

Raport de consiliere psihologică BIAS

Examinator **Ticu Constantin**

Persoană evaluată **Alius Anonimus, masculin, 28 ani, operator prompter**

Data evaluării **03.09.2025**



Cuprins

1. Descriere inventar
2. Profil sintetic
3. Sugestii de consiliere
4. Analiză pe factori
5. Indicatori statistici
6. Concluzii finale

1. Descriere inventar

Chestionarul BIAS (Body Image and Adaptive Strategies) este un instrument multidimensional conceput pentru a identifica tiparele cognitive, afective și comportamentale pe care o persoană le activează atunci când se raportează la propriul corp, **percepțiile și strategiile de coping asociate cu propria imagine corporală**.

Chestionarul BIAS a fost construit pe baza unui **cadru științific integrativ** care reflectă complexitatea imaginii corporale ca fenomen multidimensional, fiind inspirat de modele validate științific precum *modelul tripartit al influenței socioculturale* (Thompson et al., 1999), *teoria schemelor corporale* (Cash & Pruzinsky 2002) și abordările clinice moderne asupra *tulburărilor de imagine corporală* (Kling et al., 2019; Prnjak et al., 2022; DSM-5).

Chestionarul BIAS este compus din **50 de itemi**, aserțiuni cu răspunsuri pe o scală Likert de tip 5 trepte (de la 1 = „Niciodată adevărat” la 5 = „Întotdeauna adevărat”), permițând o cuantificare fină a intensității și frecvenței trăirilor și percepțiilor legate de imaginea corporală.

Cele **10 dimensiuni** măsurate de Chestionarul BIAS se referă la:

PERCEPȚII DESPRE CORP

- **Imagine corporală** (*Body Self Esteem*)
- **Ruminații cognitive** (*Body-Related Cognitions*)
- **Impact emoțional** (*Body-Related Affect*)
- **Supra-evaluare greutate** (*Body Size Misperception*)
- **Percepții dismorfice** (*Body Dysmorphic Perception*)

STRATEGII DE COPING

- **Expunere corporală** (*Body-Avoidance Behaviors*)
- **Valorizare corporală** (*Positive Cognitive Reappraisal*)
- **Control aport caloric** (*Body-Change Behaviors*)
- **Stil de viață sănătos** (*Behavior Regulation for Health*)
- **Presiuni socio-culturale** (*Body Sociocultural Pressures*)

Chestionarul BIAS a fost conceput pentru a fi utilizat în contexte clinice, educaționale sau de cercetare, oferind o imagine integrativă asupra modului în care o persoană se raportează la propriul corp, dincolo de satisfacția estetică. Instrumentul permite identificarea unor fațete ale **imaginii despre propriul corp** (și a **vulnerabilităților psihologice** asociate acestora) și evaluarea **reacțiilor personale** față aceste percepții subiective (mecanismele de *coping* prin care se manifestă fiecare persoană), aducând informații deosebit de valoroase pentru intervențiile psihologice personalizate.

Chestionarul BIAS este un instrument valoros pentru evaluarea inițială și **formularea ipotezelor clinice** în **consilierea psihologică**, prin acuratețea și diversitatea sa factorială, dovedindu-se un instrument valoros în definirea sau **calibrarea strategiilor** de intervenție psihologică. Instrumentul mai este eficient și pentru **monitorizarea progresului** terapeutic, prin reaplicări periodice, dar și pentru lucrul în **grupurile de suport** sau **colaborările interdisciplinare cu nutriționiști**. În terapiile individuale, scalele BIAS oferă o bază concretă pentru **explorarea distorsiunilor cognitive** asociate imaginii corporale, în timp ce, în mediul educațional chestionarul poate veni în sprijinul **intervențiilor de prevenție** și identificare timpurie a riscurilor asociate cu formarea unei imaginii corporale disfuncționale și apariția unor **tulburări de hrănire și alimentație**.

