



## لباس و هویت فرهنگی: تأثیرات فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد

زهرا جعفری<sup>۱</sup>

شماره ۴۴،

دوره چهاردهم،

سال چهارم،

تابستان ۱۴۰۳،

صص ۱-۱۸

## چکیده

پژوهش حاضر باهدف شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد انجام شد. این پژوهش به لحاظ هدف، بنیادی و همچنین، به لحاظ نوع داده‌ها کیفی بود که روش پژوهش به لحاظ ماهیت فراترکیب بود. جامعه مورد مطالعه کلیه اسناد، مبانی نظری و پیشینه مرتبط با اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد در پایگاه‌های داده داخلی (۱۳۹۱-۱۴۰۳) و خارجی (۲۰۰۳-۲۰۲۴) بود. روش نمونه‌گیری غیر تصادفی هدفمند و حجم نمونه بر اساس حذف سیستماتیک بر اساس نمودار جریان مدل پریزما بود. ابزار جمع‌آوری داده‌ها فیش‌برداری و مرور سیستماتیک اسناد و ادبیات بود. به منظور محاسبه روایی از چک‌لیست ۲۷ موردی بر اساس مدل پریزما و همین‌طور به منظور محاسبه پایایی از ضریب کاپای کوهن استفاده شد که نتایج بیانگر روا و پایا بودن ابزار بود. شیوه تجزیه و تحلیل داده‌ها تحلیل مضمون شامل مضامین پایه، سازمان دهنده و فراگیر با نرم‌افزار Maxqda-V12 بود. یافته‌ها نشان داد که الگوی شناسایی شده از اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد دارای ۶ بعد (احساس راحتی و رضایت، اعتماد به نفس و هویت شخصی، همبستگی اجتماعی، اعتبار و احترام، خودباوری و قدرت، خلاقیت و توانایی انگیزش خود) می‌باشد. بنابراین بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت که لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام می‌توانند تأثیرات مهمی در بهداشت روان افراد داشته باشند. در نهایت بر اساس بررسی‌ها الگویی طراحی شد و از اعتبار بالایی برخوردار بود.

**کلمات کلیدی:** لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ، اقوام، بهداشت روان



## ۱-مقدمه

امروزه بهداشت روان برای افراد بسیار مهم و حائز اهمیت است. با پیشرفت جوامع و تغییرات سریع در سبک زندگی، مشکلات روانی و استرس‌های روزمره به افزایش رسیده‌اند. در نتیجه، اهمیت حفظ و بهبود بهداشت روان در جوامع مختلف بیشتر شده است (جوینده، ۱۳۹۹). بهداشت روان به‌عنوان یک مفهوم جامع شامل اقداماتی است که به‌منظور حفظ و بهبود سلامت روان افراد انجام می‌شود. بهداشت روان شامل اقداماتی است که به تقویت سلامت روانی، پیشگیری از اختلالات روانی، مدیریت استرس، افزایش رضایتمندی زندگی و تقویت روابط اجتماعی می‌پردازد (دورکی و گومز، ۲۰۲۲). استرس یک عامل مهم در بهداشت روان است. مدیریت استرس شامل توانایی مقابله با فشارها، استفاده از روش‌های آرامشی مانند مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق، تعادل کار-زندگی، وقت‌گذاری برای فعالیت‌های لذت‌بخش و استراحت می‌شود (کاستالدلی-مائیا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

بهداشت روان و بهداشت فیزیکی به هم مرتبط هستند. فعالیت‌های بدنی، تغذیه سالم، خواب کافی و مراقبت از سلامت جسمانی به بهبود بهداشت روان کمک می‌کنند. روابط اجتماعی قوی و حمایت از خانواده، دوستان و جامعه می‌تواند بهداشت روان را تقویت کند. ارتباط با دیگران، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و مشارکت در گروه‌های حمایتی می‌تواند احساس تعلق و ارتباط اجتماعی را تقویت کند (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸). مشاوره روان‌شناختی می‌تواند در شناسایی و مدیریت اختلالات روانی، بهبود خودآگاهی و مهارت‌های مقابله، تقویت روابط و بهبود کیفیت زندگی کمک کند. در نهایت، بهداشت روان در افراد به ترکیبی از عوامل شخصی، اجتماعی و محیطی بستگی دارد. هر فرد می‌تواند با توجه به نیازها و شرایط خود، اقداماتی برای حفظ و بهبود بهداشت روان خود انجام دهد (قلمی و شعاع، ۱۳۹۷).

لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام همگی نقش مهمی در بهداشت روان افراد ایفا می‌کنند. که در ادامه به بررسی هرکدام از این موارد پرداخته می‌شود.

هویت فرهنگی<sup>۳</sup> به مجموعه اعتقادات، ارزش‌ها، رفتارها و سبک زندگی یک فرد در یک فرهنگ خاص اشاره دارد (اسمعیلی و همکاران، ۱۴۰۰). هویت فرهنگی به مجموعه‌ای از ویژگی‌ها، باورها، ارزش‌ها، عادات، زبان، تمدن و شیوه زندگی یک گروه از افراد اشاره دارد. این هویت متشکل از ملاک‌هایی است که تعیین‌کننده رفتارها، تفکرات و همچنین ارتباطات افراد درون یک جامعه یا گروه فرهنگی خاص می‌باشد. هویت فرهنگی یک نشانه مهم برای تمایز و تمایلات یک جامعه است و به‌طور فعال شکل‌دهنده عملکرد و تعاملات افراد درون آن جامعه است (ناز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). عوامل مختلفی بر هویت فرهنگی تأثیر می‌گذارند، از جمله زبان، تاریخ، مذهب، مقدسات، میراث فرهنگی، هنر، موسیقی و سنت‌های مرتبط با یک فرهنگ خاص. این عوامل باعث تشکیل یک هویت یکپارچه و متمایز می‌شوند و به اعضای جامعه احساس هویت و تعلق به گروه خود را القا می‌کنند (اسمعیلی و همکاران، ۱۴۰۰). مهم‌ترین ویژگی‌هایی که در هویت فرهنگی وجود دارد عبارت‌اند از:

1 Durkee & Gómez  
2 Castaldelli-Maia  
3 Cultural identity  
4 Naz



- ارزش‌ها و باورها: ارزش‌ها و باورها از جمله مهم‌ترین عناصری هستند که هویت فرهنگی را شکل می‌دهند. این ارزش‌ها و باورها می‌توانند شامل اعتقادات مذهبی، ایدئولوژی‌ها، اصول اخلاقی و نگرش‌های فرهنگی باشند.

- زبان: زبان به‌عنوان یکی از عوامل مهم هویت فرهنگی تلقی می‌شود. زبان مشترک درون یک جامعه، علاوه بر ارتباط بین افراد، عاملی برای حفظ و انتقال فرهنگ و هویت فرهنگی است.

- میراث فرهنگی: میراث فرهنگی شامل هنر، معماری، موسیقی، ادبیات و سنت‌های مرتبط با یک فرهنگ است. این عناصر نقش مهمی در شناخت و تمایز یک فرهنگ از دیگران دارند و به هویت فرهنگی آن فرهنگ کمک می‌کنند.

- رسوم و سنت‌ها: رسوم و سنت‌ها نقشی مهم در شکل‌دهی به هویت فرهنگی ایفا می‌کنند. این رسوم و سنت‌ها در مراسم‌ها، جشن‌ها، رویدادهای خاص و هویت فرهنگی به مجموعه‌ای از ویژگی‌ها، باورها، ارزش‌ها، عادات، زبان، تمدن و شیوه زندگی یک گروه از افراد اشاره دارد. این هویت متشکل از ملاک‌هایی است که تعیین‌کننده رفتارها، تفکرات و همچنین ارتباطات افراد درون یک جامعه یا گروه فرهنگی خاص می‌باشد. هویت فرهنگی یک نشانه مهم برای تمایز و تمایلات یک جامعه است و به‌طور فعال شکل‌دهنده عملکرد و تعاملات افراد درون آن جامعه است (ایزدی جیران، ۱۴۰۱).

هویت فرهنگی تأثیر گسترده‌ای در بهداشت روان دارد. احساس هویت فرهنگی و ارتباط نزدیک با فرهنگ و جامعه خود، افراد را از احساس تنهایی و بی‌انگیزگی محافظت می‌کند. همچنین، احساس هویت فرهنگی قوی می‌تواند به افزایش اعتمادبه‌نفس، رشد شخصی، احساس ارزشمندی و پذیرش خود کمک کند (روی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹).

ارتباط نزدیکی بین هویت فرهنگی و سلامت روان وجود دارد و تأثیر آن بر تفکر، رفتار و رضایت زندگی فردی قابل توجه است. هویت فرهنگی قوی و آگاهی از هویت فردی و گروهی می‌تواند به فرد احساس تعلق و ارتباط اجتماعی قوی‌تری با دیگران بدهد. افرادی که هویت فرهنگی قوی دارند، اغلب در فضای اجتماعی راحت‌تر احساس می‌کنند و بهتر می‌توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند. این ارتباطات اجتماعی قوی می‌تواند احساس تأیید و پشتیبانی را به فرد بدهد و در نتیجه به بهبود روانشناسی و رضایت زندگی کمک کند (ایزدی جیران، ۱۴۰۱).

احترام و تقدیر فرهنگی از جمله عوامل مهم در بهبود و حفظ سلامت روان است. افرادی که هویت فرهنگی قوی دارند، به ارزش‌ها و باورهای خود و دیگران احترام می‌گذارند و قادرند تفاهم و همدلی با افراد دیگری که هویت فرهنگی متفاوتی دارند، برقرار کنند. این احترام و تقدیر فرهنگی می‌تواند در افزایش همکاری و همزیستی صلح‌آمیز افراد و جوامع مختلف مؤثر باشد و بر تعادل روانی و روان‌شناختی تأثیر بگذارد (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۸).

هویت فرهنگی زیاد، می‌تواند به فرد کمک کند تا به خودشناسی عمیق‌تری برسد و ارزش خود را بهتر بیان کند. افرادی که با هویت فرهنگی قوی همراه هستند، معمولاً از ریشه‌ها و شخصیت فرهنگی خود افتخار می‌کنند و توانایی‌ها و ارزش‌های خاص خود را به‌خوبی می‌شناسند. این احساس ارزش‌یابی و احترام به خود می‌تواند باعث افزایش اعتمادبه‌نفس و ارتقای سلامت روانی شود (بریداستروم<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). همچنین هویت فرهنگی می‌تواند فرد را به‌سوی منابع فرهنگی خود هدایت کند. ارتباط با منابع فرهنگی مانند زبان، هنر، موسیقی، ادبیات و سنت‌های فرهنگی می‌تواند روش‌های مؤثری برای تقویت و تغذیه روحی و روانی فرد باشد. این ارتباط می‌تواند احساس

1 Roy

2 Bredström



هویت و تعلق فرهنگی را تقویت کند و فرد را از طریق شناخت عمیق تر فرهنگ خود، بهبود دهد (ایزدی جیران، ۱۴۰۱). هویت فرهنگی می‌تواند به فرد انگیزه و هدف‌گذاری در زندگی بدهد. افرادی که هویت فرهنگی محکمی دارند، معمولاً در تلاش برای حفظ و ارتقای فرهنگ خود هستند. این تلاش و ارتباط با هویت فرهنگی می‌تواند به فرد انگیزه و انرژی لازم برای پیگیری هدف‌ها و آرمان‌هایش را بدهد، که از جمله عوامل مهم در بهبود روان‌شناختی و روانی است (فرزادمنش، ۱۴۰۱). می‌توان گفت تقویت هویت فرهنگی و ارتقای آگاهی از آن می‌تواند به فرد کمک کند تا رشد و توسعه شخصی خود را ارتقا دهد و سبب بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی خودش و اطرافیانش شود (اسمعیلی و همکاران، ۱۴۰۰).

لباس به هرگونه پوشاکی اطلاق می‌شود که برای پوشیدن بر روی بدن استفاده می‌شود. لباس‌ها می‌توانند شامل انواع مختلفی از مانتو، شلوار، پیراهن، پالتو، سارافون، توپ، ژاکت، بلوز، لباس‌زیر، لباس‌شنا، لباس ورزشی و سایر اقلام پوشاک باشند. همچنین، لباس‌ها می‌توانند برای پوشیدن در مناسبت‌ها و فعالیت‌های مختلف مانند عروسی، مراسم رسمی، تمرین و ورزش، روزمره و غیره استفاده شوند. طرح‌ها و سبک‌های لباس‌ها می‌توانند بسیار متنوع باشند و معمولاً بر اساس مد، فرهنگ، محدوده جغرافیایی و سلیقه شخصی طراحی و تولید می‌شوند (گوپتا<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). لباس‌ها نه تنها یک عامل عملی و عملکردی هستند بلکه نمادهایی هم هستند که هویت فردی و ارتباطات اجتماعی را نشان می‌دهند. انتخاب لباس مناسب برای فعالیت‌های مختلف و محیط‌های مختلف، احساس راحتی و اطمینان را به شخص می‌بخشد و بهبود وضعیت روحی را به دنبال دارد. همچنین، لباس‌ها می‌توانند احساس جذابیت و اعتماد به نفس را تقویت کنند که این نیز به بهبود بهداشت روان کمک می‌کند (روی و همکاران، ۲۰۱۹).

لباس به‌عنوان یک عنصر فرهنگی و هویتی نیز می‌تواند تأثیراتی در بهداشت روان داشته باشد. لباس‌ها می‌توانند بر تقویت اعتماد به نفس تأثیرگذار باشند. انتخاب لباس‌هایی که با سلیقه فرد هماهنگ هستند و او را خوشحال و اعتماد به نفس می‌کنند، می‌تواند بهبود طرز برخورد و روحیه فرد را افزایش دهد (حری و همکاران، ۱۴۰۰). لباس‌ها می‌توانند به فرد کمک کنند تا هویت خود را بیان کند. انتخاب لباس‌هایی که باورها، ارزش‌ها و سلیقه فرد را نشان دهند، می‌تواند احساس تعلق به خود و ارتباط با هویت فردی را تقویت کند. همچنین لباس‌ها می‌توانند تأثیر مستقیمی بر روحیه و حالت روح فرد داشته باشند. انتخاب رنگ‌ها و طرح‌های مناسب و جذاب می‌تواند شادی و خوشحالی را در فرد بیان کند و از طریق این تأثیرات رنگ به بهبود حالت روحی کمک کند (گوپتا، ۲۰۲۱). انتخاب لباس‌های مناسب برای هر فرصت و محیط اجتماعی می‌تواند به فرد در ایجاد تأثیر مثبت و قابل قبول در میان افراد دیگر کمک کند و از احساس عدم راضی‌برخورداری کمتری جلوگیری کند و می‌توان گفت لباس‌ها می‌توانند به فرد انگیزه و خودانگیزگی بدهند. لباس‌هایی که باعث ایجاد احساس زیبایی و جذابیت در فرد می‌شوند، می‌توانند انگیزه و انرژی لازم برای پیشروی و تعقیب هدف‌ها را در او ایجاد کنند (جسیمن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). لباس به‌عنوان یک عنصر از فرهنگ و هویت فردی، می‌تواند تأثیرات مهمی در بهبود و حفظ بهداشت روان داشته باشد. انتخاب و استفاده هوشمندانه از لباس‌ها می‌تواند به فرد کمک کند تا با خود راحت‌تر و با اعتماد به نفس باشد (هوشیار، ۱۴۰۲).

1 Gupta

2 Jessiman



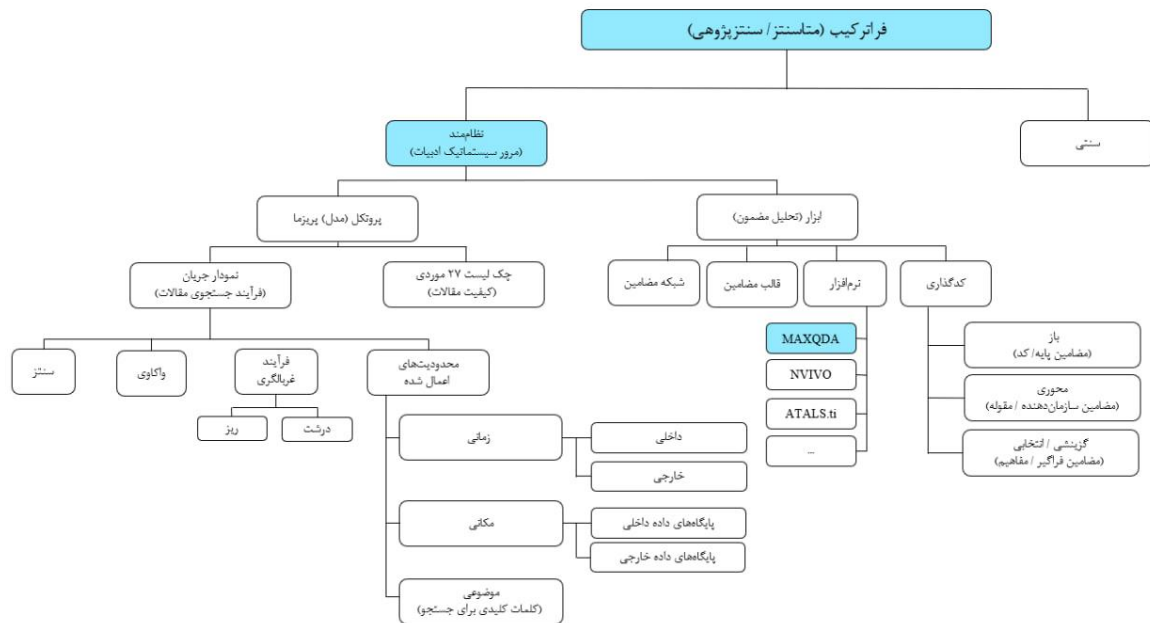
فرهنگ و اقوام نقش مهمی در شکل‌دهی به هویت افراد دارند. فرهنگ و اقوام ما را درک و قبول دیگران در جامعه‌ی خود کمک می‌کند و رابطه ما با افراد دیگر را تعیین می‌کنند. احساس تعلق و همبستگی به یک گروه فرهنگی خاص، افراد را از احساس انزوا و افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی محافظت می‌کند. همچنین، فرهنگ و اقوام می‌توانند به شخص احساس ارزشمندی و خودشناسی بیشتری بدهند و درک و فهم بهتری از خود و دیگران را به همراه داشته باشند (زارعان و همکاران، ۱۳۹۷). فرهنگ می‌تواند در سطح بزرگ‌تری مانند کشورها و قومیت‌ها و یا در سطح کوچک‌تری مانند جوامع و زیرگروه‌های جامعه وجود داشته باشد. فرهنگ شامل مفاهیمی مانند عادات رفتاری، مقولات اخلاقی، نگرش‌ها، شیوه‌های ارتباطی و تعاملی، هنر و آثار هنری، سنت‌ها، رسوم و عرف‌ها، تکنولوژی‌های محلی و دیگر عواملی است که هویت و شناخت یک جامعه را شکل می‌دهند (فرزادمنش، ۱۴۰۱). اقوام به گروه‌هایی از افراد با ارتباط‌های فرهنگی و تاریخی مشترک گفته می‌شود که معمولاً از نظر زبان، اصل و نسب، سنت‌ها و فرهنگ‌ها متمایز هستند. معیارهای مختلفی مانند زبان، نژاد، فرهنگ، تاریخ و سنت‌ها می‌توانند برای تعیین یک قوم استفاده شوند. اقوام می‌توانند در محدوده جغرافیایی خاصی زندگی کنند و ممکن است دارای مرزهای سیاسی خاصی نباشند. (دورکی و گومز، ۲۰۲۲).

تمایز بین فرهنگ و اقوام این است که فرهنگ به مجموعه ارزش‌ها و عوامل فرهنگی اشاره دارد، درحالی‌که اقوام به گروه‌هایی از افراد با اصل و نسب مشترک اشاره می‌کند. بسیاری از اقوام معمولاً دارای یک فرهنگ مشترک هستند، اما همچنین می‌توانند افرادی با فرهنگ‌های متنوع درون اقوام خود داشته باشند. بهره‌گیری از این عوامل در بهداشت روان می‌تواند به شکل‌دهی به هویت فردی و اثربخشی در ارتباطات اجتماعی کمک کند. همچنین، ارتباط مثبت با فرهنگ و اقوام می‌تواند به فرد احساس ارزشمندی و تمایل به مراقبت از خود را القا کند (زارعان و همکاران، ۱۳۹۷).

## ۲- روش‌شناسی

### روش پژوهش

این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع، اهداف و سؤال‌های پژوهش از منظر هدف: بنیادی، از نظر محیط میدانی و از نظر زمان مقطعی و برحسب نوع داده‌ها کیفی بود. در بخش کیفی روش پژوهش به لحاظ ماهیت فراترکیب با رهیافت مدل پریزما بود. در نمودار ۱ روش پژوهش فراترکیب بر اساس مرور سیستماتیک ادبیات و با رهیافت مدل پریزما آورده شده است:



### نمودار ۱- روش پژوهش فراترکیب بر اساس مرور سیستماتیک ادبیات و با رهیافت مدل پریمزما

جامعه آماری: شامل اسناد و مدارک علمی شامل کتب تخصصی، تحقیقات انجام‌شده، پایان‌نامه‌ها، مقاله‌ها برگرفته از پایگاه‌های داده داخل از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۳ و خارج از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۴ در زمینه لباس و هویت فرهنگی، تأثیرات فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد از طریق پایگاه داده‌های علمی زیر:

پایگاه داخلی: ایران داک، اس آی دی، مگ ایران، ایران سایک، علم نت، نورمگز و سیویلیکا<sup>۱</sup>  
 پایگاه خارجی: وب آو ساینس، اسکاپوس، گوگل اسکالر، ساینس دایرکت، پروکوئست، مدلاین، آی اس آی، الزویر، ویلی آنالین لایبرری، اشپرینگر و جی استور<sup>۲</sup>

#### ■ نمونه‌گیری (حجم نمونه و روش نمونه‌گیری)

در این پژوهش و در قسمت مرور سیستماتیک ادبیات از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی از نوع هدفمند<sup>۳</sup> برای انتخاب مبانی نظری و پیشینه پژوهش و بر اساس ملاک‌های ورود (چک‌لیست ۲۷ گانه بر اساس مدل پریمزما) استفاده شد. در این روش پایه تعیین حجم نمونه بر اساس انتخاب مبانی نظری و پیشینه پژوهش توسط پژوهشگر با توجه به هدف‌های مطالعه و ماهیت تحقیق توسط نمودار جریان مدل پریمزما استوار است.

نمودار جریانی پریمزما، نموداری است که در آن، جریان اطلاعات در ارتباط با مرحله‌های مختلف یک مرور منظم تصویر می‌شود. اطلاعات درباره تعداد مقالات مشخص‌شده در جستجوی کتابخانه‌ای، تعداد مطالعاتی که وارد و یا حذف‌شده‌اند و همین‌طور اطلاعات مربوط به علت‌ها کنار گذاشته شدن آن‌ها را مشخص می‌نماید. در نمودار جریانی پریمزما چهار مرحله کلی وجود دارد که عبارت‌اند از مرحله نحوه پیدا کردن مقالات، مرحله غربالگری، مرحله دست

1 IranDoc, SID, IranMedex, Magiran, MediLib, Iran Psych, Elmnet, Noormags, Civilica

2 Web of Science, Pubmed, Scopus, Embase, Cochrane, Google Scholar, ERIC, ScienceDirect, PreQuest, Medline, ISI, Elsevier, Wiley Online Library, Springer, IEEE, JSTOR, PsycInfo

3 Judgemental Sampling



پیدا کردن به مقالات مرتبط و مرحله جمع‌بندی مقالات مرتبط. مرحله اول، گردآوری مقاله‌های در ارتباط با مرور، تعداد مقاله‌هایی که از راه جستجو در پایگاه داده‌ها و همین‌طور سوابق اضافی که از راه منابع دیگر به دست می‌آیند را شامل می‌گردد. بعد از آن مرحله غربالگری است که نشانگر تعداد مقالاتی است که پس از حذف موارد تکراری باقی می‌مانند. پس از آن متن کامل مقاله‌ها از نظر واجد شرایط بودن (شایستگی) بررسی می‌شوند و دوباره از میان این مقاله‌های کامل، مواردی بایان دلایل (معیار خروج) حذف می‌گردند. در آخرین مرحله، بعضی از مقاله‌ها برای تهیه مقاله کیفی (مرور نظام‌مند) و بعضی دیگر برای تدوین مقاله کمی (فرا تحلیل) مورد استفاده قرار می‌گیرند.

### ▪ ابزار گردآوری داده

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات در قسمت مرور سیستماتیک اطلاعات از طریق مطالعه کتب، نشریات، منابع اینترنتی و پایگاه‌های اطلاعاتی جمع‌آوری و پس از آن انتخاب منابع نسبت به تهیه، فیش‌برداری و ترجمه متون مورد نظر اقدام شده است. حاصل این بخش مشخص کردن اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد مبانی نظری و پیشینه پژوهش می‌باشد. در خصوص فراترکیب یا سنتز پژوهی باید اذعان داشت که منظور از مرور سیستماتیک، مطالعه بسیار دقیق آثار علمی موجود در رابطه با یک موضوع علمی خاص است که شامل جستجو، شناسایی، انتخاب و ترکیب ادبیات و پیشینه است.

### ▪ روایی<sup>۱</sup> و پایایی<sup>۲</sup> ابزارهای پژوهش

روایی: در این پژوهش به منظور محاسبه روایی از چک‌لیست ۲۷ موردی بر اساس مدل پریزما استفاده شد که نتایج در بخش یافته‌ها به طور کامل گزارش شده است. چک‌لیست سیاهه پریزما شامل ۲۷ آیتم مرتبط با محتوای یک مرور نظام‌مند و فرا تحلیل بوده و مشتمل بر چکیده، روش‌ها، نتایج، بحث و منابع مالی است. به احتمال زیاد منظور استفاده از چک‌لیست‌هایی نظیر پریزما، بهبود بخشیدن به کیفیت گزارش یک مرور نظام‌مند است. این نوع مرورها، شفافیت قابل توجهی را در فرآیند انتخاب مقاله به وجود می‌آورند.

پایایی: در این پژوهش برای محاسبه پایایی از ضریب کاپای کوهن استفاده شد که نتایج در بخش یافته‌ها گزارش شده است. به طور کلی بر اساس نتایج حاصله از روایی و پایایی که در یافته‌ها گزارش شده است می‌توان گفت که داده‌ها از روایی و پایایی لازم در بخش کیفی برخوردار است.

### ▪ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

#### ❖ بخش کیفی

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل مضمون استفاده شد. در کدگذاری‌های صورت گرفته مضامین پایه، به مضامین سازمان دهنده و مضامین سازمان دهنده به مضامین فراگیر تبدیل شدند. در نهایت باید گفت که برای کدگذاری‌های صورت گرفته در تحلیل مضمون از نرم‌افزار MaxQda-V12 استفاده شد.

### ۳- یافته‌ها

این بخش با عنوان تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو فاز به شرح زیر انجام شده است:

فاز اول: طراحی الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد

1 Validity

2 Reliability



فاز دوم: اعتبارسنجی الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد  
 فاز اول: طراحی الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد  
 به منظور طراحی الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد از سه مرحله که در پی می آید بهره گرفته شد.

### الف: مرور نظام مند ادبیات و پیشینه پژوهش با استفاده از مدل پریزما

در این مرحله با استفاده از روش فراترکیب با مرور نظام مند و با رهیافت مدل پریزما و با استفاده از روش تجزیه و تحلیل مضمون که در بخش روش شناسی مراحل آن آورده شده است، اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد شناسایی می شود. برای این منظور مراحل زیر در پی می آید.

#### ۱- مراحل انجام سنتز پژوهی جهت شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان

##### افراد

در جدول زیر مراحل انجام سنتز پژوهی جهت شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد آورده شده است:

#### جدول ۱- مراحل انجام سنتز پژوهی جهت شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد

مرحله	زیر مرحله	توضیحات
مرحله اول: تعیین نوع پژوهش	الف) تعیین پارامترهای جست و جو مانند تاریخ انتشار و نوع پژوهش	۱. پژوهش ها: مقالات حاصل از انواع مطالعاتی که در مجلات معتبر علمی پژوهشی داخلی و خارجی نظیر ISI و ISC به چاپ رسیده اند.
جغرافیای پژوهش، تعیین	۲. گستره جغرافیایی: داخلی و خارجی	
پژوهش هایی که قرار است از یافته های آن-ها استفاده شود.	۳. محدوده زمانی: کلیه پژوهش های در دسترس فاصله سال های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۳ در داخل و ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۴	
	۴. نوع پژوهش ها: مطالعات سنتز پژوهی، مروری، کیفی و کمی	
	۵. نوع اسناد: مقالات مرتبط با اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد	
	۶. زبان پژوهش ها پژوهش هایی که به یکی از دو زبان فارسی و انگلیسی چاپ و منتشر شده اند.	
مرحله قبل	ب) تعیین معیارهای انتخاب اسناد گردآوری شده از کیفیت پژوهش از نظر اعتبار ابزارهای تحقیق به کاررفته و اعتبار روش-های تحلیل استفاده شده	
ج) تعیین راهبرد جست و جوی اسناد و پایگاه ها	۱. با توجه به منابع نظری، واژه های مهم « لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ، اقوام، بهداشت روان افراد، لباس و بهداشت روان افراد، سلامت روان افراد، فرهنگ و بهداشت روان، هویت فرهنگی و بهداشت روان افراد، بهداشت روان در اقوام مختلف و ... در نظر گرفته شد.	
	۲. استفاده از پایگاه های اطلاعاتی داخلی و خارجی	
	پایگاه داخلی: ایران داک، اس آی دی، ایران مدکس، مگ ایران، مدیلیب، ایران سایک، علم نت، نورمگز و سیویلیکا	



پایگاه خارجی: وب آو ساینس، پاب مد، اسکاپوس، امبیس، کورنس، گوگل اسکالر، اریک، ساینس دایرکت، پروکوئست، مدلاین، آی اس آی، الزویر، ویلی آنلاین لایبری، اشپرینگر، آی ای ای، جی استور و سایک اینفو

مرحله دوم: الف) غربالگری درشت  
نقد نظام مند

اسناد منتخب ب) غربالگری ریز

ج) واکاوی

- چکیده اسناد خوانده شد و بر اساس دو معیار کلی «کیفیت» و «مرتبط بودن» اسناد این مطالعه ها انتخاب شدند.
- کل متن مقالات با توجه به دو معیار «کیفیت» و «مرتبط بودن» بررسی و از میان آن‌ها مواردی که انتخاب می‌شوند وارد گام سوم می‌شوند.
- مقالات چندین بار به دقت مطالعه، سپس به نوعی تشریح فیزیولوژیک می‌شوند و قطعات گوناگون آن‌ها در خانه‌های جدول تشریح قرار می‌گیرند که شامل پژوهشگر، سال، عنوان، ماهیت مقاله، جامعه آماری، نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری، روش تجزیه و تحلیل، پایگاه‌های داده، کلمات کلیدی برای جستجو، نام مجله، زبان مقاله، کشور، امتیاز کیفیت مقاله، نتیجه کیفیت است. صحت مطالب مندرج در ستون‌های جدول‌های تشریح فیزیولوژیک طی چند بار تطابق با مقاله اصلی اعتباربخشی می‌شوند.

مرحله سوم

- در این مرحله دو نوع سنتز به ترتیب انجام می‌شود:
  - سنتز تجمیعی: در واقع در مقابل سنتز پژوهی ترکیبی چیزی جدید است (گاف ۳۰ و همکاران، ۲۰۱۲). سنتز تجمیعی از عناصر همانند تغییر فیزیکی و سنتز ترکیبی همانند تغییر شیمیایی در یک واکنش است. در اولی یافته‌های پژوهش‌های انتخاب شده با هم جمع می‌شوند، مانند آنچه بیشتر در فرا تحلیل پژوهش‌های کمی شاهد آن هستیم.
  - سنتز ترکیبی: یافته‌های دیگران خود مبدل به داده‌ای می‌شوند که با داده‌ای دیگر ترکیب و سپس با هویتی جدید بازآفرینی می‌شوند.

بخش یافته‌های اسناد منتخب که در خصوص عوامل فرهنگی تحقیق است با هم یکجا می‌شوند. سپس با بازخوانی‌های مکرر و دقیق و همچنین مقایسه یافته‌های مشابه و متناقض (با کدگذاری با رنگ‌های متفاوت) دسته‌بندی این داده‌ها در ذیل مضامینی بزرگ‌تر انجام می‌شود.

۱- نمودار جریان (فرایند جستجوی مقالات) اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد  
در این مرحله ابتدا محدودیت‌های اعمال شده به لحاظ قلمروهای زمانی (داخلی و خارجی)، مکانی (پایگاه‌های داده داخل و خارج)، ماهیت پژوهش (سنتز، مروری، کیفی و کمی) و موضوعی (کلمات کلیدی برای جستجو) آورده می‌شود، سپس فرایند غربالگری درشت و ریز انجام می‌شود.  
مشخصات کلی مطالعات منتخب بر اساس مدل پریزما برای تحلیل نهایی در نمودار ۲ آورده شده است.



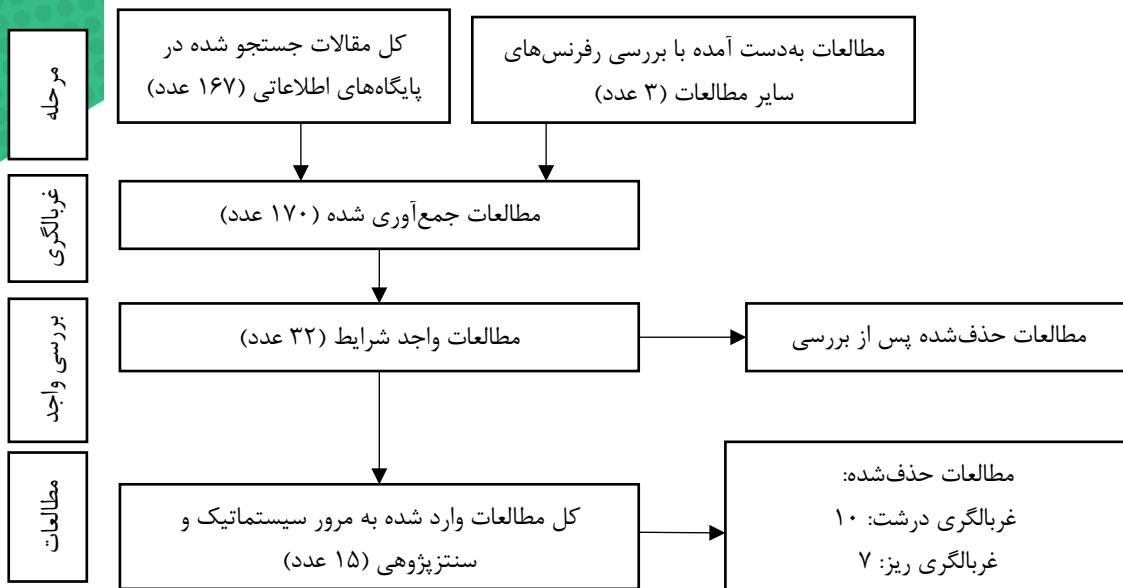
شماره ۴۴

دوره چهاردهم،

سال چهارم،

تابستان ۱۴۰۳،

صص ۱-۱۸



### نمودار ۲- فرایند انتخاب مقالات بر اساس دستورالعمل پریزما

همان‌طور که در نمودار جریان بر اساس مدل پریزما قابل ملاحظه است پس از غربالگری‌های صورت گرفته در نهایت ۱۵ مقاله انتخاب شد که کیفیت آن‌ها بررسی و مورد واکاوی قرار گرفت.

۲- چک‌لیست ۲۷ موردی جهت بررسی کیفیت مقالات شناسایی شده در مورد اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد:

نتایج جستجوی کلیه مجلات مرتبط با حوزه اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد در داخل و خارج از کشور نشان می‌دهد که در فاصله سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۳ در داخل و ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۴ در خارج از کشور تنها ۱۵ مقاله با رویکرد فراترکیب و بدون فراترکیب با کلمات کلیدی لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ، اقوام، بهداشت روان افراد، لباس و بهداشت روان افراد، سلامت روان افراد، فرهنگ و بهداشت روان، هویت فرهنگی و بهداشت روان افراد، بهداشت روان در اقوام مختلف و ... در این حوزه به چاپ رسیده است. میزان انطباق کلی کیفیت مقالات مورد بررسی با معیارهای گزارش چک‌لیست ۶۷٪ برآورد شد. بیشترین کمبودهای کیفیت در گزارش بخش روش مقالات به میزان ۵۱٪ تخمین زده شد. مشخص‌ترین نقصان گزارش‌های مطالعات مرور نظام‌مند مورد بررسی مربوط به خطاهای موجود در مطالعات اولیه و خطاهای حاصل از ترکیب نتایج این مطالعات و عدم اشاره به سوگیری‌ها بوده است.

بیشتر مقالات یافت شده مربوط به سال‌های ۱۳۹۷ تا ۱۴۰۳ (۶۷,۴٪) و همین‌طور ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۴ (۶۶,۸٪) بوده است که از این تعداد مقاله ۱۰٪ مربوط به مقالات داخلی و ۹۰٪ مربوط به مقالات خارجی بود.

در نهایت با توجه به نتایج به چک‌لیست بررسی کیفیت مقالات بر اساس مدل پریزما در حوزه اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد در مورد کیفیت مقالات منتخب می‌توان گفت که تمام مقالات یا از کیفیت مناسب برخوردارند و یا از کیفیت بالا چراکه درصد کیفیت برای هر آیتم یا بالاتر از ۷۵٪ است و یا بین ۵۰٪



تا ۷۵٪ و اگر درصد کیفیت کسب شده کمتر از ۵۰٪ بود می توانستیم بگوییم که کیفیت آیتم مورد نظر پایین است. در ادامه نتایج ضریب کاپا برای توافق در خصوص مقالات توسط دو ارزیاب آورده شده است:

$$K = \frac{0.61 - 0.06}{1 - 0.06} = 0.64$$

با توجه به مقدار ضریب کاپای (۰,۶۴) به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که نتیجه بررسی دو ارزیاب مناسب است.

### ۳- واکاوی و سنتز (تجمیعی و ترکیبی)

در این مرحله واکاوی مقالات منتخب بر اساس پژوهشگر، سال، عنوان، ماهیت مقاله، جامعه آماری، نمونه گیری، ابزار اندازه گیری، روش تجزیه و تحلیل، پایگاه های داده، نام مجله، کشور، امتیاز کیفیت مقاله، نتیجه کیفیت آورده شد. در نهایت سنتز به منظور شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد انجام شد. در این راستا تشریح فیزیولوژیک مقالات به منظور واکاوی مقالات منتخب انجام شد.

### ۱- تحلیل مضمون اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد:

در این پژوهش به منظور تجزیه و تحلیل داده ها در بخش کیفی از تحلیل مضمون استفاده شد. ابزارهایی که در تحلیل مضمون مورد استفاده قرار می گیرند شامل کدگذاری، نرم افزار، قالب مضامین و شبکه مضامین می باشد. لازم به ذکر است در این پژوهش برای کدگذاری های صورت گرفته در تحلیل مضمون از نرم افزارهای مختلفی استفاده می شود که در این پژوهش از نرم افزار MaxQda-V12 استفاده شد.

#### ■ کدگذاری

با توجه به مطالعه در مبانی نظری و پیشینه پژوهش اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد بررسی و کدگذاری شد. در ادامه عوامل مستخرج از مرور سیستماتیک ادبیات ارائه می شود:

۱. بعد احساس راحتی و رضایت: این بعد مربوط به تأثیر لباس ها بر راحتی و رضایت فرد است.
۲. بعد اعتماد به نفس و هویت شخصی: این بعد بر روی تأثیر هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام بر بهداشت روانی فرد تمرکز دارد.
۳. بعد همبستگی اجتماعی: این بعد مرتبط با تأثیر لباس ها و عناصر فرهنگی بر احساس همبستگی و انتساب به جامعه و گروه های مرتبط است.
۴. بعد اعتبار و احترام: لباس ها و عناصر فرهنگی می توانند به عنوان نمادهایی از هویت و فرهنگ فرد در جامعه درک شوند.
۵. بعد خودباوری و قدرت: لباس ها و عناصر فرهنگی می توانند تأثیر قابل توجهی بر خودباوری و احساس قدرت فرد داشته باشند.
۶. بعد خلاقیت و خودبیانگیزی: لباس ها و عناصر فرهنگی می توانند به عنوان وسیله ای برای بیان خلاقیت و خودبیانگیزی فرد در جامعه عمل کنند.

#### قالب مضامین



قالب مضامین کدهای مستخرج را به صورت درختی و سلسله مراتبی در هفت یا هشت سطح نمایش می دهد که همان فراوانی کدهاست. در شکل ۱ قالب مضامین برای الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد آورده شده است.

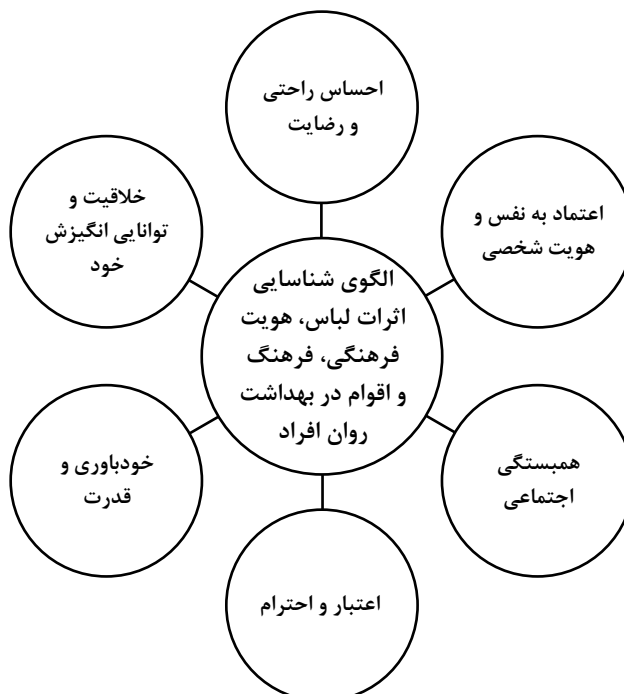
Code System	
الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد	15
امساس راحتی و رضایت	0
اعتماد به نفس و هویت شخصی	2
همبستگی اجتماعی	3
اعتبار و احترام	2
خودباوری و قدرت	3
خلاقیت و توانایی انگیزش خود	3

شکل ۱- قالب مضامین برای الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد مبتنی بر مرور سیستماتیک

شکل ۱ سهم فراوانی کدهای اولیه در شناسایی کدهای ثانویه را نشان می دهند. همان طور که در بالا مشخص شد، بعد از کدگذاری ۷ بعد کشف شد.

#### شبکه مضامین

بر اساس عوامل شناسایی شکل شبکه مضامین برای الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد مبتنی بر مرور سیستماتیک به قرار زیر است:



شکل ۲- شبکه مضامین برای الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد مبتنی بر مرور سیستماتیک

فاز دوم: اعتبارسنجی الگوی شناسایی اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد



برای بررسی اعتبار پروتوکول نهایی، پرسشنامه سنجش پروتوکول برای تعیین درجه اعتبار آن به صورت طیف پنج درجه‌ای تنظیم و در اختیار ۲۰ نفر از متخصصان این حوزه قرار داده شد. سپس داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از آزمون تی تک نمونه‌ای مورد ارزیابی قرار گرفت که نتایج آن در جدول زیر قابل مشاهده است که با توجه به نتایج می‌توان گفت پروتوکول طراحی شده از اعتبار مناسبی برخوردار است.

### جدول ۲- نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای برای تعیین درجه اعتبار الگوی پیشنهادی

میانگین مورد انتظار = ۳							
Sig.	d f	t	انحراف معیار	میانگی ن	سؤالات	آیتم	ردی ف
۰,۰۰۰	۲ ۹	۹,۴۵	۱,۲۵۱	۳,۶۸	آیا مفاهیم از داده- های بررسی شده از مبانی نظری و مصاحبه با خبرگان تولید شده است؟	تطبیق	۱
۰,۰۰۰	۲ ۹	۱۱,۹	۱,۲۲۵	۳,۸۴	آیا عوامل شناسایی شده از وضوح کافی برخوردارند و به شکل کلی نظام‌مند به هم مرتبط شده‌اند؟	قابلیت فهم	۲
۰,۰۰۰	۲ ۹	۸,۶۲	۱,۳۳۸	۳,۶۶	آیا عوامل شناسایی به خوبی طبقه‌بندی و نام‌گذاری شده‌اند؟	قابلیت	۳
۰,۰۰۰	۲ ۹	۱۱,۰	۱,۲۵۷	۳,۸	آیا الگو چنان تبیین شده که تغییر شرایط متفاوت را در نظر بگیرد و قابلیت تعمیم داشته باشد؟	قابلیت تعمیم	۴
۰,۰۰۰	۲ ۹	۱۰,۲	۱,۱۸۵	۳,۷	آیا شرایط کلان‌تری (متغیرهای مزاحم) که ممکن است بر پدیده موردمطالعه اثر گذارد، تشریح شده است؟	قابلیت	۵
۰,۰۰۰	۲ ۹	۱۲,۶	۰,۸۸۵	۳,۶۴	آیا یافته‌های حاصل که بر اساس آن الگو طراحی شده است، با اهمیت به نظر می‌رسند؟	کنترل	۶

### ۴- بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش یافته‌های حاصل از کدگذاری انتخابی ما را به یک الگوی نظری و عملیاتی هدایت می‌کند و به گونه‌ای است که در پی می‌آید. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که الگوی شناسایی شده از اثرات لباس، هویت



فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد دارای ۶ بعد (احساس راحتی و رضایت، اعتماد به نفس و هویت شخصی، همبستگی اجتماعی، اعتبار و احترام، خودباوری و قدرت، خلاقیت و توانایی انگیزش خود) می‌باشد. یافته‌ها نشان داد که لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام می‌توانند تأثیرات مهمی در بهداشت روان افراد داشته باشند. بعد احساس راحتی و رضایت، مربوط به تأثیر لباس‌ها بر راحتی و رضایت فرد است. پوشیدن لباس‌هایی که با سلیقه و سبک فرد همخوانی دارند، می‌تواند احساس راحتی و رضایت را بهبود بخشد. بعد اعتماد به نفس و هویت شخصی، بر روی تأثیر هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام بر بهداشت روانی فرد تمرکز دارد. پوشیدن لباس‌ها و عناصری که با هویت فرهنگی فرد سازگاری دارند، می‌تواند احساس اعتماد به نفس و ارتباط عمیق‌تر با هویت شخصی را تقویت کند. بعد همبستگی اجتماعی، مرتبط با تأثیر لباس‌ها و عناصر فرهنگی بر احساس همبستگی و انتساب به جامعه و گروه‌های مرتبط است. پوشیدن لباس‌هایی که با فرهنگ و اقوام فرد سازگاری دارند، می‌تواند احساس همبستگی و ارتباط عمیق‌تر با جامعه مرتبط را تقویت کند.

بعد اعتبار و احترام بیان می‌کند که لباس‌ها و عناصر فرهنگی می‌توانند به‌عنوان نمادهایی از هویت و فرهنگ فرد در جامعه درک شوند. پوشیدن لباس‌ها و عناصری که با هویت فرهنگی و اقوام فرد سازگاری دارد، می‌تواند به فرد احساس اعتبار و احترام در جامعه بدهد. بعد خودباوری و قدرت نیز نشان می‌دهد که لباس‌ها و عناصر فرهنگی می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر خودباوری و احساس قدرت فرد داشته باشند. پوشیدن لباس‌ها و عناصری که با سلیقه و سبک شخصی همخوانی دارند، می‌تواند به فرد احساس اعتماد به نفس و قدرت در برابر دیگران بدهد. بعد خلاقیت و توانایی در انگیزش خود بیان می‌کند که لباس‌ها و عناصر فرهنگی می‌توانند به‌عنوان وسیله‌ای برای بیان خلاقیت و خودبیانگری فرد در جامعه عمل کنند. پوشیدن لباس‌ها و عناصری که با سلیقه و سبک خاص فرد هماهنگی دارند، می‌تواند فرد را تشویق کند تا خلاقیت خود را بیان کند و از خودبیانگری بیشتری برخوردار شود. این ابعاد نشان می‌دهند که تأثیرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام بر بهداشت روانی افراد می‌تواند در زمینه‌های مختلفی از جمله راحتی و رضایت، اعتماد به نفس و هویت شخصی، همبستگی اجتماعی، اعتبار و احترام، خودباوری و قدرت، خلاقیت و خودبیانگری وجود داشته باشد. این بعدها نشان می‌دهند که انتخاب و پوشیدن لباس‌ها می‌تواند بهبود در این زمینه‌ها را به همراه داشته باشد و در نتیجه به بهبود بهداشت روانی فرد کمک کند.

همچنین در این خصوص می‌توان گفت که لباس‌هایی که با هویت فرهنگی و ارزش‌های فردی سازگاری دارند، به افراد اعتماد به نفس بیشتری می‌دهند. ارتباط با فرهنگ و اقوام خود از طریق لباس پوشیدن، به فرد احساس همبستگی و تعلق به جامعه خود را القا می‌کند و این موضوع می‌تواند به بهبود روحیه و خودشناسی کمک کند (هوشیار، ۱۴۰۲). لباس به‌عنوان یک نماد بصری از هویت فرهنگی و اقوام، می‌تواند در ایجاد ارتباط و تعامل اجتماعی مؤثر با دیگران نقش مهمی ایفا کند. هنگامی که فرد لباسی را بر اساس فرهنگ و اقوام خود انتخاب می‌کند، این امر می‌تواند موجب جذب و جذابیت بیشتری در بین افرادی شود که ارتباط فرهنگی و اجتماعی مشابهی دارند (روی و همکاران، ۲۰۱۹). لباس به‌عنوان یک عامل خارجی می‌تواند تأثیرات قابل توجهی در حالت روحی فرد داشته باشد. برخی از رنگ‌ها و طرح‌ها می‌توانند احساسات خاصی را در فرد القا کنند. به‌عنوان مثال، رنگ‌های روشن و شاد می‌توانند خوشحالی و انرژی مثبت را فراهم کنند، در حالی که رنگ‌های تیره و خاکستری ممکن است حالت افسردگی را تشدید کنند. انتخاب لباس‌هایی با رنگ‌ها و طرح‌های مورد نظر می‌تواند بهبود روحیه و بهداشت روان را تسهیل کند (گوپتا، ۲۰۲۱).



استفاده از لباس به عنوان یک عنصر فرهنگی و هویتی می‌تواند تأثیرات زیادی بر بهداشت روان افراد داشته باشد. انتخاب لباس‌هایی که باورها و ارزش‌های فرهنگی و هویتی مطابقت دارند و بهبود روحیه و اعتماد به نفس را به همراه داشته باشند، می‌تواند به بهبود بهداشت روان کمک کند. انتخاب لباس‌هایی که با هویت فرهنگی و ارزش‌های شخصیتان سازگاری دارند، می‌تواند به شما احساس همبستگی و تعلق به فرهنگ و اقوامتان را القا کند. این انتخاب می‌تواند به شما اعتماد به نفس بیشتری در برابر ارتباطات اجتماعی بدهد و هویت فردیتان را تقویت کند. رنگ‌ها و طرح‌های لباس‌ها نقش مهمی در تأثیرات روانی دارند. لباس می‌تواند نمادی از هویت فرهنگی و اقوام شما باشد و در ارتباط و تعامل با دیگران نقش مهمی ایفا کند. لباس می‌تواند بر تأثیرات روان‌شناختی نیز تأثیر بگذارد. مطالعه و درک تأثیرات روان‌شناختی رنگ‌ها، طرح‌ها و سبک‌های لباس می‌تواند به افراد کمک کند تا لباس‌هایی را انتخاب کند که سبب بهبود حالت روحی و بهداشت روانی فرد شوند (هوشیار، ۱۴۰۲).

پوشیدن لباس‌هایی که با سلیقه و سبک شخصی همخوانی دارند، می‌تواند احساس راحتی، اعتماد به نفس و خوشحالی را بهبود بخشد. به عنوان مثال، در لباس‌های رسمی ممکن است افراد احساس قدرت و اعتماد بیشتری کنند، در حالی که لباس‌های راحت و غیررسمی می‌توانند احساس آرامش و استراحت را القاء کنند. پوشیدن لباس‌ها و عناصری که با هویت فرهنگی فرد سازگاری دارند، می‌تواند احساس تعلق و همبستگی فرهنگی را تقویت کند. به عنوان مثال، برخی افراد ممکن است با پوشیدن لباس‌های سنتی یا عناصری از فرهنگ خود، احساس افتخار و ارتباط عمیق‌تری با ریشه‌های فرهنگی خود را تجربه کنند. فرهنگ و اقوام نقش مهمی در بهداشت روان افراد ایفا می‌کنند. لباس‌ها و البسه‌های مرتبط با فرهنگ و اقوام مختلف می‌توانند به عنوان تجربه‌ای باشد که احساس شخصی و هویت فرد را تقویت کنند. همچنین، ارتباط با افرادی که همان فرهنگ و اقوام را به اشتراک می‌گذارند، می‌تواند احساس تعلق و پذیرش را تقویت کند و در نتیجه بهداشت روانی را بهبود بخشد (ایزدی جیران، ۱۴۰۱).

در نهایت، درک و احترام به هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام خود و انتخاب لباس‌هایی که با این هویت سازگاری دارند، می‌تواند به بهبود بهداشت روانی شما کمک کند. هرچند که تأثیرات لباس بر بهداشت روانی افراد پیچیده و متنوع است و ممکن است به افراد مختلف به صورت متفاوت تأثیر بگذارد. همچنین درک این تأثیرات می‌تواند ما را در انتخاب لباس‌ها و روابط فرهنگی سالم‌تر یاری کند. بنابراین، مهم است که به نیازها و تمایلات شخصی خود توجه شود و هر فرد لباس‌هایی را انتخاب کند که باورها و ارزش‌هایش را بازتاب دهند و به فرد احساس راحتی، اعتماد به نفس و همبستگی بیشتری بدهند.

حال در زمینه اثرات لباس، هویت فرهنگی، فرهنگ و اقوام در بهداشت روان افراد، می‌توان پیشنهادات کاربردی زیر را در نظر گرفت:

- انتخاب لباس‌ها که باورها و ارزش‌های فرهنگی و هویتی شما را بازتاب می‌دهند، می‌تواند به شما احساس ارتباط و همبستگی با فرهنگ و اقوام خود را بدهد. این انتخاب می‌تواند به شما اعتماد به نفس بیشتری در برابر ارتباطات اجتماعی و تقویت هویت فردی کمک کند.

- رنگ و طرح لباس‌ها نقش مهمی در تأثیرات روانی دارند. لباس‌هایی را انتخاب کنید که با تأثیرات مثبت مرتبط با هر رنگ و طرح هماهنگ هستند. مثلاً، انتخاب رنگ‌های شاد و زنده می‌تواند شما را به خوشحالی و انرژی مثبت سوق دهد.



-فرهنگ‌ها و اقوام معمولاً دارای سبک و مد خاصی هستند. آشنایی با سبک‌ها و مدل‌های محلی و متناسب با فرهنگ شما می‌تواند به شما کمک کند تا لباس‌هایی را انتخاب کنید که هم با هویت فرهنگی شما سازگاری دارند و هم با روند روزمره شما همخوانی دارند.

-در انتخاب لباس، توجه به راحتی و استایل به اندازه‌ای که هر دو مدنظر شما باشند، مهم است. لباس‌هایی که راحتی بالا داشته باشند و در عین حال با استایل و سلیقه شما همخوانی داشته باشند، به شما احساس راحتی و آرامش در برابر خود و دیگران را القا می‌کنند.

### فهرست منابع

اسمعیلی، رادفر، باصری. (۱۴۰۰). بررسی پیامد جامعه‌شناختی شبکه‌های اجتماعی بر هویت فرهنگی جوانان (دانش جویان دانشکده‌ی علوم اجتماعی دانشگاه تهران مرکز). *مجله علمی پژوهشی مطالعات توسعه اجتماعی فرهنگی*, ۱۰(۱), ۲۱۰-۲۴۵.

ایزدی جیران اصغر. (۱۴۰۱). مردم‌شناسی روان‌شناختی: بررسی کتاب فرهنگ و هویت. جوینده. (۱۳۹۹). بررسی رابطه هویت و مجسمه‌های شهری و تأثیر آن بر سلامت روان زنان در شهر. *نامه هنرهای تجسمی و کاربردی*, ۱۳(۲۷), ۳۳-۴۴.

حری، تینا، حاجیانی، فریده، و مقدم، بنفشه. (۱۴۰۰). بررسی دیدگاه بانوان نسبت به عوامل تیره پوشی و تأثیرات رنگ لباس فرم. *هنرهای صناعی اسلامی*, ۵(۱), ۱۲۱-۱۳۲.

رحیمی، احمدی نوده، خدابخش، صغرنژادفرید. (۱۳۹۸). شاخص‌های سلامت روان سالمندی در فرهنگ ایرانی. *فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده*, ۱۴(۴۶), ۶۹-۹۳.

زارعان، دکتر مصطفی، شهیدی، دکتر شهریار، واندی‌فایفر، دکتر فونز، ... دکتر محسن. (۱۳۹۷). مطالعه کیفی علائم اختلالات هیجانی در برخی از اقوام ایرانی. *پژوهش‌های روان‌شناختی*, ۴۴(۲۲), ۵۴-۷۵.

فرزادمنش، بشیر. (۱۴۰۱). گونه‌شناسی ادغام هویتی اقوام افغانستانی در جمهوری اسلامی ایران (مطالعه موردی: شهرستان دماوند). *فصلنامه علمی مطالعات میان فرهنگی*, ۱۷(۵۰), ۹-۴۰.

قلمی، شعاع. (۱۳۹۷). بررسی سلامت روان، سبک زندگی و هویت دینی بین کاربران فعال و عادی شبکه‌های اجتماعی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشکده حقوق و علوم سیاسی و علوم ارتباطات دانشگاه علامه طباطبائی). *پژوهش‌های ارتباطی*, ۲۵(۹۶), ۱۳۵-۱۶۰.

هوشیار، آرمیس. (۱۴۰۲). اثربخشی لباس بر درمان بیماری‌های جسمی از خرافه تا واقعیت. *فصلنامه علمی کارافن*, ۲۰(۴), ۱۳۷-۱۵۵.

Bredström, A. (2019). Culture and context in mental health diagnosing: Scrutinizing the DSM-5 revision. *Journal of Medical Humanities*, 40(3), 347-363.

Castaldelli-Maia, J. M., e Gallinaro, J. G. D. M., Falcão, R. S., Goutteborge, V., Hitchcock, M. E., Hainline, B., ... & Stull, T. (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 707-721.



Durkee, M. I., & Gómez, J. M. (2022). Mental health implications of the acting white accusation: The role of cultural betrayal and ethnic-racial identity among Black and Latina/o emerging adults. *American Journal of Orthopsychiatry*, 92(1), 68.

Gupta, R. (2021). Color therapy in mental health and well being. *International journal of all research education and scientific methods (IJARESM)*, ISSN, 2455-6211.

Jessiman, P., Kidger, J., Spencer, L., Geijer-Simpson, E., Kaluzeviciute, G., Burn, A. M., & Limmer, M. (2022). School culture and student mental health: a qualitative study in UK secondary schools. *BMC public health*, 22(1), 619.

Naz, S., Gregory, R., & Bahu, M. (2019). Addressing issues of race, ethnicity and culture in CBT to support therapists and service managers to deliver culturally competent therapy and reduce inequalities in mental health provision for BAME service users. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 12, e22.

Roy, A., Sivakumar, T., Jayarajan, D., Maithreyi, N. B., Balasubramanian, M., Kalyanasundaram, S., & Thirthalli, J. (2019). Eco-friendly holi colors: hospital based 'income generation activity' for persons with mental health challenges at a quaternary mental health care facility in India. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*, 6, 217-225.



## Clothing and Cultural Identity: the Effects of Culture and Ethnicity on People's Mental Health

Zahra Jafari<sup>1</sup>

شماره ۴۴،

دوره چهاردهم،

سال چهارم،

تابستان ۱۴۰۳،

صص ۱-۱۸

### Abstract

The current research was conducted with the aim of identifying the effects of clothing, cultural identity, culture and ethnicity on people's mental health. This research was fundamental in terms of its purpose, and qualitative in terms of the type of data, and the research method was meta-composite in nature. The studied community was all the documents, theoretical foundations and background related to the effects of clothes, cultural identity, culture and ethnic groups on the mental health of people in domestic (1403-1391) and foreign (2003-2024) databases. The purposeful non-random sampling method and the sample size was based on systematic elimination based on the flow diagram of the prism model. The data collection tool was the systematic review of documents and literature. In order to calculate validity, a 27-item checklist based on the prism model was used, and in order to calculate reliability, Cohen's kappa coefficient was used, and the results indicated the validity and reliability of the tool. The method of data analysis was thematic analysis including basic, organizing and comprehensive themes with Maxqda-V12 software. The findings showed that the identified pattern of the effects of clothes, cultural identity, culture and ethnicity on the mental health of people has 6 dimensions (feeling of comfort and satisfaction, self-confidence and personal identity, social solidarity, credibility and respect, self-belief and power, creativity and self-motivation ability). Therefore, based on the findings, it can be said that clothes, cultural identity, culture and ethnic groups can have important effects on people's mental health. Finally, based on the studies, a model was designed and it was highly reliable.

**Keywords:** Clothing, Cultural Identity, Culture, Ethnic Groups, Mental Health

<sup>1</sup> Phd Student in Media Management, Media Management Department, Qaemshahr Branch, Islamic Azad University, Qaemshahr, Iran (Corresponding Author)