

هوالحق

تأثیر فضای مجازی بر رشد هویت جنسی

مأنده پرویزی

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان
دانشگاه علوم پزشکی ایران

آبان ۱۴۰۴

ویگنت بالینی

محیا ۱۵ ساله است که برای ویزیت مراجعه کرده. او از نظر سلامت عمومی مشکلی ندارد. از تعاملات اجتماعی بدون حضور والدین پرسش شد:

او می گوید که نسبت به پسران و دختران تمایل جنسی دارد.

او در هویت خود به عنوان **یک زن** احساس راحتی می کند.

در حال حاضر رابطه عاشقانه را انکار می کند، اما با سولماز، دختر ۱۶ ساله ای که از طریق اینستاگرام آشنا شده، صحبت می کند. **سولماز** ۶ ماه پیش درخواست فالو کرد و محیا به دلیل داشتن فالوور مشترک، او را اکسپت کرد. از آن زمان، بیشتر و بیشتر با هم صحبت می کنند و اکنون روزانه پیام می دهند. آنها به دلیل هم سلیقه بودن در موسیقی با هم پیوند خورده اند - محیا دوست دارد به ملاقات با سولماز در یک کنسرت در ماه آینده برود. از آنجایی که آنها به یک مدرسه نمی روند، **تاکنون نتوانسته اند حضوری ملاقات کنند**. محیا مضطرب است اما از ملاقات حضوری نیز هیجان زده است. مطمئن نیست که والدین در مورد رفتن او به کنسرت چه فکری می کنند. **او در مورد سولماز به آنها چیزی نگفته است.**

ویگنت بالینی

محیا رفتار مناسب سن خود را نشان می‌دهد.

صمیمیت و روابط با دیگران، بررسی هویت و تمایلات جنسی خود و بحث مناسب با پزشک.

عادی‌سازی این تجربه برای محیا مهم است تا از شرم جلوگیری شود.

شرمی که می‌تواند مانع بحث‌های بیشتر یا منجر به مشکلات سلامت روان شود.

محیا ممکن است از خطرات ملاقات با سولماز آگاه باشد.

مشخص نیست چه اقداماتی برای محافظت از خود انجام خواهد داد.

درمانگر به او آموزش داد تا با راه‌های ایمن برای اطمینان که سولماز او را فریب نمی‌دهد آشنا شود: برقراری ارتباط از طریق چت ویدیویی، درخواست مدرک شناسایی.

اگر تصمیم به ملاقات با سولماز گرفت، ملاقات در ملاء عام، همراه یک بزرگسال مورد اعتماد و هوشیار ماندن در طول جلسه را در نظر بگیرد.

او باید تشویق شود که در صورت احساس ناامنی در هر مقطعی، راه‌هایی را برای تماس با دیگران (از جمله تماس با والدین یا پزشک) اتخاذ کند.

ویگنت بالینی

محیا در مورد سولماز به والدینش چیزی نگفته است.

درمانگر با کاوش بدون قضاوت می‌تواند دلایلی مانند ترس از انگ گرایش جنسی، رد روابط آنلاین یا باورهای خانوادگی/فرهنگی که مانع از تمایلات جنسی و قرار گذاشتن می‌شوند را آشکار کند.

محیا باید تشویق شود که در مورد این موضوعات با خانواده‌اش صحبت کند.

درمانگر می‌تواند این گفتگوها را تسهیل کند تا آنها راحت‌تر باشند.

در مورد محرمانه بودن اطلاعات نوجوان با محیا صحبت شد.

آنچه او فاش می‌کند محرمانه است، مگر اینکه نگرانی در مورد آسیب به خود یا دیگران، از جمله قاچاق جنسی یا کار جنسی، سوءاستفاده از خردسالان یا سالمندان وجود داشته باشد.

اگر درمانگر مشکوک باشد که محیا ممکن است قربانی سوءاستفاده جنسی باشد، ارجاع به خدمات حمایت از کودکان همیشه توصیه می‌شود.

