

روانشناسی کووید ۱۹

با هم و جدای از هم

نویسندگان

یولاندا یتن، استفن دی. رایچر، ریچارد اس. الکساندر

هسلا، تگان کروویس

مترجمان

لیلا رحیمیانی ثابت، دکتر ابوطالب

سعادت‌ی شامیر

فهرست نویسی

سرشناسه	روانشناسی کووید ۱۹: با هم و جدای از هم / مولفان: صحیح: ویراستار یولاندا یتن... و دیگران: مترجمان لیلا رحیمانی ثابت، ابوطالب سعادت، شامیر
عنوان و نام پدیدآوران	روانشناسی کووید ۱۹: با هم و جدای از هم
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۸۰ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۳۵-۱
وضعیت فهرستنویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Together apart: the psychology of covid-19, 2020
یادداشت	مولفان یولاندا یتن، استفن دی. رایچر، ریچارد اس. الکساندر هسلام، تگان کروویس
یادداشت	چاپ دیگر کتاب حاضر با عنوان "روانشناسی کرونا: با هم و از هم جدا" و ترجمه‌ی اکرم خمسه توسط انتشارات کتاب ارجمند در همین سال منتشر شده است
عنوان دیگر	روانشناسی کرونا: با هم و از هم جدا
موضوع	کووید-۱۹ -- جنبه‌های اجتماعی COVID-19 (Disease) -- Social aspects
موضوع	کووید-۱۹ -- جنبه‌های روان‌شناسی COVID-19 (Disease) -- Psychological aspects
شناسه افزوده	یتن، یولاندا، ۱۹۷۰-م. ویراستار Jetten, Jolanda, 1970
شناسه افزوده	رحیمانی ثابت، لیلا، ۱۳۵۸- مترجم
شناسه افزوده	سعادت، شامیر، ابوطالب، ۱۳۵۴- مترجم
رده‌بندی کنگره	QR۳۹۹
رده‌بندی دیویی	۵۷۹/۲۵۶
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۲۸۰۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است.

فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf، و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر، اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	روانشناسی کووید ۱۹: با هم و جدای از هم
نویسندگان	:	یولاندا یتن، استفن دی. رایچر، ریچارد اس. الکساندر هسلام، تگان کروویس
مترجمان	:	لیلا رحیمیانی ثابت، دکتر ابوطالب سعادت‌ی شامیر
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ:	:	اول - تابستان ۱۴۰۰
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۶۰۰۰۰
قطع	:	وزیری

فروش اینترنتی roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۴۵-۱

ISBN: 978-622-205-345-1

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۳.....	بخش یکم: تنظیم صحنه
۱۳.....	۱. نیاز به تجزیه و تحلیل هویت اجتماعی کووید-۱۹
۲۵.....	۲. تحلیل هویت اجتماعی کووید-۱۹
۳۷.....	بخش دوم: تأثیر اجتماعی
۳۹.....	۳. رهبری
۴۵.....	۴. انطباق و پیگیری
۴۹.....	۵. تغییر رفتار
۵۵.....	بخش سوم: قطع ارتباط اجتماعی
۵۷.....	۶. تهدید گروهی
۶۳.....	۷. درک خطر
۶۹.....	۸. انزوای اجتماعی
۷۵.....	۹. یبری و پیوند
۸۱.....	۱۰. ترومای جمعی
۸۵.....	بخش چهارم: رفتار جمعی
۸۷.....	۱۱. جمعیت‌ها
۹۳.....	۱۲. موارد اضطراری و بلایا
۹۹.....	۱۳. همبستگی
۱۰۵.....	۱۴. مدیریت جمعیت در بحران‌ها
۱۱۱.....	۱۵. نظم و بی‌نظمی اجتماعی
۱۱۷.....	بخش پنجم: روابط بین گروهی
۱۱۹.....	۱۶. نابرابری
۱۲۵.....	۱۷. دوقطبی شدن
۱۳۱.....	۱۸. تعصب و تبعیض
۱۳۷.....	۱۹. هویت مشترک و انسانیت
۱۴۳.....	سخن پایانی
۱۴۷.....	فهرست منابع

فاصله اجتماعی، واقعاً؟ وقتی سازمان‌های بین‌المللی و رسانه‌ها در ابتدا در مورد گسترش یک ویروس مرگبار جدید خال خالی در چین گزارش دادند، کمی طول کشید تا دولت‌ها به آن واکنش نشان دهند. همانطور که سونامی آلودگی‌ها شروه به تهدید سایر نقاط جهان را می‌کرد، اپیدمیولوژیست‌ها عموم مردم را مطلع ساختند که، همراه با شستشوی دست، رعایت فاصله اجتماعی هم سلاحی همکار برای مقابله با یک بیماری همه گیر است. بسیاری از دانشمندان علوم اجتماعی و رفتاری با تأکید بر نقش حلقی روابط اجتماعی، به خصوص هنگامی که افراد با رویدادهای چالش برانگیز روبرو می‌شوند، اجماع کردند و درباره درس‌های پژوهشی اظهار نظر نمودند. همانطور که بخش‌های مختلف این کتاب مشخص می‌سازد، از میان همه اصطلاحات، "فاصله اجتماعی" احتمالاً به همان اندازه که می‌توان دریافت نامناسب است. برای اطمینان، حفظ فاصله بین افراد و برش جامعه به گروه‌های بسیار کوچک (خانواده‌ها و تیم‌های کاری) که هیچ تماس فیزیکی با هم ندارند پیشنهادات دیگر به معنای کاهش سرعت گسترش این ویروس است. اما از منظر روانشناسی اجتماعی به طور خاص، آنچه در مواقع سختی مهم است - و همه گیری کووید مطمئناً به عنوان نمونه اصلی یک جامعه در مقیاس بزرگ شناخته می‌شود - تلاش برای ایجاد "پیوند اجتماعی" بیشتر بین مردم است.

در پایان ماه فوریه، تعداد موارد به سرعت در ایتالیا و در نقاط دیگر اروپا افزایش یافت، و این ویروس مرگبار در خلیج به سرعت شد یک بیماری رایج شد. با توجه به کمبود اطلاعات در مورد تکامل بیماری و علائم همراه آن، همه شهروندان قربانیان بالقوه بودند و تصمیم اکثر دولت درخواست عقب نشینی مردم و ایمن ماندن در خانه‌هایشان بود. اما چگونه می‌توانید جوامع پر رونق را در یک لحظه تعطیل کنید؟ چگونه می‌توانید هزاران شغل را برای تعطیلی متقاعد کنید؟ چگونه می‌توانید مردم را وادار کنید که به سر کار نروند، کودکان همکلاسی‌های خود را نبینند، دوستان مهمانی ترتیب ندهند، خریداران به مراکز خرید نروند، طرفداران در مسابقات ورزشی یا

جشنواره‌های موسیقی شرکت نکنند؟ آیا مردم در برابر محدودیت‌های ناگهانی آزادی حرکت خود مقاومت می‌کنند؟ آیا آنها توصیه‌ها را نادیده می‌گیرند و در نهایت ظرفیت سیستم‌های بهداشتی را به خطر می‌اندازند؟ اگرچه قاعده مقدس سیاسی معاصر عقلانیت فرد و منافع شخصی راهنمای رفتار بشر است، اما نزدیکی و اندازه خطر همه چیز کاملاً تغییر کرده است. تعدادی از رهبران دیگر بر این باور نیستند که درک موفقیت ماندن در خانه به شکل افراطی بر توانایی به ایجاد حس هویت جمعی، پیوند و هماهنگی شهروندان تحت یک پرچم مشترک مبتنی است. چهره‌های سیاسی از رشته مختلف طیف ایدئولوژیک جهت‌گیری‌شان را به طور کامل تغییر داده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که ایجاد هویت مشترک تنها اجازه می‌دهد تا میلیون‌های نفر از ماندن در خانه با میل و رغبت و با آغوش باز استقبال کنند و اقدامات پیشگیرانه را با ایمان انجام دهند. و این موضوع کارساز است...

در طول چند ماه گذشته و در هر جنبه از مبارزه در برابر همه‌گیری جهانی، روشن شده است که باید به شیوه‌ای به موضوع پرداخته شود که بر اجتماع بیش از فرد تأکید شود، حس تعلق در مقابل احساس استقلال تقویت شود، و هویت مشترک در مقابل منحصر به فرد بودن تصدیق شود. مطمئناً، این افرادند که بیمار می‌شوند، دیگران را آلوده می‌کنند، و در برخی موارد، می‌میرند. این افرادند که مقدار زیادی کاغذ توالیت می‌خرند، تمایلی به زدن ماسک ندارند زیرا از تمسخر می‌ترسند یا از شستن دست‌هایشان برای بار بیستم پس از ورود به محل کار خود غفلت می‌کنند. و همچنین این افرادند که با وجود آفتابی بود هوا در خانه می‌مانند، از راه دور کار می‌کنند و بار تحصیل کودکان‌شان را تحمل می‌کنند، و به سمت سوپر مارکت‌ها می‌دوند. اما آنچه باید درک شود این است که همه این رفتارها از ادراکات، احساسات، و تصمیم‌گیری‌های برجسته شکل گرفته توسط نیروهای اجتماعی ناشی می‌شوند. بیشتر اگر نگوییم همه مردم تعریف خود را در مورد عضویت دارند، و بیشترشان زمانی که آنها احساس تردید دارند این گونه‌اند. رفتارها محصول روح‌های منزوی نیستند، بلکه در یک بستر معنادار اجتماعی ظاهر می‌شوند، بستری که در آن افراد ذهن خود را می‌سازند و به عنوان بخشی از موجودات بزرگتر، تجربیات عاطفی را تجربه می‌کنند.

تعداد چشمگیری تلاش‌های پژوهشی جمع‌آوری شده در اثر حاضر و به طور کلی تشویق شده توسط هویت به اصطلاح اجتماعی یک چیز را بسیار روشن می‌سازد: پرورش اجتماع در ذهن مردم مشکل نیست بلکه راه حل است. با سرمایه‌گذاری بر هویت اجتماعی مناسب، اغلب در سطح ملی، گروه رهبران می‌توانند کار کنند و مردم را به پیام‌های خاص حساس‌تر کنند. دلیلش این است که رضایت بخشی یک رابطه به میزان نگاه مخاطبان به منبع به عنوان "یکی از ما" بستگی دارد. با

تضمین که مردم همچنان به احساس پیوند با اعضای نهادهای اجتماعی مهم اهمیت می‌دهند، می‌توان از خطرات انزوای اجتماعی و نبود حمایت اجتماعی، که دو علت اولیه وخامت سلامت و مرگ زودرس‌اند پرهیز کرد. بنابراین بسیار مهم است که شهروندان بتوانند احساس حمایت عاطفی کنند. این می‌تواند به شکل صحبت با نزدیکان از طریق تلفن یا سازماندهی نوشیدنی‌ها از طریق شبکه‌های اجتماعی باشد، آنهم در حالی که همسایگان ناشناخته قبلی یادداشت صمیمانه‌ای را در زیر در می‌اندازند. مردم همچنین باید احساس کنند "لمس می‌شوند"، همانطور که می‌بینند دیگران در بالکن خود برای جشن گرفتن فداکاری پرستاران و پزشکان شاغل در بخش‌های مراقبت ویژه، کف می‌زنند. با ترویج روش‌های انتخاب شده برای ترسیم فضای اجتماعی، می‌توان احساس هویت جمعی را ایجاد کرد که به کش جمعی منجر شود. در واقع، از بسیاری جهات، مبارزه با کووید-۱۹ به شکل اولیه نمونه‌های عمل جمعی در می‌آید. و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که موفق جمعی عمل به تعریف یک علت شایع که به روشنی تعریف شده، حس خودکارآمدی جمعی، و سرمایه گذاری روی انرژی جریان جمعی احساسات مبتنی است. این بدان معناست که بیش از هر زمان دیگری، رویدادهای کنونی نیازمند به اصطلاح "شکل دهنده‌گان هویت" هستند. نیاز به افرادی است که ضمن تأیید دیدگاه‌های مختلف بر هدف مشترک تأکید می‌کنند تا همه را در خانه خود نگه دارند. این نیازمند افرادی است که به وضوح در مورد رفتارهایی که باید عادی شوند سخن می‌گویند، افرادی که اعتماد خود را به توانایی مردم در انطباق برآور می‌کنند، و درباره پیشرفت و همچنین عقب ماندن شفاف هستند. نیاز به افرادی است که فرصت لازم را برای تجربیات عاطفی فراهم می‌کنند، این بدان معناست که اگرچه ترس قابل فهم است و حتی ممکن است به افزایش هوشیاری کمک کند، اما همدلی و امید برای همه ما حیاتی است. در نهایت، با گفتگوی مناسب با گروه‌های مختلف در جامعه، و حتی بیشتر با پرداختن به عواقب خاص این بیماری جهانی برای بخش‌های مختلف از جمعیت، باید بتوان جلوی از هم گسستگی جمعی را گرفت.

پیام روشن است: فاصله اجتماعی یک اسم بی مسمی واقعی است. در حالی که توزیع فیزیکی بدون شک به جلوگیری از آلودگی کمک می‌کند، این کتاب شواهد فراوان را فراهم می‌کند که نشان می‌دهند ویژگی‌های حیاتی هر عمل موفق در برابر ویروس به سرمایه گذاری در هویت مشترک و احساسات مبتنی بر گروه بستگی دارد، که در یک تعریف مختصر بیان می‌کند که "ما که هستیم". فقط با توجه به این دیدگاه‌هاست که می‌توان در مورد به حداقل رساندن هزینه‌های ذهنی قربانی شدن‌های فردی و ترویج مزایای جمعی که در نهایت به نفع همه طرف‌های درگیر است امیدوار بود. در مجموع، کلید پرداختن به مقیاس بزرگ بحران‌هایی مانند کووید-۱۹ به

توانایی ما در دور ماندن از تفسیرهای فردی حوادث و به اذعان به این واقعیت بستگی دارد که آنچه واقعاً انسان‌ها را تعریف می‌کند وضع ذاتی آنها در پیوند اجتماعی‌شان است. این‌ها پیام‌های مختلفی‌اند که این کتاب به آنها پرداخته تلفیقشان کرده است. و به همین دلیل است که، در این چالش برانگیزترین زمان‌ها، این کتاب بسیار مهم است. وینسنت یزربیت استاد روانشناسی، دانشگاه کاتولیک د لوون، لوون-لانیو مدیر سابق انجمن اروپا روانشناسی اجتماعی مشاور مرکز بحران فدرال دولت بلژیک