



خبرنامه بهار ۱۳۹۹ انجمن روان شناسی اجتماعی ایران



خبرنامه انجمن روان شناسی اجتماعی ایران

«بهار ۱۳۹۹؛ شماره ۲۴»

نشانی دفتر یکم انجمن: تهران، خیابان کریم خان زند، نبش آبان شمالی، ساختمان علامه اقبال ۲۰۹

شنبه، دوشنبه و سه شنبه ها: سرکار خانم سیمپاریان ۸۱۰۳۲۲۱۳

نشانی دفتر دوم انجمن: تهران، خیابان نجات الهی، نبش سپند، ساختمان آموزشی دانشگاه پیام نور اطاق ۳۰۴

یکشنبه تا چهارشنبه: سرکار خانم جعفری ۸۸۸۰۷۵۸۹

www.iranianasp.ir

وبسایت:

Info@iranianasp.ir

رایانامه:



آنچه در شماره بهار ۱۳۹۹ می‌خوانید

- | | |
|----|--|
| ۴ | اطلاعیه پذیرش عضو فعال در کارگروه‌های انجمن |
| ۵ | انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران نماینده فعال می‌پذیرد |
| ۶ | رشته روان‌شناسی اجتماعی در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه پیام‌نور تهران جنوب |
| ۷ | پیشگامان روان‌شناسی اجتماعی (۱۰) |
| ۹ | اثرات روان‌شناختی نامطلوب کرونا بر سلامت روان جامعه |
| ۱۳ | چگونه از اختلالات روانی در دوران کرونا و پساکرونا پیشگیری کنیم؟ |
| ۱۸ | پیش‌بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا |
| ۱۹ | قرنطینه‌ای سازنده در دوران گذشته (داستان واقعی قرنطینه فیلیپ زیمباردو در پنج ساگی) |
| ۲۶ | پویش ملی روان‌شناختی مقابله با بحران ویروس کرونا انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران |
| ۲۸ | تحلیل مستند 2018 People Republic of Desire با رویکرد روان‌شناسی اجتماعی |
| ۳۴ | اصالت هویت زنان تأثیرگذار در اینستاگرام، خیلی واقعی یا جعلی؟ |
| ۳۶ | کاربران فضای مجازی، عادت‌های غذایی دوستانشان را تقلید می‌کنند |
| ۳۸ | بدنسازي سالم در رسانه‌های اجتماعی |
| ۴۰ | چکیده رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی اجتماعی |
| ۴۲ | ماهنامه اینترنتی پروانه (۱۲) |
| ۴۳ | کروناکویز اولین بازی مورد تأیید انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران |
| ۴۴ | معرفی کتاب |
| ۴۷ | شماره جدید نشریه‌های انجمن |
| ۵۰ | شرایط عضویت در انجمن |
| ۵۱ | همکاری در تدوین خبرنامه |



مدیر مسئول: دکتر مجید صفاری‌نیا

سر‌دبیر: دکتر مجتبی دلیر

همکاران این شماره

Majid Saffarinia (Ph. D)

دکتر مجید صفاری‌نیا

Mojtaba Dalir (Ph. D)

دکتر مجتبی دلیر

Roya Abaspoor

رویا عباس‌پور

Shahla Zoormand Bonab

شها زورمند بناب

Seyyde Sima Siyadat'i

سیده سیما سیادتی

Setareh Jafari

ستاره جعفری

Zahra NoorAeen

زهرا نورآیین

Aysan Kazemi

آیسان کاظمی





اطلاعیه پذیرش عضو فعال در کارگروه‌های انجمن



بدینوسیله به اطلاع می‌رساند که در پی انعقاد تفاهم‌نامه همکاری مشترک میان انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران و پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات و همچنین ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی، کارگروه‌های انجمن جهت همکاری عضو فعال می‌پذیرد. داوطلبان فعالیت باید حداقل دانشجوی کارشناسی ارشد در یکی از رشته‌های روان‌شناسی یا علوم شناختی و عضو پیوسته انجمن روان‌شناسی اجتماعی باشند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره زیر، روابط عمومی انجمن تماس بگیرید.

روابط عمومی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

شماره تماس جهت هماهنگی ۸۱۰۳۲۲۱۳



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران نماینده فعال می‌پذیرد



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران در نظر دارد از میان روان‌شناسان دارای عضویت هیأت علمی با حداقل مرتبه استادیاری در سراسر کشور نماینده فعال بپذیرد. بدینوسیله از تمامی افراد علاقمند دارای شرایط فوق دعوت می‌شود تصویر مدارک زیر را از طریق رایانامه به دفتر دبیرخانه انجمن ارسال بفرمایند.

۱- آخرین مدرک تحصیلی

۲- حکم کارگزینی

۳- درخواست کتبی

۴- رزومه فردی

روابط عمومی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

Info@iranianasp.ir



رشته روان‌شناسی اجتماعی در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه پیام‌نور تهران جنوب



در کمال خوشوقتی به اطلاع می‌رساند پس از سال‌ها پی‌گیری و برگزاری جلسات متعدد، اکنون مجوز تأسیس رشته روان‌شناسی اجتماعی در مقطع کارشناسی ارشد از سوی شورای گسترش وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری ابلاغ شده است.

به گزارش روابط عمومی انجمن با تلاش مستمر و پیگیر رئیس و اعضای هیات مدیره انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران و کمیسیون روان‌شناسی اجتماعی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور برای اولین بار در ایران شورای گسترش و برنامه‌ریزی آموزش عالی با ایجاد رشته روان‌شناسی اجتماعی در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه پیام‌نور تهران جنوب موافقت کرد. پیش‌بینی می‌شود دانشگاه پیام‌نور از سال تحصیلی آینده دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی بپذیرد.

روابط عمومی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران



پیشگامان روان‌شناسی اجتماعی (۱۰)



اریش فروم گردآوری گروه خبرنامه

اریش فروم (Erich Fromm؛ ۱۹۰۰ - ۱۹۸۰) روان‌شناس اجتماعی بلندآوازه مکتب فرانکفورت، روان‌کاو، جامعه‌شناس، و همچنین یک سوسیال دموکرات آمریکایی-آلمانی تبار و از برجسته‌ترین فیلسوفان مکتب اومانیستی است. او در آثارش کوشید تا ارتباط متقابل روان‌شناسی و جامعه را شرح دهد و معتقد بود که با به‌کار بستن اصول روانکاوی، به عنوان علاج مشکلات و بیماری‌های فرهنگی بشر، راهی به سوی تحقق یک «جامعه معقول» و متعادل از لحاظ روانی خواهد یافت.

اریش فروم در فرانکفورت آلمان به دنیا آمد. تحصیلات خود را در دانشگاه‌های هیدلبرگ و مونیخ و انستیتو روانکاوی برلین ادامه داد. بعد از ظهور نازیسم در آلمان به ژنو رفت و سرانجام در سال ۱۹۳۴ به آمریکا مهاجرت کرد و تابعیت این کشور را پذیرفت و در دانشگاه کلمبیای نیویورک مشغول به فعالیت شد، سپس به مکزیک رفت و در دانشگاه مستقل ملی مکزیک کرسی روانکاوی را تأسیس کرد. وی در انتهای عمر خویش به سوئیس بازگشت و در ۱۹۸۰ درگذشت.

فروم نظریه‌پردازی است که پایگاه جدیدی را در روانکاوی اجتماعی، حوزه فرهنگ و شخصیت، در قلمرو علم انسان‌شناسی روان‌شناختی، و فلسفه و جامعه‌شناسی انتقادی و ریشه‌ای به ویژه در



زمینه تغییرات اجتماعی و ساخت جوامع انسان‌گرای آینده، بنیان‌گذاری نموده است. شاخص مهم این پایگاه دیدگاه انسان‌گرایانه اوست و وجه خاص انسان‌گرایی فروم شناخت نقش و اهمیت انسان در فرآیند تشکیل جامعه و تاریخ است. او در انسان‌گرایی هنجاری خود در پی برپاسازی جامعه‌ای برای انسان است تا در آن انسان به کشف راه تکامل و کشف معانی هستی پرداخته، تا بتواند با سوگیری بارورانه به سوی هستی بزرگ بشری، عشق و کمال را فرا گیرد.

با تمام این‌ها فروم اندیشمندی است که غالباً به عنوان یک نظریه‌پرداز روانی- اجتماعی شهرت دارد. عمده محتوای فکری فروم عدم باور بدان است که شخصیت انسان بوسیله نیروهای زیست‌شناختی که دارای ماهیت غریزی‌اند شکل داده شده است، و به صورت انعطاف‌پذیری از سوی این نیروها هدایت می‌شود. فروم (در مخالفت با فروید) عامل جنسی را به عنوان نیروی شکل‌دهنده اصلی رفتار بهنجار یا روان‌رنجور نمی‌داند، بلکه شخصیت انسان را تحت نفوذ نیروهای اجتماعی و فرهنگی می‌داند که هر دوی این عوامل در چارچوب فرهنگ و نیروهای جهانی که در طول تاریخ بشریت را تحت نفوذ داشته‌اند بر فرد اثر می‌کنند. هدف او ایجاد نظریه‌ای است در مورد علائق مختلف انسانی که از شرایط وجودی انسان حاصل می‌شوند. با این باور که فرد ماهیت خود را، خود می‌آفریند. فروم احساس می‌کند که ما باید تاریخ نوع بشر را بررسی کنیم تا این آفریدن را بفهمیم و بشناسیم. از میان آثار فروم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: -گریز از آزادی، -روانکاوی و دین، -روان‌شناسی و فرهنگ، -زبان‌های فراموش‌شده، -رسالت فروید، -بودیسم و روانکاوی، -جزئیات مسیحی، -کالبدشکافی تخریب‌گرایی انسان، -انسان برای خویشتن، روانکاوی و مذهب، -جامعه سالم، هنر عشق ورزیدن، -برداشت مارکس از انسان (که با نام سیمای انسان راستین در ایران ترجمه شد)، -داشتن یا بودن، زبان از یاد رفته (ترجمه شده در سال ۱۳۶۲)



اثرات روان‌شناختی نامطلوب کرونا بر سلامت روان جامعه



دکتر مجید صفاری‌نیا
روان‌شناس اجتماعی

ستاد بحران کرونا از ساختار بالقوه روان‌شناسی استفاده نکرد

دکتر مجید صفاری‌نیا، رییس انجمن روان‌شناسی اجتماعی در خصوص اینکه برای مدیریت سلامت روان مردم و کنترل و کاستن از فشارها چه تمهیداتی باید اندیشیده شود؟ گفت: به طور طبیعی این بحران با مشکلات اقتصادی همراه خواهد بود و طبیعت این بیماری همین است و برای کسبه روزمزد و کارگران فصلی و اقشار کم‌درآمد مشکلاتی ایجاد می‌کند. این قشر بخش عمده‌ای از مردم جامعه را تشکیل می‌دهند. از طرفی ساختار حکمرانی ما به گونه‌ای است که مشکلات تحریم‌ها و قطع نسبی ارتباط و مبادلات بین‌المللی و همچنین ارزان شدن نفت را به صورت عدم حمایت ساختاری مناسبی از این قشر نشان می‌دهد. پیامد این مشکلات اقتصادی و عدم حمایت دولتی این خواهد بود که شاهد اثرات روان‌شناختی نامطلوبی بر سلامت روانی جامعه خواهیم بود از جمله احساس ناامیدی و درماندگی و تشنج خانوادگی و مشکلاتی از این دست. ورود کرونا در اکثر کشورهای جهان سوم چنین پیامدهایی به دنبال خواهد داشت. باید از



قبل به این تمهیدات اندیشیده می‌شد و شاید کرونا بتواند این دغدغه را در حکمرانی ایجاد کند و ما به صورت برنامه‌ریزی شده‌ای به آینده و مشکلات پیش‌رو بیندیشیم.

