



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
«ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Κοινωνική δικτύωση και ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας»

Συγγραφέας: Ζαχαριά Δέσποινα (Α.Μ.212206)

Επιβλέπουσα: Μπούρη Μαρία

ΑΘΗΝΑ, ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023



UNIVERSITY OF WEST ATTICA
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT OF PUBLIC AND
COMMUNITY HEALTH
MASTER PROGRAM: 'HEALTH
PROMOTION IN THIRD AGE'

Diploma Thesis

«Social networks and quality of life in the elderly»

Despoina Zacharia

Registration Number: 212206

Supervisor: Bouri Maria

Athens, April 2023



«Κοινωνική δικτύωση και ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας»

Μέλη εξεταστικής επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του εισηγητή

Η παρούσα διπλωματική εξετάστηκε από την κάτωθι εξεταστική επιτροπή

A/α	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
1	Αναστασία Μπαρμπούνη	Καθηγήτρια, Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	
2	Ιωάννης Κουμπούρος	Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	
3	Μαρία Μπούρη	Εξωτερική συνεργάτης Π.Μ.Σ. (επιβλέπουσα)	

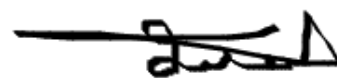
Δήλωση Συγγραφέα Μεταπτυχιακής Εργασίας

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Ζαχαριά Δέσποινα με αριθμό μητρώου 212206, φοιτήτρια του μεταπτυχιακού προγράμματος ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α.), δηλώνω ότι :

«Είμαι η συγγραφέας της παρούσας διπλωματική εργασίας και όποια βοήθεια είχα για την εκπόνηση της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Ακόμα, οι πηγές από τις οποίες αντλήθηκαν δεδομένα ή λέξεις, αναφέρονται στο σύνολό τους με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, των πηγών, συμπεριλαμβανομένου και των πηγών που αντλήθηκαν από το διαδίκτυο. Τέλος, βεβαιώνω πως η παρούσα διπλωματική έχει συγγραφεί από εμένα αποκλειστικά και αποτελεί πνευματική μου ιδιοκτησία.

Η παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου»

Η δηλούσα



Ζαχαριά Δέσποινα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας, ολοκληρώνεται και ένας ακόμα κύκλος γνώσεων και πληροφοριών, που θα φανούν χρήσιμα τόσο στην καθημερινή, όσο και στην επαγγελματική μου ζωή.

Καθώς λοιπόν, συμπληρώθηκε ο κύκλος του μεταπτυχιακού προγράμματος ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κυρία Μπούρη, που ήταν επιβλέπουσά μου και ανταποκρίθηκε σε κάθε κάλεσμα μου, όταν χρειαζόμουν βοήθεια. Είμαι πολύ χαρούμενη που μέσω αυτού του μεταπτυχιακού πέραν από γνώσεις, βρήκα και νέους φίλους και συναδέλφους, που με βοήθησαν αρκετά, για να φτάσω ως εδώ.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ θα πρέπει να πω στους γονείς και τους φίλους μου, που πίστεψαν σε εμένα και μου έδωσαν δύναμη να ολοκληρώσω το μεταπτυχιακό.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....σελ. 6
Abstract.....σελ. 7
Συνοτομογραφίες.....σελ. 8
Εισαγωγή.....σελ. 9

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1. Ορισμοί και θεωρητικό υπόβαθρο.....σελ.14
1.1. Ορισμός τρίτης ηλικίας – επιδημιολογικά στοιχεία.....σελ.14
1.2. Ποιότητα ζωής και κοινωνικές σχέσεις στην τρίτη ηλικία.....σελ.16
1.3. Ορισμός και είδη κοινωνικής δικτύωσης που αφορούν την τρίτη ηλικία.....σελ.18
1.3.1. Τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνίας στην τρίτη ηλικία.....σελ.18
1.4. Σημασία του εξεταζόμενου θέματος.....σελ.19

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 2. Μεθοδολογία.....σελ.21
2.1 Σκοπός της μελέτης.....σελ.21
2.2 Ερευνητικά ερωτήματασελ.21
2.3. Κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού των άρθρων.....σελ.22
2.4. Στρατηγική αναζήτησης για την επιλογή μελετών.....σελ.22
Κεφάλαιο 3. Αποτελέσματα.....σελ.24
3.1. Συγκεντρωτικός πίνακας μελετών.....σελ.24
3.2. Χαρακτηριστικά μελετών.....σελ.35
Κεφάλαιο 4. Συζήτηση.....σελ.43
4.1. Προτάσεις μελλοντικών ερευνών.....σελ.45
Κεφάλαιο 5. Συμπεράσματασελ.45
Βιβλιογραφία.....σελ.46

Περίληψη

Εισαγωγή: Η κοινωνική δικτύωση αποτελεί σημαντικό κομμάτι σε όλη την διάρκεια της ζωής ενός ατόμου, πόσο μάλλον στην τρίτη ηλικία, περίοδο κατά την οποία οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζονται σημαντικά με επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης της κοινωνικής δικτύωσης με την ποιότητα ζωής στα άτομα τρίτης ηλικίας.

Μέθοδος: Πραγματοποιήθηκε συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση στις βάσεις δεδομένων: PubMed, Google Scholar, IATROTEK και Scopus, χρησιμοποιώντας τις λέξεις κλειδιά: quality of life, elderly, social network, social networking, well-being, social relation, social media, social support/ ηλικιωμένοι, κοινωνική δικτύωση, ποιότητα ζωής, ευημερία, τρίτη ηλικία, κοινωνικά δίκτυα και κοινωνικοποίηση. Έγινε επιλογή μελετών που ήταν γραμμένες σε ελληνική ή αγγλική γλώσσα, είχαν δημοσιευτεί κατά το διάστημα 2002-2022 και αναφέρονταν σε άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.

Αποτελέσματα: Τα κοινωνικά δίκτυα που αναπτύσσει το άτομο κατά την διάρκεια της ζωής του και διατηρεί κατά την τρίτη ηλικία καθώς και η υποστήριξη που λαμβάνει μέσω αυτών, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ποιότητα ζωής του. Τα σημαντικότερα κοινωνικά δίκτυα είναι η οικογένεια και συγκεκριμένα τα παιδιά και τα εγγόνια και ακολουθούν οι φίλοι και οι γείτονες. Η χρήση τεχνολογιών κοινωνικής δικτύωσης από τα άτομα τρίτης ηλικίας συμβάλλει στην ενίσχυση των κοινωνικών τους σχέσεων προάγοντας με τον τρόπο αυτό την ποιότητα ζωής τους.

Συμπεράσματα: Η ποιότητα ζωής στα άτομα τρίτης ηλικίας επηρεάζεται από την κοινωνική δικτύωσή τους ωστόσο η συγκεκριμένη συσχέτιση δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Αν και στις περισσότερες μελέτες φαίνεται να αναδεικνύεται θετική σχέση μεταξύ των κοινωνικών δικτύων και της ποιότητας ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, υπάρχει και σημαντικός αριθμός μελετών που δεν υποστηρίζουν μια τέτοια συσχέτιση.

Λέξεις-κλειδιά: Ηλικιωμένοι/τρίτη ηλικία, κοινωνική δικτύωση, ποιότητα ζωής, ευημερία, κοινωνικά δίκτυα, κοινωνικοποίηση.

Abstract

Introduction: Social networking is an important part throughout a person's life, let alone in old age, where social relationships are affected with consequences on the quality of life of the elderly.

Aim: The aim of this research was to investigate the relationship of social networking with the quality of life in the elderly.

Methods: A systematic bibliographic review was carried out in the databases: PubMed, Google Scholar, IATROTEK and Scopus, using the following keywords: quality of life, elderly, social network, social networking, well-being, social relation, social media, and social support. Studies that were written in Greek or English, published from 2002-2022 and referring to elderly people, 60 years and older, were selected for review.

Results: The social networks that a person acquires during his/her life and maintains until the third age as well as the support he/she receives from them, play a decisive role in the quality of life of the elderly. The most important social networks are family, namely children and grandchildren, followed by friends and neighbors. Furthermore, the use of technology assisted networks contributes to the strengthening of relationships within social networks, promoting thus the quality of life of the elderly.

Conclusion: The quality of life in the elderly, although it was shown in some studies that it is affected by their social networking, the specific correlation has not been sufficiently studied. Although in many studies a positive relation has been identified between social networking and quality of life in the elderly, considerable number of studies does not support such correlation.

Key-words: Quality of life, elderly, social network, social networking, well-being, social relations, social media, social support.

Συντομογραφίες

ΤΠΕ: Τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνίας

ΠΟΥ: Παγκόσμιος οργανισμός Υγείας

SNI: Social Network Index

Εισαγωγή

Το εξεταζόμενο θέμα

Με τον όρο «ηλικιωμένοι» ή άτομα τρίτης ηλικίας ορίζονται τα άτομα που είναι 65 ετών και άνω (OECD, 2022). Σύμφωνα με τα δεδομένα της Eurostat (2017), η πληθυσμιακή ομάδα των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω, τείνει να αυξάνεται όλο ένα και περισσότερο, με αποτέλεσμα να εκτιμάται πως το ποσοστό των Ευρωπαίων ηλικιωμένων θα υπερδιπλασιαστεί ως το 2080 (European Commission, 2014). Με γνώμονα αυτό, γίνεται αντιληπτή η ανάγκη προώθησης της υγιούς γήρανσης στα άτομα τρίτης ηλικίας.

Ο άνθρωπος από την φύση του είναι κοινωνικό ον και από την στιγμή που γεννιέται εντάσσεται σε κοινωνικά δίκτυα (οικογένεια), τα οποία συνεχώς αυξάνονται (φίλοι, γείτονες κ.λπ.) αλλά διαπιστώνεται ότι έχουν την τάση να φθίνουν με την πάροδο των χρόνων (Charles et al., 2014)

Το κοινωνικό περιβάλλον ενός ατόμου μπορεί να επηρεάσει την υγεία του, άμεσα ή μέσω φραγμών ή κινήτρων που επηρεάζουν ευκαιρίες, αποφάσεις και συμπεριφορές υγείας. Τα υποστηρικτικά κοινωνικά περιβάλλοντα επιτρέπουν επίσης στους ανθρώπους να πράττουν ό,τι είναι σημαντικό για αυτούς, παρά τις φυσιολογικές απώλειες ικανοτήτων με την πάροδο του χρόνου (WHO, 2022). Σημαντικό επίσης ρόλο στην καλύτερη ποιότητας ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, φαίνεται πως έχουν και οι τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών. Πιο συγκεκριμένα, η χρήση σύγχρονων τεχνολογιών έχει την δυνατότητα να αποτρέψει ή να μειώσει την κοινωνική απομόνωση των ηλικιωμένων μέσω διαφόρων μηχανισμών (Schulz et al., 2016).

Τα κοινωνικά δίκτυα, αν και δεν υπάρχει ξεκάθαρος ορισμός, μπορούν να οριστούν ως ομάδες ατόμων που τα συνδέουν διαφορετικές σχέσεις όπως φιλία, εργασία, οικογένεια (Martin K. et al., 2007).

Αρκετοί ερευνητές, μετά από μελέτες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα, πως τα κοινωνικά δίκτυα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ευημερία των ατόμων τρίτης ηλικίας (Litwin et al., 2011; Rafnsson et al., 2015; Shouse et al., 2013). Πιο

συγκεκριμένα, σε έρευνα που έγινε σε κινεζικό πληθυσμό, διαπιστώθηκε πως τόσο σε αστικές, όσο και σε αγροτικές περιοχές η ύπαρξη υποστηρικτικού κοινωνικού πλαισίου (οικογενειακού και φιλικού), επηρεάζει θετικά την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Ωστόσο, διαπιστώθηκε, πως για τα άτομα τρίτης ηλικίας που κατοικούν σε αγροτικές περιοχές, το οικογενειακό δίκτυο έχει σημαντικότερες επιπτώσεις στην ευημερία των ηλικιωμένων, σε σύγκριση με το φιλικό, ενώ η σημασία του αυξάνεται σταδιακά μαζί με την πάροδο της ηλικίας. Από την άλλη πλευρά, για τα άτομα τρίτης ηλικίας, που κατοικούν σε αστικές περιοχές, το οικογενειακό περιβάλλον είναι εξίσου σημαντικό με το φιλικό περιβάλλον (Litwin et al., 2011). Επιπλέον, σε άλλη μελέτη, όπου στόχος ήταν να ερευνηθεί ο αντίκτυπος των κοινωνικών δικτύων των ηλικιωμένων ατόμων, στην γνωστική τους λειτουργία και στην ψυχική τους υγεία, φάνηκε, σύμφωνα με τις μετρήσεις, πως οι ηλικιωμένοι που έχουν μειωμένη γνωστική λειτουργία, είχαν περιορισμένο αριθμό κοινωνικών επαφών, ενώ οι ηλικιωμένοι που είχαν μεγαλύτερα ποσοστά καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, διατηρούσαν περιορισμένο οικογενειακό πλαίσιο ή παρατηρήθηκε απουσία αυτού (Rafnsson et al., 2015). Παράλληλα ορισμένες έρευνες έχουν καταλήξει σε αντίθετα συμπεράσματα, διαπιστώνοντας ότι τα κοινωνικά δίκτυα δεν έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην ευημερία των ατόμων τρίτης ηλικίας (Fuller-Iglesias et al., 2016). Αναλυτικότερα, σε μελέτη που έγινε σε μεξικανούς ηλικιωμένους, με στόχο να εξετάσει τις ενδο-οικογενειακές σχέσεις και πως επηρεάζει την ευημερία των ηλικιωμένων, κατέληξε σε αμφιλεγόμενα συμπεράσματα. Αν και το υποστηρικτικό οικογενειακό πλαίσιο συσχετίστηκε με καλύτερη ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, φάνηκε να υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ των μελών αναφορικά με τις οικογενειακές αξίες, οδηγώντας έτσι σε μη υποστηρικτικό περιβάλλον, επιβαρυντικό για την υγεία των ηλικιωμένων.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η ακριβής συσχέτιση της κοινωνικής δικτύωσης με την ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας δεν έχει μελετηθεί επαρκώς στη βιβλιογραφία, θέμα το οποίο θα επιχειρήσει να διερευνήσει η παρούσα συστηματική ανασκόπηση.

Σκοπός της εργασίας

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της σημασίας της κοινωνικής δικτύωσης στα άτομα της τρίτης ηλικίας και ειδικότερα η συσχέτισή της με την ποιότητα ζωής τους. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στα κοινωνικά

δίκτυα που αφορούν το υποστηρικτικό περιβάλλον των ηλικιωμένων αλλά και στα κοινωνικά δίκτυα μέσω διαδικτύου και τον ρόλο που έχουν στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ατόμων.

Μέσω της διπλωματικής αυτής εργασίας θα επιδιωχθεί η απάντηση τριών ερευνητικών ερωτημάτων. Τα ερωτήματα αυτά είναι:

1. Ποια είδη κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται από τα άτομα τρίτης ηλικίας;
2. Πώς επηρεάζει η κοινωνική δικτύωση την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας;
3. Ποιες συγκεκριμένες διαστάσεις της ποιότητας ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας επηρεάζονται από την κοινωνική δικτύωση;

Μέθοδος

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια συστηματική ανασκόπηση με στόχο την αναζήτηση άρθρων σε έγκριτες βιβλιογραφικές πηγές και συγκεκριμένα στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Google Scholar, IATROTEK και Scopus με συγκεκριμένα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού των μελετών. Ως κριτήρια ένταξης ορίστηκαν τα ακόλουθα :

1. Τα άρθρα να έχουν δημοσιευτεί τα τελευταία είκοσι έτη (2002-2022)
2. Να αφορούν ερευνητικά άρθρα, όπως ποιοτικές/ποσοτικές μελέτες, ανασκοπήσεις, τυχαιοποιημένες μελέτες.
3. Να αφορούν άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
4. Να είναι γραμμένα σε ελληνική ή αγγλική γλώσσα.
5. Να διερευνούν τη συσχέτιση της κοινωνικής δικτύωσης με την ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας.
6. Να διερευνούν τη συσχέτιση της κοινωνικής δικτύωσης με επιμέρους παραμέτρους της ποιότητας ζωής για τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Αντίστοιχα, ως κριτήρια αποκλεισμού, έχουν οριστεί τα ακόλουθα:

1. Τα άρθρα να έχουν δημοσιευτεί εκτός του χρονικού διαστήματος 2002-2022.
2. Να είναι διπλωματικές εργασίες, διατριβές, κατευθυντήριες οδηγίες, βιβλία και εκπαιδευτικά εγχειρίδια.
3. Να αφορούν άτομα ηλικίας μικρότερης των 60 ετών.
4. Να είναι γραμμένα σε οποιαδήποτε άλλη γλώσσα, εκτός ελληνικής και αγγλικής.
5. Να μην αφορούν τη συσχέτιση της κοινωνικής δικτύωσης με την ποιότητα ζωής σε άτομα τρίτης ηλικίας.
6. Να μην αφορούν τη συσχέτιση της κοινωνικής δικτύωσης με επιμέρους παραμέτρους της ποιότητας ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας.

Δομή της εργασίας

Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση, χωρίζεται σε δύο μέρη, το Γενικό και το Ειδικό. Στο Γενικό Μέρος, αναλύονται ορισμοί και παρουσιάζονται επιδημιολογικά δεδομένα σχετικά με την τρίτη ηλικία και τα κοινωνικά δίκτυα, ενώ συζητείται και η σημαντικότητα της κοινωνικής δικτύωσης για τα άτομα τρίτης ηλικίας. Στο Ειδικό Μέρος, περιλαμβάνεται η μεθοδολογία της έρευνας και στη συνέχεια αναλύονται και συζητώνται οι μελέτες που έχουν επιλεγεί.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1: Ορισμοί και θεωρητικό υπόβαθρο

1.1. Ορισμός τρίτης ηλικίας- επιδημιολογικά δεδομένα

Οι άνθρωποι παγκοσμίως ζουν όλο και περισσότερα χρόνια, με αποτέλεσμα την πληθυσμιακή αύξηση των ατόμων τρίτης ηλικίας. Υπολογίζεται πώς μέχρι το 2030, 1 στους 6 ανθρώπους θα είναι ηλικίας 60 ετών και άνω και ως το 2050 εκτιμάται πως ο πληθυσμός των ηλικιωμένων θα έχει διπλασιαστεί.

Σε βιολογικό επίπεδο, η γήρανση προκύπτει από την επίδραση της συσσώρευσης μιας μεγάλης ποικιλίας μοριακών και κυτταρικών βλαβών με την πάροδο του χρόνου. Αυτό οδηγεί σε σταδιακή μείωση της σωματικής και πνευματικής ικανότητας καθώς και σε αύξηση των πιθανοτήτων εμφάνισης κάποιας ασθένειας. Πέρα από τις βιολογικές όμως αλλαγές, η γήρανση συνδέεται συχνά με άλλες μεταβάσεις της ζωής, όπως η συνταξιοδότηση, η μετεγκατάσταση σε πιο κατάλληλη στέγαση (π.χ. δομές μακράς φροντίδας) και ο θάνατος φίλων και συντρόφων (WHO, 2022). Κατά συνέπεια, η κοινωνική απομόνωση αποτελεί σημαντικό ζήτημα για τα άτομα τρίτης ηλικίας, γεγονός που έχει επιπτώσεις τόσο στην ψυχική τους υγεία (π.χ. κατάθλιψη), όσο και στην σωματική τους υγεία (π.χ. αλκοολισμός, αυτοτραυματισμοί) (Saito, 2010; Piffe, 2007; Cornwell, 2007).

Επιπλέον, θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα για την ποιότητα ζωής του αυξανόμενου αριθμού ατόμων τρίτης ηλικίας. Στόχος δεν είναι μόνο η αύξηση του προσδόκιμου ζωής τους (μακροζωία), αλλά και η ποιότητα ζωής που θα έχουν με την πάροδο της ηλικίας (Ajh et al., 2012). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει ορίσει την ποιότητα ζωής ως «την αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή στο πλαίσιο του πολιτισμικού του πλαισίου και των συστημάτων αξιών στα οποία ζει καθώς και σε αναφορά με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τους προβληματισμούς του» (WHO, 2023).

Αρκετοί παράγοντες όπως η υγεία, η οικογένεια, οι προσωπικές σχέσεις, ο ρόλος και η συμβολή του ατόμου στην τοπική κοινότητα, οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και η αποδοχή στα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας (Huguet et al., 2008).

Το κοινωνικό δίκτυο ορίζεται ως «η υποκειμενική αίσθηση του ανήκειν, της αποδοχής, του σεβασμού και της εκτίμησης που έχει το άτομο από τα άλλα άτομα» (Fu et al., 2007). Τα κοινωνικά δίκτυα στα οποία εντάσσεται το άτομο, ποικίλλουν, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του ατόμου, αλλά και των ατόμων με τα οποία αλληλοεπιδρά, καθώς και με την αντίληψή του για την υποστήριξη που του παρέχεται από τα υπόλοιπα μέλη του δικτύου στο οποίο ανήκει ή πρόκειται να ενταχθεί (Amieva et al., 2010).

Για να επιτευχθεί η υγιής γήρανση θα πρέπει να συνυπάρχει η ευημερία και η ποιότητα ζωής στα άτομα τρίτης ηλικίας. Η ευημερία αποτελεί πολυδιάστατη έννοια στην οποία εμπλέκονται πολλαπλοί παράγοντες, όπως ψυχικές, σωματικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές πτυχές που επιδρούν στη ζωή ενός ατόμου. Επομένως, η αναζήτηση στρατηγικών για την επίτευξη ευημερίας, θετικών εμπειριών, ικανοποίησης και ευχαρίστησης από τη ζωή αποτελεί παράγοντα που βοηθά στην κατανόηση της ζωής των ανθρώπων, τόσο ατομικά όσο και συλλογικά (Pinto et al., 2017).

Η ποιότητα ζωής αποτελεί τη βέλτιστη κατάσταση ευεξίας σε όλες τις διαστάσεις της υγείας (δηλαδή σωματική, ψυχική, κοινωνική, συναισθηματική και πνευματική), ενώ η ευεξία είναι το αποτέλεσμα μιας ενεργούς διαδικασίας που στοχεύει στη βελτίωση του τρόπου ζωής του ατόμου. Το περιβάλλον διαδραματίζει σημαντικό ρόλο βοηθώντας τα άτομα να αυξήσουν τις εγγενείς τους ικανότητες και να εκτελέσουν τις διάφορες δραστηριότητες. Το περιβάλλον μπορεί να έχει σημαντικό ρόλο μαζί με τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου στη διαδικασία της γήρανσης, την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας. Όταν η επίδραση του περιβάλλοντος είναι αρνητική, η ευημερία και η ανεξαρτησία μειώνονται (Prieto et al., 2008). Σύμφωνα με το μοντέλο Kawa, το περιβάλλον και τα άτομα συνδέονται στενά και αποτελούν ένα σύνολο σε μια αρμονική σχέση. Το μοντέλο υποστηρίζει ότι τα άτομα ανήκουν σε ένα κοινωνικό πλαίσιο με το οποίο σχηματίζουν ένα σύνολο με την κοινότητα, με συνέπεια η εμφάνιση ασθενειών να περιορίζει τις δραστηριότητες που μπορούν να επιτελούν στο πλαίσιο της κοινότητας (Wada, 2011).

1.2. Ποιότητα ζωής και κοινωνικές σχέσεις στην τρίτη ηλικία

Τα κοινωνικά δίκτυα θεωρούνται σημαντικός καθοριστικός παράγοντας για την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, ιδίως επειδή τους επιτρέπουν να αντιμετωπίζουν δύσκολες εμπειρίες ζωής, όπως π.χ. η απώλεια ενός συγγενικού προσώπου. Μπορούν επίσης να επιτρέψουν σε ηλικιωμένα άτομα με μειωμένο εισόδημα ή/και προβλήματα υγείας να μειώσουν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις, προωθώντας έτσι τη διατήρηση ή την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους (Bosworth et al., 1997; Martin et al., 2001).

Καθώς τα άτομα γερνούν, οι κοινωνικές σχέσεις μπορεί να αλλάξουν για διάφορους λόγους, συμπεριλαμβανομένης της γεωγραφικής μετανάστευσης παιδιών, συγγενών ή φίλων. Επιπλέον, οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζονται και από την φυσιολογική έκπτωση των λειτουργιών του ατόμου (Ajh, 2012).

Έτσι, λόγω της απομάκρυνσης του ηλικιωμένου ατόμου από τα κοινωνικά δίκτυα που έχει αποκτήσει στη διάρκεια της ζωής τους, ιδιαίτερα με την οικογένεια και το φιλικό περιβάλλον, δημιουργείται το αίσθημα τη κοινωνικής απομόνωσης. Η έκπτωση στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και στην επικοινωνία είναι κύριες πηγές άγχους, σε αντίθεση με τις υποστηρικτικές κοινωνικές σχέσεις και την οικειότητα, οι οποίες προκαλούν αυξημένη συναισθηματική ευημερία (Pinquart et al., 2000). Οι κοινωνικές σχέσεις ενισχύουν περαιτέρω την αυτοπεποίθηση στους ηλικιωμένους και η ενίσχυση των κοινωνικών δικτύων τους μπορεί να αποτελέσει λύση στο πρόβλημα της μοναξιάς που διαπιστώνεται στα άτομα τρίτης ηλικίας, ενώ αντιθέτως, τα περιορισμένα κοινωνικά δίκτυα αυξάνουν το αίσθημα μοναξιάς στα άτομα άτομα (Holmen et al., 2002) και συνδέονται με κατάθλιψη, απόγνωση και επηρεάζουν την ποιότητα ζωής τους (Giordano et al., 2012).

Η κοινωνική απομόνωση θεωρείται αποτέλεσμα των μειωμένων κοινωνικών αλληλεπιδράσεων του ηλικιωμένου ατόμου και προκαλούνται από τη συνταξιοδότησή τους, τις σωματικές αλλαγές (γνωστικές και σωματικές αναπηρίες), την αναπόφευκτη απώλεια συζύγου ή φίλων και από την πιθανή φροντίδα των ηλικιωμένων ατόμων σε δομές φιλοξενίας (Cornwell et al., 2009). Η τεχνολογία της πληροφορίας και της επικοινωνίας (ΤΠΕ) μπορεί να υπερβεί κοινωνικά και χωρικά εμπόδια της κοινωνικής αλληλεπίδρασης επιτρέποντας εύκολη, οικονομικά την

προσιτή επικοινωνία καθώς και διάφορες δραστηριότητες με την χρήση εφαρμογών κειμένου, ήχου και εικόνας, από τα άτομα τρίτης ηλικίας οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε μέρος βρίσκονται.

Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση διαπιστώθηκε σε μια μετα-ανάλυση που έδειξε ότι σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο θνησιμότητας (26% και 29%, αντίστοιχα) (Holt-Lunstad et al., 2015). Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι τα άτομα που είναι μοναχικά ή κοινωνικά απομονωμένα έχουν αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και αυξημένη χρήση υπηρεσιών υγείας (National Seniors Council, 2014; Menec et al., 2019; Holt-Lunstad et al., 2015; Kuiper et al., 2015; Wright et al., 2017). Αντίθετα, η αυξημένη κοινωνική δέσμευση έχει συσχετιστεί με μειωμένη αναπηρία και χαμηλότερη θνησιμότητα (Mendes de Leon et al., 2003). Στη μετα-ανάλυση των Holt-Lunstad et al, τα άτομα με ισχυρότερες κοινωνικές σχέσεις είχαν 50% αυξημένη πιθανότητα μακροχρόνιας επιβίωσης (Holt-Lunstad et al., 2015).

