

## Research Paper: Application of the Internet and its Association with Loneliness among Retired Teachers

Maliheh Saboor<sup>1</sup>, Robab Sahaf<sup>2</sup>, \*Shima Sum<sup>3</sup>

1. Research Manager, Iranian Research Centre on Ageing, University of Social Welfare & Rehabilitation, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Iranian Research Centre on Ageing, University of Social Welfare & Rehabilitation, Tehran, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Social Medicine, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

Received: 14 Sep. 2013

Accepted: 18 Feb. 2014

### ABSTRACT

**Objectives** The social engagement and participation of older adults in society are seen as indicators of healthy ageing. With the changing nature of society over recent years, many elderly people are at risk of being lonely. Evidence shows that loneliness has an adverse effect on older adults. Therefore, it is important to find some ways to overcome this problem. This study aimed to assess the level of loneliness among Iranian retired teachers and the impact of Internet application on the sense of loneliness and depression in this group.

**Methods & Materials** This Cross-sectional study was conducted among 445 retired teachers which 43 of them were Internet user. Data collected by a questionnaire consisted of three sections including demographic questions, 15 questions of Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA), and 5 GDS questions. Results from a Principle Component Factor Analysis reduced SELSA items to a three-factor model including Social, Family and Romantic Subscales. For Internet users one more section was used including 3 parts: frequency, history and nature of Internet application. Data was analyzed by SPSS.

**Results** T, 37% of the non-user respondents reported social loneliness compared to 18.6% of users ( $P = 0.002$ ) However prevalence of family loneliness in those who were non-user was significantly lower ( $P = 0.001$ ). Living alone, being widowed or separated were predictors of loneliness ( $P < 0.05$ ). Findings showed that, the level of depression in users were significantly lower than that of non-users ( $P = 0.002$ ) (27.9% followed by 39.2%).

**Conclusions** These findings in combination suggest that the level of loneliness and depression among non-user retired people is almost higher than users. Therefore, it is important to identify and implement strategies such as using the Internet to overcome the loneliness experienced by elderly people.

#### Keywords:

Elderly, Social loneliness, Family loneliness, Romantic loneliness, depression

#### \* Corresponding Author:

Shima Sum, PhD

Address: Department of Social Medicine, Faculty of Medicine, Babol University of Medical Sciences, Gangafrooz St., Babol, Iran.

Tel: +98 (111)219 0560

Email: sumshima@yahoo.com

## وضعیت به کارگیری اینترنت و ارتباط آن با احساس تنهایی در بازنشستگان فرهنگی

ملیحه صبور<sup>۱</sup>، رباب صحاف<sup>۲</sup>، شیما سام<sup>۳</sup>

۱. مدیر پژوهشی، مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، تهران، ایران.

۲. استادیار، مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، تهران، ایران.

۳. استادیار، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.

### حکیده

تاریخ دریافت: ۲۳ شهریور ۱۳۹۲

تاریخ پذیرش: ۲۹ بهمن ۱۳۹۲

**اهداف:** حفظ روابط و مشارکت اجتماعی سالمندان در جامعه از عوامل پیشگوی سالمندی موفق به شمار می‌رود. با تغییراتی که در سال‌های اخیر در ساختار جامعه به وقوع پیوسته است سالمندان زیادی در معرض خطر احساس تنهایی قرار گرفته‌اند. مطالعات بیانگر آنند که تنهایی اثرات مخربی بر سلامت سالمندان دارد؛ لذا یافتن راهکارهایی برای مقابله با این مشکل بسیار مهم می‌باشد. هدف از انجام این پژوهش، تعیین وضعیت به کارگیری اینترنت و ارتباط آن با احساس تنهایی در بازنشستگان فرهنگی شهر بابل بوده است.

**مواد و روش‌ها:** این مطالعه مقطعی بر روی ۴۴۵ معلم بازنشسته سالمند که ۴۳ نفر از آنان از کاربران اینترنت بوده‌اند، انجام شده است. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌هایی مشتمل بر ۳ بخش استفاده شده است که ویژگی‌های جمعیت‌شناختی ۱۵ سؤال در زمینه احساس تنهایی و ۵ سؤال در زمینه تعیین میزان افسردگی را دربر می‌گیرند. نتایج تحلیل فاکتورها نشان داد که ابزار احساس تنهایی از ۳ زیر فاکتور احساس تنهایی اجتماعی، خانوادگی و روانتیک تشکیل شده است. علاوه بر سؤالات فوق، یک بخش دیگر نیز برای بررسی کاربران مورد استفاده قرار گرفت که مشتمل بر سؤالاتی در زمینه میزان، تاریخچه و نوع استفاده از اینترنت بود. تحلیل داده‌ها نیز با نرم‌افزار SPSS صورت گرفت.

**یافته‌ها:** ۳۷٪ از غیرکاربران در مقایسه با ۱۸٪ از کاربران اینترنت، احساس تنهایی اجتماعی را گزارش کرده‌اند که تفاوت معناداری را نشان می‌دهد ( $P=0/002$ ). اگرچه میزان احساس تنهایی خانوادگی در غیرکاربران به وضوح کمتر از کاربران بوده است ( $P=0/001$ ). تنها زندگی کردن و بیوه یا مطلقه‌بودن نیز از عوامل پیشگوی کننده احساس تنهایی بوده‌اند ( $P < 0/05$ ). در زمینه افسردگی یافته‌ها نشان داد که میزان افسردگی در کاربران اینترنت به طور معناداری کمتر از غیرکاربران بوده است (۲۷٪ در مقایسه با ۳۹٪) ( $P=0/002$ ).

**نتیجه‌گیری:** در مجموع نتایج این پژوهش بیانگر آن است که میزان احساس تنهایی و افسردگی در سالمندان غیرکاربر اینترنت بیشتر از کاربران می‌باشد؛ لذا یافتن و به کارگیری راهکارهایی نظیر استفاده از اینترنت برای مقابله با احساس تنهایی که توسط این قشر از جامعه احساس می‌شود ضروری به نظر می‌رسد.

### کلیدواژه:

سالمندان، استفاده از اینترنت، احساس تنهایی، افسردگی

مانع از تمایل یا دسترسی این قشر به اینترنت می‌شوند [۱].

### مقدمه

امروزه در دنیا تعداد سالمندانی که از اینترنت استفاده می‌کنند رو به افزایش است [۳]. انتظار می‌رود با کاهش قیمت یارانه و هزینه اتصال به اینترنت و نیز برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای سالمندان این میزان بیشتر نیز شود. خوشبختانه نسل آینده سالمندی که هم‌اکنون دوران میانسالی را می‌گذرانند بیشتر با این پدیده آشنايند، به همین دلیل احتمالاً این موانع تعدیل خواهند شد [۴].

عموماً بین آنچه سالمندان از اینترنت توقع دارند با خدمات ارائه‌دهندگان اینترنت، تفاوت‌هایی وجود دارد. مطالعه نی در سال ۲۰۰۱ بر سالمندان نشان داد که آنها اغلب برای اهدافی

همان‌طور که جامعه سالمندی پدیده‌ای در حال رشد است، استفاده از اینترنت نیز با سرعتی وسیع در حال حرکت می‌باشد [۱]. اگرچه طبق برآوردها در کشورهای پیشرفته افراد بالای ۶۵ سال به میزان یک دهم جوانترها از این تکنولوژی استفاده می‌کنند [۲] که قطعاً این شکاف در کشورهای در حال توسعه گسترده‌تر است. عواملی که می‌توانند مانع دسترسی همه سالمندان به این تکنولوژی شوند شامل موارد زیر می‌باشد: فقدان وجود یارانه شخصی در غالب سال‌های زندگی سالمند در خانه او، عدم امکان مالی یا کم‌سواد بودن او از طرف دیگر مشکلات جسمی، روانی و شناختی سالمندان. اینها از عواملی هستند که

\* نویسنده مسئول:

دکتر شیما سام

نشانی: بابل، خیابان گنج‌افروز، دانشکده پزشکی، گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی بابل.