وی در خصوص اینکه در حال حاضر چه می‌توان کرد؟ نقش روان‌شناسی و مشاوره‌های روان‌شناسی در این بحران را چطور می‌بینید؟ گفت: کل این داستان یک سیستم است و مشاوره می‌تواند در این شرایط مسکن باشد، البته وجود مشاوره خوب است و به آن نیاز داریم و می‌تواند عاملی حمایتی و کمک کننده باشد. به طور مثال در خط درمان و یا در مورد بهبودیافتگان این نیاز دیده می‌شود. همچنین برای مردمی که مبارزه می‌کنند امید دهنده خواهد بود ولی نمی‌توان مشاوره را عاملی کلیدی دانست، این راه در کنار سایر کانال‌ها اثرگذار خواهد بود؛ از جمله اقدامات ساختاری که حکمرانی در پیش می‌گیرد اهمیت ویژه‌ای دارد از جمله وضع قوانین و مقررات و ساعت کاری و حضور در اماکن پرتردد و مشاغل و دور کاری و اجتماعات و حمایت‌های اقتصادی و مالی و بانکی و حمایت‌هایی به شکل تعرفه‌های دارایی و گمرکی راهکارهای ساختاری است. در بخش اقتصادی دست حکمرانی به دلیل تحریم‌ها کوتاه است ولی یک سری ساختارها و مدل‌های روان‌شناسی وجود دارد؛ از جمله مدل‌سازی و نمایش راهکارهای صحیح و ارائه بازخورد و مشاوره‌های مجازی آنلاین در حوزه پیشگیری راهکارهای رفتاری که در اینجا نقش پر رنگ روان‌شناسی را یادآور می‌شود.

وی افزود: روان‌شناسان ما می‌توانند در حوزه بیماری‌های تخصصی مشاوره بدهند مثلاً در خصوص کسی که به سرطان سینه مبتلاست و یا در مورد کسانی که دیابت دارند توصیه‌های خاص جسمی و روانی را ارائه بدهند. روان‌شناسان در این اقدامات رفتاری و روان‌شناسی می‌توانند نقش خود را به خوبی ایفا کنند ولی همانطور که اشاره شد این اقدامات روان‌شناسی مکمل اقدامات ساختاری است. این دو اقدام لازم و ملزوم هم هستند. شاید در بین دانشجویان و دانش‌آموزان ما و خانواده‌های آنها کسانی باشند که امروز به دلجویی ما نیاز داشته باشند. صحبت ما این است که سازمان نظام روان‌شناسی با ۲۳ هزار آماده به کار دارای پروانه داریم که ۶ تا ۷ هزار مرکز مشاوره دارد و ساختاری منسجم وجود دارد که ستاد بحران کرونا از این ساختار



استفاده نکرد. البته این ستاد به سراغ نظام‌های دیگر نیز نرفته و به طور مثال از نظام مامایی و پرستاری و ... نیز برای کار منسجم‌تر بهره نگرفت. به طور مثال در دانشگاه پیام‌نور ۴۰ روان‌شناس به طور خودجوش از ۲۵ اسفند به دانشجویان و خانواده‌های آنها مشاوره رایگان ارائه می‌دهند. ستاد کرونا می‌توانست گروه‌هایی کاری درست کند. و به طور مثال در مورد سوگ و داغ‌دیدگی کار کنند.

می‌توان برای پاسداشت زحمات کادر درمان تن‌دیسی ساخت و خیابانی منتهی به بیمارستان را به نام این عزیزان کرد

دکتر صفاری‌نیا در خصوص اینکه مساله کرونا می‌تواند چند نفر از افراد یک خانواده را مبتلا کند و سوگواری در این شرایط بسیار سخت است و نزدیکان نمی‌توانند برای دل‌داری دادن افراد عزادار در کنارشان حاضر شوند، فکر می‌کنید خانواده‌های قربانیان چه اندازه به مشاوره نیازمند باشند؟ گفت: نقش این کمیته در چنین شرایطی بسیار اهمیت دارد. به طور مثال اینکه از مردم بخواهند در زمانی مشخص برای تمام متوفیان در فلان ساعت شمع روشن کنند و فلان سوره را بخوانند و فلان دعا به صورت جمعی تلاوت شود. راهکارهای مشخصی وجود دارد به طور مثال امروز کادر درمان خسته است دلیل آن عدم رعایت درست شرایط قرنطینه است. یقیناً در این شرایط بر حجم بیماران کرونایی افزوده می‌شود. اگر این افراد سر کار خود حاضر نشوند چه اتفاقی رخ می‌دهد؟! تعداد زیادی از اهالی جامعه پزشکی و کادر درمان بر اثر ویروس کرونا جان باخته‌اند. کدام بیمارستان به نام کادر درمانی نامگذاری شد؟! حمایتی معنوی از این عزیزان نشده است. می‌توان تن‌دیسی ساخت و خیابانی منتهی به بیمارستان را به نام این عزیزان کرد، این رفتار باعث تسلی دل خانواده می‌شود و برای تلاش ایجاد انگیزه می‌کند. این مسائل راهکار سختی ندارد و به همفکری و همکاری نیاز دارد.

این روان‌شناس ادامه داد: ما راهبردهایی ساختاری داریم از جمله نقش حمایتی مادی و یا مالی که حکمرانی برای ایتام و زنان بی‌سرپرست ایجاد می‌کند و یا ایجاد زیرساخت‌ها برای دور کاری که



این موارد یک وظیفه ساختاری است. مساله دوم ایجاد راهبردهای رفتاری و روان‌شناختی است که در این بخش روان‌شناسان می‌توانند مفید باشند ولی دعوت و درخواستی از جامعه روان‌شناسان نشده است درحالی‌که ما آمادگی داریم و به صورت خودجوش کار می‌کنیم. گروهی وجود ندارد که با شعاری مشترک به نهادها و بخش‌ها و صدا و سیما خط بدهد و مدل‌های ملی درست کند. و برای حفظ روحیه ملی روزهای هفته را نامگذاری کند برای مبارزه با کرونا ابتدا باید ستون‌های این مبارزه محکم شود. برای این کار به تیم‌های تخصصی نیاز است و معمولاً این راهکارها استفاده نشده و یا به طور ناقص مورد توجه قرار گرفته است.

منبع:

<https://fa.shafaqna.com/news/927203/>





چگونه از اختلالات روانی در دوران کرونا و پساکرونا پیشگیری کنیم؟



دکتر مجتبی دلیر

روان‌شناس اجتماعی

رویداد ۲۴: شیوع ویروس کرونا باعث شده است تا مردم مدت زیادی در قرنطینه خانگی بمانند و گرچه در نگاه اول چندان هم بد به نظر نمی‌رسد اما ممکن است آثار جبران‌ناپذیر روانی بر جای بگذارد. کارشناسان معتقدند قرنطینه خانگی به مدت زیاد می‌تواند منجر به بروز تفکرات واهی در افراد مختلف شود. مجموعه این موارد می‌تواند در طولانی مدت اختلالات روانی را در افراد هراسان و مضطرب ایجاد کند که ممکن است تا مدت‌ها بعد از پایان روزهای گسترش ویروس کرونا نیز در افراد پایدار بماند.

مجتبی دلیر دبیر انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران در این باره با رویداد ۲۴ گفت‌وگو کرده است. او می‌گوید شواهد نشان می‌دهد که قرنطینه خانگی دست‌کم برای چندین هفته طول می‌کشد و تاب‌آوری افرادی که سبک زندگی خود را تغییر ندهند یا با روش‌های مقابله روان‌شناختی با استرس آشنا نباشند، به مرور کاهش خواهد یافت و به تدریج بروز و شیوع و حتی همه‌گیری اختلالات روانی را شاهد خواهیم بود و حتی وقتی این رویداد استرس‌زا به پایان برسد پیامدهای نامطلوب آن ممکن است تا مدت‌ها باقی بماند، زیرا قرنطینه خانگی می‌تواند منجر به بی‌حوصلگی، احساس ناکامی، خشم و پرخاشگری شود.



دبیر انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران می‌گوید برای پیشگیری از شیوع اختلالات روانی لازم نیست زندگی را تعطیل کنیم فقط باید سبک آن را تعدیل کنیم. برخی افراد در مقابل استرس‌های بزرگ دچار شوک شده و احساس فلج شدن می‌کنند و دست از همه چیز می‌کشند اما لازم است به این نکته مهم توجه شود که بین دو متغیر استرس و تلاش سه حالت می‌تواند رخ دهد: اول تلاش بدون استرس که وضعیتی خوشایند است و سازگاری فعال و موفق از ویژگی‌های آن است. البته این حالت در شرایط عادی و روال معمول زندگی رخ می‌دهد و ارتباطی با شرایط بحران کنونی ندارد.

دلیر در توضیح حالت دوم می‌گوید: استرس بدون تلاش حالت دیگری است که موجب احساس ناتوانی، از دست رفتن کنترل و تسلیم شدن می‌شود و چنین نشانه‌هایی معمولاً در افراد با اختلال روانی دیده می‌شود. این بدترین حالت ممکن است اما اگر دقت کنیم عامل به‌وجود آورنده آن خودمان هستیم که تلاش نمی‌کنیم!

سوم، تلاش به همراه استرس است که شرایطی ایجاد می‌کند که معمولاً در خلال مشکلات روزمره پیش می‌آید. در این حالت اگرچه استرس بازم بر ما تاثیر می‌گذارد اما می‌توانیم بر پیامدهای ناخوشایند آن غلبه کنیم. نکته کلیدی این است که باید ببینیم چه چیزی در حیطه اختیار ماست و چه چیزی نیست، و آنچه هست را در صورت لزوم تغییر دهیم. عامل ایجاد استرس می‌تواند خارج از ما باشد مثل استرس این روزها که شامل شیوع بیماری مسری و مهلک کرونا است اما تلاش و پشتکار و غلبه بر ناامیدی به خود ما بستگی دارد. بنابراین در اینجا انتخاب ماست که تعیین‌کننده نتیجه است.

مفهوم مهمی که در ارتباط با استرس وجود دارد، مفهوم «ارزیابی ذهنی» از وقایع است که در این مورد، دو نوع ارزیابی اولیه و ثانویه مطرح می‌شود. در ارزیابی اولیه به این سوال جواب می‌دهیم که آیا در معرض خطر هستیم؟ و در ارزیابی ثانویه به این پرسش پاسخ می‌دهیم که اگر در معرض خطر هستیم آیا توان دفع آن را داریم؟ اگرچه پاسخ به این ۲ سوال می‌تواند به صورت بله یا خیر باشد اما ممکن است روی یک پیوستار از بسیار کم تا خیلی زیاد هم باشد. به هر حال، اگر



پاسخ به سوال اول خیر باشد هیچ مشکلی وجود ندارد. اگر پاسخ به هر دو سوال بله باشد هم باز مشکلی پیدا نخواهیم کرد چون خطر وجود دارد اما می‌توانیم از پس آن بریاییم.

این روزها توجه به این نکته بسیار مهم است که صرف اینکه بدانیم می‌توانیم کاری در برابر خطر انجام دهیم از میزان استرس ما کاسته خواهد شد. اما بدترین حالت در پاسخ به دو سوال قبلی آن است که جواب سوال اول بله و جواب سوال دوم خیر باشد. به عبارتی، اگر بپذیریم که در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستیم اما در مقام دفاع از خود کاری از دستمان بر نمی‌آید در این حالت دچار احساس ناکامی، درماندگی و اضطراب خواهیم شد و این حالت زمینه‌ساز ابتلا به اختلالات روانی از جمله وسواس، هراس و افسردگی خواهد بود.

خوشبختانه تقریباً در مورد همه رویدادهایی که منجر به پاسخ بله به سوال اول می‌شود، یعنی در حالتی که با خود می‌گوییم در معرض خطر هستیم، اگر به خوبی آموزش دیده باشیم می‌توانیم به سوال دوم هم پاسخ بله بدهیم. مهارت مقابله همان چیزی است که در این موارد به آن نیاز داریم تا پاسخ به سوال دوم هم برای ما بله باشد.

