

关于服饰外观与自信关系的研究

文 / 汤鸣龙

摘要:服饰是日常生活必不可缺的,而自信又是自我意识的重要方面,二者关系密切,但对其的研究却略显有些零散。本文旨在通过对有关于服饰外观与自信心研究的收集、整理总结和探讨前人关于服饰外观与自信关系的研究。

关键词:服饰;外观形象;自我评价;自信心

“人靠衣装,马靠鞍”的观念虽早已深入人心,但研究者直接对服饰与自信心理的研究却并不多,大多是在各自领域研究的过程中有所涉及。本文将有关于服饰外观与自信研究在一定范围进行了收集、整理,旨在总结和探讨前人对服饰外观与自信的学术研究。以期为学者的研究奠定一定的文献基础。

1 服饰与自信的概念

心理学家杨治良^[1]认为:所谓服饰,乃是指衣服穿在人的身上后,与穿者本身的体型、气质、个性、肤色、年龄及其他附属品,所融合而成的一种仪态外观,也就是穿者与衣服、饰品综合而成的一种外观效果。Fiore, Kimle, 和 Moreno^[2](1996)也指出“人穿着的服饰(着装)是外观的组成部分。”

也正因如此,那些关于“外观形象”方面的研究,也无疑涉及到了服饰。因为人是衣着的人,服饰和人,在某种程度上人和服饰形成了一个整体状态。

《心理学大辞典》^[3]把自信(self-confidence)定义为“个体由对自己能力、品格和力量等的肯定评价而产生的信任自己的情感。作为一种个人素质,是个体成长和成才不可缺少

的。”心理学家黄希庭^[4]从健全人格、心理健康的角度,提出自信是健全人格重要组成部分。同时自信也被认为是“个体对自己的积极肯定和确认程度,是自身能力、价值等作出正向认知与评价的一种相对稳定的人格特征。^[5]”这也使得自信心与个体对自身的认知与评价等相关。

西南大学的赵伶俐^[6]教授认为服饰是人格包括身体和心灵特质最生动的表征,是与人体紧密接触的人格符号与载体。

从理论上似乎可以推理出,通过对服饰这种人格的符号与载体的改变,以提高自信心。但关于服饰外观与自信的直接研究相对较少。

2 “服饰心理”中的有关研究

2.1 服饰的审美情感作用

服饰是人格的外化,人们在穿着漂亮服饰的同时也在感受着美丽服饰所带来的美感。杨治良^[7]在其著作《服装心理学》(1989)中引用有关研究发现,超过50%的姑娘因为服装而有时感觉到不舒服,11%则常因服装问题而不自在,76%认为外表漂亮能给姑娘很大的自信心。这是因为在高度的自我悦纳即个体对自我有较高的美感知、体验、评价的状态下,在自我形

象、自我心理、自我行为上会自然表现出意气风发、神情开朗、积极进取、愉悦的状态(赵伶俐,2009)^[6]。

着装是人类情感的调节器,切身的着装意象或着装形象会给人带来愉悦的美感,使人产生积极的情感体验,切身合体富有美感的着装会让穿着者更加舒服、愉悦、自信(李雪垠,2010)^[8]。蒋孝锋、刘国联等^[9](2004)对大学生性格与着装态度方面的调查研究结果就显示,在“注重服装舒适性”方面,缺乏自信型和谨慎型性格的人,更加注重服装的舒适性。王丽^[10](2006)在服饰与自我概念的研究中发现,自尊自信与服装自我相关显著;服装自我与焦虑的显著相关是通过服装需求的满意度而产生的;服装具有表达或增强自尊自信的动机作用。

2.2 服饰的工具性作用

青少年的自信受对自己外表评价的影响。如果他觉得自己穿得良好,就表现出放松、自信;如果他认为自己的衣服很差或不合适,就会觉得不自在、自我意识太强、老是担心别人对自己的看法(杨治良,2002)^[11]。也正因如此,Kelley和Dai gel^[11]等人(1974)在其研究中就发现当学生们认为他们的服装不适合于某种场合的情况下,他们的服装就会限制他们对活动的参与性。亚历山大^[1]曾对高中、大学生就服装的重要性进的不同看法进行过有关调查研究,结果发现许多高中生认为服装有利于同伴所接受,而大学生则往往认为服装对于增强自信感、使生活更自在非常重要。

也就是说,服装可以用作一种工具,使学生们自我感觉更良好、产生积极的自我评价(Newton, A., 1976)^[12]。对于不自信的人,利用服装来进行心理调整,是比其他方法更方便、有效、快捷的途径(苗莉,王文革,2000)^[13]。

Tyrchniewicz和Gonzales^[14](1978)在对成年女性自我概念与特殊服饰变量关系的

研究中发现,她们将服装作为工具,以获得社会的赞许,当个体对自我的满意程度越低,这种需求程度越高。Solomon和Douglas^[15](1985)也曾指出,年轻的女性,喜欢用服饰把自己打扮得像个成功人士,从而获得自信,更倾向于将服饰当成一种获取成就感的手段。

3 “外观管理”中的有关研究

为了与日常生活中服装的概念相区分,服装社会心理学^[16]引入了——外观(Appearance)这一术语,意指除服装之外,其他借助身体或各种装饰所造就出来的整体视觉形象。着装是一种有意识的行为,它的类别与过程的选择都将是个人外观的组成部分(Rudd&Lennon, 2000)^[17]。

Dubler和Gurel^[18](1984)以25位女性为对象,其中6名女性患有某种程度的抑郁症,通过四周的每日问卷来评估了个体的心情。结果发现,服饰外观管理有一定的调节作用,尤其是抑郁患者,通过服饰等外观的管理可以鼓舞被试,在某种程度上提高个体的自信,进而使被试对社会生活积极性。

鲜维葭^[19](2011)通过问卷调查的方式对505名在校大学生的调查研究发现,女性更关注身体外观的管理,更倾向于通过服装选购、服饰搭配、化妆美容、发型发饰等外观管理的方式,去增强自身外表的吸引力,提高自信。

国外在关于“服装治疗”^[9]的研究发现,以服装和首饰为工具,通过对精神病患者外在形象的改造与管理可以提高其自信心、自尊心,对其病情有辅助的治疗。最早的研究是在1959年在美国加利福尼亚州的Napa州立医院进行的,以女患者为对象,4周中每周两次共8次,患者在服装专业人员的帮助下,进行服装表演、展示、外貌管理讲座及外貌改善、服装制作和专门为其设计表演服装等。其结果精神病患者对自己的外貌持肯定的态度,大部分患者病

情好转,感觉到了自信心和幸福感。1982年美国学者对住院的精神分裂症女患实施了6周和9周类似以服装和首饰为载体的治疗实验;1999年,有韩国学者也以精神病患对象,进行类似服饰外观改变、欣赏的实验。这些治疗实验的结果都与之前类似,患者感到自信心、自尊心明显提高,情绪变得安稳。

4 “身体外观形象(意象)”中的有关研究

着装是指一种对身体整体的装饰或者完善(Roach-Higgins&Eicher, 1992)^[20]。Rudd和Lennon^[17](2000)在对99名年龄在19到24岁的大学生的身体意象与外观管理调查研究中发现,利用服饰作为一种掩饰身体部分的策略或着一种自我的表达的回答高达29.5%,成为最高频率的主题。也许,就是这种对身体的“掩饰”与“完善”使人变得自信。

Secord和Jourard^[21]等(1953)的研究指出“身体满意度和自我满意度之间的正相关”。Trautmann^[22](2007)等人对540名女大学生通过问卷的研究方式,结果发现那些对身体越不满意的学生越会取通过服装来进行外观管理以提高对自己的肯定。

Harten^[23](1990)的研究指出在人的一生中,身体外表与自我价值感的关系最为密切。曾向和黄希庭^[24](2001)在对身体的研究中,指出,身体自我,对人的自尊、自信、自我效能都会产生持久的影响;并发现历史上大多数对身体自我的测量都集中于身体意向和身体自信方面,在175个测量工具中,就有19个测验用以评估知觉到的活动自信、身体健康自信心等相关的自我效能。这都表明,身体外观与自信关系密切。

身体外貌是影响个体自信心水平的主要因素之一(陈丽娟,2011)^[25]。它既能直接影响到自信,也部分通过自我接纳和社会支持感间接影响自信水平,其对身体的评价和认知对个

体的心理、情绪和行为影响很大,其中对外表的认知和评价、健康评价和身体满意度最重要(高凤琴,2011)^[26]。Humphrey, Kl aasen^[27]等人(1971)的研究指出,对自我评价较高的男孩女孩,他们十分在意个人的外在形象,并且勇于通过服装引起他人的注意。Hall^[28](1995)的研究也表明,自我形象的改变有助于运动员提高自信心水平。

这也就是说,可以通过改进“外貌形象”以提高自信^[29](毕重增,2008)。当然这些外貌形象自然与服饰相关。

5 小结

随着人们生活水平的日益提高,对服饰的需求也日益增加,尤其是女性。这种需求更多的是一种心理上的需求,未来在此方面的研究也将日益增加。而自信,是自我的一部分,对于一个人成长、成才都是必不可少的,也是健全人格的重要组成部分。用日常生活品来进行自我调节,达到自我悦纳,进而提高自信心,使人们获得更多的幸福感,对生活也会变得更加热爱,是一种简单而又切实可行的方法。相信在未来的研究里,会有所增多。

参考文献:

- [1]杨治良. 人类心灵的展示—服饰心理探秘[M]. 长沙:湖南教育出版社,2002: 4, 255-257.
- [2]Fiore, A.M., Kimle, P., & Moreno, J. (1996). Aesthetics: A comparison of the state of the art outside and inside the field of textiles and clothing. Part One: Creator and creative process [J]. *Clothing and Textiles Research Journal*, 14(1), 30-40.
- [3]林崇德, 杨志良, 黄希庭. 心理学大辞典[M]. 上海:上海教育出版社,2003: 1779.
- [4]黄希庭. 再谈人格研究的中国化[J]. *西南师范大学学报(人文社会科学版)*, 2004, 30(6): 5-9.
- [5]车丽萍. 当代大学生自信特点研究[D]. 重庆:西南师范大学博士学位论文,2002: 7.

- [6]赵伶俐.人格与审美[M].合肥:安徽教育出版社,2009:4-5,273.
- [7]杨治良.服装心理学[M].兰州:甘肃人民出版社,1989:143—144.
- [8]李雪垠.着装意象审美生成研究[D].重庆:西南大学博士论文,2010:89-91.
- [9]刘国联.服装心理学[M].上海:东华大学出版社2007:81,154-163.
- [10]王丽.符号化的自我—大学生服装消费行为中的自我概念的研究[M].北京:中国社会科学出版社,2006:80-95.
- [11]Kelley, E. A., Daigle, C. W., LaFleur, R.S., &Wilson, L. J. (1974). Adolescent dress and social participation[J]. Home Economics Research Journal, 2, 167-175.
- [12]Newton, A. (1976). Clothing, a positive part of the rehabilitation process [J]. Journal of Rehabilitation, 4(5)2, 18-22.
- [13]苗莉,王文革.服装心理学[M].第二版.北京,中国纺织出版社,2000:5.
- [14]Tyrchniewicz, M. E., and Gonzales, C. A. 1978. The relationship between specific clothing variables and self-concept of adult women [J]. Canadian Home Economics Journal 28 (3): 189-196.
- [15]Solomon, M. R., and Douglas, S. P. 1985. The female clotheshorse: From aesthetics to tactics. In M. R. Solomon, ed [M]. The psychology of fashion, p. 387-401. Lexington, MA: Lexington Books.
- [16][美]苏珊·凯瑟(Susan B. Kaiser, 1997).服饰社会心理学(上)[M].李宏伟译,北京:中国纺织出版社,2000.
- [17]Rudd, N. A., &Lennon, S. J. (2000). Body image and appearance-management behaviors in college women[J]. Clothing and Textiles Research Journal, 18(3), 152-162.
- [18]Dubler, M. L., and Gurel, L. M. 1984. Depression: Relationships to clothing and appearance self-concept [J]. Home Economics Research Journal 13: 21-26.
- [19]鲜维葭.大学生身体自我与服装选择动机的关系[D].重庆:西南大学硕士论文,2011.
- [20]Roach-Higgins, M. E. &Eicher, J. B. (1992). Dress and identity[J]. Clothing and Textiles Research Journal, (14)0, 1-8.
- [21]Secord, P. F., and Jourard, S. M. 1953. The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self [J]. Journal of Consulting Psychology 17: 343-347.
- [22]Trautmann, Julianne; Worthy, Sheri Lokken; Lokken, Kristine L. Body Dissatisfaction, Bulimic Symptoms, and Clothing Practices Among College Women [J]. The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied. Vol. 141(5), Sep 2007, pp. 485-498.
- [23]Harter S. Cause, correlates, and the functional role of global self-worth: A life span perspective. In: Competence considered [M]. R. J. Sternberg and J. Kolligian Jr, New Haven, CT: Yale University Press, 1990. 67-97.
- [24]曾向,黄希庭.国外关于身体自我的研究[J].心理学动态,2001,9(1):41-46
- [25]陈丽娟.大学生的自我形象评价调查及对自信心关系研究[D].南昌:南昌大学硕士论文,2011:1.
- [26]高风琴.高中生的身体意象及其对自信的影响研究[D].曲阜:曲阜师范大学硕士论文,2011.
- [27]Humphrey, C., Kl aasen, M., &Creekmore, A. M. (1971). Clothing and self-concept of adolescents [J]. Home Economics Research Journal, 63, 246-250.
- [28]Hall, C. R. (1995). The motivation function of mental imagery for participation in sport and exercise [M]. Edited by J. Annett, B. Cripps, and H. Streinberg, 15-21. Leicester, England: British Psychological Society.
- [29]毕重增.自信品格的养成[M].合肥:安徽教育出版社,2008:66.

(收稿日期:2013年1月10日)