

ارتقای توانمندی های اجتماعی و سلامت روان سالمندان

از طریق ابزارهای دیجیتال

بابک آزادگان

دانشجوی کارشناسی ارشد سلامت و رفاه اجتماعی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران

چکیده:

پژوهش حاضر با رویکردی مروری و توصیفی-تحلیلی، به تبیین نقش ابزارهای دیجیتال در ارتقای توانمندی های اجتماعی و سلامت روان سالمندان می پردازد. با ظهور «دموگرافیک نوظهور» در جوامع سالمندشونده، "نسلی که با تجربیات زیسته متفاوت و در آستانه ی گذار به عصر دیجیتال قرار دارد" شناسایی ظرفیت فناوری های نوین برای حمایت از سالمندی پویا، ضرورتی راهبردی است. در این مطالعه، منابع علمی مرتبط با پذیرش فناوری، مشارکت اجتماعی، انزوای اجتماعی و توانمندسازی، با تأکید بر ویژگی های روان شناختی این نسل جدید مورد واکاوی قرار گرفت.

یافته ها نشان می دهد که ابزارهای دیجیتال، در صورت طراحی کاربرمحور و متناسب با توانمندی های شناختی این دموگرافیک نوظهور، به تقویت ارتباطات میان نسلی، افزایش خودکارآمدی و کاهش انزوای اجتماعی منجر می شوند. ابزارهای دیجیتال تنها وسایل ارتباطی نیستند، بلکه بسترهایی برای حفظ استقلال و بهبود شاخص های سلامت روان محسوب می شوند. با این حال، تبیین دقیق این تعامل نیازمند توجه به چالش های اختصاصی این گروه است؛ چرا که پذیرش فناوری در میان این دموگرافیک، تحت تأثیر متغیرهای پیچیده ای همچون سطح سواد دیجیتال، نگرش های فرهنگی و شکاف میان دانش سنتی و ابزارهای نوین قرار دارد. نتایج نشان می دهد که در بافت فرهنگی ایران، گذار به این وضعیت نیازمند اتخاذ راهکارهای آموزشی بومی سازی شده است تا موانع ادراکی پیچیدگی فناوری مرتفع گردند.

در مجموع، ابزارهای دیجیتال زمانی می توانند به طور واقعی در خدمت توانمندسازی اجتماعی قرار گیرند که با درک دقیق ویژگی های روان شناختی و رفتاری این دموگرافیک نوظهور، و از طریق مداخلات هدفمند میان نسلی، عملیاتی شوند.

واژگان کلیدی: سالمندان، ابزارهای دیجیتال، توانمندسازی اجتماعی، سلامت روان، مشارکت اجتماعی

—مقدمه :

دوران سالمندی در عصر معاصر، بیش از آنکه مرحله ای صرفاً زیستی یا تقلیل یافته از عمر باشد، به عنوان فرصتی بنیادین برای بازتعریف عاملیت اجتماعی و ارتقای کیفیت زندگی نگریسته می شود. در این میان، مسئله ای اصلی نه صرفاً افزایش طول عمر، بلکه چگونگی ارتقای توانمندی های اجتماعی و سلامت روان سالمندان از طریق ابزارهای دیجیتال است؛ رویکردی که می تواند ضمن غلبه بر چالش های گذار به سالمندی، پیوند میان فرد و جامعه را بازسازی کند. با وجود تغییرات عملکردی و روان شناختی که کاهش تعاملات، احساس تنهایی و افت استقلال را به همراه می آورد، بهره گیری هوشمندانه از فناوری می تواند مانع از بروز افسردگی و کاهش رضایت از زندگی گردد؛ چنان که پژوهش ها استفاده هدفمند از ابزارهای دیجیتال را به عنوان رویکردی نوین برای تعامل اجتماعی و حفظ سلامت روان معرفی می کنند (شیخی، ۱۴۰۳).

تحولات فناورانه در دهه های اخیر، به ویژه در حوزه فناوری های اطلاعات و ارتباطات، سبک زندگی افراد در تمامی گروه های سنی را دگرگون ساخته است. ابزارهای دیجیتال نظیر تلفن های هوشمند، شبکه های اجتماعی، سامانه های سلامت دیجیتال و تجهیزات پوشیدنی، به تدریج در زندگی سالمندان نیز جایگاه یافته اند. این ابزارها نه تنها امکان دسترسی آسان تر به خدمات سلامت را فراهم می کنند، بلکه می توانند بستر تعاملات اجتماعی، حفظ ارتباط با خانواده و مشارکت در فعالیتهای جمعی را تقویت نمایند. پژوهش ها نشان می دهند که سازگاری فناوری با نیازهای روزمره سالمندان، نقش تعیین کننده ای در پذیرش و استفاده مؤثر از آن دارد و در صورت تطابق با توانایی های شناختی و جسمی سالمندان، می تواند به افزایش احساس کنترل و استقلال آنان منجر شود (Yang et al., ۲۰۲۵).

با وجود ظرفیت های گسترده فناوری های دیجیتال، میزان پذیرش این ابزارها در میان سالمندان یکسان نیست و تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی قرار دارد. سطح سواد دیجیتال، تجربه قبلی استفاده از فناوری، نگرش نسبت به مفید بودن ابزارها و میزان حمایت اجتماعی، از جمله عوامل مؤثر بر پذیرش فناوری در سالمندان محسوب می شوند. مطالعات نشان داده اند که انزوای اجتماعی می تواند هم به عنوان یک عامل بازدارنده و هم به عنوان انگیزه ای برای پذیرش فناوری عمل کند، به گونه ای که برخی سالمندان برای کاهش احساس تنهایی به استفاده از ابزارهای دیجیتال روی می آورند، در حالی که برخی دیگر به دلیل ترس از پیچیدگی فناوری، از آن فاصله می گیرند (صحرانورد و همکاران، ۱۴۰۴).

در این میان، مرورهای روایتی و نظام مند انجام شده در زمینه پذیرش فناوری در سالمندان نشان می دهد که ابزارهای دیجیتال زمانی می توانند نقش توانمندساز ایفا کنند که هم زمان سه بعد کاربرپسندی، درک سودمندی و حمایت اجتماعی را پوشش دهند. پذیرش فناوری فرایندی پویاست که با افزایش تجربه کاربری و مشاهده آثار مثبت فناوری در زندگی روزمره، تقویت می شود. به همین دلیل، توجه به طراحی مداخلات فناورانه متناسب با ویژگی های روانی و اجتماعی سالمندان، شرط اساسی موفقیت این ابزارها در ارتقای سلامت روان و توانمندسازی اجتماعی آنان به شمار می رود (رقی ایرانی و همکاران، ۱۴۰۳).

از سوی دیگر، مطالعات بین المللی نشان داده اند که استفاده از ابزارهای نوین دیجیتال، از جمله ربات های اجتماعی، می تواند در بهبود تعاملات اجتماعی سالمندان مبتلا به اختلالات شناختی نیز مؤثر باشد. این ابزارها با ایجاد حس همراهی و کاهش احساس طردشدگی،

نقش مهمی در حفظ کارکردهای روانی سالمندان ایفا می کنند. شواهد حاکی از آن است که تعامل منظم با فناوری های تعاملی، نگرش سالمندان نسبت به فناوری را مثبت تر کرده و پذیرش آن را در طول زمان افزایش می دهد (Azzi et al., ۲۰۲۶).

پژوهش های مرتبط با مدل پذیرش فناوری نیز نشان می دهد که قصد رفتاری سالمندان برای استفاده از فناوری های سلامت محور، ارتباط مستقیمی با نگرش آنان نسبت به سهولت استفاده و سودمندی ادراک شده دارد. این موضوع به ویژه در حوزه فعالیت های بدنی و مراقبت از سلامت روان اهمیت می یابد، زیرا ابزارهای دیجیتال می توانند سالمندان را به انجام فعالیت های منظم و حفظ ارتباط با محیط اجتماعی تشویق کنند. بررسی های نظام مند انجام شده در این زمینه بر ضرورت یکپارچه سازی فناوری با برنامه های ارتقای سالمندی سالم تأکید دارند (Hsiao, ۲۰۲۲ & Yau).

در ایران نیز، طی سال های اخیر توجه به نقش فناوری در زندگی سالمندان افزایش یافته است. پژوهش های داخلی حاکی از آن است که اگرچه بخشی از سالمندان ایرانی نگرش مثبتی به فناوری دارند، اما موانعی نظیر دسترسی محدود، آموزش ناکافی و نگرش های محافظه کارانه فرهنگی، استفاده گسترده از ابزارهای دیجیتال را محدود کرده است. شناسایی عوامل زمینه ساز پذیرش فناوری در میان سالمندان سالم ایرانی می تواند به طراحی سیاست ها و مداخلات مؤثر در جهت ارتقای مشارکت اجتماعی و سلامت روان این گروه منجر شود (اله دادی و همکاران، ۱۴۰۴).

مطالعه وضعیت پذیرش فناوری های ارتباطی و اطلاعاتی در میان سالمندان شهر تهران نشان می دهد که متغیرهایی نظیر سن، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل، با میزان استفاده از فناوری رابطه معناداری دارند. سالمندانی که از حمایت خانوادگی بیشتری برخوردارند، تمایل بالاتری به استفاده از ابزارهای دیجیتال نشان می دهند و این امر می تواند به کاهش احساس انزوا و افزایش مشارکت اجتماعی آنان منجر شود. چنین یافته هایی بر اهمیت بُعد اجتماعی فناوری در فرآیند سالمندی تأکید می کند (باسخا و همکاران، ۱۳۹۷).

افزون بر عوامل فردی، زمینه های فرهنگی نیز نقش مهمی در پذیرش فناوری توسط سالمندان ایفا می کنند. مطالعات تطبیقی نشان داده اند که ارزش های فرهنگی، نگرش به سالمندی و نوع روابط بین نسلی می توانند ادراک سالمندان از فناوری را شکل دهند. در جوامعی که سالمندان همچنان نقش فعال تری در ساختار خانواده دارند، استفاده از فناوری به عنوان ابزاری برای حفظ این نقش اجتماعی مورد استقبال بیشتری قرار می گیرد (Schroeder et al., ۲۰۲۳).

در سطح روان شناختی، پژوهش ها نشان می دهند که استفاده از فناوری می تواند از طریق تقویت انعطاف پذیری شناختی، حس هدفمندی و مشارکت اجتماعی، به سالمندی موفق کمک کند. ابزارهای دیجیتال با فراهم کردن امکان یادگیری مستمر و تعامل با دیگران، به حفظ کارکردهای ذهنی و ارتقای سلامت روان سالمندان یاری می رسانند. نقش میانجی گری استفاده از فناوری در ارتباط بین ویژگی های روان شناختی و سالمندی موفق، اهمیت توجه به این ابزارها را دوچندان می کند (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰).

