PERCEPȚIA IMAGINII CORPORALE ȘI ÎNCREDEREA ÎN SINE LA FEMEI

Victoria MUNTEAN,

Facultatea Psihologie, Ştiinţe ale Educaţiei, Sociologie și Asistență Socială

CZU: 159.923.2-055.2 victoriamuntean1@gmail.com

Percepția imaginii corporale se află permanent într-o stare de schimbare și poate să nu corespundă aspectului real, fiind influențată de experiența și atitudinea persoanei, precum și de standardele societale de aspect și atractivitate

Acest concept se referă la modul în care persoana se percepe pe sine şi la modul în care ea/el crede că este perceput de ceilalți, fiind o structură multifactorială care include elemente psihologice, fizice și emoționale, precum și componente perceptive (percepția corpului în ansamblu), cognitive (evaluarea corpului și a părților acestuia) și comportamentale (acțiuni și comportamente bazate pe percepție) [1].

Mihai Golu descrie percepția oamenilor atât despre obiectele și fenomenele lumii externe, cât și percepția despre sine. Acesta scoate în prim-plan eu-l fizic care reprezintă imaginea mai mult sau mai puțin obiectivă, asociată cu judecățile de valoare corespunzătoare și eu-l psihic care înglobează posibilitățile, capacitățile, aptitudinile și trăsăturile caracteriale care de fapt și formează un nivel al încrederii în sine [*apud* 2].

Femeile sunt foarte susceptibile la idealurile impuse de societate, de aceea presiunea socială de a se conforma unor standarde de frumusețe nerealiste, tendința de a se compara cu alte persoane, experiența hărțuirii, traumele din copilărie și anumite tulburări mentale provoacă scăderea satisfacției față de propria imagine corporală și de asemenea cauzează un nivel scăzut al încrederii în sine [3].

Un alt concept abordat în cercetarea respectivă este încrederea în sine care se definește ca nivelul de siguranță pe care un individ îl are asupra propriilor abilități.

V. G. Romek ca o atitudine generalizată față de propriile abilități de comportament sociale formată pe baza evaluărilor și stimei de sine. Interacțiunea dintre cele 3 niveluri determină încrederea în sine și anume: *nivelul comportamental* - inițiativă în contactele sociale, alcătuită din abilități individuale, cum ar fi postura adecvată, poziția capului, mișcările, mersul, gesturile, expresiile faciale, privirea, modul de a vorbi etc; *nivelul cognitiv* - autoconvingerea persoanei în propria eficiență, cunoașterea ce este încrederea, cum poate fi utilă în viață, precum și înțelegerea beneficiilor comportamentului încrezător; *nivelul afectiv* - curaj social – timiditate, capacitatea de a gestiona reacțiile oamenilor, capacitatea de a reține, de a arăta calm, stabilitate si echilibru [*apud* 4].

Potrivit lui Н. Ю. Будич, este o formațiune structurală, al cărei nucleu este atitudinea pozitivă, stabilă a individului față de propriile aptitudini, abilități și competențe, manifestată în comunicare și presupunând implicarea lui personală [*apud* 5].

O persoană încrezută în sine experimentează un sentiment intern al propriei puteri, dreptate, corectitudine și posibilități, crede în sine, nu are îndoieli și temeri [6].

Relația dintre conceptele teoretice menționate a fost identificată prin intermediul aplicării a doua chestionare, unul pentru a identifica atitudinea asupra imaginii corporale (Chestionarul imaginii corporale, elaborat de către О.А. Скугаревский И С.В. Сивуха) şi altul pentru a determina nivelul încrederii în sine la femei (Testul de studiere a încrederii în sine, elaborat de В.Г. Ромек).

În experimentul de constatare a participat un eşantion alcătuit din 102 de femei cu vârsta cuprinsă între 14 – 65 de ani, care activează în diferite domenii (medicină, educație, economie etc.).

Astfel, aplicând chestionarele am obținut diferite nivele ale percepției asupra imaginii corporale şi încrederii în sine. Din totalitatea femeilor chestionate 42% prezintă o insatisfacție moderată, 55% - insatisfacție ușoară şi doar 3% o atitudine adecvată față de imaginea corporală, ceea ce confirmă o insatisfacție crescută în rândul femeilor chestionate.

Totodată, în urma aplicării celui de-al doilea chestionar ce vizează încrederea în sine am obținut că 61% din femei au un nivel mediu al încrederii în sine şi 37 % - manifestă nivel scăzut al încrederii în sine.

În concluzie, evidențiem că mai mult de jumătate din subiecții experimentali denotă insatisfacție moderată pentru imaginea corporală, totodată este mare numărul femeilor care prezintă nivel scăzut al încrederii în sine. Rezultatele prelucrării statistice demonstrează că există o corelație negativă semnificativă dintre factorul imagine corporală şi încredere în sine, cu cât creşte insatisfacția față de imaginea corporală, cu atât descreşte nivelul încrederii în sine la femei.

Referințe:

1. BALAN, R. Percepția importanței aspectului fizic în societatea contemporană. În: Materialele Conferinței Științifice Internaționale *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective.* Bălți, 2022, pp 343-348. ISBN 978-9975-50-295-5(PDF)
2. LOSÎI, E. *Securitatea psihologică a tinerilor cu comportament alimentar.* Culegere de studii *Dialog intercultural polono-moldovenesc*, 2021, Chişinău, Vol. IV, nr.2, pp. 114-119. ISBN 978-9975-76- 341-7.
3. STĂNCULESCU, E. *Imaginea corporală și idealul de feminitate al adolescentelor în generația digitală*. În: volum Copilăria și adolescența, provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. 2016 pp.63-84. În: https://www.researchgate.net/publication/331565492_Imaginea_corporala_si_idealul_de_feminitate_al_adolescentelor_in_generatia_digitala
4. КОПТЕВА, Н. В. *Онтологическая уверенность и уверенность в себе*. Россия, г. Пермь, 2011. În: https://cyberleninka.ru/article/n/ontologicheskaya-uverennost-i-uverennost-v-sebe-1/viewer
5. НАГОВЕЦБ Л. Ю. *Уверенность личности как психологический феномен.* Екатеринбург, 2012. În:https://cyberleninka.ru/article/n/uverennost-lichnosti-kak-psihologicheskiy-fenomen
6. СТАРОВ, М.И., ЕФИМОВА Т.Н. *Теоретико-методологический анализ феномена «уверенность в себе» в отечественных и зарубежных научных источниках.* Вестник ТГУ, выпуск 2 (118), 2013. ISSN 1810-0201.

Recomandat
***Oxana PALADI,** dr. hab., conf. univ.*