

Femeia modernă, între sănătate și aparențe: implicații ale managementului impresiei la tinerele care frecventează saloanele de bronzat

Anamaria Diana Tatu și Coralia Sulea
Universitatea de Vest Timișoara, Romania

The purpose of this study was to analyze, within the frame of the impression management theory, the relation between young women's concern for tan, personal dimensions and implications for physical health. Specifically, we have been looking for: analyzing the differences between self-monitoring and fear of negative evaluation between both groups of participants; the relation between self-monitoring and social desirability, as well as the relation between fear of negative evaluation and self esteem at young women in an non-experimental design. The groups of participants had been represented by one of 30 young women that have never used tanning booths and another of 30 that had been using it frequently. The results have shown a higher fear of negative evaluation at young women that use the tanning booths. Regarding the young women in general, it has been observed a negative relation between self-monitoring and social desirability, as well as between self esteem and fear of negative evaluation. The conclusions of the study underlines the fact that young women who use tanning booths do not try to control others' impressions more than young women who do not use tanning booths do, but they tend to be more vulnerable at others' evaluations. As for young women in general, it has been discovered that when they do not establish a personal and specific objective out of controlling others' impression, they will show much more desirable behaviors, and those that are socially anxious and fear what others will think of them, are actually less confident in their own resources and capacities.

Keywords: impression management, social desirability, fear of evaluation, self-esteem, self-monitoring

Address of correspondence: Anamaria Diana Tatu, e-mail: tatu.anamaria@gmail.com

Goffman (1959) consideră individul drept un actor social, însă, rolurile pe care am ajuns să le jucăm pe scena zilelor de azi sunt de cele mai multe ori paradoxale. Renunțăm la unele lucruri pentru a fi acceptați de ceilalți, ne riscăm sănătatea pentru a arăta bine și conștientizăm acest lucru când este deja mult prea târziu. Din această perspectivă îngrijorătoare, ajungem să privim cu o oarecare intrigare tinerele care, deși cunosc faptul că bronzarea poate influența apariția cancerului de piele sau alte afecțiuni ale pielii, stau în continuare excesiv la plajă și frecventează saloanele de bronzat. Institutul Național de Cancer din Statele Unite (2004) avertizează că femeile care folosesc cabinele de bronzat mai frecvent decât o dată pe lună sunt cu 55% mai predispușe să dezvolte melanomul malign, formă mortală a cancerului de piele, pe lângă alte consecințe, spre exemplu, arsuri, îmbătrânire prematură a pielii, pigmentări și riduri etc. Conceptul de "tanorexie" care reprezintă dependența tinerelor de solar sau de a sta la plajă (Heckman, Eglestone, Wilson și Ingersoll, 2008), a devenit un aspect important de analiză. Medicii specialiști insistă asupra efectului cumulativ al expunerii la razele UV - dr. Alina Alexandru (2009), medic specialist dermatolog susține că "riscul de a face cancer de piele crește cu fiecare secundă de expunere la solar".

Tinerele însă merg în continuare la solar pentru a-și închide culoarea pielii chiar dacă sunt conștiente, cel puțin într-o anumită măsură, de riscurile asociate. Un studiu efectuat în Statele Unite ale Americii realizat de Academia Americană de Dermatologie, arată că 26% dintre tinerii sub 25 de ani au folosit solarul anul precedent, iar din acest procent, mai mult de jumătate sunt femei tinere. Implicarea în astfel de comportamente cu risc pentru sănătatea fizică reprezintă o preocupare importantă a cercetătorilor în vederea relevării factorilor psihologici asociați și găsirea unor metode de prevenție și intervenție în direcția modificării atitudinilor și comportamentelor de risc asociate.

Frecvența cancerului de piele crește pe zi ce trece, atât în forma celulei bazale carcinomă, care este cea mai comună și mai puțin periculoasă cât și sub forma melanomului, care este de obicei fatal (Fears și Scotto, 1982 apud Leary, 1994). Acest lucru se asociază cu două fenomene: expunerea prelungită la soare și frecventarea saloanelor de bronzat (Reilly și Rudd, 2008). În general, persoanele se expun de bună voie la soare pentru a obține un bronz cât mai atrăgător și a crea astfel impresii favorabile în rândul celorlalți. Deoarece bronzul este asociat pe de-o parte cu vacanțe îndelungate în locuri

exotice, așadar cu o bunăstare materială și sănătate (Friedman și Keesling, 1987 apud Leary, Kraxberger, Tchividjian, 1994) contribuie la formarea unor opinii favorabile față de aceste persoane. Pe de altă parte, este și un model de atracție și *sex-appeal* promovat de mass media (Eglestone, Heckman, Ingersoll și Wilson, 2008). De obicei, persoanele care se expun sunt conștiente de riscul pe care și-l asumă, însă nu acordă o importanță suficientă acestui lucru, prețuind mai mult aspectul fizic pentru chiar dacă acest lucru presupune afectarea stării de sănătate fizică (Hillhouse, Kastner și Turrissi, 2000).

Teoria managementul impresiei

Un cadru general de analiză a unor astfel de comportamente este reprezentat de teoria managementului impresiei. Indivizii se străduiesc în general să obțină din partea celorlalți impresiile dorite de ei. Această abordare a fost lansată inițial de Goffman în lucrarea sa *The Presentation of Self in Everyday Life* (1959). Accentul este pus pe procesele prin care oamenii caută să producă impresii bune celorlalți și în cazul în care aceasta înseamnă conformarea la normele particulare pretinse de anumite situații: la o petrecere, se spun glume și se povestesc întâmplări, lumea este veselă și extrovertită pe când la o înmormântare se afișează tristețe și compasiune pentru familia în cauză (Goffman, 1959 apud Iluț, 2001).

Într-un registru mai specific al acestei teorii este analizată monitorizarea de sine care se referă la măsura în care indivizii controlează impresiile pe care le fac celor din jurul lor astfel încât să obțină rezultate cât mai favorabile și beneficii în funcție de circumstanțele în care se află (Snyder, 1986). În anumite situații, acest proces se realizează cu costuri asociate pentru sănătatea fizică. Studii anterioare au arătat că cei mai buni predictorii ai angajării în comportamente care cresc riscul pentru cancer de piele implică preocuparea pentru impresiile celorlalți și, mai specific, pentru înfățișarea fizică proprie (Leary and Jones, 1993). De asemenea bronzul se încadrează în cinci dintre cele mai folosite metode pentru îmbunătățirea aspectului fizic, alături de haine, exercițiu, dietă și personalitate (Hillhouse, Turrissi și Kastner, 2000 apud Reilly și Rudd, 2008).

Prin urmare, presupunem că *tinerile care nu frecventează saloanele de bronzat au un nivel al monitorizării de sine mai scăzut decât cel al tinerelor care frecventează acest tip de saloane*. (Ipoteza 1).

Teama de evaluare negativă reprezintă frica de judecățile celorlalți asupra propriei persoane, astfel putem studia managementul impresiei și sub forma acestui concept. Pe de altă parte, teama de evaluare reprezintă și un efect al imaginii corporale deoarece o imagine nesatisfăcătoare poate periclita apariția individului în contexte sociale și poate atrage judecăți și etichete nefavorabile. Spre exemplu, femeile care simt că se află departe de imaginea fizică pe care o consideră ideală declară mai des nivele ridicate ale anxietății sociale (Cash și Fleming, 2002; Cash și Labarge, 1996; Cash și Szymanski, 1995). De asemenea, prin corpurile noastre exprimăm și ne (re)prezentăm pe noi înșine, iar ceilalți ne judecă aparențele și performanțele. Deoarece corpul este atât obiect cât și subiect al acțiunii pe care o întreprindem, prin acțiunea orientată spre sine și reflectorie comunicăm cu ceilalți (Strauss 1993; Pierce 1960; Mead, 1934 apud McCright și Vannini, 2004). Aceste aspecte evidențiază modul în care corpul este important în reprezentarea

proprie iar modificări asociate (cum ar fi bronzul) pot avea un rol în influențarea favorabilă a judecăților celorlalți.

Astfel, presupunem că *tinerile care frecventează solarul au un nivel de teamă de evaluare negativă mai mare decât al celor care nu frecventează* (Ipoteza 2)

În rândul adolescenților, pentru care imaginea publică și acceptarea socială sunt primordiale, dorința de a lăsa impresia “care trebuie” și a obține aprobarea celor din jur poate să depășească, adesea, preocuparea pentru sănătate și siguranță (Jessor, 1982, 1992 apud Leary și Martin, 2000). “Impresia care trebuie” semnifică un reper de dezirabilitate socială într-un anumit context, considerat de o generație drept comportament ideal pentru care se sacrifică starea generală de bine a organismului doar pentru a fi acceptați într-un grup specific de persoane. Dorința de a-i impresiona în mod favorabil pe ceilalți poate fi un determinant deosebit de puternic pentru comportamente riscante pentru sănătate adoptate de adolescenți (Hingson și Howland, 1993 apud Leary și Martin, 2000). Un studiu pe un grup de tineri, atât de gen masculin cât și feminin, studenți în primul an de facultate, demonstrează că dorința de a fi perceput la modă declanșează consumul de droguri, de alcool și condusul imprudent al automobilului (Leary și Martin, 2000). Automonitorizarea este însă la rândul său un factor pentru dezirabilitatea socială (Fernandes și Randall, 1991) – în contextul căruia există un răspuns fals dar conștient care să creeze o impresie pozitivă, care reacționează mai bine la influența socială (Fisher și Katz, 2000; Fernandes și Randall, 1991; Paulhaus și Zerbe, 1987) – constituind un șablon de interpretare a comportamentului celorlalți în funcție de modul în care aceștia își doresc să apară în fața societății și a aparențelor pe care doresc să le afișeze pentru a influența opiniile celor din jur. Indivizii care au scoruri mari la conștiința de sine corporală și publică, variabile asociate cu preocuparea pentru impresiile celorlalți, sunt predispuși la comportamente care cresc riscul de cancer (Mermelstein și Riesenber, 1992 apud Leary, Kraxberger și Tchividjian, 1994).

Având în vedere aceste argumente, putem preconiza că *există o corelație pozitivă între nivelul monitorizării de sine și nivelul dezirabilității sociale la femeile tinere* (Ipoteza 3).

La fel de important ca și conceptele mai sus descrise este și stima de sine, care poate dinamiza un anumit comportament sau dimpotrivă, să îl inhibe. Stima de sine reprezintă simțul stabil al valorii personale (Rosenberg, 1965). Acest construct protejează sănătatea mentală a individului și stabilește echilibrul psihologic al acestuia (Gavreliuc, 2002). Maslow, pe de altă parte, include stima de sine în ierarhia de nevoi ale individului, prezentându-se în două forme: nevoia de respect din partea altora și nevoia de auto-respect. Printre factorii socioculturali care determină această trăsătură de personalitate, se numără și presiunea grupului care are ultimul cuvânt în ceea ce privește modul în care individul își formează stima de sine, deoarece acesta se află mai mult timp la școală sau la serviciu decât acasă, așadar tinde să se alinieze la ceea ce crede că preferă ceilalți. De asemenea, o imagine negativă despre propriul corp poate să aibă efecte puternice asupra stimei de sine. Studiile arată că femeile care se arată nemulțumite față de modul în care arată prezintă de obicei nivele scăzute ale stimei de sine (Hedricks și Powell, 1999; Cash și Labarge, 1996; Chaiken, Flett și Pliner, 1990; Fabian și Thompson, 1989; Rosen și Ross, 1968). Aprobarea prietenilor poate avea efect amplificator asupra

stimei de sine, deoarece sentimentul sinelui și imaginea corporală se compune și din interacțiunea cu ceilalți (Cooley, 1964, Mead, 1934 apud McCright și Vannini, 2004).

Astfel, se poate presupune că există o corelație negativă între nivelul stimei de sine și teama de evaluare negativă la femeile tinere. (Ipoteza 4).

Obiectivele studiului

Cercetarea are ca scop analiza diferențelor din punct de vedere al factorilor personali între tinerele care frecventează saloanele de bronzat și cele care nu frecventează, precum și analiza gradului de asociere între monitorizarea de sine și dezirabilitatea socială, respectiv între stima de sine și teama de evaluare negativă la femeile tinere.

Metodologia cercetării

Design-ul cercetării

Având în vedere că lucrarea de față conține investigații aplicative, aceasta are ca punct de pornire a cercetării datele realului și urmărește obținerea de concluzii practice. Pentru a studia obiectivele propuse, am formulat un design non-experimental atât de tip comparativ cât și corelațional.

Participanți și procedura

Pentru realizarea acestei cercetări am folosit două grupuri independente de participanți, selectate două loturi pe bază de conveniență astfel:

- un grup format din 30 de tinere cu vârsta cuprinsă între 20 și 25 de ani care nu frecventează saloanele de bronzat în prezent și nu le-au frecventat niciodată;
- un grup format din 30 de tinere cu vârsta cuprinsă între 20 și 25 de ani care frecventează regulat saloanele de bronzat în prezent sau le-au folosit recent.

Înainte de completarea chestionarelor, s-a realizat un instructaj clar pentru participanți pentru a se înlătura eventuale nelămuriri și confuzii. Aceștia au fost informați despre scopul în care vor fi folosite datele obținute precum și faptul că răspunsurile individuale sunt confidentiale.

Instrumente

Scala dezirabilității sociale, elaborată de Crowne și Marlowe în 1960 pentru a măsura dorința indivizilor de a fi acceptați social. Această scală conține 33 de itemi, reprezentați ca afirmații (ex. „Îmi place să bîrfesc uneori”). Respondentul trebuie să noteze aceste propoziții ca fiind adevărate în cazul său sau dimpotrivă false. Coeficientul alpha al acestei scale este .80.

Scala prescurtată de teamă de evaluare negativă (engl. Brief Fear of Negative Evaluation Scale) este versiunea prescurtată a scalei originale de frică de evaluare negativă care a fost construită de Watson și Friend în 1969 și conține 12 itemi, printre care și itemi inverși, care sunt evaluați pe o scală Likert de 5 puncte (ex. „Mi-e teamă că ceilalți mă vor critica”). Coeficientul alpha pentru această scală este .84.

Scala de automonitorizare a fost elaborată de Snyder (1974) și conține măsura nivelului de automonitorizare al indivizilor. Conține 18 itemi care sunt formulați sub formă de afirmații (ex. „Nu sunt întotdeauna ce par a fi”), pe care subiectul trebuie să le noteze cu adevărat dacă se identifică cu ele și fals în caz contrar. Coeficientul alpha al scalei este .87.

Scala stimei de sine Rosenberg a fost elaborată de Rosenberg în 1965, este de tip Likert și conține 10 itemi (ex. „Simt că am o serie de calități”). Coeficientul alpha pentru această scală este .89.

Rezultate

În prelucrarea datelor s-a utilizat programul de prelucrare statistică S.P.S.S. 17.0. Pentru testarea primelor două ipoteze s-a utilizat testul t pentru eșantioane independente pentru a măsura dacă nivelele celor două variabile variază considerabil la tinerele care frecventează saloanele de bronzat față de cele care nu frecventează asemenea saloane.

Tablelul 1. Mediile și abaterile standard ale frecvenței gândului pe grupuri și intervale experimentale

Variabile analizate	Frecventează saloane de bronzat		Nu frecventează saloane de bronzat	
	M	SD	M	SD
Auto-monitorizare	8,76	3,77	8,03	2,94
Frica de evaluare negativă	35,5	8,11	32,03	7,38
Dezirabilitate socială	16,1	5,36	15,76	5,55
Stima de sine	19,7	4,73	22,26	4,81

Pe baza prelucrării datelor prezentate în tabelul 1, pentru prima ipoteză s-a obținut un $t(58) = 0.83$, $p > .05$, ceea ce reprezintă un rezultat nesemnificativ statistic, stipulând că cele două grupuri de tinere nu diferă semnificativ în ceea ce privește monitorizarea de sine.

Pe de altă parte, pentru a doua ipoteză s-a obținut o valoare $t(58) = 1.73$, $p < .05$, ceea ce duce la respingerea ipotezei nule și sprijinirea ipotezei de cercetare. Astfel, diferențele sunt semnificative statistic, iar mărimea efectului este $r^2 = 0.22$, o valoare care indică o diferență puternică între nivelul de teamă negativă la tinerele care frecventează saloanele de bronzat și cele care nu le frecventează.

Pentru testarea celorlalte două ipoteze am folosit coeficientul de corelație Pearson, pentru a surprinde gradul de asociere dintre variabile, pentru fiecare ipoteză în parte.

În cazul corelației dintre monitorizarea de sine și dezirabilitatea socială, nivelul de corelație dintre cele două variabile, $r(58) = -.27$, $p < .05$, este semnificativ statistic, însă rezultatul obținut este în direcția opusă celei așteptate. Coeficientul de determinare este $r^2 = .07$ pentru care se obține un efect mediu al corelației dintre cele două variabile măsurate, așadar o diferență de magnitudine medie între cele două loturi de tinere (7%).

Pentru cea de-a doua ipoteză nivelul de corelație dintre cele două variabile, $r(58) = -.34$, $p < .01$, este semnificativ statistic, indicând tendința persoanelor cu stimă de sine ridicată de a avea un nivel mai scăzut al fricii de evaluare negativă. Mărimea efectului în acest caz este $r^2 = .13$ ceea ce reprezintă o corelație destul de intensă și un efect mediu spre puternic.

Discuții

Studiul de față a analizat diferența la nivelul anumitor factori personali (automonitorizare și teama de evaluare negativă) la tinerii care nu frecventează solarul și la cele care dimpotrivă, folosesc des această metodă pentru schimbarea culorii tenului. S-a relevat astfel că nu există diferențe în ceea ce privește monitorizarea de sine, ci doar în cazul variabilei teama de evaluare. De asemenea, s-a urmărit analiza gradului de asociere între monitorizarea de sine și dezirabilitatea socială, precum și între teama de evaluare negativă și stima de sine, descoperindu-se o corelație negativă între primele două variabile și nu pozitivă precum s-a preconizat, iar pentru teama de evaluare negativă s-a confirmat ipoteza de cercetare conform căreia aceasta corelează negativ cu stima de sine.

Tinerii care nu frecventează saloanele de bronzat nu au neapărat un nivel mai scăzut al automonitorizării, ceea ce înseamnă că nu urmăresc semnificativ de mult să influențeze opiniile celorlalți despre sine într-o direcție favorabilă. Acest rezultat se poate explica prin faptul că, în cazul în care imaginea fizică are o importanță deosebită pentru tineri, este posibil ca acestea să investească în înfățișarea lor cu ajutorul sportului, unei diete speciale sau altor modalități care nu implică bronzarea pentru că aspectul tenului bronzat le displace sau poate nu contează atât de mult încât să apeleze la aceste saloane și să grăbească procesul de bronzare. Astfel, cele care nu frecventează solarul, pot folosi alte mijloace de îmbunătățire sau păstrare a înfățișării plăcute și prin acest lucru să controleze mai bine impresiile produse în jurul lor sau să nu aibă nevoie de această constantă confirmare din partea celorlalți pentru că au alte interese.

Femeile tinere care frecventează solarul prezintă un nivel mai ridicat de teamă de evaluarea celorlalți. Explicațiile pot fi asociate factorilor socioculturali care stabilesc etaloane de *sex-appeal* și frumusețe, provocând nemulțumire în rândul tinerelor care se compară cu acestea și adoptă metode de îmbunătățire a imaginii fizice, sau de mascare, pentru ca în final să fie apreciate și acceptate în grupul din care fac parte. Mai mult, tinerii sunt cel mai afectate în ceea ce privește teama de evaluare negativă deoarece ele primesc de obicei cel mai mult feedback pentru înfățișarea lor, astfel îngrijorează constant pentru ce vor crede și vor spune ceilalți despre modul în care arată și vor căuta constant moduri de a arăta mai bine. În acest sens, s-a explorat ideea că anxietatea socială are drept origine imaginile negative despre sine pe care le au cât și preocuparea pentru impresiile pe care și le fac ceilalți despre ei. Din această perspectivă, tinerii care frecventează solarul nu au doar o imagine negativă despre propriul corp și vor să își îmbunătățească înfățișarea dar totodată atribuie solarului cauza pentru care sunt evaluate favorabil și tenului lor deschis motivul pentru care eșuează în a se prezenta pozitiv celor din jur. Aceste atribuiri propulsează importanța și beneficiile solarului în detrimentul satisfacției de sine pentru corpul propriu, ceea ce pune în pericol sănătatea.

Relația negativă dintre monitorizarea de sine și dezirabilitatea socială relevă modul în care un scor mic la monitorizare de sine, care semnifică un control foarte redus în controlul comportamentului și în manipularea impresiilor celor din jur, corespunde unui scor mare la dezirabilitate socială deoarece atunci când nu se urmăresc scopurile specifice și proprii, se va căuta împlinirea celor sociale, în sensul conformării la normele stabilite social.

Răspunsurile la scale auto-evaluative, de genul dezirabilității sociale, sunt ghidate de imagini de sine inconștiente care sunt construite a fi defensive împotriva gândurilor care amenință imaginea de sine a persoanei și care promovează gânduri favorabile prezentării de sine (Hogan, 1983 apud Schütz, 1998). Tocmai faptul că acest tip de imagini de sine pozitive sunt inconștiente, poate semnifica, că individul obține un scor mare la scala dezirabilității sociale pentru că el însuși are o părere bună despre el. Iar în acest caz, acesta nu va avea nevoie de mecanisme asemenea monitorizării de sine pentru a gestiona părerile celor din jur despre el pentru că se bazează pe propriile capacități și resurse în a obține ce-și dorește fără a avea nevoie de apreciere.

Asocierea negativă între nivelul stimei de sine și teama de evaluare negativă la persoanele tinere confirmă linia cercetărilor anterioare (Crano și Crano, 1984; Elliot, 1984; Glass, Merluzzi, Biever și Larsen, 1982; Nichols, 1974, Smail, 1984 apud Monfries și Kafer, 1993). Se poate considera că discrepanțele percepute ale Eu-lui joacă un rol important în această relație. Indivizii anxioși sociali tind să aibă o imagine deloc realistă a eului ideal, în timp ce își subestimează eul real (Elliot, 1984; Gough, Fiorovanti și Lazzari, 1983; Higgins, 1987; Higgins, Bond, Klein și Strauman, 1986; Jones și Briggs, 1984 apud Monfries și Kafer, 1993). De asemenea, se vehiculează ideea că o persoană care are o stimă de sine scăzută poate anticipa că și alții o vor evalua la rândul lor nefavorabil (Leary și Kowalski, 1995 apud Kocovski și Endler, 2000). Această anticipare va rezulta evident în anxietate crescută în prezența altora. Având în vedere că această corelație negativă este validă la nivelul ambelor loturi de participante din cercetarea de față, este important a vedea ce reprezintă acest aspect pentru fiecare lot în parte. Este posibil ca tinerii care frecventează solarul să aleagă această metodă pentru a-și crea un climat de siguranță. Se poate spune că este un tip de coping pentru aceste tinere cu stimă de sine scăzută, deoarece acestea își crează astfel un control asupra propriei imagini, și a opiniilor celor din jur, punându-și totuși în pericol sănătatea în cunoștință de cauză. Această interdependență invers proporțională se poate explica pentru eșantionul celor care nu frecventează saloanele de bronzat prin relevanța stimei de sine, deoarece acest concept denotă respect pentru propria persoană și încredere în capacitățile și resursele personale. Tinerii care posedă aceste trăsături nu simt nevoia confirmării din partea celorlalți a propriilor abilități.

Cercetarea de față și-a îndeplinit obiectivul de a sesiza anumite diferențe între tinerii care frecventează saloanele de bronzat și tinerii care nu le frecventează, cât și de a surprinde anumite legături între factori personali care sunt asociați deciziei pentru o astfel de strategie. O abordare inovativă a fost perspectiva asupra faptului că tinerii care frecventează solarul ar avea o teamă de evaluare negativă mai intensă și că aceasta ar putea fi corelată cu stima de sine.

Ceea ce ar fi putut îmbunătăți însă calitatea rezultatelor obținute este bineînțeles un număr mai mare a participanților chestionați în cadrul acestui studiu, deoarece eșantionul ar fi putut oferi mai multe cote brute, mai multe scoruri, deci o reprezentativitate mai fidelă a populației din care a fost extras. De asemenea, s-ar fi putut folosi și metode calitative nu doar cantitative. În bateria de scale oferite spre completare se putea include și o secțiune care să necesite răspunsuri asupra frecvenței cu care se merge la solar. Pe lângă aceasta, realizarea de interviuri ar

fi evidențiat mai bine răspunsurile spontane ale tinerelor, cuprinzând motivații succinte din partea celor care nu frecventează saloanele de bronzat și explicații ale celor care le frecventează de ce fac acest lucru.

Rezultatele acestei lucrări pot fi folosite în psihologia consumatorului, în elaborarea reclamelor pentru a promova alte metode mai sănătoase de îmbunătățire a imaginii, sau măsuri de prevenție împotriva expunerii periculoase la soare; iar aplicații practice pot fi introduse și în licee, la orele de dirigenție sau programe de intervenție pentru a crește conștientizarea asupra riscurilor bronzării printre adolescenți, în care mesajul să fie bazat pe înfățișare și nu pe riscul de sănătate care este la ora actuală conștientizat dar ignorat în egală măsură.

Direcții viitoare de cercetare pot urmări studiul relației dintre alte variabile, cum ar fi imaginea corporală, cât și strategiile de coping pentru imaginea corporală. În aceeași perspectivă se poate analiza și influența pe care o are mass-media asupra acestor tinere, cu chestionare special concepute pentru a depista asemenea factori determinanți ai comportamentului. Perfecționismul poate fi un alt punct de reper, în relație cu stima de sine, pentru a releva dacă aceste tinere sunt mulțumite de sine și dacă își doresc constant să rețușeze diverse aspecte ale propriei persoane.

Concluzii

Monitorizarea de sine este prezentă în aceeași măsură

Bibliografie

- Anderson-Fortier, E.K. (2004). *Shame and Negative Body Image In Adolescent Females*. Lucrare de disertație nepublicată. Universitatea George Fox.
- Cole, S.G., Joe, G.W., Sells, S.B., Watterson, O.M. (1980). Impression Management and Attitudes toward marihuana use. *Multivariate Behavioral Research*, 2, 139-156.
- Courneya, K.S., Rhodes, R.E. (2000). Effects of a Health-Based versus Appearance-Based Persuasive Message on Attitudes Towards Exercise: Testing the Moderating Role of Self-Monitoring. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(3), 321-330.
- Ciccotti, S. (2009). *150 de experimente psihologice pentru cunoașterea celuiălt. Iași*: Editura Polirom.
- Cockell, S.J., Flett, G.L., Goldner, E.M., Hewitt, P.L., Seal, B., Sherry, S., Remick, R.A. (2002). Trait and Self-Presentational Dimensions of Perfectionism Among Women with Anorexia Nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (6), 745-758.
- Egglestone, B.L., Heckman, C.J., Ingersoll, K.S., Wilson, D.B. (2008). A preliminary Investigation of the Predictors of Tanning Dependence. *American Journal of Health Behavior*, 32(5) : 451-464.
- Endler, N.S., Kocovski, N.L. (2000). Social Anxiety, Self-Regulation, and Fear of Negative Evaluation. *European Journal of Personality*, 14: 347-358.
- Eysenck, M.W. (2003), *Psychology for AS level*. Hove: Editura Psychology Press.
- Fish, S., Leak, G.K. (1989). Religious Orientation, Impression Management, and Self-Deception: Toward a Clarification of the Link between Religiosity and Social Desirability. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 28(3), 355-359.
- Fleming-Williams, E. (2003). *Positive Body Image: Precursors, Correlates, and Consequences*. Lucrare de disertație nepublicată. Universitatea Norfolk State.
- Gavreliuc, A. (2002). *O călătorie alături de celălalt: Studii de Psihologie Socială*. Timișoara: Editura Universității de Vest.
- Gerstein, L.H., Ginter, E.J., Graziano, W.G. (2001). Self-Monitoring, Impression Management, and Interpersonal Evaluations. *The Journal of Social Psychology*, 125(3), 379-389.
- Goffman, E. (1971). The Presentation of Self in Everyday Life. În E. Hollander și R. G. Hunt. *Current Perspectives in Social Psychology* (pp. 311-321). London: Oxford University Press.
- Greenleaf, C., McGreer, R., Parham, H. (2006). Physique Attitudes and Self-Presentational Concerns: Exploratory Interviews with Female Group Aerobic Exercisers and Instructors. *Sex Roles*, 54(3,4).
- Hillhouse, J.J., Kastner, M., Turrisi, R. (2000). Modeling Tanning Salon Behavioral Tendencies using Appearance Motivation, Self-Monitoring, and the Theory of Planned Behavior. *Health Education Research – Theory and Practice*, Vol. 15 no. 4 pp 405-414.
- Iluț, P. (2001). *Sinele și cunoașterea lui*. Iași: Editura Polirom.
- Joja, O. (2003). *Psihosomatica între medicină și cultură*. București: Editura Paideia.
- Kafer, (1993) N.F., Monfries, M.M., Private Self-Consciousness and Fear of Negative Evaluation. *The Journal of Psychology*, 128(4), 447-454.
- Korn, M., Maggs, J.L. (2004). Why Drink Less? Diffidence, Self-Presentation Styles, and Alcohol Use Among University Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(3), 201-211.
- Leary, M.R., Martin, K.A. (2001). Self-Presentational Determinants of Health Risk Behavior Among College

- Freshmen. *Psychology and Health*, 16, 17-27.
- Lewittes, D.J., Simmons, W.L. (1975). Impression Management of sexually motivated behavior. *The Journal of Social Psychology*, 96, 39-44.
- Lindwall, M., Martin-Ginis, K.A. (2006). Moving Towards a Favourable Image: The Self-Presentational Benefits of Exercise and Physical Activity. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47: 209-217.
- Monfrier, M.M., Kafer N.F. (1993). Private Self-Consciousness and Fear of Negative Evaluation. *The Journal of Psychology*, 128(4), 447-454
- Reilly, A., Rudd, N.A. (2008), Sun, Salon, and Cosmetic Tanning: Predictors and Motives. *International Journal of Humanities and Social Sciences* 2; 3. 170-176
- Schütz, A. (1998). Assertive, Offensive, Protective, and Defensive Styles of Self-Presentation: A Taxonomy. *The Journal Of Psychology*, 132(6), 611-628.
- Sherrod, D. (1982), *Social Psychology*. New York: Random House.
- Vannini, P., McCright, A.M. (2004). To Die For: The Semiotic Seductive Power of the Tanned Body. *Symbolic Interaction*, Vol. 27 No. 3.
- Weiten, W. (1989). *Psychology: Themes and Variations*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Williamson, J.B., Evans, L., Munley, A. (1981). *Social Problems: The Contemporary Debates*. Boston: Little Brown
- National Cancer Institute (2004). *Artificial Tanning Booths and Cancer*. Găsit la adresa: <http://www.cancer.gov/newscenter/tip-sheet-tanning-booths>
- American Academy of Dermatology (2003). *Teens and Tanning: A Dangerous Combination* Găsit la adresa <http://www.medi-smart.com/derm-tanning.htm>
- Popescu, A. (nd) *OMS avertizează: bronzatul la soare este cancerigen*. Găsit la adresa <http://www.topsanatate.ro/articol/oms-bronzatul-la-solar-este-cancerigen-29137.html>