

بررسی ارائه راهکارهای درمانی در کانالهای مجازی (روانشناسی زرد)

مهدی ملک‌شاه

دانشجوی دکتری تخصصی دانشگاه پردیس تهران: حقوق خصوصی

آرمان گمرکی زاده

کارشناسی ارشد دانشگاه پردیس تهران: حقوق جزا و جرم‌شناسی

هادی مقیسه

کارشناسی ارشد دانشگاه پردیس تهران: حقوق جزا و جرم‌شناسی

نگین نویدیان*

کارشناسی ارشد دانشگاه پردیس تهران: حقوق جزا و جرم‌شناسی

چکیده:

با فراگیر شدن اینترنت و شبکه‌های اجتماعی افراد بیشماری از خدمات اینترنت و شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. شبکه‌های اجتماعی به دلیل سهل الوصول بودن و عدم بازداری زمانی و محبوبیت زیادی بین مخاطبین خود دارند. در شبکه‌های اجتماعی کانالهای مجازی بسیاری وجود دارند که مخاطبان خاص خود را دارند و به دلیل نداشتن نظارت کافی و عدم آگاهی افراد، در برخی از این کانالهای مجازی، فعالیت روانشناسان زرد چشمگیر است. برخی از افراد به دلیل اینکه می‌خواهند سریعتر به نتیجه برسند و از طرفی روانشناسان زرد از راهکارها و توصیه‌های انگیزشی و مثبت‌اندیشی سمی استفاده می‌کنند، به دام این افراد گرفتار می‌شوند و به غیر از مشکل اصلیشان که پا برجا مانده است، دچار عدم اعتمادبنفس، افسردگی، ناامیدی از بهبود و می‌شوند. با ارتقاء سواد رسانه‌ای و آگاهی مردم از چگونگی تفکیک روانشناسان زرد از روانشناسان علمی می‌توان از این آسیبها پیشگیری نمود.

کلمات کلیدی: راهکارهای درمانی، کانال‌های مجازی، روانشناسی زرد.

مقدمه:

در روانشناسی رویکردهای بی شماری برای رواندرمانی افراد وجود دارد که هر کدام به یک حیطه شخصیت یا روان تاکید می ورزند و دلیل مشکلات و اختلالات افراد را در گذشته یا حال و یا نگرش به آینده می دانند که می توان به رویکردهای درمانی بسیاری مانند رویکرد درمانی شناختی رفتاری یا CBT، رویکرد روانکاوی، روان درمانی پویشی کوتاه مدت (ISTDP)، رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، درمان متمرکز بر هیجان (EFT)، زوج درمانی، خانواده درمانی، بازی درمانی، دارو درمانی، رفتار درمانی، ارتباط درمانی، نوروفیدبک درمانی، درمان متمرکز بر شفقت (CFT)، رویکرد طرحواره درمانی، رویکرد هنر درمانی، رویکرد معنویت درمانی و رویکرد درمانی انسان گرا (مثبت گرایی)، التقاط درمانیو درمان یکپارچه نگر اشاره نمود (سادوک، سادوک، پدرو روئیز^۱، ۲۰۲۲).

با توجه به اینکه اختلالات روانشناختی فرد نشانه ها و علایمش در کتاب DSM توسط انجمن روانشناسی آمریکا^۲ طبقه بندی و تعریف شده و تشخیص گذاری می شود. رویکردهای درمانی با توجه به نظریه و رویکرد علمی خود در روانشناسی و تشخیص اختلال با توجه به کتاب DSM پروتکل های درمانی استاندارد برای مشکلات و اختلالات خاص دارند.

بیشتر روانشناسان از رویکرد درمانی مبتنی بر شواهد برای مراجعینشان سود می جویند یعنی اینکه با توجه بر شواهد علمی و دستور العمل انجمن روانشناسی آمریکا از اینکه کدام رویکرد درمانی برای کدام اختلال بیشترین اثربخشی را دارد را در دستور کار خود قرار می دهند و انجام می دهند که این عمل باعث می شود که رواندرمانگران طبق استاندارد خاصی عمل نمایند، لازم به ذکر است رواندرمانگران پس از گذراندن تحصیلات آکادمیک و دوره های لازم علمی و حرفه ایی برای ارائه خدمات شایسته به صلاحیت می رسند (سادوک، سادوک، پدرو روئیز، ۲۰۲۲).

¹ Sadok, sadok, pedro rouiz

² [American Psychological Association \(APA\)](https://www.apa.org/)

در این میان متاسفانه برخی افراد سودجو بدون داشتن هیچ گونه صلاحیتی اقدام به دادن راهکارها و درمان اختلالات می کنند که به آنها روانشناسان زرد می گویند ، تاریخچه روانشناسی زرد به قرن ۱۷ میلادی بازمی گردد. از اولین کسانی که آن را مطرح کردند می توان به دکارت و جان لاک اشاره کرد.

روانشناسی زرد (Pop psychology) به مجموعه ای از اطلاعات و ایده های غیرعلمی در مورد ذهن و روان انسان اطلاق می شود که به طور عامه پسند ارائه می شوند. این اطلاعات غالباً توسط افرادی غیر متخصص، مانند نویسندگان، مجریان تلویزیونی، یا به اصطلاح "مربیان زندگی" ارائه می شوند و فاقد پشتوانه علمی هستند. این نوع روانشناسی، شبه علم است و به قدرت بی نهایت انسان تاکید دارد، همچنین بیان می کند که یک انسان، دارای قدرت بی نهایتی است و به همه خواسته ها و آرزوهای خود می رسد. روانشناسان زرد از راهکارهای درمانی غیر علمی مانند ارائه توصیه های کلی، تجویز یک نسخه برای همه، عدم توجه به یافته های علمی، تمرکز بر راه حل های ساده و سریع، عدم شفافیت در ارائه اطلاعات استفاده می کنند (وکیل ها، ۱۳۹۲).

از نظر روانشناسی فضای مجازی افراد زیادی به دلایل ذیل از کانالهای مجازی استفاده می کنند :

۱. در دسترس بودن (هر موقع از شب یا روز می توان به اینترنت وصل شد). ۲.
۲. سهولت دستیابی
۳. اثر تحریک کنندگی (از نظر روانشناسی فضای مجازی افراد با وصل شدن به اینترنت، احساس می کنند که به یک دنیای پر از اطلاعات وارد شده اند، و این موجب تحریک عقلانی کاربران می شود)
۴. بی زمانی (تحریف زمان را اکثر کاربران تجربه می کنند. پدیده بی زمانی در علم روانشناسی به گسستگی معروف است. وقتی کاربر به صفحه مانیتور یا گوشی خیره می شود هشیاریش نسبت به دنیای اطراف بسیار کاهش می یابد و دید و تمرکز او بسیار محدود می شود. او در این حالت ، بخشی از دنیای خودش می شود که در آن این توهم به وی دست می دهد که روی همه چیز کنترل دارد).

۵. ناشناس بودن (در اینترنت، نهایت نا شناس بودن رخ می دهد. ۳۳ تا ۵۵ درصد کاربران اینترنت در هنگام معرفی خود، در برخی

جنبه ها دروغ می گویند. از سوی دیگر، آنها درونی ترین رازهایشان را که در زندگی واقعی شاید نتوانند حتی به نزدیکانشان

بگویند، در اینترنت با دیگران در میان می گذارند).

۶. عدم بازداری (این که نا متحمل است فعالیت های اجتماعی آنلاین، عواقبی برای زندگی واقعی داشته باشند، منجر به یک پدیده

جدید شده است که چندان شناخته شده نیست، و آن این است که افراد احساس می کنند آزادانه و بدون هیچ محدودیتی به

بیان خود پردازند. به عبارت دیگر، در اینترنت می توان به طریقی که به طور معمول ممکن نیست، به بیان خود پرداخت. می

توان گفت: اگر همه نظام های ارتباطی از طریق اینترنت، فقط یک اثر روی رفتار انسان ها داشته باشند، آن یک اثر احساس

بازداری است که کاربران تجربه می کنند (بارک^۳، ۲۰۰۸)

با توجه به دلایل ذکر شده یکی از بهترین مکانها برای فعالیت روانشناسان زرد کانال های مجازی می باشد که متاسفانه افراد ناآگاه

زیادی به دام روانشناسان زرد گرفتار می شوند و به غیر از هزینه های مالی غیر قابل باور که متحمل میشوند، دچار مشکلات بیشتری

می شوند.

اطلاعات غلطی که روانشناسان زرد در کانالهای مجازی پخش می کنند باعث می شود افراد نسبت به مشکل و اختلالشان دارای نگرش

اشتباه شوند، و بیشتر مراجعین با اطلاعات اشتباه به اتاق درمان رواندرمانگران یا روانپزشکان حضور پیدا می کنند و حتی ممکن است با

داشتن اطلاعات اشتباهی که دارند در پذیرفتن اختلال واقعی یا مشکلشان مقاومت کنند.

روانشناسان زرد در کانالهای مجازی با توصیه و راهکارهای درمانی غیر علمی خود رویا فروشی می کنند، رویا فروشی مردم را از

واقعیتها و توانایی های خود و آنچه در اطرافشان می گذرد دور می کند. آنها را در افکاری پوچ و تمام نشدنی غرق می کند و افراد را از

³ Barak

تلاش و کوشش واقعی برای رسیدن به موفقیت‌های مختلف باز می‌دارد. روانشناسی زرد، عقایدی نادرست را در انسان پرورش می‌دهد و وقتی فرد با واقعیت‌ها روبرو می‌شود توان مقابله با آن را ندارد. بیشتر افرادی که به سراغ مطالب روانشناسی زرد می‌روند، به دلیل ناامیدی از راه کارها منابع مختلف، از زندگی ناامید و به فردی افسرده تبدیل می‌شوند.

معمولاً کسانی که دوست دارند با کمترین تلاش و خیلی سریع به موفقیت‌ها و نتایج بزرگ برسند از محتوای روانشناسی زرد استقبال می‌کند. آنها ترجیح می‌دهند به جای طی نمودن تدریجی مسیر و تلاش خستگی ناپذیر راه اصلی درمان را دور بزنند و متأسفانه اغلب به دام محتوای غیرعلمی اما جذاب می‌افتند. موضوعاتی که روانشناسی غیرعلمی مطرح می‌کند نیازهای روان‌شناختی افراد را تحریک می‌کند. آنها با دامن زدن به عواطف و احساسات مخاطبان و ایجاد انگیزش موقت در آنان راهکارهای غیر علمی ارائه می‌دهند. این گونه افراد به جای این که هدف‌های خود را بدانند و تلاش درستی برای دستیابی به رویاها و آرزوهای شان کنند گرفتار یک مشت واژه و الفاظ می‌شوند و در نهایت مایوس و ناامید می‌گردند و متأسفانه آسیب‌های زیادی از روانشناسی زرد می‌خورند، زیرا به غیر از اینکه مشکل یا اختلالشان حل نمی‌شود دچار احساس سردرگمی و یا عدم اعتماد بنفس، بی‌اعتمادی به روانشناسان، ناامیدی از بهبود و... هم میشوند.

هرچند ذکر این نکته لازم است که شاید یکی از دلایل جذب برخی از مردم به روانشناسی زرد خدمات گران مشاوره روانشناسی باشد که باعث شده بازار اینگونه روانشناسان زرد را در کانال‌های مجازی پررونق‌تر گردد.

لازم به ذکر است روانشناسان زرد به ارائه خدمات و سخنانی می‌پردازند که نزدیک به رویکردهای روانشناسی مثبت‌گرا، انسان‌گرا و معنویت‌درمانی و درمان هیجان‌مدار می‌باشد. روانشناسی مثبت‌گرا یکی از جدیدترین شاخه‌های علم روانشناسی است. این گرایش ویژه در روانشناسی به انسان کمک می‌کند تا بیشترین تمرکز خود را به کسب موفقیت و داشتن یک زندگی شاد اختصاص دهد. این روزها از اصطلاح روانشناسی مثبت‌گرا زیاد استفاده می‌شود. برخی مطالب زرد روانشناسی با به کار بردن این اصطلاح سعی در جلب توجه مخاطب دارند. اکثر گرایش‌های روانشناسی باعث درمان با بهبود عملکرد اختلالات و مشکلات رفتاری می‌شوند. در حالی که این

گرایش جدید روانشناسی با هدف شاد زیستن انسان روی کار آمده است. سوء تفاهمات رایج از معنی روانشناسی مثبتگرا برای افراد عامی بسیار زیادند و همین امر باعث باز شدن عرصه تخت و تاز روانشناسان زرد و دادن راهکارهای درمانی زرد شود (پورا کبری، میرمهدی، ۱۴۰۳).

روانشناسان انسان گرا خود شخص را مسئول زندگی، پیشرفت یا پسرفت خود می دانند رویکرد انسان گرا یک اصطلاح کلی است که انواع مختلفی از درمان را شامل می شود، از جمله درمان فرد محور، گشتالت، درمان وجودی، درمان متمرکز بر راه حل. درمان وجودی قائل به این موضوع است انسان ها در زندگی خود دارای اراده آزاد بوده و مسئولیت انتخاب های خود را به دوش می کشند. گشتالت درمانی با فنون خاصی متمرکز بر اکنون و اینجا به درمان اضطراب، افسردگی و افکار منفی فرد می پردازد. درمان متمرکز بر راه حل بر تجرب گذشته فرد تمرکز نداشته و بر روی اکنون و اهداف فعلی و آینده فرد تمرکز می کند. درمان فرد محور بر این مبناست که هر فرد توانایی تغییر و بهبود شرایط موجود خود را دارد و هر فرد پتانسیل و ظرفیت مدیریت معضلات خود را دارا است.

در علم روانشناسی و پزشکی پدیده ایی به نام اثرات دارو نما وجود دارد دارونما برای آزمایش اثرات دارو یا روش درمانی خاص بر روی انسان ها به کار میرود و خاصیت دارویی واقعی را ندارد. روانشناسی زرد مانند دارونما عمل می کند به این معنا که دارو یا توصیه ایی که استفاده می شود ، فقط ظاهر و نام آن دارو یا راهکار را دارد ولی در واقع هیچ گونه تاثیری واقعی ندارد . چرا که راهکارهای این گونه روانشناسی موقتی و غیرعلمی می باشد. محتوای روانشناسی زرد شاید در در لحظه انگیزش و حس مثبت ایجاد کند اما به مرور زمان افراد متوجه می شوند که هیچ گونه مطلبی را فرا نگرفته اند و هیچ فرقی با دیروز خود نکرده اند و صرفاً حال موقتی خود را بهبود بخشیده اند.

روانشناسان زرد در در کانال های مجازی از مثبت اندیشی سمی بسیار صحبت می کنند تفکر مثبت، ایده و روشی است که نزدیک به یک قرن قدمت دارد و همواره از موضوعات جذاب روانشناسی بوده است. مثبت اندیشی که در جایی به مثبت اندیشی سمی (Toxic positivity) تبدیل می شود یکی از شاخه های روانشناسی زرد است. در یک تعریف کلی مثبت اندیشی مدیریت هیجانی ناکارآمدی

بدون پذیرش کامل احساسات منفی، به ویژه خشم و غم است. اما مثبت اندیشی سمی فشاری برای شاد بودن بدون توجه به شرایط است. فرد در این سیستم فکری باید معتقد باشد که باید از افکار منفی درباره‌ی هر چیزی اجتناب کند. مثبت اندیشی عموماً به عنوان یک نگرش مفید تلقی می‌شود، زیرا نشان‌دهنده‌ی خوش بینی و سپاسگزاری است. ولی این نگرش از انتظاری غیرواقع بینانه به داشتن یک زندگی همیشه شاد ناشی می‌شود. در واقعیت زندگی همیشه شاد نیست و اگر انسان فکر کند که زندگی باید همیشه شاد باشد، احساس شرم یا گناه می‌کند. در روانشناسی زرد اعتقاد بر این است که فقط باید به چیزهای خوب فکر کرد تا انرژی‌های مثبت به سمت انسان بیاید. در حالی که انسان برای اینکه رشد کند و خودش کوفه شود، باید واقعیت‌ها را بپذیرد (کوهن^۴، ۲۰۰۹).

ایده‌ی تخیلی قانون جذب^۵ یکی دیگر از باورهای بخشی از پیروان روانشناسی زرد است. یکی از کتاب‌های قدیمی بر اساس این ایده کتاب معروف ناپلئون هیل^۶ با نام «بیندیشید و ثروتمند شوید» است و از آخرین کتاب‌های پرفروش و مطرح این حوزه هم می‌توان به کتاب راز^۷ نوشته راندا برن^۸ اشاره کرد. این نگرش این باور را تبلیغ و القا می‌کند که اگر انسانها آنقدر عمیق و شدید هر روز به آنچه دوست دارند فکر کنند و تصویرسازی ذهنی انجام دهند، آن مطلوب محقق می‌شود. این باور بر اساس ایده‌ای است که انسان‌ها و تفکراتشان از انرژی خالص ساخته شده‌اند و انرژی‌های مشابه می‌توانند هم را جذب کنند و افراد از این طریق می‌توانند سلامتی، ثروت یا روابط شخصی خود را بهبود بخشند. قانون جذب مبتنی بر شواهد علمی و تجربی نیست و بیشتر در حوزه‌ی سرگرمی است تا علم. کمترین ضرر القای این دیدگاه جدا شدن افراد از عمل حقیقی و واقعیت زندگی است (جوینسون^۹، ۲۰۰۳).

مخاطبان کانالهای مجازی روانشناسی زرد می‌توانند در هر سنی باشند مانند نوجوانان، جوانان و میانسالان و یا حتی افراد مسن. ولی بیشترین لطمه به نوجوانان وارد می‌شود آنها نسبت به خود، دیگران، دنیا و آینده کنجکاو هستند و به دلیل اینکه در سن بحران هویت و خودشناسی و هیجانات خود را نمی‌شناسند و تنظیم هیجان ندارند تنظیم هیجان شامل، آگاهی از هیجانات، فهمیدن و

⁴ Cohen (2009)

⁵ Law of attraction

⁶ Napoleon Hill

⁷ The Secret

⁸ Rhonda Byrne

⁹ Joinson

پذیرش آن‌ها، همچنین توان فرد در کنترل رفتارهای تکانشی و رفتار کردن مطابق با اهداف بهینه، در زمان تجربه هیجان منفی است (سوری و همکاران^{۱۰}، ۲۰۱۸). که لزوماً همه راهبردها سازگارانه نیستند و برخی از آن‌ها دربردارنده باورهای غیر منطقی و برخورد ناکارآمد با هیجانات هستند و جنبه‌های ناسازگارانه تنظیم هیجان را در بر می‌گیرند (گارنفسکی و کرایچ^{۱۱}، ۲۰۰۷).

توصیه‌ها و راهکارهای درمانی روانشناسی زرد پر از نکات انگیزشی اشتباه و جملات مثبت تاکیدی بدون هیچ راهکاری می‌باشند لذا این امر باعث می‌شود که نوجوانان بیشتر تحت تاثیر این مطالب در کانالهای مجازی قرار بگیرند و هیجانی تصمیم بگیرند که این مسأله می‌تواند آغازگر آسیب‌های متعدد شود. از جمله این آسیب‌ها می‌توان به آسیب‌های روانی، خانوادگی، ارتباطی، عاطفی، روانی، جسمی و تحصیلی اشاره نمود (کرلی^{۱۲}، ۲۰۰۴).

متأسفانه روانشناسان زرد در هر حوزه‌ای مانند زندگی زناشویی افراد اظهار نظر می‌کنند راهکارهای درمانی و توصیه‌های روانشناسی زرد در کانال‌های مجازی بسان یک فروشگاه بزرگ است که فرد با ورود به آن، افزون بر نیازهای از قبل تعیین شده خود، نیازهای جدیدی مواجه می‌شود. به عبارت دیگر، این فروشگاه بزرگ، نیازهای کاذبی برای مشتریان خود ایجاد می‌کند که نیاز حقیقی زندگی او محسوب نمی‌شوند. توقعاتی که در نتیجه استفاده از فضای مجازی بین زوجین ایجاد می‌شود، گاهی از همین دست است؛ مرد با مرور برخی عکس‌ها و مطالب، خود را در موقعیتی می‌بیند که دیگر از شریک جنسی خود راضی نیست و زن نیز به عنوان مثال، با مرور اطلاعات اشتباه از این مطالب کانال‌های مجازی، توقعات نامتعارف از همسر خود دارد که مرد در برآورده کردن این توقعات ناتوان است (دیویس^{۱۳}، ۲۰۰۱).

¹⁰ Suri & et al

¹¹ Garnefski , Kraaij

¹² Caroly

¹³ Davis

روانشناسان زرد راهکارها و توصیه های جمعی میدهند و افرادی که از مطالب آنان استفاده می کنند به دلیل اینکه شرایط و توانایی خود را در نظر نمی گیرند عزت نفسشان شکننده می شود. در مخاطبان روانشناسان زرد درصد ابتلا به اختلالات روانی ۳۰ درصد بیشتر گزارش شده است (جوینسون، ۲۰۰۳).

بحث:

با توجه به پیشرفت روزافزون کانال های مجازی و سهل الوصول بودن آنان و دلایل بی شمار محبوبیتشان و از طرفی نداشتن آگاهی مردم از علم روانشناسی و دشواری نظارت در کانال های مجازی روانشناسان زرد بدون داشتن هیچ گونه نگرانی فعالیت می کنند. روانشناسان زرد توصیه ها و رواندرمانی های غیر علمی را به طور جمعی ارائه می دهند و با توصیه های انگیزشی و مثبت اندیشی سمی که ترویج می دهند احساس اعتماد بنفیس کاذب را بوجود می آورند که این امر خود باعث مشکلات بیشماری می شود مانند احساس شکست، عدم اعتماد بنفیس، عزت نفس شکننده، افت تحصیلی، مشکلات در روابط عاطفی، شغلی و اجتماعی می شود. از سویی این اطلاعات غلط باعث برداشتهای اشتباه فرد از خود و دنیایش می شود و زمانی که به رواندرمانگر علمی مراجعه نماید با توجه به اطلاعات غلطی که دارد دچار پارادوکس می شود و سخت می تواند به رواندرمانگر علمی خود اعتماد کند. متأسفانه بیشتر مردم عامی در کانالهای مجازی به جای اینکه بعد از دیدن نام فرد در سایتهای معتبر نام ایشان را جستجو کنند به تعداد فالوورهای صفحه توجه می کنند و آن را سندی بر علمی بودن و معتبر بودن فرد لحاظ می کنند.

از سویی خدمات مشاوره و رواندرمانگری از هزینه های نسبتاً بالایی برخوردارند و به همین دلیل برخی از افراد به دلیل نداشتن توان پرداخت این هزینه ها از کانال های مجازی یاری می گیرند و در دام روانشناسان نماها می افتند. البته باید خاطر نشان ساخت که در چند ماه اخیر در ایران خدمات روانشناسی هم زیر پوشش بیمه درمانی قرار گرفتن و می توانند از خدمات بیمه افراد برای مشاوره و رواندرمانگری خویش استفاده نمایند.

نتیجه گیری:

با توجه به خطرات زیاد و مشکلات بی شماری که روانشناسان زرد در کانال های مجازی به بار می آورند بسیار مهم است که افراد جامعه را ایمنی سازی کرد.

می توان با استفاده از رسانه های عمومی چگونگی کمک گرفتن از روانشناس علمی را آموزش داد و خودمراقبتی افراد و سواد رسانه ایی را در مقابل روانشناسان زرد بالا برد. زیرا شناسایی و انتخاب یک روانشناس یا روان پزشک معتبر کار سختی نیست. یک جستجوی ساده در اینترنت نشان خواهد داد که در کدام دانشگاه ها درس خوانده و درس می دهند و چند مقاله به نام آن ها ثبت شده است و چند کتاب علمی منتشر کرده اند. مردم باید سواد رسانه ای خود را بالا ببرند تا برای مراجعه به روانشناس رزومه علمی افراد را ببینند تا بتوانند به آنها اعتماد کنند.

سواد رسانه ایی باعث می شود که افراد تحت تاثیر اطلاعات اشتباه کانالهای مجازی قرار نگیرند و داشتن اطلاعات صحیح و واقعیت گرایي باعث می شود که افراد توقع بیجا از خود و اطرافیان خود نداشته باشند و این امر در سلامت روان افراد تاثیر گزار خواهد بود. هدف قرار دادن سنین خطر مخاطبان استفاده از روانشناسی زرد مانند نوجوانان می تواند بسیار موثر باشد در این میان آگاهی پدر و مادر از این مسائل بسیار مهم است .

باید افراد متوجه بشوند که خوددرمانی و استفاده از کانال های مجازی در حیطه روان بسیار ضربه زننده است و یک نسخه برای همه وجود ندارد مراجعه به رواندرمانگر علمی و حرفه ایی تشخیص صحیح برای مشکل یا اختلالشان خواهند داشت و با راهکارهای درمانی مناسب که شاید وقتگیر و هزینه بر باشد به نتیجه پایدار و اصولی خواهند رسید .

از سویی نظارت در کانال های مجازی برای شناسایی روانشناسان زرد و برخورد قانونی با آنها و وجود مجازاتهای سنگین می تواند از آسیبهای جدی به جامعه پیشگیری کند.

فهرست منابع:

- پوراکبری، معصومه . میرمهدی ، سید رضا. ۱۴۰۳. نقش روان شناسی مثبت گرا در بهبود وضعیت کودکان آسیب دیده. هفدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران. ۳۰۲۳-۳۰۱۶.
- سادوک، بنجامین جیمز. سادوک، ویرجینا آلکوت. پدرو روئیز. (۲۰۲۲). خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک. مترجم: رضاعی، فرزین.. انتشارات: ارجمند چاپ: ۱۴۰۲
- وکیل ها ، سمیرا.(۱۳۹۲). تاثیر فضای مجازی بر عرصه هویت فرهنگی، فصلنامه مطالعات جامعه شناختی ایران. ۳:(۹). ۶۳-۷۵.

- Barak, Azy (2008). Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications. UK: Cambridge University Press.
- Caroly, Wilken (2004). Computer Mediated Interaction in a Distance Education: <http://www.kon.org/archives/forum/11-1/wilken.html>
- Cohen, Elizabeth (2009). Five Clues that you are Addicted to Facebook: <http://edition.cnn.com/2009/HEALTH/04/23/ep.facebook.addict/index.html>.
- Davis, J. A (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. Computers in Human Behavior. Vol. 17 (Issue. 2): 187-195.
- Joinson, Adam (2003). Understanding the Psychology of Internet Behavior: Virtual Worlds, Real Lives. UK: Palgrave Macmillan.
- De Kerckhova, Lumsden (2012). The Alphabet and the Brain. USA: Springer-Verlag.
- Suler, John (2008). The Psychology of Cyberspace Relationships. UK: Cambridge University Press.

- Suri ,G. Sheppes ,G. Young ,G. Abraham ,D.McRae ,K. Gross ,JJ. (2018). Emotion regulation choice: The role of environmental affordances. *Cognition and Emotion*, 32 (5), 963-971.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141-149.
- Wallace, Patricia (1999). *The Psychology of the Internet*. UK: Cambridge University Press.

Investigating the provision of treatment solutions in virtual channels (Pop psychology)

Mahdi Malekshah

Phd student of Pardis University of Tehran: private law

Arman gomrokizade

Master's degree in Tehran Campus University: Criminal Law and Criminology

Hadi Moghiseh

Master's degree in Tehran Campus University: Criminal Law and Criminology

Negin navidian

Master's degree in Tehran Campus University: Criminal Law and Criminology

Abstract:

With the spread of the Internet and social networks, countless people use the services of the Internet and social networks. Social networks are very popular among their audience due to their ease of access and lack of time constraints. In social networks, there are many virtual channels that have their own audiences, and due to lack of sufficient supervision and people's lack of awareness, in some of these virtual channels, the activity of yellow psychologists is remarkable. Some people because they want to achieve results faster, and on the other hand, yellow psychologists use motivational solutions and recommendations and toxic positive thinking, they fall into the trap of these people, and apart from their main problem, which remains and suffers Lack of self-confidence, depression, hopelessness of improvement, etc. These harms can be prevented by promoting media literacy and people's awareness of how to distinguish yellow psychologists from scientific psychologists.

Keywords: therapeutic solutions, virtual channels, yellow psychology.