

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

Obál Annabella

Pozitív testképet befolyásoló tényezők vizsgálata serdülőkorú lányok körében

PhD-értekezés

Témavezető:

Prof. Dr. Pikó Bettina, D.Sc.

egyetemi tanár



Szeged, 2024

BEVEZETÉS

A serdülőkor gyors és szembetűnő változásokkal teli időszak a felnőtté válás folyamatában. Jelentős mértékű fejlődés tapasztalható többek közt a fizikai megjelenésben, annak megítélésében, a hangulatban, a másokkal való interakcióban (Ricciardelli és Yager, 2016). Kutatások eredményei rávilágítottak arra, hogy lányok esetében a serdülőkor kevésbé pozitív tapasztalat, mint a fiúk körében (Van Droogenbroeck, Spruyt, és Keppens, 2016) mivel a lányok által tapasztalt testi változások egyre távolítják őket a társadalom által elfogadott ideáltól, például a serdülő lányok testzsír-százaléka nő, a csípő szélesedik (Ricciardelli és Yager, 2016). Klump eredményei rámutattak arra, hogy a serdülő lányok saját testükkel való elégedettsége csökken, énképük negatív irányba változik, ami evészavarokhoz, egészségkárosító viselkedéshez, depresszióhoz vezethet (Klump, 2013). Többek között ezért is fontos megismerni a serdülőket, különösen a lányok testképét befolyásoló tényezők rendszerét.

Testképnek az emberi test külsejével, belső szerkezetével és működésével kapcsolatos elképzelések, hiedelmek és érzelmi viszonyulások összességét nevezzük (Helman, 2003). Tehát a testkép tág kifejezés, amely a személy testével kapcsolatos percepciójára, gondolataira és érzéseire egyaránt vonatkozik (Cash, 2004).

A pozitív testképpel foglalkozó kutatások eredményei szerint a pozitív testkép a személyiség multidimenzionális összetett eleme, tehát nem lehet a negatív testkép ellentétéként értelmezni (Tylka, 2011). Egyik összetevője a testbecsülés (body appreciation), amely a test feltétel nélküli elfogadását és tiszteletét jelenti (Avalos, Tylka, és Wood-Barcalow, 2005; Wood-Barcalow, Tylka, és Augustus-Horvath, 2010). Azok, akik megbecsülik testüket, felismerik, hogy testük egyedi, és elfogadják hibáikat, erősségeiket egyaránt. Továbbá figyelnek testük szükségleteire, egészségvédő viselkedést folytatnak, illetve kognitívan visszautasítják a kultúra azon üzeneteit, amelyek a túlzott vékonyságot népszerűsítik (Homan és Tylka, 2014). Másik összetevője a test belső működésére irányuló figyelem (internal body orientation). Az egyén fókuszra arra irányul, hogy teste mit tud, mit érez, tehát nem a külső megjelenés van a központban (Homan és Tylka, 2014). Végül a harmadik összetevője a test funkcióira irányuló figyelem (body function orientation), azaz a test fizikai képességeivel való elégedettség és azok elfogadása (Homan és Tylka, 2014).

Jelen dolgozatban a testbecsülést helyeztük a középpontba. Hazai szakirodalomban kevés számú tanulmány található a témát illetően, illetve serdülő lányok körében még nem vizsgált jelenség Magyarországon (Béres, Czeglédi, és Babusa, 2013; Pikó, Kiss, és Gráczer, 2022). A testbecsülés jelentőségét már több tanulmány is kimutatta. A kutatások eredményei szerint a testbecsülés szorosan összefügg számos pszichológiai tényezővel, mint az önbizalom, a vonásoptimizmus, az étellel való elégedettség (Frisén és Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow és mtsai, 2010). Kapcsolatot mutattak ki a testbecsülés és a megjelenéssel való elégedettség között is (Alleva, Martijn, Veldhuis, és Tylka, 2016). Továbbá összefüggést találtak a testbecsülés és az egészségkárosító viselkedés mellőzése között, mint a dohányzás vagy az alkoholfogyasztás (Dumitrescu, Zetu, Teslaru, Dogaru, és Dogaru, 2008). Látható, hogy a testbecsülésnek számos pozitív hatása van, mind pszichológiai és egészségmagatartás vonatkozásban egyaránt.

Kutatásunk célja a testbecsülés és annak összefüggéseinek vizsgálata egészséggel kapcsolatos, pszichológiai, antropometriai és családdal kapcsolatos tényezőkkel, valamint a médiából érkező megjelenéshez kötődő elvárások internalizációjával (médiá internalizáció). Eredményeink hozzájárulhatnak olyan komplex programok létrehozásához, amelyek serdülő lányok testképének fejlesztésére irányulnak és céljuk a serdülő pszichológiai jólétének és egészségének védelme.