Συνοψίζοντας, ορισμένα χαρακτηριστικά του κοινωνικού δικτύου θεωρούνται τα εξής: το μέγεθος του κοινωνικού δικτύου, το είδος της κοινωνικής σχέσης, η συχνότητα επαφής, η γεωγραφική εγγύτητα και η συναισθηματική εγγύτητα. Έτσι, οι Litwin et al. (2014), κατασκεύασαν έναν δείκτη κοινωνικού δικτύου με βάση αυτά τα χαρακτηριστικά.

Το μέγεθος των κοινωνικών δικτύων έχει, γενικά, συσχετιστεί θετικά με την ποιότητα ζωής και την ευημερία, τόσο σε ευρωπαϊκές χώρες όσο και στη Βόρεια Αμερική. Το είδος των κοινωνικών σχέσεων φαίνεται επίσης να επηρεάζει την ευημερία, με τα δίκτυα φιλίας και γειτονιάς να έχουν πιο θετική επίδραση από τα οικογενειακά δίκτυα, δεδομένου του εκούσιου χαρακτήρα του πρώτου σε αντίθεση με το δεύτερο. Η συχνότητα επαφής αποτελεί έναν από τους πιο συχνά χρησιμοποιούμενους δείκτες για την περιγραφή των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Η υψηλή συχνότητα κοινωνικών επαφών έχει συνήθως συσχετιστεί με υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής ή άλλους δείκτες ευημερίας στη Βόρεια Αμερική και τις ευρωπαϊκές χώρες.

1.3. Ορισμός και είδη κοινωνικής δικτύωσης που αφορούν την τρίτη ηλικία

Τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν ένα σύστημα ανθρώπινων αλληλεπιδράσεων που βασίζονται σε συναισθηματικούς δεσμούς μέσω των οποίων τα αγαθά και οι υπηρεσίες ανταλλάσσονται αλτρουιστικά (Antonucci et al., 1987). Τα κοινωνικά δίκτυα, που συνήθως ορίζονται με όρους κοινωνικών δεσμών και κοινωνικής σύνδεσης, έχουν τη δυνατότητα να εμπλουτίσουν τις ζωές των ατόμων και να ενισχύσουν την ευημερία τους (Cornwell et al., 2008; Mendes de Leon et al., 2004). Μελέτες για τύπους δικτύων κοινωνικής υποστήριξης που διεξήχθησαν σε δείγμα ατόμων τρίτης ηλικίας στις Ηνωμένες Πολιτείες, την Ευρώπη και το Ισραήλ, έχουν εντοπίσει 4 βασικούς τύπους δικτύων κοινωνικής υποστήριξης: ποικιλόμορφα δίκτυα (διατήρηση διαφορετικών και ενεργών κοινωνικών σχέσεων που αποτελούνται από οικογένεια, συγγενείς, φίλους και γείτονες), οικογενειακά δίκτυα (διατηρούνται στενοί δεσμοί με την οικογένεια και τους συγγενείς αλλά όχι με φίλους και γείτονες), φιλικά (διατήρηση στενών δεσμών και επαφών με φίλους και γείτονες, αλλά λιγότερο με την οικογένεια) και περιορισμένα (που περιλαμβάνουν ελάχιστους κοινωνικούς δεσμούς με την οικογένεια, τους φίλους ή άλλη κοινωνική ομάδα). Αυτές οι μελέτες έχουν δείξει πως οι άνθρωποι που είναι ενσωματωμένοι σε κοινωνικά σύνολα, λαμβάνουν μεγαλύτερη υποστήριξη και εμφανίζουν καλύτερη υγεία και ευημερία. (Golden et al., 2007; Fiori et al., 2007). Αν και τα κοινωνικά δίκτυα έχουν ευεργετικές επιδράσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική ευεξία, ωστόσο οι επιβλαβείς επιπτώσεις που συνδέονται με την ύπαρξη περιορισμένων κοινωνικών δεσμών μπορεί να θέσουν τα άτομα σε κίνδυνο να επηρεαστεί η υγεία και η ευημερία τους (Hawkley et al., 2010).

1.3.1. Τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνίας στην τρίτη ηλικία

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε τις ΗΠΑ, το 73% των ατόμων που κατοικούν στις ΗΠΑ, με εξαίρεση τα άτομα που ζουν σε μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας, ηλικίας 50 έως 64 ετών αναφέρουν ότι χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, το ποσοστό για τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, φτάνει το 45% (Auxier et al., 2021).

Τα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα είναι κατάλληλα για την παροχή και τη λήψη κοινωνικής υποστήριξης (π.χ. ενημέρωση ή συναισθηματική ενθάρρυνση),

ανεξάρτητα από γεωγραφική τοποθεσία ή χρόνο (Leist et al., 2013). Οι ηλικιωμένοι απολαμβάνουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς αποτελεί εύκολο τρόπο για έναρξη κοινωνικών σχέσεων καθώς και τη διατήρηση της επικοινωνίας με την οικογένεια και τους φίλους (Han et al., 2021; Casanova et al., 2021).

Η εκπαίδευση που έχει λάβει το ηλικιωμένο άτομο φαίνεται πως παίζει μεγαλύτερο ρόλο στην χρήση του διαδικτύου σε σχέση με το φύλο. Τα άτομα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο, κάνουν πιο ενεργή χρήση του διαδικτύου σε σχέση με άτομα με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο (Fang et al., 2019).

Η τεχνολογία της πληροφορίας και της επικοινωνίας (ΤΠΕ) μπορεί να υπερβεί κοινωνικά και γεωγραφικά εμπόδια των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων διευκολύνοντας την άμεση επικοινωνία και τις διάφορες δραστηριότητες μεταξύ ατόμων τρίτης ηλικίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η περίοδος της πανδημίας λόγω COVID-19, καθώς η επαφή των ηλικιωμένων με τα κοινωνικά τους δίκτυα διαζώσης μειώθηκε, αλλά αυξήθηκαν οι επικοινωνίες μέσω τεχνολογιών. Όπως διαπιστώθηκε από την έρευνα, ορισμένα άτομα κατάφεραν να αυξήσουν το κοινωνικό τους δίκτυο και να αποκτήσουν νέους φίλους, με τη χρήση της τεχνολογίας, σε μια τέτοια περίοδο αντιξοοτήτων και αβεβαιότητας, όπου η κοινωνική απόσταση ήταν ο κανόνας (Steijvers et al., 2022). Η ψηφιακή επαφή μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες επικοινωνίας με γνώριμα άτομα του κοινωνικού δικτύου καθώς και ευκαιρίες για επικοινωνία με νέα μέλη (Quan-Haase, 2017).

1.4. Σημαντικότητα θέματος

Η συγκεκριμένη συστηματική ανασκόπηση αποσκοπεί στη διερεύνηση της κοινωνικής δικτύωσης στα άτομα τρίτης ηλικίας καθώς και στη συσχέτισή της με την ποιότητα ζωής τους. Το συγκεκριμένο θέμα έχει επιλεγεί, καθώς ο πληθυσμός έχει την τάση να γίνεται πιο γηραιός, με αποτέλεσμα την εστίαση σε θέματα που αφορούν την υγιή γήρανση των ατόμων τρίτης ηλικίας. Τα άτομα τρίτης ηλικίας, με την πάροδο των χρόνων έρχονται αντιμέτωπα με ποικίλες απώλειες και αναπόφευκτα οι κοινωνικές σχέσεις τους μειώνονται με ενδεχόμενη συνέπεια το αίσθημα της κοινωνικής απομόνωσης και δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων, με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της υγιούς γήρανσης.

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 2. Μεθοδολογία

2.1. Σκοπός και στόχοι μελέτης

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση της σημασίας της κοινωνικής δικτύωσης σε άτομα της τρίτης ηλικίας καθώς και τις επιπτώσεις αυτής στην ποιότητα ζωής τους. Ανώτερος στόχος της εργασίας είναι η ανάδειξη της σημαντικότητας της κοινωνικής δικτύωσης στα άτομα τρίτης ηλικίας.

2.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Σύμφωνα με τον σκοπό της ανασκόπησης, τέθηκαν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είδη κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται από τα άτομα τρίτης ηλικίας;
2. Πως επηρεάζει η κοινωνική δικτύωση την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας;
3. Ποιες συγκεκριμένες διαστάσεις της ποιότητας ζωής επηρεάζονται μέσω της κοινωνικής δικτύωσης των ατόμων τρίτης ηλικίας;

2.3. Κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού άρθρων

Με σκοπό την εύρεση των καταλληλότερων άρθρων της βιβλιογραφίας και την ένταξή τους στην ανασκόπηση, τέθηκαν ορισμένα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού.

Ως κριτήρια ένταξης ορίστηκαν τα ακόλουθα :

1. Τα άρθρα να έχουν δημοσιευτεί τα τελευταία είκοσι χρόνια (2002-2022)
2. Να αφορούν ερευνητικά άρθρα, όπως ποιοτικές/ποσοτικές μελέτες, ανασκοπήσεις, τυχαιοποιημένες μελέτες.
3. Να αφορούν άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.

4. Να είναι γραμμένα στην ελληνική ή αγγλική γλώσσα.
5. Να συσχετίζουν την κοινωνική δικτύωση με την ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας.
6. Να συσχετίζουν την κοινωνική δικτύωση με επιμέρους παραμέτρους της ποιότητας ζωής για τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Ως κριτήρια αποκλεισμού, έχουν οριστεί τα ακόλουθα:

1. Τα άρθρα να έχουν δημοσιευτεί εκτός της περιόδου 2002-2022.
2. Να αφορούν διπλωματικές εργασίες, διατριβές, κατευθυντήριες οδηγίες, βιβλία και εκπαιδευτικά εγχειρίδια.
3. Να αφορούν άτομα ηλικίας μικρότερης των 60 ετών.
4. Να είναι γραμμένα σε οποιαδήποτε άλλη γλώσσα, εκτός ελληνικής και αγγλικής.
5. Να μην συσχετίζουν την κοινωνική δικτύωση με την ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας.
6. Να μην συσχετίζουν την κοινωνική δικτύωση με επιμέρους παραμέτρους της ποιότητας ζωής για τα άτομα τρίτης ηλικίας.

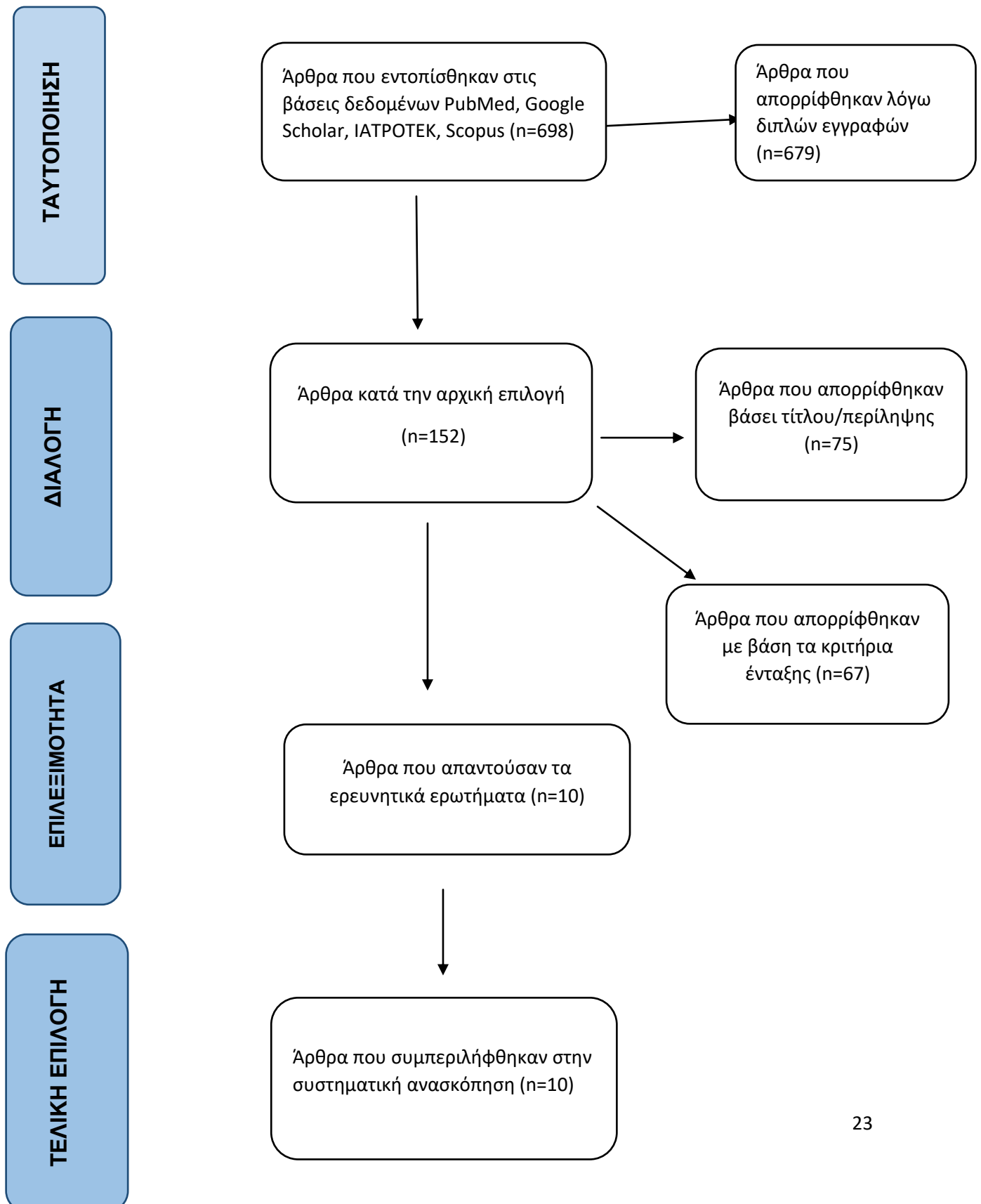
2.4. Στρατηγική αναζήτησης της βιβλιογραφίας

Για την παρούσα συστηματική ανασκόπηση, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση της βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων: PubMed, Google Scholar, Scopus και IATROTEK. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: quality of life, elderly, social network, social networking, well-being, social relation, social media, social support, και: ηλικιωμένοι/ τρίτη ηλικία, κοινωνική δικτύωση, ποιότητα ζωής, ευημερία, κοινωνικά δίκτυα και κοινωνικοποίηση, σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς, χρησιμοποιώντας και το OR ή AND.

Τα άρθρα που ανακτήθηκαν ήταν 698, από τα οποία απορρίφθηκαν τα 19 λόγω διπλών εγγραφών και έμειναν 679, από τα οποία τα 527 άρθρα αποκλείστηκαν λόγω του περιεχομένου τους. Στα 152 άρθρα που απέμειναν, τα 75 αποκλείστηκαν λόγω τίτλου ή περίληψης και τα 67 επειδή δεν απαντούσαν στα ερευνητικά ερωτήματα.

Έτσι, προέκυψαν τα 10 άρθρα, τα οποία και συμπεριελήφθησαν στην παρούσα μελέτη.

Εικόνα 1: Αναπαράσταση της στρατηγικής της αναζήτησης των άρθρων σύμφωνα με το διάγραμμα ροής PRISMA



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Αποτελέσματα

Ο τελικός αριθμός των άρθρων που εντάχθηκαν στην βιβλιογραφική ανασκόπηση ήταν 10. Στον ακόλουθο πίνακα παρατίθενται συνοπτικά τα άρθρα που επιλέχθηκαν.

3.1. Συγκεντρωτικός Πίνακας μελετών

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ / ΕΤΟΣ	ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	ΕΙΔΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
----------------------	----------------	------------------	-------------	--------------

Baker et al. (2018)	Η ανάδειξη της επίδρασης της τεχνολογίας στην κοινωνική απομόνωση ατόμων τρίτης ηλικίας.	Συστηματική ανασκόπηση	Η ηλικιακή ομάδα που περιελάμβανε η μελέτη ήταν 65 των και άνω. Οι μελέτες εξέτασαν τις εμπειρίες των ηλικιωμένων με χρήση συστημάτων οθόνης αφής και την ικανότητα που έχουν για κοινή χρήση φωτογραφιών ή έναρξης λειτουργιών βιντεοδιάσκεψης, είτε με άλλους ηλικιωμένους, είτε με μέλη της οικογένειας και φίλους. Συμπεριλήφθηκαν 36 εργασίες.	Το μεγαλύτερο τμήμα των μελετών αφορούσε τη χρήση των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης από άτομα τρίτης ηλικίας. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούσαν κυρίως υπηρεσίες κοινωνικών δικτύων και τεχνολογίες οθόνης αφής. Τα αποτελέσματα που αφορούν την κοινωνικοποίηση των ατόμων τρίτης ηλικίας ήταν μη αξιολογήσιμα και οι μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των παρεμβάσεων συνήθως είχε αρκετούς περιορισμούς ενώ επρόκειτο για έρευνες μικρής κλίμακας.
---------------------	--	------------------------	---	---

Kusumota et al. (2022)	Διερεύνηση πώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει την αντίληψη που έχουν τα άτομα τρίτης ηλικίας για την μοναξιά.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Η ηλικιακή ομάδα που περιλαμβάνει η ανασκόπηση ήταν τα 65 έτη και άνω. Χρησιμοποιήθηκε η στρατηγική PICO, στην οποία ο πληθυσμός (P) αναφέρεται στα άτομα τρίτης ηλικίας, η παρέμβαση (I) στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και το αποτέλεσμα (O) στη μοναξιά και/ ή κοινωνική απομόνωση, η οποία κατέληξε στην ακόλουθη καθοδηγητική ερώτηση: «Ποια είναι η διαθέσιμη γνώση σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την αντίληψη της μοναξιάς ή/και της κοινωνικής απομόνωσης σε άτομα προχωρημένης ηλικίας;». Συμπεριλήφθηκαν 11 μελέτες.	Οι μελέτες κατηγοριοποιήθηκαν με βάση τους τύπους τεχνολογιών: «η χρήση του Διαδικτύου», που περιλαμβάνει ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, το διαδίκτυο και ανάλογες εφαρμογές, «συσκευές επικοινωνίας», με χρήση smartphone, tablet και iPad και «τύποι επικοινωνίας» που καλύπτουν τη χρήση διαπροσωπικών μέσων επικοινωνίας στην ψηφιακή εποχή, όπως βιντεοκλήσεις και email. Υπήρξαν θετικά αποτελέσματα (63,6%) σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με στόχο την ελαχιστοποίηση της αντίληψης της μοναξιάς ή/και της κοινωνικής απομόνωσης από τα άτομα τρίτης ηλικίας.
Wiwatkunupakarn et al. (2020)	Ο σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της κοινωνικής	Συστηματική ανασκόπηση	Η ηλικιακή ομάδα που συμπεριλήφθηκε στην ανασκόπηση ήταν 60 ετών και άνω. Αυτή η μελέτη επικεντρώθηκε στη χρήση του SNS. Το SNS αποτελεί ένα υποσύνολο κοινωνικών μέσων που βοηθά τους ανθρώπους να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα στο διαδίκτυο, για παράδειγμα, Facebook, Twitter, LinkedIn,	Συμπεριλήφθηκαν δεκαπέντε άρθρα: δέκα παρατηρητικές και πέντε πειραματικές μελέτες. Πέντε μελέτες επικεντρώθηκαν στην κατάθλιψη και πέντε μελέτες για τη μοναξιά/κοινωνική απομόνωση, ενώ πέντε μελέτες ανέφεραν και τα δύο αποτελέσματα. Μεταξύ των μελετών παρατήρησης, υπήρξαν κάποιες ενδείξεις ότι η χρήση SNS

	απομόνωσης, της μοναξιάς και της κατάθλιψης μεταξύ ατόμων τρίτης ηλικίας.		κ.λπ. Δεδομένου ότι στόχος της ανασκόπησης ήταν να αναζητηθεί ο αντίκτυπος της χρήσης SNS από ηλικιωμένους ενήλικες στην καθημερινή τους ρουτίνα, οποιαδήποτε από τις μελέτες που εφαρμόζουν το SNS για ψυχολογικές ή ιατρικές παρεμβάσεις αποκλείστηκαν. Συμπεριλήφθηκαν 15 μελέτες.	συσχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και μοναξιάς, αλλά ένας πολύ περιορισμένος αριθμός πειραματικών μελετών μπόρεσε να επιτύχει παρόμοια αποτελέσματα. Για την κοινωνική απομόνωση, καμία μελέτη δεν βρήκε σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της χρήσης SNS και της μείωσης της κοινωνικής απομόνωσης.
Chen et al. (2016)	Στόχος ήταν η διερεύνηση των επιπτώσεων των παρεμβάσεων των σύγχρονων τεχνολογιών πληροφοριών στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης των ατόμων τρίτης ηλικίας.	Συστηματική ανασκόπηση	Η ηλικιακή ομάδα που συμπεριλήφθηκε στην ανασκόπηση ήταν άτομα 60 ετών και άνω. Έγινε αναζήτηση στις πλατφόρμες PsycINFO, PubMed, MEDLINE, EBSCO ποσοτικών και ποιοτικών μελετών σχετικά με την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων κοινωνικής απομόνωσης με τη χρήση τεχνολογιών πληροφοριών για ηλικιωμένους που δημοσιεύθηκαν στα αγγλικά μεταξύ 2002 και 2015. Συμπεριλήφθηκαν 25 μελέτες.	Οι περισσότερες μελέτες μέτρησαν την αποτελεσματικότητα των ΤΠΕ μετρώντας συγκεκριμένες διαστάσεις και όχι την κοινωνική απομόνωση μόνο. Η χρήση των ΤΠΕ διαπιστώθηκε ότι επηρεάζει θετικά την κοινωνική υποστήριξη, την κοινωνική διασύνδεση ενώ μειώνει το αίσθημα κοινωνικής απομόνωσης. Τα αποτελέσματα για τη μοναξιά ήταν ασαφή. Παρόλο που οι περισσότερες μελέτες είχαν θετικά ευρήματα, σε ορισμένες περιπτώσεις διαπιστώθηκε μη σημαντική ή και αρνητική επίδραση. Η θετική επίδραση της χρήσης των ΤΠΕ στην κοινωνική διασύνδεση και την κοινωνική υποστήριξη φαινόταν να είναι

				βραχυπρόθεσμη καθώς δεν διήρκεσε περισσότερο από έξι μήνες μετά την παρέμβαση.
Aung et al. (2016)	Η διερεύνηση των κοινωνικών δικτύων που ανήκουν τα άτομα τρίτης ηλικίας και η αξιολόγηση της σχέσης του κοινωνικού δικτύου και της κατάθλιψης.	Συγχρονική μελέτη	Η ηλικιακή ομάδα που συμμετείχε στην μελέτη ήταν άτομα 80 ετών και άνω. Η μελέτη διεξήχθη στην Τσιάνγκ Μάι της Βόρειας Ταϊλάνδης. Με τυχαία δειγματοληψία επιλέχθηκαν 435 κάτοικοι. Στο δείγμα αυτό, χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης κοινωνικού δικτύου του Cohen (SNI), για την ανάδειξη των κοινωνικών δικτύων που έχουν τα άτομα που συμμετείχαν στην μελέτη. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα κατάθλιψης για τον γηριατρικό πληθυσμό, η οποία αξιολογήθηκε στις επισκέψεις κάτ' οίκον, από εκπαιδευμένο προσωπικό δημόσιας υγείας. ενώ η σχέση του SNI με την κλίμακα της γηριατρικής κατάθλιψης εξετάστηκε με μοντέλα τακτικής λογιστικής παλινδρόμησης. Αυτός ο δείκτης SNI υπολογίζει τον αριθμό των κοινωνικών επαφών που διαθέτει ο ερωτώμενος, τουλάχιστον μία φορά κάθε 2 εβδομάδες, με τουλάχιστον	Η μέση ηλικία του δείγματος ήταν τα 83 έτη, με τις γυναίκες να αποτελούν το 54,94% του δείγματος. Μεταξύ των 435 συμμετεχόντων, το 25% διέτρεχε κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης λόγω της ύπαρξης μιας «περιορισμένης» ομάδας κοινωνικών δικτύων (SNI 0–3), ενώ το 37% είχε ένα «μεσαίο» κοινωνικό δίκτυο (SNI 4–5) και το 38% είχε ένα «διαφορετικό» κοινωνικό δίκτυο (SNI ≥6). Το SNI δεν ήταν διαφορετικό μεταξύ των δύο φύλων. Οι βαθμολογίες των δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής στην ομάδα διαφορετικών κοινωνικών δικτύων ήταν σημαντικά υψηλότερες από αυτές στην ομάδα περιορισμένων κοινωνικών δικτύων.

			ένα άτομο (φίλος, γονιός, εργοδότης, γείτονες κ.λπ.)	
Mohd et al. (2019)	Διερεύνηση μελετών που εξετάζουν τη συσχέτιση μεταξύ κοινωνικής υποστήριξης και κατάθλιψης μεταξύ ατόμων τρίτης ηλικίας.	Συστηματική ανασκόπηση	Η ηλικιακή ομάδα που συμπεριλήφθηκε στην ανασκόπηση ήταν άτομα 60 ετών και άνω. Έγινε αναζήτηση άρθρων στις βάσεις CINAHL, PubMed, PsychINFO, Psychology and Behavioral Sciences Collection, SocINDEX και Web of Science για άρθρα που δημοσιεύτηκαν έως τον Ιανουάριο του 2018 (n=24). Η λειτουργική υποστήριξη μετρήθηκε με βάση τους τύπους κοινωνικής υποστήριξης, την παρουσία ενός προσώπου εμπιστοσύνης και την ικανοποίηση από την υποστήριξη.	Η πλειονότητα των μελετών (n=24) αξιολογούσε δύο ή περισσότερα μέτρα κοινωνικής υποστήριξης, όπως οικογενειακή κατάσταση, μέγεθος κοινωνικού δικτύου, συχνότητα κοινωνικής επαφής και γεωγραφική απόσταση από τέκνα. Οι ηλικιωμένοι που ήταν παντρεμένοι εμφάνιζαν συμπτώματα κατάθλιψης σε μικρότερο βαθμό. Διαπιστώθηκε επίσης ότι η συμβίωση με την οικογένεια συσχετίστηκε με χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης. Αναφορικά με το μέγεθος του κοινωνικού δικτύου, διαπιστώθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του μεγαλύτερου μεγέθους κοινωνικού δικτύου και των λιγότερων καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Εκτός από το μέγεθος, η σύνθεση του κοινωνικού δικτύου φάνηκε να σχετίζεται επίσης με την κατάθλιψη
Casanova et al. (2021)	Σκοπός της ανασκόπησης ήταν η αναζήτηση της επίδρασης της χρήσης	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Συνολικά 953 συμμετέχοντες συμμετείχαν, ηλικίας 65 ετών και άνω, για αυτές τις μελέτες και 860 από αυτούς συμμετείχαν στην αξιολόγηση μετά την παρέμβαση. Οι περισσότερες από τις	Η ανάλυση των επιλεγμένων άρθρων έδειξε ότι η χρήση των ΤΠΕ σχετίζεται ασθενώς θετικά με τις διαφορετικές μετρήσεις της ευημερίας και της μοναξιάς των ηλικιωμένων. Επιπλέον διαπιστώθηκε ότι η μείωση του αισθήματος

	τεχνολογιών κοινωνικής δικτύωσης στην ευημερία των ατόμων τρίτης ηλικίας, με ιδιαίτερη έμφαση στο αίσθημα μοναξιάς.		μελέτες αφορούσαν λιγότερους από 50 συμμετέχοντες ,ενώ σε 3 μελέτες, το μέγεθος του δείγματος ήταν μεγαλύτερο από 75 αλλά λιγότερο από 85. Όλες οι πειραματικές μελέτες χρησιμοποίησαν μαθήματα κατάρτισης σε υπολογιστή ή SNS ως το κύριο μέρος της παρέμβασης. Σε 4 μελέτες, η εκπαίδευση δεν διήρκεσε περισσότερο από 9 ώρες και η διάρκεια της παρέμβασης ήταν συχνά μικρότερη από 8 εβδομάδες (n=11)	μοναξιάς συνδέονταν με το φύλο: η βελτίωση ήταν συχνότερη μεταξύ των γυναικών παρά ανδρών τρίτης ηλικίας.
Bahramnezhad et al. (2017)	Στόχος της μελέτης ήταν ο προσδιορισμός της σχέσης μεταξύ του κοινωνικού δικτύου και της ποιότητας ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας στο Ιράν.	Συγχρονική μελέτη	Στην μελέτη συμμετείχαν 201 άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω που επιλέχθηκαν με συνεχή και διαδοχική μέθοδο δειγματοληψίας στο Ιράν το 2014. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας δημογραφικό ερωτηματολόγιο, την κλίμακα κοινωνικού δικτύου Lubben και το ερωτηματολόγιο ποιότητας ζωής ηλικιωμένων LEIPAD. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με SPSS 16.	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 30,3% των συμμετεχόντων διέτρεχαν υψηλό κίνδυνο απομόνωσης. Ο υψηλότερος μέσος όρος στις διαστάσεις των κοινωνικών δικτύων αναφέρονταν στην οικογένεια (19,68%), τους φίλους (12,01%) και τους γείτονες (9,90%), αντίστοιχα. Η μέση βαθμολογία για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων ήταν εξίσου μέτρια προς υψηλή (63,90±13,73) και μεταξύ των διαστάσεων της ποιότητας ζωής, η υψηλότερη μέση τιμή σχετιζόταν με τη διάσταση αυτοφροντίδας (15,59%) και η χαμηλότερη με τη διάσταση της σεξουαλικής λειτουργίας (1,53%).

				Τα ευρήματα υποδηλώνουν θετική και σημαντική σχέση μεταξύ κοινωνικού δικτύου και ποιότητας ζωής στους συμμετέχοντες της μελέτης ($p < 0.000$, $r = 0.468$).
Aggarwal et al. (2020)	Στόχος της έρευνας ήταν να εντοπίσει τα κίνητρα και τα εμπόδια ως προς τη χρήση του διαδικτύου και τον αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας που κάνουν χρήση του διαδικτύου.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Η ηλικιακή ομάδα που συμμετείχε στην ανασκόπηση ήταν άτομα 60 ετών και άνω. Οι μελέτες που περιλαμβάνονται σε αυτήν την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναζητήθηκαν σε τρεις βάσεις δεδομένων: WEB of Science, GoogleScholar και PubMed. Η χρονική περίοδος ήταν από τον Ιανουάριο του 2000 ως τον Δεκέμβριο 2018 ($n = 23$)	Τα συμπεράσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης φανερώνουν πως η χρήση του Διαδικτύου από ηλικιωμένους βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ευημερίας τους. Η πλειοψηφία των μελετών τεκμηριώνει τα πλεονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου από ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας επικοινωνίας με την οικογένεια και τους φίλους τους, τη διατήρηση ενός κύκλου κοινωνικού δικτύου, την πρόσβαση σε πληροφορίες και τη συμμετοχή σε διαδικτυακές δραστηριότητες.
Slegers et al. (2008)	Στόχος της μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ χρήσης υπολογιστή και σωματικής ευεξίας, κοινωνικής υγείας, συναισθηματικής	Τυχαιοποιημένη μελέτη παρέμβασης	Στη μελέτη συμμετείχαν 240 άτομα, ηλικίας 64-75 ετών, που επιλέχθηκαν τυχαία, από το μητρώο της πόλης Μάαστριχτ, αφού τους στάλθηκαν ενημερωτικά φυλλάδια. Αποκλείστηκαν όσα άτομα εμφάνιζαν γενική νοητική λειτουργία σε εύρος ενδεικτικό πιθανής γνωστικής διαταραχής (βαθμολογία < 24)	Δεν διαπιστώθηκε σαφές αποτέλεσμα της παρέμβασης για τα περισσότερα από τα θέματα που τέθηκαν προς μελέτη. Ωστόσο παρατηρήθηκε από το follow up ότι οι συμμετέχοντες που έκαναν μεγαλύτερη χρήση του υπολογιστή, λόγω των γνώσεων που αποκτούσαν, ένιωθαν ότι μπορούσαν να διαχειριστούν καλύτερα τις προκλήσεις της ζωής

	<p>ευεξίας και αυτονομίας σε άτομα τρίτης ηλικίας.</p>	<p>στην εξέταση Mini-Mental State Examination, ή MMSE). Ένα άλλο κριτήριο αποκλεισμού ήταν οι συμμετέχοντες να μην έχουν προηγούμενη εμπειρία υπολογιστή. Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να σημειώσουν μία από τις δύο επιλογές για να υποδείξουν εάν ενδιαφέρονται να μάθουν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ή όχι. Όλοι οι συμμετέχοντες υπέγραψαν ένα έντυπο δηλώνοντας ότι θα απέφυγαν από οποιαδήποτε χρήση υπολογιστή από μόνοι τους, εάν δεν είχαν ανατεθεί στην ομάδα παρέμβασης κατά τη διάρκεια της μελέτης. Ακολουθήθηκε διαδικασία τυχαιοποίησης δύο φάσεων για τους ενδιαφερόμενους συμμετέχοντες. Στην πρώτη φάση, οι συμμετέχοντες (n= 191) κατανεμήθηκαν ως εξής: τα δύο τρίτα (n = 123) έλαβαν μια σύντομη εκπαίδευση. Το ένα τρίτο (n = 68) δεν έλαβε εκπαίδευση και τοποθετήθηκε στην ομάδα χωρίς εκπαίδευση-χωρίς παρέμβαση. Η εκπαίδευση περιελάμβανε</p>	<p>τους.</p>
--	--	--	--------------

			τρεις 4ωρες συνεδρίες σε διάστημα 2 εβδομάδων. Σε όλους τους συμμετέχοντες χορηγήθηκαν τα ίδια τεστ και τα ίδια ερωτηματολόγια κατά την έναρξη, μετά από 4 μήνες και μετά από 12 μήνες.	
--	--	--	---	--

3.2. Χαρακτηριστικά μελετών

Από τις 10 μελέτες που συμπεριελήφθησαν στην παρούσα διπλωματική εργασία, οι τρεις αφορούν βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις, οι τέσσερις είναι συστηματικές ανασκοπήσεις, άλλες δύο είναι συγχρονικές μελέτες και μία τυχαιοποιημένη μελέτη παρέμβασης.

Η συστηματική ανασκόπηση των Bakers et al. (2018) είχε σαν στόχο να διερευνήσει αν η τεχνολογία βοηθά στην καταπολέμηση της κοινωνικής απομόνωσης και στην αύξηση της κοινωνικής συμμετοχής των ατόμων τρίτης ηλικίας. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε τον Αύγουστο του 2016 χρησιμοποιώντας τις κατευθυντήριες γραμμές PRISMA. Κριτήρια ένταξης των άρθρων ήταν να έχουν δημοσιευτεί στα Αγγλικά μεταξύ Ιανουαρίου 2000 και Αυγούστου 2016 και να αφορούν άτομα 65 ετών και άνω. Στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν 36 μελέτες, η πλειονότητα των οποίων χρησιμοποίησαν ποιοτικές μεθόδους για την αξιολόγηση του αντίκτυπου των νέων τεχνολογιών στους ηλικιωμένους ενήλικες ενώ κυρίως αφορούσαν μικρά δείγματα μεταξύ 8 και 43 συμμετεχόντων. Οι έρευνες επικεντρώθηκαν σε δύο κατηγορίες παρεμβάσεων βασισμένες στις Τεχνολογίες Πληροφοριών και Επικοινωνίας (ΤΠΕ): οθόνες αφής και Social Networking Sites (SNS). Σύμφωνα με έρευνα της Australian Communications and Media Authority (ACMA), διαπιστώθηκε ότι το 67% των ηλικιωμένων της Αυστραλίας χρησιμοποιούσε tablet, για αναζήτηση στο διαδίκτυο τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Συγκριτικά με άλλη έρευνα του ACMA, την ίδια χρονιά, φάνηκε πως τα άτομα τρίτης ηλικίας χρησιμοποιούσαν περισσότερο τις ΤΠΕ, σε σχέση με ενήλικες άλλων ηλικιών. Τέλος, αν και βρέθηκε πως οι χρήστες SNS μεταξύ ηλικιωμένων έχουν αυξηθεί, υπάρχει βιβλιογραφικό κενό αναφορικά με μελέτες που στοχεύουν στην αξιολόγηση και στον αντίκτυπο που έχουν τα SNS, στην κοινωνικοποίηση των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Το άρθρο των Kusumota et al. (2022) ήταν μια βιβλιογραφική ανασκόπηση με σκοπό να εξετάσει πως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει την αντίληψη που έχουν τα άτομα τρίτης ηλικίας για την μοναξιά. Η αναζήτηση των βιβλιογραφιών έγινε στις βάσεις δεδομένων: American Psychological Association Database, Cumulative Index to Nursing & Allied Health Literature, Latin American and Caribbean Health Sciences Literature databases, Web of Science and PubMed. Τα κριτήρια ένταξης για τη μελέτη, ορίστηκαν ως εξής: πρωτογενείς μελέτες που δημοσιεύθηκαν

πλήρως, στα πορτογαλικά, αγγλικά ή ισπανικά, μεταξύ 1 Σεπτεμβρίου 2014 και 31 Ιουλίου 2020, μελέτες που αφορούν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την αντίληψη της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης σε άτομα τρίτης ηλικίας. Οι μελέτες που συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση, ήταν 11. Επτά μελέτες (63,6%) έδειξαν θετικά αποτελέσματα ως προς τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την ελαχιστοποίηση της αντίληψης της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων. Οι μελέτες έδειξαν ότι μια απλοποιημένη προσέγγιση και η προηγούμενη εκπαίδευση των ηλικιωμένων στη χρήση της τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών είχε θετικά αποτελέσματα όσον αφορά την αλληλεπίδραση με τα μέλη της οικογένειάς τους, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, την πρόσβαση στην πληροφόρηση και τη μεγαλύτερη κοινωνική συμμετοχή. Αντίθετα, το 36,3% (N=4) των μελετών τόνισαν την ανάγκη ανάπτυξης περαιτέρω έρευνας αναφορικά με τον αντίκτυπο της χαμηλής αυτοεκτίμησης στους ηλικιωμένους και της χαμηλής συμμετοχής των μελών της οικογένειας και της κοινωνικής υποστήριξης, ως εμποδίων στη χρήση των τεχνολογιών και του διαδικτύου από τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Η συστηματική ανασκόπηση των Wiwatkunupakarn et al. (2020), είχε στόχο να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της χρήσης SNS και της κοινωνικής απομόνωσης, της μοναξιάς και της κατάθλιψης μεταξύ των ηλικιωμένων. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας διεξήχθη τον Ιούνιο του 2020 χρησιμοποιώντας τρεις βάσεις δεδομένων: Pubmed, Cochrane Library και CINAHL. Οι μελέτες περιελάμβαναν ηλικιωμένους ηλικίας 60 ετών και άνω χωρίς καμία γνωστική έκπτωση ή σοβαρή ψυχική ασθένεια που ζούσαν στην κοινότητα και όχι σε δομή μακράς φροντίδας. Η μέση ηλικία του δείγματος κυμαινόταν μεταξύ 61,5 και 80,7 ετών. Οι συμμετέχοντες ήταν κυρίως γυναίκες. Οι μετρήσεις της κατάθλιψης, της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης ήταν όλες υποκειμενικές. Χρησιμοποιήθηκαν τυποποιημένα εργαλεία όπως το The Center for Epidemiology Studies Depression Scale (CES-D), Patient Health Questionnaire 2 (PHQ-2), The Mental Health Inventory-5 (MHI-5) και άλλα. Συνολικά συμπεριλήφθηκαν 15 μελέτες. Η πλειοψηφία των μελετών που εξετάζαν την αίσθηση της μοναξιάς δεν κατέδειξαν συσχέτιση μεταξύ SNS και χαμηλότερων βαθμολογιών μοναξιάς με εξαίρεση μία μελέτη στην οποία διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Το συμπέρασμα των συγγραφέων είναι πως ένας πολύ περιορισμένος αριθμός πειραματικών μελετών και μελετών παρατήρησης υποδηλώνει ότι η χρήση SNS μπορεί να

συσχετιστεί με χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης και μοναξιάς, ενώ η συσχέτιση είναι λιγότερο σαφής για την κοινωνική απομόνωση. Με δεδομένο τον περιορισμένο αριθμό μελετών, ειδικά όσον αφορά τις τυχαιοποιημένες δοκιμές ελέγχου, οι ερευνητές συμπεραίνουν ότι απαιτούνται περισσότερα δεδομένα για να εξαχθούν έγκυρα συμπεράσματα σχετικά με τη χρησιμότητα του SNS για την κατάθλιψη, τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση μεταξύ των ηλικιωμένων.

