

فهرست

- مقدمه: فضای مجازی تهدید یا فرصت؟ ۹
- همه‌گیری کووید ۱۹ و فضای مجازی ۱۱
- شبکه‌های اجتماعی و شکل‌گیری هویت ۱۳
- وابستگی به اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای ۱۴
- آسیب‌های جسمی فضای مجازی ۱۷
- قلدری در فضای مجازی ۱۸
- کودک آزاری در فضای مجازی ۲۱
- آسیب‌های زبان و ادبیات فارسی ۲۲
- مدرسه و فضای مجازی ۲۳
- مدیریت فضای مجازی، آموزش و کنترل کاربران ۲۵
- حمایت از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی ۲۶
- منابع ۳۱

پیشگفتار

فضای مجازی و رسانه‌های جمعی امروزه بخشی جدایی‌ناپذیر از دنیای کنونی می‌باشند و بشدت آمیخته با زندگی روزمره کودکان ما به حساب می‌آیند که نقشی تردیدناپذیر و غالباً مثبت در آموزش و همچنین سرگرمی کودکان و نوجوان دارند. نقش رسانه‌های مجازی در تبادل اطلاعات و گسترش شبکه ارتباطی افراد نیز انکارناپذیر است. از طرف دیگر در زمانه‌ای که کودکان از سنین خیلی پایین دسترسی به گوشی‌های همراه هوشمند دارند نظارت بر دنیای مجازی آنان و خطرات بالقوه‌ای که با آن روبرو هستند به چالشی دشوار و دائمی برای پدرو مادرها تبدیل شده است. والدین تا همین اواخر صرفاً نگران تماشای بیش از اندازه تلویزیون و بازیهای ویدیویی توسط کودکان بودند. گرچه این نگرانی‌ها همچنان وجود دارند اما انواع و اقسام تکنولوژی‌های جدید دامنه نگرانی‌ها را گسترده‌تر کرده است. برای مثال، ارتباط گزارش شده در مطالعات میان افزایش بسیار ناگهانی شیوع افسردگی، اضطراب و خودکشی در نوجوانان در کنار سایر آسیب‌های جسمی و روانی و استفاده از فضای مجازی آن را به یکی از معضلات جدی بهداشت روان تبدیل نموده است. بهمین شکل، در روزگار فعلی فضای مجازی مشکلات نو ظهوری را پدید آورده که بشر برای اولین بار در دهه‌های اخیر با آنها روبرو می‌شود که نمونه‌هایش را می‌توان در قلدری در فضای



مجازی، کودک آزاری در فضای مجازی و اعتیاد به اینترنت و بازیهای آنلاین سراغ گرفت. به این لیست ظهور پاندمی کرونا و در منزل ماندن اجباری کودکان با عوارض منفی و متعدد آن را نیز باید اضافه نمود.

کتابی که در پیش روی دارید توسط جمعی از همکاران بسیار عزیز و پرتلاش تالیف شده و درصدد است ضمن مرور مطالعات راهکارهایی عملی برای کمک و راهنمایی والدین و اعضای خانواده ارائه نماید. مطالعه کتابی که در دست دارید را اکیداً به کلیه پدر و مادرهایی که دارای فرزند هستند توصیه می‌نمایم.

دکتر جواد علاقبندراد

رئیس اسبق انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
عضو هیات علمی گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران
بیمارستان روزبه



■ مقدمه: فضای مجازی تهدید یا فرصت؟

امروزه در سرتاسر دنیا شبکه‌های مجازی، نقشی اساسی در زندگی انسان‌ها ایفا می‌کنند. پیشرفت فناوری، سبب تسهیل تبادل اطلاعات اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی گردیده است. این شبکه‌ها، فرصت‌های مختلفی شامل جستجو، خواندن و به اشتراک‌گذاری اخبار، بارگذاری عکس و فیلم، نوشتن یادداشت‌ها و عضویت در گروه‌های اجتماعی را فراهم آورده‌اند. رسانه‌های مجازی، اطلاعات و تجارب انسانی را با یک زبان مشترک به همگان ارائه نموده بدین ترتیب می‌توانند در انسجام اجتماع نقش داشته باشند. مفاهیمی چون مسئولیت‌پذیری، مشارکت اجتماعی، احترام به قوانین و حقوق انسانی با استفاده از شبکه‌ها ارائه می‌گردد.

ارائه خدمات بصورت الکترونیک، تسهیلات بسیاری جهت انجام امور مالی، بانکی، تجاری، اداری و قضایی را در اختیار افراد قرار می‌دهد.

شکی نیست که اینترنت، با پشت سر گذاشتن و رفع محدودیت‌های زمانی و مکانی توانسته نظام آموزشی و پژوهشی را متحول سازد. ظهور فن‌آوری‌های نوین، منجر به پیدایش محیط‌های یادگیری جدید از جمله دوره‌ها، آزمون‌ها و



کلاس‌های مجازی گردیده است، به نحوی که آموزگاران، اساتید دانشگاه، دانش‌آموزان و دانشجویان قادرند در هر جا و در هر زمان، اطلاعات مورد نیاز خود را برگزیده و به آن دسترسی یابند.

پیشرفت‌های فن‌آوری در حوزه تجهیزات پزشکی و ارائه خدمات بهداشت و سلامت نیز تغییرات شگرفی را ایجاد کرده است. یکی از این دستاوردها کاربرد هوش مصنوعی و ارائه خدمات سلامت از راه دور می‌باشد. مشاوره پزشکی از راه دور به معنای ارائه خدمات تشخیصی درمانی در حالی است که بین ارائه‌دهنده خدمت و گیرنده خدمت از نقطه نظر زمان و مکان فاصله وجود داشته باشد و این فاصله توسط فناوری اطلاعات برطرف گردد. در طول دو دهه اخیر، پزشکی از راه دور پیشرفت و توسعه قابل توجهی در بسیاری از کشورهای جهان داشته است، بطوری که بسیاری از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه از این روش‌های نوین ارائه خدمت استفاده می‌نمایند.

از طرف دیگر مزایا و کاربردهای بی‌شمار اینترنت و فضای مجازی در زندگی روزمره، باعث گرایش بسیاری از گروه‌های آسیب‌پذیر به فضاهای مجازی شده است. کودکان و نوجوانان، بیشتر از سایر رده‌های سنی در معرض آسیب‌های جسمی و روانی قرار دارند. در دنیای کنونی، استفاده بی‌رویه از این شبکه‌ها، کودکان را چنان غرق کرده است که گویی هرگز خبری از فعالیت فیزیکی، ورزش و بازی‌های دسته جمعی نبوده است. گاهی این پناهگاه پردردسر با دالان‌های هزار تویش، دنیایی دروغین را چنان به تصویر می‌کشد که تهدیدی جدی برای سلامت کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود.



■ همه‌گیری کووید ۱۹ و فضای مجازی

در شرایط همه‌گیری کووید ۱۹ که کودکان و نوجوانان مجبور به ماندن در خانه بوده‌اند و به طور ناگهانی در معرض تغییرات اساسی قرار گرفته‌اند، استفاده از فن آوری‌های دیجیتال افزایش قابل توجهی داشته است. در کنار آن، عواملی مانند ابتلای کودک یا والدین به بیماری کرونا، مرگ و میر، رویدادهای اجتماعی مثل فقر، خشونت خانگی و بدرفتاری و بی‌توجهی، قرنطینه، بسته شدن مدارس و از دست دادن ارتباطات با همسالان موجب پیامدهای منفی چشمگیری بر سلامت روان افراد بویژه کودکان و نوجوانان گردید. آموزش مدارس، تماس با دوستان، پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، حتی کلاس‌های فوق برنامه مثل ورزش و موسیقی نیز بصورت غیر حضوری برگزار شده‌اند. اگرچه این نوع آموزش و ارتباط به افراد کمک می‌کند در شرایط سخت به زندگی روزانه ادامه دهند و فرصت مناسبی برای شکل‌گیری مهارت‌های جدید می‌باشد اما چالش‌های جدیدی برای والدین و مدارس ایجاد می‌کند. بسیاری از کودکان زمدت زمان بیشتری را بدون نظارت والدین در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و این مساله ممکن است منجر به غیبت از کلاس‌های آنلاین، عملکرد تحصیلی ضعیف، قلدری در فضای مجازی و تجربه هیجانات منفی بعد از مواجهه با محتواهای خشونت بار گردد.

کودکان و نوجوانان از طریق رسانه‌ها و فضاهای مجازی به فراوانی در معرض پیام‌های تهدید کننده سلامتی قرار می‌گیرند. در حالی که در بیشتر زمان‌ها اضطراب کودکان، متناسب با تهدید است، اما برای برخی از آنها، اشتغال ذهنی بیش از حد مرتبط با بیماری و نشانه‌های آن مشکل ساز خواهد شد. گاهی ممکن است وحشت و اضطراب القا شده از رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی، عملکرد آنها را تحت تاثیر قرار دهد.



افسردگی نیز یکی از پیامدهای روانشناختی مستقیم و غیر مستقیم این همه‌گیری در کودکان و نوجوانان بوده است. تظاهرات افسردگی بسته به مرحله تکاملی و سن ناهای متفاوتی دارد.

کودکان بر خلاف بزرگسالان توانایی بیان احساسات به شکل خلق افسرده را ندارند و علایمی مثل تحریک پذیری، عدم تحمل ناکامی و قشقرق و جدایی از همسالان و اجتماع می‌تواند نشانه‌ای از خلق افسرده در این گروه سنی باشد. همچنین یکی از علائم شایع در کودکان شکایات جسمی مثل دردهای بدنی، شکم درد و... می‌باشد. نوجوانان افسرده ممکن است عصبانی، تحریک پذیر و ناامید به نظر برسند.

مدیریت افسردگی و اضطراب در شرایط مواجهه انبوه با موضوعات دردناک و تهدید کننده رسانه‌ها، یک مداخله جامع پیشگیرانه- درمانی است که با مشارکت درمانگران شامل روانپزشک، روانشناس و حمایت والدین و خانواده امکان پذیر است. نظارت کافی و بهینه سازی استفاده از رسانه‌های جمعی و شبکه‌های اجتماعی به پیشگیری از وقوع چنین آسیب‌هایی یا شناسایی مراحل ابتدایی آسیب کمک می‌کند. در شرایطی که با محدودیت منابع و امکانات مواجهه هستیم، راه اندازی سایت‌های آموزشی و گروه‌های مجازی خودیاری برای کمک و آگاهی دادن به والدین و نوجوانان آسیب دیده ضرورت دارد.

در شرایطی که امکان مراجعه حضوری فراهم نباشد با کمک فن‌آوری‌های نوین، می‌توان ویزیت و مشاوره را از طریق فضاهای مجازی و اتاق‌های گفتگو راه دور انجام داد. با دسترسی پزشکان و داروخانه‌ها به تجهیزات و نرم افزارهای نسخه نویسی الکترونیک حتی در صورت نیاز می‌توان خدمات تجویز دارو را نیز از راه دور انجام داد.