

**Original Research**

***Older Women's Perception of Loneliness and  
Virtual Actions Adapt to it***

Mahsa Larijani<sup>1</sup>  
Mohadeseh Moslehi<sup>2</sup>

***Abstract***

Feeling lonely is one of the most critical issues in old age that affects the mental health of this population, and it can cause complex social and psychological problems for the elderly

By adopting a phenomenological approach, the present study qualitatively studied the feeling of loneliness in elderly women in Tehran and, using the in-depth interview technique, reflected the lived experience of 22 older women who were selected using purposive sampling with maximum diversity.

The main research questions regarding the perception of loneliness in older women were how to deal with loneliness and use cyberspace to adapt to loneliness.

The findings of this study show that older women interpret the feeling of loneliness in the form of two main categories of unpleasant and desirable feelings. From the participants' point of view, unpleasant loneliness is interpreted with the major categories of feeling lonely with anxiety, loneliness with disengagement, loneliness with dysfunction and loneliness with physical illness, and pleasant loneliness in the form of leisure and satisfaction with Loneliness means. Respondents cite the reasons for adopting virtual actions to adapt to feeling lonely in facilitating interactions, entertainment and reducing negative thoughts and feelings, acquiring knowledge and

---

1. Assistant professor, Department of Social Sciences, Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran. m.larijani@alzahra.ac.ir. **(Corresponding Author)**

2 . Ph.D Student, Counseling, University of Tehran, Tehran, Iran. moslehi.mohadeseh@gmail.com

Submit Date 2022/2/26

Accept Date: 2021/10/30



experiences related to life, and updating and keeping pace with progress and modernization.

### ***Keywords***

*Elderly Women, Loneliness, Cyberspace, Quality of Life, Phenomenology.*

### **Introduction**

One of the inevitable stages of human life is the elderly stage when people suffer from physical weaknesses, many problems, and the need for others. About 14% of the population of our country is elderly, and predicted, this figure will reach about 30% in 1430. The ageing phenomenon in Iran is affected by gender, and statistics show that the number of older women is more than older men. The elderly is also associated with psychological and social dimensions. One is the perception of loneliness and considering yourself a non-important and non-loving person.

The importance of this issue is that the sense of loneliness is an essential indicator of mental health and quality of life, which has an overall effect on increasing the probability and strengthening of mental and physical diseases during the ageing period. Another importance is that increasing the population of the elderly in Iran adds to the number of people facing complex issues with sophisticated issues and reduces family and social relationships on their mental health and body.

Therefore, improving living conditions, increasing health care and health and improving the quality of life of the elderly needs to spend attention and attention. One of the factors in increasing the quality of life of the elderly is confronting the feeling of loneliness. Some believe that the treatment of loneliness is the development of the mechanisms of confrontation alone. Therefore, with increasing communication, this confrontation can be done. Because loneliness levels are associated with social communication skills, self-support and social distance. The amount of communication skills in the elderly significantly predict their loneliness. Therefore, some elderly use digital communication technology to interact with others. Elderly, although they are not able to attend society due to physical weaknesses and the lack of children at home, their presence in cyberspace helps compensate for the lack of social relations. The witness is a claim that shows that there is a significant positive relationship between the variable of feeling loneliness and the use of the Internet. Due to the few studies



associated with the factors associated with the sense of loneliness in the elderly, the study of the perception of the loneliness of elderly women and their adaptation with this feeling in cyberspace can increase the quality of life of the elderly and identify the opportunities and potential dangers of space. The virtual for this cortex is a community of community.

### **Methodology**

The present study, with the adoption of the phenomenological approach, studied the loneliness in older women, and using the deep interview technique, the response of 22 elderly women aged 56 to 74 years old and residents in Tehran who were selected using targeted sampling with maximum variation. Moreover, the sample size determines the saturation of the data. Respondents from ages, marital status, employment status, the number of children and the level of income have been different, and users have been in different virtual spaces so that we thus gain a general picture of the loneliness of elderly women with different demographic characteristics.

The main questions of the present study regarded the perception of loneliness in older women, how to face loneliness and the use of cyberspace in adaptation to feeling lonely.

### **Findings**

The findings of this study show that older women interpret the feeling of loneliness in the form of two categories of unpleasant loneliness and favorable loneliness. In the category of unpleasant loneliness, respondents believe that social and loneliness is in older women with social issues and lack of mental and physical health, and this feeling in the form of pivotal issues of loneliness with anxiety, feeling lonely with unobtrusive, The loneliness of loneliness is interpreted with physical illness and loneliness. Loneliness occurs when meaningful interactions are diminished and the network of elderly relations with family, friends and social decreases quantitatively and qualitatively.

On the other hand, the feeling of disability and disability for its economic problems and surroundings leads to the perception of anxiety in the elderly. Older women with children, marriage and spouses feel strongly lonely and, on the other hand, will not want to make new relationships like marriage. However,



exciting findings in this research have been the perception of pleasant loneliness in some respondents; This means that reducing social activities and spatial family responsibilities has created for addressing personal affairs and briefing for elderly women, which seems to have a positive attitude toward the elderly to their lives and their social and economic base. Another part of the research findings refers to participants' attendance and non-attendance in the face of loneliness. In this research, elderly women have worked with religious centres and spiritualism activities, visited acquaintances, study and art activities to increase their sense of utility and efficiency.

## **Result**

Virtual activities of respondents were expressed in web search engines, in search engines, and participated in WhatsApp and Instagram social networks. Elderly women have interpreted a solution from the feeling of loneliness with the tendency to cyberspace and believe that cyberspace has led to facilitating interactions, entertainment, reducing negative thoughts and emotions, knowledge and experience related to life, updated And synchronized with progress and modernism and facilitating addressing daily programs The participants in this study show that along with the applications of cyberspace in adaptation to feeling loneliness, negative emotions and contradictions such as feelings of fear and shame, distrust and dissatisfaction with the current life for elderly women, the necessity of adequate knowledge and awareness From cyberspace to reduce its damage for the elderly.

Given that ageing occurs with reduced physical strength and the dominance of disease, activity in virtual networks can compensate for the elderly to be present in social environments, and the presence at home can continue their communication and feel Avoid isolation alone. In addition to the applications of cyberspace in adapting to feelings of loneliness, negative emotions and contradictions such as feelings of fear and shame, mistrust and dissatisfaction with the current life have also created for older women the need for sufficient knowledge and awareness of cyberspace to reduce harm. It doubles it for the elderly.



## References

- Adams, D. J., Ndanzi, T., Rweyunga, A. P. & George, J. (2021). Depression and associated factors among geriatric population in Moshi district council, Northern Tanzania. *Aging & Mental Health*, 25(6), 1035-1041.
- Alikarami, K., Maleki, A., Abdollahyan, H. & Rezaei, M. (2019). The lived experience of loneliness among aged women (A phenomenological study). *Women's Strategic Studies*, 21(83), 7-30. (In Persian)
- Bavli, F. (1395). Successful elderly sociology. Master's Ends, Society of Society, Tabriz University. (In Persian)
- Bavazin, F. & Sepahvandi, M. A. (2018). The study of the relationship between social support and social and psychological well-being among elderly people in city of Khorramabad in 2017. *Nurs Midwifery Journal*, 15(12), 931-938. (In Persian)
- Beneito-Montagut, R., Cassian-Yde, N. & Begueria, A. (2018). What do we know about the relationship between internet-mediated interaction and social isolation and loneliness in later life? *Quality in Ageing and Older Adults*, 19(1), 14-30.
- Blazer, D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults—a mental health/public health challenge. *JAMA Psychiatry*, 77(10), 990-991.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P. & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66, 733-767.
- Carmona, C. F., Dias Couto, V. V. & Scorsolini-Comin, F. (2014). The experience of loneliness and the social support to elderly women. *Psicologia em Estudo*, 19(4), 681–691.
- Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551-556.
- Christiansen, J., Larsen, F. B. & Lasgaard, M. (2016). Do stress, health behavior, and sleep mediate the association between loneliness and adverse health conditions among older people? *Social Science & Medicine*, 152, 80-86.



- Dong, X. & Chen, R. (2017). Gender differences in the experience of loneliness in US Chinese older adults. *Journal of Women & Aging*, 29(2), 115-125.
- Ebrahimi, N., Fallah, M. H., Samani, S. & Vaziri, S. (2020). The factors and grounds of loneliness of women (A study of phenomenology). *Journal of Women and Society*, 11(41), 1-28. (In Persian)
- Ghafoori, A., Salehi, K. (2020). Adults Lived Experience of Opportunities and Threats of Cyberspace: A Qualitative Study. *Journal of Culture-Communication Studies*, 21(51), 7-38. doi: 10.22083/jccs.2019.142596.2522 (In Persian)
- Ghazinoori, S., Rezaei Nik, N. & Roshani, S. (2014). Exploring requirements, challenges and functions of social network of technology management actors. *Journal of Iranian Cultural Research*, 7(2), 49-73. (In Persian)
- Heidari, M., Ghodusi Borujeni, M. & Naseh, L. (2016). Comparison of self-efficacy and loneliness between community-dwelling & institutionalized older people. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 11(1), 142-151. (In Persian)
- Heravi Karimloo, M., Anoosheh, M., Foroughan, M., Sheykhi, M. T., Hajizade, E., Seyed Bagher Maddah, M., Mohammadi, E. & Ahmadi, F. (2007). Loneliness from the perspectives of elderly people: A phenomenological study. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 2(4), 410-420. (In Persian)
- Holwerda, T. J., Deeg, D. J. H., Beekman, A. T. F., Van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C. & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135-142.
- Imanzadeh, A. & Alipoor, S. (2017). Examining the elderly women's experiences of loneliness: A phenomenological study. *Ageing Psychology*, 3(1), 31-43. (In Persian)
- Iranmehr, M., Shafiabadi, A. & Naeimi, E. (2018). The qualitative study of the pathology of virtual social networks on the mental health of students (from the perspective of school counselors). *Counseling Culture and Psychotherapy*, 9(33), 43-72. (In Persian)



- Julsing, J. E., Kromhout, D., Geleijnse, G. M. & Giltay, E. (2016). Loneliness and all-cause, cardiovascular, and noncardiovascular mortality in older men: The Zutphen Elderly Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(6), 475-484.
- Khaleghi Mohammadi, H. & Babran, S. (2021). Media's role in changing the lifestyle of the elderly people. *Journal of Culture-Communication Studies*, 22(56), 57-74. (In Persian)
- Maes, M., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W. & Goossens, L. (2017). Intimate and relational loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 26(8), 2059–2069.
- Mahmoudi, M. (2018). The role of attitude towards older in predicting depression and the loneliness of the elderly. Master's Thesis, Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. (In Persian)
- Merianos, A. L., King, K. A., Vidourek, R. A. & Nabors, L. A. (2016). Mentoring and peer-led interventions to improve quality of life outcomes among adolescents with chronic illnesses. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 1009–1023.
- Mirdrikvand, F., Panahi, H. & Hoseyni Ramaghani, N. (2016). Loneliness of the elderly: The role of communication skills, social support and functional disability. *Aging Psychology*, 2(2), 113-103. (In Persian)
- Moslehi, M., Naeimi, E. & Vahedi, M. (2021). Analysis of mental health in cyberspace elderly users. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(47), 97-122. (In Persian)
- Nikbakht, E. (2016). Social, economic factors associated with active ages. Master's Theses, Sociology, Allameh Tabatabai University. (In Persian)
- Pakkhesal, A., Seyfollahi, S. & Mirzaee, K. (2020). The relationship between loneliness, perceived support and marital satisfaction with the use of virtual networks among couples in Tehran. *Women's Strategic Studies*, 22(87), 151-173. (In Persian)
- Panayiotou, G., Panteli, M. & Theodorou, M. (2016). Predictors of loneliness in a sample of college men and women in cyprus: The role of anxiety and social skills. *Psychology, Community & Health*, 5(1), 16-30.



- Polkinghorne, D. (1983). Polkinghorne, Donald, Methodology for the Human Sciences: Systems of Inquiry. Albany, NY: State University of New York Press.
- Poorsedighi, S., Zabet, S. & Afshani, S. (2021). The role of digital information and communication technologies in sale-ye rahem. *Journal of Culture-Communication Studies*, 22(53), 115-137. (In Persian)
- Rahmanpour, N. (2019). Phenomenology of the recovery during the elderly period. Master's Theses, Family Advice, Kurdistan University. (In Persian)
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59-64.
- Saboore, M., Sahaf, R. & Sum, S. (2014). Application of the internet and its association with loneliness among retired teachers. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 9(1), 63-72. (In Persian)
- Sadri Demichi, E. & Ramezani, S. (2016). Effectiveness of existential therapy on loneliness and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 2(1), 12-1. (In Persian)
- Safdari, R., Shams Abadi, A. R. & Pahlevany Nejad, S. (2018). Improve health of the elderly people with m-health and technology. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 13(3), 288-299. (In Persian)
- Santini, Z. I., Fiori, K. L., Feeney, J., Tyrovolas, S., Haro, J. M. & Koyanagi, A. (2016). Social relationships, loneliness, and mental health among older men and women in Ireland: A prospective community-based study. *Journal of Affective Disorders*, 204, 59-69.
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M. & Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: Prospective associations with functional status in older adults. *Health Psychology*, 36(2), 179.
- Shekarbeygi, A. (2017). A sociological study of the relationship between the use of virtual social networks and the emergence of changes in marital relationships in Tehran (Region No. 1). *Iranian Journal of Sociology*, 18(2), 95-127. (In Persian)





- Van Den Broek, T. (2017). Gender differences in the correlates of loneliness among Japanese persons aged 50–70. *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 234-237.
- Weeks, D. J. (1994). A review of loneliness concepts, with particular reference to old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 9(5), 345–355.
- Wu, B. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge. *Global Health Research and Policy*, 5(1), 1-3.
- Zanjiran, S., Keyani, L., Zare, M. & shayeghian, Z. (2017). The effectiveness of group logotherapy on the sense of loneliness of elderly women resident in nursing home. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16(3), 60-67. (In Persian)
- Zarghami, H. & Mahmoudian, H. (2017). Children s out-migration and loneliness feeling in rural older parents. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 5(19), 99-116. (In Persian)
- Zeinali, M., Namvar, H. & Navabakhsh, M. (2021). Predicting loneliness of female managers based on couples communication patterns and interpersonal dependence with the mediating role of work-life balance. *The Journal of Women's Studies Sociological & Psychological*, 19(1), 87-120. (In Persian)
- Zeng, Y., Gu, D. & George, L. K. (2011). Association of religious participation with mortality among Chinese old adults. *Research on Aging*, 33(1), 51-83.



## مقاله پژوهشی

# ادراک زنان سالمند از احساس تنهایی و نحوه سازگاری با آن در فضای مجازی

مهسا لاریجانی<sup>۱</sup>

محدثه مصلحی<sup>۲</sup>

### چکیده

احساس تنهایی یکی از مهم‌ترین مسائل دوران سالمندی است که بر سلامت روان این جمعیت تأثیر دارد و می‌تواند مشکلات روان‌شناختی-اجتماعی پیچیده‌ای برای آنها ایجاد نماید. لذا، پژوهش حاضر با رویکرد پدیدارشناسی به مطالعه کیفی احساس تنهایی در زنان سالمند تهرانی پرداخته است. برای این منظور، تعداد ۲۲ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند با حداکثر تنوع به‌عنوان نمونه آماری انتخاب و با تکنیک مصاحبه عمیق به انعکاس تجربه زیسته آنها پرداخته شد. ادراک زنان سالمند از احساس تنهایی، نحوه مواجهه با احساس تنهایی و نقش فضای مجازی در سازگاری با احساس تنهایی پرسش‌های اصلی پژوهش بودند. یافته‌ها نشان داد زنان سالمند احساس تنهایی را در قالب دو مقوله اصلی احساس ناخوشایند و احساس مطلوب تفسیر می‌کنند. از نظر مشارکت کنندگان، احساس تنهایی ناخوشایند با مقولات محوری احساس تنهایی توأم با اضطراب، احساس تنهایی توأم با بی‌تعلقی، احساس تنهایی توأم با بی‌کارکردی و احساس تنهایی توأم با بیماری جسمانی تفسیر می‌گردد و احساس تنهایی خوشایند در قالب ایجاد فراغت و رضایت از تنهایی معنا می‌گردد. پاسخگویان دلایل اتخاذ کنش‌های مجازی برای سازگاری با احساس تنهایی را در مقولات تسهیل تعاملات، سرگرمی و کاهش افکار و احساسات منفی، کسب و انتقال دانش و تجربیات مربوط به زندگی، به روز شدن و همگام شدن با پیشرفت و نوگرایی و تسهیل برنامه‌های روزانه ذکر نموده‌اند. هرچند در برخی موارد سبب ایجاد احساسات متناقض و تجربیات منفی در آنها شده است.

۱. استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. (نویسنده مسئول).  
m.larijani@alzahra.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

moslehi.mohadeseh@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۰۷

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۰۸

## واژگان کلیدی

زنان سالمند، تنهایی، فضای مجازی، کیفیت زندگی، پدیدارشناسی.

## مقدمه و بیان مسئله

مرحله پیری و سالمندی یکی از مراحل اجتناب‌ناپذیر عمر انسان است که به واسطه غلبه ضعف‌های جسمانی و مشکلات متعدد و احساس نیاز به دیگران، با رنج توأم است. علاوه بر ابعاد مسائل جسمانی، سالمندی با ابعاد روان‌شناختی-اجتماعی نیز همراه است. در این راستا، روکاج<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) معتقد است تنها بودن، ادراک تنهایی و در نظر گرفتن خود به عنوان فردی غیرمهم و غیردوست‌داشتنی منجر به تجربه‌ای می‌شود که نامش تنهایی است. وقتی فرد احساس می‌کند به کسی یا گروهی تعلق ندارد، یا شخص و گروهی به وی تعلق ندارد، آن وقت درد تنهایی را تجربه می‌کند (ماییز و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷) که این احساس و درد تنهایی، پیش‌بینی‌کننده افسردگی (سنتینی<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶)، کاهش فعالیت جسمی، بدکارکردی در شناخت مانند شروع دمانس (هالوردا و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴)، خواب آشفته (کریستینسن و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۶)، افزایش مقاومت عروق و فشارخون (جالسینگ و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶) است و وضعیت نامطلوب و پیامدهای مضر آن در طول زندگی ادامه دارد. از این رو، شناسایی عوامل مؤثر بر احساس تنهایی از اهمیت بالایی برخوردار است (زینالی و همکاران، ۱۴۰۰). این اهمیت زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم حدود دو سوم جمعیت سالمند دنیا در کشورهای در حال توسعه زندگی می‌کنند و پیش‌بینی می‌شود این رقم در سال ۲۰۵۰ به ۸۰ درصد برسد (باوزین و سپهوندی، ۱۳۹۶). در ایران نیز حدود ۱۴ درصد جمعیت را سالمندان تشکیل می‌دهند و پیش‌بینی می‌شود در سال ۱۴۳۰ این جمعیت به

1. Rokach
2. Maes et al
3. Santini
4. Holwerda et al
5. Christiansen et al
6. Julsing et al



حدود ۳۰ درصد برسد (صفدری و همکاران، ۱۳۹۷). البته، پدیده سالمندی در ایران به نظر می‌رسد از جنسیت متأثر باشد؛ زیرا آمارهای موجود نشان می‌دهد تعداد زنان سالمند از مردان بیشتر است (ضرغامی و محمودیان، ۱۳۹۵).

بر این اساس، بهبود شرایط زندگی این زنان سالمند مستلزم افزایش مراقبت‌های بهداشتی از آنها و صرف هزینه و توجه است. در این بین، مقابله با احساس تنهایی یکی از عوامل مؤثر بر افزایش کیفیت زندگی زنان سالمند است. به‌طور مشخص، برخی معتقدند عوامل اجتماعی می‌تواند از احساس تنهایی زنان سالمند بکاهد و رنج‌ها و بیماری‌های مرتبط با احساس تنهایی را برای آنها کاهش دهد. زیرا، درمان احساس تنهایی همان توسعه سازوکارهای رویارویی با تنهایی است (ویکز، ۱۹۹۴) و با افزایش ارتباطات می‌توان این رویارویی را انجام داد. زیرا، سطوح تنهایی با مهارت‌های ارتباط اجتماعی (پانایوتیو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶)، خودآثربخشی و فاصله اجتماعی (شانکار و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷) مرتبط است. میزان مهارت‌های ارتباطی در سالمندان پیش‌بینی‌کننده معناداری برای میزان احساس تنهایی آنها است (مریانوس و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). لذا، برخی از سالمندان از فناوری ارتباطات برای تعامل با دیگران استفاده می‌کنند (بنیتو مونتاگو و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸) و این به آنها کمک می‌کند تا کمبود روابط اجتماعی را به‌گونه معناداری جبران کنند. در نتیجه، بین احساس تنهایی و میزان استفاده از اینترنت رابطه منفی و معنی‌داری وجود دارد (پاک‌خصال و همکاران ۱۳۹۹).

با عنایت به مطالب پیش‌گفته، این پژوهش با هدف پاسخ به این پرسش‌ها شکل گرفته است که زنان سالمند چگونه احساس تنهایی خود را معنا و تفسیر می‌کنند؟ چگونه با آن سازگار می‌شوند و چگونه از فضای مجازی برای بهبود شرایط خود بهره می‌برند؟.

- 
1. Weeks
  2. Panayiotou et al
  3. Shankar et al
  4. Merianos et al
  5. Beneito-Montagut et al

## پیشینه تجربی

پیش از مرور پیشینه باید اشاره شود که جستجوی نگارندگان مطالعه حاضر نشان داد بررسی رابطه ادراک احساس تنهایی و استفاده از فضای مجازی در پژوهش‌های انجام شده سابقه ندارد. لذا در ادامه به مرور پژوهش‌هایی پرداخته شده که علل و زمینه‌های بروز احساس تنهایی در سالمندان یا تأثیر استفاده از رسانه و فضای مجازی در آنها را مورد واکاوی قرار داده‌اند.

آدامز و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۱) در پژوهشی با عنوان افسردگی و عوامل مرتبط با آن در میان جمعیت سالمندان در شورای منطقه موشی تانزانیا شمالی نشان دادند تقریباً از هر دو سالمند یک نفر علائم افسردگی سالمندی را دارد که این علائم افسردگی با تجربه اختلالات شناختی و دریافت حمایت اجتماعی همراه است.

بلیزر<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که انزوا و تنهایی اجتماعی مهم‌ترین نگرانی‌های بهداشت عمومی در کشورهای با درآمد بالا است و تقریباً یک چهارم افراد مسن این جوامع از نظر اجتماعی منزوی هستند. در حالی که ۳۵ درصد از بزرگسالان ۴۵ سال و بالاتر احساس تنهایی می‌کنند. همچنین، انزوا و تنهایی اجتماعی خطر مرگ‌ومیر را افزایش می‌دهد.

وو<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) با پژوهشی درباره انزوای اجتماعی و تنهایی در افراد مسن در چارچوب کووید ۱۹ نشان داد انزوا و تنهایی اجتماعی بر سلامتی افراد مسن تأثیر دارد و توسعه مداخلات مبتنی بر فناوری نوآورانه از جمله فناوری‌های تلفن همراه در بهبود ارتباط اجتماعی این جمعیت نقش مهمی دارد.

---

1. Adams et al

2. Blazer

3. Wu-bei



کاسیوپو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که تنهایی بر عملکرد جسمی، روحی و اجتماعی تأثیر منفی دارد. همچنین، انزوای اجتماعی ادراک شده خطر مرگ را افزایش می‌دهد.

ون دن بروک<sup>۲</sup> (۲۰۱۷) نشان داد که مردان سالمند ۵۰ تا ۷۰ ساله ژاپنی بیش از زنان در بازه سنی احساس تنهایی می‌کنند. همچنین، احساس تنهایی مردان سالمند بیشتر معلول از دست دادن همسر و شریک زندگی و احساس تنهایی زنان سالمند بیشتر معلول نداشتن فرزند است.

دانگ و چن<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان تفاوت‌های جنسیتی در تجربه تنهایی دریافتند زنان سالمند بیش از مردان سالمند احساس تنهایی را تجربه می‌کنند.

کارمونا و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۱۴) در پژوهشی با عنوان تجربه تنهایی و حمایت اجتماعی از زنان سالمند به این نتیجه رسیده‌اند که شبکه اجتماعی این زنان بیشتر از اقوام، دوستان، همسایگان و گروه‌های مذهبی تشکیل شده است. همچنین، زنان سالخورده تنهایی را لحظه غنی‌ای و دلگرم‌کننده می‌دانستند که به آنها امکان می‌دهد با فردیت خود در ارتباط باشند و فعالیت‌های دلپذیری را بدون حضور دیگران انجام دهند.

در پژوهش‌های موجود در ایران بحث احساس تنهایی زنان سالمند مورد پژوهش قرار گرفته است و با عواملی همچون ترک فرزندان، فوت همسر، بیماری‌های جسمانی و تجربیات گذشته مرتبط دانسته شده است. اما نحوه سازگاری و بحث گرایش به فضای مجازی در پژوهش‌های کمی مورد بررسی قرار گرفته است. در پژوهش‌های خارجی نیز انزوا و احساس تنهایی سالمندان را عاملی برای بروز بیماری‌های مختلف در آنها بیان نموده‌اند. از سوی دیگر، بعد جنسیتی احساس تنهایی و تفاوت زنان و مردان در ادراک احساس تنهایی را مورد مطالعه قرار داده‌اند.

- 
1. Cacioppo et al
  2. Van Den Broek
  3. Dong & Chen
  4. Carmona et al

پورصدیقی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان نقش فناوری‌های ارتباطی دیجیتال در برقراری صله رحم نشان دادند با افزایش میزان استفاده از فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی، میزان صله رحم از طریق ابزارهای ارتباطی دیجیتال تقویت می‌شود. به عبارتی، استفاده از فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی با کم‌رنگ‌تر شدن صله رحم فیزیکی، رابطه معناداری ندارد.

خالقی محمدی و بیران (۱۳۹۹) با مطالعه جایگاه رسانه در تغییر سبک زندگی سالمندان تهرانی نشان دادند رسانه‌ها در پیشگیری، تغذیه سالم و روابط اجتماعی و بین فردی سالمندان نقش دارند. اما، بر ابعاد فعالیت‌های جسمی، تفریحی، سرگرمی و ورزشی و مدیریت تنش آنها تأثیر معناداری ندارند.

ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۹) با بررسی عوامل و زمینه‌های احساس تنهایی زنان در شهر شیراز دریافتند عوامل و زمینه‌های احساس تنهایی زنان شامل ۴ مضمون اصلی ناهمخوانی با همسر، عدم مهارت‌های ارتباطی، فقدان حمایت و ضعف همدلی است و زمینه احساس تنهایی شامل ۷ مضمون اصلی خانواده نامتعادل، تصور از خدا، اختلالات خلقی و موقعیتی، مشکلات جسمی، ناکارآمدی شناختی-هیجانی، عزت نفس ضعیف و تنظیم شناختی مثبت است.

علی کرمی و همکاران (۱۳۹۸) نشان دادند تجربه تنهایی برای بسیاری از زنان مشارکت‌کننده در پژوهش ناراحت‌کننده است. ولی، آنان برای جلوگیری از بروز اختلافات خانوادگی، حفظ عزت نفس خویش، سربرابر دیگران نبودن، عدم تمایل به زندگی در کنار دیگران و عدم ازدواج مجدد، تنهایی را برمی‌گزینند.

ایمانزاده و علیپور (۱۳۹۶) با بررسی تجربیات زنان سالمند از احساس تنهایی، اظهارات آنان را در مقولات ناتوانی در خودمراقبتی، ازدواج و جداسدن فرزندان، فوت شوهر، کاهش روابط اجتماعی خلاصه نموده و سربرابر نبودن، طردشدن از خانواده و از هم‌پاشیدن زندگی فرزندان را دلیل انتخاب تنهاگزینی بیان کردند.





ضرغامی و محمودیان (۱۳۹۵) با بررسی ارتباط مهاجرت فرزندان و احساس تنهایی والدین سالمند روستایی به این نتیجه رسیدند که مهاجرت فرزندان اثر چشمگیری در احساس تنهایی والدین سالمند دارد که حتی با کنترل دیگر متغیرها همچنان باقی می‌ماند. البته، احساس تنهایی در زنان و بیوه‌ها بیشتر از مردان و متأهلین بوده است. همچنین، متغیرهای دیگر از جمله وضعیت سلامت عمومی و وضعیت مالی نیز در بروز احساس تنهایی سالمندان اثر معناداری دارند.

حیدری و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که بین سالمندان ساکن خانه سالمندان و سالمندان ساکن خانواده‌ها از نظر احساس تنهایی برحسب جنسیت، تفاوت معناداری وجود دارد؛ به این صورت که میانگین احساس تنهایی سالمندان زن ساکن سرای سالمندان به‌طور معنی‌داری از سالمندان ساکن خانواده بیشتر است. همچنین، اثر جنسیت بر احساس تنهایی معنی‌دار است؛ به این صورت که میانگین احساس تنهایی زنان بیشتر از مردان است.

زنجیران و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که معنادرمانی باعث کاهش احساس تنهایی در سالمندان می‌شود. لذا با توجه به این‌که تنهایی در افراد مسن رایج است و با پیامدهای بهداشتی منفی از نظر جسمی و روانی همراه است، اتخاذ راهبردهای مداخله‌ای مناسب با استفاده از نظریه رشد روانی-اجتماعی اریکسون، موجب کاهش تنهایی و بهبود کیفیت زندگی سالمندان و حس ارزشمندی در این دوره می‌گردد.

صبور و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند بیشترین استفاده سالمندان از اینترنت مربوط به گرفتن اطلاعات در زمینه علایق شخصی، برقراری ارتباط با دوستان و بستگان دور و گرفتن اطلاعات درباره مسائل بهداشتی و خرید است که بر فعالیت‌های اجتماعی و احساس رضایت آنان از زندگی تأثیر مثبت دارد.

هروی کریملو و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی کیفی با بررسی دیدگاه سالمندان درخصوص پدیده احساس تنهایی نشان دادند این احساس نتیجه شکاف، کم‌رنگ شدن و قطع ارتباطات سالمند با افراد بسیار مهم زندگی خود است و رهاشدگی با وجود فرزندان، مهم‌ترین عامل در ایجاد احساس تنهایی است.

## چارچوب نظری

در پژوهش‌های کیفی نظریه‌ها اساس پژوهش قرار نمی‌گیرند. بلکه به‌عنوان پشتوانه مطالعات اکتشافی به‌کار می‌روند. در مطالعه حاضر دو دسته نظریات مورد مذاقه قرار گرفته است. نخست؛ نظریاتی که فرایند پیری و وقایع زندگی سالمندان را تبیین می‌کنند و راهکارهای کاهش احساس تنهایی را افزایش تبادلات و روابط اجتماعی می‌دانند. دوم، نظریاتی که به جذابیت شبکه‌های اجتماعی مجازی و ایجاد رضایت و خشنودی در کاربران آنها می‌پردازند.

براساس نظریه دل‌کندن<sup>۱</sup> که به تبیین جامعه‌شناختی فرایند پیری پرداخته است، پیری واقعیتی است که طی آن فرد از نظر جسمانی، روان‌شناختی و کارکردی با ضعف مواجه می‌شود و توان و انرژی وی به‌طور کامل تحلیل می‌رود (قاسمی‌نیایی، ۱۳۹۷). در این دوره، علاقه و تمایل فرد به زندگی دنیایی و متعلقات آن تا حد زیادی کاهش می‌یابد و به‌جای تمرکز بیش از حد بر دنیای بیرون، بر دنیای درون خود متمرکز می‌شود (باولی، ۱۳۹۵). از لحاظ اجتماعی، روابط سالمندان به شدت کاهش پیدا می‌کند و تمایلی به ایجاد روابط جدید ندارند و تا حد امکان از درگیر شدن در تعاملات و مشارکت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند (نیکبخت، ۱۳۹۵). افرادی که در این دوره قرار دارند با رهانیدن خود از تمامی فعالیت‌هایی که قبلاً بدان دلبسته بودند خود را آماده جدایی نهایی یا همان مرگ<sup>۲</sup> می‌کنند (محمودی، ۱۳۹۷).

نظریه فعالیت<sup>۳</sup> معتقد است که فعالیت لازمه داشتن کارکرد سالم در دوران سالمندی است و هرچه میزان فعالیت سالمندان در حوزه جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی بیشتر باشد از سلامتی بیشتری برخوردار خواهد بود و با تنی سازنده‌تر به سمت مرگ گام برمی‌دارد (رحمانپور، ۱۳۹۸). از دیدگاه طرفداران این نظریه با این‌که فرد با ورود به دوره سالمندی با ضعف‌های زیادی مواجه

- 
1. Theory of Abandonment
  2. Death
  3. Theory of Activity



می‌شود با این حال می‌بایست برای خود برنامه‌های مطلوبی را در حوزه‌های تفریحی<sup>۱</sup>، اجتماعی، ارتباطی و حتی اقتصادی<sup>۲</sup> طراحی کند و با درگیر شدن در آنها زندگی سالمی را برای خویش در این دوره رقم بزند.

در نظریه استمرار<sup>۳</sup> تأکید می‌شود که با بالا رفتن سن، شخصیت و خلق افراد تغییر نمی‌کند. بلکه عملکرد آنها بیش از دوره‌های قبل پیش‌بینی پذیر می‌شود (باولی، ۱۳۹۵). در این دوره، افراد به اصول، ارزش‌ها آداب عرفی-اجتماعی پایبندی بیشتری نشان می‌دهند و مبتنی بر آنها مابقی زندگی خود را هدایت می‌کنند. سالمندان برای داشتن کارکرد مطلوب در این دوره می‌بایست قدرت سازگاری خود را تقویت و با تکیه بر توانمندی‌های قبلی، کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند (نیکبخت، ۱۳۹۵).

