



نارضایتی نوجوانان از ظاهر خود پدیده‌ای شایع، اما قابل پیشگیری است

یک روانشناس با بیان اینکه نارضایتی نوجوانان از ظاهر خود پدیده‌ای شایع اما قابل پیشگیری است، اظهار کرد...

ایسنا/آذربایجان شرقی یک روانشناس با بیان اینکه نارضایتی نوجوانان از ظاهر خود پدیده‌ای شایع اما قابل پیشگیری است، اظهار کرد: این نارضایتی معمولاً در دوران بلوغ و به دلیل مجموعه‌ای از عوامل روانی، اجتماعی، فرهنگی و زیستی بروز می‌کند و نیازمند درک عمیق‌تر از موقعیت رشدی نوجوان است.

ابوالفضل محمدیان در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: ریشه‌های نارضایتی نوجوانان از ظاهر، چندوجهی و نیازمند مداخله آگاهانه است.

وی با اشاره به پیچیدگی‌های روانی، اجتماعی و فرهنگی نارضایتی نوجوانان از ظاهر خود ادامه داد: شناخت این عوامل و ارائه راهکارهای حمایتی می‌تواند از بروز اختلالات روانی در آینده جلوگیری کند.

وی افزود: افزایش وزن، تغییرات پوستی، رشد ویژگی‌های جنسی ثانویه و سایر تحولات جسمی در این دوره، گاهی با تصویر ذهنی نوجوان از بدن «ایده‌آل» همخوانی ندارد و همین مسئله می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب، بیگانگی با بدن و نارضایتی شود.

محمدیان خاطرنشان کرد: در این سن، نوجوانان خود را با تصاویر فیلتر شده و غیرواقعی سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرها مقایسه می‌کنند؛ رسانه‌هایی که معیارهای دست‌نیافتنی برای زیبایی ترویج می‌کنند و حس ناکافی بودن را در نوجوان تقویت می‌کنند.

وی با بیان اینکه در این مرحله، نوجوان برای پذیرفته شدن در گروه همسالان، از ظاهر خود برای ابراز هویت یا جلب توجه استفاده می‌کند، یادآور شد: این حساسیت گاهی از ترس طرد شدن و بحران هویت ناشی می‌شود.

این روانشناس با اشاره به نقش مهم خانواده در شکل‌گیری خودپنداره نوجوان گفت: انتقادهای مستقیم یا شوخی‌های بی‌مورد درباره ظاهر نوجوان، می‌تواند ضربه شدیدی به عزت نفس او وارد کند. حتی بی‌توجهی یا نبود بازخورد مثبت نیز ممکن است به عنوان تأیید نشدن تلقی شود.

محمدیان افزود: در جامعه‌ای که زیبایی ظاهری یک ارزش است، نوجوان تحت فشار مضاعفی قرار می‌گیرد تا مطابق استانداردهای قالبی عمل کند. در عین حال، از منظر روانکاوی، نارضایتی از ظاهر می‌تواند بازتاب تعارضات عمیق‌تر درونی مانند احساس شرم یا نیاز به تأیید باشد.

وی بیان کرد: نوسانات خلقی ناشی از تغییرات هورمونی، تمرکز نوجوان بر نقص‌های ظاهری را تشدید می‌کند. همچنین، عادی شدن جراحی‌های زیبایی و اپلیکیشن‌های ویرایش‌چهره، این تصور اشتباه را ایجاد می‌کند که ظاهر طبیعی نیازمند اصلاح است.

محمدیان، آموزش سواد رسانه‌ای و کمک به نوجوانان برای تحلیل انتقادی تصاویر غیرواقعی، تقویت عزت نفس از طریق تأکید بر توانمندی‌ها و ارزش‌های غیرظاهری، ایجاد فضای گفت‌وگوی بدون قضاوت در خانواده و مدرسه و معرفی الگوهای متنوع بدنی، تأکید بر سلامت به جای زیبایی کلیشه‌ای و استفاده از خدمات روان‌شناختی حرفه‌ای در موارد حاد مانند اضطراب اجتماعی یا اختلالات خودخوری را راهکارهایی برای والدین و نظام آموزشی عنوان کرد.