

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

Πτυχιακή εργασία
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΣΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ
Δήμητρα Νταϊλιάνη

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
Ελισάβετ Αθανασιάδου

Θεσσαλονίκη 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η εργασία αυτή, πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του πτυχίου μου και στόχο είχε να αναδείξει τη σημασία που διαδραματίζει η εξωτερική εμφάνιση, στην ψυχολογία των γυναικών. Για την εκπόνησή της σημαντική ήταν η βοήθεια της κυρίας Αθανασιάδου Ελισάβετ, την οποία θα ήθελα να ευχαριστήσω για τη συνεχή καθοδήγησή της σε όλη τη διάρκεια της πτυχιακής και για τις χρήσιμες συμβουλές και παρατηρήσεις της.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Από την αρχαιότητα, η εξωτερική εμφάνιση ήταν ένα χαρακτηριστικό που ενδιέφερε πρωτίστως τον γυναικείο πλυθησμό αλλά και τον αντρικό. Έλαια, βότανα, καλλυντικά ακόμα και μυστικές συνταγές, είχαν και συνεχίζουν να έχουν περίοπτη θέση, σαν αντικείμενα πρώτης γραμμής για μια γυναίκα. Εξάλλου, η διατήρηση της ομορφιάς, πάντα ήταν ένας παράγοντας πολύ σημαντικός για την ψυχολογία των γυναικών. Έτσι και στις μέρες μας, με τη βοήθεια ειδικών, όπως αισθητικά κέντρα, κομμωτές, διαιτολόγους μέχρι και ψυχολόγους, υπάρχει μια τεράστια βιομηχανία πίσω από τον όρο «εξωτερική εμφάνιση», η οποία προσπαθεί να διατηρεί σε υψηλά επίπεδα την όμορφη παρουσία των γυναικών και να αναδεικνύει τα γοητευτικά τους χαρακτηριστικά. Μέθοδοι όπως, αποτρίχωση, χαλάουα, χρήση λέιζερ, χρήση καλλυντικών σκευασμάτων, βρίσκονται στην υπηρεσία της ομορφιάς και την επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος. Φυσικά πλέον, έχει διαπιστωθεί ότι από μόνη της δεν αρκεί για να εντυπωσιάσει τον περίγυρο, γι' αυτό και γίνεται μια προσπάθεια παράλληλης καλλιέργειας και του εσωτερικού κόσμου της γυναίκας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	
1.1 Η εξωτερική εμφάνιση στην αρχαία Αίγυπτο.....	7
1.2 Η εξωτερική εμφάνιση στην αρχαία Ελλάδα.....	10
1.3 Εμφάνιση και Ρωμαϊκοί χρόνοι.....	14
1.4 Εξωτερική εμφάνιση στην Ανατολή.....	15
1.5 Η Ινδική τέχνη της ομορφιάς.....	16
1.6 Η ομορφιά κατά τον Μεσαίωνα και την Αναγέννηση.....	17
1.7 Εξωτερική εμφάνιση και νεώτερα χρόνια.....	19
1.8 Η ιστορία της ομορφιάς ανά τους αιώνες.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	
2.1 Η φροντίδα των γυναικών προς τον εαυτό τους.....	28
2.2 Η αυτοεκτίμηση σαν ορολογία.....	29
2.3 Η σχέση μεταξύ ομορφιάς και αυτοεκτίμησης.....	30
2.4 Εξωτερική εμφάνιση και γυναικεία αυτοεκτίμηση.....	33
2.5 Η επιρροή του τρόπου ζωής.....	37
2.6 Ψυχογενής βουλιμία και νευρική ανορεξία.....	38
2.7 Ψυχοθεραπεία και αυτοεκτίμηση.....	41
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ	
3.1 Ο ενδυματολογικός κώδικας στα επαγγέλματα.....	42
3.1.1 Η σημασία του ενδυματολογικού κώδικα.....	42
3.1.2 Κώδικες ενδυμασίας ανά χώρο εργασίας.....	42
3.1.3 Απελευθέρωση ή όχι των ενδυματολογικών κωδίκων.....	43
3.2 Εξωτερική εμφάνιση επωνύμων.....	45
3.3 Ο καθρέφτης της προσωπικότητας.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
4.1 Η αισθητική στο πέρασμα των χρόνων.....	48

4.2 Πως λειτουργεί στις μέρες μας η αισθητική.....	48
4.3 Τα καθήκοντα περιποίησης ενός επαγγελματία αισθητικού.....	50
4.3.1 Αισθητική προσώπου.....	51
4.3.1 ^α Καθαρισμός και ενυδάτωση.....	52
4.3.1 ^β Μακιγιάζ.....	53
4.3.2 Αισθητική σώματος.....	57
4.3.2 ^α Το μασάζ (μάλαξη).....	58
4.3.2 ^β Μέθοδοι θεραπείας της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας.....	59
4.3.3 Μέθοδοι αποτρίχωσης.....	61
4.4 Αισθητική περιποίηση ανδρών.....	63
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	65
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	67

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ορισμός της «εξωτερικής εμφάνισης», περιλαμβάνει όλα εκείνα τα στοιχεία ενός ανθρώπου, τα οποία γίνονται άμεσα ή έμμεσα αντιληπτά στους γύρω του. Πιο συγκεκριμένα, μπορούμε να πούμε ότι αφορά τα σωματικά χαρακτηριστικά του, τα χαρακτηριστικά του προσώπου του αλλά ακόμα και τα ρούχα του, το χτένισμά του, τα αξεσουάρ που έχει προσθέσει, τα καλλυντικά που χρησιμοποιεί κ.α. Γίνεται έτσι φανερό, ότι κάποια στοιχεία της εξωτερικής του εμφάνισης, ορίζονται από τη φύση και την κληρονομικότητα (DNA που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά), ενώ κάποια άλλα αποτελούν επιλογή του ατόμου, της κοινωνίας στην οποία ζει ή της εποχής την οποία διανύει χρονικά.



Τίτλος: *Afrodite, a deusa do amor e da beleza.*

Πηγή: <http://linguaculturaearte.blogspot.gr/>

Το σύνολο των πιο πάνω χαρακτηριστικών, στέλνει ένα μήνυμα στο κοινωνικό σύνολο όπου κινείται το κάθε άτομο, η αποκωδικοποίηση του οποίου είναι ιδιαίτερα σημαντική, τόσο στην επιστήμη της αισθητικής, όσο και στις επιστήμες της κοινωνιολογίας και της ψυχολογίας. Η σημασία της εξωτερικής εμφάνισης, γίνεται ιδιαίτερα αισθητή, στην περίπτωση που κάποιος παρατηρήσει με προσοχή τις παρέες πολλών εφήβων. Σε αυτή την ηλικιακή περίοδο, πολλές φορές η εξωτερική εμφάνιση αποτελεί έναν κώδικα επικοινωνίας, με τον οποίο οι έφηβοι στέλνουν

μηνύματα τόσο στους συνομηλίκους τους, όσο και στους ενήλικες με τους οποίους έρχονται σε επαφή, στο σπίτι, στο σχολείο και γενικά στην κοινωνία.

Υπάρχουν ορισμένες περιπτώσεις, στις οποίες η εξωτερική εμφάνιση γίνεται ένα δυσλειτουργικό στοιχείο για την επικοινωνία του ατόμου και αντικείμενο σχολιασμού ή αξιολόγησης, άλλωτε θετικής και άλλωτε αρνητικής. Αυτό πολλές φορές, συμβαίνει όταν οι κοινωνίες δημιουργούν ένα πλαίσιο με στοιχεία πολιτισμικά, ηθικά ή αισθητικά και ταυτόχρονα καθορίζει βάση του πλαισίου αυτού, ποιό στοιχείο είναι αποδεκτό και ποιό όχι.

Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με τον Shneider (1973), πολλές φορές οι άνθρωποι εξάγουν συμπεράσματα για τους άλλους, βασιζόμενοι σε κάποια χαρακτηριστικά της εμφάνισής τους και όχι της συμπεριφοράς του, όπως είναι πιο λογικό, τα οποία όμως δημιουργούν κοινωνικά στερεότυπα. Βασιζόμενοι σε έρευνες, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι, πολλές φορές, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν στερεότυπα στην κρίση τους, με κυριότερο το «φυσικό στερεότυπο έλξης», το οποίο αποτελεί ένα τεράστιο κοινωνικό πλεονέκτημα ειδικά στον δυτικό κόσμο.

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τις έρευνες των Feingold (1992) και Eagly (1991), η φυσική έλξη επιδρά στις αποδόσεις των χαρακτηριστικών τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες, με αποτέλεσμα οι όμορφοι άνθρωποι να θεωρούνται και πιο κοινωνικοί, δημοφιλείς και ικανοί (στον επαγγελματικό τομέα, στον ερωτικό κ.α.) σε σχέση με τους λιγότερο όμορφους.



Τίτλος: *Ο παγκόσμιος νόμος της... έλξης: Πώς ερωτευόμαστε.*

Πηγή: <http://homemade-panayiotis.blogspot.gr/>

Επίσης, κάποιες έρευνες ενισχύουν το γεγονός ότι οι άνθρωποι, αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη εύνοια τους ανθρώπους που θεωρούν ελκυστικούς σε

σύγκριση με αυτούς που η εξωτερική τους εμφάνιση είναι αδιάφορη, έως και (για κάποιους) αποκρουστική. Οι επιδράσεις της φυσικής έλξης είναι έντονες σε όλες τις όψεις των ανθρώπινων αλληλεπιδράσεων, όπως στις κοινωνικές, τις εργασιακές και τις οικονομικές. Στο πλαίσιο αυτό, οι ελκυστικοί άνθρωποι έχουν την τάση να καταλαμβάνουν πιο διακεκριμένες θέσεις στην εργασία και στην κοινωνία αλλά και να θεωρούν τους εαυτούς τους πιο ευτυχισμένους από τους λιγότερο ή τους μη ελκυστικούς.

Πέρα όμως από την επιρροή της εμφάνισης στον περίγυρο, σημασία έχει και η επιρροή που ασκεί στο ίδιο το άτομο και συγκεκριμένα στην ψυχολογία του. Ιδιαίτερα όταν αναφερόμαστε στη γυναικεία ψυχολογία, η οποία αποδεδειγμένα, παρουσιάζεται πιο ευάλωτη από των αντρών, στις αλλαγές. Ο ρόλος που μπορεί να διαδραματίσει η εξωτερική εμφάνιση στην ψυχοσύνθεση μιας γυναίκας και αυτή με τη σειρά της, στη διάθεσή της, στην ομιλία της, στο πως αντιμετωπίζει τις καταστάσεις που προκύπτουν σε καθημερινή βάση αλλά και το πως την αντιμετωπίζουν οι άλλοι βάση αυτής της εμφάνισης, αποτελούν αντικείμενα μελέτης αυτής της εργασίας.

Ένα γενικό συμπέρασμα που προκύπτει από όλα τα παραπάνω είναι ότι, η εξωτερική εμφάνιση αποτελεί μια πολύ σημαντική παράμετρο η οποία επηρεάζει ένα πλήθος πτυχών, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.



Τίτλος: *Most beautiful woman wallpaper*

Πηγή: <http://wallpaper.com/wallpaper/>

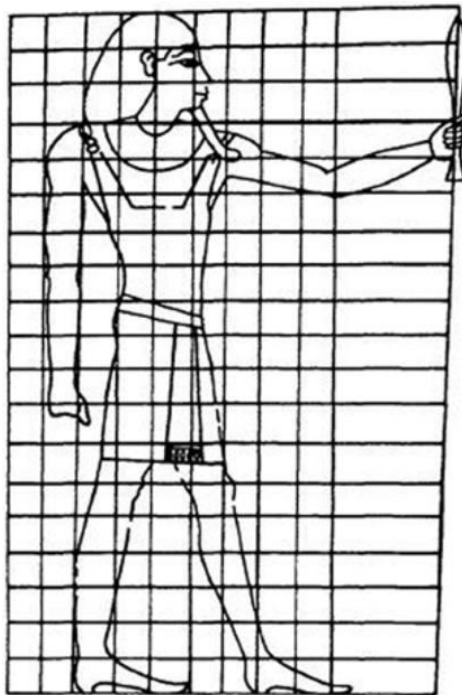
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1.1 Η εξωτερική εμφάνιση στην αρχαία Αίγυπτο

Ξεκινώντας, θα ήταν καλό να γίνει μια ειδική αναφορά στην αντίληψη της ομορφιάς του προσώπου, διότι το πρόσωπο αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό ανατομικό στοιχείο του σώματος.

Το ενδιαφέρον του ανθρώπου για τη μελέτη του προσώπου, έχει τις απαρχές του στην προϊστορική εποχή. Κάθε χρονική περίοδος, χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερες τάσεις, γεγονός που σε μεγάλο βαθμό αντανακλά τις διαφορετικές αντιλήψεις της κάθε ιστορικής περιόδου, για το τι θεωρείται όμορφο.

Πιο αναλυτικά, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν οι πρώτοι που αποτύπωσαν τα στοιχεία του προσώπου και του σώματος με μαθηματική μορφή, μέσα σε πλαίσιο οριζόντιων και κάθετων γραμμών.



Τίτλος: Μαθηματική απεικόνιση ομορφιάς από τους αρχαίους Αιγύπτιους

Πηγή: Σχέδιο από οροφή αρχαίου Αιγυπτιακού τάφου του 1.500 π.Χ.

Στην αρχαία Αίγυπτο, έχει διαπιστωθεί επίσης, ότι έδιναν πολύ μεγάλη σημασία στον καλλωπισμό σε ότι αφορούσε, τόσο την επίγεια ζωή, όσο όμως και τη μεταθανάτια, μιας και πιστεύανε στη μετεμψύχωση. Επομένως, ήθελαν ο/η

αποθανών/ούσα να έχει άρτια εξωτερική εμφάνιση και στην επόμενη ζωή του. Έτσι, παρατηρούμε στις γυναίκες βραχιόλια, μεγάλου μεγέθους περιδέραια με πολλές σειρές, ζώνες, περίτεχνα χτενίσματα με μακριές περούκες και διαδήματα (στέμματα) με πολύτιμους λίθους, όπως αυτά που βρέθηκαν σε γυναικείους τάφους, όπως της Κλεοπάτρας (69 π.Χ. - 30 π.Χ.) και της Νεφερτίτης (1.370 π.Χ. - 1.330 π.Χ.). Ακόμα και στον τάφο του Τουταγχαμών όμως, βρέθηκε κρέμα ηλικίας 3.000 ετών περίπου, καθώς και άλλα καλλυντικά σκευάσματα.



Τίτλος: *Η ομορφιά επί... κεφαλής.*

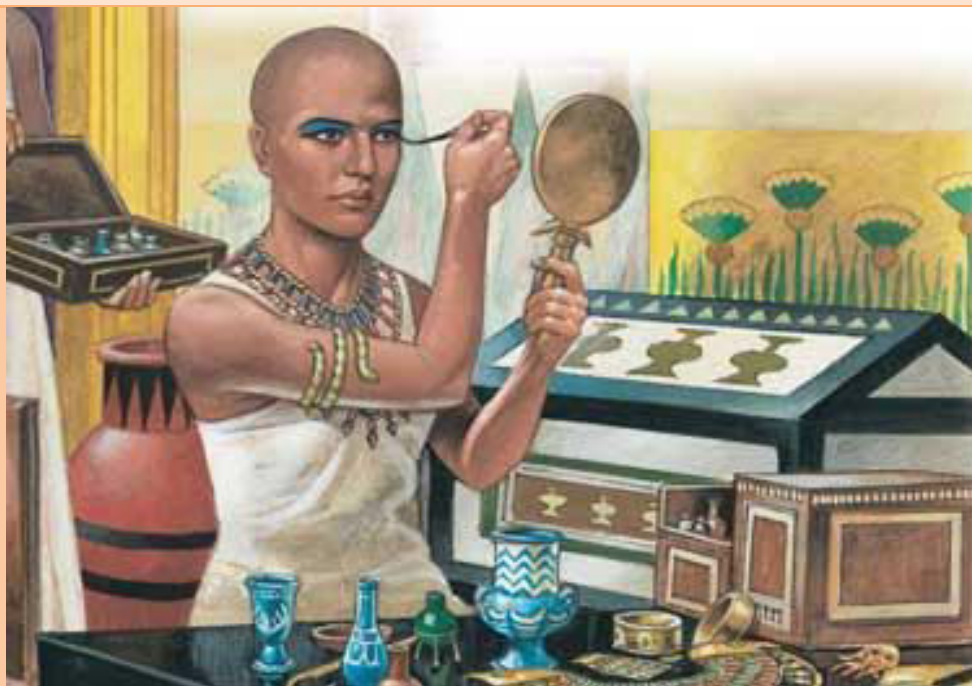
Πηγή: http://ginacoiffures.blogspot.gr/2011/01/blog-post_25.html

Τα ιδανικά πρόσωπα για τους Αιγύπτιους, δεν παρουσίαζαν ιδιαίτερες διαφορές ανάμεσα σε αυτά των ανδρών και αυτά των γυναικών και το κύριο χαρακτηριστικό τους, εντοπίζεται στην ύπαρξη ενός μετώπου με μεγάλο πλάτος, προεξέχοντα μάτια και γεμάτα χείλη. Σύμφωνα επίσης με παραστάσεις από ναούς, τάφους αλλά και πληθώρα κειμένων που έχουν σωθεί μέχρι τις μέρες μας, φαίνεται ότι η τέχνη του καλλωπισμού περιελάμβανε περίτεχνα κοσμήματα, αρωματικά έλαια, περούκες και έντονο μακιγιάζ. Υπήρχε επίσης ιδιαίτερη εμμονή με την καθαριότητα και φρόντιζαν με προσοχή τα ρούχα τους και το σώμα τους. Όσο μεγαλύτερο κύρος είχε ένα πρόσωπο, τόσο πιο περίτεχνο ήταν το βάψιμο και το ντύσιμό του.

Σύμφωνα με ευρήματα αρχαιολογικών σκαπανών, στην Αίγυπτο βρέθηκαν παλέτες χρωμάτων ματιών, οι οποίες χρονολογούνται στο 10.000 π.Χ. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι οι Αιγύπτιοι (άντρες και γυναίκες), χρησιμοποιούσαν φανερό μακιγιάζ, ως αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής περιποίησης και φροντίδας τους.

Αναλυτικότερα, στο μακιγιάζ των Αιγυπτίων η επιλογή των χρωμάτων ήταν προσωπική επιλογή. Τα φρύδια ήταν παχιά και καλοσχηματισμένα (με Kohl), ενώ

πολλές γυναίκες αλλά και άντρες ξύριζαν τα φρύδια τους και τα ξανασχεδίαζαν σε διαφορετικό σχήμα. Το πράσινο περίγραμμα ή ουατζού, εμφανίζεται κυρίως κατά την τέταρτη δυναστεία των Φαραώ, γύρω στο 2.650 π.Χ. Τα ανοιχτά χρώματα στο μακιγιάζ, συμβόλιζαν το γήινο κόσμο, ενώ οι αποχρώσεις του μπλε, μαύρου, πράσινου, γκρι και χρυσού, τιμούσαν το θεϊκό και το αιώνιο.



Τίτλος: *Ίαση και καλλωπισμός στην αρχαία Αίγυπτο*

Πηγή: <http://xromata.com/?p=3161>

Έπειτα από μελέτες που πραγματοποιήθηκαν, πολλά από τα καλλυντικά σκευάσματα των αιγυπτίων, πέρα από τον συμβολισμό τους, παρείχαν θεραπευτικές και προστατευτικές ιδιότητες στα μάτια, από τη σκόνη, τον ήλιο και τις οφθαλμολογικές ασθένειες. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με παπύρους του 1.600 π.Χ., οι Αιγύπτιοι αναγνώρισαν τα ευεργετικά αποτελέσματα των καλλυντικών στην υγεία του δέρματος και στη θεραπεία δερματικών προβλημάτων.

Τέλος, όσον αφορά τα μαλλιά, πολλές Αιγύπτειες ξύριζαν το κεφάλι τους και φορούσαν περούκες από μαλλί ή τρίχα, με πλούσιες μπούκλες ή χάντρες. Στο τέλος της τρίτης περιόδου, επικράτησε για τις γυναίκες να φορούν μεγάλες περούκες, που έδιναν στο κεφάλι την όψη κύβου. Επίσης, οι γυναίκες έβγαζαν τα φρύδια τους και οι αξιωματούχοι της Αυλής συχνά, φορούσαν ψεύτικες γενειάδες.

1.2 Η εξωτερική εμφάνιση στην αρχαία Ελλάδα

Στην αντίπερα όχθη τώρα, από τη μινωική και μυκηναϊκή εποχή ακόμα, ο καλλωπισμός αποτελούσε μέρος της καθημερινότητας, τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, όλων των κοινωνικών τάξεων. Η αισθητική περιποίηση και η ομορφιά, είχαν σημαντική θέση στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων. Αναλυτικότερα, οι Έλληνες συνέδεαν την εξωτερική με την εσωτερική (ψυχική) ομορφιά και θεοποίησαν το σωματικό κάλλος, αρμονικά δεμένο, τόσο με την ψυχή όσο και με το σώμα. Το βασικότερο σύμβολο της ομορφιάς για τους αρχαίους Έλληνες, ήταν η θεά Αφροδίτη.

Η ανάπτυξη του ατομικού στολισμού, άκμασε μαζί με το εμπόριο, με ευρήματα από κτερίσματα των Κυκλάδων (13^{ος} αιώνας π.Χ.), από όπου φαίνεται ότι οι γυναίκες έβαφαν τα χείλη και τα μάτια τους, καθώς και με μαύρο χρώμα το περίγραμμα των χειλιών και τα φρύδια. Κατά τη μέση εποχή του χαλκού (2.100-1.560 π.Χ), οι άντρες φορούσαν μινωικό ζώμα, ψηλά υποδήματα και είχαν ξυρισμένο κεφάλι. Οι δε γυναίκες, φορούσαν φούστες, περικόρμια και είχαν κόμμωση πλούσια και στολισμένη με κορδέλες ή χάντρες. Το πρόσωπο το έβαφαν με λευκό χρώμα, τα χείλη κόκκινο και τα μάτια με διάφορα χρώματα. Επιπλέον, την εποχή εκείνη υπήρχαν οι αρωματοποιοί, οι οποίοι έφτιαχναν αλοιφές και ψιμύθια.



Τίτλος: *Περί μακιγιάζ και καλλωπιστικών βαφών, στην Αρχαία Ελλάδα.*

Πηγή: <http://xromata.com/?p=4280>

Η χρήση καλλυντικών όπως ψιμυθίων (αλοιφές που χρησιμοποιούνταν σαν καλλυντικά), αρωματικών λαδιών και αρωμάτων, μεταγγίστηκε σαν συνήθεια από την κοντινή Αίγυπτο, με την οποία είχαν αποκτήσει εμπορικές σχέσεις. Η ομορφιά του προσώπου στην αρχαία Ελλάδα, είχε ιδιαίτερη αξία και συσχετιζόταν με την τιμιότητα, την ευφυΐα και τη δημόσια αναγνώριση. Στην κλασική Ελλάδα, τις γυναίκες τις απασχολούσε ιδιαίτερα η εξωτερική εμφάνιση και η περιποίηση. Τη γυναικεία φιλαρέσκεια εξάλλου, διακωμώδησαν και οι συγγραφείς κωμικών έργων της εποχής, όπως ήταν ο Αντιφάνης, ο οποίος περιγράφει με ακρίβεια τα στάδια της καλλωπιστικής προετοιμασίας μιας ευπαρουσίαστης γυναίκας, λέγοντας τα εξής: «πρώτα καθαρίζεται..., τρίβει το δέρμα της, χτενίζεται, σφουγγίζει το σώμα της, πλένεται, καθρεφτίζεται, ντύνεται, αρωματίζεται, στολίζεται, αλείφεται με πομάδες». Ο Αριστοφάνης και οι κωμικοί ποιητές, πολλές φορές σατίριζαν τις προσπάθειες των γυναικών να φανούν ωραιότερες. Συγκεκριμένα, ο Λουκιανός περιγράφει τις πρωινές φροντίδες μίας κυρίας που, «κλείνεται στο δωμάτιο πριν τη δει ο άντρας της, μαζί με τις υπηρέτριες που την παστώνουν με διάφορα γιατροσόφια, η κάθε υπηρέτρια κρατά κάτι διαφορετικό, ασημένιες λεκάνες, κανάτια, καθρέφτες, πλήθος κουτάκια που θυμίζουν φαρμακείο, αγγεία γεμάτα ελεεινά πράγματα για να λευκαίνουν τα δόντια και να σκουραίνουν τις βλεφαρίδες. Τις πιο πολλές ώρες όμως, τις αφιέρωναν στο χτένισμα, άλλες τα βάφουν κόκκινα και άλλες ξανθά, ενώ αυτές που αφήνουν μαύρα ξοδεύουν μια περιουσία σε αρώματα για να μυρίζουν όμορφα».

Οι αρχαίες Ελληνίδες χρησιμοποιούσαν κρέμες για να ασπρίσουν τα μάγουλα και βαφές για τα φρύδια και τις βλεφαρίδες. Γνωστό είναι επίσης, πως στο εργαστήριο του Πύρωνα, παρασκεύαζαν μία σπάνια πανάκριβη αλοιφή, από κιννάβαρι (κόκκινος θειούχος υδράργυρος). Αρκετές γυναίκες μάλιστα, διέθεταν μέχρι και ολόκληρο εργαστήριο καλλωπισμού, με τριχολαβίδες, καρφίτσες, μπουκαλάκια αρωμάτων και ουσιών, δοχεία - τις λεγόμενες πυξίδες - ξύλινα συνήθως ή πήλινα, τα οποία περιείχαν φυσικές κρέμες και αλοιφές. Σε αρχαία χειρόγραφα αναφέρεται ότι, η χρήση τους θεωρείται, ως επί τω πλείστω, τέχνασμα των γυναικών ελευθέρων ηθών.

Για το βάψιμο του προσώπου και των χειλιών χρησιμοποιούσαν επίσης σκόνη χένας, χυμό από μούρο, μολύβια ή τη ρίζα του φυτού αλκέα (μολόχα). Μαύριζαν τα φρύδια με καπνά ή τριμμένο αντιμόνιο. Τα βλέφαρα τα σκίαζαν ελαφρά με κάρβουνο. Τις βλεφαρίδες τις έβαφαν πρώτα μαύρες και έπειτα με ένα μείγμα από ασπράδι αυγού, αμμωνία και ρετσίνι.

Μερικές γυναίκες πρέπει να παρασκεύαζαν τα διάφορα καλλυντικά μόνες τους ή με τη βοήθεια των φιλενάδων τους ή ορισμένων ειδικών (στις πιο εύπορες), που έρχονταν στα σπίτια. Άλλες τα αγόραζαν από εμπόρους φαρμάκων. Τα έπλαθαν και τα άπλωναν με σπάτουλες, κουτάλια και διάφορα ραβδάκια από ξύλο, κόκκαλο ή ελεφαντόδοντο.

Στην Ελλάδα σε αντίθεση με τον Αιγυπτιακό πολιτισμό, ο καλλωπισμός και η περιποίηση του ατόμου, δεν αποτελεί δείγμα σεβασμού προς τους θεούς αλλά προς τον ίδιο τον άνθρωπο. Σύμφωνα με αναφορές, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν εισάγει στην καθημερινότητά τους το λουτρό (το πρώι ένα πρόχειρο πλύσιμο και το βράδυ πριν από το δείπνο, η πραγματική τουαλέτα). Στα λουτρά είχε υπερβολική ζέστη, για να προκαλείται εφίδρωση και πέρα από το νερό άλειφαν το σώμα τους με λάδι.

Όσον αφορά τα μαλλιά των γυναικών της αρχαίας Αθήνας, ήταν κατά βάση πλούσια και μακριά. Τα κοντά μαλλιά ήταν σημάδι πένθους ή γήρατος. Επίσης, οι υπηρέτριες είχαν κοντά μαλλιά, άρα το στυλ αυτό υποδείκνυε άτομο κατωτάτης κοινωνικής τάξης.

Ιδιαίτερα έντονη, είναι και η χρήση των μυρωδικών, τόσο από τις γυναίκες όσο και από τους άντρες. Χαρακτηριστικά αναφέρεται η χρήση μαστιχόλαδου για τον ιδρώτα, καρυδόλαδου και φοινικόλαδου για το στήθος και θυμαρόλαδου για το λαιμό και τα γόνατα. Σύμφωνα με την ομηρική παράδοση, οι ολύμπιοι θεοί δίδαξαν τη χρήση των αρωμάτων στους ανθρώπους και οι νύμφες τη δημιουργία αρωματικών φυτών.

Τέλος, άξιο αναφοράς σχετικά με την ομορφιά στην αρχαία Ελλάδα, είναι το έργο του Πολύκλειτου, ο «Δορυφόρος» ή «Κανών», το οποίο χρησίμευσε ως πρότυπο διαστάσεων και αρμονικής ομορφιάς για τους μετέπειτα καλλιτέχνες.



Τίτλος: Ο Δορυφόρος του Πολύκλειτου

Πηγή: http://greekurnames.blogspot.gr/2010/01/blog-post_14.html

Επίσης, εκείνη την περίοδο ήταν που αναπτύχθηκε και η «χρυσή τομή» (χρυσός λόγος Φ ή χρυσή τομή Φ ή χρυσός κανόνας Φ ή θεϊκή αναλογία, ορίζεται ως το πηλίκο των θετικών αριθμών όταν ισχύει, που ισούται περίπου με 1,618. Το συγκεκριμένο νούμερο δίνει αρμονικές αναλογίες και για το λόγο αυτό, έχει χρησιμοποιηθεί στην αρχιτεκτονική και τη ζωγραφική, τόσο κατά την Αρχαία Ελλάδα, όσο και κατά την Αναγέννηση. Το εισήγαγε και υπολόγισε ο Πυθαγόρας, 585 π.Χ. - 500 π.Χ.). Τέλος και στην αρχαία Ελλάδα, τα γυναικεία και ανδρικά πρόσωπα δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερες διαφορές, είναι ωοειδή με ελαφρά σφαιρική λέπτυνση στο γένειο (γνάθος), προτεταμένο μέτωπο, με μύτη που αρχίζει από το μεσόφρυο και μετωπορρινική γωνία σχεδόν επίπεδη.

1.3 Εμφάνιση και Ρωμαϊκοί χρόνοι

Όπως και στην αρχαία Ελλάδα, έτσι και στη Ρώμη, οι γυναίκες έδιναν μεγάλη σημασία στην καθημερινή τους περιποίηση, αν και υστερούσαν πολύ στην τεχνική του μακιγιάζ σε σχέση με τις αρχαίες Ελληνίδες και τις Αιγύπτιες. Αξίζει να αναφερθεί ότι, ο Προπέτιος αναφέρει πως, «το καλύτερο πρόσωπο είναι αυτό που έδωσε η φύση». Παρόλα αυτά, οι Ρωμαίες χρησιμοποιούσαν διάφορα καλλυντικά με βάση το μέλι, το γάλα, το φρέσκο βούτυρο και το κρασί. Τα μάγουλα και τα χείλη τους βάφονταν έντονα κόκκινα, ενώ το πρόσωπο λευκό και τα μάτια σκούρα. Επίσης, στην αρχαία Ρώμη, ιδιαίτερη αισθητική αξία είχαν τα λευκά δόντια, τα οποία ήταν σημάδι πλούτου και καλής κοινωνικής τάξης. Για τα μαλλιά τέλος, χρησιμοποιούσαν έλαια και λίπη, καθώς και βαφές από καρυδιά και ελιά, για να κρύψουν τα γκριζα μαλλιά. Συχνή βέβαια, ήταν και η χρήση της περούκας.



Τίτλος: *11 weird beauty methods of the past*

Πηγή: <http://www.schwarkreport.com/news/>

Αξίζει να αναφερθεί επίσης, ότι στην αρχαία Ρώμη, υπήρχαν πολλά δημόσια και ιδιωτικά λουτρά, στα οποία οι Ρωμαίοι περνούσαν πολύ χρόνο και χρησιμοποιούσαν πέρα από το νερό, διάφορα έλαια για υγιές και ελκυστικό δέρμα. Τέλος, στην αρχαία Ρώμη, η χρήση αρωμάτων γινόταν σε τόσο μεγάλο βαθμό που πολλές φορές προκαλούσε οικονομικά προβλήματα.

1.4 Η εξωτερική εμφάνιση στην Ανατολή

Όπως και στους παραπάνω σπουδαίους πολιτισμούς, έτσι και στον πολιτισμό της Κίνας, η ομορφιά είχε σπουδαίο ρόλο. Οι Κινέζες, φημίζονταν για την απαλότητα του δέρματος τους και την καλλίγραμμη σιλουέτα τους. Σύμφωνα με μαρτυρίες από το 250 π.Χ., οι αισθητικοί που χρησιμοποιούσαν κυρίως αρωματικά προϊόντα, βρίσκονταν σε τιμητική θέση στην κοινωνία.

Σχετικά με την κόμη των γυναικών της Κίνας, ήταν πολύπλοκη, με πρόσθετα κοσμήματα, άνθη και πόρπες και ζυμωνόταν με μια λιπώδη αρωματική ουσία, έτσι ώστε να γίνει συμπαγής και σχηματοποιήσιμη.



Τίτλος: *xi shi four great beauties by Der Jen*

Πηγή: <http://puzzles-games.eu/puzzle-xi-shi-four-great-beauties-by-der-jen-2426.html>

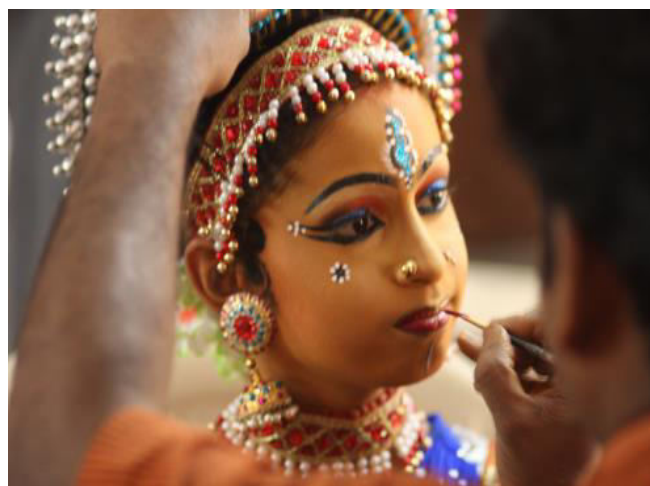
Στην κινέζικη ιστορία, οι γυναίκες που πληρούσαν κάποια συγκεκριμένα πρότυπα ομορφιάς, μπορούσαν να γίνουν δεκτές στην αυτοκρατορική αυλή. Όσο για τις αυτοκράτειρες, αποτελούσαν πρότυπα ομορφιάς και καλλωπίζονταν διαρκώς, για να είναι φρέσκιες και όμορφες. Ένα από τα πιο βασικά σάνταρντ ομορφιάς στην Κίνα για τις γυναίκες, ήταν το υγιές δέρμα, το οποίο περιποιούνταν με πολλά μπάνια, μασάζ με κρέμες και μάσκες, απολεπίσεις και ειδικά ροφήματα. Τα ελιξίρια ομορφιάς, δημιουργήθηκαν αρχικά στην αρχαία Κίνα και στηρίζονταν αποκλειστικά σε φυτικά προϊόντα και βότανα, με βασικό συστατικό το τσάι, το οποίο χρησιμοποιείται τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Εκτός από το τσάι, φημισμένο μέσο θεραπείας θεωρούνταν και τα θεραπευτικά μπάνια, αλλά και οι πολύτιμοι λίθοι.

Τέλος, όσον αφορά το μακιγιάζ στην αρχαία Κίνα, υπήρχαν κάποια αυτοσχέδια καλλυντικά που έδιναν χρώμα στην ανάδειξη της ομορφιάς της γυναίκας. Επίσης, το βάψιμο του προσώπου ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένο κυρίως στην τέχνη του θεάτρου.

1.5 Η Ινδική τέχνη της ομορφιάς

Τέλος, δεν θα πρέπει να προσπεράσουμε τον πολιτισμό της Ινδίας, στον οποίο παρατηρεί κανείς ότι, η αισθητική και η ομορφιά έχουν σημαντικότερο ρόλο σε όλες τις πτυχές των ανθρώπων. Πιο συγκεκριμένα, η χρήση βοτάνων στην Ινδία, υπολογίζεται περίπου 5.000 χρόνια πριν και βασίζεται στην φιλοσοφία της Αγιουρβέδα (σύστημα Ινδουϊστικής παραδοσιακής ιατρικής), η οποία εφαρμόζεται μέχρι σήμερα. Σύμφωνα με αυτή, ο νους ασκεί έντονη επίδραση στο σώμα και η εξισορρόπηση των ασθενειών, έγκειται σε μια ισορροπία συνειδητότητας.

Όπως όλοι οι προαναφερθέντες πολιτισμοί, έτσι και ο Ινδικός, είχαν την καθημερινή καθαριότητα σε ξεχωριστή θέση στη ζωή τους. Πιο συγκεκριμένα, επισκέπτονταν τα λουτρά το πρωί, πριν από κάθε εργασία και αλείφονταν με λάδι με επάλειψη ή μάλαξη. Το βράδυ μετά την εργασία, όταν γύριζαν σπίτι, άπλωναν στο σώμα τους μια αλοιφή και ζωγράφιζαν τα χέρια, το μέτωπο και το στήθος, με περίτεχνα σχέδια.



Τίτλος: *focus on traditional indian makeup*

Πηγή: <http://makeupyourlife.wordpress.com/2010/06/28/focus-on-traditional-indian-make-up/>



Τίτλος: *25 xena tattoo designs*

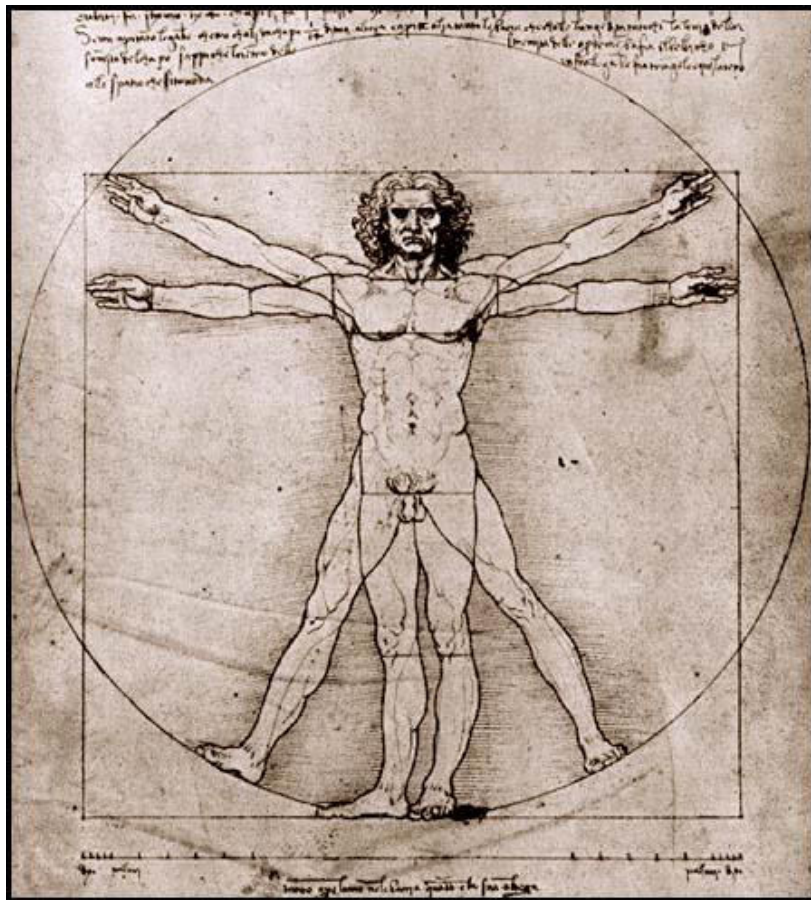
Πηγή: <https://www.tumblr.com/search/indian%20tattoo>

Αναλυτικότερα, οι γυναίκες που ζούσαν σε παλάτι με τη βοήθεια των υπηρετριών τους, έκαναν λουτρά, υδρομασάζ, μαλάξεις και αλείφονταν με κρέμες και μια πάστα από μαστίχα, κανέλα και γαρύφαλλο. Έπειτα, ζωγράφιζαν έντονα σχέδια στο σώμα τους με χρώματα όπως το μαύρο, το κόκκινο, το λευκό και το πράσινο. Όσον αφορά τα μαλλιά τους, έβαζαν κρέμες και όταν στέγνωναν, τα άλειφαν με μαύρο λιβάνι.

1.6 Η ομορφιά κατά τον Μεσαίωνα και την Αναγέννηση

Κατά τη διάρκεια των Ελληνιστικών χρόνων αλλά και την περίοδο του Μεσαίωνα δεν υπάρχει ιδιαίτερη ενασχόληση με την ομορφιά του προσώπου αλλά περισσότερο με την πρακτικότητα και την πνευματικότητα του ανθρώπου αντίστοιχα. Αντιθέτως, κατά την Αναγέννηση, επανεξετάζονται οι ελληνορωμαϊκές ιδέες, με σημαντικότερο εκπρόσωπο το Λεονάρντο ντα Βίντσι, ο οποίος και αναζήτησε αριθμητικές εξηγήσεις για τη μορφή και την ελκυστικότητα του προσώπου. Θεώρησε μάλιστα, ότι στο ιδανικό πρόσωπο το μήκος της μύτης είναι ίσο με του αυτιού, ενώ το ύψος του άνω χείλους είναι ίσο με το $\frac{1}{4}$ του κατώτερου προσωπικού ύψους

(υποορρίνιο-γένειο). Η σημασία που έδινε ο Ντα Βίντσι στις σωστές αναλογίες, αποτυπώνονται στο περίφημο έργο του, «Άνθρωπος του Βιτρούβιου».



Τίτλος: Ο άνθρωπος του Βιτρούβιου

Πηγή: <http://entechno.pbworks.com/w/page/29849935/>

Αξίζει επίσης να αναφερθεί κανείς και στους καλλιτέχνες της βικτωριανής εποχής, οι οποίοι έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στην ομορφιά του προσώπου. Αναλυτικότερα, για την περίοδο εκείνη, ιδανικό θεωρούνταν το πρόσωπο με ωσειδές σχήμα, στρογγυλές παρειές, μεγάλα μάτια, μικρά χείλη και γενικότερα χαρακτηριστικά που φανερώνουν λεπτότητα και ευγένεια. Αρχικά, στη βικτωριανή εποχή, μεγαλύτερη σημασία δίνονταν στη σεμνότητα και τη φυσική ομορφιά. Οι γυναίκες της ανώτερης τάξης, έδειχναν αυτοσυγκράτηση με το μακιγιάζ τους. Η χρήση των καλλυντικών σε σκόνη, έγινε με φειδώ, αν και πολλές τα χρησιμοποιούσαν για να μετριάσουν τη λάμψη στο δέρμα τους ή σε λίγες περιπτώσεις, να δώσουν μια πιο λαμπερή όψη, συνήθως σε δεξιώσεις. Ακόμα και οι σκιές ματιών και τα κραγιόν ήταν πολύ χλωμά

σε τόνους και εφαρμόζονταν προσεκτικά. Τα έντονα χρώματα και η εφαρμογή βαριού μακιγιάζ, αρχικά θεωρούνταν ταμπού και χρησιμοποιούνταν μόνο από τις ιερόδουλες της εποχής εκείνης. Η χρήση των καλλυντικών στην πραγματικότητα, έγινε αμφιλεγόμενη, με πολλές θρησκείες ακόμα και να την απαγορεύουν, ως ανήθικη ή σημάδι ότι το άτομο που τα χρησιμοποιεί, χειρίζεται "εργαλεία του διαβόλου". Τελικά αυτή η στάση απέτυχε, οδηγώντας τις γυναίκες και πάλι να θέλουν αυτό που θεωρήθηκε "άτακτο".



Τίτλος: The three graces

Πηγή: <http://www.rubens.net/the-three-graces.jsp>

1.7 Εξωτερική εμφάνιση και νεώτερα χρόνια

Τον 19^ο αιώνα, τα πρότυπα ομορφιάς θέλουν τη μύτη να προβάλλει απαλά από το κέντρο του προσώπου και τη ράχη της όσο το δυνατόν πιο ευθυγραμμισμένη, τα μάτια μεγάλα, τις βλεφαρίδες μακριές και το στόμα μικρό με λεπτά χείλη.

Από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα, με τη διεθνοποίηση των αισθητικών προτύπων, δημιουργήθηκαν κοινοί, παγκόσμιοι κανόνες ομορφιάς, παρά τις κατά

τόπους προτιμήσεις. Το αρχαιοελληνικό πρόσωπο συνεχίζει να αποτελεί πρότυπο ομορφιάς ως σήμερα, με μικρές αποκλίσεις.

Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες, η αντίληψη και η αξιολόγηση της ομορφιάς αποτελεί μια μη συνειδητή διεργασία. Αξίζει να αναφερθεί ότι, για την αισθητική εκτίμηση ενός προσώπου απαιτούνται 150 χιλιοστά του δευτερολέπτου.

Επίσης, πατώντας σε συμπεράσματα του Nakamura (1998), κατά την αξιολόγηση της ομορφιάς ενός προσώπου, παρατηρείται αυξημένη εγκεφαλική ροή αίματος σε δύο μετωπιαίες περιοχές του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου. Το παράδοξο είναι ότι, ο ανθρώπινος εγκέφαλος συγκρατεί στη μνήμη τα άσχημα πρόσωπα, περισσότερο από ότι τα όμορφα.

Για όλα τα παραπάνω, κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό να αντιληφθεί κανείς τους νόμους που διέπουν την αντίληψη και αξιολόγηση της ομορφιάς του προσώπου. Βάση μελετών, οι άνθρωποι διαφορετικών κοινωνιών ταυτίζονται στις απόψεις τους, για το ποιο θεωρείται όμορφο πρόσωπο.

Η παραπάνω διαπίστωση, ενισχύεται και από την άποψη ότι η αντίληψη αυτή, εμφανίζεται νωρίς στην ανάπτυξη του ατόμου και συγκεκριμένα από τη βρεφική ηλικία. Έτσι, γίνεται σαφές ότι η προτίμηση και η αντίληψη της ομορφιάς, είναι περισσότερο υποκειμενικό παρά κοινωνικό θέμα.

Μέχρι σήμερα, έχουν διατυπωθεί τέσσερις παράμετροι που θεωρούνται καθοριστικές για την αντίληψη του ανθρώπου ως προς την ομορφιά του προσώπου και είναι οι εξής:

- Ο μέσος όρος, δηλαδή τα χαρακτηριστικά του προσώπου που αποτελούν το χωροταξικό μέσο όρο του γενικού πληθυσμού.
- Η αμφίπλευρη συμμετρία, δηλαδή σχεδόν τέλεια ομοιομορφία και από τις δύο όψεις, του ίδιου ατόμου.
- Ο φυλετικός διμορφισμός, που σημαίνει ότι υπάρχει μια προτίμηση για τα θηλυκά γνωρίσματα στα θηλυκά πρόσωπα και για τα αρσενικά γνωρίσματα στα αρσενικά πρόσωπα.
- Και τέλος, η τάση για προτίμηση χαρακτηριστικών, που παραπέμπουν σε νεανική εικόνα του προσώπου.

1.8 Η ιστορία της ομορφιάς ανά τους αιώνες

Αν κοιτάξει κανείς πίσω στο παρελθόν, εύκολα διαπιστώνει ότι τα διάφορα πρότυπα για την ομορφιά, αλλάζουν με το πέρασμα του χρόνου και συνδέονται με τις ανάγκες επιβίωσης της εκάστοτε εποχής. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι σε εποχές πείνας και δυσκολίας επιβίωσης, οι υπέρβαρες γυναίκες αποτελούσαν τις πιο περιζήτητες και ελκυστικές συντρόφους, οι οποίες θα μπορούσαν να δώσουν απογόνους και να ζήσουν πολλά χρόνια. Αναλυτικότερα, χιλιάδες χρόνια πριν, οι άνδρες προτιμούσαν τις γυναίκες που ήξεραν να βρίσκουν τροφή και να επιβιώνουν και αυτό αποτελούσε σημάδι ομορφιάς και γοητείας.

Πολλά χρόνια αργότερα, τον 17ο αιώνα στην Αγγλία με το κίνημα “Rubanesque”, το πρότυπο ομορφιάς των γυναικών αποτελούν οι καμπύλες, η χλωμάδα και τα ακριβά κοσμήματα.



Τίτλος: *Prehistoric: The Venus of Willendorf*

Πηγή: <http://surachada.blogspot.gr/2013/07/1-prehistoric-venus-of-willendorf.html>

Αν κανείς αναλογιστεί και τα σημερινά πρότυπα ομορφιάς, γίνεται εύκολα κατανοητό ότι, τα πρότυπα ομορφιάς αλλάζουν, ανάλογα με την εκάστοτε εποχή και τις επικρατούσες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες. Το μόνο που παραμένει σταθερό στο πέρασμα των χρόνων είναι ότι, η ομορφιά, θα πρέπει να είναι συνδεδεμένη με την υγεία, τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική και όχι να αντιτίθεται σε αυτή.

Στον παρακάτω πίνακα, φαίνεται το γυναικείο πρότυπο ομορφιάς στο πέρασμα των χρόνων:

ΧΡΟΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ
<p>Αναγέννηση: 14^{ος} - 17^{ος} αι. μ.Χ.</p>	<p>Οι γυναίκες της εποχής αυτής, συνήθιζαν να κάνουν μια επίπονη διαδικασία στα μαλλιά τους, έτσι ώστε να φαίνεται το μέτωπό τους μεγαλύτερο. Το ξανθό χρώμα και η χλωμάδα θεωρούνταν σημάδια ομορφιάς και ανώτερης κλάσης, γι' αυτό και πολλές φορές έκαναν χρήση κρόκου ή χαμομηλιού.</p>	
<p>Ελισαβετιανή εποχή: 1.558 - 1.603 μ.Χ.</p>	<p>Την εποχή αυτή, οι γυναίκες με πρότυπο τη βασίλισσα Ελισάβετ Α' της Αγγλίας, επιδίωκαν με διάφορα μέσα, τη χλωμή επιδερμίδα και τα κόκκινα μαλλιά.</p>	
<p>18^{ος} αιώνας: 1.700 - 1.799 μ.Χ.</p>	<p>Την εποχή αυτή, το γυναικείο πρότυπο ομορφιάς επιβάλλει υπέρογκες κομμώσεις με καπέλα και άλλα πρόσθετα αντικείμενα.</p>	

Βικτωριανή εποχή:
1.837 - 1.901 μ.Χ.

Η τάση της εποχής αυτής (προφανώς βαπτισμένη από ακόμη μια βασίλισσα της Αγγλίας), ξαναγυρνάει σε πιο natural look, με πρότυπο αυτή τη φορά την ταπεινή, φυσική ομορφιά χωρίς makeur. Η κοινωνία της εποχής αυτής, έδωσε περισσότερο έμφαση στην υγιεινή και την υγεία και τέθηκε κατά της χρήσης, πολλών μέχρι τότε, επιβλαβών ουσιών που περιέχονταν στα καλλυντικά.



Δεκαετία του
'20 - '30

Στις δεκαετίες αυτές, η κοινωνία άρχισε να αντιδρά ενάντια στον πουριτανισμό και οι γυναίκες άρχισαν να έχουν κοντά μαλλιά, συμβολίζοντας με αυτόν τον τρόπο, την απελευθέρωση του γυναικείου φύλου. Το βαρύ makeur επέστρεψε στη μόδα, με λευκή πούδρα, έντονο ρουζ στα ζυγωματικά και κόκκινα χείλη.



Δεκαετία '40



Από τα μέσα του 1930 έως το 1940, οι σταρ του Χόλυγουντ έθεταν τις βάσεις της μόδας. Επέστρεψαν τα μακριά και πιο θηλυκά μαλλιά. Στη δεκαετία αυτή, γίνεται για πρώτη φορά μόδα το μαυρισμένο από τον ήλιο δέρμα (σταρένιο), το οποίο συμβολίζει υψηλή κλάση.


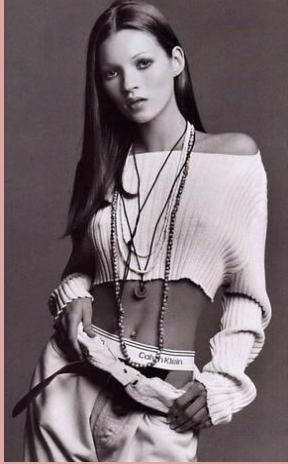


Δεκαετία '50

Στην αβέβαιη αυτή δεκαετία, μετά το τέλος του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου, διακρίνει κανείς την επιστροφή στην παράδοση και τις πιο κλασικές έως και συντηρητικές αξίες. Πολλές γυναίκες εγκλωβίζονται στην «τέλεια εικόνα» που απαιτεί η κοινωνία, ξοδεύοντας πολλές ώρες για την επίτευξη της ιδανικής ομορφιάς. Την εποχή αυτή έρχεται στη μόδα το makeur με ανοιχτόχρωμη πούδρα, βαρύ eye-liner και έντονα βαμμένα χείλη. Επίσης, σε αυτήν την εποχή συμβαίνει η μεγαλύτερη άνθιση των κομμωτηρίων. Όλες οι γυναίκες χτενίζονται επιμελώς κάθε βδομάδα σε κομμωτήριο, διατηρώντας έτσι μια άψογη εμφάνιση, με έντονη χρήση της



	λακ.	
<p>Δεκαετία '60</p>	<p>Στη δεκαετία αυτή, οι γυναίκες αρχίζουν να βγαίνουν από το σπίτι και να επιδίδονται σε σπουδές και καριέρα. Ως αποτέλεσμα των τεράστιων αυτών κοινωνικών αλλαγών και της ελαχιστοποίησης του ελεύθερου χρόνου των γυναικών για ενασχόληση με τον εαυτό τους, επανέρχονται στη μόδα πιο απλά κουρέματα και χτενίσματα, που δεν απαιτούν ιδιαίτερη περιποίηση, όπως τα μακριά ίσια μαλλιά. Το makeup αυτής της εποχής ήταν, τα σκούρα μάτια με χλωμά χείλη ή το τελείως φυσικό πρόσωπο (ένδειξη και αυτό, του περιορισμένου ελεύθερου χρόνου και της ενασχόλησης με τη δουλειά).</p>	
<p>Δεκαετία '70</p>	<p>Οι κοινωνική επανάσταση που έλαβε χώρα σε αυτή και στην προηγούμενη δεκαετία, αντανακλώνεται στη μόδα και τα πρότυπα ομορφιάς. Στη δεκαετία αυτή, η μόδα επιτάσσει μακριά, ελεύθερα, φυσικά μαλλιά, τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες. Στο τέλος της δεκαετίας, το "punk" έρχεται να αντιτεθεί στο</p>	

	<p>“hippie” στυλ, με αποτέλεσμα πολλές φορές, να συναντώνται ιδιαίτερα προκλητικά look, με έντονα χρώματα, τατουάζ, piercing και έντονο μακιγιάζ.</p>	
<p>Δεκαετία ‘80</p>	<p>Στη δεκαετία αυτή, διάφορες ποπ σταρ, όπως η Madonna και η Cyndi Lauper, έφεραν στη μόδα το μακιγιάζ με φανταχτερά χρώματα και τα ατημέλητα, κατάξανθα έως πλατινέ, μαλλιά.</p>	
<p>Δεκαετία ‘90</p>	<p>Τέλος, κατά τη δεκαετία του 90, τα στερεότυπα για την ομορφιά αλλάζουν έντονα και συνεχώς. Έρχεται στη μόδα το ιδιαίτερα λεπτό σώμα για τις γυναίκες (Kate moss) και το φυσικό look στα μαλλιά.</p>	

Το σίγουρο είναι ότι, όσες έρευνες και να γίνουν, όσα καινούρια στοιχεία και να εξαχθούν, σχετικά με το πως έβλεπαν την ομορφιά στο παρελθόν, αυτή θα διαδραματίζει πάντοτε ρόλο στην γυναικεία ψυχολογία και αυτοεκτίμηση. Το συγκεκριμένο συμπέρασμα, δεν είναι δύσκολο να διαπιστωθεί, αν παρατηρήσει κανείς προσεκτικά τις γυναίκες. Είναι τελείως διαφορετική η στάση του σώματός τους, η συμπεριφορά τους και οι αντιδράσεις τους, όταν αισθάνονται όμορφες και όταν δεν αισθάνονται. Αυτό συμβαίνει όχι μόνο σε γυναίκες οι οποίες είναι αντικειμενικά ωραίες αλλά και σε αυτές που, θα τις χαρακτήριζε κανείς «πιο προσγειωμένης ομορφιάς», ακόμα και σε όσες η ομορφιά δεν έχει χαριστεί απλόχερα. Είναι η γυναικεία φύση επομένως, να τονώνεται η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση, όταν η γυναίκα περιποιηθεί τον εαυτό της και γίνει «πιο όμορφη», για τον κόσμο. Την

ομορφιά εξ' άλλου, δεν την αναδεικνύουν μόνο τα χαρακτηριστικά του προσώπου αλλά όπως περίτρανα έχει αποδειχθεί στο παρελθόν, τα καλλυντικά, τα αξεσουάρ, το γενικότερο ντύσιμο και ο κώδικας ενδυματολογίας που επικρατεί σε ορισμένα επαγγέλματα. Επομένως, το θετικό που έχει ο γυναικείος πλυθησμός, είναι ότι μια τεράστια βιομηχανία βρίσκεται πλέον πίσω από τη βελτίωση, μικρότερη ή μεγαλύτερη, της εξωτερικής της εμφάνισης, άρα πίσω από τη συνεχή προσπάθεια διατήρησης της ψυχολογίας της, σε υψηλά επίπεδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΟΜΟΡΦΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

2.1 Η φροντίδα των γυναικών στον εαυτό τους.

Όταν κάποιος άνθρωπος νιώθει όμορφα με τον εαυτό του, τότε η αυτοπεποίθησή του ανεβαίνει και αυτό φαίνεται στους γύρω του. Πολλές φορές όμως, η φροντίδα για τον εαυτό μας μπορεί να περιλαμβάνει και κάποιο φόβο, όπως για παράδειγμα το μακιγιάζ, μπορεί να κρύβει τον φόβο της εμφάνισης του πραγματικού μας εαυτού. Πολλές φορές οι κοινωνικές απαιτήσεις, οδηγούν τις γυναίκες σε ψυχαναγκαστικά φαινόμενα και αποδυνάμωση της αυτοπεποίθησής και της αυτοεκτίμησής τους.

Επιπροσθέτως, πολλές γυναίκες από πολύ μικρές, επιφορτίζονται ψυχολογικά με το ρόλο της μελλοντικής «μητέρας» και την τάση να περιποιούνται και να φροντίζουν τους γύρω τους, παραγκωνίζοντας ορισμένες φορές τις δικές τους προσωπικές ανάγκες ή επιθυμίες. Τα κέντρα αισθητικής, μπορούν να αποτελέσουν καταφύγιο για τις ανάγκες αυτές και χώρους όπου οι γυναίκες μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους και να νιώσουν το ενδιαφέρον και την φροντίδα από τον/την αισθητικό για αυτές.



Τίτλος: *περιποίηση γυναικών σε κέντρο αισθητικής*

Πηγή: *www.vres.gr*

Σήμερα, ο δυτικός αστικός τρόπος ζωής, επιβάλλει γρήγορους ρυθμούς με πολλές υποχρεώσεις για μια γυναίκα. Αυτό μπορεί να προκαλέσει έντονο άγχος, καθώς και παραμέληση τους εαυτού της με σκοπό να προλάβει όλα τα υπόλοιπα. Φυσικά αυτό έχει και επίπτωση στην ψυχολογία της, μιας και η παραμέληση της εξωτερικής της εμφάνισης, συνεπάγεται ότι η γυναίκα δεν αισθάνεται όμορφα με τον εαυτό της. Για το λόγο αυτό στις μέρες μας, η ανάγκη της γυναίκας για αισθητική περιποίηση και φροντίδα για τον εαυτό της, γίνεται ολοένα και εντονότερη.

Σύμφωνα με την έρευνα των Γουμπέρη & Τόλικά (2008), τα βασικά συμπεράσματα σε σχέση με τη γυναικεία ψυχολογία και την αισθητική φροντίδα είναι τα εξής:

- ✚ Οι γυναίκες ηλικίας έως και 45 ετών, κοιτάζονται στον καθρέφτη περισσότερο από 3 φορές τη μέρα, ενώ αντίθετα οι γυναίκες στο ηλικιακό φάσμα 46-60, παύουν να κοιτάζονται πολλές φορές στον καθρέφτη.
- ✚ Οι περισσότερες γυναίκες αισθάνονται άσχημα για τον εαυτό τους, λόγω τοπικού πάχους, κυτταρίτιδας, παχυσαρκίας, γήρατος και μόνιμων ρυτίδων.
- ✚ Οι περισσότερες γυναίκες, έχουν δεχθεί τουλάχιστον μια φορά μια αισθητική περιποίηση, η οποία βοήθησε την ψυχολογία τους.
- ✚ Το μακιγιάζ καταλαμβάνει την πρώτη θέση των αισθητικών περιποιήσεων που βοηθούν την ψυχολογία της γυναίκας, βελτιώνοντας την εμφάνισή τους και ανεβάζοντας την αυτοπεποίθησή τους.
- ✚ Τέλος, σύμφωνα με την έρευνα διαπιστώθηκε ότι με το πέρασμα της ηλικίας μειώνεται και η επιθυμία για αισθητική περιποίηση, καθώς και η χαρά για ζωή.

2.2 Η αυτοεκτίμηση σαν ορολογία

Πέρα από την ομορφιά, τι είναι αυτό που ονομάζουμε αυτοεκτίμηση; Είναι η αναγνώριση και η παραδοχή της αξίας του εαυτού μας, χωρίς όρους, ανεξάρτητα από περιορισμούς, αποτυχίες και λάθη -τα οποία δεν θα πρέπει να αποτελούν τροχοπέδη- και η ακλόνητη εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του εαυτού μας, να

ενεργεί αποτελεσματικά και πετυχημένα σε δύσκολες περιστάσεις ή συνθήκες. Η αγάπη και η πίστη προς τον εαυτό μας δηλαδή, είναι οι δύο ουσιαστικοί στυλοβάτες της αυτοεκτίμησης. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, είναι σε θέση να διαχωρίζουν τις δυνατότητες από τους περιορισμούς τους, δε βιώνουν τα λάθη τους ως απειλή για τις ικανότητές τους, χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αυτογνωσίας και αυτοπειθαρχίας και αναλαμβάνουν πάντα την προσωπική ευθύνη των επιλογών τους, χωρίς να εμπλέκουν άλλους στο όποιο αποτέλεσμα μιας συγκεκριμένης επιλογής τους. Χαρακτηρίζονται επίσης, από επικοινωνιακές-κοινωνικές δεξιότητες, έχουν αρκετούς φίλους και ατενίζουν με αισιοδοξία το μέλλον και τη ζωή, χωρίς να παραγνωρίζουν τις δυσκολίες και τα εμπόδια. Το πιο σημαντικό είναι ότι, τα άτομα με πραγματικά υψηλή αυτοεκτίμηση, αντλούν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης τους από μέσα, από το τι πιστεύουν δηλαδή τα ίδια για τον εαυτό τους και όχι από εξωτερικούς παράγοντες, από το τι πιστεύουν οι άλλοι για αυτούς.

Σύμφωνα με τον πρωτοπόρο, Αμερικανό ψυχολόγο και φιλόσοφο William James, από τους πρώτους θεωρητικούς της αυτοεκτίμησης, πίστευε πως είναι δυνατόν ένα άτομο με μέτρια προσόντα να είναι ικανοποιημένο με τον εαυτό του στον μέγιστο βαθμό και αυτή η ικανοποίηση να το οδηγεί σε επιτυχίες, ενώ κάποιιο άλλο άτομο που έχει όλα τα επιθυμητά προσόντα, όχι μόνο για να πετύχει αλλά για να διαπρέψει κυριολεκτικά στη ζωή του, να βασανίζεται διαρκώς από αμφιβολίες και αναστολές. Επομένως, η εικόνα που τρέφουμε εμείς οι ίδιοι για τον εαυτό μας επηρεάζει, την αυτοεκτίμησή μας και την πορεία μας στη ζωή. Είναι αυτή που βοηθάει και την ψυχολογία μας, να βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα.

2.3 Η σχέση μεταξύ ομορφιάς και αυτοεκτίμησης

Όλο και περισσότερες έρευνες, αποδεικνύουν ότι η εξωτερική εμφάνιση, αν και σημαντική, δεν φτάνει από μόνη της για να οδηγήσει σε μια σταθερά υψηλή αυτοεκτίμηση. Τα όμορφα, εμφανισιακά, άτομα δεν είναι κατ' ανάγκη άτομα που πιστεύουν στον εαυτό τους και στις ικανότητές τους, αν και το ένα δεν αποκλείει το άλλο. Η συνολική εικόνα που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του, πέρα από την

εμφάνιση του, σχετικά με τις προσδοκίες του, τις δυνατότητες του, τους στόχους του, την αξία του, τα προτερήματα και τα επιτεύγματά του, ώστε να του δημιουργείται η αίσθηση μιας ισχυρής, θετικής εικόνας για τον εαυτό του, είναι τελικά το σημείο καμπής, για μια σταθερή και υψηλή αυτοεκτίμηση.

Σύμφωνα με τους Γάλλους ψυχιάτρους, Christophe Andre και Francois Lelord (2001), δύο είναι οι βασικές εσωτερικές ανάγκες που επιδρούν στην αυτοεκτίμησή μας, το αίσθημα ότι οι άλλοι μας αγαπούν (δηλαδή η ανάγκη να μας εκτιμούν, να μας συμπαθούν, να είμαστε αρεστοί και επιθυμητοί) και το αίσθημα ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε, άρα ότι αξίζουμε (δηλαδή η ανάγκη να πετυχαίνουμε στη ζωή μας, να νιώθουμε ικανοί, επαρκείς, δυνατοί ψυχικά). Συνήθως όταν καλύπτεται μόνο η μία ανάγκη, δε νιώθουμε ολοκληρωμένοι. Η αυτοεκτίμηση για να είναι σταθερή, πρέπει να ικανοποιεί και τους δύο προαναφερθέντες πόλους.

Υπάρχουν αρκετά νέα άτομα και των δύο φύλων, με πολύ καλά εξωτερικά χαρακτηριστικά, που όμως δεν εντυπωσιάζουν με την εμφάνισή τους αλλά με την έλλειψη αυτοπεποίθησής τους. Μπορεί να αισθάνονται ότι είναι ωραία και ότι μπορούν εύκολα να τραβήξουν την προσοχή των γύρω τους αλλά ασυνείδητα να πιστεύουν ότι δεν είναι ικανά να πετύχουν σημαντικά πράγματα, μιας και η αίσθηση της αξίας για τον εαυτό τους, περιστρέφεται μόνο γύρω από την ομορφιά τους. Επίσης, αισθάνονται ότι δεν μπορούν μόνο τους να τα βγάλουν εύκολα πέρα στη ζωή τους και ότι χρειάζονται οπωσδήποτε την υποστήριξη και τη βοήθεια των άλλων. Υπάρχουν αναρίθμητες περιπτώσεις ωραίων γυναικών, που εύκολα γίνονται υποχείρια και πειθήνια όργανα σε διάφορα κυκλώματα, όπου δεν τολμούν να αποφασίσουν μόνες για τη ζωή τους.



Τίτλος: *Lindsay Lohan*

Πηγή: <http://www.tvweek.com/tvbizwire/2014/04/report-lindsay-wont-be-renewed/>

Και από την άλλη, υπάρχουν περιπτώσεις ωραίων αντρών, για παράδειγμα μπορεί να κοιτάξει κανείς τη μεγάλη λίστα με τους διάφορους κινηματογραφικούς και άλλους καλλιτεχνικούς αστέρες, οι οποίοι παρουσιάζουν ανεξέλεγκτη, αυτοκαταστροφική και βίαιη συμπεριφορά, οι οποίοι αδυνατούν να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους, τα πάθη τους και τις αρνητικές τους αντιδράσεις. Και στην πρώτη και στη δεύτερη περίπτωση, δεν τίθεται καν θέμα αυτοεκτίμησης. Υπάρχει μόνο η ομορφιά, που κατά έναν ειρωνικό τρόπο, γίνεται εύκολα αντικείμενο εκμετάλλευσης όχι από τον κατοχό της αλλά από το εξωτερικό περιβάλλον και τους επίδοξους θαυμαστές της.



Τίτλος: *Russell Crowe*

Πηγή: <http://www.fansshare.com/gallery/photos/10696567/russell-crowe-gladiator/?displaying>

Είναι λοιπόν απαραίτητο να καταστεί σαφές πως, η αυτοεκτίμηση ξεπερνάει τα στενά όρια της εξωτερικής εμφάνισης. Η ομορφιά είναι γνωστό ότι δίνεται από τη φύση, ορισμένες φορές απλόχερα, ενώ η αυτοεκτίμηση δεν δίνεται με τον ίδιο τρόπο και πρέπει να αποκτηθεί. Είναι μια τέχνη, που κατακτάται, επίμονη και κοπιαστική και αποτελεί κατά κάποιο τρόπο ένα ταξίδι, που μπορεί να διαρκέσει μια ολόκληρη ζωή. Άλλωστε, η σύγχρονη ψυχοθεραπεία έχει πλέον καταδείξει το πόσες αρνητικές ιδέες για τον κόσμο, το μέλλον και για τον ίδιο τους τον εαυτό, κουβαλούν οι άνθρωποι στο μυαλό και την ψυχή τους, ανεξαρτήτου εμφάνισης.

Όσο ωραία και να είναι μια γυναίκα, υπάρχει μέσα της ένας εσωτερικός σαμποτέρ, που δεν την αφήνει να αναπτύξει στο μέγιστο την αυτοεκτίμησή της. Εκεί που μπορεί να αισθάνεται ωραία τη μια στιγμή, την αμέσως επόμενη ίσως να αισθάνεται άσχημα. Η διακοπή και ο τερματισμός μιας σχέσης, μια επαγγελματική και οικονομική δυσκολία, μια σεξουαλική αποτυχία, είναι καταστάσεις που αφορούν τις

γυναίκες και αποτελούν χτυπήματα στην αυτοεκτίμησή της. Σε τέτοιες περιπτώσεις γίνονται ευάλωτες και η ωραία εμφάνιση δεν αρκεί για να νικήσει τον εσωτερικό εχθρό και τις εξωτερικές συνθήκες, που την κάνουν πολλές φορές να βλέπει τη ζωή και τους ανθρώπους με παρωπίδες. Η ομορφιά είναι πράγματι θείο δώρο, αλλά πολλές φορές στη γυναίκα, αυτό το δώρο καταστρέφεται.

Η ομορφιά από μόνη της δε θα ήταν τίποτα χωρίς το θαυμασμό των άλλων. Μια γυναίκα αισθάνεται όμορφα, επειδή οι άλλοι την θαυμάζουν ή την προσέχουν γι' αυτό. Και για να νιώθει συνέχεια όμορφα θέλει διαρκή επιβεβαίωση. Πολλές φορές επιζητά τα βλέμματα των άλλων, θέλει να την κοιτάζουν όταν βγαίνει έξω, αλλά παρ' όλα αυτά, αποφεύγει να ανταποδώσει την οπτική επαφή.

Ο διακεκριμένος ψυχίατρος Brian Roet, είχε πεί πως, αν θέλουμε να καταλάβουμε, αν ένα άτομο έχει αυτοεκτίμηση, δεν πρέπει να κοιτάμε την εμφάνιση του. Πρέπει να κοιτάμε πρώτα τις κοινωνικές του δεξιότητες και τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνεί με τους άλλους ανθρώπους και μετά να παρατηρούμε πως συμπεριφέρεται στις δύσκολες καταστάσεις που συναντά στη ζωή του. Τα άτομα για τα οποία η εξωτερική τους εμφάνιση είναι η ταυτότητα και η ύπαρξή τους, είναι κατά βάθος πολύ ανασφαλή, ευάλωτα στα εξωτερικά χτυπήματα των περιστάσεων και ιδιαίτερος ευαίσθητα σε μια ενδεχόμενη απόρριψη ή αρνητική κριτική.

2.4 Εξωτερική εμφάνιση και γυναικεία αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί μια έννοια, η οποία δεν μπορεί εύκολα να προσδιοριστεί, αλλά είναι απαραίτητη για την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Σκιαγραφώντας την έννοια της αυτοεκτίμησης θα μπορούσε κανείς να πει ότι περιλαμβάνει την εκτίμηση, αγάπη και αποδοχή ενός ανθρώπου για τον εαυτό του, που τον ισορροπεί ψυχολογικά και περιλαμβάνει την αποδοχή και αγάπη και για τους άλλους ανθρώπους. Στην ουσία η αυτοεκτίμηση προκύπτει από τη σχέση μεταξύ της εικόνας που έχει ένας άνθρωπος για τον εαυτό του και την εικόνα του ιδανικού εαυτού του.

Σύμφωνα με έρευνες, η αυτοεκτίμηση ξεκινά να χτίζεται από την βρεφική ηλικία, οπότε και μπαίνουν οι βάσεις για τα πρώτα στοιχεία της αυτοαντίληψης. Επιπροσθέτως, η σχέση ανάμεσα στην υψηλή αυτοεκτίμηση και την τάση για

κατάθλιψη, δείχνει ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι σπάνια σε καταθλιπτικά άτομα, ενώ τα άτομα που τείνουν να υπερεκτιμούν τον εαυτό τους και να τον αξιολογούν θετικά, είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους και παρουσιάζουν πολύ λιγότερες και σπανιότερα, ψυχικές διαταραχές. Επίσης, παρατηρείται ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, συνήθως νιώθουν τα εξής:

- * πιστεύουν ότι και οι άλλοι δεν τους εκτιμούν και έχουν αρνητική γνώμη γι' αυτούς.
- * συμπεριφέρονται απέναντι στον εαυτό τους χωρίς αίσθημα ευθύνης και φροντίδας.
- * υποφέρουν συχνότερα από ψυχοσωματικές διαταραχές, σε σχέση με αυτούς που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση.
- * δεν τολμούν να εκφράσουν τις ανάγκες ή τις απαιτήσεις τους και να διεκδικήσουν αυτά που επιθυμούν.
- * έχουν συχνά την τάση να προσαρμόζουν τη ζωή τους στις επιθυμίες και τις απαιτήσεις των άλλων.
- * στις σχέσεις τους εξαρτώνται από τους άλλους.
- * αντιδρούν πολύ ευαίσθητα στην κριτική, ακόμη και όταν αυτή είναι καλοπροαίρετη.
- * πολλές φορές συμπεριφέρονται καχύποπτα και αμυντικά.
- * έχουν συχνά αυστηρή και αρνητική στάση, ενώ απέναντι στους άλλους εστιάζουν στα ελαττώματά τους και δεν δείχνουν επιείκεια και ανεκτικότητα.
- * ενισχύουν την αρνητική αυτοεικόνα τους, επειδή ακριβώς δυσχεραίνουν την επικοινωνία, προκαλούν την απομάκρυνση ή την απόρριψη των άλλων και δημιουργούν αρνητικό κλίμα και σε ατομικό αλλά και σε διαπροσωπικό επίπεδο.

Αναλυτικότερα, σύμφωνα με την έρευνα των Markus και Nurius (1987), η αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με τη σχολική επίδοση της κοινωνικής συμπεριφοράς και τις προσωπικές φιλοδοξίες που συμβάλλουν στην ψυχική ισορροπία του ανθρώπου. Θα μπορούσε ακόμη να αναφερθεί ότι, σύμφωνα με την έρευνες, η αεροβική γυμναστική και η αισθητική παρέμβαση με μακιγιάζ, μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση των γυναικών. Τέλος, σύμφωνα με τον Prouzinsky (1990), μια επιτυχής αισθητική χειρουργική επέμβαση βελτιώνει την αυτοεκτίμηση του ατόμου.

Η εξωτερική εμφάνιση, είναι ένα θέμα που απασχολεί ιδιαίτερα τη γυναίκα, από την εποχή της εφηβείας ακόμα. Η έλξη που πιθανόν να ασκεί στους άλλους,

κυρίως στους άντρες, φαίνεται να παίζει πρωταρχικό ρόλο στη γυναικεία αυτοεκτίμηση. Άλλωστε, υποστηρίζεται ότι οι γυναίκες, ελκύονται από άντρες που διαθέτουν δύναμη, ενώ οι άντρες από την ομορφιά της γυναίκας, για λόγους που βοηθούν τη διαιώνιση του είδους. Η καλή εξωτερική εμφάνιση επομένως, δίνει ένα σημαντικό πλεονέκτημα στη γυναίκα, ως προς τις επιλογές του ερωτικού συντρόφου και εν τέλει την απόκτηση υγιών απογόνων.

Η εξωτερική εμφάνιση δεν έχει να κάνει όμως μόνο με τα χαρακτηριστικά που έχουν κληρονομηθεί σε κάθε άτομο. Σχετίζεται περισσότερο με το πόσο υγιής δείχνει μία γυναίκα, πόσο φροντίζει το σώμα της και τη διατροφή της. Τα αποτελέσματα της καθημερινής της ζωής, εμφανίζουν τα σημάδια τους στο πρόσωπο και το σώμα.

Από την άλλη, τα στοιχεία της εμφάνισης που δεν έχουν να κάνουν πάντα με τα χαρακτηριστικά του προσώπου ή του σώματος όπως η φωνή, το βλέμμα, οι ιδιαίτερες κινήσεις και οι χειρονομίες, στοιχεία που σχετίζονται με την κάθε φυσιογνωμία ξεχωριστά και την κάνουν να διαφέρει, παίζουν εξίσου ή ίσως και περισσότερο σημαντικό ρόλο.

Δυστυχώς όμως, οι περισσότερες γυναίκες δεν αποδέχονται το σώμα τους. Ακόμη κι αν είναι όμορφες και καλλίγραμμες, με βάση τους εξωτερικούς παρατηρητές, πολλές αισθάνονται ότι δεν είναι ελκυστικές. Η ανασφάλεια που τις κυριεύει, είναι ορισμένες φορές σε τόσο υψηλά επίπεδα, που αδυνατούν να δούνε την πραγματικότητα. Μπορεί να στηριχθούν σε μία λεπτομέρεια που δεν τους αρέσει, αντί να ασχοληθούν με όλα τα υπόλοιπα θετικά και να μεγενθύνουν αυτή τη λεπτομέρεια στο μυαλό τους, σε τέτοιο βαθμό που να χαλάει η συνολική αντίληψη που έχουν για το σώμα ή το πρόσωπό τους.

Η γυναίκα που έχει αυτοεκτίμηση, αποδέχεται το σώμα της και φροντίζει τον εαυτό της. Προσέχει το βάρος της με σωστή διατροφή, χωρίς να στερείται τροφές, ούτε γλυκά και δεν κάνει εξαντλητικές δίαιτες που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία της. Επίσης γυμνάζεται σε συστηματική βάση για να έχει ευεξία και να διατηρεί τη φόρμα της. Πλέον, ο Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος, θεωρεί ασθενείς, όλους τους ανθρώπους πάνω από τριάντα πέντε χρονών, που δεν γυμνάζονται. Η περιποίηση του σώματος, όταν δεν γίνεται με εμμονή, βοηθάει στο συναίσθημα της ευεξίας και αφενός είναι δείγμα καλής αυτοεκτίμησης, ενώ ταυτόχρονα την ενδυναμώνει.

Η κάθε γυναίκα είναι διαφορετική και αυτή η διαφορετικότητα είναι σημαντικό να αναδεικνύεται. Αν όμως, είναι εγκλωβισμένη στα πρότυπα του λάιφ στάιλ, δύσκολα μπορεί να είναι ευτυχισμένη με αυτό που είναι και επιδίωξή της είναι να μοιάζει στα άτομα που έχει στο μυαλό της. Μία γυναίκα που νιώθει καλά με αυτό που είναι η ίδια, τότε και οι άλλοι θα δουν αυτή την ομορφιά που εκπέμπει. Αντίθετα, μία όμορφη γυναίκα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, εύκολα μπορεί να περάσει απαρατήρητη. Η γυναίκα που έχει αυτογνωσία δεν ακολουθεί με μανία τις μόδες. Γνωρίζει τι της πηγαίνει και εμπιστεύεται την κρίση της. Αν πράγματι αισθάνεται καλά σε ό,τι φοράει, τότε η ίδια γίνεται πρότυπο προς μίμηση, καθώς τα ρούχα μεταμορφώνονται από όποιον τα υποστηρίζει κι όχι το αντίθετο. Η εμμονή με την εξωτερική εμφάνιση ωστόσο, μπορεί να θεωρηθεί και δείγμα κακής αυτοεκτίμησης και μπορεί να συσχετιστεί ακόμα και με κατάθλιψη. Η υπερεπένδυση στην εξωτερική εμφάνιση, γίνεται συνήθως εις βάρος της εσωτερικής εξέλιξης και η γυναίκα γίνεται υποχείριο της εικόνας. Όμως, μόνο το φαίνεσθαι και όχι το είναι, δεν μπορεί παρά να καταλήγει σε μία κενότητα, ανοίγοντας το δρόμο για την αναζήτηση υποκατάστατων.

Επίσης, η γυναικεία αυτοεκτίμηση στηρίζεται κατά ένα μεγάλο βαθμό και στο πόσο ελκυστική αισθάνεται. Ερωτήματα του τύπου, τι κάνει με τον χρόνο που περνά και την γερνάει; Έχει βρει άλλες πλευρές της για να επενδύσει και να τις αναπτύξει; Αν έχει στηριχθεί όλη της η ζωή, μόνο στην έλξη που μπορεί να ασκεί από τη φυσική της εμφάνιση, τότε μήπως κινδυνεύει από κατάθλιψη; Η αυτοεκτίμηση ωστόσο, σε σχέση και με την εξωτερική εμφάνιση, σχετίζεται με τη διαπροσωπική εμπειρία. Έτσι, η γυναίκα αισθάνεται ότι αρέσει ή ότι είναι ελκυστική μέσα από το βλέμμα των άλλων, όχι μόνο στα πλαίσια μίας παρέας αλλά ακόμη και στο δρόμο ή στο χώρο της δουλειάς. Επίσης, οι γύρω της, λειτουργούν ως καθρέφτες, της αντανακλούν αυτό που είναι και εδώ χρειάζεται αρκετή προσοχή ώστε να αποφύγει τους παραμορφωτικούς καθρέφτες-άτομα του περιβάλλοντός της, που για ιδίους λόγους μπορεί να θέλουν να πλήξουν την αυτοεκτίμησή της. Δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις, αυτά τα άτομα είναι άλλες γυναίκες.

Τέλος, η ύπαρξη ή όχι της αυτοεκτίμησης σε μία γυναίκα γίνεται εύκολα αντιληπτή από την εξωτερική της εμφάνιση. Η παραμέληση ή η φροντίδα, η ένταση και ο χρωματισμός της φωνής, η στάση του σώματος, το βλέμμα και οι μικροκινήσεις, είναι στοιχεία που δίνουν στον παρατηρητή ή συνομιλητή, το μήνυμα ότι αυτή η γυναίκα αξίζει την εκτίμηση του ή όχι.

2.5 Η επιρροή του τρόπου ζωής

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής (lifestyle), κυνηγάει και προωθεί την ομορφιά, αντλώντας όσο το δυνατόν περισσότερα κέρδη και οι απανταχού εμφανίσιμοι και εμφανίσιμες, γίνονται πολλές φορές τα μεγάλα θύματα, τα οποία χρησιμοποιούνται προς ηδονοθηρική και καταναλωτική απόλαυση, για να πεταχτούν στα «αζήτητα» αργότερα. Σε αυτή την περίπτωση, η αυτοεκτίμηση μπορεί να φεύγει, με την ίδια ευκολία που αποκτάται. Πολλές γυναίκες σκέφτονται ότι δεν αρκεί να είναι όμορφες, πρέπει και η ομορφιά τους να έχει απήχηση στον κόσμο. Για το σύγχρονο lifestyle, η επιβεβαίωση της ομορφιάς είναι πιο ισχυρή από την ίδια την ύπαρξή της, που απλώς θαυμάζεται. Για να μην αναφέρουμε ότι η ομορφιά σε μερικά άτομα είναι δύσκολη υπόθεση, όσο κι αν αυτό φαίνεται περίεργο, αφού το να τραβούν διαρκώς τα βλέμματα, επίμονα και ενοχλητικά κάποιες φορές, την προσοχή και τον θαυμασμό του εξωτερικού περιβάλλοντος, τα οδηγεί συχνά σε αμηχανία ή τα εκνευρίζει όταν η ομορφιά τους τοποθετείται, όχι δίπλα αλλά πάνω από τις ικανότητες τους και τα άλλα χαρίσματα που αναμφισβήτητα διαθέτουν.

Στη σύγχρονη κοινωνία του αισθησιασμού, της ναρκισσιστικής πρόκλησης και επίδειξης, των αφεγάδιαστων σωματικών αναλογιών και των άσπιλων προσώπων, η εξωτερική εμφάνιση ασκεί πολύ μεγάλη επίδραση στην αυτοεκτίμηση τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Βρετανικής Εταιρείας Συμβουλευτικής & Ψυχοθεραπείας, το 65% των νέων γυναικών θεωρούν πως είναι χοντρές, ενώ μόνο το 20% εμφανίζονται να είναι ευχαριστημένες με την εξωτερική τους εμφάνιση. Επίσης, το 55% των ανδρών, με μεγάλη ευχαρίστηση θα διόρθωναν κάποια σημεία του σώματος ή του προσώπου τους. Το αξιοσημείωτο είναι πως, σε αυτές τις μελέτες αναφερόμαστε σε ανθρώπους με κανονική έως συμπαθητική εμφάνιση, η οποία αναγνωρίζεται από τους ίδιους έως και άσχημη.

Κάποτε, πριν από χρόνια, Αμερικανοί ερευνητές είχαν κάνει μια μεγάλη έρευνα με μοντέλα σε νεαρή ηλικία, τα οποία μόλις ξεκινούσαν την καριέρα τους, πηγαίνοντας από casting σε casting, προκειμένου να ανοίξουν τις πόρτες της επαγγελματικής επιτυχίας και καταξίωσης. Όταν αυτά τα νεαρά κορίτσια δεν κατόρθωναν να κλείσουν κάποιες σημαντικές δουλειές και τις έχαναν από άλλες κοπέλες, ένιωθαν τον κόσμο να φεύγει κάτω από τα πόδια τους. Αν και θεωρούσαν ότι ήταν όμορφες, με βάση τα λέγομενα των άλλων (εδώ απαιτείται προσοχή, διότι οι

ίδιες ανέφεραν πως τις χαρακτηρίζαν οι άλλοι), πίστευαν τελικά ότι ίσως να μην ήταν και τόσο ωραίες για τη δουλειά του μοντέλου. Κατά συνέπεια λοιπόν, η φυσική και ανεπιτήδευτη ομορφιά, έχει έναν μεγάλο εχθρό και αυτός είναι η τέλεια, η άπιαστη, η εξωπραγματική ομορφιά. Η ναρκισσιστική ομορφιά δεν μπορεί να δεχθεί κανένα πλήγμα, καμία ματαίωση, καμία απόρριψη και ισχυρίζεται ότι αν το άτομο, δεν είναι ο πιο όμορφος, τότε δεν είναι όμορφος. Τέλος, έχει διαπιστωθεί πλέον ότι, όσο δεν υπάρχει τέλεια ομορφιά και πολύ περισσότερο, ομορφιά που να αντέχει στο χρόνο, δεν μπορεί να υπάρξει υψηλή αυτοεκτίμηση σε ένα σταθερό πλαίσιο.

2.6 Ψυχογενής βουλιμία και νευρική ανορεξία

Σε αυτό το σημείο, καλό θα ήταν να αναφέρουμε και δύο σημαντικές ασθένειες, οι οποίες είναι περισσότερο ασθένειες του μυαλού και κατ' επέκταση καθίστανται σωματικές. Αυτές είναι η ψυχογενής βουλιμία, κατά την οποία ο ασθενής επιδίδεται σε κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής και μάλιστα λιπαρής και παχυντικής τροφής και η νευρική ανορεξία, όπου ο ασθενής αρνείται πεισματικά την κατανάλωση οποιασδήποτε τροφής και φτάνει έως και το σημείο να αναγκάσει τον εαυτό του να αποβάλλει μέρος αυτής.

Η νευρική ανορεξία, αποτελεί απόρροια των προτύπων που προωθεί το σύγχρονο lifestyle και το οποίο θέλει τη γυναίκα χωρίς καμπύλες (skinny) και προμοτάρει μοντέλα με ανύπαρκτες αναλογίες. Πολλά νεαρά κορίτσια, προσπαθούν να μοιάσουν σε αυτά τα πρότυπα και οδηγούν τον εαυτό τους σε ακραίες συμπεριφορές, όπως μηδενική κατανάλωση φαγητού ή εξαναγκαστική αποβολή (εμετός) της τροφής που προσέλαβαν. Έτσι, ο οργανισμός από ένα σημείο και μετά, θεωρεί «εχθρό» την τροφή η οποία εισέρχεται και από μόνος του την αποβάλλει με αποτέλεσμα να καθιστά το άτομο πολέμιο του φαγητού. Φυσικά αυτό έχει άμεση συνέπεια στο βάρος του ασθενούς αλλά περισσότερο στα ζωτικά του όργανα, αφού πλέον δεν προσλαμβάνει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Επίσης το άτομο με αυτή την ασθένεια, δεν δέχεται ότι βρίσκεται σε άσχημη κατάσταση και από έρευνες έχει εξαχθεί το συμπέρασμα ότι στον καθρέφτη, βλέπει τον εαυτό του «άσχημο και με περιττά κιλά».



Τίτλος: νευρική ανορεξία (*anorexia nervosa*)

Πηγή: <http://www.inout.gr/showthread.php?t=47283>

Η παραπάνω ασθένεια, «αρρωσταίνει» σε τέτοιο βαθμό το μυαλό ορισμένων ατόμων, που δεν αντιλαμβάνονται ότι η συνολική τους συμπεριφορά έχει αντίκτυπο και στην κοινωνική, ερωτική ή επαγγελματική τους ζωή. Δεν είναι λίγα τα παραδείγματα ηθοποιών, καλλιτεχνών και γενικότερα ανθρώπων της τηλεόρασης, οι οποίοι γκρέμισαν την καριέρα τους εξαιτίας αυτής της ασθένειας και της αδυναμίας τους να την αντιμετωπίσουν γρήγορα και αποτελεσματικά.



Τίτλος: Νανά Καραγιάννη

Πηγή: <http://www.galastyle.in/gr/pages/111/>

Τέλος, θα ήταν καλό να μην παραλείψουμε την αναφορά σε ορισμένες προσπάθειες που πραγματοποιούνται, ώστε να καταπολεμηθεί αυτή η μάστιγα που χτυπά νεαρά κορίτσια και μπορεί ακόμη και να καταστρέψει κυριολεκτικά το μέλλον τους. Αρκετές χώρες ανά τον κόσμο, συνειδητοποιώντας ότι οι επικρατούσες συγκυρίες στο χώρο της μόδας είναι ένα βοήθημα προς την προώθηση αυτού του

προτύπου, ανάγκασαν τις διοικούσες αρχές στο χώρο του μόντελινγκ, να αρνηθούν τη συμμετοχή πολύ αδύνατων γυναικών σε επιδείξεις μόδας. Έτσι, έχουμε την Ισπανία το 2006, τον Καναδά το 2007 και το Ισραήλ το 2013, που είναι μερικές από τις χώρες που προχώρησαν σε απαγόρευση, με σκοπό να χτυπηθεί το κακό στη ρίζα του. Φυσικά, για αποφυγή οποιωνδήποτε παρεξηγήσεων, πρέπει να πούμε ότι υπάρχουν κάποιες γυναίκες που ο σωματότυπός τους είναι πολύ αδύνατος και δεν το προσπαθούν επίτηδες να μειώσουν το βάρος τους σε τέτοιο βαθμό που να καθίσταται επικίνδυνο για την υγεία τους.

Στην αντίπερα όχθη βρίσκεται η ψυχογενής βουλιμία, στην οποία ο ασθενής καταναλώνει μέσα σε λίγες ώρες, ποσότητες φαγητού κατά πολύ μεγαλύτερες από όσο θα μπορούσε να καταναλώσει ένας μέσος άνθρωπος αντίστοιχης ηλικίας. Αυτό μπορεί να συμβαίνει αρκετές φορές την εβδομάδα, μέχρι και αρκετές φορές εντός της ημέρας και συνήθως ακολουθείται από προσπάθεια απώλειας των περιττών θερμίδων (με πρόκληση εμετού, κατανάλωση διουρητικών και καθαρτικών ή και έντονη γυμναστική), αφού ο ασθενής αισθάνεται τύψεις για την πράξη του. Φυσικά όλα αυτά μόνο καλό δεν μπορούν να προκαλέσουν στον οργανισμό, αφού το στομάχι και όλα τα υπόλοιπα ζωτικά όργανα διαταράσσονται.



Τίτλος: ψυχογενής βουλιμία (*bulimia nervosa*)

Πηγή: <http://blog.nowdoctor.gr/>

Οι δύο αυτές ασθένειες, που στις μέρες μας δυστυχώς, κυρίως η νευρική ανορεξία, οδηγεί σε απόγνωση τους γονείς όλο και περισσότερων κοριτσιών, μπορούν να αντιμετωπιστούν με ψυχολογική υποστήριξη. Είναι συνέπεια μειωμένης αυτοεκτίμησης και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι οι γυναίκες που πάσχουν από αυτές τις ασθένειες, είναι γυναίκες που δεν αισθάνονται όμορφα με το σώμα τους,

δεν νιώθουν πλήρεις με την εμφάνισή τους και απλά προσπαθούν να τη βελτιώσουν όταν και όποτε μπορούν.

2.7 Ψυχοθεραπεία και αυτοεκτίμηση

Στην αρχή κάθε ψυχοθεραπευτικού προγράμματος για την τόνωση της αυτοεκτίμησης, βρίσκεται η προσπάθεια να στραφεί η προσοχή από την εξωτερική εικόνα του εαυτού, προς την εσωτερική. Αυτό φυσικά αποτελεί τον προθάλαμο της αυτογνωσίας και η αυτογνωσία είναι το κλειδί, που ανοίγει την πόρτα της αυτοεκτίμησης. Ο κάθε άνθρωπος, ανεξαρτήτου εμφάνισης, έχει από τη φύση του ιδιαίτερες ικανότητες, ξεχωριστές δυνατότητες και κλίσεις. Με αυτά τα δικά του εσωτερικά όπλα, μπορεί να γίνει απαραίτητος και αγαπητός στους άλλους.

Ανακαλύπτοντας και ξεδιπλώνοντας τις αξίες και τα προτερήματα που κρύβονται μέσα σε μια γυναίκα, ελέγχοντας τις αδυναμίες και τα ελαττώματά της και θεσπίζοντας ρεαλιστικούς στόχους, οι οποίοι να ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες και δυνατότητές της, η κάθε γυναίκα μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την αυτοεκτίμησή της.

Τα άτομα-καθρέπτες τότε, δεν μπορούν παρά να δείξουν αυτό που το ίδιο το άτομο ήδη αισθάνεται, δηλαδή μια παρουσία που ακτινοβολεί δυναμισμό, πίστη και σεβασμό προς τον εαυτό του. Με αυτό τον τρόπο, μπορεί η κάθε γυναίκα να γίνει αρεστή και αποδεκτή, παραμερίζοντας το ενδιαφέρον των άλλων για την εμφάνισή της. Πιο σημαντικό από την ομορφιά όμως, είναι να καλλιεργηθεί και η τέχνη του να γίνεται συμπαθής και να κερδίζει τις εντυπώσεις. Για να το πετύχει όμως αυτό, πρέπει πρώτα να πιστέψει ότι το μπορεί, καταβάλοντας και την απαραίτητη προσπάθεια. Το να έχει μια προσεγμένη και καλαίσθητη εμφάνιση χωρίς υπερβολές, συνδράμει σε αυτή την προσπάθεια. Πιστεύοντας στον εαυτό της και αναπτύσσοντας τις κοινωνικές της δεξιότητες, προσθέτει πόντους στη εμφάνισή της. Η ισχυρή και στέρεα αυτοεκτίμηση, είναι ένα πανίσχυρο όπλο για την ισορροπία, την επιτυχία και την ψυχική υγεία κάθε γυναίκας. Έχει αποδειχθεί ότι δεν αποτελεί απλά μια ακόμη θεωρία αλλά είναι πράξη και δράση μέσα στη ίδια τη ζωή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

3.1 Ενδυματολογικός κώδικας στα επαγγέλματα

3.1.1 Η σημασία του ενδυματολογικού κώδικα

Κατά τη διάρκεια των χρόνων, η χρήση του ενδυματολογικού κώδικα παρείχε ομοιομορφία. Οι ενδυματολογικοί κώδικες, όπως και οι κώδικες συμπεριφοράς σε κάθε μια επιχείρηση ή επαγγελματικό χώρο, είναι συνήθως άγραφοι (εξαιρουμένων μερικών περιπτώσεων ελβετικών τραπεζών, όπου δίνεται μέχρι και βιβλιαράκι 44 σελίδων, για το πως πρέπει να ντύνεται ο εργαζόμενος) και τηρούνται με βάση την κουλτούρα που επικρατεί στο κάθε επάγγελμα αλλά και με βάση την κοινή λογική και τα επίπεδα αυτοσεβασμού, που διαθέτει ο κάθε εργαζόμενος. Η σημασία που έχει η χρήση του λεγόμενου “dress code”, πέρα από την ομοιομορφία, είναι για να προσφέρει την αίσθηση ότι η επιχείρηση διαθέτει προσεγγμένους υπαλλήλους, ότι την ώρα της εργασίας δεν υπάρχουν διακρίσεις, οι οποίες ενδεχομένως να γίνονται εμφανείς με τη χρήση προσωπικού ντυσίματος και σίγουρα, για να δείξει στους εν δυνάμει πελάτες, ότι υπάρχει μια οργάνωση σε όλο το μήκος και πλάτος της επιχείρησης.

3.1.2 Κώδικες ενδυμασίας ανά χώρο εργασίας.

Οι κώδικες ντυσίματος στους χώρους εργασίας, μεταφέρουν μια θετική εικόνα ή ορισμένα ιδανικά και τις παραδόσεις που υποστηρίζει η κάθε εταιρεία. Στα σχολεία, οι ενδυματολογικοί κώδικες ενθαρρύνουν την ισότητα μεταξύ των μαθητών, ιδιαίτερα εκείνων των χαμηλότερων κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων, για να εξασφαλιστεί έτσι, ότι όλοι οι μαθητές λαμβάνουν ίσες ευκαιρίες εντός του σχολείου. Οι κώδικες ενδυμασίας σε ορισμένα εστιατόρια, συμβάλλουν στην δημιουργία ατμόσφαιρας και στη συμπλήρωση της γευστικής εμπειρίας που προσφέρουν. Στις τράπεζες δίνουν την αίσθηση της σοβαρότητας, της οργάνωσης και των ατόμων που

μπορείς να εμπιστευτείς. Στα στρατιωτικά επαγγέλματα, όπου η ενδυμασία είναι αυστηρή περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο επάγγελμα, δίνεται η αίσθηση της πειθαρχίας, της τάξης και της υπακοής, σε συνδυασμό με την κλιμακούμενη ιεραρχία. Σε επαγγέλματα όπως tattoo artist, body piercing κ.α., οι κώδικες που χρησιμοποιούνται συνήθως είναι ατόμων ανεξάρτητων, που δεν δέχονται αφεντικά, δεν υπακούουν σε νόμους και δίνουν την αίσθηση της ελευθερίας. Στα επαγγέλματα των δικαστών, δικηγόρων και γενικά στο χώρο της νομικής δίνεται η αίσθηση του κύρους, της δύναμης και της ικανότητας. Τέλος, υπάρχουν και οι ενδυματολογικοί κώδικες τους οποίους επιβάλουν ορισμένες θρησκείες.



Τίτλος: *A business dress code for women - Business woman fashion*

Πηγή: <http://fashionsunrise.com/business-woman-fashion-matter/a-business-dress-code-for-women/>

3.1.3 Απελευθέρωση ή όχι των ενδυματολογικών κωδίκων

Οι ενδυματολογικοί κώδικες, όπως προαναφέρθηκε, διαφέρουν σημαντικά από επάγγελμα σε επάγγελμα, αφού διαφορετικά περιβάλλοντα εργασίας, απαιτούν διαφορετικές μορφές ντυσίματος. Έτσι, μια εταιρεία παγκόσμιου βεληνεκούς, με πολύ σημαντικούς πελάτες, θα έχει μια πολύ πιο επίσημη ενδυματολογική προτίμηση από ένα μια εταιρεία υπολογιστών, η οποία με τη σειρά της, είναι πιο επίσημη από μια μικρότερη που μόλις ξεκίνησε.

Ακόμη και εντός των ίδιων των επιχειρήσεων, οι κώδικες ενδυμασίας μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των θέσεων, αφού ένας διευθύνων σύμβουλος, πρέπει να είναι σαφώς καλύτερα ντυμένος από έναν απλό υπάλληλο.

Τα τελευταία χρόνια όμως, τα ρούχα σε αρκετούς χώρους εργασίας, έχουν γίνει προοδευτικά πιο casual, πιο απλά και καθημερινά. Αυτό ξεκίνησε, όταν πολλές

επιχειρήσεις τεχνολογίας της Silicon Valley στην Αμερική, διαπίστωσαν ότι οι εργαζόμενοι τους λειτουργούσαν καλύτερα ντυμένοι χαλαρά, από ότι σε πιο αυστηρό, επαγγελματικά παραδοσιακό ντύσιμο και έτσι υιοθέτησαν αυτή την casual εμφάνιση ως καθημερινή ενδυμασία της εργασίας τους. Αυτό μεταφέρθηκε αργά και σε άλλες εταιρείες, αφού και εκείνες με τη σειρά τους πίστευαν ότι η casual ένδυση θα κάνει τους εργαζόμενους να αισθάνονται πιο άνετα και ως εκ τούτου, να αυξηθεί η παραγωγικότητά τους.

Έτσι δημιουργήθηκαν οι «casual Fridays», δηλαδή οι Παρασκευές στις οποίες οι εργαζόμενοι μπορούσαν να έρθουν στη δουλειά πιο καθημερινά ντυμένοι. Άλλες εταιρείες καθιέρωσαν το χαλαρό ντύσιμο σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας, ενώ κάποιες άλλες άφησαν σαν ημέρες επίσημου ντυσίματος, μόνο την Τετάρτη και την Πέμπτη. Σε ορισμένες βέβαια, δε λειτούργησε και πολύ θετικά αυτή η προσπάθεια, αφού το χαλαρό ντύσιμο έδειχνε μια εικόνα μειωμένου επαγγελματισμού και άρχισε να φθίρει τις εργασιακές σχέσεις με τον καιρό. Το ίδιο συνέβει και σε άλλα εργασιακά (ή σαν εργασιακά) περιβάλλοντα, όπως στην πολιτική, όπου η προσπάθεια χρησιμοποίησης χαλαρότερου ενδυματολογικού κώδικα, έφερνε κάποιες φορές τα αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά.



Τίτλος: Συστάσεις dress code στη Βουλή λόγω... θέρους.

Πηγή: <http://www.exitnews.gr/sistaseis-dress-code-sti-vouli-logo-therous/>

Η χρήση επομένως ενδυματολογικών κωδίκων, κρίνεται απαραίτητη σε ορισμένα επαγγέλματα, ενώ σε άλλα δεν είναι και τόσο μεγάλης σημασίας, οι εργαζόμενοι να πιέζονται με αυτόν τον τρόπο. Ο κώδικας ενδυματολογίας, σαφώς και επηρεάζει την ψυχολογία αυτού που τον εφαρμόζει. Άλλωτε θετικά και άλλωτε αρνητικά και αυτό έχει να κάνει με τον χαρακτήρα του κάθε ανθρώπου και δη της

γυναίκας αλλά και με το είδος του κώδικα ενδυμασίας. Αυτό σημαίνει ότι αν το επάγγελμα μιας γυναίκας, συνεπάγεται την καθημερινή χρήση ταγέρ και τακουινιών, τα οποία την κάνουν να δείχνει κομψή και αυστηρή, σίγουρα θα τραβήξει αρκετά αντρικά αλλά ίσως και γυναικεία βλέμματα, ανεβάζοντας έτσι την αυτοπεποίθησή της, ανεξάρτητα από το επίπεδο στο οποίο βρίσκεται η αυτοεκτίμησή της.

3.2 Εξωτερική εμφάνιση επωνύμων

Το να είναι κάποιος σταρ, πέρα από την αναγνωρισιμότητα, την περιποίηση στα μέρη που συχνάζει, την συγκέντρωση της προσοχής και τις οικονομικές απολαβές, έχει και αρνητικά στοιχεία, τα οποία οι κοινοί θνητοί δύσκολα διακρίνουν. Αν ένας σταρ, δεν καλλιεργήσει και τον εσωτερικό του κόσμο, ώστε να μπορεί να αμύνεται σε επιθέσεις που σίγουρα θα δεχθεί από κακόβουλους σχολιαστές του, τότε είναι τετελεσμένο γεγονός πως αργά ή γρήγορα, η ψυχολογία του θα δεχθεί ισχυρό πλήγμα.

Ένα από τα κύρια κουτσομπολιά των «κυνηγών επωνύμων», είναι τα σχόλια για την εμφάνισή τους. Βλέπουμε πολύ συχνά, ίσως και καθημερινά, να καυτηριάζουν διάφορες εκπομπές, το πως ντύθηκε μια γυναίκα, αν ταίριαζε με την περίσταση, πόσο ακριβό ή φθηνό φαίνεται, αν διάλεξε τα σωστά χρώματα και τα κατάλληλα αξεσουάρ. Πολλές εκπομπές το πάνε ένα βήμα παραπέρα και ασχολούνται με το πόσο γέρασε ο/η συγκεκριμένη σταρ, πως ήταν στα νιάτα του και αν πέτυχε ή όχι η επέμβαση (μπότοξ, πλαστική κ.α.), που πραγματοποίησε πριν λίγο καιρό.

Όλα αυτά, μπορούν σε βάθος χρόνου να καταβάλουν μια γυναίκα, στην προσπάθειά της να μείνει νέα ή όμορφη, όσο το δυνατόν περισσότερο καιρό και δεν είναι λίγες αυτές που δεν μπορούν να χτίσουν προστατευτικά τείχη γύρω τους και να αποκρούσουν με επιτυχία αυτές τις επιθέσεις, που έχουν τη δυναμική να γκρεμίσουν μια ψυχολογία.



Τίτλος: *Worst celebrity plastic surgeries*

Πηγή: <http://funnie.st/345987/worst-celebrity-plastic-surgeries/8/>

Έτσι, βλέπουμε συχνά επώνυμους, οι οποίοι οδηγούνται σε υπερβολές, προκειμένου να διατηρήσουν την άψογη εξωτερική εμφάνιση του παρελθόντος και να ικανοποιήσουν τη ματαιοδοξία τους. Ο φόβος, ότι περνά ο χρόνος και θα αλλοιώσει τα χαρακτηριστικά τους, τους προκαλεί πανικό σε τέτοιο βαθμό που χωρίς να σκεφτούν τις πιθανές συνέπειες των αποφάσεων που πρόκειται να πάρουν, κατευθύνονται με σχεδόν μαθηματική ακρίβεια σε λάθη. Δεν είναι λίγα τα παραδείγματα εκείνων των γυναικών που απέτυχαν πλήρως, να κρατήσουν έστω μια αξιοπρεπή παρουσία και μεταμορφώθηκαν σε... κάτι, που σίγουρα δεν ήταν μέσα στις επιλογές τους.

3.3 Ο καθρέφτης της προσωπικότητας

Η εξωτερική εμφάνιση σίγουρα είναι μεγάλης σημασίας για την ψυχολογία της γυναίκας ακόμα και αν είναι μια γυναίκα με σταθερή αυτοπεποίθηση και ισχυρές άμυνες, απέναντι σε εξωτερικούς παράγοντες. Μία ωραία, περιποιημένη και προσεγμένη παρουσία, μπορεί να προσφέρει μια θέση εργασίας, με συνέπεια και έναν καλύτερο μισθό, να ανοίξει πόρτες σε κοινωνικές ομάδες που υπό άλλες προϋποθέσεις δεν θα άνοιγαν και να προσελκύσει συντρόφους. Δεν είναι όμως το παν και σίγουρα δεν σημαίνει ότι όταν δεν υπάρχει αυτή η ωραία παρουσία, δεν μπορούν να επιτευχθούν υψηλοί στόχοι. Κάνει απλά πιο εύκολα τα πράγματα και τις καταστάσεις με τις οποίες θα έρθει αντιμέτωπη μια γυναίκα.

Η εξωτερική εμφάνιση είναι ο καθρέφτης της γυναίκας, στον έξω κόσμο. Είναι ο καθρέφτης του εσωτερικού της κόσμου προς τον εξωτερικό. Αντικατοπτρίζει την προσωπικότητά της και αυτό φαίνεται από το γεγονός ότι πολλές γυναίκες που κατέχουν υψηλά αξιώματα, δεν είναι και από τις πιο εμφανίσιμες. Δείχνει όμως ότι μέσα σε αυτά τα άτομα, υπάρχει μια φλόγα, ένας δυναμισμός, ο οποίος παραγκωνίζει το «μειονέκτημα» της λιγότερης ομορφιάς και επιτρέπει με αυτόν τον τρόπο να βγούνε προς τα έξω άλλα γνωρίσματα, τα οποία ωθούν αυτό το άτομο ψηλότερα, στον τομέα στον οποίο εργάζεται.



Τίτλος: *Margaret Thatcher, science advice and climate change.*

Πηγή: <http://www.theguardian.com/science/political-science/2013/apr/09/margaret-thatcher-science-advice-climate-change>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

4.1 Η αισθητική στο πέρασμα των χρόνων

Η αισθητική περιποίηση με διαφόρων ειδών καλλυντικά, συναντήθηκε όπως προαναφέραμε, σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, όπως αυτόν της Αιγύπτου, την Ινδίας, την Κίνας, της Ελλάδας και της Ρώμης. Πέρασε μέσα από διάφορες εποχές, μπαρόκ, μεσοπόλεμος, εμφύλιες συγκρούσεις, αναγέννηση, μεσαίωνας και κάθε μια την άλλαξε ή την επιρρέασε με τον δικό της τρόπο και με σκοπό να εξυπηρετεί τις ανάγκες της εποχής.

Στην αρχή της ιστορίας του, το μακιγιάζ συσχετιζόταν με ιεροτελεστίες αλλά με το πέρασμα των χρόνων έγινε μέσο ανάδειξης της ομορφιάς. Επίσης, στο πέρασμα της ιστορίας, πέρα από το μακιγιάζ, συναντά κανείς ανά τους λαούς τα λουτρά, την περιποίηση με αιθέρια έλαια, τα βότανα, τα σαπούνια και τις κρέμες περιποίησης.

4.2 Πως λειτουργεί στις μέρες μας η αισθητική

Η αισθητική σαν έννοια, αποτελεί την τέχνη με την οποία ο κάθε άνθρωπος, έχει τη δυνατότητα αφενός να διατηρήσει και να αξιοποιήσει τα ωραία χαρακτηριστικά του και αφετέρου, να βελτιώσει ελαττώματα που έχουν σχέση με την αισθητική προβολή του. Η σύγχρονη εξέλιξη της τεχνολογίας, η συνεχής ενημέρωση και η επαγγελματική γνώση, η χρήση κατάλληλων φυσικών και τεχνικών μέσων και μεθόδων, καθιστούν την τέχνη της αισθητικής αναγνωρισμένη αξία, ικανή να καλύψει τις ανάγκες των ενδιαφερομένων για τον καλλωπισμό της εξωτερικής εμφάνισης, τη διατήρηση, την ανάδειξη και τη βελτίωση των χαρακτηριστικών τους.

Σήμερα, οι υπηρεσίες που μπορεί να παρέχει ένα κέντρο αισθητικής στους πελάτες του, η πλειοψηφία των οποίων αποτελείται από άτομα του γυναικείου φύλου, είναι οι εξής:

- Μέθοδοι αποτρίχωσης
- Περιποίηση προσώπου και μακιγιάζ (καθημερινό ή ιδιαίτερων περιπτώσεων όπως γάμου, δεξιώσεων κ.α.)
- Περιποίηση σώματος, μασάζ.

Οι υπηρεσίες αυτές, έχουν κάποια χαρακτηριστικά όπως η αϋλότητα, η αδιαιρετότητα, η αναλωσιμότητα και η ανομοιογένεια. Αναλυτικότερα, όσον αφορά την αϋλότητα, οι υπηρεσίες του ινστιτούτου αισθητικής δεν είναι υλικά αγαθά αλλά ούτε φυσικά αγαθά που να μπορούν να αποθηκευτούν. Είναι δύσκολο για τον αισθητικό να προβάλει στον πελάτη το περιεχόμενο της δουλειάς του, διότι τα αποτελέσματα φαίνονται μετά την πραγματοποίηση της υπηρεσίας. Λόγω της αϋλότητας αυτής, η τιμολόγηση των υπηρεσιών αισθητικής είναι δύσκολη.

Όσον αφορά την αδιαιρετότητα, περιλαμβάνει τη συμμετοχή τόσο του πελάτη, όσο και του αισθητικού στη διαδικασία παραγωγής της υπηρεσίας, καθώς και την αλληλεπίδραση των άλλων πελατών. Στην όλη αυτή διαδικασία, υπάρχουν πολλοί καθοριστικοί παράγοντες, όπως η διάρκεια και το είδος της παρεχόμενης υπηρεσίας, ο χώρος του ινστιτούτου, το προσωπικό (εμφάνιση και συμπεριφορά), καθώς και οι υπόλοιποι πελάτες.

Σχετικά με την αναλωσιμότητα, σε ένα κέντρο αισθητικής οι υπηρεσίες προσφέρονται και καταναλώνονται τη στιγμή που παράγονται. Ως συνέπεια αυτού, μπορεί να υπάρξουν μεγάλες διακυμάνσεις στη ζήτηση, με αποτέλεσμα όταν είναι πολύ υψηλή να μην μπορεί το ινστιτούτο να την ικανοποιήσει και όταν είναι χαμηλή να δημιουργούνται οικονομικά προβλήματα.

Τέλος, το τέταρτο χαρακτηριστικό που είναι η ανομοιογένεια, σχετίζεται με τη μεταβλητότητα με την οποία προσφέρεται μια υπηρεσία και την έλλειψη ελέγχου από τον/την αισθητικό, πριν την προσφέρει στον πελάτη. Το χαρακτηριστικό αυτό έχει επιπτώσεις κυρίως στην έλλειψη προτύπων και ελέγχου ποιότητας των υπηρεσιών στα κέντρα αισθητικής, με αποτέλεσμα να μην μπορεί μια τέτοια επιχείρηση να διασφαλίσει την προσωπική διάθεση του υπαλλήλου, θέτοντας σε κίνδυνο την υπόληψή της.

4.3 Τα καθήκοντα περιποίησης ενός επαγγελματία αισθητικού

Μια επαγγελματίας του χώρου, μπορεί να φαίνεται ότι κάνει εύκολη και ξεκούραστη δουλειά αλλά στην πραγματικότητα μόνο αυτό δεν ισχύει. Η πλήρης ικανοποίηση των πελατών της, μέσα από το αποτέλεσμα της δουλειάς της, σε συνδυασμό με την προσπάθεια να διατηρήσει φιλικές τιμές ώστε να συνεχίσει να έχει πελατολόγιο και η ενασχόληση με τη γυναίκα, με σκοπό τη δημιουργία ενός τέλειου αποτελέσματος, είναι από μόνα τους άγχη που απαιτούν αντοχές. Πέρα από αυτά όμως, όσοι δεν έχουν ασχοληθεί με το χώρο, προφανώς θα αγνοούν την πληθώρα των υποχρεώσεων που καλείται να εκπληρώσει μια αισθητικός, στο κυνήγι του ιδανικού αποτελέσματος, το οποίο είναι διαφορετικό για κάθε γυναίκα-πελάτη.

Έτσι, τα ειδικά καθήκοντα της αισθητικού είναι τα εξής:

- ✍ Περιποίηση προσώπου και δέρματος, με τη χρησιμοποίηση κρεμών, γαλακτωμάτων, βαφών και λοιπών καλλυντικών σκευασμάτων, εγκεκριμένων φυσικά από το Ανώτατο Υγειονομικό Συμβούλιο.
- ✍ Μάλαξη προσώπου, λαιμού και σώματος δια χειρός ή με τη βοήθεια ηλεκτρικών συσκευών, εφόσον από αυτές δεν προκαλείται βλάβη των κυττάρων της επιδερμίδας.
- ✍ Ψεκασμοί του δέρματος, ψυχροί ή θερμοί, με ψεκαστήρα ή προσωπίδες (μάσκες ομορφιάς), με αβλαβείς ουσίες.
- ✍ Αισθητική περιποίηση στήθους, με ειδικές συσκευές μαλάξεων, υδροθεραπείας και παρασκευασμάτων νομίμως εγκεκριμένων, εφόσον με αυτές δεν προκαλείται βλάβη επί του μαζικού αδένος και μόνο έπειτα από ιατρική γνωμάτευση.
- ✍ Καθαρισμό του σώματος με λουτρά και σάουνα, ξανά έπειτα από ιατρική γνωμάτευση.
- ✍ Καλλωπισμό προσώπου και σώματος.
- ✍ Ατμόλουτρα για την περιποίηση του προσώπου.
- ✍ Αποτρίχωση του δέρματος με λαβίδα ή μέσω συστήματος χαλάουα ή κεριού ή φαρμάκων εγκεκριμένων ειδικά από το Ανώτατο Υγειονομικό Συμβούλιο.
- ✍ Αποτρίχωση μέσω ηλεκτρικού ρεύματος, εφόσον ο αισθητικός έχει υποστεί ειδική εκπαίδευση πάνω σε αυτό για περίπου ένα εξάμηνο,

σύμφωνα με τα οριζόμενα νομοθετικά πλαίσια, από τις αποφάσεις του Υπουργείου Υγείας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

✍ Περιποίηση βλεφαρίδων.

Από τα παραπάνω, γίνεται αντιληπτό ότι η περιποίηση μιας γυναίκας για τη βελτίωση της εμφάνισής της, χωρίζεται σε δύο κατηγορίες. Η μία είναι η περιποίηση του προσώπου και η δεύτερη η περιποίηση του σώματος.

4.3.1 Αισθητική προσώπου

Η αισθητική προσώπου αφορά την περιποίηση και διατήρηση της ομορφιάς του προσώπου και κατ' επέκταση, συμβάλει στην ψυχική ευεξία των γυναικών. Αυτό μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

- ✎ τη χρήση κρεμών, γαλακτωμάτων και λοιπών καλλυντικών σκευασμάτων.
- ✎ τη χρήση διαφόρων ηλεκτρικών μηχανημάτων όπως, μηχανήμα ατμού με όζον, απολέπισης, αρωματοθεραπείας, υπερήχων, μηχανήμα μικροδερμοαπόξεσης, ιονισμού, διάγνωσης προβλημάτων επιδερμίδας, μηχανήμα ηλεκτροθεραπείας (για σύσφιξη), μηχανήμα υψισύχνων και μηχανήμα δερμοαπόξεσης (με διαμάντι).
- ✎ με διάφορες θεραπείες όπως για παράδειγμα, φρουτοθεραπεία, αρωματοθεραπεία, βαθύ καθαρισμό του δέρματος, μάλαξη (μασάζ) και θεραπεία ακμής.
- ✎ και τέλος, το μακιγιάζ.

Η επαγγελματίας αισθητικός, έχει την υποχρέωση να προσέχει, ώστε οι θεραπείες προσώπου, να εφαρμόζονται σε υγιές δέρμα και αντενδείκνυνται σε περιπτώσεις όπου το άτομο που την επισκεύτηκε έχει ανοικτές πληγές, τραύματα, εγκαύματα, ευρυαγγείες, δερματοπάθειες, αλλεργίες και ευαίσθητο δέρμα.

Όσων αφορά τις περιποιώσεις με μηχανήματα, αυτές αντενδείκνυνται στα εξής άτομα:

- ✂ αυτά που παθαίνουν κρίσεις επιληψίας.
- ✂ όσα πάσχουν από προβλήματα καρδιάς.
- ✂ όσα έχουν έντονες ευρυαγγείες.
- ✂ όσα πάσχουν από καρκίνο.
- ✂ σε άτομα με εγκαύματα.
- ✂ σε όσα βρίσκονται σε μετεγχειρητικό στάδιο.
- ✂ όσα έχουν κρεατοελιές.
- ✂ σε όσα υπάρχει φλεγμονή.
- ✂ σε άτομα επιρρεπή στους σπασμούς.
- ✂ και τέλος, σε αυτά που διαθέτουν μεταλλικό στοιχείο στο σώμα τους.

Κάποιες από τις συνηθέστερες αισθητικές φροντίδες του προσώπου, που επιλέγουν οι γυναίκες στα κέντρα αισθητικής και περιποίησης, είναι οι ακόλουθες:

4.3.1^α Καθαρισμός και ενυδάτωση

Ο καθαρισμός του προσώπου, αποτελεί την απομάκρυνση των ρύπων και του σμήγματος από το πρόσωπο του πελάτη, με τη βοήθεια διαφόρων καλλυντικών προϊόντων αλλά και μηχανημάτων αισθητικής. Από την άλλη, το στάδιο της ενυδάτωσης έχει ως σκοπό την πρόσληψη υγροσκοπικών ουσιών από το δέρμα και την αναδόμηση της υδρολιπιδικής μεμβράνης (αύξηση λιπιδίων).



Τίτλος: *Βαθύς καθαρισμός προσώπου και ενυδάτωση με μάσκα.*



Πηγή: <http://www.groupon.gr/deals/kerkyra/Oxygen-Plus/12729493>

4.3.1^β Μακιγιάζ

Το μακιγιάζ, έχει μεγάλη ιστορία στο χρόνο, στους περισσότερους μεγάλους πολιτισμούς της ανθρωπότητας. Αποτελεί μια ειδική αισθητική τεχνική, που έχει ως σκοπό, με τη βοήθεια διαφόρων κοσμητικών προϊόντων, να μεταβάλλει την όψη του προσώπου, ανάλογα με τον επιδιωκόμενο σκοπό. Σήμερα, το μακιγιάζ διακρίνεται σε αισθητικό και επαγγελματικό. Το πρώτο αποτελεί την ειδική τεχνική αισθητική με την οποία βελτιώνονται τα όμορφα χαρακτηριστικά ενός προσώπου και εξαλείφονται οι ατέλειες του. Από την άλλη, το επαγγελματικό μακιγιάζ αποτελεί την ειδική αισθητική τεχνική, που εξυπηρετεί κάποια επαγγελματική σκοπιμότητα στο χώρο της τέχνης και εφαρμόζεται στους εκάστοτε επαγγελματίες μουσικούς, ηθοποιούς κ.α. Βασικός σκοπός του επαγγελματικού μακιγιάζ είναι, να δείχνει στο κοινό το πρόσωπο προσαρμοσμένο στο ρόλο. Τα είδη του επαγγελματικού μακιγιάζ είναι τα εξής:

- ✎ θεατρικό μακιγιάζ.
- ✎ μακιγιάζ κινηματογράφου και τηλεόρασης.
- ✎ μακιγιάζ φωτογράφισης.
- ✎ μακιγιάζ πασαρέλας.
- ✎ νυφικό μακιγιάζ.

Τα βασικά κοσμητικά προϊόντα για ένα μακιγιάζ, παρουσιάζονται στον πιο κάτω πίνακα:

κρέμα βάση	
καλυπτικά προϊόντα	

<p>πούδρα</p>			
<p>ρουζ</p>			
<p>χρώματα σκιών για το μακιγιάζ ματιών</p>			
<p>eyeliner</p>			
<p>μολύβια ματιών, φρυδιών, χειλιών</p>			
<p>κραγιόν</p>			
<p>lip gloss</p>			

glitters	
μάσκαρα	
πινέλα	

Η εμφανισιακή βελτίωση που μπορεί να προσφέρει το μακιγιάζ, φαίνεται σε μερικές φωτογραφίες που παρατίθενται πιο κάτω, όπου αποδεικνύεται το πόσο μπορεί να αλλάξει μια γυναίκα. Φυσικά, για να επιτευχθεί ένα άψογο αποτέλεσμα, πρέπει εκτός από εξαιρετικά υλικά, να υπάρχει και ένας αισθητικός με υψηλό επίπεδο γνώσεων και ικανοτήτων:



Τίτλος: Πριν και μετά το μακιγιάζ (α)

Πηγή: <http://www.newsbomb.gr/blogs/story/252263/>



Τίτλος: Πριν και μετά το μακιγιάζ (β)

Πηγή: http://geysimentas.blogspot.gr/2012/11/blog-post_14.html



Τίτλος: Πριν και μετά το μακιγιάζ (γ)

Πηγή: <http://fitlife.pblogs.gr/2009/20091101.html>



Τίτλος: Πριν και μετά το μακιγιάζ (δ)

Πηγή: <http://www.dinfo.gr/>



Τίτλος: Παράδειγμα καλλιτεχνικού μακιγιάζ για ταινία (α)

Πηγή: <http://www.fimes.gr/2012/11/makigiiaz-metamorfoseis-ithopoion/>



Τίτλος: Παράδειγμα καλλιτεχνικού μακιγιάζ για ταινία (β)

Πηγή: <http://www.amjilt.com/197858>

4.3.2 Αισθητική σώματος

Είναι γεγονός ότι, οι γυναίκες στις μέρες μας επιλέγουν την αισθητική σώματος και κυρίως τη μάλαξη, τόσο για τη χαλάρωση και την αποβολή του στρες που τις βαραίνει, λόγω των έντονων ρυθμών της καθημερινότητας, όσο και για λόγους καλλωπισμού. Οι αισθητικές περιποιήσεις του σώματος, περιλαμβάνουν πέρα από τη μάλαξη, μεθόδους θεραπείας της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας, θαλασσοθεραπεία, θερμοθεραπεία, κρυοθεραπεία, αρωματοθεραπεία, αποτρίχωση και περιποίηση άκρων, ενώ μπορούν να γίνουν με χρήση διαφόρων καλλυντικών σκευασμάτων αλλά και με τη χρήση εγκεκριμένων ηλεκτρικών μηχανημάτων.

Αναλυτικότερα, τα μηχανήματα που χρησιμοποιούν οι επαγγελματίες αισθητικοί για την περιποίηση του σώματος, σε ένα ινστιτούτο αισθητικής είναι τα εξής:

- ⊗ μηχανήμα πρεσσοθεραπείας.
- ⊗ αεροβικής γυμναστικής.
- ⊗ μηχανήμα ηλεκτροθεραπείας.
- ⊗ μηχανήμα παθητικής μυο-γυμναστικής (αδυνατίσματος) και εκγύμνασης μυών.
- ⊗ μηχανήμα μάλαξης.
- ⊗ ενδυνάμωσης σώματος.
- ⊗ μηχανήμα θερμοκουβέρας.
- ⊗ αδυνατίσματος μέσω θερμότητας.
- ⊗ φωτοενδοδερμίας.
- ⊗ διάγνωσης με υπερήχους.
- ⊗ ιονισμού.
- ⊗ ηλεκτροδιέγερσης μυών και υπερύθρων.
- ⊗ ενδοδερμικής μάλαξης.
- ⊗ και τέλος, μηχανήμα θερμολιποδιάλυσης.

4.3.2^α Το μασάζ (μάλαξη)

Αποτελεί σήμερα μια από τις πιο αποτελεσματικές θεραπευτικές μεθόδους και ένα μέσο για τη φροντίδα του σώματος και την ηρεμία του μυαλού. Η ιστορία του ως θεραπευτικό μέσο, ξεκινάει από αρχαιοτάτων χρόνων. Στην Κίνα και την Ινδία, εφαρμοζόταν μέχρι και 5.000 χρόνια πριν. Ο Στράβωνας, περιγράφει τον 4^ο π.Χ. αιώνα τους Ινδούς, αναφέροντας ότι, «καθώς ασκούσαν, έχουν περί πολλού τις εντρίψεις και λείαναν τα σώματά τους με εβένινες καμπυλωτές ράβδους». Αλλά και στην αρχαία Ελλάδα, το 450 π.Χ., οι μαλάξεις αποτελούσαν μια αποτελεσματική μέθοδο για πολλούς θεραπευτές. Επιπλέον, αναφορές βρίσκουμε και στην αραβική ιατρική.

Τέλος, υπάρχουν αντενδείξεις της μάλαξης, στις οποίες πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή:

- ① σε περίπτωση που το άτομο είναι εμπύρετο, με θερμοκρασία μεγαλύτερη από 38°C.
- ① σε περιπτώσεις αρτηριοσκληρώσεως του ατόμου.
- ① σε περιπτώσεις που το άτομο πάσχει από κάποιο λοιμώδες νόσημα.
- ① σε περιπτώσεις αιμοφιλίας.
- ① στην ύπαρξη κισμών (πιθανότητα ρήξης των τοιχωμάτων των αγγείων).
- ① στην ύπαρξη θρομβώσεων (πιθανότητα μετατόπισης του θρόμβου).
- ① στην ύπαρξη πρόσφατων τραυμάτων ή εγκαυμάτων (διακοπή επούλωσης).
- ① στην ύπαρξη κάποιας μόλυνσης (πιθανότητα διάδοσης της μόλυνσης).
- ① στην ύπαρξη κάποιου κακοήθους όγκου (ενισχύονται τόσο οι μεταστάσεις όσο και η αύξηση του όγκου).
- ① στην ύπαρξη δερματικών παθήσεων όπως ψωρίαση, έρπητς ζωστήρ κ.α.
- ① στην ύπαρξη μολυσματικών δερματικών παθήσεων.
- ① στην ύπαρξη φλεγμονωδών καταστάσεως σε οξύ στάδιο.
- ① στην ύπαρξη κάποιου καρδιακού νοσήματος.
- ① στην ύπαρξη εγκεφαλικής αιμορραγίας.
- ① σε περίπτωση ύπαρξης φλεγμονών στην κοιλιά, όπως οξεία γαστρεντερίτιδα, γαστρικό έλκος, σκωληκοειδίτιδα κ.α.)
- ① και τέλος, κατά τη φάση της εμμήνου ρύσεως.

4.3.2^b Μέθοδοι θεραπείας της παχυσαρκίας και της κυτταρίτιδας

Η παχυσαρκία είναι μια χρόνια νόσος, η οποία έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με γενετικούς αλλά και περιβαλλοντικούς παράγοντες, κυρίως όμως με το σύγχρονο τρόπο ζωής. Ονομάζεται αλλιώς και «νόσος της αφθονίας» και οι συνέπειές της, αυξάνονται με γρήγορους ρυθμούς στο δυτικό κόσμο τις τελευταίες δεκαετίες.

Ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσει κανείς την παχυσαρκία, είναι μέσω προσωποποιημένης δίαιτας (δηλαδή προγράμματος διατροφής) και υπό την παρακολούθηση ειδικού team που απαρτίζεται από γιατρό, διαιτολόγο και ψυχολόγο. Ο στόχος που πρέπει να θέτουν τα άτομα που μπαίνουν σε πρόγραμμα, δεν πρέπει να είναι απλά να μειώσουν το βάρος τους αλλά κυρίως, να εκπαιδευτούν σε συνήθειες σωστής διατροφής.

Έτσι τα αισθητικά κέντρα, έχουν υιοθετήσει τις απαραίτητες μεθόδους που απαιτούνται, με την πρόσληψη του απαραίτητου προσωπικού, ώστε να καλύψουν και αυτό τον τομέα. Για την εκτίμηση της κατάστασης του ασθενή και την αντιμετώπισή της, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα εξής:

- ✚ οι διατροφικές προτιμήσεις των ασθενών.
- ✚ οι καθημερινές τους δραστηριότητες.
- ✚ το ψυχολογικό τους προφίλ.
- ✚ το διατροφικό τους ιστορικό.
- ✚ το ιατρικό τους ιστορικό.
- ✚ τα αποτελέσματα των εργαστηριακών εξετάσεων (μεταβολικός έλεγχος).
- ✚ τα δεδομένα της κλινικής εξέτασης.
- ✚ τα σωματομετρικά του μεγέθη (ΔΜΣ).
- ✚ τα αποτελέσματα της λιπομέτρησης.

Με βάση τα πιο πάνω, χτίζεται ένα διατροφικό πρόγραμμα, το οποίο βασίζεται όχι μόνο στον αριθμό των θερμίδων αλλά και στη σωστή αναλογία των θρεπτικών συστατικών. Μετά το πέρας αυτού του προγράμματος απώλειας βάρους και την επίτευξη του επιθυμητού στόχου, παίρνει σειρά η συντήρηση, που είναι το δεύτερο και σημαντικότερο μέρος της απώλειας βάρους. Ο ασθενής θα πρέπει να γίνει γνώστης των μυστικών της σωστής διατροφής, έτσι ώστε μετά την ολοκλήρωση της προσπάθειάς του, να διατηρήσει το σωματικό του βάρος μόνιμα και να ζήσει όμορφος και υγιής.

Στον ίδιο περίπου δρόμο, βαδίζει και η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, αφού η υιοθέτηση αρχικά, ενός υγιεινότερου τρόπου διατροφής, είναι μια καλή εκκίνηση προς την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος. Σε συνδυασμό όμως με κάποιες επαναστατικές μεθόδους, τις οποίες διαθέτουν τα περισσότερα κέντρα αισθητικής και περιποίησης, μια γυναίκα μπορεί να αφηθεί στα χέρια και τις ικανότητες ενός ειδικού για να επιταχύνει το αποτέλεσμα που επιθυμεί. Οι διάφορες αυτές επεμβατικές μέθοδοι κατά της κυτταρίτιδας, οι οποίες πραγματοποιούνται μόνο από εξειδικευμένους δερματολόγους είναι:

- **Μεσοθεραπεία:** Πρόκειται για μία μέθοδο κατά την οποία με ενέσεις, εγχέονται υποδόρια λιποδιαλυτικές ουσίες (π.χ. καφεΐνη, εκχύλισμα αγκινάρας, θεοφυλλίνη, βιταμίνη Ε), οι οποίες έχουν σκοπό να διασπάσουν την κυτταρίδα, μετά από 4-8 θεραπείες.

- **Λεμφικό μασάζ:** Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε συνδυασμό με την μεσοθεραπεία ή και μόνο του. Το λεμφικό μασάζ λειτουργεί ως σύστημα «αποχέτευσης» του οργανισμού, καθώς αποσκοπεί στην διέγερση της άντλησης του λεμφικού συστήματος. Με συγκεκριμένες κινήσεις, απομακρύνονται ταχύτερα τα απόβλητα από τα κύτταρα και τους ιστούς και ο οργανισμός αποβάλλει πιο εύκολα τις τοξίνες, ενώ τονώνεται η μικροκυκλοφορία του αίματος και εξαλείφεται το οίδημα που προκαλεί η συσσώρευση λίπους.

- **Endermologie (LPG):** Αυτή η μέθοδος, συνδυάζει το μηχανικό μασάζ με διατροφή και άσκηση και εφαρμόζεται μόνο από εξειδικευμένα ινστιτούτα αισθητικής και δερματολογίας. Σκοπός αυτού του ειδικού μασάζ είναι, να αυξήσει την κυκλοφορία του αίματος, να ενεργοποιήσει τον υποδόριο ιστό και έτσι να μικρύνουν τα λιποκύτταρα, ενώ ταυτόχρονα αποφλοιώνει τα κύτταρα της επιδερμίδας συμβάλλοντας στην καλύτερη εμφάνιση του δέρματος. Για ορατά αποτελέσματα, συνήθως απαιτούνται 10-12 συνεδρίες.

- **Ηλεκτροβελονισμός:** Πρόκειται για μία εντελώς ανώδυνη μέθοδο θεραπείας της κυτταρίδας, καθώς δεν χρησιμοποιούνται βελόνες και μάλιστα δεν έχουν παρατηρηθεί καθόλου παρενέργειες. Αυτό που ουσιαστικά κάνει, είναι να κινητοποιεί το κυκλοφορικό σύστημα στις περιοχές όπου εστιάζεται η κυτταρίδα, ενώ βελτιώνει ταυτόχρονα τις μεταβολικές λειτουργίες των διαφορετικών κυττάρων στο σώμα. Το ποσοστό επιτυχίας του αγγίζει το 30%.

4.3.3 Μέθοδοι αποτρίχωσης

Οι μέθοδοι αποτρίχωσης που χρησιμοποιούνται σε ένα κέντρο αισθητικής, ποικίλουν ανάλογα με τη διάρκεια που επιθυμεί η κάθε γυναίκα, να διατηρηθεί το αποτέλεσμα. Γι' αυτό και μπορούμε να τις διακρίνουμε σε δύο κατηγορίες. Την αποτρίχωση που γίνεται στη ρίζα, η οποία διαρκεί πολύ περισσότερο, έως και μόνιμα και την αποτρίχωση που πραγματοποιείται στην επιφάνεια του δέρματος και έχει πιο βραχυχρόνια αποτελέσματα. Αναφέρουμε μερικές από αυτές:

- ☆ **Αποτριχωτικές κρέμες:** Οι κρέμες αυτές, διαλύουν την τρίχα με χημικό τρόπο, στην επιφάνεια του δέρματος. Αφού απλωθεί, η κρέμα αφήνεται πάνω στο δέρμα έως και 10 λεπτά και στη συνέχεια αφαιρείται, τρίβοντας απαλά πάνω στις τρίχες.
- ☆ **Μέθοδος αποτρίχωσης με κερί:** Ζεστό ή κρύο κερί, εφαρμόζεται επάνω στο δέρμα κατά την κατεύθυνση της ανάπτυξης των τριχών. Στη συνέχεια, όταν πάρει πιο στέρεη μορφή, τοποθετούνται λωρίδες υφάσματος επάνω του και στη συνέχεια αφαιρούνται με γρήγορη και απότομη κίνηση, προς την αντίθετη κατεύθυνση από την ανάπτυξη των τριχών, αφαιρώντας με αυτό τον τρόπο τις τρίχες. Εναλλακτική επιλογή, είναι οι προκατασκευασμένες λωρίδες με ήδη τοποθετημένο κερί πάνω τους.
- ☆ **Αποτρίχωση με νήμα:** Λεπτά κομματάκια από βαμβακερό νήμα, τυλίγονται γύρω από κάθε μεμονωμένη τρίχα και έπειτα τραβιούνται γρήγορα και απότομα, αφαιρώντας έτσι την τρίχα.
- ☆ **Φωτοαποτρίχωση (λείζερ/IPL):** Μία λεπτή δέσμη συγκεντρωμένου φωτός, επικεντρώνεται σε μικρές περιοχές του δέρματος. Το φως απορροφάται από τη χρωστική ουσία στον θύλακα της τρίχας, κάτω από την επιφάνεια του δέρματος και έτσι θερμαίνει τον θύλακα της τρίχας και εμποδίζει την ανάπτυξη της, ανάλογα με τον κύκλο ανάπτυξης. Όσο πιο ανοιχτόχρωμο είναι το δέρμα μιας γυναίκας και όσο πιο σκούρα η τριχοφυΐα της, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα που μπορεί να έχει με αυτή τη μέθοδο.



Τίτλος: φωτοαποτρίχωση

Πηγή: <http://aesthetics-soo.blogspot.com/2013/11/>

4.4 Αισθητική περιποίηση ανδρών

Είναι γενικώς παραδεκτό ότι, τα κέντρα αισθητικής, κατακλύζονται από γυναίκες, ωστόσο όλο και περισσότερο αυξάνεται το ενδιαφέρον των ανδρών για την περιποίηση του προσώπου και του σώματός τους. Τα αισθητικά προβλήματα είναι περίπου ίδια για άνδρες και γυναίκες. Τα εργαστήρια αισθητικής που δέχονται και άνδρες, καθημερινά αυξάνουν. Όμως, οι περισσότεροι άνδρες δεν έχουν επισκεφτεί ποτέ ένα ινστιτούτο αισθητικής. Αυτό προφανώς οφείλεται σε κάποια λανθασμένη αντίληψη, η οποία ήθελε τους άνδρες να είναι μακριά από κέντρα αισθητικής και κούρες ομορφιάς.



Τίτλος: *Ανδρας-Γυναίκα*

Πηγή: <http://apotrixosi-thessaloniki.gr/page11.php>

Για πολλά αγόρια τα προβλήματα ξεκινούν στην εφηβεία, όπου εμφανίζονται μαύρα στίγματα και μικρά σπυράκια σε πρόσωπο και πλάτη και έτσι δημιουργείται η ανάγκη να επισκεφτούν έναν/μία ειδικό, που θα τους απαλλάξει από αυτή την κατάσταση.

Ένας επιπλέον λόγος που οδηγεί τους άνδρες στα κέντρα αισθητικής, είναι η αυξημένη ανάπτυξη των τριχών. Υπάρχουν περιπτώσεις ανδρών, που υποφέρουν από υπερτρίχωση, η οποία εμφανίζεται σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος και οφείλεται σε γενετικούς και φυλετικούς παράγοντες.

Τέλος, πολλοί άνδρες με προβλήματα παχυσαρκίας καταφεύγουν και αυτοί στα κέντρα αισθητικής, αναζητώντας λύσεις.



Τίτλος: Άνδρες σε σπα

Πηγή: <http://www.in2life.gr/wellbeing/care/article/207058/andres-ethismenoi-sto-spa.html>

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ολοκληρώνοντας την εργασία αυτή, έχουμε οδηγηθεί σε ορισμένα συμπεράσματα, τα οποία θα παραθέσουμε εδώ.

Καταρχήν, γίνεται εύκολα κατανοητό ότι η εμφάνιση, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Αυτό ισχύει και για τα δύο φύλα, αφού τόσο οι γυναίκες αλλά και οι άντρες, θέλουν να είναι εμφανίσιμοι αλλά και να φαίνονται φρέσκοι και όμορφοι. Η φρεσκάδα που μπορεί να αποπνέει κανείς, έχει να κάνει με παράγοντες όπως η ηλικία, η φροντίδα του σώματος και του δέρματος και η διατροφή. Εξάλλου, αυτός είναι ο λόγος που όλο και περισσότερος κόσμος επισκέπτεται τα κέντρα αισθητικής. Για να τονώνει ή να επαναφέρει τα σημάδια της ζωντάνιας και της φρεσκάδας, στην εμφάνισή του.

Σχετικά με τη γυναίκα, η οποία από τη φύση της είναι πιο επιρρεπής σε ψυχολογικές μεταπτώσεις από τον άντρα, η εμφάνιση είναι πολύ σημαντική για ένα μεγάλο μέρος της ζωής της, μιας και μετά από κάποια ηλικία αντιλαμβάνεται (ή τουλάχιστον έτσι θα έπρεπε), ότι δεν είναι εφικτό να διατηρήσει την εμφάνιση που διέθεται σε μικρή ηλικία. Παρόλα αυτά, πολλές γυναίκες πράττωντας πολύ σωστά, συνεχίζουν να επισκέπτονται κέντρα αισθητικής και σε πιο μεγάλη ηλικία και έτσι καταφέρνουν να μένουν ζωηρές και γοητευτικές, παρά την ηλικία τους.

Επομένως, είναι απολύτως αντιληπτό ότι το να προσέχει μια γυναίκα την ομορφιά της, είναι το Α και το Ω για τη διατήρηση της καλής της ψυχολογίας. Αρκεί βέβαια όλη αυτή η προσπάθεια να μην γίνεται σε βάρος της τσέπης της αρχικά, των κοινωνικών της επαφών έπειτα και κυρίως να μην γίνεται μια εμμονή, μέσα στην οποία εγκλωβίζεται και δεν μπορεί να δραπέτεύσει.

Το να περιποιείται μια γυναίκα τον εαυτό της, έχει αποδειχθεί ότι της δίνει τη δυνατότητα να πετύχει το κάτι παραπάνω σε σύγκριση με μια που εγκαταλείπει. Πάντως, η ιστορία έχει αποδείξει ότι, γυναίκες με λιγότερα χαρίσματα στον τομέα της εμφάνισης, μπορούν να πετύχουν τα ίδια ή και περισσότερα κατορθώματα από πιο όμορφες γυναίκες. Αυτό έγκειται στο γεγονός ότι καλλιέργησαν το πνεύμα τους, όταν οι άλλες το μόνο που πρόσεχαν ήταν να γίνονται όλο και ομορφότερες, παραμερίζοντας τον εσωτερικό τους κόσμο. Επίσης, φρόντισαν ώστε να δυναμώσουν ψυχικά απέναντι σε επιθέσεις του περιβάλλοντός τους και έτσι να δημιουργήσουν έναν χαρακτήρα γεμάτο δυναμισμό και περιφάνεια, στοιχείο που

τους έδινε μια γοητεία η οποία μπορεί να μην προσφέρεται από τη φύση αλλά σίγουρα μπορεί να καλλιεργηθεί και να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια της ζωής της.

Σε όλες τις εκφάνσεις πάντως τις ιστορίας, έχουν βρεθεί στοιχεία ότι οι πολιτισμοί σε όλο τον κόσμο, φρόντιζαν ώστε να προσέχουν την εξωτερική τους εμφάνιση και αυτή να ακολουθεί τη μόδα της κάθε εποχής αλλά να δείχνει και την κοινωνική τάξη στην οποία ανήκε ο καθένας. Η χρήση λαδιών, αρωμάτων και άλλων μεθόδων ανάδειξης ενός υγιούς και όμορφου οργανισμού, ήταν πάντοτε μέσα στην καθημερινότητα του ανθρώπου.

Τέλος, για να μην ξεχνάμε και το αντίθετο φύλο, το οποίο όσο και αν προσέχει και αυτό το παρουσιαστικό του, πάντα θα ενδιαφέρεται να βλέπει γυναίκες όμορφες, περιποιημένες και προσεγμένες. Άλλωστε πλέον με τη βοήθεια της τεχνολογίας, έχουν εφευρεθεί δεκάδες μέθοδοι, οι οποίες βοηθούν, τόσο τις γυναίκες όσο και τους άνδρες να διατηρούν μια άψογη εμφάνιση ή να βελτιώνουν μια λιγότερο προσεγμένη.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alicke M.D., Smith R.H., Klotz M.L., «Judgments of physical attractiveness: The role of faces and bodies», *Personality and social psychology bulletin* vol. 12, (4), 1986:381-389.
- Andreoletti C., Zebrowitz L.A., Lachman M.E., «Physical appearance and control beliefs in young, middle-aged and older adults», *Personality and social psychology bulletin* vol. 27, (8), 2001:969-981.
- Backett-Milburn K., McKie L., *Constructing gendered bodies*, Palgrave Macmillan publications, New York, 2001.
- Bashour M., «History and current concepts in the analysis of facial attractiveness», *Plastic Reconstruction Surgery*, (118), 2006:741-756.
- Campo J., Frederikx M., Nijman H., & Merckelbach H., «Schizophrenia and changes in physical appearance», *Journal of clinical psychiatry* vol. 59, (4), 1998:197.
- Carol Craig, *Centre for confidence and well-being*, 2006.
- Cash T.F., (1990). *The psychology of physical appearance: Aesthetics attributes and images*, N.Y.: Guilford press, New York, 1990.
- Cialdini R.B., *Principles of automatic influence*. In J. Jacoby & S. Craig (Eds.), *“Personal influence: Theory, research and practice”*, publishing M.A.: Heath, Lexington, 1984.
- Cunningham M.R., Druen P.B., Barbee A.P., *Angels, mentors and friends: Trade-offs among evolutionary, social and individual variables in physical appearance*, England: Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale N.J., 1997.
- Eagly A.H., Ashmore R.D., Makhijani M.G., Longo L.C., «What is beautiful is good, but...: A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype», *Psychological Bulletin*, (110), 1991: 109-128.
- Ellis H., Macrae N., *Validation in psychology: Research perspectives*, Transaction publishers, New Brunswick N.J., 2001.
- Engeln-Maddox R., *An alternate universe: Women, body image and the paradox of thinness on survivor*, TX: BenBella books, Dallas, 2007.
- Erkut S., Marx F., Fields J.P., Sing R., *Raising confident and competent girls: One size does not fit all*, C.A.: Mayfield publishing co., Mountain View, 1999.

- Esses V.M., Webster C.D., «Physical attractiveness, dangerousness and the Canadian criminal code», *Journal of Applied Social Psychology*, (12), 1988:1017-1031.
- Feingold A., «Good-looking people are not what we think», *Psychological bulletin*, (111), 1992:301-341.
- Flaceliere R., *Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων* (μτφ. Βανδώρος), εκδόσεις Παπαδήμας, Αθήνα, 1995.
- Francois L., Christophe A., *Der ganz normale Wahnsinn. Vom Umgang mit schwierigen Menschen*, 2001.
- Gerson J., *Αισθητική Τόμος II*, εκδόσεις Ιωνική, Αθήνα, 1994.
- Goldstein A.G., Papageorge J., «Judgments of facial attractiveness in the absence of eye movements», *Bull psychonom soc.*, (15), 1980:269-270.
- Hollis M., *Massage for therapists* (μτφρ. Κομνιανού Λ., Λιουδάκη Δ., Γεωργία Α.), εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε., Αθήνα, 2002.
- Honour H., Fleming J., *Ιστορία της τέχνης*. (μτφρ. Παππάς Α.), εκδόσεις Υποδομή Αθήνα, 1998.
- Jones D., Hill K., «Criteria of facial attractiveness in five populations», *Hum Nat*, (4), 1993:271-296.
- Kit Wah Man E., «Female bodily aesthetics, politics and feminine ideals of beauty in China», *Beauty Matters*, Indiana Univ. Pr., 2000:96-169.
- Markus H., Nurius P., *Possible selves: The interface between motivation and the self-concept*, Psychological perspectives.
- Monde P., *Η καθημερινή ζωή στη Αίγυπτο* (μτφρ. Έλλης Ι.), εκδόσεις Ωκεανίς, Αθήνα, 1993.
- Nakamura K., Kawashima R., Nagumo S., Ito K., Sugiura M., Kato T., «Neuroanatomical correlates of the assessment of facial attractiveness», *Neuroreport*, (9), 1998:753-757.
- Obuaye, *Η καθημερινή ζωή στην αρχαία Ινδία* (μτφρ. Αγγέλου), εκδόσεις Παπαδήμα, Αθήνα, 1989.
- Prouzinsky T., Edgerton M., *Body image change in cosmetics plastic surgery*, «Η ψυχολογία του υποψήφιου για αισθητική-πλαστική επέμβαση», Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: www.pathfinder.gr.

- Romm S., «The changing face of beauty», *Aesthetic plastic surgery*, (13), 1989:91-98.
- Sarno J.A., Alley T.R., «Attractiveness and the memorability of faces: Only a matter of distinctiveness? », *Am J psychol*, (110), 1997:81-92.
- Schneider D.J., «Implicit personality theory: A review», *Psychological bulletin*, (79), 1973:294-309.
- Slater A., Bremner G., Johnson S.P., Sherwood P., Hayers R., Brown E., «Newborn infants' preference for attractive faces: The role of internal and external facial features», *Infancy*, (2), 2000:265-274.
- Synnot A., «Truth and goodness, mirrors and masks: Part 1: A sociology of beauty and the face», *Br. J. sociology*, (40), 1989:607-636.
- Αλεξιάδου Ε.Α., *Δίκαιο υγείας. Επιχειρήσεις υγείας*, εκδόσεις University studio press, Θεσσαλονίκη, 2010.
- Βιβιλάκη Ε., Σκιαδά Ε., Παρασύρη Ο., *Αισθητική σώματος*, Αθήνα, 2001.
- Γουμπέρη Μ., Τόλικά Δ., *Ψυχολογία και αισθητική*, Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης-Τμήμα Αισθητικής & Κοσμητολογίας, Θεσσαλονίκη, 2008.
- Ζιώτη Ι., Ρέππας Κ., Φιλοπούλου Χ., *Αισθητική προσώπου Ι*, Αθήνα, 2001.
- Καρζής Θ., *Η γυναίκα στην αρχαιότητα*, εκδόσεις Φιλιππούτης, Αθήνα, 1987.
- Καρκοπίνο, *Η καθημερινή ζωή στη Ρώμη στο απόγειο της αυτοκρατορείας (μτφρ. Παναγιώτου)*, εκδόσεις Παπαδήμα, Αθήνα, 1990.
- Κιούρτσης Κων/νος, *Κώδικες και σημασίες της εξωτερικής εμφάνισης και συμπεριφοράς στη διαπροσωπική επικοινωνία*, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων - Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας, εκδόσεις Δευτεροβάθμια Δ/ση εκπαίδευσης Ν. Πέλλας - Αγωγή Υγείας, Έδεσσα, 2006.
- Κουναλάκη-Μπουδάκη Κ., Ομορφιά και υγεία: *Οι αισθητικές ανάγκες των ανδρών*, ιστοσελίδα Πατρίς: Ανάρτηση 07-09-2014, διαδίκτυο: http://www.patris.gr/articles/128487?PHPSESSID=#.VAw_7qPm5d8
- Λεονταρίδου Ι.Χ., *Μέθοδοι αποτρίχωσης. Τριχοσμηγματικός θύλακος, ανάπτυξη τριχών, αυξημένη τρίχωση γυναικών*, εκδόσεις University studio press, Θεσσαλονίκη, 2010.
- Μηλιώνης Χ.Α., «Η ιστορική εξέλιξη της ανατομικής μελέτης και απεικόνισης του ανθρώπινου προσώπου», *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, (6), 2008:799-810.

- Πετρίδου Χ., *Η μάλαξη στην αισθητική. Μη εκδεδυμένη διδακτορική διατριβή*, Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη, 2008.
- Σαββίδου Α., *Μορφολογία-Ιδιομορφίες προσώπου*, εκδόσεις Α΄ επιμ. Θεσσαλονίκης, Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, 2008.
- Σιδηροπούλου Ε., Χαλόφτη Χ., *Συγκριτική μελέτη παροχών υπηρεσιών ινστιτούτων αισθητικής και κέντρων θαλασσοθεραπείας και SPA*, Πτυχιακή μελέτη στο Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, 2013.

<http://www.aesthetics.gr/>

<http://www.medlook.net>

<http://www.ukhairdressers.com/history%20of%20beauty.asp>

<http://www.justamorous.com/quick-history-lesson-on-beauty/>

<http://www.ukhairdressers.com/history%20of%20beauty.asp>

<http://www.nea-acropoli.gr/index.php>

<http://www.justamorous.com/quick-history-lesson-on-beauty>

<http://www.myworld.gr/sex-sxeseis>

http://www.ehow.com/facts_6438040_importance-dress-codes_.html

https://bioiatriki.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=136%253A2011-11-04-12-36-19&catid=6%253A2009-12-03-19-29-25&Itemid=28&lang=el

<http://www.in2life.gr/wellbeing/care/article/231106/kyttaritida-oi-mones-pragmatikes-lyseis.html>

<http://braun.braun.com/gr/female-grooming/adviser/hair-removal-methods.html>

http://www.kousiadis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=

[53](#)