



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران
«پاییز ۱۴۰۴؛ شماره ۴۱»

نشانی دفتر انجمن: تهران، خیابان نجات‌اللهی، نبش خیابان
سپند. ساختمان آموزشی دانشگاه پیام‌نور واحد تهران جنوب،
طبقه سوم، اتاق ۳۰۸

تلفن تماس: ۰۹۱۰۲۶۵۶۱۴۴ - ۰۹۹۱۳۹۰۵۰۲۶

رایانامه: dabirsocial@yahoo.com

وبسایت: www.iranian-asp.com

اینستاگرام: www.instagram.com/iranian_asp

آنچه در شماره پاییز می‌خوانید

- ❖ خودشناسی و تأثیر آن در عرصه‌های اجتماعی ۴
- ❖ کارگاه دلزدگی زناشویی ۵
- ❖ از Fomo تا رضایت اجتماعی ۶
- ❖ دلزدگی زناشویی، آفت زندگی سالم ۱۲
- ❖ قدرت شخصی و قدرت اجتماعی ۱۵
- ❖ خطای همبستگی خیالی ۱۷
- ❖ سایه ۲۰
- ❖ خشنود کردن دیگران ۲۶
- ❖ معرفی کتاب ۳۱
- ❖ اثر خود را معرفی کنید ۳۳
- ❖ شماره جدید نشریه‌های انجمن ۳۴
- ❖ شرایط و مدارک لازم جهت عضویت در انجمن ۳۷
- ❖ همکاری در تدوین خبرنامه ۳۸



مدیر مسئول: دکتر مجید صفاری نیا
سر دبیر: دکتر مجتبی دلیر

Majid Saffarinia (Ph. D.)
Mojtaba Dalir (Ph. D. Post Doctorate)

همکاران این شماره:

دکتر اعظم فرح بیجاری
دکتر فاطمه بیان‌فر
دکتر شیلر کیخاونی
ستاره جعفری
مریم دشتی
سهیلا کریمی
هلیا ذباحتی
مهرناز نصریه

Azam Farahbijari (ph.d.)
Fatemeh Bayanfar (Ph.d.)
Shiler Keykhavani (Ph.d.)
Setareh Jafari (M.A.)
Maryam Dashti (M.A.)
Soheila Karimi (M.A.)
Heliya Zabahi (B.A.)
Mehrnaz Nasrieh (M.A.)

دوره‌می روان‌شناسانه



❖ نشست علمی با موضوع «خودشناسی و تأثیر آن در عرصه‌های اجتماعی»

روز شنبه ۱۹ مهرماه ۱۴۰۴ در سالن دکتر پارسا، واقع در ساختمان اداری دانشگاه پیام‌نور تهران جنوب برگزار شد. این برنامه به همت باشگاه دانشجویی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران و با همکاری دانشگاه پیام‌نور تهران جنوب برگزار گردید.

در آغاز نشست، سرکار خانم سهیلا اسدپور، به عنوان مهمان ویژه برنامه، با طرح موضوع و تشریح ضرورت پرداختن به مقوله‌ی خودشناسی، به تبیین نقش آن در رشد فردی و اجتماعی پرداخت. وی با اشاره به تأثیر خودشناسی در ایجاد تغییرات سازنده در ساختار ذهنی فرد، بر اهمیت آن در بهبود روابط خانوادگی و ارتقای حضور آگاهانه‌تر و مؤثرتر در جامعه تأکید کرد.

در ادامه، شرکت‌کنندگان پرسش‌ها و دیدگاه‌های خود را پیرامون ارتباط خودشناسی با بهبود کارکردهای اجتماعی مطرح کردند و بحثی پربار و تعاملی شکل گرفت. خانم اسدپور در پاسخ به این پرسش‌ها، بر پیامدهای مثبت خودشناسی همچون افزایش آرامش درونی، بهبود ارتباطات انسانی و گسترش آگاهی در سطح جامعه تأکید نمودند.

اگرچه برخی از اعضا به دلیل هم‌زمانی با برنامه‌های آموزشی و یا مشغله‌های شخصی موفق نشدند در نشست حضور داشته باشند، جلسه در فضایی صمیمی، پویا و الهام‌بخش برگزار شد. در بخش پایانی، برخی حاضران در جلسه، با بیان تجربیات شخصی و دیدگاه‌های ارزشمند خود، بر غنای علمی و محتوایی نشست افزودند.

کارگاه دلزدگی زناشویی، آفت زندگی سالم زوجین



❖ کارگاه آموزشی با عنوان «دلزدگی زناشویی، آفت زندگی سالم زوجین»

روز چهارشنبه ۳۰ مهرماه ۱۴۰۴ از ساعت ۱۰ تا ۱۲ در سالن دکتر پارسا، واقع در ساختمان اداری دانشگاه پیام نور تهران جنوب برگزار شد. این کارگاه با تدریس سرکار خانم دکتر فاطمه بیانفر (دانشیار دانشگاه پیام نور) و با حضور افتخاری جناب آقای دکتر صفاری‌نیا (رئیس انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران) و سرکار خانم دکتر حسینی (ریاست محترم دانشگاه پیام نور تهران جنوب) برگزار گردید.

در این برنامه، کارشناسان انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران به همراه حدود ۴۰ نفر از دانشجویان و فارغ‌التحصیلان رشته روان‌شناسی حضور داشتند. در بخش نخست، دکتر بیانفر به تعریف دلزدگی زناشویی و عوامل مؤثر در شکل‌گیری این پدیده پرداخت. در ادامه، مباحثی پیرامون انواع الگو و سبک ارتباطی زوجین و سبک دلبستگی همسران مطرح و مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

شرکت‌کنندگان از محتوای علمی و کاربردی کارگاه استقبال فراوانی داشتند و براساس بازخوردهای دریافتی، مقرر شد کارگاه دیگری با عنوان «راهکارهای افزایش پیوند عاطفی میان زوجین» در آینده‌ای نزدیک برگزار شود.

فضای مجازی و بار روانی جوانان: از Fomo تا رضایت اجتماعی



دکتر اعظم فرح‌بیجاری

عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی اجتماعی

طی دهه گذشته، شبکه‌های اجتماعی از ابزار صرفاً ارتباطی، به «زیست‌جهان دوم» نسل جوان تبدیل شده‌اند. حالا اینستاگرام، تیک‌تاک، تلگرام و اسنپ‌چت، صرفاً کانال‌هایی برای تبادل پیام نیستند؛ بلکه محیطی هستند که هویت، جایگاه اجتماعی و احساس تعلق جوانان در آن ساخته و بازتعریف می‌شود. این فضا با همه جذابیت‌ها و فرصت‌ها، یک سری چالش‌های روانی جدی هم ایجاد کرده است. یکی از مفاهیم کلیدی در این زمینه «ترس از در حاشیه ماندن»^۱ یا FOMO است؛ احساسی که فرد را وادار می‌کند دائماً آنلاین باشد تا مبادا تجربه‌ای، خبری یا لحظه‌ای را از دست بدهد (پرژیبلسکی^۲ و همکاران، ۲۰۱۳). FOMO به‌ویژه

^۱ Fear of Missing Out

^۲ Przybylski

در نوجوانان و جوانان؛ زمینه‌ساز اضطراب اجتماعی، اختلال خواب، فرسودگی روانی و حتی کاهش رضایت از روابط واقعی است (الهی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰).

مطالعات روان‌شناسی اجتماعی نشان می‌دهند که FOMO در واقع، پاسخی است به سه نیاز بنیادین که در نظریه خودتعیین‌گری مطرح شده‌اند: نیاز به خودمختاری، شایستگی و ارتباط. وقتی شبکه‌های اجتماعی با برجسته کردن موفقیت‌ها و خوشی‌های دیگران این نیازها را ناکام می‌گذارند، فرد به دام مقایسه اجتماعی صعودی و احساس کمبود دچار می‌شود. این وضعیت، استفاده افراطی و چرخه «چک کردن وسواسی» را تقویت می‌کند (پریبیلسکی و همکاران، ۲۰۱۳؛ سرویدیو^۲، ۲۰۲۴).

در کنار مقایسه اجتماعی، اضطراب رهاشدگی اجتماعی نقش مهمی دارد. یعنی تصور اینکه دیگران در حال تجربه چیزی هستند که فرد از آن محروم است؛ تهدیدی جدی برای هویت اجتماعی او محسوب می‌شود (الهی و همکاران، ۲۰۲۵). مسیر سوم، اختلال خواب است. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند استفاده دیرنگام از شبکه‌های اجتماعی با کاهش کیفیت خواب و افزایش نشانه‌های افسردگی و اضطراب همراه است (احمد^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). این اثرها شاید به صورت کوچک تا متوسط باشند، اما در زیست‌جهان نوجوانان - که خواب کافی نقش حفاظتی اساسی دارد - اهمیت عملی زیادی دارند.