تلفن: ۲۱۹۰۵۶۰ (۱۱۱) ۹۸+

آدرس الکترونیکی: sumshima@yahoo.com

بیشتر است [۷، ۱۳]؛ لذا سالمندان برای مقابله راحت‌تر با بیماری‌ها، وابستگی و نیز تنهایی، نیازمند حمایت شبکه‌های اجتماعی هستند. اینترنت ممکن است این شبکه را برای آنان ایجاد نماید و روابط اجتماعی آنان را دگرگون سازد [۱۰].

پیشرفتی که در تکنولوژی‌های کامپیوتری ایجاد شده است به‌همراه وسعت نحوه استفاده از اینترنت، تغییرات همه‌جانبه‌ای را در نحوه زندگی مردم، کار، بازی کردن و ارتباط برقرار کردن آنها ایجاد کرده است [۱۴]. در واقع این روند افزایشی استفاده از اینترنت ممکن است شرایط مطلوبی را جهت ایجاد و توسعه روابط اجتماعی مهیا سازد [۱۵]، اما چنین رشد روزافزونی چه تأثیرات مثبت یا منفی بر مصرف‌کنندگان آن می‌گذارد.

تناقض زیادی در دیدگاه‌های متخصصین در زمینه تأثیرات استفاده از اینترنت وجود دارد، در حالی که برخی معتقدند استفاده از اینترنت منجر به توسعه روابط اجتماعی و کاهش احساس تنهایی فرد می‌شود، عده دیگری بر این باورند که به علت کاهش روابط چهره‌به‌چهره، افزایش استفاده از اینترنت می‌تواند تأثیری معکوس داشته باشد [۱۶].

در حال حاضر مطالعه منسجمی در زمینه میزان و نحوه استفاده سالمندان ایرانی از اینترنت انجام نشده است؛ در نتیجه هنوز از تأثیر این ابزار بر تعاملات اجتماعی، احساس تنهایی و افسردگی این گروه از افراد که به‌دلیل شرایط جسمی، روانی و شناختی در معرض خطر انزوای اجتماعی هستند، بی‌اطلاعییم. لذا در این مطالعه بر آن بوده‌ایم که به بررسی این عوامل بپردازیم. هدف از این مطالعه، تعیین وضعیت به‌کارگیری اینترنت و ارتباط آن با تنهایی در میان سالمندان تحت پوشش کانون بازنشستگان فرهنگی شهرستان بابل بوده است.

### روش مطالعه

این مطالعه مقطعی از نوع همبستگی بوده است که از طریق روش پیمایش انجام و داده‌های آن توسط پرسشنامه جمع‌آوری شده‌اند. تعداد زیادی از مطالعات بیانگر آنند که سالمندانی که از اینترنت استفاده می‌کنند از درآمد و میزان تحصیلات بالاتری برخوردارند؛ لذا در این مطالعه سالمندان بازنشسته فرهنگی شهرستان بابل به‌عنوان گروه هدف در نظر گرفته شده‌اند که سطح تحصیلاتی بالاتر از میانگین آن جامعه دارند. در این پژوهش از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شده است به این ترتیب که کلیه ۴۰۲۳ نفر سالمند تحت پوشش کانون فرهنگی بازنشستگان به‌عنوان جامعه آماری وارد مطالعه شده و آنانی که کاربر اینترنت بودند به‌عنوان گروه کاربر به سؤالات مرتبط با استفاده از اینترنت نیز پاسخ دادند.

در کل در طول شش ماه جمع‌آوری اطلاعات ۴۴۵ سالمند وارد مطالعه شدند که ۴۳ نفر از آنان کاربر اینترنت بودند. در

نظیر پیام‌رسانی الکترونیکی، گرفتن اطلاعاتی در زمینه محصولات، پیگیری اخبار، خرید اینترنتی و انجام کارهای بانکی از اینترنت استفاده می‌کنند [۵]. رشد سریع ارتباطات آنلاین و توسعه اینترنت به‌عنوان یک رسانه گروهی پیشرو و نسبتاً جدید برای سالمندان، شرایط و چالش‌های جدیدی را برای تعاملات اجتماعی به‌همراه دارد [۶]. این امر می‌تواند تأییدکننده این مطلب باشد که می‌توان اجتماعاتی را بدون برقراری روابط اجتماعی چهره‌به‌چهره ایجاد کرد و این ابزار می‌تواند بین دو نفر [۷] و نیز در سطح جوامع [۸]، تأثیرات اجتماعی زیادی به‌همراه داشته باشد.

جهت دستیابی به سالمندی موفق، حفظ ارتباط با افراد دیگر بسیار اهمیت دارد. یکی از چالش‌هایی که اغلب سالمندان با آن مواجه‌اند، برقراری ارتباط با افراد جدید و بزرگتر کردن دایره روابط اجتماعی خود است. استفاده از اینترنت از راهکارهایی است که شرایط جدیدی را برای برقراری ارتباط ایجاد می‌کند و با افزایش اعتمادبه‌نفس در میان سالمندان، شرایط ارتقای موقعیت اجتماعی آنان را امکان‌پذیر می‌سازد که منجر به ایجاد حسی خوب و متعالی در آنان می‌گردد.

استفاده از این تکنولوژی می‌تواند راهی برای افزایش احترام و تقویت اعتمادبه‌نفس سالمندان و تغییر نگرش پیری‌ستیزی و دید کلیشه‌ای نسبت به آنها در سطح جامعه باشد [۹]. متخصصین بر این باورند که افرادی که دارای سطح سلامت پایین‌تری هستند و به‌خصوص از ضعف سلامت روانی رنج می‌برند، شبکه اجتماعی کوچک‌تر و در نتیجه دوستان صمیمی اندکی دارند؛ یعنی بین حجم و کیفیت شبکه‌های اجتماعی افراد و سلامتی آنان ارتباط معنی‌داری وجود دارد. این امر به بارها تأیید شده است که تعاملات اجتماعی افراد با خانواده و شبکه‌های اجتماعی، به‌شدت با سلامت روان ارتباط مثبت و مستقیمی دارد [۱۰].

به عبارتی سالمندانی که خیلی پیر و فرتوتند، افرادی که از یک معلول در خانه نگهداری می‌کنند، بی‌خانمان‌ها و آنانی که در مراکز نگهداری زندگی می‌کنند، سالمندان روستایی و کسانی که در حاشیه شهرها زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض انزوا و کاهش روابط اجتماعی قرار دارند [۱۱]. این در حالی است که مطالعات زیادی نشان می‌دهند که برقراری روابط اجتماعی به‌ویژه با اعضای خانواده و همسایگان، به‌شکل قابل ملاحظه‌ای بر سلامت روان سالمندان تأثیر مثبت دارد [۱۲].