دلیر درباره اینکه «مقابله به چه معناست» می‌گوید: مقابله اساساً اتخاذ راهبردی برای رویارویی با استرس است. مقابله به تلاش‌های رفتاری و شناختی برای پیشگیری، نظم‌بخشیدن و فرونشاندن استرس اطلاق می‌شود. به طور کلی دو نوع مقابله داریم؛ مساله‌محور و هیجان‌محور که شامل ۸ روش مقابله می‌شود: ۱- مقابله مستقیم ۲- دوری‌گزینی یا فاصله‌گیری ۳- خویشتن‌داری ۴- جستجوی حمایت اجتماعی ۵- مسئولیت‌پذیری ۶- گریز و اجتناب ۷- حل مسئله برنامه‌ریزی شده و ۸- ارزیابی مجدد مثبت. تعریف و توضیح هر یک از این روش‌ها با یک جستجوی ساده در اینترنت قابل دسترسی است. به هنگام مقابله با استرس به نظر می‌رسد ترکیبی از سبک‌های رویارویی می‌تواند مفید باشد، اما ما زمانی از روش‌های مسئله‌محور مثل حل مسئله استفاده می‌کنیم که کنترل بیشتری بر موقعیت داشته باشیم و در غیر این صورت از روش‌های هیجان‌محور مثل گریز و اجتناب سود خواهیم برد.



دلیر درباره راه‌های برخورد با یک مسئله معتقد است حل‌مساله موثرترین پاسخ رویارویی است، زیرا با مناسب‌ترین هیجان‌ها همراه است و احساس کنترل را به فرد می‌دهد. او می‌گوید: رویارویی مواجهه‌ای و فاصله گرفتن کم‌تأثیرترین واکنش رویارویی هستند زیرا با منفی‌ترین هیجان‌ها همراهند. ارزیابی مجدد مثبت برای مشکلاتی موثر واقع می‌شود که بزرگسالان با آن روبرو می‌شوند.

نکته مهم در ارزیابی اولیه حوادث آینده اهمیت در نظر داشتن حد وسط است. خوش‌بینی برنامه‌ریزی یک خطای شناختی است که به واسطه آن مدت زمان به انجام رساندن اهداف را کمتر از حد پیش‌بینی می‌کنیم، اما به هنگام عمل تازه متوجه می‌شویم که به زمان خیلی بیشتری نیاز داشتیم. برای مثال، اگر کسی تصور کند که شیوع بیماری کرونا ظرف چند روز آتی مهار خواهد شد دچار این خطا شده است. بعلاوه تصور اینکه در مقابل شرایط بوجود آمده خلع سلاح و فلج شده‌ایم و کاری از دست‌مان برنخواهد آمد اسیر خطای بیش برآورد خطر می‌شویم که نوعی تفکر نادرست و از ویژگی‌های تفکری است که زمینه‌ساز ابتلا به اختلال وسواسی-اجباری می‌شود. در چنین شرایطی ممکن است به خاطر بیش برآورد خطر حتی زمانی که نکات بهداشتی را رعایت کرده‌ایم از ترس ابتلا به کرونا باز هم لب به غذا نزنیم، از خوردن میوه و هر آنچه از بیرون آمده خودداری کنیم و حتی تا حد امکان آب هم نخوریم! چرا که ممکن است آلوده به ویروس کرونا باشد و اگر این رفتارها شدید باشد و قرنطینه خانگی طول بکشد (که به نظر می‌رسد طول خواهد کشید) ممکن است به جای کرونا از وسواس بمیریم!

منبع:

www.rouydad24.ir/000sSr



خبرنامه بهار ۱۳۹۹ انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

Iranian Association of Social Psychology



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران



پیش‌بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا

دکتر سوسن علیزاده‌فرد

دکتر مجید صفاری‌نیا

چکیده

هدف: همه‌گیری بیماری کرونا و اجرای قرنطینه، اثرات مختلفی بر جنبه‌های روانی و اجتماعی افراد جامعه گذاشته است. هدف از پژوهش حاضر مطالعه ارتباط اضطراب و همبستگی ناشی از بیماری کرونا با سلامت روان در جامعه شهر تهران است. روش: به این منظور نمونه‌ای شامل ۶۱۸ زن و مرد بزرگسال توسط پرسشنامه GHQ-12، مقیاس اضطراب بیماری کرونا (عیلیپور، ۱۳۹۸)، و همبستگی اجتماعی (بر اساس پرسشنامه بهزیستی اجتماعی کیز و شاپیرو، ۲۰۰۴) به صورت اینترنتی و از طریق شبکه‌های مجازی مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. یافته‌ها: نتایج حاصل نشان داد که اضطراب بیماری کرونا (بصورت منفی) و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا (بصورت مثبت) با سلامت روان همبستگی دارد. همچنین مشخص شد که اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا، به ترتیب ۴۷ و ۲۶ درصد از تغییرات سلامت روان را پیش‌بینی می‌کنند. نتیجه‌گیری: این نتایج نشان دهنده بروز اثرات مثبت و منفی روانی و اجتماعی در زمان قرنطینه بوده و دارای تلویحات کاربردی در تدوین مداخلات بحران در زمان همه‌گیری بیماری کرونا است.

کلمات کلیدی: سلامت روان، اضطراب، همبستگی اجتماعی، بیماری کرونا، کروناویروس.

منبع:

علیزاده‌فرد، سوسن؛ و صفاری‌نیا، مجید. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۳۶، ۱۲۹-۱۴۱.



قرنطینه‌ای سازنده در دوران گذشته

(داستان واقعی و خواندنی قرنطینه دکتر فیلیپ زیمباردو در پنج ساگی)

منتشر شده در ۲۶ مارچ ۲۰۲۰



ترجمه دکتر مجتبی دلیر

روان‌شناس اجتماعی

این یادداشت دکتر فیلیپ زیمباردو است. که در آن، درباره چگونگی قرنطینه شدن به عنوان یک کودک در شهر نیویورک نوشته است. زیمباردو استاد من در دانشگاه استنفورد در دهه ۱۹۷۰ بود و ما از آن زمان تا به حال با هم دوستان صمیمی بوده‌ایم.

گای کاواساکی

پرورش مهارت‌های بقا در پنج سالگی

وقتی پنج‌ونیم ساله بودم، و در شهر نیویورک زندگی می‌کردم، دچار سینه‌پهلو در هر دو ریه و سیاه سرفه شدم. هر دوی این بیماری‌ها بسیار مسری بودند. من کودکی کمی لاغر بودم، و ترکیب این دو به این معنی بود که به‌سختی می‌توانستم نفس بکشم. مجبور بودم برای هربار نفس کشیدن تقلا کنم.

یک آمبولانس برای بردن من از خانه‌ام در آپارتمانی در محله گتوی برونکس جنوبی آمد. در آن زمان، تمام کودکان فقیری که بیماری مسری داشتند باید در بیمارستانی به نام بیمارستان ویلارد



پارکر برای کودکان مبتلا به بیماری‌های مسری در خیابان شانزدهم شرقی در محله منتهن قرنطینه می‌شدند. آن بیمارستان اساساً پایگاه قرنطینه بسیار بزرگی برای بیماران مبتلا به سل، تب سرخک، سیاه سرفه، سینه‌پهلو، و فلج اطفال بود (در آن زمان همه‌گیری فلج اطفال وجود داشت). در بخشی که من بستری بودم صدها کودک و صدها تخت بیمارستانی وجود داشت.

قرنطینه من به مدت شش ماه، از نوامبر ۱۹۳۸ تا آوریل ۱۹۳۹ به طول انجامید. در آن زمان، هیچ‌گونه داروی پنی‌سیلینی، هیچ‌گونه داروی سولفامیدی، و هیچ نوع درمانی وجود نداشت. تنها کاری که می‌توانستم بکنم این بود که در بستر بمانم و منتظر تقدیرم باشم. از برخی جهات، آن شرایط واقعاً کابوسی روزانه (و شبانه) بود.

منظورم این است که به غیر از نبود هرگونه درمان پزشکی، کارکنان بیمارستان حتی ابتدایی‌ترین درکی از نحوه مراقبت‌های عاطفی و اجتماعی درباره کودکان را هم نداشتند. بیست و چهار ساعت و هفت روز هفته را فقط در بستر می‌خوابیدم. نه رادیو، نه موسیقی، و نه تلویزیونی وجود داشت (چون تا سال ۱۹۴۷ اصلاً اختراع نشده بود). هیچ نامه‌ای، مجله‌ای، کتاب رنگ‌آمیزی، یا تلفنی وجود نداشت، و هیچ‌گونه امکاناتی برای فعالیت بدنی وجود نداشت.

ساعات ملاقات صرفاً محدود به دو ساعت در روز یکشنبه بود. در واقع، حتی این‌طور هم نبود. اگر والدینم می‌توانستند به بیمارستان بیایند (و آنها به ندرت این کار را می‌کردند، چون انجام این کار بسیار دشوار بود)، پرستاران تختخوابم را به سوی پنجره بزرگی می‌چرخاندند و والدینم در آن طرف بودند و من از طریق تلفن با آنها صحبت می‌کردم. اما به محض اینکه بیش از سه تخت در پشت سرم صف می‌کشیدند، و گروه دیگری از والدین می‌آمدند، پرستار می‌گفت، «خیلُ خُب، تمامش کن. تو باید خارج بشی». در نهایت، ممکن بود اینقدر خوش‌شانس باشم که این ارتباط گرانها را حداکثر بیست دقیقه حفظ کنم.

زمستان سردی در نیویورک بود. از خانه من تا مترو شش خیابان پیاده‌روی، بعد یک ساعت با مترو، و سپس شش خیابان پیاده‌روی دیگر از مترو تا بیمارستان فاصله بود. در آن دوران، آنها در نیویورک به طوفان‌های بزرگ عادت داشتند. مادرم، خواهرم ورا را باردار بود. برادرم جرج مبتلا



به فلج اطفال بود و چوب زیر بغل داشت. همچنین برادر کوچکم دونی بود که حتی دو سال هم نداشت که بتواند تنها بماند. واضح است که مادرم نمی‌توانست آن فاصله را طی کند، والدینم نمی‌توانستند تاکسی بگیرند، و خودشان هم خیلی کم از تلفن استفاده می‌کردند.

من تمام هفته را منتظر آن ساعت جادویی بودم اما بعد هیچ‌کسی نمی‌آمد، و هیچ تلفنی نمی‌شد. خیلی زود یاد گرفتم که کلید بقا اتکای به نفس است. نمی‌توانستم به پرستاران تکیه کنم، نمی‌توانستم به پزشکان وابسته باشم، و حتی نمی‌توانستم متکی به خانواده خودم باشم که برای بیرون آمدن از آن وضعیت وحشتناک به من کمک کنند.

اساساً، کاملاً هشیارانه تصمیم گرفتم که قصد زنده ماندن دارم. نمی‌خواستم بمیرم- برایم معنا نداشت بمیرم وقتی آینده پیش‌روی شگفت‌انگیز و طولانی‌ام را تصور می‌کردم. وقتی در ساعت ۸ شب چراغ‌ها خاموش می‌شد، نمی‌توانستم بخوابم چون خسته نبودم- چرا که در تمام مدت روز هیچ کاری انجام نداده بودم. هنوز هم می‌توانم به خاطر بیاورم وقتی چراغ‌ها را خاموش می‌کردند و پرستاران در دفترشان در برابر نور راه می‌رفتند، سایه‌هایی را روی دیوار بوجود می‌آوردند که برای من در آن سن و سال، به طور مشخص سایه شیطان بود که برای انتخاب‌هایش آمده بود.

من خیلی مذهبی شدم. هر صبح به درگاه الهی دعا می‌کردم که مرا قوی، سالم، و دلیر گرداند، و مقدر نماید که زنده بمانم. و هر شامگاه، از شیطان می‌خواستم که مرا با خود نبرد. تازه فهمیده بودم که اگر خدا را در یک سو، و شیطان را در سوی دیگر داشته باشم، بخت خود را برای زنده ماندن دو برابر کرده‌ام. به شیطان می‌گفتم، «ببین، کودکان زیاد دیگری هستند. چرا من؟» بعدها، وقتی کودکان نزدیک تخت من از دنیا رفتند، به خاطر گفتن این حرف احساس گناه کردم- بنابراین معامله با شیطان را متوقف کرده و آن را بر عهده خدا گذاشتم تا یکی از معجزاتش را نشان دهد.