یافته‌های بین‌المللی به ما می‌گویند که تصویر فضای مجازی برای جوانان «دوگانه» است. از یک سو، پلتفرم‌ها می‌توانند حس تعلق و پیوند اجتماعی را تقویت کنند؛ از سوی دیگر، مصرف منفعلانه و مقایسه ظاهری به تنهایی و نارضایتی منجر می‌شوند. گزارش تازه سازمان جهانی بهداشت، دفتر منطقه‌ای اروپا^۴ (WHO Europe) و پیمایش رفتارهای سلامت در کودکان و نوجوانان مدرسه‌ای^۵ ۲۰۲۲ در ۴۴ کشور نشان داد که کیفیت و هدف استفاده تعیین‌کننده اثرات است. تعامل اجتماعی معنادار می‌تواند اثر حفاظتی داشته باشد،

Elhai^۱
Servidio^۲
Ahmed^۳

World Health Organization – Regional Office for Europe (WHO Europe)^۴
Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)^۵

در حالی که اسکرول بی‌هدف، ریسک ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد (WHO-HBSC، ۲۰۲۴).

در فرانسه، مطالعه نظرسنجی ملی نوجوانان در مدارس راهنمایی و دبیرستان در مورد سلامت و مواد (EnCLASS)، ۲۰۲۲ تصویر دقیق‌تری ارائه داده است: ۵۹٪ از دانش‌آموزان راهنمایی و ۵۱٪ از دبیرستانی‌ها بهزیستی ذهنی خوب داشتند، اما همزمان ۲۱-۲۷٪ احساس تنهایی و ۱۴-۱۵٪ خطر بالای افسردگی را گزارش کردند (آژانس ملی بهداشت عمومی فرانسه^۱، ۲۰۲۴). پروژه متالو^۲ که توسط مؤسسه ملی سلامت و تحقیقات پزشکی فرانسه^۳ (Inserm) و نیز نشان داد که فشار اقتصادی و استفاده شدید از صفحه‌نمایش‌ها از عوامل اصلی تضعیف سلامت روان نوجوانان فرانسوی هستند (Inserm، ۲۰۲۴).

در ایران، پژوهش‌ها همسو با یافته‌های جهانی‌اند اما رنگ‌وبوی فرهنگی خاص خود را دارند. پیمایش‌های ایسپا در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که تورم و هزینه‌های زندگی مهم‌ترین منبع فشار روانی ایرانیان است؛ عاملی که به‌طور غیرمستقیم مصرف جبرانی رسانه‌ای و اعتیاد به فضای مجازی را تشدید می‌کند (ایسپا، ۱۳۹۶). مطالعه‌ای کیفی در مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (۱۴۰۱) فرایند FOMO در جوانان ایرانی را بررسی کرده و نشان داده است که نیاز به دیده‌شدن، فشار همسالان و نااطمینانی اقتصادی از زمینه‌های اصلی آن هستند. همچنین پژوهش‌های روان‌سنجی نشان داده‌اند که مقیاس FOM در نمونه‌های ایرانی پایایی و روایی خوبی دارد و می‌تواند برای غربالگری نوجوانان پرخطر به کار رود (اسدی و همکاران، ۱۴۰۱).

کتاب «اقتصاد خانواده و سلامت روان» (نصیری، ۱۴۰۰) نیز اشاره می‌کند که فشار اقتصادی در خانواده‌های ایرانی به افزایش استفاده جبرانی از فضای مجازی و کاهش کیفیت روابط چهره‌به‌چهره منجر می‌شود. بنابراین

در بافت ایران، FOMO و استفاده افراطی از شبکه‌ها را نمی‌توان جدا از زمینه‌های اقتصادی و اجتماعی تحلیل کرد.

از FOMO تا رضایت اجتماعی

در روان‌شناسی اجتماعی، «رضایت اجتماعی»^۱ ترکیبی است از رضایت از زندگی، احساس عدالت و اعتماد اجتماعی. پرسش این است که فضای مجازی چگونه می‌تواند این رضایت را افزایش یا کاهش دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تعاملات معنادار آنلاین (مانند گفت‌وگو با دوستان، همکاری در یادگیری یا تولید محتوا) می‌توانند حس تعلق و اعتماد را تقویت کنند. پیمایش رفتارهای سلامت در کودکان و نوجوانان مدرسه‌ای^۲ (HBSC، ۲۰۲۴) در مقابل، مصرف منفعلانه و تمرکز بر ظاهر باعث فرسایش رضایت اجتماعی می‌شود.

از همین رو، برخی رویکردهای مداخله‌ای نوین بر تغییر کیفیت تجربه دیجیتال تمرکز دارند. برای نمونه، تمرین‌های خودشفقت‌ورزی در مواجهه با مقایسه‌های اجتماعی، یا جنبش لذت بی‌خبری از بعضی رویدادها^۳ (JOMO) می‌توانند به کاهش اضطراب و افزایش رضایت از زندگی کمک کنند (رئیس خدمات

بهداشت عمومی ایالات متحده^۴، ۲۰۲۳).

ادبیات علمی نشان می‌دهد که فضای مجازی نه مطلقاً تهدید است و نه صرفاً فرصت. اثرات آن به کیفیت، شدت و زمینه استفاده وابسته است. برای کاهش بار روانی و ارتقای رضایت اجتماعی جوانان، چند راهکار مبتنی بر شواهد پیشنهاد می‌شود:

۱. آموزش سواد رسانه‌ای انتقادی در مدارس برای شناسایی مکانیزم‌های مقایسه و مدیریت FOMO.

۲. طراحی پروتکل‌های خواب دیجیتال (خاموشی اعلان‌ها و محدودیت استفاده شبانه).

^۱ Social satisfaction

^۲ Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)

^۳ Joy of Missing Out

^۴ U.S. Surgeon General

۳. ترویج تمرین‌های خودشفقت‌ورزی و JOMO برای مقابله با اضطراب اجتماعی ناشی از مقایسه.
۴. غربالگری منظم FOMO و حمایت هدفمند از نوجوانان پرخطر با ابزارهای بومی‌شده.
۵. مسئولیت‌پذیری پلتفرم‌ها در برجسب‌گذاری محتوای دستکاری‌شده و ارائه تنظیمات پیش‌فرض محافظتی.

در نهایت، روان‌شناسی اجتماعی وظیفه دارد نشان دهد که پدیده‌ای مانند FOMO چگونه از دل سازوکارهای ارتباطی دیجیتال برمی‌خیزد و چه ابزارهایی می‌توانند تجربه جوانان را از «ترس از در حاشیه ماندن» به «رضایت از پیوندهای اجتماعی» تغییر دهند.

منابع

فارسی

- اسدی و همکاران (۱۴۰۱). تدوین و اعتباریابی مقیاس FOMO در نوجوانان ایرانی. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناسی*، ۱۲ (۳)، ۶۲-۴۵.
- مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران (۱۴۰۱). فرآیند و فرجام FOMO در جوانان ایرانی: مطالعه کیفی. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۸ (۲)، ۱۷۰-۱۵۵.
- نصیری، م. (۱۴۰۰). *اقتصاد خانواده و سلامت روان*. تهران: انتشارات سمت.
- ایسپا. (۱۳۹۶). *پیمایش ملی فشار روانی ایرانیان*. تهران: مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران.

انگلیسی و فرانسوی

- Ahmed, O., et al. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 360, 75–88. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.015>
- Elhai, J. D., et al. (2020). Fear of missing out (FOMO): Theoretical underpinnings and clinical correlates. *Psychiatry Research*, 284, 112732. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112732>
- Elhai, J. D., et al. (2025). Worry and FOMO are associated with problematic smartphone and social media use. *Journal of Affective Disorders*, 370, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.005>
- Limb, M. (2024). Rise in problematic social media use needs to be tackled. *BMJ*, 384, q567. <https://doi.org/10.1136/bmj.q567>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Servidio, R. (2024). Fear of missing out and social media: A review. *Current Psychology*, 43(5), 4557–4571. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03366-1>
- U.S. Surgeon General. (2023). *Social media and youth mental health: Advisory*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- WHO Regional Office for Europe. (2024). *Teens, screens and mental health: HBSC 2021/22 findings*. Copenhagen: World Health Organization.
- Santé publique France. (2024). *Santé mentale et bien-être des adolescents: Résultats EnCLASS 2022*. Saint-Maurice: SPF.
- Inserm. (2024). *Mentalo: Étude participative sur la santé mentale des jeunes*. Paris: Institut national de la santé et de la recherche médicale.