در سالمندانی که به‌دلیل محدود شدن اجتماعی از حمایت‌های عاطفی و اجتماعی کمتری برخوردارند احتمال بروز اختلالات روحی به‌خصوص افسردگی، خودکشی، الکلیسم، اعتیاد، کاهش سطح سلامت، وقوع و نیز تشدید بیماری‌های مزمن، کاهش کیفیت زندگی و رضایت از آن، افزایش سطح ناتوانی و معلولیت و نهایتاً بستری شدن در بیمارستان‌ها و مراکز نگهداری سالمندان،

من اهمیت می‌دهند» و زیرشاخهٔ رمانتیک نیز شامل ۵ سؤال نظیر «همسری دارم که در زمان نیاز از حمایت و تشویقش برخوردار می‌باشم» می‌شود. احساس تنهایی اجتماعی حالتی است که در پی نداشتن دوست و یاور (عدم احساس تعلق به جامعه) ایجاد می‌شود. درحالی‌که احساس تنهایی عاطفی به حالتی بازمی‌گردد که فرد به دلیل نداشتن ارتباط صمیمانه و عاطفی احساس تهی بودن و بی‌قراری می‌کند. میزان پایایی این ابزار ۰/۸۵ گزارش شده است [۱۹].

در کل برای ۹ گویه نمره گذاری معکوس انجام شد. این گویه‌ها عبارتند از ۱، ۲، ۴، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۴. در این مطالعه روایی و پایایی ابزار احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی افراد بالای ۶۰ سال عضو کانون بازنشستگان فرهنگی شهرستان بابل، مورد ارزیابی قرار گرفت. در این مطالعه ۴۴۵ نفر به سؤالات این ابزار پاسخ دادند یعنی ۲۹ برابر تعداد سؤالات (۱۵ سؤال) که رقم بسیار مطلوبی برای تعیین روایی و پایایی ابزار به حساب می‌آید.

به منظور بررسی دقیق اعتبار سازه و تعیین عوامل این مقیاس، آزمون تحلیل عامل<sup>۲</sup> با روش چرخش واریمکس انجام شد. این عمل وجود ۳ عامل را در آزمون نشان داد که در مجموع ۴۱/۴۱٪ واریانس نمره‌ها را تبیین می‌کردند (KMO = ۰/۸۷۹). براساس محتوای مواد مرتبط با عامل، عناوین احساس تنهایی اجتماعی (دوستان)، خانوادگی و رمانتیک (همسر) برای عوامل به دست آمده انتخاب شدند.

توزیع واریانس نمره‌ها برای هر یک از ۳ عامل به ترتیب عبارت بودند از: دوستان ۲۳/۸۱٪، خانواده ۲۱/۱۱٪ و همسر ۱۷/۲۴٪. ضریب آلفای به دست آمده ابزار برای هر یک از حیطه‌ها به تفکیک شامل دوستان از ۰/۸۵۵ تا ۰/۸۵۷، خانواده از ۰/۸۵۴ تا ۰/۸۵۸ و همسر از ۰/۸۵۳ تا ۰/۸۵۷ و برای کل ابزار احساس تنهایی ۰/۸۳۷ بوده است. دو هفته پس از آزمون احساس تنهایی، آزمون مجدد صورت گرفت که ارتباط معناداری را بین نتایج احساس تنهایی در این دو هفته نشان داد ( $r=0/385, P=0/001$ ).

ابزار ضمیمه‌ای که جهت تأیید ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامهٔ احساس تنهایی به کار رفته است پرسشنامهٔ ۵ سؤالی افسردگی سالمندان (GDS5)<sup>۳</sup> می‌باشد. پرسشنامهٔ ۵ سؤالی افسردگی که برگرفته از پرسشنامهٔ ۱۵ سؤالی افسردگی سالمندان در دو طیف بلی یا خیر است، دارای ۵ سؤال می‌باشد که در آن سؤال اول که گویای رضایت کلی فرد از زندگی خود است نمرهٔ معکوس می‌گیرد و کسب نمرهٔ بالاتر از ۲، وجود افسردگی در فرد را نشان می‌دهد. وجود همبستگی بین اجزای احساس تنهایی و افسردگی می‌تواند تأییدی بر این ابزار باشد.

جمع‌آوری داده‌ها ابتدا با در نظر گرفتن موارد اخلاقی و ارائهٔ توضیحات لازم در زمینهٔ تحقیق، به سالمندان این اطمینان داده شد که بی‌نامی آنان در طی فرایند تحقیق حفظ خواهد گردید و سپس از آنان خواسته شد که در صورت تمایل در طرح شرکت کنند. اطلاعات از طریق روش‌های مختلفی جمع‌آوری شد؛ بدین صورت که ابتدا در نیمهٔ دوم هر ماه با حضور در کانون، از بازنشستگانی که برای گرفتن فیش حقوقی خود به آنجا مراجعه می‌کردند جهت شرکت در مطالعه، دعوت صورت گرفت.

سپس افرادی که به کانون مراجعه نکرده بودند طی تماس تلفنی برای شرکت در مطالعه دعوت شده و از آنان پرسیده شد که آیا کاربر اینترنت هستند یا خیر. در صورت تمایل آنان، پرسشنامه‌ها با توجه به کاربر یا غیرکاربودن برای آنها پست گردید. در بستهٔ پستی ارسالی یک پاکت با تمبر اضافه جهت برگرداندن بسته گذاشته شد تا شرکت در تحقیق برای سالمندان هزینه‌ای در بر نداشته باشد.

قابل ذکر است که متأسفانه تعداد زیادی از سالمندان نه تنها تمایلی به پاسخ‌دهی به تماس تلفنی نداشتند، بلکه تعدادی از آنان نیز نمی‌توانستند به پرسشگر اعتماد کنند و به همین دلیل از پاسخ‌دهی خودداری می‌کردند؛ به طوری که تعداد بسیار زیادی از تماس‌ها ناموفق بوده است. از طرف دیگر بسیاری از پاکت‌های ارسالی بازگردانده نشد. با انجام تمامی این تدابیر ۴۴۵ نفری که پرسشنامهٔ پُر شده توسط آنان قابل ارزیابی بود، به مطالعه وارد شدند.

اطلاعات از طریق پرسشنامه‌ای مشتمل بر ۳ بخش که به طور متوسط ۱۰ دقیقه برای پُر کردن آن زمان لازم بود جمع‌آوری شد. بستهٔ پرسشنامهٔ افرادی که از اینترنت استفاده نمی‌کردند شامل موارد زیر بود:

• بخش نخست که دربرگیرندهٔ اطلاعات جمعیت‌شناختی افراد: نظیر سن، جنس، وضعیت تأهل، وضعیت سکونت و میزان تحصیلات می‌باشد

• دومین بخش پرسشنامهٔ احساس تنهایی عاطفی و اجتماعی (SELSA)<sup>۱</sup> است که شامل ۱۵ سؤال بوده و توسط دیتوماسو و همکارانش طراحی شده است [۱۷]. این سؤالات در ۷ طیف لیکرت از شدیداً مخالفم تا شدیداً موافقم طراحی گردیده که جهت تسهیل پاسخ‌دهی فرهنگیان به ۵ طیف تغییر یافت.

