



## A TESTKÉPPEL ÖSSZEFÜGGŐ ÉS PSZICHOLÓGIAI TÉNYEZŐK SZEREPE A SERDÜLŐ LÁNYOK MÉDIABELI MEGJELENÉSSEL KAPCSOLATOS ATTITÚDJEIBEN

**Pikó Bettina és Obál Annabella**

*Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet*

A testkép a testünkkel kapcsolatos érzékelésünk, attitűdjeink, érzéseink, hiedelmeink és viselkedésünk alapján formálódik (Grogan, 2007). Azonban a testünkkel kapcsolatos vélekedésünk az énképünkre, azaz az általános identitásunkra is jelentősen rányomja a bélyegét, s ez különösen igaz a nőkre. Egy serdülők körében végzett vizsgálat rámutatott arra, hogy míg a lányok önbecsülésével egyértelműen összefügg a testükkel való elégedettség, a fiúk esetében ez az összefüggés nem igazolható (Furnham, Badin, & Sneade, 2002). Ez a gyakorlatban azt jelzi, hogy a lányok számára a testképükkel való elégedettség meghatározó abban, ahogyan általában önmagukat értékelik. E jelenség a nemi szocializációhoz is kötődik: a megjelenés a nők számára mindig is különös jelentőséggel bírt a patriarchális társadalmakban, a nőiesség és a szépség gazdasági előnyökkel járt, hiszen az életben elfoglalt pozíció a házasságkötési esélyeket is befolyásolta (Leskó, 2002; Levine & Mullen, 2009). A gyakran alkalmazott háromoldalú elméleti modell (I. Keery, van den Berg, & Thompson, 2004) szerint a testkép alakulásában a szülők, a kortársak mellett a média játssza a legfontosabb szerepet; és az elmúlt néhány évtizedben különösen az utóbbi jelentősége nőtt meg, főként az online közösségi média alkalmazásával (Ferguson, Muñoz, Garza, & Galindo, 2014). A média kiemelt szerepe miatt kutatásunk középpontjába a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdöket állítottuk. Egy serdülő lányokból álló mintán azt vizsgáltuk, hogy ezek az attitűdök miként függenek össze a lányok testértékelésével, valamint bizonyos pszichológiai tényezők befolyásolják-e a média által sugallt karcsúságideál internalizálását.

### Elméleti háttér

#### **A média szerepe a karcsúságideál internalizálásában**

A testképünkre, a testünkkel, testalkatunkkal vagy testsúlyunkkal való elégedettségünkre jelentős mértékben kihatnak a médiában látottak, és ez különösen érvényes a lányok és fiatal nők esetében (Ferguson, 2013; Pukánszky, 2014a). A női populációkon belül is jelentős eltérések lehetnek abban a tekintetben, hogy kik azok, akik kevésbé vagy

erőteljesebben fogékonyak a média üzeneteire, s ebben számos személyiségbeli tényező szerepet játszik, például a neuroticizmus (Roberts & Good, 2010), a coping bizonyos fajtái (elsősorban a proaktív coping – Webb, Wood-Barcalow, & Tylka, 2015), illetve a társas összehasonlításra való hajlam (Vartanian & Dey, 2013). Az utóbbi két tényező közvetítő szerepet tölt be a karcsúságideál internalizálása és a testi elégedetlenség között az információ-feldolgozás útján (Engeln-Maddox, 2005; Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). Az is meghatározó, hogy valaki eleve elégedetlen a testével: ilyen esetekben a médiában látott karcsú sztárok látványa fokozza ezt az elégedetlenséget (Ferguson, 2013). Papp és munkatársainak (2013) vizsgálata ezzel összefüggésben azt erősítette meg, hogy nem maga a valós testtömeg-index (BMI), hanem a testsúly érzékelése, az azzal való elégedettség hiánya vezet a testi elégedetlenséghez, és ezen keresztül akár evési rendellenességekhez.

A médiabeli hatások igazolásának vizsgálatában a pszichológiai kísérleteknek kiemelt jelentőségük van. Az egyik ilyen vizsgálatban (Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac, & Posavac, 2005) felnőtt nőknek vonzó és vékony modelleket mutattak be. A kontrollcsoporttal összehasonlítva (akik semleges képeket láthattak) beigazolódott az internalizációs hatás, azaz megváltozott a kísérletben részt vevő nők testképükről alkotott vélekedése. Ugyanakkor amennyiben az alanyok előzetesen médiatudatossági tréningen vettek részt, ez a hatás kivédhető volt.

Egy hazai kutatásban (Kovács, Prievara, & Pikó, 2015) az emberalak-teszt segítségével igazolták a priming hatást, ahol a vékony modelleket ábrázoló képek vetítése után 55,6%-ban történt változás a saját és az ideális testalkat megítélésében a vékonyabb emberalakok irányába. Egy serdülőkből és fiatal egyetemista lányokból álló mintán végzett vizsgálat (Szabó, Túry, & Czeglédi, 2011) szerint a karcsúságot propagáló képek olyan nyomást gyakorolhatnak a fiatal lányok, nők én- és testképére, amely nyomás az evészavarok kialakulásának is kedvez. Különösen a középiskolás lányok körében volt jellemző, hogy a fitness- és divatmagazinok olvasásával töltött idő korrelált a karcsúságideál internalizálásával, szemben az általános iskolásokkal és az egyetemistákkal. Wilksch és Wade (2012) kutatása szintén serdülő lányok körében igazolta az internalizációs hatást, valamint a média általi nyomás szerepét a fogyókúrázásban, míg a fiúk esetében ez a hatás nem volt jellemző.

### **Szocializáció, testhez és egészséghez való viszonyulás**

A média mellett a család szerepe sem elhanyagolható. Számos kutatás a családi környezet és a szocializáció szerepét hangsúlyozza nemcsak a testképhez való viszonyulásban vagy az étkezési szokások és evési zavarok kialakulásában, hanem a média általi befolyásolhatóság mértékében is (pl. Becker, Burwell, Herzog, Hamburg, & Gilman, 2002; Holmstrom, 2004). A fizikai megjelenésükkel és súlyukkal elégedettebb egyének biztonságosabb kötődésről számoltak be, nagyobb volt az önbecsülésük, az életükkel is elégedettebbek voltak, valamint kevesebbet néztek tévét, mint a negatív testképpel rendelkezők (Frederick, Sandhu, Morse, & Swami, 2016).

Pukánszky (2012a) szerint a szocializáció során a szülő egyrészt modellt nyújt, másrészt visszajelzései, kritikái révén negatív irányba tolhatja el a serdülő lányok test- és énképét. McKinley (1999) egyértelműen rámutatott arra, hogy az anya saját testképéhez való viszonyulása megszabja a lánya testképét, testéhez való viszonyulását. Phares, Steinberg és Thompson (2004) azt találták, hogy a fiúkkal ellentétben a lányok szüleiktől több figyelmet kapnak a testsúlyukkal kapcsolatban. Az étkezési szokásokat tekintve az erős szocializációs hatás, valamint a genetikai hatások révén nem véletlen, hogy a serdülő lányok súlyproblémái gyakoribbak ott, ahol az anyára jellemző az elhízás (Sonneville et al., 2012).

A testhez való viszonyulás a szocializáció során szorosan kapcsolódik az egészségprezentációkhoz, az egészségről alkotott elképzeléseinkhez is. Az egészséghez való viszonyulás pozitív szerepe akkor érvényesülhet, ha a test pozitív értékeléséhez vezet, és a test szükségleteihez igazodik, nem pedig irreális testképek elérése a cél (Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005). Ilyen esetekben az önbecsülés, az optimizmus, valamint a testi tökéletességre való törekvés hiánya is hozzájárul a pozitív test- és énkép kialakulásához.

#### **A médiabeli befolyások rizikó- és védőfaktorai**

A média szerepéről a karcsúságideál terjedésében megoszlanak a vélemények: kétségtelen, hogy bizonyos személyiségjegyekkel rendelkezők vagy környezetben élők nagyobb kockázatnak vannak kitéve, ugyanakkor vannak védőfaktorok is, amelyek csökkenthetik ezt a hatást (Ferguson, 2013). Az utóbbiak azonosítása különösen fontos az egészségnevelési programok számára, bár még kevésbé kutatott terület, mint a médiabeli hatások. A legegyszerűsebbnek a testsúly tűnik, azonban a testtömeg-indexnek kevésbé van jelentősége, mint azt első pillanatra gondolnánk, ám a média felőli nyomás, a médiában látottak és hallottak kényszerítő hatása a BMI növekedésével egyenes arányban nő (Czeglédi, Pál, & Bartha, 2015).

Az önbecsülés az a pszichológiai tényező, aminek jelentős semlegesítő, azaz védő hatása van: csökkenti a médiabeli üzenetek internalizációs hatását (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005). Egy másik hatékony védőfaktor lehet a proaktív coping, azaz az előrelátó felkészültség, amire az egészségfejlesztő programok is építenek, sajnos azonban ezt a médiabeli üzenetekkel és nyomással szemben nem találták elegendőnek (McVey & Davis, 2002). A médiabeli üzenetek igen erős érzelmi-motivációs hatást gyakorolnak, sokszor tudattalanul hatnak, szubliminális elemeket is beépítve, aminek nem könnyű ellenállni. Ugyanakkor védőfaktorként funkcionálhat az étellel való elégedettség: azok a fiatal nők, akik elégedetlenek az életükkel, hajlamosabbá válnak a kinézettel, a szépséggel, valamint a megjelenéssel kapcsolatos médiabeli üzenetek internalizálására (Jaeger & Cámara, 2015). Ugyanígy az optimizmusról is feltételezhetjük, hogy befolyásolja a médiabeli üzenetekre való fogékonyságot; amint egy vizsgálatból kiderült, kihat a testképpel való elégedettségre (Dalley & Vidal, 2013).

Azok, akik diétáznak, egyértelműen fogékonyabbak a média testi megjelenéssel kapcsolatos üzeneteire, hiszen az ő céljaik ezzel szinkronban állnak (Wilksch & Wade, 2012). Ráadásul ez a jelenség egy ördögi kört hozhat létre: a soványságra áhító fiatal lányok nagyobb médiabeli hatásnak vannak kitéve, aminek eredményeként megerősödik bennük

a motiváció a fogyásra. Szintén hajlamosabbak a médiabeli üzenetek internalizálására azok, akik elégedetlenek a saját testükkel, azaz negatívan viszonyulnak hozzá (Pokrajac-Bulian & Ambrosi-Randic, 2007).

A média által befolyásolt szociokulturális attitűdökkel kapcsolatban fontos a sport szerepe is. Feltételezhető, hogy az izmos testalkat és a sportos életvitel fokozott odafigyelést von maga után a médiabeli üzenetekre is. Ám a testmozgás testképet alakító szerepe nem minden esetben támogatja a pozitív testkép fenntartását, hiszen vannak olyan sportágak (pl. balett, szertorna), amelyeknél az esztétikai szempontok kiemelten fontosak, és akár negatív testképpel és evészavarok veszélyével is kapcsolatba hozhatók (Pukánszky, 2012b).

Egy koreai egyetemistákkal végzett kutatásban a soványságideál internalizációjában fontos szerepet tulajdonítottak a szülői nyomásnak és a kortársak hatásának is (Shin, You, & Kim, 2017). A szülők nevelési stílusának (megengedő vagy szabályozó, akár autoriter jellegének) szerepe lehet a médiaműveltség közvetítésében, és így a médiabeli üzenetekre való fogékonyságot is befolyásolhatja (Primack, Gold, Land, & Fine, 2007). A szülők szerepe különösen meghatározó lehet ezek formálásban, hiszen a szocializáció része, hogy megtanulják-e hatékonyan kezelni ezeket az üzeneteket, és életmódjukban milyen szokásokat követnek például a fizikai aktivitás vagy az étkezés terén, illetve milyen viszonyulást tapasztalnak a családban az elhízáshoz vagy az étkezési zavarokhoz (Golan & Crow, 2004). E változók szorosan kapcsolódnak egymáshoz, ahogy Ferguson és munkatársai (2014) megállapították: a kortársak, a szülők hatása és a médiabeli üzenetek összefüggnek egymással, valamint a testükkel és életükkel való elégedettséggel serdülő lányok körében. Ugyanakkor ebben a kutatásban a szülői neveléssel szemben a kortárskapcsolatok sokkal nagyobb hatást képviseltek.

## A kutatás célja

A szakirodalom alapján arra következtethetünk, hogy a serdülő lányok testképére, testükkel való elégedettség mértékére jelentős hatással van a média. Azonban kevesebbet tudunk arról, hogy a karcsúságideál internalizálási folyamatát milyen pszichológiai és egyéb tényezők befolyásolják. Mindezt e tanulmányunkban ismertetett kutatás célja az volt, hogy a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök összefüggéseit vizsgáljuk a saját viselkedési jellemzőkön (pl. fogyókúrázás) kívül, kiemelve bizonyos pszichológiai tényezőket: étellel való elégedettség, önbecsülés, proaktív coping, optimizmus, testbecsülés, szülők nevelési stílusa, családban előforduló elhízás és evési zavar. A kétoldalú kapcsolatokon túl többváltozós regresszióelemzéssel határoztuk meg a legjelentősebb prediktorokat, és azonosítottuk kockázatemelő és védő szerepüket.

## Módszerek

### Minta

Az adatgyűjtésre 2018 márciusa és júniusa között került sor az etikai engedély megszerzése, valamint a megfelelő tájékoztatás és szülői beleegyezés után. A vizsgálatokat összesen hat középiskolában (gimnázium és szakközépiskola) végeztük Szegeden és Hódmezővásárhelyen. Az iskolákban voltak olyan osztályok, ahová csak lányok jártak, a egyes osztályokban csak lányok töltötték ki a kérdőíveket. A kitöltés önkéntes és anonim volt, amelyre osztályfőnöki órák keretében került sor. A vizsgálatban összesen 454 középiskolás vett részt (14–20 évesek, átlag=16,3 év, szórás=1,1). A diákok 34,4%-a 9., 33%-a 10., 21,4%-a 11. és 11,4%-a 12. évfolyamos. Az adatgyűjtéshez papíralapú, önkitöltős kérdőíveket használtunk.

### Mérőeszközök

A kérdőív kiterjedt a megjelenéssel kapcsolatos antropológiai jellemzőkre (testsúly, testmagasság, illetve az ebből számított testtömeg-index, BMI), a szociokulturális attitűdökre, a saját testképpel kapcsolatos viselkedésre és vélekedésre (fogyókúrázási szokások, testbecsülés, emberalak-teszt értékelés), a családban előforduló elhízás és evészavar jelenlétére, valamint pszichológiai tényezőkre. A pszichológiai skálákra vonatkozó alapstatisztikákat – a saját mintáinkra érvényes megbízhatósági mutatók (Cronbach- $\alpha$ ) értékeivel – az 1. táblázat mutatja be.

A kérdőív központi részét a *Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív* skálái alkották (Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, & Heinberg, 2004). A kérdőív hazai, adaptált változatát alkalmaztuk (Czeglédi et al., 2015), amely 30 itemből áll, négy skálát tartalmaz. Az önjellemző kérdőív a média által közvetített, az evés és testkép zavaraira potenciálisan befolyást gyakorló szociokulturális hatásokat méri. Az *Információ* skála (9 item) azt méri, hogy a megkérdezett mennyire tekinti jelentős forrásnak a különféle médiumokat (tévé, magazinok, mozi). A *Nyomás* skála (7 item) a média felől érkező kényszerítő hatást méri bizonyos viselkedések irányába (pl. diétázás, testedzés, szépségideál elérése). A következő két skála az internalizálásra vonatkozik: az *Internalizáció-általános* skála (9 item) a médiában megjelenő karcsú női szépségideálokkal kapcsolatos üzeneteket érinti; az *Internalizáció-kisportolt* skála (5 item) kifejezetten a sportos testalkat elfogadásáról tartalmaz kijelentéseket. A válaszokat az „egyáltalán nem értek egyet” és a „teljes mértékben egyetértek” közötti Likert-skálán (1-től 5-ig) lehet kiválasztani. A skálák megbízhatóságának Cronbach- $\alpha$  értékei 0,85 és 0,90 között változtak (1. táblázat), hasonlóan korábbi hazai vizsgálatokhoz (Czeglédi et al., 2015; Papp et al., 2013; Pukánszky, 2014b; Szabó, Túry, & Czeglédi, 2011). Az *Internalizáció-kisportolt* skála esetében a legalacsonyabb (0,85), amely azonban így is jóval meghaladta a korábban kapott értéket (0,77 – Czeglédi et al., 2015).

A testbecsülés mértékének megállapításához a 10 itemből álló *Body Appreciation Scale 2-t* alkalmaztuk (BAS-2, Tylka & Wood-Barcalow, 2015), aminek magyar verzióját

a szerzők készítették el. A skála azt vizsgálja, ahogyan a megkérdezettek elfogadják, tisztelik, méltányolják, és gondját viselik saját testüknek, annak minden hibája vagy a média által sugallt kép ellenére (pl. „*Minden hibája ellenére elfogadom a testemet olyannak, amilyen.*”). A válaszadás egy ötelemű Likert-skálán történt (1=soha – 5=mindig). Saját mintánkkal az eredeti kutatáshoz hasonlóan igen magas megbízhatósági mutató igazolható (Cronbach- $\alpha$  = 0,93).

Az emberalak-teszthez (saját testkép ábrázolása, saját ideális, illetve általában a nők számára ideálisnak tartott testkép megjelölése) a *Fallon-Rozin* tesztet alkalmaztuk (Fallon & Rozin, 1985). A tesztben a megkérdezetteknek 7 vagy 9 eltérő tápláltsági állapotú figura közül kell kiválasztani a saját testhez, valamint a testideálokhoz rendelt figurát. Jelen kutatásban a 7 alakú tesztet alkalmaztuk.

Az önbecsülés mérése a hazánkban is széles körben alkalmazott *Önbecsülés Skála* segítségével történt (Rosenberg, 1989). A skála validitását Sallay és munkatársai (2014) végezték el. A tíz itemből álló, önjellemzésen alapuló skála egy olyan globális mutató, amelynek tételei az önmagunk értékességére vonatkoznak (pl. „*Sok jó tulajdonságom van.*” – pozitív tétel, „*Nem sok mindenre lehetek büszke.*” – negatív tétel). A válaszokat négyfokú Likert-skála méri (1=egyáltalán nem értek egyet – 4=teljesen egyetértek). A megbízhatósági mutató értéke 0,88 volt.

Az étellel való elégedettség mérésére a *Satisfaction With Life Scale (Élettel való Elégedettség Skála)* skálát alkalmaztuk (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), annak magyarra adaptált változatát (Martos, Sallay, Desfalvi, Szabó, & Ittész, 2014). A skála öt tételből áll (pl. „*Az életkörülményeim kiválóak.*”). A válaszokat 1-től 7-ig terjedő skálán lehet megadni (1=egyáltalán nem értek egyet az állítással – 7=teljesen egyetértek az állítással). A végső skála pontszámai 5 és 35 között változhatnak, a megbízhatósági mutató 0,84 volt.

Az optimizmus mérésére alkalmazott skála a *Life Orientation Test (Életszemlélet Teszt, LOT: Scheier & Carver, 1985)* magyar változata volt (Bérdi & Köteles, 2010). A tíz állításból álló skála a diszpozíciós optimizmust méri (pl. „*Bizonytalan időkben a legjobbat várom.*”), amelyek közül három pozitív, három inverz, valamint négy szűrő állítás. Az ötpontos válaszadási skála az egyetértés mértékét jelöli (1=egyáltalán nem értek egyet – 5=teljesen egyetértek). A végső pontszám 30 lehet, a magasabb érték nagyobb fokú optimizmust jelöl. A skála megbízhatósága a jelen mintán 0,74 volt.

A céltudatos, előrelátó hozzáállást jelző proaktív coping mérésére szolgál a *Proactive Coping Inventory* (Greenglass, Schwarzer, & Taubert, 1999). Az eredetileg 55 itemből álló eszköz proaktív coping alsókálájának magyarra adaptált változatát használtuk fel (pl. „*Igyekszem pontosan meghatározni, hogy mire van szükségem a sikerhez.*”) (Almássy, Pék, Papp, & Greenglass, 2014). A válaszadók négyponos Likert-skálán választhatják ki a rájuk legjellemzőbb állításokat (1=egyáltalán nem igaz, 2=alig igaz, 3=valamennyire igaz, 4=teljesen igaz). A magasabb pontszám pozitív és aktív copingot jelöl. A mintán számolt megbízhatósági mutató értéke (0,87) meghaladta mind a kanadai (0,85), mind a korábbi magyar (0,82) mintával számolt értéket.

Az Autoritatív Nevelés Index (*Authoritative Parenting Index*; Jackson, Henriksen, & Foshee, 1998; Pikó & Balázs, 2012) két alsókálát foglal magában: a reflektáló (pl. „*Anya/apa meghallgatja, amit mondani szeretnék.*”) és a követelő (pl. „*Anya/apa tudja,*

hogyan hol tartózkodom iskola után.”) szülői bánásmódot mérő skálát. Az előbbi 9, az utóbbi 7 állítást tartalmaz. A válaszadási skála négyfokú (1=egyáltalán nem értek egyet, 2=kevésbé értek egyet, 3=részben egyetértek, 4=teljes mértékben egyetértek). Az elfogadó bánásmód alskálán 27 az elérhető maximális pont, a követelő/ellenőrző bánásmód alskálán 21. A szülői indexeket külön alkalmaztuk az anya és az apa esetében. Mintánkon a skálák megbízhatóságát mérő értékek az elfogadó skálák esetében magasabbnak bizonyultak, mint a követelő bánásmód esetén (1. táblázat). Az eredeti skálával végzett megbízhatósági elemzések amerikai mintákon 0,65–0,83 közöttiek (Jackson et al., 1998), azaz átlagban nem tértek el a mi mutatóinktól (0,68–0,84).

## Eredmények

A kérdőívben használt skálák leíró statisztikai adatai (átlag, szórás, minimum és maximum értékek, valamint a skálák megbízhatóságát jelző értékek) az 1. táblázatban láthatók. A médiabeli attitűdök skáláinak különösen jók a megbízhatósági mutatói, 0,85–0,90 között változtak. Szintén igen magas értéket kaptunk a testbecsülést mérő skála esetén (0,95). A legalacsonyabb értéke az optimizmust mérő skálának volt (0,74).

1. táblázat. A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák és a vizsgálat egyéb pszichológiai skáláinak leíró alapstatisztikája

Alskála (itemek száma)	Cronbach alfa	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Internalizáció–általános (9)	0,90	9	45	21,19	8,75
Internalizáció–kisportolt (5)	0,85	5	25	12,52	5,21
Nyomás (7)	0,86	7	35	15,58	7,05
Információ (9)	0,90	9	43	22,96	7,01
Testbecsülési skála (10)	0,95	10	58	32,69	9,55
Élettel való elégedettség (5)	0,85	6	35	22,87	6,34
Önbecsülés (10)	0,88	10	40	25,66	5,91
Optimizmus (6)	0,74	6	30	19,90	4,56
Proaktív coping (14)	0,87	16	55	40,59	7,33
Anya reflektív (9)	0,81	12	36	28,88	5,19
Anya követelőző (7)	0,68	7	28	15,55	4,00
Apa reflektív (9)	0,84	9	36	26,98	5,94
Apa követelőző (7)	0,76	7	28	13,35	4,51

A 2. táblázatban azok a korrelációs együtthatók láthatók, amelyek a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skáláinak a testkép megítélésével és a testsúllyal kapcsolatos változókkal való összefüggéseit fejezik ki. A saját testkép megítélésével kapcsolatban az általános internalizáció ( $r=-0,16$ ,  $p=0,000$ ), valamint a nyomás ( $r=-0,22$ ,

$p=0,000$ ) negatív kapcsolatot jelöl, vagyis az attitűdöknek a jelenléte a saját testkép kevésbé vékonyabb megítélésével függ össze. Tehát minél kevésbé tartja valaki magát vékonyknak, annál inkább érzékeli és elismeri a médiahatásokat. Ugyanakkor a saját ideális testkép és a nőkre általában vonatkozó ideális testképpel kapcsolatban a korreláció pozitív, tehát a vékonyabb testkép függ össze a médiabeli megjelenéssel összefüggő internalizációs és információs hatásokkal. Bár a korrelációs együtthatók viszonylag alacsonyok, ám szignifikánsak, és különösen a sportos testalkat médiabeli elfogadásával függnek össze: a saját ideális testkép esetén  $0,18$  ( $p=0,000$ ); a nőkre általában vonatkozó ideális testkép esetén  $0,15$  ( $p=0,000$ ). Ezek az adatok azt jelzik, hogy minél inkább hatnak valakire a média sportos megjelenéssel kapcsolatos információi, annál vékonyabbnak jelölte meg az ideális testképet akár saját maga, akár általában a nők számára.

A BMI-vel a megjelenéssel kapcsolatos attitűdök közül egyedül a média által közvetített nyomás esetén figyelhető meg szignifikáns és viszonylag gyenge kapcsolat ( $r=0,11$ ,  $p=0,020$ ), a BMI növekedésével némileg nő a pontérték. Ellenben a testbecsülési skála mind a négy esetben szignifikáns összefüggést mutatott: minél jobban becsülik a lányok saját testüket, annál kevésbé fogadják el a megjelenéssel kapcsolatos információkat ( $r=-0,13$ ,  $p=0,007$ ) és nyomásgyakorlót ( $r=-0,11$ ,  $p=0,20$ ), valamint a kisportolt ( $r=-0,42$ ,  $p=0,000$ ) és karcsúságuideált erősítő internalizációs hatásokat ( $r=-0,24$ ,  $p=0,000$ ). A fogyókúrás (valaha, jelenlegi) minden esetben pozitív kapcsolatot mutatott a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdökkel, azaz a fogyókúrás lányok érzékenyebbek a média által sugallt testképekre, az általuk közvetített információkra. Ugyanez a jelenség figyelhető meg a sportolással kapcsolatban is: a sportoló lányok fokozottabban érzékelik a média által közvetített szociokulturális hatásokat. A családban előforduló elhízás a kisportolt testképre vonatkozó állításokat mérő skálával korrelált pozitívan, míg az evészavar előfordulása nemcsak az internalizációs hatásokat mérő skálákkal, hanem a média által közvetített nyomás elismerését mérővel is.

2. táblázat. A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skáláinak összefüggése a testkép megítélésével és a testsúllyal kapcsolatos változókkal

	Internalizáció- általános	Internalizáció- kisportolt	Nyomás	Információ
Saját testkép megítélése (mennyire vékony?)	$-0,16$ ( $0,001$ ) <sup>a</sup>	$-0,08$ ( $0,081$ )	$-0,22$ ( $0,000$ )	$-0,05$ ( $0,279$ )
Saját ideális testkép megítélése (mennyire vékony?)	$0,15$ ( $0,002$ )	$0,18$ ( $0,000$ )	$0,04$ ( $0,376$ )	$0,13$ ( $0,009$ )
A nőkre vonatkozó testkép megítélése (mennyire vékony?)	$0,12$ ( $0,012$ )	$0,15$ ( $0,000$ )	$0,04$ ( $0,389$ )	$0,11$ ( $0,027$ )
BMI	$0,04$ ( $0,363$ )	$0,01$ ( $0,789$ )	$0,11$ ( $0,020$ )	$0,03$ ( $0,566$ )
Testbecsülés	$-0,42$ ( $0,000$ )	$-0,24$ ( $0,000$ )	$-0,32$ ( $0,000$ )	$-0,13$ ( $0,007$ )
Sportol-e? (nem/igen)	$0,08$ ( $0,103$ )	$0,24$ ( $0,000$ )	$0,13$ ( $0,006$ )	$0,14$ ( $0,002$ )
Jelenleg fogyókúrázik-e? (nem/igen)	$0,21$ ( $0,000$ )	$0,19$ ( $0,000$ )	$0,23$ ( $0,000$ )	$0,17$ ( $0,000$ )
Valaha fogyókúrázott-e? (nem/igen)	$0,25$ ( $0,000$ )	$0,18$ ( $0,000$ )	$0,28$ ( $0,000$ )	$0,17$ ( $0,000$ )
Családban elhízás (nem/igen)	$0,09$ ( $0,071$ )	$0,12$ ( $0,015$ )	$0,08$ ( $0,118$ )	$0,005$ ( $0,323$ )
Családban evészavar (nem/igen)	$0,11$ ( $0,020$ )	$0,12$ ( $0,012$ )	$0,14$ ( $0,004$ )	$0,006$ ( $0,172$ )

Megjegyzés: <sup>a</sup> Korrelációs együttható (szignifikanciaszint)



A testképpel összefüggő és pszichológiai tényezők szerepe a serdülő lányok médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdjeiben

A 3. táblázatban a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök, valamint az egyéni pszichológiai skálák és a szülői nevelési stílus közötti összefüggéseket mérő korrelációs együtthatók láthatók.

3. táblázat. A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skáláinak összefüggése a pszichológiai változókkal

	Internalizáció- általános	Internalizáció- kisportolt	Nyomás	Információ
<i>Egyéni változók</i>				
Élettel való elégedettség	-0,22 (0,000) <sup>a</sup>	-0,12 (0,013)	-0,16 (0,001)	-0,01 (0,872)
Önbecsülés	-0,39 (0,000)	-0,26 (0,000)	-0,31 (0,000)	-0,11 (0,019)
Optimizmus	-0,18 (0,000)	-0,11 (0,022)	-0,16 (0,005)	-0,01 (0,929)
Proaktív coping	-0,18 (0,000)	-0,05 (0,322)	-0,14 (0,001)	0,01 (0,894)
<i>Szülői változók</i>				
Anya reflektív	-0,16 (0,001) <sup>a</sup>	-0,11 (0,029)	-0,12 (0,012)	-0,05 (0,260)
Anya követelőző	0,02 (0,661)	0,04 (0,437)	0,05 (0,326)	0,03 (0,590)
Apa reflektív	-0,08 (0,100)	-0,06 (0,208)	-0,11 (0,028)	0,03 (0,528)
Apa követelőző	0,01 (0,883)	0,04 (0,436)	0,05 (0,320)	0,01 (0,937)

Megjegyzés: <sup>a</sup> Korrelációs együttható (szignifikancia)

Az önbecsülés mindegyik attitűdskálával kapcsolatba hozható, míg az élettel való elégedettség és az optimizmus az információ kivételével a másik három skálával. Mindegyik esetben az összefüggés negatív, vagyis az élettel való elégedettség, az optimizmus, valamint az önbecsülés csökkenti ezeknek a szociokulturális hatásoknak az erejét, védőfaktor-ként funkcionál. A szülői nevelési stílussal kapcsolatban megállapítható, hogy a két szülő közül az anyai nevelési stílus tűnik meghatározóbbnak, méghozzá kiemelten az anya reflektív hozzáállása (az általános internalizáció esetén:  $r=-0,16$ ,  $p=0,001$ ), ami védőfaktor-ként működik a médiabeli internalizációs hatásokkal szemben. A nyomás skála esetében az apa reflektív stílusa is meghatározó ( $r=-0,11$ ,  $p=0,028$ ). Ellenben a követelő/ellenőrző stílus szerepe egyik szülő esetében sem számottevő.

A 4. táblázat a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök *stepwise* típusú regresszióanalízisének eredményeit szemlélteti. Az attitűdskálák szerepelnek függő változóként, míg a többi változó függetlenként.

A legnagyobb megmagyarázott variancia (25%) az általános internalizációval kapcsolatban igazolható. A végső modellben négy változó maradt szignifikáns: a testbecsülés ( $\beta=-0,26$ ,  $p=0,000$ ), a sportolás ( $\beta=0,22$ ,  $p=0,000$ ), az önbecsülés ( $\beta=-0,20$ ,  $p=0,004$ ) és a fogyókúrás (valaha:  $\beta=0,14$ ,  $p=0,006$ ). Míg a sportolás és a fogyókúrás pozitív prediktorok, azaz érzékenyítnek a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos általános internalizációs hatásokkal szemben, addig az önbecsülés és a testbecsülés negatív prediktorok, vagyis védőfaktorok. A második esetben (kisportolt testképpel kapcsolatos médiabeli megjelenések internalizációja, a megmagyarázott variancia 16%) a sportolás bizonyult a legfontosabb prediktornak ( $\beta=0,32$ ,  $p=0,000$ ): a sportoló lányok az ezzel kapcsolatos információkra különösen érzékenyek.

4. táblázat. A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skáláinak regresszió-analízise (stepwise módszer)

	<i>Internalizáció– általános</i>	<i>Internalizáció– kisportolt</i>	<i>Nyomás</i>	<i>Információ</i>
$\beta$ regressziós együtthatók (szignifikanciaszint)	1. Testbecsülés $\beta=-0,26$ ( $p=0,000$ )	1. Sportol $\beta=0,32$ ( $p=0,000$ )	1. Testbecsülés $\beta=-0,15$ ( $p=0,045$ )	1. Sportol $\beta=0,21$ ( $p=0,000$ )
	2. Sportol $\beta=-0,22$ ( $p=0,000$ )	2. Önbecsülés $\beta=-0,26$ ( $p=0,000$ )	2. Valaha fogyókúrázott $\beta=0,21$ ( $p=0,000$ )	2. Testbecsülés $\beta=-0,14$ ( $p=0,011$ )
	3. Önbecsülés $\beta=-0,20$ ( $p=0,004$ )	3. Elhízás a családban $\beta=0,11$ ( $p=0,027$ )	3. Sportol $\beta=0,20$ ( $p=0,000$ )	
	4. Valaha fogyókúrázott $\beta=0,14$ ( $p=0,006$ )		4. Önbecsülés $\beta=-0,21$ ( $p=0,004$ )	
Modell jellemzői	$R^2=0,25^{***}$	$R^2=0,16^{***}$	$R^2=0,21^{***}$	$R^2=0,05^{***}$
Kizárt változók	BMI, jelenleg fogyókúrázik, elhízás a családban, evészavar a családban, étellel való elégedettség, optimizmus, proaktív coping, szülői változók.	BMI, jelenleg fogyókúrázik, valaha fogyókúrázott, evészavar a családban, testbecsülés, étellel való elégedettség, optimizmus, proaktív coping, szülői változók.	BMI, jelenleg fogyókúrázik, evészavar a családban, elhízás a családban, étellel való elégedettség, optimizmus, proaktív coping, szülői változók.	BMI, jelenleg fogyókúrázik, valaha fogyókúrázott, evészavar a családban, elhízás a családban, étellel való elégedettség, optimizmus, proaktív coping, szülői változók, önbecsülés.

Megjegyzés:  $\beta$ =standardizált regressziós koefficiens; \* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$ ;  $R^2$ =megmagyarázott variancia

Egy másik érzékeny csoportot azok a lányok alkotják, akiknél előfordul elhízás a családban ( $\beta=0,11$ ,  $p=0,027$ ). Azonban az önbecsülés itt is egyértelműen védőfaktor ( $\beta=-0,26$ ,  $p=0,000$ ). A média felől érkező nyomás skálát tekintve szintén jelentős az önbecsülés ( $\beta=-0,21$ ,  $p=0,004$ ) és a testbecsülés ( $\beta=-0,15$ ,  $p=0,045$ ) védő hatása. Ugyanakkor a sportoló lányok ( $\beta=0,20$ ,  $p=0,000$ ) és azok, akik fogyókúrázni szoktak ( $\beta=0,21$ ,  $p=0,000$ ), nagyobb kényszerítő erőt tulajdonítanak a médiában látottaknak, hallottaknak. A megmagyarázott variancia ebben a modellben 21%. Végül, az utolsó esetben, ahol az információskála – amely a médiumok forrás jellegét hangsúlyozza – prediktorait elemeztük, a megmagyarázott variancia a legkisebb volt (5%). Ebben a modellben is a sportolás volt a pozitív ( $\beta=0,21$ ,  $p=0,000$ ) és a testbecsülés a negatív ( $\beta=-0,14$ ,  $p=0,011$ ) prediktor.

## Az eredmények értelmezése

Az eddigi kutatások megerősítik, hogy a testünkhöz való viszonyulást, a testtel való elégedettség mértékét befolyásolják a médiában látottak, hallottak, és ez különösen érvényes a serdülő lányok és fiatal nők esetében (Ferguson et al., 2014; Ferguson, 2013; Pukánszky, 2014a; Szabó et al., 2011). A karcsúságideál internalizálásának mechanizmusát számos kísérlet is igazolta (Kovács et al., 2015; Yamamiya et al., 2005). Ennek következtében a fiatal nők – különösen azok, akik erre egyébként is hajlamosak – gyakrabban kezdenek fogyókúrába. Akár különböző evészavarok (pl. anorexia vagy bulimia nervosa) is lehetnek ennek következményei (Papp et al., 2013). Sokszor nem is a valós testtömeg-index az alapja ennek a jelenségnek, hiszen a normál testalkattal rendelkezőkre is jellemzőek ezek az anomáliák, hanem a testsúllyal, a testképpel való (szubjektív) elégedetlenség.

Jelen kutatásunkban elsősorban arra fókuszáltunk, hogy a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdökkel összefüggő potenciális rizikó- és védőfaktorokat azonosítsuk, amelyek között a testképpel és megjelenéssel, valamint életmóddal kapcsolatos változókon túl pszichológiai skálák is szerepeltek. Nem véletlenül helyeztük a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdöket kutatásunk középpontjába, hiszen a kérdőív állításai a média által gyakorolt hatások internalizálási folyamatát hangsúlyozzák (Thompson et al., 2004). Érdekes összevetni a saját elemzésünk eredményeit más hazai kutatások adataival. Mintánk középiskolába járó serdülő lányokból állt, valamennyi skála átlagpontértékei valamivel alatta maradtak az idősebb korosztályok, például főiskolás, 18–25 éves lányok értékeinek (Pukánszky, 2014b), valamint egy gimnazistákból és főiskolásokból álló kevert minta (15–37 évesek) adatainak (Czeglédi et al., 2015). Azonban az eltérések főként a nyomás és az információ skálákat érintették, az internalizálásról szólókat kevésbé. Talán a fiatalabb generációk már nagyobb médiatudatosságra tesznek szert, és a médiában elhangzó információkat alaposabban megfontolják. Az internalizálás azonban minden korcsoportban erőteljesen jelen van, talán azért, mert sokkal látensebben, kevésbé explicit módon fejt ki hatását (Kovács et al., 2015).

Saját kutatási eredményeink is megerősítik, hogy a valós testsúly helyett a testkép, a testhez való viszonyulás lényegesebb az attitűdformálásban és magatartási döntéseinkben. A BMI jelentősége a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdök pontértékeiben sokkal kevésbé mutatkozott meg, mint azt várnánk, szemben a testbecsülési skálával: minél kevésbé fogadja el, becsüli meg valaki a saját testét, annál inkább fogékonyá válik a médiabeli üzenetekre, valamint a karcsúság- vagy akár a sportos testideál internalizálására. A test megbecsülése segíthet abban, hogy egy pozitív értékelés alakuljon ki a testünkről, ne irreális, a médiában gyakran látott testképek elérése legyen a cél (Avalos et al., 2005). A fogyási célú diétázás viszont egyértelműen növeli a kockázatot az internalizációs hatások iránt: azok, akik valaha már fogyókúráztak, fokozottan érzékelik az ilyen jellegű médiabeli üzenetek nyomását. Ezek az eredmények szinkronban vannak korábbi kutatási eredményekkel, amelyek arról szólnak, hogy a soványságra törekvő lányok nagyobb médiabeli nyomásnak vannak kitéve (Wilksch & Wade, 2012). Ezt a hatást a saját testi elégedetlenségük is megsokszorozza (Pokrajac-Bulian & Ambrosi-Randic, 2007).

Ezzel egybecsengenek az emberalak-teszt segítségével nyert eredményeink is. A saját testkép megítélése fordított összefüggésben áll a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálákkal. Azok, akik a teszten kevésbé vékonynak jelölték be magukat, erőteljesebben érzékelték a médiabeli hatásokat. Ugyanakkor azok, akik az attitűdskálákon magasabb pontszámot értek el, a saját ideális és a nőkre általában vonatkozó ideális testképet a vékonyabb irányba tolták el. Ez a gyakorlatban alátámasztja a karcsúságideál internalizálását, amit a média közvetít (Engeln-Maddox, 2005; Ferguson, 2013; Pukánszky, 2014b).

A sport szerepét külön is ki kell emelnünk, hiszen a megjelenéssel kapcsolatos attitűdök egyik skálája éppen a sportos testalkat propagálásáról szól (pl. „*Bárcsak olyan kisportolt lennek, mint a sportcsillagok!*”). Feltehető, hogy azok, akik sportolnak, fogékonyabban ezen üzenetek internalizálására, és ezt eredményeink igazolják. Emellett a karcsúságideál internalizálására vonatkozó skálán, valamint a nyomást és információt megjelenítő skálákon is nagyobb pontszámot értek el azok, akik sportolnak. Erre a jelenségre Pukánszky (2012b) is felhívja a figyelmet: az aktív testmozgás nem minden esetben támogatja a pozitív testkép fenntartását, hiszen vannak, akik kifejezetten testsúlycsökkentés vagy alakformálás céljából sportolnak. Maga a sport is vezethet evészavarokhoz, különösen igaz ez a versenysportolókra, részben a fokozott teljesítménykényszer, részben a sok sportághoz kapcsolódó behatárolt testsúly miatt (Resch, 2007).

Korábbi vizsgálatok a szülők szerepét is hangsúlyozzák: a szocializáció során a szokásformáló hatások mellett a direkt vagy indirekt visszajelzések révén formálják a gyermek testhez való viszonyulását, testképét (Golan & Crow, 2004; Shin et al., 2017), de a médiaműveltséghez is hozzájárulhatnak saját tapasztalataik vagy ismereteik átadása útján (I. Becker et al., 2004; Primack et al., 2007). Saját eredményeink elsősorban a családban jelen lévő elhízás vagy evészavar előfordulására hívja fel a figyelmet: különösen az utóbbi mutatott kapcsolatot az internalizációs hatások közvetítésében szerepet játszó attitűdökkel, azaz fogékonyra tehet a médiabeli karcsúságideállal kapcsolatos üzenetekre. Ám a családban előforduló elhízás a sportos testalkatról szóló üzenetekkel kapcsolatos attitűd egyik kiemelt prediktora, aminek lehet pozitív, preventív szerepe is a saját elhízás megelőzésében.

A szülőkkal kapcsolatos eredmények közül az anya reflektív nevelési stílusával kapcsolatos adatok jelentősek, azok, amelyek azt fejezik ki, hogyan reagál gyermeke szükségleteire: nem követelő/ellenőrző, hanem követő/megértő módon. A szocializációs hatások nagyon fontosak az önbecsülés, a testbecsülés, a testtel való elégedettség szempontjából (McKinley, 1999; Phares et al., 2004; Pukánszky (2012a) is. Ez a változó az általános internalizációs attitűddel mutatott viszonylag jelentős korrelációt, az előjeléből (negatív) következően pedig egyértelműen védőfaktoroként funkcionál. Bár ezenkívül a másik két attitűdskálával is szignifikáns és negatív volt a kapcsolat, jóval kisebb mértékű. Az apa szerepe ennél csekélyebb: a médiabeli nyomással kapcsolatban fordult elő egyedül szignifikáns érték, itt is a reflektív stílus esetében. A kortársi kapcsolatokat nem vizsgáltuk, de feltételezhető, hogy – serdülők révén – a szülői hatásoknál a kortársi kapcsolatoknak nagyobb szerepük lehet az attitűdformálásban (Ferguson et al., 2014).

Az egyéni pszichológiai skálák közül ki kell emelni az önbecsülést, amely a testbecsülésen kívül a legfontosabb védőfaktort jelenti. Korábbi kutatási eredmények is hangsúlyozzák ezek pozitív hatását (Clay et al., 2005; Furnham et al., 2002). Az önbecsülés elősegítheti önmagunk és testünk elfogadását annak hibái ellenére. A többi potenciális védőfaktor – az étellel való elégedettség, az optimizmus, a proaktív coping – jelentősége ennél jóval kisebb: a többváltozós elemzésben hatásuk nem mutatkozott meg, bár a kétoldalú kapcsolatok esetében szignifikánsnak bizonyultak. További vizsgálatok szükségesek a potenciális szerepük feltárására, mert a korábbi vizsgálatok sem egységesek ebben, például a proaktív coping egy vizsgálatban nem bizonyult elégségesnek a médiabeli üzenetekkel és nyomással szemben (McVey & Davis, 2002). Ugyanakkor más kutatás szerint elősegítheti a pozitív információkra való ráhangolódást, és segíthet kiszűrni a negatív információkat, ami a testelfogadást erősíti (Wood-Barcalow et al., 2010).

## Összegzés

Vizsgálatunkban a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök egyes összefüggéseire koncentráltunk. Ezek az attitűdök a média által sugallt testalkat jelentőségére, például a karcsúságideál internalizálására összpontosítanak. A médiában mutatott képeknek ugyanis fontos szerepük van a saját testképünk alakulásában, az ideális testképről alkotott vélekedéseik formálásában, ennél fogva számos egészségmagatartási döntésben is befolyásolhatnak minket (pl. testsúlycsökkentő diéta elkezdése, súlyosabb esetben evészavarok megjelenése). Eredményeink arra hívják fel a figyelmet, hogy a tényleges testtömeg-index helyett a testünkhöz való szubjektív viszonyulás a meghatározó a médiabeli üzenetekre való fogékonyságban. Továbbá a serdülő lányok közül azok kevésbé fogékonyak a médiabeli testképek internalizálására, akik pozitívan viszonyulnak saját testükhöz, megbecsülik és elfogadják saját testüket, illetve akiknek magas az önbecsülésük. A fogékonyság viszont nő azok körében, akik fogyási céllal diétáznak, sportolnak, és akiknek családjában előfordul elhízás vagy evészavar. A szülők (elsősorban az anya) reflektív, követő (de nem követelőző) nevelési stílusa védelmet jelenthet. Adataink is megerősítik annak fontosságát, hogy a testképről, valamint a médiabeli megjelenések hatásairól beszélni kell a serdülőkkel, például az egészségnevelési programok részeként, és nemcsak a negatív testképről és annak veszélyeiről, hanem a pozitív testképről és a testbecsülés fontosságáról is. Az önbecsülés, önfogadás erősítése szintén lényeges egészségfejlesztési elem, ami egyébként valamennyi problémaviselkedés megelőzése szempontjából meghatározó lehet.

## Irodalom

- Almássy, Zs., Pék, Gy., Papp, G., & Greenglass, E. R. (2014). The psychometric properties of the Hungarian version of the Proactive Coping Inventory: Reliability, construct validity and factor structure. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 115–124.

- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*, 285–297. doi: [10.1016/j.bodyim.2005.06.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002)
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Herzog, D. B., Hamburg, P., & Gilman, S. E. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry, 180*(6), 509–514. doi: [10.1192/bjp.180.6.509](https://doi.org/10.1192/bjp.180.6.509)
- Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT-R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle, 65*(2), 273–294. doi: [10.1556/mpszle.65.2010.2.7](https://doi.org/10.1556/mpszle.65.2010.2.7)
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence, 15*(4), 451–477. doi: [10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x](https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x)
- Czeglédi, E., Pál, E., & Bartha, E. (2015). A Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök kérdőív hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 16*(3), 209–230. doi: [10.1556/0406.16.2015.001](https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.001)
- Dalley, S. E., & Vidal, J. (2013). Optimism and positive body image in women: The mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences, 55*, 465–468. doi: [10.1016/j.paid.2013.04.006](https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.006)
- Diener, E., Emmons, E. R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. doi: [10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(8), 1114–1138. doi: [10.1521/jscp.2005.24.8.1114](https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1114)
- Fallon, A., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perception of desirable body shapes. *Journal of Abnormal Psychology, 94*, 102–105. doi: [10.1037/0021-843x.94.1.102](https://doi.org/10.1037/0021-843x.94.1.102)
- Ferguson, C. J. (2013). In the eye of the beholder: Thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media, 2*(1), 20–37. doi: [10.1037/a0030766](https://doi.org/10.1037/a0030766)
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence, 43*(1), 1–14. doi: [10.1007/s10964-012-9898-9](https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9)
- Frederick, D. A., Sandhu, G., Morse, P. J., & Swami, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a U.S. National Sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body Image, 17*, 191–203. doi: [10.1016/j.bodyim.2016.04.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.001)
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology, 136*(6), 581–596. doi: [10.1080/00223980209604820](https://doi.org/10.1080/00223980209604820)
- Golan, M., & Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutrition Reviews, 62*, 39–50. doi: [10.1111/j.1753-4887.2004.tb00005.x](https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2004.tb00005.x)
- Greenglass, E. R., Schwarzer, R., & Taubert, S. (1999). The *Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. Retrieved from <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>
- Grogan, S. (2007). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children: Second edition*. London: Routledge.
- Holmstrom, A. (2004). The effects of media on body image: A metaanalysis. *Journal of Broadcasting and Electronic Media, 48*, 186–217. doi: [10.1207/s15506878jobem4802\\_3](https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4802_3)

A testképpel összefüggő és pszichológiai tényezők szerepe a serdülő lányok médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdjeiben

- Jackson, C., Henriksen, L., & Foshee, V. A. (1998). The Authoritative Parenting Index: Predicting health risk behaviors among children and adolescents. *Health Education & Behavior, 25*, 319–337. doi: [10.1177/109019819802500307](https://doi.org/10.1177/109019819802500307)
- Jaeger, M. B., & Câmara, S. G. (2015). Media and life dissatisfaction as predictors of body dissatisfaction. *Paidéia, 25*, 183–190. doi: [10.1590/1982-43272561201506](https://doi.org/10.1590/1982-43272561201506)
- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1*(3), 237–251. doi: [10.1016/j.bodyim.2004.03.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001)
- Kovács, Gy. X., Prievara, D. K., & Pikó, B. (2015). A testképről alkotott vélekedések megítélése emberalakteszt és az ún. priming jelenség segítségével. *Lege Artis Medicinae, 25*(8–9), 363–372.
- Leskó, J. (2012). *A tömegmédiának hatásának vizsgálata a negatív testkép, és a táplálkozási zavarok kialakulásában* (Unpublished master theses). Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar Marketing és Média Intézet, Budapest.
- Levine, M., & Mullen, S. (2009). Everybody knows that mass media are/aren't [pick one] a cause of eating disorders. A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(1), 9–42. doi: [10.1521/jscp.2009.28.1.9](https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9)
- Martos, T., Sallay, V., Desfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*(3), 289–303. doi: [10.1556/mental.15.2014.3.9](https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.9)
- McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental Psychology, 35*, 760–769. doi: [10.1037//0012-1649.35.3.760](https://doi.org/10.1037//0012-1649.35.3.760)
- McVey, G. L., & Davis, R. (2002). A program to promote positive body image: A 1-year follow-up evaluation. *Journal of Early Adolescence, 22*, 97–109. doi: [10.1177/02724316022001005](https://doi.org/10.1177/02724316022001005)
- Papp, I., Urbán, R., Czeglédi, E., Babusa, B., & Túry, F. (2013). Testing the tripartite influence model of body image and eating disturbance among Hungarian adolescents. *Body Image, 10*(2), 232–242. doi: [10.1016/j.bodyim.2012.12.006](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.12.006)
- Phares, V., Steinberg, A., & Thompson, J. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence, 33*, 421–429. doi: [10.1023/b:joyo.0000037634.18749.20](https://doi.org/10.1023/b:joyo.0000037634.18749.20)
- Pikó, B., & Balázs, M. Á. (2012). A szülői nevelési stílus jelentősége a serdülők dohányzása és alkoholfogyasztása szempontjából. *Pszichológia, 32*(2), 173–187. doi: [10.1556/pszicho.32.2012.2.6](https://doi.org/10.1556/pszicho.32.2012.2.6)
- Pokrajac-Bulian, A., & Ambrosi-Randic, N. (2007). Sociocultural attitudes towards appearance and body dissatisfaction among adolescent girls in Croatia. *Eating and Weight Disorders, 12*(4), 86–91. doi: [10.1007/bf03327601](https://doi.org/10.1007/bf03327601)
- Primack, B. A., Gold, M. A., Land, S. R., & Fine, M. J. (2007). Association of cigarette smoking and media literacy about smoking among adolescents. *Journal of Adolescent Health, 39*, 465–472. doi: [10.1016/j.jadohealth.2006.05.011](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.05.011)
- Pukánszky, J. (2012a). Szülői hatások a gyermeki testkép vonatkozásaiban. In B. Csapó & E. Tóth (Eds.), *X. Pedagógiai Értékelési Konferencia – PÉK 2012 Program – Előadás-összefoglalók*. Szeged: SZTE BTK Neveléstudományi Doktori Iskola. (pp. 146).
- Pukánszky, J. (2012b). Miként befolyásolhatja testi elégedettségünket a média? *ACTA SANA: MENS SANA IN CORPORE SANO, 7*(2), 49–50.
- Pukánszky, J. (2014a). A média testképre gyakorolt hatása fiatal felnőtt nők körében. *Médiakutató, 15*(3), 81–88.

- Pukánszky, J. (2014b). A karcsúságideál internalizációja és a testkép kapcsolata fiatal felnőtt nők körében. *Iskolakultúra*, 24(7–8), 102–110.
- Resch, M. (2007). Evészavarok a sportban - sport az evészavarokban. *Orvosi Hetilap*, 148(40), 1899–1902. doi: [10.1556/OH.2007.28123](https://doi.org/10.1556/OH.2007.28123)
- Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the Five-Factor traits. *Eating Behaviors*, 11(4), 211–216. doi: [10.1016/j.eatbeh.2010.04.002](https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.04.002)
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York, NY.: Basic Books.
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Itzész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): Alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259–275. doi: [10.1556/Mental.15.2014.3.7](https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.7)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247. doi: [10.1037/0278-6133.4.3.219](https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219)
- Shin, K., You, S., & Kim, E. (2017). Sociocultural pressure, internalization, BMI, exercise, and body dissatisfaction in Korean female college students. *Journal of Health Psychology*, 22, 1712–1720. doi: [10.1177/1359105316634450](https://doi.org/10.1177/1359105316634450)
- Sonneville, K. R., Calzo, J. P., Horton, N. J., Haines, J., Austin, S. B., & Field, A. E. (2012). Body satisfaction, weight gain, and binge eating among overweight adolescent girls. *International Journal of Obesity*, 36(7), 944–949. doi: [10.1038/ijo.2012.68](https://doi.org/10.1038/ijo.2012.68)
- Szabó, K., Túry, F., & Czegédi, E. (2011). Evészavarok és a média – A magazinolvasási szokások és az evészavarok lehetséges kapcsolata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12(4), 353–374. doi: [10.1556/mental.12.2011.4.4](https://doi.org/10.1556/mental.12.2011.4.4)
- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S., & Heinberg, L. J. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3), Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 293–304. doi: [10.1002/eat.10257](https://doi.org/10.1002/eat.10257)
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. doi: [10.1016/j.bodyim.2014.09.006](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006)
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, 10(4), 495–500. doi: [10.1016/j.bodyim.2013.05.004](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004)
- Webb, J., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130–145. doi: [10.1016/j.bodyim.2015.03.010](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010)
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2012). Examination of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 in a mixed-gender young-adolescent sample. *Psychological Assessment*, 24(2), 352–364. doi: [10.1037/a0025618](https://doi.org/10.1037/a0025618)
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my ody”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106–116. doi: [10.1016/j.bodyim.2010.01.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001)
- Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D., & Posavac, S. S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2(1), 74–80. doi: [10.1016/j.bodyim.2004.11.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001)



A testképpel összefüggő és pszichológiai tényezők szerepe a serdülő lányok médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdjeiben

## ABSTRACT

### THE ROLE OF BODY IMAGE- RELATED AND PSYCHOLOGICAL VARIABLES IN ADOLESCENT GIRLS' ATTITUDES TOWARDS APPEARANCE IN THE MEDIA

Bettina Pikó & Annabella Obál

Body image is closely linked to sociocultural background, and, among others, appearance in the media. This is especially relevant for adolescent girls for whom body image is susceptible to external social stimuli while their self-esteem is often low. Mapping their cultural attitudes towards appearance in the media is extraordinarily useful for health education programs aiming at attitude formation. Therefore, attitudes towards appearance in the media were in the focus of our research, in particular, we aimed at detecting their relationship with some relevant psychological scales, such as optimism, body appreciation, self-esteem, satisfaction with life, proactive coping, and body image-related variables. The sample consisted of adolescent girls ( $N=454$ ; aged between 14–20 years, mean=16.3 years and  $SD=1.1$ ). Self-administered questionnaire was used as a method of data collection. Our findings confirm that body image and satisfaction with one's own body are associated with appearance-related information obtained from the media and the internalization of the thin and muscular ideal. Instead of Body Mass Index, the subjective evaluation of one's body contributed to forming these attitudes and their behavioral consequences. Being on a slimming diet, engagement in sports activities, or the presence of eating disorder or obesity in the family may also result in an elevated susceptibility to internalization of the thin and muscular ideal. Besides body appreciation, self-esteem played a key protective role against internalization of and pressure from the appearance-related messages from the media. In terms of other potential protective psychological factors, satisfaction with life, optimism, self-esteem and proactive coping may also contribute to a lower level of this internalization but only to a limited degree. We can conclude that strengthening self-esteem and self-acceptance should get priority in health education to prevent internalization of the thin ideal suggested by the media.

Magyar Pedagógia, 118(4). 309–325. (2018)  
DOI: 10.17670/MPed.2018.4.309

Levelezési cím / Address for correspondence: Pikó Bettina és Obál Annabella, Szegedi Tudományegyetem ÁOK Magatartástudományi Intézet, H–6722 Szeged, Szentháromság u. 5.