

۱۰ توصیه برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی توسط نوجوانان

شبکه‌های اجتماعی روی ذهن و جسم ما اثرات مثبت و منفی زیادی برجای گذاشته‌اند و نمی‌توان آن را کتمان کرد. اما این تاثیر در نوجوانان بسیار بیشتر و مهم‌تر بوده است.

به همین خاطر انجمن روانشناسی آمریکا یک دستورالعمل شامل ۱۰ توصیه برای استفاده نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی منتشر کرده است. آنها معتقدند آموزش استفاده از شبکه‌های اجتماعی به اندازه داشتن گواهینامه رانندگی مهم است. همانطور که یک فرد نمی‌تواند بدون آموزش‌ها لازم رانندگی کند، برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه در دوران نوجوانی هم به داشتن برخی مهارت‌ها و تقویت برخی ظرفیت‌ها نیاز است.

این دستورالعمل در اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ منتشر شده و نسخه فارسی آن توسط سایت آپدیت ام دی در دسترس شما قرار گرفته است. اگر آن را مفید یافتید، لطفاً آن را با دیگران نیز به اشتراک بگذارید.

نسخه فارسی:

حامد حاتمی - پزشک

مهرنوش مهدوی - روانشناس بالینی

۱- نوجوانان هنگام استفاده از رسانه‌های اجتماعی باید به استفاده از قابلیت‌هایی تشویق شوند که فرصت‌هایی برای حمایت اجتماعی، همیاری آنلاین و صمیمیت عاطفی ایجاد می‌کنند و در نتیجه باعث سلامت رشد اجتماعی می‌شوند.

بر اساس داده‌ها، این نوع تعامل اجتماعی آنلاین می‌تواند باعث تکامل روانی نوجوانان هم بشود. مخصوصاً در دوره‌های انزوای اجتماعی، در زمان استرس، یا زمانی که به دنبال ارتباط با همسالان با شرایط رشدی و یا سلامتی مشابه هستند، به‌ویژه برای نوجوانانی که در زندگی واقعی درگیر ناملایمات یا انزوا هستند.

مثلاً آنهایی که بعضی علائم ناراحتی روانی (مانند اضطراب اجتماعی، افسردگی یا تنهایی) دارند، می‌توانند از ارتباطات در شبکه‌های اجتماعی (با امکان کنترل بیشتر، تمرین و بررسی تعاملات اجتماعی) استفاده کنند. البته متأسفانه باید بگوییم که این افراد همچنان ممکن است نسبت به دیگران بیشتر در معرض خطر جنبه‌های منفی رسانه‌های اجتماعی باشند. بعضی از این خطرات را در ادامه توضیح خواهیم داد.

رسانه‌های اجتماعی فرصت خوبی برای اجتماعی کردن رفتارها و نگرش‌های خاص و تشویق نوجوانان به پیروی از افکار و رفتار مطابق عرف دیگران را فراهم می‌کنند. بحث در مورد رفتارهای سالم آنلاین می‌تواند باعث ترویج یا تقویت عملکرد و نتایج مثبت در زندگی واقعی (آفلاین) شود.

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند بطور خاص برای کسانی که بحران‌های سلامت روان را تجربه می‌کنند، یا اعضای گروه‌های به حاشیه رانده شده که بصورت غیرمنصفانه در زمینه‌های آنلاین آسیب دیده‌اند، مفید باشد.

مثلاً دسترسی به همسالانی که به نوجوانان پرسشگر امکان حمایت و اشتراک اطلاعات بهداشتی را بدهند، برای رشد روان‌شناختی مفید است و از جوانان در برابر پیامدهای روان‌شناختی منفی در هنگام تجربه استرس محافظت می‌کند. مخصوصاً وقتی حرف از موضوعاتی باشد که نوجوانان نمی‌خواهند یا نمی‌توانند با والدین خود در مورد آنها صحبت کنند.

2. استفاده، عملکرد، مجوز و رضایتنامه‌های شبکه‌های اجتماعی باید برای ظرفیت رشدی نوجوانان بهینه‌سازی شود. چیزهایی که برای بزرگسالانی طراحی شده‌اند ممکن است مناسب جوان‌ترها نباشند.

بعضی ویژگی‌ها (مثل لایک زدن، اکسپلور، بازه زمانی نامحدود، اسکرول بی پایان) و نوتیفیکیشن و اعلان‌ها (مانند تغییرات در سیاست‌های حریم خصوصی) باید مناسب با توانایی‌های اجتماعی و شناختی و درک کاربران نوجوان تنظیم شوند.

مثلاً باید خیلی روشن و مکرراً در مورد اینکه رفتار نوجوانان در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند باعث ارایه اطلاعاتی از علایق و سلیق و هویت آنها برای استفاده (یا سوءاستفاده‌های) تجاری و غیرتجاری شود به آنها هشدار و اطلاعات داده شود.

3. در اوایل نوجوانی (بین 10 تا 14 سال)، نظارت بزرگسالان (مثل بررسی مداوم، بحث، و آموزش در مورد محتوای رسانه‌های اجتماعی) برای بیشتر موارد استفاده جوانان از شبکه‌های اجتماعی توصیه می‌شود. با افزایش سن و در صورت کسب مهارت‌های سواد دیجیتالی می‌توان به تدریج استقلال عمل نوجوانان را افزایش داد. در عین حال، نظارت باید طوری باشد که نیازهای منطقی نوجوان به داشتن حریم خصوصی را شامل شود.

نواحی مغزی مرتبط با میل به توجه، بازخورد و تشویق توسط همسالان در اوایل نوجوانی به طور فزاینده‌ای حساس می‌شوند. اما مناطق مرتبط با «خودکنترلی بالغ» تا دوران بزرگسالی کاملاً پرورش نمی‌یابند. پس نظارت والدین (از طریق بحث و آموزش) و ایجاد محدودیت‌های متناسب با رشد و بلوغ، به‌ویژه در اوایل نوجوانی بسیار مهم است.

استفاده خود بزرگسالان از رسانه‌های اجتماعی در حضور جوانان نیز باید به دقت مورد توجه قرار گیرد. یافته‌های علمی نشان می‌دهند که جهت‌گیری و نگرش بزرگسالان (نظیر مربیان) نسبت به رسانه‌های اجتماعی (مثلاً حواس‌پرتی بخاطر استفاده از شبکه‌های اجتماعی در حین تعامل با نوجوانان) ممکن است بر استفاده خود نوجوانان از رسانه‌های اجتماعی تأثیر بگذارد.

تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که ترکیبی از ۱- ایجاد محدودیت و مرزبندی در رسانه‌های اجتماعی، و ۲- بحث و گفتگو و آموزش والد-فرزندی در مورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی، به بهترین نتایج برای جوانان منجر می‌شود.

4. برای کاهش آسیب‌های روانی، مواجهه نوجوانان با محتواهایی که رفتارهای غیرقانونی یا ناهنجار را به تصویر می‌کشند باید محدود شود؛ مثلاً پست‌هایی که جوانان را به انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز، نظیر آسیب به خود (مثلاً بریدن، خط انداختن، خودکشی) آسیب به دیگران، تغذیه نادرست (مثل رژیم سخت، رژیم سم‌زدایی و ورزش افراطی) تشویق می‌کنند، باید محدود یا حتی گزارش و حذف شود. همچنین الگوریتم‌های شبکه‌ها نباید کاربران را به این سمت سوق بدهد.

شواهد نشان می‌دهد که تماشای رفتار ناهنجار ممکن است رفتار مشابهی را در بین جوانان آسیب‌پذیر تحریک کند و تشدید این ناهنجاری‌ها در فضای آنلاین می‌تواند منجر به علایم روانی جدی شود که حتی بعد از کنترل تاثیرات در زندگی آفلاین پابرجا می‌مانند. سیستم‌های گزارش‌دهی باید به‌گونه‌ای ساخته شوند تا محتوای مضر را به راحتی شناسایی کنند و تضمین کنند آن محتواهای مضر به حاشیه رفته یا حتی حذف شده‌اند.

5. مواجهه نوجوانان با «نفرت سایبری» باید به حداقل ممکن رسانده شود تا آسیب روانی ناشی از آن کاهش پیدا کند. مواردی مانند تبعیض آنلاین، تعصب، نفرت، یا آزار و اذیت اینترنتی به ویژه نسبت به یک گروه اقلیت (به عنوان مثال: گروه‌های نژادی، قومیتی، جنسی، وابسته به جنسیت، مذهبی و ناتوانان جسمی)، یا نسبت به یک فرد بخاطر هویتش یا وابستگی به یک گروه اقلیت.

تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن نوجوانان در معرض تبعیض و نفرت آنلاین، باعث افزایش علائم اضطراب و افسردگی می‌شود.

ضمن اینکه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اثرات زورگویی آنلاین می‌تواند مخرب‌تر و شدیدتر از زورگویی در دنیای واقعی باشد و در نتیجه به رشد روانی آسیب برساند. هم‌قلدری آنلاین و هم

قلدری آفلاین می‌توانند خطر مشکلات سلامت روانی نوجوانان را افزایش دهند. تحقیقات حاکی از آسیب‌های شدید هم برای عاملان و هم قربانیان نفرت سایبری است.

نوجوانان باید برای تشخیص نژادپرستی سازمان‌یافته آنلاین و انتقاد از پیام‌های نژادپرستانه آموزش ببینند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که جوانانی که می‌توانند نژادپرستی را نقد کنند، هنگامی که شاهد رویدادهای آسیب‌زای مربوط هستند، ناراحتی روانی کمتری تجربه می‌کنند. نظارت و بحث فعال بزرگسالان در مورد محتوای آنلاین نیز می‌تواند اثرات قرار گرفتن در معرض تنفر سایبری را بر روان نوجوانان کاهش دهد.

6. نوجوانان باید به طور معمول از نظر وجود علائم «استفاده دردرساز از رسانه‌های اجتماعی» پایش شوند. استفاده‌ی مشکل ساز می‌تواند توانایی آن‌ها را برای انجام کارهای روزمره مختل کند و به‌تدریج ممکن است خطر آسیب‌های روانی جدی‌تری به‌همراه داشته باشد.

شاخص‌های استفاده دردرساز از رسانه‌های اجتماعی عبارتند از:

- کشش به استفاده از رسانه‌های اجتماعی حتی زمانی که نوجوانان می‌خواهند آن را متوقف کنند یا متوجه شوند که با انجام وظایف ضروری تداخل دارد.
- تلاش بیش از حد برای اطمینان از دسترسی مداوم به رسانه‌های اجتماعی.
- میل شدید به استفاده از رسانه‌های اجتماعی یا اختلال در دیگر فعالیت‌ها به خاطر استفاده‌ی زیاد از شبکه‌های اجتماعی.
- صرف زمان بیشتر از مدت تعیین شده در شبکه‌های اجتماعی و نقض مکرر این محدودیت.
- دروغگویی یا رفتار فریبنده برای ادامه دسترسی به رسانه‌های اجتماعی.
- از دست دادن یا برهم خوردن روابط مهم یا فرصت‌های آموزشی به دلیل استفاده از شبکه‌های اجتماعی.

استفاده از رسانه‌های اجتماعی نباید فرصت‌ها را برای انجام تعاملات اجتماعی متقابل «حضور» محدود کند و در عوض به اجتناب روانی از این نوع تعاملات کمک کند.

7. استفاده از رسانه های اجتماعی باید محدود شود تا در خواب و فعالیت بدنی نوجوانان اختلال ایجاد نشود.

پژوهش‌ها به نوجوانان توصیه می‌کنند که هر شب حداقل هشت ساعت بخوابند و برنامه خواب و بیداری منظم داشته باشند. داده‌ها نشان می‌دهد که استفاده از فناوری به ویژه در یک ساعت قبل از خواب، و به ویژه استفاده از رسانه های اجتماعی، با اختلالات خواب مرتبط است. خواب ناکافی با اختلال در رشد عصبی مغز نوجوانان، ضعف عملکرد عاطفی نوجوانان، و خطر خودکشی مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی هم برای سلامت جسمی و هم برای سلامت روانی (برای مثال میزان کمتر افسردگی) ضروری است.

8. نوجوانان باید استفاده از رسانه های اجتماعی را برای مقایسه اجتماعی خودشان با دیگران، به ویژه در مورد محتوای مرتبط با زیبایی یا ظاهر، محدود کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از رسانه های اجتماعی برای مقایسه های اجتماعی مرتبط با ظاهر فیزیکی و همچنین توجه بیش از حد به واکنش دیگران به تصاویر خود، با برخی مشکلات مهم به ویژه در دخترها مرتبط است. از جمله داشتن تصویر بدن ضعیف تر از خود، اختلال در غذا خوردن و علائم افسردگی.

9. نوجوانان پیش از استفاده از رسانه های اجتماعی باید آموزش سواد رسانه های اجتماعی را ببینند تا اطمینان حاصل شود ظرفیت های روانشناختی و مهارت های کافی را برای استفاده متعادل و امن از شبکه های اجتماعی را دارند.

دیگر صلاحیت های ضروری به این شرح است:

- توانایی زیر سوال بردن صحت محتوا و منابع در رسانه های اجتماعی.
- درک تاکتیک های مورد استفاده برای انتشار اطلاعات ناقص و نادرست.
- محدود کردن خطاهای «تعمیم بیش از حد» و «تخمین نادرست» که کاربران را به تخمین نادرست رفتارها یا نگرش های دیگران بر اساس محتوای رسانه های اجتماعی سوق می‌دهد.
- تشخیص نشانه های استفاده مشکل ساز از رسانه های اجتماعی.

- دانستن چگونگی ایجاد روابط آنلاین سالم.
- دانستن چگونگی حل درگیری‌هایی که ممکن است در پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی ایجاد شوند.
- چگونه از مقایسه‌های اجتماعی «بیش‌ازحد» در فضای آنلاین خودداری کنیم و/یا بهتر درک کنیم که چگونه تصاویر و محتواها می‌توانند غیرواقعی باشند و دستکاری شوند.
- چگونه می‌توان نژادپرستی سازمان‌دهی شده‌ی آنلاین را تشخیص داد و پیام‌های نژادپرستانه را نقد کرد.
- چگونه می‌توان در مورد «سلامت روان» در فضای آنلاین ارتباط برقرار کرد.

10. منابع قابل توجهی باید برای بررسی علمی مداوم اثرات مثبت و منفی رسانه‌های اجتماعی بر رشد نوجوانان فراهم شود.

به سرمایه‌گذاری‌های قابل توجهی برای بودجه‌های تحقیقاتی در این مورد نیاز است. از جمله تحقیقات بلند مدت، مطالعه روی کودکان و تحقیق در مورد اقلیت‌ها.

دسترسی «پژوهشگران مستقل»، به داده‌ها (از جمله داده‌های شرکت‌های فناوری) برای بررسی دقیق‌تر ارتباط بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و رشد نوجوانان مورد نیاز است.

نسخه انگلیسی دستورالعمل:

<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

وب سایت آپدیت ام دی – تازه‌های پزشکی از رفرنس‌های معتبر:

<https://updatemd.com>

اگر این دستورالعمل را مفید یافتید، لطفاً آن را با دیگران نیز به اشتراک بگذارید.