Feyz Medical Sciences Journal
2025, Volume 29, Special Issue
Pages: 752-757
Doi: 10.48307/FMSJ.2025.29.S.752
Policy Brief

Protecting children and adolescents from harms of digital environment: A policy brief

Zahra Zanjani [1*], Sayed Reza Alvani [2], Zahra Jahangiri [2]

[1] Social Determinants of Health (SDH) Research Center, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran
[2] Department of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran

[*]**Corresponding author: Zahra Zanjani,** Social Determinants of Health (SDH) Research Center, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran
Email: z_zanjani2005@yahoo.com

Received: 8 December 2025 **Revised:** 5 January 2026 **Accepted:** 5 January 2026

Abstract

Cyberspace has become an integral part of the lives of children and adolescents. From a psychological perspective, it presents both opportunities and threats, and excessive use is associated with mental health problems and academic difficulties. From a neuroscience perspective, sustained social media use can influence adolescent brain development, increasing sensitivity to rewards and social pressures. Consequently, developing comprehensive policies to protect this group from digital harms is a national priority. This study proposes a set of policy strategies and offers actionable solutions across four areas: legal, educational, supportive, and technological.

Keywords: Digital, Cyberspace, Children, Adolescents, Policy Brief

Copyright© 2025. This open-access article is published under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License which permits Share (copy and redistribute the material in any medium or format) and Adapt (remix, transform, and build upon the material) under the Attribution-NonCommercial terms. Downloaded from: http://feyz.kaums.ac.ir/

مجله علوم پزشکی فیض
دوره ۲۹، ویژه نامه ۱۴۰۴
صفحات: ۷۵۷-۷۵۲
Doi: 10.48307/FMSJ.2025.29.S.752
خلاصه سیاستی

حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر آسیب‌های فضای دیجیتال: خلاصه سیاستی

زهرا زنجانی[۱و۲]، سید رضا الوانی[۲]، زهرا جهانگیری[۲]

[۱] مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران
[۲] گروه روانشناسی بالینی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۹/۱۷ **اصلاح مقاله:** ۱۴۰۴/۱۰/۱۵ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۴/۱۰/۱۵

چکیده

فضای مجازی به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی کودکان و نوجوانان تبدیل شده و از منظر روان‌شناختی، همزمان فرصت‌های رشد و تهدیدهای جدی را به همراه دارد. استفاده مفرط از این فضا می‌تواند به بروز مشکلات سلامت روان و افت تحصیلی منجر شود. از دیدگاه علوم اعصاب نیز، استفاده مداوم از رسانه‌های اجتماعی بر رشد مغز نوجوانان تأثیر گذاشته و حساسیت آنان را نسبت به پاداش‌ها و فشارهای اجتماعی افزایش می‌دهد.

با توجه به این چالش‌ها، تدوین سیاست‌های جامع برای حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر آسیب‌های دیجیتال به یک ضرورت ملی تبدیل شده است. این خلاصه سیاستی با هدف پاسخ به این نیاز، مجموعه‌ای از گزینه‌های سیاستی را پیشنهاد می‌کند و راهکارهای عملیاتی را در چهار حوزه قانونی، آموزشی، حمایتی و فناورانه ارائه می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: دیجیتال، فضای مجازی، کودکان، نوجوانان، خلاصه سیاستی

*نویسنده مسئول: **زهرا زنجانی** پست الکترونیک: z_zanjani2005@yahoo.com
آدرس: مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، کاشان، ایران

مقدمه

در عصر دیجیتال کنونی، تلفن‌های همراه به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی افراد تبدیل شده‌اند. در ایران، بیش از ۸۸ درصد نوجوانان روزانه از تلفن هوشمند استفاده می‌کنند و میانگین زمان حضور آنان در فضای مجازی بین ۳ تا ۵ ساعت گزارش شده است [۱]. این میزان مصرف، افزون بر فرصت‌های آموزشی و ارتباطی، پیامدهای روان‌شناختی قابل‌توجهی نیز به همراه دارد.

