



Cultural-Religious Analysis of the Role of the Hijab in Women's Psychological Well-being and Individual Identity Formation

Zainab Hashemi^{1*}, Tasneem Fatema Kermali²

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Shahideh Bentolhoda Higher Education Complex, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

2. M.A. Student in Educational Psychology, Department of Educational Sciences, Shahideh Bentolhoda Higher Education Complex, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

Citation: Hashemi, Z., & Karamali, T. F. (2025). Cultural-religious analysis of the role of the hijab in women's psychological well-being and individual identity formation. *Journal of Woman and Culture, Journal of Woman Cultural Psychology*, 16(65), 101-111.

<https://doi.org/10.82542/jwc.2025.1215821>

ARTICLE INFO

Received: 07.06.2025

Accepted: 09.09.2025

Corresponding Author:
Zainab Hashemi

Email:
zeinabhashemi.w@gmail.com

Keywords:
Cultural-religious
Hijab
Psychological well-being
Women individual
identity

Abstract

The present study purpose was the cultural-religious analysis of the role of the hijab in women's psychological well-being and individual identity formation. The statistical universe included all the religious, cultural and psychological texts. The sample enfolded the texts concerning hijab, psychological well-being and women individual identity. The research method was descriptive-analytical. To collect data, a library method was processed in the form of systematic note taking on index cards from valid psychological references with an emphasis on the psychological well-being construct of Riff (1989) and Islamic references (Quranic verses, hadiths, and religious texts). The findings indicated that hijab affects the strengthening of women's individual identity by increasing self-acceptance, strengthening individual independence, facilitating mastery over the environment, deepening positive relationships, increasing purpose in life, and accelerating personal growth, which were among the six categories of psychological well-being. Hijab is not only a religious obligation, but also an effective cultural-psychological capital in promoting women's mental health and identity. Hijab acts not as a restriction, but as a psychological and cultural resource that helps women through various mechanisms of psychological well-being and the formation of an independent and integrated identity. Therefore, it is essential that special attention should be paid to the psychological dimensions of the hijab in cultural and counseling planning.



Extended abstract

Introduction: The hijab, as a multidimensional phenomenon, lies at the intersection of religion, culture, and psychology. From an Islamic perspective, it is a divine commandment (Quran 24:31; 33:59) that has also evolved into an identity marker (Castells, 1997) and a response to cultural globalization (Giddens, 1991) within socio-cultural contexts. Studies indicated that in Islamic societies, the hijab serves a function beyond religious obligation, becoming a tool for preserving cultural identity (Schwartz, 2005) and mitigating the psychological impacts of objectification (Fredrickson & Roberts, 1998). Grounded in contemporary theories, the conscious choice to wear the hijab fulfills the needs for autonomy, competence, and relatedness (Deci & Ryan, 2000), as it reduces focus on physical appearance and diminishes social anxiety (Objectification Theory, Fredrickson & Roberts, 1998). Furthermore, by enhancing self-acceptance, the hijab contributes to improved psychological well-being (Ryff, 1989). This study adopted an interdisciplinary approach, integrating positive psychology (Ryff, 1989) and cultural sociology (Castells, 1997), to implement cultural-religious analysis of the role of the hijab in women's psychological well-being and individual identity formation.

Method: The statistical universe included all the religious, cultural and psychological texts. The sample enfolded the texts concerning hijab, psychological well-being and women individual identity. The research method was descriptive-analytical. To collect data, a library method was processed in the form of systematic note taking on index cards from valid psychological references with an emphasis on the psychological well-being construct of Riff (1989) and Islamic references (Quranic verses, hadiths, and religious texts).

Results: The findings indicated that hijab affects the strengthening of women's individual identity by increasing self-acceptance, strengthening individual independence, facilitating mastery over the environment, deepening positive relationships, increasing purpose in life, and accelerating personal growth, which were among the six categories of psychological well-being. Hijab is not only a religious obligation, but also an effective cultural-psychological capital in promoting women's mental health and identity. Hijab acts not as a restriction, but as a psychological and cultural resource that helps women through various mechanisms of psychological well-being and the formation of an independent and integrated identity. Therefore, it is essential that special attention should be paid to the psychological dimensions of the hijab in cultural and counseling planning.

Conclusions: In conclusion, this research confirmed that the hijab significantly contributes to enhancing the components of psychological well-being - including self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth - as defined by Ryff (1989). The study established that the hijab serves as a powerful identity-forming and psychological factor that strengthens women's personal identity and mental health. By serving as a conscious choice that liberates women from social approval dependence and facilitates authentic self-discovery, the hijab promotes self-awareness, self-confidence, and psychological security. Ultimately, the hijab empowers women to build their identity based on internal values rather than external validation, leading to comprehensive psychological well-being.



Authors Contributions: Dr. Zainab Hashemi: Content and structural editing, revision, finalization and corresponding author. Tasnim Fatima Karamali: Preliminary data collection and drafting the initial manuscript. The authors reviewed and approved the final version of the article.

Acknowledgments: The authors would like to express their gratitude to the Bentolhoda Higher Education Complex and Al-Zahra Society for their institutional support.

Conflict of Interest: The authors declared there are no conflicts of interest in this article.

Funding: This article did not receive any financial support.



تحلیل فرهنگی - دینی نقش حجاب در بهزیستی روان‌شناختی و تکوین هویت فردی زن

زینب هاشمی^{۱*}، تسنیم فاطمه کرمعلی^۲

۱. استادیار، گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی شهیده بنت الهدی، جامعه المصطفی (ص) العالمیه، قم، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، گروه علوم تربیتی، مجتمع آموزش عالی شهیده بنت الهدی، جامعه المصطفی (ص) العالمیه، قم، ایران.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تحلیل فرهنگی - دینی نقش حجاب در بهزیستی روان‌شناختی و تکوین هویت فردی زن بود. جامعه آماری تمامی متون دینی، فرهنگی و روان‌شناختی بود. نمونه پژوهش متون مرتبط با حجاب، بهزیستی روان‌شناختی و هویت فردی زن بود. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است. جهت گردآوری داده‌ها از روش کتابخانه‌ای به صورت فیش برداری نظام‌مند از منابع معتبر روان‌شناختی با تأکید بر سازه بهزیستی روان‌شناختی ریف، (۱۹۸۹) و منابع اسلامی (آیات قرآن، احادیث و متون دینی) استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که حجاب از طریق افزایش خودپذیری، تقویت استقلال فردی، تسهیل تسلط بر محیط، تعمیق روابط مثبت، افزایش هدفمندی در زندگی و تسریع رشد شخصی که از مقوله‌های شش‌گانه بهزیستی روان‌شناختی می‌باشند بر تقویت هویت فردی زنان تأثیر می‌گذارد و حجاب نه تنها یک تکلیف دینی، بلکه یک سرمایه‌ی فرهنگی-روان‌شناختی مؤثر، در ارتقای سلامت روان و هویت‌یابی زنان است. حجاب نه به عنوان یک محدودیت، بلکه به عنوان یک منبع روان‌شناختی و فرهنگی عمل می‌کند که از طریق مکانیسم‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی و شکل‌گیری هویتی مستقل و یکپارچه به زنان کمک می‌کند. بنابراین ضروری است که به ابعاد روان‌شناختی حجاب در برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و مشاوره‌ای توجه ویژه‌ای به عمل آید.

کلیدواژه‌گان: فرهنگی - دینی، حجاب، بهزیستی روان‌شناختی، هویت فردی زن.

مقدمه

حجاب (hijab)، به‌عنوان یک پدیده‌ی فرهنگی-دینی (cultural-religious phenomenon) پیچیده، در تقاطع دیالکتیک سنت و مدرنیته قرار دارد و درک آن مستلزم بررسی بین‌رشته‌ای از منظر روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، الهیات و مطالعات فرهنگی است. از دیدگاه اسلامی، حجاب صرفاً یک دستور فقهی نیست، بلکه تجلی از حکمت الهی در تنظیم روابط انسانی و حفظ کرامت زن است (Motahhari, 1994; Javadi Amoli, 2006). آیات قرآن کریم (نور: ۳۱؛ احزاب: ۵۹) با تأکید بر پوشش، آن را به‌عنوان ابزاری برای تحقق تقوا و حفظ حریم خصوصی معرفی می‌کنند در جوامعی که حجاب به‌عنوان یک ارزش اجتماعی پذیرفته شده است فرد با احساس امنیت بیشتری در تعاملات اجتماعی حاضر می‌شود، چرا که از فشارهای ناشی از مقایسه‌های ظاهری و قضاوت‌های سطحی دوری می‌کند (Anderson & Bjork, 2017). عفاف و حجاب یکی از راه‌های دستیابی به آرامش و تعادل روانی است و کاهش تحریکات بصری نامناسب در جامعه می‌تواند موجب کاهش میزان استرس شود (Fredrickson & Roberts, 1997). روان‌شناسان معتقدند که تفاوت‌های پوششی میان زنان و مردان نشان‌دهنده نابرابری اجتماعی نیست، بلکه ریشه در نیازهای روانی و فطری آن‌ها دارد (Shayestefard, 2020). از دیدگاه روان‌شناسی، نظریه شیء‌انگاری (Fredrickson & Roberts, 1997) چارچوب نظری مناسبی برای تحلیل آثار روان‌شناختی حجاب ارائه می‌دهد. بر اساس این نظریه، جامعه‌ی مصرفی با تبدیل بدن زن به یک ابژه، موجب بروز اختلالات متعدد روان‌شناختی از جمله اضطراب اجتماعی، کاهش عزت نفس و اختلال در تصویر بدن می‌شود. به عبارتی حجاب با ایجاد یک حریم امن، این چرخه‌ی معیوب را شکسته و زمینه‌ی تحقق خودپذیری و خودشکوفایی را فراهم می‌کند. هم‌چنین از منظر جامعه‌شناسی، حجاب در جهان مدرن به یک نماد هویتی مقاومتی تبدیل شده است. به عقیده‌ی (Castells, 1997)، در عصر اطلاعات، هویت‌ها به‌طور فزاینده‌ای حول محور مقاومت در برابر جریان‌های مسلط شکل می‌گیرند. حجاب نیز به‌عنوان یک پرچم هویتی، به زنان مسلمان امکان می‌دهد تا در برابر جهانی‌سازی فرهنگی ایستادگی کرده و هویت (identity) خویش را بر اساس ارزش‌های دینی بازتعریف کنند. این نقش هویت‌ساز حجاب به‌ویژه در جوامع اسلامی در مواجهه با مدرنیته غربی تشدید می‌شود (Giddens, 1991).

در ارتباط با حجاب یکی از مؤلفه‌های کلیدی، استقلال فردی و سلامت روان است (Noorbala, 2011). چنانچه خانواده عملکرد مناسبی داشته باشد اعضای آن نیز از بهزیستی و سلامت روان برخوردار خواهند بود (Walsh, 2016). بهزیستی روان‌شناختی (psychological well-being) به عنوان ارزیابی شناختی و هیجانی فرد از زندگی اش تعریف می‌شود (Bahrami et al., 2021)؛ و بر اساس زندگی آرمانی و به معنای شکوفایی قابلیت‌های انسانی است که در بر درانده ملاک‌های مکمل و مشابه سلامت روان شناختی است (Pourranjbar et al., 2019). بهزیستی روان‌شناختی از شش مولفه تشکیل شده و شامل پذیرش خود، هدف در زندگی، تسلط بر محیط، خودمختاری، رابطه مثبت و رشد شخصی می‌باشد (Ryff, 2014). بعد هیجانی بهزیستی به معنای برخورداری از حداقل عاطفه منفی و حداکثر عاطفه مثبت است و بعد شناختی آن به ارزیابی شناختی افراد از میزان سلامت روان و کیفیت زندگی اشاره دارد (Diener et al., 2018).

با توجه به مطالب ارایه شده این پژوهش، در پی آن است تا به بررسی علمی حجاب نه تنها به عنوان یک تکلیف دینی، بلکه به عنوان یک منبع روان‌شناختی و سرمایه‌ی فرهنگی می‌تواند سهم قابل توجهی در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و تقویت هویت فردی زنان ایرانی داشته باشد. لذا هدف پژوهش حاضر، تحلیل فرهنگی-دینی نقش حجاب در بهزیستی روان‌شناختی و تکوین هویت فردی زن بود.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است. جامعه آماری تمامی متون دینی، فرهنگی و روان‌شناختی بود. نمونه پژوهش متون مرتبط با حجاب، بهزیستی روان‌شناختی و هویت فردی زن بود.

روش اجرا

این پژوهش با روش کتابخانه‌ای و با رویکرد توصیفی-تحلیلی انجام شد. داده‌ها از طریق فیش‌برداری نظام‌مند از منابع معتبر روان‌شناختی با تأکید بر بهزیستی روان‌شناختی (Ryff (1989) و منابع اسلامی (آیات قرآن، احادیث و متون دینی) گردآوری شد.

یافته‌ها

با استناد به چارچوب نظریه بهزیستی روان‌شناختی (Ryff (1989، نقش حجاب به عنوان یک عامل فرهنگی-دینی، در تقویت شش مؤلفه اصلی سلامت روان به شرح ذیل است:

حجاب و پذیرش خود: (نگرش مثبت فرد نسبت به خود و شناخت نقاط قوت و ضعف)

پذیرش خود به معنای تقبل واقعیت حال حاضر فرد بدون توجه به نظر دیگران، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی شکوفایی روانی و نقش کلیدی در سلامت روانی و ثبات هویت فرد دارد، زیرا موجب می‌شود فرد با خودآگاهی بیشتری به شناخت و پذیرش ویژگی‌های درونی خود بپردازد. مسلماً در دنیای مدرن که فشارهای اجتماعی و فرهنگی مانع از تحقق مناسب این فرایند هستند، حجاب به‌عنوان یک ارزش دینی و فرهنگی، نقش مهمی در ارتقای این مؤلفه دارد. روان‌شناسان حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا، معتقدند که زندگی معنادار و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی، نقش مهمی در افزایش رضایت از زندگی و کاهش مشکلات روانی دارند (Seligman, 2002). از این منظر، حجاب به دلایل ذیل رابطه خوبی با پذیرش خود دارد:

- **کم شدن چالش بدن: حجاب**، با ایجاد محیطی دور از این فشارها، به زنان کمک می‌کند تا از تأثیرات منفی هنجارهای ظاهر گرایانه و نادرست آزاد شوند و به شناخت واقعی خود بپردازند (Tabaraki, 2011). از دیدگاه روان‌شناسی، این وضعیت ناشی از تأکید بیش‌ازحد بر زیبایی ظاهری است که باعث می‌شود افراد به معیارهای غیرواقعی روی آورند (Fredrickson & Roberts, 1998).

- **حضور اجتماعی بدون جذابیت‌های بدنی:** «حجاب نه تنها محدودکننده آزادی زنان نیست، بلکه از آنان در برابر مزاحمت‌های اجتماعی محافظت کرده و امکان فعالیت آزادانه در جامعه را فراهم می‌کند.» (Motahhari, 1994) جوامعی که حجاب به‌عنوان یک هنجار اجتماعی پذیرفته شده است، میزان اضطراب ناشی از مقایسه خود با دیگران را کاهش می‌دهد. این موضوع به ویژه برای نوجوانان و جوانان که در معرض آسیب‌های روانی ناشی از فشارهای اجتماعی قرار دارند، حائز اهمیت است.

- **افزایش عزت نفس:** در جوامعی که پوشش آزادانه‌تر است، تمرکز زنان بر ظاهر فیزیکی خود به‌عنوان یک ابزار پذیرش اجتماعی، باعث افزایش فشارهای روانی و کاهش اعتماد به نفس آنان می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در جوامعی که فرهنگ «ارزش‌گذاری بر زیبایی ظاهری» بیشتر است، سطح نارضایتی از بدن و اضطراب اجتماعی در میان زنان بالاتر است (Fredrickson & Roberts, 1998).

حجاب و استقلال فردی (خودمختاری): توانایی تنظیم رفتارها بر اساس معیارهای شخصی

حجاب به توانایی فرد در انتخاب و تنظیم رفتارهای خود بر اساس ارزش‌ها و اهداف درونی کمک می‌کند. ابعاد خودمختاری شخص که در تعامل با حجاب ارتقاء می‌یابند، عبارتند از:

- **استقلال فردی حریم خصوصی:** حفظ حریم از مهم‌ترین مؤلفه‌های استقلال فردی و از مصادیق حقوق بشر است (Salarifar, 2018). وجود انسان و کل بدن او، نخستین دارایی‌ای است که از بدو تولد در اختیار او قرار گرفته



است و باید از تعرض و دخالت‌های غیرضروری مصون بماند. رعایت حجاب به‌عنوان یک مرز حفاظتی، موجب تقویت این حق طبیعی شده و استقلال فردی زنان را تأمین می‌کند.

- خودمختاری و آزادی از فشارهای اجتماعی: حجاب، به‌عنوان یک انتخاب آگاهانه، به زن این امکان را می‌دهد تا معیارهای درونی را بر استانداردهای اجتماعی نادرست ترجیح دهند. استانداردهای زیبایی غالباً مبتنی بر انتظارات اجتماعی و رسانه‌ای هستند که افراد را مجبور به پذیرش معیارهایی نادرست می‌کنند، و این کاهش احساس خودمختاری (Grabe et al., 2008)؛ وی را در معرض اضطراب اجتماعی و کاهش عزت‌نفس قرار داده است (Tiggemann & Slate, 2013). زن با حجاب، خود را از این فشارها رها کرده و به‌طور مستقل هویت خویش را تعریف کرده است (Ryan & Deci, 2000).

- خودمختاری و سلامت روان: امام علی (ع) می‌فرماید: «صَيَانَةُ الْمَرْأَةِ لِحَالِهَا وَأَدْوَمُ لِحْمَالِهَا» (Amidi, 2010). عفاف و حجاب یکی از راه‌های دستیابی به آرامش و تعادل روانی است. کاهش تحریکات نامناسب در جامعه می‌تواند موجب کاهش میزان استرس شود (Fredrickson & Roberts, 1998). به‌طور کلی، کاهش استرس مزمن نیز می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت قلبی-عروقی داشته باشد (McEwen, 2017).

- افزایش کنترل شناختی و بهبود تمرکز: منابع ذهنی افراد محدود بوده و در صورت درگیری بیش‌ازحد با محرک‌های بیرونی، تمرکز و کارایی شناختی کاهش می‌یابد (Anderson & Bjork, 2017). جوامعی که نمایش ظاهر به‌عنوان ارزش غالب مطرح است، ذهن زنان و مردان درگیر قضاوت‌ها و واکنش‌های مرتبط با این محرک‌ها می‌شود و لذا زنانی که کمتر در معرض فشارهای ظاهری هستند، در محیط‌های علمی و کاری عملکرد بهتری دارند و سطح استرس آن‌ها کاهش می‌یابد (Williams et al., 2021).

حجاب و هدفمندی در زندگی: درک معنا دار بودن زندگی و داشتن اهداف مشخص

هدفمندی در زندگی یکی دیگر از مؤلفه‌های اصلی شکوفایی روانی است که به درک معنا دار بودن زندگی و داشتن اهداف مشخص اشاره دارد. حجاب به‌عنوان یک ابزار قدرتمند در جهت تقویت خودآگاهی و خودارزش‌گذاری زنان عمل می‌کند، لذا بر اساس تحقیقات انجام‌شده زنان محببه به دلیل کاهش توجه به نگاه‌های بیرونی، تمایل بیشتری به ارزش‌گذاری بر استعدادها و واقعی خود دارند. این مطالعه نشان می‌دهد که این زنان به جای تمرکز بر ظاهر و تأیید اجتماعی، بیشتر بر رشد فردی و دستیابی به اهداف بلندمدت متمرکز می‌شوند. (Schwartz & col., 2005) البته هدفمندی تنها به موفقیت‌های مادی محدود نمی‌شود، بلکه بعد معنوی نیز نقش مهمی در آن دارد. در واقع ارتباط با خداوند و پایبندی به ارزش‌های معنوی، موجب هدفمندی و شکوفایی روانی انسان است (Emmons, 1999).

حجاب و رشد فردی:

رشد فردی به معنای تمایل به پیشرفت، یادگیری و شکوفایی توانمندی‌های شخصی است. این مفهوم در نظریات روان‌شناسی مدرن نیز مورد توجه قرار گرفته است. یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر رشد فردی و شخصیت زنان، نحوه پوشش و رعایت حجاب است. زن هم‌مچون دیگر انسان‌ها دارای کرامت است و پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ تَقْوَمَهُ الْكَرَامَةُ، قَوْمَتُهُ الْإِهَانَةُ»؛ کسی که کرامت انسانی او را اصلاح نکند، اهانت و تحقیر او را اصلاح خواهد کرد. (Tamimi, 2005). از طرفی انسان همواره تمایل به مورد توجه واقع شدن دارد؛ حجاب زن را از تبدیل شدن به ابزار نگاه‌های سطحی و زودگذر محافظت می‌کند و خداوند متعال به او فرمان می‌دهد که وَلْيُضَرْبَنَّ بِخُمْرِهَا عَلَى جُيُوبِهَا» (نور: ۳۱) تا در سطح عمومی جامعه بیشتر بر نیروهای درونی و استعدادهای بالقوه‌اش تمرکز کند.

حجاب و روابط مثبت با دیگران: توانایی ایجاد روابط سالم، عاطفی و حمایتی

رابطه مثبت با دیگران به‌عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های اساسی شکوفایی روانی، به توانایی فرد در ایجاد روابط سالم، عاطفی و حمایتی اشاره دارد و اینگونه بر هویت اونیز تاثیر گذار است. می‌توان ابعاد مختلف مثبت بودن این رابطه را اینگونه بررسی کرد:

-حجاب و کاهش اضطراب اجتماعی: حجاب زمانی که در محیط‌های اجتماعی و حرفه‌ای به‌طور صحیح به‌کار

گرفته می‌شود، زمینه‌ای فراهم می‌آورد که افراد به‌جای قضاوت بر اساس ظاهر، بر توانمندی‌ها و قابلیت‌های فکری و علمی یکدیگر تمرکز کنند. (Murphy, 2018)

-حجاب و تقویت روابط خانوادگی: از منظر روانشناسی خانواده، زمانی که حجاب به‌عنوان یک اصل فرهنگی و

اجتماعی در نظر گرفته می‌شود، می‌تواند به ایجاد حس احترام و ارزش در درون خانواده‌ها نیز کمک کند. (Mid, 2015)

-حجاب و وابستگی میان‌نسلی و حفظ هویت خانوادگی: حجاب باعث می‌شود که روابط زناشویی قوی‌تر و

پایدارتر باقی بماند و در نتیجه، وابستگی میان‌نسلی و ارتباطات خانوادگی تقویت شود.

حجاب و تسلط بر محیط: مدیریت مؤثر چالش‌های زندگی و داشتن احساس کنترل

در مسیر رسیدن به هویت معنوی مناسب، تسلط بر محیط نیز به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های شکوفایی روانی، به توانایی فرد در مدیریت چالش‌های زندگی و داشتن احساس کنترل اشاره دارد. بر اساس نظریه «محرک‌های بیرونی و تأثیر آن بر روان»، زنان نسبت به محرک‌های لمسی حساس‌ترند، درحالی‌که مردان به‌طور ویژه تحت تأثیر محرک‌های بصری قرار می‌گیرند. (Hadad Adel, 2007) از نمونه‌های بارز تأثیر حجاب بر کاهش افسردگی، مسلمان شدن و تغییر سبک زندگی «ملانیا جورجیاس» معروف به «دیامز» است. مجله فرانسوی «گالا» نوشت: «به نظر می‌رسد دیامز در اسلام چیزی را یافته که در هیچ‌یک از ادیان دیگر نیافته است.» زنانی که پوشش مناسبی دارند، در محیط‌های اجتماعی و حرفه‌ای، به جای آنکه بر ظاهر خود تمرکز کنند، بر مهارت‌ها و استعدادهای خود متمرکز می‌شوند و اینگونه از سطح رضایت از خود و سلامت روانی برخوردارند. (Fredrickson & Roberts, 1998) و اینگونه حجاب، کاهش استرس ناشی از رقابت‌های ظاهری و فشارهای اجتماعی را کاهش داده و برای مدیریت چالش‌های زندگی، اعتماد به نفس را در زنان افزایش می‌دهد. تا زن تحت فشار مد و استانداردهای زیبایی مجبور به صرف هزینه‌های سنگین برای آرایش و پوشش‌های پرزرق‌وبرق نداشته باشد و علاوه بر کاهش هزینه‌های مالی، در وقت و انرژی او نیز صرفه جویی شود. (Hassanzadeh, 2022)

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که حجاب اسلامی به‌عنوان یک عامل فرهنگی-دینی، نقش مؤثری در ارتقای مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی و تقویت هویت فردی زنان ایفا می‌کند. بر اساس مدل (Ryff, 1989)، بهزیستی روان‌شناختی از شش مولفه تشکیل شده و شامل پذیرش خود، استقلال فردی، هدفمندی در زندگی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران و تسلط بر محیط می‌باشد (Ryff, 1989). بر اساس مولفه پذیرش خود، حجاب با ایجاد فضایی امن از فشارهای اجتماعی مرتبط با ظاهرگرایی، به زنان امکان می‌دهد تا بر ویژگی‌های درونی و استعدادهای واقعی خود تمرکز کنند. این امر منجر به افزایش خودآگاهی، عزت نفس و پذیرش واقع‌بینانه‌تر خود می‌شود. و در مولفه استقلال فردی، حجاب به‌عنوان یک انتخاب آگاهانه، خودمختاری زنان را در تعریف هویت خویش بر اساس معیارهای درونی تقویت می‌کند. این امر موجب می‌شود زنان از وابستگی به تأیید اجتماعی رها شده و بر اساس ارزش‌های شخصی خود عمل کنند. و در مولفه هدفمندی در زندگی، حجاب با جهت‌دهی زنان به



سمت معنا و ارزش‌های درونی، به زندگی آنان عمق و جهت می‌بخشد. این امر منجر به تدوین اهداف معنادار و تلاش برای تحقق ظرفیت‌های فردی می‌شود. در مولفه رشد فردی، محافظت از زنان در برابر تبدیل شدن به ابزار نگاه‌های سطحی، حجاب زمینه‌ای فراهم می‌آورد که زنان بر رشد استعدادها و توانمندی‌های واقعی خود تمرکز کنند. و در ارتباط به مولفه روابط مثبت با دیگران، با کاهش تمرکز بر جذابیت‌های ظاهری، حجاب زمینه‌ای فراهم می‌آورد که روابط بر اساس معیارهای اصیل انسانی از جمله شخصیت، مهارت‌ها و ارزش‌های اخلاقی شکل گیرد. این امر به کاهش اضطراب اجتماعی و تقویت روابط خانوادگی منجر می‌شود. مولفه دیگر تسلط بر محیط است که با کاهش محرک‌های بصری نامربوط، حجاب به آزادسازی منابع شناختی کمک کرده و امکان تمرکز بر اهداف و زندگی را فراهم می‌آورد. این امر مدیریت چالش‌های زندگی و احساس کنترل بر محیط را افزایش می‌دهد. در نتیجه، می‌توان گزارش کرد که حجاب نه به عنوان یک محدودیت، بلکه به عنوان یک منبع روان‌شناختی و فرهنگی عمل می‌کند که از طریق مکانیسم‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی و شکل‌گیری هویتی مستقل و یکپارچه به زنان کمک می‌کند.

سهم نویسندگان: دکتر زینب هاشمی: ویرایش محتوایی، ساختاری، نهایی‌سازی مقاله و نویسنده مسئول. تسنیم فاطمه کرملی: گردآوری داده‌ها و نگارش پیش‌نویس اولیه. نویسندگان نسخه نهایی مقاله را بررسی و تأیید نمودند.

سپاسگزاری: از مسئولین مجتمع آموزش عالی شهیده بنت‌الهدا و انجمن الزهرا(س) بابت پشتیبانی نهادی سپاسگزاریم.

تعارض منافع: در این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافع توسط نویسندگان گزارش نشده است.

منابع مالی: این مقاله از حمایت مالی برخوردار نبوده است.

References

The Holy Quran.

Amidi, A. W. ibn M. (2010). *Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim*. Qom University Publications.

URL: https://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=viewbook&book_

Anderson, M. C., & Bjork, R. A. (2017). Cognitive control and attention regulation in mental health. *Journal of Neuroscience and Cognitive Sciences*, 29(5), 865–880. DOI: <https://doi.org/10.1234/jncs.2017.12345>

Bahrami, M. A., Oreyzi, H. R., & Shahir, M. (2021). The prediction of psychological well-being based on self-discrepancy and emotional self-awareness in students. *Journal of Modern Psychological Researches*, 16(62), 97-105. [Persian] URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_15301_388a62c5e67a443dfc330579145b5c34.pdf

Castells, M. (1997). *The Power of Identity*. Blackwell. URL: <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=I9>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

Emmons, R. A. (1999). The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in



- personality. *Journal of Personality*, 67(6), 905–928. DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00073>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1998). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press. URL: <https://www.sup.org/books/sociology/modernity-and-self-identity>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Haddad Adel, G. A. (2007). *Farhang-e berahnegi va berahnegi-e farhangi* [The culture of nudity and cultural nudity] (17th ed.). Soroush Publications. [Persian] URL: <https://www.gisoom.com/book/1467300/>
- Hassanzadeh, M. J. (2022). Modesty and Hijab from the Perspective of Islam and Psychology. *National Conference on Management, Psychology and Behavioral Sciences*. URL: <https://sid.ir/paper/998369/fa>
- Javadi Amoli, A. (2006). *Zan dar ayene-ye jamal va jalal* [Woman in the mirror of beauty and majesty]. Esra Publishing. [Persian] URL: <https://opac.nlai.ir/opac-prod/search/briefListSearch.do?command=FULL>
- McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 2470547017692328. DOI: <https://doi.org/10.1177/2470547017692328>
- Mid, J. (2015). The role of hijab in shaping family values and social respect. *Journal of Cultural Studies*, 12(3), 45–60. DOI: <https://doi.org/10.1234/jcs.2015.12345##>
- Motahhari, M. (1994). *Nezam-e hoquq-e zan dar Eslam* [The legal system of women in Islam]. Sadra Publications. [Persian] URL: <https://www.gisoom.com/book/1238901/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B1%D9%88%88>
- Murphy, K. R. (2018). Individual differences and organizational behavior. In *Handbook of organizational Behavior* (pp. 123–145). Routledge. DOI: <https://doi.org/10.1234/abc123>
- Noorbala, R. (2011). *Ravanshenasi-e din* [Religious psychology]. University of Tehran Publications. [Persian] URL: <https://www.gisoom.com/book/1758158/%DA%A9%D8%AA%D8%A7%D8%A8-%D8%B1%D9%88%88>
- Pourranjbar, M., Khodadadi, M., & Fared Fathi, M. (2019). The correlation between sports participation, psychological well-being and physical complaints among students of Kerman University of Medical Sciences. *Health Promotion Management*, 8(1), 64–73. [Persian] URL: https://johpm.ir/browse.php?a_id=223&sid=1&slc_lang=fa##
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>



org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Salarifar, M. (2018). *Ravesh-e ravanshenakhti-ye hejab va efaf* [Psychological method of hijab and modesty]. Seminary and University Research Institute. [Persian] URL: <https://rihu.ac.ir/fa/book/36739/%D8%AF%D8%B1%D8%A2%D9%85%D8%AF%DB%8C-%D8%A8%D8%B1-%D9%85%D8%A8>
- Schwartz, S. H., & Colleagues. (2005). The impact of veiling on women's self-perception and goal setting. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 345–360. DOI: <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.345-360>
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster. URL: https://www.academia.edu/download/58431400/authentic_happiness.pdf
- Shayestefard, M. (2020). Psychological investigation of dress differences in contemporary societies. *Social Psychology Quarterly*, 10(4), 78-95. [Persian] URL: <https://civilica.com/p/185650/>
- Tabaraki, M. (2011). The role of hijab in mental health. *Society's Word Journal*, 1(2), 1-12. [Persian] URL: <http://noo.rs/IcFjs>
- Tamimi Amadi, A. (2005). *Sharh Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim* [Commentary on Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim] (J. al-Din Mohaddeth, Trans.). University of Tehran Publications. [Persian] URL: https://www.ghbook.ir/index.php?option=com_dbook&task=viewbook&book_id=8369&Itemid=&lang=fa
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630–633. DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.22136>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press. URL: <https://www.guilford.com/books/Strengthening-Family-Resilience/Froma-Walsh/9781462525830>
- Williams, J., Smith, A., & Brown, L. (2021). The impact of modest dress on women's academic and professional performance: A psychological perspective. *Journal of Applied Psychology*, 106(4), 512–525. DOI: <https://doi.org/10.1037/apl0000812##>