همچنین مطالعات کیفی انجام شده در ایران نشان داده اند که سالمندان در صورت دریافت آموزش متناسب و تجربه کاربری مثبت، نگرش مطلوب تری نسبت به فناوری های اطلاعات و ارتباطات پیدا می کنند. راهبردهای پذیرش فناوری در میان سالمندان ایرانی باید بر سادگی طراحی، آموزش تدریجی و تقویت احساس امنیت روانی متمرکز باشد تا استفاده پایدار از ابزارهای دیجیتال امکان پذیر شود (موسوی و همکاران، ۱۴۰۵).

از منظر کاربردی، سازگاری فناوری با زندگی روزمره سالمندان یکی از پیش شرط های اساسی برای اثرگذاری آن بر سلامت روان است. ابزارهایی که بتوانند بدون ایجاد فشار شناختی یا جسمی، به نیازهای واقعی سالمندان پاسخ دهند، بیشترین شانس را برای پذیرش و استفاده مداوم خواهند داشت. این سازگاری نقش مهمی در افزایش حس خودکارآمدی و استقلال سالمندان ایفا می کند (بهداری و همکاران، ۱۴۰۳).

در حوزه سلامت، فناوری های سلامت همراه و ابزارهای پایش دیجیتال، امکان نظارت مستمر بر وضعیت جسمی و روانی سالمندان را فراهم کرده اند. این ابزارها علاوه بر کاهش مراجعات غیرضروری به مراکز درمانی، می توانند حس اطمینان و امنیت روانی را در سالمندان تقویت کنند و آنان را به مشارکت فعال در مدیریت سلامت خود ترغیب نمایند (ساسانی نژاد و همکاران، ۱۴۰۱).

همچنین استفاده از فناوری های نوین مانند واقعیت مجازی در برنامه های توانمندسازی شناختی، شواهد مثبتی در بهبود حافظه کاری و عملکردهای شناختی سالمندان نشان داده است. این نوع مداخلات فناورانه، علاوه بر جنبه درمانی، می توانند تجربه ای لذت بخش و انگیزشی برای سالمندان ایجاد کنند و به ارتقای سلامت روان آنان یاری رسانند (پیرکانی و خدابخشی کولایی، ۱۴۰۴).

با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و پیچیده تر شدن نیازهای روانی و اجتماعی آنان، سلامت روان به عنوان یکی از ارکان اساسی کیفیت زندگی در دوره سالمندی مطرح شده است. احساس تنهایی، کاهش تعاملات اجتماعی و افت نقش های اجتماعی می تواند سلامت روان سالمندان را به طور جدی تهدید کند. در چنین شرایطی، ابزارهای دیجیتال به عنوان بستری نوین برای حفظ ارتباطات اجتماعی و تقویت مشارکت اجتماعی، مورد توجه قرار گرفته اند، اما میزان اثربخشی این ابزارها در توانمندسازی اجتماعی و ارتقای سلامت روان سالمندان، به سطح پذیرش و نحوه استفاده از آنها وابسته است (شیخی، ۱۴۰۳). با این حال، برخی پژوهش های پدیدارشناسانه نشان می دهند که سالمندان در کنار تجربیات مثبت، نگرانی هایی نیز درباره استفاده از فناوری های نوین دارند. این نگرانی ها اغلب به احساس ناتوانی، ترس از خطا و نگرش های کلیشه ای درباره سالمندی مرتبط است. درک این تجربیات زیسته، برای طراحی برنامه های توانمندسازی اجتماعی مبتنی بر فناوری، اهمیت اساسی دارد (پیرکانی و خدابخشی کولایی، ۱۴۰۴).

اگرچه پژوهش های متعددی به بررسی پذیرش فناوری در سالمندان پرداخته اند، اما بخش قابل توجهی از این مطالعات بیشتر بر جنبه های فنی و پذیرش فردی فناوری متمرکز بوده و کمتر به نقش اجتماعی و روان شناختی استفاده از ابزارهای دیجیتال توجه کرده اند. در حالی که شواهد نشان می دهد فناوری می تواند فراتر از یک ابزار کاربردی، به عاملی برای تقویت احساس تعلق، معنا و ارتباط اجتماعی در سالمندان تبدیل شود. نادیده گرفتن این ابعاد، موجب می شود ظرفیت واقعی فناوری در ارتقای سلامت روان سالمندان به طور کامل محقق نشود (صحرانورد و همکاران، ۱۴۰۴). از سوی دیگر، بخش قابل توجهی از برنامه های فناورانه مرتبط با سالمندان، فاقد رویکرد جامع توانمندسازی اجتماعی هستند و بیشتر بر پایش سلامت جسمی تمرکز دارند. در حالی که سلامت روان و احساس ارزشمندی اجتماعی، به همان اندازه سلامت جسمی در سالمندی اهمیت دارد. عدم توجه همزمان به این ابعاد، می تواند اثربخشی مداخلات دیجیتال را کاهش دهد و حتی منجر به طرد فناوری توسط سالمندان شود (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰).

در بافت فرهنگی جامعه ایران، ویژگی های خاص روابط خانوادگی، هنجارهای اجتماعی و نگرش به سالمندی، الگوی استفاده سالمندان از فناوری را تحت تأثیر قرار می دهد. با وجود توسعه ابزارهای دیجیتال، هنوز مشخص نیست که این ابزارها تا چه حد توانسته اند به تقویت مشارکت اجتماعی سالمندان و بهبود سلامت روان آنان کمک کنند. شکاف موجود میان توسعه فناوری و استفاده

مؤثر سالمندان از آن، ضرورت انجام پژوهش های عمیق تر در این حوزه را آشکار می سازد (اله دادی و همکاران، ۱۴۰۴). بنابراین مسأله اصلی این پژوهش آن است که با وجود گسترش ابزارهای دیجیتال و شواهد مثبت درباره نقش آن ها در بهبود تعاملات اجتماعی، هنوز درک روشنی از چگونگی تأثیر این ابزارها بر توانمندسازی اجتماعی و سلامت روان سالمندان ایرانی وجود ندارد؛ ازاین رو این پرسش مطرح می شود که ابزارهای دیجیتال چگونه و تا چه اندازه می توانند به توانمندسازی اجتماعی و ارتقای سلامت روان سالمندان کمک کنند؟

۲- روش تحقیق :

این تحقیق با رویکرد مروری و با هدف تبیین و تحلیل نظام مند مفاهیم، شواهد و یافته های پژوهشی مرتبط با توانمندسازی اجتماعی و سلامت روان سالمندان با استفاده از ابزارهای دیجیتال انجام شد. روش مروری به عنوان روشی مناسب برای جمع بندی، سازمان دهی و تفسیر دانش موجود انتخاب شد، زیرا این رویکرد امکان شناسایی روندهای پژوهشی، شکاف های دانشی و الگوهای مفهومی حاکم بر ادبیات علمی را فراهم می کرد. پژوهش حاضر از نوع مروری توصیفی-تحلیلی بود و تلاش شد با بررسی مطالعات داخلی و خارجی، تصویری جامع از وضعیت فعلی پژوهش ها در حوزه فناوری های دیجیتال، مشارکت اجتماعی و سلامت روان سالمندان ارائه شود. تمرکز اصلی این مرور بر مطالعاتی قرار داشت که به نقش ابزارهای دیجیتال در ارتقای تعاملات اجتماعی، کاهش انزوای اجتماعی، تقویت احساس توانمندی و بهبود ابعاد مختلف سلامت روان سالمندان پرداخته بودند (صحرانورد و همکاران، ۱۴۰۴؛ Azzi et al., ۲۰۲۶).

فرایند گردآوری مطالعات به صورت هدفمند و نظام مند انجام شد. در این مرحله، ابتدا کلیدواژه های اصلی و ترکیبی مرتبط با موضوع تحقیق استخراج و تعریف شدند. سپس جستجوی منابع علمی در پایگاه های داده داخلی (نظیر جهاد دانشگاهی (SID) و سیویلیکا) و بین المللی (مانند PubMed و Google Scholar) با تمرکز بر مجلات تخصصی حوزه سالمندی، سلامت روان، فناوری سلامت و علوم اجتماعی انجام گرفت. در نهایت، تعداد ۱۴ منبع کلیدی (شامل مقالات مروری، اصل و همایشی) که مستقیماً به سنجش و تبیین پیامدهای روان شناختی و پذیرش فناوری پرداخته بودند، وارد تحلیل نهایی شدند. معیارهای ورود مطالعات شامل ارتباط مستقیم با موضوع تحقیق، تمرکز بر گروه سالمندان، پرداختن به ابزارهای دیجیتال یا فناوری های نوین و برخورداری از محتوای تحلیلی یا تجربی قابل اتکا بود (بهادری و همکاران، ۱۴۰۳؛ Schroeder et al., ۲۰۲۳). در مقابل، مطالعاتی که تمرکز آن ها صرفاً فنی، فاقد ارتباط با ابعاد اجتماعی و روان شناختی، یا تکراری بودند، از فرایند بررسی نهایی کنار گذاشته شدند. در این مرحله تلاش شد دامنه زمانی نسبتاً مناسبی در نظر گرفته شود تا هم مطالعات کلاسیک و هم پژوهش های جدیدتر مورد توجه قرار گیرند.

پس از انتخاب و غربالگری نظام مند منابع، فرایند تحلیل و سازمان دهی داده ها با بهره گیری از متدولوژی «تحلیل مضمون» (Thematic Analysis) با دقت بالا اجرا گردید. در این راستا، محتوای مقالات منتخب با رویکردی استقرایی مورد واکاوی قرار گرفت تا کدهای اولیه استخراج و در نهایت ذیل مضامین اصلی سازمان دهی شوند. مضامین احصاشده، مؤلفه های کلیدی نظیر پذیرش فناوری، مشارکت اجتماعی، سازوکارهای حمایت اجتماعی، توانمندسازی فردی، استقلال کنشگری، سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی سالمندان را در بر می گرفتند (موسوی و همکاران، ۱۴۰۵؛ Yang et al., ۲۰۲۵). در این مرحله، داده ها نه به صورت تفکیک شده، بلکه در بستری مقایسه ای و تحلیلی مورد بررسی قرار گرفتند تا ضمن شناسایی نقاط تلاقی و واگرایی ها، جهت گیری های غالب در ادبیات پژوهش شفاف سازی شود. با اتخاذ این رویکرد تحلیلی، تلاش شد تا ارتباط وثیق میان به کارگیری ابزارهای دیجیتال

و برآیندهای روان‌شناختی-اجتماعی سالمندان تبیین گردد و از تقلیل‌گرایی در تحلیل یافته‌های پراکنده پرهیز شود (پیرکانی و خدابخشی کولایی، ۱۴۰۴).

علاوه بر این، جهت ارتقای روایی تحلیل، مضامین استخراج‌شده طی چندین دور بازبینی و تطبیق داده شدند تا از تکرار مفهومی جلوگیری شده و انسجام درونی یافته‌ها تضمین گردد. در این فرآیند، توجه ویژه‌ای به هم‌سویی میان شواهد بین‌المللی و تفاوت‌های بومی ناشی از ساختار فرهنگی ایران معطوف شد که امکان تمایز میان یافته‌های جهان‌شمول و نتایج وابسته به بافت را فراهم می‌آورد. این تحلیل، صرفاً به گزارش داده‌ها بسنده نکرد، بلکه به تفسیر لایه‌های معنایی و استخراج روابط علی-تفسیری میان متغیرهای کلیدی پرداخت؛ رویکردی که نهایتاً منجر به تدوین یک چارچوب مفهومی منسجم گردید. این چارچوب، بستری نظری برای تبیین نقش فناوری‌های نوین در توانمندسازی اجتماعی سالمندان فراهم آورده و شکاف میان دانش تئوریک و کاربرد عملیاتی را در حوزه سالمندی دیجیتال پر می‌کند.

در نهایت، یافته‌ها با رویکردی انتقادی یکپارچه‌سازی و سنتز شدند؛ به گونه‌ای که ضمن واکاوی نقاط قوت و محدودیت‌های مطالعات پیشین، تصویری واقع‌بینانه از ظرفیت‌ها و چالش‌های زیست‌بوم دیجیتال در ارتقای سلامت روان ترسیم گردید. استفاده از این روش مروری، امکان استخراج «دانش انباشته» و ارائه دیدگاهی کلان را فراهم ساخت که بستر مناسبی برای طرح مباحثات نظری و کاربردی در حوزه توانمندسازی سالمندان ایجاد نموده است. در نهایت، این خروجی روش‌شناختی نه تنها به غنای ادبیات موجود می‌افزاید، بلکه به عنوان نقشه راهی برای سیاست‌گذاران حوزه‌های شهری و اجتماعی عمل می‌کند تا از طریق هم‌افزایی فناوری و سیاست‌گذاری‌های کلان، به ایجاد محیط‌های «سالمنددوست دیجیتال» همت گمارند. این امر در بلندمدت می‌تواند ضمن ارتقای تاب‌آوری اجتماعی سالمندان در مواجهه با تحولات مدرن، زمینه را برای بازتعریف استانداردهای زندگی در شهرهای هوشمند آینده فراهم سازد.

۳- یافته‌ها و نتایج پژوهش

۳-۱. الگوهای استفاده سالمندان از ابزارهای دیجیتال

یافته‌های حاصل از مرور مطالعات نشان داد که استفاده سالمندان از ابزارهای دیجیتال الگوی یکنواختی ندارد و به شدت تحت تأثیر متغیرهای فردی، اجتماعی و محیطی قرار دارد. سالمندان بیشتر به ابزارهایی گرایش نشان داده‌اند که کارکرد عملی و روزمره داشته‌اند، مانند تلفن‌های هوشمند برای ارتباط با خانواده، پیام‌رسان‌ها برای حفظ تعاملات اجتماعی و ابزارهای پایش سلامت برای مدیریت وضعیت جسمی. مطالعات داخلی نشان دادند که وقتی فناوری با نیازهای واقعی زندگی سالمندان هم‌راستا بوده، احتمال استفاده مداوم از آن افزایش یافته است و استفاده ابزاری به تدریج به استفاده معنادار و هدفمند تبدیل شده است (شیخی، ۱۴۰۳). این ترجیحات نشان‌دهنده یک «رویکرد منفعت‌گرا» در میان سالمندان است؛ به این معنا که تعامل با ابزار دیجیتال در صورتی پایدار می‌ماند که ارزش افزوده ملموسی در حفظ استقلال فردی یا تسهیل فعالیت‌های روزمره ایجاد کند.

در مقابل، سالمندانی که تجربه قبلی محدودی از فناوری داشته‌اند یا در محیط‌هایی با دسترسی پایین به آموزش دیجیتال زندگی کرده‌اند، استفاده محدودتر و گاه مقطعی از ابزارهای دیجیتال را گزارش کرده‌اند. با این حال حتی در این گروه نیز، پس از دریافت

حمایت آموزشی یا تشویق خانواده، الگوی استفاده تغییر یافته و استفاده از فناوری به بخشی از زندگی روزمره آنان تبدیل شده است. این یافته نشان داد که الگوی استفاده سالمندان ایستا نبوده و قابلیت تغییر و ارتقا داشته است (صحرانورد و همکاران، ۱۴۰۴). فرآیند جامعه پذیری دیجیتال در این دوران نیازمند یک مداخله واسطه‌ای است که ترس از ابزار را به کنجکاوی و مهارت‌افزایی تبدیل کند.

۳-۲. نقش ابزارهای دیجیتال در تقویت تعاملات و مشارکت اجتماعی

یکی از یافته‌های محوری پژوهش حاضر، نقش چشمگیر ابزارهای دیجیتال در حفظ و گسترش تعاملات اجتماعی سالمندان بود. نتایج مطالعات نشان دادند که ابزارهایی مانند شبکه‌های اجتماعی، تماس تصویری و گروه‌های مجازی، امکان تداوم ارتباط با اعضای خانواده، دوستان و همسالان را فراهم کرده و به‌ویژه در شرایط کاهش تحرک یا محدودیت‌های محیطی، جایگزین مناسبی برای تعاملات حضوری بوده‌اند. سالمندانی که به‌صورت فعال از این ابزارها استفاده کرده بودند، سطح بالاتری از رضایت اجتماعی و احساس تعلق را گزارش کرده‌اند (صحرانورد و همکاران، ۱۴۰۴؛ باسحا و همکاران، ۱۳۹۷). این ابزارها به عنوان «ضربه‌گیرهای روان‌شناختی» عمل می‌کنند که از انزوای ساختاری ناشی از بازنشستگی یا محدودیت‌های حرکتی پیشگیری می‌نمایند.

افزون بر تعاملات خانوادگی، یافته‌ها نشان دادند که ابزارهای دیجیتال بستر مناسبی برای مشارکت اجتماعی گسترده‌تر سالمندان فراهم کرده‌اند. حضور در گروه‌های مجازی آموزشی، مذهبی یا فرهنگی، به سالمندان امکان داده است نقش‌های اجتماعی جدیدی را تجربه کنند و احساس دیده‌شدن و ارزشمندی اجتماعی آنان تقویت شود. این نوع مشارکت اجتماعی دیجیتال، به‌ویژه برای سالمندانی که دچار محدودیت‌های جسمی بوده‌اند، اهمیت ویژه‌ای داشته است (Schroeder et al., ۲۰۲۳؛ محمدی و همکاران، ۱۴۰۰). در واقع، فضای مجازی به عنوان یک «قلمرو عمومی جایگزین» عمل می‌کند که محدودیت‌های کالبدی فضا و مبلمان شهری نامناسب را برای سالمندان خنثی ساخته و بازگشت فعالانه آن‌ها را به حیات مدنی تسهیل می‌کند.

۳-۳. تأثیر ابزارهای دیجیتال بر سلامت روان سالمندان

یافته‌های مرور مطالعات نشان داد که استفاده منظم و هدفمند از ابزارهای دیجیتال، با بهبود شاخص‌های مختلف سلامت روان سالمندان همراه بوده است. کاهش احساس تنهایی، کاهش علائم افسردگی و افزایش احساس امنیت روانی، از مهم‌ترین پیامدهای روان‌شناختی استفاده از فناوری گزارش شده‌اند. ابزارهای ارتباطی دیجیتال، با حفظ پیوندهای عاطفی سالمندان با خانواده و جامعه، نقش محافظتی مهمی در برابر فرسودگی روانی ایفا کرده‌اند (Hsiao, ۲۰۲۲ & Azzi et al., ۲۰۲۶; Yau). این فرآیند با به حداقل رساندن گسست‌های ارتباطی، مانع از شکل‌گیری بحران‌های اگزیزتانیسیال و احساس رهاشدگی در دوران سالمندی می‌شود.

همچنین مطالعاتی که به مداخلات فناورانه شناخت‌محور پرداخته بودند، نشان دادند که استفاده از فناوری‌هایی مانند واقعیت مجازی و برنامه‌های تمرین شناختی دیجیتال، به بهبود عملکردهای ذهنی و افزایش خودکارآمدی سالمندان منجر شده است. ترکیب جنبه سرگرمی و آموزش در این ابزارها، موجب افزایش انگیزه سالمندان برای مشارکت فعال شده و تجربه‌ای مثبت از تعامل با فناوری را برای آنان ایجاد کرده است (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ پیرکانی و خدابخشی کولایی، ۱۴۰۴). فعال‌سازی ذخیره شناختی از طریق تمرین‌های دیجیتال، نه تنها زوال شناختی را به تأخیر می‌اندازد، بلکه با ایجاد تجارب موفقیت‌آمیز کوچک، حس کنترل شخصی بر ذهن و حافظه را احیا می‌کند.

۳-۴. عوامل مؤثر بر پذیرش و استفاده مؤثر از ابزارهای دیجیتال

بررسی یافته‌ها نشان داد که پذیرش ابزارهای دیجیتال توسط سالمندان حاصل تعامل پیچیده‌ای از عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی است. سهولت استفاده، سودمندی ادراک شده و سازگاری فناوری با توانایی‌های شناختی و جسمی سالمندان، به عنوان عوامل کلیدی پذیرش شناسایی شدند. سالمندانی که فناوری را ساده، قابل اعتماد و همسو با نیازهای خود ارزیابی کرده بودند، استفاده عمیق تر و معنادارتری از آن داشتند (رقی ایرانی و همکاران، ۱۴۰۳؛ Hsiao, ۲۰۲۲ & Yau؛ بهادری و همکاران، ۱۴۰۳). این امر ضرورت طراحی رابط‌های کاربری ارگونومیک، با فونت‌های خوانا و منوهای ساده شده (مبتنی بر اصول روان‌شناختی گشتالت) را برای این گروه سنی برجسته می‌سازد.

در سطح اجتماعی، نقش حمایت خانواده و محیط اطراف بسیار برجسته بود. یافته‌ها نشان دادند سالمندانی که از سوی فرزندان یا اطرافیان برای استفاده از ابزارهای دیجیتال تشویق و حمایت شده بودند، نگرش مثبت‌تری نسبت به فناوری شکل داده و اضطراب کمتری در مواجهه با آن تجربه کرده‌اند. در مقابل، نبود حمایت اجتماعی یا وجود نگرش‌های منفی فرهنگی نسبت به استفاده سالمندان از فناوری، مانعی جدی در مسیر پذیرش محسوب شده است (الهدادی و همکاران، ۱۴۰۴؛ Schroeder et al., ۲۰۲۳؛ موسوی و همکاران، ۱۴۰۵). این تقابل‌های محیطی نشان‌دهنده نیاز مبرم به تغییر کلیشه‌های سنتی درباره پیری و بازتعریف نقش‌های حمایتی میان‌نسلی در عصر دیجیتال است.

۳-۵. تجربه زیسته سالمندان از توانمندسازی دیجیتال

یافته‌های مطالعات کیفی نشان داد که سالمندان، توانمندسازی دیجیتال را صرفاً به عنوان یادگیری مهارت فنی تجربه نکرده‌اند، بلکه آن را فرآیندی هویتی و روان‌شناختی دانسته‌اند. بسیاری از سالمندان احساس کرده‌اند که یادگیری و استفاده از ابزارهای دیجیتال، تصویر آنان از خود را مثبت‌تر کرده و حس «به‌روز بودن» و «همگامی با زمان» را در آنان تقویت نموده است. این تجربه، احساس استقلال و کنترل بر زندگی را در آنان افزایش داده است (موسوی و همکاران، ۱۴۰۵). این بازسازی هویت، به شکاف نسلی پایان داده و به سالمند اجازه می‌دهد خود را عضوی فعال و پویا از جامعه مدرن احساس کند، نه ناظری حاشیه‌ای.

در عین حال، یافته‌ها حاکی از آن بود که برخی سالمندان در مسیر توانمندسازی دیجیتال با احساساتی مانند ترس از خطا، نگرانی از قضاوت دیگران یا احساس ناتوانی اولیه مواجه شده‌اند. با این وجود، زمانی که این سالمندان تجربه موفق استفاده از فناوری را کسب کرده بودند، این نگرانی‌ها به تدریج کاهش یافته و جای خود را به احساس رضایت، اعتماد به نفس و تمایل به مشارکت اجتماعی بیشتر داده است. این تغییر نگرش نشان‌دهنده ظرفیت بالای ابزارهای دیجیتال در بازتعریف تجربه سالمندی و تقویت سلامت روان و اجتماعی سالمندان است (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰؛ پیرکانی و خدابخشی کولایی، ۱۴۰۴). غلبه بر اضطراب دیجیتال نه تنها یک موفقیت فنی، بلکه یک «پیروزی روانی» بزرگ برای سالمند است که بازخورد مثبت آن در سایر ابعاد زندگی روزمره نیز منعکس می‌شود.

۴- بحث و نتیجه گیری:

یافته های این تحقیق نشان داد که ابزارهای دیجیتال نقشی تحول آفرین در توانمندسازی اجتماعی و ارتقای سلامت روان سالمندان ایفا می کنند. پژوهش های پیشین بر اهمیت مدل های پذیرش فناوری (مانند TAM و UTAUT) در سطح جهانی تأکید داشته اند (Yang et al., ۲۰۲۵; Schroeder et al., ۲۰۲۳; Azzi et al., ۲۰۲۶). در زیست بوم ایران نیز، اگرچه با وجود چالش های ساختاری، تلاش برای همگام سازی سالمندان با تکنولوژی های نوین آغاز شده است (رقی ایرانی و همکاران، ۱۴۰۳)، اما نتایج نشان می دهد که پذیرش فناوری، پدیده ای چندبعدی و متأثر از مؤلفه های بومی است (باسخا و همکاران، ۱۳۹۷؛ اله دادی و همکاران، ۱۴۰۴). استفاده هدفمند از فناوری های دیجیتال، فراتر از یک ابزار ارتباطی، به بستری برای بازآرایی نقش اجتماعی سالمندان و تقویت احساس عاملیت تبدیل شده است.

در حوزه سلامت جسمی و شناختی، بررسی ها نشان داد که ابزارهای نوآورانه از جمله تکنولوژی های پوشیدنی برای پایش مستمر فعالیت های فیزیکی (شیخی، ۱۴۰۳)، توانمندسازی شناختی مبتنی بر واقعیت مجازی (ساسانی نژاد و همکاران، ۱۴۰۱) و همچنین فعالیت های ورزشی و تندرستی مبتنی بر وب (صحرانورد و همکاران، ۱۴۰۴)، تأثیرات مستقیم و مثبتی بر بهبود کیفیت زندگی و کاهش انزوای اجتماعی دارند. این مداخلات تکنولوژیک، زمانی که با نیازهای روانی سالمندان همسو شوند، به بهبود چشمگیر انعطاف پذیری شناختی و سرزندگی ذهنی منجر می شوند که خود از ارکان اصلی سالمندی موفق محسوب می گردند (موسوی و همکاران، ۱۴۰۵؛ محمدی و همکاران، ۱۴۰۰).

تحلیل یافته ها با رویکرد پدیدارشناسانه نیز بیانگر آن است که سالمندان، تجربه کار با فناوری را نه صرفاً یک یادگیری ابزاری، بلکه فرایندی هویتی و روان شناختی قلمداد می کنند (پیرکانی و خدابخشی کولایی، ۱۴۰۴). با این حال، دستیابی به این اهداف مستلزم درک عمیق از «نیت رفتاری» و «سهولت ادراک شده» در سالمندان است (Hsiao, ۲۰۲۲ & Yau). پیامدهای پذیرش تکنولوژی ارتباطی، چنان که مطالعات اخیر نشان داده اند، در صورتی که با حمایت های آموزشی و عاطفی همراه نباشد، می تواند با چالش هایی مانند اضطراب عملکرد روبه رو شود (بهادری و همکاران، ۱۴۰۳). بنابراین، فناوری در پیوند با روابط انسانی و سیاست گذاری انسان محور، ابزاری راهبردی برای حفظ کرامت و ارتقای تاب آوری روانی است.

در نهایت، نتایج این پژوهش بر ضرورت گذار از نگاه تک بعدی به فناوری تأکید دارد. توانمندسازی دیجیتال سالمندان بدون در نظر گرفتن ظرفیت های حمایتی خانواده، بسترهای فرهنگی و زیرساخت های آموزشی میسر نخواهد بود. سیاست گذاران باید با بهره گیری از تجارب جهانی و الگوهای بومی، اکوسیستمی را طراحی کنند که در آن تکنولوژی نه به عنوان یک عامل جداساز، بلکه به عنوان «میانجی اجتماعی» در جهت تقویت پیوندهای بین نسلی و ارتقای مشارکت فعال سالمندان عمل کند.

منابع

منابع فارسی

۱. شیخی، ا. (۱۴۰۳). نوآوری در تکنولوژی های پوشیدنی: تأثیر دستگاه های پایش فعالیت بر بهبود سلامت جسمی سالمندان. مجموعه مقالات اولین همایش ملی چشم انداز علوم ورزشی با رویکرد برنامه علمی، تهران. <https://civilica.com/doc/۲۵۲۷۶۹۴>
۲. صحرانورد، م.، نوروزی سیدحسینی، ر.، صفاری، م.، و فرخ نژاد افشار، پ. (۱۴۰۴). تأثیر فعالیت فیزیکی مبتنی بر وب بر کیفیت زندگی، انزوای اجتماعی و به زیستن سالمندان: مرور نظام مند. مجله سالمند، ۲۰(۲)، ۱۵۶-۱۷۱. <https://doi.org/۱۰.۳۲۵۹۸/sija.۲۰۲۵.۴۱۰۷.۱>
۳. رقی ایرانی، ز.، حیدری، س.، امانی، م.، و خردمند، م. (۱۴۰۳). بررسی ارتباط وضعیت تکنولوژی و سالمندی در ایران. مجموعه مقالات اولین همایش ملی مادرانگی و سالمندی، تهران. <https://civilica.com/doc/۲۳۱۰۷۰۰>
۴. الهدادی، م.، فرجی، ع.، و اژدری، ع. (۱۴۰۴). عوامل زمینه ساز پذیرش فناوری توسط سالمندان سالم ایرانی. جلوه هنر، ۱۷(۳)، ۶۸-۹۱. <https://doi.org/۱۰.۲۲۰۵۱/jjh.۲۰۲۵.۴۹۷۳۸.۲۳۰۲>
۵. باسرخ، م.، محقق کمال، س. ح.، و پاشازاده، ح. (۱۳۹۷). پذیرش تکنولوژی ارتباطات و اطلاعات در میان سالمندان تهران. سالمند: مجله سالمندی ایران، ۱۳ (ویژه نامه)، ۵۵۰-۵۶۲. <https://doi.org/۱۰.۳۲۵۹۸/SIJA.۱۳.Special-Issue.۵۵۰>
۶. محمدی، ف.، باستانی، ف.، و حسینی، ر. س. (۱۴۰۰). سالمندی موفق در ابعاد حمایت اجتماعی ادراک شده و سرزندگی ذهنی در سالمندان مراجعه کننده به مراکز بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۹. نشریه پرستاری ایران، ۳۴(۱۳۱). <https://civilica.com/doc/۱۶۷۰۴۳>
۷. موسوی، پ.، افلاک سیر، ع.، گودرزی، م.، و تقوی، م. (۱۴۰۵). بررسی نقش میانجیگری استفاده از تکنولوژی بر انعطاف پذیری شناختی، مشارکت اجتماعی و هدف در زندگی در دستیابی به سالمندی موفق. سالمند: مجله سالمندی ایران، ۲۱(۱)، ۹۴-۱۱۱. <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-۱-۲۸۹۸-fa.html>
۸. بهادری، ف.، ابوالفتحی ممتاز، ی.، زندیه، ژ.، محمدی شهبلاخی، ف.، و بهادری، ف. (۱۴۰۳). تبیین پیامدهای پذیرش تکنولوژی ارتباطی و اطلاعاتی در سالمندان. مجموعه مقالات سیزدهمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان و پنجمین کنفرانس بین المللی مطالعات اجتماعی سلامت. http://openaccess.ir/c/HN-whc۱۳/paper_۱۵۱۱۷۰۳
۹. ساسانی نژاد، م.، مرادی، ع.، الماسی دوغابی، م.، و آذرنوش، ح. (۱۴۰۱). اثربخشی توانمندسازی شناختی مبتنی بر واقعیت مجازی. تازه های علوم شناختی، ۲۴(۱)، ۴۱-۵۵. <https://doi.org/۱۰.۳۰۵۱۴/icss.۲۴.۱.۴۱>
۱۰. پیرکانی، س.، و خدابخشی کولایی، ا. (۱۴۰۴). بررسی پدیدارشناسانه استفاده از فناوری های نوین در سالمندان. فصلنامه روانشناسی ارتباطات، ۴(۲)، ۶۳-۸۲. <https://doi.org/۱۰.۸۲۵۴۸/A۴۰-M-T.۷۳>

English References

- ۱-Azzi, S., Daramola, O., & Gagnon, S. (۲۰۲۶). Health information technology acceptance by older people A systematic review. *Discover Public Health*. <https://doi.org/۱۰.۱۱۸۶/s۱۲۹۸۲-۰۲۶-۰۱۶۵۸-y>
- ۲-Yang, H. J., Lee, J. H., & Lee, W. (۲۰۲۵). Factors influencing health care technology acceptance in older adults based on the Technology Acceptance Model and the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology: Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/۴۰۱۵۴۷۹۶/>
- ۳-Yau, Y., & Hsiao, C. (۲۰۲۲). Technology acceptance model and older adults exercise intentions. *Geriatrics*, 7(۶), ۱۲۴. <https://doi.org/۱۰.۳۳۹۰/geriatrics۷۰۶۰۱۲۴>
- ۴-Schroeder, T., Dodds, L., Georgiou, A., Gewald, H., & Siette, J. (۲۰۲۳). Older adults and new technology: Mapping review of the factors associated with older adults' intention to adopt digital technologies. *JMIR Aging*. <https://doi.org/۱۰.۲۱۹۶/۴۴۵۶۴>