ELMÉLETI HÁTTÉR

A serdülőkor fontos átmenetet képez a gyermekkor és a felnőttkor között. Változás zajlik fizikai, érzelmi, pszichológiai és szociális téren egyaránt. A serdülőnek ezekhez a változásokhoz alkalmazkodnia kell. Konfúz, viharos időszaknak tekinthető, amely során a testkép dinamikusan változik. A serdülőkorban kiemelkedően fontos a megjelenés és a szociokulturális normáknak való megfelelés, ezáltal a testtel való aggodalmak előtérbe kerülnek, amelyek több módon mutatkozhatnak meg. Lányok esetében a biológiai változások következményeként (szélesebb csípő, megnövekedett zsírraktárak stb.) egyre távolítják a serdülőt a nyugati társadalmakban elfogadott női ideáltól (McCabe és mtsai, 2002). A lányok a bekövetkező fizikai változásokat inkább “kövéredésnek” vagy “kontrollvesztésnek” értelmezik, mint a nővé válási folyamatnak (Wertheim és Paxton, 2012). A biológiai és fizikai változások eltérő ütemben zajlanak, amely szintén nehézségek elé állítják a serdülő lányt. A korán érő lányoknál gyakoribb a depresszió, a szorongás, a rizikó viselkedés (Nierengarten, 2018). Felmérések szerint a serdülő lányok 40-70%-a elégedetlen a testével legalább két aspektusban (Levin és Smolak, 2002). Ezen felül a nyugati társadalmakban a serdülő lányok 50-80%-a szeretne vékonyabb lenni és 20-60%-a fogyókúrázik, hogy elérje a kívánt célt (Levin és Smolak, 2002). Extrém módszerekhez a lányok 12%-a nyúl, hogy megfeleljenek a nő ideálnak (Wertheim és Paxton, 2012).

A pozitív testkép fogalma az elmúlt 15 év alatt alakult ki, amelynek gyökerei a pozitív pszichológiában található (Tylka és Wood-Barcalow, 2015). Williams, Cash és Santos (2004) igazolták, hogy a pozitív testkép egy önálló, egységes fogalom. A pozitív testkép a test szeretetét és tiszteletét jelenti, amely magába foglalja olyan testrészek és jellegzetességek elfogadását is, amelyek nem felelnek meg a társadalom által elfogadott ideálnak. Ezenfelül a pozitív testképpel rendelkező személy megbecsüli teste egyedülállóságát és annak működését, az egyén testének előnyeire fókuszál, amely minimalizálja az észlelt tökéletlenségeket. Továbbá az illető szépnek, boldognak, magabiztosnak érzi magát és összességében jól érzi magát a bőrében. Figyel teste szükségleteire és gondoskodik róla. Mindezek egy sémába tömörülnek, ami lehetővé teszi az egyén számára, hogy a bejövő információt test-protektív módon értelmezze (Tylka, 2011). Tehát a pozitív testkép nem egyenes ellentéte a negatív testképnek, hanem egy több összetevőből álló konstruktum (Wood-barcalow és mtsai, 2010).

A pozitív testkép egyik összetevője a testbecsülés, amely azt a hálát tükrözi, amit az egyén saját testének működésével, egészségével és tulajdonságaival kapcsolatban érez. Az egyének testük fizikai megjelenésének kritizálása helyett figyelik és magasztalják testük működését. Az ideáltól való eltéréseket úgy értékelik, mint különleges tulajdonságok, amelyek egyedivé teszik őket (Tylka, 2011).

A testbecsülés fontosságát korábbi tanulmányok eredményei alátámasztják. Számos kutatás vizsgálta a fogalom összefüggéseit különböző faktorokkal, különböző populációkon. Kutatások eredményei szerint a testbecsülés szorosan összefügg az önbizalommal, az optimizmussal és az étellel való elégedettséggel, pozitív érzelmekkel (Alcaraz-Ibáñez, Cren Chiminazzo, Sicilia, és Teixeira Fernandez, 2017, Frisén és Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow és mtsai, 2010, Razmus és Razmus, 2017). Továbbá egy másik egyetemista nők körében végzett vizsgálat eredménye szerint a testbecsülés pozitívan korrelált az élvezeten alapuló fizikai aktivitással (Homan és Tylka, 2014). Ezenfelül a testbecsülés egyfajta védelmet is jelent a soványság-ideállal kapcsolatos társadalmi normák ellen (Iannantuono és Tylka, 2012). Egy amerikai tinédzserek körében végzett kutatás arról számolt be, hogy a káros szenvedélyek egyértelműen alacsonyabb testbecsüléssel járnak a lányok esetében (Jones, Winter, Pekarek, és Walters, 2018). Egy másik 12-16 éves serdülők körében végzett vizsgálat szoros negatív kapcsolatot talált a testbecsülés, valamint az egészségmagatartások közül a következők között: alkohol- és cigarettafogyasztás, fogyókúrás, míg a sportolással a kapcsolat pozitívnak bizonyult (Andrew és mtsai, 2016).

Kutatások a testbecsülést meghatározó, befolyásoló tényezőit is vizsgálták. A testbecsülést befolyásolja, hogy az egyén mennyire internalizálja az idealizált vékony testképet, hiszen ennek tükrében ítéli meg saját és mások testét is (Andrew és mtsai, 2016).

Látható, hogy a magas mértékű testbecsülésnek számos pozitív következménye és hatása van. Egy változásokkal terhelt időszakban, mint a serdülőkor fontos lehet a pozitív testkép kialakítása, hogy a fiatal fenntartsa mentális egészségét, egészségvédőviselkedést tanúsítson és jó teljesítményt tudjon nyújtani tanulmányai során.

AZ EMPIRIKUS KUTATÁS CÉLKITŰZÉSEI ÉS HIPOTÉZISEI

Dolgozatunk fókuszában a pozitív testkép egyik összetevője, a testbecsülés áll. Kutatásunk célja a testbecsülés és annak összefüggéseinek vizsgálata egészséggel kapcsolatos tényezőkkel (sportolás, egészséges táplálkozásra való odafigyelést, saját egészségi állapot megítélése, alkoholfogyasztás, dohányzás, fogyókúrás), pszichológiai tényezőkkel (önértékelés, étellel való elégedettség, testbecsülés, proaktív megküzdés, vonásoptimizmus), antropometriai tényezőkkel (testsúly, testmagasság, testalak megítélése) és családdal kapcsolatos tényezőkkel (családban előforduló elhízás, evészavar, szülők iskolai végzettsége, szocioökonómiai státusz, szülők családi állapota, tanuló által észlelt szülői nevelési stílus), valamint a médiából érkező megjelenéshez kötődő elvárások internalizációjával (média internalizáció).

Az empirikus vizsgálat mintája és módszertana

A mintát 454 középiskolás lány tanuló alkotta (14-20 évesek). A résztvevők 34,4%-a 9., 33%-a 10., 21,4%-a 11. és 11,4%-a 12. évfolyamra járt. Az iskolák kiválasztása kényelmi szempontok alapján történt. A lányok által preferált szakirányokat, specializációkat oktató intézményeket helyeztük előtérbe, pl. egészségügyi, művészeti képzést nyújtó szakiskolák (gimnáziumba 59,5%, szakközépiskolába 40,5% járt). Az adatfelvétel 2018. március és június között végeztük szegedi és hódmezővásárhelyi középiskolákban. Az adatgyűjtéshez papíralapú, önkitöltős kérdőívet használtunk. A kitöltést megelőzte a tanulók, szülők, tanárok tájékoztatása

és a szülői beleegyező nyilatkozatok megszerzése. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. Osztályfőnöki óra keretein belül történt a kérdőívek kitöltése és 30 percet vett igénybe a kitöltés. Az etikai engedélyt az SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola adta ki (eng. sz.: 2/2018)

Az empirikus vizsgálatban alkalmazott mérőeszközök

A kérdőív-batteria összetételét képező kérdések és kérdőívek különböző kategóriákba sorolhatók, mint demográfia, antropometria, egészséggel kapcsolatos tényezők, pszichológiai tényezők, és családdal kapcsolatos faktorok. A demográfiai kérdéskör információt adott arról, hogy a tanuló milyen típusú iskolába és hányadik osztályba jár, illetve, hogy milyen szakirányon tanul. Az antropometria kérdéscsoport információt adott a testmagasságról és a testsúlyról, amely értékekből később kiszámoltuk a testtömegindexet, valamint a saját testalak megítéléséről. Az egészséggel kapcsolatos kérdéscsoport adatot szolgáltatott a sportolási, a dohányzási és az alkoholfogyasztási szokásokról, valamint a saját egészségi állapot megítéléséről. Ezenfelül ebbe a kérdéskörbe soroltuk az étkezéssel kapcsolatos kérdéseket is, mint a fogyókúrázás és az egészséges táplálkozásra való odafigyelés. A pszichológiai tényezőkkel kapcsolatos kérdőívek a következők voltak: Test Megbecsülés Skála, Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív, Rosenberg Önértékelés Skála, Élettel való Elégedettség Skála, Proaktív Megküzdés Kérdőív, Életszemlélet Teszt. A családdal kapcsolatos kérdéskör információt adott a tanuló által észlelt szülői nevelési stílusról, a szülők végzettségéről, a szülők családi állapotáról és a szocioökonómiai státuszról. Továbbá a családban előforduló elhízásról és evészavaról.

1. A testbecsülés méréséhez a *Test Megbecsülés Skála* (Body Appreciation Scale-2; BAS-2; Tylka és Wood-Barcalow, 2015) használtuk, melyet Pikó és Obál adaptáltak magyar nyelvre (2018).
2. A médiából érkező megjelenéshez kapcsolódó szociokulturális elvárások internalizációjának méréséhez a *Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőívet* alkalmaztuk (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3, SATAQ-3; Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, és Heinberg, 2004), amelynek magyar nyelvű adaptációját Czeglédi és munkatársai végezték (2015).
3. *Rosenberg Önértékelés Skálát* (Rosenberg Self-esteem Scale — RSES; Rosenberg, 1965) használtuk az önértékelés méréséhez. A skála validitását Sallay, Martos, Földvári, Szabó, és Ittész (2014) végezték.
4. A szubjektív jóllét mérésére az *Élettel való Elégedettség Skálának* magyar nyelvre adaptált változatát alkalmaztuk (Martos, Sallay, Desfalvi., Szabó, és Ittész, 2014; Satisfaction with Life Scale, SWLS; Diener, Emmons, Larsen, és Griffin, 1985).
5. Az észlelt szülői nevelési stílus mérésére a *Mértékadó Nevelési Indexet* alkalmaztuk, amelynek magyar változatát Brassai és Pikó (2008) készítették el. (Authoritative Parenting Index; Jackson, Henriksen, és Foshee, 1998)
6. A proaktív megküzdési mód mérésére a Proactive Coping Inventory magyar adaptációját, a *Proaktív Megküzdés Kérdőívet* alkalmaztuk (Almássy, Pék, Papp, és Greenglass, 2014; Proactive Coping Inventory; Greenglass, Schwarzer, és Taubert, 1999).

7. A vonásoptimizmus mérésére szolgáló egyik leggyakrabban használt mérőeszköz az *Életszemlélet Teszt*. Tesztbattériánkban az *Életszemlélet Teszt* átdolgozott változatát alkalmaztuk (LOT-R) (Bérdi és Köteles, 2010); Life Orientation Test, LOT; Scheier és Carver, szó
8. A testalak értékeléséhez a *Fallon & Rozin (1985) emberalakrajz-tesztet* használtuk, ahol a megkérdezetteknek meg kell jelölni a saját testalakuknak megfelelőt, a maguk számára ideális testalakot, illetve a nők számára ideális testalakot.

A vizsgálat hipotézisei

Vizsgálatunk célja a pozitív testkép egyik összetevőjének, a testbecsülés és annak összefüggéseinek vizsgálata volt egészséggel kapcsolatos, pszichológiai, antropometriai és családdal kapcsolatos tényezőkkel, valamint a médiából érkező megjelenéshez kötődő elvárások internalizációjával. Ezek alapján hipotéziseinket nyolc nagy csoportba rendeztük, melyek a következők voltak.

I. A testbecsülés és antropometriai változók összefüggései

- H1: A testtömegindex negatív összefüggést mutat a testbecsüléssel.
Feltételezésünk teljesült.
- H2: A saját testalkat értékelése pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel.
Feltételezésünk teljesült.
- H3: Az ideális testalkat megítélése önmaga és a nők számára pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel.
Feltételezésünk nem teljesült.

II. A testbecsülés és az egészséggel kapcsolatos faktorok összefüggései

- H4: Az egészséges táplálkozásra való odafigyelés, a sportolás, a saját egészségi állapot jónak/kiválóan való értékelése pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és protektív szerepet töltenek be a testbecsülést illetően.
Feltételezésünk teljesült.
- H5: A dohányzás, alkoholfogyasztás, nagyívás, valamint a fogyókúrázás (múlt/jelen) negatív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek.
Feltételezésünk részben teljesült

III. A testbecsülés és a pszichológiai tényezők összefüggései

- H6: A vizsgált pszichológiai tényezők, mint az önértékelés, az étellel való elégedettség, a proaktív megküzdés és a vonásoptimizmus pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és protektív szerepet töltenek be a testbecsülést illetően.
Feltételezésünk teljesült.

IV. A testbecsülés és a családdal kapcsolatos változók összefüggései

- H7: A családban előforduló evészavar és elhízás negatív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek.
Feltételezésünk teljesült.
- H8: A szülők iskolai végzettsége és a társadalmi osztályba sorolás pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel.
Feltételezésünk részben teljesült.
- H9: A szülők reflektáló nevelési stílusa pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai a magas testbecsülésnek.
Feltételezésünk részben teljesült.
- H10: A szülők követelő nevelési stílusa negatív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek.
Feltételezésünk nem teljesült.

V. A médiából érkező megjelenéssel kapcsolatos elvárások internalizációjának összefüggései

- H11: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak az antropometriai változókkal (BMI, saját testalak értékelése, saját ideális testalak megítélése önmaga és a nők számára).
Feltételezésünk részben teljesült.
- H12: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak az egészséggel kapcsolatos változókkal (sportolás, jelen/múlt fogyókúrázás).
Feltételezésünk részben teljesült.
- H13: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak a családdal kapcsolatos tényezőkkel (családban előforduló elhízás/evészavar, szülők nevelési stílusa).
Feltételezésünk részben teljesült.
- H14: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái negatív összefüggést mutatnak a vizsgált pszichológiai változókkal (testbecsülés, étellel való elégedettség, önértékelés, vonásoptimizmus, proaktív megküzdés).
Feltételezésünk részben teljesült.

VI. A szülői nevelési stílus és a pszichológiai változók közötti összefüggések

- H15: A szülők reflektív nevelési stílusa pozitív összefüggést mutatnak a vizsgált pszichológiai tényezőkkel (vonásoptimizmus, proaktív megküzdés, önértékelés, testbecsülés, étellel való elégedettség) és prediktorai a pszichológiai faktoroknak.
Feltételezésünk teljesült.
- H16: A szülők követelő nevelési stílusa pozitív összefüggést mutatnak a vizsgált pszichológiai tényezőkkel (vonásoptimizmus, proaktív megküzdés, önértékelés, testbecsülés, étellel való elégedettség).
Feltételezésünk részben teljesült.

VII. A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata

- H17: A testbecsülés mediálja a média internalizáció (mind a négy alskála esetében) és az önértékelés közötti kapcsolatot.
Feltételezésünk részben teljesült.
- H18: A testbecsülés mediálja a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatot.
Feltételezésünk teljesült.
- H19: A testbecsülés mediálja a fogyókúrázás (múlt/jelen) és a saját testalak értékelése közötti kapcsolatot.
Feltételezésünk részben teljesült.

VIII. A média internalizáció, pszichológiai tényezők és a testbecsülés együttes hatásának vizsgálata egészséggel kapcsolatos tényezőkre

- H20: A média internalizáció, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők együttesen hatnak az egészséggel kapcsolatos tényezőkre.
Feltételezésünk részben teljesült.

FŐBB EREDMÉNYEINK BEMUTATÁSA

Hipotéziseink első csoportja a testbecsülés és az antropometriai változók közötti összefüggésekre vonatkoztak. Eredményünk a testbecsülés és a testtömegindex közötti korreláció tekintetében negatív, gyenge összefüggést mutat. Tehát, aki mintánkban magasabb testtömegindexszel rendelkezett az alacsonyabb testbecsüléssel járt együtt (Obál, A., Hamvai, Cs., Pikó, B. (2019). A nemzetközi irodalomban vegyes eredmények találhatóak a testtömegindex és a testbecsülés összefüggését illetően (He és mtsai, 2020; Swami és mtsai, 2008a,b; Tylka és Wood-Barcalow, 2015). Az eredményeket a megjelenéssel kapcsolatos eltérő kulturális normák és az etnikai hovatartozás következményével is magyarázzák.

A saját testalak megítélése és a testbecsülés között gyenge, pozitív előjelű korreláció van. A testbecsülés a saját ideális testalak és a nők számára általánosságban ideális testalak megítélése között nem kaptunk szignifikáns korrelációt. A saját testalak értékelése és a testbecsülés közötti összefüggés gyenge, pozitív (Obál, A., Hamvai, Cs., Pikó, B. (2019). Az előbb tárgyalt faktorok közötti összefüggéseket a kulturális hovatartozás módosíthatja (Lemoine és mtsai, 2018). Jelentős különbségek lehetnek ugyanis abban, hogy a vékony testkép internalizációja milyen mértékben válik társadalmi normává (Andrew, 2016). Az ideális testalak megítélése saját, illetve a nők számára általában és a testbecsülés között nem találtunk összefüggést. Valószínűsíthető, hogy e tényező tekintetében más faktorok pl. a társadalmi norma és az internalizáció nagyobb hatással vannak, mint a testbecsülés önmagában (Obál, A., Hamvai, Cs., Pikó, B. (2019).

Második nagy hipotézis csoportunk a testbecsülés és az egészséggel kapcsolatos tényezők összefüggéseit tartalmazta. A sportolás, az egészséges táplálkozásra való odafigyelés és a testbecsülés között pozitív, gyenge összefüggést kaptunk (Obál, A., Hamvai, Cs., Pikó, B. (2019). Azaz azon serdülő lányok, akik sportoltak vagy odafigyeltek táplálkozásukra magasabb testbecsüléssel jár együtt. Ez egybecseng korábbi adatokkal (Andrew és mtsai, 2016; Homan és Tylka, 2014). Az eredmény egyik lehetséges magyarázata, hogy akik sportolnak vagy

odafigyelnek az étkezésükre egészségtudatosak mivel azért teszik, hogy egészségüket megőrizzék. Másik lehetséges magyarázat, hogy a kinézetük javítása érdekében folytatott viselkedés. További lehetséges magyarázat, hogy a médiában prezentált „egészségtudatos” trendnek való megfelelés, ami miatt sportolnak vagy odafigyelnek a táplálkozásukra a mintánkat alkotó serdülők. A saját egészségi állapot megítélése és a testbecsülés között közepesen erős, pozitív összefüggés van. Azaz akik jónak/kiválónak értékelték egészségüket együtt jár egy magasabb szintű testbecsüléssel. A múltban történt fogyókúrázás, a jelenlegi fogyókúrázás és a testbecsülés között negatív, gyenge összefüggést kaptunk. Azaz akik a jelenben vagy a múltban fogyókúráztak együtt jár egy alacsonyabb mértékű testbecsüléssel Obál, A., Hamvai, Cs., Pikó, B. (2019). Korábbi vizsgálatok is szoros kapcsolatot találtak a testbecsülés és a fogyókúrázás között (Andrew és mtsai, 2016). Ennek az eredménynek egyik lehetséges magyarázata a megjelenés javítása érdekében tett cselekvés, azért fogyókúrázik a serdülő mert jobban szeretne kinézni. Másik lehetséges magyarázat az egészségtudatoság, azaz egészsége javítása érdekében folytat fogyókúrát az egyén. További magyarázat lehet, hogy a médiában prezentált „fogyókúra” terndnek szeretne megfelelni. A nagyivás, az alkoholfogyasztás és a dohányzás tekintetében eredményeinkből látható, hogy a dohányzás és az alkoholfogyasztás negatív összefüggést mutat a testbecsüléssel. Ez megfelel korábbi vizsgálatok eredményeinek (Dumitrescu és mtsai, 2008; Jones és mtsai, 2016). Ugyanakkor, míg a korábbi tanulmányok összefüggést találtak a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a test megbecsülése között is (Dumitrescu és mtsai, 2008; Jones és mtsai, 2018; Kennedy és mtsai, 2019; Neumark-Sztainer és mtsai, 2006), mi csak enyhe a nagyivás esetén kaptunk szignifikáns eredményt. Negatív összefüggést találtunk a testbecsülés és a nagyivás között.

A harmadik nagy hipotézis csoportot a testbecsülés és a pszichológiai tényezők összefüggései alkották. Feltételeztük, hogy vizsgált pszichológiai tényezők, mint az önértékelés, az étellel való elégedettség, a proaktív megküzdés, valamint a vonásoptimizmus pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és protektív szerepet töltenek be a testbecsülést illetően. A testbecsülés és az önértékelés között erős, pozitív összefüggés áll fenn. Míg, az étellel való elégedettség, a proaktív megküzdés és a vonásoptimizmus változók közepesen erős, pozitív összefüggésben állnak a testbecsüléssel (Pikó, B. Obál, A. (2018). A fenti eredményeink alátámasztják azokat a korábbi feltételezéseket, amelyek szerint a testbecsülés szorosan összefügg az önértékeléssel, tehát a magasabb szintű önértékelés hozzájárulhat a testünkhöz való pozitív hozzáálláshoz és fordítva (Alleva és mtsai, 2016; Frisén és Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow és mtsai, 2010). További kutatások eredményei szerint a testbecsülés szorosan összefügg az önértékeléssel, az optimizmussal és az étellel való elégedettséggel is (Frisén és Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow és mtsai, 2010).

A következő hipotézis csoportunk a médiából érkező megjelenéssel kapcsolatos elvárások internalizációjának összefüggései. Feltételeztük, hogy a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái negatív összefüggést mutatnak a vizsgált pszichológiai változókkal (testbecsülés, étellel való elégedettség, önértékelés, vonásoptimizmus, proaktív megküzdés) és védőfaktorai az internalizációnak. A testbecsülés negatív, közepesen erős összefüggést mutat az internalizáció általános alszkálával és negatív, gyenge összefüggésben áll az internalizáció kisportolt, a nyomás és az információ alszkálákkal. Az étellel való elégedettség negatív, gyenge korrelációt mutat az internalizáció általános, az internalizáció kisportolt és a nyomás alszkálákkal. Az önértékelés negatív, közepesen erős korrelációban áll az internalizáció általános alszkálával továbbá negatív, gyenge összefüggést mutat az internalizáció kisportolt, a nyomás és az információ alszkálákkal. A vonásoptimizmus negatív, gyenge korrelációt mutat az

internalizáció általános, az internalizáció kispórtolt és a nyomás alszkalákkal. A proaktív megküzdés negatív, gyenge összefüggést mutat az internalizáció általános és a nyomás alszkalákkal. Eredményeinkből látható, hogy az önértékelés, a testbecsülésen kívül a legfontosabb védőfaktor. Korábbi kutatási eredmények is hangsúlyozzák ezek pozitív hatását (Clay és mtsai, 2005; Furnham és mtsai., 2002).

Végül a Strukturális Egyenleteken Alapuló (SEM) elemzéssel a célunk az volt, hogy megnézzük, a médiahatás, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők együtt milyen hatással vannak a negatív és a pozitív egészséggel kapcsolatos tényezőkre. Előző vizsgálatok kimutatták, hogy van ezen tényezők között összefüggés, azonban a SEM elemzéssel ezen faktorok együttes, komplex hatását szeretnénk volna ellenőrizni. Az egészséggel kapcsolatos pozitív faktorok csoportját a sportolás, a saját egészségi állapot megítélése és az egészséges étkezésre való odafigyelés képezték. Az egészséggel kapcsolatos negatív faktorok csoportját a dohányzás, alkoholfogyasztás, valamint a nagyívás képezték. A média internalizációt a négy alszkalá alkotta (internalizáció általános, internalizáció kispórtolt, média nyomás, média információ) míg a pszichológiai tényezők közé a proaktív megküzdés, a vonásoptimizmus, az étellel való elégedettség és az önértékelés került. A kidolgozott SEM modell jó illeszkedést mutatott. A SEM modellben a médiahatás, valamint a testbecsülés mutatott szignifikáns előrejelző hatást az egészséggel kapcsolatos pozitív faktorok csoportjára. Ezek közül is a testbecsülés bírt a legerősebb hatással erre a csoportra. További eredmények szerint a vizsgált pszichológiai tényezők és a testbecsülés között erős, pozitív kapcsolat állt fenn, illetve a pszichológiai tényezők gyenge, negatív kapcsolatot mutattak a média internalizációval. A testbecsülés és a média internalizáció között közepesen erős negatív, kapcsolat állt fenn. Eredményeink a vizsgált tényezők együttes hatása alapján azt mutatták, hogy csak az egészséggel kapcsolatos pozitív faktorokat alkotó csoport tényezőire vannak hatással az általunk bevont változók, az egészséggel kapcsolatos negatív tényezőket tartalmazó csoport faktoraira nem. Az egészséggel kapcsolatos pozitív faktorokat tartalmazó csoport legerősebb prediktora a testbecsülés, illetve a média internalizáció. Eredményünk egybeesik korábbi korrelációs vizsgálatainkkal, illetve a szakirodalomban fellelhető eredményekkel. Összességében elmondható, hogy a testbecsülés pozitív szerepe a pszichológiai jól-lét, az egészségviselkedés fenntartásában és kialakulásában kiemelkedően fontos.

ÖSSZEGZÉS

Doktori disszertációnkban serdülő lányok testképének alakulásában szerepet játszó tényezők hatását vizsgáltuk. A testképen belül a pozitív testkép egyik összetevőjét, a testbecsülést emeltük ki és összefüggéseit néztük különböző antropometriai, egészséggel kapcsolatos tényezőkkel, családdal kapcsolatos és pszichológiai faktorokkal, illetve a médiából érkező megjelenéssel kapcsolatos elvárások internalizációjával. Eredményeink rávilágítottak a testbecsülés fontosságára a pozitív testkép kialakításában és fenntartásában, valamint a pszichológiai jól-lét és az egészségviselkedésben játszott pozitív szerepére (Piko, B.F., Obál, A., Mellor, D. (2020). A szülői nevelési stílus és a testbecsülés kapcsolatának eredményei rámutattak a kontextuális hatások, a családi környezet és a családi interakciók szerepére a serdülő lányok testképének alakulásában. (Obál, A., Hamvai, C., Merve, B., & Piko, B. F. (2021). A médiában látható megjelenéssel kapcsolatos üzenetek vizsgálati eredményei

megerősítik annak fontosságát, hogy a testképről, valamint a média hatásairól beszélni kell a serdülőkkel, mind a családon belül, mind tágabb környezetben, mint például az iskolákban (Pikó, B. Obál, A. (2018, 2019)

Eredményeink hozzájárulhatnak olyan komplex egészségnevelő programok kidolgozásához, amelyek a pozitív testkép kialakítására és fenntartására irányulnak. Az egészségnevelési programoknak érdemes lenne kitérniük a médiatudatosság erősítésére és a média által közvetített üzenetek, pl. a vékony testalkat propagálása, a nem valós képek bemutatása elleni reziliencia kifejlesztésére. Ezenfelül, amint eredményeink is mutatják, az önértékelés, az önelfogadás támogatása szintén lényeges egészségnevelési elem, ami valamennyi problémaviselkedés megelőzés szempontjából is meghatározó lehet. Valamint a programok fókuszába nemcsak a negatív testképet és annak rizikótényezőit, veszélyeit kellene állítani, hanem a pozitív testkép és a testbecsülés fontosságát is érdemes lenne kiemelni. Lényeges lenne a pozitív testkép protektív tényezőinek hangsúlyozása is, a már meglévő erőforrások erősítése és további védőfaktorok kialakítása. Hatékonyabb lehet, ha olyan üzeneteket küldünk a serdülőknek, amelyek a testtel való elégedettséget segítik, illetve azon törekvést, hogy gondoskodjanak testükről. Yager és munkatársai (2013) áttekintették a 2000-től publikált iskolai testképre irányuló nevelőprogramokat. A hatékony programok a médiaműveltségre, az önértékelésre és a kortársak befolyására összpontosító tevékenységeket tartalmaztak. Jelenleg is számos testképre irányuló program fut a világban. Ilyen például a Dove önbizalom program, amely nemcsak önségítő jellegű anyagokkal szolgál, hanem tanároknak és szülőknek is ad támponokat a serdülőkkel való, testképpel kapcsolatos beszélgetésekhez. Egy másik program a "The body positive" program céljai között szerepel, hogy inspirációt és gyakorlati eszközöket adjon a saját testhez, az ételhez, a testmozgáshoz való viszony megváltoztatásához. Ausztráliában a „Body safety: Imagine me”, pozitív testkép kialakítására irányuló program az egészség fizikai, érzelmi és mentális aspektusokat is előtérbe helyezi. Arra ösztönzi a diákokat, hogy ismerjék fel saját értékeiket és értsék meg a médiából és a társadalomból érkező üzenetek hatásmechanizmusát, hogy azok milyen módon befolyásolják érzéseiket, gondolataikat saját testükkel kapcsolatban és hogyan befolyásolják étkezési és sportolási szokásaikat. Magyarországon az egészségnevelési programok még ritkán fókuszálnak a pozitív testkép kialakítására, kutatásunk eredményeivel szeretnénk hozzájárulni ilyen elősegítő és megerősítő program kialakításához.

IRODALOMJEGYZÉK

- Alcaraz-Ibáñez, M., Cren Chiminazzo, J.G., Sicilia, Á., & Teixeira Fernandez, P. (2017). Examining the psychometric properties of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adolescents. *Psychology, Society and Education*, 9(3), 505–15. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i3.1101>
- Alleva, J.M., Martijn, C., Veldhuis, J., & Tylka, T.L. (2016). A Dutch translation and validation of the Body Appreciation Scale-2: An investigation with female university students in the Netherlands. *Body Image*, 19, 44–48. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.008>
- 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.
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–74. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>. Epub 2016 Jan 4.
- Avalos, L., Tylka, T.L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- 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. <https://doi.org/10.1556/mpszle.65.2010.2.7>
- Béres, A., Czeglédi, E., & Babusa, B. (2013). A testedzésfüggőség és a testkép vizsgálata fitnessedzést végző nők körében. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 14(2), 91–114. <https://doi.org/10.1556/Mental.14.2013.2.1>
- Brassai, L. & Pikó, B. (2008). Egyéni, családi és transzperszonális tényezők szerepe a táplálkozáskontrollban serdülőknél. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(2), 165–181. <https://doi.org/10.1556/Mental.9.2008.2.5>
- Cash, T.F. (2004). Body image past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash TF. (2011). Cognitive-behavioral perspective on body image. In: *Body image. A handbook of science, practice and prevention.* (Eds.: Cash TF Pruzinsky T.) Guilford Press, New York, 39–48.
- 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. <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. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.001>
- Diener, E., Emmons, E. R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dumitrescu, A.L., Zetu, L., Teslaru, S., Dogaru, B.C., & Dogaru, C.D. (2008). Is it an association between body appreciation, self-criticism, oral health status and oral health-related behaviors? *Romanian Journal of Internal Medicine*, 46(4), 343–350.

- Fallon, A., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perception of desirable body shapes. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102–105. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.94.1.102>
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, 7(3), 205-212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Furnham, A., Moutafi, J., & Baguma, P. (2002). A cross-cultural study on the role of weight and waist-to-hip ratio on female attractiveness. *Personality and Individual Differences*, 32(4), 729-745. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00073-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00073-3)
- 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>
- He, J., Sun, S.; Lin, Z.; & Fan, X. (2020). The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body Image*, 34, 10-26. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.006>.
- Helman, C.G. (2003). *Kultúra, egészség és betegség*. Medicina Kiadó, Budapest.
- Homan, K.J., & Tylka, T.L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>.
- Iannantuono, A.C., & Tylka TL. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image*, 9(2), 227–235. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>
- 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. <https://doi.org/10.1177/109019819802500307>
- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2022). Media pressures, internalization of appearance ideals and disordered eating among adolescent girls and boys: testing the moderating role of body appreciation. *Nutrients*, 14(11), 2227. <https://doi.org/10.3390/nu14112227>
- Jones, A, Winter, V.R., Pekarek, E., & Walters, J. (2018). Binge drinking and cigarette smoking among teens: Does body image play a role? *Children and Youth Services Review*, 91, 232–236. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.06.005>
- Kennedy, A.K., Schneiderman, J.U., & Winter, V.R. (2019). Association of body weight perception and unhealthy weight control behaviors in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 96, 250-254. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.053>
- Klump Kl. (2013). Puberty as a critical risk factor for eating disorders: A review of human and animal studies. *Hormones and Behavior*, 64(2), 399–410. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.02.019>
- Levine, M.P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescents. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). New York, NY: Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.9>
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A., & Finemore, J. (2002). The role of puberty, media and popularity with peers on strategies to increase weight, decrease weight and increase muscle tone among adolescent boys and girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 145-154. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(01\)00272-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(01)00272-0)

- Neumark –Sztanier D., Bauer, K.W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls?. *Journal of Adolescent Health, 47*(3), 270-276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001>.
- Nierengarten, M.B. (2018). Suicide attempts and ideation among teens are on the rise. *Contemporary Pediatrics, 35*(8), 32-34.
- Pikó, B., Kiss, H., & Gráczter, A. (2022). Fiatal nők testértékelésének összefüggése étkezési zavarokkal és pszichológiai jellemzőkkel. *Orvosi Hetilap, 163*(27), 1082-1088. <https://doi.org/10.1556/650.2022.32518>
- Rasmus, M., & Rasmus, W. (2017). Evaluating the psychometric properties of the Polish version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image, 23*, 45-49. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.004>
- Ricciardelli, L.A., & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image from development to preventing dissatisfaction*. Routledge, Abingdon, Eng., 2016, p.55. <https://doi.org/10.4324/9781315849379>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): Alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 15*(3), 259–275. <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. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Swami, V., Hadji-Michael, M., & Furnham, A. (2008a). Personality and individual difference correlates of positive body image. *Body Image, 5*(3), 322–325. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.007>
- Swami, V., Stieger, S., Haubner, T., & Voracek, M. (2008b). German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image, 5*(1), 122-127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.10.002>
- 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. <https://doi.org/10.1002/eat.10257>
- Tylka, T.L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. In *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed), Cash TF, Smolak L (eds.) Guilford Press, New York, 56–64.
- Tylka, T.L., & Wood-Barcalow, N.L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image, 14*, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Yager, Z., & O’Dea, J. (2010). A controlled intervention to promote a healthy body image, reduce eating disorder risk and prevent excessive exercise among trainee health education and physical education teachers. *Health Education Research, 25*(5), 841–852. <https://doi.org/10.1093/her/cyq036>
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2016). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: Results from the Belgian health

interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1591-4>

Wertheim, E.H., & Paxton, S.J. (2012). Body image development – adolescent girls. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 187-193). London, UK: Academic Press.

Williams, E.F., Cash, T.F., & Santos, M.T. (2004). Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences. Paper presented at the 38th Annual Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA.

Wood-Barcalow, N.L., Tylka, T.L., & Augustus-Horvath, C.L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

A JELÖLT DISSZERTÁCIÓHOZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓI

Obál, A., Tari, G. R., & Pikó, B. (2023). A pozitív testkép kialakításának lehetőségei serdülő lányok körében: Julia V. Taylor: *The Body Image Workbook for Teens: Activities to Help Girls Develop a Healthy Body Image in an Image-Obsessed World*. *Iskolakultúra*, 33(8), 95–98. <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/44132>

Obál, A., Hamvai, C., Merve, B., & Pikó, B. F. (2021). A szülői nevelési stílus összefüggése pszichológiai és egészségjellemzőkkel serdülő lányok körében. *Iskolakultúra*, 31(3), 3–18. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2021.03.3>

Piko, B.F., Obál, A., Mellor, D. (2020). Body appreciation in light of psychological, health- and weight-related variables among female adolescents. *Europe’s Journal of Psychology*, 16(4), 676-687. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i4.2183>

Obál, A., Hamvai, Cs., Pikó, B. (2019). A testbecsülést befolyásoló tényezők vizsgálata serdülő lányok körében. *Egészségfejlesztés*, 60(2), 6-17. <https://doi.org/10.24365/ef.v60i1.396>

Obál, A., Pikó, B. (2019). A közösségi média szerepe a megjelenéssel kapcsolatos attitűdök alakulásában serdülő lányok körében. *Psychiatria Hungarica*, 34, Supp., 93-94.

Pikó, B. Obál, A. (2018). A médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdök összefüggése a serdülő lányok testképével és pszichológiai tényezőkkel. *Magyar Pedagógia*, 118(4), 309-325. <https://doi.org/10.17670/MPed.2018.4.309>