



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

## خبرنامه انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

«زمستان ۱۴۰۴؛ شماره ۴۲»

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](mailto:dabirsocial@yahoo.com)

وبسایت: [www.iranian-asp.com](http://www.iranian-asp.com)

کانال بله: [https://ble.ir/Iranian\\_asp](https://ble.ir/Iranian_asp)

## آنچه در شماره زمستان ۱۴۰۴ می‌خوانید:

به دلیل شرایط کشور این شماره با تاخیر منتشر شد.

- ❖ کانال رسمی انجمن در پیام رسان «بله» ۴
- ❖ گزارش نكوداشت دکتر مجید صفاری‌نیا ۵
- ❖ نابرابری و ادراک نابرابری ۹
- ❖ تکنیک‌هایی برای تاب آوری و مقابله با اضطراب جنگ ۱۳
- ❖ اعتماد اجتماعی و اثر آن بر سلامت فرد و جامعه ۲۱
- ❖ تبریک و تسلیت‌ها ۲۴
- ❖ معرفی کتاب ۲۷
- ❖ شماره جدید نشریه‌های انجمن ۲۹



Majid Saffarinia (Ph. D.)

Mojtaba Dalir (Ph. D. Post Doctorate)

مدیرمسئول: دکتر مجید صفاری نیا

سر دبیر: دکتر مجتبی دلیر

### همکاران این شماره:

Azam Farahbijari (ph.d.)

Majid Saffarinia (Ph.d.)

Shiler Keykharvani (Ph.d.)

Saba Saffarinia (Ph.d.)

Setareh Jafari (M.A.)

Mehrnaz Nasrieh (M.A.)

Armita Jabari

دکتر اعظم فرح بیجاری

دکتر مجید صفاری نیا

دکتر شیلر کیخاوانی

دکتر سبا صفاری نیا

ستاره جعفری

مهرناز نصریه

آرمیتا جباری

## سلام و تبریک روز روان‌شناس و میلاد امام رضا (ع) به همراهان گرامی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

با توجه به شرایط کشور تا اطلاع ثانوی کلیه اطلاع‌رسانی‌ها، اخبار، رویدادها و محتوای علمی انجمن از این پس از طریق کانال رسمی انجمن در پیام رسان «بله» به اطلاع شما خواهد رسید.

**ID شناسه کانال: [https://ble.ir/Iranian\\_asp](https://ble.ir/Iranian_asp)**



## گزارش نکوداشت دکتر مجید صفاری‌نیا



### آرمیتا جباری

عضو انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

آیین نکوداشت استاد فرزانه دکتر مجید صفاری‌نیا، چهره ماندگار روان‌شناسی اجتماعی ایران، به همت گروه روان‌شناسی خانه اندیشمندان علوم انسانی و با همکاری نهادهای علمی و فرهنگی، روز چهارشنبه سوم دی‌ماه ۱۴۰۴ برگزار شد. این مراسم، در فضایی علمی و صمیمی، با حضور جمعی از اندیشمندان، استادان دانشگاه، پژوهشگران و فعالان حوزه‌های روان‌شناسی و علوم انسانی، جلوه‌ای روشن از قدردانی جامعه علمی کشور از دهه‌ها تلاش علمی، آموزشی و فرهنگی این استاد برجسته بود.



هدف از برگزاری این آیین، پاسداشت نقش ماندگار دکتر صفاری‌نیا در بنیان‌گذاری و توسعه روان‌شناسی اجتماعی در ایران و نیز ارج نهادن به سهم ارزشمند ایشان در تربیت نسل‌های متعدد دانش‌آموختگان این حوزه عنوان شد. دکتر

صفاری‌نیا از جمله پیشگامان روان‌شناسی اجتماعی در کشور به‌شمار می‌رود که آثار علمی و فعالیت‌های اجرایی او، تأثیری پایدار بر آموزش، پژوهش و سیاست‌گذاری‌های مرتبط با روان‌شناسی داشته است. در کارنامه علمی این استاد فرزانه، تألیف و ترجمه حدود ۴۰ عنوان کتاب و انتشار بیش از ۲۰۰ مقاله علمی-پژوهشی در حوزه‌های روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی کار و سازمانی به چشم می‌خورد. افزون بر این، طراحی و هنجارسازی بیش از ۴۰ ابزار و پرسشنامه روان‌سنجی در ایران، از جمله دستاوردهای برجسته‌ای است که نقش مهمی در توسعه پژوهش‌های بومی و کاربردی روان‌شناسی ایفا کرده است.



دکتر صفاری‌نیا در کنار فعالیت‌های علمی، مسئولیت‌های اجرایی متعددی را نیز بر عهده داشته است؛ از جمله مدیر کلی کارآفرینی دانشگاه پیام نور و مدیر کلی دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. وی از آغازگران فعالیت‌های روان‌شناسی سنجش شغلی و ارزیابی شخصیت کارکنان در کشور محسوب می‌شود و در حوزه آموزش عمومی و تخصصی تغییر نگرش و رفتار مصرف‌کنندگان انرژی، همکاری‌های گسترده‌ای با وزارت نیرو داشته است.

در بخش سخنرانی‌های این آیین، جمعی از استادان و صاحب‌نظران برجسته روان‌شناسی و علوم انسانی به سخن پرداختند. دکتر خدیجه ابوالمعالی، دکتر حسن احدی، دکتر غلامعلی افروز، دکتر احمد برجعلی، دکتر حمید پیروی، دکتر علی دل‌اور، دکتر حسین زارع، دکتر زهرا عزیزی و دکتر احمد علیپور، هر یک از منظر تخصصی خود، به تبیین جایگاه علمی و حرفه‌ای دکتر صفاری‌نیا و تأثیر اندیشه‌های او در روان‌شناسی اجتماعی پرداختند.



در بخشی از مراسم، پروفسور غلامعلی افروز با نگاهی تاریخی به سیر تحول روان‌شناسی اجتماعی، به نقش پژوهشگران نسل دوم این حوزه، از جمله گاتمن و جان جردن، در توسعه پژوهش‌های نگرشی در سطح جهانی اشاره کرد. وی یکی از دستاوردهای مهم این جریان علمی را تغییر نگرش سفیدپوستان متعصب نسبت به سیاه‌پوستان دانست و آن را نمونه‌ای روشن از ظرفیت مداخله‌ای روان‌شناسی اجتماعی در مواجهه با مسائل پیچیده اجتماعی معرفی کرد.

دکتر افروز همچنین با مرور تاریخچه روان‌شناسی اجتماعی در ایران، به نقش دکتر غلامحسین صدیقی در تأسیس مؤسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی در سال ۱۳۲۴ اشاره کرد؛ مؤسسه‌ای که یکی از دپارتمان‌های آن به روان‌شناسی اجتماعی اختصاص داشت و مدیریت آن بر عهده دکتر محمود صناعی بود. وی نقش دکتر کاردان را در انتقال این رشته به دانشگاه‌های ایران برجسته دانست و افزود که دکتر علی‌اکبر سیاسی، مؤسس گروه روان‌شناسی، با اشاره بر ارتقای فرهنگ عمومی، در سازمان ملل متحد، بر پیوند میان پیشگیری از جنگ و ارتقای فرهنگی جوامع تأکید داشته است.

در ادامه مراسم، دکتر مجید صفاری‌نیا ضمن قدردانی از استادان و همکاران خود، به ارائه بخشی از یافته‌های پژوهشی برگرفته از کتاب «روان‌شناسی اجتماعی خوب زیستن» پرداخت. در این کتاب، مفهوم خوشبختی را مبتنی بر دو رویکرد اصلی «معنایی» و «شادی‌محور» تحلیل می‌کند. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که شادی و معناداری زندگی، تا نیم درصد همبستگی با یکدیگر دارند. هر دو مؤلفه به‌طور معناداری با کیفیت روابط اجتماعی مرتبط‌اند. همچنین خودکنترلی با معناداری زندگی؛ و عزت‌نفس با شادی رابطه‌ای مثبت دارد؛ یافته‌هایی که بر اهمیت هم‌زمان عوامل فردی و بین‌فردی در تبیین زیست روان‌شناختی مطلوب تأکید می‌کند.



دکتر صفاری‌نیا در بخش پایانی سخنان خود، با نگاهی اجتماعی-انتقادی، به پدیده «غمگینی اجتماعی» پرداخت و آن را نه یک اختلال روانی، بلکه واکنشی سالم و قابل فهم به شرایط ناسالم اجتماعی دانست؛ واکنشی که به باور او، نیازمند تحلیل علمی، همدلی اجتماعی و سیاست‌گذاری مبتنی بر شواهد است. در پایان از کتاب روان‌شناسی اجتماعی به قلم استاد صفاری‌نیا رونمایی شد.



## نابرابری و ادراک نابرابری



### دکتر اعظم فرح‌بیجاری

عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی اجتماعی

نابرابری اقتصادی و اجتماعی به یک بحران جهانی تبدیل شده، اما آنچه بیش از واقعیت عینی بر کنش‌های فردی و جمعی تأثیر می‌گذارد، ادراک نابرابری است. این ادراک است که رفاه، رفتار سیاسی، حمایت از سیاست‌های بازتوزیعی و انسجام اجتماعی را شکل می‌دهد. پژوهش‌های نوین (۲۰۲۴-۲۰۲۵) نشان می‌دهند ادراک نابرابری اغلب با شاخص‌های عینی مانند ضریب جینی همبستگی ضعیفی دارد؛ به این معنا که افراد ثروتمندتر ممکن است حتی در جامعه‌ای با نابرابری بالا، آن را کمتر حس کنند. این شکاف میان واقعیت و ادراک، لزوم واکاوی فرآیندهای روان‌شناختی شکل‌دهنده به آن را نشان می‌دهد. مدل پنج‌مرحله‌ای فیلیپس و همکاران (۲۰۲۵) چارچوبی قدرتمند برای تحلیل این فرآیند پیچیده ارائه می‌کند.

بر اساس مدل ارائه‌شده توسط فیلیپس و همکاران در سال ۲۰۲۵، ادراک فرد از نابرابری اجتماعی و اقتصادی نتیجه یک فرآیند روان‌شناختی پویا و پنج‌مرحله‌ای است که در تعامل با باورها و انگیزه‌های عمیق‌تر شکل می‌گیرد. این مدل نشان می‌دهد که مواجهه ساده با شواهد نابرابری به‌طور خودکار به درک یکسان از بی‌عدالتی منجر نمی‌شود، بلکه عوامل شناختی و انگیزشی میانجی، تفسیر نهایی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند.

فرآیند پنج‌مرحله‌ای

مرحله ۱: دسترسی به نشانه‌ها

این مرحله پایه و اساس فرآیند است. افراد در زندگی روزمره خود به طور مداوم با نشانه‌های عینی و نمادین نابرابری مواجه می‌شوند. این نشانه‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند: مانند، نمایش ثروت در فضای مجازی (مانند پست‌های اینستاگرامی از زندگی لوکس، سفرهای افسانه‌ای یا کالاهای تجملی). پوشش رسانه‌ای (اخبار مربوط به ثروت انباشته شده توسط میلیاردرها یا معاملات کلان اقتصادی). شواهد ملموس در محیط فیزیکی (تفاوت فاحش در معماری، امکانات و امنیت محله‌های مختلف یک شهر. این مواجهه فراگیر و اجتناب‌ناپذیر است، اما تنها نقطه شروع است).

مرحله ۲: توجه انتخابی

مغز انسان قادر به پردازش همه محرک‌های محیطی نیست؛ بنابراین فیلتر توجه فعال می‌شود. این فیلتر به شدت تحت تاثیر موقعیت اجتماعی-اقتصادی خود فرد قرار دارد. افراد با موقعیت پایین‌تر یا محروم: به دلایل انگیزی و بقایی، حساسیت بیشتری به این نشانه‌ها دارند. نابرابری برای آنان یک مسئله ملموس و روزمره است. افراد مرفه‌تر ممکن است این نشانه‌ها را نادیده بگیرند یا کم‌اهمیت جلوه دهند، چرا که توجه به آن‌ها می‌تواند ناراحتی شناختی (ناهماهنگی شناختی) یا احساس گناه ایجاد کند. بنابراین، آنچه وارد ذهن می‌شود، یک انتخاب بی‌طرفانه نیست، بلکه انتخابی جهت‌دار است.

مرحله ۳: پردازش معنا

در این مرحله کلیدی، فرد به تفسیر و معناسازی برای نشانه‌های مورد توجه خود می‌پردازد. این تفسیر به دو شکل کاملاً متضاد می‌تواند صورت پذیرد:

تفسیر مبتنی بر شایستگی فردی: "او این ماشین لوکس را دارد چون سخت‌کوش و بااستعداد است" یا "این ثروت نتیجه ریسک‌پذیری و نوآوری اوست."

تفسیر مبتنی بر عوامل ساختاری یا شانس: "پول پدرش بود" یا "از راه رانت و روابط به اینجا رسیده" یا "شانس آورده و در موقعیت درستی قرار گرفته است." این تفسیر، خام داده‌های مشاهده‌شده را به یک قضیه معنادار تبدیل می‌کند.

مرحله ۴: پردازش انگیزی

اینجاست که باورها و جهان‌بینی‌های عمیق فرد به عنوان یک فیلتر قدرتمند وارد عمل می‌شوند. مهم‌ترین این باورها، باور به جهان عادلانه (BJW) است. افراد به طور ذاتی تمایل دارند باور کنند که دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، منصفانه و قابل پیش‌بینی است. اگر باور به جهان عادلانه (BJW) قوی باشد، فرد انگیزه زیادی دارد که نابرابری مشاهده‌شده را توجیه و منطقی جلوه دهد. این باور، تفسیرهای مرحله قبل را به سمت "شایستگی فردی" سوق می‌دهد تا اضطراب ناشی از مشاهده بی‌عدالتی تصادفی را کاهش دهد. اگر باور به جهان عادلانه (BJW) ضعیف باشد، فرد آمادگی بیشتری برای پذیرش این دارد که نابرابری ریشه در ستم، تبعیض یا ساختارهای ناعادلانه دارد.

مرحله ۵: خلاصه ذهنی

در نهایت، خروجی تمام این مراحل پردازش، یک قضاوت و ارزیابی نسبتاً پایدار می‌شود که ادراک نهایی فرد از میزان عادلانه یا ناعادلانه بودن جامعه را شکل می‌دهد. این قضاوت می‌تواند یکی از دو حالت کلی باشد:

"جامعه ما اساساً ناعادلانه است و فرصت‌ها به طور مساوی توزیع نشده‌اند."

"جامعه ما شایسته‌سالار است و هرکسی به اندازه تلاش و شایستگی‌اش به موفقیت می‌رسد."

نقش کلیدی باور به جهان عادلانه (BJW) و مقایسه اجتماعی

باور به جهان عادلانه (BJW) به عنوان یک مکانیسم دفاعی روان‌شناختی عمل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد افراد با BJW بالا، تمایل شدیدی به سرزنش قربانیان فقر یا نابرابری دارند و آن را نتیجه تنبلی یا انتخاب‌های بد می‌دانند. این نگرش می‌تواند ادراک از شدت نابرابری را تا ۳۷٪ کاهش دهد. در مقابل،

افراد با BJW پایین، کمتر نیاز به توجیه سیستم دارند و مستعدترند که نابرابری را حاصل بی‌عدالتی ساختاری ببینند.

همچنین، مقایسه اجتماعی در مراحل توجه و معناسازی تشدید می‌شود. مقایسه "رو به بالا" (مقایسه با ثروتمندان یا موفق‌ترها)، اگر منجر به احساس بی‌عدالتی شود، می‌تواند حسادت، خشم سیاسی و تمایل به حمایت از سیاست‌های توزیع مجدد ثروت را برانگیزد. مقایسه "رو به پایین" (مقایسه با افراد فقیرتر یا کمتر موفق)، معمولاً برای حفظ عزت نفس و ایجاد آرامش موقت به کار می‌رود ("حداقل من از فلانی بهترم")، اما می‌تواند از اقدام جمعی برای کاهش نابرابری جلوگیری کند.

در کل، چارچوب فلیپس نشان می‌دهد که ادراک نابرابری یک واقعیت عینی و مستقیم نیست، بلکه یک ساخت ذهنی پیچیده است. این ادراک از مسیر یک پروسه پنج مرحله‌ای عبور می‌کند که در هر مرحله، تحت تأثیر موقعیت اجتماعی فرد، باورهای عمیق او (به ویژه باور به جهان عادلانه) و جهت مقایسه‌های اجتماعی‌اش قرار می‌گیرد. درک این فرآیند برای تحلیل واکنش‌های مختلف مردم به نابرابری، از بی تفاوتی تا خشم، و برای طراحی ارتباطات مؤثر درباره سیاست‌های اجتماعی حیاتی است.

تفاوت‌های فرهنگی نیز قابل توجه است. در جوامع جمع‌گرا مانند ژاپن، نابرابری سلسله‌مراتبی طبیعی‌تر تلقی می‌شود، در حالی که در فرهنگ‌های فردگرا، عدالت برابر انتظار می‌رود. ایکیدا و آکیدا (۲۰۲۵) در تحلیل ۷۱ کشور نشان دادند جوامع با "طبقه متوسط گسترده" در زمان بحران‌ها (مانند کووید-۱۹) افت کمتری در رفاه جمعی تجربه می‌کنند، زیرا ادراک "ما در برابر آن‌ها" ضعیف‌تر است.

ادراک نابرابری، به ویژه زمانی که به عنوان بی‌عدالتی تفسیر شود، پیامدهای عمیق اجتماعی و سیاسی به همراه دارد (هدجا، ۲۰۲۵). بر اساس پژوهش‌های جامعه‌شناختی، نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی منجر به کاهش اعتماد اجتماعی تا ۳۱٪ می‌شود، زیرا افراد نهادها، نخبگان و هموعان خود را غیرقابل اعتماد می‌بینند (فلیپس و همکاران، ۲۰۲۵).

این کاهش اعتماد، انسجام جمعی را تخریب کرده و جامعه را به گروه‌های رقیب ("فقر در برابر ثروتمندان") تقسیم می‌کند، که همکاری برای مسائل کلان مانند بحران‌های زیست‌محیطی را ناممکن می‌سازد (ایکیدا و آکیدا، ۲۰۲۵).

در حوزه سیاسی، ادراک نابرابری سوخت نارضایتی و پوپولیسم است؛ احساس محرومیت نسبی به اعتراضات خیابانی، نافرمانی مدنی و قطبی‌سازی شدید منجر می‌شود، جایی که رهبران پوپولیست با دامن زدن به خشم علیه "نخبگان فاسد" یا "مهاجران" قدرت می‌گیرند (کارخانه و همکاران، ۱۴۰۱).

از منظر اقتصادی، ادراک بی‌عدالتی بهره‌وری را کاهش می‌دهد؛ کارکنان انگیزه‌ای برای تلاش در سیستم ناعادلانه ندارند و ثروتمندان به جای سرمایه‌گذاری مولد، به سفته‌بازی (مسکن، ارز) روی می‌آورند.

در سطح روانی-بهداشتی، ادراک نابرابری استرس مزمن ایجاد می‌کند که به افزایش افسردگی، اضطراب و بیماری‌های قلبی در سطح جامعه منجر می‌شود، حتی اگر درآمد مطلق رشد کند (بوتریک و اوآیشی، ۲۰۱۷).

نکته کلیدی این است که، ادراک نابرابری (نه لزوماً نابرابری عینی) موتور اصلی این بحران‌هاست؛ جوامعی با باور جهان عادلانه بالا علی‌رغم جینی بالا ثبات حفظ می‌کنند، اما ادراک شدید بی‌عدالتی حتی در جوامع برابرتر، آشوب می‌آفریند (مرتون و نیدرینگ هاوس، ۲۰۲۵).

بنابراین، سیاست‌گذاران نه تنها باید به کاهش عینی نابرابری بپردازند، بلکه باید بر مدیریت ادراک آن از طریق شفافیت، مبارزه با فساد آشکار، ایجاد روایت‌های فراگیر از پیشرفت جمعی و تضمین فرصت‌های عینی برای تحرک اجتماعی تمرکز کنند. در غیر این صورت، جامعه به سمت بی‌اعتمادی، قطبی‌شدگی و رکود فرو خواهد رفت.

منابع

کارخانه، ف.، یوسف‌وند، ح.، و دهقان، ح. (۱۴۰۱). تبیین جامعه‌شناختی پیامدهای نابرابری اجتماعی-اقتصادی در استان‌های غرب کشور (ایلام، کردستان، کرمانشاه). فصلنامه مطالعات توسعه اجتماعی-فردی، ۱۱ (۱)، ۱۴۹-۱۷۴.

Buttrick, N. R., & Oishi, S. (2017). The psychological consequences of income inequality. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(3). <https://doi.org/10.1111/spc3.12304>

Hajdu, G. (2024). Perceived income inequality, perceived unfairness and subjective social status in Europe. *Socio-Economic Review*, 23(2), 955-977. <https://doi.org/10.1093/ser/mwae055>

Ikeda, K., & Akaeda, N. (2025). Perceived societal risk and well-being inequality: Exploring political-psychological correlates of subjective life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 20(1), 2015-2048. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10509-y>

Merten, L., & Niedringhaus, J. (2025). When perception shapes reality: Effects of perceived income inequality and social mobility on affective polarization. *Journal of Economic Inequality*, 23, 327-347. <https://doi.org/10.1007/s10888-024-09641-w>

Phillips, L. T., Tepper, L., et al. (2025). Inequality in people's minds: An integrative psychological framework for understanding perceptions of inequality. *Psychological Science in the Public Interest*, 26(1), 1-45. <https://doi.org/10.1177/10888683251352048>

## تکنیک های کاربردی برای افزایش تاب آوری و مقابله با اضطراب جنگ



### دکتر مجید صفاری‌نیا

رئیس و عضو هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

### دکتر سبا صفاری‌نیا

عضو انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

اضطراب جنگ به واکنش‌های هیجانی، شناختی و جسمانی فرد در مواجهه با تهدیدهای مستقیم یا غیرمستقیم ناشی از جنگ گفته می‌شود. این اضطراب می‌تواند ناشی از پیش‌بینی پیامدهای منفی جنگ، احساس عدم کنترل بر شرایط و تجربه نامطمئن بودن محیط باشد. افراد مبتلا به اضطراب جنگ معمولاً نشخوار فکری، نگرانی مزمن، واکنش‌های فیزیولوژیک مانند تپش قلب و تعریق و رفتارهای اجتنابی یا ایمنی‌بخش مانند پیگیری مداوم اخبار جنگ یا آماده‌سازی وسایل اضطراری را تجربه می‌کنند (تایم<sup>۱</sup>، ۲۰۲۳؛ رویترز، ۲۰۲۵). پژوهش ژانگ و لی<sup>۲</sup> (۲۰۲۴) نشان می‌دهد که میزان اضطراب و ترس در خلال جنگ میان گروه‌های مختلفی از جمله ساکنان مناطق جنگی، پناهندگان، مهاجران داخلی، نیروهای نظامی، امنیتی و کادر درمان افزایش یافته و تفاوت‌های فردی و عوامل اجتماعی-اقتصادی در شدت آن نقش پیش‌بین‌کنندگی دارند. اضطراب جنگ می‌تواند با بروز واکنش‌های بدنی همراه باشد. تپش قلب، افزایش تعریق، لرزش دست‌ها، اختلالات خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی، و حتی مشکلات گوارشی از جمله پیامدهای رایج هستند. این واکنش‌ها به دلیل فعال شدن بیش‌ازحد سیستم عصبی سمپاتیک و ترشح مداوم هورمون‌های استرس مانند کورتیزول رخ می‌دهند (کوهلر و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۳). بدن فرد همواره در وضعیت آماده‌باش یا «جنگ و گریز» قرار دارد، حتی زمانی که خطری واقعی در آن لحظه وجود ندارد. افراد دچار اضطراب

<sup>۱</sup>. Time

<sup>۲</sup>. Zhang & Li

<sup>۳</sup>. Köhler et al

جنگ به راهبردهای اجتنابی یا ایمنی‌بخش متوسل می‌شوند. برخی ممکن است از مکان‌ها، رویدادها یا گفتگوهایی که یادآور جنگ هستند اجتناب کنند، در حالی که برخی دیگر برای ایجاد احساس کنترل بیشتر، به پیگیری مداوم اخبار جنگ، ذخیره‌سازی وسایل ضروری یا مراقبت بیش‌ازحد از خانواده روی می‌آورند. این رفتارها ممکن است در کوتاه‌مدت اضطراب را کاهش دهند، اما در بلندمدت آن را تداوم می‌بخشند و مانع سازگاری سالم فرد با شرایط می‌شوند (هایموف و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۲۴).

یکی از عوامل مهمی که شدت اضطراب ناشی از جنگ را افزایش می‌دهد، ابهام روان‌شناختی است. ابهام روان‌شناختی وضعیتی است که در آن فرد با اطلاعات یا موقعیت‌های نامشخص و مبهم مواجه می‌شود و نمی‌تواند به درستی میزان تهدید یا پیامدهای احتمالی آن را ارزیابی کند. این حالت می‌تواند ناشی از فقدان اطلاعات، تضاد داده‌ها یا پیچیدگی ذاتی یک موقعیت باشد و موجب سردرگمی، عدم قطعیت و احساس ناتوانی فرد در کنترل شرایط شود (مک‌کلور<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸؛ مک‌لین<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳). در شرایط جنگ و بحران، این ابهام بیشتر می‌شود و افراد احساس می‌کنند که کنترل کمتری بر زندگی خود دارند، که این وضعیت می‌تواند به افزایش اضطراب، افسردگی و تنش روانی منجر شود (مک‌گرگور و ماریگولد<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). ابهام روان‌شناختی می‌تواند اثرات شناختی، هیجانی و رفتاری متعددی بر فرد داشته باشد. از نظر شناختی، ابهام باعث اختلال در فرآیند تصمیم‌گیری می‌شود؛ افراد به دلیل نبود وضوح اطلاعات ممکن است تصمیمات نادرست بگیرند یا از تصمیم‌گیری اجتناب کنند (مک‌کلور، ۲۰۱۸). از نظر هیجانی، این وضعیت منجر به افزایش اضطراب، استرس و احساس ناتوانی در مدیریت هیجانات می‌شود و از نظر رفتاری، ممکن است افراد واکنش‌های اجتنابی یا جستجوی اطلاعات افراطی نشان دهند، که می‌تواند روابط اجتماعی و کیفیت زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، ابهام روان‌شناختی می‌تواند سوء تفاهم‌ها و تنش‌های اجتماعی را تشدید کند و باعث کاهش اعتماد و تعامل مؤثر بین افراد شود (مک‌گرگور و ماریگولد، ۲۰۰۳). لازم به ذکر است آزمون اضطراب جنگ توسط صفاری‌نیا و کریمی (۱۴۰۴) ساخته شده است.

(علاقه‌مندان به دریافت به آدرس [drsafarinia.ir](mailto:drsafarinia.ir) مراجعه نمایند).

برای مدیریت اضطراب جنگ و ابهام روان‌شناختی و کاهش اثرات منفی آن، می‌توان از راهکارهای متعددی استفاده کرد. بطور خلاصه نکات کلیدی زیر برای کاهش اضطراب جنگ در ایام اخیر توصیه می‌شود.

### چک لیست توصیه‌های رفتاری:

کدام یک از موارد زیر را برای تاب‌آوری بیشتر در برابر اضطراب انجام می‌دهید؟

<sup>۱</sup>. Haimov et al

<sup>۲</sup>. McClure

<sup>۳</sup>. McLean

<sup>۴</sup>. McGregor & Marigold

- ✓ تلاش برای خواب منظم و پرهیز از بیش خوابی و کم خوابی در طول شبانه روز. (مطالعات نشان داده اند که ۷ الی ۸ ساعت خواب کافی نیاز است).
- ✓ تلاش برای انجام ۴۵ دقیقه ورزش هوازی در طول روز. با این کار قلب و جسم خود را برای نظم بیشتر و اضطراب کمتر درگیر می کنید. مراقبه و شیوه های آرامش اندوزی بسیار به شما کمک خواهند کرد.
- ✓ به دیگران اجازه دهید شما را راهنمایی کنند و توسط شما نیز راهنمایی شوند.
- ✓ با قانون ۸۰-۲۰ آشنا شوید: کمدها و کتوهای اتاق های منزل خود را مرتب کنید. پرونده ها و ملزوماتی که به آنها نیاز ندارید دور بیاورید یا آنها را مرتب کنید. از قانون ۸۰/۲۰ استفاده کنید. مثلاً معمولاً اگر لباسی را حداقل ظرف شش ماه قبل نپوشیده اید می توانید آن را از کمدها حذف کنید و یا در این ایام به نیازمندی اهدا کنید. با مرتب کردن کمدها و کتوهای منزل می توانید به مدیریت کردن ذهن خود کمک کنید. تلاش کنید این نظم در همه اعضای خانواده جریان یابد.
- ✓ دسک تاپ کامپیوتر خانگی یا لپ تاپ خود را مرتب کنید و به فایل ها سر و سامانی بدهید. فضای خالی فلش مموری ها و حافظه ها را از فایل هایی که به آنها نیازی ندارید خالی کنید.
- ✓ تلاش کنید زمان بیشتری را با خانواده و دوستان بگذرانید. تماس ها در شبکه های اجتماعی نیز به حمایت عاطفی شما و دیگران کمک خواهند کرد. شبکه حمایتی گسترده از خویشاوندان و دوستان ایجاد کنید. مادران و پدران نقش موثر رهبری در انسجام و اعتماد خانواده دارند. مهم است خانواده بحران را چگونه معنا می کند.
- ✓ تلاش کنید خانواده به جای تاسف و تلاش برای بازگشت به وضعیت قبلی، به سازگاری جدید برسد.
- ✓ آیا قانون ۹۶ دقیقه پربازده ذهن را می شناسید؟ از قانون ۹۶ دقیقه ای پربازده یا پنجره پربازده ذهن استفاده کنید. معمولاً همه افراد حدود ۹۶ دقیقه پربازده شناختی در روز دارند که زمان آن در افراد متفاوت است. آن را در خود شناسایی و صرف فعالیت هایی که نیاز به تمرکز بیشتر مانند مطالعه یا مرور دروس نیاز هستند کنید.
- ✓ حتماً کتابهایی را از قبل در خانه دارید که زمان برای مطالعه آنها نداشتید. روزانه زمانی را به مطالعه اختصاص دهید. همچنین می توانید از کتابخانه های مجازی که به صورت اپلیکیشن گوشی همراه در دسترس هستند استفاده کنید.
- ✓ امروزه فایل های صوتی و پادکست های فراوانی در دسترس هستند. به پادکست ها گوش دهید و از کتابهای صوتی که می توانید استفاده کنید.

- ✓ از مصرف سیگار و مواد روان گردان پرهیز کنید.
- ✓ موسیقی گوش دهید و اگر امکان یادگیری مجازی هست با موسیقی و هنرهای سنتی ایران آشنا شوید و خودتان را به آنها سرگرم کنید.
- ✓ وزن خود را کنترل کنید.
- ✓ از پیگیری مداوم اخبار خودداری کنید. فیلم های خانوادگی و آرام بخش تماشا کنید. پلتفرم های داخلی این امکان را در این زمان برای مخاطبان خود فراهم کرده اند.
- ✓ با دیگران مهربان باشید به ویژه کودکان و سالمندان، تعامل با آنها را نوعی تمرین تاب آوری در نظر بگیرید و تلاش کنید در این برنامه موفق و مورد توجه باشید.
- ✓ در منزل لباس خوب و آراسته بپوشید و معطر باشید. به نظافت شخصی توجه کنید. فراموش نکنید با این کار شما اضطراب و نگرانی اطرافیان کاسته می شود.
- ✓ به عکسها، آلبوم ها و فیلم های قدیمی خانوادگی مراجعه کنید و خاطرات مثبت حاصل از آن را با خانواده مطرح کنید.
- ✓ از روایت های درمانی استفاده کنید. تجربه های موفق استفاده از داستان های فرهنگی ایرانی مثل حکایت های گلستان، داستان کلیله و دمنه و ...
- ✓ چک لیستی از فعالیت هایی که در منزل نیاز به تعمیر و اصلاح دارند تهیه کنید. مثلا لامپ های سوخته را تعویض کنید، کفش ها را واکس بزنید.
- ✓ به گلدان های خانه رسیدگی کنید و در صورت نیاز خاک آن ها را تعویض کنید.
- ✓ به انجام بازی ها و فعالیت های خانوادگی و جمعی پردازید. این تعامل خانوادگی نقش موثری در تاب آوری شما ایجاد می کند.
- ✓ حتما پیش آمده که بخواهید کاری یا فعالیتی انجام دهید که پیش از این زمانی برای انجام آن نداشته اید. مثلا یادگیری زبان دوم، یک برنامه نرم افزاری، ساختن یک کار دستی یا داستان نویسی. اکنون می توانید زمانی را به آن اختصاص دهید. در صورت قطعی نت می توانید از آپارات برای یادگیری مجازی استفاده کنید یا برای خود همراهانی پیدا کنید و با تشکیل گروه در فضای اجتماعی هدف خود را دنبال کنید.

### چک لیست توصیه های روان شناختی:

کدام یک از موارد زیر را برای تاب آوری بیشتر در برابر اضطراب انجام می دهید؟

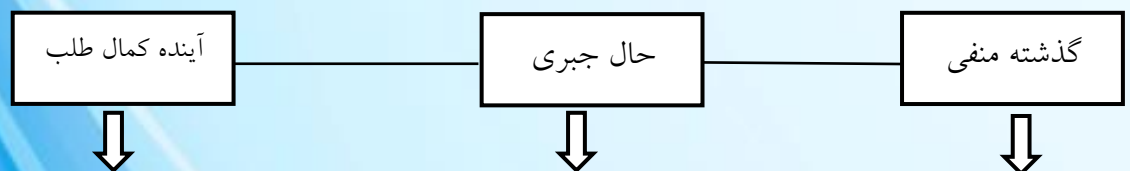
✓ هیجانات معمولاً به انواعی تقسیم می‌شوند، شادی، خشم، غم، ترس و... آنها را در خود شناسایی و نام گذاری کنید. هیجان‌ها دشمن شما نیستند. به شما پیام می‌دهند که محرک‌های ناشی از جنگ و اضطراب سیستم را فعال کرده است، ما آن هشدار را خاموش نمی‌کنیم تلاش می‌کنیم تنها صدای آژیر را کم کنیم. بنابراین در شرایط فعلی احساس ناامنی، اضطراب و ترس جزئی اساسی در زندگی ما ایرانیان است که باید آن را بپذیریم.

✓ برای احساس شرم و ترس و یا غیرعادی بودن خود را سرزنش نکنید و آن را بپذیرید. خاطرات و یا تصاویر امن را به یاد بیاورید و یا تجسم کنید.

✓ تغییرات شناختی و خلقی شما واکنش به شرایط حال حاضر ناشی از جنگ و نوعی اختلال هستند و مشکل روان شناختی و یا اختلال شخصیت در شما محسوب نمی‌شوند.

✓ بر اینجا و اکنون توجه کنید. در نظریه چشم‌انداز زمان، درک زمان به سه حالت گذشته (مثبت و منفی)، حال (جبری و لذت طلب) و آینده تقسیم شده است. تلاش کنید به جای حال جبری و تمرکز بیش از حد بر آینده، در حال لذت طلب قرار بگیرید. سعی کنید از لحظه‌ای که در آن قرار دارید با انجام تمرینات قبلی لذت ببرید.

در نظریه چشم‌انداز زمان، مسیر افسردگی مطابق نمودار زیر پیش‌بینی می‌شود:



در جنگ ۱۲ روزه بسیار کلافه و نگران بودم. از چیزی لذت نمی‌برم. باید عملکرد مالی یا تحصیلی ام عالی باشد.

✓ سعی کنید رویدادهایی که برای شما نامطلوب است را یادداشت کنید. یادداشت کردن به شما کمک می‌کند تا بار عاطفی موضوع کاهش یابد.

✓ برای دیگران و عزیزانی که از دست رفته اند نامه بنویسید.

✓ وقتی خلق تان بهتر است یا حوصله دارید، وضعیت روان‌شناختی خود را ارزیابی کنید. تجربه‌ای که باعث ناراحتی یا پریشانی شما شده اند را یادداشت کنید. جدولی تهیه کنید و بر اساس جدول زیر توضیحات را

یادداشت کنید. به شدت احساسات و واکنش‌های جسمی خود نمره ۰ تا ۱۰ بدهید و سپس با انجام تمرین‌ها مجدداً نمرات را ارزیابی و تغییرات آنها را بررسی کنید.

| موقعیت             | واکنش جسمی       | احساس             | فکر        | رفتار           |
|--------------------|------------------|-------------------|------------|-----------------|
| چه رویدادی؟        | چه واکنش         | چه احساسی         | چه فکری از | چه رفتاری انجام |
| در اتاق نشسته بودم | جسمی داشتم؟      | داشتم؟            | ذهنم گذشت؟ | دادم؟           |
| که صدای انفجار     | دل درد و تپش قلب | الان خونه منفجر   | گریه کردم. | شنیدم.          |
| شدید گرفتم.        | ترس و وحشت زدگی. | می‌شه و می‌میریم. |            |                 |

تلاش کنید احساسات خود را مدیریت کنید و شدت و ضعف آنها را تنظیم کنید. رفتار شما متأثر از فکر و احساس شما تغییر خواهند کرد. تلاش کنید به این ارزیابی متعهد باشید. برای آن جدولی درست کنید و این پنج بخش را در طول روز و با وقوع احساسات ناخوشایند مورد ارزیابی قرار دهید. تحریف‌های شناختی مانند فاجعه‌سازی، تعمیم افراطی، تفکر همه یا هیچ، پیشگویی، دست کم گرفتن جنبه‌های مثبت و نکند که... را در افکار خود شناسایی کنید و سعی کنید افکار متعادل‌تری جایگزین این فکرها نمایید و با ارزیابی مجدد نمره‌ها را با نمرات اولیه جدول مقایسه کنید.

✓ فراموش نکنید، بعضی هیجان‌ها مانند خشم یک هیجان ثانوی هستند. هیچ نوزادی را خشمگین نمی‌بینیم این هیجان‌ها ممکن است حاصل یادگیری و فرایندهای مربوط به تعامل و دلبستگی با مراقبان اولیه دوران کودکی ما باشند و در شرایط خطر به بقا کمک کرده باشند و در شرایط اضطراب فعلی مجدداً بروز یابند و آثرب بکشند. به نوعی بروز هیجانات، مربوط به دوران کودکی ما هستند. فراموش نکنید ذهن در شرایط اضطراب تمایل به فاجعه‌سازی و تعمیم افراطی دارد این موارد از تحریف‌های شناختی هستند. که باید تلاش کنید با رفتارهای مغایر، مواجهه‌سازی و گفتگوی درونی شدت آنها را کم کنید.

✓ باید بین هیجان و خطر واقعی تمایز قائل شوید. شواهد مثبت را در نظر بگیرید.

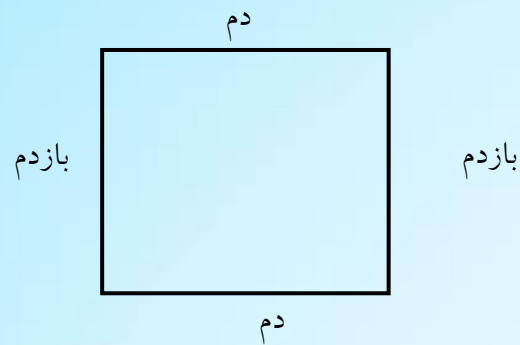
✓ افکار منفی خود را به چالش بکشید و با آنها مجادله و گفتگو کنید. افکار منطقی‌تر را جایگزین کنید.

✓ فراموش نکنید که شما مسئولیت همه چیز را به عهده ندارید. گاهی رویدادهای تلخ مثل زخمی شدن یا شهادت و مرگ عزیزان را باید پذیرفت. ما اختیار مرگ و یا زندگی دیگران را نداریم و باید این نکته را بپذیریم، باید به زنده ماندن خود معنا ببخشیم.

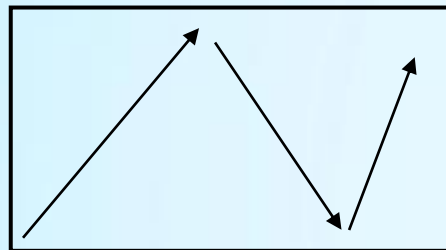
- ✓ فراموش نکنید شما در این رنج تنها نیستید و اغلب مردم رنج ناشی از استرس جنگ را به دوش می کشند. عده ای در شرایط بسیار نامطلوب تری قرار دارند و خطر بیشتر آن ها را تهدید می کند.
- ✓ تلاش کنید معنایی در این رنج بیافرینید. زنده بمانیم تا آینده را بسازیم.
- ✓ توکل کنید، عبادت کنید و خود را به قادر متعال بسپارید. به بخشش و شکرگزاری توجه کنید.
- ✓ برای بعد از جنگ برنامه ریزی کنید برنامه کوتاه مدت یکساله تهیه کنید. فراموش نکنید هریک از ما روزهای سختی مانند کرونا را در زندگی سپری کرده ایم. این دوران هم بخشی از زمان های سختی خواهد بود که از آن عبور خواهیم کرد.
- ✓ سطح انتظارات خود را از جامعه، اطرافیان و خانواده را کاهش دهید.
- ✓ تلاش کنید کنترل نسبی نسبت به رویدادی های روزمره زندگی داشته باشید. کمی مدیریت مالی کنید.
- ✓ حس شوخ طبعی را از دست ندهید.

### چک لیست توصیه های زیستی و جسمی:

- کدام یک از موارد زیر را برای تاب آوری بیشتر در برابر اضطراب انجام می دهید؟
- در شرایط بروز اضطراب تنفس دیافراگمی بهترین نتیجه را به همراه دارد. در طول روز چندین بار به مدت ۳ الی ۴ دقیقه تنفس عمیق داشته باشید. نفس را داخل ریه کرده ۴ ثانیه نگه دارید و سپس یک بار از بینی و مجدد یک بار از دهان خارج کنید.
- ✓ به دیوار تکیه دهید، کمر خود را به دیوار بچسبانید و تنفس شکمی کنید.
- ✓ سعی کنید حواس خود را فعال کنید به اطراف خود نگاه کنید: ۵ چیزی که می بینید، ۴ چیزی که می توانید لمس کنید، ۳ صدایی که می شنوید و ۲ چیزی که بو می کنید و یک چیزی که می توانید بچشید را نام ببرید.
- از تکنیک تنفس مربعی استفاده کنید. نگاه خود را بر روی یک شی مربعی متمرکز کنید. پنجره یا قاب و یا تابلو. روی یکی از گوشه ها متمرکز شوید و تکنیک دم را انجام دهید سپس نفس خود را نگه داشته و تا چهار بشمارید و سپس با چهار ضلع مربع این تمرین تنفسی را تکرار کنید.



✓ مطالعات مربوط به حرکات سریع چشم در کاهش استرس نشان داده اند بر اساس همین مربع یا مستطیل اگر چشمها را بر اضلاع متمرکز و مرتبط در جهات مختلف با سرعت حرکت دهید استرس شما کاهش می یابد.

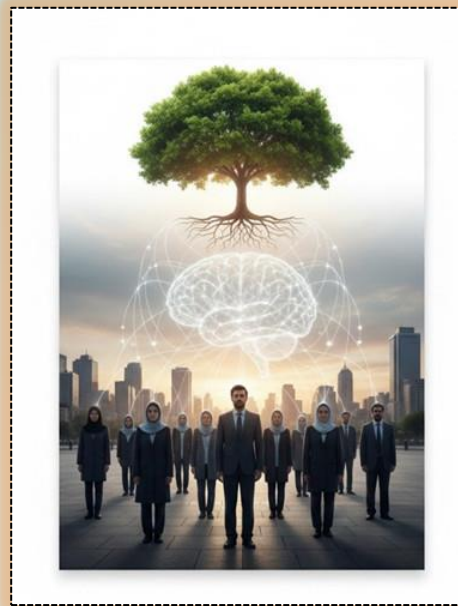


✓ از شیوه های خودآرام سازی استفاده کنید. ایجاد فشار در عضلات با شمارش فزاینده (۱ تا ۱۰)، سپس چند ثانیه تمرکز بر این فشار، سپس ایجاد آرامش با کاهش فشار و شمارش معکوس (۱۰ تا ۱) در آن نقطه و سپس تمرکز بر آن آرامش، از شیوه های آرامش اندوزی است. این کار ممکن است ده دقیقه زمان ببرد و شما می توانید در همه عضلات بدن از سر و صورت، بینی و چشم ها شروع کرده و تا کف پا آن را ادامه دهید. در زمان اجرایی این فعالیت می توانید در محیط آرامی قرار بگیرید و به موسیقی بی کلام آرام (مثلا موسیقی های آسیای شرقی) گوش دهید. برای اجرای این روش از فایل های صوتی آموزشی آماده نیز می توانید استفاده کنید.

✓ تغذیه مناسب داشته باشید.

✓ از مصرف مواد مخدر و الکل و قهوه زیاد پرهیز کنید.

## اعتماد اجتماعی و اثر آن بر سلامت فرد و جامعه



### ستاره جعفری

کارشناس ارشد روان‌شناسی اجتماعی

و عضو انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

در سال‌های اخیر، اعتماد اجتماعی به یکی از مفاهیم کلیدی در علوم اجتماعی و سلامت تبدیل شده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کیفیت روابط اجتماعی و میزان اعتماد میان افراد، نه تنها بر انسجام اجتماعی اثر می‌گذارد، بلکه به طور مستقیم با سلامت روانی، جسمی و کیفیت زندگی افراد پیوند دارد. با این حال، تا همین اواخر، حتی بر سر تعریف دقیق «اعتماد اجتماعی» نیز توافق روشنی وجود نداشت.

### اعتماد اجتماعی چیست؟

بر اساس تحلیل مفهومی نیکولاس کربی (۲۰۲۵)، اعتماد اجتماعی را نباید صرفاً به عنوان یک «باور خوش‌بینانه» یا قضاوت اخلاقی درباره نیت خوب دیگران در نظر گرفت. اعتماد اجتماعی، بیش از آنکه یک باور باشد، نوعی **فرض عملی** است؛ فرضی که افراد هنگام کنش در جامعه بر اساس آن عمل می‌کنند.

به بیان دقیق‌تر، فرد زمانی اعتماد اجتماعی را نشان می‌دهد که در تعاملات روزمره خود بر این فرض تکیه کند که دیگران به **تعهدات و وظایف اجتماعی‌شان عمل خواهند کرد**؛ نه لزوماً از روی نیت خوب، بلکه به دلیل ساختارهای اجتماعی، هنجارها و قواعدی که رفتار افراد را قابل پیش‌بینی می‌کند (کربی، ۲۰۲۵).

از این منظر، اعتماد اجتماعی با اعتماد بین فردی تفاوت دارد. اعتماد اجتماعی نه به یک فرد خاص، بلکه به «دیگران در جامعه» به طور کلی مربوط است و الزاماً به معنای پذیرش ریسک، آسیب‌پذیری یا وابستگی شخصی نیست، بلکه بازتابی از ارزیابی ما از **ساختار اجتماعی** است که رفتار افراد را هدایت می‌کند.

### اعتماد اجتماعی و سلامت: شواهد تجربی

در کنار این مفهوم‌پردازی نظری، مطالعات تجربی گسترده‌ای نشان داده‌اند که اعتماد اجتماعی با شاخص‌های مختلف سلامت ارتباط معنادار دارد. پژوهش‌های بین‌کشوری که داده‌های بیش از ۸۰ کشور را بررسی کرده‌اند، نشان می‌دهند افرادی که سطح بالاتری از اعتماد اجتماعی دارند، به‌طور متوسط رضایت از زندگی، سلامت روان و احساس شادی بیشتری را گزارش می‌کنند (ژنگ و ژانگ، ۲۰۲۵).

این رابطه حتی پس از کنترل متغیرهایی مانند درآمد، تحصیلات و وضعیت اشتغال نیز باقی می‌ماند، که نشان می‌دهد اعتماد اجتماعی صرفاً یک پیامد رفاه اقتصادی نیست، بلکه خود می‌تواند نقش محافظتی مستقلی در سلامت ایفا کند.

### نقش زمینه فرهنگی و اجتماعی

یافته‌های این مطالعات همچنین نشان می‌دهد که اثر اعتماد اجتماعی بر سلامت در همه جوامع یکسان نیست. در جوامعی که تأکید بیشتری بر ثبات اجتماعی، برنامه‌ریزی برای آینده، روابط پایدار و همکاری بلندمدت وجود دارد، اعتماد اجتماعی اثر قوی‌تری بر سلامت افراد دارد. در چنین جوامعی، اعتماد به دیگران بخشی از یک چارچوب پایدار روابط اجتماعی است که استرس‌های مزمن را کاهش می‌دهد و احساس امنیت روانی را تقویت می‌کند.

در مقابل، در جوامعی که بیشتر بر انعطاف‌پذیری، سازگاری سریع و تمرکز بر نیازهای کوتاه‌مدت تأکید دارند، هرچند اعتماد اجتماعی همچنان با سلامت مرتبط است، اما شدت این ارتباط کمتر گزارش شده است (ژنگ و ژانگ، ۲۰۲۵). این تفاوت نشان می‌دهد که اعتماد اجتماعی همواره در تعامل با زمینه فرهنگی معنا پیدا می‌کند.

### شواهد از چین: اعتماد، نابرابری و سلامت

پژوهش‌های انجام‌شده در چین تصویر دقیق‌تری از سازوکار این رابطه ارائه می‌دهند. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد اعتماد اجتماعی به‌طور معناداری سلامت روان و جسم افراد را بهبود می‌بخشد، اما این اثر در همه گروه‌ها یکسان نیست. افرادی با منابع اقتصادی بیشتر، می‌توانند اعتماد اجتماعی را بهتر به سرمایه اجتماعی قابل استفاده تبدیل کنند؛ سرمایه‌ای که به دسترسی به حمایت اجتماعی، اطلاعات سلامت و سبک زندگی سالم‌تر منجر می‌شود (دنگ و همکاران، ۲۰۲۵).

همچنین، زنان شهری و افراد میانسال بیش از سایر گروه‌ها از سطوح بالای اعتماد اجتماعی منتفع می‌شوند؛ موضوعی که احتمالاً به نقش شبکه‌های اجتماعی، حمایت عاطفی و انتظارات اجتماعی در این گروه‌ها مرتبط است.

### اعتماد اجتماعی و سلامت اجتماعی

این یافته‌ها ما را به مفهوم مهم‌تری می‌رسانند: **سلامت اجتماعی**. سلامت اجتماعی به کیفیت روابط اجتماعی، میزان اعتماد متقابل، احساس تعلق و امنیت اجتماعی اشاره دارد. اعتماد اجتماعی یکی از ستون‌های اصلی سلامت اجتماعی است و کاهش آن می‌تواند به احساس انزوا، بی‌اعتمادی مزمن و افزایش فشار روانی منجر شود.

از این منظر، اعتماد اجتماعی نه تنها یک متغیر روان‌شناختی یا فرهنگی، بلکه یک **عامل ساختاری مؤثر بر سلامت عمومی** است. جامعه‌ای که افراد در آن بتوانند بر پابندی دیگران به قواعد و تعهدات اجتماعی حساب کنند، جامعه‌ای است که بستر بهتری برای سلامت روانی، مشارکت اجتماعی و رفاه عمومی فراهم می‌کند.

مجموع این شواهد نشان می‌دهد سیاست‌های ارتقای سلامت نباید صرفاً بر مداخلات فردمحور تمرکز داشته باشند. تقویت اعتماد اجتماعی از طریق شفافیت نهادی، عدالت اجتماعی، کاهش نابرابری‌ها و حمایت از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت فرد و جامعه ایفا کند. در نهایت، توجه به اعتماد اجتماعی و سلامت اجتماعی، نه یک موضوع انتزاعی، بلکه ضرورتی عملی برای ارتقای کیفیت زندگی و سلامت پایدار در جوامع امروز است.

#### منابع

- Kirby, N. (2025). *What is social trust?* Critical Review of International Social and Political Philosophy.
- Zheng, J., & Zhang, T. (2025). *Patterns of trust and subjective well-being across societies: the role of cultural orientation*. BMC Psychology, 13, 697.
- Deng, X., Wang, Y., & Tao, X. (2025). *Social trust and health outcomes: Evidence from China*. Finance Research Letters, 85, 108198.



## تبریک به جناب آقای دکتر عیسی مراد



با خبر شدیم که جناب آقای دکتر عیسی مراد نائب رئیس انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی به مقام استادی نائل آمده‌اند. این موفقیت را صمیمانه خدمت ایشان تبریک عرض می‌کنیم و برای این استاد بزرگوار آرزوی سلامتی و موفقیت‌های روزافزون داریم.

## تبریک و تسلیت شهادت استاد دکتر سید کمال خرازی

با اندوهی عمیق، شهادت استاد برجسته روان‌شناسی دانشگاه تهران

و حامی انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

دکتر سید کمال خرازی

رئیس شورای راهبردی روابط خارجی جمهوری اسلامی ایران را تسلیت عرض می‌کنیم.

ایشان که عمر کرات در خود را وقف خدمت بی‌وقفه به میهن در عرصه‌های علمی و سیاسی نمود

بانوآوری‌های پیشرو علمی از جمله تاسیس مراکز مهمی چون آزمایشگاه ملی منفر

و پژوهشگاه علوم شناختی، میراثی ماندگار از خود به یادگار گذاشت.

قدان این چهره ممتاز علمی و اجرایی، ضایعه‌ای بزرگ برای کشور است.

روحشان شاد و یادشان گرامی باد

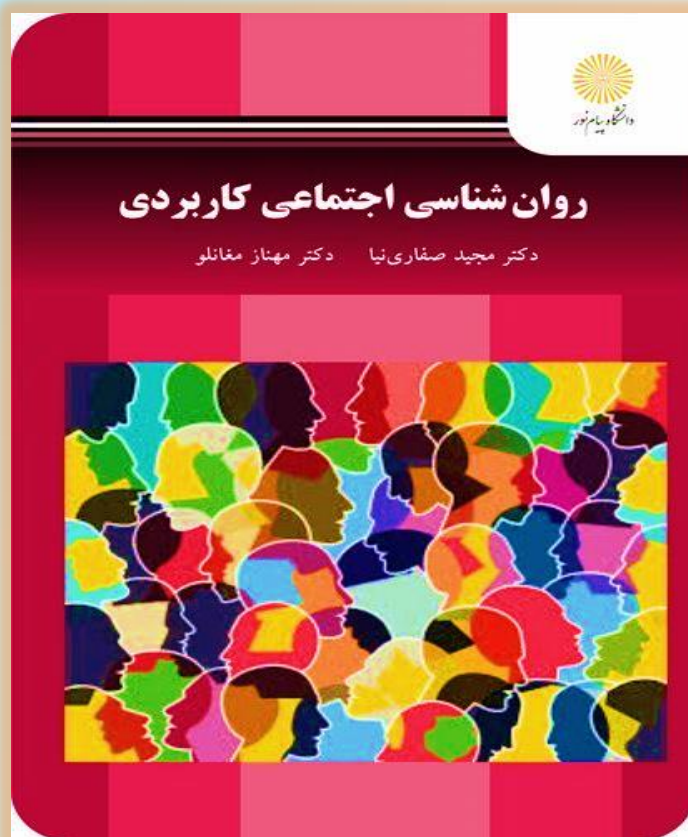
هیئت مدیره انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

## تسلیت به جناب آقای دکتر دلیر



انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

## معرفی کتاب



**عنوان:** روان‌شناسی اجتماعی کاربردی

**نویسندگان:** دکتر مجید صفاری نیا و دکتر مهناز مغاللو

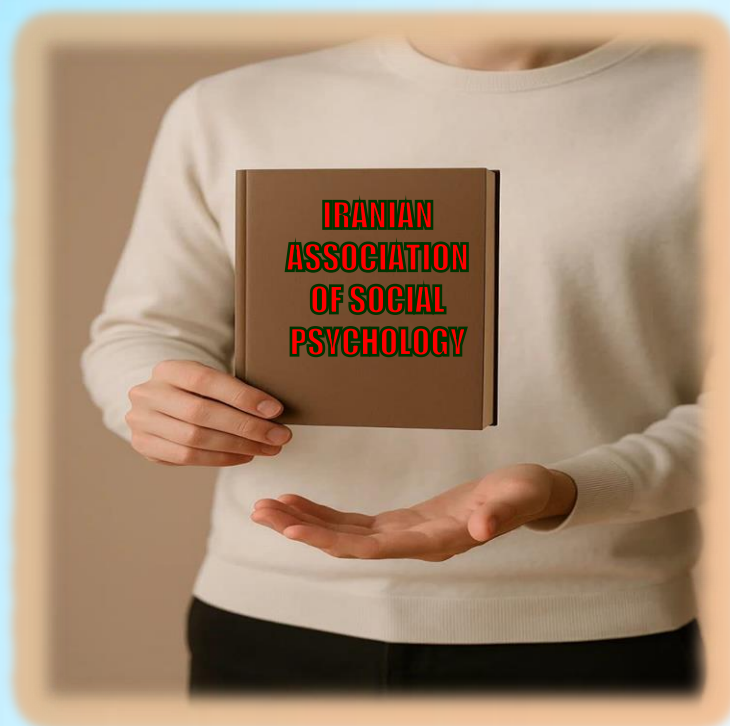
**ناشر:** دانشگاه پیام نور

**سال نشر:** ۱۴۰۴

### درباره کتاب:

کتاب روان‌شناسی اجتماعی کاربردی با نثری روان و موضوعات کاربردی توسط آقای دکتر مجید صفاری نیا و خانم دکتر مهناز مغاللو در ده فصل تدوین شده و توسط انتشارات دانشگاه پیام نور در اواخر سال ۱۴۰۴ به انتشار رسیده است. این کتاب به عنوان منبع درسی مقطع کارشناسی روان‌شناسی معرفی شده است. فصول آن در رابطه با کاربرد روان‌شناسی اجتماعی در سلامت؛ کاربرد روان‌شناسی اجتماعی در محیط؛ کاربرد روان‌شناسی اجتماعی در شهر؛ کاربرد روان‌شناسی اجتماعی در سازمان؛ کاربرد روان‌شناسی اجتماعی در تعلیم و تربیت و کاربرد روان‌شناسی اجتماعی در صرفه جویی انرژی می‌باشد. این کتاب از ترم جاری منبع دو واحد درس روان‌شناسی اجتماعی کاربردی دانشگاه پیام نور می‌باشد. هر فصل کتاب با پیش سازمان دهنده و در انتها با نمونه سوالات تستی و تشریحی برای هدایت دانشجویان همراه است.

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

## شماره جدید نشریه‌های انجمن



**[www.socialpsychology.ir](http://www.socialpsychology.ir)**

فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی

شماره ۶۰ فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی منتشر شده و شماره ۶۱ به‌زودی 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](http://www.socialpsychology.ir) ارسال نمایند.

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

انجمن روان‌شناسی اجتماعی ایران

## عنوان مقالات زمستان ۱۴۰۴ فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی



۱. طراحی بسته آموزشی مبتنی بر نوروهای آینه ای و تعیین اثربخشی آن بر پرخاشگری فرزندان طلاق
۲. اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر خستگی ناشی از دلسوزی و تنظیم هیجان در مربیان مراکز نگهداری از کودکان  
بدسرپرست و بی‌سرپرست
۳. مقایسه اثربخشی مداخله‌های شناختی-رفتاری و روانی-آموزشی بر تکانشگری و خود-ارزشمندی در دانشجویان  
دختر دارای اعتیاد به عشق
۴. رابطه بین ادراک خطر و اعتیاد با میانجی‌گری سلامت اجتماعی در موتور سواران شهر تهران
۵. تحلیل تأثیر ابعاد مشارکت اجتماعی بر سلامت عمومی و ابعاد آن، علائم جسمانی، اضطراب-بی‌خوابی، اختلال در  
کارکرد اجتماعی و افسردگی در دانش‌آموزان پسر
۶. آزمون مدل افکار خودکشی دانشجویان براساس آزاردیدگی هیجانی اولیه و ویژگی‌های تاریک شخصیت: نقش  
میانجی‌نشخوارگری خشم
۷. فرایند روانشناختی بروز بی‌وفایی عاطفی در زنان میانسال؛ یک نظریه داده‌بنیاد
۸. اثربخشی گروه-درمانی کوتاه-مدت راه-حل-محور بر احساس خودکارآمدی و سبک-های حل مسئله نوجوانان  
قربانی قلدری
۹. پیش‌بینی بحران یک چهارم زندگی بر اساس سهل‌انگاری اجتماعی، هویت اجتماعی و نظم‌جوئی شناختی هیجانی  
با میانجی‌گری حمایت اجتماعی-خانواده

۱۰. مقایسه اثربخشی روش آموزش تاییدخود و آموزش مثبت‌نگر بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پسر دارای افت تحصیلی در دوره دوم متوسطه

۱۱. مدلیابی علی‌اعتیاد به اینترنت براساس تجربه‌های فشارزا و اضطراب ظاهر اجتماعی: نقش میانجی حمایت اجتماعی

۱۲. بررسی مدل میانجی‌گری همدلی در رابطه بین اقتدارطلبی و ابعاد جهت‌گیری سلطه اجتماعی با گونه‌پرستی

۱۳. مدل-یابی سبک فرزندپروری هلیکوپتری و باورهای غیرمنطقی در اضطراب سخنرانی با میانجی-گری کمال‌گرایی دانش-آموزان

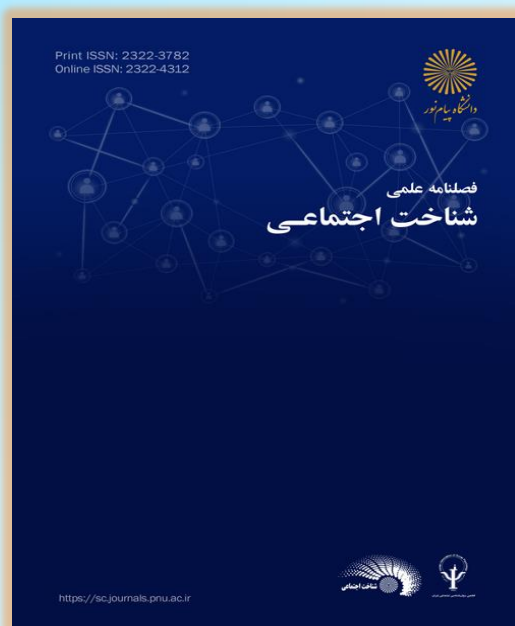
۱۴. اثربخشی آموزش چشم-انداز زمان بر امید و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو

۱۵. رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی در جوانان: با میانجیگری ترس از در حاشیه ماندن

۱۶. مقایسه اثربخشی آموزش تنظیم هیجان و آموزش مهارت ارتباط بین فردی بر شایستگی روانی-اجتماعی پرستاران شاغل در تبریز



## دوفصلنامه شناخت اجتماعی



بیست‌وهشتمین شماره دوفصلنامه شناخت اجتماعی (آذر 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
- ۵۸۵۹-۸۳۱۱-۳۲۷۲-۱۷۴۶ (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](http://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 سهیم باشید.