

احساس پوشیدگی و سلامت روان

28 شهریور 1402

کسانی که با علوم رفتاری آشنایی دارند به خوبی می‌دانند که رفتار فرد در جامعه و انتخاب‌های آگاهانه یا ناآگاهانه وی برگرفته از سلامت روان و یا بالعکس مشکلات و گره‌های روانی فرد است. اینکه فرد چگونه با دیگران صحبت می‌کند، ارتباط چشمی برقرار می‌کند یا چه نوع لباسی را در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و خانوادگی و در مقابل دیگران انتخاب می‌کند برگرفته از وضعیت سلامت روان و هوش اجتماعی یا هیجانی فرد است.

مطالبی که در مقدمه بیان شد در پژوهش‌های متعدد بررسی و در فرهنگ‌های مختلف ذیل متغیرهای برهنگی، پوشیدگی، هنجار شکنی یا رفتار مطابق با هنجار توسط دانشمندان و پژوهشگران علوم انسانی بررسی شده است. یکی از این پژوهش‌های صورت گرفته کاری است تحت عنوان، بررسی احساس پوشیدگی، هوش هیجانی و [سلامت روان](#) با توجه به نوع پوشش در خانم‌های ۱۵ تا ۴۵ ساله شهر تهران. در این پژوهش به این امر اذعان می‌شود که با احساس پوشیدگی و هوش هیجانی و سلامت روان بانوان ارتباط مستقیم و مثبت وجود دارد. به عبارتی دیگر هر قدر فرد حس پوشیدگی بیشتری در انتخاب لباس خود دارد از هوش هیجانی بالاتر و سلامت روان بیشتری برخوردار هستند.

در این مطلب ذکر شده است که بین احساس پوشیدگی و متغیرهای کاهندهی سلامت روان مثل اضطراب، بی‌خوابی و افسردگی رابطه منفی وجود دارد و با میزان احساس پوشیدگی بیشتر این موارد کاهش می‌یابند. از سوی دیگر بین احساس پوشیدگی و متغیرهای هوش هیجانی مثل حل مساله، خوشبختی، تحمل فشار روانی، خودشکوفایی، واقع گرایی، خوشبینی و مسئولیت پذیری رابطه‌ی مثبت وجود دارد. پس آن بخشی از بانوان که میزان احساس پوشیدگی بیشتری را تجربه می‌کنند بالتبع هوش هیجانی بیشتری داشته و در حل مساله موفق تر، احساس خوشبختی بیشتر داشته و توانمندی تحمل فشار روانی بالاتری دارند. این افراد خودشکوفایی، واقع گرایی، خوش بینی و مسئولیت پذیری بیشتری را نیز از خود بروز خواهند داد.

اما در کنار عوامل بیان شده، نکته مهم دیگری نیز وجود دارد که در این پژوهش نیز ذکر شده است. افراد مطابق با الگوهای خاصی احساس پوشیدگی خواهند داشت. به عنوان مثال گروهی از بانوان که از پوشش چادر استفاده نمی‌کنند اما به پوشیدگی بیشتر چادر معتقد هستند، احساس پوشیدگی کمتری را در جامعه تجربه خواهند کرد. از سوی دیگر اگر بانوان الگوی پوشیدگی خود را از کسانی برداشت کنند که در الگوی لباس خود پایین‌تر از آنان هستند، مثلاً افراد پرمخاطب یا تأثیرگذار از ملیت‌ها و یا ادیان دیگر که قائل به حدود پوشش اسلامی نیستند. در این صورت افراد اگر کمتر از حدود شرعی به رعایت پوشش خود بپردازند احساس عدم پوشیدگی نخواهند کرد و احتمالاً موارد ذکر شده در مورد آنان صدق نخواهد کرد.

پس به عنوان جمع بندی می‌توان گفت، رفتار خودکنترلی و میل به رفتار مطابق با هنجارهای اجتماعی به عنوان یکی از عوامل حفظ و تضمین سلامت روان در همه افراد وجود دارد. فقط نکته اینجاست که افراد

هنجارهای رفتاری خود را مثل پوشش عفیفانه و یا رفتار عفیفانه از کدام گروه مرجع دریافت خواهند کرد. از سوی دیگر شاید بد نباشد که در مورد مردان نیز پژوهشی صورت پذیرد و ارتباط رفتار هنجارمند مردان و سلامت روان و همچنین گروه‌های مرجع در تعیین رفتار هنجارمند مشخص شود. به نظر نمی‌رسد که امر جنسیت تفاوتی بین نتایج فوق ایجاد کند هرچند برای تأیید این فرض بهتر است آزمایش شود.

****زهرآ میرزایی، دکترای مطالعات زنان**