در نظریه فقدان نقش‌ها<sup>۴</sup> تأکید می‌شود ورود به دوره سالمندی پایان بسیاری از نقش‌های خانوادگی و اجتماعی است که فرد در دوره‌های قبلی به آنها می‌پرداخته است (رحمانپور، ۱۳۹۸). در واقع، افراد با ورود به دوره سالمندی بسیاری از نقش‌ها و تکالیف خود را در ابعاد و حوزه‌های مختلف زندگی از دست می‌دهند که این امر می‌تواند با تخریب خودپنداره<sup>۵</sup> و ساختار هویتی<sup>۶</sup> فرد سالمند، زمینه بروز طیفی از ناراحتی‌ها و آشفتگی‌های روان‌شناختی را در وی فراهم کند. بنابراین، تا حد ممکن باید نقش‌های جایگزینی برای سالمندان در نظر گرفته شود تا بدین شکل ساختار و ماهیت هویتی آنها متزلزل نشود (باولی، ۱۳۹۵).

در نظریه تبادلات اجتماعی<sup>۷</sup> بر این واقعیت تأکید می‌شود که هر فردی به‌گستره‌ای از روابط و تعاملات اجتماعی نیاز دارد. زیرا این تعاملات با طیفی از تقویت‌ها و واکنش‌های خوشایند همراه می‌باشد که ادراک لذت را در فرد ممکن می‌سازند (باولی، ۱۳۹۵). افراد از طریق روابط اجتماعی نیازهای جسمانی و روان‌شناختی خود را ارضا می‌سازند. به همین دلیل تا حد زیادی

- 
1. Recreational
  2. Economical
  3. Theory of Continuity
  4. Theory of Missing Roles
  5. Self-concept
  6. Identity
  7. Theory of Social Exchanges

به حضور دائمی آن نیاز دارند. این دیدگاه تأکید دارد که روابط بین فردی تا زمانی تداوم خواهد داشت که برای طرفین توأم با خوشایندی و سود باشد (رحمانپور، ۱۳۹۸). در دوره سالمندی بسیاری از قالب‌های ارتباطی دیگر برای فرد لذت و خوشایندی چندانی ندارد و حتی ادامه آن، ناراحتی‌ها و آشفتگی‌هایی با خود به همراه می‌آورد که به اجتناب ارتباطی این گروه می‌انجامد. از طرف دیگر، ارتباط با سالمندان نیز برای بسیاری از افراد چندان خوشایند نیست. لذا، از برقراری و تداوم ارتباط با سالمندان اجتناب می‌کنند که قطعاً زمینه‌ساز آشفتگی‌های کارکردی در سالمندان می‌شود (نیکبخت، ۱۳۹۵).

نظریه استفاده و رضامند، مخاطب را فردی انتخابگر و آزاد معرفی می‌کند و به نقش او در انتخاب رسانه و محتوای دلخواه اهمیت می‌دهد. فرض اصلی الگوی استفاده و خشنودی این است که مخاطبین - به شکل کم و بیش فعال - دنبال محتوایی هستند که بیشترین خشنودی را در آنها به دنبال داشته باشد که خود این خشنودی به نیازها، انگیزه‌ها و علایق افراد بستگی دارد (ایران‌مهر و همکاران، ۱۳۹۷).

بوید و الیسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) معتقدند که شبکه‌های اجتماعی به علت جذابیت‌هایی که دارند در زندگی روزمره افراد از جایگاه مهمی برخوردار شده‌اند. از نظر آنها، شبکه‌های اجتماعی مجازی امکانات وب‌محوری هستند که به افراد اجازه می‌دهند به ایجاد پروفایل عمومی و نیمه‌عمومی، ایجاد لیست ارتباطی با دیگر کاربران به صورت مفصل و دیدن و پیمایش کردن لیست ارتباطی خود و دیگر فهرست‌های ساخته شده به وسیله سایر کاربران اقدام نمایند (نقل از قاضی نوری و همکاران، ۱۳۹۳).

کوپیک<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) معتقد است که فضای مجازی به عنوان یکی از شایع‌ترین ابزارهای مورد استفاده توسط سالمندان در عصر حاضر، فضایی الکترونیکی است که با بهره‌گیری از ابزارهای گوناگون و پیشرفته صنعتی سعی در شبیه‌سازی واقعیت‌های دنیای بیرونی دارد (کوپیک، ۲۰۱۶).

---

1. Boyd & Ellison

2. Chopik



سامانه‌های مجازی با فراهم ساختن دنیای ارتباطی جدید برای سالمندان و ایجاد تعاملات عمیق و غیرحضور برای آنها در کاهش تنش‌های مخرب این جمعیت نقش مؤثری دارد و با ایجاد حسی از لذت، تمایل آنها به تداوم زندگی را تا حدی افزایش می‌دهد (مصلحی و همکاران، ۱۴۰۰: ۱۰۲)

### روش پژوهش

این پژوهش با استفاده از روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی تفسیری صورت گرفته است. پدیدارشناسی به ادراک تجربه زیسته مشارکت‌کنندگان می‌پردازد. تجربه زیسته یا "جهان زندگی" همان تجربه‌ای است که بدون تفکر ارادی و بدون توسل به طبقه‌بندی کردن یا مفهوم‌سازی حاصل می‌شود (پولکینگهورن<sup>۱</sup>، ۱۹۸۳) و در آن از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۲ زن سالمند در سنین ۵۶ تا ۷۴ سال ساکن شهر تهران استفاده شد که با روش گلوله برفی انتخاب شدند و با آنها گفتگوی همدلانه صورت گرفت. نمونه‌های انتخاب شده از حداکثر تنوع برخوردار بودند تا امکان دستیابی به توصیفات غنی فراهم شود. لذا نوع نمونه‌گیری هدفمند با حداکثر تنوع انتخاب شد و در نهایت اشباع داده‌ها تعیین‌کننده حجم نمونه بود. پاسخگویان از سنین، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، تعداد فرزندان و سطح درآمدی متفاوت برخوردار بودند و کاربران فضاهای متفاوت مجازی بودند تا بدین‌وسیله تصویر کلی از احساس تنهایی زنان سالمند با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گوناگون به دست آید. به‌منظور افزایش اعتبار پژوهش و جلوگیری از خطاهای احتمالی مصاحبه‌ها ضبط و پیاده‌سازی شدند. جهت اطمینان از صحت یادداشت‌برداری‌ها، مصاحبه‌های پیاده شده به مشارکت‌کنندگان در پژوهش ارائه و به تأیید آنان رسید. برای افزایش اعتبار کدها، بعد از کدگذاری محققین، مقولات استخراج شده توسط دو نفر از اساتید جامعه‌شناسی و روان‌شناسی مورد بازبینی و ارزیابی قرار گرفت. زمان و مکان مصاحبه نیز با توافق مشارکت‌کنندگان در فضایی بدون حضور فرد سوم انجام شد تا مصاحبه‌شوندگان بدون تأثیرپذیری از ناظرین احتمالی به بیان دیدگاه‌های خود بپردازند.

1. Polkinghorne

## یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش به شرح جدول ۱ نشان می‌دهد از ۲۲ نفر شرکت‌کننده در پژوهش، بیشتر آنها یعنی ۱۳ نفر بین ۶۰ تا ۷۰ سال سن داشتند. ۵ نفر زیر ۶۰ سال و ۴ نفر بالای ۷۰ سال بودند. کم‌سن‌ترین مشارکت‌کننده ۵۶ سال و مسن‌ترین شرکت‌کننده ۷۴ سال داشت. تحصیلات مشارکت‌کنندگان از زیر دیپلم تا دکتری متغیر بود. به این صورت که ۴ نفر زیر دیپلم، ۱۰ نفر دیپلم و فوق دیپلم، ۵ نفر کارشناسی، ۲ نفر کارشناسی ارشد و یک نفر دارای مدرک دکتری بودند. ۱۰ نفر از پاسخگویان متأهل، ۲ نفر مجرد، ۳ نفر مطلقه، ۶ نفر همسر فوت شده و یک نفر هم متارکه کرده بود. بیش از نیمی از مشارکت‌کنندگان (۱۳ نفر) خانه‌دار بودند. ۸ نفر از مشارکت‌کنندگان فقط از پیام‌رسان واتساپ و سایرین علاوه بر واتساپ از اینستاگرام و تلگرام هم استفاده می‌کردند. بیشترین و کمترین زمانی که مشارکت‌کنندگان در طول روز به استفاده از شبکه اجتماعی مجازی اختصاص می‌داند به ترتیب ۷ ساعت و نیم ساعت بود.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

| ردیف | سن | وضعیت تأهل   | تعداد فرزندان | تحصیلات   | شغل             | شبکه مجازی مورد استفاده  | ساعت استفاده |
|------|----|--------------|---------------|-----------|-----------------|--------------------------|--------------|
| ۱    | ۷۴ | همسر فوت شده | ۳             | زیر دیپلم | خانه‌دار        | واتساپ                   | ۱            |
| ۲    | ۷۳ | متاهل        | ۴             | زیر دیپلم | خانه‌دار        | واتساپ-تلگرام            | ۲            |
| ۳    | ۷۱ | متاهل        | ۳             | فوق دیپلم | دبیر بازنشسته   | واتساپ                   | ۲            |
| ۴    | ۷۰ | همسر فوت شده | ۵             | دیپلم     | خانه‌دار        | واتساپ                   | ۰/۵          |
| ۵    | ۶۸ | متاهل        | -             | کارشناسی  | کارمند بازنشسته | واتساپ-اینستاگرام        | ۴            |
| ۶    | ۶۸ | متاهل        | ۳             | دیپلم     | خانه‌دار        | واتساپ                   | ۳            |
| ۷    | ۶۷ | همسر فوت شده | ۲             | دیپلم     | خانه‌دار        | واتساپ-تلگرام-اینستاگرام | ۵            |
| ۸    | ۶۷ | متاهل        | ۶             | زیر دیپلم | خانه‌دار        | واتساپ-تلگرام            | ۲            |
| ۹    | ۶۶ | همسر فوت شده | ۳             | دیپلم     | خیاط            | واتساپ                   | ۲            |



|   |                              |                    |                  |   |              |    |    |
|---|------------------------------|--------------------|------------------|---|--------------|----|----|
| ۵ | واتساپ-<br>اینستاگرام        | دبیر بازنشسته      | کارشناسی<br>ارشد | ۲ | متارکه کرده  | ۶۵ | ۱۰ |
| ۴ | واتساپ                       | خانه‌دار           | دیپلم            | - | مجرد         | ۶۵ | ۱۱ |
| ۲ | واتساپ-تلگرام                | خانه‌دار           | دیپلم            | ۳ | متاهل        | ۶۴ | ۱۲ |
| ۳ | واتساپ-<br>اینستاگرام        | پرستار<br>بازنشسته | کارشناسی         | ۲ | همسر فوت شده | ۶۳ | ۱۳ |
| ۳ | واتساپ- تلگرام               | مدیر<br>بازنشسته   | کارشناسی<br>ارشد | ۱ | مطلقه        | ۶۳ | ۱۴ |
| ۱ | اینستاگرام- تلگرام           | خانه‌دار           | دیپلم            | ۴ | متاهل        | ۶۳ | ۱۵ |
| ۶ | واتساپ-اینستاگرام            | خانه‌دار           | زیر دیپلم        | ۳ | مطلقه        | ۶۱ | ۱۶ |
| ۳ | واتساپ                       | حسابدار            | کارشناسی         | ۲ | متاهل        | ۶۱ | ۱۷ |
| ۴ | واتساپ- تلگرام               | خانه‌دار           | دیپلم            | ۲ | همسر فوت شده | ۵۸ | ۱۸ |
| ۳ | واتساپ-تلگرام-<br>اینستاگرام | استاد دانشگاه      | دکتری            | ۲ | متاهل        | ۵۸ | ۱۹ |
| ۷ | واتساپ -<br>اینستاگرام       | خانه‌دار           | کارشناسی         | ۳ | مطلقه        | ۵۶ | ۲۰ |
| ۱ | واتساپ                       | خانه‌دار           | دیپلم            | ۵ | متاهل        | ۵۶ | ۲۱ |
| ۵ | واتساپ -<br>اینستاگرام       | آموزگار            | کارشناسی         | - | مجرد         | ۵۶ | ۲۲ |

منبع: یافته‌های پژوهش

یافته‌های استنباطی به شرح جدول ۲ نشان می‌دهد ادراک زنان سالمند از تنهایی در دو سر طیف مثبت و منفی قرار گرفته است. اگرچه به نظر می‌رسد سالمندی با بروز مشکلات متعدد و احساساتی همچون اضطراب، نگرانی و افسردگی همراه است. اما سر دیگر طیف تجربه زنان سالمندی است که توانایی مدیریت احساسات منفی و تبدیل آن به تجربه خوشایند را داشته‌اند و دوران سالمندی را به دوران رضایت‌بخش برای خود تبدیل نموده‌اند.

