

个体容貌焦虑受自尊及对良好自我概念认同感的影响

毛钰雯 刘文祥 高慧文 陶维东

(湖州师范学院 浙江 313000)

摘要: 容貌焦虑导致个体自信心受损,甚至影响个体生活和健康。随着经济发展,互联网上大众审美意识被提供了认知范本,导致人们的容貌焦虑不断增加。自尊和对良好自我概念的认同感越高的个体,则受到容貌焦虑的影响较少。正视容貌焦虑的存在,了解由来,从而找到缓解容貌焦虑的有效方法,帮助个体脱离容貌焦虑的控制。通过改变个体自尊和对自我概念的认同对抗容貌焦虑。

关键词: 容貌焦虑;自尊;自我概念

一、提出问题

当今时代,人们物质生活上的需求在很大程度上得到了满足,于是人们的需求开始转向精神层面。人们在精神层面的追求涉及到很多方面,诸如陶冶情操、休闲娱乐、美化自身等。在如此多精神活动中,人们对美化自身的需求尤为强烈,甚至产生了容貌焦虑这一现象。

对姣好容貌的需求作为人们美化自身层面需求的其中之一,当人们对这一需求要求过高,或出于一些原因错误地自我定位时,就容易产生容貌焦虑。

二、容貌焦虑的讨论

国外研究学者指出,对自己外表是否符合审美标准的忧虑,对外表可能受到消极评价的预期,会使个体处于担忧、烦恼、紧张、不安情绪中,这种指向外表的社会评价性的焦虑就被称作容貌焦虑^[1]。

国内有学者对容貌焦虑进行了更明确的定义:“容貌焦虑”主要是指受社会审美标准和社会媒介语境影响,个体对自己的外貌、体型等身体形象产生不自信、不满意与不认同的负面情绪,从而陷入一种焦虑的状态^[4]。

对于如何会产生“容貌焦虑”的探讨,国外研究一方面重在从个体层面的心理因素、儿童期或青春期时的负面社会经历等方面来解释^{[4][5]}。国内的相关研究主要从女性心理或社交媒体角度探讨其对身体满意度和身体羞耻感的影响^{[4][6][7]}。

为了将容貌焦虑的成因进一步分块,2021年初,中青校媒面向全国2063名高校学生就容貌焦虑话题展开问卷调查,结果显示,59.03%的大学生存在一定程度的容貌焦虑,且女生(59.67%)中度焦虑的比例高于男生(37.14%)^[2],因此可以从女性的视角作为研究的切入点。调查显示容易引起容貌焦虑的四个主要原因为自卑心理、普遍流行的单调审美、过于期待他人认可以及互相攀比的心理。

2010年,在克里斯·希林发表的著作中提及:尽管社会媒体所建构的身体形象只是一种虚拟形象,其本身是一个没有实际参考对象的复制品,但这种社会审美所建构起来的身体形象标准也成为一种外在的虚假期望^[4]。主流媒介为大众审美意识提供了认知范本^[9]也是人们容易产生容貌焦虑的原因之一。

三、容貌焦虑的危害

容貌焦虑一开始仅仅是个人存在的心理问题,但随着受容貌焦虑影响人数的激增及部分无良商家对个人容貌焦虑问题的推波助澜,导致容貌焦虑逐渐成为一种社会现象,其影响人群的年龄跨度不断扩大。

容貌焦虑带给个体的危害,随着个体焦虑程度的加深而加重。轻度的容貌焦虑,会使个体丧失自信心,个体还会因否认自己的容貌而产生自卑心理,打消个体在社会交往中的积极性和主动性,影响到个体的正常生活和个体在生活中的 interpersonal 往来。中度的容貌焦虑,会直接导致个体无法正确判断自己的容貌,误认为自身容貌丑陋,更严重的会直接对自身容貌产生排斥,认为自身容貌丑陋,不愿使用原本的容貌与他人相处,从而走上通过过度医美改变自身容貌来寻求自我满足感这一条路。

我们在提及容貌焦虑危害时,指出部分容貌焦虑人士会选择采用医美的方式,对自身容貌进行调整。医美的行为本身不能定义为危害,但如果容貌焦虑人士出于节约成本选择了并无正规营业许可证、医师并未获得国家发布的医师资格证的医美机构进行医美,将会因多方因素的不合规,给容貌焦虑人士带来不可逆转的危害。

这一假设并非空穴来风,时下的医美行业活跃着存在诸多不法商家,他们并未具备符合国家标准的医美环境及医美条件,并未获得国家下发的许可证书,却以正规医美医院的面貌,大肆宣扬机构,通过各种优惠活动创造消费陷阱,通过话术激发消费者容貌焦虑,诱导消费者进行消费,坑害了一位又一位顾客。

2021年7月19日,CCTV13曝光了医美机构制造容貌焦虑揽客的话术,在晚会披露的视频中,容貌焦虑成了不法分子盈利的推手。除去医美可能带来的潜在隐患,医美不仅不能够帮助人们彻底走出容貌焦虑,甚至还让人们在容貌焦虑的基础上新增了一种焦虑——金钱焦虑。

医美不是物美价廉的实惠手术或是只需要进行一次就能一劳永逸解决所有问题的根治性手术性,医美不仅需要支付高昂的医美费用,还需要在医美手术后对医美部位进行定期的护理,护理的费用仍是一笔不小的开支费用。且这笔护理的费用并不能中断,选择了医美后,随之而来的护理费用,将会如雪山山顶滚落的雪球一般,随着时间的积累不断变大,不断增加医美消费者的经济压力。

且医美对个体带来的影响是不可逆转的,不论个体对医美的结果是否满意,都无法再变回不曾经历医美的样子,都必须维持定期的护理开支,经济压力带来的金钱焦虑会与容貌焦虑伴生,带给容貌焦虑人士更严重的焦虑影响。

2022年3月15日的315晚会,CCTV13曝光了美容针的不正规线下培训,随之曝光的还有三位因非法行医的不正规医美而毁容的受害事件。受害者在分享中表示了对于选择了不良医美的后悔,也提及了自身是受到容貌焦虑的影响才会最终做出医美的选择,可见

如果能找到容貌焦虑问题的有效干预办法,可以在一定程度上帮助容貌焦虑人士。

即便国家一直在通过各种方式向民众提醒医美并非零风险手术,民众一定要杜绝非正规的便宜医美服务,但非法医美导致毁容的事件报道层出不穷,因医美丧命的新闻也令人痛心。偶有发生,寻找干预容貌焦虑的方法已经迫在眉睫。

四、容貌焦虑的缓解

容貌焦虑对人们的影响愈加严重,必须寻找有效的干预措施来降低容貌焦虑这一不良心理问题。根据对以往容貌焦虑领域相关研究的分析,发现了两个能从根本上改善容貌焦虑的方法:1、提高个体的自尊;2、提高个体对良好自我概念的认同。

自尊是指个体对自我的一种积极的、肯定的评价、体验和态度^[4]。自我和谐是心理健康的核心标志,个体的自我是否和谐关系到其心理的和谐乃至整个社会的和谐^[5]。而自尊与自我和谐存在显著的正相关^[6],即自我和谐程度随着自尊程度的提高而不断提高。^[7]除此以外,早期就有研究发现,高容貌焦虑水平的女性通常具有更低的自尊水平^[1]。所以个体自尊的提高能够在帮助个体调整自身心理健康状态的过程中,降低容貌焦虑这一不良心理状态对个体的影响。

自我概念(self-concept)是个体关于自己的特点、能力、外表、态度、情感和价值等方面的整体认识,即个体把自己视为客观对象所作出的知觉^{[8][9][10]}。

Maite (2008)等人围绕自我概念的构建,以及相关精神健康问题进行了不同年龄段的跨越式实证,在研究过程中提出了个体的自我概念以及自尊状态会影响实际心理水平^{[11][12]}。所以当个体对良好的自我概念的认同感有所提高,接纳良好的自我概念时,对于自我的认同感提高,对于自身容貌也会更加自信,属于不良心理状态的容貌焦虑会受个体认同感的提高而改善,焦虑情况有所下降。

结合对自尊及自我概念相关研究结果的分析 and 整理,我们推论采取能够提高个体自尊及个体自我概念的措施,能够有效降低容貌焦虑人士的焦虑程度。

五、讨论

实验结论的堆砌只能从理论上证明我们所提方法的可行性,却无法提供真正有效的证据。因此课题组为了更清晰地呈现自尊、自我概念与容貌焦虑的关系,得出更明确有效的证据,佐证自尊和个体对自我概念的认同感的提高能够有效降低个体的容貌焦虑,将后续采用内隐联想测验的实验范式,设计与自尊、自我概念以及容貌相关的实验。

课题组将会进一步细化研究内容,寻找解决容貌焦虑问题的关键,希望能够提出切实有效的方法解决大众容貌焦虑,帮助焦虑群体缓解焦虑。

现在对于容貌焦虑的研究不断增加,研究者们都希望通过切实有效的方法,帮助被容貌焦虑困扰的人群。期待在研究领域诸多学者的共同研究下,产出更多的研究成果,找寻到对于容貌焦虑的切实有效的干预政策,帮助目前深受容貌焦虑所害的人群走出容貌焦虑的阴霾。

参考文献:

- [1] Dion,K.L.,Dion,K.K.,&Keelan,J.P.(1990).Appearance anxiety as a dimension of social-evaluative anxiety: Exploring the ugly duckling syndrome.Contemporary Social Psychology,14(4),220-225.
 - [2] 程思,罗希,马玉莹.近六成大学生有容貌焦虑[N].中国青年报,2021-02-25(07).
 - [3] 李姗姗.当代媒介语境下女性审美与容貌焦虑探析[J].视界观,2021(05):241.
 - [4] 林崇德,李虹,冯瑞琴.科学地理解心理健康与心理健康教育[J].陕西师范大学学报(哲学社会科学版),2003,(05):110-116.
 - [5] 王登峰,黄希庭.自我和谐与社会和谐——构建和谐社会的心理学解读[J].西南大学学报(人文社会科学版),2007,33(1):1-7.
 - [6] 曹杏田.曾留守大学生自尊与积极心理品质的关系:自我和谐的中介作用[J].贵州师范大学学报(自然科版),2017,35(2):109-112.
 - [7] 王国诚.社会支持对自我和谐的影响:自尊与心理控制源的中介作用[J].太原城市职业技术学院学报,2021(08):158-162
 - [8] Magill.Frank N ,(1996).International Encyclopedia of Psychology, Fitzroy Dear Born Pblishers.UK1480-1493.
 - [9] 王耘,叶忠根,林崇德.小学生心理学[M].浙江教育出版社,1995,255-264.
 - [10] 林崇德,王耘,姚计海.师生关系与小学生自我概念的关系研究[J].心理发展与教育,2001(04):17-22
 - [11] Maite Garaigordobi, Jose Ignacio Perez and Maria Mozaz. self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms[J]. Psicothema, 2008,20(1),114-123.
 - [12] 韩佳圻.大学生社会支持、自我概念与心理健康的关系研究[D].黑龙江:黑龙江大学教育科学研究院,2021:3-4.
 - [13] 韩佳圻.大学生社会支持、自我概念与心理健康的关系研究[D].黑龙江:黑龙江大学教育科学研究院,2021:33-35.
 - [14] 李升,李敏.当代青年女性“容貌焦虑”的社会机制分析[J].中国青年研究,2022(04):78-85
 - [15] Keelan J P R, Dion K K, Dion K L. Correlates of Appearance Anxiety in Late Adolescence and Early Adulthood among Young Women [J]. Journal of Adolescence, 1992, 15 (2): 193-205.
 - [16] 郑盼盼,吕振勇,Todd Jackson.自我客体化对女性心理健康的影响及其机制[J].心理科学进展,2015(1):93-100.
 - [17] 魏祺,孙晓军,连帅磊,宋玉红.社交网站使用对体像满意度的影响:体像比较的中介作用和自我客体化的调节作用[J].心理科学,2017(4):920-926.
- 姓名:毛钰雯(1998.04),性别:女,民族:汉族,籍贯:浙江衢州,职务/职称:学生,学历:本科,单位:湖州师范学院,研究方向:应用心理学,单位所在的省市和邮编:浙江湖州 313000