Η συστηματική ανασκόπηση των Chen et al. (2016) διερεύνησε τις επιπτώσεις των παρεμβάσεων των ΤΠΕ στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων. Η βιβλιογραφική αναζήτηση έγινε στις βάσεις δεδομένων PsycINFO, PubMed, MEDLINE, EBSCO, SSCI, Communication Studies: a SAGE Full-Text Collection, Communication and Mass Media Complete, Association for Computing Machinery (ACM) Digital Library, IEEE Xplore. Αναζητήθηκαν ποσοτικές και ποιοτικές μελέτες που δημοσιεύθηκαν στην αγγλική γλώσσα μεταξύ 2002 και 2015. Στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν 25 μελέτες και ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων κυμαινόταν από 66 έως 83 έτη. Από τις μελέτες που εξέτασαν τη μοναξιά, 15 διαπίστωσαν σημαντική μείωση της μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων που χρησιμοποιούσαν ΤΠΕ. Μελέτες που περιλάμβαναν τη χρήση εφαρμογών επικοινωνίας (χρησιμοποιώντας smartphone, iPad, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και διαδικτυακά chat ή φόρουμ) καθώς και εφαρμογών υψηλής τεχνολογίας ανέφεραν σταθερά θετική επίδραση στην ανακούφιση από τη μοναξιά. Επιπλέον, φάνηκε πώς η χρήση του διαδικτύου αύξησε την κοινωνική υποστήριξη μεταξύ των ηλικιωμένων και η χρήση των ΤΠΕ (όπως το Facebook ή τα παιχνίδια δικτύωσης) ενθάρρυναν την κοινωνική αλληλεπίδραση και την κοινωνική υποστήριξη, συνθήκες που μετριάζουν περαιτέρω την αίσθηση μοναξιάς των ηλικιωμένων. Από την άλλη πλευρά, σε ένα μικρότερο αριθμό των μελετών που ανασκοπήθηκαν, αποδείχτηκε πως η χρήση ΤΠΕ δεν έχει σημαντική επίδραση στην ευημερία της ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Στην συγχρονική μελέτη των Aung et al. (2016), συμμετείχαν 435 κάτοικοι από την Β. Ταϊλάνδη, που επιλέχθηκαν τυχαία, ηλικίας 80 ετών και άνω. Η διάμεση ηλικία του δείγματος ήταν τα 83 έτη, με τις γυναίκες να αποτελούν το 54,94% του δείγματος. Στόχος της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της σχέσης του κοινωνικού δικτύου και της γηριατρικής κατάθλιψης. Για τη μέτρηση της κατάθλιψης εφαρμόστηκε η κλίμακα Geriatric Depression Scale 30 στοιχείων (GDS), για τη μέτρηση της

καθημερινής δραστηριότητας των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Activities of Daily Living Index και για την εκτίμηση της ποικιλίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης η κλίμακα Cohen's Social Network Index (SNI). Οι συνηθέστερες τακτικές επαφές των συμμετεχόντων ήταν με τα παιδιά τους ή τους γείτονές τους, ενώ μόνο το ένα τρίτο των συμμετεχόντων ανέφερε τη/τον σύζυγό τους ως ενεργή κοινωνική επαφή και συγκεκριμένα το 52% των ανδρών ανέφερε ότι επρόκειτο για ενεργή κοινωνική επαφή σε σύγκριση με το 29% των γυναικών. Περίπου το 10,34% των συμμετεχόντων έπασχε από κατάθλιψη: 80% από «ήπια» κατάθλιψη, 16% από «μέτρια» κατάθλιψη και 4% από «σοβαρή» κατάθλιψη. Τα αποτελέσματα της μελέτης ήταν το 25% διέτρεχε κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης λόγω «περιορισμένων» κοινωνικών δικτύων (SNI 0–3), ενώ το 37% είχε ένα «μεσαίο» κοινωνικό δίκτυο (SNI 4–5) και το 38% είχε ένα «διαφορετικό» κοινωνικό δίκτυο. Το SNI δεν παρουσίαζε διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Οι βαθμολογίες των δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής στην ομάδα διαφορετικών κοινωνικών δικτύων ήταν σημαντικά υψηλότερες από αυτές στην ομάδα περιορισμένων κοινωνικών δικτύων. Τέλος, φάνηκε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ποικιλομορφίας των κοινωνικών δικτύων και της γηριατρικής κατάθλιψης.

Οι Mohd et al. (2019) διεξήγαγαν μια συστηματική ανασκόπηση με στόχο την διερεύνηση μελετών που εξετάζουν τη συσχέτιση μεταξύ κοινωνικής υποστήριξης και κατάθλιψης σε ηλικιωμένα άτομα που κατοικούσαν στην Ασία. Έγινε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων CINAHL, PubMed, PsychINFO, Psychology and Behavioral Sciences Collection, SocINDEX και Web of Science για άρθρα που δημοσιεύτηκαν το 2018 και αναφέρονταν σε άτομα 60 ετών και άνω. Ο τελικός αριθμός των άρθρων που συμπεριλήφθηκαν ήταν 24. Τα ευρήματα της μελέτης τόνισαν τη σχέση μεταξύ της επαρκούς κοινωνικής υποστήριξης και της μείωσης της κατάθλιψης στους ηλικιωμένους. Η υψηλότερη ικανοποίηση από την κοινωνική υποστήριξη συσχετίστηκε με λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα σε δύο μελέτες ενώ δεν διαπιστώθηκε σημαντική συσχέτιση σε μία μελέτη. Σε σύγκριση με τους δυτικούς πληθυσμούς, η υποστήριξη της οικογένειας ασκούσε μεγαλύτερη επιρροή αναφορικά με την εμφάνιση κατάθλιψης σε άτομα τρίτης ηλικίας που κατοικούσαν στην κοινότητα στην Ασία, γεγονός που εκτιμάται ότι δηλώνει τη σημασία του οικογενειακού δικτύου για τα προγράμματα και τις παρεμβάσεις που αφορούν τη διαχείριση της κατάθλιψης στο ασιατικό πλαίσιο. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι η κοινωνική υποστήριξη είναι μια πολυδιάστατη

έννοια και δεν υπάρχει τυποποιημένη μέθοδος μέτρησής της. Η ανασκόπηση διαπίστωσε 20 διαφορετικές μεθόδους μέτρησης κοινωνικής υποστήριξης, γεγονός που δυσχεραίνει τη σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των διαφόρων μελετών.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση των Casanova et al. (2021) είχε στόχο να συμβάλει στη διερεύνηση της επίδρασης της χρήσης τεχνολογιών στην ευημερία των ηλικιωμένων, με ιδιαίτερη έμφαση στο αίσθημα μοναξιάς. Έγινε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων Scopus, PubMed, Web of Science και Sociological Abstracts και επιλέγησαν 11 άρθρα. Όλες οι μελέτες εκτός από μία συμπεριλάμβαναν τουλάχιστον μία ομάδα ελέγχου. Οι πέντε παρεμβάσεις αφορούσαν μια παρακολούθηση των συμμετεχόντων στο τέλος της παρέμβασης, ενώ οι υπόλοιπες περιλάμβαναν επανελέγχους στους 3, 6, 9, 12 ή/και 24 μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης. Όλες οι πειραματικές μελέτες χρησιμοποίησαν μαθήματα κατάρτισης σε υπολογιστή ή SNS ως το κύριο μέρος της παρέμβασης. Σε 4 μελέτες, η εκπαίδευση δεν διήρκεσε περισσότερο από 9 ώρες και η διάρκεια της παρέμβασης ήταν συχνά μικρότερη από 8 εβδομάδες. Χρησιμοποιήθηκαν 44 κλίμακες και/ή τα τεστ συνοψίστηκαν σε 5 κατηγορίες: (1) πτυχές της ζωής των κοινωνικών σχέσεων, (2) νευροψυχολογικές καταστάσεις, (3) κλινική και σωματική ευεξία, (4) ψυχολογική ευεξία και (5) Στάση και χρήση ΤΠΕ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των μελετών, διαπιστώθηκε πως υπάρχει θετική επίδραση της χρήσης ΤΠΕ, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης SNS, αναφορικά με τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων τρίτης ηλικίας. Επίσης, οι μελέτες έδειξαν συσχέτιση της μείωσης της μοναξιάς με το φύλο και συγκεκριμένα η βελτίωση ως προς την αντίληψη για την μοναξιά ήταν πιο συχνή στις γυναίκες παρά στους άνδρες συμμετέχοντες. Τέλος, φάνηκε πως στην πρώτη αξιολόγηση των παρεμβάσεων τα αποτελέσματα δεν ήταν τόσο θετικά όσο στην αξιολόγηση μετά από 1 έτος, οδηγώντας έτσι τους συγγραφείς στο συμπέρασμα πως τα προγράμματα παρέμβασης που αφορούν ΤΠΕ σε άτομα τρίτης ηλικίας, πρέπει να αφορούν διάστημα μεγαλύτερο του ενός έτους.

Στόχος της συγχρονικής μελέτης των Bahramnezhad et al. (2017) ήταν ο προσδιορισμός της σχέσης μεταξύ του κοινωνικού δικτύου και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων στο Ιράν. Στην μελέτη συμμετείχαν 201 άτομα 60 ετών και άνω, κάτοικοι του βόρειου Ιράν, που επιλέχθηκαν τυχαία. Χρησιμοποιήθηκε το Abbreviated Mental Test Score (AMTS), έτσι ώστε να εξασφαλιστεί

πως οι συμμετέχοντες δεν είχαν κάποιο γνωστικό πρόβλημα ή κατάθλιψη. Η βαθμολογία της νοητικής δοκιμασίας (AMTS) περιλάμβανε έλεγχο που σχετίζονταν με την ηλικία, την ώρα της ημέρας, το έτος, το όνομα του νοσοκομείου ή της κοινότητας, την ταυτοποίηση δύο συνδεδεμένων προσώπων ή εργαζομένων, την ημερομηνία γέννησης, και τον έλεγχο της δυνατότητας για αντίστροφη μέτρηση από το 20 έως το 1. Για τον προσδιορισμό της ποιότητας ζωής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο LEIPAD. Αυτό το ερωτηματολόγιο έχει 31 ερωτήσεις και 7 διαστάσεις. Οι διαστάσεις του περιλαμβάνουν: Φυσική διάσταση, Διάσταση αυτοφροντίδας, Διάσταση κατάθλιψης και άγχους, Διάσταση νοητικής λειτουργικότητας, Διάσταση κοινωνικής λειτουργικότητας, Διάσταση σεξουαλικής λειτουργίας, Διάσταση ικανοποίησης από τη ζωή. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με SPSS 16 και με χρήση περιγραφικής στατιστικής. Το 43,3% των συμμετεχόντων ήταν άνδρες και το 56,7% ήταν γυναίκες. Τα αποτελέσματα για την κατάσταση διαβίωσης ήταν τα εξής: 17,9% των ηλικιωμένων ζούσαν με τη σύζυγό τους, 13,4% με τα παιδιά τους, 44,8% με τη σύζυγο και τα παιδιά τους και 23,9% των ηλικιωμένων μόνοι τους. Το 35,8% ήταν παντρεμένοι, το 62,2%, ο σύζυγος είχε πεθάνει και το 1,5% ήταν διαζευγμένοι. Εξετάζοντας το κοινωνικό δίκτυο των ηλικιωμένων ενδιαφέροντος, το 32,8% των ηλικιωμένων (66 άτομα) ήταν σε κατάσταση απομόνωσης. Επίσης, το 30,3% διέτρεχε υψηλό κίνδυνο απομόνωσης, το 23,9% είχε μέσο κίνδυνο απομόνωσης και το 12,9% χαμηλό κίνδυνο απομόνωσης. Η διερεύνηση των διαστάσεων του κοινωνικού δικτύου έδειξε ότι ο μεγαλύτερος μέσος όρος κοινωνικού δικτύου σχετίζεται με το κοινωνικό δίκτυο της οικογένειας, ακολουθούσε το κοινωνικό δίκτυο των φίλων και ο χαμηλότερος μέσος όρος αφορούσε το κοινωνικό δίκτυο γειτόνων. Για τη διερεύνηση της σχέσης ποιότητας ζωής και κοινωνικού δικτύου, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχέτισης product-moment Pearson. Η έρευνα έδειξε ότι υπάρχει σημαντική θετική σχέση μεταξύ της βαθμολογίας ποιότητας ζωής και όλων των διαστάσεων του κοινωνικού δικτύου. Ο συντελεστής συσχέτισης μεταξύ ποιότητας ζωής και κοινωνικού δικτύου ήταν 0,468, τιμή που θεωρείται ως σημαντική θετική σχέση. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης δείχνουν τη σημασία της κοινωνικής σχέσης μεταξύ των ηλικιωμένων και πιο συγκεκριμένα, ότι η σχέση με την οικογένεια, τους φίλους και το να ζεις σε μια καλή γειτονιά, οδηγεί σε αυξημένη ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση των Aggarwal et al. (2020) είχε ως στόχο να εντοπίσει τα κίνητρα και τα εμπόδια για τη χρήση του διαδικτύου και τον αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής σε ενήλικες

μεγαλύτερης ηλικίας που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Οι μελέτες που περιλαμβάνονται σε αυτήν την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναζητήθηκαν σε τρεις βάσεις δεδομένων: WEB of Science, GoogleScholar και PubMed. Η ανασκόπηση κατέδειξε τη συσχέτιση της χρήσης του διαδικτύου με την ποιότητα ζωής σε άτομα τρίτης ηλικίας. Η πλειοψηφία των μελετών τεκμηριώνει τα πλεονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου από ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας επικοινωνίας με την οικογένεια και τους φίλους, τη διατήρηση ενός ευρέως κοινωνικού δικτύου, την πρόσβαση σε πληροφορίες και τη συμμετοχή σε διαδικτυακές δραστηριότητες. Ωστόσο, υπήρχαν κάποιες μελέτες, αν και λιγότερες σε αριθμό, που δεν βρήκαν σχέση μεταξύ ευημερίας και χρήσης του διαδικτύου από ηλικιωμένους.

Η τυχαιοποιημένη μελέτη των Slegers et al. (2008), στόχευε να εξετάσει τη σχέση μεταξύ χρήσης υπολογιστή και σωματικής ευεξίας, κοινωνικής υγείας, συναισθηματικής ευεξίας και αυτονομίας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Στην μελέτη συμμετείχαν 236 άτομα από το Μάαστριχτ, ηλικιακής ομάδας από 64 ως 75 ετών, τα οποία κατανεμήθηκαν σε 2 ομάδες. Η πρώτη ομάδα αποτελούνταν από 119 άτομα που ήθελαν να μάθουν να χρησιμοποιούν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και η δεύτερη ομάδα από 45 άτομα που δεν ήθελαν να μάθουν για τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή. Για να μελετηθεί ο αντίκτυπος της παρέμβασης στις πέντε πτυχές της ευημερίας χρησιμοποιήθηκαν διάφορα εργαλεία που περιλάμβαναν την υποκειμενική αντίληψη για την σωματική ευεξία, το κοινωνικό δίκτυο και την αντίληψη για τη μοναξιά, την ψυχική κατάσταση, τη διάθεση, την εξωστρέφεια και το επίπεδο δραστηριότητας. Ένα κριτήριο αποκλεισμού ήταν η γενική νοητική λειτουργία σε ένα εύρος που μπορεί να είναι ενδεικτικό μιας γνωστικής διαταραχής [βαθμολογία < 24 στην εξέταση Mini-Mental State Examination (MMSE)]. Η εκπαίδευση περιελάμβανε τρεις 4ωρες συναντήσεις σε διάστημα 2 εβδομάδων. Συλλέχθηκαν δεδομένα κατά την έναρξη, μετά από 4 μήνες και μετά από 12 μήνες. Στην πρώτη συνεδρία, οι συμμετέχοντες έμαθαν να χρησιμοποιούν ένα ποντίκι, το λειτουργικό σύστημα, βασικές έννοιες του υπολογιστή, όπως ηλεκτρονικά έγγραφα και φακέλους, και ένα είδος επεξεργαστή κειμένου. Η δεύτερη συνεδρία ασχολήθηκε με εφαρμογές διαδικτύου. Οι συμμετέχοντες έμαθαν να χρησιμοποιούν e-mail, πρόγραμμα περιήγησης και μηχανή αναζήτησης. Στην τελευταία συνεδρία, οι συμμετέχοντες

έκαναν ένα τεστ που περιελάμβανε όλα τα θέματα που είχαν εξασκηθεί στις προηγούμενες συνεδρίες. Σε όλους τους συμμετέχοντες χορηγήθηκαν τα ίδια τεστ και τα ίδια ερωτηματολόγια κατά την έναρξη, μετά από 4 μήνες και μετά από 12 μήνες. Για τη μέτρηση της φυσικής κατάστασης χρησιμοποιήθηκε το Short-Form Health Survey (SF-36), για την ευημερία χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της μοναξιάς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η χρήση των υπολογιστών και του διαδικτύου δεν επηρέασε ούτε θετικά ούτε αρνητικά την καθημερινή λειτουργία, ευεξία και διάθεση και το κοινωνικό δίκτυο υγιών ηλικιωμένων ατόμων. Διαπιστώθηκε ωστόσο μια διαφορά στα επίπεδα άγχους ανάμεσα στις δύο ομάδες, με βάση την κλίμακα άγχους SCL-90 και συγκεκριμένα η ομάδα παρέμβασης είχε χαμηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τα άτομα που παρακολούθησαν το πρόγραμμα εκπαίδευσης στη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Συζήτηση

Στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση, στην οποία αναζητήθηκε ο ρόλος της κοινωνική δικτύωσης στην ποιότητα ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας, συμπεριελήφθησαν 10 μελέτες. Ως κοινωνική δικτύωση δεν νοούνται μόνο οι κοινωνικές σχέσεις με το οικογενειακό, φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον αλλά και οι σχέσεις που προκύπτουν από τη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Όπως προέκυψε από τις μελέτες, το είδος, το εύρος και η συχνότητα επαφής με τα κοινωνικά δίκτυα που έχει ένα άτομο τρίτης ηλικίας, επηρεάζουν την ποιότητα ζωής του. Επίσης η χρήση υπολογιστών, ταμπλετ ή κινητών τηλεφώνων ασκούν επιρροή στην ευημερία και την ποιότητα ζωής στα ηλικιωμένα άτομα.

Πιο συγκεκριμένα, μεγάλο ποσοστό ατόμων τρίτης ηλικίας, είτε λόγω της απώλειας συζύγου και φίλων, είτε λόγω γεωγραφικής απόστασης από τα παιδιά τους, έχουν αυξημένες πιθανότητες για κοινωνική απομόνωση και ανάπτυξη αισθήματος μοναξιάς, γεγονός που συνδέεται άμεσα με την ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης, η οικογένεια, τα παιδιά και τα εγγόνια, αποτελούν το σημαντικότερο κοινωνικό δίκτυο για τα άτομα τρίτης ηλικίας και ακολουθούν οι γείτονες και οι φίλοι ενώ σε λίγες μελέτες αναφέρθηκε και η διατήρηση σχέσεων από τον επαγγελματικό χώρο, μετά τη συνταξιοδότηση των ατόμων τρίτης ηλικίας (Baker et al., 2018; Bahramnezhad et al., 2017). Διαπιστώθηκε επίσης πως η κοινωνική υποστήριξη, η ύπαρξη συζύγου ή συντρόφου, η διαβίωση με άλλα άτομα της οικογένειας, το ευρύ κοινωνικό δίκτυο, η συχνότερη επαφή με την οικογένεια και τους φίλους και η στήριξη από την οικογένεια, συνδέονται με την εμφάνιση λιγότερων ή καθόλου συμπτωμάτων κατάθλιψης σε άτομα τρίτης ηλικίας (Mohd et al., 2019).

Επιπλέον, φάνηκε πως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της αντίληψης της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης σε άτομα τρίτης ηλικίας. Η χρήση του διαδικτύου μπορεί να ευνοήσει συχνότερη επαφή των ηλικιωμένων με τις οικογένειές τους. Μεταξύ των πιο χρησιμοποιούμενων τεχνολογιών και με τα καλύτερα αποτελέσματα,

επισημάνθηκαν οι βιντεοκλήσεις, καθώς επιτρέπουν την οπτική επαφή και μειώνουν το αίσθημα της μοναξιάς σε σύγκριση με τηλεφωνικές κλήσεις ή τη γραπτή αλληλογραφία (Kusumota et al., 2022). Η χρήση των ΤΠΕ επιφέρει σημαντική μείωση του αισθήματος κοινωνικής απομόνωσης αν και φάνηκε πως η κοινωνική υποστήριξη σπάνια διαρκούσε περισσότερο από 6 μήνες μετά την παρέμβαση (Chen et al., 2016). Ωστόσο, σε αρκετές μελέτες διαπιστώθηκε πως οι ΤΠΕ βοηθούν τους ηλικιωμένους να παραμένουν συνδεδεμένοι με τα μέλη της οικογένειάς τους (ιδιαίτερα τα εγγόνια), τους φίλους, τους πρώην συναδέλφους και τους γνωστούς πέρα από χρονικά και γεωγραφικά όρια (Casanova et al., 2021; Chen et al., 2016). Οι ΤΠΕ επιτρέπουν επίσης στους ηλικιωμένους να ανανεώνουν τα χόμπι ή τις ικανότητές τους και να συμμετέχουν σε ποικίλες δραστηριότητες. Τέλος, η χρήση των ΤΠΕ ενισχύει την αυτοπεποίθηση των ηλικιωμένων εφόσον αισθάνονται «συνδεδεμένοι με πληροφορίες», «αισθάνονται νέοι» και «μέλη της σύγχρονης γενιάς» (Chen et al., 2016). Ακόμα, τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά για την αντιμετώπιση αγχωτικών γεγονότων της ζωής, συμπεριλαμβανομένης της πανδημίας COVID-19, παρέχοντας κοινωνική υποστήριξη και ευκαιρίες επικοινωνίας με πρόσωπα αγαπημένα και μέλη της ευρύτερης οικογένειας (Nitschke et al., 2021). Ωστόσο, μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να αξιολογήσουν εάν η προσωπική επαφή θα μπορούσε να αντικατασταθεί αποτελεσματικά από την ψηφιακή επαφή κατά τη διάρκεια αγχωτικών γεγονότων της ζωής, όπως μια πανδημία. Μέχρι σήμερα, πολύ λίγες μελέτες έχουν διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ της χρήσης συνομιλιών μέσω βίντεο ή διαδικτυακών μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της κοινωνικής απομόνωσης ή της μοναξιάς μεταξύ των ηλικιωμένων.

Η πλειοψηφία των μελετών τεκμηριώνει τα πλεονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου από τα άτομα τρίτης ηλικίας, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας επικοινωνίας με την οικογένεια και τους φίλους, τη διατήρηση ενός ευρέως κοινωνικού δικτύου, την πρόσβαση σε πληροφορίες και τη συμμετοχή σε διαδικτυακές δραστηριότητες. Όσον αφορά τον ελληνικό πληθυσμό, δεν διαπιστώθηκαν ερευνητικά δεδομένα σχετικά με το θέμα της παρούσας μελέτης, παρά τον αυξανόμενο αριθμό ατόμων τρίτης ηλικίας και στη χώρα μας.

Συνοψίζοντας, όσον αφορά τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση, τα συχνότερα είδη κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν τα άτομα τρίτης

ηλικίας είναι το οικογενειακό, φιλικό και γειτονικό περιβάλλον καθώς και τα κοινωνικά δίκτυα μέσω της χρήσης διαδικτυακών μέσων. Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας είναι η οικογένεια και οι γείτονες. Η κοινωνική δικτύωση επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, γι' αυτό είναι σημαντικό τα άτομα αυτά να διαθέτουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, καθώς αν τα κοινωνικά δίκτυα δεν είναι υποστηρικτικά, επηρεάζεται τόσο η ποιότητα ζωής τους όσο και η γενικότερη ευημερία τους. Η ύπαρξη κοινωνικών δικτύων που θα υποστηρίξουν και θα βοηθούν τα άτομα τρίτης ηλικίας είναι απαραίτητη για την ευημερία των ατόμων αυτών αλλά και της κοινωνίας γενικότερα.

4.1. Προτάσεις για μελλοντικές μελέτες

Σύμφωνα με τις μελέτες που αναλύθηκαν παραπάνω και τα αποτελέσματα που προέκυψαν, διαπιστώθηκε κενό στη βιβλιογραφία σχετικά τη λεπτομερή συσχέτιση της χρήση των ΤΠΕ με την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας. Πιο συγκεκριμένα, κρίνεται αναγκαία η δημιουργία παρεμβάσεων όπου θα συμμετέχουν τα άτομα τρίτης ηλικίας και παράλληλα θα έχουν ενεργό ρόλο μέλη της οικογένειάς τους, με στόχο να κατανοηθεί πληρέστερα η χρήση της τεχνολογίας (χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, ταμπλετ ή κινητών τηλεφώνων) προς όφελος της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων. Κρίνεται επίσης απαραίτητο να υπάρξει αξιολόγηση των παρεμβάσεων καθώς και μακροχρόνια παρακολούθηση των συμμετεχόντων ώστε να διερευνηθεί αν υπάρχουν αποτελέσματα με διάρκεια. Επιπλέον διαπιστώνεται η ανάγκη δημιουργίας ενός κοινού ερωτηματολογίου για την διερεύνηση της επίδρασης της κοινωνικής δικτύωσης στην ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί για συγκρίσεις μεταξύ διαφόρων παρεμβάσεων. Είναι σημαντικό επίσης να διεξαχθούν σχετικές μελέτες και στον ελληνικό πληθυσμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως αν τα τελευταία χρόνια αυξάνεται ο αριθμός των μελετών που διερευνούν την κοινωνική δικτύωση των ατόμων τρίτης ηλικίας και τις επιπτώσεις αυτής στην ποιότητα ζωής τους, το θέμα δεν έχει ακόμη μελετηθεί επαρκώς. Διαπιστώνεται επίσης ότι ενώ η μοναξιά αποτελεί το πρωταρχικό μετρούμενο αποτέλεσμα της ατομικής κοινωνικής ευημερίας, συχνά παραλείπεται από μελέτες που σχετίζονται με την ποιότητα ζωής. Αν και στις περισσότερες μελέτες φαίνεται να αναδεικνύεται θετική συσχέτιση μεταξύ των κοινωνικών δικτύων και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ατόμων, υπάρχει και σημαντικός αριθμός μελετών που δεν υποστηρίζουν μια τέτοια συσχέτιση. Η χρήση των ΤΠΕ από τα άτομα τρίτης ηλικίας συμβάλλει στην ενίσχυση των κοινωνικών δικτύων τους και στην αύξηση της αυτοπεποίθησής τους, προάγοντας με τον τρόπο αυτό την ποιότητα ζωής τους.

Βιβλιογραφία

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Aggarwal B., Xiong Q., Schroede Butterfill E. (2020). Impact of the use of the internet on quality of life in older adults: review of literature. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33263273/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Ajh N., Mehrtash B., Javadi A. (2012). Effect of education and social support on quality of life among elderly living in nursing homes. Διαθέσιμο στο: <https://journal.qums.ac.ir/article-1-1353-fa.html> (Τελευταία προβολή: 14.02.2023)

Amieva H., Stoykova R., Matharan F., Helmer C., Antonucci TC., Dartigues JF. (2010). What aspects of social network are protective for dementia? Not the quantity but the quality of social interactions is protective up to 15 years later. Διαθέσιμο στο : https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Fulltext/2010/11000/What_Aspects_of_Social_Network_Are_Protective_for.12.aspx (Τελευταία προβολή: 14.02.2023)

Antonucci TC., Akiyama H. (1987). Social Networks in Adult Life and a Preliminary Examination of the Convoy Model. Διαθέσιμο στο: <https://academic.oup.com/geronj/article-abstract/42/5/519/678869?redirectedFrom=fulltext>. (Τελευταία προβολή: 7.01.2023)

Aung M., Moolphate S., Aung T., Katonyoo C., Khamchai S., Wannakrairot P. (2016). The social network index and its relation to later-life depression among the elderly aged ≥ 80 years in Northern Thailand. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27540286/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Auxier B., Anderson M. (2021). Social media use in 2021. Διαθέσιμο στο: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Bahramnezhad F., Chalikh R., Bastani F., Taherpour M., Navab E. (2017). The social network among the elderly and its relationship with quality of life. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28713500/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Baker S., Warburton J., Waycott J., Batchelor F., Hoang T., Briony D., Elizabeth O., Frank V. (2018). Combatting social isolation and increasing social participation of older adults through the use of technology: A systematic review of existing evidence. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30022583/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Barnes L., Mendes de Leon C.F., Bienias J.L., Evans D.A (2004). A longitudinal study of black-white differences in social resources. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social* . Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15118020/> (Τελευταία προβολή: 17.03.2023)

Bosworth HB., Schaie KW. (1997).The relationship of social environment, social networks, and health outcomes in the Seattle Longitudinal Study: Two analytical approaches. *J Gerontol Ser B*. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9310088/>. (Τελευταία προβολή:19.04.2023)

Casanova G., Abbondanza S., Rolandi E., Vaccaro R., Pettinato L., Colombo M., Guaita A. (2021). New older users' attitudes toward social networking sites and loneliness: the case of the oldest-old residents in a small Italian city. Διαθέσιμο στο: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/20563051211052905> (Τελευταία προβολή:14.02.2023)

Casanova G., Zaccaria D., Rolandi E., Guaita A. (2021). The Effect of Information and Communication Technology and Social Networking Site Use on Older People's Well-Being in Relation to Loneliness: Review of Experimental Studies. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33439127/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Charles S., Carstensen L. (2014). Social and Emotional Aging. Διαθέσιμο στο: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3950961. (Τελευταία προβολή:18.11.2022)

Chen R., Schulz P. (2016). The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26822073/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Cornwell B., Laumann EO., Schumm LP. (2008). The social connectedness of older adults: A national profile. Διαθέσιμο στο : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19018292/>. (Τελευταία προβολή: 17.02.2023)

Cornwell EY., Waite LJ.(2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. J Health Soc Behav. Διαθέσιμο στο : <http://europepmc.org/abstract/MED/19413133>. (Τελευταία προβολή:17.03.2023)

European Comision (2014). The 2015 Ageing Report. Διαθέσιμο στο: https://ec.europa.eu/economy_finance/publications/european_economy/2014/pdf/ee8_en.pdf (Τελευταία προβολή: 18.11.2022)

Fang M., Canham S., Battersby L., Sixsmith J., Wada M., Sixsmith A.(2019). Exploring Privilege in the Digital Divide: Implications for Theory, Policy, and Practice. Διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/publication/325106641_Exploring_Privilege_in_the_Digital_Divide_Implications_for_Theory_Policy_and_Practice. (Τελευταία προβολή : 19.04.2023)

Fiori KL., Smith J., Antonucci TC. (2007). Social network types among older adults: a multidimensional approach. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18079416/>. (Τελευταία προβολή: 17.02.2023)

Fiori KL., Antonucci TC., Akiyama H. (2008). Profiles of social relations among older adults: A cross-cultural approach. Διαθέσιμο στο: <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/abs/profiles-of-social-relations-among-older-adults-a-crosscultural-approach/15FA41C52608F87DBB54C1BE6AA3F57F>. (Τελευταία προβολή: 13.01.2023)

Fu S., Anderson D., Courtney M., Hu W. (2007). The relationship between culture, attitude, social networks and quality of life in midlife Australian and Taiwanese citizens. Maturitas. Διαθέσιμο

στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378512207002587?via%3Dihub>.
(Τελευταία προβολή: 17.03.2023)

Fuller-Iglesias HR., Antonucci TC. (2016). Familism, social network characteristics, and well-being among older adults in Mexico. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26814696/>.
(Τελευταία προβολή: 17.03.2023)

Giordano GN., Björk J., Lindström M. (2012). Social capital and self-rated health—a study of temporal (causal) relationships. Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953612002560?via%3Dihub> (Τελευταία προβολή: 14.02.2023)

Golden J., Conroy RM., Lawlor BA. (2009). Social support network structure in older people: underlying dimensions and association with psychological and physical health. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19444706/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Han M., Tan XY., Lee R., Lee JK., Mahendran R. (2021). Impact of social media on health-related outcomes among older adults in Singapore: qualitative study. Διαθέσιμο στο: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85101877500&origin=inward&txGid=171d1c1a1fa05007b5b484bdc510f2fb>. (Τελευταία προβολή: 17.03.2023)

Hanson BS. (1994). Social network, social support and heavy drinking in elderly men—a population study of men born in 1914. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8069173/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Havens B., Hall M. (2001). Social isolation, loneliness, and the health of older adults in Manitoba. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15334813/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Hawkey L., Cacioppo J. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3874845/>. (Τελευταία προβολή: 17.02.2023)

Holmén K., Furukawa H. (2002). Loneliness, health and social network among elderly people—a follow-up study. Archives of gerontology and geriatrics. Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494302000493?via%3Dihub> (Τελευταία προβολή: 17.04.2023)

Holt-Lunstad J., Smith TB., Baker M., Harris T., Stephenson D.(2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. Perspect Psychol Sci. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25910392/>. (Τελευταία προβολή :15.04.2023)

Huguet N., Kaplan MS., Feeny D. (2008). Socioeconomic status and health-related quality of life among elderly people: results from the Joint Canada/United States Survey. Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953607005849?via%3Dihub> (Τελευταία προβολή: 17.03.2023)

Piiffe S., Kharicha K., Harari D., Swift C., Gillmann G., Stuck AE. (2007). Health risk appraisal in older people 2: the implications for clinicians and commissioners of social isolation risk in older people. Διαθέσιμο στο: <http://bjgp.org/cgi/pmidlookup?view=long&pmid=17394730>. (Τελευταία προβολή: 16.02.2023)

Kuiper JS., Zuidersma M., Oude Voshaar RC., Zuidema SU., van den Heuvel, Stolk RP.(2015). Social relationships and risk of dementia: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25956016/>. (Τελευταία προβολή:19.04.2023)

Kusumota L., Andreotti Diniz M.,Mendonça Ribeiro R., Lesa Costa da Silva L.Laura Galhardo Figueira A., Resende Rodrigues F.,Aparecida Partezani Rodrigues R. (2022). Impact of digital social media on the perception of loneliness and social isolation in older adults. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9132132/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Leist A. (2013). Social media use of older adults: a mini-review. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23594915/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

- Li T., Zhang Y. (2015). Social network types and the health of older adults: Exploring reciprocal associations. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25681715/>. (Τελευταία προβολή: 17.02.2023)
- Litwin H., Shiovitz-Ezra S. (2011). Social network type and subjective well-being in a National Sample of older Americans. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21097553/>. (Τελευταία προβολή: 17.01.2023).
- Martin M., Grünendahl M., Martin P.(2001). Age differences in stress, social resources, and well-being in middle and older age. J Gerontol Ser B. Διαθέσιμο στο : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11445607/>. (Τελευταία προβολή:19.04.2023)
- Mendes de Leon C., Glass TA. (2004). The role of social and personal resources in ethnic disparities in late-life health. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK25540/>. (Τελευταία προβολή: 19.01.2023)
- Menec VH., Newall NE., Mackenzie CS., Shooshtari S., Nowicki S.(2019). Examining individual and geographic factors associated with social isolation and loneliness using Canadian Longitudinal Study on Aging (CLSA) data. PLoS One. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30707719/>. (Τελευταία προβολή: 19.04.2023)
- Mohd T., Mohd Yunus R., Hairi F., Hairi N., Yuen Choo W. (2019). Social support and depression among community dwelling older adults in Asia: a systematic review. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31320348/>. (Access at: 19.02.2023)
- Mulvaney Day NE., Alegría M., Sribney W. (2007).Social cohesion, social support, and health among Latinos in the United States. Διαθέσιμο στο: <http://europepmc.org/abstract/MED/17049701>. (Τελευταία προβολή: 17.02.2023)
- National Seniors Council. (2014).Report on the social isolation of seniors, 2013–2014. Ottawa, ON: National Seniors Council. Διαθέσιμο στο: <https://www.canada.ca/en/national-seniors-council/programs/publications-reports/2014/social-isolation-seniors.html>. (Τελευταία προβολή:19.04.2023)

Nitschke J., Forbes P., Ali N., Cutler J., Apps M., Lockwood PL.(2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *Br J Health Psychol.* Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9719122/#CR39> .Τελευταία προβολή:09.05.2023

OECD (2022). Demography- Elderly population .Διαθέσιμο στο: <https://data.oecd.org/pop/elderly-population.htm> (Τελευταία προβολή: 19.11.2022)

Pinto S., Fumincelli L., Mazzo A., Caldeira S., Martins Comfort JC.(2017).Well-being and quality of life: Discussion of the differences and similarities among concepts. Διαθέσιμο στο: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2444866416301076> (Τελευταία προβολή: 17.02.2023)

Pinquart M., Sörensen S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. Διαθέσιμο στο: <https://psycnet.apa.org/record/2000-03816-001> (Τελευταία προβολή: 17.01.2023)

Prieto Flores M., Fernández Mayoralas G.,Rojo Pérez F.,Lardiés Bosque R., Rodríguez Rodríguez V. (2005). Sociodemographic and health-related factors of emotional well-being as a quality of life domain in older adults in the Madrid. Διαθέσιμο στο : <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-48849107311&origin=inward&txGid=cfca4e7c4e17edaaf23478adc25e5f22> (Τελευταία προβολή: 13.01.2023)

Quan-Haase A., Mo GY., Wellman B. (2017).Connected seniors: how older adults in East York exchange social support online and offline. Διαθέσιμο στο: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1369118X.2017.1305428>. (Τελευταία προβολή: 09.05.2023)

Rafnsson SB., Shankar A., Steptoe A. (2015). Longitudinal influences of social network characteristics on subjective well-being of older adults: findings from the ELSA study. Διαθέσιμο

στο:<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0898264315572111> (Τελευταία προβολή: 17.04.2023)

Saito M., Fujiwara Y., Kobayashi E., Fukaya T., Nishi M., Shinkai S. (2010). Prevalence and characteristics of social isolation in the elderly in a dormitory suburb according to household composition. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21061557/> (Τελευταία προβολή: 13.01.2023)

Schulz P., Chen Y. (2016).The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A Systematic Review. Διαθέσιμο στο: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4751336/>. (Τελευταία προβολή: 04.01.2023)

Shouse JN., Rowe SV. (2013). Depression and cognitive functioning as predictors of social network size. Διαθέσιμο στο : <https://psycnet.apa.org/record/2013-07497-004>. (Τελευταία προβολή:17.01.2023)

Slegers K., Boxtel M., Jolles J. (2008). Effects of Computer Training and Internet Usage on the Well-Being and Quality of Life of Older Adults: A Randomized, Controlled Study. Διαθέσιμο στο: <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/63/3/P176/586809?login=false>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Sohn SY., Joo WT., Kim WJ., Kim SJ., Youm Y., Kim HC., Lee E. (2017). Social network types among older Korean adults: Associations with subjective health. Διαθέσιμο στο : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27936422/>. (Τελευταία προβολή: 17.02.2023)

Steijvers L., Brinkhues S., Tilburg T., Hoebe CH., Stijnen M., de Vries N., Crutzen R., Dukers-Muijers N.(2022). Changes in structure and function of social networks of independently living middle-aged and older adults in diverse sociodemographic subgroups during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36463147/> (Τελευταία προβολή: 09.05.2023)

Tomini F., Tomini SM. ,Groot W. (2016). Understanding the value of social networks in life satisfaction of elderly people: a comparative study of 16 European countries using SHARE data.

Διαθέσιμο στο: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-016-0362-7>.
(Τελευταία προβολή: 17.01.2023)

Wada M. (2011). Strengthening the Kawa model: Japanese perspectives on person, occupation and environment Canadian Journal of Occupational Therapy. Διαθέσιμο στο: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-80054917303&origin=inward&txGid=8f4e07a470b33e70cb679848efe67070> (Τελευταία προβολή: 17.04.2023)

WHO (2022). Ageing and health. Διαθέσιμο στο: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Τελευταία προβολή: 19.11.22)

WHO (2023). WHOQOL: Measuring Quality of Life. Διαθέσιμο στο : <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>. (Τελευταία προβολή: 17.01.2023)

Wiwatkunupakarn N., Pateekhum C., Aramrat C., Jirapornchaoren W. , Pinyopornpanish K., Angkurawaranon C. (2022). Social networking site usage: A systematic review of its relationship with social isolation, loneliness, and depression among older adults. Διαθέσιμο στο: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34427132/>. (Τελευταία προβολή: 19.02.2023)

Wright-St Clair V., Neville S., Forsyth V., White L., Napier S. (2017). Integrative review of older adult loneliness and social isolation in Aotearoa/New Zealand. Australas J Ageing. Διαθέσιμο στο : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28258607/>. (Τελευταία προβολή: 19.04.2023)

Zheng Z., Chen H. (2020). Age sequences of the elderly' social network and its efficacies on well-being: an urban-rural comparison in China. Διαθέσιμο στο: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-020-01773-8> (Τελευταία προβολή: 17.01.2023)

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

Eurostat (2017). Πληθυσμιακή διάρθρωση και δημογραφική γήρανση. Διαθέσιμο στο: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:%CE%A0%CE%BB%CE%B7%CE%B8%CF%85%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B3%CE%AE%CF%81%CE%B1%CE%BD%CF%83%CE%B7&direction=next&oldid=365025 (Τελευταία προβολή: 18.11.22).