جدول ۲. مقولات مرتبط با ادراک احساس تنهایی زنان سالمند

| مقاله اصلی                              | مقاله محوری                         | مفاهیم   |
|---|-------------------------------------|--|
| تنهایی به مثابه تجربه ناخوشایند و منفی  | احساس تنهایی توام با اضطراب         | نگرانی از وقایع احتمالی آینده<br>عدم استقلال مالی                            |
|   | احساس تنهایی توام با بی‌تعلقی       | فراموش شدن<br>کنار گذاشته شدن<br>ازدواج فرزندان و فوت همسر<br>ارتباطات محدود |
|   | احساس تنهایی توام با بی‌کارکردی     | احساس پوچی-ناامیدی، مفید نبودن،<br>عدم توانایی<br>آرزوی مرگ                  |
|   | احساس تنهایی توام با ناتوانی جسمانی | از کار افتادگی، رنج بیماری   |
| تنهایی به مثابه تجربه مطلوب و رضایت بخش | معنویت‌گرایی و عدم احساس تنهایی     | اتصال و ارتباط با خدا  |
|   | رضایت از تنهایی                     | اوقات فراغت بیشتر<br>دنبال کردن علایق شخصی<br>مشغول سازی خود                 |

منبع: یافته‌های پژوهش

## ۱- ادراک زنان سالمند از احساس تنهایی

مشارکت‌کنندگان در پژوهش به طیفی از مقولات اشاره کرده‌اند که بیانگر احساس تنهایی از نگاه آنان بوده است. در این بین، علت احساس تنهایی نیز منجر به شکل‌گیری مقولات ادراکی شده است. بی‌تردید متغیرهای اجتماعی همچون میزان مهارت‌های ارتباطی، نوع شغل و وضعیت تأهل بر این ادراک اثرگذار بوده و شکل‌دهنده نگرش آنان نسبت به احساس تنهایی در دوران سالمندی است. در ادامه، مقولاتی که نشان‌دهنده معنای احساس تنهایی از نگاه زنان سالمند پاسخگو بوده مورد اشاره قرار گرفته است.





## الف) احساس تنهایی توأم با اضطراب و نگرانی اقتصادی

برخی از پاسخگویان بر این باور بودند که احساس تنهایی برای آنها با نگرانی و اضطراب معنا می‌گردد. آنان با اشاره به نگرانی از وقایع احتمالی آینده، آینده اقتصادی نامعلوم، عدم استقلال مالی و در معرض خبرهای ناگوار قرار گرفتن تجربه دوران سالمندی را تعبیر و تفسیر کرده‌اند. شماره ۵ می‌گوید: "از این که استقلال مالی ندارم ناراحتم. چون که بودم اصلاً برام مهم نبود درآمد مستقلی داشته باشم. اما از دوره میان‌سالی انگار تازه عاقلم رسیده بود که چقدر خوبه زن دستش توی جیب خودش باشه اما دیگه برای شروع کار دیر بود". شماره ۱۳ می‌گوید: "نگرانی اصلی من بابت آینده بچه‌هام و وضع اقتصادی مملکت. نمی‌دونم با این گرونی و تورم چه آینده‌ای در انتظارشونه"

در واقع منشأ این اضطراب فقدان امنیت مالی خود و اطرافیان و همچنین نیاز به دریافت خدمات نیازمند هزینه است. بنابراین، وجود منابع مالی و امنیت اقتصادی می‌تواند زندگی را برای سالمندان آسان‌تر سازد.

## ب) احساس تنهایی توأم با بی‌تعلقی و بی‌یاوری

زنان مشارکت‌کننده بر این باورند که آنان به دلیل فراموش شدن، کنار گذاشته شدن، ازدواج فرزندان و فوت همسر احساس تنهایی می‌کنند. علاوه بر این، ارتباطات محدود آنان با دیگران، نداشتن دوستان و همکاران و حتی فقدان همسر و فرزندان منجر به تجربه احساس تنهایی برایشان شده است. بی‌کسی و بی‌یاوری حتی منجر به تصور مرگ در تنهایی و غربت شده است. شماره ۱۷ می‌گوید: "معمولاً غروب‌ها خیلی دلم می‌گیره و احساس تنهایی مثل یه بغض گلومو فشار میده. با خودم می‌گم کاش شوهرم زنده بود، اگر اون بود من اینجوری مثل یه وسیله به درد نخور گوشه انباری فراموش نمی‌شدم. این جور وقتا سراغ گوشیم می‌رم تا یادم بره چقدر تنهام".

درواقع، همراهی و حمایت اجتماعی نوعی عامل بین‌فردی است که پاسخگو احساس می‌کند مراقبت می‌شود، دوست داشته می‌شود و دارای ارزش و احترام است.

## ج) احساس تنهایی توأم با بی کارکردی

زنان سالمند به دلیل کاهش توان انجام فعالیت‌های مختلف احساس می‌کنند دیگر عنصر مفیدی نیستند. احساس پوچی و ناامیدی به دنبال این احساس برایشان ایجاد شده است. پاسخگویان بر این باورند که نمی‌توانند در زندگی خود تغییری ایجاد کنند و این احساس تا آرزوی مرگ برایشان پیش رفته است. در این باره، مشارکت‌کننده شماره ۱۰ می‌گوید: "من ۲۵ سال کارمند اداره ثبت بودم. اما حالا دیگه خونه نشین شدم و تحمل این بیکاری برام سخته. با خودم می‌گم این زندگی که فقط صبح رو به شب برسونی و شب رو به صبح چه فایده‌ای داره. اصلاً برای آدمی تو سن و سال من چه امید و انگیزه‌ای برای زندگی وجود داره؟". اما شماره ۲۱ عقیده دارد با ایجاد هدف حتی دوران سالمندی را هم می‌توان رضایت بخش طی کرد: "به نظر من حتی سالمندی هم می‌تونه خوب بگذره به شرطی که آدم واسه خودش یه هدفی داشته باشه".

## د) احساس تنهایی توأم با بیماری جسمانی

پیری و ناتوانی جسمانی تأثیر به‌سزایی در ادراک تنهایی سالمندان داشته است. پاسخگویان بر این باورند که تجربه درد و بیماری منجر به کاهش فعالیت‌های اجتماعی آنان و محبوس شدنشان در خانه شده و به عاملی جهت تجربه احساس تنهایی بدل شده است. شماره ۱۱ می‌گوید: "شنیدی می‌گن پیری و هزار و یک درد و مرض؟ این حکایت منه دوبار تا الان سخته کردم، دیسک کمرم عمل کردم، آرتروز دارم، از چربی و فشار خون هم دیگه نگم برات. وقتی پیر می‌شی تنها جایی که میری مطب دکتر و بیمارستانه".

## ه) معنویت‌گرایی و عدم احساس تنهایی:

در این میان پاسخگویانی بوده‌اند که باور داشتند احساس تنهایی را به واسطه اتصال و ایمان به خدا احساس و تجربه نمی‌کنند. این ارتباط معنوی در زمان تنهایی منجر به کاهش اثرات منفی دوران سالمندی شده است. مشارکت‌کننده شماره ۳ در این باره می‌گوید: "من این مدلی نیستم که عمیقاً احساس تنهایی کنم. همیشه با خودم می‌گم تا وقتی خدا هست من تنها نیستم". شماره



۱۹ می گوید: "من هر وقت احساس تنهایی کنم، می‌رم سراغ مفاتیح و شروع به دعا خواندن می‌کنم".

(و رضایت از تنهایی دوران سالمندی

بالاترین سطح ادراک احساس تنهایی در دوران سالمندی احساس رضایت بوده است. برخی از مشارکت‌کنندگان در پژوهش معتقد بودند تنهایی دوران سالمندی برای آنان مزایایی چون اوقات فراغت بیشتر و دنبال علایق رفتن را در پی داشته است. این افراد با مشغول‌سازی خود، نه تنها تحمل شرایط را برای خود آسان نموده‌اند. بلکه احساس رضایت را هم درون خود ایجاد کرده‌اند. شماره ۲۰ می گوید: "برای من سالمندی داره خوب می‌گذره. وقتی جوون بودم یکی از کابوسهام سالمندی و پیری بود. فکر می‌کردم سالمندی یعنی همش درد و تنهایی و افسردگی و محتاج بودن. اما الان می‌بینم که اینجور نیست. حداقل برای من تا به الان اینجور نبوده".

این پاسخگویان بر این باورند که دوران دغدغه و نگرانی برای فرزندان به پایان رسیده و دیگر زمان آن است که به دغدغه‌های شخصی خودشان پردازند. در این باره مشارکت‌کننده شماره ۴ می گوید: "نظر من شاید یه کم عجیب باشه ولی من سالمندی رو دوست دارم. چون دیگه می‌تونم فقط به خودم فکر کنم و مجبور نیستم همش نگران آینده بچه‌هام باشم. من این آرامش و تنهایی رو دوست دارم".

۲. نحوه سازگاری زنان سالمند با احساس تنهایی:

جدول ۳. کنش‌های مجازی سالمندان در مواجهه با احساس سالمندی

| مقولات کلی                              | مقولات محوری                    |
|---|---------------------------------|
| کنش‌های مجازی و سازگاری با احساس تنهایی | تسهیل تعاملات                   |
|   | فضای مجازی و کنترل احساسات منفی |
|   | کسب دانش و انتقال اطلاعات       |
|   | فضای مجازی و تمایل به نوگرایی   |
|   | تسهیل انجام برنامه‌های روزانه   |

|   |  |
|---|--|
| حضور اجباری                                   | کنش‌های مجازی و<br>بروز احساسات متناقض |
| اتلاف وقت                                     |  |
| احساس ترس و شرم<br>فاصله‌گیری از محیط اجتماعی |  |
| احساس نارضایتی از زندگی                       |  |

منبع: یافته‌های پژوهش

### ۲-۱ کنشگری فعال و حضور در اجتماع:

مشارکت‌کنندگان در پژوهش برای کنار آمدن با احساس تنهایی خود نه تنها تلاش نموده‌اند تا فعالانه دست به انتخاب شیوه‌هایی برای سرگرمی و مشغول‌سازی خود بزنند. بلکه با ارتقای تعاملات خود سعی در کاهش احساس منفی داشته‌اند. این کنش‌ها شامل قرائت قرآن، دعا خواندن، بافتنی کردن، حل جدول و پیاده‌روی و تعاملاتی همچون فعالیت‌های مشترک با همسر، سرزدن به اقوام خانواده و مسجد رفتن بوده است. شماره ۲ می‌گوید: "من وقتی احساس تنهایی سراغم میاد جدول حل می‌کنم، فیلم می‌بینم یا دعا می‌خونم به جورایی اگر بخوام خلاصه کنم جدول، تلویزیون و مفاتیح مونس‌های من هستن".

درواقع مشارکت‌کنندگان با تکیه بر توانمندی‌های خود و از طرفی با افزایش تعاملات میان فردی سعی دارند احساسات خوشایندی برای خود ایجاد کنند.

### ۲-۲ کنش مجازی برای سازگاری با احساس تنهایی:

فضای مجازی از راهبردهای مهم و اثرگذار زنان سالمند برای کنار آمدن با احساس تنهایی بوده است. پاسخگویان بر این باورند که با توجه به مسائل دوران سالمندی همچون پیری و ضعف جسمانی، کاهش ارتباطات و داشتن زمان، فضای مجازی می‌تواند گزینه مناسبی برای برای کاهش اثرات نامطلوب این دوران باشد. در ادامه به این مقولات اشاره شده است.



۲-۲-الف) فضای مجازی و تسهیل تعاملات: اظهارات مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد، بیشترین کاربرد فضای مجازی برای آنها استفاده از قابلیت تماس تصویری از طریق واتساپ بوده است. که در قالب مفاهیمی همچون احوال‌پرسی از دیگران، باخبر شدن از حال فرزندان و اقوام، تماشای عکس فرزندان و نوه‌ها در زمان دوری بوده است. شماره ۱۲ می‌گوید: "من خیلی اهل چت کردن تو گروه‌ها و خوندن خبرها نیستم. فقط هر وقت دلم برای نوه‌هام تنگ بشه تصویری بهشون زنگ می‌زنم یا می‌گم بچه‌هام عکس نوه‌هامو برام بفرستند".

۲-۲-ب) فضای مجازی و پرکردن اوقات فراغت: برخی از مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند استفاده از پیام‌رسان‌های مجازی و اینستاگرام و حتی سرچ در موتورهای جستجوگر، منجر به سرگرم شدن و سپری شدن زمان آنها شده است. از سوی دیگر، در دوران سالمندی به دلیل ناتوانی از انجام فعالیت‌های فراغتی همچون بافتنی و خیاطی، این شیوه به راهکار مناسبی جهت پرکردن اوقات فراغت تبدیل شده است. شماره ۱۶ می‌گوید: "برای من اینستاگرام از همه جذاب‌تره. ساعت‌ها تو پیج‌های مختلف می‌گردم و حواسم از گذر زمان پرت می‌شه. صفحه‌های آشپزی و نگهداری از گیاهان خیلی برام جالبه".

۲-۲-ج) فضای مجازی و کنترل احساسات منفی: زنان مشارکت‌کننده بر این باورند که فضای مجازی آنها را از ناراحتی‌ها و فکر و خیال‌های منفی دور می‌کند و منجر به فراموشی موقت غم‌هایشان شده است. شماره ۱ می‌گوید: "من اگر خونه باشم و کاری نداشته باشم گاهی تا روزی ۶-۷ ساعت هم شده که تو فضای مجازی وقت بگذرونم. می‌دونم شاید زمان زیادی باشه اما هر چی باشه بهتر از اینه که بخوام بیکار بشینم و فکر و خیال بیاد سراغم و غصه بخورم".

۲-۲-د) فضای مجازی و کسب دانش و انتقال اطلاعات: برخی از مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند با استفاده از شبکه‌های اجتماعی مجازی میزان دانش و اطلاعاتشان در زمینه‌های مختلف چون آشپزی، حفظ سلامتی افزایش یافته است. به علاوه از این فضا جهت انتقال دانش و تجربیات به دیگران نیز استفاده کرده‌اند. شماره ۲۰ می‌گوید: "من یه معلم بازنشسته هستم که دوباره مشغول به کار شدم. از طریق فضای مجازی کلی روش‌های تدریس جدید یاد گرفتم و اطلاعات قدیمی رو به‌روز کردم".

۲-۲-ه) فضای مجازی و تمایل به نوگرایی: برخی پاسخگویان بر این باورند که استفاده از فضای مجازی امروزه مختص افرادی است که تمایل به پیشرفت و تحول دارند و نمی‌خواهند با برچسب عقب‌مانده و قدیمی زندگی کنند. بنابراین، گرایش به فضای مجازی ابزاری برای نمایش روزآمدی آنها است. در این باره پاسخگوی شماره ۱۸ می‌گوید: "اون اوایل که این گوشیای جدید تو بازار اومده بود فکر می‌کردم من هیچ‌وقت به اینا نیاز پیدا نمی‌کنم، زمان که گذشت دیدم نه بابا انگار منم باید یکی از اینا داشته باشم وگرنه از دنیا عقب می‌مونم انگار."

۲-۲-و) فضای مجازی و تسهیل انجام برنامه‌های روزانه:

دو تن از پاسخگویان معتقد بودند فضای مجازی فعالیت روزمره آنان همچون ورزش و ختم جمعی قرآن را تسهیل نموده است. آنها با عضویت در کانال‌های ورزشی و قرآن توانسته‌اند بر محدودیت‌های دوره سالمندی غلبه کنند. در این باره مشارکت‌کننده شماره ۹ می‌گوید: "من کلی از همین موبایل استفاده می‌کنم برای داشتن تحرک و ورزش کردن. الان ۶ ماهی که می‌شه که کلاس آن لاین ورزش ثبت نام کردم و روزهای زوج ۲ ساعت ورزش می‌کنم."

از سوی دیگر تسهیل اموری همچون خرید روزانه از طریق خریدهای اینترنتی برایشان امکان‌پذیر شده است. مشارکت‌کننده شماره ۱۵ فرزندان: "ما دیگه خیلی از خریدامون اینترنتی انجام می‌دیم مخصوصاً خریدای سوپرمارکتی. من کمتر واردم. اما شوهرم راحت با این اپلیکیشن‌ها سفارش می‌ده و خریدامون میارن دم خونه دیگه لازم نیست راه بیوفتیم بریم تا مغازه."

۲-۲-ز) حضور اجباری در فضای مجازی: علی‌رغم اظهارات مشارکت‌کنندگان مبنی بر کاربردها و مزایای فضای مجازی در دوران سالمندی، برخی از آنان این حضور را به واسطه اصرار و اجبار اطرافیان دانسته‌اند. آنها بدون علاقه و صرفاً به دلیل تسهیل فرایند ارتباط با فرزندان در شبکه‌های مجازی حضور پیدا کرده‌اند. شماره ۶ می‌گوید: "من به اصرار پسر در شبکه‌های اجتماعی عضو شدم. یعنی خودش برام گوشی خرید و برنامه واتساپ نصب کرد. الانم تنها استفاده من از واتساپ تماس تصویری با بچه‌هامه."



### ۳- فضای مجازی و بروز احساسات متناقض در سالمندان

در کنار تجربیات مثبت و کاربردهای ضروری فضای مجازی از نگاه سالمندان در برخی موارد ادراکات منفی نیز برای آنان به همراه آورده است. به این معنا که نوع تعاملات و سپری کردن زمان بیش از حد و نپرداختن به سایر امور موجب عذاب وجدان و احساس منفی برایشان شده است. برخی از سالمندان این احساس را توأم با شرم و احساس ترس تجربه کرده‌اند. شماره ۷ می‌گوید: "از این جهت که تو این شبکه‌های اجتماعی می‌چرخم و سرم گرمه حس خوبی دارم. اما یه موقع‌ها هم به خودم می‌گم این همه وقتم صرف کردی تهش که چی؟ چی گیرت اومد؟".

فاصله‌گیری از محیط اجتماعی و کاهش تعاملات رو در رو از دیگر تجربیات منفی زنان پاسخگو بوده است. شماره ۲۲ می‌گوید: "قبل‌ترها گاهی با همسایه‌ها توی حیاط آپارتمان جمع می‌شدیم و گپ می‌زدیم، خوب بود کمک می‌کرد تو روزهای بلند تابستون زمان زودتر و راحت‌تر بگذره. اما الان مدت‌هاست از اون دور هم جمع شدن‌ها خبری نیست. انگار همه ترجیح می‌دن تو فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی دور هم جمع بشن."

احساس نارضایتی از زندگی با دیدن تبلیغات و زندگی دیگران هم از دیگر تجربه‌ها است و در نهایت این که فضای مجازی نوعی احساس عدم اعتماد و ناامنی را برایشان ایجاد نموده است. شرکت‌کننده شماره ۱۴ می‌گوید: "یه وقتی از بودن تو فضای مجازی و به خصوص چرخیدن تو اینستاگرام حالم بد می‌شه. بعضی زندگی‌ها رو که می‌بینم خیلی حسرت می‌خورم. با خودم می‌گم اگر اونا دارن زندگی می‌کنن پس من دارم چه کار می‌کنم؟" شماره ۸ در این باره می‌گوید: "یه وقت تو این شبکه‌های اجتماعی اینقدر خبر دزدی و جنگ و گرونی و بدبختی می‌خونم که دیگه مغزم سوت می‌کشه و چهار ستون بدنم می‌لرزه".

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با استفاده از روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی به تحلیل مصاحبه‌های ۲۲ مشارکت‌کننده در پژوهش با هدف ادراک احساس تنهایی زنان سالمند پرداخت. نتایج نشان

دادند زنان سالمند احساس تنهایی را در قالب دو مقوله اصلی احساس تنهایی ناخوشایند و احساس تنهایی مطلوب و خوشایند ادراک می‌کنند که برخاسته از تجربه زیسته پاسخگویان است. علت این دو واکنش بر اساس نظریه مغایرت‌شناختی این است که انسان‌ها نوعی معیار درونی یا توقع در خود می‌سازند که روابطشان با دیگران را با آن محک می‌زنند. اگر رابطه‌هایشان با این معیار همخوانی داشته باشد، به این روابط حس خشنودی و رضایت خواهند داشت و تنهایی را تجربه نخواهند کرد. بالعکس، اگر رابطه‌هایشان مطابق با آن معیار نباشد، حس تنهایی خواهند داشت. پاسخگویان این پژوهش نیز هر دو تجربه را انعکاس داده‌اند.

در مقوله احساس تنهایی ناخوشایند، پاسخگویان بر این باورند که انزوای اجتماعی و تنهایی، زنان سالمند را با مسائل اجتماعی و فقدان سلامت روانی و جسمانی مواجه می‌کند و این احساس در قالب مقولات محوری احساس تنهایی توأم با اضطراب، احساس تنهایی توأم با بی‌تعلقی، احساس تنهایی توأم با بی‌کارکردی و احساس تنهایی توأم با بیماری جسمانی تفسیر می‌شود. در واقع، احساس تنهایی زمانی رخ می‌دهد که تعاملات معنادار زندگی کم‌رنگ و شبکه روابط سالمندان با خانواده، دوستان و اجتماع از لحاظ کمی و کیفی کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، احساس ناتوانی و بی‌کارکردی برای مشکلات اقتصادی خود و اطرافیان موجب ادراک اضطراب در سالمندان می‌گردد. زنان سالمند با ازدواج فرزندان و فوت همسر به شدت احساس تنهایی می‌کنند. اما، به ایجاد روابط جدید همچون ازدواج مجدد تمایل نخواهند داشت. همان‌طور که در نظریه دل‌کندن آمده است، در روابط اجتماعی سالمندان عقب‌نشینی متقابل ایجاد می‌شود. از یک سو، فوت همسر و ترک فرزندان، کاهش نقش‌ها، عدم توانایی در انجام فعالیت‌ها و کم شدن روابط اجتماعی منجر به تنهایی سالمند می‌شود. از سوی دیگر، زنان سالمند به واسطه ناتوانی‌های جسمانی تمایلی به حضور در اجتماع نخواهند داشت. این دوری از اجتماع موجب ادراک بی‌تعلقی و احساس تنهایی در آنها می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش ایمانزاده و علیپور (۱۳۹۶) در خصوص احساس تنهایی سالمندان با کاهش روابط خانوادگی و اجتماعی همخوانی دارد. اما، یافته‌های جالب توجه این پژوهش، ادراک احساس تنهایی خوشایند در برخی از پاسخگویان





است. به این معنا که کاهش فعالیت‌های اجتماعی و مسئولیت‌های خانوادگی فضایی برای انجام امور شخصی و فراغت زنان سالمند ایجاد نموده که به نظر می‌رسد با نگرش مثبت سالمندان به زندگی و پایگاه اجتماعی و اقتصادی آنها رابطه دارد. این یافته با نتایج پژوهش کارمونا و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۴) درباره مزایای تنهایی برای سالمندان با انجام فعالیت‌های دلپذیر بدون حضور دیگران همخوانی دارد.

بخش دیگری از یافته‌های پژوهش به کنش‌های حضوری و غیرحضوری مشارکت‌کنندگان در مواجهه با احساس تنهایی اشاره دارد. بنابر نظریه فعالیت سالمندی، دوران پیری نیازمند برنامه‌ها و نقشه‌هایی است که فرد با ادغام در فعالیت‌های اقتصادی، فرهنگی، هنری و معنوی احساس سودمندی و رضایت کرده است. در این پژوهش، زنان سالمند با حضور در مناسک مذهبی و معنویت‌گرایی، دیدار آشنایان، مطالعه و فعالیت‌های هنری تلاش نموده‌اند تا احساس سودمندی و کارآمدی را در خود افزایش دهند. در این راستا، زنگ و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۱) نیز بر ارتباط بین نگرش‌های مذهبی و عوامل مرتبط با احساس تنهایی همچون اضطراب و افسردگی ارتباط برقرار کرده‌اند. صدری و رمضانی (۱۳۹۵) نیز بر کاهش احساس تنهایی با یادگیری مهارت‌ها تأکید کرده‌اند.

اما، فعالیت‌های مجازی پاسخگویان در قالب وبگردی‌ها، سرچ در موتورهای جستجو، شبکه‌های اجتماعی واتس‌آپ و اینستاگرام بیان شد. زنان سالمند راهکار برون‌رفت از احساس تنهایی را با گرایش به فضای مجازی تفسیر نموده‌اند و بر این باورند که فضای مجازی منجر به تسهیل تعاملات، سرگرمی، کاهش افکار و احساسات منفی، کسب و انتقال دانش و تجربیات مربوط به زندگی، به‌روز شدن و همگام شدن با پیشرفت و نوگرایی و تسهیل برنامه‌های روزانه ذکر نموده‌اند. نظریات مرتبط با به‌کارگیری فناوری و فرصت‌های شبکه اجتماعی مجازی اذعان می‌کنند که جذابیت‌های فضای مجازی و امکان انتخاب محتوا برای سالمندان امکان خروج آنها از احساس تنهایی را فراهم می‌کند. فضای مجازی با شبیه‌سازی دنیای واقعی بر محدودیت‌های

1. Carmona et al

2. Zeng et al

جسمانی و ناتوانی‌های سالمندان از حضور اجتماعی فائق می‌آید و ارتباط را به‌گونه مجازی برای آنان فراهم می‌کند. پورصدیقی و همکاران (۱۴۰۰) نیز بر تسهیل صله رحم در فضای مجازی تأکید نموده‌اند. با توجه به تمایل زنان سالمند به فضای مجازی می‌توان براساس نظریه استفاده و رضامندی ویندال چنین تحلیل کرد که مخاطب دنبال محتوا و رسانه‌ایی می‌رود که بیشترین جذابیت و کشش را برای او به همراه داشته باشد و بیشترین خشنودی را برای وی فراهم کند.

علی‌الظاهر، رسانه‌های اجتماعی ضمن این‌که افراد را از اجتماع جدا نمی‌کند، بلکه آنها را اجتماعی‌تر نیز می‌کنند. در یک چشم‌انداز کلی، امروزه انسان‌ها بسیار بیشتر از گذشته با دوستان و اقوام خود در ارتباط هستند. به‌نظر می‌رسد، کسانی که اهل استفاده از شبکه‌های اجتماعی بودند در قیاس با کسانی که نبودند، دوستان و آشنایان بیشتری داشتند و بیشتر همدیگر را می‌دیدند. لذا، تأیید شد که شبکه‌های اجتماعی جای دیگر اشکال معاشرت را نگرفته‌اند.

با توجه به این‌که سالمندی با کاهش توان جسمانی و غلبه بیماری‌ها توأم است، فعالیت در شبکه‌های مجازی می‌تواند محدودیت سالمندان برای حضور در محیط‌های اجتماعی را جبران و با وجود حضور در خانه این امکان را داشته باشد که بتوانند ارتباطات خود را تداوم بخشیده و احساس تنهایی نکنند.

اظهارات مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد فضای مجازی ضمن کاربردهای مبتنی بر سازگاری با احساس تنهایی در زنان سالمند، با ایجاد احساسات منفی و متناقضی چون احساس ترس و شرم، بی‌اعتمادی و نارضایتی از زندگی فعلی در آنها، لزوم شناخت کافی فضای مجازی به‌منظور کاهش آسیب‌های آن برای سالمندان را دو چندان می‌سازد.

با توجه به نتایج بالا پیشنهاد می‌شود با معرفی کاربردها و فرصت‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی برای سالمندان، امکان استفاده از فضای مجازی در جهت کاهش احساس تنهایی و اشتراک‌گذاری تجربیات سالمندان در شبکه‌های مجازی فراهم گردد تا آسیب‌های احتمالی فضای مجازی برای سالمندان کاهش یابد. ایجاد شبکه‌های مجازی سالمندان برای دریافت حمایت‌های



اجتماعی از یکدیگر و کاهش احساس تنهایی در سنین بالا از دیگر پیشنهادهای مستخرج از یافته‌های این پژوهش است.

## منابع

- ابراهیمی، نازیلا، فلاح، محمدحسین، سامانی، سیامک و وزیری، سعید. (۱۳۹۹). عوامل و زمینه‌های احساس تنهایی زنان (یک مطالعه پدیدارشناسی). *زن و جامعه*، دوره ۱۱، شماره ۴۱، صص ۲۸-۱.
- ایرانمهر، مسلم، شفیق‌آبادی، عبدالله و نعیمی، ابراهیم. (۱۳۹۷). بررسی کیفی آسیب‌شناسی شبکه‌های اجتماعی مجازی بر سلامت روان دانش‌آموزان (از دیدگاه مشاوران مدارس). *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، دوره ۹، شماره ۳۳، صص ۷۲-۴۳.
- ایمانزاده، علی و علیپور، سریه. (۱۳۹۶). واکاوی تجربیات زنان سالمند از احساس تنهایی: مطالعه‌ای پدیدارشناختی. *روانشناسی پیری*، دوره ۳، شماره ۱، صص ۴۳-۳۱.

باوزین، فاطمه و سپهوندی، محمدعلی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه مؤلفه‌های حمایت اجتماعی با سلامت اجتماعی و روانی در بین سالمندان شهر خرم‌آباد. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی*، دوره ۱۵، شماره ۱۲، صص ۹۳۸-۹۳۱.

باولی، فرزانه. (۱۳۹۵). تبیین جامعه‌شناختی سالمندی موفق. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته جامعه‌شناسی، دانشگاه تبریز.

پاک خصال، اعظم، سیف‌اللهی، سیف‌الله و میرزایی، خلیل. (۱۳۹۹). بررسی رابطه‌ی احساس تنهایی، حمایت ادراک‌شده و رضایت زناشویی با استفاده از شبکه‌های مجازی در بین زوجین تهرانی. *مطالعات راهبردی زنان*، دوره ۲۲، شماره ۸۷، صص ۱۷۳-۱۵۱.

پورصدیقی، شجاعت، ضابط، شادی و افشانی، سیدعلیرضا. (۱۴۰۰). نقش فناوری‌های ارتباطی دیجیتال در برقراری صلهٔ رحم. *مطالعات فرهنگ ارتباطات*، دوره ۲۲، شماره ۵۳، صص ۱۳۷-۱۱۵.

حیدری، محمد، قدوسی‌بروجنی، منصوره و ناصح، لادن. (۱۳۹۵). مقایسه خودکارآمدی و احساس تنهایی در سالمندان ساکن و غیرساکن آسایشگاه سالمندی. *سالمند*، دوره ۱۱، شماره ۱، صص ۱۵۱-۱۴۲.

خالقی محمدی، حمیده و ببران، صدیقه. (۱۳۹۹). جایگاه رسانه در تغییر سبک زندگی سالمندان. *مطالعات فرهنگ ارتباطات*، دوره ۲۲، شماره ۵۶، صص ۷۴-۵۷.

رحمانپور، نشمیل. (۱۳۹۸). پدیدارشناسی تجدید فراش در دوره سالمندی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه کردستان.

زنجیران، شایسته، کیانی، لیلا، زارع، مریم و شایقیان، زینب. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر احساس تنهایی زنان سالمند مقیم سرای سالمندان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، دوره ۱۶، شماره ۳، صص ۶۷-۶۰.



زینالی، مریم، نامور، هومن و نوابخش، مهرداد. (۱۴۰۰). پیش‌بینی احساس تنهایی مدیران زن بر اساس الگوهای ارتباطی زوجین و وابستگی بین فردی با نقش میانجی تعادل بین کار و زندگی. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، دوره ۱۹، شماره ۱، صص ۸۷-۱۲۰.

شکرپیگی، عالیہ. (۱۳۹۶). بررسی جامعه‌شناختی رابطه مصرف شبکه‌های اجتماعی مجازی و ظهور تحولات در روابط زناشویی زوجین منطقه ۱ شهر تهران. *جامعه‌شناسی ایران*، دوره ۱۸، شماره ۲، صص ۹۵-۱۲۷.

صبور، ملیحه، صحاف، رباب و سام، شیما. (۱۳۹۳). وضعیت به‌کارگیری اینترنت و ارتباط آن با احساس تنهایی در بازنشستگان فرهنگی. *سالمند*، دوره ۹، شماره ۱، صص ۷۲-۶۳.

صدری دمیرچی، اسماعیل و رضانی، شکوفه. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان وجودی بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، دوره ۲، شماره ۱، صص ۱۲-۱.

صفدری، رضا، شمس‌آبادی، احمدرضا و پهلوانی‌نژاد، شهربانو. (۱۳۹۷). ارتقای سلامت سالمندان جامعه مبتنی بر سلامت همراه و تکنولوژی. *مجله سالمند*، دوره ۱۳، شماره ۳، صص ۲۸۸-۲۹۹.

ضرغامی، حسین و محمودیان، حسین. (۱۳۹۵). مهاجرت فرزندان و احساس تنهایی والدین سالمند روستایی. *روان‌شناسی سلامت*، دوره ۵، شماره ۱۹، صص ۹۹-۱۱۶.

علی کرمی، کریم، ملکی، امیر، عبداللهیان، حمید و رضایی، مهدی. (۱۳۹۸). تجربه زیسته تنهایی در بین زنان سالمند شهر بوکان. *مطالعات راهبردی زنان*، دوره ۲۱، شماره ۸۳، صص ۳۰-۷.

غفوری، آرزو و صالحی، کیوان. (۱۳۹۹). تجربه زیسته بزرگسالان از فرصت‌ها و تهدیدهای فضای مجازی: یک مطالعه کیفی. *مطالعات فرهنگ ارتباطات*، دوره ۲۱، شماره ۵۱، صص ۷-۳۸.

قاسمی‌نیایی، فاطمه. (۱۳۹۷). بررسی مؤلفه‌های انطباق‌پذیری زوجین در دوره سالمندی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

قاضی نوری، سید سروش، رضایی نیک، نفیسه و روشنی، سعید. (۱۳۹۳). بررسی الزامات، چالش‌ها و قابلیت‌های شبکه اجتماعی کنشگران مدیریت فناوری و نوآوری ایران. *تحقیقات فرهنگی ایران*، دوره ۷، شماره ۲، صص ۷۳-۴۹.

محمدآقایی، طاهره و سهیلی، جمال‌الدین. (۱۳۹۵). مروری بر تأثیر رنگ‌ها از منظر روان‌شناسی و اهمیت به‌کارگیری مناسب آنها در طراحی فضاهای اقامتی و مراقبتی سالمندان. *مطالعات هنر معماری*، دوره ۱۱، شماره ۴، صص ۲۸-۲۰.

محمودی، مجید. (۱۳۹۷). نقش نگرش به سالمندی در پیش‌بینی افسردگی و احساس تنهایی سالمندان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس.

مصلحی، محدثه، نعیمی، ابراهیم و واحدی، مهدی. (۱۴۰۰). واکاوی فرآیند سلامت روان در سالمندان کاربر فضای مجازی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، دوره ۱۲، شماره ۴۷، صص ۹۷-۱۲۲.

میردریگوند، فضل‌الله، پناهی، هادی و حسینی رمقانی، نسرین السادات. (۱۳۹۵). احساس تنهایی در سالمندان: نقش مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و ناتوانی عملکردی. *روان‌شناسی پیروی*، دوره ۲۰، شماره ۱۰، صص ۱۱۳-۱۰۳.

نیکبخت، عیسی. (۱۳۹۵). عوامل اجتماعی، اقتصادی مرتبط با سالمندی فعال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته جامعه‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی.

هروی کریملو، مجیده، انوشه، منیره، فروغان، مهشید، شیخی، محمدتقی، حاجی‌زاده، ابراهیم، سیدباقر مداح، منیرالسادات، محمدی، عیسی و احمدی، فضل‌الله. (۱۳۸۶). تبیین دیدگاه سالمندان پیرامون پدیده احساس تنهایی: یک پژوهش کیفی پدیدارشناسی. *سالمند*، دوره ۲، شماره ۴، صص ۴۲۰-۴۱۰.



- Adams, D. J., Ndanzi, T., Rweyunga, A. P. & George, J. (2021). Depression and associated factors among geriatric population in Moshi district council, Northern Tanzania. *Aging & Mental Health*, 25(6), 1035-1041.
- Alikarami, K., Maleki, A., Abdollahyan, H. & Rezaei, M. (2019). The lived experience of loneliness among aged women (A phenomenological study). *Women's Strategic Studies*, 21(83), 7-30. (In Persian)
- Bavli, F. (1395). Successful elderly sociology. Master's Ends, Society of Society, Tabriz University. (In Persian)
- Bavazin, F. & Sepahvandi, M. A. (2018). The study of the relationship between social support and social and psychological well-being among elderly people in city of Khorramabad in 2017. *Nurs Midwifery Journal*, 15(12), 931-938. (In Persian)
- Beneito-Montagut, R., Cassian-Yde, N. & Begueria, A. (2018). What do we know about the relationship between internet-mediated interaction and social isolation and loneliness in later life? *Quality in Ageing and Older Adults*, 19(1), 14-30.
- Blazer, D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults—a mental health/public health challenge. *JAMA Psychiatry*, 77(10), 990-991.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P. & Cole, S. W. (2015). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 66, 733-767.
- Carmona, C. F., Dias Couto, V. V. & Scorsolini-Comin, F. (2014). The experience of loneliness and the social support to elderly women. *Psicologia em Estudo*, 19(4), 681–691.
- Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551-556.
- Christiansen, J., Larsen, F. B. & Lasgaard, M. (2016). Do stress, health behavior, and sleep mediate the association between loneliness and adverse health conditions among older people? *Social Science & Medicine*, 152, 80-86.

- Dong, X. & Chen, R. (2017). Gender differences in the experience of loneliness in US Chinese older adults. *Journal of Women & Aging*, 29(2), 115-125.
- Ebrahimi, N., Fallah, M. H., Samani, S. & Vaziri, S. (2020). The factors and grounds of loneliness of women (A study of phenomenology). *Journal of Women and Society*, 11(41), 1-28. (In Persian)
- Ghafoori, A., Salehi, K. (2020). Adults Lived Experience of Opportunities and Threats of Cyberspace: A Qualitative Study. *Journal of Culture-Communication Studies*, 21(51), 7-38. doi: 10.22083/jccs.2019.142596.2522 (In Persian)
- Ghazinoori, S., Rezaei Nik, N. & Roshani, S. (2014). Exploring requirements, challenges and functions of social network of technology management actors. *Journal of Iranian Cultural Research*, 7(2), 49-73. (In Persian)
- Heidari, M., Ghodusi Borujeni, M. & Naseh, L. (2016). Comparison of self-efficacy and loneliness between community-dwelling & institutionalized older people. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 11(1), 142-151. (In Persian)
- Heravi Karimloo, M., Anoosheh, M., Foroughan, M., Sheykhi, M. T., Hajizade, E., Seyed Bagher Maddah, M., Mohammadi, E. & Ahmadi, F. (2007). Loneliness from the perspectives of elderly people: A phenomenological study. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 2(4), 410-420. (In Persian)
- Holwerda, T. J., Deeg, D. J. H., Beekman, A. T. F., Van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker, C. & Schoevers, R. A. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 85(2), 135-142.
- Imanzadeh, A. & Alipoor, S. (2017). Examining the elderly women's experiences of loneliness: A phenomenological study. *Aging Psychology*, 3(1), 31-43. (In Persian)





- Iranmehr, M., Shafiabadi, A. & Naeimi, E. (2018). The qualitative study of the pathology of virtual social networks on the mental health of students (from the perspective of school counselors). *Counseling Culture and Psychotherapy*, 9(33), 43-72. (In Persian)
- Julsing, J. E., Kromhout, D., Geleijnse, G. M. & Giltay, E. (2016). Loneliness and all-cause, cardiovascular, and noncardiovascular mortality in older men: The Zutphen Elderly Study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(6), 475-484.
- Khaleghi Mohammadi, H. & Babran, S. (2021). Media's role in changing the lifestyle of the elderly people. *Journal of Culture-Communication Studies*, 22(56), 57-74. (In Persian)
- Maes, M., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W. & Goossens, L. (2017). Intimate and relational loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 26(8), 2059–2069.
- Mahmoudi, M. (2018). The role of attitude towards older in predicting depression and the loneliness of the elderly. Master's Thesis, Psychology, Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. (In Persian)
- Merianos, A. L., King, K. A., Vidourek, R. A. & Nabors, L. A. (2016). Mentoring and peer-led interventions to improve quality of life outcomes among adolescents with chronic illnesses. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 1009–1023.
- Mirdrikvand, F., Panahi, H. & Hoseyni Ramaghani, N. (2016). Loneliness of the elderly: The role of communication skills, social support and functional disability. *Aging Psychology*, 2(2), 113-103. (In Persian)
- Moslehi, M., Naeimi, E. & Vahedi, M. (2021). Analysis of mental health in cyberspace elderly users. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(47), 97-122. (In Persian)
- Nikbakht, E. (2016). Social, economic factors associated with active ages. Master's Theses, Sociology, Allameh Tabatabai University. (In Persian)
- Pakkhesal, A., Seyfollahi, S. & Mirzaee, K. (2020). The relationship between loneliness, perceived support and marital satisfaction with the use of virtual networks among couples in Tehran. *Women's Strategic Studies*, 22(87), 151-173. (In Persian)

- Panayiotou, G., Panteli, M. & Theodorou, M. (2016). Predictors of loneliness in a sample of college men and women in cyprus: The role of anxiety and social skills. *Psychology, Community & Health*, 5(1), 16-30.
- Polkinghorne, D. (1983). Polkinghorne, Donald, Methodology for the Human Sciences: Systems of Inquiry. Albany, NY: State University of New York Press.
- Poorsedighi, S., Zabet, S. & Afshani, S. (2021). The role of digital information and communication technologies in sale-ye rahem. *Journal of Culture-Communication Studies*, 22(53), 115-137. (In Persian)
- Rahmanpour, N. (2019). Phenomenology of the recovery during the elderly period. Master's Theses, Family Advice, Kurdistan University. (In Persian)
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: A mini review. *Emerging Science Journal*, 2(2), 59-64.
- Saboor, M., Sahaf, R. & Sum, S. (2014). Application of the internet and its association with loneliness among retired teachers. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 9(1), 63-72. (In Persian)
- Sadri Demichi, E. & Ramezani, S. (2016). Effectiveness of existential therapy on loneliness and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 2(1), 12-1. (In Persian)
- Safdari, R., Shams Abadi, A. R. & Pahlevany Nejad, S. (2018). Improve health of the elderly people with m-health and technology. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 13(3), 288-299. (In Persian)
- Santini, Z. I., Fiori, K. L., Feeney, J., Tyrovolas, S., Haro, J. M. & Koyanagi, A. (2016). Social relationships, loneliness, and mental health among older men and women in Ireland: A prospective community-based study. *Journal of Affective Disorders*, 204, 59-69.
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M. & Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: Prospective associations with functional status in older adults. *Health Psychology*, 36(2), 179.



- Shekarbeygi, A. (2017). A sociological study of the relationship between the use of virtual social networks and the emergence of changes in marital relationships in Tehran (Region No. 1). *Iranian Journal of Sociology*, 18(2), 95-127. (In Persian)
- Van Den Broek, T. (2017). Gender differences in the correlates of loneliness among Japanese persons aged 50–70. *Australasian Journal on Ageing*, 36(3), 234-237.
- Weeks, D. J. (1994). A review of loneliness concepts, with particular reference to old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 9(5), 345–355.
- Wu, B. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge. *Global Health Research and Policy*, 5(1), 1-3.
- Zanjiran, S., Keyani, L., Zare, M. & shayeghian, Z. (2017). The effectiveness of group logotherapy on the sense of loneliness of elderly women resident in nursing home. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 16(3), 60-67. (In Persian)
- Zarghami, H. & Mahmoudian, H. (2017). Children s out-migration and loneliness feeling in rural older parents. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 5(19), 99-116. (In Persian)
- Zeinali, M., Namvar, H. & Navabakhsh, M. (2021). Predicting loneliness of female managers based on couples communication patterns and interpersonal dependence with the mediating role of work-life balance. *The Journal of Women's Studies Sociological & Psychological*, 19(1), 87-120. (In Persian)
- Zeng, Y., Gu, D. & George, L. K. (2011). Association of religious participation with mortality among Chinese old adults. *Research on Aging*, 33(1), 51-83.



### نویسندگان

m.larijani@alzahra.ac.ir

مهسا لاریجانی

استادیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه الزهرا.

moslehi.mohadeseh@gmail.com

محدثه مصلحی

دانشجوی دکتری رشته مشاوره دانشگاه آزاد تهران.