

## توظيف المنصات الرقمية في التخفيف من العزلة الاجتماعية لدى

كبار السن

## Utilization of Digital Platforms to Reduce Social Isolation Among the Elderly

ولاء عبد الله \*

هبة وجيه \*

[Walaa.abdalah@must.edu.eg](mailto:Walaa.abdalah@must.edu.eg)

[heba.sadek@must.edu](mailto:heba.sadek@must.edu)

### الملخص:

تناقش هذه الورقة البحثية الفوائد التي تعود على كبار السن من استخدام الإنترنت بشكل عام ومن مواقع التواصل الاجتماعي بشكل خاص، من خلال التعرف على مدى استفادة كبار السن من مواقع التواصل الاجتماعي لتطوير احتياجاتهم وما الذي يمنعهم من الانغماس في مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال رصد إيجابيات تفاعل كبار السن مع المنصات الرقمية عبر البيئة الرقمية للتجارب الاجتماعية اليومية وهيكل الشبكة الاجتماعية، بالإضافة إلى رصد أهمية مواقع التواصل الاجتماعي في بناء علاقات ناجحة بين كبار السن واسرهم. فهو وسيلة فعالة لمتابعة أخبار أحفادهم عن قرب، حيث أكدت الدراسات على أن مواقع التواصل الاجتماعي تحسن من قدراتهم المعرفية، وتعزز شعورهم بالثقة الذاتية، كما قد يكون لها أثرها النافع عموماً في صحتهم النفسية ورفاهيتهم الجسدية كما تساعد في تحسين الذاكرة لدى المستخدمين من كبار

\* مدرس بقسم الصحافة، كلية الإعلام تكنولوجيا الاتصال، جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.  
\*\* مدرس مساعد بقسم الإذاعة والتلفزيون، كلية الإعلام تكنولوجيا الاتصال، جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا.

السن العلاقات الانسانية والبقاء في حالة نشاط اجتماعي أفضل على المدى الطويل لكبار السن.

**الكلمات المفتاحية:** المنصات الرقمية؛ العزلة الاجتماعية (الصحة النفسية)؛ كبار السن؛ التفاعل الاجتماعي؛ المواقع الإلكترونية.

### **Abstract**

This research paper discusses the benefits accruing to the elderly from using the Internet in general and from social networking sites in particular, by identifying the extent to which the elderly benefit from social networking sites to develop their needs and what prevents them from indulging in social networking sites, by monitoring The advantages of elderly interaction with digital platforms through the digital environment of daily social experiences and the structure of the social network, in addition to monitoring the importance of social networking sites in building successful relationships between the elderly and their families. It is an effective way to closely follow the news of their grandchildren, as studies have confirmed that social networking sites improve their cognitive abilities, enhance their sense of self-confidence, and may have a generally beneficial effect on their mental health and physical well-being and also help in improving memory. Elderly users have better human relationships and stay in a state of social activity in the long term for the elderly.

**Keywords: Digital Platforms - Social Isolation (Mental Health) - The Elderly - Social Interaction – Websites.**

## مقدمة:

تعد المنصات الرقمية أحد أهم الوسائل التي تيسر عمليات التواصل بين الأفراد، حيث يمكن من خلاله إشباع حاجات ورغبات لا يستطيعون تحقيقها بوسائل الإعلام التقليدية، إذ توفر الإمكانيات اللازمة للأفراد لتلبية احتياجاتهم المعرفية، وتتبع هذه الحاجات من رغبة الفرد في تحقيق الذات، ذلك فإن استخدام المنصات الرقمية يمكن أن يكون وسيلة فعالة مناسبة لكبار السن، قد تساعدهم في تحقيق عمليات التفاعل والتواصل الاجتماعي عن طريق تكوين صداقات جديدة، وتعزيز الصداقات القديمة بتبادل البريد أو تبادل الاتصال الفوري باستخدام مواقع كالمسانجر، السكايب، الفيس بوك، تتيح لهم التبادل الحر للنقاشات بشكل ديمقراطي، بالإضافة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي قد يقلل الشعور بالوحدة، والإحساس بالملل والضيق. حيث يعانون كبار السن من عجز وقصور واضح في المهارات الاجتماعية اما بسبب الحالة الصحية أو العزلة الاجتماعية وانشغال أسرهم عنهم لأسباب مختلفة منها العمل أو ضيق الوقت، لذا هرب الكثير منهم الي شبكه الانترنت بمختلف منصاتها الرقمية الإخبارية والاجتماعية لإشباع رغبات مختلفة منها الوحدة او الاندماج في عالم افتراضي وايضا اكتساب المعلومات (الإخبارية - الاجتماعية - السياسية) وهناك نوع آخر من كبار السن يبحث عن أسرته بديله يعيش معها في تفاصيل الحياة اليومية وهم في أماكنهم دون الذهاب والمشقة الجسدية، ومنهم أيضا كبار السن من يعاني من أمراض صحية تمنعه من النزول والتعايش في أرض الواقع لذا كان الانترنت هو الحل الإيجابي للهروب من العزلة والبعد عن الموت البطيء.

