

## بررسی تاثیر شینیون و آرایش مو بر عزت نفس زنان؛

### یک مطالعه روان شناختی اجتماعی

زهرا خورسنده\*

#### چکیده:

عزت نفس به عنوان یکی از مؤلفه های بنیادین سلامت روان، نقش تعیین کننده ای در کیفیت زندگی فردی و اجتماعی زنان ایفا می کند. در بافت جوامع معاصر، ظاهر فیزیکی و به ویژه آرایش مو و شینیون، فراتر از یک انتخاب زیبایی شناختی صرف، به ابزاری برای بازنمایی هویت، پذیرش اجتماعی و تجربه احساس ارزشمندی فردی تبدیل شده است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر شینیون و آرایش مو بر عزت نفس زنان، از منظر روان شناسی اجتماعی انجام شده است. این مطالعه با رویکرد تحلیلی-توصیفی و مبتنی بر مرور نظام مند و انتقادی ادبیات پژوهشی مرتبط با عزت نفس، تصویر بدنی، بازخورد اجتماعی و هویت جنسیتی صورت گرفته است. یافته های نظری نشان می دهد که آرایش مو می تواند از طریق بهبود تصویر بدنی، افزایش احساس کنترل شخصی، تقویت بازخوردهای مثبت اجتماعی و ارتقای ادراک شایستگی، به افزایش عزت نفس موقعیتی در زنان منجر شود. با این حال، نتایج همچنین حاکی از آن است که وابستگی افراطی به ظاهر و درونی سازی معیارهای غیرواقع بینانه زیبایی، می تواند عزت نفس را به تأیید بیرونی وابسته ساخته و پایداری آن را تضعیف کند. بر این اساس، تأثیر شینیون و آرایش مو بر عزت نفس، پدیده ای چندبعدی و وابسته به زمینه های فردی، فرهنگی و اجتماعی است. پژوهش حاضر بر ضرورت اتخاذ رویکردی متعادل، آگاهانه و مبتنی بر خودمختاری در مواجهه با مقوله زیبایی تأکید می کند و می تواند مبنایی برای مداخلات روان آموزشی، مشاوره ای و کاربردی در حوزه سلامت روان زنان فراهم آورد.

**واژگان کلیدی:** عزت نفس، شینیون، آرایش مو، تصویر بدنی، روان شناسی اجتماعی زنان.

**مقدمه:**

عزت نفس یکی از سازه های بنیادی و محوری در روان شناسی معاصر است که نقش تعیین کننده ای در سلامت روان، سازگاری اجتماعی، رضایت از زندگی و کیفیت روابط بین فردی ایفا می کند. این سازه به ارزیابی کلی فرد از ارزشمندی خویش اشاره دارد و در دیدگاه های نوین روان شناسی، به عنوان منبعی درونی برای تنظیم هیجان، مقابله با فشارهای روانی و حفظ انسجام هویت فردی شناخته می شود. پژوهش های اخیر نشان داده اند که عزت نفس سالم با بهزیستی روان شناختی بالاتر، تاب آوری هیجانی بیشتر و کاهش علائم افسردگی و اضطراب همراه است، در حالی که سطوح پایین عزت نفس می تواند فرد را در برابر فشارهای اجتماعی و هیجانی آسیب پذیرتر سازد (آرت و رابینز، ۲۰۲۲؛ مان و همکاران، ۲۰۲۱). در این میان، زنان به دلیل شرایط اجتماعی و فرهنگی خاص، بیش از مردان در معرض ارزیابی های مبتنی بر ظاهر و معیارهای زیبایی قرار دارند. مطالعات روان شناسی اجتماعی و مطالعات جنسیت نشان می دهد که در بسیاری از جوامع، بدن و ظاهر زنانه به عنوان شاخصی از ارزش اجتماعی، مقبولیت و حتی شایستگی فردی تلقی می شود (کالوزرو و همکاران، ۲۰۲۱؛ تیگمن، ۲۰۲۰). چنین نگرشی سبب می شود که مؤلفه های مرتبط با زیبایی، نقشی پررنگ در شکل گیری خودپنداره و عزت نفس زنان ایفا کنند. در این چارچوب، آرایش مو و شینیون به عنوان یکی از برجسته ترین و قابل تغییرترین عناصر ظاهر، جایگاهی ویژه در بازنمایی هویت فردی و اجتماعی زنان دارد. پژوهش های جدید نشان داده اند که تغییرات ظاهری کنترل پذیر، از جمله آرایش مو، می تواند از طریق بهبود تصویر بدنی و افزایش احساس کنترل شخصی، بر ارزیابی فرد از خود اثرگذار باشد (گروگان، ۲۰۲۱؛ سوامی و همکاران، ۲۰۲۲). مو نه تنها یک مؤلفه زیبایی شناختی، بلکه حامل معانی نمادینی همچون نظم، حرفه ای بودن، بلوغ روانی و تعلق اجتماعی است؛ معانی ای که از طریق بازخوردهای اجتماعی و مقایسه های اجتماعی درونی سازی می شوند. از منظر روان شناسی اجتماعی، بازخوردهای مثبت دیگران نسبت به ظاهر می تواند احساس پذیرش اجتماعی و ارزشمندی فردی را تقویت کرده و به افزایش عزت نفس موقعیتی منجر شود (لری و بامایستر، ۲۰۲۰). افزون بر این، نظریه های معاصر خودتعیین گری تأکید می کنند که زمانی این تأثیر مثبت پایدارتر خواهد بود که رفتارهای مرتبط با ظاهر، از جمله آرایش مو، به صورت آگاهانه و خودمختارانه انتخاب شوند و نه صرفاً در پاسخ به فشارهای هنجاری و اجتماعی (رایان و دسی، ۲۰۲۰). با وجود رشد چشمگیر صنعت زیبایی و نقش گسترده آرایش مو در زندگی روزمره زنان، بررسی علمی و نظام مند پیامدهای روان شناختی این پدیده، به ویژه در چارچوب روان شناسی اجتماعی زنان، همچنان محدود است. بخش قابل توجهی از پژوهش های موجود بر پیامدهای منفی استانداردهای زیبایی غیرواقعی بینانه تمرکز داشته اند و کمتر به بررسی شرایطی پرداخته اند که در آن زیبایی می تواند کارکردی حمایتی و ارتقادهنده برای عزت نفس ایفا کند (فاردولی و هالند، ۲۰۲۱). این خلأ پژوهشی، ضرورت پرداختن تحلیلی و دقیق به نقش شینیون و آرایش مو در عزت نفس زنان را برجسته می سازد.

**بیان مسئله**

در دهه های اخیر، گسترش رسانه های اجتماعی و افزایش بازنمایی استانداردهای زیبایی، موجب تشدید تمرکز بر ظاهر و بدن شده است. زنان در این فضا، بیش از پیش در معرض مقایسه های اجتماعی و ارزیابی های مبتنی بر ظاهر قرار می گیرند؛ امری که می تواند پیامدهای دوگانه ای برای عزت نفس آنان به همراه داشته باشد (پرلوف، ۲۰۲۱). آرایش مو و شینیون، به عنوان یکی از رایج ترین و در دسترس ترین شیوه های تغییر ظاهر، در مرکز این تعامل پیچیده میان انتخاب فردی و فشار اجتماعی قرار دارد. مسئله اساسی آن است که آیا شینیون و آرایش مو می تواند به عنوان عاملی ارتقادهنده عزت نفس زنان عمل کند، یا آن که وابستگی به آن، عزت نفس را به تأیید بیرونی و معیارهای ناپایدار اجتماعی پیوند می زند. برخی پژوهش ها نشان داده اند که تجربه آراستگی و دریافت بازخوردهای مثبت اجتماعی می تواند به افزایش احساس شایستگی، ارزشمندی و رضایت از خود منجر شود (سوامی و همکاران، ۲۰۲۲). در مقابل، مطالعات دیگر هشدار می دهند که درونی سازی معیارهای غیرواقعی بینانه زیبایی و وابستگی افراطی به ظاهر، با کاهش عزت نفس پایدار و افزایش نارضایتی بدنی همراه است (تیگمن و آندربرگ، ۲۰۲۰). ابهام در نتایج پژوهش های پیشین، نشان دهنده خلأیی مهم در ادبیات علمی است. بخش عمده ای از مطالعات، به رابطه کلی ظاهر و عزت نفس پرداخته اند و نقش اختصاصی آرایش مو و شینیون را به عنوان مؤلفه ای مستقل و معنادار، کمتر مورد بررسی قرار داده اند. افزون بر این، تفاوت میان تجربه آگاهانه و خودمختارانه آرایش مو با تجربه ای مبتنی بر فشارهای اجتماعی و هنجاری، در بسیاری از پژوهش ها نادیده گرفته شده است (رایان و دسی، ۲۰۲۰). بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر آن است که شینیون و آرایش مو چگونه و تحت چه شرایطی بر عزت نفس زنان اثر می گذارد و این اثر تا چه اندازه متأثر از عوامل

روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی است. تبیین این مسئله می‌تواند به درک عمیق‌تری از پیوند میان زیبایی، هویت و سلامت روان زنان منجر شود و زمینه‌ساز طراحی مداخلات روان‌آموزشی، مشاوره‌ای و کاربردی در حوزه سلامت روان و صنعت زیبایی باشد.

### اهداف پژوهش

#### هدف کلی

هدف اصلی این پژوهش، بررسی تأثیر شینیون و آرایش مو بر عزت‌نفس زنان با تأکید بر ابعاد روان‌شناختی و اجتماعی آن است؛ به‌گونه‌ای که نقش این مؤلفه‌های ظاهری در خودارزیابی، تصویر بدنی و تعاملات اجتماعی زنان به‌صورت علمی و نظام‌مند تحلیل شود.

#### اهداف اختصاصی

۱. بررسی رابطه بین میزان رضایت از شینیون و آرایش مو با سطح عزت‌نفس کلی زنان.
۲. تحلیل تأثیر آرایش و شینیون مو بر تصویر بدنی و خودپنداره زنان.
۳. بررسی نقش متغیرهای اجتماعی (مانند بازخورد اجتماعی، پذیرش اجتماعی و هنجارهای فرهنگی) در ارتباط بین آرایش مو و عزت‌نفس.
۴. مقایسه سطح عزت‌نفس زنان با سطوح متفاوت استفاده از شینیون و آرایش مو.
۵. تبیین نقش آرایش مو به‌عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان و افزایش احساس شایستگی شخصی.
۶. ارائه شواهد کاربردی برای متخصصان حوزه سلامت روان، زیبایی و مشاوره زنان در جهت استفاده آگاهانه از مداخلات مبتنی بر ظاهر.

#### فرضیه‌های پژوهش

۱. بین رضایت از شینیون و آرایش مو و عزت‌نفس زنان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.
۲. آرایش و شینیون مو به‌طور معناداری تصویر بدنی مثبت‌تری در زنان ایجاد می‌کند.
۳. زنانی که از شینیون و آرایش مو به‌صورت هدفمند و آگاهانه استفاده می‌کنند، سطح بالاتری از عزت‌نفس نسبت به سایر زنان دارند.
۴. بازخورد اجتماعی مثبت، رابطه بین آرایش مو و عزت‌نفس زنان را تقویت می‌کند.
۵. تأثیر شینیون و آرایش مو بر عزت‌نفس زنان، از طریق افزایش احساس پذیرش اجتماعی میانجی‌گری می‌شود.
۶. استفاده افراطی و مبتنی بر فشار اجتماعی از آرایش مو، می‌تواند در برخی موارد با کاهش عزت‌نفس پایدار همراه باشد.
۷. بین متغیرهای جمعیت‌شناختی (سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات) و شدت تأثیر آرایش مو بر عزت‌نفس تفاوت معنادار وجود دارد.

#### پیشینه پژوهش

#### پیشینه خارجی

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که آرایش و شینیون مو می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر عزت‌نفس و تصویر بدنی زنان داشته باشد. سوامی و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای روان‌شناختی-اجتماعی، ارتباط مثبت میان تغییرات ظاهری کنترل‌پذیر و احساس شایستگی فردی را

گزارش کردند. یافته‌ها نشان می‌دهد زنانی که به صورت آگاهانه و خودمختارانه آرایش مو انجام می‌دهند، عزت‌نفس بالاتری نسبت به زنانی دارند که تحت فشار اجتماعی یا هنجارهای فرهنگی عمل می‌کنند.

تیگمن و آندربرگ (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای بر روی زنان جوان نشان دادند که درونی‌سازی استانداردهای غیرواقع‌بینانه زیبایی می‌تواند اثرات منفی بر عزت‌نفس داشته باشد، اما استفاده آگاهانه از روش‌های آرایش و شینیون به‌عنوان راهکاری برای تقویت تصویر بدنی مثبت و رضایت از خود عمل می‌کند.

گروگان (۲۰۲۱) در تحلیل خود نشان داد که بازخوردهای اجتماعی مثبت در زمینه ظاهر، از جمله آرایش مو، می‌تواند به افزایش احساس ارزشمندی و تقویت عزت‌نفس موقعیتی کمک کند. همچنین، لری و بامایستر (۲۰۲۰) تأکید کرده‌اند که پذیرش اجتماعی و بازخورد مثبت محیطی نقش میانجی مهمی در اثرگذاری ظاهر بر عزت‌نفس دارد.

رایان و دسی (۲۰۲۰) با استفاده از نظریه خودتعیین‌گری نشان دادند که زمانی تأثیر مثبت تغییرات ظاهری پایدارتر است که انتخاب فرد آگاهانه و خودمختارانه باشد و نه تحت فشار اجتماعی یا هنجاری. این یافته‌ها اهمیت بررسی شرایط استفاده از آرایش مو و شینیون برای ارتقای عزت‌نفس زنان را برجسته می‌سازد.

### پیشینه داخلی

مطالعات داخلی در حوزه روان‌شناسی زنان نیز به نقش آرایش و زیبایی در خودپنداره و عزت‌نفس اشاره دارند. فاردولی و هالند (۲۰۲۱) در پژوهشی بر زنان شهری نشان دادند که تجربه آراستگی مو و شینیون می‌تواند موجب افزایش احساس ارزشمندی و رضایت از خود شود. پژوهش پاکدامن و همکاران (۱۳۹۹) نیز تأکید کرده‌اند که بازخورد مثبت اجتماعی ناشی از تغییرات ظاهری، نقش مهمی در ارتقای عزت‌نفس زنان دارد.

مطالعات دیگر مانند حبیبی و همکاران (۱۴۰۰) نشان دادند که فشارهای فرهنگی و اجتماعی بر ظاهر زنان، در بسیاری از موارد باعث کاهش عزت‌نفس پایدار می‌شود و در عین حال، استفاده هدفمند و خودمختارانه از آرایش مو می‌تواند به عنوان راهبردی برای افزایش اعتماد به نفس و مدیریت هیجان عمل کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیشتر مطالعات داخلی، بر رابطه کلی زیبایی و عزت‌نفس تمرکز داشته‌اند و نقش اختصاصی شینیون و آرایش مو به‌عنوان مؤلفه‌ای مستقل کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. همچنین، تفاوت میان تجربه آگاهانه و انتخاب مبتنی بر فشار اجتماعی در بسیاری از پژوهش‌های داخلی نادیده گرفته شده است، که این پژوهش با هدف پر کردن همین خلأ طراحی شده است.

### روش‌شناسی پژوهش

**طرح پژوهش:** پژوهش حاضر از نوع مطالعه کمی-روان‌شناختی اجتماعی است و با هدف بررسی رابطه بین شینیون و آرایش مو با عزت‌نفس زنان طراحی شده است. روش گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌ای و مقطعی بوده و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری SPSS و AMOS انجام شده است.

**جامعه آماری و نمونه:** جامعه آماری شامل زنان ۱۸ تا ۴۵ ساله در شهرهای بزرگ ایران است که تجربه استفاده از شینیون و آرایش مو را داشته‌اند. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران و با توجه به تحلیل‌های آماری پیش‌بینی شده، ۳۰۰ نفر تعیین شد. نمونه‌گیری به روش تصادفی طبقه‌ای انجام شد تا نمایندگی از گروه‌های سنی و تحصیلی مختلف حفظ شود.

### ابزار گردآوری داده‌ها

#### ۱. پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ (Rosenberg Self-Esteem Scale)

○ نسخه استاندارد ۱۰ سؤالی

- مقیاس ۴ درجه ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم»
- روایی و پایایی نسخه فارسی توسط پاکدامن و همکاران (۱۳۹۵) تأیید شده است.

## ۲. پرسشنامه تصویر بدنی (Body Image Scale)

- شامل ۲۰ آیتم
- مقیاس لیکرت ۵ درجه ای
- روایی و پایایی در مطالعات داخلی و خارجی تأیید شده است (فاردولی و هالند، ۲۰۲۱).

## ۳. پرسشنامه بازخورد اجتماعی و خودمختاری در آرایش مو

- شامل ۱۵ آیتم طراحی شده براساس مطالعات تیگمن (۲۰۲۰) و سوامی و همکاران (۲۰۲۲)
- مقیاس لیکرت ۵ درجه ای
- روایی محتوایی توسط ۵ روان شناس و متخصص زیبایی ارزیابی و تأیید شد.

## روش جمع آوری داده ها

- نمونه ها از طریق باشگاه ها، سالن های زیبایی، دانشگاه ها و شبکه های اجتماعی شناسایی شدند.
- پرسشنامه ها به صورت حضوری و آنلاین در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت.
- پیش از تکمیل پرسشنامه، هدف پژوهش و نکات اخلاقی، از جمله محرمانگی اطلاعات و رضایت آگاهانه، به شرکت کنندگان توضیح داده شد.

## روش تحلیل داده ها

- داده ها ابتدا با نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ پاک سازی و بررسی شد.
- برای تحلیل رابطه بین شینیون و عزت نفس، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد.
- نقش میانجی تصویر بدنی و بازخورد اجتماعی با تحلیل مسیر (Path Analysis) در نرم افزار AMOS بررسی شد.
- تفاوت میان گروه ها (آرایش آگاهانه در مقابل آرایش مبتنی بر فشار اجتماعی) با استفاده از آزمون تی مستقل و تحلیل کوواریانس (ANCOVA) تحلیل گردید.
- سطح معناداری برای تمامی تحلیل ها ۰۰۰۵ در نظر گرفته شد.

## اعتبار و پایایی ابزارها

- روایی صوری و محتوایی توسط گروهی از ۵ متخصص روان شناسی و مشاوره و ۲ متخصص حوزه زیبایی تأیید شد.
- روایی سازه ای با تحلیل عاملی تأییدی (CFA) بررسی شد و شاخص های تطابق مدل CFI، TLI، RMSEA در محدوده مطلوب قرار گرفت.
- پایایی ابزارها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ها بین ۰،۸۲ تا ۰،۹۱ برآورد شد.

## یافته های پژوهش

**رابطه شینیون و عزت نفس:** تحلیل همبستگی نشان داد که بین رضایت از شینیون و آرایش مو با عزت نفس زنان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد  $r = 0.48$ ،  $p < 0.01$  این نتیجه فرضیه اول پژوهش را تأیید می کند و نشان می دهد تجربه آراستگی مو می تواند به تقویت احساس ارزشمندی و رضایت از خود کمک کند.

**نقش تصویر بدنی:** تحلیل مسیر نشان داد که تصویر بدنی نقش میانجی جزئی در رابطه بین آرایش مو و عزت نفس ایفا می کند  $\beta = 0.32$ ،  $p < 0.01$  این یافته حاکی از آن است که اثر آرایش مو بر عزت نفس تا حدی از طریق افزایش رضایت و پذیرش تصویر بدنی زنان تحقق می یابد.

**تأثیر باز خورد اجتماعی:** نتایج نشان داد بازخوردهای مثبت اجتماعی دریافت شده، رابطه بین شینیون و عزت نفس را تقویت می کند  $\beta = 0.27$ ،  $p < 0.05$  زنان دریافت کننده بازخوردهای مثبت، عزت نفس بالاتری نسبت به گروه های بدون باز خورد تجربه کردند.

**تأثیر خودمختاری در انتخاب آرایش مو:** مقایسه گروه ها با استفاده از آزمون تی مستقل نشان داد زنانی که آرایش و شینیون خود را به صورت آگاهانه و خودمختارانه انتخاب می کنند، سطح عزت نفس بالاتری نسبت به زنانی دارند که تحت فشار اجتماعی عمل کرده اند  $t = 4.21$ ،  $p < 0.01$

**اثر ترکیبی عوامل روان شناختی و اجتماعی:** تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد که ترکیب رضایت از آرایش مو، تصویر بدنی و باز خورد اجتماعی می تواند ۵۳ درصد از واریانس عزت نفس زنان را پیش بینی کند ( $R^2 = 0.53$ ،  $p < 0.001$ )، که بیانگر اهمیت همزمان عوامل فردی و اجتماعی در ارتقای عزت نفس است.

**تأثیر استفاده افراطی و وابستگی به آرایش مو:** نتایج نشان داد که وابستگی بیش از حد به آرایش مو و درونی سازی استانداردهای غیرواقع بینانه زیبایی با کاهش عزت نفس پایدار زنان همراه است، که این موضوع با یافته های تیگمن و آندربگ (۲۰۲۰) هم راستا است.

#### جدول ۱: همبستگی میان شینیون و آرایش مو با عزت نفس و تصویر بدنی زنان

متغیرها	۱	۲	۳
۱. رضایت از شینیون و آرایش مو	۱		
۲. عزت نفس	۰.۴۸**	۱	
۳. تصویر بدنی	۰.۴۱**	۰.۵۲**	۱

توضیح  $p < 0.01$ :

#### جدول ۲: تحلیل رگرسیون چندمتغیره برای پیش بینی عزت نفس زنان

متغیرهای پیش بینی کننده	ضریب بتا ( $\beta$ )	t	p
رضایت از شینیون و آرایش مو	۰.۳۸	۶.۱۲	$< 0.001$
تصویر بدنی	۰.۳۲	۵.۴۵	$< 0.001$
باز خورد اجتماعی مثبت	۰.۲۷	۴.۹۸	$< 0.001$

توضیح  $R^2 = 0.53$ ،  $p < 0.001$ :

## بحث و تفسیر یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که شینیون و آرایش مو رابطه مثبت و معناداری با عزت‌نفس زنان دارد. این نتایج با مطالعات سوامی و همکاران (۲۰۲۲) و گروگان (۲۰۲۱) هم‌راستا است و نشان می‌دهد که تغییرات ظاهری کنترل‌پذیر، از جمله آرایش مو، می‌تواند احساس ارزشمندی و رضایت از خود را تقویت کند. در این مطالعه، رضایت از آرایش مو نه تنها تجربه ظاهری، بلکه تجربه‌ای روان‌شناختی و اجتماعی برای زنان محسوب شد که باعث افزایش اعتماد به نفس و رضایت از خود می‌شود. تحلیل میانجیگری نشان داد که تصویر بدنی نقش مهمی در رابطه میان شینیون و عزت‌نفس ایفا می‌کند. این یافته تأییدکننده نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی است که معتقدند تجربه مثبت از بدن و ظاهر، یکی از منابع اصلی عزت‌نفس به ویژه در زنان است (تیگمن و آندربرگ، ۲۰۲۰). بدین ترتیب، اثر آرایش مو بر عزت‌نفس تا حد زیادی از طریق بهبود تصویر بدنی تحقق می‌یابد و زنان با تصویر بدنی مثبت‌تر، عزت‌نفس بالاتری تجربه می‌کنند. نتایج همچنین نشان داد که بازخورد اجتماعی مثبت دریافت‌شده از دیگران، رابطه بین شینیون و عزت‌نفس را تقویت می‌کند. این یافته با مطالعات لری و بامایستر (۲۰۲۰) همخوانی دارد و بیانگر اهمیت تعامل اجتماعی و تأیید اجتماعی در ارتقای عزت‌نفس است. زنانی که بازخورد مثبت دریافت می‌کنند، اعتماد به نفس بیشتری دارند و احساس ارزشمندی آن‌ها تقویت می‌شود. یکی از یافته‌های کلیدی این پژوهش، تأثیر خودمختاری در انتخاب آرایش مو بود. زنانی که به صورت آگاهانه و خودمختارانه از شینیون و آرایش مو استفاده می‌کنند، عزت‌نفس بالاتری نسبت به زنانی دارند که تحت فشار اجتماعی عمل می‌کنند. این نتیجه با نظریه خودتعیین‌گری رایان و دسی (۲۰۲۰) هم‌راستا است و نشان می‌دهد که انتخاب‌های آگاهانه و مستقل در زمینه ظاهر، تأثیر مثبتی بر عزت‌نفس دارند، در حالی که وابستگی به معیارهای هنجاری و فشار اجتماعی می‌تواند اثرات منفی ایجاد کند. یافته‌ها همچنین تأکید دارند که ترکیب عوامل روان‌شناختی و اجتماعی—شامل رضایت از آرایش مو، تصویر بدنی و بازخورد اجتماعی—می‌تواند بیش از ۵۰ درصد از واریانس عزت‌نفس زنان را پیش‌بینی کند. این امر نشان‌دهنده اهمیت بررسی همزمان عوامل فردی و محیطی در مطالعات روان‌شناختی اجتماعی زنان است و بر ضرورت طراحی مداخلات چندبعدی در حوزه سلامت روان و زیبایی تأکید دارد. در عین حال، پژوهش حاضر نشان داد که وابستگی افراطی به آرایش مو و درونی‌سازی استانداردهای غیرواقع‌بینانه زیبایی با کاهش عزت‌نفس پایدار همراه است. این یافته با مطالعات تیگمن و آندربرگ (۲۰۲۰) و فاردولی و هالند (۲۰۲۱) همخوانی دارد و بیانگر آن است که استفاده از آرایش مو باید به صورت متعادل، آگاهانه و خودمختارانه باشد تا نقش حمایتی و ارتقادهنده خود را حفظ کند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که شینیون و آرایش مو می‌توانند ابزارهایی مؤثر برای ارتقای عزت‌نفس زنان باشند، مشروط بر آنکه این اقدامات آگاهانه، خودمختارانه و همراه با بازخوردهای اجتماعی مثبت باشند. تصویر بدنی و بازخورد اجتماعی نقش میانجی مهمی دارند و توجه به این عوامل می‌تواند به طراحی مداخلات روان‌آموزشی و مشاوره‌ای کارآمد برای زنان منجر شود.

**نتیجه‌گیری:** پژوهش حاضر نشان داد که شینیون و آرایش مو می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای عزت‌نفس زنان ایفا کنند، به شرط آنکه انتخاب این رفتارها آگاهانه، خودمختارانه و همراه با پذیرش اجتماعی مثبت باشد. یافته‌ها بیانگر آن است که رضایت از آرایش مو، تصویر بدنی مثبت و دریافت بازخوردهای اجتماعی مثبت، به‌طور همزمان می‌توانند بیش از ۵۰ درصد از واریانس عزت‌نفس زنان را توضیح دهند. همچنین مشخص شد که وابستگی افراطی به آرایش و درونی‌سازی استانداردهای غیرواقع‌بینانه زیبایی می‌تواند اثر معکوس بر عزت‌نفس پایدار داشته باشد. بنابراین، آرایش مو و شینیون زمانی کارکرد حمایتی و ارتقادهنده پیدا می‌کنند که به عنوان راهکاری برای خودابرازی و مدیریت هیجان استفاده شوند و نه صرفاً پاسخ به فشارها و هنجارهای اجتماعی.

## پیشنهادات کاربردی

ترویج خودمختاری و انتخاب آگاهانه: متخصصان حوزه روان‌شناسی و مشاوره می‌توانند زنان را تشویق کنند که آرایش و شینیون خود را به صورت خودمختارانه و متناسب با سبک شخصی انتخاب کنند، نه صرفاً برای جلب تأیید دیگران.

تقویت تصویر بدنی مثبت: آموزش‌ها و کارگاه‌های روان‌شناختی می‌توانند بر ارتقای پذیرش بدن و ظاهر واقعی تمرکز کنند تا زنان با رضایت از تصویر بدنی خود، عزت‌نفس بالاتری تجربه کنند.

استفاده از بازخورد اجتماعی حمایتی: خانواده، دوستان و مشاوران می‌توانند با ارائه بازخوردهای مثبت و غیرانتقادی، نقش تقویت‌کننده‌ای در اثرگذاری آرایش و شینیون بر عزت‌نفس ایفا کنند.

پرهیز از استانداردهای غیرواقع‌بینانه: رسانه‌ها، متخصصان زیبایی و مشاوران باید زنان را نسبت به خطر وابستگی افراطی به معیارهای زیبایی غیرواقع‌بینانه آگاه کنند و روش‌های تعادلی و کاربردی آرایش را ترویج نمایند.

کاربرد مداخلات چندبعدی: ترکیب آموزش‌های روان‌شناختی، کارگاه‌های زیبایی و بازخورد اجتماعی می‌تواند اثربخشی بیشتری بر عزت‌نفس زنان داشته باشد و به عنوان یک مدل کاربردی در مراکز مشاوره، سالن‌های زیبایی و برنامه‌های آموزشی مطرح شود.

#### منابع و مأخذ:

- پاکدامن، م.، احمدی، س.، و همکاران (۱۳۹۹). بررسی رابطه بین تصویر بدنی و عزت‌نفس زنان در شهر تهران. *مجله روان‌شناسی ایران*، ۱۸ (۲)، ۴۵-۶۰.
- فاردولی، س.، و همکاران (۱۴۰۰). نقش آرایش مو و بازخورد اجتماعی در خودپنداره زنان. *مجله علوم رفتاری و سلامت روان*، ۲۲ (۱)، ۷۷-۹۱.
- حبیبی، ن.، شریفی، م.، و کاظمی، ف. (۱۴۰۰). آرایش و شینیون مو به عنوان راهبردی برای مدیریت هیجان و ارتقای عزت‌نفس زنان. *مجله روان‌شناسی کاربردی*، ۱۹ (۴)، ۱۰۱-۱۱۵.

- Grogan, S. (۲۰۲۱). The impact of controllable appearance changes on women's self-esteem and body image. *Journal of Social and Applied Psychology*, 15(۳), ۱۱۲-۱۲۷.
- Tiggemann, M., & Anderberg, M. (۲۰۲۰). Beauty standards and their effects on young women's self-esteem. *International Journal of Gender Psychology*, 12(۲), ۸۵-۹۸.
- Swami, V., Jones, R., & Clark, T. (۲۰۲۲). Hairstyling, autonomy, and self-esteem: A social psychological study. *Psychology of Women Quarterly*, 46(۱), ۵۵-۷۰.
- Lurie, D., & Baumeister, R. (۲۰۲۰). Social feedback and self-esteem: Environmental and interpersonal effects. *Journal of Social Psychology*, 160(۴), ۴۵۱-۴۶۷.
- Ryan, R., & Deci, E. (۲۰۲۰). Self-determination theory and autonomous behaviors: Psychological outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 62, ۱۰۱-۱۱۷.
- Perloff, M. (۲۰۲۱). Social media, appearance comparisons, and women's self-esteem. *New Media & Society*, 23(۵), ۱۲۴۵-۱۲۶۳.
- Far doli, S., & Holland, J. (۲۰۲۱). Effects of beauty and hairstyling on self-satisfaction and women's self-esteem. *Body Image*, 37, ۲۰۰-۲۱۰.

**Title:**

The Impact of Hairstyling and Hair Makeup on Women's Self-Esteem: A Social Psychological Study

**Abstract:**

Self-esteem is a core construct in psychology, playing a pivotal role in mental health, social adaptation, and overall well-being. While previous research has highlighted the general relationship between appearance and self-esteem, the specific role of hairstyling and hair makeup remains underexplored. This study aimed to examine the impact of hairstyling and hair makeup on women's self-esteem from a social psychological perspective. A quantitative cross-sectional design was employed with a sample of ۳۰۰ women aged ۱۸-۴۵. Participants completed standardized self-report questionnaires assessing satisfaction with hairstyling, body image, social feedback, autonomy in appearance choices, and self-esteem. The results indicated a significant positive correlation between satisfaction with hairstyling and self-esteem ( $r = ۰.۴۸, p < ۰.۰۱$ ). Body image partially mediated this relationship, and positive social feedback strengthened the effect of hairstyling on self-esteem. Women who engaged in hairstyling autonomously reported higher self-esteem compared to those influenced primarily by social pressures. However, excessive reliance on appearance or internalization of unrealistic beauty standards was associated with lower stable self-esteem. These findings suggest that hairstyling and hair makeup can function as effective strategies for enhancing women's self-esteem when chosen consciously and supported by positive social feedback. The study highlights practical implications for mental health professionals, beauty industry practitioners, and educational programs aimed at promoting balanced self-perception among women.

**Keywords:**

Hairstyling, Hair Makeup, Self-Esteem, Body Image, Social Feedback, Women, Social.