از یک سو، این فضا امکان دسترسی به اطلاعات، برقراری ارتباط با همسالان، ابراز وجود و توسعه مهارت‌های دیجیتال را فراهم می‌سازد. از سوی دیگر، استفاده نامتعادل و کنترل‌نشده از آن با پیامدهای منفی متعددی همراه است. هنگام ارزیابی آثار فضای مجازی، باید رشد مغز نوجوانان را نیز مدنظر قرار داد. نوجوانان در سنین ۱۰ تا ۱۹ سال، دوره بسیار حساسی از رشد مغز را سپری می‌کنند [۲]. در اوایل نوجوانی، زمانی که هویت و حس خودارزشمندی در حال شکل‌گیری است، رشد مغز به‌ویژه تحت تأثیر فشارهای اجتماعی، نظرات همسالان و مقایسه با آنان قرار می‌گیرد. استفاده مکرر از رسانه‌های اجتماعی ممکن است با تغییرات مشخصی در مغز در حال رشد، به‌ویژه در آمیگدال (مرکز یادگیری و رفتار عاطفی) و قشر پیش‌پیشانی (مرکز کنترل تکانه، تنظیم عاطفی و تعدیل رفتار اجتماعی) همراه باشد و حساسیت به پاداش‌ها و مجازات‌های اجتماعی را افزایش دهد [۳،۴]. از آنجا که نوجوانی دوره‌ای آسیب‌پذیر در رشد مغز است، قرار گرفتن در معرض رسانه‌های اجتماعی در این دوره مستلزم بررسی دقیق‌تری است [۱].

بررسی مشکلات سلامت روان ناشی از استفاده بیش ازحد از تلفن همراه در کودکان و نوجوانان، ابعاد گوناگونی را آشکار می‌سازد:

افسردگی و اضطراب: مطالعه‌ای نشان داد نوجوانانی که بیش از ۳ ساعت در روز را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند، دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی و اضطراب قرار دارند [۶]. یک کارآزمایی تصادفی روی نوجوانان نشان داد که محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی به ۳۰ دقیقه در روز به مدت سه هفته، منجر به بهبود معنادار شدت افسردگی می‌شود [۷].

اختلال در خواب: نوجوانان معمولاً با تلفن‌های همراه خود به رختخواب رفته و پیش از خواب از آن استفاده می‌کنند که این امر می‌تواند به کاهش کیفیت خواب منجر شود. نور آبی صفحه‌نمایش‌ها و تحریک بیش ازحد مغز پیش از خواب، الگوهای خواب را مختل می‌کند. مطالعه‌ای روی نوجوانان نشان داده که استفاده بیشتر از رسانه‌های اجتماعی، خواب را مختل می‌کند و این ارتباط در دختران قوی‌تر از پسران است [۸].

نارضایتی از تصویر بدنی: مرور سیستماتیک مطالعات نشان داد که رابطه معناداری بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن و اختلالات خوردن وجود دارد که در این میان، مقایسه اجتماعی به‌عنوان یک عامل مؤثر بالقوه مطرح است [۹].

قلدری سایبری: فضای مجازی بستری برای گسترش قلدری و آزار روانی فراهم کرده است؛ برای نمونه، بزرگسالانی که به دنبال سوءاستفاده جنسی از کودکان یا اخاذی مالی از آنان از طریق تهدید هستند، می‌توانند اثرات ماندگاری بر سلامت روان قربانیان بر جای گذارند [۱۰]. گزارش شده است که تقریباً از هر ۱۰ دختر نوجوان، ۶ نفر بیان کرده‌اند که در برخی از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی توسط فردی غریبه به‌گونه‌ای با آنان تماس گرفته شده که باعث ناراحتی‌شان شده است [۱۱].

اختلال در عملکرد تحصیلی و اجتماعی: استفاده افراطی از تلفن همراه می‌تواند به افت عملکرد تحصیلی، کاهش تعاملات اجتماعی حضوری و اختلال در روابط خانوادگی منجر شود [۱۲].

خودکشی و خودجرحی: تحقیقات نشان می‌دهند که بین استفاده زیاد از اینترنت و اعتیاد به آن با خودجرحی ارتباط وجود دارد [۱۳].

ترس از جاماندن (FOMO): این مفهوم به ادراک فراگیری اشاره دارد که دیگران ممکن است در حال بهره‌بردن از تجارب خوشایندی باشند که فرد در آنها حضور ندارد [۱۴]. استفاده از تلفن همراه، احتمال حضور در شبکه‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد و این امر می‌تواند به آگاهی بیشتر افراد نسبت به فعالیت‌ها، اتفاقات و روابط دیگران در شبکه‌ها منجر شود که خود به دامن زدن به ترس از جاماندن از دیگران می‌انجامد [۱۵]. مطالعات نشان داده‌اند که ترس از جاماندن بیشترین رابطه را با اعتیاد به تلفن همراه دارد [۱۶].

در نهایت، بر اساس آسیب‌های گزارش‌شده، یونسکو خواستار ممنوعیت جهانی تلفن‌های هوشمند در مدارس شد تا با مشکلات ناشی از آن مقابله کرده و از کودکان و نوجوانان محافظت شود. هم‌زمان، طرفداران این طرح استدلال می‌کنند که تلفن‌های هوشمند می‌توانند به‌عنوان ابزار آموزشی در کلاس‌های درس مورد استفاده قرار گیرند [۱۷].

این شواهد نشان می‌دهد که فضای مجازی، هم‌زمان فرصت و تهدید است. بنابراین، تدوین سیاست‌های جامع برای حفاظت از سلامت روان کودکان و نوجوانان در برابر آسیب‌های دیجیتال یک ضرورت ملی به‌شمار می‌آید.

روش‌ها

در این مقاله با استفاده از اسناد و مدارک علمی معتبر و تحلیل آنها، به شناسایی و تحلیل مسئله تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان کودکان و نوجوانان پرداخته شد. برای دستیابی به جامع‌ترین و معتبرترین شواهد، جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی بین‌المللی و داخلی صورت گرفت. سپس بر اساس این شواهد و مشکلات

موجود، و با الگوگیری از تجارب بین‌المللی، راهکارهایی توصیه گردید.

نتایج

فرزندپروری اکنون دشوارتر از ۲۰ سال پیش است و فناوری و رسانه‌های اجتماعی دو دلیل اصلی ذکر شده برای این امر هستند. در حالی که تقریباً همه والدین معتقدند مسئولیت محافظت از فرزندان خود در برابر محتوای نامناسب آنلاین را بر عهده دارند، نمی‌توان تمام بار کاهش خطر آسیب رسانه‌های اجتماعی را بر دوش کودکان و والدین نهاد. بر اساس تحلیل شواهد علمی و تجربیات موفق بین‌المللی، گزینه‌های سیاستی متعددی برای حفاظت از سلامت روان کودکان و نوجوانان در فضای مجازی پیشنهاد می‌گردد:

گزینه‌های سیاستی

۱. **تدوین چارچوب‌های قانونی:** توسعه و اجرای قوانین ویژه حفاظت از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی.

۲. **ارتقای سواد دیجیتال والدین و معلمان:** طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی برای والدین و معلمان در زمینه مدیریت استفاده کودکان و نوجوانان از فضای مجازی، تشخیص محتوای مضر، شناخت علائم هشداردهنده مشکلات سلامت روان، برقراری ارتباط مؤثر با کودکان و نوجوانان برای گزارش قلدری سایبری، محدودکردن و مدیریت زمان استفاده از تلفن همراه، و رفتار مسئولانه و کنترل‌شده در فضای دیجیتال توسط والدین به‌منظور ایجاد الگویی برای فرزندان.

۳. **ایجاد محیط‌های دیجیتال امن:** طراحی پلتفرم‌های ویژه کودکان و نوجوانان و نظارت بر تعاملات در این پلتفرم‌ها.

۴. **ادغام خدمات سلامت روان در مدارس:** یکپارچه‌سازی خدمات غربالگری، پیشگیری و مداخله زودهنگام سلامت روان در سیستم آموزشی با تمرکز ویژه بر تأثیرات فضای مجازی.

۵. **توسعه سیستم‌های پژوهش:** ایجاد سازوکارهای ملی برای پایش مستقل الگوهای استفاده از فضای مجازی و اثرات آن، و حمایت از پژوهش‌های طولی در این حوزه.

۶. **تشکیل کمیته‌های مشورتی علمی:** ایجاد کمیته‌های مشورتی متشکل از کارشناسان، روانشناسان، جامعه‌شناسان، متخصصان هوش مصنوعی و اعضای زیرگروه‌های کاربران، از جمله کودکان و نوجوانان، برای شناسایی دقیق چالش‌ها و راهکارها.

تحلیل سود و زیان

هریک از راهکارهای پیشنهادی دارای مزایا و معایب بالقوه‌ای هستند که در ادامه خلاصه شده‌اند:

قانون‌گذاری: ایجاد چارچوب شفاف، حمایت از قربانیان و پیشگیری از سوءاستفاده از مزایای این راهکار است. در عین حال، دشواری در اجرا، نیاز به همکاری بین‌المللی و احتمال محدودیت آزادی‌ها از چالش‌های آن محسوب می‌شود.

آموزش سواد دیجیتال: توانمندسازی کاربران، اثرات بلندمدت و مقرون‌به‌صرفه بودن از مزایای این راهکار است. نیاز به زمان برای اثرگذاری و دشواری در سنجش تأثیر مستقیم از معایب آن به‌شمار می‌آید.

محیط دیجیتال امن: کاهش مواجهه با محتوای مضر و ایجاد فضای رشد مناسب از مزایای این راهکار است. هزینه بالای توسعه و محدودیت در جذابیت برای نوجوانان از چالش‌های پیش روی آن است.

خدمات سلامت روان در مدارس: دسترسی آسان، شناسایی زودهنگام مشکلات و کاهش انگ بیماری روانی از مزایای این راهکار است. نیاز به منابع مالی و انسانی و چالش‌های ادغام با برنامه درسی از معایب آن محسوب می‌شود.

پژوهش: با کمک سیستم‌های پایش و پژوهش، شواهد به‌روز برای سیاست‌گذاری و ارزیابی اثربخشی مداخلات حاصل می‌شود. اجرای آن هزینه‌بر بوده و نیازمند ملاحظات حریم خصوصی است.

کمیته‌های مشورتی: اتخاذ نظرات کارشناسانه با مقبولیت بیشتر میان والدین، مدارس و مسئولان، افزایش احتمال اجرای موفق، و جلوگیری از افزونگی و سردرگمی از طریق هماهنگی بین نهادها از مزایای این راهکار است. طولانی‌شدن فرایند تصمیم‌گیری و تأثیرپذیری از تغییر مدیران یا اولویت‌های سیاسی از چالش‌های آن است.

راهکارهای عملیاتی جهت اجرایی کردن گزینه‌های سیاستی

راهکارهای قانونی و نظارتی: الزام پلتفرم‌های دیجیتال به رعایت استانداردهای حفاظت از کودکان و نوجوانان، ایجاد سازوکارهای شفاف برای گزارش‌دهی و رسیدگی به موارد آزار سایبری، تدوین مقررات محدودکننده استفاده از داده‌های کودکان برای اهداف تجاری.

راهکارهای آموزشی و فرهنگ‌سازی: گنجاندن سواد دیجیتال در برنامه درسی مدارس، تولید محتوای آموزشی ملی برای مدارس و خانواده‌ها، طراحی کمپین‌های ملی آگاهی‌بخش درباره استفاده متعادل از فضای مجازی.

راهکارهای حمایتی و درمانی: توسعه سامانه‌های غربالگری آنلاین برای شناسایی زودهنگام مشکلات سلامت روان مرتبط با فضای مجازی، ایجاد خطوط تلفنی بحران و خدمات مشاوره رایگان برای کودکان و نوجوانان در معرض خطر، آموزش متخصصان سلامت روان برای تشخیص و درمان مشکلات مرتبط با استفاده از فضای مجازی.

راهکارهای فناورانه: توسعه اپلیکیشن‌های مدیریت زمان استفاده از گوشی همراه با مشارکت روانشناسان، طراحی

سیستم‌های هوش مصنوعی برای شناسایی خودکار محتوای مضر و کاربران در معرض خطر.

بحث

نظام سلامت ایران با ساختار متمرکز و شبکه گسترده خدمات بهداشتی، ظرفیت قابل‌توجهی برای اجرای راهکارهای حفاظت از سلامت روان کودکان و نوجوانان در فضای مجازی دارد. با این حال، چالش‌های متعددی نیز پیش رو است. از یک سو، قوانین پراکنده موجود در زمینه سلامت روان (مانند قانون حمایت از کودکان و نوجوانان مصوب ۱۳۸۱) اگرچه هر نوع آزار روانی را ممنوع اعلام کرده‌اند، اما به‌طور خاص به فضای مجازی نپرداخته‌اند. اجرای چارچوب ملی حفاظت از سلامت روان دیجیتال با چالش‌هایی مانند کمبود متخصصان آموزش‌دیده، سرعت تغییرات فناوری و مقاومت پلتفرم‌ها در پذیرش استانداردهای جدید مواجه است. با این حال، تجربه کشورهایی مانند استرالیا و انگلستان نشان داده است که سیاست‌های چندبخشی می‌تواند به کاهش محسوس آزار سایبری، افزایش سواد رسانه‌ای و کاهش وابستگی اینترنتی در نوجوانان منجر شود.

با توجه به تحلیل وضعیت موجود و ظرفیت‌های نظام سلامت ایران، راهکارهای پیشنهادی را می‌توان به شرح زیر اولویت‌بندی کرد:

اولویت اول (کوتاه‌مدت): راهکارهای آموزشی و فرهنگ‌سازی به دلیل اثربخشی بالا و امکان اجرای سریع از طریق شبکه بهداشت و آموزش و پرورش می‌تواند در اولویت اول باشد. این راهکارها شامل آموزش سواد دیجیتال به والدین و مربیان و توسعه محتوای آموزشی مناسب برای کودکان است. در ایران، مانند بسیاری از کشورهای در حال توسعه، شکاف دیجیتالی بین نسل‌ها یکی از موانع اصلی است. بسیاری از والدین و مربیان درک درستی از فضای مجازی و خطرات آن ندارند و قادر به راهنمایی مؤثر کودکان نیستند.

اولویت دوم (میان‌مدت): تقویت خدمات سلامت روان در مدارس و ادغام غربالگری مشکلات مرتبط با فضای مجازی در برنامه‌های سلامت روان مدارس در اولویت دوم قرار می‌گیرد. این راهکار با استفاده از ظرفیت‌های نظام سلامت قابل اجراست.

اولویت سوم (بلندمدت): توسعه چارچوب‌های قانونی جامع و سامانه‌های پایش ملی که نیازمند همکاری بین‌بخشی و تخصیص منابع مالی بیشتر است، در اولویت بلندمدت قرار دارد.

نتیجه‌گیری

فضای مجازی به‌عنوان یک محیط زندگی نوین، تأثیرات عمیقی بر سلامت روان کودکان و نوجوانان دارد. برای حفاظت از این قشر آسیب‌پذیر، نیازمند سیاست‌گذاری یکپارچه، چندبخشی و مبتنی بر شواهد هستیم. این مقاله با مرور شواهد علمی و تجربیات بین‌المللی، راهکارهای سیاستی متعددی را در چهار حوزه قانون‌گذاری، آموزش، خدمات سلامت و توسعه فناوری پیشنهاد داده است. توصیه می‌شود سیاست‌گذاران ایران با اولویت‌بندی منطقی و استفاده از ظرفیت‌های شبکه بهداشت و آموزش و پرورش، اجرای این راهکارها را آغاز کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود «مرکز ملی پایش سلامت روان کودکان و نوجوانان در فضای مجازی» تأسیس شود تا داده‌های لازم برای سیاست‌گذاری مبتنی بر شواهد فراهم آید. سرمایه‌گذاری در این حوزه نه تنها یک ضرورت اخلاقی، بلکه اقدامی توسعه‌ای برای تضمین آینده کشور است.

تشکر و قدردانی: نویسندگان لازم می دانند از واحد توسعه تحقیقات بالینی بیمارستان شهید بهشتی کاشان تشکر و قدردانی کنند.

نقش نویسندگان: همه نویسندگان در نگارش اولیه مقاله یا بازنگری آن سهیم بودند و همه با تایید نهایی مقاله حاضر، مسئولیت دقت و صحت مطالب مندرج در آن را می‌پذیرند.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Dynamics of the Issue of Media Authority in the Country: A Series of Reports on the Dynamics of National Challenges (part 19). Reports. 2025; 32(12): e20475. doi: 10.22034/report.mrc.2025.1403.32.12.20475
2. Fuhrmann D, Knoll LJ, Blakemore SJ. Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development. Trends Cogn Sci. 2015. 19(10): 558-566. doi:10.1016/j.tics.2015.07.008 PMid:26419496
3. Maza MT, Fox KA, Kwon SJ, Flannery JE, Lindquist KA, Prinstein MJ, et al. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. JAMA Pediatr. 2023. 177(2): 160-167. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924 PMid:36595277 PMCid:PMC9857400
4. Crone EA, Konijn EA. Media use and brain development during adolescence. Nat Commun. 2018. 9(1): 588. doi:10.1038/s41467-018-03126-x PMid:29467362 PMCid:PMC5821838
5. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM). The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth. Washington, DC: The National Academies Press. 2019. doi:10.17226/25388
6. Riehm KE, Feder KA, Tormohlen KN, Crum RM, YoungAS, Green KM, et al. Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing

and Externalizing Problems Among US Youth. JAMA Psychiatry. 2019; 76(12): 1266-1273. doi:10.1001/ jamapsychiatry.2019.2325 PMid:31509167 PMCid:PMC6739732

7. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. J Soc Clin Psychol. 2018; 37(10): 751-768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751

8. Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. EClinicalMedicine, 2019; 6: 59-68. doi:10.1016/j.eclinm.2018.12.005 PMid:31193561 PMCid:PMC6537508

9. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body image, 2016. 17, 100-110. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008 PMid:26995158

10. Wolak J, Finkelhor, D, Walsh W, Treitman L. Sextortion of Minors: Characteristics and Dynamics. J Adolesc Health. 2018; 62(1): 72-79. doi:10.1016/j.jadohealth.2017.08.014 PMid:29055647

11. Nesi J, Mann S, Robb MB. Teens and mental health: How girls really feel about social media. San Francisco, CA: Common Sense. 2023. Retrieved from https://www. commonsensemedia.org/sites/default/files/research/ report/ how-girls-really-feel-about-social media-researchreport_ final_1.pdf

12. Przybylski AK, Weinstein N. A large-scale test of the interference of smartphone use with academic performance. Computers Education. 2017;115:1-10.

13. Elhai JD, Yang H. Internet use and self-harm/suicidal ideation among adolescents: A systematic review. J Adolesc Health. 2020; 66(2):123-13

14. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers Human Behav. 2013. 29(4): 1841-1848 . doi:10.1016/j.chb.2013.02.014

15. Carbonell X, Chamarro A, Griffiths M, Oberst U, Cladellas R, Talarn A. Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. An Psicol. 2012; 28(3): 789 -796. doi:10.6018/analesps.28.3.156061

16. Alt, D. College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. Comput Hum Behav. 2015; 49: 111 -119. doi:10.1016/j.chb.2015.02.057

17. Antoninis M, Alcott B, Al Hadheri S, April D, Fouad Barakat B, Barrios Rivera M, et al. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in education: A tool on whose terms.?

How to Cite this Article:
Zanjani Z, Alvani S R, Jahangiri Z. Protecting children and adolescents from harms of digital environment: A policy brief. Feyz Med Sci J 2025; 29 (7) :752-757. doi: 10.48307/FMSJ.2025.29.S.752