من زیر پتو می‌رفتم و از آن شیطان زشت می‌خواستم که مرا با خود نبرد چون من بچه خوبی بودم و سزاوار رفتن به جهنم او نبودم. تا همین اواخر متوجه نشده بودم که کاری که کرده بودم تمرین کردن نوع ابتدایی خودهیپنوتیزم بوده است، چرا که وقتی بیدار می‌شدم صبح شده بود. هرگز



کابوس نمی‌دیدم؛ فقط صبح روز بعد از خواب بیدارم می‌شدم و با خوشحالی می‌فهمیدم که برای یک روز دیگر زنده مانده‌ام. (در بزرگسالی به طور رسمی تحت تعلیم هیپنوتیزم درمانگری و خودهیپنوتیزم قرار گرفتم و اغلب در کنار آمدن با جراحات و بهبودی از جراحی‌های مختلف از آن استفاده کرده‌ام).

دیگر شگرد بقای من تعریف کردن از پرستاران بود. پیش از اینکه به بیمارستان بروم، مادرم به من گفته بود که این ضرب‌المثل قدیمی را به خاطر بسپار که، «زبان خوش مار را هم از لانه بیرون می‌کشد». من واقعاً منظور او را نفهمیدم به جز اینکه بهتر است به جای شخصی ترشرو، فردی خوش‌رفتار باشم.

معلوم بود که دریافت مراقبت خوب از سوی پرستارانم برای موفقیت عاطفی و اجتماعی من حیاتی بود، بنابراین یاد گرفتم که اغلب از آنها تعریف و تمجید کنم. آنها تمام وقت ماسک می‌زدند، بنابراین می‌توانستم به آنها بگویم که چه چشم‌ها، یا موهای زیبایی دارند، یا درباره گوشواره یا جواهرات خاص‌شان نظر دهم. که در نتیجه آنها مرا به خاطر سپرده، و من یک دسیر یا یک قالب کره اضافی می‌گرفتم.

مهم‌ترین چیز این بود که آنها فراموش نمی‌کردند که من روی لگن نشسته‌ام چون اغلب فراموش می‌کردند. به دلیل اینکه هیچ کودکی هرگز نمی‌توانستند از بستر خود خارج شود، همگی آنها مجبور بودند در لگن ادرار و مدفوع کنند، و گاهی پرستار این موضوع را فراموش می‌کرد، یا پرستار جدیدی که در شیفت جدید آمده بود خبری از وضعیت موجود نداشت. این یک تصمیم هشیارانه از سوی من بود که با خودم می‌گفتم، «همه اطرافیانم در حال مردن هستند. من نمی‌خواهم بمیرم. علاوه بر دعا چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟» متوجه شدم که تعریف و تمجیدی که می‌کنم همان کاری است که باید اغلب و به نحو احسن انجام دهم.

تا به امروز، وقتی درباره پروژه خیال‌پردازی قهرمانانه خود صحبت می‌کنم، یکی از مهم‌ترین مسائلی که با کارآموزان به اشتراک می‌گذارم این است که، «کار شما این است که باعث شوید افراد دیگر احساس خاص بودن کنند. نام ایشان را یاد بگیرید، از اسم‌شان استفاده کنید، چیز مهمی



درباره ایشان کشف کنید، و از آنها تعریف و تمجید موجهی کنید که باعث شود احساس خاص بودن کنند.» من انجام این کار را زمانی شروع کردم که پنج سالم بود و کشف کردم که مثل یک عصای جادویی عمل می‌کند.

پس از قرار گرفتن خدا و شیطان، و همچنین پرستاران در کنارم، فهمیدم که باید بچه‌های دیگری را که در تخت‌های اطرافم بستری بودند نیز در کنار خود داشته باشم. تنها دلخوشی ما خواندن کتاب‌های طنز حماسی بود. به دلیل مسری بودن بیماری، والدین ما نمی‌توانستند هیچ‌گونه اسباب‌بازی یا چیز باارزشی به ما بدهند. آنها فقیر بودند، و هر چیز باارزشی که به قرنطینه وارد می‌شد اجازه خروج نداشت. همه آنچه که داشتیم همین کتاب‌های طنز بود که به اشتراک می‌گذاشتیم، حریصانه می‌خواندیم، و از تختی به تخت دیگر منتقل می‌کردیم. من در آن زمان نمی‌توانستم بخوانم. من به تصاویر نگاه می‌کردم و فکر می‌کردم که زیبا هستند، اما مجبور بودم از بچه‌های بزرگتر بخواهم که مرا در خواندن آن کلمات یاری دهند. از مادرم خواستم تا قلم و کاغذی برایم بیاورد تا بتوانم هر کلمه را بنویسم. سپس از یک کودک بزرگتر در تخت کناری خواستم تا معنی کلمه «وای!» یا «کمک!» را به من بگوید. من هر حرف را روی کاغذ نوشته و سپس با صدای بلند تلفظ می‌کردم. تا جایی که وقتی از بیمارستان مرخص شدم می‌توانستم به شیوه‌ای ابتدایی بخوانم و بنویسم، حتی پیش از اینکه در سال بعد از آن و پس از مرخص شدن، رفتن به مدرسه را آغاز کنم. مسئله دیگری که وقتی در بیمارستان بودم متوجه آن شدم این بود که برای کاستن از بی‌حوصلگی نیاز به انجام کاری داشتم. پس از اینکه برای دهمین بار طنز سوپرمن را خواندم، قرار بود چه کاری انجام دهم؟ در نتیجه بازی‌های تیمی را ابداع کردم. به بچه‌هایی که نزدیکم بودند حرف‌هایی مثل این می‌گفتم که، «تصور کنید که تخت‌های ما قایق هستند، و ما در جستجوی یک تمساح سفید به سمت نیل می‌رویم»، و یکی می‌گفت، «باشه، من دیدبانم» و بچه دیگری می‌گفت، «من به هر حیوان وحشی‌ای شلیک می‌کنم». و همه ما دریانوردی می‌کردیم.

اساساً، از پنج سالگی به بعد، شروع به ایفای نقش رهبری کردم، نه به خاطر اینکه می‌خواستم رهبر شوم، بلکه به این دلیل که از ماندن در ذهن خودم خسته شده بودم و می‌خواستم کار جالبی



انجام دهم. بازی کردن نقش یک رهبر بهتر از پیروی از فرد دیگری بود که بازی‌های خسته‌کننده‌ای را پیشنهاد می‌کرد. این روشی برای سرگرم کردن خودم بود، اما سپس، در ادامه این روند، به قدرت گروه پی‌بردم. شخصی باید مسئول این باشد که همه ما را در جهتی جالب جابجا کند و بچه‌هایی را که تماشا می‌کردند اما بازی نمی‌کردند درگیر بازی کند. از نظر من، این پویایی‌های گروهی برخلاف قرنطینه بودن، بیشتر دربارهٔ منزوی یا تنها نماندن بود. دیگران در اطرافم، تنها در بسترشان می‌مردند. این‌ها شگردهای تاب‌آوری کوچک من بودند. چطور می‌توانستم زنده بمانم، موفق شوم، و در عمل از بودن در آنجا لذت ببرم در حالی که به طور موقت از خانواده‌ام جدا شده بودم؟

من چیزهایی می‌نوشتم، نقاشی می‌کشیدم، و این بازی‌های تیمی را بازی می‌کردم. در برخی مواقع، به معنای واقعی کلمه از فکر کردن دربارهٔ خانواده‌ام دست می‌کشیدم زیرا فقط باعث دل‌شکستگی بیشتر می‌شد. حتی وقتی آنها می‌آمدند، همگی تمام مدت گریه می‌کردند. معلوم بود که ارزش ندارد منتظر دیدن آنها در یکشنبه باشم، چون اگر نمی‌آمدند باعث دل‌شکستگی بزرگی می‌شدند. بهتر بود که دیده شدن آنها غافلگیرانه باشد! فکر می‌کنم که آن یک شگرد تاب‌آوری ابتدایی بود. تجربهٔ غم‌انگیز دیگرم زمانی بود که بیدار می‌شدم و بیلی یا سالی رفته بودند، و از پرستار می‌پرسیدم، «بیلی کجا رفته است؟» و او می‌گفت، «بیلی رفت خانه». و وقتی می‌پرسیدم، «چرا خدا حافظی نکرد؟» او چیزی شبیه به این می‌گفت که، «خُب، او شب رفت و نمی‌خواست مزاحم تو بشه، اما گفت سلامش را به تو برسانم». بعد همین اتفاق با بچهٔ دیگری تکرار می‌شد، و سپس با یکی دیگر. نکتهٔ جالب این بود که بین پرستاران و ما بچه‌ها توطئهٔ انکار جریان داشت. ما می‌دانستیم که «رفتن به خانه»، یعنی کودکی مرده است، اما نمی‌توانستیم آن را بر زبان بیاوریم چراکه در آن صورت تسلیم می‌شدیم. مشکل این بود که مهم‌ترین چیزی که در دنیا می‌خواستیم «رفتن به خانه» بود، اما نمی‌خواستیم از آن راه به خانه برویم؛ بلکه می‌خواستیم از راه درست دیگری به خانه برویم.



گاهی اوقات، بچه‌هایی واقعاً برای رفتن به خانه مرخص می‌شدند، بله! در واقع، هنوز هم به وضوح به یاد دارم که وقتی پرستار به من گفت، «فیلیپ، تو به خانه خواهی رفت»، و من درباره آن گفته به طور کامل مطمئن نبودم. در ابتدا، گریه کردم، اما پرستار مورد علاقه‌ام جنی به من گفت وقت آن است که از تخت خارج شوم چون مادرم در پایین پله‌ها منتظرم ایستاده است تا مرا با یک تاکسی واقعی به خانه ببرد. به یاد دارم که بالاخره از تختم بیرون پریدم- و روی زمین افتادم. تمام عضلاتم تحلیل رفته بودند! به مدت شش ماه، حتی کوچک‌ترین ورزش روزانه‌ای وجود نداشت که بچه‌ها بتوانند در تخت‌هایشان برای حفظ مقداری از قدرت عضلاتشان انجام دهند. حدود یک ماه یا بیشتر طول کشید تا دوباره بتوانم راه بروم. وقتی به خانه رسیدم مجبور شدم از یک صندلی چرخ‌دار استفاده کنم.

آخرین چیزی که می‌خواهم به آن اشاره کنم خوشی بی‌حد و حصری است که وقتی به آپارتمان کوچک‌مان در خیابان پروسپکت در محله برونکس برگشتم احساس کردم. آنچه بیش از همه مرا غافلگیر کرد دیدن یک درخت کریسمس کاملاً تزئین شده در اتاق نشیمن بود- در ماه آوریل! شاخه‌های آن قهوه‌ای و افتاده بود، اما هنوز هم پوشیده از پولک، و زیورآلات نادری بود که مادرم به عنوان گنج‌های خانوادگی از آنها نگهداری می‌کرد. چرا؟ این روش مادرم مارگارت برای حمایت از اعتقادش به این بود که هر وقت که زمانش برسد، روزی من به خانه خواهم آمد تا از یک کریسمس خانوادگی به تأخیر افتاده لذت ببرم. به هر حال، برادرانم از آن متنفر بودند- حالا آن زشت شده بود، فضای زیادی در اتاق نشیمن کوچک ما را اشغال کرده بود، و آنها منظور مادرم را از نگهداشتن آن درک نمی‌کردند.

پدرم، جرج، و برادرانم روز بعد آن را دور انداختند، و همه چیز به خیر و خوشی به پایان رسید.

دکتر فیلیپ زیباردو



پویش ملی روان‌شناختی مقابله با بحران ویروس کرونا

انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

پویش ملی روان‌شناختی مقابله با بحران ویروس کرونا (COVID19)

عید نوروز باستانی ایران زمین و تحویل سال نو شمسی ۱۳۹۹ را خدمت تمامی هم‌میهنان عزیز و گرانمایه تبریک عرض می‌نماییم.

ستاد ملی روان‌شناختی مقابله با بحران ویروس کرونا

#در_خانه_میمانیم
#نوروز_بدون_کرونا
#همه_با_هم_برای_سلامتی_هموطن_می_کوشیم

@coronaravan

@coronaravan

تهیه گزارش از رویا عباس‌پور

عضو انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

پویش ملی روان‌شناختی مقابله با بحران ویروس کرونا از روزهای ابتدایی شیوع بیماری کووید ۱۹ از سوی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران و با همکاری اساتید روان‌شناسی، دانشگاه‌ها و نهادها در بستر فضای مجازی و با هدف آموزش و افزایش آگاهی عمومی آغاز به کار کرده است. لازم به ذکر است که تا کنون سخنرانی‌های متعددی از سوی این پویش برگزار گردیده است. جهت اطلاع از برنامه‌های این پویش در فضاهای مجازی به آدرس زیر مراجعه بفرمایید.

@coronaravan

پویش کشوری مقابله با کرونا از سوی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران از تاریخ پنج اسفندماه هزار و سیصد و نود و هشت در فضای مجازی اینستاگرام و تلگرام آغاز به کار کرده است. ریاست



این پویش بر عهده دکتر مجید صفاری‌نیا می‌باشد. نهادهایی مثل سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور و دانشگاه پیام‌نور با این پویش همکاری کرده‌اند. تیم اجرایی این پویش مسئولیت تولید محتوا را بر عهده دارند که شامل تهیه کلیپ، متن، وویس و عکس نوشته می‌شود. در این پویش از اساتید برجسته روان‌شناسی و مشاوره کشور دعوت به عمل آمده تا در حیطه تخصصی خودشان برای مقابله با بحران کرونا و مطالب مرتبط با آن صحبت کنند. و از این رو در گروه تلگرامی پویش تقریباً هر شب یک گفت‌وگوی روان‌شناختی توسط اساتید برجسته کشور برگزار می‌شود.

موضوعات سخنرانی در این پویش در زمینه خانواده، اختلالات اضطرابی، وسواس، شاد زیستن در دوران کرونا، توصیه‌های مشاوره‌ای برای کودکان با نیازهای خاص، مشاوره شغلی و اعتیاد، مهارت‌های پیش از ازدواج در دوران کرونا و مداخلات دارویی و غیره بوده است. همچنین در این گروه هر شب پرسش و پاسخ روان‌شناختی وجود دارد و فردی مسئولیت خلاصه و تبدیل وویس‌های اساتید در قالب گرافیکی را بر عهده دارد. بعلاوه، برای ایجاد تنوع با مساعدت گویندگان فعال در رادیو وویس‌هایی با مضمون روان‌شناختی و معرفی اساتید به همراه موزیک شاد و نیز توصیه‌های مشاوره‌ای برای مقابله با بحران کرونا تهیه و منتشر می‌گردد.

ضمن تقدیر از زحمات، اسامی اساتیدی که تاکنون به ایراد سخنرانی پرداخته‌اند بدین شرح است: دکتر احمد غضنفری، دکتر زهرا جلالی اصیل، دکتر مجتبی دلیر، خانم زهرا امینی، دکتر پروین صفوی، دکتر مهدی امیدیان، دکتر سعید رحیمی، پرفسور مهناز علی‌اکبری دهکردی، پرفسور مجید صفاری‌نیا، دکتر مهدی خان‌آبادی، دکتر غفار بهارلو، پرفسور احمد علی‌پور، دکتر علی‌محمد نظری، دکتر ناصر باقری، دکتر اکرم صادقی، خانم سیده مرضیه حسینیان، خانم تکت‌معصومی، آقای مجید میری، دکتر زهره رافضی، دکتر سمیه کاظمیان.



تحلیل مستند 2018 People Republic of Desire

با رویکرد روان‌شناسی اجتماعی



نوشته شهلا زورمند بناب و سیده سیما سیادتی

اعضای پیوسته انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

حدود دویست سالی می‌شود که بین انسان و کارهایش شکافی عمیق افتاده است. اما اندازه این شکاف به قدر یک دکمه است. پیش‌تر، انسان‌ها بی‌واسطه در متن کارشان حضور داشتند و با لمس اشیای اطراف جهان را تغییر می‌دادند. اما حالا چه؟ به کارهای روزمره‌تان نگاه کنید: در آسانسور، دکمه‌ای می‌زنیم و بالا می‌رویم. دکمه‌های کیبورد را فشار می‌دهیم و متنی نوشته می‌شود. حتی برای ابراز علاقه و نفرت هم به دکمه محتاجیم. «لایک‌ها دکمه‌اند و بمب‌های اتم با دکمه پرتاب می‌شوند»!

این سناریوها، که بیشتر از خود دکمه‌ها با روابط اجتماعی سروکار دارند، حاکی از این هستند که چطور عمل فشار دادن یک دکمه در شرایط فرهنگی و سیاسی خاصی وارد می‌شود. تجدید نظر درباره نقش دکمه‌ها خیلی ربطی به این ندارد که تصمیم بگیریم «خوب» هستند یا «بد»، بلکه مربوط به نگاهی فراتر از عملکرد شمایی آنها در فرهنگ عامه و گفتمان عامه است. تغییر جهت تمرکز از اینکه آیا دکمه‌ها باید وجود داشته باشند، به اینکه چطور از نظر اجتماعی و فنی از نظر خاص عمل می‌کنند، قلمرویی از سوالات جدید درباره تعاملات ارتباطی در زندگی روزمره می‌گشاید.

جهانی بدون دکمه هیچ پادزهر آرمان گونه‌ای به ما ارایه نمی‌دهد. پس بجای اجتناب از دکمه‌ها در ازای زرق‌وبرق‌ترین رابط بعدی (که انگار نوعی نوشدارو)، باشد وظیفه‌مان تصور دنیایی با دکمه‌هاست که به مشارکت اصیل کاربر، شفافیت، و بازخورد اولویت می‌دهد. دنیایی که به سیاست و مزایای مربوط به فشار دادن



دکمه حساس است. از این رو به عنوان نسلی که شبکه‌های اجتماعی در تمام زمینه‌ها ارجحیت داده می‌شود به تدریج ارتباطات مجازی جایگزین ارتباط‌های انسانی خواهد شد. چین در این زمینه پیش‌تاز است در کشور چین لایو استریم به محبوب‌ترین سرگرمی آنلاین صدها میلیون نفر تبدیل شده است. هنرمندان این دنیای مجازی با ارائه هنر خود مانند رقص، آواز خواندن، سخنرانی و... می‌توانند در یک ماه چیزی حدود ۱۵۰ هزار دلار آمریکا کسب درآمد کنند.

در این مستند شخصیت جوان یک خواننده کم‌دین و کارگران مهاجر به دنبال شهرت ثروت و ارتباط با سایر انسان‌ها در فضای مجازی تلاش می‌کنند. این مستند به کارگردانی «هاو وو» در کشور چین ساخته شده است. ما در این مقاله به دنبال تحلیل روان‌شناختی شخصیت‌های حاضر در این مستند هستیم که عبارتند از: تماشاگران لایو استریم‌ها، ستارگان دنیای مجازی، و حمایت‌کنندگان مالی ستارگان.

تحلیل تماشاگران (چشم‌چران‌ها و بازیگران):

تیتروایی مثل چگونه معتاد شدن در نشریات جنجالی زیاد دیده می‌شوند و می‌توان گفت که ما همیشه علاقه جنون‌آمیزی به سرک کشیدن در زندگی دیگران داریم و این تمایل به خصوص در مورد بخش‌هایی از زندگی آنها وجود دارد که یا شکر می‌کنیم که هرگز آن را تجربه نکرده یا دوست داریم که بخشی از آن باشیم. البته این علاقه را در ما ایجاد کرده‌اند؛ در سال ۱۹۶۰ این‌طور نبود که داستان‌هایی در مورد به اصطلاح زندگی خصوصی مشاهیر و ثروتمندان فوراً و شدیداً کنجکاوی ما را تحریک کند در حالی که امروزه احتمالاً زمانی که بسیاری از ما برای پیگیری زندگی ستاره‌ها صرف می‌کنیم، بسیار بیشتر از زمانی است که باعث اخت شدن با اخبار مشروع اختصاص می‌دهیم. این وضعیت هر چند ممکن است بی‌ضرر باشد اما مطمئناً خود به خود ایجاد نشده است ما یک شبه گرسنه اطلاعات خصوصی و زندگی جنسی ستاره‌ها و واکاوی لباس‌هایشان برای دیدن مارک آنها یا پیگیری این که دیشب در کدام کافه می‌گساری می‌کردند نشده‌ایم.

چه خوشمان بیاید و چه خوشمان نیاید، فرهنگ شهرت با ماست: این فرهنگ ما را احاطه کرده و حتی به ما حمله می‌کند. فرهنگ شهرت، تفکرات ما و همین‌طور روش برخورد، سبک و رفتارمان را شکل می‌دهد. این فرهنگ نه تنها به وسیله هواداران دوآتشه بلکه به واسطه کل جمعیتی که زندگی آنها از جامعه تولیدکننده به جامعه مصرف‌کننده و متناظر آن از مصرف‌کننده صرف به مصرف‌کننده آرزومند تغییر یافته تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

پس نتیجه می‌گیریم ما به طرز فزاینده در بند افراد مشهوری قرار می‌گیریم که بدون پرسش از چرایی آن به صورت جدی خودمان را وقف آنها می‌کنیم. نمایه یا دیدپذیری عمومی آنها از آنچه می‌کنند یا می‌گویند مهم‌تر



به نظر می‌رسد. ما به ندرت از خودمان پرسیده‌ایم: چرا دلم می‌خواهد در مورد این شخص بدانم؟ یا اصلاً چرا این شخص مشهور شد؟ عبارت «مشهور است چون شهرت دارد» زمانی یک طنز بود اما در نهایت تبدیل به تبیینی منطقی برای چرایی عزیزدردانه شدن یک فرد شد. در ادامه بر اساس روان‌شناسی اجتماعی به تبیین این چرایی خواهیم پرداخت:

چگونه اولین برداشت‌ها به سرعت شکل می‌گیرد و چرا پایدار هستند؟

هنگامی که افراد را برای اولین بار ملاقات می‌کنیم چه برداشتی از آنها داریم؟ برداشت ما حاصل چیزی است که دیده‌ایم و شنیده‌ایم. و برداشت‌مان از آنها بر اساس کمترین نشانه‌ها می‌باشد. همانطور که می‌دانید، عاملی که در اولین برداشت‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند، ارتباط غیرکلامی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اولین برداشت‌ها از سایرین صرفاً بر اساس ظواهر چهره آنها در کمتر از ۱۰۰ هزارم ثانیه شکل می‌گیرند. این رقم چیزی کمتر از یک دهم ثانیه است. برای اولین بار نتایج نشان می‌دهد که مغز ما نه تنها به طور ناهشیار نسبت به افراد، بلکه بر اساس ظاهر ایشان سوگیری دارد، بلکه همچنین بر اساس آنچه درباره آنها می‌دانیم هم دچار سوگیری می‌شود. افراد به طور طبیعی نسبت به افراد دیگری که شبیه ایشان هستند سوگیری دارند. اما عکس این رفتار نیز وجود دارد، یعنی افرادی که سوگیری نسبت به افرادی دارند که شبیه آنها نیستند که «منفی‌نگری برون‌گروهی» نام دارد.

پر کردن شکاف طرحواره‌ها از طریق شناخت دیگران:

زمانی که افراد درباره ماهیت دنیای اجتماعی نامطمئن و مردد هستند، برای پر کردن شکاف‌ها از طرحواره‌هایشان بهره می‌گیرند. طرحواره یک میانبر ذهنی است، چرا که وقتی اطلاعات کمی داریم، طرحواره‌ها برای پر کردن شکاف‌ها، اطلاعات اضافی را ارائه می‌دهند (فیسک و تیلور، ۲۰۱۳؛ مارکوس و زایونک، ۱۹۸۵). بنابراین، هنگامی که برای درک سایرین تلاش می‌کنیم، می‌توانیم از اندک مشاهدات‌مان از یک فرد به عنوان نقطه آغاز استفاده کنیم و سپس با استفاده از طرحواره‌هایمان به درک خیلی کامل‌تری نائل شویم. در مطالعات زیادی که طی چند دهه اخیر انجام شده‌اند، آزمودنی‌های پژوهش به رغم رد شدن یا نادرست از آب درآمدن پایه و اساس قضاوتشان، تمایل به تأکید کردن بر برداشت‌های اولیه خود داشتند. در واقع ثبات باور نشان می‌دهد که چرا دانشمندان نتیجه‌گیری‌های پژوهشی مبتنی بر داده‌سازی را به سرعت رد نمی‌کنند.

افراد از چه راه‌هایی از سایرین برای شناخت خودشان استفاده می‌کنند؟

خودپنداره در انزوا رشد و تحول نمی‌یابد و توسط افراد پیرامون‌مان شکل می‌گیرد. اگر با سایرین تعامل نکنیم، تصورمان از خودمان مبهم خواهد بود، چرا که خودمان را دارنده خود متمایز از سایرین نخواهیم دید. یک راه



این است که با نگاه کردن به نسبت جایگاه‌مان در مقابل سایرین، توانایی‌ها و نگرش‌های‌مان را ارزیابی کنیم. چارلز کولی (۱۹۰۲) این موضوع را "خودآینه‌ای" نامید، یعنی دیدن خودمان و دنیای اجتماعی از نگاه سایرین و اتخاذ دیدگاه‌های آنان.

تحلیل ما نیز درباره تماشاگران لایو استریم‌ها از جمله کارگر مهاجر در فیلم این است که: به نظر می‌رسد بی‌هویتی، نداشتن معنا و هدف جدی در زندگی، بی‌برنامگی، وقت‌گذرانی و تفریح، ایده گرفتن برای کسب و کارهای مجازی و دستیابی به شهرت و تشخیص و یافتن توانایی‌های خود، دیدن افرادی که با ما شباهت‌هایی به لحاظ سن و... دارند و به جایی رسیده و صاحب پول و شهرت شده‌اند و به این ترتیب دنبال کردن آنها به ما انگیزه و امید می‌دهد همچنین آنها منابع اطلاعاتی برای ما در رابطه با پوشش و مد و سبک زندگی و رابطه با دیگر افراد جامعه هستند.

تحلیل ستارگان و سرمایه‌گذاران فضای مجازی (کسانی که در نقش بزرگان بازی می‌کنند):

زمانی ما سخنان قهرمانان (شامل دولتمردان، دانشمندان، کاشفان و چهره‌های نظامی) را تحسین می‌کردیم، به آنها احترام می‌گذاشتیم و از آنها پیروی می‌کردیم. که - معمولاً، نه همیشه - مردانی بودند که با موفقیت‌هایشان خود را از دیگران متمایز کرده بودند. این قهرمانان در میدان جنگ یا در آزمایشگاه یا در قله‌های مرتفع، موفقیت‌های بزرگی کسب می‌کردند و آنها را با کارهایشان می‌شناختند. اما حالا دیگر ما تغییر کرده‌ایم. دست‌کم از نظر لن شرمین این‌طور است؛ او می‌نویسد: «ما قهرمانان سنتی‌مان را رها کرده و ورزشکاران و بازیگران را جایگزین آنها می‌کنیم. اگر چه زمانی مردمی را تحسین می‌کردیم که کارهای بزرگی می‌کردند اما امروز کسانی را تحسین می‌کنیم که نقش مردمی را که کارهای بزرگ می‌کنند بازی می‌کنند». رها کردن تدریجی مخترعان و کاشفان را هم می‌توان نتیجه تغییرات ملال‌آور و خسته‌کننده در زندگی دانست. بعد از الکتریسیته، موتور احتراق داخلی، تلویزیون و درمان سل و ژن‌درمانی، دیگر چیزی هم برای کم کردن باقی مانده است؟ و وقتی اورست و کوه‌های کوچکتر از آن فتح شده است، و بارها افرادی با قایق کره زمین را دور زدند و آمازون نقشه‌برداری شده، ماجراجویی به جای تکیه بر طبیعت، مجبور به نوآوری و چالش‌های تازه است. پایان جنگ سرد و ظهور هراس ناشی از دشمن همه جا حاضر و اما نادیدنی، در کنار چهره‌های سیاسی که ناتوان از مقابله با آنها به نظر می‌رسند باعث تضعیف هرچه بیشتر اقتدار موجود شد.

عجیب به نظر می‌رسد که جالب‌ترین چیز در مورد «فرهنگ شهرت» این است که کم‌اهمیت‌ترین جز آن ستارگان هستند. چیزی که کمتر جالب اما بسیار مهمتر است علاقه پیوسته ما به اشخاص مشهوری است که مسیرشان هرگز به ما نمی‌خورد و از ثروت بی‌حساب‌شان چیزی دستگیرمان نمی‌شود. تلویزیون رسانه دلخواه



مردم بود و باعث ظهور طبقه جدیدی از چهره‌های مشهور شد. اعضای این طبقه، یا به زبان دقیق‌تر، تصاویر و حرف‌های پشت سر آنها به منابعی از قدرت دست پیدا کردند که ریشه آن نه در منابع دست نخورده طبیعی که در ما بود.

پنج هزار دلار درآمدی نیست که روزانه نصیب هرکسی شود. اما کودکان اینفلوئنسر و اینستاگرامی «هرکسی» نیستند. والدین آنها می‌توانند عکسی از فرزند خود بیاندازند، بابت تغییرات تجاری، از شرکت‌های بزرگ و سرمایه‌دار پول هنگفتی بگیرند. البته هرچه این عکس‌ها خودمانی‌تر و غیرتجملاتی‌تر باشند، تاثیر بیشتری بر مخاطبان می‌گذارند. به همین دلیل، اصلاً وسایل زیادی برای صحنه‌پردازی لازم نیست: پس‌زمینه‌ای رنگی، چند لباس معمولی، شاید یک عکاس و نهایتاً کودکی که موثرترین استراتژی برای فروش است. حامی مالی بسیاری از این عکس‌ها در فضاهای مجازی مثل اینستاگرام خرده‌فروشانمانند آنست کامپانی (برند محصولات بهداشتی کودکان متعلق به جسیکا آلبا) هستند. ویکسون می‌گوید این شرکت‌ها ارزش‌های خانوادگی آنها را به درستی نمایندگی می‌کنند؛ به بیان دیگر، نخواهید دید که قرص لاغری یا هر چیز دیگری را که در آینده مایه خجالت بچه‌هایش شوند تبلیغ کند. وقتی کولت این صفحه اینستاگرامی را راه‌انداخت، برای یک فروشگاه کتاب کار می‌کرد. اما اکنون مدیر برنامه دارد، قرارداد همکاری می‌بندد (و حتی حاضر نیست میزان درآمدش را از پست‌های تبلیغاتی بگوید). و زندگی خانوادگی‌اش را در اینستاگرام و یوتیوب به نمایش می‌گذارد. صنعت چند میلیارد دلاری اینفلوئنسرهای شبکه‌های اجتماعی چندین و چند لایه دارد؛ از «فیت فلونسرها»یی که تمرکزشان بر سلامت و تناسب اندام است تا مرشدان مد و زیبایی و وبلاگ‌نویسان سفر. این تولیدکنندگان محتوا صفحاتی مجازی برای تبلیغ چیزهای گوناگون، از جواهر و زیرپوش زنانه تا غذا و تجربه‌های مختلف را اداره می‌کنند. شصت درصد از یک میلیارد کاربر اینستاگرام می‌گویند در این شبکه اجتماعی محصولات جدیدی پیدا کرده‌اند.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری:

درنهایت اینکه در صحنه تئاتر، اگر نورافکن را متمرکز کنیم روی بازیگر بالای سن، چیز دیگری بجز آن شخص دیده نخواهد شد. به همین ترتیب، وقتی رسانه‌ها و سرمایه‌گذاران خود را وقف اخبار سلبریتی‌ها می‌کنند، مشکلات واقعی جامعه به فضای تاریک فراموشی سپرده می‌شود. از آن پس، تا حرفی از دهان یک هنرپیشه خارج نشود، رسمیت پیدا نمی‌کند. در این اوضاع، سیاست دست افرادی می‌افتد که صرفاً عروسک خیمه شب بازی سرمایه‌گذارانی خواهند بود که نه اهدافشان و نه هیچ چیز دیگرشان به مرم عادی شباهت و ربطی ندارد.



در این راستا روسو نوشته است: « بازیگران نباید نامزد انتخابات شوند، چون شاید بدون هیچ تخصصی و صرفاً با تکنیک‌های متقاعدکننده کنترل مملکت را به دست بگیرند». اما در انتخابات کسی رای می‌آورد که احساسات بیشتری را تحریک کند نه کسی که آمارها و برنامه‌هایی منطقی ارائه کند. ویلیام دیویس، در کتاب جدیدش می‌نویسد: دستگاه عصبی درد و استرس و ترس را تولید می‌کند و آنچه تصمیم‌های سیاسی و اجتماعی ما را تولید می‌کند همین دستگاه عصبی است نه مغز. این احساسات، گرچه گاهی مردم را از یکدیگر فراری می‌دهد، اما در بسیاری اوقات مثل همین شبکه‌های اجتماعی ما را گرد هم می‌آورد.

خلاصه کلام اینکه، اگر دنبال فرصتی می‌گردید که از سلبریتی‌ها متنفر شوید، همین الان بهترین وقت است؛ سلبریتی‌های مهربان و زیبا، با لبخندهای بی‌نقصشان دارند دنیا را از دست ما درمی‌آوردند، آنها چهره‌خشن سرمایه‌داری شرکتی را ملایم می‌کنند از همه بدتر، کنشگری فعال ما را در جامعه خاموش می‌کنند.

مصادق این موضوع را ما دقیقاً می‌توانیم در این مستند نظاره‌گر باشیم؛ وقتی افرادی با انواع ترفندها و زرق‌وبرق‌ها، با هنجارشکنی‌ها و برای دریافت پول بیشتر از سرمایه‌گذارانشان، تماشاگران لایو ایستریم‌ها را به گونه‌ای درگیر خود می‌کنند که حتی یک کارگر مهاجر با حقوق ناچیزش بدنبال هواداری از فردی است که شاید هیچ‌کدام از خصوصیات را که او صرفاً بدلیل آنچه می‌بیند به آنها نسبت داده است ندارد. و از همه بدتر با دیدن این لایو ایستریم‌ها و شرکت در مسابقات آنها هیچ منفعت و سودی برای او نخواهد داشت. و این پول‌ها در نهایت به جیب ستاره‌ای ریخته می‌شود که در آینده‌ای نه چندان دور نوبت خاموشی او نیز فرا خواهد رسید و سرمایه‌گذاران اصلی فردی دیگر را جایگزین او خواهند کرد.





اصالت هویت زنان تأثیرگذار در اینستاگرام، خیلی واقعی یا جعلی؟



ترجمه ستاره جعفری

عضو انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

براساس مطالعه جدید دانشگاه کرونل، زنان تأثیرگذار اینستاگرام- که وضعیت معیشت آن‌ها به تعداد دنبال‌کننده‌ها، دیدگاه‌ها و لایک‌کننده‌هایشان بستگی دارد- انتقاد و آزار و اذیت را، هم برای اینکه واقعی باشند و هم جعلی به نظر برسند تحمل می‌کنند. این موجب می‌شود که زنان در اینستاگرام رفتار همان چیزی شوند که محققان آن را "اصالت هویت" نامیده‌اند. ماهیت رسانه‌های اجتماعی آن‌ها را وادار می‌کند تا جزئیات زندگی شخصی‌شان را به اشتراک بگذارند؛ اما همان جزئیات آن‌ها را در معرض سوءاستفاده قرار داده و یا آن‌ها را در برابر اتهاماتی که از جانب شخصیت‌های جعلی آنلاین طراحی شده است آسیب‌پذیر می‌کند. بروک ارین دافی، استادیار ارتباطات و نویسنده این پژوهش می‌گوید: مردم باید قابل اعتماد و واقعی باشند اما به شیوه‌هایی که کاملاً تعریف شده‌اند. چنانچه آن‌ها خیلی واقعی باشند و افکار درونی خود را بیش از حد نشان داده و یا بیش از اندازه ابراز کنند انتقاد، آن‌ها را می‌ترساند و اگر به اندازه کافی واقعی نباشند، اگر بسیار متعهد و اهل عمل یا ایده‌آل و آرمانگرا باشند، از ترس زیاد عقب‌نشینی می‌کنند؛ بنابراین یک زن اساساً نمی‌تواند در رسانه‌های اجتماعی برنده شود. تحقیقات نشان داده است که آزار و اذیت در اینستاگرام امری معمول و رایج است و البته سوءاستفاده از زنان و جوامع



حاشیه‌ای رواج بیشتری دارد و به‌طور بالقوه مضرت‌تر است. دافی می‌گوید: با وجود کنترل و محدودیت‌های معدودی که در اینستاگرام وجود دارد، قربانیان آزار و اذیت به‌ویژه در شرایطی که موفقیت در کسب و کارشان وابسته به برجستگی رسانه‌های اجتماعی باشد، ناتوان هستند. دافی و امیلی هوند از دانشگاه پنسیلوانیا با ۲۵ زن اینستاگرامی حرفه‌ای یا مشتاق در زمینه‌های مُد، زیبایی و سبک زندگی مصاحبه کردند، آن‌ها دریافتند که زنان گرایش دارند خود را در برابر انتظارات و انتقاد سانسور کنند. زنان همچنین گفتند که متوجه شده‌اند بینندگان، از پست‌هایی که حاوی اطلاعات محرمانه و شخصی است بیشتر استقبال می‌کنند و آن‌ها نیز تمایلی به اشتراک‌گذاری هرچیزی را ندارند! این کار ارزش کسی را بالا نمی‌برد و اصولاً کسی مشتاق انجام چنین کاری نیست. دافی اظهار امیدواری کرد که این مطالعه بتواند توجه‌ها را به‌سوی فقدان حمایت از زنان تأثیرگذار در اینستاگرام که اغلب چالش‌هایشان را جامعه شکاک نادیده می‌گیرد، جلب کند.

منبع:

Cornell University. (2019, October 30). Too real, or too fake? Female Instagram influencers in 'authenticity bind'. *ScienceDaily*. Retrieved April 29, 2020 from www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191030151452.htm





کاربران فضای مجازی، عادات‌های غذایی دوستانشان را تقلید می‌کنند



ترجمه زهرا نورآیین

عضو انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

یک مطالعه جدید نشان داده است که کاربران رسانه‌های اجتماعی به احتمال زیاد بیشتر از میوه، سبزیجات یا میان وعده‌های کوچک به عنوان تنقلات خود استفاده می‌کنند، اگر آنها فکر کنند دوستانشان نیز همین کار را انجام می‌دهند. این تحقیق که توسط دانشکده علوم بهداشت و زندگی دانشگاه استون انجام شد، نشان داد که شرکت‌کنندگان در این مطالعه، یک پنجم از میوه و سبزیجات خود را برای هر میان وعده‌ای را که فکر می‌کردند همسالانشان در رسانه‌های اجتماعی مصرف کرده‌اند میل می‌کردند. بنابراین اگر آنها معتقد بودند که دوستانشان روزانه پنج بخش میوه و سبزیجات میل می‌کنند، احتمالاً خودشان بخش دیگری نیز میل می‌کردند.

اما برعکس، مشخص شد که کاربران فیسبوک در میان وعده‌های خود، بخشی از غذاها و نوشیدنی‌های قندی ناسالم را برای هر سه بخشی که فکر می‌کنند محافل اجتماعی آنلاین آنها مصرف کرده‌اند، نیز میل می‌کنند. این یافته‌ها حاکی از آن است که ما حدود یک سوم تنقلات ناسالم را در میان وعده‌های خود قرار می‌دهیم اگر فکر کنیم دوستانمان هم این کار را می‌کنند.

در این تحقیق که در مجله علمی آپیتایت منتشر شده است، محققان از ۳۶۹ دانشجوی دانشگاه خواستند میزان مصرف میوه، سبزیجات، تنقلات پر انرژی و نوشیدنی‌های شیرینی را که همسالان خود در فیسبوک به طور روزانه میل می‌کنند تخمین بزنند.



این اطلاعات با عادت‌های غذایی واقعی شرکت‌کنندگان به طور متقابل در ارتباط بود و نشان داد کسانی که احساس کردند محافل اجتماعی‌شان تایید شده است، به طور قابل توجهی بیشتر از تنقلات ناسالم در میان وعده‌هایشان مصرف کردند. به علاوه کسانی که فکر می‌کردند دوستانشان برنامه غذایی سالمی دارند، میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کردند. تصور و درک آنها می‌تواند ناشی از دیدن پست‌های دوستانشان در مورد غذا و نوشیدنی که مصرف کرده‌اند یا صرفاً یک تصور کلی از سلامت عمومی آنها باشد. به هر حال بین عادات غذایی شرکت‌کنندگان و شاخص توده بدنی آنها (BMI) که یک اندازه‌گیری استاندارد از وزن سالم است، ارتباط معناداری دیده نشد. آیسلینگ پیگوت- متخصص برنامه غذایی و سخنگوی انجمن برنامه غذایی انگلیس گفت: تحقیقاتی مانند این نشان می‌دهد که چگونه ما تحت تاثیر برداشت‌های آنلاین درباره نحوه غذا خوردن دیگران قرار می‌گیریم. ارتقاء پیام‌های سلامتی مثبت در رسانه‌های اجتماعی که بر ترویج انتخاب‌های سالم و روابط غیر محدود کننده با غذا و بدن متمرکز است، می‌تواند تلنگری باشد که باعث شود مردم تصمیمات مثبتی در رابطه با انتخاب غذاهایشان بگیرند.

منبع:

Aston University. "Social media users 'copy' friends' eating habits." ScienceDaily. ScienceDaily, 7 February 2020. <www.sciencedaily.com/releases/2020/02/200207074715.htm>.



بدنسازي سالم در رسانه‌هاي اجتماعي



ترجمه آيسان کاظمي

عضو انجمن روان‌شناسي اجتماعي ايران

پسران نوجوان براي دستيابي به اطلاعاتي در مورد سبک زندگي سالم بسيار به رسانه‌هاي اجتماعي متكي هستند. اما به جاي اين که قرباني اثرات مخرب آنلايني مانند؛ وسواسي تصوير بدني ناسالم شوند، اکثرشان قادر به استفاده از طنز و کنايه براي گذر از محتوای رسانه‌هاي اجتماعي هستند. در يک مطالعه جديد که درباره ورزش و سلامتي منتشر شده است، پژوهشگران دانشکده ورزشي دانشگاه بيرمنگام، علوم ورزشي و توان‌بخشي را مورد بررسي قرار دادند و درباره چگونگي استفاده پسران جوان از اينستاگرام، اسنپ چت و يوتيوب براي يادگيري فعاليت بدني، برنامه غذايي و تصوير بدني تحقيق کردند.

طي يک دوره دوازده ماهه، بيش از هزار و سيصد پسر نوجوان از ده مدرسه و از يک طبقه اقتصادي، اجتماعي و قومي را درگير پژوهش کردند. و طيف وسيعي از فعاليت‌هاي طبقاتي، مصاحبه‌ها و کارگاه‌هاي آموزشي را به کار گرفتند. برخلاف نظر عمومي، اين مطالعه نشان داد که پسران نوجوان باهوش هستند و کاربران مهم و توليدکننده رسانه‌هاي اجتماعي به شمار مي‌آيند. به عنوان مثال آنها از طنز استفاده کرده و از طريق هشتگ‌هايي مانند بدنسازي از بدن خود در سالن بدنسازي سلفي ارسال کردند.



به گفته دکتر ویکتوریا گودیر: "استفاده از شوخ طبعی و طنز به این معناست که پسران می‌توانند بدن بدنسازی داشته باشند و از ورزش و تمرین و برنامه‌های غذایی سالم انگیزه بگیرند، بدون این که خطر مرگ یا تمسخر توسط همسالانشان فراهم شود".

طبق گفته دکتر گودیر: "آنچه در این تحقیق از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود این است که نشان می‌دهد جوانان کاربر حساس و تولیدکنندگان رسانه‌های اجتماعی‌ای هستند که قادر به ارزیابی بوده و درباره آنچه که مشاهده می‌کنند به تفکر می‌پردازند".

به گفته دکتر گودیر: "لازم است از بزرگسالان حمایت کنیم تا به لحاظ دیجیتالی باسوادتر بشوند. آنها نیز عملکرد و انرژی مثبت و منفی رسانه‌های اجتماعی را درک می‌کنند. پس می‌توانند به جوانان در پیمایش این رسانه‌ها کمک کنند تا بتوانند نتایج آموزش بهداشت و سلامت مثبت را تولید کنند".

منبع:

University of Birmingham. "Irony and humor keep teenage #gymnasts healthy on social media." ScienceDaily, 9 October 2019. <www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191009101150.htm>.





چکیده رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی اجتماعی



جناب آقای دکتر ستار صیدی در تاریخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۱ از پایان‌نامه خود در دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج با عنوان: «تدوین و آزمون مدل شخصیت جامعه‌پسند و اثربخشی این مدل بر شادکامی، بهزیستی روانی و سازگاری اجتماعی» زیر نظر استاد راهنما دکتر حمزه احمدیان و استاد مشاور دکتر مجید صفاری‌نیا با درجه عالی دفاع نموده‌اند.

چکیده

این پژوهش به منظور تدوین و آزمون مدل شخصیت جامعه‌پسند و اثربخشی این مدل بر شادکامی، بهزیستی روانی و سازگاری اجتماعی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی معلمان شهر سنندج بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای، ۴۲۵ نفر انتخاب گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات بخش مدل از پرسشنامه‌های تنظیم هیجان جان و گراس، دیدگاه‌گیری اجتماعی محقق و همکاران، پرخاشگری زاهدی‌فر، خودکنترلی نیک‌منش، همدلی عاطفی متعادل مهرابی‌ان و اپستین، اعتماد اجتماعی صفاری‌نیا و شریف و شخصیت جامعه‌پسند پیر، و برای بخش اثربخشی از پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد هیلز و آرجیل، بهزیستی روان‌شناختی ریف، و سازگاری اجتماعی بل استفاده گردید. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون آماری رگرسیون و معادلات ساختاری و تحلیل کوواریانس به کمک نرم‌افزارهای Spss و Amos انجام شد. نتایج نشان داد که ارزیابی مجدد شناختی و دیدگاه‌گیری اجتماعی اثر مثبت مستقیم و سرکوبی هیجان اثر منفی مستقیم بر همدلی عاطفی متعادل دارند و به صورت غیرمستقیم بر شخصیت جامعه‌پسند اثر دارند ($P \leq 0/01$). تنظیم هیجان (سرکوبی هیجان و ارزیابی مجدد شناختی) به صورت غیرمستقیم بر اعتماد اجتماعی اثر دارد. دیدگاه‌گیری اجتماعی اثر مثبت مستقیم و پرخاشگری اثر منفی مستقیم بر اعتماد اجتماعی دارد ($P \leq 0/01$). همدلی اثر غیرمستقیم و دیدگاه‌گیری اجتماعی و اعتماد اجتماعی اثر مستقیم مثبت بر شخصیت جامعه‌پسند دارند ($P \leq 0/01$). همچنین، نتایج نشان داد که برنامه آموزش مبتنی بر رفتار جامعه‌پسند بر بهزیستی روانی، شادکامی و سازگاری اجتماعی تأثیر معناداری دارد ($P \leq 0/01$). با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت با حذف خودکنترلی و اصلاحات، مدل از برازش مطلوبی برخوردار است و می‌تواند در جامعه معلمان در جهت تقویت جامعه‌پسندی مدنظر قرار گیرد. همچنین، نتایج این پژوهش دارای تلویحات کاربردی برای افزایش شادکامی، بهزیستی روانی و افزایش سازگاری اجتماعی در معلمان است.



www.iranianasp.ir



نشانی وبسایت رسمی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران





ماهنامه اینترنتی پروانه (۱۲)



