הכניסה מתח וקושי נוסף ובמקרים בהם לא היתה נגישות לטכנולוגיה גרמה להגדלת פערים.

מילות מפתח: הגיל השלישי, מגפת הקורונה, סגר, שימוש בטכנולוגיה, רווחה נפשית.

מבוא

מגפת הקורונה מחייבת ריחוק חברתי, במיוחד בקרב האוכלוסייה המבוגרת, המוגדרת כאוכלוסיית סיכון (Armitage & Nellums, 2020). הריחוק החברתי שנכפה על האוכלוסייה טומן בחובו סכנה של העמקת הבדידות, שהשלכותיה הפזיזות והנפשיות קשות (Armitage & Nellums, 2020). יחד עם זאת, הבידוד שנכפה על מרבית אוכלוסיית העולם בעקבות התפשטות מגפת הקורונה הווה פתח לזינוק בשימוש בכלים דיגיטליים לשמירת קשר ולרווחת חיים (Pew Research Center, 2020). המעבר המסיבי לתקשורת מקוונת וקבלת שירותים מקוונים, העמידה אוכלוסייה זו בפני אתגרים טכנולוגיים וצורך לאמץ את הטכנולוגיה במהירות וללא הכנה מוקדמת. מטרת עבודה זו היא לבחון את הקשיים שעיימם התמודדו בי הגיל השלישי בעת הקורונה, תוך הפנית זרקור לפן של השימוש הטכנולוגי בתקופת המשבר המתמשך ובסגר בפרט.

הגיל השלישי, מלווה לעיתים ברגשות אין אונים ואובדן שליטה, הנובעים משינויים בחיים כמו פרישה לגמלאות, פגיעה במצב הבריאות, הסתגלות לחיים ללא בן זוג או מעבר לדיור מוגן (Baltes, 1999). בנוסף, מתמודדים בני הגיל השלישי עם בדידות, שנובעת מהתרחקות בני המשפחה מן הבית, אובדן בני זוג וחברים (Hawkey et al, 2010; Shankar et al, 2011).

לטכנולוגיות הדיגיטליות קיים פוטנציאל רב בשיפור הרווחה הנפשית והנחות בחיי היומיום של בני הגיל השלישי (עמיחי-המבורגר 2016). יתרון זמינות המידע ויכולות ההתקשרות המפותחות, מיתר לעיתים את הצורך בביקור בבית החולים ובמרפאות לצרכי מעקב ובקרה או הגעה למיון (אבן-זהר וכן יצחק, 2017). השימוש באינטרנט יכול לחשוף בפני המבוגר הזדמנויות ליצירת קשרים חברתיים אשר יכולים להפחית את תחושת הבדידות. מחקר שעסק בשימוש במחשבים ובאינטרנט בקרב אוכלוסייה מבוגרת, הראה שלשימוש באינטרנט תרומה משמעותית לשביעות רצון מהחיים, לחיזוק הדימוי העצמי ולהפחתת תחושת הבדידות של המבוגר (Fokkema & Knipscherr, 2007). השתתפות ברשתות חברתיות מספקת את הצרכים החברתיים של הפרט ומסייעת במניעת בדידות בזקנה (Duarte & Coelho, 2016).

דפוסי השימוש של משתמשים מבוגרים באינטרנט שונות משל הצעירים. גם הגישה לסביבה והאוריינות הדיגיטלית, שונים בין שתי האוכלוסיות (Tirado et al., 2016). הפער מתבטא בכך שחוויות השימוש ברשת בקרב מבוגרים משמעותית פחות עבורם ומצומצמת במידה ניכרת מזו של הצעירים (Dobransky & Hargittai, 2017). בנוסף, ישנם מבוגרים החווים טכנוסטס, הפרעת דחק הנוצרת כתוצאה משימוש בטכנולוגיות מידע (נמרוד, 2018). המשתמשים המבוגרים רוחשים פחות אמון למרחב המקוון ולהתנהלות בו, מדווחים על רמה גבוהה של בלבול נוכח שטף המידע והידע המציף אותם ברשת.

ממחקר שנערך בהולנד ב-2017 (Dobransky & Hargittai), נמצא כי מבוגרים מצויים בפיגור מבחינת היכולות שלהם להפעיל מדיה דיגיטלית ולהתנהל בה, וחסרות להם מיומנויות של התמודדות עם הרשת. ככל שאנשים מתבגרים, רמת האוריינות הדיגיטלית שלהם, היקף השימוש שלהם ברשת ואיכותו, במובן של הגדלת הונם האישי והחברתי כמשתמשים, והתועלת הנתפסת הגלומה ברשת עבורם הולכת ופוחתת (Dobransky & Hargittai, 2017). יחד עם זאת, במחקר שערכו עשת וחיות (2008) בו בחנו במשך מספר שנים היבטים של מיומנויות דיגיטליות על קבוצות גיל שונות זוהה שיפור רב וצמצום פערים בקרב קבוצת המבוגרים (+65) בחשיבה תזותית ומסתעפת ובהיבטים של שמישות. ההסבר שניתן לכך ע"י עשת וחיות (2008) הינו ההתנסות שחוו המבוגרים בדיגיטל לאורך השנים, היינו ניסיון תורם רבות לאוריינות דיגיטלית אצל האוכלוסייה המבוגרת.

שאלות המחקר

1. באיזה אופן השפיע משבר הקורונה על שגרת חיי המבוגר?
2. מה היה תפקידה של הטכנולוגיה בהתמודדות המבוגרים עם משבר הקורונה?

אוכלוסיית המחקר

עשרה בני הגיל השלישי (+65) שחלקם רואיינו באופן מקוון. המדגם היה מורכב מאנשים בעלי מאפיינים מגוונים: מספר אנשים שחצו את גיל הפרישה, גברים ונשים, הקפדה על גיוון המרוויינים מבחינת

השכלה, מצב משפחתי ומצב סוציאקונומי. המרואיינים גוייסו במדגם נוחות שכלל מכרים ושכנים שהינם מרקע סוציאקונומי שונה. המרואיינים מוצגים בשמות בדויים (טבלה 1).

טבלה 1.

שם	גיל	תיאור
דליה	67	גמלאית משרד החינוך, מורה לתנ"ך עד לפני כשנתיים אלמנה מזה כחמש שנים סבתא לשלושה נכדים
יצחק	68	גימלאי חח"י מזה כארבע שנים (פרש לפנסיה מוקדמת) בזוגיות ארוכת שנים, פעלתן מאוד בחיי היומיום שומר על אורח חיים בריא
ברוך	67	גימלאי, מהנדס במספנות ישראל עד לפני כשנה, נשוי וסב לחמישה נכדים
אילנה	68	עבדה כפקידת קבלה בסוכנות נסיעות עד תקופת הקורונה בה נאלצה לצאת לחל"ת
אסתר	79	נשואה, אמא לשלושה וסבתא לתשעה נכדים, בעברה עבדה בפנימית ילדים כמנהלת מתפרה
סופי	89	אלמנה אמא לשמונה ילדים סבתא לעשרות נכדים ונינים
מאיר	73	אלמן בזוגיות, עוסק ברפואה אלטרנטיבית לאחר שסיים לימודיו לפני כשלוש שנים
צילי	72	אם לשתי בנות וסבתא עבדה כמתרגמת ועתה פעילה חברתית
חמי	88	מתגורר בדירור מוגן שני בניו ונכדיו חיים בארה"ב מזה כעשרים שנה, בעברו עבד כרכז טכני בחברה ממשלתית
חיים	73	רווק ערירי במצב סוציאקונומי מוחלש

שיטת מחקר

המחקר הוא מחקר איכותני מבוסס על ראיונות חצי מובנים (ראיון עומק), אשר התבצעו בחלקם פנים אל פנים, ובחלקם בשיחת וידאו. הראיונות התמקדו באופן בו חוו הנחקרים את תקופת הקורונה, והאופן בו השתמשו בטכנולוגיות דיגיטליות בעת משבר הקורונה. לאחר ביצוע הראיונות התבצע ניתוח תמטי שלהם. הניתוח נועד לקידוד רעיונות מרכזיים לתמות משותפות לפי רעיון מרכזי לפי עקרון הקידוד האינדוקטיבי, ומתוכם יצירת מבנה מאורגן בקטגוריות.

ממצאים

להלן ממצאי המחקר בהתאם לשתי שאלות המחקר המרכזיות:

השפעת משבר הקורונה על שגרת חיי המבוגר

מתוך הראיונות עולה כי האתגרים המרכזיים עימם התמודדו בני הגיל השלישי בתקופת הקורונה הם: **בידוד חברתי**: רב המרואיינים העידו כי אחד שינויים הגדולים עימם נאלצו להתמודד בתקופת הקורונה הוא הבידוד החברתי. עיקר הקושי הוא בבידוד מהמשפחה כפי שבא לידי ביטוי דבריו של ברוך: "הקושי הגדול ביותר היה לא לפגוש את הנכדים ולא לצאת מהבית...". הקושי בנייתוק מהמשפחה וניתוק הפיזי ממערכות תומכות, היה מלווה בתחושות בדידות וחרדה כפי שביטאה זאת דליה: "בדידות שכזו הגזירות האלה שלא לראות את הנכדים לא לראות את המשפחה הקרובה דבר שהיה לי מאוד קשה במיוחד בתקופת החגים..."...אני לא רוצה להיות בודדה כל כך אני אמות כמו שאמרתי אני אמות בסוף מבדידות ולא מהקורונה צריך מאוד להישמר לנפשי כמו שאומרים אבל עדיין גזירת הבדידות מאוד קשה לי".

יחד עם זאת ציינו מרואיינים שלהם משפחה קרובה ותומכת כי הרשת המשפחתית היוותה גורם מייצב עבורם. כמו שתיארה זאת דליה: "הבנות שלי דאגו לי מאוד התקשרו אליי כל הזמן".

הפחד להידבק: הפחד להידבק תואר על ידי רוב המרואיינים ברמות שונות, תחושה שליוותה את המרואיינים גם ביציאה מהסגר, בחייהם לצד המגיפה, ושינתה את אורח חייהם כפי שמתאר ברוך: "אשתי חששה מאוד, והיא קבעה עוד לפני תקופת הסגר שנשמר ונמעיט יציאות מהבית." וגם יצחק: "לא צריך לצאת כדי לא להידבק גם אחרי הסגר אני נמנע מלצאת מהבית, בכל מקום אפשר להידבק זה מסוכן מאוד בשבילי".

הפסקת פעילויות התרבות וההעשרה: מרבית המרואיינים העידו על קושי עם הפסקת פעילויות התרבות וההעשרה במיוחד בתקופת הסגר. דליה מתארת: "התחלתי ללמוד במרכז המשמעות אקסל וורד ולאט לאט התחלתי ללכת למכון פילאטיס עד שהתחלתי למצוא לי שגרה ונהייתי, באה הקורונה והכל השתק" וגם צילי העידה: "סגרו לי את הבריכה, את החוגים, ממש הרגשתי שאין לי בשביל מה לחיות".

השפעה על תחושת ה"משמעות בחיים": שישה מתוך עשרה מרואיינים העידו כי עקב תקופת הסגר המשמעות בחייהם נפגעה. למשל סופי, שנהגה לקחת חלק בפעילות התנדבותית טענה שחייה סובבים סביב הפעילות ההתנדבותית: "כבר בפורים אמרו לי להישאר בבית בגלל הקורונה. אם זה היה תלוי בי, הייתי שם, אני לא פחדתי מה שרציתי זה לחזור להתנדב".

עצירת שלל פעולות השגרה הקשורות למפגשים חברתיים אליהן הורגלו המרואיינים הותירה תחושה של "סוף העולם", על כך העיד יצחק שפעיל מאוד מבחינה חברתית: "בקורונה הכל נגמר, הרגשה של סוף העולם".

גם אילנה שיצאה לחל"ת עם פרוץ המשבר חשה "חוסר טעם לחיים" לדבריה: "עד תחילת משבר הקורונה עבדתי כפקידת קבלה בסוכנת הנסיעות ... העבודה נתנה לי טעם לחיים פגשתי ועזרתי להמון אנשים".

ויתור על טיפולים רפואיים: שלושה מבין המרואיינים העידו כי בימי הקורונה ויתרו על טיפולים רפואיים מחשש שמרכזים רפואיים יהיו עבורם סכנה. דליה משתפת: "פחדתי ללכת לרופא משפחה בתקופה הזאת שכולם בתקופה כזו שיש מגיפה" וגם אסתר: "לפני תקופת הקורונה עברתי תאונה שבעקבותיה אני סובלת מאוד מכאבי גב. התחלתי בטיפולי פיזיותרפיה אך בעקבות הקורונה הפסקתי".

גם הפן הכלכלי שבטיפול רפואי בתקופה זו היה שיקול בויתור על טיפול רפואי, הוזכר על ידי מרואיינת שנפגעה כלכלית ממשבר הקורונה "דבר ראשון התחלתי לוותר על התרופות, וזאת למרות שאני חולת פרקינסון נאלצתי למצוא פתרון אחר שבסל הבריאות זה עולה לי הרבה פחות כסף".

קושי כלכלי: מבחינת כלכלית נחלקו המרואיינים לכאלו שחוו טלטלה כלכלית בעקבות יציאה לחל"ת או בעקבות העדר מענה מהרווחה בהיותם אוכלוסייה נתמכת, ולכאלו שחשו מוגנים בהיותם גמלאים בעלי הכנסה מובטחת.

שני מרואיינים שתעסוקתם נפגעה בעקבות יציאה לחל"ת, העידו שהיכולות שלהם לכסות הוצאות חודשיות נפגעה בעקבות הקורונה כפי שמתארת אילנה: "אחרי תשלומי חשבונות חשמל, מים, ארנונה, טלפון וטלוויזיה לא נשאר כמעט כלום, אני לא קונה את מה שקניתי, אני לא אוכלת את מה שאכלתי קודם, זו פעם ראשונה בחיים שלי שאני מעזה לומר שאין לי". מרואיין משכבה סוציאקונומית נמוכה שבשגרה נתמך ע"י הרווחה חווה קושי ממשעי עד כדי מחסור במזון, מכיוון שהיה רגיל לאכול את ארוחותיו בבית תמחוי במרכז העיר. מן הפן הכלכלי היה גם בויתור על טיפול רפואי, כפי שמתארת אילנה: "דבר ראשון התחלתי לוותר על התרופות, וזאת למרות שאני חולת פרקינסון נאלצתי למצוא פתרון אחר שבסל הבריאות זה עולה לי הרבה פחות כסף".

מנגד מרואיינים שמרקע סוציאקונומי גבוה/בינוני שלושה מתוך עשרת המרואיינים שהינם גמלאים בעלי פנסיה מובטחת, העידו כי המשבר לא טלטל אותם כמו את שאר האוכלוסייה והם חשו מוגנים. צילי: "הדור שלנו, לפחות אלה שכבר יצאו לגמלאות, יותר מוגן ברמה הכלכלית, הפרנסה שלנו לא בסכנה, לא יוציאו אותנו לחל"ת או יפטרנו אותנו. יכול להיות שהפנסיה תיפגע קצת. לכן, אנחנו בסוג של בועה".

אולם, גם מרואיינים שלהם בטחון כלכלי הביעו דאגה מעתיד בני משפחתם, כפי שביטאה זאת צילי: "מה שכן, יש חשש לגבי הילדים, וכל יום אני מתפללת שלא יקרה משהו במקומות העבודה שלהם".

תפקידן של הטכנולוגיות הדיגיטליות בהתמודדות המבוגרים עם משבר הקורונה

מן הראיונות עולה שהטכנולוגיות הדיגיטליות נתנו מענה למגוון רחב של צרכים בעת הקורונה ותרמו להתפתחותם האישית של המבוגרים ברכישת מיומנויות והסרת חסמים שהיו קיימים בעבר.

פיתוח תודעת הצורך בטכנולוגיה: חלק מהמרואיינים שהיו חשופים לשימוש באמצעים דיגיטליים, העידו כי בעקבות הקורונה הם מכירים בנחיצות הטכנולוגיה והצורך להסתגל לבצע פעולות דיגיטליות. למשל דליה: "ההבנה שלי שהעולם מתקדם אני צריכה להתקדם איתו..אני חייבת לדעת להתנהל בעולם הזה ... זה ממש

יכול לשפר את החיים שלי, נשמע שאני צריכה להתחיל לחפש קורס מתאים", וגם ברוך: "אני חושב שהתקדמות טכנולוגית יכולה לשפר את איכות חיינו והנוחות בעשייה דרך המחשב, אבל לדעתי הנושא לא מוגש בצורה טובה לדור שלנו. במקרה שמעתי מהבן שלי על אתרים מסוימים אבל אנשים לא מספיק מכירים את כל האפשרויות שיש לאתרים הממשלתיים להציע".

אוריינות דיגיטלית: ארבעה מן המרואיינים שהיו בעלי אוריינות דיגיטלית גבוהה לפי עדותם, בשל ניסיון עבר העידו כי בעקבות הקורונה מינפו את השימוש בשירותים מקוונים, לחיזוק הקשר עם המשפחה, למידת טכנולוגיות חדשות ופנאי משמעותי, כפי שמתארת זאת צילי: "המחשב הוא חברי לחיים, עבודתי חיברה אותי למחשב ומאז הוא כלי נאמן, אני כותבת בבלוג ומנצלת את כישורי האימון האישי בעזרה לבני גילי, חברה מעורבת בהרבה קבוצות פייסבוק". גם מאיר מתאר את חשיבות המחשב בחייו דווקא בתקופה זו: "תמיד התעסקתי במחשבים, עכשיו בגלל הקורונה כשהחיסון לא נראה באופק זה ימשיך להיות החבר הקרוב שלי." שלושה מהמרואיינים שאינם בעלי אוריינות דיגיטלית גבוהה, אשר פעילותם במחשב בחיי היום יום הייתה בינונית עד דלה העידו כי בפועל נעזרו בבני משפחה שעזרו בלמידה ו/או בנגישות ברשת כמו שמתארת דליה: "ניסיתי את הזום הבת שלי הסבירה לי ועזרה לי להוריד את האפליקציה".

ברוך מתאר כיצד ילדיו תמכו בו בעניין זה: "בנותיי היו שולחות לי קישורים למפגשי זום דרך האימייל, והבן שלי שגר איתנו לימד אותי כיצד לחבר את המחשב לטלוויזיה וכיצד להפעיל את הוואטספ דרך המחשב. יחד עם זאת, מבין המרואיינים היו שניים שהעידו שאין ברשותם מחשב או טלפון חכם שביכולתם לתפעל והם לא עשו שימוש בטכנולוגיה בעת זו.

קידום תחושת המסוגלות האישית: מרבית המבוגרים ברמה כלשהי של אוריינות דיגיטלית, העידו על מינוף חיובי בעקבות המשבר, עלייה בהתנהלות הדיגיטלית ברשת בכל מה שקשור בקניות אונליין, בבנקאות דיגיטלית, ובתקשורת מקוונת עם חברים ומשפחה. החוויה של ההתנסות בכלים הדיגיטליים תוך קבלת מענה ותמיכה מהסביבה הקרובה נסכה במבוגרים תחושת ביטחון ומסוגלות בהתנהלות בעולם הדיגיטל, המבוגרים שדיווחו על שימוש ברשת הביעו עמדות חיוביות כלפי האינטרנט וכלים דיגיטליים הפגינו תחושת מסוגלות עצמית וסיפוק בחיים, העידו כי הדבר תרם לתחושת עצמאותם והפחית חרדה בעולם של חוסר וודאות עקב המגפה, כפי שבא לידי ביטוי בדבריו של יצחק: "תמיד השתמשתי באמצעים טכנולוגיים, מה שכן אני פחות מפחד מסגר שעומד להגיע מבין שבלחיצת כפתור אני מסתדר גם אם זה לא מושלם".

הפגת הבדידות: נראה כי הטכנולוגיה הדיגיטלית שימשה את חלק מהמרואיינים לצורך הפגת הבדידות במצב שבו לא ניתן היה לקיים פעילות חברתית כפי שמתאר זאת מאיר: "תמיד התעסקתי במחשבים, עכשיו בגלל הקורונה כשהחיסון לא נראה באופק זה ימשיך להיות החבר הקרוב שלי. מסתגר בבית ופותר רשת לעולם אני מודה לאל שיש לי את האפשרות שיש בתקופה זו לקבל תמיכה ברשת" וגם חמי: "המחשב נותן לי אשליה שאני לא בודד ממש, זו לא אותה בדידות עם ובלי מחשב. זה טוב שאני יכול לשוחח ולראות את המשפחה במיוחד בתקופה שהם מפחדים עלי".

צריכת מידע לעומת יצירת תכנים: רוב המרואיינים (שמונה במספר) עשו שימוש בסיס במחשב/סלולרי, המטרה הנפוצה ביותר לשימוש ברשת עליה דיווחו המרואיינים הייתה בכדי לחפש מידע (בנושאי חדשות, צרכנות, בריאות) ולאחר מכן לצורכי תקשורת בין אישית (דוא"ל, אתרי רשתות חברתיות וואטספ) ובידור (יוטיוב) כפי שמתאר ברוך: "אני קורא הרבה מאוד חדשות באתרים, משתמש באפליקציה להאזנה למוזיקה. כמעט ולא מתכתב בוואטסאפ". וגם אסתר: "אני לא יודעת לעבוד עם דברים אלו חוץ מלראות תוצאות בדיקה באתר קופ"ח. אני יותר משתעשעת באינטרנט (צוחקת)".

מעטים (שניים במספר) מהמרואיינים היו בעלי יכולת/מוטיבציה לפתח תוכן דיגיטלי וליצור תכנים מקוריים, מבין המרואיינים שניים בעלי האוריינות הדיגיטלית הגבוהה מינפו את המשבר לטובת פעילות יצירתית: צילי מספרת: "המחשב הוא חברי לחיים, עבודתי חיברה אותי למחשב ומאז הוא כלי נאמן, אני כותבת בבלוג ומנצלת את כישורי האימון האישי בעזרה לבני גילי, חברה מעורבת בהרבה קבוצות פייסבוק יותר מתמיד".

מצד שני, השימוש המוגבר בטכנולוגיות הדיגיטליות, היו מלוות באתגרים טכנולוגיים ובתחושות של חוסר ביטחון, חששות ותחושות של נתק שנוספו על האתגרים האובייקטיביים של התקופה:

תחושת חוסר ביטחון או קושי בתפעול ההנחיות הטכניות: מרואיינים שלהם מחשב/סמארטפון שאינם בעלי אוריינות דיגיטלית גבוהה דיווחו על תחושת חוסר ביטחון או על קושי בתפעול המכשירים. כל תקלה בתפעול מלווה בלחץ, כפי שמתארת דליה: "אמרתי לך שאני טכנופובית אז כל פעם שאני מנסה ללמוד אפליקציה חדשה אני קצת נאלמת דום נלחצת אפשר להגיד" וגם אסתר מסבירה: "אבל לקבוע תור (קופ"ח) זה משהו שאני לא אעשה אני מפחדת שאעשה שטות או שיקפוץ לי חלון ולא אדע מה לעשות".

חשש מהונאות ברשת: מתוך הראיונות ניכר כי רב המרואיינים להם גישה לאינטרנט חוששים מרכישות ברשת. חלקם מעידים כי הם חוששים משימוש בכרטיס האשראי, ואף מהכנסת פרטים אישיים למאגרים

שונים כמו שמציין יצחק: "אני מתעסק עם שוק ההון אז אני מתעדכן בקריאת מאמרים מעניינים על שוק ההון אקטואליה כללית אבל נזהר לתת פרטים מזהים, יש הרבה הונאות ברשת". וגם ברוך מוסיף: "אני מאוד אוהב את הביטחון בסניף ובעבודה מול אנשים ולכן אני מעדיף פחות להתעסק עם הכסף דרך האתר, נראה לי מסוכן עבורי, אבל למדתי שזה אפשרי".

תחושת ניתוק עקב התעצמות טכנולוגית: ישנם מרואיינים 2 במספר שצינו שבעקבות התעצמות השירותים המקוונים בקורונה הם חשים ניתוק מקשר פנים אל פנים מול הרשויות, הקורונה החמירה את הניתוק הטכנולוגי של המבוגרים בכך שמוסדות שעובדים בשגרה תוך מתן מענה יומיומי לאוכלוסייה הבוגרת צמצמו פעילותם, במקביל הוגבר השימוש בשירותים מקוונים למושג זכויות, מבוגרים רבים מצאו את עצמם במצב שבו גם אין להם נגישות לשירותים בסיסיים אלה, מה שהעמיק את תחושת הניתוק. למשל אילנה: "מדברים על קפיצת דרך טכנולוגית – מה זה עוזר לאוכלוסיות החלשות, זה גורם לכך שאתה פחות מקבל תמיכה פנים אל פנים". וגם חיים: "היום הכל קר אתה צריך משהו, אומרים לך תמלא טופס תשלח לי, איך אני אשלח אין לי איך...".

דיון

משבר הקורונה המחיש עד כמה הנגישות לעולם הדיגיטלי היא קריטית לכלל האוכלוסיות, לניהול חיי רווחה, וביניהן גם אוכלוסיית הגיל השלישי. (Armitage & Nellums, 2020). הריחוק החברתי שנכפה על האוכלוסייה טומן בחובו סכנה של העמקת הבדידות, שהשלכותיה הפזיות והנפשיות קשות (Hawkey et al., 2010). בפן החברתי – רגשי, הבידוד החברתי והמשפחתי תואר על ידי מרבית המרואיינים כקשה, ונקשר לניתוק הפיזי ממערכות התמיכה, למרות הניתוק הפיזי הכפוי, הרשת המשפחתית היוותה גורם מייצב לרבים מהמרואיינים, רוב המרואיינים גם חוו דאגה ופחד להידבק מהנגיף. התלות בעזרה מבני משפחה או מוסדות גבר בעת זו, פעילות חברתית קבועה המתבצעת פנים אל פנים כמעט אינה קיימת. בפן הפיזי תואר קושי לבצע פעילות גופנית, חלק מהמרואיינים ויתרו על טיפול רפואי או תרופתי כלשהו בשל חשש מקבלת עזרה רפואית או מחסור כלכלי. המרואיינים שהוצאו לחל"ת דיווחו על התדרדרות בחוסנם הכלכלי. ניכר כי מרואיינים שהתקשו עוד טרם המשבר לכסות את הוצאותיהם החדשים, הם אלו שחוו התדרדרות כלכלית בעת המשבר.

עוד עולה ממצאי המחקר כי בעקבות הקורונה והשהות בבית התגבר השימוש בטכנולוגיות בקרב חלק מן המבוגרים וחלה התקדמות ברמת השליטה שלהם בטכנולוגיה. יחד עם זאת נראה כי המרואיינים שלא היו בקיאים בנבכי הטכנולוגיה ו"נאלצו" ללמוד מיומנויות חדשות כמו התקשרות באמצעות זום, וואטספ וכיו, התמודדו מעבר לאתגרי הבדידות והפחד מהמצב גם מהצורך להתמודד עם אתגרי הטכנולוגיה. בעידן הקורונה שבו "הכל הפך לטכנולוגי, ומקוון", מי שכלל לא ידע להיעזר באמצעים דיגיטליים לתקשורת ומידע, לא תמיד הצליח להגביר פעילויות, לעומת בעלי רמה בסיסית של אוריינות דיגיטלית שהצליחו למצוא פתרונות ונתמכו על ידי בני משפחה שעזרו בלמידה ו/או בנגישות.

המרואיינים מן המצב הם בעלי יכולת דיגיטלית טרום תקופת הקורונה, בעלי ניסיון בפעילות עם מחשב. הם אלו שצינו כי מנפו את המצב לטובת פעילות מעשירה ומפתחת, נהנו מהיצע האמצעים המקוונים וסיפרו על עלייה בפעילות מקוונת. עובדה זו מדגישה כי הניסיון תורם רבות לאוריינות דיגיטלית (Eshet- & Chajut, 2008). כתוצאה מכך מבוגרים אלו הביעו עמדות חיוביות כלפי השימוש באינטרנט לרווחת חייהם בשלל תחומי החיים, תחושת הישג ומסוגלות עצמית. למבוגרים שמינפו את פעילותם במרחב הדיגיטלי ורכשו מיומנויות שימוש ברשת נפתח צוער לפעילויות מקוונות חדשות כגון: ברידג', שירותי בנקאות רפואה ועוד. השימוש בתקשורת מקוונת תורם באופן חיובי לרווחת המבוגר (Sum et al. 2008), לירידה בעוצמת הבדידות והדיכאון, לתחושת מסוגלות עצמית במרחב הדיגיטלי והתמודדותו עם אתגרים בצורה יעילה (Bandura, 1986). לעומת זאת העדר אוריינות דיגיטלית מפחיתה מאוד את היכולת למנף את המשבר. אולם רוב המרואיינים לא הפיקו את מלוא הפוטנציאל של רשת האינטרנט, רובם צרכני ידע ופחות אקטיביים בהתנהלות היום-יומית (Dobransky & Hargittai, 2017).

ניכר כי שליטה בטכנולוגיות דיגיטלית הפכה למרכיב מרכזי בניהול חיי רווחה בבידוד שנכפה על האוכלוסייה הבוגרת: להתחבר לאנשים באונליין, להשיג מידע בלי לצאת מהבית וגם לרכוש מוצרים. לשם כך זקוקים המבוגרים ליד תומכת, קיים צורך בבניית תוכניות מותאמות לקידום אוריינות דיגיטלית לאוכלוסיית הגיל השלישי, מן הראוי לנו כחברה לספק גישה והדרכה טכנולוגית למבוגרים, אחרת המשבר עלול לסגור אותם מחוץ לחברה ולהחמיר את המגמה המדאיגה של בידוד ובדידות בקרב בני הגיל השלישי. רוב המרואיינים מכירים בחשיבות עולם האינטרנט גם אם הם אינם משתמשים בשירותים אלו, על כן זיהוי החסמים הייחודיים, והמוטיבציות המרכזיות הינם תנאים להצלחת תוכניות להנגשת האינטרנט לרווחת הגיל השלישי, על כך גם ממליצים מרואיינים בעלי אוריינטציה דיגיטלית גבוהה.

עלינו כחברה להנגיש לבני הגיל השלישי את הזירה הדיגיטלית המאפשרת לאנשים עם ניידות מוגבלת מענה לצרכיהם מבלי לצאת מהבית בתקופה מאתגרת זו, בהדרכה ובהענקת חוויות משתמש טובה באתרים חיוניים, יש לזכור כי מרבית המבוגרים לא בקיאים במיומנויות הדיגיטליות שנתפסות כטבעיות לאוכלוסייה הצעירה, ולכן חשוב, מבחינת חוויות המשתמש, להיות שם בשבילם, ולהעניק להם חוויה קלה ופשוטה, חשוב לחבק את בני הגיל השלישי גם בזירה הדיגיטלית.

מחקר איכותני זה התייחס למספר מצומצם של נחקרים ולכן מידת ההכללה שלו נמוכה. מחקר המשך כמותי בהיקף נרחב יוכל לתקף את ממצאיו.

מקורות

- אבן-זהר, א., עירוני, א. ל., & יצחק, ר. ב. (2017). שירותי בריאות מקוונים לאוכלוסיית המבוגרים במכבי שירותי בריאות. *גרונטולוגיה וגריאטריה*, 110-77.
- עמיחי-המבורגר, י (2016) באינטרנט אני לא בן 70. *פסיכואקטואליה*, 29-26.
- Armitage, R. & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*
- Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1999). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes & M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspective from the biological sciences* (pp.1-34). New York: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ, 1986.
- Eshet-Alkalai, Y & Chajut, E. (2008, February). Experience or age? Long-range changes in digital thinking skills: A follow-up study. In: *Learning in the technological era: Proceedings of the Chais conference on instructional technologies research* (pp. 26-30).
- Fokkema, T & Knipscheer, K. (2007). Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to overcome loneliness
- Hargittai, E., & Dobransky, K. (2017). Old dogs, new clicks: Digital inequality in skills and uses among older adults. *Canadian Journal of Communication*, 42(2).
- Nimrod, G. (2017). Older audiences in the digital media environment. *Information, Communication & Society*, 20(2), 233-249.
- Nimrod, G. (2018). Technophobia among older Internet users. *Educational Gerontology*, 44(2-3), 148-162
- Sum, S., Mathews, M. R., Pourghasem, M., & Hughes, I. (2008). Internet technology and social capital: How the Internet affects seniors' social capital and well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 202-220.
- Tirado-Morueta, R., Hernando-Gómez, Á., & Aguaded-Gomez, J. I. (2016). The capacity of elderly citizens to access digital media in Andalusia (Spain). *Information, Communication & Society*, 19(10), 1427-1444