

# A média testképre gyakorolt hatása fiatal felnőtt nők körében

**E vizsgálat célja az, hogy feltérképezze a karcsú testideálokat közvetítő médiahasználattal töltött idő és a negatív testkép kialakulása közti kapcsolatot fiatal felnőtt nők körében. Feltételeztük, hogy azok a fiatal nők, akik több időt töltenek karcsúságot közvetítő médiahasználattal, nagyobb mértékben internalizálják a karcsúságideált, ami negatív testi attitűdökkel hozható összefüggésbe. Továbbá feltételezzük, hogy azoknál a személyeknél, akik internalizálták a karcsú testideált, fokozott diszkrepancia figyelhető meg a valódinak és az ideálisnak vélt testképek között. A keresztmetszeti kérdőíves kutatásban 355 hallgató (életkor: 18–25 év) vett részt. A következő kérdőívek kerültek felhasználásra: Testi attitűdök tesztje (BAT), Karcsúság iránti késztetés skála (EDI), Testtel való elégedetlenség-skála (EDI), Fallon–Rozin-emberalakrajzok tesztje, Megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök kérdőív-3 (SATAQ-3). A lineáris regresszióanalízis eredményei szerint a negatív testi attitűdök prediktora a karcsúságideál internalizációja, azonban a médiahasználattal töltött idő a jelen mintán nem gyakorolt rá hatást. Az internalizáció mértéke szignifikáns összefüggést mutatott a vizsgálati mintában szereplő hallgatók testi elégedetlenségével, azonban az internalizáció mértéke és az ideálisnak ítélt és a jelenlegi testképek különbsége között fordított összefüggést tapasztaltunk. Tehát a jelen vizsgálati mintára jellemzően elmondható, hogy minél nagyobb mértékben internalizálta az egyén a karcsúságideált, annál kisebb volt az aktuális és ideális testkép közötti különbség.**

## 1. Szakirodalmi háttér

A média mint a testi megjelenésre vonatkozó kulturális elvárásokat közvetítő közeg (Tiggemann, 2002), jelentős hatást gyakorol a testképre: az idealizált, légiessen karcsú női testeket realiztikusnak és bárki számára könnyen elérhetőnek tünteti fel (Thompson et al., 1999). A nyugati kultúrákban a karcsúság jelentősen felértékelődött, míg a túlsúly gyakran stigmatizált (Túry & Szabó, 2000); a személyiség defektusaival és az alacsony önkontrollal állítják párhuzamba (Puhl & Heuer, 2009). A médiában megjelenített karcsúságideál gyakran asszociálódik a boldogsággal és a sikerrel, míg az elhízott emberek ábrázolása az előnytelen megjelenéssel és a depresszióval kapcsolódik össze (Forgács, 2008), ami azt a hiedelmet alakíthatja ki, hogy a boldogság feltétele a testsúlycsökkenésben és a testideálokhoz hasonlító testi megjelenésben rejlik.

A testképet nem lehet szigorúan állandó vonásnak tekinteni, mivel kontextuális hatások – mint a médián keresztül közvetített üzenetek – akár átmenetileg, akár hosszú távon befolyást gyakorolhatnak rá (Cash, 2002). A testkép magában foglalja a saját testhez kapcsolódó észleleteket (például a test mérésére vonatkozó becsléseket), érzéseket (például a testalakhoz és -mérethez fűződő érzelmeket) és gondolatokat (például a test vonzerejét megítélő érzéseket) (Grogan, 2006). A testkép tehát egy olyan konstruktum, amely pszichológiai (kognitív, affektív élmények), neurofiziológiai (perceptuális élmények) és viselkedéses (például a test ellenőrzése) elemekből áll (Probst et al., 2008). A testképzavarok jelentős szerepet játszhatnak a táplálkozási zavarok kialakulásában: az *anorexia nervosa* és a *bulimia nervosa* egyik vezető tünete a testképzavar. A testkép az önértékelés és az énkép lényeges meghatározója, amely szoros kapcsolatot mutat a pszichés jólléttel és a testi egészséggel egyaránt (Túry & Szabó, 2000). A testi elégedetlenség együtt járhat depresszióval, alacsony önértékeléssel, diétázással, kényszerevéssel, és egyéb étkezési zavarok előrelélője lehet (Stice, 2002; Field et al., 2001; Grogan, 1999).

A nyugati kultúrákban pervazív testi elégedetlenség figyelhető meg nők körében, amelyet széleskörű elterjedtsége miatt normatív elégedetlenségként tartanak számon. Spitzer, Henderson és Zivian (1999) vizsgálatában az egyetemisták több mint 80 százaléka számolt be testi elégedetlenségről. A testi megjelenéssel és testsúllyal való elégedetlenség

napjainkban a nőiség élményéhez hozzátartozó természetes jelenség (Rodin, 1985). A nőkre jellemző általános testi elégedetlenség megnyilvánult a Fallon–Rozin-tesztben adott válaszokban megfigyelhető nemi különbségekben is. A férfiak az aktuális és az ideális testi megjelenés jelzésére közel azonos figurákat jelöltek meg, valamint hasonlóan választottak abban az esetben is, amikor a nők számára vonzónak tartott figurát kellett megjelölniük. A nők ezzel szemben az ideálisnál nagyobb értékelték aktuális testi megjelenésüket, illetve vélekedésük szerint aktuális testi megjelenésüknél vékonyabb figurát tartanak vonzónak a férfiak (Paap & Gardner, 2011). A testi elégedetlenség megléte nem minden esetben jár együtt étkezési zavarokkal, mivel számos nőnek a testi elégedetlenség megléte ellenére sincsenek evészavarokra utaló tünetei (Tylka, 2004). Bucchianeri és munkatársai (2013) tíz éves longitudinális vizsgálatának eredményei szerint a testi elégedetlenség a gyermekkortól kezdődően, a növekedéssel és a fejlődéssel párhuzamosan folyamatosan nő, majd mindkét nem esetében fiatal felnőttkorban tapasztalható a legkifejezettebb testi elégedetlenség. Az elégedetlenség mértékének emelkedését a BMI növekedésével lehet kapcsolatba hozni, mivel kontrollált BMI mellett a testi elégedetlenség szignifikáns növekedése nem volt tapasztalható.

Thompson és munkatársai (1999) három olyan fontos szociokulturális forrást hangsúlyoztak – a kortársak, a szülők és média szerepét –, amely hozzájárulhat a testképzavarok és a táplálkozási zavarok kialakulásához. A három fő hatás érvényesülését két mechanizmus segíti elő: 1) a mások külsejével való összehasonlítási hajlam, amely kapcsolatba hozható a diétázás, a testi elégedetlenség és a bulimiás tünetek növekedésével, valamint 2) a megjelenésre vonatkozó szociokulturális ideálok internalizációja.

1) Festinger (1954) szerint a társas összehasonlításban fontos szerepet játszik a hasonlóság: az egyének preferálják a magukhoz hasonló személyekkel való társas összehasonlítást, azonban kereshetik a felfelé hasonlítás lehetőségét is, egészen addig, amíg az összehasonlítás nem fenyegeti az önértékelésüket. A megjelenésre fókuszáló társas összehasonlítás folyamata azonban különbözik Festinger eredeti elképzeléseitől: a nők a médiában megjelenő sovány, elérhetetlen ideálokhoz éppen olyan gyakran hasonlítják magukat, mint a hozzájuk hasonló kortársaikhoz (Strahan et al., 2006). Továbbá a társas összehasonlítás elmélete szerint ha az egyén önértékelését fenyegeti az összehasonlítás eredménye, az a folyamat lezárulását eredményezi, ezzel szemben a nők ennek ellenére is másokhoz hasonlítják testi megjelenésüket. Mivel a női identitás hangsúlyos tényezője a megjelenés, fokozott distresszt okozhat az aktuális testi megjelenés és a médiában bemutatott idealizált testek közötti diszkrépancia észlelése: minél nagyobb különbséget észlel az egyén, annál nagyobb mértékben fokozódik a saját testével való elégedetlensége (Halliwell & Dittmar, 2006). Muennig és munkatársai (2008) szerint a valódi és az ideális testsúly közti diszkrépancia erősebb prediktora a testi és lelki egészségnek, mint a BMI.

A társas összehasonlítás csökkentésének egy lehetséges módszerét alkalmazták Slater és munkatársai (2012) felnőtt nők kísérleti vizsgálata során. A kutatók arra a kérdésre szerettek volna választ kapni, mutatkozik-e különbség a testtel való elégedetlenségben, ha a bemutatott divatfotók mellé üzenetet helyeznek, amely figyelmezteti a vizsgálati személyeket, hogy a fotókon digitális manipulációkat hajtottak végre. Az eredmények szerint az üzenetek arra emlékeztették a nőket, hogy a bemutatott képek nem valódiak, így a társas összehasonlítás fontossága és a bemutatott testi megjelenés elérése iránti törekvések csökkentek. A figyelmeztető jelzés nélküli csoport a képek megtekintése után nagyobb testi elégedetlenséget mutatott, míg a digitális módosításokra vonatkozó figyelmeztető jelzéssel ellátott fotók kisebb mértékben növelték a testi elégedetlenség mértékét.

Posavac és Weigel (2001) kutatásában a vékony modelleket tartalmazó képsorozat megtekintése előtt a kísérleti csoport médiatudatosságát növelő videofelvételt tekintett meg. A videókban a mesterségesen, kozmetikai és technikai eszközökkel létrehozott szépségre hívták fel a figyelmet, vagy a testi adottságok genetikai megalapozottságát hangsúlyozták, vagy pedig az előző kettőből készítettek egy komplex felvételt. Az eredmények szerint a kísérleti csoportokban a társas összehasonlítás csökkenésén keresztül kisebb mértékű testi elégedetlenség volt mérhető, mint a kontrollcsoportban. A jelen kutatásban a társas összehasonlítás csökkentésében a kombinált videóüzenet bizonyult a leghatékonyabbnak.

2) Az internalizáció testképre gyakorolt lényegi szerepét hangsúlyozta Thompson és Stice (2001): a sovány nők médiában történő expozíciója akkor fokozza a testi elégedetlenségét, ha a soványságideál internalizált. Amennyiben a személy internalizálja a szépségre és a testi vonzerőre vonatkozó szociális standardokat, növekszik a testképzavarok és az étkezési zavarok előfordulásának esélye. Azonban az internalizáció önmagában nem feltétlenül vezet evészavarokhoz, de kockázati faktorként tartják számon (Thompson & Stice, 2001). Keresztmetszeti kutatások metaanalízise alapján

Cafri és munkatársai (2005) közepes, illetve erős mértékű kapcsolatot találtak az internalizáció és a testi elégedetlenség között. Longitudinális kutatásokkal szintén alátámasztották, hogy a karcsúságideál internalizációja – különösen nőknél – a testi elégedetlenség szignifikáns növekedésének prediktora. Myers és munkatársai (2012) vizsgálati eredményei szerint azok a nők, akikre a karcsúságideál internalizációja nagyobb mértékben volt jellemző, gyakrabban éltek a társas összehasonlítás lehetőségével.

A társas környezetből – szülőktől, kortársaktól, szerelmi partnerektől vagy a médiából – érkező üzenetek az ismétlés révén fejtik ki a testképre vonatkozó negatív hatásukat (Thompson et al., 2002; 1999). A média testképre, illetve táplálkozási zavarok kialakulására gyakorolt hatását számos kutatás bizonyította, amelyek közül gyakran idézett Becker és munkatársainak (2002) természetes körülmények között végzett vizsgálata, amelyet a Fidzsi-szigeteken végeztek, ahol eredetileg a teltkarcsú női test volt az általánosan elfogadott szépségideál. A kutatók megvizsgálták a serdülő lányok táplálkozási magatartását a televíziós műsorszórás bevezetése előtt, majd utána egy hónappal, és három évvel később. Az eredmények azt mutatták, hogy három év elteltével a kóros testsúlykontroll-módszereket alkalmazó fiatal lányok száma szignifikáns növekedést mutatott (Becker, 2002; Túry & Pászthy, 2008). Tiggemann (2002) tanulmányában összegezte azon kutatások eredményeit, amelyek megerősítették a médiával töltött idő testi elégedetlenségre gyakorolt hatását. Vaughan és Fouts (2003) serdülő lányokkal végzett longitudinális vizsgálatának eredményei szerint azok a lányok, akik a vizsgálat 16 hónapja során szignifikánsan növelték a divatmagazinok olvasására fordított időt, szignifikáns növekedést mutattak az étkezési zavarokra utaló tüneteikben. Bair és munkatársai (2012) rámutattak arra, hogy egyetemista nők szignifikánsan több időt töltenek az online felületen megtalálható, megjelenésre fókuszáló tartalmak megtekintésével, mint a képekre fókuszáló magazinok olvasásával. Tiggemann (2003) lényegi különbséget talált a televízió és a magazinok hatása tekintetében: vizsgálatában a magazinolvasás a soványságideál internalizációjához vezetett, azonban nem talált hasonló kapcsolatot televíziózás esetében. A videoklipek által közvetített szociokulturális ideálok a fiatal lányok számára példaképként funkcionálhatnak a követendő testi megjelenésre vonatkozóan. Az eredmények szerint a karcsú nőket ábrázoló videoklipek tíz perces expozíciója elegendő volt a testi elégedetlenség növekedéséhez (Bell et al., 2007). Tiggemann (2002) a médiahasználatot követő testi elégedetlenség növekedésére hívja fel a figyelmet, amely rövid távon fejt ki hatását, azonban az ismétlődések megerősíthetik és fenntarthatják a negatív testi attitűdöket. A média emellett indirekt módon a férfiaknak az ideális női test megjelenésére vonatkozó elvárásait is meghatározhatja (Hargreaves & Tiggemann, 2003).

Annak ellenére, hogy minden női médiafogyasztó igen hasonló médiahatásoknak van kitéve, a karcsú szereplők mégsem hatnak mindegyikükre egyformán: a testsúlyra és a testi megjelenésre vonatkozó elégedetlenség, valamint a táplálkozási zavarokra való fogékonyság nem mindegyik női médiafogyasztót érinti egyforma mértékben. A médiaüzenetekre irányuló érzékenységet növeli a nagyobb BMI, a már meglévő étkezési zavar, a testtel való fokozott elégedetlenség, a saját test felé forduló figyelem, illetve a társas összehasonlításra való hajlam (Tiggemann, 2002). Monro és Huon (2005) szintén hangsúlyozta, hogy a televíziózás önmagában nem hat negatívan a testképre, azonban a műsorok megvalogatása befolyásolhatja a testképre mért hatást: az idealizált testeket bemutató és hangsúlyozó médiatartalmak kedvezőtlen hatást gyakorolhatnak a testképre. A saját testtel kapcsolatos attitűdök szintén befolyásolhatják a média képeinek percepcióját: King, Touyz és Charles (1998) vizsgálatában azok a nők, akik a testükkel elégedetlenek voltak, a média által közvetített sovány nőket a valóságosnál még soványabbnak észlelték, mint azok, akik nem mutattak testi elégedetlenséget. A kutatók véleménye szerint a médiatartalmak torzított percepciója lényeges szerepet játszhat a testi elégedetlenség állandósulásában.

## 2. Célok és hipotézisek

A vizsgálat célja, hogy feltérképezzük a karcsú testideálokat közvetítő, médiahasználatlaltal töltött idő, valamint a testi elégedetlenség közti kapcsolatot a fiatal felnőtt nők körében. Feltételezzük, hogy azok a fiatal nők, akik több időt töltenek karcsúságot közvetítő média használatával, nagyobb mértékben internalizálják a karcsúságideált, ami negatív hatást gyakorol a testképre. Továbbá feltételezzük, hogy azoknál a személyeknél, akik internalizálták a karcsú testideált, nagyobb diszkrépancia figyelhető meg a valódinak és ideálisnak vélt testképek között.

### 3. Módszerek

#### 3.1. Vizsgálati személyek

A vizsgálat lebonyolítása a Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Karán történt 2013 januárjától. 355 fő 18–25 év közötti ( $M = 20,44$ ;  $SD = 1,32$ ) hallgató vett részt a keresztmetszeti, önkitöltős kérdőíves vizsgálatban. A vizsgálatban való részvételi szándékukkal kapcsolatban a hallgatók beleegyező nyilatkozatot tölthettek ki. A vizsgálati személyek számára az anonimitást biztosítottuk. A szakok megoszlása szerint a mintában szereplő hallgatók közül 39,1 százalék védőnő, 45,4 százalék gyógytornász, 8,2 százalék ápoló és 7 százalék szociális munkás. A lakhelyet tekintve 1,1 százalék a fővárosban, 51 százalék megyeszékhelyen, 37,5 százalék városban és 10,4 százalék faluban lakik. A mintában szereplő hallgatók 41,7 százaléka kollégista. A hallgatók átlagos testsúlya 60,41 kilogramm ( $SD = 9,72$ ), az átlagos testmagasság 166,61 centiméter ( $SD = 6,14$ ), a testtömeg-index (BMI) átlaga = 21,76 ( $SD = 3,21$ ).

#### 3.2. MÉRŐESZKÖZÖK

A kérdőíves vizsgálat során először a hallgatók életkoráról, testmagasságáról, testsúlyáról, lakhelyéről és a szülők legmagasabb iskolai végzettségéről tájékozódunk, majd kiszámítottuk a hallgatók testtömeg-indexét. Ezt követően a szépség- és testideálokat közvetítő médiahasználat heti átlagos óraszámát mértük fel, ami kiterjedt a női magazinokra, a divatmagazinokra, az életmóddal, divattal foglalkozó televízió-műsorokra, a filmsorozatokra, a szappanoperákra, az életmóddal, divattal foglalkozó internetes oldalakra és a videoklipekre. Például: „Egy héten hány órát töltesz filmsorozatok, szappanoperák nézésével?” „Egy héten hány órát szoktál videoklipeket nézni?”

Evészar-kérdőív (Eating Disorder Inventory, EDI): az evészar-kérdőív Garner és munkatársai (1983) nevéhez köthető (magyar adaptáció: Túry & Szabó, 1997), amely az evészarok többdimenziós elképzelésén alapul. A kérdőív összesen 64 itemből áll, a válaszadónak hatfokú Likert-skálán kell pontoznia. A kérdőív nyolc alskálát tartalmaz: ezek a karcsúság iránti készlettség, a bulimia, a testtel való elégedetlenség, az elégtelenség érzése, a perfekcionizmus, az interperszonális bizalmatlanság, az introceptív tudatosság, a félelem a felnőtté válástól. A vizsgálat során az evészar-kérdőív két alskáláját alkalmaztuk: a karcsúság iránti készlettség és a testtel való elégedetlenség alskálát. Karcsúság iránti készlettség skála: a skála tételei tartalmazzák a diétázással való túlzott foglalkozást, a testsúly miatti aggodalmaskodást, a soványságra és a fogyásra való törekvést, illetve a hízástól való intenzív félelmet. A skála megbízhatóságát jelző Cronbach alfa értéke: 0,89 (item = 7,  $M = 17,71$ ,  $SD = 8,17$ ). Testtel való elégedetlenség skála: a skála tételei a kitöltő azon elképzeléseit tükrözik, amelyek szerint változnia kellene a has, a csípő, a fenék vagy a comb alakjának. A testtel való elégedetlenség gyakran a testképzavarra utaló más jelekkel jár együtt, ezen kívül összefüggésbe hozható az alacsony önértékeléssel és a negatív énképpel (Túry & Szabó, 2000). A skála megbízhatóságát jelző Cronbach alfa értéke: 0,87 (item = 9,  $M = 15,52$ ,  $SD = 8,4$ ).

Testi attitűdök tesztje (Body Attitude Test, BAT): a 20 tételből álló kérdőívet Probst és munkatársai (1995) dolgozták ki, és a szubjektív testélményt és a saját testtel kapcsolatos attitűdöt vizsgálja. A mérőeszközt Túry és Szabó (2000) adaptálta magyar nyelvre. A válaszadónak Likert-skálán nulla–öt értékek között kell pontoznia. Maximálisan 100 pont szerezhető; a 36 pont felett kapott érték kóros testi attitűdökre utal. A kérdőív megbízhatóságának mutatói kiválóak (Czeglédi et al., 2010). A teszt megbízhatóságát jelző Cronbach alfa értéke: 0,86 (item: 20,  $M = 54$ ,  $SD = 13,30$ ).

Fallon–Rozin–emberalakrajz-teszt: a tesztet Fallon és Rozin (1985) dolgozta ki: a vizsgálati személynek kilenc eltérő tápláltsági állapotú figura közül kell kiválasztania a saját testéhez, valamint a testideáljához leginkább hasonló figurát. A Fallon–Rozin-teszt azonban csak a soványság utáni vágyat méri, az izomzat növelése iránti törekvéseket nem lehet általa vizsgálni (Tiggemann, 2004).

A Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3, SATAQ-3, magyar fordítás: Czeglédi Edit, n.d.; Papp et al., 2011): a kérdőív az evészarokban és a testképzavarokban szerepet játszó, média közvetítette társadalmi hatásokat vizsgálja. A 30 tételből álló kérdőívet Thompson, Van Den Berg, Roehrig, Guarda és Heinberg (2004) dolgozta ki; kitöltése során ötfokozatú Likert-skálán

kell a vizsgálati személynek pontoznia. A kérdőív a következő négy skálát foglalja magában: internalizáció – általános, internalizáció – kisportolt nyomás és információ. Az alskálák evészavarok és testképzavarok mérőeszközeivel való konvergencia validitása kiváló. Az evészavarokban szenvedő személyek magasabb pontértékeket értek el a kérdőíven, mint a kontrollcsoport (Thompson et al., 2004). A skálák belső konzisztenciáját jelző Cronbach-alfa mutatók a következők: internalizáció, általános: Cronbach alfa: 0,93 (item: 9,  $M = 23,66$ ,  $SD = 9$ ), internalizáció, kisportolt: Cronbach alfa: 0,81 (item: 5,  $M = 13,95$ ,  $SD = 4,76$ ), nyomás: Cronbach alfa: 0,91 (item: 7,  $M = 18,86$ ,  $SD = 7,48$ ), információ: Cronbach alfa: 0,88 (item: 9,  $M = 25,50$ ,  $SD = 8,14$ ).

## 4. Eredmények

Az adatok feldolgozásához IBM SPSS Statistics 20 statisztikai programot használtunk.

A médiahasználattal kapcsolatos kérdőív eredményei a heti átlagos óraszámok jelölésével az 1. számú táblázatban láthatók. A kérdőíveken kapott átlagpontszámok az 2. számú táblázatban láthatók.

	Átlag (óra/hét)	Minimum	Maximum	Szórás
Női magazinok, divatmagazinok	0,66	0	8	1,18
Életmóddal, divattal kapcsolatos televízió-műsorok	0,97	0	14	1,66
Filmsorozatok, szappanoperák	4,28	0	60	5,37
Életmóddal, divattal kapcsolatos weboldalak	1,46	0	24	2,24
Videoklipek	1,97	0	60	4,04

1. táblázat. Médiahasználattal töltött átlagos heti óraszámok

Skála / kérdőív	Átlag	Minimum	Maximum	Szórás
Internalizáció, általános	23,66	9	44	9,00
Internalizáció, kisportolt	13,95	5	25	4,76
Nyomás	18,86	7	35	7,48
Információ	25,50	9	45	8,14
Karcúság iránti készletesség	4,96	0	21	4,03
Testtel való elégedetlenség	6,83	0	27	6,33
Testi attitűdök	31,97	4	96	16,10

2. táblázat. A felhasznált kérdőívek alapstatisztikája

Lineáris regresszióanalízist alkalmaztunk annak vizsgálatára, hogy mely médiahasználattal kapcsolatos tényezők prediktorai a negatív testi attitűdöknek mint függő változónak. A független változók a következők voltak: a női magazinok és divatlapok olvasásával, az életmóddal és divattal foglalkozó televízió-műsorok megtekintésével, a filmsorozatok, szappanoperák megtekintésével, az életmóddal, divattal foglalkozó internetes oldalak és videoklipek nézésével töltött átlagos heti óraszámok, valamint a Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív skálái. A lineáris regresszióanalízis eredményei szerint a következő változók a testi attitűdök szignifikáns prediktorai: internalizáció (általános)  $\beta = 0,44$ ,  $t(342) = 6,27$ ,  $p < 0,001$ ; nyomás  $\beta = 0,16$ ,  $t(342) = 2,73$ ,  $p < 0,01$ ; információ  $\beta = -0,14$ ,  $t(341) = -2,79$ ,  $p < 0,01$  és internalizáció (kisportolt)  $\beta = 0,12$ ,  $t(342) = 2,35$ ,  $p < 0,01$ . Az eredmények szerint a vizsgált változók a testi attitűdök variációjának 34 százalékát magyarázzák meg,  $R^2 = 0,34$ ,  $F(1, 342) = 46,85$ ,  $p < 0,01$ . A médiahasználat átlagos óraszámaira vonatkozó változók a jelen mintán nem befolyásolták a testi attitűdöket. Tehát a mintában szereplő személyek esetében a testi attitűdök annál negatívabbak voltak, minél inkább internalizálták a karcúságideált és a kisportolt testideálokat, valamint minél erőteljesebb nyomást érzelték a média felől.

Az információ változó esetében az összefüggés iránya negatív volt, tehát az előző eredményekkel szemben a testi attitűdök annál negatívabbak voltak, minél kevésbé vélték a külső megjelenéssel kapcsolatban releváns információforrásnak a médiát.

A Pearson-korrelációk eredményei szerint a karcsúságideál internalizációja szignifikáns pozitív összefüggést mutatott a testi attitűdökkel ( $r = 0,55$ ,  $p < 0,001$ ), a testi elégedetlenséggel ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,001$ ) és a karcsúság iránti készzetéssel ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,001$ ). Tehát az internalizáció mértéke szignifikánsan összefüggött a vizsgálati mintában szereplő hallgatók testi elégedettségével.

A testideál és a valódinak értékelt testkép közötti különbség kiszámításával új változót hoztunk létre, ahol a kapott negatív előjelű érték a testsúlyvesztés iránti vágyra utalt, míg a pozitív érték a hízás utáni vágyat feltételezte. Az új létrehozott ideális–aktuális testkép ordinális változót az internalizáció (általános) intervallum változóval korreláltattuk, Spearman korrelációt alkalmaztunk. Az ideális–aktuális testkép különbsége és az internalizáció (általános) változók között szignifikáns negatív korrelációt kaptunk ( $r = -0,31$ ,  $p < 0,01$ ). Tehát a jelen vizsgálati mintára jellemzően elmondható, hogy minél nagyobb mértékben internalizálta az egyén a karcsúságideált, annál kisebb volt az aktuális és az ideális testkép közötti különbség.

## 5. Összefoglalás

Vizsgálatunk során célunk az volt, hogy fiatal felnőtt nők körében feltérképezzük a karcsú testideálok közvetítő, médiahasználattal töltött idő és a testi elégedetlenség kapcsolatát. Mivel a mintavétel egy szűk populációra korlátozódott, a reprezentativitás hiányát az eredmények értelmezésekor figyelembe kell venni. Korábbi kutatásokkal (például Cafri et al., 2005; Myers et al., 2012, Thompson & Stice, 2001) párhuzamba állítható eredményünk, amely szerint a karcsúságideál internalizációja a negatív testi attitűdök prediktora. A negatív testi attitűdök továbbá kapcsolatba hozhatóak a médiából érkező nyomással, információval (fordított irányú kapcsolat), illetve a kisportolt testideálok internalizációjával. Azonban várakozásainkkal ellentétben a médiahasználattal töltött idő nem gyakorolt hatást a testi attitűdökre és az internalizáció mértékére. További eredményeink szerint a karcsúságideál internalizációja szignifikáns pozitív összefüggést mutatott a testi attitűdökkel, a testi elégedetlenséggel és a karcsúság iránti készzetéssel. Tehát az internalizáció mértéke szignifikánsan összefüggött a vizsgálati mintában szereplő hallgatók testi elégedettségével.

Továbbá azon hipotézisünk, amely szerint a karcsú testideál internalizációja fokozott diszkrpanciával jár együtt a reális és az ideális testképekre vonatkozóan, nem nyert igazolást. Eredményeink szerint azok, akik nagyobb mértékben internalizálták a karcsú testideált, kevésbé jellemzően választottak a testüknél vékonyabb ideált. A kapott eredmény magyarázható a mérőeszköz hiányosságával is, mivel a Fallon–Rozin-teszt csak a karcsúság iránti vágyat méri, az izmosabb testi megjelenés utáni készzetésről nem ad információt (Tiggemann, 2004). Más megközelítés szerint jellemzően a fiatal felnőttkortól kezdődően olyan kontrollstratégiák működése válik hangsúlyossá, amelyek csökkentik a karcsú testideálokra adott érzelmi válaszaikat és a társas összehasonlítás mértékét (Ahern et al., 2011). Azonban Bucchianeri és munkatársai (2013) arra hívták fel a figyelmet, hogy a BMI növekedésével mindkét nem esetében fiatal felnőttkorban tapasztalható a legkifejezettebb testi elégedetlenség. Ugyanakkor a vizsgálat további folytatásakor érdemes lehet a másodlagos kontrollstratégiák feltárását is célul kitűzni.

## Irodalom

Ahern, A. L. & Bennett, K. M. & Kelly, M. & Hetherington, M. M. (2011): Qualitative exploration of young women's attitudes towards the thin ideal. *Journal of Health Psychology*, vol. 16, pp. 70–79.

Bair, C. E. & Kelly, N. R. & Serdar, K. L. & Mazzeo, S. E. (2012): Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology and body dissatisfaction. *Eating Behaviours*, vol. 13, no. 4, pp. 398–401.

Becker, A. E. & Burwell, R. A. & Gilman, S. E. & Herzog, D. B. & Hamburg, P. (2002): Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal Psychiatry*, vol. 180, pp. 509–514.

- Bell, R. T. & Lawton, R. & Dittmar, H. (2007): The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, vol. 4, pp. 137–145.
- Bucchianeri, M. M. & Arikian, A. J. & Hannan, P. J. & Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainer, D. (2013): Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, vol. 10, no. 1, pp. 1–7.
- Cafri, G. & Yamamiya, Y. & Brannick, M. & Thompson, J. K. (2005): The influence of sociocultural factors on body image: A Meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 12, no. 4, pp. 421–433.
- Cash, T. F. (2002): Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: Cash, T., F. & Pruzinsky, T. (eds.): *A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, pp. 38–46.
- Czeglédi, E. & Urbán, R. & Csizmadia, P. (2010): A testkép mérése: A Testi Attitűdök Tesztjének (Body Attitude Test) pszichometriai vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65. évf. 3. sz. 431–461. o.
- Fallon, A. & Rozin, P. (1985): Sex differences in perception of desirable body shapes. *J Abnorm Psychol*, vol. 94, pp. 102–105.
- Festinger, Leon (1954): A theory of social comparison processes. *Human Relations*, vol. 7, pp. 117–140.
- Field, A. F. & Carmago, C. A. & Taylor, C. B. & Berkey, C. S. & Roberts, S. B. & Colditz, G. A. (2001): Peer, parent and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls. *Pediatrics*, vol. 107, pp. 54–60.
- Forgács, A. (2008): Médiaüzenetek – Evészavarok. *Lege Artis Medicinae*, 18 évf. 11. sz. 822–824. o.
- Garner, D. M. & Olmsted, M. P. & Polivy, J. (1983): Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, vol. 2, pp. 15–34.
- Grogan, S. (2006): Body image and health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, vol. 11, pp. 523–530.
- Halliwell, E. & Dittmar, H. (2006): Associations between appearance-related self-discrepancies and young women's and men's affect, body image, and emotional eating: A comparison of fixed item and respondent-generated self-discrepancy measures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 32, pp. 447–458.
- Hargreaves, D. & Tiggemann, M. (2003): Female "Thin Ideal" media images and boys' attitudes toward girls. *Sex Roles*, vol. 49, no. 9–10, pp. 539–544.
- King, N. & Touyz, S. & Charles, M. (1998): The effect of body dissatisfaction on women's perceptions of female celebrities. *International Journal of Eating Disorders*, vol. 27, no. 3, pp. 341–347.
- Monro, F. & Huon, G. (2005): Media-portrayed idealized images, body-shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, vol. 38, pp. 85–90.
- Muennig, P. & Jia, H. & Lee, R. & Lubetkin, E. (2008): I think therefore I am: Perceived ideal weight as a determinant of health. *Am J Public Health*, vol. 98, no. 3, pp. 501–506.
- Myers, T. A. & Ridolfi, D. R. & Crowther, J. H. & Ciesla, J. A. (2012): The impact of appearance-focused social comparison on body image disturbance in naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, vol. 9, no. 3, pp. 342–351.
- Paap, C. E. & Gardner, R. M. (2011): Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences*, vol. 51, no. 6, pp. 715–719.
- Papp, I. & Czeglédi, E. & Túry, F. (2011): A szociokulturális hatások kapcsolata az elhízottakkal szembeni előítéletekkel kora serdülőkorban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12. évf. 149–171. o.
- Posavac, H. D. & Posavac, S. S. & Weigel, R. G. (2001): Reducing the impact of media images on women at risk for body image disturbance: Three targeted interventions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 20, no. 3, pp. 324–340.
- Probst, M. & Pieters, G. & Vanderlinden, J. (2008): Evaluation of body experience questionnaires in eating disorders in female patients (AN/BN) and nonclinical participants. *International Journal of Eating Disorders*, vol. 41, pp. 657–665.
- Probst, M. & Vandereycken, W. & Van Coppenolle, H. & Vanderlinden, J. (1995): The Body Attitude Test for patients with an eating disorder: Psychometric characteristics of a new questionnaire. *Eating Disorders*, vol. 3, pp. 133–144.
- Puhl, R. M. & Heuer, C. A. (2009): The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, vol. 17, no. 5, pp. 941–964.
- Rodin, J. & Silberstein, L. R. & Streigel-Moore, R. H. (1985): Women and weight: A normative discontent. In: T. B. Sonderegger (szerk.): *Nebraska symposium on motivation: Vol. 32. Psychology and gender*. Lincoln: University of Nebraska Press, pp. 267–307.
- Slater, A. & Tiggemann, M. & Firth, B. & Hawkins, K. (2013): Reality check: An experimental investigation of the addition

of warning labels to fashion magazine images on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 31, no. 2, pp. 105–122.

Spitzer, B. L. & Henderson, K. A. & Zivian, M. T. (1999): Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*, vol. 40, pp. 545–565.

Stice, E. (2002): Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, vol. 128, no. 5, pp. 825–848.

Stice, E. & Whitenton, K. (2002): Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, vol. 38, no. 5, pp. 669–678.

Strahan, E. J. & Wilson, A. E. & Cressman, K. E. & Boute, V. M. (2006): Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self image. *Body Image*, vol. 3, no. 3, pp. 211–227.

Thompson, J. K. & Stice, E. (2001): Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 10, no. 5, pp. 181–183.

Thompson, J. K. & Heinberg, L. J. & Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1999): *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.

Thompson, J. K. & van den Berg, P., Roehring, M. 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*, vol. 35, no. 3, pp. 293–304.

Tiggemann, M. (2002): Media influences on body image development. In: Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (szerk.): *A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, pp. 91–98.

Tiggemann, M. (2004): Body image across adult life span: Stability and change. *Body Image*, vol. 1, no. 1, pp. 29–41.

Túry, F. & Pászthy, B., szerk. (2008): *Evészavarok és testképzavarok*. Budapest: Pro Die Kiadó.

Túry, F. & Sáfrán, Zs. & Wildman, M. & László, Zs. (1997): Az Evési Zavar Kérdőív (Eating Disorder Inventory) hazai adaptációja, *Szenvedélybetegségek*, 5. évf. 336–342. o.

Túry, F. & Szabó, P. (2000): *A táplálkozási magatartás zavarai. Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

Tylka, T. L. (2004): The relationship between body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: An analysis of moderating variables. *Journal of Counselling Psychology*, vol. 51, no. 2, pp. 178–191.

Vaughan, K. K. & Fouts, G. T. (2003): Changes in Television and Magazine Exposure and Eating Disorder Symptomatology. *Sex Roles*, vol. 49, no. 7–8, pp. 313–320.

**Pukánszky Judit** pszichológus és pszichológia szakos tanár, 2010 óta a Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Karának oktatója, valamint az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központban személyes pszichológiai tanácsadásokat tart. 2010 óta az SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola hallgatója, kutatási területe a média, a testkép és a kötődés kapcsolatának vizsgálata. 2013-ban megkezdte tanulmányait az ELTE PPK Tanácsadó szakpszichológus szakirányú továbbképzésén.