

УДК 004.92

Взаимосвязь внешней красоты и здоровья в психологическом здоровье личности

**Вагин Д. И., студент,
Варицкая А. В., студент**

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: старший преподаватель Ражнова А. В.

Аннотация:

В статье продемонстрированы проявления внешней красоты и здоровья в психологическом здоровье личности.

Красота и здоровье – понятия равные и взаимосвязанные. Наша внешность и внутреннее спокойствие напрямую зависит от нашего образа жизни. Мы счастливы и здоровы, когда мы довольны своими волосами, кожей, ногтями, весом и фигурой. Каждый человек знает, если он хочет изменить или сохранить свою красоту он обязан ответственное подойти к планированию своего образа жизни: настроить режим дня, убрать вредные привычки, изменить или улучшить рацион питания и качество сна.

Хаотичное питание, фаст-фуд, сухомытка и полуфабрикаты, постоянные стрессы и недосыпы, пассивный образ жизни, вредные привычки не сделают из вас королеву красоты.

Бледные, сухие, ломкие, редкие волосы, крошащиеся ногти, тусклый, почти белый цвет лица и сухая, трескающаяся, склонная к воспалению кожа – это все, последствия плохого образа жизни. Но к счастью, вы можете улучшить его в любом возрасте, сохранив привлекательность, красоту и здоровье.

От чего зависит внешний вид? Прежде всего от того, насколько хорошо и полноценно мы отдыхаем, питаемся, занимаемся спортом, ухаживаем за собой и бываем на свежем воздухе. Вот несколько правил, чтобы сохранить свою привлекательность и оставаться здоровым:

1. Отказ от вредных привычек.

Чрезмерное употребление алкоголя, курение очень негативно влияют на вашу внешность: кожа лица становится безжизненно серой, пористой, сухой, появляются неприятные глубокие морщины,

возникают проблемы с зубами и волосами – организм просто разрушается. И такие проблемы нельзя решить с помощью косметологии! От вредных привычек придется отказаться.

2. Занятия спортом.

Еще с детства нам говорят, что в здоровом теле здоровый дух, а помогает нам его закалять именно спорт. Движение – жизнь. Именно поэтому его отсутствие не только негативно влияет на фигуру: она теряет форму или просто становится круглой, появляется всеми ненавистный и сложно удаляемый целлюлит. Дефицит движения пагубно сказывается на коже, волосах и ногтях за счет замедленного кровообращения. Начинайте свой день с зарядки и 2–3 раза в неделю устраивайте себе полноценные тренировки. Результат не заставит себя ждать.

3. Полноценный и достаточный по продолжительности сон

В косметологии существует такое понятие как «sleep beauty» – сон для красоты. Полноценный, здоровый и спокойный сон позволяет нам быть свежими, яркими, привлекательными и красивыми. При недостатке отдыха и постоянном стрессе больше всего ухудшается состояние нашей кожи. Зуд, шелушение, воспаления, сухость и потеря эластичности, желтый или серый цвет, темные круги или мешки под глазами, уставший взгляд, шелушение губ, отечность – все это просто кричит о том, что нужно изменить свой режим сна и срочно выспаться!

4. Питайтесь сбалансированно

Неправильный рацион питания мгновенно отражается на состоянии кожи и фигуре. От того, какие продукты входят в ваше ежедневное меню, напрямую зависит здоровье всего организма. Мы то, что мы едим и это – чистая правда. Исключите из рациона жаренные, жирные, соленые и острые продукты, фаст-фуд.

Старайтесь разнообразить свой рацион свежими овощами и фруктами, готовьте рыбу, птицу, мясо вареное или на пару, на гарнир – крупы или бобовые, овощи на гриле. Витамины и минералы, содержащиеся в натуральных продуктах, питают организм изнутри и сохраняют внешнюю красоту.

Но как же сама красота влияет на здоровье человека?

Согласно исследованию, проведенному профессором Абрамом Гольдбергом, легче всего достичь счастья тем людям, которые живут в эстетически красивых городах. Оказывается, вещи, которые мы видим каждый день – приятная архитектура, исторические места, зе-

лень, мощные тротуары – самым непосредственным образом влияют на ощущение счастья. Для меня это говорит о том, как важно окружать себя красивыми вещами в повседневной жизни.

Понятие прекрасного у каждого свое. Чтобы осознать, что для вас красиво, мысленно сформируйте образ того места, где вы чувствуете себя лучше всего. Что вам в нем нравится? Вещи? Воспоминания? Спокойствие? Красивая музыка? Вы можете применить все это, чтобы украсить свой дом и свое пространство, чтобы чувствовать себя лучше и стать счастливее.

Зачем еще нам окружать себя красивыми вещами?

Прекрасное имеет гораздо большее значение в нашей жизни, чем мы думаем. Многие из нас выросли в функциональном пространстве далеко от понятий эстетической красоты. А ведь так важно, чтобы, просыпаясь каждый день, мы видели вещи, выбранные с любовью.

Психологи давно выяснили, что определенные сочетания цветов, фактур и объектов способны зарядить нас положительной энергией и вдохновить, а захламленность и разношерстность истощают, даже если мы признаем такой порядок удобным для жизни.

Так для чего же нам нужно украшать свой дом?

1. Чтобы было легче поддерживать ощущение счастья.
2. Чтобы вдохновляться.
3. Чтобы расслабиться.

Может показаться, что для того, чтобы преобразить свое пространство придется переделать весь дом. Такие мысли сильно демотивируют, поэтому читаем дальше, чтобы узнать о простых способах окружить себя красотой.

Как сказал Франц Кафка, всякий, кто сохраняет способность видеть красоту, никогда не стареет.

Список использованных источников

1. Цитаты великих людей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.citaty.net/tsitaty/628273-frants-kafka-schaste-iskliuchaet-starost-kto-sokhraniaet-sposobno>. – Дата доступа: 22.03.2022.

2. Почему важно окружать себя красотой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.facebook.com/32546125-1733085/posts/671224743823399>. – Дата доступа: 22.03.2022.

3. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М. : Наука, Флинта, 2001. – 416 с.

УДК 159.99

**Стили управления и их применение
как составляющая профессии**

Лазяник Ю. Е., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: старший преподаватель Данильчик О. В.

Аннотация:

Рассматриваются характеристики стилей управления, их влияние на человека, проведено исследование на выборке студентов БНТУ по изучению предпочтительного стиля управления.

В психологии тема «Стили управления» занимает особое место. Стиль управления – это метод, с помощью которого руководитель управляет подчиненными ему сотрудниками, а также представляет собой независимый от конкретной ситуации управления образец поведения руководителя. Выделяют три стиля управления: авторитарный, демократический и либеральный.

Данная тема нередко оказывалась в руках таких психологов, как А. А. Русалинова, А. Л. Журавлев и В. Ф. Рубахин, однако наиболее плодотворно в этой сфере работал известный немецкий психолог К. Левин. Психолог провел эксперимент над мальчиками-подростками 11–12 лет, которые под четким руководством лепили маски. Суть эксперимента заключалась в разделении мальчиков на три группы, а во главе каждой группы был взрослый человек, который демонстрировал разные стили руководства. С помощью эксперимента, К. Левин сделал вывод и дал примерную характеристику каждого стиля управления.

Согласно первому стилю управления – авторитарному, решение по какому-либо вопросу руководитель принимает и отменяет самостоятельно, при этом относится к сотрудникам с позиции властного подчинения. Тем самым не позволяет подчиненным проявлять свою