În completarea **Chestionarului BIAS**, care permite identificarea unei **imaginii corporale disfuncționale**, **Chestionarul FEED - Functional Eating and Eating Disorders** - asigură evaluarea **stilurilor alimentare** (funcționale) asociate imaginii corporale și indicatorilor specifici unor **tulburări de hrănire și alimentație**, cele două chestionare fiind complementare și aplicate împreună.

Timpul mediu de completare a chestionarului online: *10 minute*.

Vârsta minimă de la care se poate realiza evaluarea: *14 ani*.

2. Profil sintetic

Imagine corporală negativă

Cu o percepție negativă despre corpul său, se lasă afectat(ă) de imperfecțiunile fizice, nemulțumit(ă) fiind de imaginea sa corporală.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ruminații cognitive frecvente

Crede că aspectul fizic îi definește valoarea sa personală, analizând frecvent aspectul fizic, preocupat(ă) fiind obsesiv de imaginea corporală.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Impact emoțional ridicat

Are o încărcătură emoțională negativă asociată cu imaginea corporală, trăind frecvent emoții de nemulțumire, rușine sau vinovăție.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Supra-evaluare greutate ridicată

Se percepe, nejustificat, ca având o greutate prea mare(ă) și are o imagine corporală distorsionată, în ciuda feedbackului pozitiv al celorlalți.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Percepții dismorifice ridicate

Are o percepție negativă rigidă asupra unor aspecte dismorifice, cu nevoia obsesivă de verificare și dorința de corectare estetică.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Expunere corporală redusă

Evită expunerea corporală în situații sociale, trăind un disconfort acut față de propriul corp, cu dorința de a-și ascunde corpul de ceilalți, fiindu-i temă de opiniile lor negative.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Valorizare corporală redusă

Nu reușește să își reducă gândurile negative despre corpul său, se lasă copleșit(ă) de ele, având o imagine de sine negativă, disfuncțională.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Imagine corporală pozitivă

Se simte mulțumit(ă) de aspectul său fizic și nu se lasă afectat(ă) de imperfecțiuni, având o relație de acceptare a imaginii sale corporale.

Ruminații cognitive reduse

Gândește rațional despre sine și nu asociază imaginea fizică cu valoarea personală, având o relație funcțională cu imaginea corporală.

Impact emoțional redus

Are trăiri pozitive și stabile în legătură cu imaginea sa corporală fără emoții de nemulțumire, rușine sau vinovăție legate de corpul său.

Supra-evaluare greutate redusă

Are o imagine corporală corectă și ancorată în realitate, fără a-și supraevalua greutatea și a analiza excesiv diferențele față de ceilalți.

Percepții dismorifice reduse

Are o relație echilibrată cu aspectul fizic, fără a identifica aspecte dismorifice și fără a avea obsesii sau dorințe compulsive de corectare.

Expunere corporală ridicată

Participă cu încredere la activități sociale care implică expunere corporală, se exprimă vestimentar liber și fără a se ascunde sau a se teme de judecata altora.

Valorizare corporală ridicată

Își structurează într-un mod realist și pozitiv gândurile legate de imaginea propriului corp întreținând o imagine funcțională, echilibrată despre sine.

Control aport caloric ridicat

Cu motivații estetice și nu de sănătate, se concentrează excesiv pe modelarea corpului prin diete, exerciții fizice sau suplimente.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Control aport caloric redus

Se concentrează pe strategii de viață (alimentație, sport) echilibrate și sănătoase, fără motivații obsesive de slăbire sau transformare fizică.

Stil de viață sănătos redus

Își reglează alimentația și exercițiile fizice în funcție de imaginea fizică, urmărind obiectivele estetice și nu obiective de bună funcționare, de sănătate.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil de viață sănătos ridicat

Reglează comportamentele legate de alimentație și mișcare în funcție de sănătate, nu de imagine, și alege echilibrul în fața presiunilor estetice.

Presiuni socio-culturale ridicate

Se lasă influențat(ă) de standardele sociale și mediatice privind aspectul fizic trăind frecvent presiunea legată de compararea imaginii corporale.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Presiuni socio-culturale reduse

Are o imagine corporală autonomă și stabilă, neinfluențată de presiunile sociale sau mediatice, privind corpul sau imaginea sa corporală.

