

گرایش سالمندان به اینترنت و فضای مجازی



فضای مجازی، محیطی است که در آن برقراری ارتباطات برای انسان ها طراحی و کنترل می شود. بنابراین تعامل اجتماعی افراد مسن را امکان پذیر می سازد و از آنجایی که زندگی امروزه با افزایش استفاده از فضای مجازی گره خورده است، ، بنابراین می توان گفت استفاده از فضای مجازی تا حدودی بر سلامت روان سالمندان تاثیر خواهد گذاشت .

استفاده از اینترنت و فضای مجازی در سالمندان، موجب ارتقای موقعیت اجتماعی، تقویت اعتماد به نفس و تغییر نگرش پیری ستیزی و دید کلیشه ای نسبت به سالمندی شده و همین امر حمایت عاطفی را به همراه داشته و همچنین از احساس انزوای اجتماعی سالمندان کاسته است. فضای مجازی نوع جدیدی از ارتباطات را با دنیای بیرون برای سالمندان ایجاد کرده. بنابراین منجر به استقلال، افزایش لذت از زندگی و احساس مفید بودن شده و تاثیر مثبتی بر روان آنها داشته و میزان افسردگی در سالمندان کاربر فضای مجازی کمتر بوده است.

آمار جمعیت سالمندان در حال افزایش است و محققان با طراحی تلفن های همراه هوشمند برای سالمندان که تمام ویژگی های یک گوشی را دارد، این امکان را به وجود آورده اند تا سالمندان بتوانند به ساده ترین شکل از این تلفن همراه استفاده کنند شبکه های اجتماعی یکی از موضوعاتی است که بر بهینه سازی زندگی سالمندان تاثیر دارد.

این روزها سالمندان نیز مانند نوجوانان و جوانان علاقه به استفاده از گوشی های هوشمند دارند و بیش از پیش غرق این دنیای مجازی شده اند. جذابیت دنیای مجازی نسبت به دنیای واقعی، اصلی ترین دلیلی است که بزرگسالان به آن روی آورده اند. ما فکر می کنیم این جذابیت های بصری و محتوایی صرفا برای بچه ها جذاب است، غافل از اینکه شاید برای سن های بالاتر به مراتب هیجان انگیزتر باشد، چرا که آنها در سنی قرار دارند که هیجان های روزمره و عادی یک نوجوان را ندارند و عموماً از تکراری شدن زندگی خود گلایه دارند .

مسئله پذیرش تکنولوژی توسط سالمندان یک چیز است و ارتباطی که این افراد با دستگاه های خود دارند، چیز دیگری است. افراد مسن تر طبق تحقیقات، گوشی خود را به مثابه دستگاهی می دانند که ارتباط آنها را با دیگر نقاط جهان حفظ می کند و می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. این افراد اکنون با گوشی خود کارهای متفاوتی انجام می دهند و از آن برای پر کردن اوقات فراغت خود نیز استفاده می کنند .

استفاده از شبکه های اجتماعی و استفاده از اینترنت، بر زندگی سالم در دوران سالمندی تأثیر به سزایی دارد و با کمک به فعالیت مغزی افراد سالمند، مانع از ابتلای آنها به آلزایمر می شود. یک ساعت جست و جو در اینترنت توسط افراد سالخورده، فعالیت مغزی سالمند را در مقایسه با افرادی که از اینترنت استفاده نمی کنند، بسیار بالاتر برده است.

در رابطه با تأثیر شبکه های اجتماعی مشخص شده است که رواج شبکه های اجتماعی در میان سالمندان باعث کاهش انزوای آنها و همچنین عاملی تعدیل کننده در جهت زندگی بهتر قشر سالمندان می باشد. علاوه بر این استفاده از شبکه های اجتماعی می تواند بر سایر شرایط سالمندان مانند بیماری های مزمن، محدودیت های عملکردی ناشی از درد نیز مؤثر بوده و باعث شود این افراد فعالیت های بدنی خود را نیز افزایش دهند.

در مقابل، تأثیرات منفی فضای مجازی مانند وابستگی بیش از حد روانی و کاهش روابط چهره به چهره در بسیاری از سالمندان مشاهده شده است.

روابط اجتماعی، ارزش زیادی برای سلامت روان هر فردی دارد که هرچه ارتباطات بین فردی در جامعه بیشتر شود، سرمایه روانی آن جامعه نیز بالاتر می رود. سالمندان به دلیل مشکلات فیزیکی و مالی، ارتباطات کمتری با دوستان و اطرافیان برقرار می کنند و همین گوشه گیری عامل بسیاری از مشکلات از جمله افسردگی سالمندان می باشد. شبکه های اجتماعی تا حدی این مشکل را حل می کند اما متأسفانه یکی از عیوب این شبکه ها این است که ارتباطات در آن عمق لازم را ندارد و فرد احساس حمایت اجتماعی نخواهد کرد. این شبکه ها به شرطی موثرند که زمینه ساز برقراری ارتباطات بهتر در زندگی واقعی باشند.

در نتیجه بین استفاده از فضای مجازی و اثرات آن بر سلامت روان افراد سالمند و همچنین کیفیت زندگی آنها رابطه ی مثبتی وجود دارد. این مسئله می تواند تمام جنبه های زندگی افراد سالمند را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، انجام اقدامات لازم جهت فراهم کردن تسهیلات و ساخت برنامه هایی مطابق با نیاز آنها در رابطه با استفاده از فضای مجازی برای ایجاد انگیزه و امید به زندگی پیشنهاد می شود.

تهیه و تنظیم: روناک عطاری

کارشناس برنامه سالمندان مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه