



nirvana

فصلنامه روان‌شناسی | روان‌شناسی اجتماعی | شماره یازدهم | تابستان ۱۴۰۳



- خودکشی؛ تصمیم اجتماعی یا فردی؟!
- عدالت و برابری جنسی یا تبعیض و تعصب؟!
- روان‌شناسی پنهان پشت عاداتها و رفتارهای اجتماعی مربوط به قمار!

صاحب امتیاز: انجمن علمی روان‌شناسی دانشگاه تبریز
دانشگاه صادرکننده مجوز: دانشگاه تبریز
شماره مجوز: ۷۵۲ ک.ن.ت



استاد مشاور: دکتر رسول حشمتی



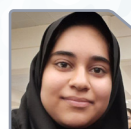
مدیر مسئول: امیرحسین کاردانی



سر دبیر: لیلا ابراهیمی



مسئول بخش انگلیسی: الهه محمودی



ویراستار ادبی، نگارشی و علمی: لیلا ابراهیمی و مطهره ولوی



طراح گرافیک و صفحه آرا: حسین مهرجویی



فهرست



سخن سردبیر

به نام خداوند جان و خرد

خوانندگان ارجمند و گرامی،
در این آستانه‌ی نوین و درپرتو نورانی آگاهی، با کمال مسرت و شگفتی، از توجه شما به شماره جدید نشریه «نیروانا» با عنوان «روان‌شناسی اجتماعی» متشکرم.
در دنیای پرشتاب و رنگارنگ امروز، جستجو برای درک عمیق‌تر روابط انسانی و تأثیرات اجتماعی، همچون چراغی در دل تاریکی است که ما را به سوی خودشناسی و همدلی رهنمون می‌سازد. این شماره، میدانی است برای تبادل افکار و اندیشه‌ها، جایی که می‌توانیم در سایه‌ی کلمات، دنیای درون و پیرامون خود را بهتر بشناسیم. در این شماره، مقالاتی ارزشمند و گرانبها را گردآوری کرده‌ایم که هر یک به نوبه‌ی خود، دریچه‌ای نو به سوی درک عمیق‌تر از چالش‌ها و زیبایی‌های زندگی انسانی می‌گشاید؛ از کنکاش در چالش‌های روانی ناشی از تغییرات اجتماعی گرفته تا بررسی آسیب‌های روانی همچون خودکشی و تبعیض و جستجوی ابعاد گوناگون رفتارهای انسانی و تأثیرات فرهنگی بر آن. هر یک از این نوشته‌ها می‌تواند الهام‌بخش ما باشد تا در این سفر پرمخاطره‌ی زندگی، به درک بهتری از خود و دیگران دست یابیم.
امید داریم که این نشریه، نه تنها محلی برای انتشار افکار باشد، بلکه فضایی برای رشد و شکوفایی اندیشه‌ها فراهم آورد. ما مشتاقانه منتظر شنیدن نظرات و پیشنهادات ارزشمندتان هستیم تا با یاری یکدیگر، محتوایی غنی‌تر و پربارتر برای شما عزیزان فراهم آوریم.
با آرزوی موفقیت، آرامش و رشد برای تمامی شما و با امید به آن‌که کلمات ما، همچون نوری در دل شب تار، راهی برای شما بگشاید.

با احترام و ارادت،

لیلا ابراهیمی

سردبیر نشریه «نیروانا»

- سخن سردبیر ۵
- چگونه با قلدری بزرگسال مقابله کنیم؟ ۶
- فضای مجازی منشور برای خودپنداره ۸
- قلدری سایبری چیست؟ ۹
- اعتیاد به قمار ۱۰
- خودکشی، تصمیم اجتماعی یا فردی ۱۳
- عدالت و برابری جنسی یا تبعیض و تعصب ۱۶
- بررسی عصب روانشناس شناخت اجتماعی ۱۹
- آزمایش زندان استنفورد ۲۲
- دوازده مرد خشمگین ۲۳

- What Is Ableism?..... 25
- Using Psychology to Address Social Problems.. 27
- What is Cyberbullying?..... 30
- Justice and Gender Equality or Discrimination and Prejudice?..... 33
- How to Combat Adult Bullying?..... 35

چگونه

با قلدری بزرگسال مقابله کنیم؟

قلدری چگونه تعریف می‌شود؟

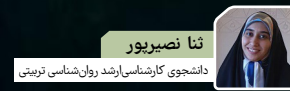
بسیاری بر این باورند که قلدری فقط در دوران کودکی اتفاق می‌افتد، اما باید بدانیم که این مسئله در بزرگسالی نیز ادامه‌دار است. در واقع، تقریباً از هر سه بزرگسال آمریکایی یک نفر مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد و ۴۳٪ افراد احساس می‌کنند که قلدری بزرگسالان به یک رفتار قابل‌قبول تبدیل شده است. غیرقابل‌پذیرش ساختن این رفتار مهم است؛ چون قلدری می‌تواند اثرات مخربی حتی برای کسانی که قلدری می‌کنند داشته باشد.

در ادامه این مطلب، به تعریف قلدری بزرگسال پرداخته و انواع مختلف آن را شرح می‌دهیم. همچنین اثرات قلدری بزرگسال بر سلامت روان را به اشتراک می‌گذاریم و به دنبال آن راه‌هایی برای مقابله با قلدری به‌عنوان قربانی، تماشچی یا حتی به‌عنوان مجرمی که می‌خواهد انجام‌دادن این رفتار مضر را متوقف کند، ارائه می‌کنیم. انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) قلدری را این‌گونه تعریف می‌کند: «شکلی از رفتار پرخاشگرانه که در آن شخصی به طور عمدی و مکرر باعث آسیب یا ناراحتی فرد دیگری می‌شود». بزرگسالان قلدر می‌توانند مرتباً به قربانی ظلم کرده و به او احساس تحقیرشدن و کرختی بدهند. برخی از رفتارهایی که آن‌ها انجام می‌دهند عبارت‌اند از: تهاجم به فضای شخصی طرف مقابل، توهین‌های شخصی، شرمسار کردن فرد در جمع، جوک‌های تمسخرآمیز، تهدیدات، تماس نامطلوب شخصی.

انواع قلدری در بزرگسالان

انواع مختلفی از قلدری وجود دارد از آنها عبارت‌اند از:

قلدری ملموس/مادی: این قلدرها از قدرت رسمی خود	به برخی
و	ع
استفاده	ستفاده



ثنا نصیریپور
دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی

می‌کنند؛ مانند زمانی که در موقعیتی به‌عنوان رئیس یا مدیر هستند یا نوعی اختیار یا کنترل بر امور مالی طرف مقابل دارند و از آن به عنوان روشی برای ارباب دیگران استفاده می‌کنند.

قلدری کلامی: قلدر کلامی با حرف‌هایش طرف مقابل را شرمنده و به او توهین می‌کند. این دسته از افراد دائماً از دیگران انتقاد کرده یا به آن‌ها توهین‌های بی‌رحمانه می‌کنند.

قلدری منفعل - پرخاشگر: شاید این دسته از افراد همیشه به‌عنوان یک قلدر در نظر گرفته نشوند، اما از برخی جهات حيله‌گرترین نوع قلدرها هستند؛ زیرا در ظاهر قابل‌قبول عمل می‌کنند، اما سپس نوسانات غیرمنتظره‌ای انجام می‌دهند. آنها همچنین شایعه‌پراکنی می‌کنند، کنایه می‌زنند و شوخی‌های آزاردهنده می‌کنند. آنها ممکن است چشم‌چرانی کنند، حالات چهره بی‌ادبانه داشته باشند و با تقلید قربانیان خود را مسخره کنند. آنها همچنین ممکن است قربانیان خود را منزوی کنند و باعث شوند آن‌ها احساس اضطراب و ناامنی کنند.

قلدری سایبری: این دسته از افراد، قربانیان خود را از طریق رایانه، تلفن همراه یا سایر وسایل الکترونیکی مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند. آزار و اذیت سایبری یک مشکل مهم به‌ویژه برای نوجوانان است. در واقع نوجوانان با احتمال بیشتری از طریق



ایمیل‌ها، پیام‌های متنی و پست‌های رسانه‌های اجتماعی مورد قلدری سایبری قرار می‌گیرند.

اثرات قلدری بر سلامت روان

قلدری می‌تواند سلامت روان قربانیان و عاملان را در کوتاه‌مدت و بلندمدت تحت‌تأثیر قرار داده و مشکلات زیادی را برای آن‌ها ایجاد کند. این مشکلات شامل مشکلات رفتاری، مسائل عاطفی، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی، کاهش عزت‌نفس، مشکلات در اجتماع و مدرسه هستند. قلدری می‌تواند اثرات مضر بر ناظران نیز داشته باشد. یک مطالعه نشان داد که افرادی که ناظر قلدری هستند علائم روانی بیشتری دارند، همچنین رضایت کمتری از زندگی دارند.

چگونه با قلدری بزرگسال مقابله کنیم؟

استراتژی‌های مقابله با قلدری بزرگسال بسته به اینکه قربانی، تماشچی یا مجرم هستیم، متفاوت است به‌عنوان یک قربانی

اگر مورد قلدری قرار گرفتید، می‌توانید از راهکارهای زیر برای محافظت از خود استفاده کنید.

- تصمیم بگیرید که چه زمانی پاسخ دهید: اگر این رفتار افرای یا مضر نباشد و تماس با فرد قلدر نادر باشد (مثلاً تنها در جمع‌های خانوادگی سالانه)، می‌توانید تنها از فرد قلدر دوری کنید. به دلیل زمان‌پر بودن کنترل رفتار قلدرانه، اجتناب از درگیری احتمالاً بهترین گزینه است.
- ارتباط چشمی برقرار کنید: تماس چشمی می‌تواند مهم باشد، زیرا وقتی قلدرها نمی‌توانند صورت یا چشمان شما را ببینند، همدلی کمتری دارند. داشتن تماس چشمی قوی همچنین نشانه‌ای از اعتمادبه‌نفس بیشتر است که می‌تواند در وهله اول احتمال قلدری را کاهش دهد؛ زیرا شما را به یک هدف کمتر مطلوب تبدیل می‌کند.

- در صورت امکان فرار کنید: به‌عنوان مثال، اگر در محل کار مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرید، می‌توانید میزهای خود را دورتر از فرد قلدر قرار دهید یا در صورت امکان تعامل خود را با وی محدود کنید. اگر این امر ناموفق بود، می‌توانید یک قدم فراتر رفته و در صورت وجود شرایط لازم، به سراغ پست دیگری در سازمان بروید.
- تخلفات را مستند کنید: هر تخلف را مستند کنید و مستندات را تا زمانی که ممکن است نگه دارید. در صورتی که اقدامات قلدر از نظر روحی یا جسمی آسیب‌رسان شود، می‌توانید از این مستندات برای طرح شکایت در محل کار یا گزارش به پلیس استفاده کنید.

به‌عنوان یک تماشاگر

اگر در حضور شما قلدری رخ داد می‌توانید به عنوان ناظر از راهکارهای زیر استفاده کنید:

- رفتار قلدر را زیر سؤال ببرید تا تمرکز تعامل را تغییر دهید.
- از طنز برای تغییر مسیر گفتگو استفاده کنید.

- از آنجایی که قدرت در تعداد زیاد است، می‌توانید همراه به سایر تماشاگران مداخله کرده تا مخالفت خود را با قلدری نشان دهید.

- برای کاهش احتمال تقابلات آینده، با قربانی قلدری قدم بزنید و او را همراهی کنید.

- به طور خصوصی با قربانی قلدری تماس بگیرید تا به او بفهمانید که ما با اقدامات شخص قلدر موافق نیستیم.

به‌عنوان یک مجرم

در بسیاری از موارد، افرادی که قلدری می‌کنند دوران کودکی آسیب‌زایی داشته‌اند و یا مرتباً مورد خشونت خانگی، آزار جسمی یا سایر اشکال آزار قرار گرفته‌اند. مقابله با اثرات این آسیب می‌تواند به کاهش رفتارهای قلدری کمک کند. روان‌درمانی یکی از گزینه‌های درمان آسیب‌های عاطفی یا کاهش استرس تروماتیک است. یک متخصص سلامت روان می‌تواند به ما کمک کند تا راه‌های سالمی را برای کنار آمدن با تجربیات آسیب‌زا پیدا کنیم. علاوه بر این روان‌درمانی به ما این امکان را می‌دهد که آسیب‌های خود را متوجه دیگران نکنیم.

چگونه می‌توان بعد از قلدری کمک دریافت کرد؟

برخورد با یک قلدر به طرق مختلف، عوارضی را به همراه دارد؛ اما به کمک روش‌های گوناگون می‌توان تأثیرات منفی جسمانی و روانی آن را کاهش داد. برای تأثیرات جسمانی منفی قلدری، مانند تجربه مشکلات خواب یا داشتن درد ناشی از استرس حاد، یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های اولیه می‌تواند کمک کند. برای مقابله با اثرات روانی قلدری، مراجعه به متخصص سلامت روان مفید واقع می‌شود. متخصصان سلامت روان به ما کمک می‌کنند تا با علائم افسردگی و اضطراب کنار بیاییم، اعتمادبه‌نفس خود را تقویت کنیم و یاد بگیریم چگونه از نظر هیجانی با قلدرها برخورد کنیم. همچنین استفاده از شبکه‌های حمایتی نیز مفید است. از همکاران، دوستان یا خانواده خود حمایت دریافت کنید. گاهی اوقات بهترین راه برای جلوگیری از تأثیر یک قلدر بر ما این است که در زندگی خود با دیگران ارتباط برقرار کنیم، به احساسات خود بها دهیم و آنها را بپذیریم.



چیزی که ظاهراً در کارکرد یک منشور به چشم می‌خورد تجزیه نور سفید به هفت طیف رنگی آن است. ابزاری که با عبور نور سفید از خود آن را به رنگین کمانی زیبا بدل می‌کند. اما این تعریف مربوط به فیزیک نور چه ربطی به فضای مجازی و خودپنداره در روان‌شناسی اجتماعی دارد؟

بیا بیا پاسخ به این سؤال را با تعریفی از گلاسِر در مورد مفهوم هویت آغاز کنیم. گلاسِر اعتقاد دارد که هویت، نیاز به احساس جدا و متمایز بودن از دیگران است؛ بنابراین دسترسی به یک هویت باثبات، نه تنها احساسی یکپارچه از خود بلکه امکان پیشرفت و سازش در سرتاسر زندگی را فراهم می‌کند. با تکیه بر این تفاسیر چیزی که خودپنداره افراد را به عنوان بخشی از هویت آنها معنا می‌کند، ادراک یکپارچه و نسبتاً باثبات از افکار و احساسات مربوط به توانایی‌های جسمانی، ذهنی، اجتماعی و نحوه رفتار و ویژگی‌های در آنهاست. اما آیا این مسئله به این معناست که هرگونه تغییر در ادراک ابعاد خودپنداره ناشایست و نابجاست؟ اصلاً اگر چنین تغییرهایی امکان‌پذیرند چه عواملی می‌تواند مسبب این اتفاق باشد؟ مقاله‌ای در سال ۲۰۲۳ با عنوان «به‌روزرسانی هویت: اهمیت حافظه اتوبیوگرافیک در افسردگی اساسی» به‌خوبی نشان می‌دهد که هویت و در نتیجه خودپنداره افراد قابلیت بروز شدن و در نتیجه تغییر کردن دارد و آن‌قدرها هم که ما فکر می‌کنیم باثبات نیست. همچنین این مقاله به تعاملات اجتماعی و بازخوردهای محیطی، رفتاری و کلامی دیگران به عنوان مرجع اطلاعاتی برای به‌روزرسانی هویت اشاره کرده است.

فضاهای مجازی در سال‌های اخیر به یکی از محیط‌هایی بدل شده‌اند که این تعاملات اجتماعی و بازخوردهای محیطی را برای افراد فراهم می‌آورند. تعاملاتی که در طی آنها افراد با مشاهده رفتارها و احساسات دیگران، بازخوردهایی را به‌صورت مجازی به آنان ارائه داده و با اشتراک‌گذاری روزمرگی‌های خود بازخوردهایی را متقابلاً دریافت می‌کنند. مخاطبان فضای مجازی بر نحوه تفکر افراد در مورد خودشان تأثیر می‌گذارند و گاهی سؤالاتی را در ذهن فرد در مورد خودش ایجاد می‌کنند. مقاله‌ای در سال ۲۰۲۴ با عنوان «فضای مجازی: آینده دیجیتال برای رشد هویت در نوجوان» به مدلی جدید در مورد چگونگی رشد هویت اشاره کرده است. طبق این مدل، هویت تحت‌تأثیر سه فرایند ساختاری (۱) تعهد نسبت به انتخاب‌های انجام شده توسط فرد (۲) اکتشاف عمیق (تامل و جستجو در مورد اطلاعات مورد تعهد) (۳) و تجدیدنظر در تعهد؛ شکل می‌گیرد.

همچنین این مقاله به اصطلاحی تحت عنوان self presentation یا (ارائه خود با هدف تأثیرگذاری بر نحوه درک دیگران از شخص) اشاره کرده است. طبق این توضیحات می‌توان نتیجه گرفت فضای مجازی قادر است به افراد فرصتی ارائه دهد تا یک تصویر اصلاح شده از خود را به نمایش بگذارند، تصویری که شاید فقط بخش‌هایی از تمامیت خودپنداره آنها را شامل می‌شود که با بازخوردهای مثبت بیشتری از سمت دیگران همراه است و فرد تصمیم دارد آنها را پررنگ‌تر از سایر بخش‌ها به دیگران نشان دهد

آیا این عملکرد ما را یاد منشور نمی‌اندازد؟! فضای مجازی گاهی مانند منشور عمل کرده و می‌تواند هویت و خودپنداره یکپارچه فرد را از خود عبور داده و فقط طیف‌های رنگی آن را به نمایش بگذارد؛ مهارت‌ها، استعدادها، شایستگی‌ها، باورها، رفتارها، احساسات و ویژگی‌هایی که به طرز بی‌نقصی همگی رنگی، زیبا و مثبت هستند

● رنگین‌کمان خودپنداره، زیبایی حقیقی یا مجازی؟

افراد در فضای مجازی سعی می‌کنند دیدگاه مخاطبان خود را در محتوای مجازی‌شان دخیل کنند و حتی گاهی آنها را بسته به دیدگاه مخاطبان خیالی درک شده خود، تنظیم می‌کنند. این مخاطبان خیالی گاهی باعث تأکید بیش از حد بر نمایش جنبه‌های مثبت و رنگی خودپنداره می‌شود و نوعی تعصب شدید در self-presentation، ایجاد می‌کند

داشتن self-presentation و تلاش برای نمایش ابعاد رنگی و مثبت خودپنداره از نظر اجتماعی برای تمام انسان‌ها لازم و ضروری است چرا که گاهی وقت‌ها افراد نیاز دارند تا برای حفظ اعتمادبه‌نفس خود در برخی موقعیت‌های شغلی یا اجتماعی، جنبه‌های مثبت و بهتر خود را پررنگ‌تر جلوه دهند. اما همان‌طور که اشاره شد گاهی این قضیه در فضای مجازی حالت تعصب به خود می‌گیرد و ممکن است در گذر زمان برای افراد مشکل‌آفرین شود چراکه self-presentation شدید، فرد را از خودپنداره حقیقی و طیف‌های نه‌چندان رنگی بلکه خاکستری آن جدا کرده و در گذر زمان می‌تواند باعث ایجاد آشفتگی در هویت شود.

● سخن آخر

استفاده از فضای مجازی با رعایت اصول درست آن نه‌تنها مشکل‌آفرین نیست بلکه می‌تواند مسبب رشد و پیشرفت بشر در بسیاری از حوزه‌های مختلف زندگی باشد؛ اما متأسفانه گاهی شرایطی پیش می‌آید که می‌تواند این اثرات مثبت را به نقطه مقابل آن بدل کند

قدری سایبری چیست؟

امروزه با پیشترشدن استفاده از شبکه‌های مجازی و اینترنت، ارتباط برقرار کردن بین افراد با سهولت رخ می‌دهد؛ اما این مسئله می‌تواند مشکلاتی را نیز به دنبال داشته باشد. بسیاری از نوجوانان در سراسر جهان به طور مداوم با شبکه‌های اجتماعی با هم در ارتباط هستند. یکی از خطرانی که کودکان و نوجوانان در زندگی دیجیتالی به طور فزاینده‌ای با آن روبرو هستند، قدری سایبری است. قدری به معنای رفتاری عمدی برای آسیب رساندن به دیگری، به‌گونه‌ای که برای قربانی دشوار باشد که از خود دفاع کند، است. با تعمیم این تعریف، قدری سایبری را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: عمل یا رفتار تهاجمی که با استفاده از وسایل الکترونیکی توسط یک گروه یا یک فرد به طور مکرر علیه دیگری انجام می‌شود و قربانی به‌راحتی نمی‌تواند از خود دفاع کند

تفاوت قدری سایبری و سنتی (واقعی):

ماهیت توقف‌ناپذیر قدری سایبری: قدری سنتی معمولاً در پایان روز با تعطیل شدن مدرسه، دانشگاه یا محل کار تمام می‌شود؛ اما به دلیل امکان ارتباط دائمی در فضای مجازی، قدری سایبری را می‌توان هر موقع از شبانه‌روز تجربه کرد؛ در نتیجه تأثیر منفی قدری بر قربانی چندبرابر می‌شود

امکان ناشناس ماندن قلدر: در قدری رودرو قربانی می‌تواند هویت قلدر را شناسایی کند، اما در قدری سایبری تشخیص دقیق هویت واقعی قلدر کار آسانی نیست. به باور برخی پژوهشگران این حس ناشناس ماندن در قدری سایبری به قلدرها آزادی عمل بیشتری می‌دهد. ناشناس ماندن قلدر در قدری سایبری حائز اهمیت است؛ زیرا پنهان کردن هویت واقعی، به قلدر قدرت بیشتری برای تسلط به قربانی می‌دهد، ناشناس ماندن به این معنی است که امکان شناسایی راحت قلدر کم است، پس قلدرها به این باور می‌رسند که احتمال کمی وجود دارد مورد قضاوت کسانی قرار گیرند که آنها را می‌شناسند. ناشناس ماندن خود قلدر را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد به‌این‌ترتیب که از پیامدها و اعمالشان آگاه نمی‌شوند؛ چون در فضای فیزیکی مشترکی با قربانی نیستند و در نهایت ناشناس بودن می‌تواند میزان ترس و سردرگمی را در قربانی افزایش دهد؛ چون قلدر می‌تواند یک دوست، یک هم تیمی یا فرد واقعاً ناآشنا باشد

تماشاچیان قدری: تماشاچی قدری سایبری از قدری رودرو بیشتر است. در قدری رودرو، تماشاچی باید در زمان وقوع در همان فضای فیزیکی قلدر و قربانی حضور داشته تا شاهد دست‌اول حادثه باشد؛ اما با پیشرفت فناوری این محدودیت زمانی و مکانی در قدری سایبری حذف شده است. با حذف محدودیت‌های جغرافیایی، حادثه‌های قدری سایبری به شکل عمومی در دنیای دیجیتال اتفاق می‌افتند و تماشاچی جهانی پیدا می‌کنند

رفتارهای قدری سایبری:

به‌طور کلی قدری سایبری می‌تواند در اشکال زیر خود را نشان دهد:

- اغواکردن: با کلیک وارد رابطه با دیگران شدن مثلاً از طریق ایجاد یک هویت و پروفایل جعلی در شبکه‌های اجتماعی
- تقلب کردن، دسته و گروه ساختن و مسدود کردن نقاط ورودی در بازی‌های اینترنتی با تعداد بالایی بازیکن
- پخش کردن پیام‌ها یا تصاویر توهین‌آمیز، تحقیرکننده و تهدیدآمیز در گروه‌های دوستی در فضای مجازی
- نفرت‌پراکنی: عمداً به شیوه جنجال‌برانگیز با دیگران وارد تعامل شدن
- جعل هویت دیگران
- خبرچینی: استفاده از ابزار الکترونیک قربانی بدون اطلاع او به‌منظور دستیابی به فایل‌ها، جاسوسی یا کنترل ابزار

مطهره ولوی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان دانشگاه تبریز



- پرخاشگری ارتباطی: پخش شایعه، محروم کردن قربانی، حذف قربانی از یک گروه دوستی یا گذاشتن پیام‌های تهدیدآمیز
- توهین جنسی: پخش تصاویر با مضمون جنسی
- طعمه ریختن ناگهانی: گذاشتن مطالب توهین‌آمیز در فضای مجازی با هدف عصبانی کردن دیگران و برانگیختن پاسخ‌های تحقیرآمیز و آزاردهنده
- کمین اینترنتی یا تهدید به خشونت

پیامدهای قدری سایبری:

به‌طور کلی قدری سایبری روی سلامت روان قربانی تأثیرات منفی گذاشته و افزایش استرس و اضطراب، افسردگی، رفتار خشونت‌آمیز افکار خودکشی، کاهش اعتمادبه‌نفس و مشکلات عاطفی طولانی‌مدت را به دنبال دارد. معمولاً قربانیان احساس خشم و عصبانیت شدیدی را نیز تجربه می‌کنند و حتی ممکن است برای انتقام نقشه بکشند تا احساس قدرت کنند؛ زیرا قربانیان آزار و اذیت سایبری، اغلب احساس ناتوانی کرده و تصور می‌کنند که نمی‌توانند جلوی اتفاقات را بگیرند. سایر پیامدهای منفی قدری سایبری عبارت است از: ترس از مسخره شدن توسط اطرافیان، ترس از طرد شدن، احساس تنهایی، عزت‌نفس پایین، عدم احساس امنیت، افت تحصیلی، کاهش رضایت از زندگی و..

چگونه می‌توان در برابر قدری سایبری مقابله کرد؟

روش‌های زیادی برای مقابله و پیشگیری از قدری سایبری وجود دارد. اگر مورد قدری سایبری قرار گرفتید، فرد مزاحم را بلاک کرده، تمام پیام‌ها و تماس‌های وی را ذخیره و مستند کنید و مسئله پیش‌آمده را به پلیس فتا اطلاع دهید. علاوه بر این، اقدامات زیر می‌تواند در مقابله و پیشگیری از قدری سایبری مؤثر واقع شود

- افزایش آگاهی در مورد فضای مجازی
- تغییر اکانت، نام کاربری، رمز یا
- شکایت کردن از فرد مزاحم
- ندادن شماره‌تلفن به افراد غریبه
- جواب ندادن به افراد غریبه
- به اشتراک نگذاشتن عکس‌های بسیار شخصی در فضای مجازی
- خودداری کردن از ارسال عکس‌های خصوصی حتی به دوستان نزدیک
- عدم انتشار موقعیت مکانی



فضای مجازی؛ خودپنداره منشور برای خود

پگاه دیدار

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه تبریز





از واکنش‌های ذاتی فرد می‌تواند با محرک‌های مختلف به واکنش‌های شرطی تبدیل شود. علاوه‌براین در حوزه رفتارشناسی معتقدند که ویژگی‌های شخصیتی افراد در اقدام به یک رفتار، نقش مهمی ایفا می‌کنند. متعاقب این نگاه که عمل کنشگر را در سطح خرد تبیین می‌کند، سرزدن فعل شرطبندی از یک فرد در جریان میل به تجربه خوشی زودگذر و هیجان رخ می‌دهد. تأثیر میزان خودکنترلی از عوامل عمده در جهت‌دهی به انتخاب‌های فرد تلقی می‌شود. این عامل به تأثیر سطوح کنترل رفتار از سوی فرد و میزان تن‌دادن به هیجان و خوشی زودگذر بر دست‌زدن به رفتار انحرافی تأکید دارد و معتقد است که بالا یا پایین‌بودن سطح شاخص‌های خودکنترلی بر دقت محاسبه پیامدها از سوی کنشگر اثر قابل‌توجهی می‌گذارد. به بیان دقیق، از آنجاکه افراد با خودکنترلی پایین در محاسبه هزینه‌های احتمالی کنش مد مدنظر خطا مواجه می‌شوند و در ارزیابی هزینه‌های بالقوه عمل خود ناتوان هستند، رفتاری می‌کنند که عواقب آسیب‌زای احتمالی آن را نسنجیده‌اند. می‌توان از این عامل در تبیین تلاش مدیران سایت‌های شرطبندی در استفاده از محرک‌های هیجان‌زا و اغواکننده در تبلیغات بهره گرفت. به نظر می‌رسد مدیران سایت‌های شرطبندی با استفاده از این شیوه‌ها سعی در پایین آوردن سطح خودکنترلی کاربران دارند

رویکرد روان‌شناختی: در وسط مغز ما، گروهی از ساختارها به نام مسیر پاداش قرار دارند. این مسیر از ناحیه تگمنتوم شکمی شروع می‌شود و به هسته اکومینس متصل می‌شود. هر زمان که ما کاری لذت‌بخش انجام می‌دهیم (چه شکلات خوردن، عاشق شدن، قمار یا مصرف مواد مخدر)، این مسیر فعال می‌شود و یک ماده شیمیایی در مغز، به نام دوپامین آزاد می‌کند. این همان چیزی است که به ما آن احساس لذت بالارزش را می‌دهد. مانند بسیاری از فرایندهای بیولوژیکی، سطح دوپامین ما در یک تعادل ظریف قرار دارد. داشتن بیش از حد یا کم دوپامین می‌تواند منجر به عواقب منفی شود. در حال حاضر، کارشناسان توافق دارند که در مسیر پاداش قماربازان در مقایسه با افراد سالم تفاوت‌هایی وجود دارد. اما توضیح دقیق اینکه چگونه این تفاوت‌ها در رفتار قمار بی‌نظم و سالم ظاهر می‌شوند هنوز موردبحث است. در مسئله اعتیاد به قمار قسمت تصمیم‌گیری مغز یعنی لوب فرونتال دچار آسیب شده و به‌خاطر همین فرد قمارباز از کنترل امیال و خواسته‌هایش عاجز می‌ماند. مطالعات انجام شده بر روی معتادان به قمار

قماربازان سرگرم‌کننده است

هیجان: فراتر از آن، شرطبندی اغلب باعث افزایش آدرنالین می‌شود. برخی از بازیکنان به دنبال هیجان برنده‌شدن هستند، مانند آنچه در مسابقات ورزشی تجربه می‌شود
فرار: بسیاری از قماربازان مشکل‌دار و قماربازان بیمارگونه برای مقابله با استرس‌های زندگی بازی می‌کنند
توهم کنترل: محققان می‌گویند که شانس‌های نزدیک و انتخاب شخصی به برخی از قماربازان حس کنترل می‌دهد
رفتارهای هیجانی اغلب در افرادی که به قمار اعتیاد دارند، دیده می‌شود. ممکن است پیش‌بینی شود که افراد معتاد به قمار، سطح خودکنترلی پایینی دارند. افراد مبتلا همیشه با غریزه برنده‌شدن بیشتر عمل می‌کنند و نمی‌توانند افکار و رفتارهای خود را کنترل کنند. افراد معتاد به قمار معتقدند که قمار کاملاً اعتیادآور است و حتی علی‌رغم عوارضی که دارد، نمی‌توانند آن را ترک کنند. برخی به این نکته اشاره می‌کنند که ترک مواد به‌مراتب آسان‌تر از ترک قمار است؛ بنابراین می‌توان ادعا کرد اگر قماربازان شرایط قمار کردن را داشته باشند و در صورتی که پول یا هر چیز ارزشمند دیگری در اختیار آنها باشد، در هر نوع از قمار حاضر به شرطبندی هستند

روان‌شناسی از جمله رویکردهایی است در حوزه انگیزه‌ها، ضعف‌های شخصیتی، نقص‌های شناختی، تحلیل‌های روانکاوانه و سوءیادگیری فرد مورد توجه قرار می‌گیرد؛ این همان چیزی است که از آن تحت عنوان قمار پاتولوژیک یاد می‌شود. اگرچه ویژگی‌های فنوتیپی اختلال قمار پاتولوژیک به طور دقیق مشخص نشده است، اما بیان شده است که عوامل بسیاری مانند دشواری در کنترل تکانه، تصمیم‌گیری‌های خطرناک، الگوهای فکری ناکارآمد و افزایش رفتارهای تکراری موثر هستند. قمار پاتولوژیک و سوء مصرف مواد مکانیسم‌های مشابهی با فعال کردن مراکز پاداش (از طریق انتشار دوپامین) دارند. این یافته‌ها با این واقعیت پشتیبانی می‌شود که افراد مبتلا به اعتیاد پاتولوژیک به قمار، همیشه می‌خواهند بیشتر از باخت برنده شوند، سطح آدرنالین خود را با بازی با پول‌های کلان افزایش دهند، و همچنین می‌خواهند بدون تلاش کردن، مقداری سود به دست آورند

آسیب‌شناختی اعتیاد به قمار:

رویکرد رفتاری: نظریه‌پردازان رفتارگرا، برنده‌شدن فرد در قمار و مکانیسم پاداش در مغز را تقویت‌کننده مثبت می‌دانند. برخی

بشر از میلیاردها سال قبل در تلاش برای بهبود زندگی و رفاه خود بوده است. انسان تلاش‌های دگرگون‌کننده طبیعت را با تلاش‌های مولد خود به هم دیگر آمیخته و به معنای اصلی تجارت مسیر تاریخ جهان را تغییر داده است. در این مدل تجارت اولیه که با فعالیت‌های شکار و جمع‌آوری ادامه می‌یافت، به‌تدریج مردم نیاز به مقابله با مازاد از طریق مبادله را احساس کردند و روشی برای مبادله به نام «قانون مبادله» ایجاد کردند

باین‌حال، تجارت همان‌طور که ما می‌شناسیم آغاز شد و به‌تدریج مردم مکان‌های جدیدی را برای انجام معاملات در شبکه‌های روزافزون یا کسب درآمد و شروع تجارت بین‌المللی کشف کردند. در زیر سایه این تحولات، اشکال مختلفی از شرطبندی با ارزش‌گذاری پول و دارایی‌ها در بین گروه‌های اجتماعی ظهور پیدا کردند. تاریخچه شرطبندی به قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد که از آن زمان تا کنون به گونه‌های مختلف انجام شده است. بر اساس پژوهش‌های دانشمندان، میل و علاقه به شرطبندی در میمون‌های تحت آزمایش نیز به اثبات رسیده است

قمار یکی از فعالیت‌هایی است که از دیرباز وسیله‌ای برای سرگرمی بشر بوده و در همه فرهنگ‌ها نمود داشته است. در قرون‌وسطی، یکی از راه‌های کسب لذت از طریق سرگرمی، قمار بود. در زبان‌های آلمانی کلمه «gamann» به معنای «دور هم جمع‌کردن افراد» می‌باشد و از آنجایی که گرد هم آوردن افراد به طور معمول منجر به «سرگرمی» می‌شود و یکی از انواع سرگرمی‌ها «قمار» است، به‌مرورزمان این اصطلاح به عنوان «gamble» تغییر شکل یافته است. در اصل، کلمه انگلیسی قدیمی «gamen» به معنای «سرگرمی» یا «لذت از طریق سرگرمی» بود. امروزه، در زبان انگلیسی با واژه Gambling شناخته می‌شود و عبارت است از: تهمد به دادن یا گرفتن پول یا هر چیز با ارزشی در پیش‌بینی وقوع یا عدم وقوع رویدادی که نتیجه آن نامعلوم و مبتنی بر شانس است

جنبه تاریک قمار: اعتیاد رفتاری

برخلاف تصور رایج، رفتارها می‌توانند به‌اندازه مواد (الکل، مواد مخدر و غیره) اعتیادآور باشند. در این نوع اعتیاد، یعنی اعتیاد رفتاری (behavioral addicton)، با وجود هر گونه پیامدهای منفی برای رفاه جسمی، روانی، اجتماعی یا مالی، فرد را ملزم به انجام یک رفتار پاداش‌دهنده و غیرمرتبط با مواد مخدر می‌کند که «پاداش طبیعی» نیز نامیده می‌شود. خود رفتارها احساس یک پاداش طبیعی یا «اوج» عاطفی را فراهم می‌کنند. اعتیادهای رفتاری توسط رفتارهای اجباری که باعث ناراحتی در همه زمینه‌های زندگی فرد می‌شود، تقویت می‌شود. مانند هر رفتار اعتیادآور دیگری، افراد دارای اعتیاد رفتاری نمی‌توانند از مشارکت در رفتار اجتناب کنند و برای ترک آن نیاز به درمان و مداخله دارند

افراد چرا قماربازی می‌کنند؟: انگیزه قماربازان

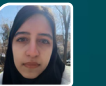
لذت: انجام بازی‌هایی مانند اسلات پول واقعی برای اکثر

اعتیاد به قمار

روان‌شناسی پنهان پشت عادت‌ها و رفتارهای اجتماعی مربوط به قمار

مبینا کریم‌زاده

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه تبریز



نشان می‌دهد که وضعیت عاطفی، شخصیت و رفتار افراد برای توضیح اعتیاد به قمار کافی است. وقتی اعتیاد به قمار از یک رویکرد روان‌شناختی بررسی می‌شود، پیش‌بینی می‌شود که فردی که قمار می‌کند روزی رفتارهای قمار مشکل‌ساز خواهد داشت. برخی از افراد قمارباز بر رواج بیماری‌های اعصاب و روان در میان افراد قمارباز تأکید دارند. باخت‌های پی‌درپی در قمار، افسردگی، اضطراب، رفتارهای تکانشی، افکار خودکشی، خودسرزنشگری، آشفتگی ذهنی، اختلال خواب، اختلال دوقطبی، اختلال وسواس اجباری یا اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی از مفاهیمی هستند که زمینه‌درگیری افراد با اختلالات روانی را موجب می‌شود. مطالعات دیگری نیز وجود دارد که نشان می‌دهد فراوانی اعتیاد به قمار در افراد مبتلا به اختلالات روان‌شناختی بیشتر از افراد بدون اختلالات روان‌شناختی است. بسیاری از روان‌شناس‌ها تحریک قشر اینسولا (سامانه پاداش مغز) را در کاستن رفتارهای اعتیادی قماربازان مؤثر می‌دانند. رویکرد جامعه‌شناختی: با بررسی ساختارهای اجتماعی - اقتصادی و اجتماعی - فرهنگی افراد، تصور می‌شود که یک فرد ممکن است به قمار تمایل داشته باشد؛ زیرا خانواده خود را می‌بیند و از آن یاد می‌گیرد و تحت تأثیر محیط اجتماعی خود قرار می‌گیرد. با توسعه فناوری، شرط‌بندی غیرقانونی افزایش یافته و به یک رسانه دشوار برای کنترل تبدیل شده است. ۱۱ درصد از افراد مبتلا به اختلال قمار، زیر ۱۸ سال سن دارند. تصور می‌شود که عوامل فرهنگی عامل مهمی در افزایش اعتیاد به قمار هستند. مشاهده می‌شود که اعتیاد به قمار اغلب در فرهنگ‌هایی که همگون‌سازی شدید است، دیده می‌شود. درحالی‌که برخی افراد برای کسب درآمد قمار می‌کنند، برخی دیگر برای سرگرمی و اجتماعی شدن قمار می‌کنند. افراد در برخی از گروه‌های محروم نیز اغلب درگیر رفتار قمار هستند. می‌توان گفت مطالعات ثابت کرده است که عواملی مانند بزرگ‌شدن افراد در خانواده‌ای ازهم‌گسیخته قبل از ۱۵ سالگی (مثل مرگ والدین، طلاق، قتل) و حمایت اجتماعی کم و ناکافی در این زمینه مؤثر هستند. بزرگ‌ترین عامل خطر برای نوجوانان برای شروع قمار، حضور افراد مبتلا به اختلالات قمار در محیط فرد است. در واقع قمار متغیری است که مسائل و مشکلات متعددی بر آن مترتب است. فقر، فحشا، تجاوز، سرقت، قتل، اعتیاد، خشونت خانوادگی، طلاق و بسیاری مسائل دیگر به‌نوعی با قمار ارتباط پیدا می‌کند. میکال در کتاب خود با عنوان «روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مسئله قمار» دیدگاه بسیار خوبی در مورد اعتیاد به قمار ارائه داده است. او سعی کرد با استفاده از نظریه ازخودبیگانگی اجتماعی (Social Alienation Theory) توضیح دهد که چرا افراد قمار می‌کنند. طبق این دیدگاه چرا طبقه کارگر و گروه‌های به حاشیه رانده شده اجتماعی با درصد بیشتری از درآمد خود نسبت به افراد ثروتمندتر قمار می‌کنند؟ در جوامع مدرن، ارزش‌های طبقه متوسط مانند رقابت‌پذیری، فردگرایی، مصرف تجملات، لذت‌گرایی و میل به انباشت ثروت شخصی، اهداف مشترک بسیاری از مردم هستند.

تأثیرات صنعت قمار بر عادت‌های اعتیادآور

قمار و اعتیاد اغلب توسط خود صنعت قمار فعال و تداوم می‌یابد. طیف گسترده‌ای از پلتفرم‌ها، مانند تبلیغات قمار، بازاریابی آنلاین، رسانه‌های اجتماعی، تلویزیون، تبلیغات روزنامه‌ها، بیلبردها و حمایت مالی، به عنوان ابزاری برای

جذب قماربازان استفاده می‌شوند. به ویژه تبلیغات آنلاین مؤثر است زیرا می‌تواند بر اساس جمعیت‌شناسی و علایق، طراحی و هدف‌گذاری شود. در نتیجه، تبلیغات می‌تواند تنها با کلیک روی چند دکمه، قمار آنلاین را تشویق کند. یکی دیگر از تاکتیک‌های رایج مورد استفاده این صنعت، به عنوان «مشوق‌های خوشامدگویی» یا مشوق‌هایی برای جذب قماربازان برای اولین بار، شناخته می‌شود. این شامل شرط‌بندی رایگان یا بدون ریسک است. باین‌حال، این پیشنهادها اغلب دارای شرایط و ضوابط سخت‌گیرانه‌ای هستند که فرد را ملزم به ادامه قمار می‌کند. علاوه بر این، کازینوها اغلب این فرصت را برای قماربازان فراهم می‌کنند تا از طریق تحریک بیش از حد و حواس‌پرتی، مانند محیط‌های جذاب، موسیقی بلند و فضاهای بدون پنجره، قمار کنند. این عوامل همچنین می‌توانند افراد را جذب کنند و اغلب باعث می‌شوند که افراد در حین قمار زمان را از دست بدهند. از آنجایی که فرد به احساساتی که با قمار به وجود می‌آید عادت می‌کند، به تکرار رفتار مکرر ادامه می‌دهد تا دوباره به همان اثر برسد.

قمار به عنوان وعده‌های مقبول‌تر و بی‌گناه‌تر مانند شانس یا بازی شرط‌بندی، ارائه می‌شود و در نتیجه قماربازان چیزی را که بازی می‌کنند به عنوان قمار درک نمی‌کنند. قمار توسط دولت از طریق سازمان‌های ملی یا محلی در بسیاری از کشورهای جهان انجام می‌شود. بدون شک این دلیل باعث می‌شود که قمار از نظر اجتماعی مقبولیت بیشتری داشته باشد و خطر کمتری داشته باشد. مقبولیت اجتماعی راه را برای افزایش رفتار قمار و تبدیل آن به اعتیاد هموار می‌کند. زیرا هر چه پذیرش اعتیاد توسط جامعه بیشتر باشد، میزان افزایش اعتیاد نیز بیشتر می‌شود.



خودکشی،

تصمیم

اجتماعی یا فردی؟

هلیا عفتی
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه تبریز

در سال ۲۰۰۷ سازمان بهداشت جهانی گزارش کرد که روزانه حدود ۳۰۰۰ نفر دست به خودکشی می‌زنند و در هر ۳۰ ثانیه یک مورد مرگ ناشی از خودکشی گزارش می‌شود. علاوه بر این موارد، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در طی ۴۵ سال گذشته، میزان خودکشی در سراسر جهان ۶۰ درصد افزایش داشته است.

مشکل از روزهای هفته است!

به نظر می‌رسد خودکشی یک الگوی هفتگی را دنبال می‌کند. طبق آمار به دست آمده، از بین روزهای هفته، دوشنبه بالاترین میانگین خودکشی روزانه و به دنبال آن سه‌شنبه و شنبه کمترین میانگین خودکشی را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین نرخ خودکشی با تغییر فصول هم می‌تواند متفاوت باشد. فصل بهار با بالاترین میانگین و به دنبال آن تابستان رتبه دوم را به خود اختصاص می‌دهد. احتمالاً دلیل تفاوت این اعداد و ارقام با تغییر روزها و فصل‌ها، به میزان و شدتی که زندگی اجتماعی خود را نشان می‌دهد بستگی دارد. عدم تعادل در زندگی اجتماعی از جمله اشتغال و خانواده با فعالیت‌هایی که در طول هفته به انجام رسیده است، می‌تواند منجر به خودکشی شود.

امیل دورکیم

در اوایل سال ۱۸۹۷، دورکیم در کتاب «خودکشی» خود، یک نظریه جامعه‌شناختی در مورد خودکشی ارائه کرد. طبق این نظریه خودکشی به وسیله نیروهای اجتماعی معینی هدایت می‌شود؛ و به نوعی جایگاه عوامل فردی در این دیدگاه نادیده گرفته شده است. افراد از طریق هنجارها و قوانین اجتماعی، سطح خاصی از دلبستگی به جامعه خود را به وجود می‌آورند. بر اساس نظریه دورکیم، بر اساس میزان انسجام و پیوستگی اجتماعی و انتظام اجتماعی، دو نوع جامعه و چهار نوع خودکشی به وجود می‌آید. در ادامه با انواع خودکشی از نظر دورکیم آشنا می‌شویم.

خودکشی خودخواهانه: این دسته خودکشی در جوامعی که یکپارچگی و پیوستگی اجتماعی در آن بسیار پایین است، دیده می‌شود. در این گونه جوامع، افراد از ارزش‌ها و عقاید افراد پیرامون‌شان بریده می‌شوند و به نوعی خود را از جامعه جدا می‌دانند.

خودکشی نوع دوستانه: این دسته از خودکشی در تقابل با خودکشی خودخواهانه قرار دارد و در جوامعی که انسجام و پیوستگی در آن بسیار بالا

است، دیده می‌شود. در این‌گونه جوامع نیازهای جامعه بالاتر از نیازهای فردی در نظر گرفته می‌شود. افراد غرق اهداف و باورهای جامعه می‌شوند و در این راه از جان خود می‌گذرند **خودکشی آنومیک:** در جوامعی که از انتظام و نظارت پایینی برخوردار هستند این‌گونه خودکشی به چشم می‌خورد. افراد در این جوامع از حدود خواسته‌های خودآگاه نیستند و حس می‌کنند که تمایلات و خواسته‌هایشان توسط جامعه برآورده نمی‌شود

خودکشی تقدیرگرایانه: این دسته از خودکشی در تقابل با خودکشی آنومیک است. در این دسته، جامعه از سطح بالایی از انتظام اجتماعی برخوردار است. از آن جایی که افراد در این‌گونه جوامع بیش از حد تحت نظارت قرار دارند، فرد می‌خواهد خود را از قیود جامعه رها سازد، و در نتیجه دست به خودکشی می‌زند

در پی مطالعات دورکیم، انتقادهای زیادی از نظریه او شد. داگلاس معتقد بود که برای بررسی دقیق خودکشی و جلوگیری از آن، جامعه‌شناس باید به دنیای درونی شخصی که خودکشی کرده است نزدیک‌تر شود. بیچلر هم در تکمیل رویکرد داگلاس بیان می‌کند که خودکشی چیزی بیش از صرفاً یک هدف است. خودکشی وسیله‌ای است که طی آن افراد درصدد دستیابی به اهداف خاصی هستند.

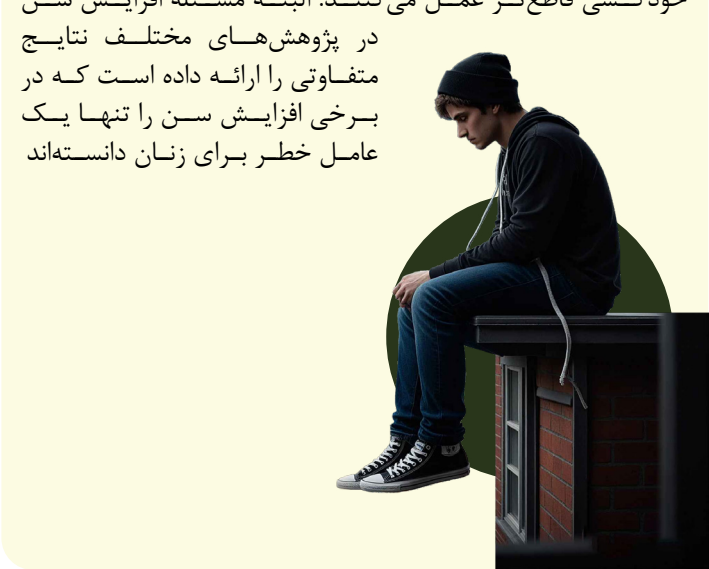
جاکوبز با بررسی ۱۱۲ یادداشت خودکشی، به این نتیجه رسید که فرد اقدام‌کننده به خودکشی، در وهله اول با یک مشکل که از نظرش حل‌نشده و غیرقابل تحمل است روبه‌رو می‌شود. او این مشکل را غیرقابل کنترل پنداشته و در نهایت خودکشی را تنها چاره ممکن می‌داند

خودکشی در کشورهای آسیایی

در کشورهای جمع‌گرای آسیایی برخلاف کشورهای فردگرایی غربی که تمایل دارند خودکشی را به عوامل روان‌شناختی فردی نسبت دهند، بیشتر روی عوامل اجتماعی مؤثر بر خودکشی تمرکز کرده‌اند؛ بنابراین جستجو برای علل خودکشی با عوامل استرس‌زای اجتماعی در کشورهای آسیایی شروع شده نه با شناسایی بیماری‌های روانی که با عوامل فردی مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهد که میزان خودکشی با تغییرات اجتماعی که در جامعه رخ می‌دهد ارتباط معنی‌داری دارد. مطالعات حاصل در کشور تایوان نشان می‌دهد که این کشور در طول زمان شاهد تغییرات چشمگیری در نرخ و الگوهای خودکشی به موازات تغییرات اجتماعی و سیاسی بوده است. همچنین سربلانکا شاهد افزایش ۶ برابری نرخ خودکشی بین سال‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۸۸ به علت افزایش خشونت و ناآرامی‌های اجتماعی بوده است

چین با میانگین ۳۰۰۰۰۰ کشته در سال، یکی از بالاترین نرخ‌های خودکشی در جهان را دارا است. گزارش‌ها حاکی از آن است که تغییرات اقتصادی که از سال ۱۹۷۸ آغاز شده است، باعث به وجود آمدن تغییرات اجتماعی از جمله افزایش خیانت زناشویی و طلاق، افزایش هزینه‌های بهداشتی، تضعیف پیوند خانوادگی و حمایت اجتماعی کمتر، زیان‌های اقتصادی، شکاف‌های اقتصادی و اجتماعی بین غنی و فقیر و ... که سطح بالای ناراضی‌های اجتماعی و اقتصادی را منجر شده، افزایش میانگین خودکشی در این کشور را به دنبال داشته است مردان بیشتر از زنان خودکشی می‌کنند!

واقعیت این است که زنان بیشتر از مردان اقدام به خودکشی می‌کنند؛ اما خودکشی موفق در بین مردان آمار بالاتری دارد. به این رابطه «پارادوکس جنسیتی رفتار خودکشی» گفته می‌شود. دلایل متعددی برای توضیح این تفاوت بین زنان و مردان ارائه شده است. از جمله اینکه مردان روش‌های خشن‌تری را برای خودکشی انتخاب می‌کنند مثل پریدن از ساختمان‌های بلند که این انتخاب، شانس نجات فرد را بسیار کاهش می‌دهد. درحالی‌که زنان روش‌های متفاوتی را پیش می‌گیرند از جمله زدن رگ یا مصرف قرص که در این حالت امکان نجات فرد از خودکشی تا حدی وجود دارد. مطالعات دیگر نشان می‌دهند که افزایش سن، تهدیدی برای مردان است و مردان مسن‌تر در مقایسه با زنان مسن‌تر نسبت به خودکشی قاطع‌تر عمل می‌کنند. البته مسئله افزایش سن در پژوهش‌های مختلف نتایج متفاوتی را ارائه داده است که در برخی افزایش سن را تنها یک عامل خطر برای زنان دانسته‌اند



عوامل اجتماعی و خودکشی

اقتصاد و درآمد: با رشد اقتصادی آینده شغلی و مالی خوبی برای جامعه رقم می‌خورد. همین امر باعث امیدواری مردم شده و در نتیجه احتمال خودکشی را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، ارتباط بین رشد اقتصادی و خودکشی در طول زمان می‌تواند دچار تغییر شود. قبل‌تر اشاره شد که خودکشی با تغییر اجتماعی رابطه معنی‌داری دارد، از آن جایی که رشد اقتصادی با تغییرات اجتماعی همراه است، در نتیجه بعد از مدتی که رشد اقتصادی باعث کاهش خودکشی در یک جامعه شد، می‌تواند باعث افزایش خودکشی شود. فرضیه دیگری به نام «فرضیه ایسترلین» وجود دارد که این فرضیه طی یک تحقیق طولی که بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۸ در بیش از ۶۰ کشور به انجام رسید به وجود آمد. این فرضیه بیان می‌کند که در ابتدا در یک جامعه با افزایش درآمد نرخ خودکشی کاهش می‌یابد، اما پس از رسیدن به سطح معینی از درآمد این آمار شروع به افزایش می‌کند. این امر نشان می‌دهد که رفاه اجتماعی تا اندازه معینی می‌تواند در جلوگیری از خودکشی مؤثر واقع شود و بخش دیگر مربوط به عوامل روان‌شناختی و فردی است

بیکاری: به‌طور کلی افزایش بیکاری در جامعه با افزایش نرخ خودکشی همراه است، اما از آن جایی که بیکاری به عوامل مختلفی بستگی دارد نتایج متفاوتی به‌دست‌آمده است. از آن جایی که بیکاری با کاهش درآمد و یا مشکلات روانی و جسمانی می‌تواند همراه باشد، در نتیجه خطر خودکشی و خودآزاری در

بین افراد بیکار همواره وجود دارد. همچنین طول مدت‌زمان بیکاری هم بسیار مهم است؛ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که احتمال خودکشی در سال‌های اول بیکاری بالاتر است، ولی بعد از گذشت مدت‌زمان بیشتر خطر اقدام به خودکشی سیر نزولی پیدا می‌کند

محل زندگی: مطالعات حاصل در زمینه‌های فرهنگی بیان می‌کنند که افرادی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند در مقایسه با افرادی که در شهرها زندگی می‌کنند، بیشتر در خطر خودکشی قرار دارند. برای توضیح این تفاوت جغرافیایی می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی، خدمات درمانی، امکان دسترسی به روش‌های خودکشی و موارد دیگر اشاره کرد. طی یک پژوهش که در یکی از روستاهای ایران روی افرادی که اقدام به خودکشی کرده بودند، مشخص شد که خودکشی پاسخ و راهبرد گریزناپذیر جوانان این روستا به شرایط اجتماعی، فرهنگی و هنجاری بوده است. در واقع این جوانان دچار نوعی طرد اجتماعی از جانب افراد پیرامون خود در آن روستا شده بودند و دست به خودکشی زده بودند

مدرنیت: با توجه به بیانات آقای دورکیم، تغییراتی که مدرنیت به جامعه به ارمغان می‌آورد باعث می‌شود پیوندهای اجتماعی که از جامعه در برابر خودکشی محافظت می‌کنند، از بین بروند. هر تغییری که باعث بشود تعادل در زندگی مختل بشود، حتی اگر راحتی و سرعت بیشتری در زندگی ایجاد بکند، ممکن است در فرد انگیزه مرگ اختیاری را بیدار کند آزادی مدنی و کیفیت دولت: طبق مطالعاتی که در سال ۱۹۷۵ در ۳۰ کشور به انجام رسید، اطلاعات حاصل نشان دادند که کشورهایی که مردم در آن از آزادی بیشتری برخوردار هستند، عدالت در آن کشورها به خوبی اجرا می‌شود و بی هیچ ترسی دارای آزادی بیان هستند، نرخ خودکشی به شدت کاهش می‌یابد. در مقابل کشورهای دیکتاتوری که فضای خفقان در آن حاکم است، میانگین خودکشی در آن سیر صعودی را پیش می‌گیرد **رسانه:** با گسترش تکنولوژی، و راحتی دسترسی به تمامی



اخبار در تمامی زمینه‌ها خبرهای خودکشی هم سراسر جهان به‌سرعت به‌سادگی در دسترس مردم قرار می‌گیرد. از آنجایی که موضوع خودکشی، موضوع بسیار حساسی است نباید به‌راحتی و بدون تفکر در فضای مجازی در برابر دیدگان مردم قرار بگیرد. ممکن است توضیحات اضافی و ذکر برخی نکات باعث اقدام به خودکشی در فرد خواننده پیام شود. مطالعات نشان داده‌اند که داستان‌های خودکشی که در فضای مجازی منتشر می‌شوند اغلب با افزایش خودکشی همراه است. این‌گونه داستان‌ها مخصوصاً روی زنان تأثیر بسیاری دارند و تأثیرات تقلیدی در آنها به وجود می‌آورند

چه کنیم؟

در بخش قبل سعی شد اهمیت عوامل اجتماعی بر روی خودکشی پوشش داده بشود. خودکشی عملی فردی اما رویدادی اجتماعی است، در نتیجه هر یک از ما به عنوان بخشی از یک جامعه اجتماعی وظیفه داریم آگاهی خود را در زمینه خودکشی بالا ببریم. برای کمک سازنده‌تر جهت تشخیص و پیشگیری از خودکشی باید که ننگ مرتبط با خودکشی را کنار گذاشته شده و با آغوشی باز پذیرای کمک به افراد در خطر شد

طبق مطالعات، فعالیت‌های مذهبی و فیزیکی، فرصت‌های تفریحی بیشتر، وجود فضاهای سبز و پارک‌ها و موارد دیگر احتمال خودکشی را به‌شدت پایین می‌آورند. البته این نکته را باید در نظر داشت که از آنجایی که خودکشی از جهتی یک موضوع اجتماعی - فرهنگی است، باید راهکارهای جلوگیری از خودکشی با فرهنگ و هنجارهای آن کشور هماهنگ بشود تا تأثیرات مؤثرتری را در جامعه داشته باشند. برای مثال مصرف الکل با افزایش خطر خودکشی در اکثر جوامع همراه است، این در حالی است که در کره جنوبی نوشیدن الکل به‌نوعی جزئی از فرهنگ آنها به شمار می‌رود و برای ساختن روابط اجتماعی بسیار مؤثر است. در نتیجه نوشیدن الکل در برخی جوامع می‌تواند عکس عمل کند، پس هنگام ارائه راهکارهای مختلف پیشگیری از خودکشی باید موارد بسیاری مدنظر قرار گرفته شود



مطالعات علمی و تحقیقات در زمینه روان‌شناسی اجتماعی می‌توانند به درک بهتر این موضوع کمک کنند. تحقیقات روان‌شناسی به بررسی اینکه چگونه تعصب جنسی شکل می‌گیرد و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد، می‌پردازد. یکی از مطالعات مهم در این زمینه، تحقیق ترنر و تاف (۱۹۷۹) است که به بررسی مکانیسم‌های روان‌شناختی تعصب و تبعیض می‌پردازد. این تحقیق نشان می‌دهد که تعصب جنسی از طریق فرایندهای گروهی و هویت گروهی شکل می‌گیرد. همچنین، مطالعاتی مانند تحقیق کروکر و ماژور (۱۹۸۹) به بررسی تأثیرات روانی و اجتماعی تبعیض جنسی می‌پردازند. این تحقیقات نشان می‌دهند که تبعیض جنسی می‌تواند به کاهش احترام به نفس و افزایش افسردگی و اضطراب منجر شود

ابعاد نابرابری جنسیتی

نابرابری جنسیتی معمولاً بر دختران و زنان اثر می‌گذارد و عواقب آن از همان زمان تولد شروع می‌شود. چند مورد از مثال‌های تبعیض جنسیتی عبارت است از

سطوح بالاتر استرس

نرخ بالاتر کار بدون مزد، مانند مراقبت از بستگان بیمار

• فقدان نمایندگان در دولت

• نرخ پایین‌تر اشتغال و تحصیل

• قرارگرفتن در معرض نرخ‌های بالاتر تجاوز جنسی،

• سوءاستفاده از شریک صمیمی و خشونت پنهان و آشکار

• مربوط به جنسیت

• دستمزد کمتر برای کار مشابه

از جمله روش‌هایی که تبعیض جنسی بر زندگی روزمره اثر

• می‌گذارند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

• اظهارات جنسی

• تبعیض در محل کار

• آزار جنسی در محل کار

• تمام این موارد می‌توانند بر سلامت روحی و جسمی دختران و زنان و همچنین بر افراد سایر جنسیت‌ها اثر بگذارد. برعکس ارتباط جنسی که بر اساس ویژگی‌های بیولوژیکی نظیر اندام تناسلی است، جنسیت به احساس افراد نسبت به خود اشاره دارد. به همین خاطر، هر شخصی قادر است بر اساس نحوه رفتار و بیان خود، نابرابری جنسیتی و جنسیت‌گرایی را تجربه کند

قرارگرفتن در معرض تروما

یکی دیگر از تأثیرات روانی تبعیض جنسی، تروما است. تروما واکنشی به تجربه یک رویداد بسیار غم‌انگیز است و طیف عظیمی از نشانه‌های جسمی و ذهنی را ایجاد می‌کند، مانند

بی‌خوابی یا کابوس

• برانگیختگی بیش از اندازه که بدن را در حالت هوشیاری

• قرار می‌دهد و آرامش را سخت می‌کند

• غمگینی

• خشم

• بی‌حسی

• فلش‌بک‌ها

• حوادث تروماتیک (آسیب‌زا) فرد را به طور متفاوتی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اگر نشانه‌ها برای مدت زمان طولانی بعد از یک اتفاق آسیب‌زا باقی بمانند، ممکن است افراد معیارهای اختلال استرس پس از سانحه را برآورده کنند. زنان به نسبت مردان

تبعیض و تعصبات جنسی چه ابعاد روانی و اجتماعی در پی دارد؟

در سراسر دنیا نابرابری جنسیتی تأثیر زیادی بر سلامت روان می‌گذارد. برخی از تأثیرات روانی نابرابری جنسیتی شامل سطوح بالاتری از اضطراب، استرس، افسردگی و اختلال استرس بعد از سانحه در زنان است

نابرابری جنسیتی خود را به شیوه‌های مستقیم و غیرمستقیم نشان می‌دهد. افراد می‌توانند مشکلات سلامت روان را به صورت مستقیم در نتیجه خشونت و تبعیض جنسیتی و یا به صورت غیرمستقیم در نتیجه قرار گرفتن در معرض نابرابری‌های اجتماعی، استرس مزمن و پیام‌های مضر در رسانه‌ها تجربه کنند. تابع‌سازی و تبعیض جنسیتی یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین موضوعات در روانشناسی اجتماعی است. این موضوع نه تنها بر روابط فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند به مشکلات روانی و اقتصادی منجر شود. افرادی که مورد تبعیض جنسیتی قرار می‌گیرند، ممکن است در دستیابی به فرصت‌های شغلی، آموزشی و اجتماعی محدودیت بیشتری داشته باشند

نابرابری جنسیتی چیست؟!

تعصب جنسیتی، به معنای دیدگاه یا افکار پیش‌داورانه و منفی در مورد جنسیت‌های مختلف است که به تبعیض جنسی منجر می‌شود. این تعصب تحت تأثیر عوامل فرهنگی، آموزشی و اجتماعی به وجود می‌آید و به شکل‌گیری ارزش‌ها و باورهایی که به یک جنسیت برتری می‌دهند یا از جنسیت دیگر می‌کاهد، کمک می‌کند

نابرابری جنسیتی پدیده‌ای اجتماعی است که در آن با زنان، مردان و دیگر هویت‌های جنسیتی به یک میزان رفتار نمی‌شود. احتمالاً این نابرابری از تمایزهای مربوط به روان‌شناسی، زیست‌شناسی یا هنجارهای فرهنگی شایع در جامعه ناشی شود. برخی از این نوع تمایزها مبتنی بر تجربه هستند، در صورتی که به نظر می‌رسد برخی دیگر جزو ساختارهای اجتماعی باشند

مکانیسم‌هایی مانند «تأثیر گروهی» و «تأثیر تمایل به گروه» می‌توانند به شکل‌گیری تعصب جنسی کمک کنند؛ به این شکل که وقتی افراد به گروه‌هایی تعلق پیدا می‌کنند، ممکن است به افراد سایر گروه‌ها نگاهی منفی داشته باشند. این مکانیسم‌ها از طریق فرایندهای روان‌شناختی مانند «خود و دیگر» و «تعریف هویت گروهی» به عمل می‌آیند

نابرابری جنسیتی را می‌توان به مثابه وضعیتی تلقی کرد که در آن، زنان عموماً تحت سلطه مردان قرار دارند و موقعیت زنان و مردان به دو حوزه خصوصی و عمومی تفکیک شده است. نوع متفاوت مشارکت دو جنس در حیطه عمومی و زندگی اجتماعی، این‌گونه تمایزات را گسترش داده است و به نقش اجتماعی مردان، ارزش اجتماعی بیشتری عطا می‌کند

سیاست‌های جاری در سراسر دنیا مربوط به نابرابری جنسیتی، اغلب بانوان را در زمینه‌هایی نظیر بهداشت، آموزش و زندگی تجاری ضعیف می‌کند. شواهد نشان می‌دهد که زنان و مردان در بیشتر حوزه‌ها مانند امید به زندگی، تحصیلات، زندگی خانوادگی، شغل، علایق و وابستگی سیاسی تجربیات متفاوتی دارند. نابرابری‌های جنسیتی معمولاً از ساختارهای اجتماعی ناشی می‌شود که تفاوت‌های جنسیتی نهادینه کرده‌اند

فاطمه ادبی

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه تبریز



عدالت و برابری جنسی

تبعیض و تعصب؟!

ممکن است کمتر تروما را تجربه کنند؛ اما انواع تروماهایی که خانم‌ها تجربه می‌کنند بیشتر به اختلال استرس بعد از سانحه منجر خواهد شد. این موارد شامل تجاوز جنسی و کودک‌آزاری است. علاوه بر این می‌توان گفت زنان بیشتر در معرض غفلت دوران کودکی، از دست دادن ناگهانی یکی از عزیزان، سوءاستفاده از شریک صمیمی و اعمال خطرناکی مانند ختنه کردن قرار دارند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، سالانه تقریباً ۳ میلیون دختر در دنیا ختنه می‌شوند که بیشتر آن‌ها زیر ۱۵ سال سن دارند

آیا نابرابری جنسیتی بر سلامت روح و روان اثر می‌گذارد؟

پاسخ این سؤال مثبت است. تعداد زنان دارای مشکلات سلامت روان وابسته به شرایط، دو یا سه برابر بیشتر از مردان است. زنان در مقایسه با مردان ممکن است با موارد زیر روبرو شوند

- افزایش ۲ برابری احتمال ابتلا به اختلال پنیک
- افزایش ۲ برابری احتمال ابتلا به بیماری‌های جسمانی
- افزایش ۴ تا ۱۰ برابری ابتلا به اختلالات خوردن
- افزایش ۲ برابری ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر
- افزایش ۲ برابری ابتلا به اختلال افسردگی
- به‌طور کلی بر

اساس پژوهش‌ها، زنان نسبت به مردان بیشتر به بیماری‌های جسمانی مبتلا می‌شوند. شواهد ارتباط میان تجربیات و مشکلات سلامت روان را تأیید کرده است. علاوه بر این جنسیت‌گرایی افراد را در معرض خطرات زیاد بیماری‌های روانی نظیر استرس مزمن، تصور منفی از خود و تروما قرار می‌دهد

چگونه با نابرابری و تعصبات جنسیتی مقابله کنیم؟
برای مقابله با تعصب و تبعیض

جنسیتی، استفاده از استراتژی‌های آموزشی و فرهنگی اغلب مفید واقع می‌شوند. آموزش برابری جنسیتی در مدارس و تبلیغات فرهنگی که به افزایش آگاهی و Tolerance در جامعه کمک می‌کنند، از راه‌های مهم برای کاهش این مشکلات هستند
اما منظور از Tolerance چیست و چرا این موضوع اهمیت دارد؟
Tolerance یک مفهوم کلیدی در روان‌شناسی اجتماعی و علوم اجتماعی است که به معنای تحمل و قبول تفاوت‌های فردی و گروهی است. این مفهوم شامل احترام به تنوع و تفاوت‌های فرهنگی، جنسیتی، مذهبی، نژادی و غیره بوده و به معنای این است که افراد و گروه‌ها با سازگاری و بدون تبعیض در کنار یکدیگر زندگی کنند و از حقوق و ارزش‌های یکدیگر حمایت کنند

اهمیت قبول تفاوت‌های فردی و گروهی در ابعاد مختلفی بروز می‌یابد، از جمله

- افزایش درک متقابل: این مسئله به افزایش درک و احترام متقابل بین افراد و گروه‌ها کمک کرده و باعث تقویت روابط اجتماعی و کاهش تنش‌های اجتماعی می‌شود
 - کاهش تعصب و تبعیض: میزان تعصب و تبعیض در جامعه کاهش می‌یابد. این امر به ایجاد جامعه‌ای باز و دموکراتیک کمک می‌کند
 - افزایش تنوع: تنوع فرهنگی و اجتماعی می‌تواند جامعه‌ای پویا و خلاق را ایجاد کند
 - کاهش خشونت: این امر به ایجاد محیطی امن و آرام برای همه افراد کمک می‌کند
- از جمله راهکارهای فرهنگی نیز می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود

- کمپین‌های اجتماعی: ایجاد کمپین‌های اجتماعی برای افزایش آگاهی و مبارزه با تعصب و تبعیض جنسی
 - رسانه‌های جمعی: استفاده از رسانه‌های جمعی و اینترنت برای انتشار اطلاعات و محتوایی که به افزایش آگاهی در جامعه کمک می‌کند
 - تئاتر و فیلم‌ها: برگزاری تئاتر و پخش فیلم‌هایی که موضوعات مربوط به برابری جنسیتی و Tolerance را پوشش می‌دهند
 - جشنواره‌ها و رویدادها: برگزاری جشنواره‌ها و همایش‌های فرهنگی که به افزایش درک و احترام به تنوع جنسیتی کمک می‌کنند
 - آموزش و آگاهی‌سازی: همکاری با نهادهای مدنی و سازمان‌های غیرانتفاعی برای برگزاری برنامه‌های آموزشی و آگاهی‌سازی در مورد تبعیض و تعصب جنسی
 - پروژه‌های مشترک: انجام پروژه‌های مشترک که به افزایش همکاری و Tolerance در جامعه کمک می‌کنند
- همچنین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اینترنت برای افزایش آگاهی و مبارزه با تعصب و تبعیض جنسی نیز می‌تواند مؤثر باشد. کمپین‌های اجتماعی و فعالیت‌های آنلاین می‌توانند به ایجاد تغییرات مثبت در افکار عمومی کمک کنند

شناخت اجتماعی به عنوان یک زمینه مستقل آموزشی در اواخر دهه ۱۹۸۰ ظهور کرد، زمانی که روان‌شناسان شناختی شروع به کاوش در مورد مکانیسم‌های مغزی زیربنای رفتار اجتماعی کردند. تا دهه ۱۹۷۰، روان‌شناسان اجتماعی تعامل بین عوامل اجتماعی و رفتار انسان و تأثیر آن‌ها بر یکدیگر را بررسی می‌کردند. روان‌شناسان اجتماعی در مورد یادگیری، شکل‌گیری حافظه، نظریه خود، مفاهیمی مانند تعصب و کلیشه مطالعه کردند. در مقابل، روان‌شناسان شناختی در تلاش بودند تا مکانیزم‌های مغزی احتمالی را که زیربنای رفتار انسان هستند، درک کنند. تلاش برای درک اینکه چه فرایندهای شناختی در مغز بر رفتار اجتماعی تأثیر می‌گذارد چگونه چنین اطلاعاتی در مغز ذخیره و پردازش می‌شود و چگونه مغز از خود و محیط اطرافمان معنا می‌سازد، منجر به ظهور شناخت اجتماعی به عنوان یک زمینه شد. شناخت اجتماعی از دو مکتب باسابقه روان‌شناسی - روان‌شناسی اجتماعی و شناختی - کمک می‌گیرد و کاربردهای آنها را برای رسیدن به درک جامع‌تر و دقیق‌تر از انسان ترکیب می‌کند.

درحالی‌که به دلیل وسعت این زمینه، اتفاق‌نظری در بین محققان در مورد بهترین تعریف جامع وجود ندارد، شناخت اجتماعی را در ساده‌ترین شکل آن، می‌توان به عنوان «چگونگی تفکر افراد در مورد دیگران» و تأثیر آن بر تصوراتشان از خود و همچنین تعاملاتشان با دیگران تعریف کرد. شناخت اجتماعی یک فرایند چندوجهی است که شامل چندین فرایند و ساختار ذهنی است. توجه، یا توانایی تمرکز و تفسیر انتخابی اطلاعات اجتماعی، برای شناخت اجتماعی بسیار مهم است.

رفتارگرایی

رفتارگرایی بخش اعظمی از روان‌شناسی قرن بیستم را تحت سلطه خود درآورد و کل مفهوم‌سازی خود از روان‌شناسی را بر اساس روش‌های قابل‌مشاهده و تجربی بنا کرد. رفتارگرایان بر این باورند که این ارتباطات محرک - پاسخ (S-R) است که می‌تواند به توضیح تمام رفتارهای قابل‌مشاهده کمک کند و اگر این ارتباطات دست‌کاری شوند، منجر به تغییرات رفتاری می‌شوند؛ بنابراین، هدف این مکتب فکری شناسایی این قوانین اساسی شد که منجر به روابط محرک - پاسخ می‌شود و به راه‌هایی برای تغییر آن‌ها برای ایجاد تغییرات رفتاری فکر می‌کند.

روان‌شناسی شناختی

از انتقادات رفتارگرایی در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، زمینه جدیدی از تحقیق به نام روان‌شناسی شناختی شروع به برتری پیدا کرد. این زیرمجموعه جدید شروع به مطالعه تجربی فرایندهای ذهنی زیربنایی کرد که مستقیماً قابل مشاهده نیستند اما تأثیر قابل توجهی بر پاسخ‌های رفتاری یک فرد دارند. این منجر به ظهور چیزی شد که به عنوان روان‌شناسی S-O-R شناخته شد، جایی

بررسی عصب روان‌شناس شناخت اجتماعی

علی کفیلیان یزدی

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه یزد



که O نشان دهنده ارگانیزمی است که با الگوهای خاص خود از مجموعه‌های ذهنی، طرحواره‌ها و بازنمایی‌ها همراه است که هر کدام تعامل او را با محیط واسطه می‌کند. بنابراین، سنت های تحقیق در این زمینه شروع به کاوش فرآیندهای پنهان مانند توجه، ادراک، زبان، حافظه و تصمیم گیری کرد و اینکه چگونه این فرآیندها توسعه می یابند، ادغام می شوند و آیا می توان آنها را دستکاری کرد تا بر رفتارها تأثیر بگذارد. مهمترین مزیت این زمینه روانشناسی شناختی این بود که ریشه های خود را در فلسفه تجربه گرایی علمی حفظ کرد و بنابراین همه تحقیقات آنها از روش هایی استفاده می کرد که بر قابلیت اطمینان، کنترل، و تعمیم پذیری تأکید داشت و همچنین راه هایی را برای مطالعه فرآیندهای ذهنی که نمی توان مستقیماً مشاهده کرد، باز کرد

روان‌شناسی اجتماعی

درحالی‌که سؤالات مربوط به روان‌شناسی اجتماعی از زمان پیدایش آن ذاتی رشته روان‌شناسی بوده است، یکی از مهم‌ترین محرک‌های تاریخی برای سوق‌دادن آن به عنوان یک زمینه مطالعاتی جداگانه، جنگ جهانی دوم بود. در این مدت، تأکید عمده تحقیقات بر ارتقای رهبری، راه‌های متقاعدسازی موفق توده‌ها، ارتقای عملکرد گروه در زمینه‌های نظامی و امثال آن قرار گرفت. این تحولات در حوزه ارتش، راه را برای محققان روان‌شناسی اجتماعی باز کرد تا سؤالات گسترده‌تری را مطرح کنند که بیشتر در زمینه‌های زندگی روزمره قابل‌اعمال باشد. برخی از آزمایش‌های برجسته روان‌شناسی اجتماعی که در این دوران انجام شد، شامل مطالعه میلگرام در مورد اطاعت، آزمایش زندان زیمباردو، آزمایش همرنگی اسچ و غیره بود. لازم به ذکر است که تحولات در روان‌شناسی اجتماعی به‌موازات جریان تحقیقاتی که پدیده‌های شناختی زیربنایی تأثیرگذار بر این رفتارهای اجتماعی مشاهده شده را بررسی می‌کرد، پیش می‌رفت. به عنوان مثال، نظریه انتساب که توسط کلی توسعه‌یافته است، بررسی می‌کند که چگونه افراد انتساب‌های درونی و بیرونی انجام می‌دهند و اینکه چگونه این انتساب‌ها به زمینه‌ها و شرایط اجتماعی و همچنین خودانگاره‌ها و طرحواره‌ها بستگی دارد.



ظهور شناخت اجتماعی

رشد این سنت های تحقیق و روش شناسی منجر به درک ظریف تر و یکپارچه تری از پدیده های اجتماعی شد. تحقیقات در دهه ۱۹۷۰ شروع به نشان دادن رویکردی جامع تر در مفهوم سازی خود کرد، جایی که رفتارهای اجتماعی اکنون از دریچه توابع شناختی زیربنای آنها درک می شد. به عنوان مثال، محققان اکنون شروع به بررسی مکانیزم هایی کرده اند که منجر به شکل گیری کلیشه ها می شوند، به جای اینکه فقط سعی در درک محتوای آنها داشته باشند. به طور مشابه، مدل های شکل گیری برداشت شروع به نشان دادن نحوه سازماندهی و یادآوری برداشت ها کردند، به جای اینکه فقط بر جنبه های قابل مشاهده ای که در نتیجه شکل گیری برداشت ظاهر می شوند، تمرکز کنند. یکی از مفروضات ضمنی در روانشناسی اجتماعی همیشه این بوده است که مردم به طور کلی می دانند چه کاری انجام می دهند و چرا آن را انجام می دهند. با این حال، با ظهور شناخت اجتماعی، محققان شروع به بررسی فعالانه فرآیندهای زیربنایی کردند که بر این پردازش اطلاعات غیرآگاهانه و خودکار تأثیر می گذارد.

روش‌ها در شناخت اجتماعی

شناخت اجتماعی از روش‌های مورداستفاده در روان‌شناسی شناختی و عصب روان‌شناسی برای مطالعه موضوع خود استفاده می‌کند. روش‌های تحقیقی مانند تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (fMRI)، الکتروانسفالوگرام (EEG) و الکترومیوگرام (EMG) در شناخت اجتماعی برای درک مکانیزم عصبی زیربنای رفتار استفاده می‌شود

تصویربرداری عصبی

تکنیک‌های تصویربرداری عصبی، مانند fMRI، به طور فزاینده‌ای در مطالعه شناخت اجتماعی اهمیت پیدا کرده‌اند. این تکنیک‌ها به محققان اجازه می‌دهند تا مکانیزم‌های عصبی زمینه‌ساز شناخت اجتماعی و رفتار را بررسی کنند. مطالعات تصویربرداری عصبی، مناطقی از مغز مانند قشر پیشانی، آمیگدال و اینسولا را شناسایی کرده‌اند که در درک حالات چهره، همدلی، نوع‌دوستی، تجربه احساسات و غیره نقش دارند. مطالعات تصویربرداری عصبی همچنین برای بررسی کمبودهای شناختی اجتماعی در جمعیت‌های بالینی، مانند افراد مبتلا به اوتیسم یا اسکیزوفرنی مورداستفاده قرار گرفته است.

شناخت اجتماعی و عصب روان‌شناسی

اگرچه هر یک از ما دانش‌هایی در مورد خودمان داریم که شامل ویژگی‌های منحصربه‌فرد، باورها، خواسته‌ها، گذشته و آگاهی از اینکه بدن ما متعلق به خودمان است، وجود دارد، اما ناحیه خاصی در مغز وجود ندارد که بتوانیم به آن اشاره کنیم و بگوییم «اینجاست که خود و تمام پردازش‌های مرتبط با خود در آن قرار دارد». «مغز اجتماعی» که به نظر می‌رسد از سیستم‌های مرتبطی تشکیل شده باشد که برخی از آن‌ها ممکن است به طور خاص به تعاملات اجتماعی اختصاص داشته باشند، زمانی فعال می‌شود که وارد محیط اجتماعی می‌شویم و با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. فرایند شناختی اتصال اطلاعات، اغلب از دنیای خارج به خود، به عنوان پردازش خودارجاعی شناخته می‌شود. دو نمونه از این فرایند، توانایی نسبت‌دادن ویژگی‌های شخصیتی به خود یا تشخیص رویدادهای به یاد آمده به عنوان خاطرات گذشته خود است.

قشر سینگولیت خلفی (PCC)، قشر پاریتال داخلی و جانبی، قشر پیشانی پشتی جانبی و قشر پیشانی داخلی، همگی به پردازش خودارجاعی مرتبط بوده‌اند. قشر اوربیتوفرونتال (OFC)، ACC و اینسولا، و همچنین سیستم عصبی خودمختار (ANS)، محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) و سیستم‌های غدد درون ریز که حالات بدنی، احساسات و واکنش‌پذیری را کنترل می‌کنند، همگی احساسات ذهنی را که به حس خود ما نیز کمک می‌کند، میانجی‌گری می‌کنند. لوب گیجگاهی مهم است زیرا حافظه جنبه ای از پردازش خودارجاعی است

آمیگدال و درک اجتماعی

پیش‌داوری

نمایش چهره‌هایی که غیرقابل اعتماد به نظر می‌رسند، بادامچه را نیز تحریک می‌کند. برای مطالعه‌ی پیش‌داوری نژادی از پارادایم‌های تصویربرداری زیادی استفاده شده است و هر بار، فعال شدن بادامچه با ترس ناخودآگاهی که بر اثر دیدن چهره‌ی فردی از نژاد دیگر ایجاد می‌شود، مرتبط بوده است. برای مثال، فعالیت در بادامچه زمانی مشاهده شد که به آمریکایی‌های سفیدپوست چهره‌های آمریکایی‌های سیاه‌پوست ناشناس نشان داده شد

پیش‌داوری و شرطی‌سازی

از آنجایی که بادامچه در شرطی‌سازی ترس نقش دارد، در این فرایند دخیل است. مطالعات متعدد روی حیوانات نشان داده‌اند که بادامچه بخشی از سیستمی است که ارزش را با محرک‌ها مرتبط می‌کند، صرف‌نظر از اینکه این محرک‌ها اجتماعی باشند یا خیر. در این سیستم هم اعداد مثبت و هم منفی قابل‌قبول هستند. برای مثال، بادامچه نه‌تنها به چیزهایی واکنش نشان می‌دهد که باعث ترس می‌شوند؛ زیرا به تنبیه (ارزش منفی) مرتبط هستند، بلکه به چیزهایی که به غذا و رابطه جنسی (ارزش مثبت) مرتبط هستند نیز واکنش نشان می‌دهد

قشر پیشانی میانی شکمی و درک اجتماعی

فرضیه نشانگرهای جسمانی

آنتونیو داماسیو و دیگر پژوهشگران، فرضیه‌ی نشانگرهای جسمانی را مطرح کرده‌اند که بر اساس آن، عوامل احساسی بر تصمیم‌گیری و سایر رفتارها به‌طور کلی تأثیر می‌گذارند. «نشانگرهای جسمانی» احساسات بدنی‌ای هستند که با احساسات خاص مطابقت دارند، مانند ارتباط بین ضربان قلب سریع با ترس یا حالت تهوع با انزجار. ایده این است که نشانگرهای جسمانی تأثیر قابل‌توجهی بر انتخاب‌های آتی دارند. فرض بر این است که قشر پیشانی میانی شکمی و بادامچه، نشانگرهای جسمانی را درون مغز پردازش می‌کنند. این فرضیه با استفاده از «وظیفه‌ی قمار آیووا» به عنوان موضوع آزمایش، مورد بررسی قرار گرفته است

نورون‌های آینده‌ای و نظریه ذهن

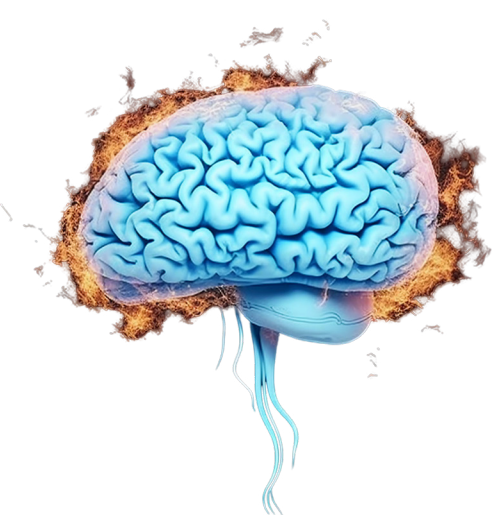
نورون‌های آینده‌ای نوع خاصی از سلول‌های مغزی هستند که هنگام انجام یک فعالیت توسط ما و هنگام دیدن فرد دیگری که همان عمل را انجام می‌دهد، به همان شیوه واکنش نشان می‌دهند. تمام تحقیقات اولیه‌ی مربوط به نورون‌های آینده‌ای بر روی انجام و مشاهده‌ی اعمال در انسان‌ها و میمون‌ها متمرکز شده بود. بااین‌حال، نورون‌های حرکتی به‌تنهایی قادر به

پاسخگویی به برخی از جذاب‌ترین پرسش‌هایی که نورون‌های آینده‌ای مطرح می‌کنند، نیستند

اختلال در درک اجتماعی در نوجوانان

بیماری‌های روانی ممکن است منجر به درک اجتماعی نابهنجار شوند. اختلالاتی مانند اختلال طیف اوتیسم (ASD)، اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) و افسردگی، همگی موجب نقصان در درک اجتماعی می‌شوند. ویژگی‌های برجسته‌ی اختلال طیف اوتیسم شامل مشکلات اجتماعی و تفکر اجتماعی منحرف است. اوتیسم همچنین با کاهش تمایل به پاسخ متقابل و «ذهنیت» (توانایی درک حالات ذهنی دیگران) همراه است که نشان‌دهنده‌ی نقص در درک اجتماعی است

بحث و نتیجه‌گیری

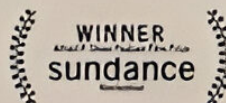
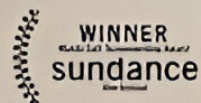


از مطالب ذکر شده می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که شناخت اجتماعی به عنوان یک زمینه مستقل آموزشی در اواخر دهه ۱۹۸۰ ظهور کرد، زمانی که روان‌شناسان شناختی شروع به کاوش در مورد مکانیسم‌های مغزی زیربنای رفتار اجتماعی کردند. تا دهه ۱۹۷۰، روان‌شناسان اجتماعی تعامل بین عوامل اجتماعی و رفتار انسان و تأثیر آنها بر یکدیگر را بررسی می‌کردند. روان‌شناسان اجتماعی در مورد یادگیری، شکل‌گیری حافظه، نظریه خود، نسبت‌دادن و مفاهیمی مانند تعصب، کلیشه و نسبت‌دادن مطالعه کردند. در مقابل، روان‌شناسان شناختی در تلاش بودند تا مکانیزم‌های مغزی احتمالی را که زیربنای رفتار انسان هستند، درک کنند. تلاش برای درک اینکه چه فرایندهای شناختی در مغز بر رفتار اجتماعی تأثیر می‌گذارد، چگونه چنین اطلاعاتی در مغز ذخیره و پردازش می‌شود، و چگونه مغز از خود و محیط اطرافمان معنا می‌سازد، منجر به ظهور شناخت اجتماعی به عنوان یک زمینه شد. شناخت اجتماعی از دو مکتب باسابقه روان‌شناسی - روان‌شناسی اجتماعی و شناختی - کمک می‌گیرد و کاربردهای آن‌ها را برای رسیدن به درکی جامع‌تر و دقیق‌تر از انسان ترکیب می‌کند. شناخت اجتماعی در ساده‌ترین شکل آن را می‌توان به عنوان «چگونگی تفکر افراد در مورد دیگران» و تأثیر آن بر تصوراتشان از خود و همچنین تعاملاتشان با دیگران تعریف کرد. شناخت اجتماعی یک فرایند چندوجهی است که شامل چندین فرایند و ساختار ذهنی است

معرفی و تحلیل فیلم سینمایی

آزمایش زندان
استنفوردستایش یورافروز
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه تبریز

فیلم آزمایش زندان استنفورد، داستان واقعی یکی از مشهورترین و بحث‌برانگیزترین آزمایش‌های روان‌شناسی است که به بررسی تأثیرات محیط اجتماعی بر رفتار انسان می‌پردازد. این آزمایش که در سال ۱۹۷۱ به سرپرستی فیلیپ زیمباردو انجام شد، به طور عمیقی نشان داد که چگونه موقعیت‌های اجتماعی می‌توانند موجب دگرگونی شخصیت و رفتار افراد شوند و حتی باعث شوند افراد به شخصیت‌هایی کاملاً متفاوت از آنچه در زندگی روزمره خود هستند تبدیل شوند. در این آزمایش اتاق‌هایی از دانشگاه استنفورد را تخلیه و به مثابه یک زندان تبدیل شدند. پیش از آزمایش با گروهی از دانشجویان داوطلب مصاحبه کردند و از آن‌ها سوال‌هایی در خصوص رفتارها و واکنش‌های آن‌ها در موقعیت‌های بدیع روزمره پرسیدند. همچنین آن‌ها را در خصوص تمایل به زندانی و زندانبان بودن مورد پرسش قرار دادند. در نهایت بر اساس تحلیل پاسخ‌های این افراد تقسیم نقش‌های زندانی‌ها و زندانبان‌ها انجام شد و پژوهش آغاز شد. به گفته‌ی آزمایش‌دهنده در ابتدا انتظار می‌رفت که پروسه‌ی دو هفته‌ای آزمایش بسیار کسل‌کننده باشد اما در نهایت او و همکارانش، به نتایج شگفت‌آوری دست پیدا کردند. طرح پژوهش دو هفته‌ای در آخر مبدل به شش روز شد و خیلی زودتر از زمان تعیین شده به پایان رسید. از جمله نتایج این آزمایش خطرات موقعیت‌ها و نقش‌هایی است



"so disturbing, intense, and believable that it's easy to forget we're watching a movie."
-Julian Gerber, Consequence of Sound

ستایش یورافروز
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه تبریز

معرفی و تحلیل فیلم سینمایی

دوازده مرد خشمگین

همه چیز از جایی شروع می‌شود که یک نفر احتمالات و فرضیاتی را ممکن است رأی بی‌گناهی جوان را صادر کنند، یادآور می‌شود. همه روبه‌روی او می‌ایستند و معتقدند گوش سپردن به حرف‌های این فرد، چیزی جز اتلاف وقت، عاید جمع نمی‌کند. پس از اندکی صحبت مجدداً رأی‌گیری با پوشیدگی هویت انجام می‌شود و این همان پاشنه آشیل ایجاد آشوب در جمعی خالی از شهادت و زیرسؤال‌بردن بدیهیات و کلیشه‌ها است. برخی از افراد حاضر در جمع بر اساس تجربیات شخصی و طبقه اجتماعی خود، رأی صادر می‌کنند. برخی دیگر تحت‌تأثیر اشخاص به‌ظاهر پرنفوذ و رهبر محور جمع قرار می‌گیرند و برای کسب قدرتی پوشالی با آن‌ها همسو می‌شوند. جلسه در اتاقی با فضای بسته و گرم و با حداقل جریان هوا پیش می‌رود. همین موضوع فرایندهای شناختی و قوه پردازش و استدلال اجتماعی بعضی افراد را تحت شعاع قرار داده و آن‌ها را از عقل و منطق بالقوه، دور می‌سازد. نکته قابل‌توجه فیلم اهمیت تفکر انتقادی است. موضوعی که در زمان ساخت فیلم موردبحث بوده و امروزه نیز جای خالی آن را در بحث‌هایی که ادعای دیالوگ حرفه‌ای و جرئت‌مندی همراه با رعایت ادب دارند حس می‌شود. فیلم بعد از سال‌ها هنوز تازگی خود را حفظ کرده است.

این شما و این فیلم تأثیرگذار و تامل برانگیز دوازده مرد خشمگین..

فیلم «دوازده مرد خشمگین» یک شاهکار بی‌نظیر سینمایی مربوط به سال ۱۹۵۷ میلادی است که نه‌تنها درام قضایی جذابی را روایت می‌کند، بلکه به عمق روان‌شناسی اجتماعی و تصمیم‌گیری گروهی نیز می‌پردازد. این فیلم با وجود قدیمی بودن، تمام دیالوگ‌ها و موقعیت‌هایش بسیار عینی و اینجایی و قابل‌بحث است. تمام فیلم در فضای یک اتاق روایت می‌شود. اتاقی که به ما نشان می‌دهد که چگونه تعاملات اجتماعی، تعصبات، فشار گروهی و تفکر انتقادی بر تصمیمات فردی و جمعی تأثیر می‌گذارند. صحنه ابتدایی فیلم با یک دادگاه آغاز می‌شود. دوازده عضو هیئت‌منصفه که باید درباره سرنوشت یک جوان متهم به قتل پدرش تصمیم بگیرند. اول همه چیز بسیار ساده و تصمیم‌گیری سهل به نظر می‌رسد. کودکی که از پنج‌سالگی توسط پدرش کتک می‌خورده و در نه‌سالگی مادر خود را از داده است. زندگی در محله‌ای که جنایت‌کاران بسیاری را پرورش می‌دهد و به‌گونه‌ای تبدیل به آشغالی در جامعه شدن، امری عادی است. در ابتدا هیچ جای شکی برای اعضا هیئت‌منصفه وجود ندارد که چنین فرزند ناخلفی باید به سزای عملش برسد و اصلاً بچه‌های نسل حاضر باید بابت گستاخی‌هایشان به والدین در ابعاد مختلف تنبیه کرد! در ابتدای فیلم، تقریباً همه اعضای هیئت‌منصفه تحت‌تأثیر فشار گروهی و تمایل به هم‌رنگی، متهم را گناهکار می‌دانند. تمایل به هم‌رنگی‌ای که مانع اظهارنظری فکر شده و برآمده از استدلال است. استقلال رأی‌ای که تحت‌تأثیر عده‌ای از جمع که درگیر تعصبات و کلیشه‌های ذهنی خود هستند، تحت شعاع قرار می‌گیرد.

What Is Ableism?

A Social Psychological Perspective

Author: Elaheh Mahmoudi¹

In contemporary discourse, ableism has emerged as a critical topic, drawing attention to the systemic discrimination faced by individuals with disabilities. Ableism, at its core, refers to the societal belief that able-bodied individuals are superior to those with disabilities. This entrenched ideology manifests in various forms, including social exclusion, prejudice, and unequal access to opportunities and resources. To fully grasp the implications of ableism, exploring it through the lens of social psychology helps us understand how individual attitudes, social dynamics, and cultural norms shape and perpetuate these beliefs.

Understanding Ableism

Ableism encompasses a broad spectrum of attitudes and behaviors that devalue individuals based on their physical, mental, or sensory abilities. It can be overt, such as derogatory language and discriminatory laws, or more subtle, reflected in assumptions about a disabled person's intelligence or capabilities. This prejudice is often rooted in societal constructs that favor the able-bodied experience, framing disability as a deficiency rather than a different way of being. Social psychology offers insight into how ableism is ingrained in collective consciousness. Social norms dictate acceptable behavior within a community and can contribute to marginalization by upholding ideals of ability and productivity. When societies prioritize able-bodiedness through policies, practices, and cultural narratives, they inadvertently create a framework where disabled individuals are deemed less valuable or capable.

The Role of Stereotypes and Prejudice

Stereotypes about individuals with disabilities are pervasive and often detrimental. Common stereotypes include the notion that disabled people are pathetic, dependent, or incapable of contributing to society. These stereotypes not only distort public perceptions but also influence the self-esteem and aspirations of individuals with disabilities.

According to social psychological research, prejudice often stems from cognitive shortcuts that simplify complex human experiences. The urge to categorize individuals into predefined groups can lead to the dehumanization of those who do not fit into the able-bodied mold. Consequently, this simplification can foster biases that perpetuate ableism, as those with disabilities are viewed through a narrow lens that overlooks their abilities and potential contributions.

Social Identity Theory and Ableism

Social Identity Theory, developed by Henri Tajfel and John Turner, posits that individuals derive a sense of self from the groups to which they belong. This theory can help clarify how ableism operates within social contexts. People who identify strongly with being able-bodied may develop in-group biases that reinforce their self-

image at the expense of others. This can create an "us versus them" mentality, where the able-bodied are seen as superior, and disabled individuals are marginalized.

Furthermore, stigmatization plays a significant role in shaping social dynamics. Those who are perceived as different, or disabled, may be excluded from social groups, leading to feelings of isolation and reinforcing their status as "other." This contributes to a cycle of exclusion, where individuals with disabilities may internalize these stigmas, resulting in diminished self-worth and empowerment.

Intersectionality and Ableism

A critical aspect of understanding ableism is recognizing that it does not exist in isolation but intersects with other forms of discrimination, such as racism, sexism, and classism. This intersectionality affects the experiences of individuals with disabilities, as systemic inequalities compound the challenges they face. For instance, a woman with a disability may encounter both ableism and sexism, leading to unique barriers that require an intersectional approach to advocacy and policy-making.

Recognizing how different forms of oppression intersect can inform more inclusive practices and policies that address the diverse needs of individuals with disabilities. Social psychology emphasizes the importance of empathy and perspective-taking, encouraging individuals to understand the lived experiences of others, fostering connection, and dismantling biases.

Conclusion

Ableism is a complex and multifaceted issue that requires a comprehensive understanding of social psychological principles. By examining the stereotypes, prejudices, and social dynamics at play, we can begin to unravel the entrenched beliefs that devalue individuals with disabilities. Acknowledging the impact of social identity and intersectionality is crucial for fostering a more inclusive society that recognizes the inherent worth of all individuals, regardless of their abilities. Ultimately, challenging ableism necessitates concerted efforts to reshape cultural narratives, dismantle systemic barriers, and cultivate an environment where diversity is celebrated rather than stigmatized. Through this lens, we can work toward a future where all individuals are afforded the dignity and respect they deserve, irrespective of their physical or mental capabilities.

1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: mahmoudi.elaheh@tabrizu.ac.ir

Using Psychology to Address Social Problems

Author: Elaheh Mahmoudi¹

Psychology, the scientific study of the mind and behavior, offers valuable insights into understanding and addressing social problems that impact individuals and communities. By applying psychological principles, researchers, practitioners, and policymakers can develop targeted interventions that aim to alleviate the root causes of social issues such as mental health challenges, poverty, discrimination, and violence. This article explores how psychology can be leveraged to address various social problems effectively.



1. PhD Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: mahmoudi.eaheh@tabrizu.ac.ir

1. Understanding Behavior and Cognition

One of the core functions of psychology is to understand how behavior is influenced by cognitive processes, emotions, and social contexts. This understanding can be applied to social problems in several ways:

- **Substance Abuse:** Psychological research has shown that addiction is often rooted in a combination of genetic, environmental, and emotional factors. Cognitive-behavioral therapy (CBT) is frequently used in treatment programs to help individuals identify and change negative thought patterns and behaviors associated with substance use.
- **Domestic Violence:** Understanding the cycle of abuse and the psychological factors that contribute to it can guide interventions aimed at breaking this cycle. Programs can focus on anger management, communication skills, and developing healthy relationships, targeting both perpetrators and victims.

2. Promoting Mental Health Awareness

Mental health is a critical aspect of overall well-being, yet stigma and misinformation often prevent individuals from seeking help. Psychologists play a vital role in promoting mental health awareness through:

- **Public Campaigns:** Awareness campaigns can educate communities about mental health issues, emphasizing that mental health is just as important as physical health. These campaigns can reduce stigma and encourage open dialogues about mental health needs.
- **Education and Training:** Providing training for educators, employers, and community leaders on recognizing mental health issues can create a supportive environment. Programs that promote mental health literacy can help individuals understand the signs of mental health problems and the importance of seeking help.

3. Addressing Discrimination and Prejudice

Prejudice and discrimination are significant social problems that can lead to inequalities in various areas, including education, employment, and justice. Psychological insights can help address these issues through interventions such as:

- **Implicit Bias Training:** Training programs can help individuals recognize and mitigate their own biases. These programs often include exercises that foster empathy and perspective-taking, encouraging participants to understand the experiences of marginalized groups.
- **Diversity and Inclusion Programs:** Organizations can implement strategies that promote diversity and inclusion in the workplace or community. By fostering environments where diverse voices and perspectives are valued, these programs can help combat systemic discrimination.

4. Enhancing Conflict Resolution and Peacebuilding

Conflict is a natural part of human interactions, but addressing conflicts constructively can lead to positive outcomes. Psychology provides various tools for conflict resolution, including:

- **Mediation and Negotiation Techniques:** Psychologists can train individuals in effective communication, active listening, and negotiation strategies. These skills are crucial for resolving disputes peacefully and fostering collaboration.
- **Community Building Activities:** Initiatives that bring diverse groups together to cooperate on common goals can enhance social cohesion and reduce tensions. These activities may include community service projects, workshops, or cultural exchanges that promote understanding and collaboration.

5. Guiding Policy and Program Development

Psychological research can inform the development of evidence-based policies and programs aimed at solving social problems. By understanding the psychological factors that contribute to issues such as poverty, education, and health disparities, policymakers can design effective interventions, including:

- **Support Services for Vulnerable Populations:** Programs that offer counseling, housing assistance, and employment training can address the psychological and social barriers that individuals face. Tailoring these services to meet the specific needs of populations like the homeless or formerly incarcerated individuals can improve outcomes.
- **School-Based Interventions:** Schools can benefit from the integration of psychological principles into their curricula. Programs that focus on social-emotional learning (SEL) help students develop skills such as empathy, self-regulation, and conflict resolution, creating a positive learning environment.

Conclusion

Psychology provides a vital framework for understanding and addressing social problems that impact individuals and communities. By applying psychological principles to various issues—such as mental health, discrimination, substance abuse, and conflict—practitioners and policymakers can develop effective interventions that promote understanding, healing, and social justice.

As we confront the complexities of contemporary social challenges, the integration of psychological insights will be essential in fostering healthier, more equitable communities. By embracing the insights of psychology, we can work toward innovative solutions that not only alleviate current social problems but also create a more compassionate and inclusive future for all.

Abstract

This article examines the phenomenon of cyberbullying, particularly its definition, differences from traditional bullying, manifestations, and consequences on mental health. It highlights the unique challenges posed by the anonymity and perpetual nature of cyberbullying, which can exacerbate the victim's distress. The article also outlines various forms of cyberbullying and emphasizes the significant negative psychological impacts on victims, including increased anxiety, depression, and feelings of helplessness. Finally, it suggests effective strategies for prevention and intervention, urging awareness and proactive measures to combat this pervasive issue.

With the increasing use of virtual networks and the internet, communication among individuals has become easier, but this also brings certain problems. Many teenagers worldwide are constantly connected through social media. One of the dangers that children and adolescents increasingly face in the digital world is cyberbullying. Cyberbullying is defined as intentional behavior aimed at harming another person in a way that makes it difficult for the victim to defend themselves. Broadly, cyberbullying can be described as aggressive acts or behaviors that are repeatedly carried out against another individual using electronic means, where the victim finds it challenging to protect themselves. Differences Between Cyberbullying and Traditional Bullying:

1. Unstoppable Nature of Cyberbullying:

Traditional bullying typically ends at the close of the school or workplace day. However, due to the constant connectivity of the online world, cyberbullying can occur at any time, amplifying its negative impact on victims.

2. Anonymity of the Bully:

In face-to-face bullying, the victim can identify the bully's identity, but in cyberbullying, accurately determining the bully's real identity is often difficult. This anonymity grants bullies more freedom, as they feel less likely to be judged by those who know them. The hidden identity can also increase the victim's fear and confusion since the bully could be a friend, teammate, or a stranger.

3. Bystanders of Cyberbullying:

The number of bystanders in cyberbullying is generally greater than in traditional bullying. In traditional bullying, a bystander must be physically present at the scene, but technological advancements have removed these spatial and temporal limitations. Consequently, cyberbullying incidents can occur publicly in the digital realm, attracting a global audience.

Forms of Cyberbullying:

Cyberbullying can manifest in various

forms, including:-Grooming:

Deceiving others into relationships, such as creating fake identities on social media.

- Cheating and forming groups: Blocking entry points in multiplayer online games.
- Spreading abusive messages or images: Sharing humiliating or threatening content in online friend groups.
- Hate-mongering: Deliberately engaging in provocative interactions with others.
- Impersonation: Faking someone else's identity.
- Snooping: Using the victim's electronic devices without their knowledge to access files or spy.
- Relational aggression: Spreading rumors, ostracizing the victim, or posting threatening messages.
- Sexual harassment: Sharing sexually explicit images.
- Sudden baiting: Posting offensive content online to provoke humiliating and distressing responses.
- Internet stalking or threats of violence.



Consequences of Cyberbullying:

Cyberbullying negatively impacts the victim's mental health, leading to increased stress and anxiety, depression, violent behavior, suicidal thoughts, decreased self-esteem, and long-term emotional issues. Victims often experience intense feelings of anger and may even plot revenge to

feel helpless and believe they cannot prevent these incidents. Other negative consequences include fear of ridicule, fear of rejection, feelings of loneliness, low self-esteem, insecurity, declining academic performance, and reduced life satisfaction.

How to Combat Cyberbullying:

Numerous methods exist for addressing and preventing cyberbullying. If you are a victim, block the harasser, document all messages and calls, and report the issue to cybercrime authorities. Additionally, the following measures can be effective in combating and preventing

cyberbullying:

- Increasing awareness about the online environment.
- Changing accounts, usernames, passwords, or phone numbers.
- Reporting the harasser.
- Not sharing phone numbers with strangers.
- Not responding to strangers.
- Avoiding the sharing of highly personal photos online.
- Refraining from sending private images, even to close friends.
- Not disclosing location information.

Conclusion

Cyberbullying represents a serious threat to the mental health and well-being of children and adolescents in today's digital age. The unique characteristics of cyberbullying, such as its relentless nature and the anonymity of the perpetrator, create significant challenges for victims. Addressing this issue requires a comprehensive approach that includes raising awareness, implementing preventive measures, and fostering a supportive environment for victims. By promoting understanding and vigilance in online interactions, society can work towards mitigating the harmful effects of cyberbullying and ensuring a safer digital landscape for all users.



experiences of discrimination and mental health issues. Additionally, sexism exposes individuals to increased risks of mental health disorders, such as chronic stress, negative self-perception, and trauma.

How to Combat Gender Inequality and Prejudice:

Combating gender bias and discrimination often involves educational and cultural strategies. Gender equality education in schools and cultural campaigns that raise societal awareness and tolerance are crucial for reducing these issues. Tolerance is a key concept in social psychology and social sciences, referring to the acceptance of individual and group differences. It encompasses respect for cultural, gender, religious, racial, and other diversities, enabling individuals and groups to coexist harmoniously without discrimination while supporting each others rights and values.

The importance of accepting individual and group differences manifests in various dimensions, including:

- Enhanced mutual understanding, strengthening social relationships and reducing social tensions
- Reduced bias and discrimination, contributing to an open and democratic society
- Increased diversity, fostering a dynamic and creative community
- Decreased violence, creating a safe and peaceful environment for all individuals

Cultural strategies include:

- Social campaigns to raise awareness and combat gender bias and discrimination
- Utilizing mass media and the internet to disseminate information that promotes societal awareness

-Theater and films addressing gender equality and tolerance

-Festivals and cultural events that enhance understanding and respect for gender diversity

-Education and awareness programs in collaboration with civil society and non-profit organizations

-Joint projects that foster cooperation and tolerance in society Moreover, leveraging social media and the internet to raise awareness and combat gender discrimination can be effective. Social campaigns and online activities can help create positive changes in public perceptions.

Conclusion

Addressing gender inequality and discrimination requires a comprehensive approach that includes educational initiatives and cultural awareness campaigns. The detrimental effects of gender bias on mental health and social dynamics necessitate urgent action. By fostering tolerance and understanding, society can reduce discrimination and promote equality, ultimately leading to improved mental health outcomes for all genders. Collaborative efforts, including social campaigns and community projects, are essential in creating an inclusive environment where individuals can thrive without the constraints of gender-based prejudice.



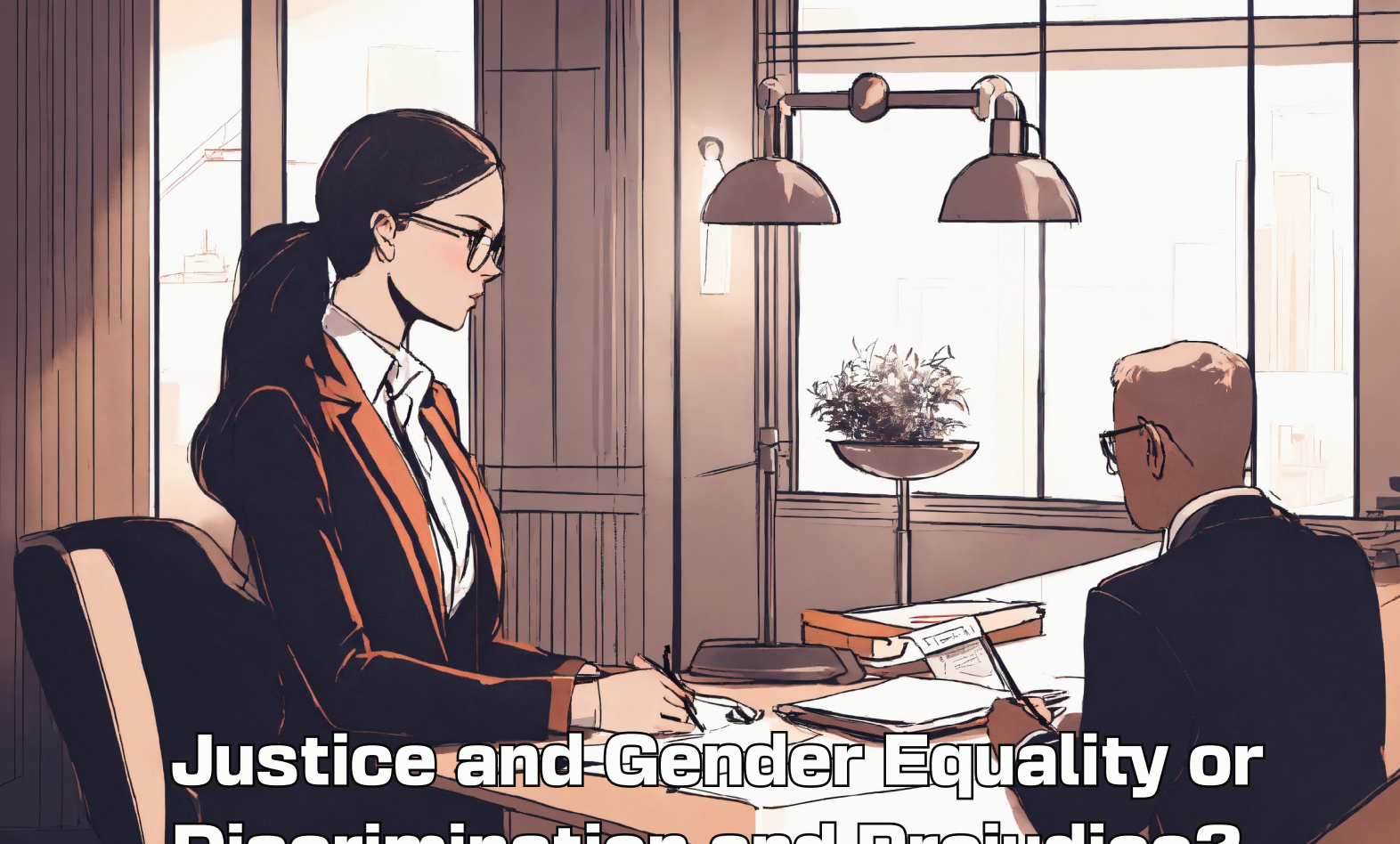
What is Cyberbullying?

Author: Motahareh Valavi¹

Translated by: Elaheh Mahmoudi²

1.B.A. Student in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

2. PhD Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: mahmoudi.elaheh@tabrizu.ac.ir



Justice and Gender Equality or Discrimination and Prejudice?

Author: Fatemeh Adabi¹

Translated by: Elaheh Mahmoudi²

Abstract

This article explores the psychological and social dimensions of gender discrimination and prejudice, highlighting the profound impact of gender inequality on mental health. It discusses the mechanisms through which gender bias manifests, the psychological consequences for affected individuals, and the broader societal implications. Evidence indicates that gender inequality leads to increased mental health issues, particularly among women. The article emphasizes the importance of education, cultural strategies, and tolerance in combating gender discrimination, advocating for a multifaceted approach to promote gender equality and enhance societal well-being.

Psychological and Social Dimensions of Gender Discrimination and Prejudice:

Globally, gender inequality significantly impacts mental health. Some psychological effects of gender inequality include higher levels of anxiety, stress, depression, and post-traumatic stress

disorder (PTSD) in women. Gender inequality manifests in both direct and indirect ways. Individuals may experience mental health issues directly due to gender-based violence and discrimination or indirectly through exposure to social inequalities, chronic stress, and harmful media messages. Gender bias and discrimination are among the most critical and complex issues in social psychology, affecting not only individual and social relationships but also leading to psychological and economic problems. Those facing gender discrimination may encounter more barriers in accessing job, educational, and social opportunities.

What is Gender Inequality?

Gender bias refers to prejudiced views or negative thoughts about different genders, leading to gender discrimination. This bias arises from cultural, educational, and social factors, shaping values and beliefs that favor one gender over another. Gender inequality is a social phenomenon where individuals are treated unequally based on their gender. This inequality likely stems from psychological, biological, or culturally prevalent norms in society. Mechanisms such as «group influence» and «in-group favoritism» can contribute to gender bias, causing individuals to view members of other groups negatively.

Gender inequality can be perceived as a situation where women are generally dominated by men, with roles divided into private and public spheres. The different participation of genders in public and social life extends these distinctions, granting greater social value to male roles. Current policies worldwide regarding gender inequality often undermine women's positions in areas such as health, education, and business. Evidence shows that men and women experience disparities in life expectancy, education, family life, employment, interests, and political affiliations.

Scientific studies in social psychology can enhance our understanding of this issue. Research examines how gender bias forms and how it can be addressed. One significant study by Turner and Taf



(1979) investigates the psychological mechanisms of bias and discrimination, revealing that gender bias arises from group processes and group identity. Additionally, studies like those by Crocker and Major (1989) explore the psychological and social effects of gender discrimination, indicating that it can lead to decreased self-esteem and increased depression and anxiety.

Dimensions of Gender Inequality:

Gender inequality primarily affects girls and women, with consequences beginning at birth. Examples of gender discrimination include:

- Higher stress levels

- Increased unpaid labor, such as caregiving for sick relatives
 - Lack of representation in government
 - Lower rates of employment and education
 - Exposure to higher rates of sexual assault, intimate partner abuse, and gender-related violence
 - Lower wages for similar work
- Gender discrimination impacts daily life through:
- Sexual remarks
 - Workplace discrimination
 - Sexual harassment at work

All these factors can affect the mental and physical health of women and girls, as well as individuals of other genders. Unlike biological sex, which is defined by physical characteristics, gender refers to individuals' feelings about themselves, meaning anyone can experience gender inequality and sexism based on their behavior and expression.

Exposure to Trauma:

Another psychological impact of gender discrimination is trauma. Trauma is a reaction to experiencing a distressing event, leading to various physical and mental symptoms, such as:

- Insomnia or nightmares
- Hyperarousal, making relaxation difficult
- Sadness
- Anger
- Numbness
- Flashbacks

Traumatic events affect individuals differently. If symptoms persist long after a traumatic incident, individuals may meet the criteria for PTSD. While women may experience trauma less frequently than men, the types of trauma they face—such as sexual assault and child abuse—are more likely to result in PTSD. Women are also more susceptible to childhood neglect, sudden loss of loved ones, intimate partner abuse, and harmful practices like female genital mutilation. According to the World Health Organization, nearly 3 million girls undergo female genital mutilation annually, most under the age of 15.

Does Gender Inequality Affect Mental Health?

The answer is yes. The number of women experiencing mental health issues is two to three times higher than that of men. Women may face:

- Twice the likelihood of panic disorder
- Twice the likelihood of physical health issues
- Four to ten times the risk of eating disorders
- Twice the likelihood of generalized anxiety disorder
- Twice the likelihood of depression

Overall, research indicates that women are more susceptible to physical health problems than men. Evidence supports the relationship between

1. B.A. Student in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

2. PhD Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: mahmoudi.elaheh@tabrizu.ac.ir



How to Combat Adult Bullying?

Author: Sana Nasirpour¹

Translated by: Elaheh Mahmoudi²

1. M.A. Student in Educational Psychology, Department of Psychology, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran.

2. PhD Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Science and Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran. Email: mahmoudi.elaheh@tabrizu.ac.ir

Abstract

This article addresses the ongoing issue of adult bullying, defining it and exploring its various forms, including physical, verbal, passive-aggressive, and cyberbullying. The detrimental effects of bullying on mental health for both victims and perpetrators are highlighted, emphasizing the need for intervention. Strategies for coping with adult bullying are provided for victims, bystanders, and even perpetrators seeking change. Recognizing and rejecting bullying behavior is underscored, as its impacts extend beyond immediate harm, affecting overall well-being and social dynamics.

Definition of Bullying:

Many believe bullying only occurs during childhood, but it's important to recognize that it continues into adulthood. Nearly one in three American adults experiences bullying, and 43% feel that adult bullying has become an acceptable behavior. It is crucial to reject this behavior because bullying can have detrimental effects, even on the bullies themselves.

This article will define adult bullying, describe its various forms, share the psychological impacts of adult bullying, and suggest strategies for coping as a victim, bystander, or even someone who wishes to stop engaging in such harmful behavior.

The American Psychological Association (APA) defines bullying as "a form of aggressive behavior in which someone intentionally and repeatedly causes harm or distress to another person." Adult bullies can consistently demean their victims, making them feel humiliated and numb. Common behaviors include invading personal space, personal insults, public shaming, mocking jokes, threats, and unwanted personal contact.

Types of Adult Bullying:

1. Physical Bullying: This type involves the misuse of official power, such as when someone in a managerial position uses their authority to intimidate others.

2. Verbal Bullying: Verbal bullies shame and insult others with their words, constantly criticizing or berating them.

3. Passive-Aggressive Bullying: These individuals may not be overt bullies but engage in subtle manipulations, like spreading rumors, making sarcastic comments, and isolating their victims.

4. Cyberbullying: This involves using electronic devices to harass victims, a significant issue especially among teenagers.

Effects of Bullying on Mental Health:

Bullying can severely affect the mental health of both victims and perpetrators in both the short and long term, leading to behavioral issues, emotional problems, increased risk of mental illnesses like depression, lowered self-esteem, and difficulties in social and academic settings. Bystanders can also suffer negative psychological effects, experiencing greater mental health symptoms and lower life satisfaction.

Conclusion

Combating adult bullying requires a multifaceted approach. Victims can protect themselves through avoidance, establishing eye contact, and documenting incidents. Bystanders play a crucial role in challenging bullying behavior and supporting victims. For those who engage in bullying, addressing underlying issues through therapy can lead to healthier coping mechanisms. Ultimately, fostering a culture of empathy and support is essential in mitigating the harmful effects of bullying and promoting mental health and well-being in all social environments.



ثنا نصیرپور:

Doctors of Osteopathic Medicine. Adult bullying: Survey finds 31% of Americans have been bullied as an adult.

American Psychological Association. Bullying.

National Safety Council. Workplace bullying and harassment.

StopBullying.gov. What is bullying. U.S. Department of Health and Human Services.

Cyberbullying Research Center. Cyberbullying statistics 2021: Age, gender, sexual orientation, and race.

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. How does bullying affect health and well-being?

Callaghan M, Kelly C, Molcho M. Bullying and bystander behaviour and health outcomes among adolescents in Ireland. J Epidemiol Community Health. 2019;73(5):416-421. doi:10.1136/jech-2018-211350

Donohoe P. Chapter 8: Using role-play to prevent bullying in the primary classroom with the bullying prevention pack: a classroom resource for primary school SPHE teachers. In: Citizenship Education 100 Years On.

Lucas S, Jernbro C, Tindberg Y, Janson S. Bully, bullied and abused. Associations between violence at home and bullying in childhood. Scand J Public Health. 2015;44(1):27-35. doi:10.1177/1403494815610238

American Psychological Association. How to cope with traumatic stress.

هلیا عفتی:

قادرزاده، امید و پیری، کوهیار. (۲۰۱۴). بر ساخت اجتماعی خودکشی: ارائه یک نظریه مبنا. پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، ۱(۲)، ۹۵-۱۲۱.

عشایری، طاهیا؛ امین، مریم؛ مدیر چهار برج؛ سیف اله و متنی، رستم. (۲۰۲۲). تبیین رابطه بین سرمایه اجتماعی و مؤلفه‌های آن با اقدام به خودکشی (مورد مطالعه: شهرستان ایلام). مطالعات جامعه شناختی شهری، ۱۲(۴۴)، ۲۰۸-۲۴۲.

Jang, H., Lee, W., Kim, Y. O., & Kim, H. (2022). Suicide rate and social environment characteristics in South Korea: the roles of socioeconomic, demographic, urbanicity, general health behaviors, and other environmental factors on suicide rate. BMC Public Health, 22(1), 1-10.

Sierra, G., Andrade-Palos, P., Bel-Enguix, G., Osornio-Arteaga, A., Cabrera-Mora, A., García-Nieto, L., & Sierra-Aparicio, T. (2022). Suicide risk factors: A language analysis approach in social media.

فاطمه ادبی:

- Taaffe, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. *The Social Psychology of Intergroup Relations*, 33, 47-74.

- Brewer, M. B. (1999). The psychology of prejudice: Ingroup love or outgroup hate? *Journal of Social Issues*, 55(3), 429-444.

- Williams, J. E., & Best, D. L. (1990). *Measuring Sex Stereotypes: A Multination Study*. Sage Publications.

- Crocker, J., & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-630.

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.

- Wright, S. C., Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., & Ropp, S. A. (1997). The extended contact effect: Knowledge of cross-group friendships and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 73-90.

- Dovidio, J. F., & Gaertner, S. L. (2000). Aversive racism and selection decisions: 1989 and 1999. *Psychological Science*, 11(4), 315-319.

- Eagly, A. H., & Mladinic, A. (1989). Gender stereotypes and attitudes toward women and men. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(4), 543-558.

علی کفیلیان:

1. Adolphs, R. (1999). Social cognition and the human brain. Trends in Cognitive Sciences, 3(12), 469-479.

2. Asch, S. (1951). Asch conformity experiment. Author.

3. Blakemore, S., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47(3-4), 296-312.

4. Burke, A. R., McCormick, C. M., Pellis, S. M., & Lukkes, J. L. (2017). Impact of adolescent social experiences on behavior and neural circuits implicated in mental illnesses. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 76,

منابع

پگاه دیدار:

Bulteau, S., Malo, R., Holland, Z., Laurin, A., & Sauvaget, A. (2023). The update of self-identity: importance of assessing autobiographical memory in major depressive disorder, the Wiley Cognitive Science Journal <https://wires.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/wcs.1644>

Campbell, A., The self presentation theory and how to present your best self (2021), betterup website <https://www.betterup.com/blog/the-self-presentation-theory-and-how-to-present-your-best-self>

Perez-Torres, V. (2024). Social media: a digital social mirror for identity development during adolescence, journal article. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12144-024-05980-z.pdf>

Ranzini, G., & Hoek, E. (2017). To you who (I think) are listening: Imaginary audience and impression management on Facebook. Computers in Human Behavior, 75, 228-235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.047>

مطهره ولوی:

Slonje, Robert & Smith, Peter & Frisén, Ann. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. Computers in Human Behavior. 29. 26-32.

ولی زادی، قادر؛ دستکام، امراالله؛ فرهادی پور، حسین و مظفری پور سی سخت، زینب، (۱۴۰۱)، اثرات قلدری سایبری بر رفتار دانش آموزان و راهکارهای پیشگیری آن، چهارمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی <https://civilica.com/doc/1683796>.

کدخدایی، مریم و سلیمانی، بتول، (۱۴۰۲)، قلدری سایبری (تعاریف و انواع)، سومین کنفرانس ملی تحقیقات نوین در مهندسی برق و کامپیوتر، <https://civilica.com/doc/2015558>

مبینا کریم زاده:

Balkir, B. (2014). Application of Sale Provisions in Goods Exchange Contract. Kocaeli University Journal of Social Sciences, 28, 129-142.

Shaffer, H. J. (1996). Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. Journal of Gambling Studies, 12(4), 461-469.

The Etymology Nerd. The Pleasures Of Gambling (?). Date Retrieved: September 15, 2022. Location Retrieved: The Etymology Nerd

J. E. Grant, et al. (2006). Medication Management Of Pathological Gambling. Minnesota medicine.

Walker MB. The Psychology of Gambling. Oxford, NY: Pergamon Press, 1992.

Scribner, (1999). [Addiction and the brain: The dopamine pathway is helping researchers find their way through the addiction maze.](#)

Fernández-Montalvo Javier, and Echeburúa, Enrique (2004) pathological gambling and personality disorders: an exploratory study with the IPDE, Journal of Personality Disorders, 18(5), 500-505.

Petry, Nancy M (2005). Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC.

Koot S, Zoratto F, Cassano T vd. (2012). Compromised decision-making and increased gambling proneness following dietary serotonin depletion in rats. Neuropharmacology, 62(4):1640-50.

Higgins, G. E. (2007). Digital piracy, self-control theory, and rational choice: An examination of the role of value. International Journal of Cyber Criminology, 1(1), 33-55.

Güz, G., Özyıldız Güz, H. (2017). Behavioral inhibition in pathological gambling addiction. Current Addiction Research, 1(2).

M. J. Aasved. (2003) »The Sociology of Problem Gambling«.

T. P. S. Oe, et al. (2018). Effectiveness Of A Self Help Cognitive Behavioural Treatment Program For Problem Gamblers: A Randomised Controlled Trial.

proneness following dietary serotonin depletion in rats. Neuropharmacology, 62(4):1640-50.

Higgins, G. E. (2007). Digital piracy, self-control theory, and rational choice: An examination of the role of value. International Journal of Cyber Criminology, 1(1), 33-55.

Güz, G., Özyıldız Güz, H. (2017). Behavioral inhibition in pathological gambling addiction. Current Addiction Research, 1(2).

M. J. Aasved. (2003) »The Sociology of Problem Gambling«.

T. P. S. Oe, et al. (2018). Effectiveness Of A Self Help Cognitive Behavioural Treatment Program For Problem Gamblers: A Randomised Controlled Trial.



KURT LEWIN

کورت لوین، پدر روان‌شناسی اجتماعی، با نظریه‌های نوآورانه‌اش در زمینه رفتار گروهی و تغییر اجتماعی، تأثیر عمیقی بر درک ما از تعاملات انسانی گذاشت.

280-300.

5. Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social- affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636-650.
6. Dichter, G. S. (2012). Functional magnetic resonance imaging of autism spectrum disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 14(3), 319-351.
7. Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2013). *Social cognition: From brains to culture*. SAGE Publications. <https://books.google.co.in/books?id=uVJdBAAAQBAJ>
8. Gazzaniga, M. S., & LeDoux, J. E. (2013). *The integrated mind*. Springer Science & Business Media.
9. Hamilton, D. L., & Gifford, R. K. (1976). Illusory correlation in interpersonal perception: A cognitive basis of stereotypic judgments. *Journal of Experimental Social Psychology*, 12(4), 392-407.
10. Hastie, R., & Kumar, P. A. (1979). Person memory: Personality traits as organizing principles in memory for behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 25.
11. Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation*.
12. Keysers, C., Wicker, B., Gazzola, V., Anton, J.-L., Fogassi, L., & Gallese, V. (2004). A touching sight: SII/PV activation during the observation and experience of touch. *Neuron*, 42(2), 335-346.
13. Kunda, Z. (1999). *Social cognition: Making sense of people*. A Bradford Book. [https:// books.google.co.in/books?id=BjnOMFtYiwUC](https://books.google.co.in/books?id=BjnOMFtYiwUC)
14. Kyte, Z., & Goodyer, I. (2008). Social cognition in depressed children and adolescents. In P. Fonagy & I. Goodyer (Eds.), *Social cognition and developmental psychopathology* (pp. 201-238). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780198569183.003.0008>
15. LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.
16. Lockwood, P. L. (2016). The anatomy of empathy: Vicarious experience and disorders of social cognition. *Behavioural Brain Research*, 311, 255-266. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.05.048>
17. Lukkes, J. L., Mokin, M. V., Scholl, J. L., & Forster, G. L. (2009). Adult rats exposed to early-life social isolation exhibit increased anxiety and conditioned fear behavior, and altered hormonal stress responses. *Hormones and Behavior*, 55(1), 248-256.
18. Mattavelli, G., Sormaz, M., Flack, T., Asghar, A. U. R., Fan, S., Frey, J., Manssuer, L., Usten, D., Young, A. W., & Andrews, T. J. (2014). Neural responses to facial expressions support the role of the amygdala in processing threat. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(11), 1684-1689. <https://doi.org/10.1093/scan/nst162>
19. Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(4), 371.
20. Nair, A., Jolliffe, M., Lograsso, Y. S. S., & Bearden, C. E. (2020). A review of default mode network connectivity and its association with social cognition in adolescents with autism spectrum disorder and early-onset psychosis. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00614>
21. Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). The halo effect: Evidence for unconscious alteration of judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(4), 250.
22. Phelps, E. A., O'Connor, K. J., Cunningham, W. A., Funayama, E. S., Gatenby, J. C., Gore, J. C., & Banaji, M. R. (2000). Performance on indirect measures of race evaluation predicts amygdala activation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 12(5), 729-738. <https://doi.org/10.1162/089892900562552>
23. Rothbart, M., Evans, M., & Fulero, S. (1979). Recall for confirming events: Memory processes and the maintenance of social stereotypes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 15(4), 343-355.
24. Sherman, S. J., Judd, C. M., & Park, B. (1989). Social cognition. *Annual Review of Psychology*, 40(1), 281-326. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.40.020189.001433>
25. Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 24(4), 417-463.
26. Wegner, D. M., & Vallacher, R. R. (1977). *Implicit psychology: An introduction to social cognition*. Oxford University Press.
27. Winston, J. S., Strange, B. A., O'Doherty, J., & Dolan, R. J. (2002). Automatic and intentional brain responses during evaluation of trustworthiness of faces. *Nature Neuroscience*, 5(3), 277-283. <https://doi.org/10.1038/nn816>
28. Zimbardo, P. G., Haney, C., Banks, W. C., & Jaffe, D. (1971). *The Stanford prison experiment*. Zimbardo, Incorporated.