3. Sugestii de consiliere

În urma completării chestionarului BIAS, prin raportarea la dominantele identificate, pot fi formulate mai multe sugestii sintetizate mai jos.

Dacă percepția despre imaginea ta corporală este mult mai negativă decât realitatea, încearcă să analizezi această discrepanță. Începe prin a nota zilnic ce crezi despre corpul tău și compară cu măsurători sau fotografii obiective. Încearcă să accepți complimentele fără a le respinge automat și evită comparațiile constante cu imagini filtrate din media. Privește-ți corpul ca pe o parte a ta care, în primul rând, trebuie să îți asigure o stare bună de sănătate, și nu doar sub aspectul să estetic, iluzoriu. Folosește haine care se potrivesc și te reprezintă, nu care ascund. Caută surse de informare care normalizează formele corporale diverse. Fii atent(ă) la momentele în care simți că imaginea ta te împiedică să acționezi eficient și privește-ți corpul în întregime, nu izolat pe zonele criticate. *(Supra-evaluare greutate ridicată)*

Dacă ești preocupat(ă) de un anumit defect corporal, este important să îți observi tiparele de gândire, să identificeți ce felul în care te afectează această focalizare excesivă și cât de realistă este percepția ta subiectivă. Redu treptat comportamentele de verificare și evită expunerea excesivă la stimuli vizuali care pot amplifica starea de nemulțumire. Scrie într-un jurnal gândurile intruzive, verifică dacă nevoia de corectare fizică nu ascunde de fapt o nevoie de validare sau control intern. Discută cu un specialist despre percepția distorsionată a imaginii corporale și caută să-ți redirecționezi atenția către trăsături, capacități sau valori care nu țin de aspectul fizic. Fii tu însuți și permite-ți să apari în spații sociale fără să te ascunzi arătând că ești o persoană valoroasă prin toate calitățile tale, în totalitate ta. *(Percepții dismorfice ridicate)*

Dacă simți nevoia constantă de a-ți modela forma corpului și recurgi la diete dure sau suplimente pentru slăbit, încearcă să-ți analizezi motivațiile reale din spatele acestor eforturi. Întreabă-te dacă aceste nevoi sunt ghidate de dorința de sănătate sau de gânduri iraționale sau exagerate. Fă o listă a efectelor negative ale dietelor drastice și înfometării sau caută sprijin nutriționist calificat (nu unul care vinde "diete" sau „suplimente„) pentru a învăța alternative echilibrate de control caloric. Încearcă să redescoperi mișcarea ca formă de bucurie, nu pedeapsă, renunță treptat la astfel de obiceiuri compulsive și construiește o rutină alimentară și sportivă echilibrată și sustenabilă. Evită comparațiile cu ceilalți și acceptă ritmul tău individual de schimbare. Stabilește obiective legate de starea ta de bine, nu doar de imaginea fizică pentru că nu ești definit(ă) de cântar sau centimetri ci de suma tuturor calităților și acțiunilor tale. *(Control aport caloric ridicat)*

4. Analiză pe factori

Imagine corporală (Body Self Esteem)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Imagine corporală negativă: Atunci când corpul devine o sursă de nemulțumire constantă sau chiar de rușine, e important să recunoști acest tipar și să îți schimbi această percepție disfuncțională. Începe prin a identifica gândurile negative automate și exersează o atitudine mai pozitivă față de tine și propriul corp. Observă ce factori declanșează dispoziția critică față de propriul corp și evită expunerea inutilă la standarde nerealiste. Gândește-te la sănătate, la ce funcționează bine în corpul tău și înlocuiește critica cu recunoștință pentru sănătatea corporală. Începe să te îmbraci așa cum îți place ție și nu pentru a-și ascunde defecte.

Imagine corporală pozitivă: Continuă să menții această relație sănătoasă cu propriul corp în activitățile zilnice, apreciază starea de sănătate și fii conștient(ă) de faptul că imaginea corporală poate fluctua, dar percepția pozitivă și acceptarea îți oferă stabilitate și echilibru. Evită expunerea excesivă la imagini idealizate și rezită în continuare la presiunile sociale în acest sens și promovează ideea că imaginea corporală nu îți determină valoarea personală. Împărtășește perspectiva ta cu alții pentru a crea un climat mai sănătos social, fă mișcare și creează-ți un stil de viață sănătos.

Ruminații cognitive (Body-Related Cognitions)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ruminații cognitive frecvente: Dacă analizezi frecvent aspectul tău fizic și crezi că acesta îți afectează, în mod negativ, valoarea ta socială, încearcă să identifici sursa acestor convingeri disfuncționale și iraționale. Notează gândurile automate legate de imaginea corporală și analizează-le încercând să definești cine ești dincolo de aparențe, care sunt calitățile tale, trăsăturile de personalitate, valorile și acțiunile tale concrete. Înlocuiește auto-critica cu recunoștința și aprecierea față de aspectele plăcute ale vieții tale, evită generalizările de tipul „dacă nu arăt bine, nu valoriz nimic” și învață să observi gândurile fără să te identifici cu ele, încercând să le re-modelezi. Alege momente și contexte în care să te concentrezi pe starea de bine și hobby-urile tale și nu pe gândurile disfuncționale legate de imaginea corporală.

Ruminații cognitive frecvente: Dacă îți poți păstra o gândire realistă și echilibrată despre propriul corp, ai deja o bază solidă pentru starea de bine psihologică. Continuă să îți amintești că valoarea personală este multidimensională și că nu depinde de imaginea corporală și promovează această idee pentru a susține și alte persoane care au o relație negativă cu imaginea lor corporală. Fii atent(ă) la momentele în care apar totuși gânduri critice – chiar și tu le ai – și gestionează-le cu blândețe. Continuă să alegi activități fizice care întăresc legătura dintre corp și funcționalitate și împărtășește modele sănătoase de gândire despre propriul corp și despre un stil de viață sănătos în grupurile din care faci parte. Fii conștient(ă) că această relație bună cu imaginea ta corporală și cu starea de sănătate se poate schimba și are nevoie de îngrijire constantă.

Impact emoțional (Body-Related Affect)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Impact emoțional redus: Dacă te confrunți des cu emoții de rușine, vinovăție sau tristețe în legătură cu felul în care arăți, este important să le analizezi, fără a le lăsa să-ți controleze viața. Încearcă să identifici sursa acestor trăiri și să te gândești la mesajele negative trăite în copilărie sau adolescență pentru a le relativiza și re-interpreta într-un mod mai puțin negativ. Învăță să exprimi emoțiile prin scris, artă sau discuții cu persoane de încredere și nu evita situațiile sociale în care corpul tău este vizibil. Practică exerciții de mindfulness orientate spre acceptarea corporală, notează lucruri pentru care ești recunoscător/oare legate de corpul tău sau caută sprijin terapeutic dacă emoțiile devin copleșitoare.

Impact emoțional ridicat: Dacă ai o relație afectivă sănătoasă cu corpul tău, menține această stabilitate emoțională în fața provocărilor sociale sau personale. Fii atent(ă) la momentele de nemulțumire și gestionează-le cu blândețe. Susține-ți în mod conștient relația pozitivă cu corpul prin gânduri pozitive de mulțumire și apreciere și rămâi conectat(ă) la stările tale fără să le negi sau amplifici artificial. Păstrează pozitivitatea și deschiderea emoțională chiar și atunci când apar presiuni externe, împărtășește strategiile tale emoționale și în contexte de sprijin social și fii un exemplu pentru ceilalți în normalizarea diversității corporale și în exprimarea emoțiilor pozitive legate de corp.

Supra-evaluare greutate (Body Size Misperception)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Supra-evaluare greutate ridicată: Dacă percepția despre imaginea ta corporală este mult mai negativă decât realitatea, încearcă să analizezi această discrepanță. Începe prin a nota zilnic ce crezi despre corpul tău și compară cu măsurători sau fotografii obiective. Încearcă să accepți complimentele fără a le respinge automat și evită comparațiile constante cu imagini filtrate din media. Privește-ți corpul ca pe o parte a ta care, în primul rând, trebuie să îți asigure o stare bună de sănătate, și nu doar sub aspectul să estetic, iluzoriu. Folosește haine care se potrivesc și te reprezintă, nu care ascund. Caută surse de informare care normalizează formele corporale diverse. Fii atent(ă) la momentele în care simți că imaginea ta te împiedică să acționezi eficient și privește-ți corpul în întregime, nu izolat pe zonele criticate.

Supra-evaluare greutate redusă: Dacă îți păstrezi o viziune echilibrată asupra corpului, păstrează obiceiurile care susțin această imagine. Continuă să eviți surse de comparație nerealistă, accepta variația în greutatea corporală și străduiește-te să ai un stil de viață sănătos. Evită focalizarea excesivă pe detalii corporale izolate iar atunci când apar gânduri negative, ancorează-le în date concrete prin măsurători obiective. Împărtășește această percepție sănătoasă și cu alții și rămâi atent(ă) la starea ta de bine generală, nu doar la imaginea corporală.

Percepții dismorfice (Body Dysmorphic Perception)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Percepții dismorfice ridicate: Dacă ești preocupat(ă) de un anumit defect corporal, este important să îți observi tiparele de gândire, să identifici ce fel în care te afectează această focalizare excesivă și cât de realistă este percepția ta subiectivă. Redu treptat comportamentele de verificare și evită expunerea excesivă la stimuli vizuali care pot amplifica starea de nemulțumire. Scrie într-un jurnal gândurile intruzive, verifică dacă nevoia de corectare fizică nu ascunde de fapt o nevoie de validare sau control intern. Discută cu un specialist despre percepția distorsionată a imaginii corporale și caută să-ți redirecționezi atenția către trăsături, capacități sau valori care nu țin de aspectul fizic. Fii tu însuși și permite-ți să apari în spații sociale fără să te ascunzi arătând că ești o persoană valoroasă prin toate calitățile tale, în totalitate ta.

Percepții dismorfice reduse: Dacă reușești să ai o imagine echilibrată despre propriul corp, valorifică această percepție pozitivă ca resursă de stabilitate emoțională. Continuă să îți validezi imaginea fizică, încurajează discuțiile deschise cu ceilalți despre imaginea corporală distorsionată și exersează în continuare recunoștința pentru ceea ce corpul tău face, nu doar pentru cum arată. Observă cum gândurile sănătoase influențează dispoziția și alegerile tale și continuă să prioritizezi starea de bine și echilibrul mental în fața idealurilor estetice.

Expunere corporală (Body-Avoidance Behaviors)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Expunere corporală redusă: Dacă eviți frecvent expunerea corpului tău și alegi haine doar pentru a te ascunde, încearcă să îți observi motivațiile din spatele acestor alegeri. Analizează dacă aceste comportamente te protejează cu adevărat sau doar amplifică disconfortul față de imaginea ta corporală. Încearcă treptat să te expui în contexte sigure și previzibile, cum ar fi întâlniri cu persoane apropiate și alege haine care să îți ofere confort, dar și o formă de exprimare personală, nu doar ideea de a te ascunde în spatele lor. Explorează ideea că ceilalți nu te privesc cu aceeași severitate cu care te privești tu și verifică acest lucru, cerându-le opinia. Găsește momente în care te-ai simțit relaxat(ă) în corpul tău și experimentează-le mai des, apelează la tehnici de reîncadrare cognitivă sau caută sprijin psihologic specializat pentru a reduce anxietatea legată de expunerea în fața celorlalți. Alege pași mici, dar constanți, pentru a-ți recâștiga libertatea vestimentară și socială.

