

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ : ΣΕΥΠ - ΤΜΗΜΑ : ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΣΑΚΑΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΠΕΠΠΑ ΜΑΡΙΑ

Θεσσαλονίκη, 1999

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	8
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ.....	8
1.1. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	8
1.2. ΤΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.....	8
1.3. ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ -ΘΕΩΡΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΤΥΠΩΝ.....	10
1.4. ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ.....	11
1.5. ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΕΣ ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ.....	15
1.6. ΦΥΣΙΚΗ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	15
1.7. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	18
Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	18
2.1. ΓΕΝΙΚΑ.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	20
ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	9
ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	23
4.1. ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ.....	23
4.2. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ.....	23
4.3. ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥΣ.....	24
4.4. ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ.....	25
4.5. ΤΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΚΛΕΙΔΙ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ.....	26
4.6. ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	26
4.7. ΧΡΩΜΑ ΣΤΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ.....	28
4.8. ΤΙ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΑΣ ΧΡΩΜΑ.....	30
4.9. ΤΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΥΠΟΣΤΡΩΜΑ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ.....	31
4.10. ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΟΛΠΑ.....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	36
ΓΟΗΤΕΙΑ – ΤΟ ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ.....	36
5.1. ΓΕΝΙΚΑ.....	36
5.2. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	38
5.3. Η ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ.....	40
5.4. ΤΡΟΠΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ.....	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	42
ΕΠΟΧΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	42
6.1. ΓΕΝΙΚΑ	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	44
ΜΟΝΑΞΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	44
7.1. ΓΕΝΙΚΑ	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	45
ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	45
8.1. ΓΕΝΙΚΑ	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	46
ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	46
9.1. ΓΕΝΙΚΑ	46
9.2. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	48
ΥΓΕΙΑ - ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	48
10.1. Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΠΟΥ ΕΞΑΡΤΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ	48
10.2. Η ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΝΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	51
ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	51
11.1 ΓΕΝΙΚΑ	51
11.2. ΕΦΗΒΕΙΑ	52
11.3. Η ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΙΚΟΣΑΧΡΟΝΩΝ	55
11.4. Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΤΡΙΑΝΤΑ	55
11.5. ΣΑΡΑΝΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΙ	55
11.6. Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΩΝ ΠΕΝΗΝΤΑΧΡΟΝΩΝ	55
11.7. ΜΙΑ ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ	56
11.8. ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ	57
11.9. ΩΡΙΜΗ ΟΜΟΡΦΙΑ	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12	61
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ – ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	61
12.1. ΓΕΝΙΚΑ	61
12.2. Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	62
12.3. ΝΕΟΙ ΓΟΝΕΙΣ	63

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13	65
ΔΙΑΙΤΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	65
13.1. Η ΤΥΡΑΝΝΙΑ ΤΗΣ ΑΤΕΛΕΙΩΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ	65
13.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	66
13.3. Η ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ ΣΑΝ ΣΤΥΛ ΖΩΗΣ	66
13.4. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	67
13.5. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	68
13.6. ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14	72
Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	72
14.1. ΓΕΝΙΚΑ	72
14.2. ΤΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	72
14.3. ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ	73
14.4. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΟΡΜΑ	73
14.5. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ	74
14.6. ΤΙ ΜΑΣ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙ ΝΑ ΑΣΚΟΥΜΑΣΤΕ	75
14.7. Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΑΣ	75
14.8. ΤΑ ΣΠΟΡ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΗΛΥΚΑ	76
14.9. ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15	78
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	78
15.1. ΓΕΝΙΚΑ	78
15.2. ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ	79
15.3. ΣΤΥΛ	80
15.4. ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	80
15.5. ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ	81
15.6. ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ «ΚΑΛΥΨΗ» ΤΩΝ ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΩΝ	82
15.7. Η ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ ΡΟΥΧΩΝ	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16	84
ΑΡΩΜΑΤΑ - ΑΞΕΣΟΥΑΡ - ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	84
16.1. ΑΡΩΜΑ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΑΞΕΣΟΥΑΡ	84
16.2. ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ	85
16.3. ΓΥΑΛΙΑ	85
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17	87
ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	87
17.1. ΓΕΝΙΚΑ	87
17.2. Η ΕΚΛΟΓΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΧΤΕΝΙΣΜΑΤΟΣ	87
17.3. ΜΑΛΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ	88
17.4. ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΟΥΜΕ ΕΝΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΧΤΕΝΙΣΜΑ	89

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18	91
Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ	91
18.1. ΓΕΝΙΚΑ	91
18.2. ΔΕΡΜΑ - Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	91
18.3. ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΠΟΥ ΩΡΙΜΑΖΕΙ - ΨΥΧΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ	92
18.4. ΑΚΜΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΣΜΟΣ	93
18.5. Ο ΦΟΒΟΣ ΜΗΠΩΣ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	94
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19	95
ΜΑΚΙΓΙΑΖ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	95
19.1. ΓΕΝΙΚΑ	95
19.2. Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΑΚΙΓΙΑΖ	96
19.3. ΤΥΠΟΙ ΜΑΚΙΓΙΑΖ	98
19.4. ΜΟΝΙΜΟ ΜΑΚΕ UP	100
19.5. ΠΟΤΕ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΤΟ ΔΙΑΡΚΕΣ ΜΑΚΕ UP	102
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20.....	103
ΑΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ - ΕΓΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	103
20.1. ΓΕΝΙΚΑ	103
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21.....	105
ΕΡΕΥΝΑ.....	106
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	108
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	109

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ

Μέσα στο γενικότερο πλαίσιο αναζήτησης επεξηγήσεων για διάφορα φυσικά και κοινωνικά φαινόμενα της ζωής μας, μπορεί εύκολα να ενταχθεί και η περισσότερο ειδική αναζήτηση των παραγόντων που επηρεάζουν, διαμορφώνουν και επηρεάζονται από την ατομική και συλλογική συμπεριφορά. Στις αρχαϊκές αναζητήσεις οι άνθρωποι ασχολήθηκαν με εξωγενείς παράγοντες μια και τους θεωρούσαν, όπως και για τα φυσικά φαινόμενα, καθοριστικούς στη διαμόρφωση της ατομικής και συλλογικής τους συμπεριφοράς.

Όπως και με τις άλλες σύγχρονες επιστήμες, έτσι και με τις ανθρώπινες σχέσεις, μπορούμε να πούμε ότι οι ρίζες τους βρίσκονται στη φιλοσοφία και εντοπίζονται στο έργο των αρχαίων μας φιλοσόφων και ιδιαίτερα στον Πλάτωνα και Αριστοτέλη. Ο Πλάτωνας υποστήριξε ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά καθορίζεται από τρία στοιχεία ή μόρια της ψυχής – την επιθυμία, το συναίσθημα, τη διάνοηση- και ταυτόχρονα ασχολήθηκε με το θέμα της δυαδικής υπόστασης του ατόμου (σώμα – ψυχή ή πνεύμα) ορίζοντας τα δύο σαν ανεξάρτητες οντότητες θεμελιώνοντας έτσι μια διχογνωμία που συνεχίζεται και σήμερα σε ακαδημαϊκές διαμάχες.

Αντίθετα, ο Αριστοτέλης, με την επιμονή του σε εμπειρική αναζήτηση της αλήθειας θεμελίωσε την εμπειρική φύση όλων των σύγχρονων επιστημών και φυσικά, της ψυχολογίας και της κοινωνιολογίας.

Στους αιώνες που ακολούθησαν, από τους Ρωμαϊκούς και Βυζαντινούς χρόνους μέχρι τον Μεσαίωνα, οι ανθρώπινες σχέσεις όπως και οι άλλες

επιστήμες παραμελήθηκαν συστηματικά. Ακόμα και στην Αναγέννηση, **μολονότι** τότε έζησαν και δημιούργησαν έργα μεγάλα πνεύματα, η επιστήμη **της ψυχολογίας** έμεινε στάσιμη.

Η σύγχρονη ψυχολογία χρωστά πολλά στις προόδους που σημείωσε η **επιστήμη της φυσιολογίας** στη διάρκεια του 19^{ου} αιώνα