المظهر الخارجي وعلاقته بالتوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة

أ.م.د. أنوار خير الله نهاب إبراهيم الخفاجي

anwarkhayrallah78@gmail.com

مركز الإرشاد الأسري في بابل التابع للأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي التعرف إلى المظهر الخارجي والتوافق مع الذات، وتعرف العلاقة الارتباطية بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة. وقد اقتصر البحث الحالي على دراسة المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى طالبات الجامعة لعينة بلغت (٣٣٨) طالبة من طالبات كلية العلوم للبنات– جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٥– ٢٠٢٦). ولتحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياسي المظهر الخارجي والتوافق مع الذات، وبعد التحقق من صدق وثبات المقياسين تم تطبيقهما على نساء عينة البحث، وعبر استعمال البرنامج الإحصائي (SPSS) توصل البحث إلى النتائج الآتية:– عدم وجود رضا عن المظهر الخارجي لدى طالبات كلية العلوم للبنات، عدم وجود توافق مع الذات لدى طالبات كلية العلوم للبنات، فضلا عن وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات. وقد تم وضع عددا من التوصيات والمقترحات على ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: المظهر الخارجي، التوافق مع الذات، المرأة المسلمة.

The external appearance and its relationship to self-congruence among Muslim women

Ph.D., Asst. Prof. Anwar Khayrallah Nahab Ibrahim Al-Khafaji

Markaz al-Irshad al-Usari in Babylon, Al-Hussaini Holy Shrine

Abstract:

The current research aims to identify external appearance and self-congruence, and identify the correlation between external appearance and self-congruence among Muslim women. The research was limited to studying external appearance and self-congruence among a sample of (338) female students from the faculty of science for women -university of Babylon for the academic year (202٥–202٦). To achieve the research objectives, the researcher adopted two scales of external appearance and self-congruence. After verifying the validity and reliability of the two scales, they were applied to the research sample. Using the statistical program (SPSS), the research reached the following results: the sample of research have no satisfaction with external appearance, the sample of research have no self-congruence, and there is weak correlation between external appearance and self-congruence. A number of recommendations and suggestions were put in light of the findings of the research.

Key Words: The External Appearance, Self-Congruence, Muslim Women.

DOI:

الفصل الأول

تعريف بالبحث

مشكلة البحث:

يشكل المظهر الخارجي للنساء، أمرًا جوهريا ثابتا، لكن ذلك قد يؤدي إلى مشكلات جانبية، إذ أشارت دراسة شايفر و توموسون Schaefer & Thompson (2018) إلى ان عدم الشعور بالرضا عن المظهر الخارجي يمكن ان يقود إلى اضطراب صورة الجسم واضطراب الأكل، حيث أن كثرة المقارنات القائمة على المظهر مع آخرين يجسدون مُثُلًا جمالية سائدة تؤدي إلى زيادة عدم الرضا عن الجسم، كما أن اضطراب الأكل ينشأ نتيجةً لمحاولة النساء إعادة تشكيل مظهر أجسامهن عبر إتباع حمية غذائية قاسية وممارسة الرياضة وغيرها من السلوكيات التعويضية، فهنالك تأثيرا سلبيا لمقارنات المظهر الخارجي على الرجال والنساء على حد سواء، ذلك أن بعض عناصر المقارنة قد تؤثر بشكل سلبي لاحقا، فعلى وجه التحديد، فأنه وعلى الرغم من أن النساء يُجرين مقارنات تركز على المظهر مع مجموعة متنوعة من الأهداف القريبة (مثل الأقران) والبعيدة (مثل الصور عبر الانترنت وغيرها)، إلا أن المقارنات بالصور عبر الانترنت او بصور الوسائط المتعددة قد تكون ضارة بشكل خاص، وفضلا عن ذلك، يبدو أن المقارنات الصاعدة (أي المقارنات مع شخص أكثر جاذبية) مرتبطة بتأثير سلبي أكبر من المقارنات الهابطة (أي المقارنات مع شخص أقل جاذبية، وعليه فأن مقارنات المظهر تؤدي عادةً إلى زيادة التأثير السلبي مما قد يؤدي بدوره إلى زيادة خطر عدم التوافق مع الذات واضطراب سلوكيات الأكل (Schaefer LM, 2018) إلى جانب ذلك، يمكن ان ينشأ عدم الشعور بالرضا عن المظهر الخارجي بسبب ضعف الواعز الديني والقناعة، إذ انه غالبًا ما يُوفّر التدين والإيمان للنساء منظومةً من القيم والمعاني وتقبل الذات تتجاوز المظهر الخارجي، ومع ذلك، عندما يكون التدين والإيمان ضعيفين أو غائبين، قد تكون النساء أكثر عُرضةً لاعتماد معايير الجمال الثقافية الخارجية كمصدر أساسي لتقدير الذات، وهذا يُمكن أن يُنشئ رابطًا إشكاليًا بين ضعف التدين وعدم الرضا عن صورة الجسد، كما ان التعرض لضغوط العولمة والإعلام في غياب التأثير المُخفف للتعاليم الدينية التي تُثبط من الشعور بالغرور أو المُقارنات، يجعل الإناث يستوعبن مُثُل النحافة أو "الجسم المثالي" التي تُحركها وتوجهها وسائل الإعلام، وهذا من يزيد من خطر الشعور بصورة الجسم السلبية، وضغوط الحمية الغذائية، والسلوكيات الضارة المحتملة، وعليه، فان ضعف التدين والإيمان يمكن أن يُفاقم عدم رضا الإناث عن صورة الجسد عبر إزالة القيم الوقائية، وإضعاف آليات التكيف، وزيادة التعرض للضغوط الثقافية والإعلامية، فالإيمان القوي قد يكون بمثابة حاجز، يُركز على القيمة الداخلية على المظهر(Ranconurt D, 2016) وفضلا عن ذلك، يؤدي التركيز المتزايد على الذات إلى انغماس النساء خاصة الخجولات منهن في الأفكار التلقائية السلبية والاستجابات العاطفية، مما يشكل حلقة سلبية يصعب الهروب منها، فهن يتأملن أنفسهن ويقيّمنها باستمرار، مما يضخم الجوانب السلبية لإدراكهن، ويؤدي إلى قلق أقوى ومشاعر نقص، وهذه المشاعر، بدورها، تعزز السلوك التجنبي لديهن، مما يدفعهن إلى الانسحاب من التفاعلات الاجتماعية، ويقلل من فرصهن في التجارب الاجتماعية الإيجابية، ومن ثم تفاقم الصراع الداخلي وعدم الرضا وعدم التوافق مع الذات، حيث تشكل هذه العملية مجتمعة عوامل خطر داخلية مهمة لتأثير ضعف التوافق مع الذات على التواصل الاجتماعي وهذا غالبًا ما يضع النساء في صراع معرفي وعاطفي وحالة من القلق والارتباك، مما يؤدي إلى فجوة بين تصور الذات والذات المثالية أو الفعلية ويقود إلى عدم التوافق مع الذات، كما أن العبارات السلبية عن الذات عند تقديم الذات تزيد بشكل كبير من خطر انخفاض تقدير الذات بين النساء الخجولات على وجه الخصوص، فتلك النسوة غالبًا ما يكون لديهن تقييم ذاتي جوهري أقل، وشعور اقل بالأمان، مما يشير إلى وجود تضارب في التوافق مع الذات وتقبل الذات (H.YU, 2024)

إلى جانب ذلك، أشارت دراسة بارنييه و كوليسون Barnier & Collison (2019) إلى انه غالبًا ما يُوفر التدين والإيمان للمرأة بوصلة أخلاقية، وشعورًا بالمعنى، واستراتيجيات للتكيف مع الضغوط، إذ يمكن للإيمان القوي أن يُعزز التوافق بين القيم الداخلية والسلوك الخارجي، لكن عندما يكون التدين والإيمان ضعيفين أو غائبين، قد تُعاني الإناث من تنافر القيم، فقد يُسبب غياب قيم توجيهية واضحة تناقضات بين ما ترغب فيه وبين ما تمارسه في حياتها اليومية، وقد يزيد ضعف التدين من التعرض لضغوط خارجية متضاربة (اجتماعية،

DOI:

ثقافية، أو إعلامية)، مما قد يولد شعورًا بعدم التوافق مع الذات حيث تكون المعتقدات الشخصية، والعواطف، والسلوكيات غير متوافقة وهذا من ثم قد يتجلى في تدني تقدير الذات أو عدم الرضا عن المظهر الخارجي وضعف الاستقرار العاطفي الناجم عن التناقضات بين القيم الداخلية والتأثيرات الخارجية، فبالنسبة للإناث تحديدًا واللواتي غالبًا ما يواجهن توقعات مجتمعية متشددة فيما يتعلق بالمظهر والأخلاق والأدوار، قد يفاقم ضعف التدين من التأثر بالضغوط الخارجية (مثل معايير الجمال وثقافة الاستهلاك) وتزايد الصراع الداخلي بين التوقعات الثقافية والاستقلالية الشخصية والشعور بالفراغ أو انعدام المعنى، مما يعزز عدم التوافق مع الذات(Barnier E. M., 2019)

أهمية البحث:

يمثل المظهر الخارجي صورة الجسم والتي تتضمن الإدراك الذاتي لشكل الجسم ووزنه وموقفًا ذاتيًا في شكل تقييمات فردية للمظهر الجسدي، فيتطور المظهر الخارجي عبر التفاعل الاجتماعي، لذلك، يؤدي الآخرون والبيئة الاجتماعية دورًا مهما في تطوير المظهر الخارجي للمرأة، فان صورة الجسم الإيجابية لها أهمية بتعزيز بشعور المرأة بالرضا عن قبول حالة جسدها وعدم القلق بشأن الطعام والشراب المستهلك، وهو مهم للصحة النفسية والنمو البدني لها (Lumban Gaol, 2024) ، وفضلا عن ذلك، فان للمظهر الخارجي أهمية بالغة في المجتمعات الإسلامية، وخاصةً لدى النساء، إذ يتداخل مع القيم الثقافية والتعاليم الدينية والتوقعات الاجتماعية، ففي السياقات الديني، لا يقتصر المظهر على الجماليات أو الجاذبية الجسدية فحسب، بل يرتبط غالبًا بأبعاد أوسع كالحياء والأخلاق والهوية وهذا يؤثر بالإيجاب على كيفية إدراك المرأة المسلمة لمظهرها الخارجي وإدارتها له، ومن ثم فإن طريقة تقديم المرأة لنفسها غالبًا ما تتجاوز التفضيلات الفردية لتصبح انعكاسًا للتدين الشخصي والمعايير الثقافية الجماعية، كما ان للمظهر الخارجي أهمية في التعبير الديني للمرأة الذي يعكس في آنٍ واحد التمسك بالدين والتوافق مع التوقعات المجتمعية، إذ يُعد الملبس والزي المحتشم، وخاصة الحجاب أحد الجوانب الأساسية لمظهر المرأة المسلمة، فهو لا يُعدّ علامة على الالتزام الديني فحسب، بل رمزًا للهوية الثقافية أيضًا، فبالنسبة للكثير من النساء، تُجسّد هذه الممارسات وعيًا بين القيم الروحية والانتماء المجتمعي، بالإضافة إلى ذلك، تبرز أهمية المظهر الخارجي لدى المرأة المسلمة في البعد النفسي والاجتماعي، حيث أن المظهر يؤثر على تصور الذات والثقة بالنفس والقبول الاجتماعي، فبالنسبة لبعض النساء، يوفر لهن اللباس المحتشم التمكين والتحرر من التشبيه الخارجي، ويحافظ على الهوية الدينية والاندماج في المعايير المجتمعية الأوسع، وهكذا تتجاوز أهمية المظهر الخارجي الاهتمامات الجمالية السطحية، فهو يُجسّد الدين والثقافة مما يؤثر على كيفية بناء النساء لهوياتهن والتعبير عنها ومن ثم، يُعدّ المظهر خيارًا شخصيًا عميقًا وظاهرة اجتماعية راسخة (Akrawi، ٢٠١٥)

ومن جانب آخر، يشير التوافق مع الذات إلى الانسجام بين مفهوم المرأة عن ذاتها وتجاربها وسلوكياتها وأدوارها الاجتماعية، وهذا المفهوم له أهمية في تعزيز الأصالة، وتقبل الذات، والأداء التكيفي ويُعد هذا التوافق أساسيًا للنمو النفسي وتحقيق كامل إمكانات المرأة، فان أحد الأسباب الرئيسة لأهمية التوافق مع الذات يكمن في ارتباطه بالصحة النفسية، فالنساء اللواتي يتمتعن بمستوى عالٍ من التوافق بين مفهومهن الذاتي الداخلي وواقعهن الخارجي يُبلّغن عن تقديرٍ أكبر للذات، واستقرارٍ عاطفي، ورضا عن الحياة، علاوةً على ذلك، يؤدي التوافق مع الذات دورًا هامًا في التحفيز والسعي لتحقيق الأهداف، فعندما تتوافق الأهداف الشخصية مع القيم الأساسية والجوانب الأصيلة للذات، تكون النساء أكثر ميلًا لإظهار المثابرة، والدافع الذاتي، والمرونة في مواجهة التحديات، وهذا يُبرز أهمية البيئات الحاضنة– مثل البيئات التعليمية أو الأسرية– التي تدعم الاستقلالية والأصالة، مما يُمكّن النساء من السعي لتحقيق أهدافٍ متطابقة (H.YU، ٢٠٢٤)إلى جانب ذلك، بالنسبة للمرأة المسلمة، غالبًا ما تُعدّ الهوية الدينية بُعدًا محوريًا وظاهرًا في الوعي العام للذات حيث يعمل التفاعل بين العقيدة الدينية والبنى الاجتماعية الأبوية والحداثة كآلية تكاملية تُوفق عبرها المرأة بين المُثُل الدينية المُتأصلة وتطلعاتها الشخصية وواقعها الاجتماعي فيرتبط التوافق مع الذات بالتطابق الديني، حيث تتوافق المعتقدات والممارسات الشخصية، بشعور من التماسك الروحي، وانخفاض الضيق الوجودي، وتخفيف حدة الاستجابات للضغوط النفسية والاجتماعية، كما يُسهم التوافق مع الذات في تماسك الهوية، مما يُمكّن النساء من إظهار ذات مستقرة وأصيلة في مختلف السياقات حيث يُسهّل التوافق مع الذات السلوك المتسق ويُخفّف العبء المعرفي

DOI:

المرتبط بتقسيم الأدوار، ومن ثم يُعزز التوافق مع الذات العلاقات الهادفة ويدعم الفاعلية الأخلاقية، مما يُحسّن قدرة المرأة على اتخاذ قرارات تعكس قيمها الشخصية المتكاملة (Nurus Shalihin، ٢٠٢٣)

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

١- مستوى الرضا عن المظهر الخارجي لدى المرأة المسلمة.

٢- مستوى التوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة.

٣- العلاقة الارتباطية بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى عينة من طالبات كلية العلوم للبنات- جامعة بابل الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥- ٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات:

- **المظهر الخارجي:**

عرفه كل من:

١- شايفر وتومسون:(2018) Schaefer & Thompson

السمات الخارجية المرئية لجسم المرأة والتي يمكن للآخرين إدراكها، ويشمل ذلك سمات مثل ملامح الوجه، وشكل الجسم وحجمه، ولون البشرة وملمسها، وتصفيف الشعر ولونه، والملابس، والعناية الشخصية، وغيرها من السمات الملحوظة، وهو يعد عاملاً مؤثراً في التفاعلات الاجتماعية، وإدراك الذات، والهوية، والعلاقات الشخصية (Schaefer LM، ٢٠١٨)

٢- لومبان، وآخرون .Lumban et al (2024):

وجهة نظر الشخص الذاتية عن نفسه، ومن ثم ينشأ تقييم ذاتي، أي صورة الجسم الإيجابية (راضيًا) والسلبية (غير راضي) (Lumban Gaol، ٢٠٢٤)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف شايفر وتومسون (2018) Schaefer & Thompson تعريفا نظريا للمظهر الخارجي كونها تبنت مقياسهما.

التعريف الإجرائي: الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة عبر إجابتها عن فقرات مقياس المظهر الخارجي المتبنى من قبل الباحثة.

- التوافق مع الذات:

عرفه كل من:

١- بارنييه وكوليسون (2019) Barnier & Collison:

إنّه التوافق بين الذات وتجارب المرأة (أو أدائها وإدراكها) وهو يعبر الأصالة والرضا والتوازن النفسي (Barnier E.، ٢٠١٩)

٢- يو وصن: (2024) Yu & Sun

انه درجة التوافق أو الاتساق بين مفهوم المرأة عن ذاتها (كيف تنظر إلى نفسها) وتجاربها الفعلية أو سلوكياتها أو تعبيراتها الخارجية، وهذا الاتساق يصف الانسجام بين إحساس المرأة الداخلي بهويتها وطريقة عيشها أو إدراكها (H.YU، ٢٠٢٤)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف يو وصن (2024) Yu & Sun تعريفا نظريا للتوجه التنافسي كونها تبنت مقياسهما.

التعريف الإجرائي: الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة عبر إجابتها عن فقرات مقياس التوافق مع الذات المتبنى من قبل الباحثة.

DOI:

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

المحور الأول: – إطار نظري:

أولا: – مفهوم المظهر الخارجي:

يشير المظهر الخارجي إلى أفكار النساء ومشاعرهن ومواقفهن وتصوراتهن عن أجسادهن، اذ إن المظهر الخارجي هو صورة الشخص وإدراكه للجسم المثالي، ورغباته في جسده بناءً على تصورات الآخرين وتعديلها بناءً عليها، فيتضمن المظهر الخارجي الإدراك الذاتي لشكل الجسم ووزنه وموقفًا ذاتيًا في شكل تقييمات النساء لمظهرهن الجسدي، ويتطور المظهر الخارجي عبر التفاعل الاجتماعي للمرأة، لذلك، يؤدي الآخرون والبيئة الاجتماعية دورًا أساسيًا في تطوير المظهر الخارجي للمرأة، ويتكون المظهر الخارجي من ثلاثة مكونات، وهي الإدراك (التصور) لكيفية رؤية النساء لأجسادهن، والمواقف، وكيف تشعر النساء تجاه مظهرهن، والتصورات والمواقف السلوكية التي تؤثر على سلوكهن، كما تم تقسيم التقييم الذاتي للجسم إلى صور جسدية إيجابية وسلبية، فصورة الجسم الإيجابية هي صورة أو وجهة نظر المرأة تجاه جسدها تتميز بالشعور بالرضا عن قبول حالة الجسم وعدم القلق بشأن الطعام والشراب المستهلك، وهذه الصورة الإيجابية ضرورية للصحة النفسية لها ونموها البدني، في حين تمثل صورة الجسم السلبية وجهة نظر المرأة السلبية تجاه جسدها، وبشكل عام، تتشكل صورة الجسم السلبية من عدة عناصر، منها: اضطرابات الإدراك، وعدم الرضا، والمشاعر السلبية تجاه الحجم والوزن، وسوء السلوك، كمحاولة إنقاص الوزن باتباع حميات غذائية مفرطة، حيث تنجم عن هذه العناصر تكوين صورة سلبية (Lumban Gaol، ٢٠٢٤) إلى جانب ذلك، يمكن العثور على صورة سلبية لصورة الجسم في دراسة أجراها كاش وبروزينسكي (٢٠٠٢) Cash & Pruzinsky والتي أظهرت أن حوالي (٤٠–٧٠٪) من الفتيات المراهقات غير راضيات عن جانبين أو أكثر من جوانب أجسادهن، فيركز عدم الرضا عادةً على أجزاء الجسم التي تحتوي على كمية كبيرة من الأنسجة الدهنية وترغب المراهقات أيضًا في تجنب الظهور بمظهر سمين أو مترهل أو غير لائق، ومع ذلك، فمن بين النساء غير الراضيات عن وزنهن وشكل أجسامهن، تحاول بعض المراهقات زيادة الوزن لتبدو اكبر، فغالبًا ما تشعر الفتيات المراهقات بعدم الرضا عن أنفسهن، حتى لو كانت آراؤهن أكثر ضررًا وغالبًا ما تستهلك المراهقات كميات كبيرة من الطعام لتحقيق وضعية الجسم المثالية، وبشكل عام، تشعر الفتيات بقدر أقل من الرضا عن أجسادهن ويكون لديهن صورة سلبية عن أجسادهن مقارنة بالفتيان أثناء فترة البلوغ (Denich، ٢٠١٥)

تأثير الثقافة على المظهر الخارجي:

تؤدي الثقافة دورًا في حياة كل فرد، فالثقافة تؤثر على نظرة النساء للجسم المثالي، كما أن العمر قد يكون عاملًا يشجع المرأة على إتباع اتجاهات ثقافة معينة، ففي بعض الأحيان، تُستخدم الثقافة الخارجية كمعيار رئيسي لجمال المرأة، مثل الظهور بجسم نحيف وطويل، والعناية بالجسم، وهذا الرأي يجعل جميع النساء يملن إلى الانتقائية في تبني الثقافات الأجنبية فهن يخترن ما يؤثر عليهن إيجابيًا، فصورة الجسد او المظهر الخارجي ظاهرةٌ اجتماعيةٌ يعكس كيفية إدراك النساء لمظهرهن الجسدي وتقييمهن له في سياق المعايير الثقافية والدينية والاجتماعية، وعلى وجه التحديد، تتشكل صورة الجسد لدى النساء المسلمات عبر تقاطعٍ فريدٍ بين التقاليد الثقافية والقيم الدينية ومُثُل الجمال المعولمة، إذ تؤدي الثقافة دورًا محوريًا في تحديد ما يُعتبر مقبولًا أو مرغوبًا فيه أو محتشمًا في المظهر، مما يؤثر على الرضا عن الجسد وعدم الرضا عنه (Lumban Gaol، ٢٠٢٤)) وفضلا عن ذلك، ففي الكثير من المجتمعات المسلمة، تتداخل المعايير الثقافية مع التوجيهات الدينية التي تُشدد على الاحتشام، لا سيما عبر قواعد اللباس كالحجاب والنقاب والعباءة، وبالنسبة لبعض النساء، تحميهن هذه الممارسات الثقافية والدينية من ضغوط معايير الجمال الغربية بتحويل التركيز من المظهر الخارجي إلى الفضائل الداخلية والهوية الأخلاقية، وبهذا المعنى، يمكن للثقافة أن تكون بمثابة حاجز ضد التشييء، مما يُقلل من مراقبة الجسد ويُعزز قبول الذات، ومع ذلك، فإن التأثيرات الثقافية ليست متجانسة فقد أدخلت العولمة والتعرض الإعلامي المُثُل الغربية للنحافة والبشرة الفاتحة والمظهر الشبابي إلى المجتمعات الإسلامية، مما خلق صراعًا ثقافيًا، فغالبًا ما تتأرجح المرأة المسلمة بين توقعات الهوية الثقافية المتواضعة والمعايير الحديثة

DOI:

التي تروج لها وسائل الإعلام العالمية ويمكن أن يؤدي هذا التوتر إلى استياء داخلي من شكل الجسم، وخاصة بين الشابات الأكثر تعرضًا لوسائل التواصل الاجتماعي وصناعات الأزياء العابرة للحدود (Akrawi، ٢٠١٥) علاوة على ذلك، تُعدّ الاختلافات الثقافية داخل المجتمعات الإسلامية نفسها مهمة أيضًا، فعلى سبيل المثال، ففي سياقات جنوب آسيا أو الشرق الأوسط، قد تُربط أشكال الجسم الأكثر انحناءً تقليديًا بالصحة والخصوبة، بينما في المجتمعات الإسلامية بالدول الغربية، قد تعد القوام النحيف مثاليًا حيث تُظهر هذه الاختلافات الثقافية أن صورة الجسد لدى النساء المسلمات لا يمكن فهمها خارج سياق التقاليد المحلية والقيم العائلية والتأويلات الدينية، وفي نهاية المطاف، تُمارس الثقافة تأثيرات وقائية ومحفّزة للمخاطر على صورة الجسد لدى المرأة المسلمة في حين أن معايير الاحتشام الثقافية والدينية قد تحمي النساء من بعض ضغوط التشييء، فإن عولمة مُثُل الجمال والتهجين الثقافي غالبًا ما تُعيد طرح تحديات جديدة، مما يجعل صورة الجسد حوارًا ديناميكيًا بين التقاليد والدين والحداثة (Ranconurt D، ٢٠١٦)

المظهر الخارجي والرغبة في تغييره لدى المرأة المسلمة:

إنّ للمظهر الخارجي أهمية نفسية وثقافية واجتماعية بالغة في كل مجتمع، إذ يتشكل المظهر لدى النساء المسلمات عبر تفاعل معقد بين القيم الدينية والتقاليد الثقافية وتأثيرات وسائل الإعلام الحديثة، وبينما يشجع الإسلام على الحياء والجمال الداخلي، شهد المجتمع العراقي– كغيره من المجتمعات– انفتاحًا متزايدًا على معايير الجمال العالمية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والإعلانات والتلفزيون، وقد زاد هذا الانفتاح من الوعي بالمظهر الجسدي، وفي بعض الحالات، خلق رغبة لدى النساء في تعديل أو تحسين مظهرهن بما يتماشى مع معايير الجاذبية المتصورة، فلقد اجري الكثير من الدراسات حول هذا الموضوع في الكثير من الدول العربية مثل دراسة عبد الرحمن Abdulrahman (2014) ودراسة خالد، وآخرون Khaled et al. (2018) اذ أفادت هذه الدراسات أن عدم الرضا عن الجسم والرغبة في تغيير المظهر هو أمر شائع، وأشارت إلى أن ما يقرب من ثلث عينات الطالبات في الجامعة يُعربن عن عدم رضاهن عن الوزن أو حجم الجسم، اذ ان التأثر بوسائل الإعلام الغربية وصور المشاهير يزيد من الرغبة في تغيير حجم او شكل الجسم لدى النساء العربيات في الدراسات التجريبية والمسحية، حيث يرتبط التعرض للنماذج الغربية النحيفة بتفضيل أقوى للقوام الأكثر رشاقة، فان الحجاب غالبا ما يُخفف من حدة المواقف تجاه الجسم فتوصلت الدراسات إلى أن النساء المحجبات غالبًا ما يُبلغن عن رغبة أقل في النحافة أو تقدير أفضل للجسم مقارنةً بأقرانهن غير المحجبات– على الرغم من أن هذا النمط ليس عالميًا ويتفاعل مع الثقافة المحلية والتدين (Khaled، ٢٠١٨) (Musaiger, 2014)إلى جانب ذلك، يرتبط مفهوم الجمال ارتباطًا وثيقًا بالمبادئ الأخلاقية والدينية حيث يُشدد الدين الإسلامي على الحياء، وينهى عن الغرور أو الاهتمام المفرط بالمظهر الخارجي وغالبًا ما تُعبّر قواعد اللباس، كالحجاب والعباءة وغيرها من الملابس المحتشمة، عن الالتزام الديني والهوية واحترام الأعراف الثقافية، فضلا عن ان وسائل التواصل الاجتماعي تُعدّ دافعا هاما، اذ تُظهر دراسةٌ مقطعيةٌ حديثةٌ أُجريت على عيناتٍ جامعيةٍ خليجيةٍ وعمانيةٍ استياءً أكبر من الجسم حيث يرتفع مستوى التأثر واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بمعايير الجمال الغربية، كما ان هنالك تباينٌ حسب البلد والعمر والثقافة الفرعية، اذ تختلف التفضيلات ومستويات الاستياء بين دول الخليج ودول المشرق العربي والمناطق الريفية والحضرية فالتغير الاقتصادي وأسواق الإعلام والمعايير الجندرية المحلية تُشكّل مدى رغبة النساء في تغيير مظهرهن(Al Riyami, 2024) . ومع ذلك، تتعايش هذه القيم مع تأثير موازٍ للحداثة ومُثُل الجمال الغربية، فقد أدخلت العولمة وسهولة الوصول إلى منصات التواصل الاجتماعي معايير جمالية جديدة– بشرة فاتحة، وقوام رشيق، وملامح وجه مميزة– تتناقض مع المفاهيم التقليدية للجمال وقد خلق هذا التأثير المزدوج توترًا داخليًا لدى الكثير من المسلمات ، اللواتي يتنقلن بين الحفاظ على الحياء الثقافي والاستجابة لضغوط العصر الحديث للظهور بمظهر جذاب وواثق، فغالبًا ما تتأثر صورة الجسد لدى النساء العراقيات بالمقارنات الاجتماعية والتوقعات الجماعية وتبقى التجمعات الاجتماعية وحفلات الزفاف والمناسبات العامة مساحات محورية يُلاحظ فيها المظهر الجسدي ويُقيّم وكثيرًا ما تُشاد النساء بشبابهن ولون بشرتهن وأناقتهن، مما يعزز فكرة أن الجمال يُسهم في القبول الاجتماعي والمكانة الاجتماعية(Musaiger, 2014) .إلى جانب ذلك، أدى الانتشار المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي إلى تعزيز الوعي الذاتي حيث تُعرّض منصات مثل إنستغرام وتيك توك النساء لشعور متزايد بعدم الرضا عن أجسادهن، أو يُنظر إلى صورهن المُعدّة بعناية

DOI:

للجمال، والتي غالبًا ما تكون مُفلترة ومُبالغ فيها ونتيجةً لذلك، تعد الكثير من النساء المظهر الطبيعي غير كافٍ حيث أن الشابات المسلمات، وخاصةً طالبات الجامعات، يُظهرن اهتمامًا متزايدًا بمنتجات التجميل، والإجراءات التجميلية، وبرامج اللياقة البدنية لتحسين صورة الذات والثقة الاجتماعية، حيث تتجلى رغبة النساء المسلمات خاصة طالبات الجامعة في تغيير مظهرهن أو تحسينه بطرق مختلفة، فالكثيرات منهن يلجأن إلى أساليب خفية- كالمكياج والعناية بالبشرة والأزياء المحتشمة- وذلك لتحقيق التوازن بين الجمال والإيمان، في حين تلجأ أخريات إلى حلول أكثر استدامة، مثل جراحة التجميل، وبرامج إنقاص الوزن، أو العلاجات الجلدية فان هذه الرغبة ليست سطحية بحتة بل غالبًا ما تعكس احتياجات نفسية أعمق تتعلق بتقدير الذات، والهوية، والانتماء الاجتماعي، فبالنسبة لبعض النساء، يُعد تحسين المظهر شكلاً من أشكال التمكين- وسيلة للتعبير عن الفردية واستعادة السيطرة في مجتمع أبوي، أما بالنسبة لأخريات، فقد يشير ذلك إلى معايير جمال داخلية تُعلي من شأن الرضا الخارجي على حساب الرضا الشخصي(Khaled, 2018) واستنادا إلى ما تقدم، يمكن القول ان المظهر الخارجي للمرأة المسلمة يعكس تقاطعًا حيويًا بين الإيمان والثقافة والعولمة، فبينما تُركّز القيم الثقافية الإسلامية والعراقية التقليدية على الحياء والجمال الداخلي، عززت وسائل الإعلام الحديثة واتجاهات الجمال العالمية اهتمامًا أكبر بالمظهر الجسدي، وفي بعض الأحيان، رغبةً في التغيير، حيث يكشف هذا التحول عن تطورات اجتماعية أوسع نطاقًا في المجتمع العراقي، وخاصةً بين جيل الشابات، اللواتي يُعدن تعريف الأنوثة بطرق تدمج القيم الدينية مع التعبير عن الذات في العصر الراهن.

النظرية الاجتماعية- الثقافية للمظهر الخارجي:

جاء بهذه النظرية تومسون، واخرون (1999) .Thompson et al وهذه النظرية تفترض أن مخاوف المظهر الخارجي، وعدم الرضا عنه، انما هما استجابة مركبة للخطاب او التأثير الذي يتلقاه المرء حول الجسد من وسائل الإعلام والأقران والأسرة، وبذلك، فإن هذه الاستجابة تعكس أيضًا دور البنى الاجتماعية الأوسع، مثل النظام الأبوي والرأسمالية، في تعزيز مُثُل المظهر، اذ أدت العولمة وسهولة الوصول إلى المحتوى عبر وسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة تأثير مُثُل المظهر الغربية للجسد، وتفترض النظرية أن تصورات الجسد او التصورات حول المظهر الخارجي للفرد ليست مجرد مفاهيم فردية، بل تتشكل بعمق عبر المعايير الثقافية والتوقعات الاجتماعية وتأثيرات وسائل الإعلام، ووفقًا لهذا الإطار، تنبع مُثُل الجمال والرضا الجسدي عبر عملية مقارنة اجتماعية وترسيخ لمعايير المظهر السائدة ثقافيًا حيث يضع التعرض لتوقعات الأسرة، وتقييمات الأقران، وتمثيلات وسائل الإعلام معايير تقيّم النساء أجسادهن بناءً عليها، مما يؤدي غالبًا إلى مخاوف بشأن صورة المظهر الخارجي عندما تنحرف السمات الشخصية عن الصورة المثالية المُتصوَّرة(Budhraja M, 2025) إلى جانب ذلك، تُقدم النظرية الاجتماعية- الثقافية رؤىً نقدية حول التفاعل الفريد بين العوامل الثقافية والدينية والمجتمعية في تشكيل صورة الجسد، فانه بخلاف الكثير من المجتمعات الغربية، حيث تُروّج بكثافة للنحافة وبعض مُثُل الجمال، فإن تجارب المرأة المسلمة تتأثر بالصور الإعلامية المُعولمة والقيم الدينية الثقافية التي تُشدد على الاحتشام والحجاب، وهذا يُمثل ممارسة ثقافية ودينية قد تحمي المرأة من ضغوط المظهر الخارجي عبر الحد من مراقبة الجسد وتشيئه، وفي الوقت نفسه، لا تُعزل المرأة المسلمة تمامًا عن المُثُل الاجتماعية الثقافية التي تُنشر عبر وسائل الإعلام العالمية، والتي قد تُركز على معايير الجمال الأوروبية، والنحافة، ودرجات لون البشرة الفاتحة، كما تسلط هذه النظرية الضوء أيضًا على أهمية الأعراف الأسرية والمجتمعية في تشكيل صورة الجسد لدى النساء المسلمات، ففي الكثير من المجتمعات الإسلامية، غالبًا ما تربط الخطابات الثقافية حول قابلية الزواج والأنوثة والاحترام المظهر الخارجي بالقيمة الاجتماعية حيث يمكن لهذه الضغوط أن تُكثّف مراقبة المرأة لجسدها وتؤثر على رضاها عنه، ومع ذلك، قد يكون التدين عاملًا وقائيًا، فقد ارتبط الالتزام الديني القوي بانخفاض استيعاب مُثُل المظهر الغربي وزيادة قبول أشكال الجسم المتنوعة(Mussap, 2009) . وعليه، ترى الباحثة ان النظرية الاجتماعية- الثقافية للمظهر الخارجي تُفسره لدى النساء المسلمات على أنه انعكاسٌ لتأثيرات ثقافية متنافسة مثل الترويج العالمي لمُثُل الجمال الغربية، ومعايير الجاذبية الثقافية المحلية، والتعاليم الإسلامية التي تُشجع على الاحتشام وتُقلل من شأن المظهر الجسدي.

DOI:

ثانيا: – مفهوم التوافق مع الذات:

يشير التوافق إلى التطابق أو الانسجام بين مفهوم الشخص لذاته (هويته الحقيقية أو ذاته الحقيقية) وما يطمح أن يكون (الذات المثالية)، إذ يعود مصطلح "التوافق" إلى نظرية كارل روجرز الإنسانية للشخصية، التي طُوّرت في خمسينيات القرن الماضي، وقد شدد روجرز على التوافق كمفهوم أساسي في علاجه المتمركز حول العميل (أو المتمركز حول الشخص) وكان يعتقد أن تحقيق المرأة للنمو الشخصي وتحقيق الذات يتطلب تطابقًا بين مفهومها لذاتها (كيف ترى نفسها) وتجاربها الواقعية وعندما يكون هناك عدم تطابق أو تناقض، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق وعدم الرضا، إلى جانب ذلك، يؤدي التوافق دورًا حاسمًا في الصحة النفسية والرفاهية، فهو يُمكّن النساء من العيش بصدق، وذلك عبر مُوائمة أفعالهن مع معتقداتهن وقيمهن الحقيقية، مما يُعزز تقدير الذات وقبولها، كما يمكن أن يُخفف من الشعور بالتوتر والقلق، ويؤدي إلى حالة ذهنية أكثر توازناً وسلاماً عندما تكون المرأة مُنسجمة مع ذاتها الحقيقية، وإن التوافق في التفاعلات مع الآخرين يُبني الثقة، ويُعمّق الروابط، ويُشجع على التواصل المفتوح والاحترام المتبادل، مما يُؤدي إلى علاقات صحية وأكثر دعماً، فضلا عن انه يُساعد النساء على إدارة مشاعرهن بشكل أفضل، مما يُؤدي إلى استقرار او ثبات عاطفي أكبر عند تقبل المشاعر والأفكار الحقيقية والتوافق معها(Barnier E. M., 2019)

إلى جانب ذلك، يعد التوافق مع الذات مفهوما غير ثابت، أي أنه قابل للتغير، حيث تؤدي البيئة حول المرأة دورًا في هذه العملية، إذ ان الأماكن التي تتعرض لها المرأة، وخاصةً تلك التي تحمل معنىً كبيرًا بالنسبة لها، تُسهم بفاعلية في تكوين مفهوم التوافق مع الذات المستقبلي لديها وذلك عبر ربط المرأة لهذه البيئات بذاتها وكيفية ارتباط المجتمع بها، كما يمكن أن يتغير مفهوم الذات أيضًا بناءً على الأشخاص الذين تتفاعل المرأة معهم حيث ينطبق هذا بشكل خاص على الإفراد الذين يتولون أدوارًا قيادية او مهمة في حياة المرأة، إذ يمكنهم التأثير على الذات الجماعية (الذات في المجموعات الاجتماعية) والذات العلائقية (الذات في العلاقات) (Nurus Shalihin, 2023)

التوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة:

يمثل الدين ظاهرة اجتماعية رئيسة على مستوى العالم، حيث يُقدر أن ٨٤% من سكان العالم ينتمون إلى جماعة دينية، ومن المتوقع أن يزداد هذا الرقم، وضمن هذا الطيف، يشكل المسلمون ٢٤% من سكان العالم، ولعقود من الزمن، اهتم علماء النفس بدور الدين في تفسير النساء واستجاباتهم لأحداث الحياة وتأثيره في التوافق النفسي للفرد، فالدين يمارس دوره في توفير المعنى والاستقرار في عالم متقلب، ومن ثم تعزيز الرفاهية النفسية، إذ يتميز الإسلام عن الأديان الأخرى بأنه ليس مجرد نظام من المعتقدات، بل هو أسلوب حياة شامل يشمل المجالات السياسية والاقتصادية والقانونية والاجتماعية، فتؤكد التعاليم الإسلامية على وضع الثقة في الله في الأوقات الصعبة، حيث يسلط القرآن الضوء على أن الشدائد هي اختبارات للمؤمنين، تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لديهم((Ahmad, 2024) . وفضلا عن ذلك، يعد التوافق مع الذات مفهوما متعدد الجوانب، يشمل درجة الانسجام الداخلي لدى المرأة، والتوافق بين قيمها وأفعالها، وسلامتها النفسية، وقدرتها على تقبّل ذاتها، وعند تطبيقه على المرأة المسلمة، يكتسب هذا المصطلح أبعادًا ثقافية ودينية واجتماعية وسياسية إضافية، فالمرأة المسلمة لديها خلفيات اجتماعية واقتصادية وتوجهات دينية وتجارب حياتية مختلفة، ويتجلى التوافق مع الذات العالي في شعور متكامل بالذات، حيث تعكس الأفعال القيم المختارة، وتتواءم عناصر الهوية، ويسود تقدير ذاتي وفعالية ذاتية مرنان، وعلى النقيض من ذلك، ينطوي التوافق مع الذات المنخفض على صراع داخلي، وضغط أدوار، وتفتت الهوية، وضيق نفسي، وفي سياق المرأة المسلمة، يتشكل التوافق الذاتي عبر التفاعل بين الهوية الدينية والجندرية والمعايير الثقافية فضلا عن الوضع الاجتماعي والاقتصادي: التعليم، والتوظيف، والطبقة الاجتماعية، والوصول إلى الموارد، حيث يساعد إدراك هذه الأبعاد على تجنب التصور الاختزالي للمرأة المسلمة، ويتيح دراسةً دقيقةً لكيفية تنمية التوافق مع الذات لديها(Aflakseir, 2012) .

إلى جانب ذلك، تُوفر التعاليم الإسلامية إطارًا دينيًا وأخلاقيًا تستعين به الكثير من النساء المسلمات في بناء هويتهن، فالإيمان، بالنسبة للكثيرات، يعد مصدرا للمعنى والتوجيه الأخلاقي وعندما تتوافق قناعات المرأة وممارساتها الشخصية مع فهمها للإسلام، يُمكن أن

DOI:

يُعزز ذلك التوافق مع الذات بطرقٍ كثيرة من قبيل الوضوح الأخلاقي والهدف: غالبًا ما تُقدم التعاليم الدينية أوامرَ سلوكيةً واضحة، مما يُقلل من الغموض الأخلاقي ويُعزز السلوك المُنسجم، والمرونة الروحية: حيث تُوفر الشعائر والصلاة والعبادة الجماعية تنظيمًا عاطفيًا وشعورًا بالانتماء يدعم الاستقرار الداخلي، إذ يؤكد الدين على الفاعلية الأخلاقية والعدالة بين الجنسين والمساواة الروحية وتعزيز هوية متماسكة ومتمكنة تجمع بين الإيمان والطموحات الحديثة فالنساء اللواتي يحصلن على تعليم ديني ودور قيادي (عبر المنح الدراسية والقيادة المجتمعية) هن أكثر قدرة على التوفيق بين الالتزامات الدينية والأهداف الشخصية، ومن ثم تحقيق توافق ذاتي أكبر(Ahmad, 2024) أيضا يؤدي الحصول على التعليم والعمل الهادف دورًا محوريًا في تعزيز التوافق مع الذات، فالتعليم يوسع الآفاق، ويعزز التفكير النقدي، ويزود المرأة بأدوات لتفسير النصوص الدينية والثقافية باستقلالية كما يُمكّن العمل والاستقلال الاقتصادي من اتخاذ خيارات تتوافق مع القيم الشخصية، مثل اختيار توقيت الزواج، وحجم الأسرة، والمشاركة المدنية وتوسيع الهوية حيث تُمكّن الأدوار المهنية والإنجازات التعليمية المرأة من بناء هويات تتجاوز الفئات العائلية أو المنزلية الضيقة فضلا عن الرفاهية النفسية حيث يُسهم العمل الهادف والمشاركة الفكرية في تعزيز تقدير الذات، والإتقان، والرضا عن الحياة(Aflakseir, 2012) .

نظرية كارل روجرز:

لقد طوّر كارل روجرز Carl Rogers، أحد أبرز علماء النفس الإنسانيين، نظرية الشخصية المتمركزة حول الشخص، والتي تُركّز على الدافع الفطري للأفراد نحو النمو وتحقيق الذات والرفاهية النفسية، ووفقًا لروجرز، يؤدي مفهوم الذات دورًا محوريًا في تطور الشخصية وأدائها ويشير مفهوم الذات إلى مجموعة مُنظّمة ومتسقة من التصورات والمعتقدات التي يحملها الشخص عن نفسه، بما في ذلك سماته وقيمه وعلاقاته مع الآخرين، ومن المبادئ الرئيسة لنظرية روجرز التمييز بين الذات الحقيقية (تجارب الشخص وسلوكياته الفعلية) والذات المثالية (تصور الشخص لما يود أن يكون عليه) ويعتمد التكيف النفسي على العلاقة بين هذين العنصرين (H.YU, 2024) وترى النظرية ان التوافق مع الذات يحدث عندما يكون هناك درجة عالية من الاتساق بين الذات الحقيقية والذات المثالية، ففي هذه الحالة، تشعر النساء بالانسجام والأصالة والتوافق بين قيمهن وتجاربهن وسلوكياتهن وتميل النساء المتوافقات مع ذواتهن إلى امتلاك تقدير أعلى للذات، ودافع أقوى للنمو، وصحة نفسية أفضل بشكل عام، من ناحية أخرى، ينشأ التناقض عندما يكون هناك تباين كبير بين الذات الحقيقية والمثالية ويمكن أن تؤدي هذه الفجوة إلى القلق، والانفعال، وانخفاض تقدير الذات، واستراتيجيات تكيف غير تكيفية، فعندما تدرك النساء شروط القيمة– معتقدات أنهن لا يتم تقديرهن إلا إذا حققن توقعات خارجية مُعينة، مثل إرضاء الوالدين أو الأساتذة أو المجتمع يحدث التناقض، وبمرور الوقت يُمكن أن تُسبب هذه الفجوة بين هوياتهن الحقيقية وبين ما يعتقدن أنهن يجب أن يكونن عليه التوتر والقلق وانخفاض تقدير الذات، كما أشارت النظرية إلى ان تطور التوافق مع الذات يتأثر بشدة بـ (شروط القيمة) التي يفرضها الآخرون، وخاصةً في مرحلة الطفولة، فعندما تتلقى النساء تقديرًا إيجابيًا غير مشروط او قبولًا وحبًا لا يتوقفان على تلبية توقعات معينة فأنهن يكونن أكثر عرضة لتطوير مفهوم ذاتي متطابق، وعلى العكس من ذلك، يعزز القبول المشروط التناقض لأن النساء قد ينكرن أو يشوهن جوانب من تجاربهن لكسب الموافقة او التقبل من الآخرين(Barnier E. M., 2019) .

DOI:

المحور الثاني: – دراسات سابقة:

أولا: – دراسات تناولت مفهوم المظهر الخارجي:

١– دراسة النادر، وآخرون (٢٠١٦):

(صورة الجسد وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية)

هدفت الدراسة إلى تعرف صورة الجسد تبعا لمتغير دافعية الإنجاز، وأجريت الدراسة في الجامعة الأردنية في الأردن، وتألفت العينة من (١٧٥) طالبة، واستعمل الباحثون مقياسي صورة الجسد ودافعية الإنجاز، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون في معالجة البيانات، وتوصلت الدراسة إلى ان المتوسطات الحسابية لمستوى دافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعلى المستوى الكلي جاءت بدرجة متوسطة، وان المتوسط الحسابي لمستوى صورة الجسد لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعلى المستوى الكلي جاء بدرجة منخفضة فضلا عن وجود علاقة ارتباطية طردية منخفضة ذات دلالة إحصائية بين صورة الجسد ودافعية الإنجاز، حيث انه كلما كانت صورة المرأة لجسده ايجابية زادت دافعية الإنجاز (النادر، ٢٠٢٤)

٢– دراسة عبد الهادي، وعزيز (٢٠٢٠):

(صورة الجسم وعلاقتها بدافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة)

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين صورة الجسم ودافعية ممارسة الياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة، وتألفت العينة من (١٠٠) طالبة من مختلف أقسام كلية بلاد الرافدين الجامعة، واستعمل الباحثان مقياس صورة الجسم ومقياس دافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى الطالبات، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون في معالجة البيانات، وتوصلت الدراسة إلى ان هناك علاقة إرتباطية معنوية بين مقياسي صورة الجسم ودافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة (سعد، ٢٠٢٠)

ثانيا: – دراسات تناولت مفهوم التوافق مع الذات:

١– دراسة العبيدي، وحسن (٢٠٢١):

(التوافق مع الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات)

تهدف الدراسة إلى تعرف مستوى التوافق مع الذات والرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في التوافق مع الذات وفق التخصص الأكاديمي (علمي–إنساني)، وتألفت العينة من (١٨٠) طالبة من طالبات جامعة بغداد (٩٠ من التخصصات العلمية و٩٠ من التخصصات الإنسانية)، تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، واستعمل الباحثان مقياس التوافق مع الذات (تعريب مقياس روجرز) و مقياس الرضا عن الحياة (Diener et al., 1985) بنسخته المترجمة، والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين ومعامل ارتباط بيرسون في معالجة البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى التوافق مع الذات كان متوسطاً، وهنالك علاقة إرتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التوافق مع الذات والرضا عن الحياة، فضلا عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في التوافق مع الذات تبعاً للتخصص (علي، ٢٠٢١)

٢– الموسوي، والكعبي (٢٠٢٢):

(التوافق مع الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات جامعة المستنصرية)

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التوافق مع الذات والقلق الاجتماعي لدى الطالبات الجامعيات، ومعرفة مدى قدرة التوافق مع الذات على التنبؤ بالقلق الاجتماعي، وتألفت العينة من (٢٠٠) طالبة من طالبات الجامعة المستنصرية تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، واستعمل الباحثان مقياسي التوافق مع الذات والقلق الاجتماعي، والاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون والانحدار الخطي البسيط في معالجة البيانات، وأظهرت النتائج أن مستوى التوافق مع الذات كان أقل من المتوسط، وهنالك علاقة إرتباطية

DOI:

سالبة ودالة بين التوافق مع الذات والقلق الاجتماعي، فضلا عن أن التوافق مع الذات يفسر نسبة (٢٧%) من التباين في القلق الاجتماعي (رشيد، ٢٠٢٢)

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

تضمن هذا الفصل عرضا للإجراءات التي قامت بها الباحثة لغرض تحقيق أهداف البحث وهي على النحو الآتي:

أولاً: – منهج البحث: بما ان البحث الحالي يهدف لتعرف المظهر الخارجي وعلاقته بالتوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة، فقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لأنه يتلاءم وطبيعة البحث وأهدافه.

ثانيا: – مجتمع البحث وعينته: تألف مجتمع البحث الحالي من طالبات كلية العلوم للبنات– جامعة بابل– الدراسة الصباحية حيث بلغ مجتمع البحث الكلي (٢٨٦٢) طالبة.

ثالثا: – عينة البحث الأساسية: استعملت الباحثة معادلة ستيفن– ثامبسون في تحديد حجم عينة البحث الأساسية، اذ بلغت عينة البحث الأساسية وفقا لهذه المعادلة (٣٣٨) طالبة اختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية من أقسام كلية العلوم للبنات، وجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين عدد نساء عينة البحث

ت	القسم	عدد الطالبات
١	علوم الحاسبات	83
٢	علوم الكيمياء	85
٣	علوم الحياة	88
٤	فيزياء الليزر	82
	المجموع	338

رابعا: – أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث، فقد تطلب ذلك تبني أداتين لتعرف المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى طالبات كلية العلوم للبنات، وبعد اطلاع الباحثة على الدراسات ذات الصلة بمتغير المظهر الخارجي فقد تبنت مقياس المظهر الخارجي المعد من قبل شايفر وتومسون Schaefer & Thompson (2018) والذي تألف من (٢٢) فقرة، ولغرض التحقق من صدق الترجمة قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية ومن ثم إعادة ترجمة النسخة العربية هذه إلى اللغة الانكليزية عن طريق خبير متخصص باللغة الانكليزية[١]، ومن ثم عرضت الترجمتين للمقياس (العربية والانكليزية) مع النسخة الأصلية على ثلاث خبراء متخصصين في اللغة الانكليزية[٢] للتأكد من صدق الترجمة، وقد تبين ان فقرات المقياس كانت صالحة من حيث الترجمة، ولغرض التحقق من صحة الصياغة اللغوية للمقياس فقد عُرض على خبير متخصص في اللغة العربية[٣]. وبعد التحقق من صدق ترجمة المقياس وسلامته من الناحية اللغوية عُرضت النسخة العربية منه على مجموعة محكمين في العلوم التربوية والنفسية لبيان صلاحية الفقرات واستخراج الصدق الظاهري والذين اظهروا موافقتهم على جميع الفقرات، أما الثبات فقد تم استخراجه بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة مقدارها (٢٠) فردا من نساء مجتمع البحث الكلي ومن غير عينة البحث الأساسية، ثم أعيد تطبيقه على ذات العينة بعد مرور (١٤) يوما وعبر استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس تبين ان معامل الارتباط كان قد بلغ (٠.٨٣) وهو يعد معامل ثبات جيد. وعليه، فقد تكوّن المقياس في صورته النهائية من (٢٢) فقرة وان الاستجابة على فقرات المقياس مؤلفة من خمسة بدائل: (غالبًا جدًا، غالبًا، أحيانًا،

[١] ا.م.د. احمد جندي علي/ كلية التربية الاساسية– جامعة بابل.

[٢] ا.م.د. قاسم عبيس، ا.م.د. رزاق نايف، ا.م.د. صالح مهدي عداي/ كلية التربية للعلوم الانسانية– جامعة بابل

[٣] ا.م.د. محمد عبد الحسن/ كلية التربية للعلوم الانسانية– جامعة بابل.

DOI:

نادرا، أبدا)، إذ يُعطى البديل الأول خمس درجات، والبديل الثاني أربع درجات، والبديل الثالث ثلاث درجات، والبديل الرابع درجتان، والبديل الخامس درجة واحدة، وكانت أعلى درجة للمقياس قد بلغت (١١٠) درجة وأقل درجة بلغت (٢٢) درجة بمتوسط فرضي قدره (٦٦) درجة.

أما مقياس التوافق مع الذات، فقد تبنت الباحثة مقياس يو وصن Yu & Sun (2024) والذي تالف من (20) فقرة، وخمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة هي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة) وقد اتبعت الباحثة ذات الإجراءات للمقياس السابق في استخراج صدق الترجمة، وكانت أعلى درجة للمقياس قد بلغت (١٠٠) درجة وأقل درجة بلغت (٢٠) درجة بمتوسط فرضي قدره (٦٠) درجة. ولغرض التحقق من الخصائص السيكومترية له، فقد تم التحقق من الصدق عبر عرض فقرات المقياس على نفس مجموعة المحكمين لمقياس المظهر الخارجي والذين اظهروا موافقتهم على جميع الفقرات، أما الثبات فقد تم استخراجه بطريقة إعادة تطبيق الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على ذات عينة الثبات لمقياس المظهر الخارجي وعبر استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس تبين ان معامل الارتباط كان قد بلغ (٠.٨٠) وهو يعد معامل ثبات جيد.

خامسا: – الوسائل الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون: لاستخراج الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار للمقياسين، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى نساء عينة البحث الحالي.

الاختبار التائي لعينة واحدة: لتعرف المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى نساء عينة البحث الحالي.

الاختبار التائي الخاص بمعامل الارتباط: لتعرف دلالة معنوية معامل الارتباط المستخرج.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الأول: – تعرف المظهر الخارجي لدى المرأة المسلمة.

بغرض تحقيق الهدف الأول، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٦٥.٧١) وبانحراف معياري (٢.٦٩)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٩٣) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣٧) وجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) يبين القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس المظهر الخارجي

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
المظهر الخارجي	٣٣٨	٦٥.٧١	٦٦	٢.٦٩	١.٩٣	١.٩٦	غير دال

يظهر من الجدول (٢) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (١.٩٣) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣٧) وهذا يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا، ومن ثم يمكن القول بان طالبات كلية العلوم للبنات ليس لديهن رضا عن مظهرهن الخارجي بشكل عام، وتتشابه نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة النادر، وآخرون (٢٠١٦) التي أشارت إلى ان المتوسط الحسابي لمستوى صورة الجسد او المظهر الخارجي لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية على المستوى الكلي جاء بدرجة منخفضة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقا للنظرية الاجتماعية– الثقافية التي ترى ان مخاوف المظهر الخارجي، وعدم الرضا عنه، إنما هما استجابة مركبة للخطاب او التأثير الذي يتلقاه المرء حول الجسد من وسائل الإعلام والأقران والأسرة، وبذلك، فإن هذه الاستجابة تعكس أيضًا دور البنى الاجتماعية الأوسع، مثل التنشئة الاجتماعية، فان تصورات الجسد او التصورات حول المظهر الخارجي للفرد يمكن ان تتشكل بعمق عبر المعايير الثقافية والتوقعات الاجتماعية وتأثيرات وسائل الإعلام، ووفقًا لهذا الإطار، تتبع مُثُل الجمال

DOI:

والرضا الجسدي عبر عملية مقارنة اجتماعية وترسيخ لمعايير المظهر السائدة ثقافيًا حيث يضع التعرض لتوقعات الأسرة، وتقييمات الأقران، وتمثيلات وسائل الإعلام معايير يُقيّم النساء أجسادهم بناءً عليها، مما يؤدي غالبًا إلى مخاوف بشأن صورة المظهر الخارجي عندما تنحرف السمات الشخصية عن الصورة المثالية المُتصوَّرة، كما تفسر الباحثة هذه النتيجة بالقول بوجود ضغط المقارنات الاجتماعية بين الطالبات داخل الجامعة أو عبر الإنترنت الذي يزيد من شعور بعض الطالبات بعدم الرضا عن أجسادهن أو مظهرهن، فضلا عن ضعف الالتزام الديني أو قلة الوعي الديني والذي قد يضعف مناعة الطالبة أمام ضغط المعايير الجمالية الغربية، وهذا كله عدم الرضا ليس ناتجاً عن عامل واحد، بل هو حصيلة تفاعل بين الضغوط الاجتماعية والثقافية، وضعف الواعز الديني للفتاة في مواجهة هذه الضغوط، إضافة إلى العوامل النفسية للمرأة.

الهدف الثاني: – تعرف مستوى التوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة.

بغرض تحقيق الهدف الثاني، استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٦٠.٢٧) وبانحراف معياري (٢.٧٦)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٨) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣٧) وجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣) يبين القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس التوافق مع الذات

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التوافق مع الذات	٣٣٨	٦٠.٢٧	٦٠	٢.٧٦	١.٨	١.٩٦	غير دال

يظهر من الجدول (٣) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (١.٨) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣٧) وهذا يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا، ومن ثم يمكن القول بعدم وجود شعور بالتوافق مع الذات لدى طالبات الجامعة من عينة البحث الحالي، وتختلف نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة العبيدي، وحسن (٢٠٢١) التي أشارت إلى وجود مستوى متوسط من التوافق مع الذات لدى طالبات الجامعة من عينة البحث، وتتشابه نتيجة هذا الهدف مع نتيجة دراسة الموسوي، والكعبي (٢٠٢٢) التي أشارت إلى وجود مستوى اقل من المتوسط او ضعيف من التوافق مع الذات لدى طالبات الجامعة، وقد يرجع سبب ذلك وفقا لنظرية كارل روجرز التي أشارت إلى ان ضعف التوافق مع الذات يمكن ان يحدث عندما يكون هناك درجة ضعيفة من الاتساق بين الذات الحقيقية والذات المثالية، ففي هذه الحالة، يشعر النساء بعدم الانسجام وعدم التوافق بين قيمهم وتجاربهم وبين سلوكياتهم ومن ثم فان النساء غير المتوافقون مع ذواتهم ليس لديهم تقدير مرتفع للذات، او دافع أقوى للنمو، وان صحتهم النفسية ليست جيدة بشكل عام، كما ينشأ التناقض عندما يكون هناك تباين كبير بين الذات الحقيقية والمثالية ويمكن أن تؤدي هذه الفجوة إلى القلق، والانفعال، وانخفاض تقدير الذات، واستراتيجيات تكيف غير تكيفية، فعندما يُدرك النساء شروط القيمة– معتقدين أنهم لا يُقدَّرون إلا إذا حققوا توقعات خارجية مُعينة، مثل إرضاء الوالدين أو المعلمين أو المجتمع يحدث التناقض، وبمرور الوقت يُمكن أن تُسبب هذه الفجوة بين هويتهم الحقيقية وما يعتقدون أنهم يجب أن يكونوا عليه التوتر والقلق وانخفاض تقدير الذات، كما تفسر الباحثة هذه النتيجة من الناحية النفسية بالقول بوجود تدني لتقدير الذات، فبعض الطالبات يعانينَ من ضعف الثقة بالنفس نتيجة المقارنة المستمرة مع الأخريات أو معايير المجتمع، ومن ثم نشوء صراعات داخلية وفجوة بين ما تريده الطالبة وبين ما تقدر على تحقيقه أكاديمياً أو اجتماعياً، مما يضعف شعورها بالانسجام مع ذاتها، فضلا عن ضعف الهوية الدينية، فحين لا تكون المرجعية الدينية قوية بما يكفي، تتأثر الطالبة بالقيم المادية والمعايير الخارجية، مما يؤدي إلى صراع بين المعتقدات والقيم الواقعية.

DOI:

الهدف الثالث: – تعرف العلاقة الارتباطية بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى المرأة المسلمة.

بغرض تعرف العلاقة الارتباطية بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات لدى نساء عينة البحث، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الارتباط (٠.١٣)، ولغرض تعرف دلالة معنوية معامل الارتباط المحسوب استعملت الباحثة الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وكما مبين في جدول (٤).

جدول (٤) يبين القيمة التائية لمعامل الارتباط بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
المظهر الخارجي والتوافق مع الذات	٣٣٨	٠.١٣	٢.٤٠	١.٩٦	دال

يظهر من جدول (٤) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٢.٤٠) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٣٦) وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائيا، ومن ثم يمكن القول بوجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المظهر الخارجي والتوافق مع الذات، ويمكن تفسير هذه النتيجة بالقول أن العوامل الداخلية تمارس تأثيرا اكبر من تأثير العوامل الخارجية، فالتوافق مع الذات يرتبط بدرجة أكبر بالثقة بالنفس، وتقدير الذات، والاتزان الانفعالي، وهي عوامل داخلية قد تكون أقوى من مجرد الرضا أو عدم الرضا عن المظهر الخارجي، إلى جانب تأثير الدين والثقافة، ففي البيئة الجامعية قد يقل تأثير المظهر الخارجي على هوية الطالبة مقارنةً بالالتزام الديني أو القيم الأخلاقية والاجتماعية، ما يجعل العلاقة بينهما ضعيفة، كما ان الطالبة الجامعية تبني هويتها عبر الإنجازات الأكاديمية، والعلاقات الاجتماعية، والطموحات المستقبلية، وليس فقط عبر الشكل الخارجي، ومن ثم يكون المظهر جزءًا ثانويًا في تكوين التوافق مع الذات، وعليه، يمكن القول ان ضعف العلاقة يعني أن المظهر الخارجي ليس العامل الحاسم في شعور الطالبة بالتوافق مع نفسها، بل توجد محددات أعمق وأكثر تأثيرًا مثل القيم، الإنجاز، الدعم الاجتماعي، والروحانية او التدين.

التوصيات:

انطلاقا من النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، فان الباحثة توصي بما يأتي:

١- تصميم برامج توعية تربط بين التعاليم الإسلامية المتعلقة بالحياء، وتقبل الذات، والجمال الداخلي، وبين المفاهيم النفسية مثل تقدير الذات وصورة الجسد.

٢- تعزيز التوافق مع الذات عبر إجراء برامج إرشادية جماعية تركّز على تنمية تقدير الذات والرضا عن الذات بعيداً عن المظهر الخارجي.

٣- القيام بورش عمل تُركز على القيم القرآنية فيما يتعلق بالمظهر الخارجي وشكل الجسد، مما يُساعد الطالبات على تقدير أجسادهن وتقبلها بوصفها أمانة إلهية دون الانسياق وراء المعايير الغربية للموضة والجمال.

٤- ينبغي على الأساتذة تقديم توجيهات واعية فيما يتعلق بالتنمية الأخلاقية والروحية ومن ثم تشجيع الطالبات على تقييم مظهرهن من منظور إيماني بدلاً من معايير الجمال الخارجية وذلك من طريق دمج قيم في المقررات الدراسية مثل القناعة والاعتدال وذلك بغية تعزيز التصور الذاتي السليم والتوازن العاطفي.

٥- دمج المواضيع الدينية والأخلاقية في المقررات الجامعية، إذ يمكن أن تتضمن المقررات في علم النفس أو علم الاجتماع أو التربية وحدات دراسية حول المنظور الإسلامي لصورة الجسد والهوية الذاتية، فعن طريق هذه الوحدات يمكن للطلبة وخاصة الإناث منهم أن تُعلّم كيفية المواءمة بين التطلعات الشخصية للتحسين وبين المبادئ الدينية للتواضع وإحترام الآخرين كما هي صورتهم التي خلقهم الله عليها.

٦- تشجيع الوعي الناقد بكيفية تصوير وسائل الإعلام للجمال، وتعليم الطالبات تقييم هذه الرسائل عبر المعايير الأخلاقية الإسلامية التي تؤكد على الحياء واحترام الفردية.

DOI:

المقترحات:

١- قيام دراسات تجريبية حول التكامل الديني النفسي لاستكشاف العلاقة بين الالتزام الديني والقيم الأخلاقية ومؤشرات التوافق الذاتي والرضا الجسدي لدى المرأة المسلمة، فان هذا من شأنه أن يُوفر أساسًا تجريبيًا قويا لتطوير ممارسات إرشادية ذات صلة ثقافيًا ودينيًا.

٢- تطوير مقياس محلي مستند إلى القيم والأعراف الاجتماعية والدينية خاص بقياس قيم المظهر الإسلامي يكون الهدف منه قياس المعتقدات الدينية/ الأخلاقية المتعلقة بالمظهر الخارجي للمرأة (من قبيل الحياء، والتجمل المتعمد، والاهتمام بالجسد، والخجل/ الذنب المتعلق بالمظهر) لدى المرأة المسلمة.

٣- إجراء دراسة ارتباطية حول التدين، والقيم الأخلاقية، وصورة الجسد يكون الهدف منها اختبار العلاقة بين التدين، وقيم المظهر الأخلاقي الداخلي، وعدم الرضا عن صورة الجسد، وتوافق الذات لدى المرأة.

٤- إجراء دراسات حول الأطر الأخلاقية لكيفية اختبار الطالبات الجامعيات المظهر والتوافق الذاتي يكون الهدف منها استكشاف التجارب المعاشة والمعاني المرتبطة بالمظهر ضمن السياق الديني عبر إجراء مقابلات فردية.

٥- تشجيع الأنشطة الطلابية (الثقافية، الرياضية، الفنية) التي تساعد على تنمية الهوية الذاتية والانتماء الديني.

٦- إجراء دراسات مستقبلية حول العوامل المؤثرة في التوافق مع الذات لدى الطالبات (مثل: الضغوط الأكاديمية، العلاقات الاجتماعية، استخدام وسائل التواصل).

المراجع

&Thompson JK. Schaefer LM. .(٢٠١٨) *The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-3 (PACS-3)". Psychol Assess. 30(10):1330-1341.*

A Aflakseir. .(٢٠١٢) Religiosity, personal meaning, and psychological well-being: A study among Muslim students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*.٣١-٢٧ الصفحات ،

A. J Mussap. .(٢٠٠٩) *Strength of faith and body image in Muslim and non-Muslim women". Mental Health, Religion & Culture, 12(2), 121–127.*

A. U., & Ifdil, I. Denich. .(٢٠١٥) Konsep body image remaja putr. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* ، صفحة ٥٦.

Abdulrahman O. Musaiger. .(٢٠١٤) *Body size preferences among young women in five Arab countries: a cross-cultural study". Int J Adolesc Med Health. 26(3):417-21.*

D., Bartrop, R., Potter, U., & Touyz, S Akrawi. .(٢٠١٥) Religiosity, spirituality in relation to disordered eating and body image concerns: A systematic review. *Journal of Eating Disorder*.٢٩-٣ الصفحات ،

Darmaiza, Muhammad Sholihin & Muhammad Yusuf Nurus Shalihin. .(٢٠٢٣) Muslim millennials fashion self-congruity:How the religiosity and spiritual well-being affect? *Cogent Social Sciences,*.٣ صفحة ،

E. M. & Collison, J Barnier. .(٢٠١٩) *Experimental induction of self-focused attention via mirror gazing: effects on body image, appraisals, body-focused shame, and self-esteem". Body Image 30, 150–158.*

E. M. & Collison, J. Barnier. .(٢٠١٩) *Experimental induction of self-focused attention via mirror gazing: effects on body image, appraisals, body-focused shame, and self-esteem". Body Image 30, 150–158.*

G., Ranimpi, Y. Y., & Prayitno, I. S. P. Lumban Gaol. .(٢٠٢٤) The significance of religion on positive and negative body image in adolescents: A psychology of religion review. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*.١٨٢-١٦١ الصفحات ،

M., & Kamran, M. Ahmad. .(٢٠٢٤) *The muslim religiosity, and its relation with self-actualization among university students". Biol. Clin. Sci. Res. J., 1223.*

S. M., Shockley, B., Qutteina, Y., Kimmel, L., & Le, K. T. Khaled. .(٢٠١٨) *Testing Western Media Icons Influence on Arab Women's Body Size and Shape Ideals: An Experimental Approach". Social Sciences, 7(9), 142.*

DOI:

Schaefer LM,Bosson JK,@Thompson JK Ranconurt D. .(٢٠١٦) Differential impact of upward and downward comparisons on diverse womens disordered eating behaviorsand body image. *International Journal of Eating Disorders*.٤٩ ، صفحة

Schneider J, Tinoco A, Khanna P, Matheson EL. Budhraja M.) Jan, 2025). Change needs to start at home": A reflexive thematic analysis of girl athletes' and coaches' experiences of body image in New Delhi, India. *Psychol Sport Exerc*.٣ ، صفحة

Y.S., Al Senani, I.H., Al Brashdi, A.S. et al. Al Riyami. *" .(٢٠٢٤)* .(٢٠٢٤) *Young females experience higher body image dissatisfaction associated with a high social media use: a cross-sectional study in Omani university students". Middle East Curr Psychiatry 31, 8.*

Yu Y. & Sun H.YU. .(٢٠٢٤) *Shyness and self-consistency and congruence among Chinese adolescents: mediating role of social comparison orientation and moderating role of self-focused attention.* Front. Psychol.

العبيدي، اسراء محمد، وحسن، نادية علي. (٢٠٢١). التوافق مع الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات جامعة بغداد". . *مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣٤(٢)*، الصفحات ١١٥-١٣٤.

الموسوي، زهراء حسين، والكعبي، مها رشيد. (٢٠٢٢). التوافق مع الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات الجامعة المستنصرية. *المؤتمر العلمي الاول، المجلد (١٨) عدد (٣)*، (صفحة ٩٥). العراق.

عبد الهادي، دعاء معن، وعزيز، ضحى سعد. (٢٠٢٠). صورة الجسم وعلاقتها بدافعية ممارسة اللياقة البدنية لدى طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة. *المؤتمر العلمي الثالث، المجلد (١٢) عدد (٢٥)*،، (صفحة ٥٧). العراق.

هيثم محمد عواد، والعلوان، بشير احمد، وميرفت عاهد ذيب النادر. (٢٠٢٤). صورة الجسد وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضة في الجامعة الأردنية. *مجلة المنظومة الرياضية، جامعة البقاء، عمان، الأردن.*

ملحق (١)

مقياس المظهر الخارجي

عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة:

تعرض عليك الباحثة مجموعة من الفقرات المعبرة عما تشعرين به، وأمام كل فقرة خمس بدائل للإجابة، يرجى قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بعناية والإجابة عليها بصدق وموضوعية عبر وضع علامة (√) تحت أحد البدائل، وترجو الباحثة عدم ترك أي فقرة بدون إجابة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، اذ تعد الإجابة صحيحة عندما تعبر عن حقيقة مشاعرك وان إجابتكِ هي لأغراض البحث العلمي فقط..

شاكرة تعاونك معي...

ت	الفقرات	غالبًا جدًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	**أحرص على الحفاظ على النظافة والنظافة الشخصية بشكل يومي.**					
٢	**يعكس شعري وأناقتي مظهرًا أنيقًا ومرتبًا.**					
٣	**أهتم بمظهري قبل الالتحاق بالجامعة.**					
٤	**أستخدم العطور أو منتجات العناية الشخصية لأشعر بثقة أكبر في مظهري.**					

DOI:

٥	أعتقد أن الاهتمام بمظهري جزء مهم من نظرة الآخرين لي.					
٦	أرتدي ملابس تعكس قيم الاحتشام الإسلامية.					
٧	أختار ملابس تجمع بين الاحتشام والأناقة.					
٨	أشعر بالراحة عند ارتداء الحجاب أو الزي المحتشم في بيئتي الجامعية.					
٩	أتجنب الملابس التي أعتقد أنها تتعارض مع التعاليم الإسلامية.					
١٠	تعكس اختياراتي للملابس هويتي الثقافية والدينية.					
١١	أستمتع بتنسيق الألوان والأنماط في ملابسي.					
١٢	أتابع صيحات الموضة مع الحفاظ على التواضع.					
١٣	أشعر بأن مظهري أنيق ومقبول اجتماعيًا بين زملائي.					
١٤	كثيرًا ما أتلقى إطراءات على ذوقي في الأناقة.					
١٥	أشعر بالرضا عن مظهري الخارجي في معظم الأوقات.					
١٦	أعتقد أن مظهري يؤثر إيجابًا على ثقتي بنفسي.					
١٧	أشعر بالراحة تجاه مظهري في المواقف الاجتماعية والأكاديمية.					
١٨	نادرًا ما أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي.					
١٩	أعتقد أن مظهري يؤثر على نظرة الأساتذة والزملاء لي.					
٢٠	أدرك الأحكام الاجتماعية المتعلقة بملابسي ومظهري.					
٢١	أشعر أن المظهر الخارجي الجيد يُساعدني على ترك انطباع إيجابي.					
٢٢	أعتقد أن مظهري يؤدي دورًا في قبولي الاجتماعي في الجامعة.					

ملحق (٢)

مقياس التوافق مع الذات

عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة:

تعرض عليك الباحثة مجموعة من الفقرات المعبرة عما تشعرين به، وأمام كل فقرة خمس بدائل للإجابة، يرجى قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بعناية والإجابة عليها بصدق وموضوعية عبر وضع علامة (√) تحت أحد البدائل، وترجو الباحثة عدم ترك أي فقرة بدون إجابة، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، إذ تعد الإجابة صحيحة عندما تعبر عن حقيقة مشاعركِ وإن إجابتكِ هي لأغراض البحث العلمي فقط..

شاكرة تعاونك معي...

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	أعارض	أعارض بشدة
١	أشعر أن شخصيتي الحالية قريبة من الشخص الذي أطمح أن أكونه.					
٢	سلوكي اليومي يعكس القيم التي أؤمن بها حقًا.					

DOI:

٣	نادرًا ما أشعر بوجود فجوة بين ما أنا عليه وما أتمناه.					
٤	أنا راضية عن التقدم الذي أحرزه نحو أهدافي الشخصية.					
٥	أشعر بالانسجام بين شخصيتي الحالية وتطلعاتي المستقبلية.					
٦	أتصرف بما يتوافق مع قيمي الدينية والثقافية.					
٧	خياراتي في الجامعة تعكس ذاتي الحقيقية لا الضغوط الاجتماعية.					
٨	أعبّر عن نفسي بصدق، حتى لو اختلف ذلك عن توقعات الآخرين.					
٩	لا أشعر بالحاجة لإخفاء أفكاري ومشاعري الحقيقية عن أقراني.					
١٠	سلوكي الخارجي يعكس معتقداتي الداخلية.					
١١	أتقبل ذاتي حتى عندما أرتكب أخطاءً أو أواجه الفشل.					
١٢	أشعر بالسلام مع نقاط قوتي وضعفي.					
١٣	أؤمن بأن عيوبي لا تقلل من قيمتي.					
١٤	أستطيع مسامحة نفسي عندما لا أرقى إلى مستوى توقعاتي.					
١٥	أشعر بالثقة في ذاتي، بغض النظر عن الأحكام الخارجية.					
١٦	أعتقد أن مظهري وأفعالي تعكس إيماني كامرأة مسلمة.					
١٧	أشعر بالثبات في ممارسة التعاليم الإسلامية في مختلف المواقف.					
١٨	معتقداتي الدينية جزء لا يتجزأ من هويتي.					
١٩	نادرًا ما أشعر بتضارب بين قيمي الدينية وسلوكي اليومي.					
٢٠	أشعر بالانسجام بين خلفيتي الثقافية وشخصيتي.					

DOI: