



iccacc

<https://iccacc.ir>
info@iccacc.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، هنر و خلاقیت‌های معاصر

The first International Conference on
Culture, Art, and Contemporary Creativities
(ICCACC)

March 17, 2026 GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴

مروری بر آرایش و سلامت روان: تأثیرات مثبت و منفی

مریم زعفرانچی^۱، سمیه صائب نیا^{۲*}

۱- دانشجوی کارشناسی آرایش و گریم، مرکز آموزش عالی علمی کاربردی فرهنگ و هنر اردبیل، ایران

۲- گروه مدیریت، مرکز آموزش عالی علمی کاربردی فرهنگ و هنر اردبیل، ایران

چکیده

آرایش به عنوان ابزاری برای زیبایی و بیان هویت فردی، تأثیر مستقیمی بر ابعاد مختلف سلامت روان دارد. از یک سو، استفاده متعادل و آگاهانه از آرایش می‌تواند با افزایش اعتماد به نفس، تقویت احساس جذابیت، بهبود تصویر بدنی و تسهیل تعاملات اجتماعی، به ارتقای بهزیستی روان‌شناختی کمک کند. از سوی دیگر، وابستگی افراطی به آرایش، درونی‌سازی معیارهای غیرواقع‌بینانه زیبایی و فشارهای اجتماعی می‌تواند موجب کاهش عزت نفس، تشدید اضطراب اجتماعی و نارضایتی از ظاهر شود. این مقاله با مرور دیدگاه‌ها و یافته‌های پژوهشی، به بررسی نقش دوگانه آرایش در سلامت روان پرداخته و بر اهمیت سواد زیبایی، خودپذیری و نگاه انتقادی به هنجارهای فرهنگی در استفاده از آرایش تأکید می‌کند. همچنین نقش رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و انتظارات جنسیتی در شکل‌دهی نگرش افراد نسبت به آرایش و پیامدهای روانی آن مورد توجه قرار گرفته است. در پایان، به راهبردهایی برای استفاده سالم، انتخاب‌گرانه و غیرآسیب‌زا از آرایش با هدف حمایت از سلامت روان اشاره می‌شود.

کلمات کلیدی:

آرایش، سلامت روان، تصویر بدنی، اعتماد به نفس، هنجارهای زیبایی

۱- مقدمه

در جامعه ابتدایی که هنوز طبقه‌های اجتماعی شکل نگرفته بود ورقابت اقتصادی وجود نداشت زنان و مردان بدنشان را رنگآمیزی و زینت می‌کردند که هیچ ربطی به مقوله زیبایی نداشت در آن زمان لازم بود همه افرادی که به دلیل قرابت متعلق به گروه مشخصی بودند خود را به شکل خاصی نشانه‌گذاری کنند که این نشانه‌ها تنها به زیورات، انگشتر، النگو و مانند آن محدود نمی‌شد بلکه به صورت شکاف و بریدگیهایی بر روی بدن خالکوبی و رنگ آمیزی به شکل‌های مختلف و... خودنمایی می‌کرد. (رفعت جاه مریم ۱۳۸۶).

گرچه زشتی و زیبایی امری نسبی است و هر انسانی تعریفی مجزا و متفاوت از زیبایی ارائه می‌دهد این امر حقیقت دارد که گاهی نیز فرم بدن انسان در اثر بی‌توجهی‌های دوران جنینی، عوارض زایمان، آسیب‌های جسمی در کودکی، جوش‌های غرور جوانی که بارها زخم شده و در صورت پخش می‌شوند و... انسان را از هنجارهای کلی که جامعه برای مقوله زیبایی تعریف کرده است دور می‌کند مقایسه فرزندان با یکدیگر آن‌ها را افرادی نیازمند به تأیید از سوی اجتماع بازمی‌آورد چنین افرادی بعدها برای تأیید شدن در اجتماع ممکن است به هر کاری دست بزنند که نمونه آن دختران ۱۰ ساله‌ای هستند که با آرایش‌های غلیظ دیده می‌شوند. (پیام زن، ۲۰۱۴).

سلامت روان:

سلامت از نیازهای اساسی انسان است که در توسعه پایدار نقش حیاتی دارد. اگر چه در ابتدا به سلامت جسم به عنوان سلامتی توجه می‌شد با پیشرفت علم و رسیدن به سطحی قابل قبول از سلامت جسمی و با مبارزه علیه بسیاری از بیماری‌ها بشر به جنبه‌های دیگر سلامت از جمله سلامت روان توجه کرده است. مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودن و اطمینان از کار آمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، وابستگی بین نسلی و خود شکوفایی، توانایی‌های بالقوه فکری و هیجان و... می‌باشد. البته این با در نظر گرفتن تفاوت‌های بین فرهنگ‌ها، ارائه تعریف جامع از سلامت روان غیر ممکن می‌نماید با وجود این بر سر این امر اتفاق نظر وجود دارد که سلامت روان چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است و آنچه مسلم است این است که حفظ سلامت روان مانند سلامت جسم حائز اهمیت است. (عبدی ماسوله فتانه و همکاران ۱۳۸۶).

در آستانه ورود به قرن بیست و یکم در اکثر کشورهای جهان تلاش برای صنعتی شدن هرچه بیشتر از یک سو و رشد جمعیت، گسترش شهرنشینی و مهاجرت از سوی دیگر، تغییراتی را در شیوه زندگی مردم وعادات و رسوم آنها ایجاد کرده است به دنبال این تغییرات بنیادین در جامعه، شرایط و مشکلاتی به وجود آمده یا تشدید یافته‌اند که رهایی از آن‌ها کار بس دشوار است یکی از آنها افزایش روز افزون استرسها و در پی آن



iccacc

<https://iccacc.ir>
info@iccacc.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، هنر و خلاقیت‌های معاصر

The first International Conference on
Culture, Art, and Contemporary Creativities
(ICCACC)

March 17, 2026 GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴

آشفستگی‌های روانی - اجتماعی است. همراه با افزایش شیوع اختلالات روانی در طول نیم قرن اخیر انقلابی نیز در شناخت و درمان آنها به طور کلی، در حوزه سلامت روان پدید آمد. سلامت روان دانشی است برای بهتر زیستن که اصول آن بر تمام دوره‌های زندگی از لحاظ تشکیل نطفه تا زمان مرگ شمول دارد همچنین هنر و فنی است که به افراد کمک می‌کند تا با اتخاذ روش‌های صحیح روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل‌های مطلوب‌تری را برای حل مشکلاتشان یابند. (فخار فرشاد و همکاران ۱۳۸۷)

۲- مبانی نظری

۱-۲- آرایش:

در جامعه ابتدایی که هنوز طبقه‌های اجتماعی شکل نگرفته بود و رقابت اقتصادی وجود نداشت زنان و مردان بدنشان را رنگآمیزی و زینت میکردند که هیچ ربطی به مقوله زیبایی نداشت در آن زمان لازم بود همه افرادی که به دلیل قرابت متعلق به گروه مشخصی بودند خود را به شکل خاصی نشانه‌گذاری کنند این نشانه‌ها تنها به زینت آلات انگشتر، النگو و مانند آن محدود نمی‌شد بلکه به صورت شکاف و بریدگیهایی بر روی بدن خالکوبی و رنگ آمیزی به شکل‌های مختلف و... خودنمایی می‌کرد. این نشانه‌ها نه تنها جنسیت هر فرد را تعیین میکرد بلکه تعیین کننده گروه و موقعیت کاری هر فرد از دوره کودکی تا پیری بود (رفعت جاه ۱۳۸۶).

امروزه در وضعیتی قرار گرفته ایم که در آن ارتباط تنگاتنگی را میان رسانه‌ها و نشانه‌ها مصرف بدن و زیبایی شاهد هستیم که تصور زیبایی از بدن را برای افراد تعریف می‌کند چیزی که در این میان بیشتر به آن اشاره می‌شود تعریف زیبایی و آرایش در ارتباط زنان است یکی از معیارها و زمینه‌های بدن‌پنداری ونحوه تصور از بدن زیبایی است (آزاد و غراب ۱۳۸۷)

همه ما در حفظ این توهّمات و تصورات رایج در مورد این که چه قیافه‌ای باید داشته باشیم شرکت می‌کنیم بیشتر ما نه تنها به طریقی تلاش می‌کنیم تا خود را تطبیق دهیم بلکه آموخته‌ایم که در باره دیگران نیز با همان معیارهایی قضاوت کنیم که درباره خودمان قضاوت می‌کنیم

در مدرسه در خیابان در محیط کار و در سالن ورزش به همدیگر نگاه می‌کنیم و مقایسه می‌کنیم می‌خواهیم بدانیم در رسیدن به کمال زنانه چه مقامی کسب می‌کنیم گاهی تصورات حاکم را در مورد ظاهر مان نفی می‌کنیم فقط به این منظور که ایده آل دیگری بیافرینیم. (دقیقی، ۱۳۸۱؛ مهری بهار، محمد رضا و کیلی ۱۳۹۰).

در سال‌های اخیر در جامعه شناسی و نظریه‌ی اجتماعی بسیار به بدن توجه کرده اند بحث بدن در نظریه‌های اجتماعی شامل سه رویکرد اصلی است:

رویکرد طبیعت گرانه، رویکرد اجتماعی به بدن، رویکرد پدیدار شناسانه : رویکرد طبیعت گرانه به بدن به این مسئله می‌پردازد که مردم چگونه روابط بین بدن، هویت خود و جامعه را درک می‌کنند در این ره یافت بدن یک وجود زیست شناختی واقعی است که صرف نظر از زمینه اجتماعی که در آن قرار دارد یک پدیده جهان شمول محسوب می‌شود. (شیلینگ ۲۰۰۳ و نلتون، ۱۹۹۵).

رویکرد اجتماعی: بدن را نتیجه‌ی نیروهای اجتماعی می‌انگارد و بر این باور استوار است که بدن توسط جامعه شکل داده متحمل فشار و حتی ایجاد و ساخته می‌شود پیروان این ره یافت معتقدند که فیزیک بدن و وجود زیستی آن باید در ارتباط با دیگر واحدهای تحلیل (نژاد، جنسیت، فرهنگ، جهت گیری جنسی، سن، بیماری و ناتوانی) ملاحظه شود. (شیلینگ ۲۰۰۳)

دیدگاه پدیدار شناختی با مفهوم بدن زیست مند به عنوان ویژگی اصلی این رویکرد مرتبط است ویژگی جامعه شناسی پدیدار شناختی تلاش برای توصیف ساختار جهان روزمره و روند زندگی افراد در چنین جهانی است بنابراین ره یافت‌های پدیدار شناختی به بدن مرتبط با تجربه‌های زیست مند افراد است و اینکه آنها چگونه جهانشان را به شیوه‌های معنادار تفسیر و خلق می‌کنند. (نلتون ۱۹۹۵ و ترنر ۱۹۹۵)

(ترنر، ۱۹۹۶)، دلینگرو، ویلیامز (۱۹۹۷) در

مطالعه‌ی خود بر نقش هنجارهای اجتماعی و محیطی در آرایش زنان نشان می‌دهند که هنجارهای محیط کار، انتخاب‌های شخصی زنان را نسبت به آرایش شکل می‌دهد یعنی بازدارنده‌ها و الزامات نهادی به آنها تحمیل می‌شود نتایج پژوهش سپانس (۱۹۹۹) نیز نشان گر تاثیر گذاری عوامل اجتماعی و فردی در تصمیم‌گیری زنان به عمل جراحی زیبایی است. فمینیست‌ها به درگیری زنان با صنعت زیبایی به چشم انداز انتقادی می‌نگرند آنها زیبایی را به صورت ستم و فشار بر زنان توصیف کرده‌اند و زنان را قربانیان هنجارهای زیبایی و ایدئولوژی زنانه می‌دانند که بر آنها وارد می‌شود بر این اساس آنها رویه‌های زیبایی زنان را به فشارهای ساختاری سیستم زیبایی ربط می‌دهند و معتقدند که رفتار زیبایی به آنها تلقین می‌کند که می‌توانند توسط رفتارهای زیبایی و مراقبت پیوسته بر بدنشان کنترلی بیشتر بر زندگی شان اعمال کنند. (ولف ۱۹۸۱ و



iccacc

<https://iccacc.ir>
info@iccacc.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، هنر و خلاقیت‌های معاصر

The first International Conference on
 Culture, Art, and Contemporary Creativities
 (ICCACC)

March 17, 2026 GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴

دیوس (۱۹۹۶) فیمینیست‌های رادیکال معتقدند که آرایش زنان باید تغییر کند زیرا از سوی مردان تحمیل می‌شود جنبه جنسی دارد و به بازتولید ستم جنسی کمک می‌کنند اینان معتقدند که

استانداردهای زیبایی معانی ای از کنترل اجتماعی هستند که توسط نخبگان قدرت استفاده می‌شوند (پی سز ۱۹۹۶، مشیرزاده ۱۳۸۳). بیا سولیل (۱۹۹۲) با رد دیدگاه‌های فمینیستی در مطالعه خود به این نتیجه رسید که آرایش کردن، طرحی از روابط اجتماعی را برای زنان ایجاد می‌کند. زنان همواره در مقایسه با مردان توجهی بیشتر به آرایش بدن و ظاهر فیزیکی خود داشته‌اند. (احمد نیا، ۱۳۸۴).

آنها پول، زمان، تلاش و انرژی زیادی را صرف می‌کنند تا ظاهرشان را از طریق فعالیت‌های مختلف مثل لباس پوشیدن، سبک‌های آرایش مو، آرایش صورت، رژیم گرفتن، ورزش و... به شکل آرمانی در آورند امروزه آرایش کردن در بین زنان در سطح جهانی رواج زیادی یافته است. (طبق آمارهای ارائه شده در روزنامه ایران ۱۳۸۴) ایران نیز از این امر مستثنی نیست و از لحاظ واردات محصولات آرایشی مقام هفتم جهان و در مصرف در میان کشورهای خاورمیانه بعد از هند و پاکستان دارای مقام سوم است (زائرزایی ۱۳۸۴).

هرچند آرایش کردن زنان در طول تاریخ وجود داشته اما هرگز به این شدت و با این ولع جمعی همراه نبوده است. پایین آمدن سن آرایش مسئله ای دیگر است که در این حیطه در خور توجه است (مردم سالاری ۱۳۸۵). سوالی که اینجا مطرح است این است که علت استقبال دختران جوان از آرایش چیست؟

آرایش چهره بازیگر تئاتر و سینما به فراخورنقشی که در هنرهای نمایشی ایفا می‌کند دارای اهمیت ویژه‌ای می‌باشد واز مقوله‌هایی است که امروزه از زوایای گوناگون بایستی درمباحث فقهی مورد بررسی قرار گیرد.

واژه گریم از ریشه فرانسوی (گریمه) و به معنای خطوط پیری بر چهره انداختن و آرایش چهره برای بازی گرفته شده است و انجام دهنده این کار را به عنوان گریمور می‌شناسند (میهن ۱۳۸۸) که کلمه جامعی نیست زیرا گریم به معنای هرگونه تغییر در چهره، دست و پا و سایر اعضای بدن در جهت رساندن شخص به چهره مطلوبی که مد نظر طراح است بوده و شامل انواع گریم‌های تلویزیونی، سینمایی، گریم شخصیتی و... می‌شود. در صورتی که چهره پردازی فقط مخصوص آرایش یا تغییر چهره بازیگر می‌باشد. در گریم هم از آرایش و هم از پیرایش نشانه‌ها یی دیده می‌شود و آرایش بخش کوچکی از گریم می‌باشد چرا که هر چه قدر بازیگر به فرد یا شخصیت مورد نظر نزدیک تر باشد باز هم به دلیل اینکه هیچ‌گاه در دونفر در سراسر دنیا نمی‌توان یافت که کاملاً شبیه هم باشند باید تغییراتی در رنگ مو، اندازه مو، کوتاه کردن یا بلند کردن (فرم مو (صاف، مجعد، فر، ...)) فرم اعضای چهره رنگ اندازه و فرم چشم‌ها، ابروها، بینی و جام چهره فرد داده شود تا نهایتاً شباهت بین دو نفر یا شباهت فرد با طرح ارائه شده به بیشترین حد ممکن برسد (میهن ۱۳۸۸). آرایش از نظر لغوی به معنای آراستن، زینت دادن و مرتب گردانیدن آمده که گستره محدودی از فن را شامل می‌شود این کلمه با حروف عربی تزئین‌ترین به معنای آراستن و جلوه کردن در زبان عربی به کار رفته است (دهخدا ۱۳۷۲ واژه آرایش). پیرایش در بعضی مواقع به اشتباه معادل آرایش کردن در زبان فارسی بکار رفته است پیرایش در لغت به معنای برش دادن، برداشتن زیادی‌ها و از بین بردن ناهمواری‌ها و رساندن فرد یا هر چیز پیراستی به حد مطلوب از نظر نمای ظاهر است (دهخدا ۱۳۷۲ واژه پیرایش).

می‌توان این‌طور برداشت کرد که میان آرایش و تغییر چهره زن درنمایش و آرایش او برای شوهر تفاوتی دیده نمی‌شود و اصلاح صورت نوعی تغییر چهره رانسان می‌دهد ولی از نظر اصطلاحی گریم زن درواقع یک نوع تغییر چهره برای بازیگر دریک نقش می‌باشد و به هیچ وجه جنبه آرایشی در آن مد نظر نبوده و حتی در آن زیبایی نیز شرط نیست چراکه ممکن است او برای بازی درنقش یک انسان شرور گریم شود و تغییر چهره دهد درحالی‌که هیچ‌گاه برای آرایش اصطلاحی و مورد نظر عرف زن برای شوهرش زن خود را به شکل موجود ترسناک تغییر چهره نمی‌دهد گریم موضوعی متفاوت تر از آرایش است. (آر یانپور ۱۳۸۲). (حسینعلی سعدی و همکاران ۱۳۹۳).

چهره، نشان می‌دهد. پنج عامل گرایش به آرایش را تبیین می‌کنند که عبارتند از فقدان اعتماد به نفس، نیاز به تأیید دیگران، اعتقاد به زیبایی زنان به منزله انتخاب همسر برای مردان، تمایل به نشان دادن موقعیت طبقاتی بالاتر و اعتراض به سخت‌گیری‌های جامعه و خانواده یافته‌های کیانی و موگویی (۱۳۹۲) نیز نشان دادند، عواملی از قبیل وضعیت تأهل و اعتماد اجتماعی بامیزان استفاده از لوازم آرایشی رابطه معنادار دارد موحد غفاری نسب و حسینی (۱۳۸۹) در بررسی آرایش و زندگی اجتماعی دختران نشان دادند عواملی چون افزایش اعتماد به نفس، کسب رضایت بدنی، تغییر وضعیت روحی و لذت جویی، منجر به گرایش آن‌ها به آرایش می‌شود آرایش کردن به عنوان یکی از فعالیت‌های تغییر دهنده ظاهر فرد، تاحدزیادی با زندگی خصوصی و اجتماعی زنان درهم تنیده است. درواقع آرایش کردن رفتاری است که پاسخگویان رادرنیل به اهداف وارضای



iccacc

<https://iccacc.ir>
info@iccacc.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، هنر و خلاقیت‌های معاصر

The first International Conference on
Culture, Art, and Contemporary Creativities
(ICCACC)

March 17, 2026 GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴

نیازها و کسب منافع خاصی یاری می‌رساند مروری بر مطالعه انجام شده در حوزه آرایش و گرایش به آن به خوبی بیانگر ضعف و کمبود مطالعات علمی در این زمینه می‌باشد. (عبدالزهر نعامی، سمیه پور میدانی ۱۳۹۶).

۲-۲ نقش سلامت روان در آرایش

آرایش به‌عنوان یکی از رفتارهای نمادین و اجتماعی انسان، از منظر روان‌شناسی در پیوند تنگاتنگ با تصویر بدنی، هویت فردی و ادراک اجتماعی قرار دارد. بر اساس نظریه «خود آینه‌سان» (Cooley, 1902) افراد بخشی از تصویر ذهنی خود را از طریق شیوه‌ای که تصور می‌کنند دیگران آن‌ها را می‌بینند شکل می‌دهند؛ بنابراین آرایش می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای مدیریت تأثیرگذاری اجتماعی و کاهش اضطراب اجتماعی عمل کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند هنگامی که افراد احساس می‌کنند ظاهرشان با استانداردهای مورد نظرشان منطبق است، سطح خودکارآمدی اجتماعی افزایش یافته و هیجانات مثبت بیشتری تجربه می‌کنند (Kramer, 2016 & Jones).

از منظر روان‌شناسی شناختی، آرایش می‌تواند نوعی رفتار «خودمراقبتی فعال» تلقی شود که با افزایش توجه مثبت به خود، بر شبکه‌های پردازش هیجانی اثر می‌گذارد. فعالیت‌هایی مانند آرایش کردن به‌طور موقت خلق را بهبود می‌بخشند، زیرا احساس کنترل و عاملیت ایجاد می‌کنند؛ احساسی که در نظریه‌های تنظیم هیجان نقش مهمی دارد (Gross, 2015). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که از آرایش به‌عنوان بخشی از روتین خودمراقبتی استفاده می‌کنند، سطح بیشتری از رضایت بدنی و خلق مثبت را گزارش کرده‌اند (Nash et al., 2019). با این حال، ارتباط آرایش و سلامت روان یک‌سویه و ساده نیست. نظریه مقایسه اجتماعی فستینگر (Festinger, 1954) اشاره می‌کند که معیارهای زیبایی ممکن است میان افراد مقایسه‌های ناهمسو ایجاد کنند و گاهی آرایش به جای تقویت عزت‌نفس، آن را به استانداردهای بیرونی وابسته می‌سازد. مطالعات نشان داده‌اند هنگامی که آرایش به‌عنوان الزام اجتماعی یا پوششی برای احساس ناکافی بودن تجربه شود، ممکن است اضطراب ظاهر (appearance anxiety) را افزایش دهد و حتی با بدتن‌پنداری در ارتباط باشد (Korichi et al., 2008).

بنابراین، آرایش می‌تواند در سلامت روان نقش دوگانه‌ای ایفا کند: زمانی که در چارچوب خودمراقبتی، ابراز فردیت و انتخاب آزادانه باشد، اغلب موجب افزایش احساس ارزشمندی و کاهش فشارهای اجتماعی می‌شود؛ اما زمانی که به فشار هنجارها، ترس از قضاوت یا وابستگی شدید به تأیید بیرونی همراه گردد، ممکن است به آسیب‌پذیری روانی بینجامد. مدل‌های معاصر روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز این دوگانگی را تأیید می‌کنند و بر اهمیت «انگیزه‌های درونی» برای انجام رفتارهای مرتبط با ظاهر تأکید دارند (Ryan, 2000 & Deci).

۳- روش تحقیق

روش این پژوهش از نوع مطالعه مروری (Review Study) است که با هدف جمع‌آوری، تلفیق و تحلیل نظام‌مند یافته‌های علمی مرتبط با نقش آرایش بر سلامت روان انجام شد. در این مطالعه تلاش شد با بررسی منابع معتبر داخلی و خارجی، چارچوب نظری جامعی از اثرات روان‌شناختی آرایش بر ابعاد مختلف سلامت روان شامل تصویر بدنی، عزت‌نفس، تنظیم هیجان و تعاملات اجتماعی ارائه شود. برای این منظور، جست‌وجوی گسترده‌ای در پایگاه‌های علمی بین‌المللی شامل PubMed، Scopus، Web of Science و همچنین پایگاه‌های فارسی‌زبان همچون SID و Magiran صورت گرفت. واژگان کلیدی مورد استفاده شامل body image، mental health، makeup، cosmetics، self-esteem و معادل‌های فارسی آنها بود. دوره زمانی جست‌وجو عمدتاً ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۵ در نظر گرفته شد تا هم مطالعات کلاسیک و هم یافته‌های جدید پوشش داده شوند.

پس از جست‌وجوی اولیه، مقالات بر اساس معیارهای ورود و خروج بررسی شدند. معیارهای ورود شامل پژوهش‌های تجربی، نظری یا مرورهای سیستماتیک مرتبط با اثرات روان‌شناختی آرایش، مطالعات دارای روش علمی معتبر، و مقالات منتشرشده در مجلات داوری‌شده بود. معیارهای خروج شامل مقالات غیرعلمی، منابع فاقد روش تحقیق مشخص، مطالعات تبلیغاتی یا گزارش‌هایی بودند که توسط صنعت آرایشی تأمین مالی شده و تعارض منافع آنها گزارش نشده بود. در مرحله بعد، مقالات واجد شرایط به‌صورت کامل خوانده شده و داده‌های کلیدی شامل اهداف، روش، نمونه، ابزار سنجش، یافته‌های اصلی و نتیجه‌گیری‌ها استخراج شد.

یافته‌های به‌دست‌آمده با روش تحلیل محتوای کیفی، مقایسه و دسته‌بندی شدند. تلاش شد هم نقاط اشتراک و هم تفاوت‌های مطالعات روشن شود و عوامل تعدیل‌کننده مانند سن، جنس، فرهنگ، انگیزه‌های فردی و نوع استفاده از آرایش مورد توجه قرار گیرد. همچنین



iccacc

<https://iccacc.ir>
info@iccacc.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، هنر و خلاقیت‌های معاصر

The first International Conference on
Culture, Art, and Contemporary Creativities
(ICCACC)

March 17, 2026 GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴

سوگیری‌های احتمالی پژوهش‌ها، مانند تأثیر هنجارهای فرهنگی و فشارهای اجتماعی بر برداشت افراد از آرایش، در تحلیل نهایی لحاظ شد. هدف از این رویکرد ارائه روایتی تلفیقی و علمی از این موضوع بود تا بتواند مبنایی برای تبیین نظری و همچنین تحقیقات آینده فراهم آورد.

۴- یافته‌های تحقیق

یافته‌های این مطالعه مروری نشان دادند که آرایش دارای اثرات چندبعدی و گاه متضاد بر سلامت روان است و این اثرگذاری به عوامل فردی، فرهنگی و انگیزشی وابسته است. بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها بیان می‌کنند که آرایش می‌تواند عاملی برای افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود تصویر بدنی باشد. زنانی که آرایش را ابزاری برای مراقبت از خود و ابراز فردیت می‌دانند، معمولاً احساس کنترل بیشتری بر ظاهر خود تجربه کرده و این احساس با افزایش خلق مثبت و کاهش اضطراب اجتماعی همراه است. یافته‌ها حاکی از آن بود که انجام روتین‌های آرایشی به‌عنوان نوعی رفتار خودمراقبتی، به تقویت احساس ارزشمندی و کاهش فشارهای روزمره کمک می‌کند. برخی مطالعات حتی گزارش کرده‌اند که آرایش کردن پیش از موقعیت‌های اجتماعی چالش‌برانگیز، موجب کاهش برانگیختگی منفی و افزایش ادراک آمادگی روانی می‌شود.

از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تأثیر آرایش همیشه مثبت نیست و در بسیاری از موارد به شکل‌گیری وابستگی روانی و افزایش فشار برای انطباق با استانداردهای زیبایی می‌انجامد. افرادی که انگیزه‌های بیرونی محور برای آرایش دارند، مانند ترس از قضاوت یا احساس ناکافی بودن ظاهر طبیعی خود، معمولاً سطوح بالاتری از اضطراب ظاهر و خودشیء‌انگاری را تجربه می‌کنند. در این گروه، آرایش بیشتر نقش «پوشاننده اضطراب» را دارد تا عامل افزایش خودپذیری، و در برخی موارد موجب تشدید نارضایتی بدنی می‌شود. برخی مطالعات نشان داده‌اند که این افراد در صورت ناتوانی در آرایش یا حضور با ظاهر طبیعی، کاهش شدید اعتمادبه‌نفس و افزایش اضطراب اجتماعی را گزارش می‌کنند.

مطالعات فرهنگی نیز تأکید دارند که معنای روانی آرایش در جوامع مختلف متفاوت است. در برخی فرهنگ‌ها آرایش نوعی هنجار اجتماعی تلقی می‌شود و عدم استفاده از آن می‌تواند احساس ناهماهنگی یا قضاوت منفی ایجاد کند، در حالی که در فرهنگ‌های دیگر بیشتر به‌عنوان انتخاب شخصی یا ابزار خلاقیت شناخته می‌شود. همین تفاوت‌های فرهنگی بر احساسات روان‌شناختی افراد نسبت به آرایش و میزان فشار اجتماعی اثر می‌گذارد. بررسی‌های انجام‌شده همچنین نشان دادند که سن عامل دیگری است که در این رابطه نقش تعدیل‌کننده دارد؛ افراد جوان‌تر معمولاً حساسیت بیشتری به قضاوت اجتماعی دارند و اثرات منفی احتمالی آرایش در آنها برجسته‌تر است، در حالی که در افراد بزرگسال‌تر آرایش بیشتر با روتین مراقبت از خود و احساس شادابی مرتبط است. در مجموع، یافته‌ها بیانگر آن هستند که آرایش به‌طور ذاتی نه مثبت است و نه منفی، بلکه تأثیر آن بر سلامت روان وابسته به انگیزه‌ها، باورها، هنجارهای اجتماعی و میزان وابستگی روان‌شناختی فرد به آن است. استفاده از آرایش در صورتی که بر پایه انتخاب آزادانه، ابراز فردیت و مراقبت از خود باشد، معمولاً پیامدهای روانی مثبت ایجاد می‌کند؛ اما هنگامی که تحت فشار هنجارهای زیبایی یا احساس عدم کفایت تجربه شود، ممکن است سلامت روان را به چالش بکشد.

۵- نتیجه‌گیری:

با توجه به بررسی‌های انجام‌شده در این مطالعه مروری، می‌توان نتیجه گرفت که آرایش پدیده‌ای چندبعدی است که آثار آن بر سلامت روان به زمینه‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی وابسته است. یافته‌ها نشان می‌دهد آرایش زمانی که در قالب خودمراقبتی، ابراز هویت فردی و انتخاب آگاهانه صورت می‌گیرد، می‌تواند با افزایش اعتمادبه‌نفس، بهبود تصویر بدنی و کاهش اضطراب اجتماعی همراه باشد. در چنین شرایطی، آرایش نقش تقویت‌کننده هیجانات مثبت را ایفا کرده و به احساس عاملیت و کنترل فرد بر ظاهر خود کمک می‌کند که این امر از مولفه‌های مهم سلامت روان محسوب می‌شود.



iccacc

<https://iccacc.ir>
info@iccacc.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، هنر و خلاقیت‌های معاصر

The first International Conference on
Culture, Art, and Contemporary Creativities
(ICCACC)

March 17, 2026 GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴

با این حال، هنگامی که آرایش تحت تأثیر فشارهای اجتماعی، استانداردهای سخت‌گیرانه زیبایی یا وابستگی به تأیید دیگران انجام شود، ممکن است به کاهش عزت‌نفس، افزایش اضطراب ظاهر و تشدید ناراضی‌های بدنی بینجامد. در این وضعیت، آرایش به جای آنکه ابزاری برای خودابرازی باشد، به مکانیسمی جبرانی برای پوشاندن احساس ناکافی بودن تبدیل می‌شود و می‌تواند فرد را در چرخه مقایسه اجتماعی و خودانتقادی مداوم قرار دهد.

بنابراین، نمی‌توان آرایش را به‌طور مطلق عاملی مثبت یا منفی برای سلامت روان دانست؛ بلکه کیفیت تأثیر آن وابسته به انگیزه‌های درونی یا بیرونی فرد، سطح خودپذیری، و بافت فرهنگی حاکم است. بر این اساس، ارتقای آگاهی روان‌شناختی درباره تصویر بدنی، تقویت عزت‌نفس درونی و کاهش فشارهای هنجاری می‌تواند به بهره‌گیری سالم‌تر از آرایش کمک کند. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با رویکردهای تجربی و طولی، رابطه میان انگیزه‌های استفاده از آرایش و شاخص‌های عینی سلامت روان را با دقت بیشتری بررسی کنند تا ابعاد این پدیده به‌صورت جامع‌تر روشن شود.

منابع

- آزاد، م. و غراب، ا. (۱۳۸۷). بدن و زیبایی در جامعه معاصر. احمدنیا، ف. (۱۳۸۴). مطالعات زنان و بدن. اریان‌پور، ی. (۱۳۸۲). گریم در تئاتر و سینما. بدون نام. (۱۳۸۴). آمار واردات محصولات آرایشی. روزنامه ایران. بدون نام. (۱۳۸۵). پدیده پایین آمدن سن آرایش. روزنامه مردم‌سالاری. پیام زن. (۲۰۱۴). آرایش و کودکان؛ فشارهای اجتماعی و زیبایی. ترنر، ب. (۱۹۹۶). نظریه اجتماعی و بدن. جعفری، ف. (۱۳۷۲). فرهنگ لغت دهخدا: واژه آرایش/پیرایش. رفعت‌جاه، م. (۱۳۸۶). بدن، نشانه و زینت در جوامع ابتدایی. زائرزایی، م. (۱۳۸۴). واردات لوازم آرایشی در ایران. سعدی، ح. و همکاران. (۱۳۹۳). گریم و آرایش: تحلیل فنی و مفهومی. عبدالزهر ناعمی، ع. و پورمیدانی، س. (۱۳۹۶). گرایش زنان به آرایش و بدنه اجتماعی آن. عبدی ماسوله، ف. و همکاران. (۱۳۸۶). سلامت روان و عوامل مؤثر بر آن. فخار فرشاد، ا. و همکاران. (۱۳۸۷). سلامت روان در جامعه معاصر. کیانی، م. و موگویی، س. (۱۳۹۲). عوامل مؤثر برگرایش به آرایش در زنان. موحد غفاری‌نسب، م. و حسینی، ع. (۱۳۸۹). آرایش و زندگی اجتماعی دختران. مشیرزاده، ه. (۱۳۸۳). فمینیسم و مطالعات زنان.

Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*.

Dellinger, K., & Williams, C. L. (1997). Makeup at work: Negotiating appearance rules in the workplace. *Gender & Society*.

Davis, K. (1996). *Reshaping the female body: The dilemma of cosmetic surgery*.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*.

Jones, A., & Kramer, R. (2016). The impact of cosmetics on self-perception and social evaluation. *Journal of Applied Social Psychology*.

Korichi, R., Pelle-de-Queral, D., Gazano, G., & Aubert, A. (2008). Why women use makeup: Implication of psychological traits. *Journal of Cosmetic Science*.

Nash, R., Fieldman, G., & Hussey, T. (2019). Cosmetics, self-esteem, and self-objectification. *Body Image*.



iccacc

<https://iccacc.ir>
info@iccacc.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، هنر و خلاقیت‌های معاصر

**The first International Conference on
Culture, Art, and Contemporary Creativities
(ICCACC)**

March 17, 2026 GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴

Shilling, C. (2003). *The body and social theory*.

Venn, D. (1995). *Body and society: Sociological perspectives*.

Wolf, N. (1991). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*.

Spence, J. (1999). Women, cosmetic surgery, and social norms. *Sociology of Health & Illness*.

Peiss, K. (1996). *Making up, making over: Cosmetics, consumer culture, and women's identity*. Routledge.