در مطالعه‌ای که توسط سام (۲۰۰۹) در استرالیا انجام شد، پس از تحلیل فاکتورها، این ابزار به ۳ زیر فاکتور تقسیم شد: زیرشاخه‌های اجتماعی، خانوادگی [۱۷-۱۸]. زیرشاخهٔ اجتماعی شامل ۵ سؤال نظیر «احساس می‌کنم که جزئی از گروه دوستانم هستم»، زیرشاخهٔ خانوادگی شامل ۵ سؤال نظیر «خانواده‌ام به

۲. Factor Analysis

۳. GDS5: Geriatric Depression Scale 5

۱. SELSA: Social and emotional loneliness scale for adults

سازد» پاسخ مثبت داده‌اند.

نتایج در زمینه سالمندان کاربر نشان داد که ۵۳/۵٪ از آنان مرد و بیشتر آنان با همسر یا همسر و فرزندان و نیز تنها ۴/۷٪ از آنان به‌تنهایی زندگی می‌کنند. ۹۵/۳٪ از آنها متأهل بوده و تنها ۱۴٪ از ایشان سابقه فعالیت در انجمن، کمیته یا گروه‌های مشابه را داشته‌اند. در زمینه سطح تحصیلات نیز نتایج نشان داد که بیشتر آنان دارای مدرک کارشناسی (۳۹/۵٪) و پس از آن فوق دیپلم (۳۲/۶٪) بوده‌اند.

به لحاظ نحوه توزیع درآمد هم بیش از نیمی از آنان (۶۹/۸٪) ابراز داشتند که از درآمد متوسطی برخوردارند که میانگین سال‌های بازنشستگی آنان (از میان ۱ تا ۲۵ سال) ۵/۷۲ سال محاسبه گردید. ۱۴٪ نیز اعلام کرده‌اند که بعد از بازنشستگی هنوز مشغول به کار می‌باشند. کمتر از یک سوم آنان (۲۰/۹٪) در زمینه وجود بیماری خاصی که فعالیت روزانه‌شان را محدود کند پاسخ مثبت داده‌اند.

نتایج در زمینه میزان استفاده از اینترنت نشان داد که بیش از یک سوم (۳۴/۹٪) از سالمندان بین ۴ الی ۱۰ ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کنند. این در حالی است که ۵۸/۱٪ از آنان استفاده روزانه از اینترنت و ۶۲/۸٪ نیز استفاده هفتگی از آن را گزارش کرده‌اند. در زمینه مدت زمان کاربری بازنشستگان، گزارشات نشان داد که نزدیک به نیمی از آنان (۴۸/۸٪) بین ۲ تا ۴ سال کاربر اینترنت بوده‌اند.

اکثریت آنان (۸۶٪) در خانه از اینترنت استفاده کرده و بیشترین استفاده آنان (۸۶/۱٪) در زمینه گرفتن اطلاعاتی مربوط به علائق شخصی، برقراری ارتباط با دوستان (۶۸/۱٪) و بستگانی (۵۸/۱٪) می‌باشد که دور از آنان زندگی می‌کرده‌اند (جدول شماره ۱).

از آنان پرسیده شد که استفاده از اینترنت تا چه حد در کارهای اجتماعی و شخصی آنها تأثیرگذار بوده است که ۳۹/۵٪ از آنان به افزایش میزان گفتگو با دیگران و ۳۰/۲٪ به افزایش ارتباطات تلفنی خود اشاره کرده‌اند (جدول شماره ۲).

نتایج در زمینه تأثیرات استفاده از اینترنت بر میزان رضایت از زندگی نیز نشان داد که در بیش از ۵۰٪ موارد، اینترنت کلیه موارد مورد پرسش را ارتقا بخشیده است (جدول شماره ۳).

نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد که میزان استفاده (تعداد ساعات)، جنس و سطح تحصیلات از عوامل پیشگوی نحوه استفاده از اینترنت در سالمندان می‌باشد. به این ترتیب که مردان ( $\beta=0/404$  to  $\beta=0/510$ ) با تحصیلات بالاتر ( $\beta=0/413$  to  $\beta=0/523$ ) و آنانی که ساعات بیشتری را با اینترنت می‌گذراندند ( $\beta=0/493$  to  $\beta=0/362$ ) به نسبت دیگران با احتمال بیشتری از روش‌های متفاوت و

در کاربران اینترنت علاوه بر پرسشنامه‌های فوق، پرسشنامه‌ای نیز جهت تعیین میزان و نحوه استفاده از اینترنت مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه شامل ۳ مجموعه سؤال بوده است: در این بخش از سالمندان پرسیده شد که چند ساعت در روز (از کمتر از ۴ ساعت تا بیش از ۱۶ ساعت)، چند روز در هفته و چند هفته در ماه گذشته از اینترنت استفاده کرده‌اند. از این گذشته در بخش تاریخچه استفاده از اینترنت هم در ۴ طیف لیکرت از آنان پرسیده شد که حدوداً چند سال است از اینترنت استفاده می‌کنند (کمتر از ۱ سال تا بیشتر از ۷ سال).

در بخش آخر نیز در زمینه نحوه استفاده از اینترنت از آنان در طیفی ۵ تایی (هرگز تا چندین بار در روز) پرسیده شد که برای چه مقاصدی از اینترنت استفاده می‌کنند. این پرسشنامه شامل ۲۷ سؤال متفاوت می‌باشد که پس از جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط تحلیل فاکتورهای موارد استفاده از اینترنت، شاخه‌بندی شد.

در مطالعه‌ای که توسط شوالوسکی در سال ۲۰۰۴ و نیز توسط سام در سال ۲۰۰۹ انجام شد، برای این ابزار ۵ زیرشاخه استفاده از اینترنت برای پیدا کردن دوستان جدید، تفریح، برقراری ارتباط، گرفتن اطلاعات و انجام فعالیت‌های اقتصادی مشخص گردید [۱۸،۲۰]. میزان پایایی اعلام شده برای این پرسشنامه ۰/۷۹ بوده است. پس از دریافت پرسشنامه‌های پُر شده، داده‌ها جهت تجزیه و تحلیل وارد نرم‌افزار SPSS گردید. تحلیل‌های انجام‌شده در سه سطح توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار و درصد)، دومتغیره (تحلیل واریانس، آزمون تی، همبستگی پیرسون و اسپیرمن) و چندمتغیره (رگرسیون چندمتغیره جهت تعیین عوامل پیشگوی)، مورد استفاده قرار گرفتند.

## یافته‌ها

نتایج در زمینه وضعیت جمعیت‌شناختی سالمندان غیر کاربر نشان داد که ۷۴٪ از آنان مرد و بیشتر با همسر یا همسر و فرزندان زندگی کرده و ۹۳/۵٪ آنها متأهل بودند. تنها ۵/۱٪ از آنان تنها زندگی کرده و نیز تنها ۱۰/۱٪ از ایشان سابقه فعالیت در انجمن، کمیته یا گروه‌های مشابه را داشتند. در زمینه سطح تحصیلات آنان نتایج نشان داد که بیشتر آنان با ۳۴/۵٪، دیپلمه، ۳۲/۱٪ لیسانس و ۳۱/۳٪ دارای مدرک فوق دیپلم بودند. علاوه بر این، حدود یک سوم از آنان (۳۴/۵٪) در مقطع آموزش ابتدایی فعالیت می‌کرده‌اند.

به لحاظ نحوه توزیع درآمد، بیش از نیمی از آنان (۵۰/۸٪) سطح درآمد خود را متوسط ابراز داشته و میزان سال‌های بازنشستگی خود را بین ۴ تا ۳۶ سال اعلام کرده‌اند. ۲۳/۴٪ نیز بعد از بازنشستگی هنوز مشغول به کار می‌باشند. ۳۱/۷٪ (نزدیک به یک سوم) از آنان هم به سؤال «آیا بیماری خاصی دارید که فعالیت روزانه شما را محدود کرده و شما را به دیگران نیازمند

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نحوه استفاده سالمندان از اینترنت

میانگین	انحراف معیار	نحوه استفاده از اینترنت
۲/۰۴	۲/۴۴	گرفتن اطلاعاتی در زمینه وسایل و محصولات که قصد دارید آنها را بخرید
۳/۰۲	۲/۳۱	برقراری ارتباط با دوستانی که دور از شما زندگی می کنند
۲/۹۳	۲/۲۱	برقراری ارتباط با بستگانی که دور از شما زندگی می کنند
۳/۷۹	۱/۵۶	گرفتن اطلاعاتی در زمینه علائق خود
۲/۳۴	۲/۳۵	گرفتن اطلاعاتی در زمینه فیلم، موزیک، کتاب و دیگر ابزار سرگرم کننده
۱/۵۸	۲/۲۳	استفاده از اینترنت بدون هیچ قصد قبلی فقط برای تفریح و گذر زمان
۱/۷۶	۲/۴۶	خواندن وقایع روز استان مازندران و شهرستان بابل
۲/۲۷	۲/۳۸	پیگیری اخبار روز ایران و جهان
۲/۲۱	۲/۳۴	تمدد اعصاب
۱/۳۷	۲/۲۷	گرفتن اطلاعات مالی و اقتصادی مثل بازار بورس و طلا
۱/۳۲	۲/۳۱	گرفتن اطلاعاتی در زمینه مسافرتی که قصد دارید بروید نظیر خرید بلیط هواپیما و قیمت هتل
۲/۶۷	۲/۴۹	چک کردن مطالب بهداشتی و پزشکی
۱/۰۹	۲/۲۹	گرفتن اطلاعات ورزشی و پی گیری نتایج مسابقات ورزشی
۱/۸۱	۲/۴	یافتن مطالب علمی و گرفتن مقالات تحقیقاتی
۰/۹۷۶	۲/۳	..... خرید اینترنتی مثل خرید کتاب، موزیک، لباس و
۰/۹۳۰	۲/۳۱	چک کردن وب سایت هایی که برای سالمندان طراحی شده اند
۰/۸۳۷	۲/۲۹	گوش دادن آنلاین به رادیو
۱	۲/۳۶	گرفتن اطلاعاتی در زمینه یک شغل
۱/۵۸	۲/۲۹	گرفتن اطلاعاتی در زمینه یک مکان جدید برای زندگی و یا جایی که تاکنون نرفته اید
۱/۶۷	۲/۵۱	انجام آنلاین کارهای بانکی
۱/۲۵	۲/۳۵	برقراری ارتباط با دوستانی که در بابل زندگی می کنند
۰/۸۱۴	۲/۳	بازی کامپیوتری آنلاین
۱/۲۷	۲/۳۴	برقراری ارتباط با بستگانی که در بابل زندگی می کنند
۱/۳۴	۲/۴۲	کسب اطلاعات مذهبی
۱	۲/۳۷	برقراری ارتباط با افراد دیگر در زمینه علائق مشترک مثل شعر و ادب
۱/۱۸	۲/۴۷	تلفن زدن به دیگران از طریق اینترنت
۰/۸۳۷	۲/۴۲	شرکت در گروه های حمایتی آنلاین مثل مشاورین بهداشتی، روانی و پزشکی
۰/۸۳۷	۲/۳۴	برقراری ارتباط با افراد جدید صرفا برای رفع تنهایی
۰/۷۲۰	۲/۳۷	(انجام آنلاین کارهایی که بابت آن حقوق می گیرید (شغل اینترنتی)
۰/۸۸۳	۲/۳۶	یافتن دوستان جدید از طریق اینترنت

جدول ۲. تأثیر اینترنت بر دیگر فعالیت‌های اجتماعی سالمندان کاربر

تأثیر اینترنت			فعالیت‌های اجتماعی
بیشتر کرده است	تأثیر نداشته است	کمتر کرده است	
۳۹/۵٪	۴۴/۲٪	۹/۳٪	صحبت کردن حضوری با دیگران
۳۰/۲٪	۵۳/۵٪	۱۱/۶٪	صحبت کردن تلفنی با دیگران
۳۴/۹٪	۳۷/۲٪	۲۵/۶٪	بیرون رفتن از خانه
۳۲/۶٪	۳۴/۹٪	۳۰/۲٪	انجام کارهای روزانه
۴۸/۸٪	۵۱/۲٪	۰٪	انجام کارهایی که مورد علاقه تان بوده است
۲٪	۷٪	۲۱٪	انجام کارهای مرتبط با شغل‌تان و یا کارهای داوطلبانه

توجه: جمع کل به دلیل وجود داده های ثبت نشده، از ۱۰۰٪ کمتر است

سالمند

میانگین احساسات به شرح زیر می‌باشد: تنهایی اجتماعی (M=۱/۶۶±۱/۰۳)، تنهایی خانوادگی (M=۱/۷۲±۰/۹۶)، و تنهایی رمانتیک (M=۲/۲۷±۱/۶۱) در مجموع نیز ۱۸/۶٪ از آنان احساس تنهایی اجتماعی دارند که به‌طور قابل ملاحظه‌ای کمتر از سالمندان غیر کاربر می‌باشد.

بنابراین تفاوت معناداری میان احساس تنهایی اجتماعی کاربران (M=۸/۶) و غیر کاربران (M=۱۰/۳۹) مشاهده شد (P=۰/۰۱، t=۲/۵۷)، اگرچه فزونی میزان احساس تنهایی رمانتیک در میان آنان معنادار نبود (جدول شماره ۴).

بین متغیرهای جمعیت‌شناختی و احساس تنهایی در میان کاربران ارتباطی مشاهده نشد اگرچه نتایج نشان داد که با افزایش سن در غیر کاربران، میزان احساس تنهایی خانوادگی نیز افزایش می‌یابد (P=۰/۰۲۵، t=۰/۱۲۲). در مجموع زنان به میزان بیشتری از احساس تنهایی رنج می‌برند

متنوع‌تر استفاده می‌کردند و آنانی که از محدودیت‌های ناشی از بیماری‌ها شکایت داشتند بیشتر برای برقراری ارتباط با دیگران (P=۰/۰۳۲ & β=۰/۳۱۳) و گذران زمان (P=۰/۰۴۹ & β=۰/۲۶۸) از اینترنت استفاده می‌کردند.

نتایج نشان داد که در مجموع کمتر از یک سوم از بازنشستگان دارای احساس تنهایی بوده که این احساس در بین سالمندان غیر کاربر تا حدودی بیشتر بود. میزان احساس تنهایی در هر سه حیطه در میان سالمندان غیر کاربر به ترتیب عبارت بود از: احساس تنهایی اجتماعی (M= ۲/۹۲ ± ۲/۱۴)، احساس تنهایی خانوادگی (M=۰/۴۹±۰/۴۷) و احساس تنهایی رمانتیک (M=۳/۰۳±۲/۲۱).

در مجموع ۳۷٪ از سالمندان مراتبی از تنهایی اجتماعی را احساس می‌کنند؛ در حالی که تنها ۰/۰۳٪ از آنان احساس تنهایی خانوادگی دارند. در میان کاربران سالمند،

جدول ۳. تأثیر اینترنت بر رضایت سالمندان کاربر از زندگی

استفاده از اینترنت			رضایت از زندگی
بدتر کرده است	تأثیر نداشته است	بهبتر کرده است	
۱۱/۶٪	۱۱/۶٪	۶۹/۸٪	وضعیت سلامتتان
۱۱/۶٪	۱۱/۶٪	۷۶/۲٪	ارتباط با اعضای خانواده و دوستان
۱۱/۶٪	۲۰/۹٪	۶۷/۴٪	انجام کارهایی که مورد علاقه تان بوده‌اند
۱۱/۶٪	۱۱/۶٪	۶۲/۸٪	مشارکت شما در امور اجتماعی
۱۱/۶٪	۱۸/۶٪	۶۹/۸٪	در مجموع لذت بردن شما از زندگی

توجه: جمع کل به دلیل وجود داده های ثبت نشده، از ۱۰۰٪ کمتر است

سالمند

جدول ۴. توزیع احساس تنهایی در میان بازنشستگان کاربر و غیر کاربر

احساس تنهایی	کاربران اینترنت		غیر کاربران	
	دامنه تغییرات	درصد	دامنه تغییرات	درصد
اجتماعی	۲۲-۱	۱۸/۶٪	۱۸-۵	۳۷٪
خانوادگی	۲۰-۴	۲۳/۳٪	۱۸-۵	۳۵,۲٪
رومانتیک	۲۴-۴	۴۱/۹٪	۲۵-۵	۰/۳٪

سالمند

توجه: جمع کل به دلیل وجود داده‌های ثبت نشده، از ۱۰۰٪ کمتر است

$(P = 0/001, r = 0/13)$  در هر دو گروه بوده است.

### بحث

استفاده از اینترنت امروزه توسط سالمندان زیادتر شده است. اگرچه میزان استفاده جامعه سالمند ایران نسبت به بعضی از کشورهای پیشرفته، بسیار محدودتر است به طوری که، با وجود تلاش محققین این طرح نشان دادند و با وجود تحصیلات بالا در میان بازنشستگان فرهنگی، تنها ۴۳ نفر از سالمندان بازنشسته بابتی کاربر اینترنت بوده‌اند.

پیشرفتی که در تکنولوژی‌های کامپیوتری ایجاد شده و نیز گسترش نحوه استفاده از اینترنت، تغییرات همه جانبه ای را در نحوه زندگی مردم، کار، بازی و ارتباط برقرار کردن آنها ایجاد کرده است [۱۴]. در واقع این روند افزایشی ممکن است شرایط مطلوبی را جهت ایجاد و توسعه روابط اجتماعی مهیا سازد [۱۵] و همچنین پرسش از تأثیرات مثبت و منفی آن بر کاربران را هم مطرح نماید.

در زمینه میزان استفاده از اینترنت، نتایج نشان داد که بیش از یک سوم از سالمندان ۱۰ الی ۴ ساعت از زمان خود در هفته را به اینترنت اختصاص می‌دهند و نزدیک به نیمی از آنان نیز ۲ تا ۴ سال کاربر اینترنت بوده‌اند. این در حالی است که بیش از نیمی از آنان، در همه روزهای ماه گذشته، از اینترنت استفاده کرده‌اند. مطالعه نی در سال ۲۰۰۱ بر سالمندان نشان داد که آنها اغلب برای اهدافی نظیر پیام‌رسانی الکترونیکی، گرفتن اطلاعاتی در زمینه محصولات، پیگیری اخبار، خرید اینترنتی و انجام کارهای بانکی از اینترنت استفاده می‌کنند [۵].

نتایج مطالعات گیتزل نیز چیزی مشابه به داده‌های پژوهش حاضر را نشان داده است که در آن بیش از یک سوم از افراد سالمند مورد بررسی به‌طور روزانه، ۲۳٪ یک تا دو بار در هفته، ۱۸٪ گاهی در ماه و ۱۴٪ به‌ندرت از اینترنت استفاده می‌کردند [۲۱].

در مطالعه‌ای که آدلر در سینیورنت آمریکا انجام داد نیز چنین

نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره نشان داد که در افراد با تحصیلات بالاتر میزان احساس تنهایی اجتماعی ( $\beta = -0/154, P = 0/032$ ) و خانوادگی ( $\beta = -0/18, P = 0/026$ ) و رمانتیک ( $\beta = -0/173, P = 0/001$ ) بیشتری رنج می‌برده‌اند.

همچنین نتایج نشان داد که در افراد با تحصیلات بالاتر میزان احساس تنهایی اجتماعی ( $\beta = -0/154, P = 0/032$ ) و خانوادگی ( $\beta = -0/18, P = 0/026$ ) و رمانتیک ( $\beta = -0/173, P = 0/001$ ) بیشتری رنج می‌برده‌اند.

نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره نشان داد که تنها زندگی کردن ( $\beta = 0/154, P = 0/02$ ) عامل پیشگویی‌کننده احساس تنهایی خانوادگی و بیوه و یا مطلقه‌بودن ( $\beta = 0/276, P = 0/001$ )، عامل پیشگویی‌کننده احساس تنهایی رمانتیک می‌باشند. لازم به ذکر است که آزمون رگرسیون هیچ‌گونه عامل پیشگویی‌کننده‌ای را در کاربران تعیین نکرد.

در زمینه تفاوت میزان افسردگی در سالمندان کاربر و غیر کاربر، یافته‌ها نشان داد که در مجموع ۳۹/۹٪ از سالمندان غیر کاربر تحت بررسی، افسرده بوده‌اند. این در حالی است که این میزان در میان کاربران ۲۷/۹٪ می‌باشد و این مسئله تفاوت معناداری را میان دو گروه مورد بررسی بیان می‌کند ( $t = 3/68, P = 0/002$ ).

میانگین میزان افسردگی هم در کاربران ۸۱٪ و در غیر کاربران ۱۴۱٪ بوده است. نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره نیز نشان داد که احساس تنهایی خانوادگی از عوامل پیشگویی‌کننده افسردگی در میان سالمندان غیر کاربر بوده است ( $\beta = -0/280, P = 0/001$ ). همچنین افزایش سن ( $\beta = 0/199, P = 0/036$ )، اجاره‌ای بودن خانه ( $\beta = -0/149, P = 0/034$ )، همچنین پایین بودن عایدی و درآمد ( $\beta = -0/183, P = 0/001$ ) و داشتن بیماری محدودکننده ( $\beta = -0/155, P = 0/012$ ) از عوامل پیشگویی‌کننده افسردگی ( $F = 3/74, MS = 4/99, df =$ )



نیاز آنها به‌ویژه در حوزه مسائل بهداشتی و پزشکی خواهد بود [۲۶]. در این رابطه ناهم و رسنیک نیز عنوان کرده‌اند که فضای مجازی ارتباط جدیدی را با دنیای بیرون برای سالمندان ایجاد می‌کند که می‌تواند شانس افزایش روابط اجتماعی، کاهش احساس تنهایی و انزوای اجتماعی و در نهایت رضایت از زندگی را برای‌شان به ارمغان آورد [۲۷].

همان‌گونه که نتایج نشان داد اینترنت تأثیر متفاوتی بر احساس تنهایی سالمندان داشته است به‌طوری‌که از میزان احساس تنهایی اجتماعی آنان کاسته که بیانگر ارتباط بیشتر آنان با دوستان و افراد جدید است، اما در عین حال، احساس تنهایی خانوادگی را هم در آنان افزایش داده است که نشان از گذراندن زمان‌های طولانی در فضای مجازی و کاهش روابط بین فردی با اعضای خانواده است. آسانی که جهت یافتن دوستان جدید از اینترنت استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض تنهایی عاطفی و رمانتیک قرار دارند [۲۸].

براساس نتایج مطالعه کروت و همکارانش، استفاده بیشتر از اینترنت با پیامد کاهش ارتباطات خانوادگی همراه است، همچنین افرادی که بیشتر از اینترنت استفاده کرده‌اند، تنهایی بیشتری داشته‌اند [۲۹]. بالا بودن میزان احساس تنهایی خانوادگی در میان کاربران ممکن است به دلیل دوری آنها از افراد خانواده خود باشد؛ چراکه بیشتر آنان برای برقراری ارتباط با دوستان و اعضای خانواده خود از اینترنت استفاده می‌کردند.

در مطالعه‌ای که توسط وایت و همکاران انجام شد نیز این امر تأیید گردید که در سالمندانی که بیش از ۵ ماه از اینترنت استفاده کرده‌اند، میزان احساس تنهایی و افسردگی کاهش یافته است [۳۰]. این امر در مطالعه سام و همکارانش در استرالیا نیز گزارش شده است [۲۵، ۲۸]. شاپیرا و همکارانش هم اعلام داشته‌اند که استفاده از اینترنت منجر به افزایش رضایت از زندگی و ارتقای سلامت سالمندان می‌گردد که مهم‌ترین دلیل آن را می‌توان افزایش تماس‌های بین فردی دانست [۳۱].

نتایج مطالعه‌ای که بر سالمندان مقیم مراکز شبانه‌روزی انجام گرفته نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت و به‌خصوص فرستادن ایمیل، برای ۴ دسته از مشکلات سالمندان بسیار سودمند بوده است: احساس تنهایی، بی‌حوصلگی، بی‌یاوری و کاهش مهارت‌های ذهنی [۳۲]. حتی تخمین زده می‌شود که افزایش اعتماد به نفس سالمندان در پی یادگیری نحوه ایمیل زدن، می‌تواند روش مؤثری در کاهش افسردگی آنان باشد.

مطالعه دیگری که در زمینه پیامدهای روانی استفاده از اینترنت انجام شده، بدین نتیجه رسیده است که این مسئله افزایش در میزان رضایت از زندگی، عملکردهای روان‌شناختی، انجام فعالیت‌های روزانه و نیز کاهش افسردگی را در پی داشته است [۴]. این مسئله توسط نتایج مطالعه سام در استرالیا نیز

گزارش شده است که بیش از نیمی از سالمندان کاربر، کمتر از ۲ ساعت در هفته آنلاین بوده و کمتر از ۵٪ آنان بیش از ۱۰ ساعت در روز از اینترنت استفاده کرده‌اند [۲۲]. البته داده‌های این پژوهش به‌علت قدمت ۱۸ ساله (۱۹۹۶) خود و تحولات دسترسی به تکنولوژی در سال‌های اخیر، کمتر قابل اتکاست به‌طوری‌که پژوهش همان محققین در ۱۰ سال بعد (۲۰۰۲)، بر روند افزایش صعودی استفاده سالمندان از اینترنت صحنه گذاشته است.

این امر در مطالعه سام و همکارانش در استرالیا نیز تأیید شده است [۲۳]. یافته‌های این تحقیق همچنین بیانگر تفاوت میان زنان و مردان در میزان و نحوه استفاده از اینترنت می‌باشد که این امر در مطالعات دیگر نیز به ثبت رسیده است؛ چراکه مردان و زنان با شکل و اهداف متفاوتی از اینترنت استفاده می‌کنند [۲۴].

یافته‌های پژوهش نشان داد که بیشترین استفاده سالمندان از اینترنت، در زمینه گرفتن اطلاعاتی مربوط به علایق شخصی، برقراری ارتباط با دوستان و بستگان دور و گرفتن اطلاعات در زمینه مسائل بهداشتی و وسایلی که قصد خرید آن را دارند بوده است. این امر بر فعالیت‌های اجتماعی و احساس رضایت آنان از زندگی تأثیر مثبت داشته است. بیشتر سالمندان مورد مطالعه گیتزل نیز برای یافتن اطلاعات، فرستادن ایمیل و برقراری ارتباط، انجام کارهای بانکی، پیدا کردن کتاب و انجام بازی آنلاین از اینترنت استفاده می‌کردند [۲۱]. احتمالاً علت تفاوت این روش‌ها با نحوه استفاده سالمندان در این پژوهش، تفاوت‌های فرهنگی و نیز نوظهور بودن اینترنت در جامعه سالمند ماست.

در مطالعه اسلوان نیز به‌طور مشابهی بیشترین کاربرد اینترنت در میان سالمندان، فرستادن و دریافت ایمیل بوده است و در کنار آن، جستجوی اطلاعات در زمینه کالاها و خدمات، مشاغل، کارهای بانکی، خرید وسایل، گفتگو و مبادلات فکری در فضای مجازی، نیز قرار داشته است [۲۵]. یکی از علت‌های کمبود خریدهای اینترنتی و فعالیت‌های بانکی در نزد سالمندان، احتیاط بیش از حد آنان و دشواری اعتماد کردن به دیگران و به‌ویژه شبکه‌های اینترنتی در میان آنان می‌باشد.

در زمینه تأثیری که اینترنت بر رضایت از زندگی دارد نتایج نشان داد که استفاده از اینترنت در بیش از نیمی از سالمندان بر وضعیت سلامت، ارتباطات، انجام کارهای روزانه، مشارکت اجتماعی و میزان لذتی که آنان از زندگی می‌برند به‌طور مشخصی تأثیرگذار بوده است.

علت این رضایت احتمالاً آن است که استفاده از اینترنت منجر به استقلال بیشتر، افزایش روابط اجتماعی به‌خصوص با دوستان و اقوام و نیز دسترسی بیشتر به اخبار و مطالبی مورد

• آگاه‌سازی مراکز و وب‌سایت‌های اطلاعاتی جهت استفاده سالمندان و اطلاع‌یابی از نیازهای آنان.

### تشکر و قدردانی

افراد زیادی این طرح تحقیقاتی را مورد حمایت همه‌جانبه خود قرار داده‌اند. ما از همکاری بی‌شائبه فرهنگیان بازنشسته شهرستان بابل و اعضای محترم کانون بازنشستگان این شهر نهایت تشکر را داریم. همچنین نهایت سپاس خود را نیز از دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی اعلام می‌داریم؛ چرا که اجرای این پژوهش بدون حمایت مالی این نهاد امکان‌پذیر نبود.

### منابع

- [1] Browne H. Accessibility and usability of information technology by the elderly [Serial on the Interet]. 2000 [Cited 2005]; Available from: <http://www.otal.umd.edu/UU-Guide/hbrowne/>.
- [2] Nie NH, Erbring L. Internet and society: A preliminary report. Stanford: Stanford Institution for the Quantitative Study of Society; 2000.
- [3] Grimes GA, Hough MG., Mazur E, Signorella ML. Older Adults' Knowledge of Internet Hazards. *Educational Gerontology*. 2010; 36(3):173- 92.
- [4] Brinie SA, Horvath P. Psychological Peridictors of Internet Social Communication. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2002;7(4).
- [5] Nie NH. Sociability, interpersonal relations, and the internet: Reconciling conflicting findings. *American Behavioral Scientist*. 2001; 45(3):420-35.
- [6] United Nations Population Division (UN). Population challenges and development goals. New York: Department of Economic and Social Affairs; 2005.
- [7] Hall M, Havens B. The effect of social isolation and loneliness on the health of older women: Prairie Women's Health Center of Excellence. *Prairie Womens Health*. 2001.
- [8] Solomon R, Peterson M. Successful aging: How to help your patients cope with change. *Geriatrics*. 1994; 49(4):41-9.
- [9] Berner J, Rennemark M, Jogr us C, Berglund J. Distribution in personality, individual characteristics and internet usage in Swedish older adults. *Aging & Mental Health*. 2012; 16(1):119-26.
- [10] Brian DC, Buday S. Computer use among older adults in a naturally occurring retirement community. *Computers in Human Behaviour*. 2007; 23(6):3012-24.
- [11] Locher JL, Ritchie CS, Roth DL, Baker PS, Bodner EV, Allman RM. Social isolation, support, and capital and nutritional risk in an older sample: ethnic and gender differences. *Social Science & Medicine*. 2005; 60(4):747-61.

تأیید می‌شود [۲۳، ۲۸]؛ بنابراین، داده‌های گوناگون و تأثیرات متفاوت مشاهده شده، نیاز به برنامه‌ریزی‌های دقیق و منسجم در این زمینه را ضروری می‌گرداند.

### نتیجه‌گیری نهایی

همان‌گونه که در مقدمه نیز ذکر شد، استفاده بیش از پیش سالمندان از اینترنت امری جهانی است. استفاده از اینترنت، مفاهیم زمان، مکان و مسافت را درهم شکسته و امکان ارتباطات مجازی بین فردی را میسر ساخته است. سالمندان نیز از این امر بی‌نصیب نبوده‌اند هرچند استفاده آنها از اینترنت محدودتر می‌باشد. از این‌رو راه‌های جدیدی که اینترنت برای تبادل اطلاعات و برقراری ارتباطات میان فردی ایجاد نموده، منجر به افزایش امکان برقراری روابط اجتماعی بدون تأثیرپذیری از محدودیت‌های جسمی و حرکتی شده است.

در این راستا استفاده از اینترنت در میان سالمندان به افزایش اعتمادبه‌نفس و ارتقای موقعیت اجتماعی آنها انجامیده و منجر به ایجاد احساسات متعالی در آنان می‌گردد. همان‌گونه که پیشتر نیز ذکر شد، در زمینه تأثیرات استفاده از اینترنت بر میزان احساس تنهایی و افسردگی سالمندان، شبهاتی وجود دارد. نتایج این مطالعه نشان داد که چگونگی استفاده سالمندان از اینترنت نیز به اندازه میزان استفاده آنان از اینترنت اهمیت دارد. به نظر می‌رسد که اینترنت به شمشیر دولبه‌ای می‌ماند که نحوه استفاده از آن می‌تواند نتایج متفاوتی را به همراه داشته باشد.

براساس یافته‌های این پژوهش، اینترنت می‌تواند برای سالمندان بسیار مفید واقع شود مشروط بر اینکه بدانند چگونه از آن استفاده کنند؛ لذا ضروری است به همان اندازه که سالمندان را به استفاده از اینترنت ترغیب می‌کنیم، روش‌های استفاده از آن را نیز از نظر دور نداشتیم و در این راستا کلیه دست‌اندرکاران مراکز اینترنتی و سایت‌های اطلاعاتی را جهت کاربری هر چه بهتر سالمندان آگاه نماییم.

### پیشنهادات

با توجه به تأثیرات مثبتی که استفاده از اینترنت برای سالمندان دارد موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:

• ایجاد فرصت‌هایی برای سالمندان جهت آشنایی هر چه بیشتر با رایانه و اینترنت.

• برگزاری کلاس‌های آموزشی برای سالمندان جهت آشنایی با اینترنت و مزایای آن.

• ایجاد مراکزی که رایانه و اینترنت را به رایگان در دسترس سالمندان قرار دهد.

- [28] Sum S, Mathews RM, Pourghasem M, Hughes I. Internet technology and social capital: How the Internet affects senior's social capital and wellbeing. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2008; 14(1):202-20.
- [29] Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological wellbeing? *American Psychologist*. 1998; 53(9):1017-31.
- [30] White H, McConnell E, Clipp E, Branch LG, Sloane R, Pieper C, et al. A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging Mental Health*. 2002; 6(3):213-21.
- [31] Shapira N, Barak A, Gal I. Promoting older adults' wellbeing through Internet training and use. *Aging & Mental Health*. 2007; 11(5):477-84.
- [32] Crary D. Internet can be a tonic for nursing home residents. *The day*. 1999.
- [12] Bishop HB. The national strategy for an ageing Australia: attitude, lifestyle & community support. Discussion paper. Canberra ACT: Commonwealth of Australia; 2000.
- [13] Mulvaney-Day NE, Alegria M, Sribney W. Social cohesion, social support, and health among Latinos in the United States. *Social Science & Medicine*. 2007; 64(2):477-95.
- [14] Colvin J, Chenoweth L, Bold M, Harding C. Caregivers of Older Adults: Advantages and Disadvantages of Internet-based Social Support. *Family Relations*. 2004; 53(1):49-57.
- [15] Wellman B. Computer networks as social networks. *Science*. 2001; 293:2031-4.
- [16] Mellor D, Firth L, Moore K. Can the Internet Improve the Well-being of the Elderly? *Aging International*. 2008; 31(1):25-42.
- [17] DiTommaso E, Brannen C, Best LA. Measurement and validity characteristics of the short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*. 2004; 64(1):99-119.
- [18] Sum S, Mathews RM, Pourghasem M, Hughes I. Internet Use as a Predictor of Sense of Community and Wellbeing in Older People. *Journal of Cyberpsychology & Behavior*. 2009; 12(2):235-9.
- [19] De Jong-Gierveld J. Developing and Testing a Model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987; 53(1):119-28.
- [20] Shklovski I, Kraut R, Raini L. The Internet and social participation: contrasting cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2004;10(1).
- [21] Gietzelt D. Computer and internet use among a group of sydney seniors: a pilot study. *Australian Academic & Research Libraries*. 2001: 137- 152.
- [22] Adler RP. Older Adults and Computers: Report of a National Survey. SeniorNet: bringing wisdom to the information age [serial on the Internet]. 1996 [Cited 1996]; Available from: <http://www.seniornet.org/php/default.php>.
- [23] Sum S, Mathew RM, Hughes I. Participation of older adults in cyberspace: How older adults use the Internet. *Australian Journal on Aging*. 2009;28(4):189-93.
- [24] Scherer M, DiCowden M. Organising future research and intervention efforts on the impact and effects of gender differences on disability and rehabilitation: The usefulness of the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). *Disability and Rehabilitation*. 2008; 30(3161-165).
- [25] Selwyn N, Gorard S, Furlong J, Madden L. Older adults' use of information and communications technology in everyday life. *Ageing and Society*. 2003; 23(5):561-82.
- [26] Karavidas M, Lim NK, Katsikas SL. The effects of computers on older adult users. *Computers in Human Behavior*. 2005;21(5):697-711.
- [27] Nahm E, Resnick B. Homebound older adults' experiences with the Internet and email. *Computer in Nursing*. 2001; 19(6):257-63.