ویگنت بالینی

- شرح حال اجتماعی روتین

فرصت تشویق روابط سالم، کاوش تمایلات جنسی، هنجار بودن، و غربالگری رفتارهای ناسالم یا ناامن. غربالگری رفتارهای آنلاین ناامن: مدرسه، خانه، فعالیت‌ها، مواد مخدر، احساسات/خوردن، تمایلات جنسی، روابط آنلاین.

- سوال مستقیم و باز "آیا از طریق رسانه‌های اجتماعی با افراد ملاقات می‌کنی؟"

لحن کنجکاوانه و بدون قضاوت

- شکاف دیجیتالی رایج بین جوانان و بزرگسالان

فرصت به نوجوان که به عنوان متخصص عمل کند و به ما آموزش دهد.

- طبیعی بودن استفاده فرد از اینترنت برای کشف صمیمیت و تمایلات جنسی:

"بسیاری از نوجوانان ممکن است روابط عاشقانه آنلاین داشته باشند"

اجازه می‌دهد نوجوان در به اشتراک گذاشتن این بخش زندگی خود احساس امنیت کنند.

ویگنت بالینی

پرسش در مورد عزت نفس

(آیا احساس می‌کنی رسانه‌های اجتماعی باعث می‌شوند نسبت به خودت احساس خوبی داشته باشی یا بد؟)

فریب

وقتی با کسی که آنلاین ملاقات کرده‌ای صحبت می‌کنی، چگونه مطمئن می‌شی که حرف‌هایش درست است؟

ملاقات آفلاین

(اگر تصمیم به ملاقات با این شخص بگیری، چه راه‌هایی برای محافظت از خود داری؟)

رفتارهای توهین‌آمیز

(آیا از این روابط احساس امنیت و حمایت می‌کنی؟)

ارجاع به روانپزشک کودک و نوجوان یا متخصصان سلامت روان واجد شرایط. نوجوان معیارهای اختلال سلامت روان را دارد یا رفتارهای پرخطر انجام می‌دهد.

فضای مجازی

بخش گسترده و یکپارچه‌ای از زندگی روزمره اکثر نوجوانان است.

وسیله‌ای برای انجام وظایف رشدی شکل‌گیری **هویت**، **کاوش صمیمیت و استقلال** استفاده می‌کنند.
آشنایی با روابط عاشقانه و جنسی در فضای مجازی **خطرات و مزایای بالقوه** دارد.



رشد هویت جنسیتی

شکل گیری در سال های پیش دبستانی پیش از استفاده از رسانه های اجتماعی زمینه زیستی و ذاتی دارد.

بر پایه ی **ساختار ذاتی**، با همراهی **زبان و فرهنگ**، شکل می گیرد.

تحت تأثیر **خانواده ی اولیه**، **فرهنگ** و زمینه **اجتماعی-سیاسی** گسترده تر می شود.

برخی تا سال های آغازین پیش دبستانی

برخی دیگر تا نوجوانی و بزرگ سالی همچنان به کاوش ادامه می دهند.

در دوران دبیرستان حدود ۱.۸٪ از نوجوانان خود را ترنس چندر معرفی می کنند.

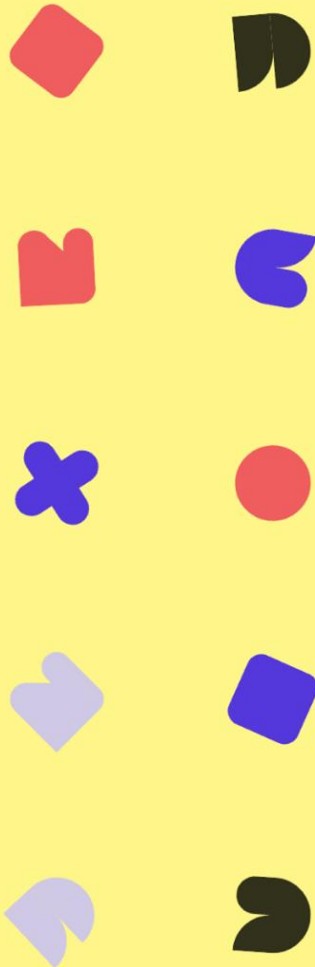
اریک اریکسون: چالش‌های اصلی نوجوانی

«**هویت** در برابر سردرگمی نقش»

«**صمیمیت** در برابر انزوا»

“Identity versus Role Confusion”

“Intimacy versus Isolation”





مراحل رشد هویت جنسیتی نوجوانان:

1. کاوش هویت exploration
2. شکل گیری هویت formation
3. ابراز هویت expression
4. جست و جوی اجتماع و هم گروه community searching
5. کاوش صمیمیت intimacy exploration
6. خودمختاری autonomy
7. خطر پذیری risk taking

رشد جنسی و رسانه‌های اجتماعی

شکل‌گیری هویت جنسی، رفتار جنسی و صمیمیت.

هنجارها و انتظارات فرهنگی درباره‌ی هویت جنسی از نیمه‌ی قرن ۲۰ تاکنون تغییر چشمگیری یافته‌اند. پذیرش اجتماعی بیشتر اقلیت‌های جنسی و حضور پررنگ‌تر شخصیت‌های این گروه‌ها.

«سیستم پایش رفتارهای پرخطر نوجوانان» YRBSS، هر دو سال رفتارهای سلامت دانش‌آموزان دبیرستانی را بررسی می‌کند، ۸۸.۸٪ از نوجوانان خود را دگرجنس‌گرا، ۶٪ دوجنس‌گرا، ۲٪ همجنس‌گرا یا لزبین و ۳.۴٪ عدم اطمینان.

فیلیپس و همکاران: ۱۴٪ دختر و ۷٪ پسر (تعیین شده در بدو تولد)، LGB یا «مطمئن نیستم»
سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵:

حدود ۵۹٪ از نوجوانان هیچ‌گاه رابطه‌ی جنسی نداشته‌اند.

میانگین سن نخستین تجربه‌ی جنسی ۱۵ سال بوده است.

میزان کلی رفتارهای جنسی پرخطر (روابط با شرکای متعدد، عفونت‌های آمیزشی و بارداری نوجوانان) در حال کاهش است.

The Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS)

رشد جنسی و رسانه‌های اجتماعی

یک از فرضیه: توضیح کاهش روابط جنسی در نوجوانان

- گسترش تلفن هوشمند از سال ۲۰۰۷ است.
- افزایش ارتباط‌گیری مجازی
- کاهش گردهمایی‌های حضوری کاهش یافته
- دسترسی آسان به پورنوگرافی، تسهیل **ارضای جنسی مجازی**، تا حدی جایگزین روابط واقعی
- رواج رسانه‌های اجتماعی در میان نوجوانان: **۹۵٪ یوتیوب**، **۶۷٪ از تیک‌تاک**، **۶۲٪ از اینستاگرام**
- بسیاری روزانه ده‌ها یا صدها بار چک می‌کنند. تیک‌تاک، **۱۶٪ «تقریباً دائماً»** در این برنامه هستند.
- امکان ارتباط عمومی یا خصوصی
- قابلیت اشتراک‌گذاری ویدیو و تصویر
- تسهیل ارتباط اجتماعی
- **۴۱٪ برای «دلبری یا فلرت»**
- **۱۹٪ زیر سن قانونی**، اما برنامه‌های دوستیابی بالای ۱۸ سال. سهل بودن روند تأیید سن.

رشد جنسی و رسانه‌های اجتماعی

برنامه‌ها فضاها خاص برای گروه‌های جنسی و جنسیتی اقلیت

برنامه‌های شبکه اجتماعی جغرافیایی **geosocial networking apps**

نوجوانان **SGM** که در بدو تولد پسر بوده‌اند، اغلب از برنامه‌های دوست‌یابی استفاده می‌کنند.

۶۰٪ از نوجوانان **SGM** که از برنامه‌های ژئوسوشیال استفاده کرده‌اند، ملاقات داشتند.

کاوش، شکل‌گیری و ابراز هویت

«جنسیت چیست؟ جنس من چیست؟ چه می‌توانم باشم؟ من کیستم؟»

آموزش در مناطق آموزشی و خانواده‌ها بسیار متغیر است.

- رویکردهای بازدارنده یا «پرهیزمحور»
- مدل آموزشی هلندی، آموزش جنسی و جنسیتی، ارتقای سلامت جنسی، درک لذت، صمیمیت و کشف خویشتن. در این مدل، رفتار جنسی سالم در بستر رابطه‌ای سالم، عزت‌نفس مثبت، رضایت آگاهانه و درک پیامدهای رفتار جنسی. نوجوان با کاوش در رسانه‌های اجتماعی، اغلب با محتوای جنسی مواجه می‌شوند.
- نوجوان اغلب به دنبال اطلاعات مربوط به رابطه جنسی
- رسانه‌های اجتماعی به طور فزاینده‌ای به ابزاری برای آموزش جنسی تبدیل شده‌اند.
- پذیرش عمومی SGM در رسانه‌ها و برخی از محافل رسانه‌های اجتماعی، برچسب‌های هویت و شناسه‌ها را برای بسیاری از نوجوانان قابل دسترس‌تر کرده است.

پورنوگرافی

از روش‌های رایج کاوش جنسی است.

مواجهه نوجوانان با پورنوگرافی رایج و متنوع است.

میانگین سن اولین مواجهه با پورنوگرافی در ایالات متحده ۱۲ سالگی است.

دلایل مصرف پورنوگرافی در نوجوانان شامل کسالت، ارضای جنسی، تشدید خودارضایی، به عنوان وسیله‌ای برای کاوش در خود جنسی و یادگیری در مورد مکانیک رابطه جنسی

آسیب‌زا بودن استفاده از پورنوگرافی برای نوجوانان نیاز به مطالعه بیشتر دارد:

- ارزش‌ها و باورهای جنسی غیرواقعی

- تقویت نقش‌ها و الگوهای به شدت جنسیتی

- عادی‌سازی رفتارهای خشونت‌آمیز یا اجباری

- سابقه تجارب اولیه





تجربه‌ی «آشکارسازی» **Coming out** را طی می‌کنند، برای دیگران رسانه‌های اجتماعی

- امکان ناشناس بودن نسبی

- دسترسی به جوامع حمایت‌گر

اجازه می‌دهد تا پیش از آشکارسازی در دنیای واقعی، در محیطی امن‌تر هویت خود را بیازمایند.

اصطلاح «نارضایتی جنسیتی با شروع سریع» ROGD

«رشد هویت ترانجنسیتی ناسازگار ناشی از استفاده از رسانه‌های اجتماعی» استفاده کرده‌اند.

این یک تشخیص سلامت روان معتبر نیست.

انجمن روانشناسی آمریکا استفاده از آن را در زمینه‌های تشخیصی و بالینی توصیه نکرده است.

به نظر شواهد علمی با این پدیده ناسازگار است.

“rapid-onset gender dysphoria”





لزوم اطمینان به اطلاعات هویت جنسیتی از **منابع معتبر**.

غربالگری قلدری مرتبط با هویت جنسیتی آنلاین و آفلاین

پزشکان باید از طیف گسترده هویت‌ها و ابرازهای جنسیتی در بین جوانان تراجنسیتی آگاه باشند.

بسیاری از نوجوانان تراجنسیتی دچار مشکل به شکل فیزیکی نشده یا تمایلی به مداخلات پزشکی تاییدی ندارند.

کسانی که تمایل به مداخلات تاییدی دارند، باید تحت، ارزیابی جامع سلامت روان زیستی-روانی-اجتماعی قرار بگیرند.

کاوش صمیمیت و روابط جنسی

«چه کسی می‌تواند شریک من باشد؟ صمیمیت چگونه است؟ ابراز جنسی چه شکلی دارد؟»

فضای مجازی: روابط و صمیمیت نوجوان فراتر از مرزهای جغرافیایی.

فارغ از محدودیت‌های ذاتی روابط حضوری (مثل مدرسه و محله)،

صمیمیت گزینشی‌تر و بر اساس علایق مشترک،

تمایلات عاشقانه خاص.

حتی برای نوجوانان فاقد حمایت اجتماعی!

شکل گیری روابط بر اساس **سطح اطلاعات به اشتراک گذاشته شده**

(چت ناشناس، پروفایل ها و ...)

پلتفرم ها با اهداف مختلف: (چت متنی، اشتراک گذاری عکس و ویدیو، برنامه های دوست یابی)

الزامات **self-identify** و **self-verify** در این برنامه ها متفاوت است.

اهداف خاص کاربر (اپ های دوست یابی مستقیم تر VS اپ های اشتراک تصویر یا اطلاعات)

اپ های دوست یابی، کاربران را یک به یک متصل می کنند.

ترغیب کاربر به شناسایی آنچه که به دنبال آن هستند

(مانند رابطه جنسی غیررسمی، روابط یا حتی اعمال جنسی خاص).

نوجوانانی که به دنبال صمیمیت و تمایلات جنسی هستند، اغلب قبل از تلاش، به صورت حضوری، از رسانه‌های اجتماعی برای لاس زدن یا ارسال پیام‌های صریح جنسی استفاده می‌کنند.

این تبادلات آنلاین، برای بسیاری اولین نقاط ایجاد صمیمیت هستند.

- پیام‌هایی با مقاصد جنسی یا عاشقانه

- مکالمه با زبان صریح جنسی

- اشتراک عکس‌ها یا ویدیوهای جنسی

لایه‌های مختلف **ناشناس بودن**، بسیاری از نوجوانان را تشویق می‌کند تا به راحتی خود را ابراز کنند.

برعکس، احتمال اشتراک بدون رضایت فرستنده در آینده، ممکن است نوجوان را از این کار باز دارد.

ارسال پیام‌های جنسی به یک تجربه نسبتاً هنجار! در بین بسیاری از نوجوانان تبدیل شده است.

مطالعه انگلند و ویگل



خودمختاری و خطرپذیری

«کشف تمایلات من چه معنایی دارد؟ پیامدهای رفتار جنسی چیست؟ رضایت چیست؟»

کنجکاوی نوجوان در مسائل جنسی و کشف صمیمیت و روابط عاشقانه، امری **هنجار** است. کاوش جنسی، می تواند **تمرینی برای استقلال** باشد. انتظارات خانواده و فرهنگ، سطوح مختلف از **انگ و خطر** مرتبط با رفتار جنسی را نشان می دهد. کاوش در استقلال اغلب با **رفتارهای پرخطر** همراه است.

فضای مجازی راه های بیشتر کاوش را در اختیار نوجوانان قرار می دهند. بسیاری مخصوص بزرگسالان طراحی شده اند و نیازهای منحصر به فرد رشدی نوجوانان را برآورده نمی کنند.

- **میزان نگران کننده** استفاده نوجوانان از محیط ژئوسوشیال (ویژه بزرگسالان)
- **حریم خصوصی و ایمنی** خصوصاً در محیط ژئوسوشیال.
- **میزان رابطه جنسی** در ارتباط ژئوسوشیال، از جمله رابطه **محافظت نشده**، بالا است.
- **روابط بین بزرگسالان و خردسالان** (ذاتاً نامناسب)
- **استقلال بدنی و درک رضایت** در نوجوان

بسته به اجتماعی شدن فرهنگی، درک مرزهای شخصی با آموزش جنسی یا الگوهای بزرگسالان صورت می گیرد.

وظایف رشدی نوجوانی: خودمختاری و خطرپذیری

«کشف تمایلات من چه معنایی دارد؟ پیامدهای رفتار جنسی چیست؟ رضایت چیست؟»

فراهم کردن فضای امن جهت بررسی جنسیت و تمایلات جنسی

آموزش به نوجوان:



- استقلال بدنی
- توانایی در رضایت به رابطه جنسی
- راههای حفظ امنیت آنلاین
- کاهش شرم در مورد بیان رویدادهای رفتارجنسی آنلاین
- افشای رفتارهای بالقوه پرخطر
- عوامل قانونی و اجتماعی مرتبط

فضای مجازی و مخاطرات جسمی

کاوش جنسی برای نوجوان هنجار است.

شیوه نامناسب این مسیر با مخاطرات جسمی همراه است .

(STIs، بارداری ناخواسته و خشونت شریک جنسی).

تحقیقات:

پیام متنی جنسی بیشتر، رفتارهای جنسی پرخطر بیشتر (کاندوم، پیشگیری، الکل و مخدر)

همبستگی ارتباط آنلاین جنسی و رابطه جنسی پرخطر آفلاین (رابطه علی نشان نداد).

رفتارهای جنسی پرخطر آنلاین نوجوانی (جستجوی چت در مورد رابطه جنسی یا فردی برای انجام رابطه جنسی، ارسال عکس/فیلم تا حدی برهنه) **احتمال بیشتر رابطه جنسی بدون محافظت با کسی که تازه با او ملاقات کرده اند.**

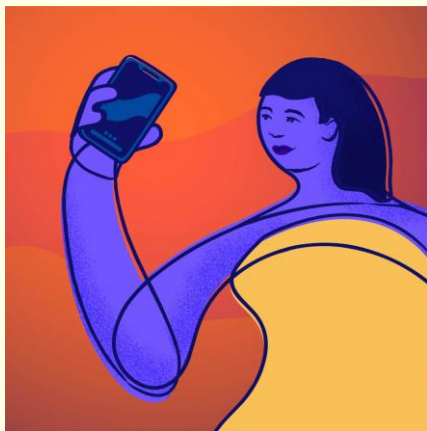
عوامل پیش‌بینی‌کننده برای رفتارهای پرخطر:

- سطح تحصیلات پایین
- سطح بالای هیجان‌خواهی



فضای مجازی و مخاطرات جسمی

موقعیت‌های پرخطر و ذاتاً سوءاستفاده‌آمیز می‌تواند زمانی رخ دهد که **بزرگسالان روابط آنلاین با جوانان** داشته باشند.



- آزار و اذیت جنسی

- قاچاق جنسی

- اجبار جنسی

ضروری:

- شناسایی روابط

- برنامه‌های ایمنی

- محدود کردن دسترسی به اینترنت

- دخالت پلیس

- خدمات محافظت از کودکان

به نظر می‌رسد اکثر نوجوانان از خطرات مرتبط با چنین رفتاری آگاه هستند.

یک مطالعه:

نوجوانان پسر اقلیت، **خطرات ملاقات با شریک جنسی** از طریق ژئوشیال را درک می‌کنند (آسیب فیزیکی و فریب) .

- از استراتژی‌های مختلفی برای کاهش این خطرات استفاده کردند:
- گفتن به دوستان در مورد برنامه‌های ملاقات با یک شریک
- انتخاب یک مکان عمومی برای ملاقات و هوشیار ماندن.

لذا آموزش به نوجوان در مورد تاکتیک‌های کاهش خطر ممکن است ایمنی را بهبود بخشد.
گفتگوهای خانوادگی بدون شرمساری در مورد جنسیت و تمایلات جنسی



فضای مجازی و مخاطرات روانی

موقعیت ها و اجتماعات خاص در فضای مجازی، در ادبیات پژوهشی، با اثرات مضر بر سلامت روان مرتبط است. یکی از منابع مکرر پریشانی روانی، ایجاد تصویری در رسانه‌های اجتماعی است که استانداردهای غیرواقعی را ارائه می‌دهد.

- **باور تحریف شده** یک نوجوان در مورد ویژگی‌های فیزیکی و زندگی ایده آل همسالان
- نوجوان **احساس فشار زیاد** در ارسال محتوایی که واکنش مثبت از همسالان ایجاد می‌کند، دارد.
- **کاوش وسواس گونه** رسانه‌های اجتماعی برای پاسخ به پست‌ها یا «ترس از دست دادن»
- تشدید بالقوه **تجربه انزوای اجتماعی**.

مطالعه مبتنی بر نظرسنجی:

- نوجوانان با حمایت اجتماعی بالا در محیط‌های آنلاین و آفلاین، عزت نفس بالاتری دارند. استفاده از رسانه‌های اجتماعی ممکن است برای این جمعیت مفید باشد.
- نوجوانان با حمایت اجتماعی آنلاین بالا، اما حمایت اجتماعی آفلاین پایین، عزت نفس کمتری دارند!

مطالعه روی بزرگسالان:

استفاده از اپ‌های دوستیابی مبتنی بر کشیدن انگشت **swipe-based dating** با نمرات بالاتر پریشانی، اضطراب و افسردگی مرتبط است. استفاده گسترده‌تر از اپ‌های دوستیابی، تجربه پریشانی و افسردگی بیشتر. به طور متناقضی، شرکت‌کنندگان معتقد بودند که این برنامه‌ها عزت نفس آنها را بهبود بخشیده است!

نوجوانان ممکن است در ارزیابی دقیق تأثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی مشکل داشته باشند.

اکثر نوجوانان داشتن تجربیات خوب یا بد با رسانه‌های اجتماعی را انکار می‌کنند، اما ۳۲٪ معتقدند که سایر نوجوانان عمدتاً تجربیات منفی دارند.

درگیری بین فردی بین نوجوانان و شرکای آنلاین می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد. چنین درگیری می‌تواند شامل:

- سوءاستفاده کلامی
- منیپولیشن

یک مطالعه: سوءاستفاده از روابط دیجیتال در بین نوجوانان، به ویژه دختران، رایج است.

شایع‌ترین رفتارهای توهین‌آمیز تجربه شده شامل

مونیتورینگ و کنترل دیجیتال (۵۴٪)، پرخاشگری مستقیم (۴۶٪) و اجبار جنسی (۳۲٪).

این یافته‌ها دلیل کافی برای غربالگری روابط آنلاین توهین‌آمیز در بین نوجوانان مضطرب ارائه می‌دهد.

تجربه فریب deception

در اغلب نوجوانانی که درگیر تعاملات عاشقانه یا جنسی آنلاین هستند وجود دارد.

جدی ترین مظهر آن "گره بازی" catfishing

عمداً بخشی یا تمام هویت فرد برای ایجاد یک رابطه نادرست ارائه می شود.

یک مطالعه کوچک:

۶۵٪ از همجنسگرایان مذکر ساکن روستا در برنامه های دوستیابی /سایت های رسانه های اجتماعی با فریب مواجه شده اند:

- علایق دوستیابی نادرست
- عکس های جعلی یا قدیمی
- پروفایل های کاملاً ساختگی

ارائه دهندگان خدمات درمانی باید تاکتیک هایی را برای جلوگیری از فریب با بیمارانی که احتمالاً به دنبال روابط عاشقانه آنلاین هستند، به اشتراک بگذارند:

تلاش برای تأیید هویت، تشویق به یافتن ارتباطات متقابل با سایر دوستان و **چت تصویری** قبل از ملاقات حضوری.



سپاسگزاریم