دلزدگی زناشویی، آفت زندگی سالم



دکتر فاطمه بیان‌فر

عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی اجتماعی

دلزدگی زناشویی به مجموعه‌ای از احساسات منفی مانند بی‌انگیزگی، سردی، نداشتن لذت از رابطه جنسی، باور به حل‌ناپذیر بودن مشکلات و فقدان عشق و صمیمیت در روابط زناشویی اشاره دارد (۱). این مفهوم در نتیجه احساس نارضایتی و یأس، درگیری‌های طولانی‌مدت، انباشت استرس‌ها و فشارهای روان‌شناختی به تدریج شکل می‌گیرد. دلزدگی در زندگی زناشویی روندی تدریجی دارد و با پیشرفت آن می‌تواند به فروپاشی رابطه منجر شود (۲). دلزدگی زناشویی از پیچیده‌ترین و چالش‌برانگیزترین مسائل در روابط زناشویی است که تأثیرات عمیق و منفی بر کیفیت رابطه زوجین دارد. این پدیده که از سبک دلبستگی زوجین تأثیر می‌پذیرد (۳)، می‌تواند موجب کاهش عملکرد تحصیلی، شغلی و اجتماعی شود، سلامت روان‌شناختی و روابط سالم و سازنده میان همسران را تحت تأثیر قرار دهد (۴) و به استحکام ساختار خانواده آسیب برساند. (۵)

براساس نظریه هترینگتون (۶)، چهار الگوی ازدواج شامل همدم‌طلبی-دوری‌گزینی، بی‌تعهد، پرشور و فعال، و ازدواج سنتی توصیف شده است که در این میان، سبک همدم‌طلبی-دوری‌گزینی بیشترین احتمال را برای طلاق و دلزدگی زناشویی ایجاد می‌کند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که دلزدگی زناشویی، در نتیجه تعاملات پیچیده میان ویژگی‌های شخصیتی، سرسختی روان‌شناختی، سطح تمایز یافتگی (۷)، سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری (۸)، شکاف میان انتظارات زوجین و شرایط موجود (۴) و انباشت نقش‌ها، فشارها و تنش‌های شغلی ایجاد می‌شود (۱). این سازه به کاهش تدریجی دلبستگی همسران منجر

می‌شود (۳) و با دوری‌گزینی و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت در روابط زوجین همراه است. (۹)

دوری‌گزینی به معنای فاصله‌گذاری از دیگران به دلایل عاطفی یا اجتماعی است. این سازه بیانگر نیروی فردیت بوده و به نیاز افراد برای داشتن حریم خصوصی و پرهیز از درگیری عاطفی به منظور محافظت از خویشتن بستگی دارد. در مقابل، همدم‌طلبی بازتابی از نیروهای پیوندی و گرایش به باهم‌بودن است که به معنای نیاز به ارتباط و نزدیکی عاطفی با دیگران تعریف می‌شود. هر دو مؤلفه همدم‌طلبی و دوری‌گزینی به سازه کلی روابط بین فردی مربوط می‌شوند و نشان‌دهنده میزان فاصله یا «فضایی» هستند که افراد ترجیح می‌دهند میان خود و دیگران حفظ کنند. (۱۰)

از جمله نظریه‌هایی که می‌توان برای تبیین همدم‌طلبی-دوری‌گزینی در زوجین به کار برد، نظریه دلبستگی بالبی است. بر اساس این نظریه، الگوهای دلبستگی فردی در روابط زناشویی می‌تواند به طور مستقیم بر کیفیت ارتباط و میزان رضایت زناشویی تأثیر بگذارند (۱۲). الگوی همدم‌طلبی-دوری‌گزینی به عنوان یکی از سبک‌های دلبستگی ناایمن شناخته می‌شود که شامل رفتارهای جستجوگرانه و دوری‌گزینانه در روابط است و می‌تواند دلزدگی زناشویی را تشدید کند.

در صورتی که زوجین دارای سبک دلبستگی ایمن باشند و بتوانند میان دو نیاز صمیمیت و استقلال شخصی تعادل برقرار کنند، روابط آن‌ها مثبت و سالم خواهد بود (۳). اما اگر این تعادل برقرار نشود، درگیری ناشی از همدم‌طلبی-دوری‌گزینی (صمیمیت-فاصله‌گذاری) شکل می‌گیرد (۱۱). افرادی با سبک دلبستگی همدم‌طلب معمولاً به دنبال نزدیکی و پیوند عاطفی بیشتری هستند و به دلیل وابستگی شدید به حمایت عاطفی از سوی شریک خود، در مواقعی که این نیاز برآورده نشود، احتمالاً احساس تنهایی بیشتری را تجربه می‌کنند. در مجموع، آموزش الگوهای ارتباطی سالم بین زوجین می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس، امید به زندگی، احساس امنیت، خوش‌بینی و تعامل مثبت با محیط و دیگران در بعد روانی-اجتماعی منجر شود. در نهایت، این امر می‌تواند کاهش احساس تنهایی، دوری‌گزینی، همدم‌طلبی افراطی و وابستگی بیمارگونه به همسر و در نتیجه کاهش دلزدگی زناشویی را به دنبال داشته باشد.

منابع:

روشن‌نژاد، ن.، بیان‌فر، ف.، و طالع‌پسند، س. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی زوج‌های جوان بر مبنای ویژگی‌های شخصیتی، تمایز یافتگی خود و سرسختی. روان‌شناسی بالینی، ۱۱(۱)، ۹۳-۱۰۷.

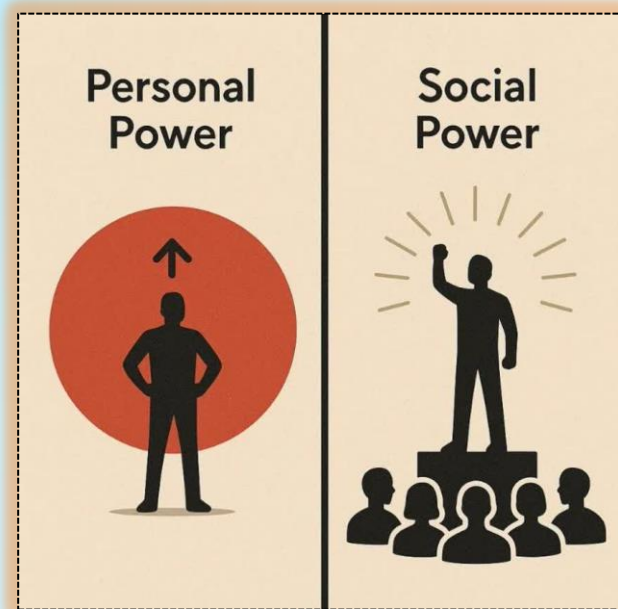
1. Fahimi, M., & Taghvaei, D. Predicting marital adjustment based on marital justice and marital burnout. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.4.1.1>

2. Koçyigit, M., & Uzun, M. Couple burnout and marital satisfaction: Serial mediation by mindfulness and emotion regulation. *The American Journal of Family Therapy*, 52(5), 575–593. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2322461>
3. Richardson, C. A., Smith, J. L., & Johnson, M. K. The impact of attachment styles on marital dissatisfaction. *Journal of Relationship Studies*, 12(3), 215–230. <https://doi.org/10.19148/ijhbs.413233>
4. Hasani Pouya, F., Sobhi Gharamaleki, N., & Mirzahosseini, H. The Structural Model for Predicting Marital Burnout Based on Attachment Styles with the Mediating Role of Marital Self-Regulation and Marital Intimacy in Married Individuals. *Applied Family Therapy Journal*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.1.4>
5. Parvizi, M., Askari, M., & Yousefi, E. Comparison of the Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and Metaphor Therapy on Marital Burnout in Women with Marital Conflicts. *Applied Family Therapy Journal*, 6(1), 148–156. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.6.1.14>
6. Hetherington, E. M. Marriage and divorce American style. *American Prospect*, 13(7), 62–63. <http://prospect.org/article/marriage-and-divorce-american-style>
7. Shirani Nazhvani, M., Khayatan, F., & Farhadi, H. The Effectiveness of Resilient Dialectical Behavior Therapy and Dialectical Behavior Therapy on Coping Strategies and Resilience in Women Experiencing Marital Burnout. *Women's Health Bulletin*, 12(1), 10. <https://doi.org/10.30476/whb.2024.103918.1312>
8. Lisboa-Lima, M., Nguyen, T. M., Hasse, I., & Crespo, C. Family Rituals and Quality of Life: The Mediating Role of Parental Burnout. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51(2), e70005. <https://doi.org/10.1111/jmft.70005>
9. Sanai Zakar, B. Family and Marriage MScales. Tehran: Besat. 2017.
10. Taylor, N. C., Seedall, R. B., Robinson, W. D., & Bradford, K. The systemic interaction of attachment on psychophysiological arousal in couple conflict. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(1), 46–60. <https://doi.org/10.1111/jmft.12239>
11. Bowlby, J. *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books, 1969.



قدرت شخصی و قدرت اجتماعی:

دو بعد متفاوت یک مفهوم مهم در روان‌شناسی اجتماعی



ستاره جعفری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی

قدرت، یکی از مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی اجتماعی است که توانایی فرد در تأثیرگذاری بر دیگران و کنترل شرایط را توصیف می‌کند. با وجود اهمیت بالای این مفهوم، پژوهش‌های گذشته اغلب قدرت را به‌عنوان یک ساختار تک بعدی در نظر گرفته‌اند، در حالی که مطالعات اخیر نشان می‌دهد که قدرت دارای ابعاد متفاوت و مستقل است.

در مطالعه‌ای جامع، میوجونگ کیم و فرانک می (۲۰۲۵) در ژورنال PLoS ONE، دو بعد اصلی قدرت را مورد بررسی قرار داده‌اند:

الف) قدرت اجتماعی: این بعد، توانایی فرد برای تأثیرگذاری بر رفتار و تصمیمات دیگران اشاره دارد. افرادی که قدرت اجتماعی بالایی دارند، می‌توانند محیط اجتماعی خود را به نفع خود شکل دهند و دیگران را هدایت کنند.

ب) قدرت شخصی: این بعد شامل توانایی مقاومت در برابر نفوذ خارجی و حفظ خودمختاری است. افرادی که قدرت شخصی بالایی دارند، استقلال فکری و تصمیم‌گیری بیشتری دارند و کمتر تحت تأثیر فشارهای بیرونی قرار می‌گیرند.

پژوهش حاضر با نمونه بزرگی شامل ۲،۸۷۸ شرکت‌کننده و در قالب دوازده مطالعه مستقل، یک مقیاس دو بعدی برای سنجش قدرت ادراک‌شده طراحی و اعتبارسنجی کرده است. تحلیل‌های عاملی اکتشافی و تأییدی ساختار این مقیاس را تأیید کرده و آزمون‌های پایایی و اعتبار آن نشان داده‌اند که این ابزار توانایی دقیق اندازه‌گیری هر دو بعد قدرت را دارد.

نتایج مطالعات کاربردی این پژوهش نشان می‌دهند که قدرت اجتماعی و قدرت شخصی اثرات متفاوت و گاه متضادی بر رفتارها دارند:

قدرت شخصی بالا موجب افزایش رفتارهای فعالانه مانند جستجوی مشاوره و تصمیم‌گیری مستقل می‌شود.

قدرت اجتماعی بالا با کاهش تمایل به جستجوی مشاوره همراه است و در مواجهه با شکست‌ها یا ناکامی‌ها، واکنش‌های منفی بیشتری نشان می‌دهد.

این یافته‌ها اهمیت دو بعد قدرت را در محیط‌های اجتماعی و سازمانی نشان می‌دهد و بر این نکته تأکید می‌کند که ابزارهای پژوهشی و مداخلات روان‌شناختی باید تفاوت‌های میان قدرت شخصی و اجتماعی را در نظر بگیرند. از منظر کاربردی، درک این تفاوت‌ها می‌تواند به طراحی برنامه‌های آموزشی، توسعه رهبری و بهبود تعاملات اجتماعی کمک کند و از ساده‌سازی بیش از حد مفهوم قدرت جلوگیری نماید.

این پژوهش همچنین بر اعتبار علمی خود تأکید دارد: استفاده از نمونه بزرگ، طراحی دوازده مطالعه مستقل، و تحلیل‌های آماری دقیق باعث می‌شود یافته‌ها قابل اعتماد و کاربردی در زمینه روان‌شناسی اجتماعی باشند. به همین دلیل، این مقاله مرجع مناسبی برای پژوهشگران و متخصصان حوزه روان‌شناسی اجتماعی محسوب می‌شود که به مطالعه قدرت و اثرات آن بر رفتارها علاقه‌مندند.

منبع:

Kim, M., & May, F. (2025). A two-factor scale of perceived power. PLoS ONE, 20(1), e0319412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319412>

خطای همبستگی خیالی



مریم دشتی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی

خطای همبستگی خیالی زمانی رخ می‌دهد که ذهن ما بین دو پدیده یا رویداد، رابطه‌ای علی یا ارتباطی واقعی تصور می‌کند، در حالی که در واقع چنین ارتباطی وجود ندارد. ذهن انسان ذاتاً تمایل دارد الگو و ارتباط بین رویدادها پیدا کند حتی اگر هیچ ارتباط واقعی بین‌شان نباشد.

بسیاری اوقات، «همبستگی واقعی» هم ما را به خطا می‌اندازد، چون ذهن ما از شباهت یا تکرار، نتیجه‌گیری علی می‌کند. حالا تصور کنید وقتی اصلاً هیچ همبستگی واقعی‌ای وجود ندارد ولی ما خیال می‌کنیم هست، خطا دو برابر می‌شود؛ این خطای مضاعف، همبستگی خیالی است.

✦مثال:

۱. نحسی عدد ۱۳:

افراد بسیاری عدد ۱۳ را نحس می‌دانند. اگر در روز ۱۳ ماه اتفاق بدی برایشان بیفتد، ذهن بلافاصله «۱۳» را مقصر می‌داند، در حالی که میلیون‌ها نفر در همان روز بدون هیچ حادثه‌ای زندگی کرده‌اند. اینجا ذهن فقط آن مواردی را به خاطر می‌سپارد که با باورش هماهنگ است (تأییدگرانه) و بقیه را نادیده می‌گیرد. (همپوشی با سوگیری تایید دارد)

۲. صبر کردن بعد از عطسه:

بعضی‌ها معتقدند اگر بلافاصله بعد از عطسه از خانه بیرون بروی، اتفاق بدی می‌افتد. ذهن این افراد فقط دفعاتی را به یاد می‌آورد که بلافاصله بعد از عطسه حادثه‌ای رخ داده، اما ده‌ها بار دیگر را که هیچ اتفاقی نیفتاده نادیده می‌گیرد.

۳. آمدن مهمان وقتی چای‌ها در سینی ردیف چیده شده‌اند:

در فرهنگ عامه، خیلی‌ها می‌گویند: «اوه! الان مهمون میاد، چون چای‌ها ردیف چیده شده است!» درحالی‌که هیچ رابطه‌ی منطقی بین نحوه چیدن لیوان‌های چای و ورود مهمان وجود ندارد. ذهن صرفاً دو رویداد هم‌زمان را با هم مرتبط می‌کند.

همانطور که گفته شد؛ بسیاری اوقات همبستگی خطا ایجاد می‌کند زیرا پردازشگران اتفاقاتی که باهم همبسته و یا هم‌زمان هستند را علت و معلول یا دلیل و مدلول یکدیگر می‌دانند در صورتی که اینطور نیست و همین موضوع باعث شکل‌گیری خرافات خواهد شد.

ذهن ما برای صرفه‌جویی در انرژی شناختی، تمایل دارد به سرعت علت هر پدیده‌ای را پیدا کند. اما گاهی این تمایل باعث پیدایش رابطه‌های خیالی می‌شود. گاهی انسان‌ها چون دو چیز با هم اتفاق افتاده‌اند، آن‌ها را به‌طور غلط «علت و معلول» فرض می‌کنند.

این سازوکار اگرچه در تکامل برای بقا مفید بوده («صدا از بوته آمد = شاید خطر!»)، اما در دنیای امروز باعث شکل‌گیری باورهای خرافی و تصمیم‌گیری‌های غیرمنطقی می‌شود.

۴. پیامدهای خطای همبستگی خیالی

۱. شکل‌گیری خرافات: مثل باور به نحسی عدد ۱۳، یا خوش‌شانسی با پوشیدن لباس خاص و ..

۲. قضاوت‌های اشتباه اجتماعی: مثلاً تصور اینکه یک گروه خاص همیشه رفتار مشابهی دارد (ریشه برخی پیش‌داوری‌ها و کلیشه‌ها همین جاست).

۳. اشتباه در تصمیم‌گیری: مثلاً مدیر شرکتی تصور کند چون همیشه بعد از جلسات طولانی

فروش بالا می‌رود، پس جلسه‌ی طولانی باعث افزایش فروش است — درحالی‌که ممکن است علت واقعی تبلیغات بوده باشد.

✓ راه‌حل‌ها برای مقابله:

۱. یادگیری تفکر آماری: همیشه از خود پرسیم: «آیا شواهد کافی دارم که این دو پدیده واقعاً با هم مرتبط‌اند؟»

۲. جدا کردن هم‌زمانی از علیت: فقط چون دو چیز باهم اتفاق می‌افتند، لزوماً یکی باعث دیگری نمی‌شود.

۳. ثبت داده‌ها و شواهد واقعی: اگر اتفاقی به نظرت تکراری می‌آید، آن را یادداشت کن؛ در بیشتر موارد متوجه می‌شوی توهم تکرار بوده است.

جمع‌بندی:

ذهن انسان در پی نظم و الگوست، اما گاهی برای رسیدن به الگو، واقعیت را تحریف می‌کند. «هم‌زمانی» را «ارتباط علی» می‌پندارد و اینجاست که همبستگی خیالی شکل می‌گیرد.

نتیجه:

خرافه، پیش‌داوری و قضاوت‌های نادرست. آگاهی از این خطا، یعنی گامی بزرگ به‌سوی تفکر علمی و تصمیم‌گیری واقع‌بینانه.

✧ برگرفته از کارگاه اصلاح و تغییر خطاهای شناختی جناب آقای دکتر حسین زارع



سایه



نوشته سهیلا کریمی

کارشناسی ارشد روان‌شناسی اجتماعی

همه جا تاریکه... نمی دونم کجام! توی یک اتاق... شاید اتاق زیرشیروانی یا حتی زیرزمین؟!... چشم هام که به تاریکی عادت می کنه می فهمم فقط چشم هام را دارم... هر تکه ای از وجودم گوشه ای پرت شده... متلاشی شدم... دوباره متلاشی شدم. صدای کلاغ و گربه باهم مخلوط شده. می خوام تکه های بدنم را با دست های جدا شدم به هم وصل کنم. می خوام با کلاغ و گربه بجنگم... توی گوش هام پر از صدای جیغ مانند کلاغ و گربه ست...

نور ضعیف چراغ خواب، سایه ی یک کلاغ را روی دیوار انداخته. توی اتاق خواب سهیل هستم. صدای نفس های آرام او را کنار گوشم می شنوم.

«سهیل این چراغ خواب را عوض کن!»

«نمیشه... یادگاریه!»

«هر شب باید سایه ی کلاغ روی دیوار بینم؟!»

همه ی بدنم خیس عرق شده. بلند می شوم و کمی پنجره را باز می کنم. خنکی هوای آخر تابستان تنم را به لرز در می آورد.

مامان گفته بود «روزی که به دنیا آمدم صدای کلاغ توی حیاط بیمارستان پیچیده بود. شاخه ی درخت ها پر از کلاغ های سیاه بود. نمی دانم آن همه کلاغ از کجا پیداشان شده بود!... همان

لحظه که تو را از اتاق نوزادان آوردن یک بچه گربه ی زرد آمد پشت پنجره ی اتاق نشست و خیره شد به تو!»

سهیل توی جاش تکان می خورد. دستش سمت بالش من می رود، فوری چشم هاش باز می شود و توی تختخواب نیم خیز می شود.

«چیزی شده؟ چرا بیداری؟»

«گرمم شده بود.»

«بیا بخواب.» و دراز می کشد.

«سهیل بیا قیدش را بزنیم.»

«دوباره شروع نکن کله ی سحری! بیا بخواب.»

سایه ی کلاغ روی دیوار است. چشم هام را می بندم.

«سهیل خوابت برده؟»

«هنوز نه.»

«می دونی آخرین باری که مامان و بابا رفتن مسافرت خیلی اصرار کردند همراه شان برم.»

«چرا نرفتی؟»

«برای نمایش مدرسه خیلی تمرین کرده بودم دوست داشتم نمایش بازی کنم.»

توی لحن صدایش خنده ست.

«نقشت چی بود؟»

«جشن داشتیم با دو تا نمایش. توی نمایش اول کلاغ شدم توی نمایش دوم گربه.»

با همان لحن می گوید «خراب کاری کردی!»

«برعکس! بهترین بازیگر شدم ولی بعد...»

«چرا ساکت شدی؟!»

پلک هام را روی هم فشار می دهم و تلاش می کنم لحن صدایم عادی باشد.

«توی راه برگشت مامان و بابا تصادف کردند... دیگه هیچ وقت ندیدم شان... باید باهاشان

می رفتم!»

دست سهیل سرم را نوازش می کند. «بخواب عزیزم.»

توی خانه ی مامان بزرگم. قراره مامان و بابا از سفر برگردن. بعد از ظهر روز تعطیله و می دانم که دوباره دارم خواب می بینم. می دانم که دوباره باید تمام وقایع را تحمل کنم و این را هم می دانم که تا آخرش نمی توانم از خواب بیدار شم... توی حیاط دارم بازی می کنم. یک کلاغ با سرو صدا روی شاخه ی درخت می شینه و همزمان یک گربه از روی شاخه ی درخت خودش را پرت

می‌کنه توی حیاط. صدای جیغ مامان بزرگ خانه را پر می‌کنه و دوباره همان صحنه‌ها تکرار می‌شه... می‌رم توی ساختمان. گوشی تلفن از دست مامان بزرگ افتاده روی پاش و نگاهش مات شده روی فرش. دلم می‌خواد از خواب بیدار شم اما نمی‌شه و بازهم توی مراسم خاکسپاری مامان و بابا کنار مامان بزرگ و خاله دارم گریه می‌کنم.

«سایه، سایه بیدار شو! نترس!»

«سهیل، مامان و بابام را گذاشتن توی قبر و خاک ریختن روشن.»

محکم بغلم می‌کند.

«بیا قیدش را بزیم سهیل!»

کنار گوشم می‌گوید: «هیس. می‌خوای برات آب بیارم؟»

«نه.» و از آغوش بیرون می‌آیم.

«سعی کن بخوابی.»

«آن روز که مامان بزرگ سخته کرد سر ظهر توی حیاط دانشگاه یک کلاغ با یک گربه دعوا

می‌کردند. خیلی وحشتناک بود... فکرش را بکن صدای کلاغ و گربه موقع دعوا با هم...

بی‌اراده دستم را روی گوش هام می‌گذارم.

... وحشتناک بود! عصر که رسیدم خانه، آمبولانس جلوی در خانه بود و مامان بزرگ را بردن

بیمارستان... مامان بزرگ دیگه برنگشت!

سهیل دست هام را از روی گوشم برمی‌دارد و نوازش می‌کند. به چشم هاش نگاه می‌کنم.

«بیا قیدش را بزیم.»

«از هیچی نترس من کنارتم.»

«کنار می‌...!»

صدای جیغ گربه و کلاغ توی گوشم پر می‌شود. بی‌اختیار دستم هام را روی گوشم می‌گذارم.

به آغوش سهیل کشیده می‌شوم.

«شب خوب نخوابیدی بهتره استراحت کنی.»

«می‌دونی روزی که مامان بزرگ سخته کرد؛ روز جشن فارغ التحصیلی ام بود؟ توی مراسم

خیلی به من خوش گذشته بود. با بچه‌ها کلی خوش گذرانده بودیم. سربه سر هم گذاشته بودیم و

کلی خندیده بودیم... مثل آن روز که نقش کلاغ و گربه را بازی کردم و خیلی به من خوش

گذشت... صدای جیغ‌های خاله را هنوز می‌شنوم! توی راهرو بیمارستان پشت اتاق مراقبت‌های

ویژه. مامان بزرگ توی بیمارستان فوت کرد. همان شب!»

بی‌اختیار دست هام رو روی گوش هام می‌گذارم. صداها اذیتم می‌کنه. اما سهیل محکم‌تر بغلم

می‌کنه و اجازه نمی‌ده حرکتی بکنم.

جلوی در خانه‌ی خاله منتظرم تا باهم بریم برای خرید نامزدی. هوا سرد شده و من لباس گرم تنم نیست. طول می‌کشد تا خاله بیاد. خیلی سردمه. توی خودم مچاله می‌شم. بعد یک دفعه سروصدای زیادی می‌شنوم و جمعیت زیادی از خانه‌ی خاله همراه تابوت بیرون میان. تابوت را روی زمین جلوی پام می‌گذارن... خم می‌شوم و توی تابوت را نگاه می‌کنم... مرده‌ی توی تابوت، خاله ست؛ خاله دوست داشتنی و مهربان من! دوباره تابوت روی دست‌ها بلند می‌شه و به راه می‌افته. می‌خوام پشت سر جمعیت برم ولی پاهام به زمین چسبیده. هوا تاریک، تاریک می‌شه. انگار شب شده. صدای کلاغ می‌شنوم. چیزی نمی‌بینم خیلی تاریکه. دستم کشیده می‌شه. یک چیز تیز پشت سر هم روی بازوم ضربه می‌زنه. خیلی تیزه... شاید یک چیزی مثل نوک کلاغ... کلاغه که داره دستم را از جا در می‌آره... صدای گربه می‌آد. دستم کنده می‌شه. بعد کلاغ می‌ره سراغ آن یکی دستم و شروع می‌کنه به نوک زدن تند، تند و پشت سر هم. گربه با یک حمله به پام، پام را می‌کنه. گربه و کلاغ افتادن به جون بدن من... همه‌ی اعضای بدنم را از هم جدا می‌کنن. متلاشی می‌شم... صدای جیغ گربه و کلاغ که سر تکه، تکه کردن من باهم دعوا می‌کنن یک دقیقه قطع نمی‌شه... متلاشی شدم... من را متلاشی کردن! چشم هام به تاریکی عادت می‌کنه. می‌بینم چه بلایی سر خودم آمده... هر تکه از من یک گوشه پرت شده... کلاغ و گربه به سمتم میان... جیغ می‌کشم. کسی نیست... دوباره جیغ می‌کشم... دوباره و دوباره... و بی‌اختیار فقط جیغ می‌کشم...

دستم به شدت تکان داده می‌شود.

«سایه، سایه بیدار شو. دوباره داری خواب می‌بینی.»

بی‌اراده خودم را توی بغل سهیل می‌اندازم و گریه می‌کنم. دستم را دور بدنش محکم می‌گیرم و سرم را روی سینه‌اش فشار می‌دهم.

«سهیل، خاله‌ام که مُرد؛ پژمان احمق گفت منصرف شدم... گفت: از خودت می‌پرسم آخره شگون داره حالا که دو روز مانده به عروسی ما خاله‌ات بمیره؟...»

سهیل سرم را از روی سینه‌اش جدا می‌کند و توی چشم‌هام خیره می‌شود.

«نکفته بودی؟!»

«قرار نبود تا این جا ادامه بدم. بیا قیدش را بزنیم.»

«بسه دیگه سایه!»

«آن روز که تو را توی بام تهران دیدم از ختم خاله برگشته بودم و وقتی تمام خریدهای

عروسی را پس فرستاده بودم بی‌اراده آمده بودم بام.»

«خب؟!»

«پژمان احمق خواسته بود بعد از ختم خریدهایی که برام کرده بود؛ پس بفرستم.»

«بعد؟»

«با تو آشنا شدم.» لبخند می‌زنم. «باهم هستیم.»

با صدایی بلندتر از حد معمول می‌گوید: «خودمان را نگفتم!»

«دیگه ندیدمش. تمام شد.»

«کی بود؟»

«رئیس شرکت.»

«همین شرکتی که الان توش کار می‌کنی؟»

«نه.»

صدای نفس آرامی را که می‌کشد؛ می‌شنوم.

«سهیل بیا تمامش کنیم و قیدش را بزنیم.»

چنان محکم دستش را دور بدنم قفل می‌کند که حس می‌کنم راه فراری نیست.

«سایه، من قیدش را نمی‌زنم! خواهش می‌کنم دیگه این جمله را تکرار نکن!»

تلاش می‌کنم خودم را از حصار دست‌های او آزاد کنم. اجازه نمی‌دهد.

«بذار برم پنجره را باز کنم.»

«نمی‌خواد. توی بغلم باش.»

«گرم شده.»

پرده را کنار می‌زنم و پنجره را باز می‌کنم تا هوای تازه وارد اتاق شود. به آسمان شب نگاه

می‌کنم برخلاف گذشته مدتی است که در آسمان شب تهران هم ستاره دیده می‌شود. دیدن

آسمان و ستاره‌هاش همیشه حالم را خوب می‌کند. سهیل کنارم می‌ایستد.

«شبی که برای اولین بار تو را دیدم یادته؟»

«یادمه. بعد از ختم خاله و پس دادن خریدهای پژمان رفته بودم بام تا یک جای خلوت پیدا کنم

و فریاد بزنم.»

«زدی؟»

«نه.»

«چرا؟»

«تو آمدی.»

«یادته وقتی همدیگر را دیدیم آسمان صاف شد و دیگه ابری نبود. بعد آن دوتا ستاره که

نزدیک هم بودن را نشانت دادم؟»

«یادمه.»

«الان هم نگاه کن آن دوتا ستاره کنار هم‌اند.»



«سهیل، من خیلی، خیلی دوست دارم.»

«می دانم.»

«پس بیا قید...»

انگشتش را روی لبم می گذارد.

«سایه این حرف آخرمه و دیگه نمی خوام در موردش حرف بزنی. ما طبق قرارمان فردا می ریم

عقد می کنیم و سال‌های زیادی کنار هم خوشبخت زندگی می کنیم.»

به چشم‌هایش خیره می شوم. دستش را دور شانه‌ام حلقه می کند و با انگشت به آسمان اشاره

می کند.

«بین آن دو تا ستاره نورشان بیشتر شده و دارند به ما چشمک می زنند.»

می بینم... کلاغ و گربه را هم می بینم که توی آسمان شب اطراف ستاره‌های پر نور، دایره وار

می چرخند. اما... اما، نور آن دو ستاره قدرتمندتر است. ستاره‌ها دوباره به ما چشمک می زنند.

پایان

خشنود کردن دیگران، روشی ناقص برای اعمال کنترل



هلیا ذباحتی

عضو انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

کمال گراها به اشتباه باور دارند که صرفاً با خوب بودن، در نهایت پاداش خواهند گرفت.

در خشنود کردن دیگران امید زیادی نهفته است، اما همچنان از درگیری و مواجهه اجتناب می‌شود. درون این امید یک تصور جادویی وجود دارد؛ اینکه اگر کسی بتواند به‌طور کامل با محیطش سازگار شود، همه چیز خوب پیش خواهد رفت. در نتیجه فردی که همیشه سعی می‌کند دیگران را راضی کند، تمایل دارد همه چیز را به خود ربط دهد و خودش را به‌طور کامل مقصر مشکلاتش بداند یا فکر می‌کند به اندازه کافی تلاش نکرده تا پاداشی بگیرد، یا اینکه دارد زیادی شکایت می‌کند. در هر صورت، معمولاً خودش را مشکل اصلی می‌داند.

چند عامل با این تمایل در ارتباط هستند: سختی یا انعطاف‌ناپذیری، اضطراب، نیاز شدید به کنترل، نیاز به سادگی، و احساس ارزش و اهمیت زیاد درباره خود.

افرادی که سعی می‌کنند دیگران را راضی نگه دارند، اغلب در گرفتن تصمیمات کوچک و بزرگ دچار مشکل می‌شوند؛ بنابراین وقتی دچار مشکل می‌شوند، اغلب نمی‌توانند به‌خوبی خود را با شرایط وفق دهند. این باعث می‌شود که اغلب روی انتخاب‌های اشتباه پافشاری کنند تا شرم درونی ناشی از شکست را مدیریت کنند.

یک نوع از شخصی‌سازی (همه چیز را به خود ربط دادن) ممکن است امید ایجاد کند، به این معنا که فردی که سعی می‌کند دیگران را خشنود کند، باور دارد می‌تواند سخت‌تر کار کند؛ درحالی که نوع دیگری که

می‌توان آن را ماهیت‌گرایی نامید، فرد اساساً احساس شکست می‌کند و این می‌تواند بسیار مخرب باشد. پس گزینه‌ها این‌گونه به نظر می‌رسند: بیشتر تلاش کردن یا کنار کشیدن و احساس شکست کردن (وقتی خودشان را سرزنش می‌کنند، معمولاً به‌طور جدی به مواجهه یا مقابله فکر نمی‌کنند). انعطاف‌ناپذیری (یعنی ترس از تغییر) باعث می‌شود شخصی‌سازی بیشتر رخ دهد و بالعکس.

در واقع خطاها اغلب نتیجه چند عامل مختلف هستند؛ بنابراین اشتباه کردن می‌تواند به همان اندازه ناشی از قضاوت ضعیف یا ناشی از ناآگاهی باشد. چند بار می‌توانیم واقعاً بفهمیم که چه چیزهایی را نمی‌دانیم؟ شخصی‌سازی باعث می‌شود افرادی که دنبال راضی کردن دیگران هستند، احساس کنند که نادانی تقصیر خودشان است.

علاوه بر این، شخصی‌سازی به این افراد کمک می‌کند اضطراب خود را بهتر مدیریت کنند یا ترس از اینکه به‌عنوان فردی ناتوان یا ناکارآمد شناخته شوند، این باعث می‌شود سخت‌تر کار کنند تا با انتظارات به ظاهر غیرمعمول دیگران هماهنگ شوند. متأسفانه اگر محیط مناسب نباشد، برای مثال سخت‌گیر و بدون حمایت باشد، شخصی‌سازی به‌عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای در نهایت شکست می‌خورد. در مقطعی، فرد خشنودکننده دیگران درمی‌یابد که قبول کردن مسئولیت‌های بیشتر هیچ‌گاه کافی نیست، اما برای مدیریت ترس از مواجهه با گزینه‌های دیگر اغلب تلاش می‌کند سخت‌تر کار کند.

اغلب، آن‌ها منتظر می‌مانند تا اضطرابشان به حدی برسد که دیگر قابل نام‌گذاری نباشد و سپس کنار می‌کشند، که معمولاً این را به مواجهه مستقیم ترجیح می‌دهند.

در رابطه با مدیریت اضطراب خود، شخصی‌سازی نیاز فرد به کنترل را برآورده می‌کند، این توهم به این تصور فرد دامن می‌زند که فرد آینده‌اش را خودش تعیین می‌کند. در حالی که مقداری از این طرز فکر سالم است، چون ما نیاز داریم تا حدی احساس کنترل در زندگی داشته باشیم، شخصی‌سازی باعث می‌شود فرد بیش از حد احساس ارزش و اهمیت کند.

این شبیه این است که بخواهی هم خدا را داشته باشی هم خرما را، فرد خشنودکننده دیگران هم‌زمان سه چیز می‌خواهد: (۱) اجتناب از تعارض (۲) اجتناب از تصمیم‌گیری سخت برای تغییر محیط (۳) تأثیرگذاری مثبت و غیرمستقیم بر محیط فعلی.

در عمیق‌ترین سطح، آن‌ها آمیدی تقریباً ماورایی دارند که تلاش‌هایشان دیده و پاداش داده خواهد شد. این احساس اهمیت بیش از حد، در قالب این باور ظاهر می‌شود که فرد می‌تواند به‌تنهایی کل فرهنگ یا محیط را تغییر دهد و آن هم بدون ریسک واقعی و فقط با خوب بودن.

متأسفانه، درخواست‌ها و پیام‌های غیرمستقیم اغلب نادیده گرفته می‌شوند و سکوت فرد خشنودکننده دیگران به اشتباه به‌عنوان رضایت برداشت می‌شود.

در نهایت، شخصی‌سازی به نیاز فرد برای سادگی کمک می‌کند. چون ذهنشان در گیر گرفتن تأیید دیگران است. افراد خشنودکننده دیگران اغلب وقتی باید بدون این تأیید زندگی کنند، دچار مشکل می‌شوند و با اضطراب شدید تلاش می‌کنند آن را به دست بیاورند. شخصی‌سازی بر این باور تکیه دارد که کسانی که برای تأیید تلاش می‌کنند، اگر به اندازه کافی تلاش کنند، آن را به دست خواهند آورد.

ما این را در سیاست هم می‌بینیم. وقتی گروه‌های به‌حاشیه‌رانده شده را برای شرایط خودشان مقصر می‌دانند. این کار در واقع انکار ترس افراد از این است که زندگی یا سرنوشتشان کاملاً در کنترل خودشان نیست (به‌علاوه، انکار امتیاز و موقعیت برتر خودشان).

از آنجایی که افراد راضی‌کننده دیگران، یا کمال‌گراهای تجویز شده توسط اجتماع، تمایل دارند دنیا را از دریچه پاداش و تنبیه ببینند، به اشتباه باور دارند که می‌توانند تنها با سرسختی خودشان این نظام را تحت تأثیر قرار دهند. در نهایت، ممکن است فرد خشنودکننده دیگران مجبور شود از خیال‌پردازی آرزومندانه دست بکشد. و سپس با یک انتخاب ظاهراً غیرقابل تحمل روبه‌رو می‌شود: روبه‌رو شوم؟ یا ترک کنم؟

شخصی‌سازی، خطای شناختی ترجیح داده شده است؛ چون به ما کمک می‌کند از فاجعه‌سازی و برچسب‌زنی (مثلاً احساس شکست خورده بودن) اجتناب کنیم. وقتی به تصمیمی مثل آنچه گفته شد فکر می‌کنیم، می‌توانیم از خودمان بپرسیم از چه چیزی می‌ترسیم و چرا. اگر به خاطر درخواست مسئولیت‌های کمتر اخراج شویم، آیا رزومه‌مان به اندازه کافی قوی هست که از ما پشتیبانی کند؟ آیا ما اعتبار کافی ساخته‌ایم که صدایی در مسیر حرفه‌ای‌مان داشته باشیم؟ آیا دیگران موافق‌اند که با ما رفتار نادرست یا حتی سوءاستفاده‌آمیز شده؟ آیا می‌توانیم در جای دیگری زنده بمانیم و حتی شکوفا شویم؟

کلیشه این است که ما ممکن است شیطان آشنا را به ناآشنا ترجیح دهیم. در حالی که این درست است که بعضی محیط‌ها در هر صورت کم‌ویش مشابه‌اند، عمل ترک کردن یا روبه‌رو شدن - که در اصل همان احترام به خود است - و تجربه پیامدهای آن می‌تواند به کاهش سختی و انعطاف‌ناپذیری اضطرابی که همراه آن است، کمک کند.

در نهایت، ما نمی‌توانیم در کوتاه‌مدت بدانیم که آیا انتخاب‌هایمان خوب‌اند یا بد. اما حتی اگر شریک عاطفی بعدی‌تان، برای مثال، شما را ناراحت کند، پرورش توانایی پایان دادن به روابط ناسالم می‌تواند در درازمدت به بهزیستی شما کمک کند. روبه‌رو شدن با ناشناخته‌ها نماد رشد است.

در نهایت، افراد راضی‌کننده دیگران در فهمیدن این که چه چیزی حقشان است مشکل دارند. مخصوصاً وقتی سیستم فکری‌شان شکست خورده به نظر می‌رسد. چیزی که این موضوع را سخت‌تر می‌کند این است که ممکن است در یک موقعیت احساس کنید که سزاوار چیزهای زیادی هستید و در موقعیت دیگری احساس کنید ناسپاس هستید.

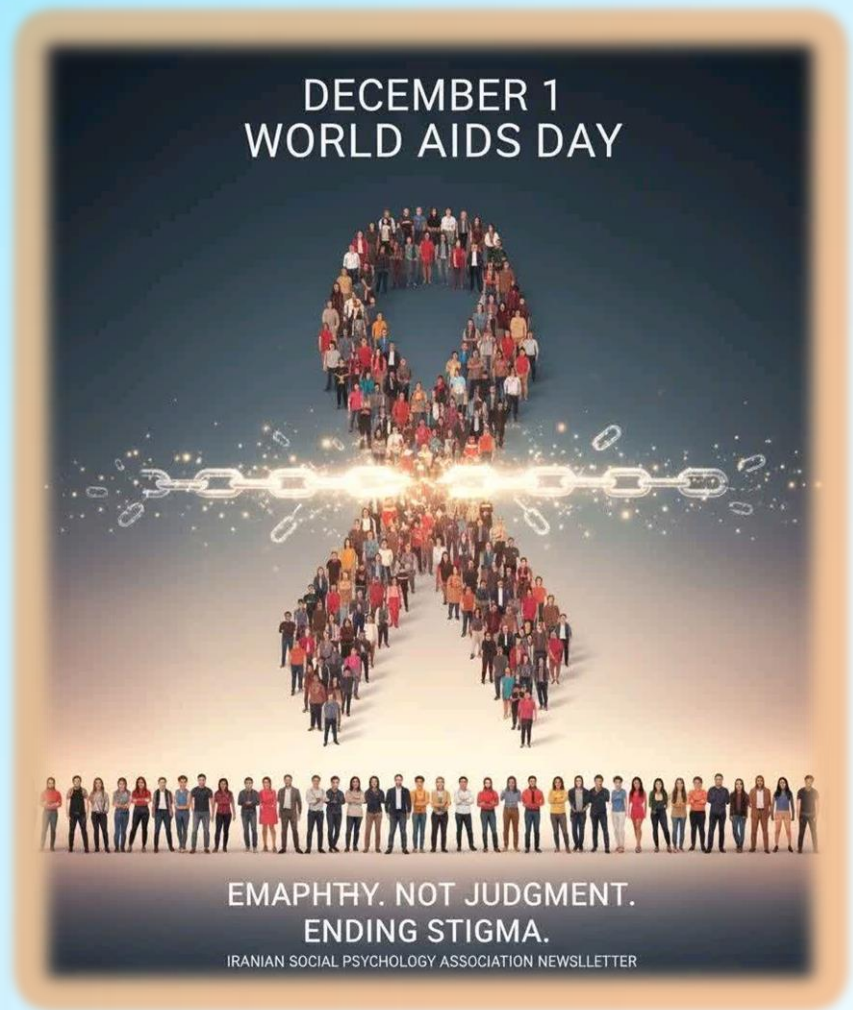
اگر شما یک کمال‌گرای مطلق باشید و باور داشته باشید که باید همیشه و در همه جا کامل باشید، ممکن است فکر کنید هر محیطی حقیقت شما را تعریف می‌کند. خوشبختانه - اما به شکلی گیج‌کننده - واقعیت بسیار از این باور دور است.

منبع:

Garber, L. (2025, October 22). People-Pleasing Is a Flawed Way to Exert Control. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/perfectionism/202510/people-pleasing-is-a-flawed-way-to-exert-control>



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران



IRANIAN ASSOCIATION OF SOCIAL PSYCHOLOGY

معرفی کتاب



عنوان: روان‌شناسی سیاسی: رویکردی روان‌شناختی-اجتماعی

ویراستاران: کریستوفر جی. هور، اوانتیا لیون

مترجم: دکتر رضا قربان جهرمی، سحر صنیعی

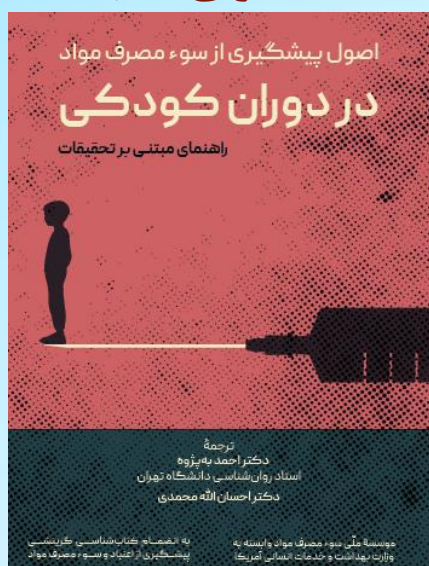
ناشر: روان‌شناسی و هنر

سال نشر: ۱۴۰۴ (چاپ اول)

درباره کتاب:

کتاب «روانشناسی سیاسی: رویکردی روان‌شناختی-اجتماعی»، از جمله آثار مرجع و پیشرو در حوزه‌ی میان‌رشته‌ای روان‌شناسی سیاسی است. این کتاب با بهره‌گیری از چارچوب‌های روان‌شناسی اجتماعی، به کاوش در بنیان‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی رفتار سیاسی می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه باورها، هویت‌ها و ادراکات افراد، جهان سیاسی را شکل می‌دهد. نویسندگان با عبور از نگاه‌های صرفاً توصیفی، به تحلیل علمی ریشه‌های رفتار رأی‌دهندگان، پوپولیسم، تعصب و منازعات بین‌گروهی می‌پردازند. این کتاب با ساختاری منسجم و ارائه‌ی نمونه‌های عینی از تحقیقات روزآمد، نه تنها منبعی ضروری برای دانشجویان و پژوهشگران رشته‌های علوم سیاسی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی است، بلکه برای تمامی علاقه‌مندان به درک عمیق‌تر نیروهای محرکه‌ی پشت صحنه‌ی رویدادهای سیاسی جهان معاصر نوشته شده است. مطالعه‌ی این اثر، خواننده را با ابزارهای تحلیلی قدرتمندی مجهز می‌کند تا پیچیدگی‌های رفتار انسان در عرصه سیاست را بهتر درک کند.

معرفی کتاب



عنوان: اصول پیشگیری از سوء مصرف مواد در دوران کودکی: راهنمای مبتنی بر تحقیقات

(به انضمام کتاب‌شناسی گزینشی پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد)

تألیف: موسسه ملی سوء مصرف مواد وابسته به وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا

مترجم: دکتر احمد به‌پژوه. دکتر احسان الله محمدی

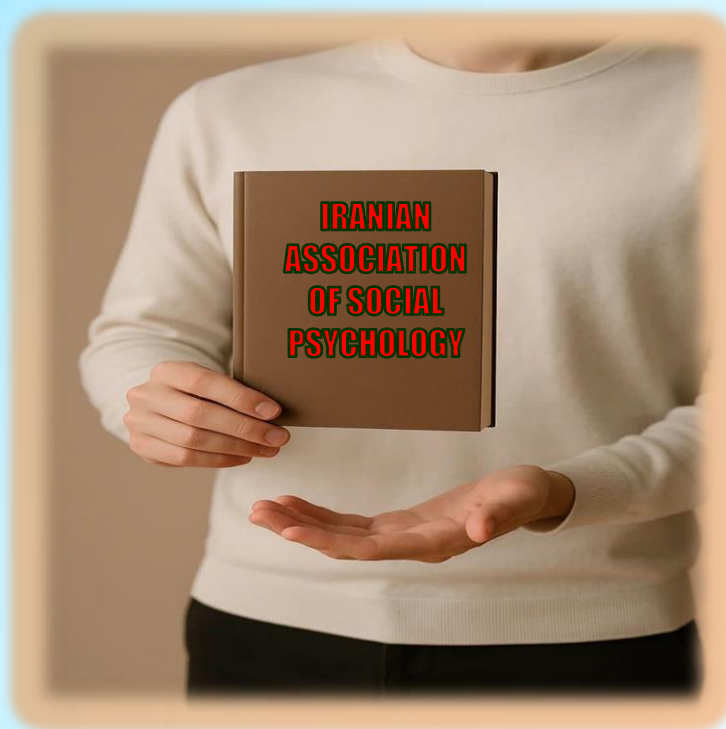
ناشر: انتشارات آوای نور

سال نشر: ۱۴۰۴ (چاپ اول)

درباره کتاب:

کتاب **اصول پیشگیری از سوء مصرف مواد در دوران کودکی**، بر اساس این باور که پیشگیری بهتر از درمان است، گام بسیار مهمی در راه مقابله با سوء مصرف مواد در دوران کودکی قلمداد می‌شود. نویسندگان این کتاب ارزشمند تلاش کرده‌اند با زبانی ساده و کاربردی، رهنمودهای مفیدی را در اختیار روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مددکاران اجتماعی، مشاوران و خانواده‌ها قرار دهند و به آنان کمک کنند تا به‌خوبی از عهده پیشگیری و مقابله با سوء مصرف مواد در کودکان و نوجوانان برآیند. این کتاب حاصل تجربیات بالینی بسیار ارزشمند جمعی از استادان و روان‌شناسان دانشگاه‌های آمریکا است که توسط موسسه ملی سوء مصرف مواد وابسته به وزارت بهداشت و خدمات انسانی آمریکا منتشر شده است و مترجمان سعی کرده‌اند این کتاب را با بیانی شیوا و کاربردی به زبان فارسی برگردانند. انتظار می‌رود برنامه‌های مداخله‌ای متعددی که در این کتاب ارائه شده است توسط سازمان‌ها و موسسه‌های مربوط اجرا و گامی در جهت پیشگیری برداشته شود. این کتاب شامل یک مقدمه و پنج فصل و دو پیوست، به انضمام کتاب‌شناسی گزینشی پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد است که امیدواریم مورد توجه خوانندگان گرامی قرار گیرد.

اثر خود را معرفی کنید



شماره تماس جهت هماهنگی ۰۹۱۰۲۶۵۶۱۴۴

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 نجات‌اللہی، نبش سپند، ساختمان آموزشی پیام نور تهران جنوب، طبقه سوم، اتاق ۳۰۰ (دفتر انجمن روان‌شناسی اجتماعی) ایران ارسال نمایید.

خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

شماره جدید نشریه‌های انجمن



www.socialpsychology.ir

فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی

شماره ۵۸ فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی منتشر شده و شماره ۵۹ به زودی منتشر خواهد شد. از همه پژوهشگران گرامی دعوت می‌شود تا مقالات پژوهشی خود را (فقط در زمینه‌های مرتبط با روان‌شناسی اجتماعی) به سایت این نشریه به نشانی اینترنتی www.socialpsychology.ir ارسال نمایند.

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

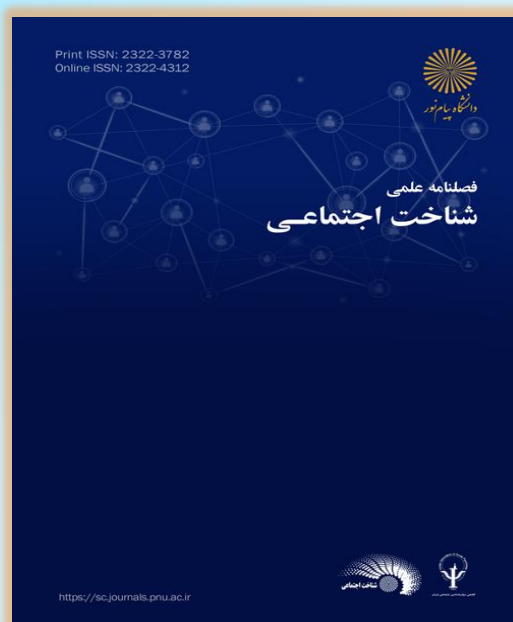
خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

عنوان مقالات پاییز ۱۴۰۴ فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی



۱. مدل‌یابی نقش سبک فرزندپروری هلیکوپتری و باورهای غیرمنطقی در اضطراب سخنرانی با توجه به نقش میانجی کمال‌گرایی دانش‌آموزان
۲. اثربخشی روایت درمانی مواجهه‌های مبتنی بر رایانه بر استرس ادراک شده و خشم کودکان با ترومای پیچیده
۳. مقایسه بازشناسی هیجانی و کارکردهای اجتماعی در سه گروه از کودکان با برون‌ریزی هیجانی، درون‌ریزی هیجانی و بهنجار
۴. رابطه اضطراب ظاهر، کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با نقش میانجی عزت‌نفس در میان کاربران نوجوان شبکه‌های اجتماعی
۵. مرور نظام‌مند عوامل موثر بر جامعه‌پذیری کودکان پیش دبستانی ۳ تا ۶ ساله
۶. نقش ادراک نابرابری جنسیتی و امنیت در پیش‌بینی رضایت شغلی زنان: یک مطالعه توصیفی
۷. اثربخشی آموزش روانی-اجتماعی همراه با فنون تنش‌زدایی بر بهزیستی روانشناختی و انزوای اجتماعی زنان یائسه
۸. مقایسه احساس شرم درونی شده و سبک‌های دلبستگی افراد با ملال جنسیتی تطبیق جنسیت یافته، نیافته و افراد غیرمبتلا
۹. بررسی پدیدارشناسی نگرش مثبت به ازدواج در دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
۱۰. تأثیر ساختارهای مختلف پاداش و جنسیت بر میزان عدم صداقت
۱۱. ملاک‌های روانسنجی مقیاس نگرش به کمک HAS و رابطه آن با گرایش‌های اجتماعی مطلوب

دوفصلنامه شناخت اجتماعی



بیست و هفتمین شماره دوفصلنامه شناخت اجتماعی (خرداد ۱۴۰۴) 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.

خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

شرایط و مدارک لازم جهت عضویت در انجمن

- یک قطعه عکس ۳ در ۴
- تصویر کارت ملی و شناسنامه
- تصویر آخرین مدرک تحصیلی و یا کارت دانشجویی
- تصویر فیش واریزی
- ۱۷۴۶-۳۲۷۲-۸۳۱۱-۵۸۵۹ (بانک تجارت)

شرایط و انواع عضویت

عضویت در این انجمن برای تمامی فارغ‌التحصیلان و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، روان‌شناسی اجتماعی و رشته‌های مرتبط امکان‌پذیر است.

عضویت دانشجویی: دانشجویان تمامی رشته‌های مرتبط با روان‌شناسی و روان‌شناسی اجتماعی می‌توانند با پرداخت مبلغ پنجاه هزار تومان به مدت یک سال از عضویت دانشجویی برخوردار شوند.

عضویت وابسته: دارندگان مدرک کارشناسی در رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط با این حوزه، با پرداخت مبلغ هفتاد هزار تومان، می‌توانند به عنوان عضو وابسته انجمن فعالیت کنند. عضویت به مدت یک سال اعتبار دارد.

عضویت پیوسته: دارندگان مدرک ارشد یا دکتری در حوزه روان‌شناسی اجتماعی و سایر رشته‌های مرتبط می‌توانند با پرداخت صد هزار تومان به عنوان حق عضویت سالانه، عضو پیوسته انجمن شوند.

با عضویت در انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران، می‌توانید از امکانات متنوعی همچون شرکت در کارگاه‌ها و همایش‌های تخصصی، وینارها و سخنرانی‌ها (با تخفیف ویژه)، دسترسی به منابع علمی و ایجاد ارتباط با همکاران خود بهره‌مند شوید.

نحوه عضویت

جهت عضویت کافی است به وب‌سایت انجمن به آدرس اینترنتی www.iranian-asp.com

مراجعه فرمایید و تصاویر مدارک را بارگزاری و ثبت‌نام کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

۰۹۱۰۲۶۵۶۱۴۴ (خانم جعفری)

۰۹۹۱۳۹۰۵۰۲۶ (خانم کریمی)

همکاری در تدوین خبرنامه



خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران همانند گذشته در نظر دارد مطالب و اخبار روزآمد در زمینه روان‌شناسی 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 ایمیل انجمن ارسال نمایند.

- 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.



اگر این خبرنامه به نظر تان مفید بود؛ لطفاً در نشر آن سهم باشید.

خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران