

# روانشناسی و اجتماع



در این شماره میخوانید:

اضطراب تلقینی  
نابرابری اجتماعی  
بیکاری و ناامیدی اقتصادی  
طنز تلخ در میان نسل زد  
روانشناسی قضاوت جمعی  
در فضای مجازی



به خود بنگر  
به جهان خیره مشو  
راه فهم دیگری  
از فهمِ خویشتن می گذرد.

نشریه روانشناسی دانشجویی هیلان  
سال دوم شماره سوم ؛ زمستان ۱۴۰۴  
صاحب امتیاز: انجمن علمی روانشناسی  
دانشگاه شاهد تهران  
مدیر مسئول: بهار رستم پور  
سرمدیر: سپیده صمدی لکوان  
استاد مشاور: دکتر محمد رستمی گنجینه کتاب  
اعضای تحریریه به ترتیب حروف الفبا:  
محمد مهدی اکبری، فاطمه باطنی  
زهرا باقرزاده، زهرا ذوالفقارخانی  
بهار رستم پور، فاطمه زراعتگر  
ملیکا سادات سنجری، عاطفه شاهپسندی  
فاطمه زهرا عسگری، اسرا قراگوزلو  
ویراستار: فاطمه باطنی  
صفحه آرا: معصومه عطائی  
طراح لوگو: سارینا قاسمی



کانال تلگرام و رویکا : @hillanjournal

ایمیل : hillanjournal@gmail.com

نشانی: تهران، ابتدای آزادراه تهران قم، رو به روی حرم مطهر امام خمینی (ره)، دانشگاه شاهد

# سخن سردیر

در این مسیر پرسؤال، ما با هم می‌آموزیم که انسان بودن آسان نیست، اما فهمیدن، آغاز آرامش است.

در جهانی که هر روز پرسرعت‌تر می‌شود، انسان بیش از هر زمان دیگر نیازمند مکث است؛ مکثی برای نگاه کردن به درون، برای فهمیدن اینکه چرا چنین می‌اندیشیم، چگونه تصمیم می‌گیریم و چه چیزی مسیر زندگی ما را شکل می‌دهد. روان‌شناسی و علوم اجتماعی در چنین دورانی نه یک رشته‌ی دانشگاهی، بلکه چراغی برای عبور از پیچیدگی‌های زندگی انسانی‌اند. چراغی که روشنایی‌اش تنها زمانی معنا پیدا می‌کند که با تجربه‌های واقعی، دغدغه‌های روزمره و نگاه انتقادی نسل امروز همراه شود.

نشریه «هیلان» از همین نقطه آغاز می‌شود؛ از نیاز به گفت‌وگویی تازه درباره انسان. گفت‌وگویی که نه به دنبال پاسخ‌های قطعی، بلکه به دنبال ایجاد بستری برای پرسیدن، تأمل کردن و فهمیدن است. ما باور داریم که شناخت انسان تنها در کلاس درس یا کتاب‌های تخصصی شکل نمی‌گیرد؛ در فیلم‌هایی که می‌بینیم، در شعرهایی که آرام‌مان می‌کنند، در آزمون‌هایی که خودآگاه‌مان می‌سازند و در لحظه‌هایی که میان جمع تجربه می‌کنیم نیز حقیقتی درباره «ما» نهفته است. روان‌شناسی و اجتماع در هم تنیده‌اند؛ هر رفتار، هر انتخاب و هر احساس، بازتابی از دنیای پیرامون است. این نشریه تلاشی است برای پیوند دادن این دو جهان، پرداختن به روان، در دل جامعه؛ و نگرستن به جامعه، از زاویه‌ی روان.

هیلان امیدوار است فضای کوچکی باشد برای طرح پرسش‌های بزرگ؛ جایی برای نگاهی نو، تحلیلی روشن‌تر و اندیشه‌ای که در برابر پیچیدگی‌های جهان امروز، آرام اما مصمم قدم برمی‌دارد.

باشد که این مسیر، فرصتی باشد برای نزدیک‌تر شدن به فهم خود و دیگری؛ فهمی که بذر آن نه در جدل، که در گفت‌وگو و جست‌وجوی مشترک معنا کاشته می‌شود.



زمستان ۱۴۰۴

# فهرست مطالب

۱ ————— اضطراب تلقینی

۱

۴ ————— نابرابری اجتماعی و حس  
بی عدالتی

۲

۹ ————— تاثیر بیکاری و ناامیدی اقتصادی  
در افزایش اختلالات روانی

۳

۱۲ ————— طنز تلخ در میان نسل Z

۴

۱۵ ————— روان‌شناسی قضاوت جمعی  
در فضای مجازی

۵

مقاله ها و  
نوشتارهای تخصصی

## فهرست مطالب

۱۸ ————— سایکو بوک  
(معرفی کتاب تأثیر روانشناسی متقاعدسازی)

۶

۲۰ ————— سایکو فیلم  
(معرفی فیلم دوازده مرد خشمگین)

۷

۲۴ ————— سایکو تست  
(وابستگی به اینترنت)

۸

۲۷ ————— سایکو شعر  
(پیش داوری)

۹

۲۹ ————— سایکو نقاشی  
(کنترل اجتماعی)

۱۰

### فرسای:

فرا روان، تجربه ای  
فرا تر از روان انسان است

مقاله ها و  
نوشتارهای تخصصی

## اضطراب تلقینی

مترجم: فاطمه زهرا عسگری

(دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

### چرا در موقعیت‌های ناراحت‌کننده سکوت می‌کنیم؟

آیا تا به حال وقتی چیزی درست به نظر نمی‌رسد، فقط برای حفظ آرامش، سکوت کرده‌اید؟ شاید یک همکار اظهار نظر بی‌مقدمه‌ای کرده که از خط قرمزهای شما عبور کرده است. شاید یک دوست به شما توصیه‌ای کرده که با آن موافق نبوده‌اید. شاید یک رئیس یا مدیر درخواستی کرده که برخلاف نظر شما بوده است.

شما ابتدا آن را در بدن خود احساس می‌کنید: انقباضی در معده‌تان، دردی در قفسه سینه‌تان، گرمای ناگهانی پشت گردنتان. چیزی که در درون شما نه می‌گوید، اما شما لبخند زدید و ساکت مانده‌اید.

نام این تنش ناخوشایند اضطراب تلقینی است؛ ترس از القای نکته‌ای منفی در مورد شخص دیگری. گاهی اوقات حتی وقتی وجدانمان به ما می‌گوید صحبت کنیم، سکوت می‌کنیم. یادگیری و فهم این تنش می‌تواند نحوه تصمیم‌گیری ما را تغییر دهد.

اضطراب تلقینی باعث می‌شود به جای مخالفت، موافقت کنیم. به همین دلیل است که به کنایه و تمسخر اطرافیان می‌خندیم، با وظایفی که از آنها رنجیده‌ایم موافقت می‌کنیم و اجازه می‌دهیم ناراحتی در سکوت بماند، چراکه فکر می‌کنیم مودب و خوب هستیم اما گاهی همین مورد در موقعیت‌های مختلف، مانع انجام کار درست می‌شود و به مرور بر اعتماد به نفس اثر می‌گذارد.



### فشار پنهان برای مودب ماندن

اضطراب تلقینی یک اختلال نیست؛ بلکه یک تنش روانی رایج است. این اضطراب در لحظات کوچک و بزرگ خود را نشان می‌دهد:

اما اضطراب تلقینی نکته متمایزی را به مطالعات قبلی افزود: تضاد درونی بین اطاعت و وجدان حتی زمانی که مرجع جزئی و کوچک است و حتی زمانی که فقط یک نفر در مقابل ماست، ایجاد می‌شود.



در یکی از مطالعات، شرکت‌کنندگان با مشاور در ملاقات کردند که دو گزینه به آنها پیشنهاد داد: ۵ دلار پول نقد بگیرند یا در یک قرعه‌کشی مرموز که میانگین مبلغ کمتری داشت، شرکت کنند. اکثر آنها ۵ دلار تضمین شده را انتخاب کردند. اما وقتی مشاور صرفاً قرعه‌کشی را توصیه کرد، اطاعت بیش از دو برابر شد. و وقتی او فاش کرد که اگر قرعه‌کشی را انتخاب کنند، پاداش دریافت خواهند کرد - که تضاد منافع مشاور را آشکار می‌کرد - اطاعت دوباره بیش از دو برابر شد! به طور متناقضی، شرکت‌کنندگان کمتر به مشاور اعتماد داشتند اما بیشتر اطاعت می‌کردند. چرا؟ زیرا رد کردن توصیه مانند متهم کردن مشاور به

• وقتی توصیه‌های مشکوک یک متخصص را می‌پذیرید؛ زیرا امتناع از آن نشان می‌دهد که به او اعتماد ندارید.

• وقتی به یک شوخی توهین آمیز می‌خندید تا از نشان دادن بی‌ادبی فرد جلوگیری کنید.

• وقتی با طرحی که دوست ندارید موافقت می‌کنید؛ زیرا مخالفت نشان می‌دهد که رئیس شما بی‌کفایت است.

با گذشت زمان، این الگو ما را آموزش می‌دهد تا شهود اخلاقی خود را به نفع آسایش اجتماعی نادیده بگیریم. و اگرچه این می‌تواند در کوتاه مدت تعاملات اجتماعی ما را آسان کند، اما این سکوت می‌تواند عواقب خطرناکی - در محیط‌های کاری، بیمارستان‌ها و حتی روابط اجتماعی - داشته باشد.

## شواهد علمی:

شواهد علمی بسیاری، به فهم علت رایج بودن این الگو کمک خواهد کرد. آزمایش‌های معروف همنوایی سولومون آش نشان داد که مردم اغلب ادراکات خود را صرفاً برای هم‌رنگ شدن با گروه انکار می‌کنند. مطالعات اطاعت استنلی میلگرام نشان داد که مردم تا چه حد حاضرند از مرجعی پیروی کنند، حتی زمانی که با ارزش‌هایشان در تضاد باشد.

خودخواهی بود. رعایت کردن، آسان‌تر از ریسک القای بی‌اعتمادی بود. و این نمونه اضطراب القایی در عمل است.



## لحظاتی قبل از شجاعت و جسارت

- اکثر ما سعی می‌کنیم آن تنش را سرکوب کنیم و به خودمان می‌گوییم:
- ارزش ندارد سر و صدا کنیم.
- سختگیر نباش.
- رهایش کن.

اما این تنش ضعف نیست بلکه هوشیاری است. این قطب‌نمای درونی شماست که می‌گوید، چیزی اینجا درست نیست.

اگر هیچ اختیاری نداشتید، اصلاً احساس ناراحتی نمی‌کردید و این ناراحتی به این معنی است که ارزش‌های شما زنده و درگیر هستند. این نشانه تأمل است. وقتی یاد می‌گیریم که احساس جسارت را به عنوان اطلاعات (به جای ترس) تفسیر کنیم، به منبعی از شفافیت اخلاقی تبدیل می‌شود. زیرا چالش واقعی فقط مقاومت در برابر اقتدار نیست؛ بلکه مقاومت در برابر میل به سکوت کردن خودتان است.

## از اطاعت تا درستکاری

برای مخالفت، لازم نیست کار بزرگی انجام دهید. گاهی اوقات جملاتی مانند "ته، این درست نیست." یا "به زمان بیشتری برای فکر کردن نیاز دارم." و یا حتی جمله ساده ای مانند، "ته، متشکرم." می‌تواند احساس خوشایندی در شما ایجاد کند.

اینها اعمال کوچکی هستند که شما را با ارزش‌هایتان همسو نگه می‌دارند. با گذشت زمان، آنچه را ایجاد می‌کنند که آن را «تمرین سرپیچی» می‌نامند - تمرینی رفتاری برای توجه به زمانی که بدنتان منقبض می‌شود، نفستان بند می‌آید، وجدانتان به جوش می‌آید.

هدف تمرین فوق این نیست که نصیحت همه را رد کنید یا هر مرجعی را به چالش بکشید. بلکه هدف آن است تا با ارزش درونی که به شما یادآوری می‌کند چه کسی هستید و چه چیزی برای شما مهم است، در ارتباط باشید.

بنابراین در موقعیت بعدی که آن فشار ناراحت کننده را در معده خود احساس کردید، عجله نکنید تا آن را برطرف کنید. این احساس ممکن است ضعف نباشد؛ بلکه لحظاتی قبل از شجاعت باشد.

## نابرابری اجتماعی و حس بی‌عدالتی روانی

عاطفه شاه پسندی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

وقتی نابرابری به ذهن نفوذ می‌کند: روانی زخمی از بی‌عدالتی!

نابرابری اجتماعی یک پدیده چندوجهی و ریشه‌دار در ساختارهای جوامع بشری است که پیامدهای عمیق روان‌شناختی و اجتماعی به همراه دارد. درک این پدیده تنها در حوزه جامعه‌شناسی و اقتصاد باقی نمی‌ماند، بلکه به قلب تجربیات زیسته افراد و شکل‌گیری هویت جمعی نفوذ می‌کند.

### تعریف نابرابری اجتماعی:

نابرابری اجتماعی به توزیع ناعادلانه منابع، فرصت‌ها و قدرت در جامعه اشاره دارد. این نابرابری‌ها غالباً ساختاری هستند؛ به این معنی که در نهادها، قوانین و هنجارهای اجتماعی نهادینه شده‌اند. تمایز اصلی میان نابرابری ساختاری و تفاوت‌های فردی در این است که نابرابری ساختاری بر اساس ویژگی‌های از پیش تعیین شده‌ای مانند جنسیت، نژاد، قومیت، طبقه اجتماعی یا گرایش جنسی اعمال می‌شود، در حالی که تفاوت‌های فردی به مهارت‌ها، تلاش‌ها یا انتخاب‌های شخصی افراد بازمی‌گردد.



### تعریف حس بی‌عدالتی روانی (Injustice Perceived):

حس بی‌عدالتی روانی یا درک ناعادلانه بودن وضعیت، یک پاسخ روان‌شناختی به تجربیات ادراک شده‌ای است که افراد آن را ناقض اصول عدالت، انصاف و برابری می‌دانند. این مفهوم از نابرابری عینی متمایز است. نابرابری عینی به تفاوت‌های قابل اندازه‌گیری در نتایج (مثلاً درآمد یا تحصیلات) اشاره دارد، اما حس بی‌عدالتی روانی به تجربه ذهنی فرد از این تفاوت‌ها و اینکه آیا این تفاوت‌ها "عادلانه‌اند" یا خیر، مربوط می‌شود. به عبارت دیگر، حتی اگر نابرابری عینی وجود داشته باشد، اگر گروهی آن را مشروع و عادلانه بپذیرد (مثلاً به دلیل باور به شایسته‌سالاری)، حس بی‌عدالتی قوی نخواهد بود. اما اگر افراد معتقد باشند که وضعیت ناعادلانه‌ای را تجربه می‌کنند، حتی اگر نابرابری عینی کم باشد، حس بی‌عدالتی قوی خواهد بود.

## تأثیرات روان‌شناختی نابرابری بر سلامت روان (سطح فردی):

### ۱. استرس مزمن و پیامدهای فیزیولوژیک:

قرار گرفتن مداوم در معرض تبعیض، تهدیدهای اجتماعی و تجربیات ناعادلانه، یک عامل استرس‌زای مزمن محسوب شده که پاسخ‌های فیزیولوژیک بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افزایش استرس مرتبط با نابرابری، نرخ بروز اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی و به ویژه اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) ناشی از تجربه تبعیض (PTSD Discriminatory) را به شدت افزایش می‌دهد.



### ۲. هویت و عزت نفس:

تبعیض طبقاتی و خودکارآمدی: افراد متعلق به طبقات پایین‌تر، اغلب با موانع ساختاری و کلیشه‌های منفی در مورد توانایی‌هایشان مواجه هستند. این امر می‌تواند به کاهش خودکارآمدی منجر شود؛ یعنی باور فرد به توانایی‌های خود برای موفقیت در موقعیت‌های خاص. هنگامی که فرد مکرراً شکست‌های ناشی از ساختارهای طبقاتی را تجربه می‌کند، این شکست‌ها به جای اینکه به عنوان نتایج شرایط بیرونی تلقی شوند، درونی شده و عزت نفس کلی او را تخریب می‌کنند.



تبعیض جنسیتی/قومی و برچسب خوردن تهدیدآمیز: زمانی که افراد از گروه‌های تحت تبعیض، در موقعیتی قرار می‌گیرند که موفقیت یا شکست‌شان می‌تواند کلیشه‌های منفی مربوط به گروهشان را تأیید کند، دچار «تهدید کلیشه‌ای» می‌شوند. این فشار روانی باعث کاهش عملکرد شناختی و عملکرد در آن لحظه می‌شود. برای مثال، یک زن در یک محیط علمی مردسالار یا یک فرد اقلیت در یک آزمون استاندارد، به دلیل نگرانی از تأیید کلیشه‌های منفی، دچار استرس شده و عملکردش افت می‌کند. این تجربه مکرر، حس تعلق به جامعه را تضعیف کرده و هویت فرد را تحت فشار قرار می‌دهد.

### ۳. بی‌عدالتی ادراک شده:



احساس بی‌عدالتی اغلب از طریق مقایسه‌های اجتماعی شکل می‌گیرد.

در شرایط نابرابری، افراد می‌توانند خود را با دیگرانی که در موقعیت بهتری قرار دارند (مقایسه اجتماعی صعودی) یا با کسانی که در موقعیت بدتری قرار دارند (مقایسه اجتماعی نزولی) مقایسه کنند. در حالی که مقایسه نزولی ممکن است موقتاً عزت نفس را حفظ کند، اما در بستر نابرابری ساختاری، اغلب به شکل یک

نارضایتی ریشه‌دار و حس بی‌عدالتی درمی‌آید. افراد می‌دانند که در موقعیت بدتری نسبت به گروه مرجع خود هستند، اما این نابرابری را نتیجه تلاش یا لیاقت خود نمی‌دانند. این امر به افزایش علائم افسردگی (درونی‌سازی حس ناتوانی) و خشم درونی شده (عصبانیت از وضعیت موجود که نتوان آن را ابراز کرد) منجر می‌شود.

## نابرابری اجتماعی به عنوان سوخت عصبانیت اجتماعی (سطح گروهی)

### ۱. عصبانیت اجتماعی (Anger Social) و خشم جمعی:

عصبانیت اجتماعی یک هیجان بنیادی است که در پاسخ به نقض هنجارهای عدالت اخلاقی و اجتماعی ظاهر می‌شود. این خشم، یک پاسخ "مشروع" به موقعیت‌های ناعادلانه است.

• عدالت توزیعی و رویه‌ای : خشم اجتماعی معمولاً زمانی برانگیخته می‌شود که افراد حس کنند توزیع منابع (عدالت توزیعی) ناعادلانه است یا فرآیندهایی که منجر به این توزیع می‌شوند (عدالت رویه‌ای) تبعیض‌آمیز هستند.

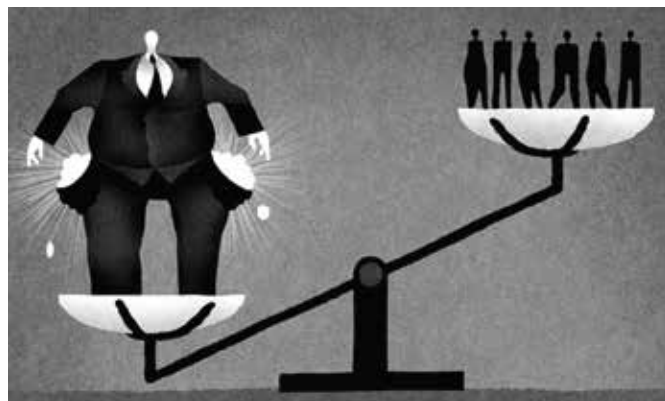
• تفاوت خشم فردی و خشم جمعی: خشم فردی اغلب بر یک واقعه یا تعامل خاص متمرکز است و ممکن است به شکل پرخاشگری مستقیم یا کناره‌گیری بروز کند. اما خشم جمعی، یک تجربه مشترک از بی‌عدالتی است که حول یک هویت گروهی مشترک شکل می‌گیرد. این خشم، انرژی لازم برای بسیج اجتماعی و مطالبه تغییرات ساختاری را فراهم می‌کند.



## ۲. مکانیسم های گذار از بی‌عدالتی به اعتراض:

چگونه حس بی‌عدالتی ادراک شده به عمل جمعی تبدیل می‌شود؟ این فرآیند نیازمند درک سازوکارهای شناختی و اجتماعی است.

مدل کارکردی نابرابری: این مدلها توضیح می‌دهند که چگونه نابرابری ها، با وجود آسیب رسانی به برخی گروه‌ها، برای گروه‌های مسلط و ساختارهای موجود "کارکردی" دارند. برای مثال، نابرابری طبقاتی می‌تواند این توهم را ایجاد کند که افراد موفق لایق جایگاه خود هستند و محرومان نیز مقصر وضعیت خودند. روان‌شناسی در این فرآیند نقش کلیدی ایفا می‌کند، زیرا افراد برای کاهش دیسونانس شناختی ناشی از مواجهه با نابرابری، به توجیه آن می‌پردازند (مانند باور به شایسته سالاری مطلق). اما زمانی که گروه‌های تحت ستم این توجیهات را باور نکنند، این ساختارها دیگر "کارکردی" نیستند و زمینه برای اعتراض فراهم می‌شود.



• هویت‌یابی جمعی : مهم‌ترین عامل گذار از بی‌عدالتی فردی به اعتراض جمعی، شکل‌گیری یا



تقویت «هویت‌یابی جمعی» است. زمانی که افراد درک کنند که تجربیات نا عادلانه آن‌ها صرفاً یک مشکل فردی نیست، بلکه نتیجه سیاست‌ها و ساختارهای نابرابری است که بر گروه آن‌ها اعمال می‌شود، انگیزه‌های قدرتمند برای اقدام جمعی (اعتراض، بسیج و مبارزه برای حقوق) ایجاد می‌شود. نابرابری‌های ساختاری، گروه‌هایی را که احساس قربانی بودن مشترک دارند، به هم پیوند می‌دهد.

• نقش جنبش‌های اجتماعی: جنبش‌های اجتماعی به عنوان بستری عمل می‌کنند که در آن‌ها حس بی‌عدالتی، به یک روایت مشترک تبدیل شده و انرژی خشم به شکل سازمان یافته‌ای برای به چالش کشیدن ساختارهای سلطه و تغییر مدل‌های ادراک عدالت به کار گرفته می‌شود. این جنبش‌ها تلاش می‌کنند تا برچسب‌ها، کلیشه‌ها و مدل‌های توجیه‌گر نابرابری را درهم شکسته و حس بی‌عدالتی را به سمت اقدامات سازنده هدایت کنند.

## نتیجه‌گیری، چشم‌انداز مداخلاتی روانشناختی:

نابرابری اجتماعی یک پدیده صرفاً اقتصادی یا سیاسی نیست؛ بلکه یک مسئله روان‌شناختی عمیق است که سلامت فردی و انسجام اجتماعی را تهدید می‌کند. حس بی‌عدالتی روانی، پلی است که نابرابری ساختاری را به واکنش‌های عاطفی و رفتاری ما متصل می‌کند.

**خلاصه:** سلامت روان جامعه مستقیماً به عدالت ساختاری گره خورده است. استرس مزمن ناشی از تبعیض، فرسایش عزت نفس به دلیل تهدید کلیشه‌ای، و تبدیل حس بی‌عدالتی به خشم جمعی، همگی پیامدهای مستقیم نادیده گرفتن ساختارهای ناعادلانه هستند.



## چشم‌انداز مداخله: مداخلات مؤثر باید در دو سطح صورت پذیرد:

۱. سطح فردی: تقویت تاب‌آوری روانی در برابر تجربیات تبعیض و فراهم کردن منابع درمانی برای غلبه بر استرس مزمن ناشی از بی‌عدالتی ادراک شده.

۲. سطح سیستمی: مهم‌تر از آن، نیاز به تغییر ساختارهای نابرابر است. از منظر روان‌شناسی اجتماعی، این امر مستلزم بازنگری در مدل‌های موجودی است که نابرابری را توجیه یا طبیعی جلوه می‌دهند. در نتیجه، مطالعات آتی باید بر این موضوع متمرکز شوند که چگونه

می‌توان فرآیندهای شناختی (مانند سوگیری‌های ضمنی)

را در سطوح نهادی تغییر داد تا حس بی‌عدالتی

کاهش یابد و عدالت به عنوان یک ارزش بنیادین

پذیرفته شود.



## نقش بیکاری و ناامیدی اقتصادی در افزایش اختلالات روانی

فاطمه باطنی

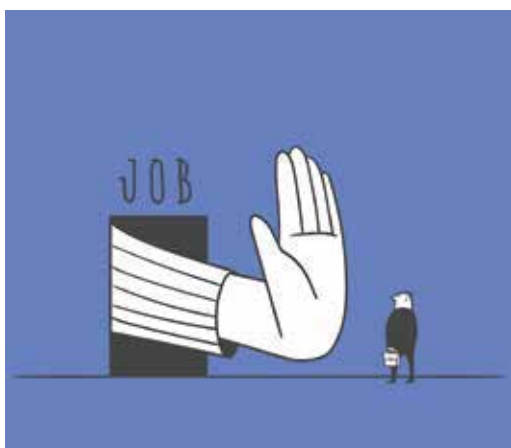
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی

بسیاری از جوانان پس از اتمام دوره تحصیل، اقدام به جست‌وجوی شغل مناسب و مرتبط با رشته دانشگاهی خود کرده، در راستای درآمدزایی و استفاده موثر از مهارت‌های خود به تکاپو می‌افتند. اما سوال اینجاست:

- چند درصد از افراد جویای کار در یافتن شغل مناسب، موفق می‌شوند؟
- چه میزان از افراد، در شغلی مرتبط با رشته تحصیلی‌شان مشغول به کار هستند؟
- شغل، تنها جنبه درآمدزایی داشته یا ابعاد روانی خاصی را پوشش می‌دهد؟
- بیکاری یا عدم برخورداری از شغل مناسب چه تاثیرات روانی‌ای در پی دارد؟

و ...

در برخی منابع ذکر شده است که حداقل ۴۰ درصد از افراد شاغل، در شغلی غیر مرتبط با رشته تحصیلی‌شان مشغول به کارند که این خود، منبع مهمی جهت نارضایتی شغلی است. اما موضوع وخیم‌تر، بیکاری جوانان است.



بیکاری به حالتی گفته می‌شود که افراد در سن کار (بالای ۱۵ سال) فاقد شغل هستند اما در دسترس بازار کار قرار دارند و به طور فعال، در جست‌وجوی کار می‌باشند. در ایران نرخ بیکاری برای سال ۱۴۰۳ معادل ۷٫۶ درصد گزارش شده که نسبت به نرخ بیکاری جهانی بالاست و دیگر آن که این عدد، گویای همه واقعیت نیست...

برای آگاهی از ابعاد اشتغال، به نظریه محرومیت پنهان در اشتغال رجوع می‌کنیم که توسط روانشناس اتریشی ماری یهودا مطرح شد. یهودا معتقد بود اشتغال فقط برای کسب درآمد نیست، بلکه به طور پنهان، نیازهای روانی مهمی را تامین می‌کند. بنابراین، افراد بیکار تنها از درآمد محروم نبوده بلکه دسترسی به این کارکردها را نیز از دست می‌دهند.



این کارکردهای پنهان عبارتند از :

۱. ساختار زمانی : داشتن برنامه روزانه از عوامل ایجاد هدفمندی است همان طور که خود ماری یهودا اشاره دارد : بیکاری یک هدیه تراژیک است . وقتی زمان آزاد زیاد شود ، خشکی ، سردرگمی و افکار منفی سر بر می آورند . فقدان برنامه ی شغلی مشخص ممکن است به اختلالات خواب و کاهش انگیزه منجر شود .

۲. ارتباط اجتماعی : بیکاری باعث انزوا و کاهش حمایت اجتماعی شده و به بروز علائم اضطراب و افسردگی می انجامد .

۳. هدف جمعی : شغل ، حس تعلق به هدفی فراتر از خود فرد را ایجاد می کند .

۴. هویت و جایگاه اجتماعی : شغل هر شخص ، یکی از مهم ترین قسمت های هویتی او را ساخته و احساس ارزشمندی را تولید می کند .

۵. فعالیت منظم و هدفمند : به زندگی فرد معنا بخشیده و او را تا حد زیادی از افسردگی و اضطراب مصون می دارد . یکی از اصلی ترین پیامدهای روانی بیکاری، بروز افسردگی است. افرادی که به مدت طولانی بیکار هستند، غالباً دچار احساس ناامیدی و بی ارزشی می شوند . (ابراهیمی مقدم، ۱۴۰۳)

تا دهه ۱۹۳۰ میلادی ، عواقب بیکاری و رکود اقتصادی بارز نبود اما با شروع انقلاب صنعتی و بیکاری خیل عظیمی از کارگران در اثر ماشینی شدن کارخانه ها ، تاثیر بیکاری بر سلامت روان بسیار مورد توجه قرار گرفت . چرا که به خاطر رویکرد جبرگرا و تقدیر گرایی ، عدم فعالیت اجتماعی، انزوا ، ناامیدی و نوعی در خودماندگی ایجاد شد . افراد بی کار مجبور به قرض یا وام از دیگران شده و علاوه بر فشار بیکاری ، بدهکاری را نیز تجربه کرده و طبق مطالعات افراد بدهی دار دو برابر به

خودکشی فکر می کنند و بیشتر در معرض اختلال افسردگی اساسی قرار دارند . افرادی که در سطوح پایین ثروت قرار دارند سه برابر بیشتر از افراد سطح بالا پریشانی دارند . ( به نقل از فرسکیلیو و همکاران، ۲۰۱۶) مشکلات پرداخت مسکن و بدهی شروع افسردگی مخربی بر سلامت روان است.





از طرفی ، کودک رشد یافته در خانواده درگیر با بیکاری و رکود ، در محیطی توأمان با مشکلات ناشی از این عوامل، از قبیل مشکلات خانوادگی ، احساس حقارت، افزایش استرس و کاهش سطح زندگی دست و پنجه نرم کرده و این زمینه اختلال اضطراب فراگیر ، اقدام به خودکشی ، سو مصرف مواد ، بزهکاری و ... را تشدید می کند. در تحقیق کیفی که توسط آناف و همکاران انجام شده است ، افراد بیکار ، پیامد هایی چون فشار روانی ، تغییرات در کنترل ادراک شده ، از

دست دادن اعتماد به نفس و منزلت ، درماندگی و فشار مالی را تجربه کردند. همچنین بیکاری نه تنها زمینه ساز بروز علائم اضطراب فراگیر شده بلکه این اضطراب ، فرد را در بازگشت به بازار کار دچار مشکل می کند و بازگشتش به کار دشوار تر می شود .

همین طور، مطالعه ای نشان می دهد که عواملی مانند استرس ، اضطراب و افسردگی می تواند خطر بروز اختلال پر خوری را افزایش دهد و هرچه مدت این بیکاری بیشتر باشد میزان عادت های ناسالم تغذیه ای تشدید شده و در نتیجه بیماری های جسمی نیز بروز می کند .



در افراد مبتلا به اختلال دو قطبی، بیکاری و شرایط اقتصادی نامطلوب می تواند یکی از عوامل تشدید کننده اختلال عملکردی، افت اشتغال و بازگشت به دوره های شدیدتر افسردگی و شیدایی باشد . چنان که به طور متوسط ۶۰ درصد از افراد مبتلا به اختلال دو قطبی بیکار هستند.



با توجه به یافته های فوق در می یابیم که بیکاری و رکود ، نه تنها پدیده هایی اقتصادی بلکه پدیده ای عمیق در عرصه روان انسانی اند که تداوم آنها باعث از دست رفتن احساس معنا و ارزشمندی شده ، و بستری برای شکل گیری انواع اختلالات را فراهم می کند . بنابراین ضروری است تا قانون گذاران اقتصادی و متخصصان سلامت روان برنامه هایی برای پیش گیری و حمایت روانی افراد بیکار طراحی کرده تا این آسیب ها به حداقل برسد .

## شوخ‌طبعی سیاه و طنز تلخ در میان نسل Z؛

زهرا باقرزاده

دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی

## سازوکار دفاعی یا کنش اجتماعی؟

در سال‌های اخیر، طنز تلخ و شوخ‌طبعی سیاه در میان نسل Z، به‌ویژه در فضای مجازی، به یکی از شاخصه‌های فرهنگی این نسل تبدیل شده است. میم‌ها، توییت‌ها و ویدئوهای کوتاه با لحنی پوچ گرایانه اما انتقادی، تصویری از ذهن و جهان نسل جوان امروز به‌دست می‌دهند. این مقاله با تکیه بر دیدگاه‌های روان‌کاوانه و جامعه‌شناختی فرهنگی، طنز سیاه را به‌عنوان پدیده‌ای دوجبهی بررسی می‌کند: از یک‌سو سازوکاری دفاعی برای کاهش اضطراب و فشار روانی، و از سوی دیگر، شکلی از کنش اجتماعی نرم و انتقادی در زیست دیجیتال نسل Z.

نسل Z، متولدین حدود سال‌های ۱۳۷۷ تا ۱۳۸۷، نخستین نسلی است که هم‌زمان با اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و تغییرات سریع فرهنگی رشد کرده است. این نسل نه‌تنها با بحران‌های اقتصادی، نابرابری‌های اجتماعی و پاندمی کرونا روبه‌رو بوده، بلکه در جهانی زیست‌داشته که «اطلاعات» به‌سرعت می‌چرخد اما «قطعیت» از میان رفته است. در چنین شرایطی، خنده برای آنان نه فقط ابزار تفریح، بلکه راهی برای بقاست.

طنزهای تلخ، جملات کنایه‌آمیز و شوخی‌های سیاه در فضای مجازی، در ظاهر خنده‌دار اما در باطن آکنده از درد و اعتراض‌اند. این طنز نوعی زبان مشترک میان نسل جوان است؛ زبانی که رنج را به خنده ترجمه می‌کند تا بتوان از سنگینی واقعیت کاست. اما آیا این خنده، تنها سازوکاری دفاعی برای گریز از اضطراب است؟ یا شکلی از گفت‌وگو و اعتراض در جهانی است که مجال فریاد کمتر دارد؟

## شوخ‌طبعی از نگاه روان‌شناسی

در روان‌کاوی فروید، شوخ‌طبعی یکی از سازوکارهای دفاعی سالم تلقی می‌شود که به فرد اجازه می‌دهد اضطراب و ناکامی را در قالبی اجتماعی و قابل‌تحمل بازآفرینی کند. آدلر نیز طنز را بخشی از «احساس اجتماعی» می‌داند؛ راهی برای حفظ پیوند انسانی حتی در دل بحران. بنابراین، شوخی و خنده نه صرفاً

در عین حال، پژوهش رضایی (۱۳۹۹) درباره سبک‌های شوخ‌طبعی جوانان نشان می‌دهد کسانی که از طنز انتقادی یا خودتحقیرگرانه استفاده می‌کنند، در عین اضطراب بیشتر، از انعطاف روانی بالاتری برخوردارند. طنز سیاه برای آنان روشی است برای حفظ تعادل روانی در برابر آشفتگی اجتماعی.

**شوخ‌طبعی تلخ به‌عنوان کنش اجتماعی دیجیتال** از منظر جامعه‌شناسی ارتباطات، طنز نه تنها بازتاب احساسات فردی، بلکه شکلی از «قدرت نمادین» است (بورديو، ۱۳۹۹). در دنیای دیجیتال، جایی که نسل Z زیست اجتماعی خود را بازتعریف کرده است، طنز، به زبانی برای اعتراض بی‌صدا تبدیل می‌شود.

این نسل با میم‌ها و شوخی‌های سیاه، تناقض‌های اجتماعی را بازگو و عدالت از دست‌رفته را یادآوری می‌کند. طنز سیاه در واقع گونه‌ای از «عدالت‌خواهی دیجیتال» است: اعتراض نرم به نابرابری، اما در قالب خنده.



واکنش فردی، بلکه کنشی اجتماعی برای حفظ ارتباط است.

پژوهش «کارکردهای روانی شوخی در نسل جوان» (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۰) نشان داد که استفاده از طنز سیاه در میان جوانان ایرانی، با کاهش اضطراب و افزایش حس همدلی همراه است. طنز در این معنا، شکل خلاقانه‌ای از سازگاری با فشارهای اجتماعی است: به‌جای فروپاشی در برابر واقعیت، آن را به بازی می‌گیرند.



### طنز سیاه؛ بین مقاومت و معنا

«طنز سیاه» گونه‌ای از شوخ‌طبعی است که با مضامینی تلخ و تراژیک سر و کار دارد اما همچنان می‌خنداند. در جامعه امروز، این طنز در میم‌ها و ویدئوهای کوتاه نسل Z حضوری چشمگیر دارد. پژوهش نیک‌نژاد (۱۴۰۱) در دانشگاه علامه نشان داد بیش از ۶۰٪ طنزهای منتشرشده در میان کاربران جوان، حاوی انتقاد از ساختارهای اجتماعی و اقتصادی است؛ یعنی طنز دیگر فقط برای خنداندن نیست، بلکه ابزاری برای روایت درد و اعتراض است.

پژوهش مؤسسه تحقیقات اجتماعی دانشگاه تهران (۱۴۰۲) نشان داد که طنزهای انتقادی در فضای مجازی، احساس همبستگی و تعلق گروهی را در میان جوانان تقویت می‌کند. کاربران می‌گویند با دیدن چنین شوخی‌هایی حس می‌کنند «تنها نیستند». به بیان گافمن (۱۳۹۸)، طنز در این موقعیت به صحنه‌ای جمعی برای بازنمایی رنج و مقاومت بدل می‌شود.



## دو چهره‌ی خنده؛ بین امید و فرسودگی

باوجود کارکردهای مثبت، تداوم شوخ طبعی تلخ می‌تواند به دام پوچ‌گرایی نیز بیفتد. پژوهش صالحی (۱۴۰۱) درباره رابطه شوخ طبعی تلخ و افسردگی اجتماعی نشان داد تکرار محتوای طنز منفی ممکن است حس بی‌قدرتی و ناامیدی را تقویت کند.

در این میان، «نیت» و «زمینه فرهنگی» طنز اهمیت دارد: اگر هدف آگاهی و گفت‌وگو باشد، طنز به ترمیم روانی منجر می‌شود؛ اما اگر صرفاً برای فرار از واقعیت به کار رود، می‌تواند نشانه‌ی خستگی جمعی باشد. شوخ طبعی سیاه در میان نسل Z را نمی‌توان صرفاً به بدبینی یا بی‌تفاوتی فروکاست. این طنز، از یک سو مکانیسمی دفاعی برای تحمل فشارهای اجتماعی و از سوی دیگر، شکلی از کنش اجتماعی در زیست دیجیتال آنان است.

خنده‌ی نسل Z، خنده‌ی آگاه است: نه از سر فراموشی، بلکه از سر مواجهه. این نسل واقعیت را می‌بیند، نقد می‌کند و در عین رنج، هنوز می‌خندد.

طنز تلخ برای آنان زبان مشترک گفت‌وگو با جهانی است که اغلب بی‌رحمانه می‌نماید. اگر این زبان درست فهمیده شود، می‌تواند پلی میان روان‌درمانی فردی و آگاهی جمعی باشد؛ پلی که بر پایه‌ی خنده‌ای تلخ اما آگاهانه بنا شده است.



## روانشناسی قضاوت جمعی در فضای مجازی و فرهنگ حذف

اسراء قراگوزلو  
دانشجوی کارشناسی روانشناسی

در عصر دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی ساختار تعاملات انسانی را دگرگون کرده‌اند. سرعت بالای انتشار اطلاعات، فشار هیجانی و نبود زمینه کافی برای تفسیر درست، کاربران را مستعد قضاوت‌های سریع و واکنش‌های احساسی می‌کند. در چنین فضاهایی، پدیده‌ای که به‌طور فزاینده‌ای مشاهده می‌شود «خشونت جمعی سایبری یا اوباش‌گری جمعی آنلاین» است؛ یعنی حمله جمعی و هماهنگ کاربران علیه فرد یا گروهی به دلیل یک رفتار یا گفتار جنجالی. این حملات، که گاهی ظرف چند ساعت فراگیر می‌شوند، نه تنها می‌توانند اعتبار فرد را نابود کنند بلکه بر سلامت روانی و اجتماعی جامعه تأثیرات گسترده دارند.

### ریشه‌های روان‌شناختی قضاوت شتاب‌زده

در شبکه‌های اجتماعی، کاربران معمولاً به اطلاعات بسیار محدود دسترسی دارند و همین موضوع باعث می‌شود برای تفسیر رفتار دیگران از میان‌برهای شناختی استفاده کنند. نبود زمینه کافی و طراحی فشرده پلتفرم‌ها افراد را به سمت برداشت‌های سطحی و مبتنی بر ظاهر هدایت می‌کند. کلیشه‌سازی، قضاوت بر اساس نشانه‌های حداقلی و تعمیم‌های شتاب‌زده، بخش جدایی‌ناپذیر این محیط است. به این ترتیب، اشتباهات کوچک یا برداشت‌های نادرست می‌توانند به واکنش‌های گسترده و غیرمتناسب تبدیل شوند.

### خشونت جمعی سایبری، از خشونت فیزیکی تا خشونت نمادین

این مفهوم در گذشته به اقدامات خشونت‌آمیز جمعی اشاره داشت؛ اعمالی که معمولاً با مشارکت گروه‌های خشمگین علیه یک فرد صورت می‌گرفت. در نسخه دیجیتال، همان ساختار روانی تکرار می‌شود: «دیگرسازی» فرد هدف، عادلانه جلوه‌دادن خشونت، و تبدیل حمله به یک رفتار گروه‌محور. کاربران خشونت کلامی خود را نه به عنوان قلدری، بلکه به عنوان یک وظیفه اخلاقی برای اصلاح جامعه توجیه می‌کنند؛ فرآیندی که خشونت را پنهان می‌کند و آن را به نام عدالت مشروعیت می‌بخشد.





## بازداری زدایی آنلاین:

چرا رفتارمان در فضای دیجیتال متفاوت می‌شود؟ یکی از اساسی‌ترین توضیحات برای این رفتارها، نظریه «بازداری زدایی آنلاین» است. افراد در فضای مجازی با عواملی مانند گمنامی، نامرئی بودن، فاصله واکنش (غیرهمزمانی)، تخیل‌پردازی و کاهش اقتدار مواجه هستند که باعث می‌شود رفتارشان آزادتر، کم‌مهارتر و گاه پرخاشگرانه‌تر شود.

در این وضعیت شاهد هستیم که کاربران مسئولیت اعمال خود را کمتر حس می‌کنند، به دلیل ندیدن واکنش چهره‌به‌چهره قربانی، همدلی کاهش می‌یابد، تصور اینکه فضای دیجیتال «واقعی» نیست، حمله را آسان‌تر می‌کند و جمعیت بزرگ کاربران، حس «پراکندگی مسئولیت» ایجاد می‌کند. این عوامل دست‌به‌دست هم می‌دهند و افراد عادی را به بخشی از «اوباش مجازی» تبدیل می‌کنند؛ بدون اینکه خود را واقعاً متخلف بدانند.



## نقش الگوریتم‌ها و طراحی پلتفرم‌ها

الگوریتم‌های شبکه‌های اجتماعی برای حفظ تعامل، محتوای احساسی، خشمگین‌کننده و دو قطبی را بیشتر منتشر می‌کنند.

در این سازوکار اتاق‌های پژواک شکل می‌گیرند و کاربران فقط باورهای مشابه خود را می‌بینند، پست‌های تند و جنجالی بیشتر دیده می‌شوند و همین باعث تشویق رفتارهای افراطی می‌شود و حذف زمینه اطلاعاتی باعث می‌شود قضاوت‌ها سطحی‌تر و قطبی‌تر شوند.

پلتفرم‌ها نیز رفتارهای متفاوتی ایجاد می‌کنند به عنوان نمونه توییتر با سرعت زیاد و ساختار هشتگ‌محور، بستر اصلی حملات گروهی است، اینستاگرام قضاوت‌های زیبایی‌شناختی و احساسی را تشدید می‌کند و تلگرام با شبکه کانال‌های بزرگ و متمرکز، محل تکثیر اطلاعات نادرست و حملات سازمان‌یافته است.

## فرهنگ حذف (Cancel Culture)؛ طرد اجتماعی به‌عنوان مجازات

فرهنگ حذف زمانی رخ می‌دهد که فرد یا سازمان به دلیل یک رفتار، از حمایت اجتماعی محروم شده

و عملاً از جامعه یا فضای رسانه‌ای «حذف» می‌شود. این فرهنگ با «فراخوان برای اصلاح» فرق دارد؛ فراخوان به دنبال تغییر رفتار و گفت‌وگوست، اما فرهنگ حذف به دنبال مجازات و طرد دائمی است. این شکل از طرد اجتماعی می‌تواند پیامدهای شدیدی برای فرد داشته باشد از جمله اضطراب و افسردگی، انزوای اجتماعی، ترس از حضور آنلاین، از دست دادن شغل، اعتبار یا روابط، در موارد شدید، بروز افکار خودکشی و همچنین افرادی که نیاز بیشتری به تأیید اجتماعی دارند بیشتر آسیب می‌بینند.

### پیامدهای اجتماعی: خودسانسوری و کاهش گفت‌وگو

در سطح کلان، فرهنگ حذف باعث ایجاد ترس جمعی و خودسانسوری گسترده می‌شود. بسیاری از کاربران از ترس کنسل شدن، از بیان صریح عقاید یا شرکت در بحث‌های حساس خودداری می‌کنند. این موضوع فضای گفت‌وگوی آزاد را خفه کرده و جامعه را به سمت یک ساختار تک‌صدایی سوق می‌دهد. با گسترش این ترس، کیفیت تعاملات اجتماعی کاهش می‌یابد و امکان گفت‌وگوی دموکراتیک از میان می‌رود.

### ابعاد مثبت: عدالت‌خواهی و حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر

در کنار آسیب‌ها، فرهنگ حذف به عنوان یک ابزار فشار اجتماعی مطرح شده است؛ به‌ویژه در مواردی که ساختارهای قضایی یا مدیریتی در حمایت از اقلیت‌ها ناکارآمد بوده‌اند. این فرهنگ می‌تواند سبب شود که افراد قدرتمند، وادار به پاسخگویی شوند، به گروه‌های حاشیه‌نشین امکان مطالبه‌گری دهد و احساس توانمندی جمعی را تقویت کند.

با این حال، بدون سازوکارهای قانونی و نظارتی، این پدیده به سرعت از حالت عدالت‌خواهانه به یک ابزار خشونت نمادین و قلدری سایبری تبدیل می‌شود.

### جمع‌بندی و راهکارها

خشونت جمعی سایبری و فرهنگ حذف، محصول ترکیب سوگیری‌های ذهنی انسان، ساختار روانی فضای آنلاین و الگوریتم‌های پلتفرم‌ها است. برای مقابله موثر با این پدیده، باید به چند حوزه توجه شود:

۱. آموزش فردی: افزایش سواد رسانه‌ای، شناخت میان‌برهای ذهنی و تقویت مهارت‌های همدلی.
۲. راهکارهای اجتماعی: ترویج عدالت ترمیمی به جای تنبیه، اجازه رشد و جبران اشتباهات، و کاهش خشونت گفتاری.

۳. اصلاحات فناورانه: بهبود الگوریتم‌ها، افزایش شفافیت پلتفرم‌ها و ایجاد سازوکارهای مسئولیت‌پذیری کاربران.

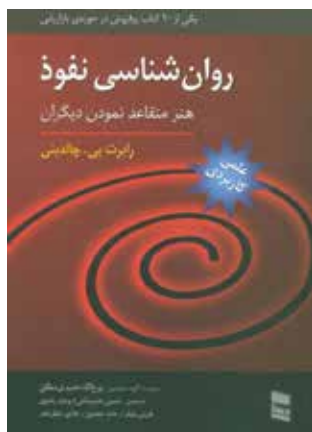
فرسای:  
فرا روان، تجربه ای  
فرا تر از روان انسان است



ملیکا سادات سنجری  
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی

## سایکو بوک

### معرفی کتاب "روانشناسی متقاعدسازی اثر رابرت بی. چالدینی"



متقاعدسازی افراد در گفت و گوها، و به کرسی نشاندن نظر در بحث‌ها و ترغیب کردن افراد برای خرید محصولات مختلف، همواره یکی از چالش‌های بشر بوده است؛ جالب که متقاعد کردن یک هنر است و توانایی اقناع و فروش، مهارتی است که بخشی از آن اکتسابی است. کتابهای متعددی در این زمینه نگاشته شده است که یکی از آن کتاب‌ها "روانشناسی متقاعدسازی اثر رابرت بی. چالدینی" می‌باشد.

برای آنکه بهتر و بیشتر با این اثر آشنا شویم بهتر است ابتدا نویسنده‌ی کتاب را بشناسیم.

رابرت چالدینی روانشناس و پژوهشگر آمریکایی، از اساتید برجسته‌ی دانشگاه آریزونا می‌باشد. تخصص ایشان در حوزه‌ی بازاریابی و روانشناسی اجتماعی است و سال‌های زیادی اختصاصاً بر روش‌های نفوذ در افراد پژوهش کرده است. نوشته‌های ایشان که امروزه به زبان‌های مختلفی چاپ و منتشر گردیده به کاربردی و روان بودن معروف است.



این کتاب نیز در این ویژگی‌ها مشابه سایر آثار او بوده و در روان بودن دست کمی از سایر تالیفاتشان ندارد. همچنین مثال‌های ملموس و درعین حال ساده در این کتاب به خواننده در درک و فهم بهتر مطالب کمک می‌کند. روند کتاب به هیچ عنوان خسته کننده نیست و می‌تواند برای تمامی افراد علاقه مند به حوزه‌ی روانشناسی اجتماعی کاربردی باشد. در سرتاسر کتاب، ایشان از تجارب خود مثال‌هایی آورده است که روند کتاب را از حالت خشک و غیرداستانی، به نیمه داستانی تغییر می‌دهد. مطالب این کتاب حاصل ۳۵ سال پژوهش ایشان در زمینه‌ی نفوذ اجتماعی و راه‌های متقاعد سازی می‌باشد.

بسیاری از افرادی که این کتاب را مطالعه کرده اند میگویند گاه از شدت موثر بودن برخی تکنیک های کتاب متعجب می شویم چرا که هیچ گاه فکر نمی کردیم تکنیکی تا این حد ساده و کوچک بتواند تاثیرات چنین بزرگی را خلق کند. اما روانشناسان متعجب نمی شوند زیرا هر کدام از تکنیک های این کتاب پایه ای دقیق و محکم علمی دارد تا در برابر منتقدان به راحتی از خود دفاع کند.

شش اصل مهم و مورد بررسی در کتاب شامل: کم یابی، علاقه، صلاحیت، ثبات اجتماعی، تعهد و قانون مقابله می باشند که هر کدام مفهومی کاربردی و مهم را در بر می گیرند و در ذیل این اصول نکات جزئی و دیگری نیز توضیح داده می شود. در بخش هایی از کتاب پاسخ به این سوالات پاسخ داده می شود: "چرا مردم حتی وقتی با شواهد قانع کننده ای مواجه می شوند باز هم بر تصمیم خود پافشاری می کنند؟"، "چگونه می توان اجناس را با ارزش تر از چیزی که هستند نشان داد؟" و... شاید برایتان سوال شده باشد که اگر محصولی برای فروش نداشته باشید نیز این کتاب چیزی برای شما خواهد داشت؟ در جواب باید بگوییم شاید در ظاهر این کتاب روش های اقناع و فروش را در بر گیرد اما تمام تکنیک ها آن در ارتباطات روزمره نیز کاربردی هستند و به شما کمک می کند تا ارتباط موثرتری در زندگی و با اطرافیان داشته باشید.

یکی از چالش هایی که خوانندگان کتاب های روان شناسی به خصوص در سال های اخیر بیشتر با آن مواجه شده اند، محتوای زرد و غیر علمی است که متأسفانه بسیار زیاد شده است. اما در مورد این کتاب از نظر محتوای علمی یا زرد با اطمینان می توان گفت قطعاً بنیان های علمی خود را حفظ کرده و این یک نکته ی بسیار مهم و متمایز کننده از سایر کتاب های منتشر شده در این حوزه است. کتاب به بررسی شش اصل مهم و اساسی و کاربردی پیرامون روش های متقاعدسازی می پردازد و به گونه ای توضیح می دهد که خواننده را با خود همراه می کند و شاید برای لحظاتی از دنیای واقع فاصله می گیرد. بنابراین خوانندگان محترم با اطمینان خاطر می توانند به محتوای دلچسب و روان این کتاب دل بسپارند.

این کتاب برای دانشجویان و متخصصان حوزه ی روان شناسی نیز نکات ارزنده ای دارد. زیرا در تمام بخش ها از اصول و نظریات دقیق علمی استفاده شده است. گرچه روان شناسی ذاتاً علمی کاربردی است اما اگر جایی حین مطالعه ی نظریات با خود فکر کردید: این نظریه در عمل چه کاربردی دارد؟ باید بگوییم این کتاب دقیقاً پلی است بین نظریه ها کاربرد عینی در زندگی روزمره که به شما عینکی میدهد تا به نظریات به شکلی جدید نگاه کنید و می آموزد چگونه نظریات را به میدان عمل آورده و از آن ها در متن زندگی بهره بگیرید.



بهار رستم پور

دانشجوی کارشناسی روانشناسی

## سایکو فیلم

### معرفی و تحلیل فیلم ۱۲ مرد خشمگین / 12 Angry men (۱۹۵۷)



فیلم ۱۲ مرد خشمگین (۱۹۵۷) داستان هیئت منصفه‌ای است که باید درباره گناهکار بودن یا بی‌گناهی یک نوجوان ۱۸ ساله‌ی متهم به قتل پدرش، تصمیم‌گیری کنند. در ابتدا همه جز یک نفر رأی به محکومیت می‌دهند، اما گفت‌وگوهای طولانی و بررسی دقیق شواهد باعث تغییر نظر اعضا و آشکار شدن تعصب‌ها و ضعف‌های انسانی می‌شود.

### شروع ماجرا:

فیلم، در یک روز گرم تابستان در نیویورک آغاز می‌شود. پس از پایان دادگاه، دوازده عضو هیئت منصفه به اتاقی کوچک و بسته می‌روند تا درباره حکم تصمیم بگیرند. اگر رأی به محکومیت داده شود، نوجوان به مجازات اعدام محکوم خواهد شد.

### رأی اولیه:

در اولین رأی‌گیری، ۱۱ نفر به گناهکار بودن رأی داده و تنها یک نفر (با بازی هنری فوندا) رأی به بی‌گناهی می‌دهد. او استدلال می‌کند که شواهد باید دقیق‌تر بررسی شوند و نمی‌توان زندگی یک انسان را تنها بر اساس برداشته‌های سطحی نابود کرد.

**بررسی شواهد:** چاقوی قتل: ابتدا همه معتقدند چاقو منحصر به فرد است، اما عضو مخالف نمونه مشابهی را نشان می‌دهد و ثابت می‌کند که چاقو خاص نیست.

شاهد پیرمرد: پیرمردی ادعا کرده صدای دعوا و تهدید پسر را شنیده است. اما بررسی نشان می‌دهد که به دلیل مشکلات جسمی و فاصله زیاد، احتمال خطا وجود دارد.

شاهد زن: زنی گفته قتل را از پنجره قطار دیده است. اما مشخص می‌شود که او عینک می‌زند و احتمالاً بدون آن نمی‌توانسته صحنه را دقیق ببیند.

زمان‌بندی: ادعای اینکه پسر بعد از دعوا سریعاً به خانه برگشته غیرمنطقی به نظر می‌رسد، زیرا زمان کافی برای این کار وجود نداشته است.



## تغییر آرا:

با هر بحث و بررسی، برخی اعضا تحت تأثیر استدلال‌ها قرار می‌گیرند و رأی خود را تغییر می‌دهند. این روند نشان می‌دهد که بسیاری از رأی‌های اولیه ناشی از تعصب‌های شخصی، خشم فروخورده، یا پیش‌داوری‌های اجتماعی بوده است.

## شخصیت‌ها و تعارض‌ها:

یکی از اعضا به شدت متعصب است و از تجربه تلخ رابطه با پسرش، خشم خود را به متهم منتقل می‌کند.

دیگری بی‌تفاوت است و تنها می‌خواهد زودتر به بازی بیسبال برسد.

برخی دیگر تحت فشار جمع تغییر رأی می‌دهند، اما شخصیت فوندا با آرامش و منطق، آن‌ها را به تفکر دوباره وادار می‌کند.

## پایان:

در نهایت، همه اعضا به بی‌گناهی رأی می‌دهند. فیلم با خروج هیئت منصفه از اتاق پایان می‌یابد؛ بدون آنکه حقیقت واقعی قتل مشخص شود. پیام اصلی این است که عدالت نیازمند شک، پرسشگری و رهایی از تعصب‌هاست.

## ۱\_ سوگیری شناختی

سوگیری‌های شناختی، خطاهای سیستماتیک در پردازش اطلاعات هستند که باعث می‌شوند انسان‌ها تصمیم‌هایی غیرمنطقی یا غیرعادلانه بگیرند.

کاهنمن و تورسکی در نظریه «قضاوت تحت عدم قطعیت» نشان دادند که ذهن انسان به جای منطق ریاضی، از «میان‌برهای ذهنی» (Heuristics) استفاده می‌کند. این میان‌برها سریع‌اند اما خطاهای زیادی ایجاد می‌کنند.

سوگیری تأییدی (Confirmation Bias)

بیشتر اعضا فقط شواهدی را می‌دیدند که باورشان را تأیید می‌کرد. (مثلاً اینکه پسر از محله فقیر آمده، پس حتماً خشونت‌کار است).

سوگیری در دسترس بودن (Availability Bias) برخی اعضا تجربه‌های شخصی‌شان را به پرونده تعمیم می‌دادند؛ مثل پدری که رابطه بد با پسرش داشت و خشم شخصی‌اش را روی متهم فرافکنی کرد.

اثر نخستین برداشت یا اثر لنگر (Anchoring) رأی اولیه "گناهکار" مثل یک لنگر ذهنی بود که تغییرش برای اعضا سخت می‌شد. برداشت اولیه باعث می‌شود با وجود شواهد خلاف فرض اولیه همچنان فرد به درست بودن باورش پافشاری کند.

## پیامدها:

فیلم نشان می‌دهد که اگر هیئت منصفه به سوگیری‌های شناختی خود آگاه نباشد، عدالت قربانی می‌شود. این همان چیزی است که روان‌شناسان شناختی امروز در آموزش قضات و وکلا بر آن تأکید دارند.

## 2. فشار گروهی و همنوایی

در رأی‌گیری اول، تنها یک نفر مخالف بود. بقیه تحت فشار جمع سکوت کردند یا با اکثریت همراه شدند.

این دقیقاً همان چیزی است که آزمایش‌های اش (۱۹۵۱) نشان دادند: افراد حتی وقتی می‌دانند جمع اشتباه می‌کند، برای پرهیز از طرد شدن، با جمع همراه می‌شوند.

فیلم نشان می‌دهد که همنوایی می‌تواند عدالت را تهدید کند، مگر اینکه کسی جرأت کند مقاومت کند.

در فیلم، مرد شماره ۹ (پیرمرد) اولین کسی است که شجاعت پیدا می‌کند و به مخالف می‌پیوندد. این نشان می‌دهد که حتی یک متحد کوچک، می‌تواند فشار جمع را کاهش دهد.

## 3. تفکر گروهی: (Groupthink)

خطر اصلی این بود که گروه برای رسیدن سریع به توافق، بدون بررسی دقیق شواهد، یک نظر مشترک بدهد.

### نشانه‌های Groupthink در فیلم:

بی‌توجهی به شواهد مخالف

فشار بر مخالفان برای سکوت

توهم اجماع "همه ما می‌دانیم که او گناهکار است" شخصیت هنری فوندا با پرسشگری و شک، این چرخه را شکست.

## 4. تعصب و پیش‌داوری

(Prejudice & Stereotyping)

برخی اعضا متهم را به دلیل طبقه اجتماعی و پیشینه‌اش محکوم می‌دانستند: "بچه‌های محله فقیر همه خلافکارند."

این بازتابی از تعصب طبقاتی و قومی است. روان‌شناسی اجتماعی نشان می‌دهد که پیش‌داوری‌ها اغلب جایگزین شواهد واقعی می‌شوند.

فیلم نشان می‌دهد که عدالت زمانی ممکن است که افراد از این کلیشه‌ها فاصله بگیرند.

این بازتاب نظریه Allport (۱۹۵۴) درباره پیش‌داوری است: افراد بر اساس دسته‌بندی اجتماعی، ویژگی‌های منفی را به کل گروه تعمیم می‌دهند.

## 5. نفوذ اقلیت

(Minority Influence):

- شخصیت هنری فوندا نمونه‌ای از نفوذ اقلیت است. او با آرامش، منطق و اخلاق توانست اکثریت را به بازنگری و تغییر نظر وادار کند.

- مطالعات موسکویچی (Moscovici, ۱۹۷۶) نشان می‌دهد که اقلیت اگر ثابت‌قدم، منطقی و اخلاقی باشد، می‌تواند باورهای جمع را تغییر دهد.

- در فیلم، این نفوذ اقلیت به تدریج باعث تغییر آرای اعضا شد، تا جایی که اکثریت به بی‌گناهی رأی دادند.

## 6. هیجان و تصمیم‌گیری (Emotion & Decision-Making) :

مرد شماره ۳ تحت تأثیر خشم شخصی و رابطه بد با پسرش، تصمیم می‌گرفت، نه بر اساس شواهد. این نمونه‌ای از فرافکنی هیجانی است. روان‌شناسی شناختی نشان می‌دهد که هیجان می‌تواند قضاوت منطقی را مختل کند، مگر اینکه فرد آگاهانه آن را کنترل کند.

فیلم نشان می‌دهد که کنترل هیجان و تفکر انتقادی می‌تواند مسیر تصمیم‌گیری را تغییر دهد.

### جمع بندی:

فیلم ۱۲ مرد خشمگین یک آزمایش زنده از نظریه‌های کلاسیک روانشناسی اجتماعی است:

اش (همنوایی)

جانیس (Groupthink)

موسکوویچی (نفوذ اقلیت)

کاهنمن و تورسکی (سوگیری‌های شناختی)

آپورت (تعصب و پیش‌داوری)

این فیلم نشان می‌دهد که عدالت نه محصول حقیقت مطلق، بلکه نتیجه‌ی مبارزه با تعصب، فشار جمع، و خطاهای شناختی است.





محمد مهدی اکبری  
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی

## سایکو تست

### چند ساعت بدون اینترنت دوام می‌آورید؟

دنیای امروز را نمی‌توان بدون اینترنت تصور کرد. گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی، گروه‌ها و کانال‌های مجازی، ما را وارد جهانی می‌کنند که همیشه در دسترس است و جذابیتش مرزی ندارد. از صبح که چشم باز می‌کنیم تا نیمه‌های شب که آخرین نوتیفیکیشن‌ها را چک می‌کنیم، ذهن ما میان خیل عظیمی از پیام‌ها، پست‌ها و صفحات مجازی در گردش است. از اکسپلورگرددی گرفته تا گشت و گذار در سایت‌های مختلف، ارتباط با دوستان مجازی و ... همه و همه جذابیتی دارند که باعث می‌شوند کمتر به عواقب منفی آن‌ها فکر کنیم.

طبق تحقیقات انجام شده، اعتیاد به اینترنت، اثرات روان‌شناختی منفی بسیاری را در پی دارد و طوری ما را در خود می‌بلعد که متوجه از دست دادن انرژی و حال خوبمان نمی‌شویم. وقتی افراد بیش از حد در صفحه‌ها و برنامه‌ها غرق می‌شوند، به مرور، تمرکز خود را از دست داده، حوصله و خلقشان افت می‌کند و دائم در یک بی‌قراری پنهان به سر می‌برند. همچنین چون ذهنشان مدام در دنیای مجازی است، روابطشان با اطرافیان سردتر شده و بدتر از همه، با وجود آگاهی از استفاده افراطی خود از اینترنت، توان زمین گذاشتن گوشی را ندارند و همین احساس ناتوانی، آرام آرام اعتماد به نفس‌شان را کاهش می‌دهد.

زمانی که پس از چک کردن پیام دوستانمان، به خود آمده و در می‌یابیم که ساعت‌هاست غرق در کانال‌های مختلف شده‌ایم؛ وقتی هنگام در دسترس نبودن اینترنت، احساس بی‌قراری می‌کنیم و وقتی زندگی واقعی‌مان کم‌کم در سایه دنیای مجازی در حال محو شدن است، شاید زمان آن رسیده باشد که از خود پرسیم:

آیا من به اینترنت وابسته شده‌ام؟

برای درک بهتر این موضوع، دکتر کیمبرلی یانگ، آزمونی تحت عنوان آزمون اعتیاد به اینترنت (internet addiction test) طراحی کرده است که پایایی و روایی بالایی دارد و به خوبی نشان می‌دهد که حد استفاده ما از اینترنت چقدر است؟ آیا طبیعی است، پرخطر است یا اعتیادگونه؟

این آزمون دارای ۲۱ گویه است که باید با توجه به شرایط خود، به هر کدام از ۱ تا ۵ امتیازی بدهید. (۱: به ندرت، ۲: گاهی، ۳: مکرر، ۴: اغلب اوقات، ۵: همیشه)

و در نظر داشته باشید که این سوالات شامل زمانی که برای کارهای درسی و شغلی در اینترنت صرف می کنید، نیست.

(۱) چقدر بیشتر از آنچه قصد دارید در اینترنت می مانید؟

(۲) چقدر به خاطر آنلاین ماندن، از انجام کارهای روزمره غفلت می کنید؟

(۳) تا چه اندازه از طریق اینترنت با کاربران دیگر، روابط جدید برقرار می کنید؟

(۴) تا چه اندازه از چت روم لذت می برید؟

(۵) دیگران چقدر به خاطر وقتی که در اینترنت صرف می کنید، از شما شکایت دارند؟

(۶) چقدر اینترنت، نمرات و وظایف مرتبط با مدرسه یا دانشگاه شما را تحت تاثیر قرار می دهد؟

(۷) تا چه اندازه پیام هایتان را پیش از کارهای ضروری دیگر چک می کنید؟

(۸) تا چه اندازه استفاده از چت روم را پیش از کارهای ضروری دیگر خود انجام می دهید؟

(۹) تا چه اندازه عملکرد شغلی و بهره وری شما به خاطر اینترنت آسیب دیده است؟

(۱۰) وقتی کسی از شما می پرسد در اینترنت چه می کنید، چقدر در موضع تدافعی یا پنهان کاری قرار می گیرید؟

(۱۱) تا چه اندازه از اینترنت برای آرامش روحی یا فرار از مشکلات زندگی از اینترنت استفاده می کنید؟

(۱۲) تا چه اندازه پیش از انجام هر کاری به فکر استفاده مجدد از اینترنت هستید؟

(۱۳) تا چه اندازه از این که زندگی بدون اینترنت خسته کننده، پوچ و بی لذت خواهد بود، ترس دارید؟

(۱۴) چقدر وقتی کسی هنگام اتصال به اینترنت مزاحم شما شود، غر میزنید، فریاد می کشید یا عصبانی می شوید؟



- ۱۵) چقدر به خاطر این که در اینترنت هستید، خواب شبانه خود را از دست می دهید؟
- ۱۶) تا چه اندازه هنگامی که با اینترنت تماس ندارید مشغولیت فکری یا تخیل رفتن به اینترنت را دارید؟
- ۱۷) چقدر وقتی در اینترنت هستید این جمله را به کار می برید؟ (فقط چند دقیقه دیگر مونده، الان میام).
- ۱۸) چقدر سعی می کنید میزان وقت صرف شده در اینترنت را کم کنید اما موفق نشده اید؟
- ۱۹) چقدر سعی دارید میزان وقت صرف شده در اینترنت را از دیگران مخفی کنید؟
- ۲۰) تا چه اندازه در اینترنت بودن را به بیرون رفتن با دیگران ترجیح می دهید؟
- ۲۱) تا چه اندازه وقتی در اینترنت نیستید، احساس افسردگی و عصبانیت دارید که با اتصال به اینترنت این حالات از بین می رود؟

تحلیل کوتاه: پس از مشخص کردن امتیازات هر گویه و با جمع آن ها، عددی بین ۲۱ تا ۱۰۵ به دست می آید.

نمرات بالا در این آزمون، یعنی وابستگی به اینترنت و ایجاد اختلال در زندگی روزمره که باید برای آن فکری کرد تا از

عوارضش در امان ماند. اگر هم نمره پایینی در این آزمون گرفتید، جای نگرانی وجود ندارد و استفاده شما از اینترنت، طبیعی است.





زهرا ذوالفقار خانی  
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی

## سایکو شعر

پروین اعتصامی، به عنوان یکی از شاعران پرآوازه‌ی فارسی‌گوی شناخته می‌شود که در باب مضامین گوناگون و به شیوه‌ی مناظره، آثار ارزشمندی را خلق کرده است. از آنجا که می‌توان وی را یکی از شاعران انسان‌گرا دانست که اندیشه‌های انسانی را با شیوه‌ی بدیع و آمیخته به احساس در قالب نظم درآورده است، بازتاب ابعادی از روان‌شناسی اجتماعی نیز در آثار او رؤیت می‌شود.

روان‌شناسی اجتماعی نیز در واقع کوششی است برای فهم و تبیین این مطلب که افکار، احساسات یا رفتار افراد چگونه تحت‌تاثیر حضور واقعی، تصویری یا تلویحی دیگران قرار می‌گیرد. (آلپورت، ۱۹۳۶) و دارای چندین مولفه می‌باشد که به خوبی در شعر زیر به نمایش درآمده‌اند:



کاز چه خاکِ سیّهم در پهلوست؟  
خیره با هم ننشستیم ای دوست  
ز کسی پرس که پیدایش ازوست  
که چمن خُرّم و گلشن خوشبوست  
هر گل و سبزه که اندر لب جوست  
چو شدی مغز، رها کردی پوست  
گرچه گلزار ز من چون مینوست  
زانکه افتاد گیمِ خصلت و خوست  
نشیدی که فلک، عربده جوست  
هر چه را خواجه پسندد، نیکوست

صبحدم، تازه گلی خودبین گفت:  
خاک خندید که منظوری هست.  
مقصدِ این ره ناپیدارا  
همه از دولتِ خاکِ سیّه است.  
همه طفلان دبستان مَنند.  
پوستین بودمت ایامِ شتا  
جز تواضع نبود رسم و رهم.  
نکنم پیروی عجب و هوی.  
تو، بدلجویی خود مغروری.  
من اگر تیره و گر ناچیزم،



قطعا مولفه‌ی بارز روان‌شناسی اجتماعی که در این شعر به چشم می‌خورد «پیش‌داوری» است.

پیش‌داوری، یعنی نگرش منفی یا غیرعادلانه نسبت به یک فرد، بنابر عضویت گروهی او که این نتیجه‌گیری منفی می‌تواند بر تشدید احساس منفی و حتی رفتارهای نابرابر و غیر منصفانه نسبت به فرد بینجامد.

یکی از عوامل شکل‌گیری این پیش‌داوری‌ها، «تصورات قالبی» یعنی اسناد خصوصیات یکسان به همه افراد یک گروه بدون در نظر گرفتن تفاوت واقعی میان اعضای آن گروه است. (ارونسون، ۱۳۸۷) به زبان ساده: باورهای تعمیم یافته درباره یک شخص براساس عضویت او در یک گروه، تصورات قالبی را شکل می‌دهند.

در این داستان نمادین پروین نیز، بخش عمده‌ای از پیش‌داوری بصورت ناآگاهانه در شخصیت‌های بی‌جان انجام می‌گیرد و در فرضیات قالبی روزمره در مورد سایرین نمود پیدا می‌کند. بسیاری (همچون گل) یاد گرفته‌اند که حقایق را غلط تعمیم دهند. نه به خاطر بدخواهی یا تنفر. به این خاطر که استفاده از تصورات قالبی آسان‌تر از درک تفاوت‌ها و پیچیدگی‌های دنیای اطرافشان است.





فاطمه زراعتگر  
دانشجوی کارشناسی روان‌شناسی

## سایکو نقاشی

این تصویر نشان می‌دهد که فرد وسط تحت فشار انتظارات و قضاوت‌های دیگران قرار دارد؛ یعنی زندگی اش را خودش هدایت نمی‌کند، دیگران هدایتش می‌کنند. طناب‌ها نماد همین فشارهای بیرونی‌اند. این وضعیت در روانشناسی با چند مفهوم توصیف می‌شود:

### ۱. از خود بیگانگی

فرد احساس می‌کند زندگی اش انتخاب خودش نیست؛ اعتماد به نفس و خواسته‌هایش کم‌رنگ شده.

### ۲. کانون کنترل بیرونی

باور دارد دیگران سرنوشتش را تعیین می‌کنند؛ به همین دلیل اضطراب و تردید بیشتری دارد.

### ۳. تطابق طلبی افراطی

برای راضی نگه داشتن مردم، خودش را فراموش می‌کند و مرزهای شخصی‌اش از بین می‌رود.

### ۴. فشار اجتماعی و فرهنگی

زن‌ها و مردهایی که طناب‌ها را گرفته‌اند نشان می‌دهند که فرد از طرف انواع نقش‌ها، قضاوت‌ها و توقعات جامعه تحت فشار است.



# فهرست منابع

- آزادی، محمدحسین و نیک‌گو، سعید. (۱۳۹۸). حباب فیلتر و شخصی‌سازی اطلاعات در رسانه‌های اجتماعی. فصلنامه علمی مطالعات رسانه‌ای.
- بیتوته. (تاریخ نامشخص). کنسل کالچر چیست؟ عواقب منفی و جنبه‌های مثبت آن. (تحلیل فرهنگ حذف و پیامدهای آن). (۱۴۰۴).
- پژوهشگاه علوم و فن‌آوری اطلاعات ایران. (تاریخ نامشخص). نقش رهبران فکری در انتشار اطلاعات نادرست در تلگرام. (تحلیل تفاوت‌های رفتاری پلتفرم‌ها).
- دادسان. (تاریخ نامشخص). مسئولیت قانونی پلتفرم‌ها: لزوم احراز هویت متخلفان.
- قدس آنلاین. (تاریخ نامشخص). فرهنگ طرد (Cancel Culture): مجازاتی عادلانه یا حمله‌ای به آزادی بیان؟
- طرزی، مریم. (۱۴۰۲). مین‌گذاری در شبکه‌های اجتماعی؛ فرهنگ حذف چگونه زندگی‌ها را منفجر می‌کند؟ عصر ایران.
- مجله آرامش. (تاریخ نامشخص). انواع قضاوت اجتماعی و عوامل موثر بر آن. (بررسی کلیشه‌ها و میان‌برهای شناختی).
- مرکز مشاوره روانشناسی آویژه. (تاریخ نامشخص). فرهنگ کنسل شدن چیست و چگونه سلامت روان ما را تهدید می‌کند؟
- یاری‌وند، حسین و همکاران. تاثیر سواد رسانه‌ای و تفکر انتقادی بر یادگیری در عصر دیجیتال. کنفرانس پژوهش‌های مدیریت، تعلیم و تربیت.
- نیک‌نژاد، م. (۱۴۰۱). تحلیل محتوای طنزهای مجازی با رویکرد روان‌شناسی اجتماعی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- یوسفی، س. و همکاران. (۱۴۰۰). کارکردهای روانی شوخی در نسل جوان. مجله پژوهش‌های روان‌شناسی معاصر.
- رضایی، الف. (۱۳۹۹). بررسی سبک‌های شوخ‌طبعی و بهزیستی روانی در میان جوانان. دانشگاه تهران.
- مؤسسه تحقیقات اجتماعی دانشگاه تهران. (۱۴۰۲). طنز در فضای مجازی و سرمایه اجتماعی جوانان ایرانی.
- صالحی، ن. (۱۴۰۱). رابطه شوخ‌طبعی تلخ و افسردگی اجتماعی در میان کاربران جوان. پژوهشگاه علوم رفتاری.
- فروید، ز. (۱۳۹۷). شوخی و رابطه آن با ناخودآگاه. ترجمه دکتر محمد صنعتی، نشر نی.
- گافمن، ا. (۱۳۹۸). نمایش خود در زندگی روزمره. ترجمه منوچهر صانعی دره‌بیدی، نشر ثالث.
- بورديو، پ. (۱۳۹۹). قدرت نمادین. ترجمه ناصر فکوهی، نشر نی.
- اصفهانی، پ.، کرانی‌بهدار، ر.، تورانی، س.، افشاری، م.، و طاهری‌میرقائد، م. (۱۳۹۹). تأثیرات بیکاری بر سلامت در ایران: مرور حیطه‌ای ۱۵ سال پژوهش. مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا، ۱۰(۱)، ۷۶-۸۶.
- پیکت، ک. و ویلکینسون، ر. (۲۰۲۴). نابرابری اقتصادی و سلامت روان: علیت، مکانیسم‌ها و مداخلات. مجله بررسی‌های سالانه روان‌شناسی بالینی.
- جتن، ج.، پیترز، ک.، و هزلم، س. (۲۰۲۱). رویکردی کارکردی به روان‌شناسی نابرابری. دانشگاه کالج لندن (UCL).

- Wilkinson, R. G. (۲۰۱۰). Inequality, Psychosocial Health, and Societal Health: A Model of Inter-group Conflict. In *Social Determinants of Health: The Solid Facts* (pp. ۲۵۸-۲۳۱). De Gruyter Brill.
- Subramanian, S. V., & Kawachi, I. (۲۰۰۴). Income Inequality and Health: What Have We Learned So Far? *Epidemiologic Reviews*, ۲۶-۳۱, (۱)۲۶.
۱. Eschmidt, P., Gier, A. J., Franchette, F., & Neumann, S. (۲۰۲۴). The relationship between unemployment and mental disorders: A narrative literature update. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (۱۲)۲۱ ۱۶۹۸
۲. Yang, Y., Niu, L., Amin, S., & Yasin, I. (۲۰۲۴). Unemployment and mental health: A global study of unemployment's influence on diverse mental disorders. *Frontiers in Public Health*, ۱۲, ۱۲۳۰۳۳.
۳. Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (۲۰۱۸). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, ۱۰۰۳۳-۱۰۰۳۴, (۱۰۱۵۷)۳۹۲.
۴. Cheung, F., & Lucas, R. E. (۲۰۱۶). Income inequality is associated with stronger social comparison effects: The effect of relative income on life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۱۱۰, ۳۳۲-۳۴۲.
- Sah, Sunita. (۲۰۲۵, September). Why do we stay silent in uncomfortable situations? [Video]. TEDxMiami. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=d-SWWnl۳WLM>
- Sah, S., Loewenstein, G., & Cain, D. (۲۰۱۹). Insinuation Anxiety: Concern That Advice Rejection Will Signal Distrust After Conflict of Interest Disclosures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ۴۵(۷), ۱۱۱۲-۱۱۲۹. <https://doi.org/۱۰.۱۱۷۷/۱۴۶۱۶۷۲۱۸۸۰۵۹۹۱/۱۰,۱۱۱۷>
- Asch, S. E. (۱۹۵۶). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological Monographs: General and Applied*, ۷۰-۱, (۹)۷۰. [https://doi.org/۱۰,۱۰۳۷/h۰۰۹۳۷۱۸](https://doi.org/۱۰.۱۰۳۷/h۰۰۹۳۷۱۸)
- Journal of Communication and Media Culture. (۲۰۲۳). Positive Association with Visual Design in Social Media Interactions. (Findings related to lack of 'dislike' button on visual platforms).
- Journal of Psychological Research. (۲۰۲۳). Cancel culture's positive effect on collective action intentions mediated by collective validation and empowerment.
- McAlaney, J., et al. (۲۰۲۰). Perceptions and misperceptions of smartphone use. *IT*
- Pahlavani, S. (۲۰۲۲). The Psychological Consequences of Cancel Culture: Anxiety, Isolation, and Self-Censorship. *Premier Science*. (مقاله تخصصی در مورد آسیب‌های روانی)
- Stevenson, S. (۲۰۲۲). Engaging with the Psychology of Lynch Mobs and Othering Dynamics.
- Zimbardo, P. G. (۱۹۷۱). *The Stanford Prison Experiment: A Simulation Study of the psychology of Imprisonment*. (Cited in Alizadeh, ۲۰۱۹, & Zimbardo, ۲۰۱۳)

# فهرست منابع بخش فرسای

اکبری، ناهید. صادقی، فریبا. جهانیان، سوزان. (۱۴۰۰). تحلیل سروده های پروین اعتصامی با رویکردی بر مولفه های روانشناسی مطالعه موردی: پیش‌داوری و جاذبه. فصلنامه علمی پژوهشی زبان و ادبیات فارسی. دوره ۱۳، شماره ۴۸، ص ۳۹-۴۳

آزمون های روانشناختی، ندا گلچین، انتشارات ابن سینا

امرای کوروش، عزیزی محمد پارسا، ساکی کوروش. (۱۳۹۷). مرور نظام‌مند عوامل روانی و اجتماعی موثر بر استفاده اعتیاد آمیز از اینترنت

- Asch, S. E. (۱۹۵۱). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), Groups, leadership and men: Research in human relations (pp. ۱۹۰-۱۷۷).
- Janis, I. L. (۱۹۷۲). Victims of groupthink: A psychological study of foreign-policy decisions and fiascoes. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Moscovici, S., & Lage, E. (۱۹۷۶). Studies in social influence: III. Majority versus minority influence in a group. European Journal of Social Psychology, ۱۷۴-۱۴۹, (۲)۶
- Tversky, A., & Kahneman, D. (۱۹۷۴). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Science, (۴۱۵۷)۱۸۵ ۱۱۳۱-۱۱۲۴.



انجمن علمی رواتشی  
دانشگاه شاهرود

کانال تلگرام و رویکا : @hillanjournal

ایمیل : hillanjournal@gmail.com