دوازدهمین شماره ماهنامه روان‌شناسی کودک و خانواده پروانه با بخش‌های زیر منتشر شد:

- ✓ سخن سردبیر - یک سالگی ماهنامه
- ✓ رشد جنسی - آگاهی و شناخت والدین
- ✓ رشد جنسی - مراحل رشد جنسی
- ✓ قلدری - ایستگاه نوجوانی
- ✓ قلدری - تاثیر مهارت اجتماعی در قلدری
- ✓ قلدری - آمار قلدرها
- ✓ سه راهکار برای کمرنگ شدن قلدری
- ✓ کتاب چین - کتابی برای فرزند ارشد
- ✓ کتاب چین - کتاب آلمانی نوستالژی ایرانی
- ✓ فیلم چین - شاهنامه روی پرده
- ✓ تماشاچین - در آرزوی خورشید
- ✓ آواچین - صدای خاطره ساز
- ✓ دارچین - تغذیه در دوران بارداری

<https://www.koozeh.ir/fa/magazine/Detail/4319>



کرونا کوئیز

اولین بازی مورد تأیید

انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران



دانلود رایگان از کافه بازار



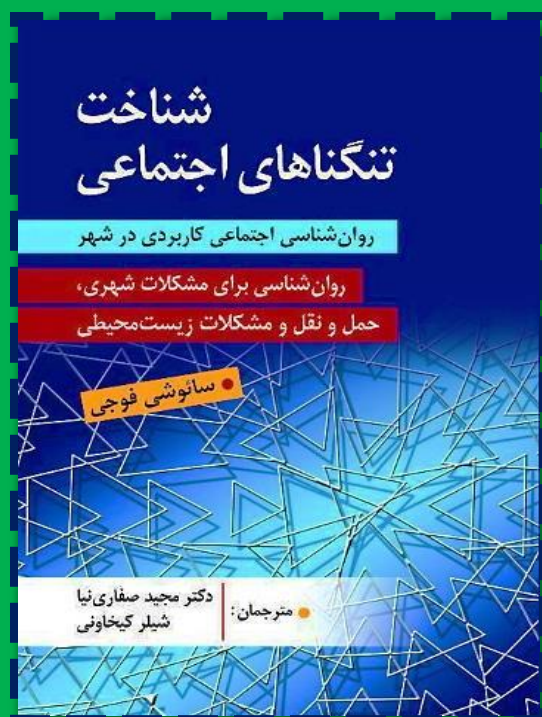
<https://cafebazaar.ir/app/ir.CronaQuiz.game>

اگه فکر می‌کنی خوش‌شانسی یا آدم باهوشی هستی لازم نیست بترسی وگرنه باید خودتو واسه قرنطینه آماده کنی!

اینجا دخترا و پسرای زیادی هستن که باهاشون مسابقه می‌دی، برنده می‌شی. می‌تونی اونها رو جریمه کنی، ببخشی یا انتقام بگیری. ولی اگه ببازی یه قدم به قرنطینه نزدیک‌تر می‌شی! حتما چیزای کاربردی یاد می‌گیری که بتونه این روزها جونت رو نجات بده. کسی نمی‌دونه نفر بعد کیه؟!



معرفی کتاب (۱)



عنوان: شناخت تنگناهای اجتماعی

نویسنده: سائوشی فوجی

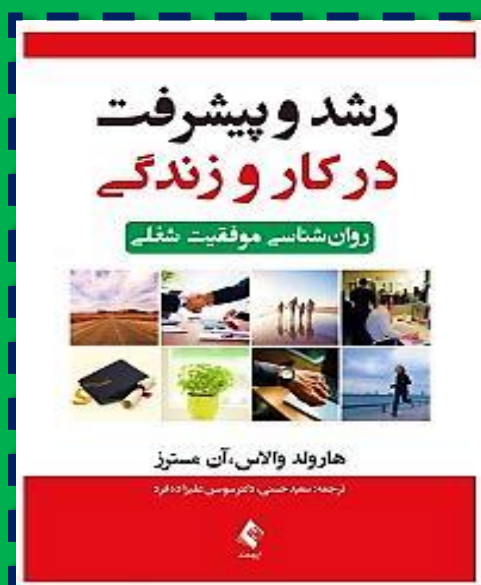
مترجمان: دکتر مجید صفاری نیا، شیلر کیخاونی

انتشارات: ویرایش

چاپ: ۱۳۹۸



معرفی کتاب (۲)



عنوان: رشد و پیشرفت در کار و زندگی

نویسنده: هارولد والاس، آن مسترز

مترجمان: سعید حسینی، دکتر سوسن علیزاده‌فرد

انتشارات: ارجمند، ۱۳۹۹

درباره کتاب

بسیاری از فارغ‌التحصیلان پس از یافتن شغل و شروع کار در مراکز دولتی و خصوصی، علی‌رغم انگیزه و انرژی فراوان با مشکلاتی مواجه می‌شوند که عمدتاً ناشی از عدم آماده‌سازی آنها برای ورود به دنیای کار است. این مشکلات به‌مرور باعث سردرگمی، اضطراب و سرخوردگی افراد می‌شود و آنها را از دستیابی به اهداف و کسب موفقیت‌های شغلی باز می‌دارد. این کتاب به زبانی ساده و کاربردی، کسب مهارت‌ها و بهبود ویژگی‌های فردی را هدف قرار می‌دهد و به فرد شاغل کمک می‌کند، ضمن درک بهتر خود در جهت رشد و بالندگی فردی گام بردارد و به ایجاد عادات مؤثر شغلی، کسب مهارت‌های مدیریت خود، مهارت‌های ارتباطی و توانمندسازی تفکر انتقادی و خلاقانه بپردازد.



اثر خود را معرفی کنید

همکاران فرهیخته در صورتی که مایل هستید کتاب شما در خبرنامه رسمی و پایگاه اینترنتی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران معرفی شود لطفاً یک نسخه از اثر خود را به آدرس تهران، خیابان کریم‌خان زند، نبش آبان شمالی، ساختمان دانشگاه علامه طباطبائی (ره)، طبقه دوم، اتاق ۲۰۹ دفتر انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران ارسال نمایید.

شماره تماس جهت هماهنگی ۸۱۰۳۲۲۱۳





شماره جدید نشریه‌های انجمن



www.socialpsychology.ir

فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی

شماره ۳۶ فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی منتشر شده و شماره ۳۷ به زودی منتشر خواهد شد. از همه پژوهشگران گرامی دعوت می‌شود تا مقالات پژوهشی خود را (فقط در زمینه‌های مرتبط با روان‌شناسی اجتماعی) از طریق سایت این نشریه به نشانی اینترنتی www.socialpsychology.ir ارسال نمایند.

جهت دریافت رایگان مقالات این فصلنامه به نشانی پایگاه اینترنتی فوق مراجعه فرمایید.



فهرست مقالات چاپ شده در شماره ۳۶

- ۱- مدل ارتباط پرخاشگری و دیدگاه‌گیری اجتماعی با رفتار جامعه‌پسند با نقش واسطه‌ای اعتماد اجتماعی
- ۲- مقایسه تأثیر رفتار جامعه‌یار مربوط و نامربوط به موقعیت بر خلق در دانشجویان دانشگاه‌های تهران
- ۳- شاخص‌های روان‌سنجی پرسشنامه حمایت اجتماعی همسالان پرسیدانو و هلر
- ۴- بررسی نقش میانجی نگرش به هرزه‌نگاری و خودکنترلی در رابطه بین پایبندی مذهبی و میل به هرزه‌نگاری اینترنتی
- ۵- پیش‌بینی خودکارآمدی بر اساس تاب‌آوری، تبعیض جنسیتی ادراک شده و طرحواره‌های نقش جنسیتی زنان
- ۶- بازنمایی فرآیند بهره‌مندی از سرمایه اجتماعی در تاب‌آوری زلزله‌زدگان کرمانشاه: یک مطالعه کیفی
- ۷- پیش‌بینی مهارت ارتباط بین‌فردی در دانش‌آموزان بر اساس میزان بلوغ عاطفی و اضطراب اجتماعی
- ۸- پیش‌بینی سلامت روان بر اساس اضطراب و همبستگی اجتماعی ناشی از بیماری کرونا



دوفصلنامه شناخت اجتماعی

شانزدهمین شماره دوفصلنامه شناخت اجتماعی (پاییز و زمستان ۱۳۹۸) نیز با همکاری دانشگاه پیام‌نور و انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران به چاپ رسیده و علاقمندان می‌توانند از مقالات علمی- پژوهشی آن استفاده کنند. نشانی اینترنتی این نشریه جهت ارسال مقاله <http://sc.journals.pnu.ac.ir> است.





شرایط عضویت در انجمن

علاقه‌مندان به عضویت در انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران لازم است به صورت حضوری به یکی از دفاتر انجمن مراجعه نمایند. برای تمدید عضویت سالانه نیز لطفاً کارت عضویت و فیش بانکی را به دفتر انجمن پست نموده و یا به صورت حضوری مراجعه نمایید.

مبلغ حق عضویت

مطابق مصوبه مجمع عمومی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران که در مورخه ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۱ در محل دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران برگزار شد، مبلغ حق عضویت را به شرح زیر اعلام می‌نماید:

عضویت پیوسته

موسسان انجمن، کلیه افرادی که حداقل دارای درجه کارشناسی‌ارشد در رشته روان‌شناسی اجتماعی و رشته‌های وابسته باشند می‌توانند به عضویت پیوسته انجمن درآیند. (حق عضویت سالانه یکصد و پنجاه هزار ریال)

عضویت وابسته

اشخاصی که دارای درجه کارشناسی هستند و به مدت پنج سال در یکی از رشته‌های وابسته شاغل باشند می‌توانند به عضویت وابسته انجمن درآیند. (حق عضویت یکصد هزار ریال)

عضویت دانشجویی

کلیه دانشجویانی که در رشته‌های روان‌شناسی، علوم تربیتی، جامعه‌شناسی، و مدیریت و رشته‌های نزدیک با کارت معتبر مشغول به تحصیل باشند می‌توانند به عضویت انجمن درآیند. (حق عضویت یکصد هزار ریال)



همکاری در تدوین خبرنامه



خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران همانند گذشته در نظر دارد مطالب و اخبار روزآمد در زمینه روان‌شناسی، روان‌شناسی شخصیت و به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی ارسال شده توسط شما را با نام خودتان در شمارگان آتی درج نماید، لذا از تمامی اساتید، همکاران، دانشجویان، و سایر علاقمندان دعوت می‌شود مطالب خود را در زمینه‌های زیر به رایانامه ذیل ارسال نمایید.

- ۱- اخبار پژوهش‌های روزآمد روان‌شناسی (به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی)
 - ۲- اخبار همایش‌ها و کنگره‌های روان‌شناسی (ملی و بین‌المللی)
 - ۳- اخبار چاپ کتاب‌های روان‌شناسی اجتماعی (و حوزه‌های مرتبط)
 - ۴- چکیده پایان‌نامه‌های تحصیلات تکمیلی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی
 - ۵- اخبار رویدادهای حرفه‌ای روان‌شناسی (به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی)
 - ۶- اخبار چاپ نشریه‌های علمی- پژوهشی روان‌شناسی
 - ۷- اخبار نتایج پژوهش‌های نوین ملی و بین‌المللی روان‌شناسی (با تأکید بر حوزه روان‌شناسی اجتماعی)
 - ۸- معرفی نشریه‌های جدید روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی و شخصیت)
 - ۹- معرفی سایت‌های علمی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی
- و سایر مطالب روزآمد حوزه حرفه‌ای روان‌شناسی (به‌ویژه روان‌شناسی اجتماعی) که خواستار به اشتراک گذاشتن آن‌ها با دیگر همکاران هستید.

dalirasp@gmail.com



در ماه مهمانی خدا؛ التماس دعا



IRANIAN ASSOCIATION OF SOCIAL PSYCHOLOGY

در صورتی که این خبرنامه را مفید یافتید، شما هم در نشر آن سهیم باشید.