### أهمية عملية التفاعل الاجتماعي لدى كبار السن:

ينظر علماء الاجتماع إلى عملية التفاعل الاجتماعي على أنها المكون الأولي للعلاقات الإنسانية جميعها، والتي شكلت في مجملها الصورة الأكبر للمجتمع، وتعد الوحدة هي المشكلة الأكثر شيوعا التي يواجهها كبار السن، خاصة إذا كانوا يعيشون بمفردهم دون أقارب أو مرافقين، فعندما يتقدم العمر بالمرء، يمكن أن تصبح فرص التواصل الاجتماعي محدودة، في حين أن التفاعل الاجتماعي لازال مهما للغاية لكبار السن، وقد أثبتت الدراسات أن التفاعل الاجتماعي المنتظم يؤدي إلى حياة أكثر سعادة وأكثر إشباعا للمتطلبات النفسية، وهذا بدوره، يعنى صحة عقلية أفضل على المدى الطويل لكبار السن، حيث أن البقاء في حالة نشاط اجتماعي يسهم في الحفاظ على صحة جيدة على الصعيدين العاطفي أو الجسدي.

بالنظر إلى أهمية التفاعل الاجتماعي لدى كبار السن، نجد أنها تمثل أحد جوانب المساندة الاجتماعية لديه، حيث تُعرف المساندة الاجتماعية على أنها تلك العلاقات الاجتماعية القوية واثمة القائمة بين الفرد والآخرين والتي تشبع حاجاته للقبول والحب والشعور بالأمان، فيثق في تلك العلاقات، ويدركها على أنها يمكن أن تمنحه الرعاية والتشجيع والنصح والمساعدة في كافة مواقف حياته، كما تُعرف المساندة الاجتماعية أيضا على أنها مقدار ما يدركه الفرد وما يحصل عليه من اقتراحات ومعلومات، ونصح وارشاد وقت الحاجة من الأسرة والمعلمين والأقران الزملاء الأصدقاء، ومدى شعور الفرد بأنه محبوب، ومحل رعاية وتقدير منهم، وإشباعه لحاجاته من خلال التفاعل معهم .

## التأثير الإيجابي للمنصات الرقمية على كبار السن

يعد الدور التوعوي والإرشادي مهم جداً في تعريف الجمهور بدور التكنولوجيا كوسيلة علمية وبحثية وثقافية وليست وسيلة لهدر الوقت والجهد في رسائل لا تحمل أي مضمون سوى أنها تؤثر سلباً على الروح الاجتماعية والتآلف بين الأفراد، منوهين أنه يتطلب من المؤسسات المجتمعية والمراكز الشبابية ووسائل الإعلام تكثيف التوعية بشأن دور العلاقات الاجتماعية وإضفاء الصفاء الذهني والنفسي على الأفراد وزيادة الترابط الاجتماعي بالتفاعل الإيجابي مع الأحداث المجتمعية.

وتشير إحصائيات عالمية إلى أن أكثر من 4 مليارات شخص حول العالم يستخدمون الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، كما يملك الشخص العادي أكثر من 9 شبكات تواصل مختلفة، ويمضي العالم أكثر من 10 مليارات ساعة يومياً عبر منصات رقمية، وهذه البيانات الإحصائية الضخمة تبين حجم استخدام الأفراد لوسائل التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية في حياتهم.

أكدت العديد من الأبحاث على قدرة التكنولوجيا ووسائل الإعلام الحديثة والمنصات الرقمية المتنوعة ومواقع التواصل الاجتماعي على بناء علاقات ناجحة بين كبار السن وكيفية مساعدة أفراد الأسرة المسنين على تبني التكنولوجيا لمكافحة الوحدة، والبقاء على اتصال مع أسرهم وأصدقائهم خلال هذه الفترة الصعبة، حيث إنها نجحت في التقليل من المشكلات النفسية والجسدية الناجمة عن شعورهم بالوحدة، وقلت أعراض الاكتئاب وأسهمت في تقليص عدد من الأمراض المزمنة مثل ضغط الدم المرتفع والسكري، حيث ساعدت التكنولوجيا في التقليل بنسبة 72 بالمائة من شعورهم بالوحدة والاكتئاب والإهمال وعدم الجدوى، وغيرها من المشاعر السلبية الكثيرة. وأشارت إلى أن كبار السن

يعتبرون مواقع التواصل الاجتماعي منصة لكي يبنوا من خلالها أفكارهم وآراءهم الشخصية، حيث يرون أن لديهم خبرات وتجارب لا بد من بثها لجيل الشباب، حيث إنهم يشعرون بالتقدير كلما لاقى هذه الآراء إعجاباً أو تعليقاً.

حيث يمكن لمحادثات الفيديو التي تستخدم خدمات مثل Skype أو FaceTime مساعدة كبار السن على البقاء على اتصالهم بأفراد الأسرة والأصدقاء، كما يمكن لمنصات وسائل التواصل الاجتماعي مثل telegram و Twitter ومنتديات مواقع الويب الأخرى تعريف كبار السن على المجتمعات عبر الإنترنت التي تشارك اهتماماتهم كمواقع التراث أو التاريخ أو الصيد على سبيل المثال، أو تساعدهم على إعادة التواصل مع الأصدقاء القدامى.

وفي هذا الإطار، تناقش هذه الورقة البحثية إيجابيات تفاعل كبار السن مع المنصات الرقمية عبر البيئة الرقمية للتجارب الاجتماعية والاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي والرفاهية العاطفية اليومية واللقاءات الاجتماعية اليومية، وهيكل الشبكة الاجتماعية.

تلعب مواقع التواصل الاجتماعي دوراً مهماً في طبيعة الحياة البشرية في العصر الحالي، حيث أصبح بإمكان مستخدميها التفاعل بشكل لا حدود له مع غيرهم من المستخدمين، ونشر أي نوع من المعلومات، أو الأفكار، أو الصور عبرها، لذلك فهي تؤثر بشكل كبير على طبيعة العلاقات الاجتماعية وخاصةً الأسرية لمستخدميها.

وقد كانت حتى عهد قريب حكرًا على الشباب، غير أنها أصبحت الآن مسرحاً لكبار السن أيضاً. وقد يظن البعض أن مستخدمي الإنترنت من كبار السن يقضون وقتهم في تصفح البريد الإلكتروني وإثراء معلوماتهم، لكن الحقيقة هي أن شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت تلقى إقبالا كبيرا من كبار السن.

ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي من جوانبها الإيجابية في تماسك الأسرة حال استخدامها بشكل منضبط ما يترتب علي جمع شمل الأسرة، حيث يُمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع أفراد الأسرة البعيدين عن بعضهم البعض مما يُقوي العلاقات الأسرية بينهم وتشكيل مصدر لأفكار وأنشطة عائلية تُعزز التواصل بين أفراد الأسرة وتقوي علاقاتهم ببعض البعض بالضافة مشاركة اللحظات العائلية الجميلة والذكريات السعيدة، وايضا مشاركة مواقع الأماكن التي تُهم أفراد الأسرة جميعهم؛ كأماكن التنزه، أو المطاعم، أو غيرها ومساعدة الأجداد في التواصل مع الاحفاد الأطفال لتسهيل تبادل الأفكار بينهم والتقارب بين الاجيال.

### التأثير النفسي لمواقع التواصل الاجتماعي على كبار السن:

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي، من الأمور التي فرضت نفسها علينا، فأصبحت تستحوذ على عقول الصغار والكبار، ولهذا السبب يتساءل البعض، هل يوجد تأثير نفسي سواء سلبي أو إيجابي لها بالنسبة لكبار السن. فقد ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي بالنسبة لكبار السن، بشكل كبير في تخفيف مشاكل الشيخوخة، وذلك بسبب إعلامهم بكل ما يدور من حولهم، الأمر الذي يساعد في تقليل نسب الإصابة بالنسيان وعدم التركيز، كما أن الكثير من الصفحات على مواقع التواصل الاجتماعي، تقدم محتوى ترفيهي، الأمر الذي يساعد في التصدي لمشاكل نفسية كبيرة مثل الاكتئاب والوحدة، وذلك من خلال رسم البسمة.

وتعد فئة كبار السن من الفئات الهامة التي لها خصائص وملامح تميزها عن غيرها من بقية الفئات العمرية الأخرى، كما انها تعيش في تحدى مع الثورة التكنولوجية الهائلة التي أصبحت واقع لابد من التكيف معه، وإدراكه حيث

يعانى البعض من التعقيد المدرك وعدم الثقة في استخدام هذه التكنولوجيا وعدم توافر الكفاءة الذاتية، في حين أظهرت العديد من الدراسات أن المنصات الرقمية بصفة عامة يؤثر على جودة الحياة لكبار السن في طرق مختلفة، ومنها القضاء على العزلة والتواصل مع أفراد أسرهم وأصدقائهم بشكل أسهل، وتأسيس علاقات جديدة، وبالتالي مع وجود المنصات الرقمية وما تقدمه مواقع التواصل الاجتماعي من محتوى متنوع ما بين الدردشة ونشر المنشورات الخاصة والتعليق عليها ونشر الاخبار ومقاطع الفيديوهات المتعددة الاشكال والاعلانات، والصفحات الخاصة بالوزراء والهيئات، أن تختلف عادات وأنماط استخدام كبار السن لها ومن الممكن ان يكون لهم احتياجات لم تتحقق بعد، فكبار السن يحتاجون الى الاهتمام والرعاية بالإضافة الى الترفيه والتعليم في نفس الوقت.

قد تختلف حاجات ودوافع كبار السن عند استخدامهم للإنترنت، والإشباع المتحققة لهم من هذا الاستخدام، فهم أنفسهم طاقة بناءة يمكن استغلالها والإفادة منها، وإلا فإن الآلية تنعكس ويصبحون عوامل هدم بدلاً من عوامل بناء. غير أن رعاية هذه الفئة من آبائنا وأجدادنا وهم الذين ضحو بعمرهم وصحتهم وفكرهم من أجل أن تظل عجلة الحياة دائرة أصبح واجب رعايتهم والاهتمام بهم ضرورة تحتمها الأديان والقيم وتدعمها القوانين.

ويمكن أن تعمل مواقع التواصل الاجتماعي على تفعيل الطاقات المتوافرة لدى كبار السن، وزيادة مجالات المعرفة لديهم، وازدياد قدراتهم على التقمص الوجداني وتقبلهم للتغيير، وبهذا فإن الاتصال له دور مهم ليس فقط في بث المعلومات لتقديم شكل الواقع، واستيعاب السياق الاجتماعي الذي توضع فيه الأحداث، فمن خلالها يستطيع كبار السن الاتصال مع الآخرين عبر العالم والتواصل معهم، وإشباع هويتهم وتطلعاتهم العلمية والثقافية والمعرفية بصورة



عامة، وفي مختلف المجالات الأخرى كالصحة والتعليم والفن والتسويق وإنجاز المعاملات المصرفية وغيرها، حيث توفر شبكة الإنترنت لكبار السن آفاق غير محدودة لتواصل وتبادل المعلومات والأفكار عبر شاشات الكمبيوتر باستخدام الشبكة الهاتفية العامة مع الملايين من المستخدمين على نطاق العالم.

أن تكنولوجيا الاتصال عموماً والمنصات الرقمية خصوصاً قد تحدث تغييراً كبيراً وملحوظاً في حياة كبار السن من خلال التطبيقات والخدمات التي تتيحها لهم، فتؤدي بهم إلى نمو ثقافتهم وخبراتهم ومهاراتهم في الحياة، بالإضافة إلى أنها استطاعت أن تجعل حياة كبار السن أفضل، من خلال الاحتفاظ باستقلاليتهم، مما يزيد من استخدامهم لها.

### تأثير السوشيال ميديا على الصحة النفسية لكبار السن وقد اثبتت

#### بعض الدراسات:

ارتفاع نسبة استخدام كبار السن منذ أكثر من ثلاث سنوات بسبب التزايد والتطور السريع في التكنولوجيا، وانتشار شبكات الإنترنت ووسائلها المتعددة بين جميع الفئات ومن بينهم كبار السن ، وكذلك انتشار الهواتف الذكية وانخفاض أسعارها، فبالتالي أصبحت في متناول الأفراد العاديين حيث تساعدهم في دعم الحياة الاجتماعية وتوفير فرص ممارسة الأنشطة والاستمتاع بها، والحفاظ على علاقاتهم ومهاراتهم ورفاهيتهم، وايضا ارتفاع نسبة كبار السن الذين يستخدمون الإنترنت عموماً، يدل على أن فئة كبار السن لديهم نفس النشاط والدوافع لاستخدام الإنترنت مثل باقي فئات المجتمع، وان اهتمامات كبار السن وطبيعة استخدامهم تختلف باختلاف أعمارهم، كما تشير الدراسات إلى أن اهتمام كبار السن باستخدام التكنولوجيا الحديثة ومواقع التواصل الاجتماعي والتعامل معها وقد يرجع ذلك إلى ما قد توفره هذه المواقع من توفير الوقت والمجهود في

التواصل مع الأبناء والاحفاد وتوفير شبكة أصدقاء جديدة واستخدامها في متابعة المستجدات في المجالات المختلفة.

ويعتبر المنزل من أكثر الأماكن التي يتلاءم مع نمط حياة كبار السن لاختيار الوقت المناسب للاستخدام والتفاعل مع الآخرين، بالإضافة إلى أن أغلب المنازل الآن يتوفر بها الإنترنت، وهم يفضلون استخدام المنصات الرقمية بمفردهم، حيث اعتادوا على أن يعيشوا حياتهم منعزلين في منازلهم بعيدا عن أسرهم وأقاربهم وأن دخولهم إلى مواقع التواصل الاجتماعي للتواصل مع افراد الاسرة والأصدقاء وتقليل الفجوة بين الجيلين يمثل لهم راحة في البال، بالإضافة إلى طبيعة استخدام الهواتف الذكية وانتشارها بين كبار السن.

وأصبح استخدام المنصات الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي يؤثران على جودة الحياة لكبار السن في طرق مختلفة وتمكينهم من تأسيس العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها والاتصال مع افراد اسرتهم واصدقائهم وله تأثير إيجابي على الرضا عن الحياة من خلال زيادة الاستقلال والحفاظ على الشبكات الاجتماعية والحصول على المعلومات الصحية وقد يرجع ذلك إلى أن كبار السن يعانون من مشاكل صحية متنوعة بالإضافة إلى الوصفات الطبية المفيدة لهم والنظام الصحي المفترض اتباعه للحفاظ على صحتهم، ثم التخلص من الوحدة والعزلة والتواصل مع الأبناء والاحفاد والمقربين، تليها شغل وقت الفراغ ثم معرفة الأحداث الجارية والاطلاع على الأحداث والحصول على المعلومات في مختلف المجالات، واكتساب المعلومات واكتساب مهارات تواصل جديدة، ثم الاستفادة من تجارب الآخرين.

فاعلية استخدام الفيس بوك متعدد الوسائط مع كبار السن حيث ساعدهم في التخفيف من العزلة الاجتماعية لديهم، لما يتميز به الفيس بك من انه أسهل

مواقع التواصل الاجتماعي استخداما ويتيح للجمهور التنقل عبر بوابات مختلفة ونشر البوستات بسهولة دون تعقيدات والدخول على صفحات الشركات والمؤسسات المختلفة والبحث عن الأصدقاء دون الحاجة إلى أرقام التليفونات التي يتطلبها الواتس اب أو تويثير أو التلجرام، بالإضافة إلى ارتفاع معدل تفاعل المبحوثين مع أقاربهم، وزيادة التفاعلات بشكل عام على الإنترنت.

بناء على الدراسات السابقة يعتبر صفحات الأخبار على السوشيال ميديا والحسابات الخاصة بالصور هي الأكثر بحثًا بالنسبة لكبار السن على مواقع التواصل الاجتماعي. حيث إن صفحات الأخبار ومواقع الصور هي الأكثر بحثًا بالنسبة لكبار السن، وذلك وفقًا لاستطلاع رأي أجرته صحيفة "لوكيب" الفرنسية، وأوضح المشاركون في الاستطلاع، أن مواقع التواصل الاجتماعي تمثل الواقع بالنسبة لهم، من خلال معرفة آخر أخبار المجتمع والحياة، بالإضافة إلى مشاهدة الصور الغريبة والجميلة أيضًا، حيث تعتبر وسيلة فعالة في الحصول على المعلومة بشكل أبسط ومختلف عن نشرة الأخبار العادية والمعروفة..

فقد أفاد بعض الدراسات أن كبار السن يفضلون التفاعل غير المباشر عبر المنصات الرقمية ومجموعات النقاش على الإنترنت لعدة أسباب منها أن التغيير الشكلي والذي يصاحب التقدم في العمر قد يحول دون رغبة البعض في التفاعل المباشر مع الآخرين خاصة أصدقائهم منذ فترة الدراسة أو العمل، غير أن بعض صعوبات التواصل الشفهي قد تحد من التواصل المباشر، أو عدم توافر خبرات التفاعل الكافية لإدارة الحوارات والمناقشات بشكل مباشر. فضلا عن قيام غالبية كبار السن بتفعيل آليات مختلفة للمناقشات والتفاعل من خلال كتابة التعليقات على الأحداث عبر مواقع التواصل الاجتماعي والاتصالات الهاتفية والمقابلات، وكذلك الحوارات من خلال مجموعات النقاش المتعددة التي

يشترك بها كبار السن، بالإضافة الى اهتمامهم بإبداء الرأي والتعليق المتبادل على المنشورات ينتج عنه احساسهم بالاهتمام بالشخص ذاته مما ينعكس برد هذا الاهتمام بالتعليق والتفاعل مع منشورات الآخرين، كما أفاد بعض الدراسات أن أصدقاء كبار السن على الفيس بوك حينما يستشعرون تغييبهم الالكتروني أو عدم إبداء اثناء وكتابة التعليقات فإنهم غالبا ما يتصلون بهم عبر الماسنجر للسؤال عنهم والاطمئنان عن أحوالهم مما يوطد أواصر علاقات الصداقة بينهم ويوفر المزيد من فرص التفاعل الاجتماعي فيما بينهم.

في الوقت الذي يبدو فيه أثر الموجة الرقمية الحالية قد طال كل شيء تقريبا، تظل نسبة غير قليلة من كبار السن بمعزل عن التحول الرقمي الذي يمضي دون توقف، الأمر الذي يهدد بتعميق الفجوة الطبيعية بين الأجيال، فيتحدث كل منهم لغة مختلفة، ويتواصل بأساليبه الخاصة، وهو ما يحتاج إلى مزيد من الاهتمام، وابتكار أساليب جديدة لتعريف المسنين بالتقنيات الحديثة، خصوصا مع مشكلة الشيخوخة في الكثير من المجتمعات.

### الدراسات التي تناولت دور الايجابي لتطور التكنولوجيا في حياة كبار

#### السن:

اشارت الدراسات الى أن تعليم مهارات جديدة قد يساعد على الوقاية من الخرف وايضا زيادة التركيز لدى كبار السن، كما يشير الخبراء أن إلى الكثير من الفوائد التي تعود على كبار السن من الإنترنت بشكل عام ومن مواقع التواصل الاجتماعي بشكل خاص ومنهم منصات اجتماعية، مثل تطبيق Be Real أو TikTok .

أوضحت بعض الدراسات أن هناك فوائد عديدة من تدريب كبار السن على أجهزة الكمبيوتر يمكن أن يربطهم بشكل إيجابي بالآخرين، بالإضافة إلى أن

معظم كبار السن الذين يستخدمون الإنترنت بشكل متكرر لأداء مهام أساسية، مثل قراءة البريد الإلكتروني، أو الأخبار، أو إدارة خدماتهم المصرفية يساعدهم على تعلم معلومات أو مهارات جديدة.

أشارت دراسة كندية، إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي، قد يكون لها تأثير إيجابي بالنسبة إلى كبار وتوصلت دراسة حديثة، أجريت على مدى عامين، إلى أن تدريب كبار السن على استخدام الشبكات الاجتماعية يحسن من قدراتهم المعرفية، ويعزز شعورهم بالثقة الذاتية، كما قد يكون له أثره النافع عموماً في صحتهم النفسية ورفاهيتهم الجسدية، وهي وسيلة فعالة لتغيير أساليب تعريف كبار السن بالتقنيات لمتابعة أخبار الأحفاد عن قرب، وإعطائهم مبرراً يدفعهم لتعلم استخدام الإنترنت، والبدء بتعريفهم بوسائل تؤثر في حياتهم بشكل فوري يُشجعهم على التعلم.

ومن المحتمل أن تكون الآثار المترتبة على الاستخدام اليومي لوسائل التواصل الاجتماعي على الرفاهية العاطفية أكثر إيجابية لكبار السن مقارنة بالشباب، إذ تشير الدراسات إلى أن الآثار العامة لاستخدام تكنولوجيا الاتصال تبدو أكثر إيجابية بالنسبة لكبار السن منها بالنسبة للشباب. فوفقاً لإطار تكامل القوة والضعف، أبلغ كبار السن عن انخفاض مستوى المشاعر السلبية وارتفاع المشاعر الإيجابية لأنهم يتبنون استراتيجيات لتقليل التعرض للتجارب السلبية وإعادة تقييم وضعهم على أساس يومي، إذ يميل كبار السن إلى اختيار الأنشطة عبر الإنترنت والحد منها من أجل تعزيز التجارب الإيجابية وزيادة المشاركة الاجتماعية، فاستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي يحفزهم بشكل أساسي لتحقيق أهداف ذات مغزى اجتماعي وعاطفي. وتعتبر الجدة ماري الألمانية والبالغة من العمر 85 عام، واحدة من أشهر مشاهير السوشيال ميديا، حيث

تقدم محتوى كوميدي وتوعوي لكبار السن، من خلال مناقشة مشاكلهم بشكل بسيط ومرح، مثل بدءًا من ثثرة المشاهير إلى علاج القلق المزمن لدى كبار السن.

ودائمًا ما تتفاعل مع المتابعين الذين أغلبهم من كبار السن، حيث تتشارك معهم الأحاديث حول مشاكلهم النفسية والمرضية، كما أنها تتواصل مع أطباء من أجل الإجابة عليهم.

وركزت الدراسات، على الدور النفسي والترفيهي، الذي قد تقدمه هذه المواقع للمسنين، وآثارها الإيجابية مقارنة بالأصغر منهم سنا.

ويعتبر خبراء علم النفس بشكل عام، أن مواقع التواصل الاجتماعي تشتت الانتباه، وتفقد الإنسان التركيز، لكن الدراسة الجديدة التي نشرتها مجلة ساينس العلمية أتت لتناقض بعضًا من تحليلات هؤلاء العلماء. وأوضحت الدراسة، أن أنواعا معينة من تشتت الانتباه قد تكون مفيدة للذاكرة، فقد اكتشف الباحثون في جامعة تورنتو الحقيقة المدهشة حول عجائب "فيس بوك" بالنسبة إلى كبار السن، إذ أخضعوا عينة من مستخدمي "فيس بوك" تصل أعمارهم إلى الثامنة والستين، ومجموعة ثانية تتراوح أعمارهم بين 19 و20 عاما، أخضعوهم لسلسلة من التجارب حول تذكر قائمة مؤلفة من عشرين كلمة وصورة

وتبين لهم أن إجابات الأصغر سنا، كانت قليلة التطابق مع الصور والكلمات المدونة بالقرب منها، مقارنة بإجابات صحيحة ومتطابقة عند المستخدمين الأكبر سنا، حيث استطاعوا تذكر كل صورة والعبارة المكتوبة بالقرب منها.

وتعد هذه الدراسة مكملة لدراسة سابقة، رأت أن الدماغ لديه القدرة على حفظ العبارات التي تكتب على "فيس بوك" أكثر من الوجوه، وهذا ما يعطي

أهمية أيضا لدور مواقع التواصل الاجتماعي في تحسين الذاكرة خاصة لدى المستخدمين من كبار السن.

كانت هذه خلاصة دراسة أجريت على هامش التعداد السكاني الأخير 2017، لرصد التطورات التي يشهدها كبار السن، ونسب الاستفادة منها، ومقارنة نتائجها بما كان عليه الحال في التعداد السكاني الذي أجرى في عام 2006. ورصدت الدراسة معدلات استفادة واستخدام كبار السن لوسائل التكنولوجيا الحديثة، مؤكدة أن أعلى فئة عمرية من كبار السن تستخدم التكنولوجيا الحديثة كانت في المرحلة من 60 إلى 64 عاماً، وأن 37.5% من إجمالي المسنين يستفيدون ويستخدمون وسائل التكنولوجيا الحديثة، بينما تقل النسبة كلما ارتفع معدل العمر فوق 64 عاماً حتى تصل إلى أقل المعدلات في المرحلة من 75 عاماً فأكثر.

وأضافت الدراسة أن الفئة العمرية من 60 إلى 64 هي أعلى فئات المسنين استخداماً للموبايل، وأظهرت أن 36.4% من هذه الفئة يستخدمون هاتفاً محمولاً وأكثر، مشيرة إلى أن نسبة الإناث المسنات في استخدام الموبايل تتفوق على المسنين الذكور في الاتصال عبر الهواتف المحمولة والأكثر استعمالاً لها، حيث تبلغ نسبة الإناث المسنات اللاتي يستخدمن الموبايل 37.2% من إجمالي النساء المسنات، بينما بلغت النسبة بين الذكور المسنين المستخدمين للموبايل 36% من إجمالي المسنين الذكور، وفي استخدام الكمبيوتر تفوقت الإناث المسنات على الذكور في استخدام الحاسب الآلي، والتعامل معه، وباحترافية أكثر، وبلغت نسبة الإناث في استخدام الكمبيوتر 44.7% من إجمالي المسنين مقابل 40% للذكور.

وذكرت الدراسة أن نسبة كبار السن في المرحلة العمرية من 60 إلى 64 عاماً، الذين يستخدمون شبكة الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي والتصفح تصل نسبتهم إلى 41% من إجمالي المسنين الذين يمتلكون أجهزة حاسب آلي وأجهزة هواتف محمولة، مؤكدة أن نسبة الإناث كبار السن المستخدمات للإنترنت تفوق نسبة الذكور في نفس المرحلة العمرية، إذ تبلغ 43.4% مقابل 41% للذكور، في الوقت الذي تفوق فيه الرجال المسنون في الفئة العمرية من 65 إلى 69 على الإناث في استخدام الإنترنت.

### **بناء على ذلك توصى الورقة البحثية ببعض المقترحات الآتية:**

- 1- الاهتمام بإنشاء صفحات الكترونية خاصة بكبار السن، أو تطبيق إخباري خاص بالمستخدمين من فئة كبار السن، يراعي فيها مصممو المواقع الإلكترونية عند إنشائهم المعايير الخاصة بإنشاء المواقع الإلكترونية الصديقة أو المخصصة لكبار السن، بحيث تتسم بالمزيد من اليسر في التفاعل مع المحتوى الإخباري المقدم، وبخصائص تكنولوجية من حيث تكبير فونت الخط لتسهيل وضوح الرؤية، وكذلك تحويل الخبر إلى خبر مسموع عند الضغط على رمز السماع.
- 2- كما يجب أن يراعى في تصميمهم للمواقع الإلكترونية التي من بين جمهورها المستهدف كبار السن خاصة المواقع الحكومية الخدمية -تخصيص واجهات خاصة بكبار السن يتم تصميمها وفقاً لتلك المعايير أيضاً وذلك لتيسير استخدام كبار السن لشبكة الإنترنت والاستفادة من خدماتها على النحو الأمثل.



- 3- ضرورة الاهتمام بإنشاء مواقع إلكترونية طبية مخصصة لكبار السن، تكون تابعة لجهات موثوقة مثل وزارات الصحة العربية والمصرية على أن تكون مزودة بخدمات معلوماتية وخدمات استشارية مجانية.
- 4- إنشاء قنوات تليفزيونية ومحطات إذاعية تقدم مضمون متخصص لكبار السن في كافة المجالات.
- 5- الاهتمام بالمشاركة المجتمعية لكبار السن وإطلاق مبادرات تطوعية أكثر وعقد أنشطة رياضية وفنية واجتماعية بشكل دوري والاعلان عنها في مواقع التواصل الاجتماعي.
- 6- يجب الترويج داخل المجتمع المصري لثقافة الاهتمام بمحو الأمية الرقمية لكبار السن، وتتبنى الحكومات المصرية مشاريع محو الأمية الرقمية لكبار السن على نطاق واسع، وأن يكون ذلك جزء لا يتجزأ من خططها التنموية باعتبارها حق متأصل من حقوق كبار السن شأنها شأن محو أمية القراءة والكتابة لكبار السن.
- 7- توفير باقات إنترنت منخفضة التكلفة لكبار السن حتى يتمكن كبير السن من استخدام الإنترنت أينما ووقتما كان سواء لغرض الإخباري أو غيره، وذلك بعد التأكد من بيانات المستخدمين لهذه الباقة، كما يمكن أن تعقد شراكات مع تلك الجهات لإنشاء مشاريع قومية لمحو الأمية الرقمية وزيادة الوعي الرقمي لدى كبار السن.
- 8- يجب أن تراعى المكتبات العامة والمعلومات في برامج محو الأمية الرقمية التي تقدمها، تخصيص برامج خاصة بالاحتياجات المعلوماتية لكبار السن فقط تكون مجانية أو مدعمة بأسعار رمزية.

## المراجع

- 1- سلام أحمد عبده، عزة سعيد محمد، ابتسام فتحي صالح شعبان، دوافع استخدامات كبار السن للإنترنت، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة جامعة عين شمس كلية التربية النوعية، 2020.
- 2- غدير مجدي عبد الوهاب، محو الأمة الرقمية لكبار السن: دراسة لتصميم وإنشاء موقع إلكتروني تعليمي، رسال دكتوراه مجلة المركز العربي للبحوث والدراسات في علوم المكتبات والمعلومات، 2015.
- 3- نسرین عبد العزيز محمد، دوافع استخدام كبار السن لمواقع التواصل الاجتماعي والإشباع المتحققة لديهم، المجلة العلمية لبحوث الإذاعة والتلفزيون ع 24، جامعة القاهرة - كلية الاعلام - قسم الإذاعة والتلفزيون، 2022م.
- 4- نهاد محمد حسن، التأثير الاجتماعي لعملية المتابعة الإخبارية لدى كبار السن عبر منصات الهاتف المحمول: دراسة ميدانية، مجلة البحوث الإعلامية ع 49، جامعة الأزهر - كلية الإعلام بالقاهرة، 2018.
- 5- <https://www.elwatannews.com/news/details/4360251?t=push>  
<https://arabic.cnn.com/science-and-health/article/2023/05/04/internet-use-dementia-risk-wellness>
- 6- <https://www.dostor.org/3677112>
- 7- <https://alqarar.sa/5918>
- 8- <https://www.emaratalyoum.com/technology/electronic-equipment/2014-12-22-1.739348>