Expunere corporală ridicată: Dacă te simți confortabil(ă) cu ideea de a-ți expune corpul și nu simți nevoia de a-l ascunde, continuă să menții acest raport autentic și relaxat. Fii conștient(ă) de resursele tale interne care îți permit să faci alegeri vestimentare libere și încrezătoare și folosește acest echilibru ca o ancoră în momente de presiune socială sau de stres. Încurajează alte persoane să își exprime corpul fără teamă sau rușine și susține diversitatea corporală în comunitățile din care faci parte. Nu lăsa ca imaginea ta corporală să devină o sursă de vinovăție sau comparație negativă în viața ta și rămâi atent(ă) la semnalele subtile ale autocriticii, combătând-le prin validare personală. Alege haine care îți reflectă starea de spirit, nu doar convențiile sociale. Continuă să te exprimi prin corp, nu să te ascunzi prin el.

Valorizare corporală (Positive Cognitive Reappraisal)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Valorizare corporală redusă: Dacă ai o atitudine negativă față de imaginea ta corporală și numeroase gânduri critice despre propriul corp, este timpul să identifici și să analizezi tiparele acestor gânduri. Notează-le și întreabă-te dacă ele sunt adevărate și utile, sau doar gânduri automate, exagerate sau iraționale. Încearcă să le reformulezi ca și cum ai încerca să convingi un prieten bun că exagerează. Caută exemple reale de calități sau valori dincolo de aspectul fizic și exprimă-ți recunoștința pentru toate aspectele funcționale ale corpului tău. Nu te judeca pentru gândurile tale negative, ci învață să le observi și să le analizezi fără să mai crezi în ele. Încearcă să reduci expunerea la stimuli care amplifică atitudinea critică față de sine (rețele sociale, comparațiile cu ceilalți) și folosește strategii de analiză și de reformulare a gândurilor negative (jurnalul zilnic, autorefecția, re-semnificarea) sau apelează la un psiholog pentru a te ajuta să faci acesta.

Valorizare corporală ridicată: Dacă poți identifica și reformula gândurile nerealiste despre propriul corp, continuă să exersezi această flexibilitate cognitivă. Alege acceptarea în locul criticii și practică recunoștința față de sine și funcționalitatea corpului tău. Împărtășește această strategie cu persoane apropiate care se luptă cu imaginea corporală. Evită perfecționismul în autoreglare, acceptă faptul că reîncadrarea pozitivă este un proces, nu un rezultat imediat și fii blând(ă) cu tine urmărind progresul, nu doar rezultatele finale.

Control aport caloric (Body-Change Behaviors)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Control aport caloric ridicat: Dacă simți nevoia constantă de a-ți modela forma corpului și recurgi la diete dure sau suplimente pentru slăbit, încearcă să-ți analizezi motivațiile reale din spatele acestor eforturi. Întreabă-te dacă aceste nevoi sunt ghidate de dorința de sănătate sau de gânduri iraționale sau exagerate. Fă o listă a efectelor negative ale dietelor drastice și înfometării sau caută sprijin nutriționist calificat (nu unul care vinde "diete" sau „suplimente,") pentru a învăța alternative echilibrate de control caloric. Încearcă să redescoperi mișcarea ca formă de bucurie, nu pedeapsă, renunță treptat la astfel de obiceiuri compulsive și construiește o rutină alimentară și sportivă echilibrată și sustenabilă. Evită comparațiile cu ceilalți și acceptă ritmul tău individual de schimbare. Stabilește obiective legate de starea ta de bine, nu doar de imaginea fizică pentru că nu ești definit(ă) de cântar sau centimetri ci de suma tuturor calităților și acțiunilor tale.

Control aport caloric redus: Dacă te concentrezi pe strategii de viață echilibrate și sănătoase, fără motivații obsesive de slăbire sau transformare fizică, ai deja o fundație solidă pentru o relație sănătoasă cu sinele. Continuă să alegi mișcarea și alimentația echilibrată ca stil de viață și împărtășește experiențele tale și cu cei care sunt fi prinși în cicluri alimentare disfuncționale. Păstrează o perspectivă critică față de trendurile de „transformație rapidă” promovate în media și nu renunța la plăcerea de a avea mese gustoase și echilibrate sau de a fac mișcare din plăcere. Fii atent(ă) la mesajele pe care le transmiți despre corpul tău și menține-ți autonomia în fața presiunilor externe. Fii tolerant(ă) față de schimbările naturale ale corpului în timp și păstrează un stil de viață sănătos.

Stil de viață sănătos (Behavior Regulation for Health)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stil de viață sănătos redus: Dacă îți impui restricții alimentare sau excese fizice doar din dorința de a arăta diferit, încearcă să-ți explorezi nevoile tale reale și să conștientizezi posibilele efecte negative pe termen lung. Întreabă-te cum se simte corpul tău în aceste perioade (nu doar cum ar putea arăta) și reorientează-ți alegerile spre a-ți crea o bună sănătate emoțională și fizică. Bucură-te de mișcare și exercițiile fizice și nu te pedepsi cu ajutorul lor și învață să apreciezi alimentația ca sursă de plăcere și stare de bine și nu ca pedeapsă. Caută sfaturi de la specialiști care pun accent pe sănătate integrativă și redefinesc-ți succesul corporal în termeni de bună funcționare și echilibru.

Stil de viață sănătos ridicat: Dacă un stil de viață care pune pe primul loc sănătatea corporală și starea de bine în detrimentul motivațiilor estetice, continuă să faci alegeri echilibrate. Consolidează-ți această perspectivă prin monitorizarea efectelor pozitive (energie, somn, bună dispoziție) și rămâi conectat(ă) la semnalele interne ale corpului. Caută informații nutriționale validate și evită sursele care promit "diete minune" și „corpuri ideale” și încurajează și alte persoane să își redefinească relația cu stilul de viață. Alege bucuria mișcării în locul obligației și permite-ți să fii flexibil(ă) în alegerile tale și fii recunoscător(oare) pentru starea ta de sănătate, chiar și atunci când corpul tău nu arată „perfect”.

Presiuni socio-culturale (Body Sociocultural Pressures)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Presiuni socio-culturale ridicate: Dacă simți o presiune constantă din partea societății sau a apropiaților în legătură cu felul în care arăți, este timpul să reduci expunerea la aceste surse. Curăță feed-ul digital de imagini care promovează idealuri nerealiste și fii atent(ă) la felul în care comentariile celor din jur îți afectează stima de sine, pentru a-i evita în viitor. Caută exemple pozitive cu corpuri diverse, sănătoase și autentice și întreabă-te ce valori sunt cu adevărat importante pentru tine: sănătatea și starea de bine sau un ideal corporal iluzoriu. Evită conversațiile centrate exclusiv pe dietă și imagine și înconjoară-te de persoane care îți valorizează alte trăsături decât cele estetice. Ancorează-ți identitatea în calități personale și explorează noi pasiuni, valori și idealuri sănătoase prin lecturi, podcasturi sau consiliere.

Presiuni socio-culturale reduse: Dacă reușești să menții o imagine corporală stabilă în ciuda presiunilor externe, menține-ți în continuare această atitudine și alegerile de sănătate. Continuă să nu te lași influențat de idealurile corporale promovate în mass-media, alege sursele media care promovează diversitatea corporală și împărtășește cu alții această reziliență, mai ales cu cei afectați de comparații constante. Refuză în continuare să adopți idealuri care nu te reprezintă și dacă apar momente de vulnerabilitate, ancorează-te în propria viziune și păstrează-ți autonomia față de presiunile sociale.

5. Indicatori statistici

Durată evaluare

00h 00min 00s

Răspunsuri pe itemi

1. a	2. a	3. b	4. e	5. b	6. e	7. e	8. d	9. c	10. b
11. c	12. a	13. e	14. e	15. a	16. a	17. e	18. b	19. d	20. a
21. a	22. a	23. c	24. e	25. a	26. b	27. d	28. b	29. d	30. b
31. b	32. a	33. a	34. a	35. a	36. e	37. e	38. a	39. e	40. a
41. a	42. a	43. e	44. a	45. a	46. c	47. e	48. b	49. d	50. c

6. Concluzii finale

De redactat de către psiholog pe baza concluziilor parțiale.

Data: miercuri, 3 septembrie 2025

Psiholog/Consilier: