

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

Obál Annabella

**Pozitív testképpel összefüggő tényezők vizsgálata
serdülőkorú lányok körében**

PhD-értekezés

Témavezető:

Prof. Dr. Pikó Bettina, D.Sc.

egyetemi tanár



Szeged, 2024

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	3
1. ELMÉLETI MEGALAPOZÁS	6
1.1. A TESTKÉP FOGALMI ÁTTEKINTÉSE ÉS KIALAKULÁSA	6
1.1.1. A testkép fogalma.....	6
1.1.2. A testkép kialakulása.....	8
1.2. SERDÜLŐKORBAN BEKÖVETKEZŐ VÁLTOZÁSOK HATÁSA A TESTKÉPRE.....	9
1.2.1 A serdülő lányok testképe.....	10
1.3. A TESTKÉP KIALAKULÁSÁRA/FOMÁLÓDÁSÁRA HATÓ TÉNYEZŐK ELMÉLETI MODELLJEI.....	13
1.3.1. Szociokulturális perspektíva.....	13
1.3.2. Evolúciós perspektíva.....	15
1.3.3. Genetika és idegtudomány perspektíva	18
1.3.4. Kognitív-viselkedés perspektíva.....	19
1.3.5. Feminista perspektíva.....	22
1.3.6. Pozitív pszichológia perspektíva	23
1.4. A NEGATÍV ÉS POZITÍV TESTKÉP MEGHATÁROZÁSA.....	25
1.4.1. A negatív testkép fogalma	25
1.4.2 A pozitív testkép fogalma.....	28
1.5. A TESTBECSÜLÉS (BODY APPRECIATION) FOGALMÁNAK MEGHATÁROZÁSA	31
1.5.1. A testbecsülés mérése.....	33
1.6. A TESTKÉP KIALAKULÁSÁT MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK	34
1.6.1. A család szerepe a testkép kialakulásában	34
1.6.1.1. Az anyák szerepe a testkép formálódásban.....	35
1.6.1.2. Az apák szerepe a testkép formálódásban	36
1.6.1.3. A testvérek szerepe a testkép formálódásban.....	37
1.6.2. A kötődés szerepe a testkép kialakulásában.....	38
1.6.3. A nevelési stílus szerepe a testkép alakulásában.....	39
1.6.4. A média szerepe a testkép alakulásában.....	42
1.6.5. A kortársak szerepe a testkép alakulásában.....	44
2. SERDÜLŐ LÁNYOK TESTBECSÜLÉSÉNEK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA	47
2.1. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT.....	47
2.1.1. Az empirikus vizsgálat célja.....	47
2.1.2. A vizsgálat hipotézisei.....	48
2.1.3. Minta és eljárás.....	51
2.1.4. Méréseszközök.....	52
2.2. EREDMÉNYEK.....	57
2.2.1. Az empirikus kutatás jellemzői és az alkalmazott statisztikai próbák.....	57
2.2.2. Az alkalmazott skálák megbízhatósági mutatói	58
2.2.3. A vizsgált változók leíró statisztikája.....	59
2.2.4. A vizsgált változók közötti összefüggések	62
2.2.5. A változók regresszióanalízis eredményei	69
2.2.6. A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata.....	77
2.2.7. Strukturális egyenlet modellezése	81
2.3. DISZKUSSZIÓ	83
2.3.1. A testbecsülés és antropometriai változók összefüggései	83
2.3.2. A testbecsülés és az egészséggel kapcsolatos tényezők összefüggései.....	85
2.3.3. A testbecsülés és a pszichológiai tényezők összefüggései	88
2.3.4. A testbecsülés és a családdal kapcsolatos változók összefüggései.....	89
2.3.5. A médiából érkező, megjelenéssel kapcsolatos elvárások internalizációjának összefüggései.....	91
2.3.6. A szülői nevelési stílus és a pszichológiai változók közötti összefüggések.....	97

2.3.7. A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata.....	101
2.3.8. Strukturális egyenleteken alapuló (SEM) elemzés.....	103
2.4. A KUTATÁS HIÁNYOSSÁGAI.....	104
2.5. ÖSSZEGZÉS	106
IRODALOMJEGYZÉK.....	108
TÁBLÁZATOK, ÁBRÁK JEGYZÉKE	130
MELLÉKLET.....	132
A JELÖLT DISSZERTÁCIÓHOZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓI	145
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	146

BEVEZETÉS

A serdülőkori gyors és szembetűnő változásokkal járó időszak a felnőtté válás folyamatában. Jelentős mértékű fejlődés tapasztalható többek között a fizikai megjelenésben, annak megítélésében, a hangulatban, a másokkal való interakcióban (Ricciardelli és Yager, 2016). Kutatások eredményei rávilágítottak arra, hogy lányok esetében a serdülőkori 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 testkép fejlődésére vonatkozó megfigyelések szerint a testkép kialakulására és az azzal kapcsolatos élményekre hatással vannak a múltbéli tapasztalatok, a környezeti tényezők, az adott körülmények és a pszichés folyamatok is (Cash, 2011). Mindez felhívja a figyelmet arra, hogy a negatív testkép, a testtel való elégedetlenség, a testképzavar olyan jelenségek, amelyek mélyen a gyermekkorban gyökereznek; a korai tapasztalatok tehát erőteljes hatást gyakorolnak ezen állapotokra (Cash, 2011). A serdülőkori biológiai és pszichoszociális változásai még erőteljesebben befolyásolják a testhez való viszonyulást, ami megmutatkozik abban, hogy egyre nagyobb szerepet kap a testkép az önértékelésben (Levin és Smolak, 2002). Mindezekből láthatjuk, hogy a serdülő lányok esetében a testképről való vélekedés kulcskérdés lehet az evési és táplálkozási zavarok és az evéssel összefüggő kórképek megelőzésében.

A sikeres prevencióhoz azonban pozitív irányú egészségfejlesztési megközelítésre is szükség van. A testkép kutatásában két fő irányzatot különböztethetünk meg. Az egyikbe a patológia fókuszú kutatások tartoznak, melyek a kockázati tényezők megértésére, prevencióra, kezelésre helyezik a hangsúlyt (Tylka, 2011). A másik fő irányzat a pozitív testkép protektív tényezőit keresi, melyek megvédik az egyéneket a negatív testkép kialakulásától (Choate,

2005). Mivel a testtel való elégedetlenség lényegesen gyakoribb témája a kutatásoknak, jelen vizsgálatunk fókuszába a pozitív viszonyulást állítottuk, amelyről jóval kevesebbet tudunk.

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 fókusza 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 fizikai képességeire irányuló figyelem (body function orientation) (Homan és Tylka, 2014).

Jelen dolgozatban a testbecsülést helyeztük a középpontba. Hazai szakirodalomban kevés számú tanulmány található a témát illetően, illetve Magyarországon serdülő lányok körében még nem vizsgált jelenség (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 alkoholfogyasztás (Dumitrescu, Zetu, Teslaru, Dogaru és Dogaru, 2008). Andrew és munkatársai longitudinális vizsgálata szerint a testbecsülés előre jelezte a fogyókúrázást, az alkohol- és cigarettafogyasztás csökkenését, valamint a fizikai aktivitás növekedését 1 évvel később (Andrew, Tiggemann és Clark, 2016). Látható, hogy a testbecsülésnek számos pozitív hatása van, mind pszichológiai, mind egészségmagatartás vonatkozásában 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) magyar serdülő lányok körében. Eredményeink hozzájárulhatnak olyan komplex programok

kifejlesztéséhez, amelyek serdülő lányok testképének fejlesztésére irányulnak és céljuk a serdülők pszichológiai jólétének és egészségének védelme.

A dolgozat két nagy részre tagolódik. Az első nagy egység az elméleti háttérrel mutatja be. A testkép fogalmát különböző szakterületek más módon definiálják, így először meghatározásra kerül – a dolgozatban tárgyalt szempontból – a fogalom, majd bemutatásra kerül a vizsgált populáció szemszögéből a testképpel való kutatások relevanciája. Az elméleti háttér magába foglalja a testkép formálódására ható tényezők elméleti modelljeinek bemutatását és bevezetésre kerülnek a pozitív és a negatív testkép fogalmak. A dolgozat ismerteti a pozitív testkép összetevőit, kialakulását segítő és fenntartó tényezőit, emellett a pozitív testkép folyamatát és annak következményeit is tárgyalja. Az elméleti rész a testbecsülés fogalmának definiálásával, annak mérési lehetőségével és relevanciájával zárul. A dolgozat második nagyobb egységét az empirikus vizsgálat alkotja. Ezen egység ismerteti a vizsgálat céljait, a kutatási kérdéseket és a hipotéziseket. Továbbá áttekintést ad a vizsgált populációról, az eljárás menetéről és az alkalmazott mérőeszközökről, majd részletesen bemutatja az eredményeket, kitér a vizsgálat hiányosságaira és az eredmények jövőre vonatkozó fontosságára, alkalmazhatóságára.

1. ELMÉLETI MEGALAPOZÁS

1.1. A TESTKÉP FOGALMI ÁTTEKINTÉSE ÉS KIALAKULÁSA

1.1.1. A testkép fogalma

A testkép fogalma a 20. század elején jelent meg az ideg-elmegyógyászat keretein belül. A szakirodalomban – az egységes meghatározás hiányának következményeként – szak kifejezések sokaságát alkalmazzák, mint például testvázlat, testséma, testértékelés, testtudat, vizuális-poszturális testmodell, testhatár stb. Ezek a kifejezések gyakran szinonimaként is megjelennek (Szabó 2000, 59 o.).

A fogalom meghatározásának összetettségéhez hozzájárul az is, hogy a különböző szakterületek különböző módon értelmezik azt. A szakirodalomban fellelhető meghatározások egyrészt neurológiai és neuropszichológiai szempontból, másrészt pszichopatológiai és pszichológiai szempontból tekintenek a fogalomra. Szabó (2000) javasolja, hogy a testvázlat kifejezést neurológiai, neuropszichológiai értelemben alkalmazzák, a testkép kifejezést pedig pszichológiai értelemben.

A neurológiai és neuropszichológiai értelmezés szerint a „testvázlat a saját test perifériáisan, sematikusan tudatos, strukturált, plasztikusan határolt térbeli percepciója, amely folyamatosan változik bizonyos körülmények között” (Szabó, 2000, 61. o.). A testvázlat kialakulásában proprioceptív, vizuális, tapintási, kinesztéziás és vesztibuláris információk játszanak szerepet (Szabó 2000, 61 o.).

Megemlítendő kifejezés a témakörben, a pszichiátriában használt „testalak” (body shape) fogalma, ami az ember objektív és külső mércéjére utal, amelyet a súly, a magasság, a karok/lábak hossza, a derék, a csípő és a karok átmérője, a teljes vagy részleges térfogat, a bőr és a haj szerkezete és színe alkot (Grogan, 2006). A DSM-5 és BNO-11 szerint a testalak kritériumként szerepel az egyes evési és táplálkozási zavarokban, ezért a fogalom elhelyezése a témakörön belül szükséges.

A pszichopatológia és pszichológia értelmezésében a „testképen az egyén saját testével kapcsolatos pszichológiai élményeit és attitűdjeit értjük, valamint azt a módot, ahogyan ezek az élmények szerveződnek” (Szabó, 2000, 61 o.). Jelen dolgozatban a testkép fogalmát pszichológiai és pszichopatológiai meghatározásában értelmezzük.

Grogan (2008) tanulmányában a testképet úgy definiálja, mint az egyén – testével kapcsolatos – észleléseinek, gondolatainak, érzéseinek összességét (Grogan, 2008). Tehát a testkép egy multidimenzionális konstruktum, amely perceptuális, kognitív, affektív és viselkedéses dimenziókból épül fel (Banfield és McCabe, 2002). A kognitív, affektív és viselkedéses dimenziókat együttesen a testkép attitűdinális komponensének is szokás nevezni, mivel az egyén saját testéhez való viszonyulását mutatják meg (Keeton, Cash és Brown, 1990). Keeton és mtsai, 1990; Gardner, 1996). Az affektív összetevő az egyén saját testével kapcsolatos érzéseit foglalja magába, ide tartoznak például a test alakjához, méretéhez társuló érzések. A kognitív elem az egyén saját testével kapcsolatos gondolkodását, vélekedését, ítéleteit, hiedelmeit tartalmazza. A harmadik elem az egyén viselkedésére utal, amelyeket akkor végez, mikor elégedetlen testével (például testedzés, fogyókúrázás) (Cash, 2004; Grogan, 2008).

Az utóbbi években, a témában végzett kutatások eredményeinek köszönhetően feltételezik, hogy az attitűd komponens mögött neurális reprezentációk állnak, tehát ezek az idegi folyamatok szenzomotoros információként a testkép részévé válnak (Marton, 2005; Stamenov, 2005). Így a testkép egy szenzomotoros dimenziót is tartalmaz, amelyet a jelenlegi szakirodalom testsémának (body schema) nevez (Stamenov, 2005). A testséma a saját test folyamatosan változó idegi leképződése, amely szenzoros (proprioceptív, vesztibuláris, taktilis, vizuális) és motoros információk alapján alakul ki (Stamenov 2005). Irvine és munkatársai szerint a test belső reprezentációja két szintre osztható (Irvine, McCarty, McKenzie, Pollet, Cornelissen, Tovée és Cornelissen, 2019). Egy perceptuális szintre, ez a testkép, és egy motoros szintre, ez a testséma. Az alábbi összefoglaló táblázatban (1. táblázat) a testkép egyes elemeinek magyarázata látható.

1. táblázat A testkép összetevői (S. Nagy és Olasz, 2010, 70. o.)

A testkép összetevői és értelmezése		
Neurális szenzomotoros dimenzió (neuropszichológiában ezt nevezik testvázlatnak)	A saját test folyamatosan változó, absztrakt leképeződése, amit szenzoros (proprioceptív, vesztibuláris, taktilis, vizuális) és motoros információk alapján alakítunk ki (Marton, 2005, 1970; Stamenov, 2005; Coslett, 1998; Szabó, 1993).	
Explicit perceptuális dimenzió	A test észlelt (szubjektív) méretét, formáját, alakját, helyzetét súlyát stb. tartalmazó képzetek, melyek gyakran nem esnek egybe a valós, objektív adatokkal (Banfield–McCabe, 2002).	
Attitűdinális dimenzió	Kognitív dimenzió	Az észlelt testformára, méretre vonatkozó ítéletek, gondolatok, hiedelmek (Banfield–McCabe, 2002).
	Affektív dimenzió	Az észlelt testhez, testformához, mérethez kapcsolódó érzelmek (Banfield–McCabe, 2002).
	Viselkedéses dimenzió	A testtel kapcsolatos viselkedéseket ragadja meg, úgymint diéta, testápolás, sport stb. (Banfield–McCabe, 2002).

1.1.2. A testkép kialakulása

A testkép kialakulásának alapját a testi mozgások és az azokhoz kötődő élmények, tapasztalatok alkotják (Gallagher és Cole, 1995). Ezen élmények hatással vannak a testkép perceptuális, kognitív, affektív és viselkedéses dimenzióira. Tehát a testképet formáló tapasztalatok az egyén-környezet-viselkedés tranzakcióin keresztül valósulnak meg (Cash és Smolak, 2011). A különböző mentális reprezentációk, amelyeket a testünkről az élet különböző szakaszaiban és kontextusaiban alkotunk, hatással vannak az önértékelésre, az identitásra, a mentális egészségre és a társas kapcsolatokra (Krueger, 2002; Knafo, 2016).

Következésképp a testkép több tényező kölcsönhatásának, egymásra hatásának következtében folyamatosan formálódik és fejlődik, ezért kialakulását nem lehet egyetlen elmélettel magyarázni. Azonban kutatók dolgoznak olyan modelleken, amelyek összesíteni próbálják azon tényezőket, amelyek hatással vannak a testkép formálódására. A későbbiekben kifejtésre kerülő Wertheim és Paxton (2012) integrált modellje tartalmazza azon biológiai, pszichológiai, szociokulturális faktorokat, amelyek szerepet játszanak a testkép alakulásában.

1.2. SERDÜLŐKORBAN BEKÖVETKEZŐ VÁLTOZÁSOK HATÁSA A TESTKÉPRE

A serdülőkori 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 dinamikusán változik. A serdülőkorból kiemelkedően fontos a megjelenés és a szociokulturális normáknak való megfelelés, ezáltal a testtel kapcsolatos aggodalmak előtérbe kerülnek, amelyek több módon mutatkozhatnak meg. Előfordulhat, hogy a serdülő egy másik személy megjelenésével kapcsolatos bizonyos jellegzetességet preferál és szeretne hozzá hasonlítani. Ezen aggodalmak hozzájárulhatnak testképzavarok, vagy evési és táplálkozási zavarok kialakulásához. Fontos megjegyezni, hogy ugyan mindenki átmegy ezen időszak nehézségein, a változások értelmezése és hatása a kontextus függvénye, azaz attól a környezettől is függ, amiben a serdülő fejlődik (Steinberg, 2011).

Lányok esetében a bekövetkező biológiai változások (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 állítja a serdülő lányt. A korán érő lányoknál gyakoribb a depresszió, a szorongás, a rizikó viselkedés (Nierengarten, 2018). Továbbá, a biológiai változások következtében nagyobb valószínűséggel alakulhat ki 2-es típusú diabétesz és a hormonokhoz kapcsolódó rákos megbetegedések, mint pl. a mell tumor (Cheng és mtsai, 2022). A biológiai változások közé sorolható a menstruáció megjelenése, amely egy mérföldkő a serdülő lányok életében és ami szintén hozzájárulhat a serdülő lány testéhez való viszonyának megváltozásához. Teixeira és munkatársai (2013) a menstruációs ciklus fázisai és a testtel való elégedetlenség közötti összefüggést vizsgálták 12-18 év közötti serdülő lányok körében. Eredményeik szerint a három menstruációs ciklusfázis között nem volt szignifikáns különbség az antropometriai mérési adatokat illetően, azonban az észlelt testméret és a testtel való elégedetlenség szignifikánsan különbözött az egyes menstruációs fázisokban. A legnagyobb észlelt testméret és a legnagyobb testtel való elégedetlenség a menstruációs fázisban fordult elő. Chrisler (2015) és munkatársai a menstruációhoz való viszonyulást vizsgálták a pozitív testkép függvényében. Eredményeik

rámutattak arra, hogy a magasabb testbecsülés előre jelezte a menstruációval kapcsolatos pozitívabb attitűdöket és meggyőződéseket.

A pszichológiai változások között megemlítendő a gondolkodásbeli változás. Míg a kisgyermekek gondolkodása többnyire az itt és mostra irányul, a serdülők gondolkodása a múltbeli és jövőbeli eseményekre, valamint a hipotetikus helyzetekre vagy elvont fogalmakra (Steinberg, 2011). A kognitív változások közé sorolható a metakogníció, azaz a saját gondolkodásunkról való gondolkodás hangsúlyosabbá válása, továbbá a „theory of mind”, azaz mások szempontjáról való gondolkodás (Moshman, 2012). A személyes célok kitűzésének képessége, valamint az erkölcsi érvelés és az élet értelme iránti érdeklődés a serdülőkor közepétől kezdődően fejlődik (Sawyer és mtsai, 2012). A gyors intellektuális fejlődés és az introspekció képességének következményeként kialakul a serdülőkori egocentrizmus (Elkind, 1985). A serdülőkori egocentrizmusra jellemző fokozott öntudatosság két különböző, de összefüggő gondolkodásmintát mutat. Az egyik gondolkodásminta a „képzeletbeli közönség”, amely az a meggyőződés, hogy az egyént társai, családja és idegenek állandó szoros megfigyelés alatt tartanak. A másik gondolkodásminta a „személyes mítoszok” teremtése, amely az a meggyőződés, hogy az én egyedi és sérthetetlen (Elkind, 1985; Vartanian, 2000). A serdülőkori egocentrizmus a fizikai én felé fordítja a figyelmet, és a saját test és megjelenés vizsgálatára ösztönöz. Ezért is bír nagy jelentőséggel a testkép kutatása ebben a korban.

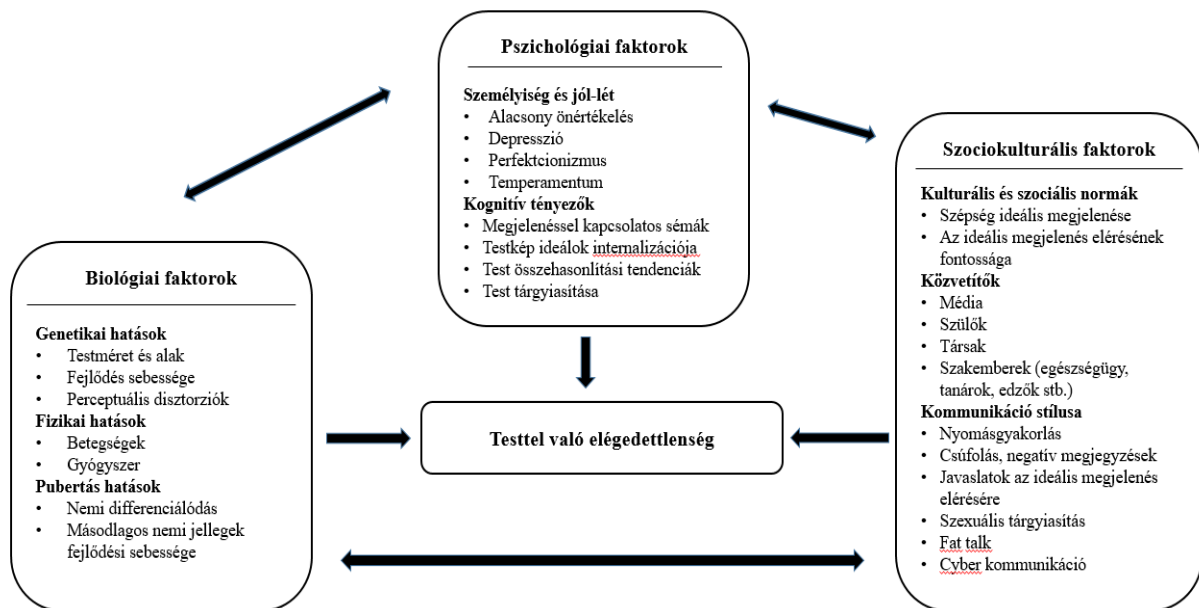
A szociális változások következtében a serdülő egyre jobban eltávolodik a szülőktől és a kortársakkal való szorosabb kapcsolat jellemzi ezt az időszakot. Megnövekszik az autonómia igény, függetlenedésre való törekvés és a felelősségvállalás is fontos aspektusai ennek az időszaknak (Sawyer és mtsai, 2012). Kiemelkedően fontos, hogy a kortársak elfogadják, befogadják az egyént (Bukowski, 2003). Ennek egyik feltétele, hogy a serdülő megfeleljen a társak elvárásainak, normáinak, ezért a kortársak nagyon fontos befolyással bírnak az egyén gondolataira, érzéseire a testével kapcsolatban (Bukowski, 2003). A társaktól érkező elvárások és a korosztályra jellemző változások a saját testre irányítja a figyelmet, mindez jó alapot képez a testtel kapcsolatos problémák kialakulásának.

1.2.1 A serdülő lányok testképe

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 megfeleljen a nőideálnak (Wertheim és Paxton, 2012). Azonban ezek a vizsgálatok nem adnak választ arra, hogy miért fontos a lányok számára a vékonyság. Más kutatások rávilágítottak arra, hogy a lányok a vékonyságot boldogsággal, egészséggel, fiúk körében való népszerűséggel társítják (Wertheim és Paxton, 2012).

Az előbbiekből is látható, hogy a testkép alakulását több tényező befolyásolja. Wertheim és Paxton (2012) integrált modellje azon tényezőket tartalmazza, amelyekről korábbi vizsgálatok bebizonyították, hogy szerepet játszhatnak a testkép és az azzal való elégedetlenség kialakulásában. A három nagy csoport (biológiai, pszichológiai, szociokulturális) egymással interakcióban fejt ki hatását. Amennyiben több tényező is jelen van egyidejűleg, az növeli a testtel való elégedetlenség kialakulásának kockázatát. Az 1. ábra összegzi mindazon faktorokat, amelyekről már bebizonyosodott, hogy szerepet játszanak a testkép formálódásában. A modell a biológiai faktorok közé sorolja a genetikai hatásokat, mint a testméret, testalkat, a fejlődés sebessége. A fizikai hatások tartalmazzák a serdülőt ért betegségek következményeit, vagy az alkalmazott gyógyszerek hatásait. Továbbá ebbe a kategóriába tartoznak a pubertáskor hatásai: a nemi differenciálódás és a másodlagos nemi jellegek fejlődési sebessége. A modell másik nagy csoportját a pszichológiai faktorok alkotják, ide sorolhatók a személyiség és a jólléthez kapcsolódó tényezők, mint az alacsony önértékelés, a depresszió, perfekcionizmus vagy a temperamentum. A kognitív tényezők csoportját képezik a megjelenéssel kapcsolatos sémák, a testképpel kapcsolatok ideálok internalizációja, a test összehasonlítási tendenciák és a test tárgyiasítás. A szociokulturális faktorokat a kulturális és szociális normák alkotják, mint a szépségideál vagy annak elérésére való törekvés. A szociokulturális üzeneteket a szülők, a család, a társak, a média és a szakemberek továbbítják a serdülő felé. Mindezek az üzenetek különböző módon közvetítődnek a kommunikáció során. A nyomásgyakorlás gyakori eszköze annak, hogy a serdülő igyekezzen megfelelni az ideális és elvárt megjelenésnek. A csúfolás és a negatív megjegyzések, vagy javaslattelemek az ideális megjelenés eléréséhez, a „fat talk”, vagy a szexuális tárgyiasítás mind olyan technikák, amelyekkel befolyásolni lehet a fiatalot a kulturálisan elfogadott megjelenés kialakításához. A felsorolt tényezők a későbbiekben kibontásra kerülnek.



1. ábra Serdülő lányok testképének kialakulásával összefüggő tényezők integrált modellje (Wertheim és Paxton, 2012, 189. o., saját fordítás)

1.3. A TESTKÉP KIALAKULÁSÁRA/FORMÁLÓDÁSÁRA HATÓ TÉNYEZŐK ELMÉLETI MODELLJEI

A testkép multidimenzionalitása maga után vonja, hogy több különböző szemszögből és értelmezési keret mentén lehet vizsgálni és magyarázni a fogalmat, valamint a ráható, formáló tényezőket. Az alábbiakban Cash és Smolak (2011) felosztását alkalmazva több perspektívából mutatjuk be a testkép fogalmát.

1.3.1. Szociokulturális perspektíva

A szociokulturális perspektíva a szociális tanulás elméletet helyezi a középpontba, mely szerint az egyén folyamatosan figyeli környezetét, összehasonlításokat végez és ez alapján sajátít el ismereteket, viselkedésmintázatokat stb. Következésképpen a kultúra meghatározó jelentőséggel bír a megjelenéssel kapcsolatos elvárások meghatározásában és ezen tulajdonságok közvetítésében. A szociokulturális modell fókusza azokra a hatásokra és erőkre irányul, amelyek az adott szociokulturális környezetben megtalálhatóak. Ezek nemcsak a fizikai környezet tulajdonságai, hanem az adott társadalomra jellemző szociális és kulturális szokások, normák és hiedelmek (Tiggeman, 2012). A szociokulturális modell egyik alapfeltevése, hogy minden társadalom rá specifikus szépségideállal rendelkezik és az elfogadott, elvárt tulajdonságok különböző csatornákon, nevezetesen a médián, a családon és a kortársakon keresztül továbbítódnak az egyén felé. A szociokulturális modellt gyakran Háromoldalú befolyás modellnek (Tripartate model) is szokták nevezni, mivel a fent említett három fő tényezőt emeli ki, amelyeken keresztül a megjelenéssel kapcsolatos üzenetek az egyén felé továbbítódnak (Thompson, Coover és Stormer, 1999a). A szociokulturális modell másik alapfeltevése, hogy a társadalom által elfogadott jellemzőket az egyén vagy adaptálja, vagy internalizálja, így a testtel való elégedettség vagy elégedetlenség annak függvénye, hogy az egyén milyen mértékben felel meg az ideális képnek. A modell utolsó alapfeltevése, hogy a testtel való elégedettségnek vagy elégedetlenségnek érzelmi és viselkedéses következményei vannak, azonban egyéni különbségek mutatkoznak az ezekre adott válaszreakcióban (Tiggeman, 2012). Ezek az összetevőkön kívül egyéb biológiai és pszichológiai tényezők is moderálják a modellen belüli kapcsolatokat, amelyek együttesen fogják meghatározni az egyén fogékonyságát a szociokulturális nyomás iránt.

A Háromoldalú befolyás modell (Thompson és mtsai, 1999a) és a Keery és munkatársai által átdolgozott modell szerint az említett három tényező (média, család, kortársak) egyrészt direkt módon befolyásolják a testképpel való elégedettséget, másrészt indirekt módon is kifejtik hatásukat két mediációs folyamaton keresztül (Keery, van den Berg és Tompson, 2004a). Az egyik ilyen folyamat a megjelenés szociális standardjainak internalizálása, azaz a társadalom által ideálisnak vélt megjelenés elfogadása és adaptálása. A másik a megjelenéssel kapcsolatos összehasonlítási folyamatok, ahol az egyének összehasonlítják megjelenésüket a médiában megjelenő idealizált képpel. Ennek a folyamatnak következményeként az egyének gyakran hiányosságokat, eltéréseket fedeznek fel magukban, amelyek negatív érzésekhez vezetnek (Thompson és mtsai, 1999a; Thompson, Heinberg, Altabe és Tantleff-Dunn, 1999b). Felnőtt és serdülő nők körében végzett vizsgálatok (Keery, van den Berg és Thompson, 2004b; van den Berg, Thompson, Brandon és Coovert, 2002) is bizonyítják a modellben foglaltakat, hogy a média, a család és a kortársak indirekt módon is kifejtik hatásukat. A modellel kapcsolatos korábbi eredményeket magyar serdülő lányok és fiúk körében végzett tanulmány szintén alátámasztotta, azonban nemi különbségek mutatkoztak. A kapcsolatok sokkal erősebbek voltak a lányok körében, illetve az internalizáció és a testtel való elégedetlenség csak a lányok esetében közvetítette a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális hatások és az önértékelés közötti kapcsolatot (Papp, Urbán, Czeglédi, Babusa és Túry, 2013).

Azon egyéneknél, akiknél a megjelenés központi jelentőségű az önmagukról alkotott kép kialakításában, a küllem kiemelkedően fontos dimenziója a társas összehasonlításnak. Serdülők az identitás kialakításának folyamatában gyakran alkalmazzák a társas összehasonlítás folyamatát (Halliwel, 2012).

Festinger (1954) társas összehasonlítás elmélete szerint az egyének folyamatosan összehasonlítják viselkedésüket, tulajdonságaikat és véleményüket másokéval annak érdekében, hogy tájékozódhassanak önmaguk helyzetéről. Festinger úgy vélte, hogy összehasonlítást csak akkor végeznek az egyének, ha nincs információjuk az adott jellemzővel kapcsolatos normáról, standardokról. Azonban Wood (1989) elmélete ennek ellentmond, szerinte az egyének nemcsak önértékelés céljából végeznek társas összehasonlítást, hanem önfejlesztés érdekében is. Önértékelés során az egyén egy saját képességét vagy egy bizonyos dimenzióban elfoglalt helyét akarja megállapítani. Önfejlesztés során az összehasonlítás következtében az egyén egyrészt motivációt merít a fejlődéshez, másrészt megfigyeli és elsajátítja az adott képesség fejlesztéséhez szükséges technikákat, módszereket. Azt is megfigyeli továbbá, hogy mit lehet tenni az önértékelés növelése, védelme, fenntartása

érdekében. Festinger (1954) elmélete megkülönböztet felfelé és lefelé típusú összehasonlítást. Felfelé típusú összehasonlítás során az egyén magasabb rendűnek hitt/észlelt célponttal veti össze magát. A lefelé típusú összehasonlítás során az egyén egy alacsonyabb rendűnek hitt/észlelt célponthoz viszonyítja magát. Az, hogy milyen típusú célpontot választ az egyén, függ az illető motivációjától, mit szeretne elérni az összehasonlítás révén. Festinger (1954) szerint a felfelé típusú összehasonlítás negatív következményekkel jár, mint például alacsonyabb önértékelés, míg a lefelé típusú összehasonlítás pozitív következményekkel társul, mint például megnövekedett önértékelés. Hasonlókhoz való összehasonlítást én-értékelés céljából végez a személy. Azonban az összehasonlítás értelmezése következtében mindkét irányú összehasonlítás javíthatja vagy csökkentheti az én-értékelést. Az értelmezés függ a célszemély hasonlóságának mértékétől, az összehasonlítás dimenziójának relevanciájától és a dimenzió kontrollálhatóságától. Ha a dimenzió általánosságban vagy személyesen nem befolyásolható, akkor egy felfelé irányuló összehasonlítás alacsonyabb én-értékeléshez és depresszióhoz vezethet, mivel az egyén kontrollvesztettnek és alacsonyabb rendűnek érezheti magát. Ha a felfelé irányuló összehasonlítás egy olyan dimenzióban történik, amit kontrollálni tud az egyén, akkor az én-hatékonyság nő és én-fejlesztéshez vezet, illetve a célszemély kedvelését idézi elő. Lefelé típusú összehasonlítás esetén, ha kontrollálható a dimenzió, akkor pozitív érzelmi hatást eredményez és az én-értékelés növekszik. Ha kontrollálhatatlan a lefelé típusú összehasonlítás, akkor depresszióhoz és én-hatékonyság csökkenéshez vezethet, mivel a személy sérülékenynek érezheti magát.

Festinger eredeti elmélete szerint az összehasonlítás folyamata tudatos, azonban Gilbert ennek ellentétét hangsúlyozza, szerinte a folyamat automatikus, amely két lépésből áll (Gilbert, Giesler és Morris, 1995). Az automatikus összehasonlítás után az egyének elegendő kognitív erőforrás esetén, tudatosan próbálják az összehasonlítás negatív hatásait semlegesíteni.

A társas összehasonlítás serdülőkorban kiemelkedő szereppel bír, ezért a szociokulturális modellben foglalt folyamatok erős befolyást gyakorolnak a serdülők testképének alakulására.

1.3.2. Evolúciós perspektíva

Az evolúciós perspektíva szerint a fizikai vonzerő preferenciák inkább biológiai, mint kulturális meghatározottságúak (Swami és Harris, 2012). Az evolúciós pszichológia fő kérdése, hogy az egyed miért mutat bizonyos fizikai tulajdonságokat vagy viselkedést. Erre a kérdésre a kutatók az adott vonás adaptív szignifikanciájának vizsgálatával igyekeznek megtalálni a

választ. Felvetésük szerint azok a fizikai tulajdonságok, amelyek vonzalmat váltanak ki, a szaporodási fitness mutatói (Swami és Harris, 2012). Elméletük szerint bizonyos tulajdonságok nem azért fejlődtek ki, mert túlélési előnyt biztosítanak, hanem azért, mert szaporodási előnyökkel járnak, mivel elősegítik a potenciális társakhoz való hozzáférést (Swami, 2011). Charles Darwin a szexuális szelekció elméletében leírta, hogy az állatvilágban a figyelemre méltó fizikai jellegzetességek (például a hímek feltűnő színvilága) és viselkedés mintázatok (például az udvarlási szokások) hogyan növelik az egyedek fennmaradását és reprodukciós sikerét. Az embereket illetően is vannak bizonyítékok arra vonatkozólag, hogy bizonyos fenotípus vonások alkalmasak mások vonzerejének megítélésre, mint a derék-csípő hányados, arc szimmetria stb.

Symons (1979) tanulmányában olvasható, hogy az emberi vonzerő kialakulásának elsődleges célja az egészséges, termékeny társ megtalálása. Az egységes színű, sima, rugalmas bőr, tiszta tekintet és csillogó haj olyan jellemzők, amelyeket vonzóknak és egészségesnek tart a társadalom. Ezenkívül más fizikai attribútumokat is vizsgáltak a kutatók, mint például az arc szimmetriája, vagy a derék-csípő hányados.

Az arc vonzerejének vizsgálata során nyilvánvalóvá vált, hogy a szimmetria fontos lehet a vonzerő bejósolásában (Thornhill és Gangestad, 1999). A különböző populációkon belüli nagyfokú változékonyság az egyén fejlődése során tapasztalt stresszorok következménye, mint például a fontos tápanyagokat, vitaminokat mellőző étkezés vagy betegségek. Egyes kutatók szerint a szimmetriától való minimális vagy kis eltérést mutató egyének képesek voltak a fejlődési stabilitást fenntartani a külső környezeti vagy genetikai stresszorok ellenére. További vizsgálatok kimutatták, hogy a szimmetrikus férfi vagy női arcot sokkal vonzóbbnak tartja a társadalom, ezért ezt a fenotípust mutató egyedek reprodukciós sikerét növeli. Azonban Rhodes és munkatársai óvatosságra intenek a következtetések levonása tekintetében, mivel ezeket a tanulmányokat kis elemszámmal végezték (Rhodes, Proffitt, Grady és Sumich, 1998).

Singh (1993b) szerint, a nők esetében a derék-csípő hányados a termékenység mértékének megnyilvánulása, ezért meghatározó a vonzerő mértékének megítélésében. Az alacsony derék-csípő hányadost vonzóbbnak tartja a társadalom, mivel azt az egészséggel és jobb termékenységgel asszociálja. Singh (1993b) szerint a fertilitás és a derék-csípő hányados aránya összefüggésben van. Pubertás előtt a fiúk és lányok derék-csípő hányadosa hasonló, ezenfelül a megfigyelések azt mutatják, hogy a menopauzához közel álló nők derék-csípő hányadosa ismét közelít a férfiak értékéhez (Kirschner és Samojlik, 1991). Az ösztrogén szint emelkedése pubertás korban nemcsak a termékenységért felelős, hanem a derék-csípő hányados alacsony

szinten tartásáért is. Házás, magasabb derék-csípő hányadossal és alacsony testtömeggel rendelkező nők nehezebben lesznek állapotosak, később szülnék, mint házás, alacsony derék-csípő hányadossal rendelkező társaik (Singh, 1993a). A derék-csípő hányados értéke utalhat több betegség jelenlétére vagy kialakulásának lehetőségére, mint például a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szívinfarktus, a stroke (Singh, 1993a). Singh teóriáját több kritika érte. Az egyik kritika a kulturális preferenciával kapcsolatos. Különböző kultúrákban az elfogadott derék-csípő hányados értéke eltérő. Bizonyos kultúrák a magasabb derék-csípő hányadost tartják vonzóbbnak, míg mások az alacsonyabb értéket helyezik előtérbe. Másik kritika az egyes területek élelmiszer forrásával hozható összefüggésbe, mivel bizonyos területek szűkölködnek, mások bővelkednek a táplálékban (Marlowe és Wetsman, 2001; Marlowe, Apicella és Reed, 2005; Swami és Tovée, 2005). További kritika, hogy más vizsgálatok a kulturális különbségeken kívül a szocioökonómiai státuszt is fontos befolyásoló tényezőként tartják számon a tekintetben, hogy az egyén mit tart vonzónak (Furnham, Moutafi és Baguma, 2002; Singh, Dixon, Jessop, Morgan és Dixon, 2010). A magas szocioökonómiai státuszú populáció az alacsony derék-csípő hányadost tekinti vonzóbbnak, mivel azt az egészséggel és magasabb fertilitással társítják. Az alacsony szocioökonómiai státuszú populáció a magas derék-csípő hányadost helyezi előtérbe. Swami és Harris (2012) bevándorlók preferenciájának változását is vizsgálta. Amennyiben magasabb szocioökonómiai státuszú környezetbe kerültek az egyének, egy idő után a testtel kapcsolatos ideált az adott populáció ideáljának megfelelően formálták, azaz a vékonyabb testalkat vált fizikailag vonzóbbá számukra. Ezekből az eredményekből látható, hogy az egyének képesek a helyi adottságokhoz igazítani vonzalom preferenciájukat. Ezek az eredmények azt is feltételezik, hogy vizuális bemenetre van szükség a preferencia kialakulásához. Azonban Karremans és munkatársai veleszületetten vak férfiak derék-csípő hányados preferenciájának vizsgálati eredménye szerint az alacsony hányados ezen férfiak körében is előnyt élvez (Karremans, Frankenhuys és Arons, 2010). Ez az eredmény azt mutatja, hogy az alacsony derék-csípő hányados iránti preferencia kialakulhat vizuális input teljes hiányában is. A preferencia erőssége azonban nagyobb volt a látó férfiaknál, mint a vakoknál, ami arra utal, hogy a vizuális input szerepet játszhat a preferencia megerősítésében.

Az evolúciós perspektíva a fajfenntartást emeli ki, mint legfőbb tényezőt a vonzalom kialakulásánál, amely szintén kulturálisan meghatározott, ezáltal a serdülők testképének alakulására is hatással van.

1.3.3. Genetika és idegtudomány perspektíva

A pszichoszociális tényezők nagyon fontos szerepet játszanak a testkép, a testképpel kapcsolatos elégedetlenség és testképzavarok kialakulásában. Azonban a mindennapi tapasztalat azt mutatja, hogy a környezetből érkező nyomás ellenére mégis sokan egészséges, pozitív testképpel rendelkeznek. Ennek következtében a tudósok genetikai, biológiai tényezők szerepét is vizsgálják a testképzavarok, evészavarok kialakulásában. Egyes kutatások középpontjában bizonyos gének hatásmechanizmusa áll, más kutatások agyi területek működésére irányulnak, míg megint más kutatások ikervizsgálatok révén igyekeznek feltárni a genetikai hátteret (Cash és Smolak, 2011). Korábban már bebizonyították az evési és táplálkozási zavarok kialakulásában a genetikai befolyások jelentőségét (Baker, Maes, Lissner, Aggen, Lichtenstein és Kendler, 2009; Keski-Rahkonen, Bulik, Neale, Rose, Rissanen és Kaprio, 2005; Mazzeo, Mitchell, Bulik, Aggen, Kendler és Neale, 2010; Rutherford, McGuffin, Katz és Murray, 1993; Wade, Martin és Tiggemann, 1998), ezért valószínűsíthető, hogy a testkép és a testképpel kapcsolatos elégedetlenség létrejöttében is szerepet játszanak genetikai hatások. A vékony-ideál internalizációja az evési és táplálkozási zavarok és a testtel való elégedetlenség előzménye (Thompson és Stice, 2001), ezért Suisman és munkatársai ikervizsgálatában a genetikai hatás és a vékony-ideál internalizációjának kapcsolatát helyezték a középpontba (Suisman, O'Connor, Sperry, Thompson, Keel, Burt, ... és Klump, 2012). Az eredmények szerint a genetika szignifikáns hatást gyakorol a vékony-ideál internalizációjára. Ez az eredmény magyarázatot ad a korábban említett egyéni különbségekre a testtel való elégedetlenség kialakulására való tekintettel, azaz egyesek miért internalizálják a vékony ideált, míg mások nem. Az egyik „genetikai” csoportba, ami hajlamosít a vékony-ideál internalizációjára, a személyiségvonások tartoznak. Kutatók összefüggést feltételeznek a perfekcionizmus és a vékony-ideál internalizációja között (Tissot és Crowther, 2008), illetve a vékony-ideál internalizációjának egyéni különbségeit is magyarázni tudják a személyiségvonásokkal (Stice, Schupak-Neuberg, Shaw és Stein, 1994).

Kutatók vizsgálatai különbséget találtak a pubertás előtti időszak és a pubertás időszakában jelentkező genetikai hatások mértékében (Klump, Burt, Spanos, McGue, Iacono és Wade, 2010a). Pubertás előtti időszakra alig jellemző a genetikai hatás az étkezési rendellenességek esetében, mint például falásrohamok, kompenzáló viselkedés, súllyal és alakkal kapcsolatos aggodalom. Ezek az eredmények azt sugallják, hogy a pubertás időszak kritikus periódusa lehet - az evési és táplálkozási zavarok, valamint a testképpel kapcsolatos problémák tekintetében - a genetikai hatások megjelenésének. Továbbá a pubertás időszakához kapcsolódó

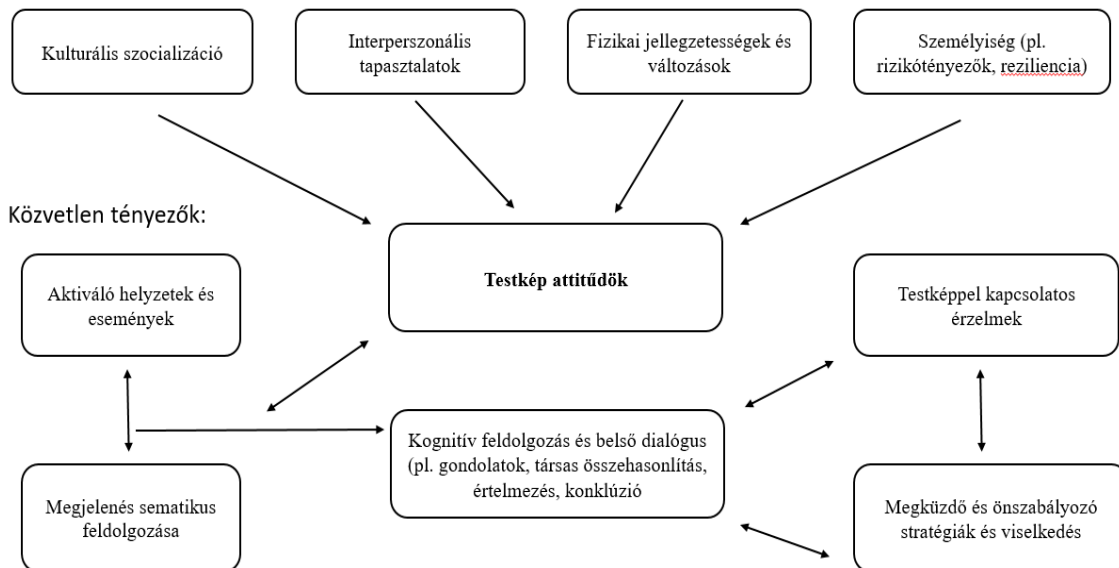
biológiai/genetikai faktorok hozzájárulhatnak evési és táplálkozási zavarok genetikai diathéziséhez. Klump és munkatársai vizsgálata szerint az ováriumban termelődő hormonok szerepet játszhatnak az evési és táplálkozási zavarok genetikai hajlamában (Klump, Keel, Sisk és Burt, 2010b).

A testkép ilyen szempontból való feltárása még több vizsgálatot igényel, hogy jobban megértsük a gének szerepét a testkép és az evési és táplálkozási zavarok kialakulásában.

1.3.4. Kognitív-viselkedés perspektíva

A testkép kognitív-viselkedés modelljének megalkotása Thomas Cash nevéhez fűződik. Az integratív kognitív-viselkedés nézőpont nem egy elméletet mutat be, hanem olyan teóriák összessége, amelyek a szociális tanulási és kondicionálási folyamatok, valamint a viselkedés és az érzelmek kognitív közvetítését hangsúlyozzák. A modell kiemelkedő szerepet tulajdonít a kulturális szocializációnak, az interperszonális kapcsolatoknak, a fizikai jellegzetességeknek és a személyiség jellemzőinek a testkép fejlődésében és működésében, amelyek mind reciprok kölcsönhatásban állnak a környezettel (Cash, 2011).

Múltbéli tényezők:



2. ábra A testkép dimenziói, meghatározó faktorai és folyamatai (Cash, 2002, in Lantos, Iván, és Pászthy, 2008, 299.o.)

A 2. ábra mutatja a testképet meghatározó dimenziókat, faktorokat és folyamatokat.

A modell megkülönbözteti a múltbéli (historical) tényezők és a közvetlen (proximal) tényezők csoportjait, amelyek kognitív és szociális tanulási folyamatokon keresztül alakítják az egyén testképpel kapcsolatos attitűdjét (Cash, 2011). Mindkét csoport eseményei, tapasztalatai hozzájárulnak az egyén testképének történetéhez.

A múltbéli tényezők csoportja azokat a múltban történt eseményeket, attribútumokat tartalmazza, amelyek befolyásolják az egyén gondolkodását, érzéseit, viselkedését a testével kapcsolatban. Ezen tényezők csoportjába tartoznak a kulturális szocializáció, az interperszonális tapasztalatok, az egyén fizikai jellegzetességei és a személyiség változók.

A kulturális tényezők közvetítik azokat a megjelenéssel kapcsolatos elvárásokat és ideálokat, amelyek elfogadottak és értékesek az adott kultúrában. Ezek az üzenetek tartalmazzák az ideális testtel való rendelkezés előnyeit, továbbá információt szolgáltatnak olyan módszerekről is, amelyek segítenek elérni a megjelenéssel kapcsolatos standardokat, mint például diéták, szépségügyi beavatkozások, edzés módszerek stb. Az üzenetek különböző csatornákon keresztül érkeznek az egyén felé, mint például a média vagy mások viselkedése. Amennyiben az egyén internalizálja ezeket a standardokat, azok fogják képezni a testével kapcsolatos attitűdjeit, ezáltal befolyásolva saját testére adott reakcióját, viselkedését.

Az interperszonális tapasztalatok során a megjelenéssel kapcsolatos elvárások, vélemények verbális és nonverbális úton közvetítődnek az egyén felé. A szülői modell is ezen interakciókon keresztül nyilvánul meg. A családban elhangzott megjegyzések, kritikák kifejezik a családon belül elfogadott megjelenéssel kapcsolatos értékeket, és ezek képezik azt a standardot, amihez a gyermek méri saját magát.

A múltbéli tényezők közé sorolja a modell az egyén fizikai megjelenésének vonzerejét és a személyiség jegyeket. A fizikai vonzerő meghatározza mások percepcióját, megítélését és viselkedését az egyénnel kapcsolatban, ezáltal információt közvetítve az egyén felé elfogadottságának mértékéről, értékeiről. Az egyén személyiségjegyei is befolyásolják a saját testével kapcsolatos attitűdjeit, egyik ilyen tényező például a magas önértékelés (O’Dea, 2004; O’Dea, 2012; Levine és Smolak, 2016). Soohinda és munkatársai vizsgálatában részt vevő fiatal nők jelentős százalékának negatív testképe magasabb BMI-vel, alacsonyabb önértékeléssel, magas neuroticizmussal és magas lelkiismeretességgel társult (Soohinda, Mishra, Sampath és Dutta, 2019). Frederick és munkatársai vizsgálatában azokat, akik elégedetlenek voltak a megjelenésükkel, magas neuroticizmus jellemezte (Frederick, Sandhu, Morse és Swami, 2016). Akik elégedettek voltak a megjelenésükkel, azokra magas nyitottság, lelkiismeretesség, extravertió, biztonságos kötődés és magas önértékelés volt jellemző.

A modell másik nagy csoportja a közvetlen tényezők (proximal factors) csoportja. Ezek azok az aktuális életesemények, amelyek aktiválják a séma vezérelt információ-feldolgozást a saját megjelenéssel kapcsolatban (Cash, 2011). Aktiváló esemény lehet többek között például a tükörbe nézés, mérlegre állás, bizonyos ruhák viselése, az edzés, a hangulat, a megjelenés megváltozása. Ezek az események egy folyamatot indítanak el, amely során egy belső dialógus aktiválódik, ahol érzelmekkel teli, automatikus gondolatok jelennek meg. A folyamat során az egyén értelmezi az eseményt és következtetéseket von le saját megjelenésével kapcsolatban. A negatív testképpel rendelkező egyének esetében ezek a belső dialógusok hibásak, amelyekhez negatív érzelmek társulnak. Ezen érzelmek megszüntetéséhez, illetve a helyzethez való alkalmazkodáshoz megküzdési stratégiák szükségesek. A leggyakoribb stratégiák közé tartozik az elkerülő viselkedés, a testelrejtés, a megjelenés folyamatos ellenőrzése, megjelenést javító rituálék vagy szociális támogatás, megnyugtató keresése. A stratégiák negatív megerősítésen keresztül a negatív testkép fenntartását szolgálják, mivel lehetővé teszik az egyén számára, hogy átmenetileg elmeneküljön, vagy csökkentse, szabályozza a saját testképével kapcsolatos kellemetlen érzéseit. Cash és munkatársai három olyan stratégiát azonosítottak, amelyeket az egyén a testképet fenyegető helyzetekben alkalmaz (Cash, Santos és Williams, 2005). Egyik ilyen stratégia a tapasztalaton alapuló elkerülő viselkedés, amely során az egyén a fenyegetőnek vélt helyzetek, gondolatok vagy érzések elkerülésére tesz kísérletet. A második stratégia a megjelenés tekintetében a hibásnak vélt részletek korrigálása, megváltoztatása. A harmadik stratégia a pozitív racionális elfogadás, ez magába foglal olyan mentális és viselkedéses tevékenységeket, amelyek a pozitív öngondoskodást vagy a racionális belső dialógust és a tapasztalat elfogadását hangsúlyozzák. Ezenfelül az egyének proaktív, céltudatos önszabályozó magatartást is folytatnak, hogy kontrollálják a megjelenéssel kapcsolatos értékeléseket. A mindennapi tisztálkodás sokak számára például pozitív érzelmi, kognitív és interperszonális következményekkel társul.

Ahogy a 2. ábrán is látható, a testkép attitűdök központi szervező szereppel rendelkeznek a modellben, mivel ezek az attitűdök irányítják a kognitív, érzelmi és viselkedéses faktorok, valamint a környezeti tényezők összjátékát. A testkép attitűd egy értékelő és egy befektető komponenst tartalmaz (Cash, Melnyk és Hrabosky, 2004). A testkép értékelési attitűd az egyén által észlelt fizikai tulajdonságok és az internalizált és értékesnek tartott ideál közötti egyezés vagy különbözőség mértéke. A testkép befektetés a kognitív és viselkedési jelentőség, amelyet az egyének a megjelenésüknek tulajdonítanak.

Cash kiemeli, hogy a modell heurisztikus, amely segíti az egyén saját testképével kapcsolatos gondolatainak megszervezését és segíti megérteni a fogalom multidimenzionalitását.

1.3.5. Feminista perspektíva

A feminista elmélet egyrészt arra próbál magyarázatot adni, hogy a nők miért veszélyeztetettebbek testkép és evészavarok kialakulását tekintve, mint a férfiak. Másrészt arra keresi a választ, hogy a feminizmus beépülése a nők identitásába miként tölt be védőfaktor szerepet a testkép alakulásában. Az elmélet szerint a nyugati társadalmakra jellemző szociális tényezők és nemi hiedelmek lehetnek kockázati faktorok a testkép és evészavarok kialakulásában (Borowsky, Eisenberg, Bucchianeri, Piran és Neumark-Sztainer, 2016).

A feminista elmélet szerint a testtel való elégedetlenség inkább szociális jelenség, mint egyéni patológiás eltérés. Az elmélet hangsúlyozza az elégedetlenség szociális kontextusát és a nemek közötti egyenlőtlenségeket normalizáló társadalmi magyarázatokat (McKinley, 2002). A feminista nézőpont szerint a nyugati társadalmakra azon dualista felfogás jellemző, amelyben a testet a női léttel társítják, az értelmet pedig a férfi testtel. Ez a felfogás feltehetően visszavezethető a nők reprodukív funkciójához (McKinley, 2002).

A feminista nézőpont szerint a nyugati társadalmak a férfi testet tekintik standardnak, amihez a nők testét mérik, ennek eredményeként a női test deviánsnak mondható. (McKinley, 2002). Mindez egy olyan kontextust idéz elő, ahol a nők és a lányok testét folyamatosan értékeli, hogy azok mennyire illenek a kultúra által elfogadott standard csoportba. A nyugati társadalmakban a lányokat kinézetük miatt már kisgyermekkoruktól kezdve dicsérik, így megtanulják, hogy mások perspektívája fontos és a megjelenés értékelésének alapját képezik. Egy külső szemlélő nézőpontjából kezdenek tekinteni magukra, amely formálja önmagukról való gondolkodásukat és hozzájárul ahhoz, hogy külső forrástól várják az elismerést (McKinley, 2002).

Az öntárgyasítás elmélete szerint a nőket és a lányokat arra nevelik, hogy egy külső személy perspektíváját internalizálják, és ez a külső nézőpont legyen a saját testükről alkotott elsődleges kép (Fredrickson és Roberts, 1997). Így az egyén a külvilág kritikus szemüvegén keresztül fogja értékelni saját testét, amely hozzájárul a megjelenés folyamatos ellenőrzéséhez, szégyenérzethez, szorongáshoz, evészavarok, depresszió kialakulásához és szexuális diszfunkcióhoz is vezethet (Fredrickson és Roberts, 1997). Több vizsgálat próbálta feltárni a testkép, az evészavarok és a feminista ideológia közötti összefüggést. Néhány kutatás nem talált

összefüggést a feminista ideológia és evészavar, illetve az alacsony önértékelés között (Mintz és Betz, 1986; Xinaris és Boland, 1990), míg más kutatások szignifikáns kapcsolatot találtak (Cash, Ancis és Strachan, 1997; Snyder és Hasbrouck, 1996). Snyder és Hasbrouck (1996) tanulmányának eredményei szerint a feminista értékekkel való azonosulás negatívan korrelált a testtel való elégedetlenséggel, a bulimiás tünetekkel és az eredménytelenség érzésével.

A feminista elmélet szerint a külső megfigyelő szempont kulcsfontosságú a testtel való elégedetlenség kialakulásában. Az, ahogyan az egyén a külvilágból érkező megjelenéssel kapcsolatos nyomást értelmezi és értékeli, jelentősen befolyásolja saját testképét. Glidden és Tracey (1989) szerint a feminista ideológiával rendelkező nők felismerik, hogy a nyomás a vékony-ideál eléréséhez nem fog változni a közeljövőben, ezért az üzenetek értelmezését kell megváltoztatni. A feminista ideológia megkérdőjelezi az irreális standardokat, mint például az irreális vékonyságot vagy a túlzott atlétikus megjelenést, a hibátlan bőrt, csillogó haját, ezáltal védve az egyént a testtel való elégedetlenség kialakulásától (Peterson, Tantleff-Dunn és Bedwell, 2006). Továbbá, a feminista séma pufferként is funkcionálhat, ami megszüri a szépségről szóló kulturális üzeneteket ahelyett, hogy azokat passzívan befogadná az illető. Alternatív értelmezést is adhat az üzeneteknek, amely következtében jól érzi magát az egyén a bőrében. Összességében a feminista ideológia hasznos intervenció lehet a testképpel való elégedetlenség kezelésében, mivel az egyéneknek egészségesebb eszközt kínál a megjelenéssel kapcsolatos összes üzenet értelmezésére, ahelyett, hogy a társadalmi nyomás egyéni példáira összpontosítana (Peterson és mtsai, 2006). Peterson és munkatársai (2006) vizsgálatában feminista intervenciót alkalmaztak, amely következtében javult a testtel való elégedetlenség, erősödött a feminista identifikáció, továbbá összefüggést találtak a feminista identifikáció és a testképben bekövetkező pozitív változások között. Egy másik vizsgálat azt találta, hogy a feminista nézeteket valló anyák és lányaik pozitívabb testképpel rendelkeznek, és kevésbé szégyellik a testüket, mint azok a nők, akik nem vallják magukénak a feminista eszméket (Arroyo, Southard és Martz, 2022).

1.3.6. Pozitív pszichológia perspektíva

A pozitív pszichológia, mint önálló pszichológiai irányzat elméleti alapvetéseit Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály fogalmazták meg. Az irányzat fókuszában az egyén jólléte, jó működése áll (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000).

Seligman (2002) szerint a második világháború előtt a pszichológiának három különböző küldetése volt. Az egyik feladata a mentális betegségek gyógyítása, kezelése. A második feladata, hogy minden egyén életét produktívabbá és kielégítőbbé tegye, és legvégül a tehetségek azonosítása és gondozása. A második világháború után azonban a pszichológia inkább a bekövetkezett pszichológiai sérülések, veszteségek gyógyítását helyezte előtérbe, tehát a patológia került a fókuszba. A fókuszváltás következtében háttérbe szorult az egyén erősségeinek mobilizálása és fejlesztése, amely hozzájárul az illető állapotának javulásához. Seligman és Csíkszentmihályi alapvetései szerint a pszichológia nemcsak a patológia, a gyengeség és a károsodás tudománya, hanem az egyén erősségeinek és erényeinek tudománya is. A terápia nemcsak az elromlott működés megjavítása, hanem a meglévő jó gondozása (Seligman, 2002).

Az előzőekben írtakkal összhangban a testkép kutatása is sokáig csak patológia fókuszú volt. A vizsgálatok célja a negatív testképet előidéző faktorok, összefüggések felkutatása, illetve olyan terápiák kidolgozása volt, amelyek a negatív testkép tüneteinek enyhítésére irányultak a pozitív testkép promotálása nélkül. Tylka és Wood-Barcalow (2015) szerint, amennyiben a negatív testképet célzó terápiák csak a tünetek enyhítésére fókuszálnak, de nem erősítik a pozitív testkép aspektusait, akkor legjobb esetben is egy semleges testkép kialakulását segítik elő (pl. „Már nem utálok a testem, tolerálok azt”). Így a negatív testkép lebontása nem automatikusan eredményezi a pozitív testkép megjelenését. Tehát a testkép nem egy dimenzió mérhető konstruktum, aminek az egyik pólusán a pozitív, a másik a pólusán a negatív testkép helyezkedik el, hanem annál összetettebb (Tylka és Wood-Barcalow, 2015). Azonban, ha a terápia során segítik a pozitív testkép kialakulását is, akkor a terápiás hatás megsokszorozódhat és tartósabb lehet (Tylka és Wood-Barcalow, 2015).

A pozitív pszichológia nézőpontú testkép vizsgálatok többek közt a pozitív testkép protektív faktorainak feltárására, korrelációk, ok-okozati összefüggések bemutatására irányulnak. Jelen dolgozatnak a célja olyan tényezők vizsgálata, amelyek szerepet játszanak a pozitív testkép kialakulásában, fenntartásában, tehát védőfaktoroként szerepelnek a pozitív testképben.

1.4. A NEGATÍV ÉS POZITÍV TESTKÉP MEGHATÁROZÁSA

1.4.1. A negatív testkép fogalma

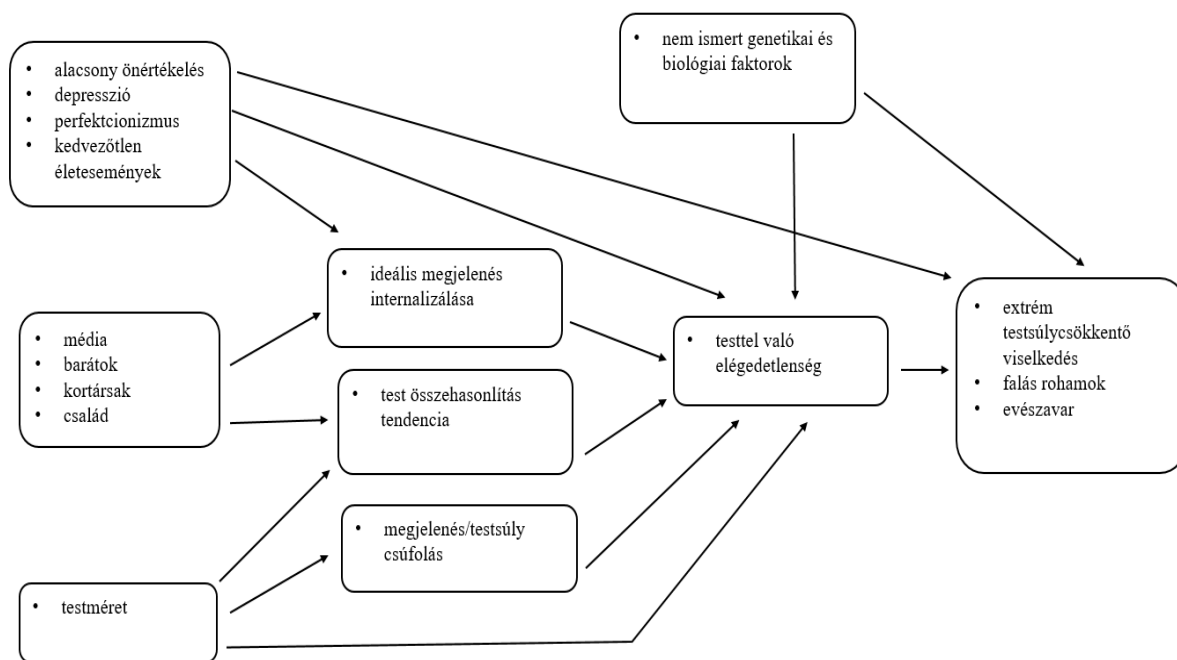
A negatív testkép, amelyet testképzavarnak is szoktak nevezni, a tünetmentes állapottól egészen az extrém tünetekkel rendelkező állapotig terjedhet. Legtöbbször a kontinuum közepén helyezkednek el és enyhétől közepes mértékű tüneteket tapasztalnak, amelyek azonban nem nevezhetők kórosnak. Ide sorolhatók a testtel kapcsolatos aggodalmak, distressz és elégedetlenség (Tylka, 2011). A testtel való elégedetlenséget úgy határozzák meg, mint a saját testre vonatkozó szubjektív, negatív értékelés, amely akkor jelentkezik, amikor az egyén saját testének percepciója eltér a kívánt megjelenéstől és ez az eltérés jelentőséggel bír az egyén számára (Wertheim és Paxton, 2012). A negatív érzések vonatkozhatnak az egész testre, testalkatra, testsúlyra, testméretre, speciális területekre is, mint például az orr, a száj, a szem, a bőr és egyéb más testrészek, valamint vonatkozhatnak például az egyén fittségi szintjére, izomerejére stb. (Wertheim és Paxton, 2012). A testtel való elégedetlenség súlyos esetekben testképzavarok, evészavarok kialakulásához vezethet (Stice és Shaw, 2002; Túry és Pászthy, 2008).

Több kutatás vizsgálta a testtel való elégedetlenség prevalenciáját serdülő lányok és fiúk körében. Az eredmények szerint a lányok esetében az előfordulás 57%-84%, fiúk esetében 49%-82% közé tehető (Almeida, Severo, Araújo, Lopes és Ramos, 2012; Chen, Fox, Haase és Ku, 2010; Cortese, Falissard, Pigaiani, Banzato, Bogoni, Pellegrino és Maffei, 2010; Lawler és Nixon, 2011; Petroski, Pelegrini és Glaner, 2012).

A testtel való elégedetlenség etiológiája multifaktoriális (Paxton, Eisenberg és Neumark-Sztainer, 2006). A korábban már említett Wertheim és Paxton (2012) által megalkotott – a testtel való elégedetlenség kialakulásának rizikótényezőit összesítő – bio-pszicho-szociális modell vizsgálata során Rodgers, Paxton és McLean (2014) azt találta, hogy a pszichológiai faktoroknak direkt hatása van az evészavarok és a testtel való elégedetlenség kialakulására, továbbá az ideális megjelenés internalizálása mediátor szereppel bír a testtel való elégedetlenség esetében. A szociokulturális tényezők az ideális megjelenés internalizálásán és az összehasonlítási folyamatokon keresztül fejtik ki hatásukat, és alakulhat ki a testtel való elégedetlenség. A testméret mint biológiai tényező egyrészt az összehasonlítási folyamaton keresztül fejt ki hatását, másrészt direkt úton is befolyással bír a testtel való elégedetlenség

kialakulásában. A genetikai és biológiai tényezők direkt módon hatnak a testtel való elégedetlenségre és az evészavarok kialakulására. A modell újdonsága a pszichológiai tényezőknek az integrálása és azok hatásának bizonyítása. Azt találták, hogy az alacsony önértékeléssel és magas depressziós tünetekkel rendelkező serdülőkorú lányok különösen érzékenyek a társadalmi normák elfogadására, amelyek a serdülő lányok saját önértékelésének alapját képezik. Ezenfelül a tanulmányban vizsgált lányok hajlamosak voltak társadalmi összehasonlításon keresztül értékelni önmagukat. Továbbá megerősítést nyert az a tény is, korábbi kutatások eredményeivel összhangban, hogy a pszichológiai tényezőknek direkt befolyása van az evési és táplálkozási zavarok kialakulásában (Gardner, Stark, Friedman és Jackson, 2000), valamint az is, hogy a bulimiás viselkedés a negatív érzelmek szabályozásának eszközeként alakulhat ki (Stice, Nemeroff és Shaw, 1996). Tehát magas szintű negatív érzelmeket átélő serdülők nem a testtel való elégedetlenség miatt alakítanak ki evési és táplálkozási zavarra jellemző mintázatokat, hanem a negatív érzelmekkel való megküzdés egyik módja jelenik meg viselkedésükben. Ezért a depressziót vagy az alacsony önértékelést a modell egyik elemeként kell kezelni, nemcsak egy következményként, ahogy azt korábbi modellek javasolták (Rodgers, Chabrol és Paxton, 2011; Shroff és Thompson, 2006).

Az alábbi, 3. ábrán többek között az is látható, hogy a testtel való elégedetlenség közvetlen hatást gyakorol az evési és táplálkozási zavarok kialakulására. A testtel való elégedetlenség következményeként az egyének különböző diétákba kezdenek annak reményében, hogy testük alakja, súlya pozitív irányba fog mozdulni. Azonban a fogyókúrás következtében kialakulhat evési és táplálkozási zavar, mint az anorexia nervosa, amennyiben a testsúlycsökkentésbe fektetett erőfeszítéseket siker követi és pozitív megerősítés érkezik a közvetlen környezettől a testsúlycsökkenést illetően. A fogyókúrának másik következménye a falásroham (binge eating), amely megjelenése emeli a bulimia kockázatát, mivel a diétázás következtében fellépő falásroham kontrollálatlan evésbe torkollhat. A negatív érzelmek csökkentésére alkalmazott radikálisabb módszerek közé tartozik a hánytatás. Egyrészt csökkenti a túlevés következtében fellépő szorongást és a hízástól való félelmet, másrészt érzelmi katarzist élhet át az egyén, úgy érezheti, mintha megtisztulna a negatív érzésektől (Stice és Shaw, 2002).



3. ábra A testtel való elégedetlenség rizikófaktorainak bio-pszicho-szociális modellje (Paxton, 2003, 5. o., saját fordítás)

További vizsgálatok szintén kapcsolatot mutattak a negatív testkép és az egyén jólléte, (Meland, Haugland és Breidablik, 2007), az alacsony önértékelés (Davison és McCabe, 2006), a depresszió (Ohring, Graber és Brooks-Gunn, 2002) és evési és táplálkozási zavarok között (Westerberg-Jacobson, Edlund és Ghaderi, 2010). Ezenfelül kutatások összefüggést találtak a testtel való elégedetlenség és az egészségmagatartás, mint például a diétázás, anabolikus szteroidok és fogyasztószereszedése között (Roy és Gauvin, 2013). Különböző életkorú, nemű, kultúrájú emberek körében végzett vizsgálatok eredményei alapján a többség elégedetlen kinézetével (Fiske, Fallon, Blissmer és Redding, 2014; Griffiths, Hay, Mitchison, Mond, McLean, Rodgers, Massey és Paxton, 2016; Quittkat, Hartmann, Düsing, Buhlmann és Vocks, 2019; Webb és Zimmer-Gembeck, 2014), ugyanakkor a nők magasabb szintű elégedetlenséget mutatnak, mint a férfiak, minden életkorban (Quittkat és mtsai, 2019).

Gattario és Frisén (2019) olyan férfiak és nők fejlődési útját vizsgálták, akik a korai serdülőkorban leküzdötték a negatív testképet és pozitív testképet alakítottak ki. A vizsgálatban részt vevők negatív testképének okaként a negatív társas hatásokat és az étellel való általános elégedetlenséget jelölték meg. A megkérdezettek testképükkel kapcsolatos érzésinek fordulópontjaként az új társadalmi kontextusba kerülést, életük feletti kontrollérzet és irányítási képesség kialakulását (empowerment), valamint a testkép javítását célzó kognitív stratégiák

alkalmazását jelölték meg. A tanulmányban résztvevők pozitív testképének jellemzői megegyeztek a már bizonyított pozitív testkép tulajdonságaival. Új eredménynek számított, hogy nők körében gyakori volt az az elképzelés, hogy a pozitív testkép fenntartása állandó munkát igényel, és a női résztvevők nagyobb valószínűséggel rendelkeztek feminista identitással. A férfiak nagyobb valószínűséggel próbáltak javítani kinézetükön és az ideális testképet tükröző testként érzékelték sajátjukat. Következésképpen fontos, hogy a testképet fókuszba helyező intervenciók ne csak a külső fizikai megjelenésre koncentráljanak, hanem a serdülők hovatartozásával, társas kapcsolataival, kontrollérzetével, életük irányításának képességével is foglalkozzanak.

1.4.2 A pozitív testkép fogalma

A pozitív testkép fogalma az elmúlt 15 év alatt alakult ki, amelynek gyökerei a pozitív pszichológiában találhatóak (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-protéktív 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).

Wood-Barcalow, Tylka és Augustus-Horvath (2010) tanulmányukban feltárták a pozitív testkép jellegzetességeit, amelyek az alábbi, 2. táblázatban olvashatók.

2. táblázat A pozitív testkép jellegzetességei (Tylka, 2012, 657. o. alapján, saját szerkesztés)

Pozitív testkép jellegzetességei		
Fő tulajdonságok	Elősegítő és fenntartó tényezők	Következmény
Testbecsülés	Másoktól érkező feltétel nélküli elfogadás	Magabiztos proszociális viselkedés
A test elfogadása és szeretete	Médiaműveltség	Öngondoskodás
A szépség tág fogalomban való értelmezése	Spiritualitás	Pozitív testképpel rendelkező egyénnel való barátkozás
Belső pozitívítás	-	-
Protektív szűrő	-	-

A 2. táblázat a pozitív testkép fő tulajdonságait, az elősegítő és fenntartó tényezőket és a pozitív testkép következményeit foglalja össze (Tylka, 2011). A fő jellegzetességek közé tartozik a testbecsülés, ami azt a hálát tükrözi, amely a test funkciójához, egészségéhez és jellegzetességeihez kapcsolódik. Az egyén felfigyel mindarra és elismeri mindazt, amit teste tesz érte, mintsem hogy a külső megjelenése miatt kritizálja azt. Az egyén megbecsüli azon tulajdonságait is testének, amelyek eltérnek a társadalom által elfogadott normától és egyedisége jegyeiként értelmezi azokat. A pozitív testkép második fő komponense a test elfogadása és szeretete, amely magába foglalja, hogy az egyén jól érzi magát a testében, annak ellenére is kifejezi teste felé szeretetét, hogy az nem felel meg a kultúra vagy az egyén elképzelt ideáljának. Az egyén tudja, hogy a tökéletlenség az emberi lét része, és inkább teste előnyeire koncentrálna. A harmadik fő összetevő a szépség tágabb értelmezése. A szépség nem pusztán a társadalom által elfogadott szépségideál, nemcsak egy specifikus megjelenés, hanem túlmutatva azon azt is jelenti, ahogy az egyén viselkedik, prezentálja magát (carry oneself), ezenfelül, ahogy az egyén gondoskodik önmagáról mind belsőleg, mind külsőleg. A negyedik komponens a belső pozitívítás. A pozitív testképpel rendelkező egyén belülről érzi magát szépnek, ami kisugárzik és körülöleli őt. Az utolsó elem a beérkező információ szűrése a pozitív testkép védelme érdekében. Az egyén megszűri a kívülről érkező, megjelenéssel kapcsolatos

információt, beengedve a pozitív, és elutasítva a negatív üzeneteket, amelyek esetlegesen negatívan befolyásolhatnák önmagával és testével kapcsolatos érzéseit.

A fenntartó és elősegítő tényezők közé tartozik a másoktól érkező feltétel nélküli elfogadás, a médiaműveltség és a spiritualitás. A feltétel nélküli elfogadás következtében az egyén érzi, hogy családja és barátai elfogadják testét, nem kritizálják azt. A külvilág ezt közvetítheti nonverbálisan, például ölelés formájában, vagy verbálisan is, például pozitív megnyilvánulások formájában. Azonban az üzenetek középpontjában a belső tulajdonságok kiemelése áll, így az egyén belső kvalitásai miatt érzi magát különlegesnek és szeretve. A médiaműveltség segíti az egyént, hogy kritikai szemmel nézze a médiában megjelenített képeket és üzeneteket, valamint felismerje az irreális tartalmakat, ezáltal védve az egyént a negatív behatásoktól. A spiritualitás hozzájárul ahhoz, hogy az egyén egyedinek és különlegesnek érezze magát, akit egy felsőbb erő teremtett, aki feltétel nélkül szereti és elfogadja őt. Ez a hit segíti az egyént abban, hogy megbecsülje saját testét és kialakuljon a teste felé egy tisztelet. Továbbá az egyén azáltal tudja kimutatni a felsőbb erő felé a tiszteletét, ha gondoskodik az „egyedi alkotásról”, fenntartja olyannak, amilyenek tervezték.

A pozitív testkép következményei közé sorolható a magabiztosság és a proszociális viselkedés, ami megnyilvánul mások segítségében, bátorításában a pozitív testkép kialakításához. Az öngondoskodás szintén következménye a pozitív testképnek, mivel az egyén figyeli testének működését és észreveszi annak szükségleteit, és cselekszik, hogy igényeit kielégítse, például egészségvédő viselkedést folytat (egészségesen táplálkozik, sportol, szűrővizsgálatokra jár stb.). Harmadik következménye a pozitív testképnek, hogy az egyén hasonló gondolkodású, beállítottságú egyénekkal veszi körbe magát, amely segíti abban, hogy megőrizze pozitív testképét. Ezek a társak megerősítésként is szolgálnak, hogy jó úton halad az illető.

1.5. A TESTBECSÜLÉS (BODY APPRECIATION) FOGALMÁNAK MEGHATÁROZÁSA

Az előzőekben látható volt, hogy 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 tulajdonságokat, amelyek egyedivé teszik őket. (Tylka, 2011).

Az alábbiakban olvashatók a testbecsüléssel kapcsolatos kutatások egyes eredményei, amelyek alátámasztják a fogalom fontosságát és relevanciáját. Magyarországon fitneszedzők és egyetemista fiatal nők körében végeztek eddig kutatásokat (Béres és mtsai, 2013; Pikó és mtsai, 2022) a testbecsülést illetően, azonban magyar serdülő lányok körében még nem. A serdülők életében a megjelenés kiemelkedő jelentőséggel bír, ezért is tartottuk lényegesnek ezen populáció vizsgálatát a testbecsüléssel kapcsolatban.

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 élettél való elégedettséggel (Frisén és Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow és mtsai, 2010). Felnőttek körében végzett vizsgálatok megállapították, hogy a testbecsülés pozitívan korrelál az önértékeléssel és a pozitív érzelmekkel, és negatívan korrelál a negatív pszichológiai mutatókkal, például a büntudattal vagy a szégyennel (Rasmus és Rasmus, 2017). Fiatalok esetében a testbecsülés pozitívan kapcsolódik az élettél való elégedettséggel (Alcaraz-Ibáñez, Cren Chiminazzo, Sicilia és Teixeira Fernandez, 2017). Egy egyetemista fiatal nők körében végzett vizsgálatban a testbecsülés pozitívan kapcsolódott a megjelenéssel való elégedettséghez, az önértékeléshez és az optimizmushoz, és negatívan a BMI-hez (Alleva, Martijn, Veldhuis és Tylka, 2016). Továbbá egy másik, szintén egyetemista nők körében végzett vizsgálat eredménye szerint a testbecsülés pozitívan korrelált az élvezeten alapuló fizikai aktivitással (Homan és Tylka, 2014), míg egy orvostanhallgatókon végzett vizsgálat megállapította, hogy az egészségtudatosság és egészségviselkedés – mint például a dohányzás mellőzése is – pozitívan korrelál a testbecsüléssel (Dumitrescu és mtsai, 2008). Egy longitudinális vizsgálat szerint a testbecsülés előre jelezte a fogyókúra, az alkohol- és cigarettafogyasztás csökkenését, valamint a fizikai aktivitás növekedését 1 évvel később (Andrew és mtsai, 2016).

Kutatások a testbecsülést meghatározó, befolyásoló tényezőket 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). Ezzel kapcsolatban egy kutatásban, amelyet brazil serdülők körében végeztek, a testbecsülés negatív összefüggést mutatott a testtömegindex értékével, azaz minél vékonyabb volt valaki, annál nagyobb mértékben fogadta el és becsülte meg saját testét (Alcaraz-Ibáñez és mtsai, 2017). Hasonló eredményre jutottak egy dán-portugál-svéd vizsgálatban is, amelyet 12-19 évesek körében végeztek, bár az összefüggés csak a portugál mintában lett szignifikáns: a svéd és dán fiatalok testbecsülése nem függött a testtömegindexüktől (Lemoine, Konradsen, Lunde Jensen, Roland-Lévy, Khalaf és Torres, 2018). Ugyanakkor a testbecsülés egyfajta védelmet is jelent a soványság-ideállal kapcsolatos társadalmi normák ellen (Iannantuono és Tylka, 2012). A kutatások azt mutatják, hogy a testhez való pozitív viszonyulás, a testbecsülés szorosan összefügg az egészségtudatossággal, az egészségmagatartással. Egy amerikai tinédzserek körében végzett kutatás arról számolt be, hogy a káros szenvedélyek egyértelműen alacsonyabb testbecsüléssel járnak a lányok esetében, míg a fiúkra ez nem volt jellemző (Jones, Winter, Pekarek és Walters, 2018). Egy egyetemistákkal végzett vizsgálat azt igazolta, hogy a nemdohányzók saját testüket jobban megbecsülték, mint dohányzó társaik (Dumitrescu és mtsai, 2008). A sport is kedvezően hat a test pozitív megítélésére (Cox, Ullrich-French, Howe és Cole, 2017). Főiskolás lányokkal végzett vizsgálatban igazolták, hogy a testbecsülés pozitívan korrelált a hobbiból végzett fizikai aktivitással (Homan és Tylka, 2014). A testbecsülés ugyanis előrevetíti azt, hogy odafigyelünk a testünk igényeire, elősegítjük, hogy egészséges maradjon. Egy 12-16 éves serdülők körében végzett vizsgálat szoros negatív kapcsolatot talált a testbecsülés, valamint az egészségmagatartások közül a következők között: alkohol- és cigarettafogyasztás, fogyókúrázás, míg a sportolással a kapcsolat pozitívnak bizonyult (Andrew és mtsai, 2016). Ezenfelül kutatások pozitív összefüggést találtak a testbecsülés és az egészségfejlesztő viselkedések között, mint a biztonságos szexuális élet, rákos megbetegedést megelőző viselkedés, orvosi segítség igénybevétele. Ezért a testbecsülés kialakítása, a pozitív testkép támogatásán túl hozzájárul egy általános pszichológiai jólléthez, amely pozitívan befolyásolja nők és lányok egészségmagatartását (Grower és Ward, 2018). Winter és Satinsky (2018) szerint a testbecsülés következménye nemcsak a kevesebb rizikóviselkedést, hanem több prevenció tevékenység folytatását is maga után vonja.

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, egészségvédő viselkedést tanúsítson és jó teljesítményt tudjon nyújtani tanulmányai során.

1.5.1. A testbecsülés mérése

Az Avalos és munkatársai által kifejlesztett Body Appreciation Scale (2005) alapját a pozitív testképpel kapcsolatos szakirodalomban fellelhető négy téma képezi: a) a testtel kapcsolatos kedvező vélemény – függetlenül a tényleges megjelenéstől; b) a test elfogadása a testsúly, alak és egyéb tökéletlenségek ellenére; c) a test tisztelete azáltal, hogy odafigyel annak szükségleteire és egészséges viselkedést tanúsít; d) a test védelme azáltal, hogy visszautasítja a nem realisztikus média képeket (Avalos és mtsai, 2005). Ennek magyar nyelvű adaptációját Béres, Czeglédi és Babusa (2013) készítették el, amit Testértékelési Skálának neveznek. Tylka és Wood-Barcalow (2015) továbbfejlesztették a mérőeszközt egyes elemeinek átfogalmazásával. Erre azért volt szükség, hogy kizárjanak nem-specifikus kérdéseket és kiküszöböljék a test-elégedetlenségen alapuló nyelvezetet, ezenfelül további itemekkel bővítették a kérdéssort, amelyek a pozitív testképpel kapcsolatos vizsgálatok eredményein alapulnak. Jelen dolgozatban a Body Appreciation scale-2 alkalmaztuk, amelynek magyar nyelvű fordításában (Pikó és Obál) figyelembe vettük a korábbi változatban foglaltakat is. A Testbecsülés Skála (BAS-2) a szakirodalomban gyakrabban alkalmazott, továbbá pszichometriai értékek is alátámasztották használhatóságát. A BAS-2 skála 10 kérdést tartalmaz, amelyek négy nagy kategóriába sorolhatók. A kategóriák megegyeznek a BAS kérdőívben található tárgykörökkel. A kérdéscsoportok: a saját testhez kapcsolódó pozitív vélekedésekre utaló tételek; a test elfogadására irányuló állítások, amelyek magába foglalják a test elfogadását minden hibájával együtt. A harmadik nagy csoportba a test tiszteletére vonatkozó itemek tartoznak, amely kiterjed a test gondviselésére is. A negyedik nagy kérdéskör a test védelmével foglalkozik, amely a média által mutatott irreális testideál visszautasítását jelenti. A válaszadás egy ötfokú Likert-skálán történik (1=soha, 5=mindig).

A kérdőív hasznos lehet a pozitív testkép prediktorainak és kimenetelének megállapítására. Ezen túl alkalmas azon változók azonosítására, amelyek hozzájárulnak a pozitív testkép kialakulásához és megnyilvánulnak abban. A kérdőívvel végzett kutatások eredményei hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a terapeutáknak még nagyobb rálátásuk legyen arra, hogyan lehet elősegíteni a testbecsülést klienseiknél.

1.6. A TESTKÉP KIALAKULÁSÁT MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK

1.6.1. A család szerepe a testkép kialakulásában

A család az egyik legfontosabb színtere a szocializációnak, a testhez és egészséghez való viszonyulásnak. Számos kutatás a családi környezet és a szocializáció szerepét hangsúlyozza a testhez való viszonyulásban, vagy az étkezési szokások és evészavarok kialakulásában és a média általi befolyásolhatóság mértékében is (pl. Becker, Burwell, Herzog, Hamburg és Gilman, 2002; Holmstrom, 2004). Pukánszky (2012) szerint a szocializáció során a szülő egyrészt modellt nyújt, másrészt visszajelzései, kritikái révén negatív irányba tolhatja a serdülő lányok test- és énképét. A szülői modell többfajta módon közvetíti a család által elfogadott, megjelenéssel kapcsolatos értékeket, ideális kinézetet. Az egyik módja ezen értékek közvetítésének a szülők attitűdjének megnyilvánulása a saját és mások megjelenésével kapcsolatban, amely érkezhetsz verbális és nonverbális úton (Rodgers, 2012). A mindennapokban elejtett megjegyzések, kritikák, humorosnak szánt megjegyzések önmaguk és mások megjelenésével kapcsolatban az egyik ilyen közvetítő forrás. A másik mód a gyermek kinézetére tett direkt kijelentések, piszkálódások vagy nyomásgyakorlás az ideális megjelenés elérésével kapcsolatban (Rodgers, 2012). A megjegyzések tartalmazhatnak információt a gyermek testének változásával kapcsolatban, ideértve például a serdülőkor hatása miatti változásokat vagy testsúly ingadozásokat. Ezenfelül megjegyzéseket fogalmazhatnak meg a szülők a ruhaválasztást illetően, és az étkezési szokásokat is érheti kritika. A megjegyzések nem feltétlenül mindig negatívak vagy pozitívak, azonban megerősítik a fizikai megjelenés fontosságára vonatkozó normákat, vagy a társadalmi ideál elérésére való törekvést. Több kutatás vizsgálta a megjelenéssel kapcsolatban tett negatív megjegyzések és csipkelődések hatásait, és az eredmények alátámasztották a kutatók feltételezéseit, miszerint ezen megjegyzések negatív hatással vannak a gyermek testképére és étkezési szokásaira (Eisenberg, Berge, Fulkerson és Neumark-Sztainer, 2011; Eisenberg, Berge, Fulkerson és Neumark-Sztainer, 2012; Kluck, 2010, Rodgers, 2012). Menzel és munkatársai vizsgálatukban összefüggést találtak a megjelenéssel kapcsolatos negatív visszajelzések és az alacsony önbizalom, a vékony ideál nagyobb mértékű internalizációja és a depresszív tünetek között (Menzel, Schaefer, Burke, Mayhew, Brannick és Thompson, 2010). A pozitív megnyilvánulások hatását is vizsgálták a gyermek testképére és testével való elégedettségre, azonban a kapott eredmények

ellentmondásosak. Egyes kutatások pozitív hatásról számolnak be az önbizalom és a testtel való elégedettség terén (Herbozo és Thompson, 2006a; Herbozo és Thompson, 2006b; Herbozo és Thompson, 2009), míg Calogero negatív összefüggést talált a megjelenéssel kapcsolatos pozitív feedback és a testtel való elégedettség között (Calogero, Herbozo és Thompson, 2009). Calogero magyarázata szerint a pozitív visszajelzések még hangsúlyosabbá tehetik azt az érzést, hogy az egyén megjelenése állandó ellenőrzés alatt áll, tehát ez a folyamat negatív hatással lehet a nők testképére és önértékelésére.

További módja az elvárt, testtel kapcsolatos értékek közvetítésére a szülők viselkedése. Ide sorolhatóak a szülők által tanúsított öngondoskodási szokások, mint például a tisztálkodási szokások vagy a fizikai aktivitáshoz fűződő magatartás, mint például a rendszeres testmozgás, a sport fontossága. Ezenfelül a szülők étkezéssel kapcsolatos nézetei, hiedelmei és magatartása is ide tartozik, mint például a fogyókúrázás, vagy az ételek jó és rossz megkülönböztetése, vagy annak gyakorlata, hogy nem maradhat maradék a tányéron, a tévénézés és a nassolás kapcsolata, étkezések meghatározott időpontja. Ezek mind modellt nyújtanak és értékeket továbbítanak a gyermek felé, amelyeket internalizál, és meghatározza testéhez való viszonyulását és viselkedését. A szülői hatás az engedélyezett vagy megvásárolt játékok és a médiahasználat révén is érzékelhető. A szülők facilitálják, irányítják és szűrik a gyermek hozzáférését az adott kultúra által és általuk is elfogadott megjelenést szimbolizáló tárgyakhoz, játékokhoz, rajzfilmekhez, filmekhez, online játékokhoz (Holub, 2008; Rodgers, 2012). Minél nagyobb a gyermek kitettsége ezen információkra, annál nagyobb az esélye, hogy negatív irányba tolódik a testképe (Rodgers, 2012).

1.6.1.1. Az anyák szerepe a testkép formálódásban

Az anyáknak kiemelkedően fontos szerepük van lányuk mentális egészségének kialakulásában és testképének fejlődésében is (Maor és Cwikel, 2015). Egyrészt protektív tényezőként is jelen lehet a testtel való elégedetlenség kialakulásában azáltal, hogy alternatívákat kínál a társadalomban megjelenő elvárásokkal szemben. Másrészt egészséges testképén keresztül modellként közvetítheti a pozitív testkép jellemzőit (Cordero és Israel, 2009; Cwikel, 2011; Galioto, Karazsia és Crowther, 2012; Golan és Crow, 2004). McBride és munkatársai egészséges testképpel rendelkező nők és anyjuk kapcsolatát vizsgálta, hogy az milyen módon, vagy hogyan járul hozzá az egészséges testkép kialakulásához (McBride, Kwee és Buchanan, 2017). Az eredmények szerint az anyák úgy járultak hozzá lányaik egészséges testképének kialakulásához, hogy megtörték a generációk közötti csendet, biztonságos kapcsolatot

alakítottak ki lányaikkal, egyéniségként kezelték lányaikat, bátorították őket a megjelenésüket illetően, amikor az szükséges volt, és az egészséges életmódra, táplálkozásra helyezték a fókuszot. Továbbá ösztönözték lányaikat, hogy sportoljanak, hangsúlyozták lányaik identitásának nem megjelenéssel kapcsolatos összetevőit, és a mély összetartozás érzését táplálták bennük. Ebben a tanulmányban a spiritualitás jelentős befolyásoló tényezőnek bizonyult mind az önértékelés és az identitás támogatásában, mind pedig a kulturális üzenetek intellektuális értékelésében. Más vizsgálatok a feminista értékek elfogadásának fontosságát bizonyították a nők egészséges testképének kialakulásában és annak megőrzésében (Holmqvist és Frisen, 2012; Rubin, Nemeroff és Russo, 2004). Amikor a nők azonosulnak a feminista értékekkel, képesek azonosítani a női testről szóló káros diskurzusokat, képesek ellenállni ezeknek a narratíváknak, ezáltal másként tekintve testükre. Az anyai modell, beleértve viselkedését és saját testéhez való hozzáállását is, mind fontos tényező lánya testképének kialakulásában. Azon anyák, akik extrém testsúlycsökkentő viselkedésbe kezdenek, szigorú gyors diétákat próbálnak ki, nagy valószínűséggel lányuk testéhez való viszonyulását negatív irányba tolhatják. McKinley (1999) egyértelműen rámutatott arra, hogy az anya saját testképéhez való viszonyulása meghatározza lánya testképét, testéhez való viszonyulását. Phares és munkatársai azt találták, hogy a fiúkkal ellentétben a lányok szüleiktől több figyelmet kapnak a testsúlyukkal kapcsolatban (Phares, Steinberg és Thompson, 2004). 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, Rifas-Shiman, Kleinman, Gortmaker, Gillman és Taveras, 2012a). Egy korai kutatás rávilágított arra, hogy a serdülőkre gyakorolt, fogyókúrára sarkalló szülői nyomás jelentős erővel bírt a gyermek diétás készítésére, ami elősegíti, hogy akár drasztikus fogyókúrába kezdjen (Strong és Huon, 1998). Más kutatások is rámutattak arra, hogy a testsúlyukkal és táplálkozási szokásaikkal kiemelten foglalkozó anyák hajlamosabbak voltak gyermeküknek kevesebb ételt adni, vagy egyenesen a fogyás lehetőségét javasolni a gyermekük számára (Francis és Brich, 2005).

1.6.1.2. Az apák szerepe a testkép formálódásban

Az apa, lányának megjelenésére adott reakciói fontos szerepet játszanak a lánya saját testével kapcsolatos érzéseiben és a nővé válás folyamatában. Az apa és lánya között kialakult érzelmi kötődés minősége mintaként szolgálhat a lány jövőbeli, férfiakkal való kapcsolatának. Az apa nézetei az ideális női testtel kapcsolatban, a női testhez való hozzáállása, reakciói, továbbá a lánya változó testére adott reakciói és érettségére adott megjegyzései mind hatással

vannak lánya testképének alakulására, ami lehet pozitív vagy negatív irányú (Kearney-Cook, 2002). Menzel (2012) és Keery és munkatársai kutatásának eredményei szerint, a megkérdezettek körében az apa volt az, aki legkevesebbszer piszkálta őket a megjelenésük miatt (Keery, Boutelle, Van den Berg és Thompson, 2005). Azonban Keery eredményei azt mutatták, hogy az apától és a fiútestvértől érkező ilyen témájú ugratások sokkal negatívabb következményekkel járnak felnőttkorban, mint az anyától érkező piszkálódások nők és férfiak esetében egyaránt (Keery, 2005).

1.6.1.3. A testvérek szerepe a testkép formálódásban

A testvérek is fontos forrásai a megjelenéssel kapcsolatos ideálok közvetítésének és kivételes befolyással bírnak az egyén testképének fejlődésére (Conger és Kramer, 2010). A testvérek jelentős szerepet játszanak a lányok testképének alakításában, mivel releváns információforrást jelentenek a tágabb társadalmi kontextusról (Schaefer és Salafia, 2014). Az idősebb testvérek jó összehasonlítási vagy információforrásnak tekinthetők, hogy hogyan kell értelmezni a testképre vonatkozó információkat, vagy hogyan alakítsa az egyén saját testképét (Rodgers, 2012). Testvérek esetében is igen nagy szerepe van a társas összehasonlítás folyamatának (Lev-Ari, Baumgarten-Katz és Zohar, 2014). A lánytestvérek modellként szolgálhatnak egymásnak a testsúly és a testképpel kapcsolatos aggodalmak tekintetében (Coomber és King, 2008). A lányok inkább testvéreik megjelenésével hasonlítják össze magukat, mint a szülőkével (Coomber és King, 2008). Ezen túl a testvérek szóbeli megjegyzései is alakítják a testtel való elégedettséget és a saját testhez való viszonyt. Schaefer és Salafia (2014) vizsgálatának eredményei szerint összefüggés van a szülők megjelenéssel kapcsolatos csipkelődése és a testvérek kinézettel kapcsolatos piszkálódása között. A szülő ez esetben is modellként szerepel a viselkedést illetően, így a testvérek is hasonló viselkedést fognak tanúsítani. Vizsgálatuk alapján a megjelenéssel kapcsolatos heccelések negatív irányba tolják a lányok testképét, illetve fiúk esetében az izmos testalkatra való törekvés mértékét. Keery és munkatársai szerint azok a nők, akiket legalább egy testvérük cikizett, nagyobb elégedetlenséget mutattak testükkel kapcsolatban, magasabb szintű társas összehasonlítás jellemezte őket és nagyobb mértékben internalizálták a vékony testideált (Keery, Boutelle, Van den Berg és Thompson, 2005). Ezenkívül depresszióra utaló tüneteket, bulimiás és önmegtartóztató viselkedést mutattak, valamint alacsonyabb szintű önértékeléssel rendelkeztek azokhoz a nőkhöz képest, akiknek nem volt részük ilyen viselkedésben. Rieves és Cash (1996) vizsgálatában olyan nőket kérdeztek, akiket fiatal korukban legalább egyszer piszkált a

testvérük megjelenésük miatt. A megkérdezettek 79%-a számolt be arról, hogy fiútestvére megjegyzéseket tett a kinézetére és 33%-a mondta, hogy a fiútestvértől kapta a legkeményebb megjegyzéseket (Menzel, 2012). Menzel (2012) és Keery (2005) tanulmányainak eredményei szerint elsősorban a testvérekre jellemző a megjelenéssel kapcsolatos piszkálódás, őket követi az anya, majd az apa, a megjegyzések gyakoriságát illetően. Egyelőre arra nincs adat, hogy milyen okból kritizálják, ugratják egymást a családtagok (Rodgers, 2012). Egy feltételezés szerint a nyugati társadalmakban a fizikai vonzerő előnyt jelenthet mind szakmai, mind személyes téren, ezért a szülők ösztönzéseképpen kritizálják gyermeküket, hogy az megfeleljen a társadalom által elvárt ideálnak. Ez egy védelmező folyamatnak is tekinthető egyrészt, hogy megóvják a gyermeket a rossz tapasztalattól, amit esetlegesen ők is átéltek korábban. Egy másik elgondolás szerint a csipkelődés a szülők részéről egy tudattalan viselkedés, ami szinte automatikusan jelenik meg. A családtagok egymással való kölcsönhatása hozza létre a családra jellemző testkép „légkört” (Rodgers, 2012).

1.6.2. A kötődés szerepe a testkép kialakulásában

A testkép az énkép központi aspektusa, amely a jelentős személyekkel való interakciók révén alakul ki (Kearney-Cooke, 2002). Az interperszonális és tárgykapcsolati elméletek szerint a gyermek önértékelése és önmagáról alkotott képe a szülők és más fontos személyek a gyermekről alkotott véleményének internalizációjából alakul ki (Fairbairn, 1952; Sullivan, 1953/1997). Így a családi környezet és a családi dinamika jelentős szerepet játszik a testkép kialakulásában (Amianto, Martini, Spalatro, Abbate Daga és Fassino, 2017).

A biztonságos kötődés megalapozza, hogy később a fiatalok elégedettek legyenek a fizikai megjelenésükkel és a súlyukkal, nagyobb legyen az önértékelésük, és az életükkel is elégedettebbek legyenek, valamint kevésbé legyenek fogékonyak a média negatív üzeneteire (Frederick és mtsai, 2016). A kutatások többsége a kötődés típusait és az evési és táplálkozási zavarok, testképzavarok, testtel való elégedetlenség közötti összefüggést vizsgálta. Fiatal nők körében a kötődés kórosabb formáit a testtel való elégedettség csökkenésével és az attraktivitás miatti aggodalommal hozták összefüggésbe (Rodgers, 2012). A kutatások jelentős része azt sugallja, hogy felnőtteknél az érzelmi alkalmazkodás a szülőkkel kialakult érzelmi kötődéssel függ össze. Például azok a felnőttek, akik szüleiket hidegnek és érzelemmentesnek írtak le, nagyobb valószínűséggel mutattak súlyosabb depresszióra utaló tüneteket (Parker, Hadzi-Pavlovic, Greenwald és Weissman, 1995). Perry és munkatársai (2008) fiatal felnőttek

kötődését vizsgálták. Eredményeik szerint, akik problémás érzelmi kötődést idéznek fel a szülőkkel kapcsolatban, azoknál negatív énkép alakult ki, ami testképzavarhoz és étkezési problémákhoz vezetett (Perry, Silvera, Neilands, Rosenvinge és Hanssen, 2008). A bizonytalan kötődés összefüggést mutat a testsúllyal kapcsolatos aggodalmakkal, és nagyobb az evési és táplálkozási zavarok kialakulásának kockázata (Sharpe, Killen, Bryson, Shisslak, Estes, Gray, Crago és Taylor, 1998).

1.6.3. A nevelési stílus szerepe a testkép alakulásában

A serdülőkorban a kortárskapcsolatok jelentősége megnő, azonban a szülői hatások továbbra is fontos szerepet töltenek be a serdülők fejlődésében (Kapetanovic, Skoog, Bohlin és Arne, 2019). A szülői hatás fellelhető a serdülők személyiségében, egészségmagatartásában, szubjektív jóllétében és a testkép formálódásában is. A szülői kapcsolat meghatározó eleme a szülők nevelési stílusa. Baumrind (1989) modelljében a szülői nevelési stílus a kontroll funkció mentén szerveződik, amely azonban nem jelent korlátozást vagy büntetést, hanem olyan tevékenységeket, amelyekkel elősegítik a gyermek társadalomba való beilleszkedését. A kontroll alapján három nevelési stílust különített el: a tekintélyelvű/autoriter, a mérvadó/autoritativ és az engedékeny/permisziós stílusokat. Később Maccoby és Martin (1983) egy negyedik elemmel egészítette ki a modellt, az elhanyagoló nevelési stílussal, amely a szülői érzékenység dimenzióján alapul. Az autoriter, azaz tekintélyelvű szülő szigorú, megköveteli a szabályok betartását, gyakran él a hatalmával és tökéletes engedelmességet követel, ha pedig a gyermek áthágja a szabályokat, büntet. Ezzel szemben az autoritativ nevelési stílust megfelelő mértékű szülői kontroll jellemzi, ami nem korlátozza a gyermek autonómiájának kibontakozását. Az autoritativ szülő is szabályokat állít fel, azonban ezeket egyértelművé teszi a gyermek számára, ami kellő odafigyelés mellett elősegíti a megfelelő énkép és az önértékelés kialakulását. Azaz az autoritativ szülői bánásmód a követelő és a reflektív szülői magatartás sajátos kombinációja (Baumrind, 1966, Maccoby és Martin, 1983). A követelő magatartás magába foglalja a világos és egyértelmű viselkedési normák kijelölését, a gyermek tevékenységeinek aktív figyelemmel való kísérését, felügyeletét, valamint a gyermek életében a rendszer kialakítását és fenntartását mindezt a gyermek fejlődési szintjének megfelelően. A reflektív szülői magatartás gyengéd, elfogadó, támogató, továbbá a szülő részt vesz gyermeke szociális és tanulmányi fejlődésében, segíti azt és elismeri gyermeke teljesítményét (Baumrind, 1966, Maccoby és Martin, 1983).

A permisszív nevelési stílus alacsony szintű szülői kontrollt feltételez, azonban a szülői légkörre melegség jellemző. Végül az elhanyagoló nevelés esetében alacsony szintű mind a szülői kontroll, mind pedig a gyermek iránti érzékenység. Nem véletlen, hogy a nevelési stílusok közül leginkább az autoritatív hozható összefüggésbe a gyermek személyiségének pozitív fejlődésével (Bornstein és Bornstein, 2007). Többek között kedvezőbb egészségmagatartással (pl. alacsonyabb dohányzási és alkoholfogyasztási gyakoriság), és mentális egészséggel (pl. alacsonyabb depresszió-pontszám, hatékonyabb coping) jár (Dusek és Danko, 1994; Jackson, 2002; Lin és Lian, 2011; Pikó és Balázs, 2012a; 2012b). Továbbá ez a nevelési stílus hozható összefüggésbe a serdülők nagyobb fokú élettél való elégedettségével is (Leung és Zhang, 2000; Pérez-Fuentes, Molero Jurado, Gázquez Linares, Oropesa Ruiz, Simón Márquez és Saracosti, 2019; Seibel és Johnson, 2001; Suldo és Huebner, 2004), ezért ezek a serdülők kevésbé hajlamosak problémaviselkedésre (Suldo és Huebner, 2004), ellenben az énhatékonyság növelésével jobb iskolai teljesítményre képesek (Masud, Ahmad, Jan és Jamil, 2016). Egy serdülő lányok körében végzett vizsgálat arra is rámutatott, hogy ez a nevelési stílus védőfaktoraként szerepel a serdülőkori elhízással szemben, és támogatja az egészséges étkezési stílus kialakítását (Berge, Wall, Loth és Neumark-Sztainer, 2010), valamint a reális testkép megalapozását (Pellerone, Ramaci, Granà és Craparo, 2017). Szintén serdülő lányok körében igazolták, hogy az autoritatív nevelési stílusú anyák lányai jobb szociális alkalmazkodóképességgel rendelkeznek (Kazemi, Solokian, Ashouri és Marofi, 2012). Mindez azt igazolja, hogy a szülők szerepe valóban meghatározó a serdülők jólléte, egészsége, életmódja szempontjából, és ez a hatás a nevelési stíluson keresztül is megmutatkozhat. A domináns, követelő szülői stílus jelentősen csökkenti a serdülők önértékelését, ami azért is fontos, mert ebben az életszakaszban az autonómia-törekvések különös jelentőséggel bírnak (Alami, Khosravan, Sadegh Moghadam, Pakravan és Hosseini, 2014). Az erős szülői kontroll longitudinális vizsgálatban csökkentette az önbizalmat, az optimizmust, és növelte a neuroticizmusra való hajlamot, ezzel szemben a meleg szülői légkör (elsősorban az anya részéről) növelte az optimista beállítódást (Yu, Putnick, Hendricks és Bornstein, 2019). A meleg és bizalmas légkör ugyanakkor nem nélkülözi a megfelelő szülői kontrollt, amennyiben hatékony és a szabályok igazságos felállításán alapul, nem sérti a serdülő autonómiáját és elősegíti önbizalmának erősítését (Van Petegem, Zimmer-Gembeck, Soenens, Vansteenkiste, Brenning, Mabbe, ... és Zimmermann, 2017).

Számos tanulmány eredménye beszámolt arról, hogy a gyermekkori családi tapasztalatok mélyrehatóan befolyásolhatják az egyén későbbi életkori pszichopatológiáját, például az evési

és táplálkozási zavarokat (Enten és Golan, 2009; Tata, Fox és Cooper, 2001). A szülői magatartást már régóta a gyermekek és serdülők testtömeggel kapcsolatos környezetének fontos részeként azonosították (Kitzmann, Dalton III és Buscemi, 2008), mivel befolyásolja a gyermek saját súlyával és testével kapcsolatos percepcióját és attitűdjét (Anschutz, Kanters, Van Strien, Vermulst és Engels, 2009).

Egyes vizsgálatokban az autoritatív nevelési stílust alacsonyabb testtel való elégedettséggel hozták összefüggésbe (Enten and Golan, 2009; Salafia, Gondoli, Corning, McEnery és Grundy, 2007). Salafia és munkatársai szerint, a tekintélyelvű nevelési stílus nagyobb kockázatot jelent a nagyobb mértékű test elégedetlenség kialakulásában (Salafia, Gondoli, Corning, Bucchianeri és Godinez, 2009). Ezekkel az eredményekkel szemben Taylor és munkatársai (2011, 2012) nem találtak összefüggést a testtel való elégedetlenség és a nevelési stílus között (Taylor, Wilson, Slater és Mohr, 2011, 2012). Olvera és Power (2006) és Salafia (2007) feltételezik, hogy a nevelési stílus nem direkt módon befolyásolja az evési és táplálkozási zavar, vagy az obezitás kialakulását.

A pozitív testképen belül a testbecsülés és a nevelési stílus közötti összefüggés kevésbé vizsgált terület. Chen és munkatársai vizsgálatában az észlelt szülői nevelési stílus felméréséhez az s-EMBU kérdőívet alkalmazták, amely három alterületet különböztet meg a nevelési stílust illetően, ezek az elutasító, meleg-érzelmes és túlvédő stílusok (Chen, He, Cai és Fan, 2020). Az eredmények szerint az elutasító stílus szignifikánsan és negatívan korrelál a test megbecsülésével, illetve a meleg-érzelmes stílus szignifikánsan és pozitívan korrelál a test megbecsüléssel. A szülői túlgondoskodás nem mutatott szignifikáns összefüggést a test megbecsüléssel.

Különböző kultúrákban végzett vizsgálatok a nevelési stílus és a testképpel kapcsolatos elégedettséget illetően egy másik aspektust emelnek ki. A szülői magatartás észlelésének fontosságára hívják fel a figyelmet, mivel az befolyásolhatja a gyermek saját testével kapcsolatos elégedettségét. Meghatározó, hogy a gyermek a szülői támogatás kontextusában vagy szülői csalódás kontextusában észleli a történeteket. Az ázsiai-amerikai családok esetében a szülői felügyelet a kívánatos norma, és a szülői szeretet és törődés kiterjesztéseként élük meg a gyermekek. Ezzel szemben európai és amerikai populációkban a tekintélyelvű szülői stílust a pszichológiai distressz és a negatív testkép kialakulásával hozták összefüggésbe (Kawamura, 2011).

Az észlelt szülői nevelési stílus és a testbecsülés összefüggésének feltárása még felderítetlen terület (Chen, 2020), így a jelen dolgozat egyik célja a két fogalom kapcsolatának tanulmányozása.

1.6.4. A média szerepe a testkép alakulásában

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). Amint az a korábbiakból látható, a média üzeneteire való fogékonyság mértékét számos tényező befolyásolja. Egyes személyiség tényezők, mint például a neuroticizmus (Roberts és Good, 2010), a megküzdés bizonyos fajtái (elsősorban a proaktív megküzdés – Webb, Wood-Barcalow és Tylka, 2015), illetve a társas összehasonlításra való hajlam (Vartanian és Dey, 2013) mind szerepet játszanak a média által közvetített üzenetek fogékonyságának mértékében. 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 és mtsai, 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 és Posavac, 2005) felnőtt nőknek vonzó és vékony modelleket mutattak be. A kontrollcsoporttal összehasonlítva (akik semleges képeket láthattak) beigazolódott az internalizációs hatás, azaz a kísérletben részt vevő nők testképükről alkotott vélekedése megváltozott. Ugyanakkor, amennyiben az alanyok előzetesen média-tudatossági tréningen vettek részt, ez a hatás kivédhető volt. Egy hazai kutatásban (Kovács, Prievara és 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 és Czegédi, 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.

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 leg-evidensebbnek 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 és mtsai, 2015). Az önértékelés az a pszichológiai tényező, aminek jelentős semlegesítő, azaz védő hatása van: csökkenti a médiabeli üzenetek internalizációs hatását (Clay, Vignoles és Dittmar, 2005). Egy másik hatékony védőfaktor lehet a proaktív megküzdés, azaz az előrelátó felkészültség, amire az egészségfejlesztő programok is építenek, sajnos azonban ezt a médiabeli üzenetekkel és nyomással szemben nem találták elegendőnek (McVey és Davis, 2002). A médiabeli üzenetek igen erős érzelmi-motivációs hatást gyakorolnak, sokszor tudattalanul hatnak, szubliminális elemeket is beépítve, aminek nem könnyű ellenállni. Ugyanakkor védőfaktoroként 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 és Câmara, 2015). Ugyanígy az optimizmusról is feltételezhetjük, hogy befolyásolja a médiabeli üzenetekre való fogékonyságot; amint egy vizsgálatból kiderült, kihat a testképpel való elégedettségre (Dalley és Vidal, 2013). Azok, akik diétáznak, egyértelműen fogékonyabbak a média testi megjelenéssel kapcsolatos üzeneteire, hiszen az ő céljaik ezzel szinkronban állnak (Wilksch és 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 és 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 és 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 és 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 evési és táplálkozási zavarokhoz (Golan és Crow, 2004). E változók szorosan kapcsolódnak egymáshoz, ahogy Ferguson és munkatársai megállapították: a kortársak, a szülők hatása és a médiabeli üzenetek összefüggnek egymással, valamint a testükkel és életükkel való elégedettséggel serdülő lányok körében (Ferguson, Muñoz, Garza és Galindo, 2014). Ugyanakkor ebben a kutatásban a szülői neveléssel szemben a kortárskapcsolatok sokkal nagyobb hatást képviseltek.

1.6.5. A kortársak szerepe a testkép alakulásában

A kortárskapcsolatok fontos interperszonális kontextust jelentenek a testkép kialakulásában. Szinte minden serdülő vágya, hogy társai elfogadják, befogadják és részese legyen a kívánt kortárs csoportnak (Brown, 2004). Mivel a társakkal való időtöltések száma megnő, ezért az interakciók gyakorisága lehetővé teszi, hogy a társak egymást befolyásolják és hatással legyenek egymás fejlődésére (Brown, 2004). A társak referenciacsoporttá válnak, amelyek modell, megerősítő, értékelő szerepet töltenek be a serdülő életében (Jones, 2012). A barátok, kortársak és romantikus partnerek azok, akik jelentős befolyással bírnak ebben az életkorban. E kortárskapcsolatok mindegyike más-más fejlődési kontextust képvisel, eltérő tulajdonságokkal rendelkezik, és egyedi lehetőségeket biztosít a fejlődési szükségletek kielégítésére és a testkép kialakulása szempontjából releváns kortársi befolyás meg tapasztalására (Jones, 2012).

A kortárskapcsolatokra jellemző, hogy a felek nem egyenrangúak (Brown, Von Bank és Steinberg, 2008; Horn, 2006). A kortárs hierarchiában a magasabb státusszal rendelkező egyének gyakran válnak modellekké és döntőbírái lesznek a szociális normáknak. Azért, hogy valaki magasabb helyre kerüljön a hierarchiában, utánozza az adott csoport által kívánt viselkedést. A testkép kialakulása ezért a reciprok kölcsönhatás eredménye, amely a kulturális kontextus és az egyén között zajlik. Egy kortárs csoport maga alkotja meg a megjelenéssel kapcsolatos normákat és elvárásokat, amelyeket a csoport tagjai követnek (Jones, 2012).

A serdülő kortársai megfigyelésén és velük való összehasonlításon keresztül tanulja meg, hogy mi a vonzó, illetve, hogy a különböző megjelenéshez milyen kiváltságok és népszerűség társul (Carey, Donaghue és Broderick, 2014). Ezenfelül a kortársak olyan közeget biztosítanak, ahol a megjelenéssel kapcsolatos problémákat megbeszélhetik, az elképzelések megerősítést nyerhetnek és megoszthatják egymással a megjelenéshez kapcsolódó viselkedésmódokat (Carey, Donaghue és Broderick, 2013, 2010; Clark és Tiggemann, 2006; Jones, 2004; Jones és Crawford, 2006). Azokat a fiatalokat, akik nem illenek bele a kortársak által elvártnak tartott specifikus kinézetbe, a csoport kirekeszti, kritizálja. Ezért a túlsúlyos serdülők gyakori célpontjává válnak ezen kritikáknak, vagy kirekesztettséget élhetnek át, emellett sokkal érzékenyebbek is ezekre az üzenetekre, mivel a túlsúly miatt elégedetlenek saját testükkel (Caccavale, Farhat és Iannotti, 2012; Calzo, Sonnevill, Haines, Blood, Field és Austin, 2012; McCabe, Ricciardelli és Holt, 2010).

A kortárs csoport a közös időtöltések során is befolyásolja a serdülő testképének alakulását. A megjelenéssel kapcsolatos beszélgetések, a fogyókúrás módszerek megvitatása vagy az izomtömeg növelési módszerek megbeszélése mind megerősítik a kapcsolatot a tagok között, és biztosítják az elfogadást, erősítik a közös identitást (Jones, 2012). Több vizsgálat is foglalkozott a megjelenéssel kapcsolatos beszélgetések gyakoriságának, tartalmának kutatásával. Eredményeik szerint a lányok esetében az általános megjelenés áll a középpontban, gyakrabban is folytatnak ilyen típusú beszélgetéseket, mint a fiúk (Jones, Vigfusdottir és Lee, 2004; Lawler és Nixon, 2011), míg a fiúknál inkább az izomtömeggel kapcsolatos beszélgetések gyakoriak (Jones és Crawford, 2006).

A „fat talk” gyakori beszélgetési forma a nők körében, amelynek középpontjában az egyén saját fizikai megjelenésének kritizálása áll, mint például a testzsír mértéke, a testsúly nagysága, az alak vagy a fitneszszint (Martz, 2012). Nichter és Vuckovic szerint (1994) a „fat talk”-nak több funkciója lehet. Egyik funkciója ezen beszélgetéseknek, hogy megerősítésben részesül az egyén afelől, hogy nem kövér. Továbbá szerepe lehet a mögöttes tartalmak elfedésében, például egy szakítás utáni düh elrejtése a „fat talk” során megvalósulhat. Ezenfelül lelkiismeretfurdalás csökkentő funkciója is lehet, amennyiben korábban olyan viselkedést folytatott az egyén, amely hízáshoz vezethet. A „fat talk” erősíti a csoport szolidaritást és az összetartozást. Végül a „fat talk” szociális kontroll funkcióval is rendelkezik, mivel a nők többsége úgy érezheti, hogy muszáj negatív kritikát megfogalmazni saját testével kapcsolatban, hogy kedveljék őt a többiek. Azonban a gyakori „fat talk” következménye a testtel való elégedetlenség növekedése, mivel a

testtel kapcsolatos negatív becsmérlő beszélgetéseket normalizálja, illetve az egyének internalizálják a kritikai bíraskodást (Jones, 2012).

Kenny és munkatársai vizsgálatukban a kortárs csoportok pozitív hatásait is feltárták. A kortársak egyrészt bátorítás révén fejtik ki pozitív hatásukat a serdülő testképére (Kenny, O'Malley-Keighran, Molcho és Kelly, 2017). Fiúk esetében a testsúlycsökkentés vagy a fittség növelésre való bátorítást pozitív hatásnak értékelték. Túlsúlyos serdülők is kiemelték, hogy a kortársaktól érkező, testsúlycsökkentésre való bátorítás és a sporttársak pozitív befolyással voltak testképükre. Ebben a vizsgálatban a túlsúlyos serdülőknél a csúfolás is pozitív hatással bírt. A kortársaktól érkező dicséret önbizalomnövelő, illetve biztosítja a serdülőt arról, hogy a csoport elvárásainak megfelel. A tanácsok esetében lányoknál pozitív és negatív befolyást is észleltek. Egyes lányok szerint a tanácsok mögött féltékenység is megbújhat, ami negatív hatással bír.

2. SERDÜLŐ LÁNYOK TESTBECSÜLÉSÉNEK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA

2.1. AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT

2.1.1. Az empirikus vizsgálat célja

Dolgozatunk fókuszában a pozitív testkép egyik összetevője, a testbecsülés áll. 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). Az egészséggel kapcsolatos tényezők közé soroltuk a sportolást, az egészséges táplálkozásra való odafigyelést, a saját egészségi állapot megítélését, valamint az alkoholfogyasztást, a dohányzást és a fogyókúrázást. A pszichológiai faktorok a következők voltak: önértékelés, étellel való elégedettség, testbecsülés, proaktív megküzdés és a vonásoptimizmus. Külön csoportot alkotott a médiából érkező, megjelenéshez kötődő elvárások internalizálása. A családdal összefüggő tényezők tartalmaztak információt a családban előforduló elhízással és evészavarral kapcsolatban. Továbbá kérdések irányultak a szülők iskolai végzettségére, társadalmi rétegbe való besorolásra, a szülők családi állapotára és a tanuló által észlelt szülői nevelési stílusra. Az antropometria adatok közé a testsúly, a testmagasság és a testalkat megítélésére vonatkozó skálának információi tartoztak.

A testbecsülés vizsgálatának fontosságát az is bizonyítja, hogy a külföldi szakirodalomban már gyakran tanulmányozott fogalom, azonban magyar serdülő lányok körében még nem történt felmérés a testbecsülést illetően. A magyar szakirodalomban csak kisszámú publikáció jelent meg a fogalmat illetően. Béres és munkatársai (2013) felnőtt fitnesszedzők, illetve Pikó és munkatársai (2022) egyetemista fiatal nők körében végeztek felmérést a testbecsüléssel kapcsolatban.

A vizsgálatban szereplő változók kiválasztását a nemzetközi szakirodalom áttekintése előzte meg, amely alapján kiválogattuk a kutatásunkban szereplő faktorokat. Egyrészt olyan tényezőket vizsgáltunk, amelyekről már bizonyították az összefüggést a testbecsüléssel, mint például az önértékelés. Másrészt olyan tényezőket is bevontunk kutatásunkba, amelyek eredményeit illetően nincs konszenzus a nemzetközi szakirodalomban, mint például a

testtömegindex és a testbecsülés kapcsolata. Továbbá olyan változók is szerepelnek vizsgálatunkban, amelyekről még nincs adat ezen populációban, mint például a saját testalak megítélése és a testbecsülés összefüggése. Empirikus vizsgálatunkkal ellenőrizni akartuk a korábbi összefüggéseket, illetve új eredményeinkkel hozzájárulni a pozitív testképpel kapcsolatos egészségnevelő programok fejlesztéséhez.

2.1.2. A vizsgálat hipotézisei

A testbecsülés a test elfogadását, a testről alkotott kedvező véleményt, a test tiszteletben tartását, a sztereotip szépségnormák internalizálására irányuló szociokulturális nyomásnak való ellenállást, valamint a test funkcionalitásának és egészségének megbecsülését jelenti (Tylka, 2015). Korábbi kutatások több tényező összefüggését vizsgálták a fogalommal kapcsolatban. Jankauskiene és Baceviciene (2022) a testbecsülés moderáló szerepét vizsgálta serdülők körében a média-nyomás és a karcsúságideál internalizálása és az evészavarok közvetítő modelljében. Halliwell (2013) a testbecsülés protektív szerepét vizsgálta a médiában megjelenő karcsúságideál internalizálásában. Mindkét vizsgálatban a testbecsülés protektív szerepe megnyilvánult a karcsúságideál internalizálásában.

Más tanulmányok a testbecsülés és különböző pszichológiai tényezők összefüggését igyekeztek feltárni. Ezen kutatások pozitív kapcsolatot mutattak ki a mentális egészség, a vonásoptimizmus és a jóllét között (Avalos és mtsai, 2005; Dalley és Vidal 2013; Urke, Holsen és Larsen, 2021). Továbbá Tylka és munkatársai (2019) pozitív összefüggést találtak a testbecsülés és a jóllét, az optimizmus, az önértékelés, a proaktív megküzdés, az étellel való elégedettség, a szubjektív boldogság és az érzelmi intelligencia között (Casale, Prostamo, Giovannetti és Fioravanti, 2021; Swami, García és Barron, 2017). Chen (2020) a családi környezet egyik tényezőjét, a szülők nevelési stílusát vizsgálta a testbecsüléssel kapcsolatban. Vizsgálatában a s-EMBU kérdőívet alkalmazta, amely három alterületet különböztet meg a nevelési stílust illetően, ezek az elutasító, meleg-érzelmes és túlvédő stílusok. Azt találta, hogy az elutasító stílus szignifikánsan és negatívan korrelál a test megbecsüléssel, illetve a meleg-érzelmes stílus szignifikánsan és pozitívan korrelált a test megbecsüléssel. A szülői túlgondoskodás nem mutatott szignifikáns összefüggést a test megbecsüléssel. He és munkatársai meta-analizise a BMI és a testbecsülés összefüggését helyezte a középpontba, és szignifikáns negatív összefüggést találtak (He, Sun, Lin és Fan, 2020).

Doktori dolgozatunkban azt vizsgáltuk, hogy a testbecsülés milyen összefüggésben áll a már fent említett tényezőkkel, mint például a média internalizációval, az étellel való elégedettséggel, a proaktív megküzdéssel, a tanuló által észlelt szülői nevelési stílussal, az önértékeléssel. Továbbá a testbecsülés meghatározásából kiindulva vizsgáltunk egészséggel kapcsolatos tényezők összefüggését is a testbecsüléssel, mint például a sportolás vagy az étkezésre való odafigyelés, a fogyókúrázás, a dohányzás, vagy az alkoholfogyasztás. A legtöbb hipotézis esetében találtunk nemzetközi szakirodalmi alapot, ezeknél megmutattuk a hivatkozást, de olyan hipotézis is van, ami feltáró jellegű, mivel nincs korábbi eredmény ezen a téren.

A testbecsülés és antropometria tényezők összefüggései

- H1: A testtömegindex negatív összefüggést mutat a testbecsüléssel (Tylka és Wood-Barcalow, 2015).
- H2: A saját testalak értékelése pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel, azaz aki vékonyabbnak ítéli meg saját testalakját, annak magasabb a testbecsülése.
- H3: Az ideális testalak megítélése önmaga és a nők számára pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel, azaz aki vékonyabbnak ítéli meg önmaga és a nők számára az ideális testalakot, magasabb testbecsüléssel rendelkezik.

A testbecsülés és az egészséggel kapcsolatos tényezők összefüggései

- H4: Az egészséges táplálkozásra való odafigyelés, a sportolás, a saját egészségi állapot jónak/kiválóan való értékelése pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel, és protektív szerepet tölt be a testbecsülést illetően (Andrew és mtsai, 2016; Meland, Haugland és Breidablik, 2006).
- H5: A dohányzás, alkoholfogyasztás, a nagyívás, valamint a fogyókúrázás (múlt/jelen) negatív összefüggést mutat a testbecsüléssel és prediktora az alacsony testbecsülésnek (Andrew és mtsai, 2016; Jones és mtsai, 2016).

A testbecsülés és 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 (Tylka, 2019; Urke és mtsai, 2021).

A testbecsülés és a családdal kapcsolatos tényezők összefüggései

- H7: A családban előforduló evészavar és elhízás negatív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek.
- H8: A szülők iskolai végzettsége és a társadalmi osztályban való elhelyezkedés pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel.
- H9: A szülők reflektáló nevelési stílusa pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai a magas testbecsülésnek (Chen, 2020).
- H10: A szülők követelő nevelési stílusa negatív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek (Chen, 2020).

A médiából érkező, megjelenéssel kapcsolatos elvárások internalizációjának összefüggései

- H11: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak az antropometriai változókkal (testtömegindex, saját testalak értékelése, saját ideális testalak megítélése önmaga és a nők számára) (Knauss, Paxton és Alsaker, 2017; Uchôa, Uchôa, Daniele, Lustosa, Garrido, Deana, Aranha és Alves, 2019).
- H12: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak az egészséggel kapcsolatos változókkal (sportolás, jelen/múlt fogyókúrázás) (Anić, Pokrajac-Bulian és Mohorić, 2021; Ricciardeli és mtsai, 2000).
- H13: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak a családdal kapcsolatos tényezőkkel (családban előforduló elhízás/evészavar, szülők nevelési stílusa).
- H14: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái negatív összefüggést mutatnak a vizsgált pszichológiai változókkal (testbecsülés, étellel való elégedettség, önértékelés, vonásoptimizmus, proaktív megküzdés) (Wilksch és Wade, 2012; Pukánszky, 2014b).

A nevelési stílus és a pszichológiai változók közötti összefüggések

- H15: A szülők reflektív nevelési stílusa pozitív összefüggést mutat a vizsgált pszichológiai tényezőkkel (vonásoptimizmus, proaktív megküzdés, önértékelés, testbecsülés, étellel való elégedettség) és prediktora a pszichológiai faktoroknak (Raboteg-Saric és Sakic, 2013).

H16: A szülők követelő nevelési stílusa pozitív összefüggést mutat a vizsgált pszichológiai tényezőkkel (vonásoptimizmus, proaktív megküzdés, önértékelés, testbecsülés, étellel való elégedettség) (Lin és Lian, 2014; Pérez-Fuentes, 2019).

A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata

H17: A testbecsülés mediálja a média internalizáció és az önértékelés közötti kapcsolatot.

H18: A testbecsülés mediálja a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatot.

H19: A testbecsülés mediálja a fogyókúrázás (múlt/jelen) és a saját testalkat értékelése közötti kapcsolatot.

A média internalizáció, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők együttes hatásának vizsgálata az egészséggel kapcsolatos tényezőkre nézve

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

2.1.3. Minta és eljárás

A mintát 454 középiskolás lány tanuló alkotta (14-20 évesek; $M=16,3$, $SD=1,2$). 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, olyan intézményeket helyeztünk előtérbe, ahol a lányok által preferált szakirányokat, specializációkat oktatnak, mint például, egészségügyi, művészeti képzést nyújtó iskolák. A résztvevők 59,5%-a gimnáziumba és 40,5%-a szakközépiskolába járt. Az adatfelvételt 2018. március és június között végeztük szegedi és hódmezővásárhelyi középiskolákban. Az adatgyűjtéshez papíralapú, önkitöltős kérdőívet használtunk. A kitöltést megelőzte a tanulók, szülők, tanárok előzetes tájékoztatása és a szülői beleegyező nyilatkozatok megszerzése. A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. Osztályfőnöki óra keretein belül történt a kérdőívek kitöltése, amely 30 percet vett igénybe. Az etikai engedélyt az SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola adta ki (eng. sz.: 2/2018).

2.1.4. Mérészközök

A kérdőív-battéria összetételét képező kérdések és kérdőívek különböző kategóriákba sorolhatók, mint demográfia, antropometria, egészséggel kapcsolatos, pszichológiai tényezők és családdal kapcsolatos csoportok. A demográfiai kérdéskör összesen hat kérdést tartalmazott, négy zárt és két nyíltvégű kérdést. A kérdések információt adtak arról, hogy a tanuló milyen típusú iskolába jár (pl. gimnázium, szakközépiskola, szakmunkásképző), milyen szakirányon tanul, és hányadik osztályba jár. A szülőkre vonatkozó kérdések kitértek a szülők végzettségére (általános iskola, szakmunkásképző, gimnázium, főiskola/egyetem), a szülők családi állapotára (házas, elvált, özvegy, élettárs) továbbá egy kérdés a társadalmi osztályba való besorolásról (alsó osztály, alsó-középosztály, középosztály, felső-középosztály, felső osztály) adott adatot. Az antropometria kérdéscsoport három kérdést (két nyílt és egy zártvégű kérdést) foglalt magába. Információt kaptunk a testmagasságról és a testsúlyról, amely értékekből később kiszámoltuk a testtömegindexet, valamint a saját testalkat megítéléséről is kaptunk adatot, amelyet a Fallon-Rozin emberalakrajz-tesztre adott válaszokból nyertünk (lásd alább). Az egészséggel kapcsolatos kérdéscsoport összesen kilenc zártvégű kérdést tartalmazott, és ide soroltuk a sportolással kapcsolatos kérdéseket (Sportol-e a kötelező iskolai testnevelési órákon kívül? Ha igen, milyen rendszerességgel?), a dohányzási és az alkoholfogyasztási szokásokkal kapcsolatos kérdéseket (Az elmúlt három hónapban mennyit dohányzott? Hányszor fogyasztott alkoholt? Hányszor fogyasztott nagyobb mennyiségű alkoholt?), valamint a saját egészségi állapot megítélésével kapcsolatos kérdéseket (Milyenek tartja egészségi állapotát a hasonló korúakkal összehasonlítva?). Ezenfelül ebbe a kérdéskörbe soroltuk az étkezéssel kapcsolatos kérdéseket is, mint a fogyókúrázás (Fogyókúrázik-e jelenleg? Fogyókúrázott-e már korábban?) és az egészséges táplálkozásra való odafigyelésre vonatkozó kérdést (Az elmúlt három hónapban milyen mértékben figyelt oda az étkezésére, azaz próbált-e egészségesen táplálkozni?). A pszichológiai tényezőkkel kapcsolatos kérdőívek (összesen öt) a következők voltak: Test Megbecsülés Skála, Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív, Rosenberg Önértékelés Skála, Élettel való Elégedettség Skála, Proaktív Megküzdés Kérdőív, Életszemlélet Teszt (lásd alább). A családdal kapcsolatos kérdéskör összesen öt kérdést (nyílt és zártvégű kérdéseket vegyesen) foglalt magába, valamint információt adott a tanuló által észlelt szülői nevelési stílusról. A kérdések egyrészt a családban előforduló elhízásra vonatkoztak (Van-e a családban elhízott családtag? Ha igen, ki az?), másrészt a családban előforduló evészavarral voltak kapcsolatban (Van-e a családban evési zavarral küzdő

személy? Ha igen, ki az? Ha igen, milyen típusú evészavarral küzd?). A tanuló által észlelt szülői nevelési stílusról a Mértékadó Nevelési Index adott tájékoztatást (lásd alább).

Test Megbecsülés Skála

(Body Appreciation Scale-2; BAS-2; Tylka és Wood-Barcalow, 2015)

A testbecsülés felméréséhez a Test Megbecsülés Skálát (Body Appreciation Scale-2) alkalmaztuk. A kérdőív korábbi változatának (Body Appreciation Scale; BAS; Avalos és mtsai, 2005) magyar nyelvű adaptációját Béres, Czeglédi és Babusa (2013) végezték, amelyet Testértékelés Skálának neveztek el.

A Test Megbecsülés Skála magyar nyelvű adaptálását Pikó és Obál (2018) végezték, figyelembe véve a korábbi magyar nyelvű változatban foglaltakat. A kérdőív javított változata a szakirodalomban gyakrabban alkalmazott, továbbá a pszichometriai értékek is alátámasztották használhatóságát.

A BAS-2 skála 10 itemet tartalmaz, melyek az irányultságukat illetően négy nagy kategóriába sorolhatók. Az egyik nagy kategóriát a saját testhez kapcsolódó pozitív vélekedésekre utaló kijelentések alkotják (pl. „Pozitívan viszonyulok testemhez”). A második nagy csoport állításai a saját test elfogadására irányulnak, amely itemek a test teljes elfogadásával kapcsolatosak, annak minden hibájával együtt (pl. „Értékelem/bebecsülöm a testem egyediségét és sajátosságait”). A harmadik nagy csoport a test tiszteletére vonatkozó állításokat tartalmaz, mely itemek kitérnek a test gondviselésére is (pl. „Odafigyelek a testem szükségleteire”). Az utolsó nagy kategória olyan állításokat tartalmaz, amelyek a test védelmével kapcsolatosak, fókuszban tartva a média által mutatott irreális testideál visszautasítását (pl. „Szépnek érzem magam, még akkor is, ha különbözöm a médiában megjelenő vonzó emberektől, pl. színésznők, modellek”). Mind a négy kategóriában található itemek tükrözik a test feltétel nélküli elfogadását és tiszteletét. A válaszadás egy ötfokú Likert-skálán történt (1=soha, 5=mindig). A mérőeszközön elért magasabb érték magasabb testbecsülést jelent.

Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív

(Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3, SATAQ-3; Thompson, van den Berg, Roehrig, Guarda és Heinberg, 2004)

A médiából érkező, megjelenéshez kapcsolódó szociokulturális elvárások internalizációjának méréséhez a Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőívet

alkalmaztuk, amelynek magyar nyelvű adaptációját Czeglédi és munkatársai végezték (2015). A kérdőív 30 tételt tartalmaz, amelyet négy skála alkot. A 9 tételből álló Információ skála méri, hogy a válaszadó mennyire tartja fontos forrásnak a különböző médiumokat (TV, magazin, internet). A Nyomás skála 7 tételt tartalmaz, amely a média felől érkező kényszerítő hatást méri arra vonatkozólag, hogy az illető megfeleljen a kulturális elvárásoknak, ideáloknak megjelenés vagy veszélyes egészségkárosító viselkedés tekintetében (diétázás, testedzés). Az Internalizáció-általános skála 9 tételből áll, és az irreálisan karcsú női szépségideálok elérésére való törekvés elfogadásának mértékét méri. Az Internalizáció-kisportolt skála, amely szintén 9 tételt tartalmaz, a sportos, tónusos testideál elfogadását és arra való törekvés mértékét méri. A válaszokat egy 1-5-ig terjedő Likert skálán kellett bejelölni, ahol az 1=egyáltalán nem értek egyet; az 5=teljes mértékben egyet értek. A magasabb érték magasabb internalizációt jelent.

Rosenberg Önértékelés Skála

(Rosenberg Self-esteem Scale — RSES; Rosenberg, 1965)

Az önértékelés méréséhez a Rosenberg által kidolgozott Önértékelés Skálát alkalmaztuk. A skála validálását Sallay, Martos, Földvári, Szabó és Ittzés (2014) végezték. A skála 10 tételből áll, 5 negatívan („Úgy érzem, nem sok jó dologra lehetek büszke.”) és 5 pozitívan („Jó véleménnyel vagyok magamról.”) megfogalmazott állítást tartalmaz. A válaszadónak egy négyfokozatú Likert típusú skálán kell bejelölnie, milyen mértékben ért egyet a tétélekkel (1=egyáltalán nem értek egyet, ... 4=teljesen egyetértek). A magasabb érték magasabb önértékelést jelent.

Élettel való Elégedettség Skála

(Satisfaction with Life Scale, SWLS; Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985)

A szubjektív jóllét mérésére az Élettel való Elégedettség Skálának magyarra adaptált változatát alkalmaztuk (Martos, Sallay, Desfalvi, Szabó és Ittzés, 2014). A kérdőív öt pozitívan megfogalmazott állítást tartalmaz (pl. „Az életkörülményeim kiválóak.”, „Elégedett vagyok az életemmel.”), nincsenek fordított tételek. A válaszadónak egy 7-fokú skálán (1=egyáltalán nem értek egyet, ... 7=teljesen egyetértek) kellett bejelölnie, hogy milyen mértékben ért egyet a tétélekkel. A magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget jelent.

Mértékadó Nevelési Index

(Authoritative Parenting Index; Jackson, Henriksen és Foshee, 1998)

Az észlelt szülői nevelési stílus mérésére a Mértékadó Nevelési Indexet alkalmaztuk, amelynek magyar változatát Brassai és Pikó (2008) készítették el. A kérdőív két alskálát foglal magába: a reflektáló és a követelő szülői bánásmód alskálákat. A reflektáló alskála 9 itemből áll, ezen állítások a szülő szerető, elfogadó, támogató magatartására utalnak („Anya/Apa olyannak szeret, amilyen vagyok.”, „Anya/Apa tudni akar a problémáimról.”). A követelő alskála 7 itemet tartalmaz, amely állítások a lefektetett szabályok betartását hangsúlyozzák, a gyermek tevékenységeinek felügyeletét emelik ki („Anya/ Apa közli velem az időpontot, amikor haza kell érkezniem.”, „Szabályokat állít fel, amelyeket követnem kell.”). A válaszokat egy 4 fokú skálán kellett bejelölni (1=nem ilyen, 2=egy kicsit ilyen, 3=nagyon is ilyen, 4=pontosan ilyen) amely a tanuló által észlelt szülői nevelési stílust mutatja. Az elfogadó bánásmód alskálán elérhető maximum pontszám 27, a követelő bánásmód alskálán elérhető maximum pontszám 21. Minél magasabb az egyes skálákon elért pontszám, annál inkább jellemző az adott szülőre az egyes skálákkal mért bánásmód. Külön-külön mértük fel az apa és az anya nevelési stílusát, így információt kaptunk az anya, illetve az apa, tanuló által észlelt nevelési stílusáról.

Proaktív Megküzdés Kérdőív

(Proactive Coping Inventory; Greenglass, Schwarzer és Taubert, 1999)

A proaktív megküzdési mód mérésére a Proactive Coping Inventory magyar adaptációját, a Proaktív Megküzdés Kérdőívet használtuk (Almássy, Pék, Papp és Greenglass, 2014). A kérdőív 55 állítást és hét alskálát (Proaktív megküzdés skála, Reflektív megküzdés skála, Stratégiai tervezés skála, Preventív megküzdés skála, Instrumentális támaszkeresés skála, Érzelmi támaszkeresés skála, Elkerülő megküzdés skála) tartalmaz. Az állítások élethelyzetekre adott reakciókat fogalmazznak meg (pl. „Számos akadály ellenére is, általában elérem, amit akarok.” „Ha problémával szembesülök, megteszem a megoldásra irányuló első lépéseket.”). A válaszadónak egy 4-pontos Likert-skálán kellett bejelölnie, hogy az adott állítások mennyire igazak rá (1=egyáltalán nem igaz, 2=alig igaz, 3=valamennyire igaz, 4=teljesen igaz). Jelen vizsgálatban a Proaktív megküzdés alskálát alkalmaztuk, más tanulmányokhoz hasonlóan (Leist Balogh és Jámbori, 2019; Szabó, Máth és Sztancsik, 2019), mivel ez méri a proaktív megküzdési módot. Az alskála 14 itemből áll. Minél magasabb az elért pontszám, annál inkább jellemzi a válaszadót a proaktív megküzdés.

Életszemlélet Teszt (Life Orientation Test, LOT; Scheier és Carver, 1985)

A vonásoptimizmus mérésére szolgáló egyik leggyakrabban használt mérőeszköz az Életszemlélet Teszt. Tesztbattériánkban az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatát alkalmaztuk (LOT-R) (Bérdi és Köteles, 2010). A kérdőív 10 itemet tartalmaz, amelyekre egy 5-fokú skálán kellett megadni az egyetértés mértékét (1=egyáltalán nem értek egyet, 5=teljesen egyetértek). A teszt tartalmaz pozitív („Mindig optimista vagyok a jövővel kapcsolatban.”), valamint inverz („Szinte soha nem várom azt, hogy rendben menjenek a dolgok.”) és szűrő állításokat. A kérdőív két faktorra bontható, az optimizmus, illetve pesszimizmus faktorokra, ezért az állításokra adott pontok összegéből kiszámíthatóak az optimizmus és a pesszimizmus pontszámok (Kubzansky, Kubzansky és Maselko, 2004).

Fallon & Rozin (1985) emberalakrajz-teszt

A teszt 7 vagy 9 különböző tápláltsági állapotú alakrajzot tartalmaz a túlsúlyostól a soványig. A megkérdezetteknek meg kell jelölni a saját testalkatuknak megfelelőt, a maguk számára ideális testalkatot, illetve a nők számára ideális testalkatot. Jelen vizsgálatban a 7 alakrajzot tartalmazó tesztet alkalmaztuk, ahol az első alak a legteltebb, a legutolsó kép a legvékonyabb testalkatot jeleníti meg.

2.2. EREDMÉNYEK

2.2.1. Az empirikus kutatás jellemzői és az alkalmazott statisztikai próbák

Kutatásunk keresztmetszeti vizsgálat, amely egy pillanatképet ad a mintánkban részt vevő serdülő lányok bizonyos jellemzőiről és azok előfordulási gyakoriságáról.

Az adatelemzés során az alább látható statisztikai próbákat alkalmaztuk (Hunyadi, Mundruczó, Vita, 2000).

- A leíró elemzés célja az adatgyűjtés jellemzőinek - mint például az átlag, a szórás és a gyakoriság, eloszlás - bemutatása. Az adatok egyszerű és tömör leírása mellett segít a minták és tendenciák felismerésében is.
- A korrelációs kapcsolatok elemzése során két változó közötti kapcsolat szorosságát és irányát néztük. A dolgozatban többek között a kiválasztott faktorok és a testbecsülés közötti kapcsolat erősségének és irányának meghatározására került sor.
- A regresszióanalízis egy függő változó és egy vagy több független változó közötti kapcsolatok becslésére alkalmazható. A módszer felhasználható a változók közötti kapcsolat erősségének értékelésére és a változók közötti jövőbeli kapcsolat modellezésére is.
- A bináris logisztikus regresszió megbecsüli egy bizonyos esemény, a függő változó, vizsgálatunk esetében a magas testbecsülés bekövetkezésének valószínűségét.
- A stepwise regresszió analízis olyan módszer, amely ismétlődően vizsgálja az egyes független változók statisztikai szignifikanciáját egy lineáris regressziós modellben. Alapvető célja, hogy tesztek sorozatán keresztül megtalálja azon független változókat, amelyek szignifikánsan befolyásolják a függő változót. Dolgozatunkban a média internalizációt befolyásoló változókat vizsgáltuk ilyen módszerrel.
- A többszörös regresszióanalízist akkor alkalmazzuk, amikor egy változó értékét akarjuk megjósolni két vagy több másik változó értéke alapján. Jelen dolgozatban ezen módszert alkalmazva a pszichológiai és egészséggel, illetve családdal kapcsolatos tényezők szerepét néztük a testbecsülést illetően.
- A mediációs modell egy hipotetikus változó vagy közvetítő változó bevonásával akarja azonosítani és megmagyarázni egy független és egy függő változó közötti megfigyelt kapcsolat hátterében álló mechanizmust. Vizsgálatunkban a testbecsülés mediáló hatását néztük több változó esetében, mint például a média internalizáció és az

önértékelés közötti kapcsolatban vagy a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatban.

- A strukturális egyenletmodellezés (SEM) a megfigyelt és látens változók kapcsolatainak mérésére és elemzésére használt statisztikai technikák összessége. A változók közötti lineáris oksági kapcsolatokat vizsgálja, miközben egyidejűleg figyelembe veszi a mérési hibát. A SEM modell elemzésével a célunk az volt, hogy megnézzük, a média internalizáció, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők együtt milyen hatással vannak az egészséggel kapcsolatos tényezőkre.

Eredményeink ismertetését az alkalmazott skálák megbízhatósági mutatóinak bemutatásával kezdjük, majd a vizsgált változók leíró statisztikája következik, ezután a változók közötti korrelációk olvashatók, ezt követik a regresszióanalízis eredmények. Ezenfelül vizsgáltuk a testbecsülés mediáló hatását és végeztünk SEM modell elemzést, amelyek eredményei alább olvashatók. Az adatokat az IBM SPSS Statistics program 27-es és a Jamovi 2.3.21-es verziójával elemeztük.

2.2.2. Az alkalmazott skálák megbízhatósági mutatói

A 3. táblázat a vizsgálatban alkalmazott skálák megbízhatósági mutatóit tartalmazza. Az értékek 0,90 és 0,68 között mozognak. A Test Megbecsülés Skála megbízhatósági mutatója a legmagasabb, 0,95. A Mértékadó Nevelési Index, Anya követelő alskálájának a legalacsonyabb, 0,68 a megbízhatósági mutatója.

3. táblázat A vizsgálatban alkalmazott skálák megbízhatósági mutatói

Skálák	Cronbach alfa	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Test Megbecsülés Skála	0,95	10	58	32,69	9,55
Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Skála					
Internalizáció-általános alskála	0,90	9	45	21,19	8,75
Internalizáció-kisportolt alskála	0,85	5	25	12,52	5,21
Nyomás alskála	0,86	7	35	15,58	7,05
Információ alskála	0,90	9	43	22,96	7,01
Élettel való Elégedettség Skála	0,85	6	35	22,87	6,34
Rosenberg Önértékelés Skála	0,88	10	40	25,66	5,91
Életszemlélet Teszt (vonásoptimizmus)	0,74	6	30	19,90	4,56
Proaktív Megküzdés Kérdőív	0,87	16	55	40,59	7,33
Mértékadó Nevelési Index					
Anya reflektáló alskála	0,81	12	36	28,88	5,19
Anya követelő alskála	0,68	7	28	15,55	4,00
Apa reflektáló alskála	0,84	9	36	26,98	5,94
Apa követelő alskála	0,76	7	28	13,35	4,51

2.2.3. A vizsgált változók leíró statisztikája

A minta antropometriai változóinak leíró statisztikáját a 4. táblázat mutatja. Az átlagéletkor 16,3 év; a testtömeg index (BMI) átlag értéke 21,36 volt. A válaszadók saját testalkatuk megítélésének átlaga 4,73; míg a számukra ideális testalkat átlaga ennél vékonyabb 5,51 átlagértékkel bírt. Általánosságban a nők számára tartott ideális testalkat átlaga 5,1 volt.

4. táblázat A minta antropometriai változóinak leíró statisztikája

Antropometriai változók	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum
Kor	16,30	1,12	14	20
BMI	21,36	3,93	14,7	43,5
Saját testalkat	4,73	1,55	1*	7*
Ideális testalkat önmaga számára	5,51	0,98	1	7
Ideális testalkat általánosságban a nők számára	5,10	0,91	1	7

Megj.: * testalkat megítélése: 1=legteltebb, 7=legvékonyabb

A minta egészséggel kapcsolatos változóinak leíró statisztikáját az 5. táblázat mutatja. Látható, hogy a megkérdezettek 60,6%-a sportol, 25,6%-a dohányzik és 67,3% szokott fogyasztani alkoholt, továbbá a nagyivás prevalenciája 43,1%. A táplálkozással kapcsolatos kérdések esetében a minta 1,8%-a legalább időnként odafigyel, hogy egészségesen táplálkozzon és a minta 28,2%-a mondta, hogy nem vagy kissé figyel arra, hogy milyen ételeket fogyaszt. A megkérdezettek 19,2%-a fogyókúrázik jelenleg, azonban a múltban 47,6% már fogyókúrázott. A minta 78,9%-a jó/kiválónak ítéli meg saját egészségi állapotát és 21,1%-uk rossznak vagy elfogadhatónak érzi.

5. táblázat A minta egészséggel kapcsolatos változóinak leíró statisztikája

Egészséggel kapcsolatos változók	Relatív gyakoriság n (%)	
	igen	nem
Sportolás	60,6	39,4
Dohányzás	25,6	74,4
Alkoholfogyasztás	67,3	32,7
Nagyivás	43,1	56,9
Fogyókúrázás a múltban	47,6	52,4
Fogyókúrázás jelenleg	19,2	80,8
Táplálkozásra való odafigyelés	71,8*	28,2*
Saját egészségi állapot megítélése	78,9**	21,1**

Megj.: *igen=időnként/legtöbbször/mindig; nem=nem vagy kissé; **igen=jó/kiváló; nem=rossz/elfogadható

A minta pszichológiai változóinak leíró statisztikája a 6. táblázatban olvasható. A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák közül az információs alskála átlaga 22,96%; a nyomás alskála átlaga 15,58%; az internalizáció-kisportolt alskála átlaga 12,52%; és az internalizáció általános alskála átlaga 21,19% volt. Az önértékelés esetében a minta átlaga 25,66%; az étellel való elégedettség átlagértéke 22,87%, míg a testbecsülés átlaga 32,69% volt. A proaktív megküzdés átlaga 40,59%, és a vonásoptimizmus átlagértéke 19,90% volt.

6. táblázat A minta pszichológiai változóinak leíró statisztikája

Pszichológiai változók	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum	Cronbach alfa
Információs skála	22,96	7,01	9	43	0,90
Nyomás skála	15,58	7,05	7	35	0,86
Internalizáció-kisportolt skála	12,52	5,21	5	25	0,85
Internalizáció-általános skála	20,19	8,75	9	45	0,90
Önértékelés	25,66	5,91	10	40	0,88
Étellel való elégedettség	22,87	6,34	6	35	0,85
Testbecsülés	32,69	9,55	10	58	0,95
Proaktív megküzdés	40,59	7,33	16	55	0,87
Vonásoptimizmus	19,90	4,56	6	30	0,74

A minta családdal összefüggő faktorok leíró statisztikájának eredményei alapján a megkérdezettek 38,9%-a mondta, hogy van elhízott családtag a családban. Az evészavar előfordulásának gyakorisága a családban 6,7% volt. A válaszadók 34,3%-a a szakmunkásképzőt jelölte meg az apa legmagasabb iskolai végzettségeként, ezt követte a főiskola/egyetem végzettség (26,8%), majd az érettségivel rendelkezők (22,2%). A felsőfokú képesítést a válaszadók 11%-a jelölte meg, és 5,7%-a általános iskolai végzettséget. Az anya esetében a válaszadók 35,2%-a jelölte meg a főiskola/egyetem végzettséget, ezt követte a szakmunkásképző (26,3%), majd a gimnázium (19,4%). A felsőfokú képesítést 15,5% jelölte meg, és az általános iskolai végzettséget 3,7%. A válaszadók szüleinek családi állapota 60,1%-ban házas; 28,5%-ban elvált, 9,4% élettársi kapcsolatban él és 2%-a özvegy. A megkérdezettek 65,5%-a középosztályba sorolta családját; 25,7% felső középosztályba; 6,7% alsó középosztályba; 1,6% alsó osztályba és 0,4% felső osztályba.

A 7. táblázat a tanulók által észlelt szülői nevelési stílus átlagértékeit mutatja. Az apa észlelt szülői nevelési stílusát illetően a reflektív nevelési stílus átlaga 26,98%, míg az apa követelő nevelési stílus átlaga 13,35% volt. Az anya reflektív nevelési stílus átlagértéke 28,88%, illetve az anya követelő nevelési stílus átlaga 15,55% volt.

7. táblázat A tanulók által észlelt szülői nevelési stílus leíró statisztikája

Szülői nevelési stílus	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum	Cronbach alfa
Apa reflektív	26,98	5,94	9	36	0,84
Apa követelő	13,35	4,51	7	28	0,68
Anya reflektív	28,88	5,19	12	36	0,81
Anya követelő	15,55	4,00	7	28	0,68

A 8. táblázat a szociokulturális attitűd skálák (médiá internalizáció) átlagértékeit mutatja. Az internalizáció-általános alskála átlaga 21,19%, az internalizáció-kisportolt alskála átlaga 12,52%, a nyomás alskála átlagértéke 15,58% és az információ alskála átlaga 22,96% volt.

8. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák leíró statisztikája

Alskálák	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum	Cronbach alfa
Internalizáció-általános	21,19	8,75	9	45	0,90
Internalizáció-kisportolt	12,52	5,21	5	25	0,85
Nyomás	15,58	7,05	7	35	0,86
Információ	22,96	7,01	9	43	0,90

2.2.4. A vizsgált változók közötti összefüggések

A 9. táblázatban a testbecsülés és az antropometriai változók korrelációi olvashatók. A testbecsülés negatív előjellel, alacsonyan korrelált a testtömegindexszel (BMI) ($r=-0,13$; $p=0,01$). A saját testalak megítélése és a testbecsülés között gyenge, pozitív előjelű korreláció volt ($r=0,29$; $p \leq 0,001$). A testbecsülés, a saját ideális testalak és a nők számára általánosságban ideális testalak megítélése között nincs szignifikáns korreláció.

9. táblázat A testbecsülés és az antropometriai faktorok összefüggései

Antropometriai változók	Testbecsülés r
Testtömegindex (BMI)	-0,13**
Saját testalkat	0,29***
Saját ideális testalkat	-0,05
Nők számára ideális testalkat	-0,01

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

A 10. táblázatban az egészséggel kapcsolatos változók és a testbecsülés közötti korrelációk eredményei láthatók. A sportolás ($r=0,18$; $p \leq 0,001$), az egészséges táplálkozásra való odafigyelés ($r=0,21$; $p \leq 0,001$) és a testbecsülés között pozitív, gyenge összefüggést kaptunk. A saját egészségi állapot megítélése és a testbecsülés között közepesen erős, pozitív összefüggés volt ($r=0,40$; $p \leq 0,001$). A múltban történt fogyókúrázás ($r=-0,25$; $p \leq 0,001$), a jelenlegi fogyókúrázás ($r=-0,19$; $p \leq 0,001$) és a testbecsülés között negatív, gyenge összefüggést kaptunk. A nagyivás ($r=-0,11$; $p=0,021$) gyenge, negatív kapcsolatban állt a testbecsüléssel. Az alkoholfogyasztás és a dohányzás eseteiben nem kaptunk szignifikáns eredményt.

10. táblázat A testbecsülés és egészségmagatartás összefüggései

Egészséggel kapcsolatos változók	Testbecsülés r
Sportolás	0,18***
Alkoholfogyasztás	-0,03
Dohányzás	-0,03
Nagyivás	-0,11*
Egészséges táplálkozásra való odafigyelés	0,21***
Fogyókúrázás a múltban	-0,25***
Fogyókúrázás jelenleg	-0,19***
Saját egészségi állapot értékelése	0,40***

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

A 11. táblázat a testbecsülés és a vizsgált pszichológiai változók közötti korrelációk eredményeit mutatja. A testbecsülés és az önértékelés ($r=0,74$; $p \leq 0,001$) között erős, pozitív összefüggés állt fenn, míg az étellel való elégedettség ($r=0,54$; $p \leq 0,001$), a proaktív megküzdés ($r=0,51$; $p \leq 0,001$) és a vonásoptimizmus ($r=0,52$; $p \leq 0,001$) változók közepesen erős, pozitív összefüggésben álltak a testbecsüléssel. A médiából érkező üzenetek internalizációja esetében az információ alskála ($r=-0,13$; $p=0,007$) negatív, gyenge összefüggést mutatott a testbecsüléssel. Az internalizáció-kisportolt ($r=-0,24$; $p \leq 0,001$) és a nyomás alskála ($r=-0,32$; $p \leq 0,001$) szintén negatív, gyenge összefüggésben álltak a testbecsüléssel. Az internalizáció-általános alskála ($r=-0,42$; $p \leq 0,001$) közepesen erős, negatív összefüggést mutatott a testbecsüléssel.

11. táblázat A testbecsülés és a pszichológiai tényezők összefüggései

Pszichológiai változók	Testbecsülés
	r
Önértékelés	0,74***
Élettel való elégedettség	0,54***
Proaktív megküzdés	0,51***
Vonásoptimizmus	0,52***
Internalizáció általános	-0,42***
Internalizáció kisportolt	-0,24***
Nyomás	-0,32***
Információ	-0,13**

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

A 12. táblázatban a családdal kapcsolatos változók és a testbecsülés közötti korrelációk eredményei láthatók. A családban előforduló elhízás ($r=-0,13$; $p < 0,05$) és evészavar ($r=-0,24$; $p \leq 0,001$) gyenge, negatív összefüggést mutatott a testbecsüléssel. Az apa ($r=0,21$; $p \leq 0,001$) és az anya ($r=0,33$; $p < 0,01$) reflektáló nevelési stílusa pozitív, gyenge korrelációt mutatott a testbecsüléssel. Az apa és az anya követelő nevelési stílusa eseteiben nem kaptunk szignifikáns eredményeket. Az apa iskolai végzettsége esetében sem volt szignifikáns az eredmény, viszont az anya iskolai végzettsége ($r=0,14$; $p=0,04$) gyenge, pozitív kapcsolatban állt a testbecsüléssel. A társadalmi osztály ($r=0,14$; $p < 0,01$) is gyenge, pozitív összefüggést mutatott.

12. táblázat A testbecsülés és a családdal kapcsolatos tényezők összefüggései

Családdal kapcsolatos változók	Testbecsülés
	r
Elhízás előfordulása a családban	-0,13*
Evészavar előfordulása a családban	-0,24***
Apa iskolai végzettsége	0,13
Anya iskolai végzettsége	0,14*
Társadalmi rétegbe való hovatartozás	0,14**
Szülők családi állapota	-0,09
Szülői nevelési stílus	
Apa reflektáló	0,21***
Apa követelő	-0,01
Anya reflektáló	0,33**
Anya követelő	0,02

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

A 13. táblázat az antropometriai változók és a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák (médiá internalizáció) korrelációit mutatja, melyben látható, hogy a testtömeg-index (BMI) a nyomás alskálával gyenge, pozitív korrelációt mutatott ($r=0,11$; $p=0,02$). A saját testalak megítélése negatívan korrelált az internalizáció-általános ($r=-0,16$; $p=0,001$) és a nyomás skálákkal ($r=-0,22$; $p \leq 0,001$). A saját ideális testalak pozitív, gyenge összefüggést mutatott az internalizáció-általános ($r=0,15$; $p=0,002$) és az internalizáció-kisportolt alskálákkal ($r=0,18$; $p \leq 0,001$). A nők számára ideális testalak szintén pozitív, gyenge korrelációt mutatott az internalizáció-általános ($r=0,12$; $p=0,012$) és információ alskálákkal ($r=0,11$; $p=0,03$).

13. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák és az antropometriai változók közötti korreláció

Antropometriai változók	Internalizáció- általános	Internalizáció- kiszportolt	Nyomás	Információ
	r	r	r	r
Testtömegindex (BMI)	0,04	0,01	0,11*	0,03
Saját testalkat megítélése	-0,16***	-0,08	-0,22***	-0,05
Saját ideális testalkat	0,15**	0,18***	0,04	0,13
Nők számára ideális testalkat	0,12**	0,15***	0,04	0,11*

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

Az 14. táblázat a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák (média internalizáció) és egészséggel kapcsolatos változók közötti korrelációkat mutatja. A sportolás gyenge, pozitív korrelációt mutatott az internalizáció-kiszportolt ($r=0,24$; $p \leq 0,001$), a nyomás ($r=0,13$; $p=0,006$) és az információ ($r=0,14$; $p=0,02$) alskálákkal. A jelenlegi fogyókúra gyenge, pozitív korrelációt mutatott mind a négy alskálával (általános ($r=0,21$; $p \leq 0,001$); kiszportolt ($r=0,19$; $p \leq 0,001$); nyomás ($r=0,23$; $p \leq 0,001$); információ ($r=0,17$; $p \leq 0,001$)). A múltban történt fogyókúrázás szintén gyenge, pozitív korrelációt mutatott mind a négy alskálával (általános ($r=0,25$; $p \leq 0,001$); kiszportolt ($r=0,18$; $p \leq 0,001$); nyomás ($r=0,28$; $p \leq 0,001$); információ ($r=0,17$; $p \leq 0,001$)).

14. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák és egészségmagatartás közötti korreláció

Egészséggel kapcsolatos változók	Internalizáció- általános	Internalizáció- kiszportolt	Nyomás	Információ
	r	r	r	r
Sportolás nem/igen	0,08	0,24***	0,13	0,14**
Jelenleg fogyókúrázik nem/igen	0,21***	0,19***	0,23***	0,17***
Valaha fogyókúrázott nem/igen	0,25***	0,18***	0,28***	0,17***

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

A 15. táblázat a családdal kapcsolatos változók és a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák (médiá internalizáció) korrelációit mutatja. A családban előforduló elhízás egyetlen alskálával való kapcsolata esetén kaptunk szignifikáns eredményt. A kisportolt alskálával állt pozitív, gyenge korrelációban ($r=0,12$; $p=0,015$). A családban előforduló evészavar három alskálával állt gyenge korrelációban, az internalizáció-általános ($r=0,11$; $p=0,02$), internalizáció-kisportolt ($r=0,12$; $p=0,012$) és a nyomás ($r=0,14$; $p=0,04$) alskálákkal. Az apa reflektáló nevelési stílusa gyengén korrelált a nyomás ($r=-0,11$; $p=0,028$) alskálával, míg az anya reflektáló nevelési stílusa három alskálával való kapcsolata is szignifikáns eredményt adott. Az internalizáció-általános ($r=-0,16$; $p=0,001$), az internalizáció-kisportolt ($r=-0,11$; $p=0,03$) és a nyomás ($r=-0,12$; $p=0,012$) alskálák mind negatív, gyenge korrelációt mutattak.

15. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák családdal kapcsolatos változók korrelációi

Családdal kapcsolatos változók	Internalizáció- általános r	Internalizáció- kisportolt r	Nyomás r	Információ r
Családban elhízás nem/igen	0,09	0,12*	0,08	0,005
Családban evészavar nem/igen	0,11*	0,12**	0,14**	0,006
Szülői nevelési stílus				
Apa reflektáló	-0,08	-0,06	-0,11*	0,03
Apa követelő	0,01	0,04	0,05	0,01
Anya reflektáló	-0,16***	-0,11*	-0,12**	-0,05
Anya követelő	0,02	0,04	0,05	0,03

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

A 16. táblázat a pszichológiai változók és a megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák (médiá internalizáció) korrelációit mutatja. A testbecsülés negatív, közepesen erős összefüggést mutatott az internalizáció-általános alskálával ($r=-0,42$; $p \leq 0,001$) és negatív, gyenge összefüggésben állt az internalizáció-kisportolt ($r=-0,24$; $p \leq 0,001$), a nyomás ($r=-0,32$; $p \leq 0,001$) és az információ alskálákkal ($r=-0,13$; $p=0,007$). Az étellel való elégedettség negatív, gyenge korrelációt mutatott az internalizáció-általános ($r=-0,22$; $p \leq 0,001$), az internalizáció-

kisportolt ($r=-0,12$, $p=0,013$) és a nyomás ($r=-0,16$; $p\leq 0,001$) alszkálákkal. Az önértékelés ($r=-0,39$; $p\leq 0,001$) negatív, közepesen erős korrelációban állt az internalizáció-általános alszkálával továbbá negatív, gyenge összefüggést mutatott az internalizáció-kisportolt ($r=-0,26$; $p\leq 0,001$), a nyomás ($r=-0,13$; $p\leq 0,001$) és az információ ($r=-0,11$; $p=0,019$) alszkálákkal. A vonásoptimizmus ($r=-0,18$; $p\leq 0,001$) negatív, gyenge korrelációt mutatott az internalizáció-általános, az internalizáció-kisportolt ($r=-0,11$, $p=0,022$) és a nyomás ($r=-0,16$; $p=0,05$) alszkálákkal. A proaktív megküzdés negatív, gyenge összefüggést mutatott az internalizáció-általános ($r=-0,18$; $p\leq 0,001$) és a nyomás ($r=-0,14$; $p=0,001$) alszkálákkal.

16. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák és pszichológiai változók korrelációi

Pszichológiai változók	Internalizáció- általános r	Internalizáció- kisportolt r	Nyomás r	Információ r
Testbecsülés	-0,42***	-0,24***	-0,32***	-0,13**
Élettel való elégedettség	-0,22***	-0,12**	-0,16***	-0,01
Önértékelés	-0,39***	-0,26***	-0,13***	-0,11*
Vonás- optimizmus	-0,18***	-0,11*	-0,16**	-0,01
Proaktív megküzdés	-0,18***	-0,05	-0,14	0,01

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). $p < 0,05^*$, $p < 0,01^{**}$, $p < 0,001^{***}$

A 17. táblázat a szülői nevelési stílus és a vizsgált pszichológiai változók összefüggéseit mutatja. A vonásoptimizmus ($r=0,27$, $p < 0,01$), a proaktív megküzdés ($r=0,22$; $p < 0,01$), az önértékelés ($r=0,273$; $p < 0,01$), és a testbecsülés ($r=0,32$; $p < 0,001$) gyenge, pozitív kapcsolatot mutattak az anya reflektív nevelési stílussal. Az élettel való elégedettség ($r=0,46$; $p < 0,001$) közepesen erős kapcsolatban állt az anya reflektív nevelési stílussal. Az anya követelő nevelési stílus egy esetben mutatott szignifikáns eredményt. A proaktív megküzdés gyenge, pozitív kapcsolatban állt az anya követelő nevelési stílussal. Az apa reflektív nevelési stílus a vonásoptimizmussal ($r=0,23$; $p < 0,01$), a proaktív megküzdéssel ($r=0,18$, $p < 0,01$), az önértékeléssel ($r=0,19$; $p < 0,01$), a testbecsüléssel ($r=0,206$; $p < 0,01$) mutatott gyenge, pozitív összefüggést. Az élettel való elégedettség itt is közepes, pozitív korrelációban állt az apa

reflektív nevelési stílussal. A vonásoptimizmus ($r=0,121$; $p<0,05$) és proaktív megküzdés ($r=0,124$; $p<0,05$) esetében mutatott gyenge, pozitív összefüggést az apa követelő nevelési stílussal.

17. táblázat A szülői nevelési stílus és a pszichológiai tényezők összefüggései

Pszichológiai változók	Anya reflektáló	Anya követelő	Apa reflektáló	Apa követelő
	r	r	r	r
Vonásoptimizmus	0,27**	0,07	0,23**	0,12*
Pesszimizmus	-0,17**	0,00	-0,21**	-0,04
Proaktív megküzdés	0,22**	0,12*	0,18**	0,12*
Önértékelés	0,27**	-0,00	0,19**	0,06
Testbecsülés	0,32**	0,01	0,20**	-0,01
Élettel való elégedettség	0,46**	0,05	0,39**	0,02

Megj.: Pearson korrelációs együtthatók (r). * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

2.2.5. A változók regresszióanalízis eredményei

A 18. táblázat a testbecsülést befolyásoló antropometriai változók bináris regresszió-elemzésének eredményeit mutatja. Láthatjuk, hogy akinek a testtömegindex értéke alacsonyabb, annál nagyobb az esélye annak, hogy magasfokú testbecsüléssel rendelkezik (EH=0,94; CI95%=0,89–0,98; $p<0,01$). Az is látható, hogy akik vékonyabbnak értékelték saját testalakjukat (EH=1,36; CI95%=0,89-0,98; $p<0,001$), azoknál nagyobb volt az esélye annak, hogy magasfokú testbecsüléssel rendelkeznek.

18. táblázat A testbecsülés és antropometriai változók regresszióelemzése

Antropometriai változók / prediktor változók	Magasfokú testbecsülés EH^b (CI95%)^c
Kor	0,99 (0,84-1,18)
Testtömegindex (BMI)**	0,94 (0,89-0,98)
Saját testalkat megítélése*** (1-7, vékonyabb felé)	1,36 (1,20-1,55)
Ideális testalkat önmaga számára (1-7, vékonyabb felé)	0,86 (0,71-1,04)
Ideális testalkat a nők számára (1-7, vékonyabb felé)	0,94 (0,76-1,15)

Megj.: Az egyes független változók és függő változók kapcsolatát jellemző esélyhányadosok a külön-külön elvégzett logisztikus regresszió elemzésekből származnak.

^a Referencia kategória, ^b EH (esélyhányados), ^c CI95% (95%-os konfidencia intervallum),

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

A 19. táblázat a testbecsülés és az egészséggel kapcsolatos változók közötti kétoldalú kapcsolatokat jellemző esélyhányadosokat mutatja. Látható, hogy mind a jelenlegi (EH=0,38; CI95%=0,23-0,63; p<0,001), mind a múltban folytatott fogyókúra (EH=0,46; CI95%=0,32-0,68; p<0,001) esetén csökken az esélye annak, hogy a személy magasfokú a testbecsüléssel rendelkezzen. A dohányzás (EH=0,48; CI95%=0,31-0,74; p<0,001) és az alkoholfogyasztás (EH=0,61; CI95%=0,41-0,91; p<0,001) szintén csökkenti annak az esélyét, hogy a személy magasfokú testbecsüléssel rendelkezzen. A sportolás (EH=2,04; CI95%=1,38-3,00; p<0,001) és az egészséges táplálkozásra való odafigyelés (EH=1,75; CI95%=1,15-2,66; p<0,001), továbbá a saját egészségi állapot jó és kiválónak való értékelése (EH=5,31; CI95%=3,13-9,04; p<0,001) viszont növeli az esélyét annak, hogy az illető magasfokú testbecsüléssel rendelkezzen.

19. táblázat A testbecsülés és egészséggel kapcsolatos változók regresszióelemzése

Egészséggel kapcsolatos változók / prediktor változók	Magasfokú testbecsülés EH^b (CI95%)^c
Sportolás***	
nem ^a	1,00
igen	2,04 (1,38-3,00)
Alkoholfogyasztás*	
nem ^a	1,00
igen	0,61 (0,41-0,91)
Dohányzás***	
nem ^a	1,00
igen	0,48 (0,31-0,74)
Egészséges étkezésre való odafigyelés**	
egyáltalán nem/kissé	1,00
időnként/legtöbbször/mindig	1,75 (1,15-2,66)
Saját egészségi állapot megítélése***	
rossz/elfogadható ^a	1,00
jó/kiváló	5,31 (3,13-9,04)
Jelenleg fogyókúrázik***	
nem ^a	1,00
igen	0,38 (0,23-0,63)
Valaha fogyókúrázott***	
nem ^a	1,00
igen	0,46 (0,32-0,68)

Megj.: Az egyes független változók és függő változók kapcsolatát jellemző esélyhányadosok a külön-külön elvégzett logisztikus regresszió elemzésekből származnak.

^aReferencia kategória, ^bEH (esélyhányados), ^cCI95% (95%-os konfidencia intervallum),

*p<0,05 **p<0,01 ***p<0,001

A 20. táblázat a testbecsülés és a családdal kapcsolatos változók közötti kétoldalú kapcsolatokat jellemző esélyhányadosokat mutatja. A családban előforduló evészavar (EH=0,25; CI95%=0,10-0,60; p<0,00) és elhízás (EH=0,66; CI95%=0,45-0,97; p<0,05) csökkenti az esélyét annak, hogy magasfokú testbecsüléssel rendelkezzen az illető. A társadalmi osztályba való besorolás esetén azoknál, akik magukat felső-közép és felső társadalmi osztályba (EH=2,03; CI95%=1,30-3,17; p<0,01) sorolták, nagyobb volt az esélye, hogy magasfokú testbecsüléssel rendelkezzenek.

20. táblázat A testbecsülés és a családdal kapcsolatos változók regresszióelemzése

Családdal kapcsolatos változók	Magasfokú testbecsülés EH ^b (CI95%) ^c
Elhízás előfordulása*	
nem ^a	1,00
igen	0,66 (0,45-0,97)
Evészavar előfordulása**	
nem ^a	1,00
igen	0,25 (0,10 -0,60)
Társadalmi rétegbe való besorolás**	
alsó, alsó közép, középosztály	1,00
felső-közép, felső osztály	2,03 (1,30-3,17)

Megj.: Az egyes független változók és függő változók kapcsolatát jellemző esélyhányadosok a külön-külön elvégzett logisztikus regresszió elemzésekből származnak.

^aReferencia kategória, ^bEH(esélyhányados), ^cCI95% (95%-os konfidencia intervallum),

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

A 21. táblázat megmutatja, hogy a szülői nevelési stílus hogyan határozza meg a serdülők pszichológiai változóit. Az anya ($\beta=0,21$; $p<0,001$) és az apa ($\beta=0,15$; $p<0,01$) reflektáló nevelési stílusa mellett az apa követelő ($\beta=0,12$; $p<0,05$) nevelési stílusa is az optimizmus szignifikáns prediktorai. A modell szignifikáns ($p<0,001$), a variancia 11%-át magyarázza. A pesszimizmus esetében azonban csak az apa reflektáló nevelési stílusa bizonyult szignifikánsnak, az előjel itt negatív ($\beta=-0,17$; $p<0,01$). A modell szignifikánsnak bizonyult ($p<0,001$), a variancia mindössze 6%-át magyarázza. Az anya ($\beta=0,12$; $p<0,05$) és az apa ($\beta=0,14$; $p<0,05$) reflektáló nevelési stílusa a proaktív megküzdés szignifikáns prediktorai; ez a modell is szignifikáns ($p<0,001$), a variancia 7%-át magyarázza. Az önértékelés prediktorai közül szignifikánsnak egyedül csak az anya reflektáló nevelési stílusa ($\beta=0,22$; $p<0,001$) bizonyult. A modell szignifikáns volt ($p<0,001$), a variancia 8%-át magyarázza. A testbecsüléshez szintén az anya reflektáló nevelési stílusa ($\beta=0,26$; $p<0,001$) járult hozzá. A modell szignifikáns ($p<0,001$), és az egyéni különbségek 10%-át magyarázza. Végül az étellel való elégedettség esetében az anya reflektáló nevelési stílusa ($\beta=0,36$; $p<0,001$), valamint az apa reflektáló nevelési stílusa ($\beta=0,25$; $p<0,001$) egyaránt szignifikáns prediktoroknak bizonyultak. A modell szignifikáns volt ($p<0,001$), és az egyéni különbségek 26%-át magyarázza, azaz az összes pszichológiai változók közül a legerősebb ez a modell.

21. táblázat A pszichológiai változók többváltozós lineáris regresszió-elemzése a szülői nevelési stílus változói függvényében

	Optimiz- mus	Pesszi- mizmus	Proaktív coping	Önérté- kelés	Testbe- csülés	Élettel való elégedettség
Nevelési stílus	β B SE	β B SE	β B SE	β B SE	β B SE	β B SE
Anya reflektáló	0,21*** 0,11 0,03	-0,10 -0,05 0,03	0,12* 0,17 0,08	0,22*** 0,24 0,06	0,26*** 0,48 0,10	0,36*** 0,44 0,06
Anya követelő	0,01 0,01 0,04	0,07 0,04 0,04	0,07 0,12 0,11	-0,09 -0,13 0,08	-0,05 -0,11 0,13	0,03 0,04 0,08
Apa reflektáló	0,15** 0,07 0,02	-0,17** -0,07 0,02	0,14* 0,17 0,07	0,09 0,09 0,05	0,09 0,14 0,08	0,25*** 0,26 0,05
Apa követelő	0,12* 0,07 0,03	-0,05 -0,03 0,03	0,09 0,16 0,09	0,09 0,12 0,07	0,01 0,02 0,12	-0,01 -0,01 0,07
Konstans	4,50***	11,40***	27,50***	16,90***	16,80***	3,00
F-érték	11,60***	5,70***	6,71***	8,08***	10,18***	34,10***
R	0,33	0,24	0,26	0,29	0,31	0,51
R2	0,11	0,06	0,07	0,08	0,10	0,26

Megj.: β : standardizált regressziós együtthatók, B: regressziós együttható, SE: standard hiba
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

A 22. 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 önértékelés ($\beta = -0,20$, $p = 0,004$) és a fogyókúrás (valaha: $\beta = 0,14$, $p = 0,006$). Míg a sportolás és a fogyókúrás pozitív prediktorok, azaz érzékenyítenek a médiabeli megjelenéssel kapcsolatos általános internalizációs hatásokkal szemben, addig az önértékelés és a testbecsülés negatív prediktorok, vagyis védőfaktorok. A kisportolt testképpel kapcsolatos médiabeli megjelenések internalizációja esetében, a megmagyarázott variancia 16% és a sportolás bizonyult a legfontosabb prediktornak ($\beta = 0,32$, $p = 0,000$) azaz a sportoló lányok az ezzel kapcsolatos információkra különösen érzékenyek. Egy másik érzékeny csoportot azok a lányok alkotják, akiknél előfordul elhízás a családban ($\beta = 0,11$,

p=0,027). Azonban az önértékelés itt is egyértelműen védőfaktor ($\beta=-0,26$, $p=0,000$). A média felől érkező nyomás skálát tekintve szintén jelentős az önértékelés ($\beta=-0,21$, $p=0,004$) 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%. Az információ skála esetében a megmagyarázott variancia a volt legkisebb (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.

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

	Internalizáció – általános	Internalizáció – kisportolt	Nyomás	Információ
β regressziós együtthatók (szignifikancia szint)	1. Testbecsülés $\beta=-0,26^{***}$ 2. Sportol $\beta=0,22^{***}$ 3. Önértékelés $\beta=-0,20^{**}$ 4. Valaha fogyókúrázott $\beta=0,14^{**}$	1. Sportol $\beta=0,32^{***}$ 2. Önértékelés $\beta=-0,26^{***}$ 3. Elhízás a családban $\beta=0,11^*$	1. Testbecsülés $\beta=-0,15^*$ 2. Valaha fogyókúrázott $\beta=0,21^{***}$ 3. Sportol $\beta=0,20^{***}$ 4. Önértékelés $\beta=-0,21^{**}$	1. Sportol $\beta=0,21^{***}$ 2. Testbecsülés $\beta=-0,14^{**}$
modell jellemezői	$R^2=0,25$	$R^2=0,16$	$R^2=0,21$	$R^2=0,05$
kizárt változók	BMI; jelenleg fogyókúrázik; elhízás a családban; evészavar a családban; élettel való elégedettség; optimizmus; proaktív coping; szülői változók	BMI; jelenleg fogyókúrázik, valaha fogyókúrázott; evészavar a családban; testbecsülés; élettel való elégedettség; optimizmus; proaktív coping; szülői változók	BMI; jelenleg fogyókúrázik; evészavar a családban; elhízás a családban; élettel való elégedettség; optimizmus; proaktív coping; szülői változók	BMI; jelenleg fogyókúrázik, valaha fogyókúrázott; evészavar a családban; élettel való elégedettség; optimizmus; proaktív coping; szülői változók; önértékelés

Megj.: β =standardizált regressziós koefficiens; * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$; R^2 =megmagyarázott variancia

A 23. táblázatban a pszichológiai, az egészséggel, illetve a testsúllyal kapcsolatos változók többszörös regressziós analízise látható, amely megmutatja, hogy ezeknek a változóknak milyen szerepük van a testbecsülésben.

Az első modellben a pszichológiai változók szerepét vizsgáltuk. Az önértékelés bizonyult a legerősebb előrejelzőnek ($\beta=0,59$, $p<0,001$). Az étellel való elégedettség kisebb szerepet játszott ($\beta=0,19$, $p<0,001$), az optimizmus pedig a legkisebbet ($\beta=0,09$, $p<0,05$). Összességében ezek a változók a testbecsülés pontszámok teljes varianciájának 58%-ért feleltek. Ennek legnagyobb részét (54%) azonban az önértékelés tette ki.

A második modellben az egészséggel és a testsúllyal kapcsolatos változók hozzájárulását vizsgáltuk. Ebben a modellben csak a testbecsülés varianciájának 22%-át sikerült megmagyarázni. A saját egészségi állapot megítélése ($\beta=0,24$, $p<0,001$) játszotta a legnagyobb szerepet. A családban előforduló evési és táplálkozási zavarok ($\beta=-0,18$, $p<0,001$), a fogyókúra ($\beta=-0,16$, $p<0,001$) és a nagyívás ($\beta=-0,12$, $p<0,05$) negatív kapcsolatot mutattak a testbecsüléssel, míg a sportolás gyenge, pozitív összefüggést mutatott ($\beta=0,09$, $p<0,05$).

A végső modellben az összes prediktor változót egyszerre vizsgáltuk. Ebben a modellben az önértékelés ($\beta=0,57$, $p<0,001$) és az étellel való elégedettség ($\beta=0,15$, $p<0,01$), a saját egészségi állapot megítélése ($\beta=0,13$, $p<0,001$) és az evési és táplálkozási zavarok a családban ($\beta=-0,08$, $p<0,05$) továbbra is szignifikáns előrejelző tényezők maradtak. Ezen kívül a BMI enyhe, negatív szignifikáns ($\beta=-0,08$, $p<0,05$) összefüggést mutatott. Mindezek a változók együttesen a testbecsülés teljes varianciájának 62%-át magyarázták.

A modellek megbízhatóságát a (VIF) indexek és a toleranciaértékek segítségével vizsgáltuk. A VIF-értékek az elfogadható VIF-tartományon belül voltak.

23. táblázat A testbecsülés és pszichológiai, egészséggel, illetve testsúllyal kapcsolatos változók többszörös regressziós analízise

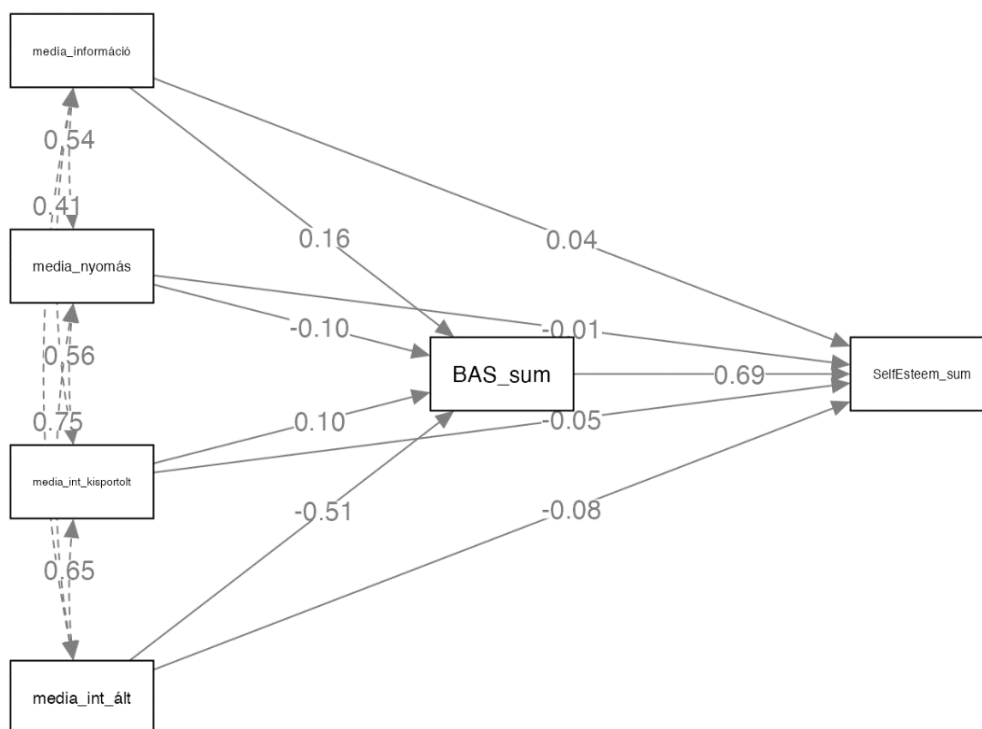
Független változó	Modell 1 B β SE	Modell 2 B β SE	Modell 3 B β SE	Tolerancia (VIF)
Pszichológiai változók				
Önértékelés	0,96 0,59 0,07***		0,92 0,57 0,07***	0,58 (1,72)
Élettel való elégedettség	0,28 0,19 0,06***		0,23 0,15 0,06**	0,60 (1,66)
Vonásoptimizmus	0,18 0,09 0,08*		0,12 0,06 0,08	0,06 (1,67)
Egészséggel és testsúllyal kapcsolatos változók				
Családban előforduló elhízás (nem/igen)		-0,88 -0,04 0,88	-0,01 -0,01 0,63	0,89 (1,12)
Családban előforduló evészavar (nem/igen)		-6,70 -0,18 1,67***	-2,88 -0,08 1,24*	0,89 (1,13)
BMI		-0,06 -0,02 0,11	-0,17 -0,08 0,08*	0,85 (1,80)
Fogyókúrázás (nem/igen)		-3,91 -0,16 1,11**	-1,21 -0,05 0,80	0,84 (1,19)
Saját egészségi állapot megítélése (rossz, elfogadható /jó, kiváló)		5,65 0,24 1,08***	2,99 0,13 0,78***	0,82 (1,21)
Dohányzás gyakoriság		0,59 0,07 0,40	0,47 0,06 0,29	0,81 (1,23)
Nagyívás gyakoriság		-0,92 -0,12 0,37*	-0,31 -0,04 0,27	0,83 (1,20)
Sportolás (nem/igen)		2,79 0,14 0,88**	0,26 0,01 0,64	0,88 (1,34)
Táplálkozásra való odafigyelés		1,82 0,09 0,96*	1,10 0,05 0,70	0,91 (1,10)
Konstans	-1,92	9,94*	-6,36	
R2	0,58	0,22	0,62	

Megj.:B=nem standardizált regressziós együttható; β=standardizált regressziós együttható;
SE=Standard hiba; VIF=Varianciainflációs tényező *p < 0,05; **p <0,01; ***p <0,001

2.2.6. A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata

A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálatát olyan faktorok közötti kapcsolatokban mértük, amelyek a korrelációs elemzés eredménye szerint összefüggést mutatnak vele. A mediációs modellben (GLM – általánosított lineáris modellben) 5000 bootstrappeléssel számítottunk 95%-os konfidenciaintervallumot (a hatás szignifikáns, ha ez az intervallum nem tartalmazza a nullát) (Hayes, 2017).

A 4. ábra a testbecsülés mediáló hatását mutatja a média internalizáció és az önértékelés közötti kapcsolatban.



4. ábra A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a média internalizáció és az önértékelés közötti kapcsolatban

Megj.: *media_információ*: információs skála; *media_nyomás*: nyomás skála;
media_int_kisportolt: internalizáció-kisportolt skála; *media_int_ált*: internalizáció-általános skála;
BAS_sum: testbecsülés skála; *self_esteem_sum*: önértékelés skála

A tesztelés előtt három állapotnak kell teljesülnie. Az első, hogy a média internalizáció mind a négy alskálája szignifikáns kapcsolatban álljon az önértékeléssel. Ez két alskála esetében teljesült, az internalizáció-általános és az információ skálák esetében. A második feltétel, hogy a média internalizáció szignifikáns kapcsolatban álljon a testbecsüléssel. Ez a

feltétel teljesült. A harmadik feltétel, hogy a testbecsülés szignifikáns kapcsolatban álljon az önértékeléssel. Ez a feltétel is teljesült.

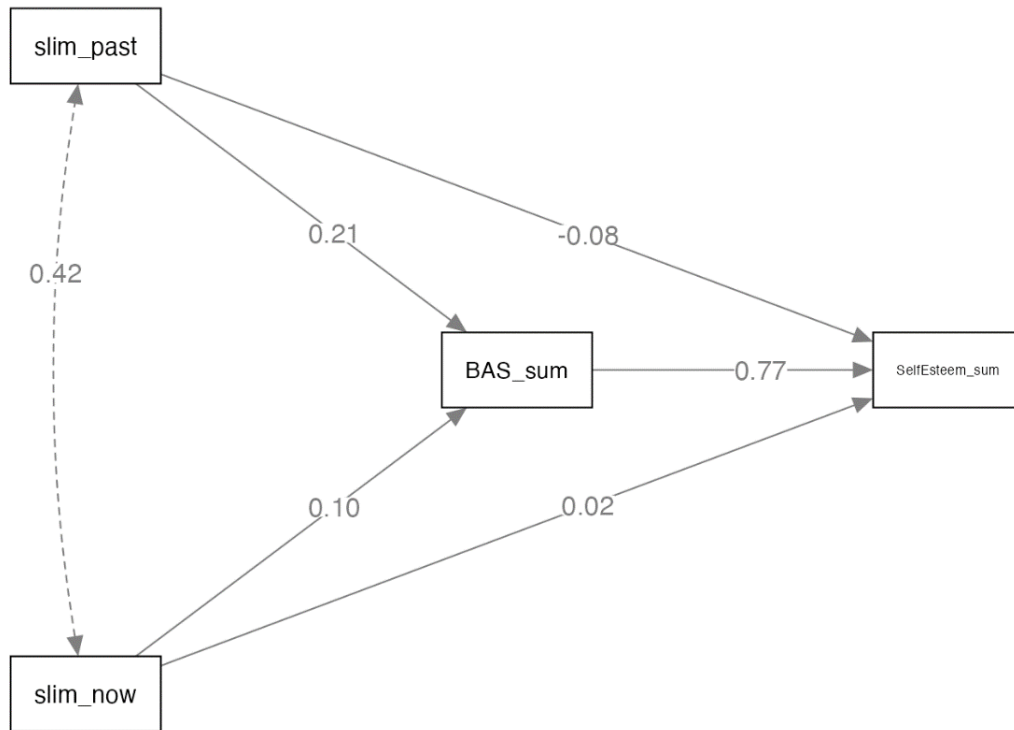
Az internalizáció-általános skála indirekt hatása szignifikáns volt ($\beta=-0,35$; $p\leq 0,001$), de a direkt hatás ($\beta=-0,07$; $p\leq 0,205$) esetében ez nem volt kimutatható. Ezért kimondható, hogy a testbecsülésnek az internalizáció-általános és az önértékelés közötti kapcsolatban teljes mediáló hatása volt. Az információ skála ($\beta=0,11$; $p\leq 0,005$) esetében az indirekt hatás szignifikáns volt, azonban a direkt hatásnál ($\beta=0,036$; $p\leq 0,388$) ez nem volt kimutatható. Ezért szintén kimondható, hogy a testbecsülésnek az információ skála és az önértékelés közötti kapcsolatban teljes mediáló hatása volt. Az internalizáció-kisportolt skála esetében sem a direkt, sem az indirekt hatás nem szignifikáns és ugyanez mondható el a médianyomás skála esetében is.

24. táblázat A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a média internalizáció és az önértékelés közötti kapcsolatban

	Indirekt hatás		Direkt hatás	
	β	95% C.I.	β	95% C.I.
internalizáció-általános \Rightarrow testbecsülés \Rightarrow önértékelés	-0,35	(-0,24)-(-0,12)	-0,07	(-0,10)-0,02)
internalizáció-kisportolt \Rightarrow testbecsülés \Rightarrow önértékelés	0,06	(-0,01)-0,13	(-0,05)	(-0,12-0,03)
nyomás \Rightarrow testbecsülés \Rightarrow önértékelés	-0,07	(-0,11)-0,01	-0,01	(-0,07)-0,06
információ \Rightarrow testbecsülés \Rightarrow önértékelés	0,11	0,02-0,12	0,03	(-0,03)-0,07

Az 5. ábra a testbecsülés mediáló hatásának vizsgálatát mutatja a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatban. A tesztelés előtt három feltételnek kellett teljesülnie. A múltban/jelenben történt fogyókúra és az önértékelés között szignifikáns kapcsolatnak kellett fennállni, amely teljesült. A második feltétel, hogy a múltban/jelenben történt fogyókúra és a testbecsülés között is szignifikáns kapcsolat álljon fenn, amely feltétel teljesült. Illetve a testbecsülés és az önértékelés közötti kapcsolat is szignifikáns összefüggést mutasson, amely szintén teljesült. A jelenlegi fogyókúra esetében az indirekt hatás ($\beta=0,07$; $p=0,047$) szignifikáns volt, azonban a direkt hatás ($\beta=0,01$; $p=0,612$) nem, így teljes mediáció történt. A testbecsülésnek teljes mediáló hatása volt a jelenlegi fogyókúra és az önértékelés közötti kapcsolatban. A múltban

történt fogyókúra esetében mind a direkt ($\beta=0,16$; $p\leq 0,001$), mind az indirekt hatás ($\beta=-0,08$; $p\leq 0,022$) szignifikáns eredményt mutatott, így kimondható, hogy a testbecsülésnek a múltban történt fogyókúra és az önértékelés közötti kapcsolatban részleges mediáló hatása van.



5. ábra A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatban

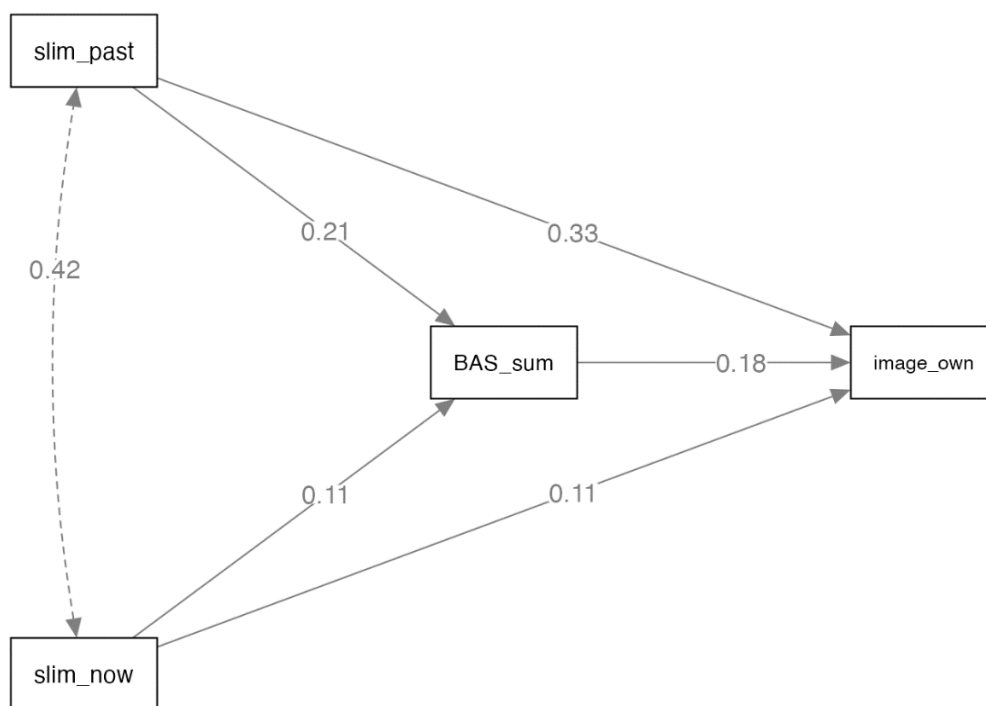
Megj.: *slim_past*: múltban fogyókúra; *slim_now*: jelenlegi fogyókúra; *BAS_sum*: testbecsülés skála; *self_esteem_sum*: önértékelés skála

25. táblázat A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatban

	Indirekt hatás		Direkt hatás	
	β	95% C.I.	β	95% C.I.
jelenlegi fogyókúra⇒ testbecsülés⇒ önértékelés	0,07	0,01-1,85	0,01	(-0,60)-0,02
múltbéli fogyókúra⇒ testbecsülés⇒ önértékelés	0,16	0,74-2,21	-0,08	(-1,41)-(-0,11)

A 6. ábra a testbecsülés mediáló hatásának vizsgálatát mutatja a fogyókúra (jelen/múlt) és saját testalkat értékelése közötti kapcsolatban. A tesztelés elvégzéséhez szükséges feltételek minden szempontból teljesültek. A jelenben történt fogyókúra esetében a direkt hatás ($\beta=0,11$; $p=0,017$) szignifikáns, azonban az indirekt hatás ($\beta=0,01$; $p=0,057$) nem, így ebben az esetben a testbecsülésnek nincs mediáló szerepe.

A múltban történt fogyókúrázás esetében viszont mind a direkt ($\beta=0,32$; $p\leq 0,001$), mind az indirekt hatás ($\beta=0,03$; $p=0,003$) szignifikáns, a testbecsülésnek ezért részleges mediáló hatása van ebben a kapcsolatban.



6. ábra A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúra (jelen/múlt) és saját testalkat értékelése közötti kapcsolatban

Megj.: *slim_past*: múltbéli fogyókúra; *slim_now*: jelenlegi fogyókúra; *BAS_sum*: testbecsülés skála; *image_own*: saját testalkat megítélése

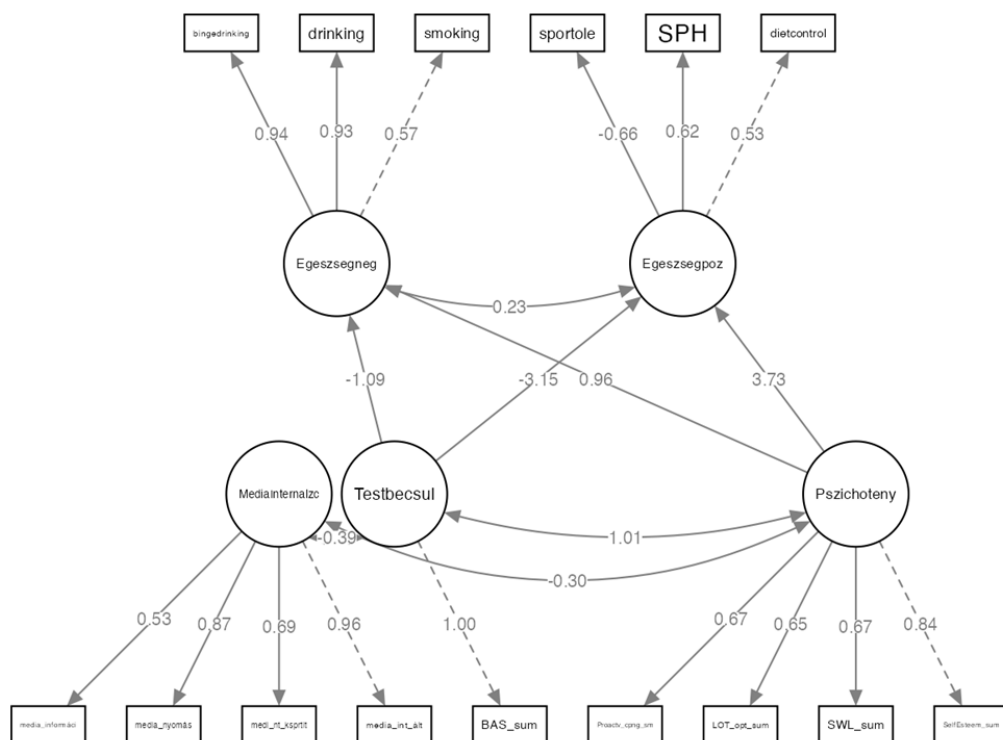
26. táblázat A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúra (jelen/múlt) és saját testalkat értékelése közötti kapcsolatban

	Indirekt hatás		Direkt hatás	
	β	95% C.I.	β	95% C.I.
jelenlegi fogyókúra⇒ testbecsülés⇒ saját testalkat értékelése	0,01	(-0,002)-0,15	0,11	0,078-0,80
múltbéli fogyókúra⇒ testbecsülés⇒ saját testalkat értékelése	0,03	0,039-0,19	0,32	0,73-1,31

2.2.7. Strukturális egyenlet modellezése

Az egészséggel kapcsolatos faktorok, a média internalizáció, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők közötti kapcsolatok feltárására strukturális egyenleteken alapuló (SEM) elemzést végeztünk. A modellbe az egészséggel kapcsolatos pozitív tényezők csoport, illetve az egészséggel kapcsolatos negatív tényezők csoport került be. Az egészséggel kapcsolatos pozitív tényezők csoportot képezték azon változók, amelyek támogatják az egészséget, ezek a következők voltak: sportolás, a saját egészségi állapot megítélése és az egészséges étkezésre való odafigyelés. Az egészséggel kapcsolatos negatív tényezők csoportba az egészségkárosító változók kerültek, mint a dohányzás, alkoholfogyasztás, valamint a nagyívás.

A média internalizációt a négy alskála alkotta (internalizáció-általános, internalizáció-kisportolt, 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 ($\chi^2=184$; $df=81$; $p\leq 0,001$; $RMSEA=0,06$; $SRMR=0,074$; $CFI=0,974$; $TLI=0,966$). A modell elemzésével az a célunk, hogy megnézzük, a média internalizáció, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők együtt milyen hatással vannak az egészséggel kapcsolatos negatív és a pozitív tényezők csoportjaira. Előző vizsgálatok kimutatták, hogy van ezen tényezők között összefüggés, azonban a SEM elemzéssel ezen faktorok együttes, komplex hatását szeretnénk volna ellenőrizni.



7. ábra A negatív/pozitív egészséggel kapcsolatos változók, a médiahatás, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők közötti összefüggések SEM elemzése

Megj.: *bingedrinkng*: nagyivás; *drinking*: alkoholfogyasztás; *smoking*: dohányzás; *egeszsegneg*: egészséggel kapcsolatos változók negatív csoportja; *mediainternalz*: médiából érkező információk internalizálására; *medi_nfrmc*: információs alskála; *media_nyms*: nyomás alskála; *med_nt_kspr*: internalizáció kisportolt alskála; *media_nt_lt*: internalizáció általános alskála, *Testbecsul*: testbecsülés; *BAS_sum*: testbecsülés összesített; *sportole*: sportolás; *SPH*: saját egészségi állapot megítélése; *dietcontrol*: étkezésre való odafigyelés; *Egeszsegpoz*: egészséggel kapcsolatos pozitív változók csoportja; *Pszichotny*: pszichológiai változók; *prctv_cpn_*: proaktív megküzdés; *LOT_opt_sum*: vonásoptimizmus; *SWL_sum*: élettél való elégedettség; *SelfEstm_sm*: önértékelés

A SEM modellben a média internalizáció ($\beta=0,39$; $p\leq 0,001$), valamint a testbecsülés ($\beta=0,55$; $p\leq 0,001$) mutatott szignifikáns előrejelző hatást az egészséggel kapcsolatos pozitív tényezőkre. Ezek közül is a testbecsülés bír a legerősebb hatással ezen faktorokra.

A vizsgált pszichológiai tényezők és a testbecsülés között erős, pozitív kapcsolat állt fenn, ($\beta=0,79$; $p<0,001$) továbbá a pszichológiai tényezők gyenge, negatív kapcsolatot mutattak a média internalizációval ($\beta=0,28$; $p<0,001$). A testbecsülés és a média internalizáció között ($\beta=-0,36$; $p<0,001$) közepesen erős, negatív kapcsolat állt fenn.

2.3. DISZKUSSZIÓ

Vizsgálatunk célja a pozitív testkép egyik összetevőjének, a testbecsülésnek és összefüggéseinek vizsgálata volt, egészséggel kapcsolatos tényezőkkel, pszichológiai, antropometriai és családdal kapcsolatos faktorokkal, valamint a médiából érkező megjelenéshez kötődő elvárások internalizációjával. Ezek alapján hipotéziseinket nyolc nagy csoportba rendeztük, melyek a következők voltak: 1. A testbecsülés és antropometriai változók összefüggései (3 hipotézis); 2. A testbecsülés és az egészséggel kapcsolatos tényezők összefüggései (2 hipotézis); 3. A testbecsülés és pszichológiai tényezők összefüggései (1 hipotézis); 4. A testbecsülés és a családdal kapcsolatos tényezők összefüggései (4 hipotézis); 5. A médiából érkező megjelenéssel kapcsolatos elvárások internalizációjának összefüggései (4 hipotézis); 6. A nevelési stílus és a pszichológiai változók közötti összefüggések (2 hipotézis); 7. A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata (3 hipotézis); 8. A média internalizáció, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők együttes hatása az egészséggel kapcsolatos tényezőkre (1 hipotézis). A továbbiakban ezen hipotézisek teljesülését mutatjuk be.

2.3.1. A testbecsülés és antropometriai változók összefüggései

Hipotéziseink első csoportja a testbecsülés és az antropometriai változók közötti összefüggésekre vonatkoztak.

H1: A testtömegindex negatív összefüggést mutat a testbecsüléssel.

Feltételezésünk teljesült.

Eredményünk szerint a testbecsülés és a testtömegindex gyengén, negatívan korrelált egymással. Azaz a magasabb testtömegindex alacsonyabb testbecsüléssel, az alacsonyabb testtömegindex magasabb testbecsüléssel járt együtt (Obál és mtsai, 2019). Eredményünk elhelyezhető a korábban végzett kutatások eredményeinek sokaságában. Azonban a korábbi vizsgálatoknak nem sikerült egységes álláspontot kialakítani a testbecsülés és a testtömegindex összefüggését illetően. Swami (2008a) és munkatársai vizsgálatában nem találtak kapcsolatot a testbecsülés és a testtömegindex között. Egy másik vizsgálatban viszont Swami (2008b) és munkatársai azon nők körében, akik alacsony testtömegindexszel rendelkeztek, magasabb testbecsülést mértek, de ezt az eredményt férfiak körében nem tudták kimutatni. A különböző

etnikai csoportok esetében végzett vizsgálatok fordított kapcsolatról számolnak be a BMI-t és a testbecsülést illetően (Tylka és Wood-Barcalow, 2015). He és munkatársai (2020) tanulmányában a férfiak körében a testbecsülés és a BMI közötti kapcsolat gyenge és negatív volt, míg a nők körében szintén gyenge, negatív kapcsolat állt fenn, azonban itt a közepeshez közelített ez az érték. Ezenfelül, He tanulmányának eredményei szerint, a kultúra és az etnikai hovatartozás mérsékelheti az összefüggést mind a férfiak, mind a nők esetében. A mi vizsgálatunk gyenge, negatív összefüggést mutatott a testtömegindex és a testbecsülés között, beleilleszkedve a kapcsolatot kimutató kutatások körébe.

H2: A saját testalkat értékelése pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel.

Feltételezésünk teljesült.

Eredményünk szerint a saját testalkat értékelése és a testbecsülés között gyenge, pozitív kapcsolat állt fenn. Aki vékonyabbnak ítélte meg saját testalakját, az magasabb testbecsüléssel járt együtt és fordítva. Továbbá a bináris logisztikus regresszió eredménye alapján, aki saját testalakját vékonyabbnak értékelte, annál nagyobb volt az esélye annak, hogy az illető magas testbecsüléssel rendelkezett (Obál és mtsai, 2019).

Tehát a saját testalak értékelése egyenes irányú összefüggést mutat a testbecsülés mértékével. Minél vékonyabbnak ítéli meg saját testalakját és minél alacsonyabb a testtömegindexe az egyénnek, annál magasabb a testbecsülés mértéke. Ezt korábbi vizsgálatok is megerősítik (Alcaraz-Ibáñez és mtsai, 2017), bár a kulturális hovatartozás módosíthatja ezt az összefüggést (Lemoine és mtsai, 2018). Jelentős különbségek lehetnek ugyanis abban, hogy a vékony testkép internalizációja milyen mértékben válik társadalmi normává (Andrew, 2016). További kérdésként felmerül, hogy a testbecsülés miért magasabb azoknál, akik vékonyabbnak ítélik meg saját testalakjukat, mivel a testbecsülés definíciója magába foglalja a test elfogadását annak ellenére is, ha az nem felel meg a kulturális normának, elvárásoknak. Egyik lehetőség, hogy vékony testalkatuk az egészséges életmód következménye, tehát sportolnak, odafigyelnek az étkezésükre és gondoskodnak testükről. Másik lehetőség, hogy a médiában megjelenő elvárásokat internalizálták és társas összehasonlítás eredményeként kinézetük megfelel a prezentált ideálnak, tehát elégedettek megjelenésükkel, ezáltal megbecsülik azt. További lehetőség, hogy a testbecsülés mértéke ez esetben egyéb tényezők együttes hatásának következménye és további kutatásokra van szükség ezen tényezők feltárására.

H3: Az ideális testalak megítélése önmaga és a nők számára pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel.

Feltételezésünk nem teljesült, eredményeink szerint nincs összefüggés.

Bináris logisztikus regresszió elemzésnél sem kaptunk szignifikáns eredményt e két tényező esetében, tehát aki vékonyabbnak ítéli meg az ideális testalakot önmaga és a nők számára, általában nem jár együtt magasabb testbecsüléssel eredményeink alapján (Obál és mtsai, 2019). A Háromoldalú befolyás modell (Tripartate model) szerint három forrásból érkezik külső nyomás az adott társadalomban elvárt és elfogadott megjelenés internalizációját illetően, ezek a család, a kortársak és a média (Thompson és mtsai, 1999). A modellt több empirikus kutatás is alátámasztotta (Keery és mtsai, 2004; Rodgers és mtsai, 2015; Shroff és Thompson, 2006). Valószínűsítjük, hogy az ideális testalak megítélésében a társadalmi norma és a médiában prezentált ideális testalak internalizálása nagyobb szerepet játszik, mint a testbecsülés mértéke önmagában. Később olvasható eredményeink szerint gyenge, pozitív kapcsolat áll fenn a média internalizáció három alskálája (internalizáció-általános, internalizáció-kisportolt, információ) és a saját, illetve a nők számára ideálisnak tartott testalak megítélése között. Tehát akik vékonyabbnak ítélik meg az ideális testalakjukat mind maguk, mind a nők számára általában, azok jelentős információforrásnak tartják a különféle médiumokat és nagyobb mértékben internalizálják a médiában prezentált irreálisan vékony karcsú női szépségideált és sportos testalkatot. Azonban egyéb más tényezők is szerepet játszhatnak az ideális testalak megítélésében, ami további kutatások témája lehet.

2.3.2. A testbecsülés és az egészséggel kapcsolatos tényezők összefüggései

H4: Az egészséges táplálkozásra való odafigyelés, a sportolás, a saját egészségi állapot jónak/kiválónak való értékelése pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel és protektív szerepet töltenek be a testbecsülést illetően.

Feltételezésünk teljesült.

Mindhárom tényező gyenge, pozitív kapcsolatban állt a testbecsüléssel. Azaz, aki sportol, vagy odafigyel az egészséges táplálkozásra, vagy saját egészségi állapotát jónak/kiválónak értékeli, az magasabb testbecsüléssel rendelkezik. Bináris logisztikus regresszióelemzéssel is szignifikáns eredményeket kaptunk a fenti három tényező és a magasfokú testbecsülést illetően (Obál és mtsai, 2019). A testbecsülés definíciója magába foglalja a test tiszteletét, ami a testről

való gondoskodást és az egészségvédő magatartást is jelenti (Tylka, 2015). Ennek okaként néztük a sportolást, az egészséges táplálkozásra való odafigyelést mint egészségvédő magatartásokat, milyen kapcsolatban állnak a testbecsüléssel. Eredményeinkből látszik, hogy a sportolás pozitív szerepet tölt be a testbecsülés mértékét illetően. Azaz, a sportoló serdülő lányok nagyobb valószínűséggel jobban megbecsülik testüket, mint a nem sportolók. Ez szintén egybeesik korábbi adatokkal (Andrew és mtsai, 2016; Homan és Tylka, 2014). Gaspar és munkatársai (2011) vizsgálatukban kimutatták, hogy a fizikai aktivitásnak protektív szerepe van a testképpel való elégedetlenséggel szemben. Azonban a tekintetben, hogy miért sportolnak a serdülő lányok, megoszlanak a vélemények. Egyes kutatások szerint a sportolási szokásokat befolyásoló tényezők közé sorolható a saját testsúly észlelése, továbbá a testtömegindexnek (BMI) szignifikáns közvetítő szerepe van a testsúllyal való elégedetlenség és a fizikai aktivitás között (Frank, Claumann, Felden, Silva és Pelegrini, 2018; Guedes, Legnani és Legnani, 2013). Frank és munkatársai (2018) egyik tanulmányukban arról számoltak be, hogy minél nagyobb testsúlyúnak ítéli meg saját magát a serdülő lány, annál valószínűbben belekezd testsúlycsökkentő viselkedésbe, mely lehet sportolás vagy diétázás (Quick, Nansel, Liu, Lipsky, Due és Ianotti, 2014). Azon serdülő lányok, akik azért sportoltak, hogy fogyjanak, vagy tartsák testsúlyukat, nagyobb eséllyel látták magukat túlsúlyosnak. Ez az eredmény szinkronban áll Guedes és munkatársai eredményeivel, miszerint azok, akik túlsúlyosnak látják magukat, a sportot testsúlykontrolláló eszközként használják, illetve a megjelenést javító viselkedésként tekintenek a sportra (Guedes és mtsai, 2013). További vizsgálatok szükségesek a sport és a testképpel való elégedettség, valamint a testbecsülés közötti összefüggések mélyebb értelmezéséhez. További eredményeink szerint a saját egészségi állapot megítélése is lényeges elem lehet a testbecsülés szempontjából, mivel mintánkban a jónak vagy kiválóan megítélt saját egészségi állapot, magasabb testbecsüléssel járt együtt. Azaz a jó egészségi állapot hozzájárulhat a test pozitívabb megítéléséhez. Így eredményeink azt is megerősítették, hogy a testbecsülés szorosan összefügg az egészség szubjektív értékelésével (Meland, Haugland és Breidablik, 2006). Azok a résztvevők, akik saját egészségüket jónak vagy kiválóan ítélték meg, mintánkban magasabb szintű testbecsülést mutattak.

Eredményeink szerint az étkezésre való odafigyelés is meghatározó tényező a testbecsülés tekintetében. Vizsgálatunkból kiderült, hogy nő a testbecsülés mértéke az étkezésre való odafigyeléssel. Valószínűsíthető, hogy azon serdülők, akik odafigyelnek étkezésükre, egyrészt azért teszik, mert egészségtudatosabbak és egészségük megóvása fontos számukra; másrészt lehet, hogy a külső megjelenésük, a kinézettel kapcsolatos elvárásoknak való megfelelés játszik

szerepet az életükben. Mama Chabi és munkatársai (2022) kutatása három szinten vizsgálta serdülő lányok ételválasztási szokásait. Intrapersonális szinten az egészségtelen ételek választásának okai az édes íz preferenciája, a nem megfelelő táplálkozással kapcsolatos tudás, alacsony személyi jövedelem voltak. Míg az egészséges ételválasztást elősegítő tényezők a magasabb szintű én-hatékonyság és az egészséggel kapcsolatos elvárások voltak. Interperszonális szinten az egészséges ételek választását a család pozitív módon befolyásolta, míg a kortársak és barátoktól érkező nyomás az egészségtelen ételválasztásokat támogatta. Rendszer szinten a serdülők az iskoláról, mint egészségtelen környezetről számoltak be, továbbá a városi környezet is negatív befolyásoló tényezőként jelent meg. Egy másik tanulmányban a serdülők ételválasztásának okaiként a kinézettel kapcsolatos aggodalmakon túl az íz, az ár és a kényelem voltak. A serdülők az autonómia növekedésével egyre több időt töltenek társaikkal, így a barátok és a társadalmi elvárások, normák azok, amelyek egyre fontosabb faktorokká válnak az elfogyasztott ételek kiválasztásában. Azonban a családi környezet befolyásoló ereje még mindig nagy jelentőséggel bír ezen a területen (Daly és mtsai, 2021). Tehát serdülőkorban az ételválasztást, az egészséges étkezésre való odafigyelést több tényező befolyásolja, amelyek feltárása további vizsgálatok célja lehet.

H5: A dohányzás, alkoholfogyasztás, nagyivás, valamint a fogyókúrás (múlt/jelen) negatív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek.

Feltételezésünk részben teljesült.

A testbecsülés és a dohányzás, illetve az alkoholfogyasztás kapcsolatát illetően nem kaptunk szignifikáns eredményt, viszont a nagyivás tekintetében gyenge negatív kapcsolat állt fenn, továbbá prediktora volt az alacsony testbecsülésnek. Akik nagyivást folytattak, azoknál kisebb volt az esélye annak, hogy magas testbecsüléssel rendelkeznek (Obál és mtsai, 2019). 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 negatív összefüggést találtunk a nagyivással: azok, akik nagyivást folytattak, hajlamosak voltak kevésbé megbecsülni a saját testüket. Bár itt nem lehet ok-okozati összefüggéseket kimutatni, feltételezhetjük, hogy azok, akik nem értékelik a saját testüket, nem gondoskodnak róla megfelelő módon. A dohányzás és a mértéktelen ivás közötti különbség gyakorlati és kulturális okokra vezethető vissza. Míg a nagyivás negatív hatásait a serdülők közvetlenül tapasztalhatják,

addig a dohányzás hozzájárulhat a hosszabb távú egészségügyi következményekhez. Ráadásul a női dohányzás sokkal elfogadottabb Magyarországon, mint a női ivászat.

Mind a múltban, mind a jelenben folytatott fogyókúrás negatív összefüggést mutatott a testbecsüléssel. Aki fogyókúrázott valaha, vagy jelenleg fogyókúrázik, annál nagyobb volt az esélye annak, hogy alacsony testbecsüléssel rendelkezzen, azaz a fogyókúra csökkenti annak esélyét, hogy magas testbecsüléssel rendelkezzen az illető. Kutatásunk eredményei szerint az étkezési szokások tekintetében a fogyókúrás szokások befolyásolhatják a testbecsülés mértékét. Az a tény, hogy a serdülő fogyókúrázott-e már korábban, illetve a vizsgálat idején, csökkenti annak esélyét, hogy a serdülő lány megbecsülje saját testét (Obál és mtsai, 2019). Korábbi vizsgálatok is szoros kapcsolatot találtak a testbecsülés és a fogyókúra között: aki fogyókúrázik, azért teszi, mert elégedetlen a testével, kevésbé becsüli meg saját testét (Andrew és mtsai, 2016). Azonban további kutatásokra van szükség a fogyókúra és a testbecsülés közötti kapcsolat mélyebb megértéséhez.

2.3.3. 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.

Az önértékelés erős pozitív kapcsolatban állt a testbecsüléssel, míg az étellel való elégedettség, a vonásoptimizmus és a proaktív megküzdés közepes, pozitív összefüggést mutattak. Többszörös regresszióanalízis eredménye alapján, amikor a modellt az önértékelés, az étellel való elégedettség és a vonásoptimizmus alkották, az önértékelés bizonyult a legerősebb prediktornak, ezt követte az étellel való elégedettség, a leggyengébb prediktor pedig a vonásoptimizmus volt. Egy másik modellben, melyben a pszichológiai tényezők mellett egészséghez, illetve testsúlyhoz kapcsolódó változók is szerepeltek, az önértékelés még mindig a legerősebb prediktora volt a testbecsülésnek. A modell további szignifikáns prediktorai az étellel való elégedettség, a saját egészségi állapot értékelése, és a családban előforduló evészavar voltak. A vonásoptimizmus ebben a modellben nem volt szignifikáns (Pikó és mtsai, 2020). 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). Korábbi tanulmányok szintén szoros összefüggésről számoltak be e két változó között (Alleva és mtsai, 2016; Razmus és Razmus, 2017). A regresszióelemzés eredménye alapján a másik két pszichológiai változó kisebb szerepet játszott a testbecsülésében, mint vártuk: az étellel való elégedettség pozitív, de viszonylag gyenge kapcsolatban állt, az optimizmus pedig még kevésbé. Korábbi tanulmányok erősebb összefüggésekről számoltak be ezekkel a változókkal (Alcaraz-Ibáñez és mtsai, 2017; Frisén és Holmqvist, 2010; Wood-Barcalow és mtsai, 2010). Míg a testbecsülés és e két variáció közötti kétirányú összefüggések között viszonylag erősebbek voltak, a többszörös regressziós elemzésekben szerepük gyengült. Ez valószínűleg azért van, mert az önértékelés mint domináns változó elnyomta szerepüket a test megbecsülésében. További kutatásokra van szükség ezen összefüggések további tisztázására, valamint más pszichológiai változók azonosítására, amelyek hozzájárulhatnak a testbecsüléshez.

2.3.4. A testbecsülés és a családdal kapcsolatos változók összefüggései

H7: A családban előforduló evészavar és elhízás negatív összefüggést mutat a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek.

Feltételezésünk teljesült.

A családban előforduló elhízás és evészavar gyenge, negatív kapcsolatban állt a testbecsüléssel és az előfordulásuk csökkentte annak az esélyét, hogy a serdülő magasfokú testbecsüléssel rendelkezzen. Regresszióelemzés során az evészavar előfordulása szignifikáns prediktornak bizonyult negatív előjellel, azaz jelenléte csökkentette a magas testbecsülést (Obál és mtsai, 2019). A család fontos szerepet játszik a serdülő lányok testképének alakulásában, az étkezési szokások megalapozásában, valamint evési zavarok és a testsúllyal kapcsolatos problémák előfordulásában (Arroyo és mtsai, 2017; Golan és Crow, 2004; Sonnevile és mtsai, 2012; Webb és mtsai, 201). Ezért feltételeztük, hogy az elhízás vagy az evészavar családi jelenléte meghatározó előrejelzője lehet a testbecsülés mértékének. Eredményeink szerint ezen tényezők hozzájárulhatnak a testbecsülés csökkent mértékéhez, mivel mindkét esetben láthatjuk, hogy a testbecsülés alacsonyabb mértékű. A testbecsüléssel kapcsolatos üzenetek több úton érkehetnek a serdülőhöz. A szülők és más családtagok direkt üzeneteket küldve jelezhetik véleményüket, viszonyulásukat nemcsak saját, de a serdülő testével kapcsolatban is. A direkt üzenetek tartalmazhatnak kinézetre, testsúlyra utaló kritikát, továbbá buzdíthatnak diétázásra, étkezési szokások megváltoztatására (Rodgers és mtsai, 2009). Egy tanulmány

kimutatta, hogy ezen üzenetek kapcsolatban állnak a testtel való elégedetlenséggel a serdülő lányok körében (Neumark –Sztanier és mtsai, 2010), azonban nemcsak direkt kommunikáción keresztül befolyásolják a szülői megnyilvánulások a serdülő attitűdjét teste felé, hanem indirekt úton is. A szülők viselkedése és viszonyulása saját testük felé szintén közvetít üzeneteket. Tehát a serdülő megfigyeli a szülői magatartást és szokásokat, amely során elsajátít étkezéssel, sportolással és egyéb egészségvédő, illetve egészségkárosító viselkedéssel kapcsolatos magatartásmódokat (Keery, 2006). Egy vizsgálat kimutatta, hogy a serdülő lányok testükkel való elégedetlenségének mértéke megegyezik a szülők testükkel való elégedetlenségével (Rodgers és mtsai, 2009). Azonban más vizsgálatok ezt nem igazolták, így további kutatásokra van szükség ezen elképzelés bizonyítására (Gaspar, 2011).

H8: A szülők iskolai végzettsége és a társadalmi osztályba sorolás pozitív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel.

Feltételezésünk részben teljesült.

Az anya iskolai végzettsége gyenge, pozitív kapcsolatot mutatott a testbecsüléssel, az apa esetében nem kaptunk szignifikáns összefüggést. A társadalmi osztályba való sorolás szintén gyenge, pozitív kapcsolatot mutatott a testbecsüléssel, illetve bináris regresszióelemzés eredményeink alapján azok, akik a felső-közép vagy felső osztályba sorolták magukat, nagyobb eséllyel rendelkeztek magasfokú testbecsüléssel. A társadalmi helyzet értékelése is szignifikáns prediktornak bizonyult: a magukat felsőbb társadalmi osztályba sorolókat nagyobb mértékű testbecsülés jellemezte (Obál és mtsai, 2019). A társadalmi helyzet is kihat a testről alkotott képünkre, hiszen a felsőbb társadalmi osztályok ideálképe a társas összehasonlítás révén erőteljesen hat rá (Grogan, 2008).

H9: A szülők reflektáló nevelési stílusa pozitív összefüggést mutat a testbecsüléssel és prediktora a magas testbecsülésnek.

Feltételezésünk részben teljesült.

A reflektáló nevelés tekintetében mind az anya, mind az apa esetében gyenge, pozitív összefüggést kaptunk a testbecsüléssel, de csak az anya reflektív nevelési stílusa prediktora a testbecsülésnek. Eredményeink szerint az anya reflektáló stílusa kapcsolatban áll a magasabb testbecsüléssel. Tehát az anya által közvetített elfogadó és támogató magatartás elősegítheti a serdülő lány saját testének megbecsülését (Obál és mtsai, 2021).

H10: A szülők követelő nevelési stílusa negatív összefüggést mutatnak a testbecsüléssel és prediktorai az alacsony testbecsülésnek.

Feltételezésünk nem teljesült.

Egyik szülő esetében sem kaptunk szignifikáns eredményt.

Chen (2020) és munkatársai tanulmányában kínai serdülők testbecsülésére ható tényezőket vizsgálták. Eredményei megerősítették kapott eredményeinket, mivel a szülői nevelési stílusok szignifikáns kapcsolatban álltak a serdülők testbecsülésével. A szülői elutasító nevelés negatív kapcsolatban állt a testbecsüléssel, míg a szülői érzelmi melegség pozitív előrejelzője volt a testbecsülésnek.

2.3.5. 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.

A BMI tekintetében csak a nyomás skálánál kaptunk szignifikáns eredményt, ami gyenge, pozitív összefüggést mutatott. A magasabb BMI-érték esetén a serdülő nagyobb mértékben érzi a média felől érkező kényszerítő nyomást, hogy megfeleljen a médiában prezentált megjelenéssel kapcsolatos elvárásoknak. A saját testalak értékelése esetén két alszkálánál kaptunk szignifikáns eredményt. Az általános alszkálával gyenge, negatív összefüggés állt fenn. Azaz az a serdülő, aki teltebbnek értékeli saját testalakját, nagyobb mértékben fogadja el és törekszik a médiában prezentált irreálisan karcsú női szépségideál elérésére. A nyomás alszkála esetén szintén gyenge, negatív összefüggést kaptunk, azaz az a serdülő, aki teltebbnek értékeli saját testalakját, nagyobb mértékben érzi a média felől érkező kényszerítő nyomást arra, hogy megfeleljen a médiában prezentált elvárásoknak mind megjelenés, mind bizonyos viselkedések tekintetében. A saját ideális testalak megítélése esetén az internalizáció-általános és az internalizáció-kisportolt skáláknál kaptunk szignifikáns eredményt. Az internalizáció általános skála gyenge, pozitív kapcsolatot mutatott a saját ideális testalak megítélésével. Az a serdülő, aki nagyobb mértékben elfogadja, és törekszik a médiában ábrázolt irreálisan vékony női szépségideál elérésére, saját ideális testalakját vékonyabbnak ítéli meg. A nyomás skála szintén

gyenge, pozitív összefüggést mutatott a saját ideális testalak megítélésével. Tehát, aki nagyobb mértékben törekszik rá és elfogadja a sportos testalkatot, az a vékonyabb testalkatot ítéli meg saját ideális testalkatnak. A nők számára ideális testalak megítélése három alskálánál mutatott szignifikáns eredményt. Mindhárom alskálánál gyenge pozitív összefüggést találtunk. Amennyiben a serdülő a nők számára az ideális testalaknak a vékonyabb testalakot jelölte meg, akkor a serdülő nagyobb mértékben törekszik rá és elfogadja a médiában prezentált irreálisan karcsú női szépségideált, továbbá a sportos testalak elfogadása is nagyobb mértékű, és a médiát jelentős információforrásnak tekinti. Összefoglalva, eredményeink a média internalizáció negatív hatását bizonyítják a serdülő saját testének megítélésében (Pikó és Obál, 2018). Ezen eredmények jól illeszkednek a szakirodalomban fellelhető eredményekhez. Uchoa és munkatársai tanulmányában olvasható (2019), hogy a média és a BMI befolyással bír a testtel való elégedetlenség kialakulására mindkét nem esetében, mivel sok esetben a média olyan irreális megjelenést prezentál, amely a legtöbb serdülő számára elérhetetlen. Knauss és munkatársai (2007) tanulmánya serdülők körében az ideális megjelenés internalizációját, a média felől érkező kényszerítő nyomást, a BMI-t és a testtel való elégedetlenség mértékét vizsgálták. Várakozásuknak megfelelően, a lányok esetében nagyobb testtel való elégedetlenséget, internalizációt és nyomáskényszert tapasztaltak, mint a fiúk körében. Továbbá a lányoknál az internalizáció volt a testtel való elégedetlenség legerősebb prediktora, fiúk esetében a nyomás kényszer bizonyult a legerősebb prediktornak.

H12: A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak az egészségmagatartás változókkal (sportolás, jelen/múlt fogyókúrázás).

Feltételezésünk részben teljesült.

A sportolás gyenge, pozitív összefüggést mutatott az internalizáció-kisportolt, a nyomás és az információ alskálákkal. Azok a serdülők, akik sportolnak, nagyobb mértékben törekszenek és fogadják el a sportos testalkatot, nagyobb mértékben érzik a média felől azt a kényszerítő nyomást, hogy megfeleljenek a médiában prezentált elvárásoknak és nagyobb mértékben tekintik jelentős információforrásnak a különféle médiumokat. A regresszióelemzés eredménye alapján a sportolás mindegyik alskála első három legerősebb prediktoraik között szerepel (Pikó és Obál, 2018).

Ezen eredmények szerint a sportolási tevékenység végzését a mintánkat alkotó tanulók esetében nagy valószínűség szerint extrinszik faktorok irányítják, mint a médiában prezentált ideálokhoz való hasonlítás vagy a médiából érkező erre irányuló nyomás. Az öndeterminációs

elmélet szemszögéből extrinzszik motivációs faktornak tekinthetőek a megjelenéssel kapcsolatos indokok, mint a testsúlykontroll, a megjelenés javítása, attraktivitás elérése. Míg intrinzszik motivációs tényezők az egészséggel kapcsolatos faktorok, mint a pozitív egészségi hatás elérése, az edzés szórakozásként vagy kihívásként való felfogása, vagy a mozgás hangulatjavító hatásának elérése (Sebire, Standage és Vansteenkiste, 2009). Az extrinzszik motiváció összefüggésben áll a testtel való elégedetlenséggel, a kultúra által elfogadott megjelenés internalizációjával és az evészavar tüneteivel. Az intrinzszik motiváció magasabb testtel való elégedettséggel, az evészavar alacsonyabb előfordulásával, és a kultúra által ideálisnak tartott megjelenés alacsonyabb mértékű internalizációjával (DiBartolo, Lin, Montoya, Neal és Shaffer, 2007; Lepage és Crowther, 2010). Kutatások azonban azt mutatják, hogy csak az intrinzszik motivációval végzett testmozgás van összefüggésben a jobb pszichológiai jólléttel, az extrinzszik motivációból végzett edzések inkább csökkentik azt (Maltby és Day, 2001). Ennek következtében a kapott eredmények fontosak a tekintetben, hogy a médiában prezentált ideális megjelenés vagy a médiából érkező kényszerítő nyomás milyen módon befolyásolja a sportolási szokásokat, hogy annak pozitív vagy inkább negatív hatása van a serdülő testképére és pszichológiai jóllétére. Knauss és munkatársai (2007) fiatal nők körében végzett vizsgálatukban a szociokulturális nyomás (médiá, kortársak, család) és az ideális megjelenés internalizációjának mediáló hatását vizsgálták a BMI és az edzésgyakorlás motivációjának kapcsolatában. Azoknál, akik nagyobb BMI-vel rendelkeztek, az edzéshez a fő motiváció a testsúlycsökkentés volt. Viszont a gyakran edző nők fő motivációja a mozgással járó pozitív egészségügyi hatás volt. További eredmények szerint, akik magasabb BMI-vel rendelkeztek, nagyobb mértékben érezték a médiából érkező kényszerítő nyomást, hogy az ott prezentált ideális megjelenésnek megfeleljenek. Továbbá a nyomás és az internalizáció mediálta a BMI és az edzésgyakorlás kapcsolatát (Anic és mtsai, 2021). Serdülők egészségét célzó intervenciók tervezésénél fontos lehet az intrinzszik motiváció kialakítása a testedzéssel kapcsolatban, ezáltal ellensúlyozva a média negatív hatásait.

A múltbéli és jelenlegi fogyókúra mind a négy alskálával gyenge, pozitív összefüggést mutatott. Tehát azon serdülők, akik a múltban fogyókúráztak vagy jelenleg fogyókúráznak, nagyobb mértékben internalizálják a médiában ábrázolt irreálisan karcsú női szépségideált és a sportos testalakot, illetve nagyobb mértékben érzik a médiából érkező kényszerítő hatást, hogy megfeleljenek az ott prezentált elvárásoknak, és jelentős információforrásnak tekintik a különféle médiumokat (Pikó és Obál, 2018). Eredményeink összhangban állnak a szakirodalomban fellelhető eredményekkel. Ricciardelli, McCabe és Banfield (2000) a média észlelt hatását

vizsgálta 7. és 9. osztályos lányok és fiúk körében. Az eredmények azt mutatták, hogy mind a lányok, mind a fiúk úgy érezték, hogy a médiában látottak alakjuk megváltoztatására motiválja őket, például, hogy izmosodjanak vagy fogyjanak. Field és munkatársai prospektív vizsgálata megállapította, hogy a 9-14 éves lányok majdnem kétszer nagyobb valószínűséggel kezdtek el purgálni, hogy hasonlítsanak a médiában látott női ideálokhoz (Field, Camargo, Taylor, Berkey és Colditz, 1999). Grabe és munkatársai (2008) nők körében végzett tanulmányukban arra a következtetésre jutottak, hogy a médiából érkező vékony-ideálnak való kitettség növeli a testtel való elégedetlenség kialakulását, valamint az evési és táplálkozási zavarok kialakulását. Hasonló konklúzióra jutottak serdülők és gyerekek körében végzett kutatások (Harrison és Hefner, 2008; Hogan és Strasburger, 2008; Levine és Harrison, 2009).

H13: A megjelenéssel kapcsolatos szocikulturális attitűdök skálái pozitív összefüggést mutatnak a családdal kapcsolatos tényezőkkel (családban előforduló elhízás/evészavar, szülők nevelési stílusa).

Feltételezésünk részben teljesült.

A családban előforduló elhízás tekintetében a kisportolt alskála mutatott szignifikáns eredményt. Azon serdülők, akiknek van elhízott családtagjuk, nagyobb mértékben fogadják el és törekszenek a sportos testalkat elérésére. Regresszióelemzésünk eredménye szerint a családban előforduló elhízás az internalizáció-kisportolt alskála második legerősebb prediktora (Pikó és Obál, 2018).

Az evészavar előfordulása három alskála (internalizáció-általános, internalizáció-kisportolt, nyomás) esetén mutatott szignifikáns eredményt. Azon serdülők, akiknél előfordul a családban az evészavar, nagyobb mértékben törekszenek és elfogadják az irreálisan karcsú női szépségideált és a sportos testalkatot, és nagyobb mértékben érzik a média felől érkező kényszerítő nyomást, hogy megfeleljenek a médiában prezentált elvárásoknak (Pikó és Obál, 2018).

A fenti eredmények feltételezhetően a családi modell szerepének a következményei. A családban előforduló elhízás valószínűleg negatívan befolyásolja a serdülő testképét ezért törekszik a sportos küllem elérésére. A korábbiakban leírtak alapján a serdülő lány testképét jelentős mértékben befolyásolja az anya saját testéhez való viszonya, öngondoskodása, viselkedése. McKinley (1999) vizsgálata szerint az anya saját testképéhez való viszonyulása meghatározza lánya testképét, testéhez való viszonyulását. Azonban a lány- vagy idősebb testvérek is modellként szolgálhatnak a testsúly és a testképpel kapcsolatos aggályok tekintetében (Coomber és King, 2008). Igen nagy szerepe van a társas összehasonlítás folyamatának

testvérek esetében is (Lev-Ari és mtsai, 2014), mivel a testvérek jelentős információforrásnak is tekinthetők a testképét illetően (Rodgers, 2012). Ezenfelül a család további tagjainak saját testükhöz való viszonyulása, a család által kialakított szokások, hiedelmek mind befolyással bírnak a serdülő testképére. Ezért az elhízott vagy evési és táplálkozási zavarral küzdő családtag modell szerepet tölt be, ezáltal negatív irányba tolva a serdülő lány testképét, melynek következtében a korábbiakból már látható, hogy a testtel való elégedetlenség hajlamosít a médiában látottak internalizációjára.

Az apa nevelési stílusának vizsgálata során csak egy esetben kaptunk szignifikáns eredményt. Az apa reflektív nevelési stílusa gyenge, negatív kapcsolatot mutatott a nyomás alskálával. Azaz az a serdülő, akinek apjára a reflektív nevelési stílus jellemző, kevésbé érzi a média felől érkező kényszerítő nyomást, hogy megfeleljen az ott prezentált elvárásoknak (Pikó és Obál, 2018).

Az anya reflektív nevelési stílusa három skálával mutatott összefüggést. Az internalizáció általános, az internalizáció kisportolt és a nyomás alskálák esetén gyenge, pozitív kapcsolatot találtunk. Azon serdülő lányok, akik anyjára a reflektív nevelési stílus a jellemző, kevésbé fogadják el és törekszenek a karcsú női ideál és a kisportolt testalkat elérésére, továbbá kevésbé érzik a média felől érkező kényszerítő nyomást, hogy megfeleljenek az ott prezentált elvárásoknak (Pikó és Obál, 2018).

A szülők követelő nevelési stílusa nem mutatott szignifikáns eredményt egyik alskálával sem. (Pikó és Obál, 2018).

Összefoglalva, a reflektív nevelési stílus megfelelő kontroll és szabályok mellett engedi a gyermek autonómiájának kibontakozását. Meleg, támogató légkör és odafigyelés jellemzi ezt a stílust. Valószínűsíthető, hogy ezen jellemzők támogatják a serdülő pozitív testképének kialakulását, ami segíti a fiatalt, hogy kevésbé internalizálja a médiában látott megjelenéssel kapcsolatos üzeneteket, mivel a pozitív testkép magába foglalja a médiában prezentált testképpel kapcsolatos negatív üzenetek elutasítását.

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.

A testbecsülés három alskála esetében gyenge, negatív összefüggést mutatott (internalizáció-kisportolt, nyomás, információ) és az internalizáció-általános skála esetében közepes,

negatív kapcsolatot találtunk, azaz minél jobban becsüli a serdülő lány saját testét, annál kevésbé fogadja el és törekszik a médiában prezentált karcsú női szépségideál és a kisorportolt testalkat elérésére, továbbá kevésbé érzi a médiából érkező kényszerítő nyomást, és kevésbé tekinti a különféle médiumokat jelentős információforrásnak. Regresszióelemzés során a testbecsülés a legerősebb védőfaktornak bizonyult az internalizáció-általános és a nyomás alszkálák esetén, illetve az információ alszkála esetén második legerősebb védőfaktorként szerepel (Pikó és Obál, 2018).

Az étellel való elégedettség három alszkála esetén mutatott szignifikáns eredményt. Mind az internalizáció-általános, az internalizáció-kisorportolt és a nyomás alszkálák gyenge negatív összefüggést mutattak. Azon serdülők, akik elégedettek az életükkel, kevésbé törekszenek a karcsú szépségideál és a kisorportolt testalkat elérésére, és kevésbé érzik a média felől érkező kényszerítő nyomást (Pikó és Obál, 2018).

Az önértékelés mind a négy alszkála esetében szignifikáns eredményt mutatott. Egy esetben közepes, negatív összefüggést kaptunk. Amely serdülő magas önértékeléssel rendelkezik, kevésbé internalizálja a médiában prezentált irreálisan karcsú női szépségideált. A másik három alszkála esetében gyenge, negatív összefüggést találtunk. Tehát, aki magas önértékeléssel rendelkezik, kevésbé internalizálja a sportos testalkatot, kevésbé érzi a média felől érkező nyomást, hogy megfeleljen az ott prezentált információknak, és kevésbé tekinti jelentős információforrásnak a médiát. Regresszióanalízis eredménye alapján az önértékelés védőfaktora az internalizáció-általános, az internalizáció-kisorportolt és a nyomás alszkáláknak (Pikó és Obál, 2018).

A vonásoptimizmus szintén három alszkála esetében mutatott szignifikáns eredményt. Az internalizáció-általános, internalizáció-kisorportolt és a nyomás alszkálák esetén gyenge negatív összefüggést találtunk. Azon serdülő, akire jellemző az optimizmus, kevésbé internalizálja a médiában prezentált karcsú női szépségideált és a kisorportolt testalkatot, illetve kevésbé érzi a média felől érkező nyomást, hogy megfeleljen az onnan érkező információknak (Pikó és Obál, 2018).

A proaktív megküzdés két alszkála esetén mutatott szignifikáns eredményt. Az internalizáció-általános és a nyomás alszkálák gyenge negatív összefüggést mutattak, azaz akire jellemző a proaktív megküzdés, kevésbé internalizálja a karcsú női szépségideált és kevésbé érzi a média felől érkező kényszerítő nyomást (Pikó és Obál, 2018).

Fenti eredményeink és az eddigi kutatások is 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 és mtsai, 2014; Ferguson, 2013; Pukánszky, 2014a; Szabó és mtsai, 2011). Kutatásunkban 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. Elemzésünk eredményeit más hazai kutatások adataival összevetve látható, hogy a középiskolába járó serdülő lányokból álló mintánknál valamennyi skála átlagpontértékei valamivel alacsonyabbak, mint az idősebb korosztályok, például főiskolás, 18–25 éves lányok értékei (Pukánszky, 2014b), valamint egy gimnazistákból és főiskolásokból álló kevert minta (15–37 évesek) értékei (Czeglédi és mtsai, 2015). Azonban az eltérések főként a nyomás és az információ alskálákat érintették, az internalizálásról szólóakat 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 és mtsai, 2015). Az egyéni pszichológiai skálák közül ki kell emelni az önértékelést, amely a testbecsülésen kívül a legfontosabb védőfaktor. Korábbi kutatási eredmények is hangsúlyozzák ezek pozitív hatását (Clay és mtsai, 2005; Furnham és mtsai., 2002). Az önértékelés elősegítheti önmagunk és testünk elfogadását annak hibái ellenére. A többi potenciális védőfaktor – az étellel való elégedettség, az optimizmus, a proaktív megküzdés – jelentősége ennél jóval kisebb: a többváltozós elemzésben hatásuk nem mutatkozott meg, bár a kétoldalú kapcsolatok esetében szignifikánsnak bizonyultak. További vizsgálatok szükségesek 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 és Davis, 2002). Ugyanakkor más kutatás szerint elősegítheti a pozitív információkra való ráhangolódást, és segíthet kiszűrni a negatív információkat, ami a testelfogadást erősíti (Wood-Barcalow és mtsai, 2010).

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

H15: A szülők reflektív nevelési stílusa pozitív összefüggést mutat a vizsgált pszichológiai tényezőkkel (vonásoptimizmus, proaktív megküzdés, önértékelés, testbecsülés, étellel való elégedettség) és prediktora a pszichológiai faktoroknak.

Feltételezésünk teljesült.

Az anya reflektív nevelési stílusa gyenge, pozitív kapcsolatban állt a vonásoptimizmussal, a proaktív megküzdéssel, az önértékeléssel, és közepes, pozitív összefüggést mutatott a testbecsüléssel és az étellel való elégedettséggel. Regresszióelemzés eredménye szerint az anya reflektáló nevelési stílusa prediktora a fent említett pszichológiai tényezőknek (Obál és mtsai, 2021).

Az apa reflektív nevelési stílusa gyenge, pozitív kapcsolatban állt a vonásoptimizmussal, a proaktív megküzdéssel, az önértékeléssel és a testbecsüléssel. Az étellel való elégedettséggel közepes, pozitív kapcsolatot mutatott az apa reflektív nevelési stílusa. Regresszióelemzés eredménye szerint az apa reflektív nevelési stílusa prediktora az előbb említett pszichológiai tényezőknek (Obál és mtsai, 2021).

H16: A szülők követelő nevelési stílusa pozitív összefüggést mutat a vizsgált pszichológiai tényezőkkel (vonásoptimizmus, proaktív megküzdés, önértékelés, testbecsülés, étellel való elégedettség).

Feltételezésünk részben teljesült.

Az anya követelő nevelési stílusa egy tényezővel mutatott szignifikáns kapcsolatot. A proaktív megküzdéssel gyenge pozitív kapcsolatban állt (Obál és mtsai, 2021).

Az apa követelő nevelési stílusa két faktoral mutatott szignifikáns kapcsolatot. A vonás-optimizmussal és a proaktív megküzdéssel gyenge, pozitív kapcsolatban állt (Obál és mtsai, 2021).

Eredményeinkből látható, hogy a reflektáló nevelési stílusnak van leginkább védő hatása – többek között – a serdülő önértékelésére és testbecsülésére. Több kutatásban is igazolták, hogy kiemelten az anya autoritatív nevelési stílusa növeli a lánygyermekei önértékelését (Raboteg-Saric és Sakic, 2013). A reflektáló dimenziót a szeretetteljes, elfogadó, vigasztaló, támogató magatartás jellemzi. Továbbá az ilyen nevelési stílussal rendelkező szülő elismeri gyermeke teljesítményét, és terelgeti gyermeke iskolai és szociális fejlődését. Ez a meleg légkör azonban nem mellőzi a szabályok felállítását és azok betartását. Ezen szabályok további jellemzői, hogy figyelembe veszik a gyermek érdeklődését és értékeit, illetve érvekkel támasztják alá azokat (Jackson és mtsai, 1998). Több elmélet is próbálja megmagyarázni a szülői autoritatív nevelési stílus és a serdülő önértékelésének mértéke közötti összefüggést. Yeung és munkatársai szerint a szülői meleg légkör a gyermek pozitív elfogadásával társulva elősegíti a gyermek önfogadását (Yeung, Cheung, Kwok és Leung, 2016). Továbbá a szülő támogató magatartása elősegíti a szociális készségek fejlődését, amelyek pozitív kapcsolatok kialakítását

teszik lehetővé, és ezen kapcsolatok szintén az önértékelés fontos forrásai lehetnek. Egy másik teória szerint a szülő követelése elősegítik a kompetencia fejlődését, amely hozzájárul, hogy a gyermek az élet különböző területein sikereket érjen el. Ezek a tapasztalatok és élmények fontos forrásai az önértékelésnek (Steinberg, 2001). Az Öndeterminációs elmélet szintén egy magyarázata lehet a magasabb önértékelés kialakulásának (Chirkov és Ryan, 2001; Deci és Ryan, 2012). Kerr és munkatársai (2012) másik perspektívából közelítik meg a jelenséget: elméletük szerint a szülői bánásmódra is befolyással bír a gyermek önértékelése, mivel egy énszabályozott gyermek felé könnyebb autoritatív nevelési stílussal reagálni. Összességében, az autoritatív nevelési stílusra jellemző meleg légkör, a megfelelő mennyiségű és minőségű követelés, valamint az autonómia támogatása azok a tényezők, amelyek hozzájárulnak a magasabb önértékelés kialakulásához. A család, a nevelési stílus fontos szerepet játszhat a magasabb testbecsülés kialakulásában is. Tudjuk, hogy a szülőknek kiemelkedő szerepe van a kulturális értékek és normák közvetítésében, ide tartozik a társadalmi normák által elfogadott testalkat és testsúly is (Pukánszky, 2012). Eredményeink szerint az anya reflektáló stílusa kapcsolatban áll a magasabb testbecsüléssel. Tehát az anya által közvetített elfogadó és támogató magatartás elősegítheti a serdülő lány saját testének megbecsülését.

További eredményeinkből látható, hogy mindkét szülő reflektáló nevelési magatartása előrejelzője a vonásoptimizmusnak, az apa esetében az autoritatív bánásmód másik alskálája, a követelő alskála pedig negatív prediktora. A vonásoptimizmus és pesszimizmus meghatározza a jövőbeli elvárásokat. Az optimisták rendelkeznek egyfajta magabiztossággal, és feltételezik, hogy sikeresen is lehet kezelni a negatív helyzeteket. A vonásoptimizmus eredetét illetően több elképzelés is létezik. Az egyik teória, hogy a gyermek megfigyeli szülei reakcióit, viselkedését, ezáltal alakítva ki saját beállítódását (Scheier és Carver, 1993). Baldwin és munkatársai vizsgálatából kiderült, hogy az autoritatív nevelési stílus előrejelzi az optimizmust későbbi serdülőkorban (Baldwin, McIntyre és Hardaway, 2007). Valószínűsíthető, hogy az autoritatív nevelési stílus pozitív komponensei, mint a támogató magatartás és a gyermekek észszerű irányítása, hozzájárulhat a vonásoptimizmus kialakulásához.

A proaktív megküzdési mód esetében mindkét szülő reflektáló nevelési magatartása előrejelzőnek bizonyult. A gyermek megküzdési stratégiáinak formálásában a szülőknek van a legnagyobb szerepük, mivel egyrészt modellként vannak jelen a mindennapokban, másrészt nevelési stílusukkal is befolyásolhatják (Beyersa és Goossens, 2008). A nevelési stílus két úton mediálhatja a serdülő megküzdési stratégiáit. A szülők bátoríthatják vagy helyteleníthetik bizonyos stratégiák alkalmazását. A másik út a problémákkal, stresszel való megküzdéssel

kapcsolatos kompetenciaérzetre gyakorolt hatással valósul meg (Dusek és Danko, 1994). Baumrind (1989) szerint az autoritativ nevelési stílus következményeként a gyermek pszichológiailag és pszichoszociálisan is szabályozottá válik. Ezen gyerekek nagyobb szociális kompetenciával rendelkeznek, mivel az előzőekben említett tulajdonságok hatékonyabb megküzdési stratégiákkal vannak összefüggésben. Egy maláj kutatásban serdülők coping mechanizmusait vizsgálták a négy nevelési stílus függvényében. Eredményeik szerint azon serdülők, akiknél az anya autoritativ nevelési stílust alkalmazott, magasabb szintű megküzdési képességgel rendelkeztek, azonban az autoriter nevelési stílus esetében is hasonló mechanizmusok jelenlétét találták, amit kulturális különbségekkel magyaráztak. Ennek lényege, hogy amennyiben az apa a szigorú szabályok és követelések mellett meleg és elfogadó légkört is tud biztosítani, az hozzájárulhat a hatékonyabb megküzdési mechanizmusok kialakulásához (Lin és Lian, 2011). Saját kutatásunk is megerősíti ezt a mechanizmust, hiszen az apa követelő nevelési stílusa az optimizmussal és a proaktív coping alkalmazásával is pozitív kapcsolatot mutatott. Ez a két szülő nevelési stílusában jelenlévő árnyalatok szükségességére is felhívja a figyelmet.

Úgy tűnik azonban, hogy a proaktív coping-stratégiák esetében mindkét szülő követelő stílusa a meghatározó, és kevésbé a reflektáló attitűd. Meg kell azonban azt is említeni, hogy az anya követelő attitűdje a serdülő lányok fogyókúrázásával is pozitívan korrelált. További eredményeink azonban szintén a reflektáló szülői magatartás domináns szerepét erősítik, ami előrejelzője a serdülő élettel való elégedettségének és az egészség pozitív értékelésének is. Az élettel való elégedettség a személy általános életminőségének kognitív értékelése saját kritériumai alapján (Diener és mtai, 1985). Leung és Zhang (2000) az anya-apa-gyermek kapcsolat minőségének hatását vizsgálta az élettel való elégedettséggel összefüggésben. Eredményükből látható, hogy a szülőkkel való kapcsolatnak sokkal erősebb hatása van az élettel való elégedettségre, mint a kortársakkal való kapcsolatnak vagy az iskolában szerzett tapasztalatoknak. A pozitív szülői attitűd és alacsony pszichológiai kontroll szintén összefüggésben áll az élettel való elégedettség magasabb mértékével (Seibel és Johnson, 2001; Suldo és Huebner, 2004), ezért feltételezhető, hogy a szülői nevelési stílus és az élettel való elégedettség összefüggésben állnak. Pérez-Fuentes és munkatársai (2019) vizsgálatának eredményei kimutatták, hogy az érzelemteli kommunikáció, a humorérzék, az alacsony szintű pszichológiai kontroll hatással vannak az élettel való elégedettség mértékére. Az érzelemteli kommunikáció volt a legerősebb prediktora az élettel való elégedettségnek, ami az autoritativ és engedékeny nevelési stílust is jellemzi. Kiemelték a szeretetteljes szülő-gyermek kapcsolat

fontosságát, ami az érzelmetli kommunikációra épül, továbbá hangsúlyozták a szülői támogatást, amelynek szintén a nyílt és érzelmetli kommunikáció az alapköve. Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy az eredményeink alapján az autoritatív nevelési stílus, főként annak reflektáló komponense hozzájárul a serdülő általános jóllétéhez, testi és lelki egészségéhez. Azok a serdülők, akik autoritatív nevelésben részesülnek, elégedettebbek az életükkel, optimista beállítottságúak, proaktív módon viszonyulnak a mindennapok során észlelt problémákhoz. A szülők ilyen stílusú nevelési magatartása a serdülő testbecsülését és általános egészségi állapotát is pozitív irányba befolyásolja. A proaktív coping ugyanakkor a követelő komponenshez is kötődik, ami a szabályok, a határok igazságos kijelölésével függhet össze.

2.3.7. A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata

A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálatát olyan faktorok közötti kapcsolatban mértük, amelyek a korrelációs elemzés eredménye szerint összefüggést mutatnak vele. A mediáló hatást a média internalizáció és önértékelés közötti kapcsolatban, a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatban, illetve a fogyókúrázás (múlt/jelen) és a saját testalkat értékelése közötti kapcsolatban vizsgáltuk.

H17: A testbecsülés mediálja a média internalizáció (mind a négy alskála esetében) és az önértékelés közötti kapcsolatot.

Feltételezésünk részben teljesült.

A testbecsülés mediáló hatását a médiahatás mind a négy alskáláján vizsgáltuk, és az internalizáció-általános, valamint az információ alskála esetén kaptunk szignifikáns összefüggéseket. Az internalizáció-általános alskála, valamint az információ alskála indirekt hatása szignifikáns, de a direkt hatás esetében ez nem mutatható ki. Ezért kimondható, hogy a testbecsülésnek az internalizáció-általános alskála és az információ alskála, valamint az önértékelés közötti kapcsolatban teljes mediáló hatása van. Azaz, a serdülő önértékelésére a médiában prezentált irreálisan vékony ideál internalizálása/hatása akkor fog megvalósulni, ha a testbecsülés negatív. Továbbá, akkor befolyásolja önértékelését a különféle médiumok információs tartalma, ha szintén alacsony testbecsüléssel rendelkezik. Ezek az eredmények alátámasztják a testbecsülés definícióját, miszerint a testbecsülés lehetővé teszi a médiából érkező karcsú szépségideállal kapcsolatos üzenetek elutasítását, mivel az egyén tudja, hogy a szépség sokféle formát ölthet, és nem korlátozódik a kisportolt, izmos vagy éppen irreálisan karcsú

megjelenésre. Illetve, aki magas testbecsüléssel rendelkezik, nem fogja jelentős információforrásnak tekinteni a különféle médiumokat sem a megjelenést illetően, mivel képes saját megjelenését elfogadni minden esetleges hibájával együtt.

H18: A testbecsülés mediálja a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatot.

Feltételezésünk teljesült.

A jelenlegi fogyókúra esetében az indirekt hatás szignifikáns, azonban a direkt hatás nem, így teljes mediáció történt. A jelenlegi fogyókúrázás csak abban az esetben befolyásolja az önértékelést, ha alacsony testbecsüléssel rendelkezik a serdülő.

A múltban történt fogyókúra esetében mind a direkt, mind az indirekt hatás szignifikáns eredményt mutatott, így kimondható, hogy a múltbéli fogyókúrázás részben közvetlenül, részben a testbecsülés csökkenésén keresztül hat az önértékelésre.

H19: A testbecsülés mediálja a fogyókúrázás (múlt/jelen) és a saját testalkat értékelése közötti kapcsolatot.

Feltételezésünk részben teljesült.

A jelenben történt fogyókúra esetében a direkt hatás szignifikáns, azonban az indirekt hatás nem, így ebben az esetben a testbecsülésnek nincs mediáló szerepe. Tehát a jelenlegi fogyókúrázás és a saját testalkat értékelése közötti kapcsolatot más tényezők magyarázzák.

A múltban történt fogyókúrázás esetében viszont mind a direkt, mind az indirekt hatás szignifikáns. Így kimondható, hogy részleges mediáció mutatkozott, azaz a serdülő múltbéli fogyókúrázása részben közvetlenül, részben pedig a testbecsülés csökkenésén keresztül hat a saját testalkat negatív értékelésére.

A fenti eredmények megerősítik azt a tényt, hogy a testbecsülés fontos szerepet tölt be a pszichológiai jóllét és a testkép kedvező megítélésében. Ezért a testbecsülés fejlesztése és fenntartása kulcstényező lehet a serdülő pozitív testképének kialakításában és megtartásában.

2.3.8. Strukturális egyenleteken alapuló (SEM) elemzés

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

A SEM modell elemzésével a célunk az volt, hogy megnézzük, a média internalizáció, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők együtt milyen hatással vannak az egészséggel kapcsolatos tényezőkre. Előző vizsgálatok kimutatták, hogy van ezen tényezők között összefüggés, azonban a SEM elemzéssel ezen faktorok együttes, komplex hatását szeretnénk volna ellenőrizni.

Eredményeink a vizsgált tényezők együttes hatása alapján azt mutatták, hogy csak az egészséggel kapcsolatos pozitív tényezőkre (sportolás, saját egészségi állapot jó/kiválónak való értékelése, étkezésre való odafigyelés) vannak hatással az általunk bevont változók, az egészséggel kapcsolatos negatív tényezőkre (nagyivás, alkoholfogyasztás, dohányzás) nem. Az egészséggel kapcsolatos pozitív tényezők legerősebb prediktora a testbecsülés, illetve a média internalizáció. Eredményünk egybeesik korábbi korrelációs vizsgálatainkkal, illetve a szakirodalomban fellelhető eredményekkel. Riddervold és munkatársai tanulmánya szerint a testbecsülés mediátor a szervezett szabadidősportokban való részvétel és az étellel való elégedettség közötti kapcsolatban, mind a fiúk, mind a lányok esetében (Riddervold, Haug és Kristensen, 2023). Cox és munkatársai tanulmányukban többek közt a testbecsülés szerepét is vizsgálták a rendszeres fizikai aktivitás fenntartásában, és eredményeik alapján a testbecsülés előre jelezte a fizikai aktivitás belső motivációját is (Cox, Ullrich-French, Howe, Cole, 2017). Kutatások alátámasztják azt az elképzelést, hogy az intrinszik motiváció a legerősebb motivációs előrejelzője a tartós fizikai aktivitási magatartásnak (Teixeira, Carraça, Markland, Silva és Ryan, 2012). Jankauskiene és munkatársai (2020) tanulmányában különböző típusú sportot űző serdülők testbecsülését, a test funkcionalitását és evészavarok közötti összefüggést vizsgálták. Azt tapasztalták, hogy a szabadidős és versenysportban résztvevők magasabb testbecsülésről és önértékelésről, illetve alacsonyabb testtel való elégedetlenségről számoltak be, mint azok, akik nem sportoltak. Az étkezés tekintetében több kutatás kimutatta, hogy a testbecsülés csökkenti az evési és táplálkozási zavarok kialakulásának esélyét (Baceviciene és Jankauskiene, 2023; Tylka, 2015; Junqueira, Laus, Almeida, Braga Costa, Todd és Swami, 2019). Összességében elmondható, hogy a testbecsülés pozitív szerepe a pszichológiai jóllét, az egészségviselkedés fenntartásában és kialakulásában kiemelkedően fontos.

2.4. A KUTATÁS HIÁNYOSSÁGAI

Kutatásunk korlátai közül meg kell említeni a mintavétel sajátosságait. Az eredményeket önbevallásra alapozzuk, ami a pszichológiai tényezők esetében nem jelenthet jelentős problémát, de az olyan változók mérése során, mint a BMI, az étkezési problémák előfordulása a családban, vagy az egészségviselkedés eseteiben befolyásolhatta az adatok megbízhatóságát, mivel a válaszadásnál hatással lehettek a kitöltő fiatalra a társadalmilag elvárt, elfogadott nézetek.

A mintával kapcsolatos korlátok közé sorolható, hogy mintánk nem reprezentatív. Mintánkat csak lányok alkották, így eredményeink nem általánosíthatók a serdülők összességére, illetve a sajátos kultúra is befolyással bír a kapott eredményekre. Későbbi kutatásokhoz érdemes lenne az ország minden táján felmérést végezni, hogy egy átfogóbb képet kaphassunk a témával kapcsolatban.

További korlátai lehetnek a minta összeállításnak az iskolaválasztás, a lányok által preferált szakirányok, az iskolai környezet, valamint a nemi megoszlás lehetséges hatása a válaszadásra.

Korlátként felmerülhet, hogy egy serdülő mennyire tud reális választ adni a család társadalmi rétegbe való sorolás kérdésére így ezen adatok értelmezését is óvatossággal illik kezelni.

Tanulmányunk további korlátai közé sorolhatjuk, hogy a nevelési stílus meghatározása egyoldalú, csak a serdülő szempontjából kaptunk információt, így az elfogultság torzíthatja az eredményeket. Az autoritativ stílus mellett másfajta nevelési stílusokat is érdemes lenne a kutatásokba bevonni, ez azonban jelen vizsgálat kereteit már jóval meghaladta volna. További változók is szerepet játszhatnak a személyiségjegyek formálásában, mi csupán a nevelési stílus szerepét vizsgáltuk, a viszonylag alacsony varianciahányad ennek tudható be. Későbbi vizsgálatokban érdemes lenne a szülői oldalt is megismerni, így tágabb képet kaphatunk a nevelési stílusról.

A dolgozat korlátai közül meg kell említeni az alkalmazott statisztikai próbák limitációit is. Bár az esélyhányadosok kiszámítása gyakorlati jelentőséggel bír, a dichotomizált változók képzése információvesztéssel jár. Úgy gondoltuk, hogy a skála első alkalmazása során – mintegy előtesztelésként – ezt a formát választjuk az esélycsökkentő és -növelő hatások jobb átláthatóságához. Ezért mindenképpen jövőbeli kutatások célja lehet további tényezők feltérképezése, és ezek összefüggéseinek feltárása a testbecsüléssel, valamint a kétoldalú kapcsolatokon túl többváltozós modellek tesztelése. Kutatásunk keresztmetszeti jellege miatt

az ok-okozati összefüggéseket nem lehet megállapítani. Továbbá a korrelációs és regressziós együtthatók egyes értékei meglehetősen gyengék. További vizsgálatok során más statisztikai próbák alkalmazásával mélyebb összefüggéseket is fel lehetne tárni.

Az eredményeink tükrében további kutatási kérdések is felmerültek. A saját testalak értékelése és a testbecsülés kapcsolatának eredménye háttérben több magyarázat is felmerül, illetve az ideális testalak megítélése mögött álló tényezők vizsgálata is fontos eredményekkel szolgálhatnak a folyamat megértésében. A sportolást illetően eredményeink szerint a testbecsülés magasabb mértéke pozitívan befolyásolja a fizikai aktivitást, azonban a mögöttes tényezők további vizsgálata szükséges, mivel korábbi kutatások eredményei vegyes képet mutatnak a sportolást meghatározó faktorok tekintetében. Az egészséges étkezésre való odafigyelés szintén kiemelkedő fontosságú az egészségmegőrzés tekintetében. További vizsgálatok, az ételválasztást meghatározó tényezők feltárásával, segítséget nyújthatnak az étkezési szokásokat középpontba helyező intervenciók megalkotásában. Ezenfelül vizsgálatunk is rámutatott a média üzenetek internalizációjának hatásaira a testbecsüléssel kapcsolatban. Kiemelkedő fontosságú lenne feltárni azon tényezőket, amelyek védik a serdülőt ezen üzenetek belsővé tételétől. Nem utolsó sorban a testbecsülés meghatározó és javító tényezőire irányuló vizsgálatok folytatása hozzájárulhat a serdülők egészségének megőrzéséhez és javításához.

2.5. 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, egészségviselkedési 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 jóllétben és az egészségviselkedésben játszott pozitív szerepére. 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. A médiában látható megjelenéssel kapcsolatos üzenetek vizsgálati eredményei megerősítik annak fontosságát, hogy a testképről, valamint a médiabeli megjelenések hatásairól beszélni kell a serdülőkkel, mind a családon belül, mind tágabb környezetben, mint például az iskolákban.

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 önellfogadás támogatása szintén lényeges egészségnevelési elem, ami valamennyi probléma-viselkedés megelőzése szempontjából is meghatározó lehet. 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 önsegítő jellegű anyagokkal szolgál, hanem tanároknak és szülőknek is ad támpontokat a

serdülőkkel való, testképpel kapcsolatos beszélgetésekhez. Egy másik kezdeményezés, “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 aspektusait 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

- Alami, A., Khosravan, S., Sadegh Moghadam, L., Pakravan, F., & Hosseini, F. (2014). Adolescents' self-esteem in single and two-parent families. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 2(2), 69–76.
- 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.
- Almeida, S., Severo, M., Araújo, J., Lopes, C., & Ramos, E. (2012). Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48(10), E165–E171. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2012.02576.x>
- Amianto, F., Martini, M., Spalatro, A., Abbate Daga, G., & Fassino S. (2017). Body image Development within the Family: Attachment Dynamics and Parental Attitudes in cross-Sectional and Longitudinal Studies. *Acta Psychopathologica*, 3(4), 50.
<https://doi.org/10.4172/2469-6676.100122>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body Image*, 18, 34–42.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.003>.
- 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.
- Anić, P., Pokrajac-Bulian, A., & Mohorić, T. (2022). Role of sociocultural pressures and internalization of appearance ideals in the motivation for exercise. *Psychological Reports*, 125(3), 1628-1647. <https://doi.org/10.1177/00332941211000659>
- Anschutz, D.J., Kanters, L.J., Van Strien, T., Vermulst, A.A., & Engels, R.C. (2009). Maternal behaviors and restrained eating and body dissatisfaction in young children. *International Journal of Eating Disorders*, 42 (1), 54-61. <https://doi.org/10.1002/eat.20569>
- Arroyo, A., Southard, B.A.S., & Martz, D. (2022). Feminist embodiment, body talk, and body image among mothers and daughters. *Body Image*, 41, 354-366.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.005>
- Arroyo, A., Segrin, C., & Anderson, K.K. (2017). Intergenerational transmission of disordered eating: Direct and indirect maternal communication among grandmothers, mothers, and daughters. *Body Image*, 20, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.01.001>
- 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>

- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents. *Nutrients*, 12(3), 752. <https://doi.org/10.3390/nu12030752>
- Baker, J.H., Maes, H.H., Lissner, L., Aggen, S.H., Lichtenstein, P., & Kendler, K.S. (2009). Genetic risk factors for disordered eating in adolescent males and females. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 576–586. <https://doi.org/10.1037/a0016314>
- Baldwin, D.R., McIntyre, A., & Hardaway, E. (2007). Perceived parenting styles on college students' optimism. *College Student Journal*, 41(3), 550–557. <http://www.projectinnovation.biz/csj.html>
- Banfield, S.S., & McCabe, M.P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development* 37, 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth & Society*, 9, 239-275.
- Baumrind, D. (1989). Rearing competent children. In W. Damon (Ed.), *Child development today and tomorrow* (pp. 349–378). Jossey-Bass/Wiley.
- 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. *The British Journal of Psychiatry*, 180(6), 509-514. <https://doi.org/10.1192/bjp.180.6.509>
- Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: az Éleltszemlélet 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>
- Berge, J.M., Wall, M., Loth, K., & Neumark-Sztainer, D. (2010). Parenting style as a predictor of adolescent weight and weight-related behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 331–338. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.004>
- Beyers, W. & Goossens, L. (2008). Dynamics of perceived parenting and identity formation in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 31, 165–184. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.003>
- Bornstein, L., & Bornstein, M.H. (2007). Parenting styles and child social development. In Tremblay, R.E., Barr, R.G. & Peters, R.DeV. (szerk.), *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Centre of Excellence for Early Childhood Development. 1–4. <http://www.child-encyclopedia.com/documents/BornsteinANGxp.pdf> Utolsó letöltés: 2020. 12. 16.
- Borowsky, H.M., Eisenberg, M.E., Bucchianeri, M.M., Piran, N., & Neumark-Sztainer, D. (2016). Feminist identity, body image, and disordered eating. *Eating Disorders*, 24(4), 297–311. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1123986>
- Brassai László & Pikó Bettina (2008). Egyéni, családi és transzperszonális tényezők szerepe a táplálkozáskontrollban serdülőknél. *Mentálhigiénés Pszichoszomatika*, 9(2), 165–181. <https://doi.org/10.1556/Mental.9.2008.2.5>

- Brown, B.B. (2004). Adolescents' relationships with peers. In Richard, M.L. & Laurence, S. (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Brown, B.B., Von Bank, H., & Steinberg, L. (2008). Smoke in the looking glass: Effects of discordance between self- and peer rated crowd affiliation on adolescent anxiety, depression and self - feeling. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 1163–1177.
<https://doi.org/10.1007/s10964-007-9198-y>
- Bukowski, W.M. (2003). Peer relationships. In Bornstein, M.H., Davidson, L., Keyes, C.L.M., & Moore, K.A. (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course*, 221–233. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Caccavale, L. J., Farhat, T., & Iannotti, R. J. (2012). Social engagement in adolescence moderates the association between weight status and body image. *Body Image*, 9(2), 221-226.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.001>
- Calogero, R.M., Herbozo, S., & Thompson, J.K. (2009). Complimentary weightism: The potential costs of appearance-related commentary for women's self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 33(1), 120-132. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.01479.x>
- Calzo, J.P., Sonnevile, K.R., Haines, J., Blood, E.A., Field, A.E., & Austin, S.B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*, 51(5), 517-523.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.02.021>
- Carey, R.N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2010). „What you look like is such a big factor”: Girls' own reflections about the appearance culture in an all-girls' school. *Feminism & Psychology*, 21(3), 299-316. <https://doi.org/10.1177/0959353510369893>
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2013). Peer culture and body image concern among Australian adolescent girls: A hierarchical linear modelling analysis. *Sex Roles*, 69, 250-263.
<https://doi.org/10.1007/s11199-013-0305-0>
- Carey, R.N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, 11(1), 81-84. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.006>
- Casale, S., Prostamo, A., Giovannetti, S., & Fioravanti, G. (2021). Translation and validation of an Italian version of the Body Appreciation Scale-2. *Body Image*, 37, 1-5.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.005>
- Cash, F., Ancis, J., & Strachan, M. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles*, 36, 433-447. <https://doi.org/10.1007/BF02766682>
- 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, T.F., Melnyk, S.E., & Hrabosky, J.I. (2004). The assessment of body-image investment: An extensive revision of the Appearance Schemas Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 305–316. <https://doi.org/10.1002/eat.10264>
- Cash, T.F., Santos, M.T., & Williams, E.F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(2), 191–199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- 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.

- Cash, F.T., & Smolak, L. (2011). *A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second Edition, Guilford Press, New York, London. 4-6.
- Cash, F.T., Smolak, L. (2011): *A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second Edition, Guilford Press, New York, London. 29-38.
- Cash, F.T., & Smolak, L. (2011). *A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second Edition, Guilford Press, New York, London. 41.o.
- Chen, L.J., Fox, K.R., Haase, A.M., & Ku, P.W. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(2), 172–179.
- Chen, G., He, J., Cai, Z., & Fan, X. (2020). Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 119, 105698.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105698>
- Cheng, T.S., Ong, K.K., & Biro, F.M. (2022). Adverse effects of early puberty timing in girls and potential solutions. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 35(5), 532-535.
<https://doi.org/10.1016/j.jpag.2022.05.005>
- Chirkov, V.I. & Ryan, R.M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and U.S. adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(2), 618–635. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005006>
- Choate, L.H. (2005). Toward a theoretical model of women’s body image resilience. *Journal of Counseling & Development*. 83(3), 320–330.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00350.x>.
- 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>
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine- to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x>
- Conger, K.J., & Kramer, L. (2010). Introduction to the special section: Perspectives on sibling relationships: Advancing child development research. *Child Development Perspectives*, 4 (2), 69-71. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2010.00120.x>
- Cordero, E.D., & Israel, T. (2009). Parents as protective factors in eating problems of college women. *Eating Disorders*, 17(2), 146–161. <https://doi.org/10.1080/10640260802714639>
- Cortese, S., Falissard, B., Pigaiani, Y., Banzato, C., Bogoni, G., Pellegrino, M., & Maffei, C., (2010). The relationship between body mass index and body size dissatisfaction in young adolescents: spline function analysis. *Journal of the American Dietetic Association*.110(7), 1098–1102. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.04.001>
- Coomber, K., & King, R.M. (2008). The role of sisters in body image dissatisfaction and disordered eating. *Sex Roles*, 59, 81-93. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9413-7>
- Cox, A.E., Ullrich-French, S., Howe, H.W., & Cole, A.N. (2017). A pilot yoga physical education curriculum to promote positive body image. *Body Image*, 23, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.007>
- 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>

- Cwikel, J. (2011). Strategies for resisting eating disorders over the life course: A mother-daughter case analysis. *Women & Therapy*, 34(4), 393–428.
<https://doi.org/10.1080/02703149.2011.591665>
- 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(5), 465-468.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.006>
- Davison, T. E., & McCabe, M.P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of social psychology*, 146(1), 15-30. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2012). Self-determination theory. In Van Lange, P.A.M., Kruglanski, A.W. & Higgins, E.T. (szerk.), *Handbook of theories of social psychology*. Sage Publications Ltd. 416–436. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
- DiBartolo P., Lin L., Montoya S., Neal H., & Shaffer C. (2007). Are there „healthy” and „unhealthy” reasons for exercise? Examining individual differences in exercise motivations using the function of exercise scale. *Journal of Clinical SportPsychology*, 1(2), 93–120.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.1.2.93>
- 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
- Dionne, M., Davis, C., Fox, J., & Gurevich, M. (1995). Feminist ideology as a predictor of body dissatisfaction in women. *Sex Roles*, 33, 277-287. <https://doi.org/10.1007/BF01544615>
- 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.
- Dusek, J.B., & Danko, M. (1994). Adolescent coping styles and perceptions of parental child rearing. *Journal of Adolescent Research*, 9(4), 412–426.
<https://doi.org/10.1177/074355489494002>
- Eisenberg, M.E., Berge, J.M., Fulkerson, J.A., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Weight comments by family and significant others in young adulthood. *Body Image*, 8(1), 12-19,
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.11.002>
- Eisenberg, M.E., Berge, J.M., Fulkerson, J.A., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Associations between hurtful weight-related comments by family and significant other and the development of disordered eating behaviors in young adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 35 (5), 500-508. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9378-9>
- Elkind, D. (1985). Cognitive development and adolescent disabilities. *Journal of Adolescent Health Care*, 6(2), 84–89. [https://doi.org/10.1016/S0197-0070\(85\)80032-2](https://doi.org/10.1016/S0197-0070(85)80032-2)
- 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
- Enten, R.S., & Golan, M. (2009). Parenting styles and eating disorder pathology. *Appetite*, 52(3), 784-787. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.013>
- Fairbairn, W.R.D. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality*. New York: Routledge.
- 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>

- 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. <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. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A.E., Camargo Jr., C.A., Taylor, C.B., Berkey, C.S., & Colditz, G.A. (1999). Relation of peer and media influences to the development of purging behaviors among preadolescent and adolescent girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153 (11), 1184–1189. <https://doi.org/10.1001/archpedi.153.11.1184>
- Fiske, L., Fallon, E.A., Blissmer, B., & Redding, C.A. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among United States adults: Review and recommendations for future research. *Eating Behaviors*, 15(3), 357–365. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.010>
- Francis, L., & Brich, L. (2005). Maternal influences on daughters' restrained eating behavior. *Health Psychology*, 24(6), 548–554. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.6.548>
- Frank, R., Claumann, G.S., Felden, É.P., Silva, D.A., & Pelegrini, A. (2018). Body weight perception and body weight control behaviors in adolescents. *Jornal de Pediatria (Rio J)*, 94(1), 40–47. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2017.03.008>
- Frederick, D.A., Sandhu, G., Morse, P.J., & Swami, V. (2016). Correlates of appearance and weight satisfaction in a US national sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body image*, 17, 191–203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.001>
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- 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)
- Gardner, R.M. (1996). Methodological issues in assessment of perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87, 327–337. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02593.x>
- Gardner, R.M., Stark, K., Friedman, B.N., & Jackson, N.A. (2000). Predictors of eating disorder scores in children ages 6 through 14: A longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), 199–205. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(00\)00172-0](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00172-0)
- Galioto, R., Karazsia, B.T., & Crowther, J.H. (2012). Familial and peer modeling and verbal commentary: Associations with muscularity-oriented body dissatisfaction and body change behaviors. *Body Image: An International Journal of Research*, 9, 293–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.12.004>

- Gallagher, S., & Cole, J. (1995): Body image and body schema in a deafferented subject. *Journal of Mind and Behavior*, 16(4), 369–389.
- Ganesan, S., Ravishankar, S.L., & Ramalingam, S. (2018). Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 43(Suppl 1), S42. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_62_18
- Gaspar, M.J.M., Amaral, T.F., Oliveira, B.M., & Borges, N. (2011). Protective effect of physical activity on dissatisfaction with body image in children: A cross sectional study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 563–5699. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.004>.
- Gattario, K.H., & Frisé, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Gilbert, D.T., Giesler, R.B., & Morris, K.A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 227–236. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.227>
- Glidden, C., & Tracey, T. (1989) Women's perceptions of personal sociocultural counseling interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 36(1), 54-62. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.1.54>
- Golan, M., & Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutrition Reviews*, 62(1), 39–50. <https://doi.org/10.1301/nr.2004.jan.39-50>
- Grabe, S., Ward, L.M., & Hyde, J.S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- 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>
- Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D., Mond, J.M., McLean, S.A., Rodgers, B., Massey, R., & Paxton, S.J. (2016). Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 40(6), 518-522. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.12538>
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2nd ed) London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, L. (2012). Motivos para a prática de exercício físico em universitários de acordo com o índice de massa corporal. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 17(4), 270-274. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.17n4p270-274>
- Halliwel, E. (2012) Social comparison theory and body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 751–757). Elsevier Academic Press.
- Halliwel, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image*, 10(4), 509-514. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.004>
- Halliwel, E., Jarman, H., Tylka, T., & Slater, A. (2017). Adapting the Body Appreciation Scale-2 for Children: A psychometric analysis of the BAS-2C. *Body Image*, 21, 97-102. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.03.005>

- Harrison, K., & Hefner, V. (2008). Media, body image, and eating disorders. In S. L. Calvert & B. J. Wilson (Eds.), *The handbook of children, media, and development* (pp. 381–406). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444302752.ch17>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regressionbased approach*. New York: Guilford Publications. <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>.
- 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.
- Herbozo, S., & Thompson, J.K. (2006a). Appearance-related commentary, body image, and self-esteem: Does the distress associated with the commentary matter? *Body Image*, 3 (3), 255-262. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.04.001>
- Herbozo, S., & Thompson, J.K. (2006b). Development and validation of the verbal commentary on physical appearance scale: Considering both positive and negative commentary. *Body Image*, 3(4), 335-344. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.10.001>
- Herbozo, S., & Thompson, J.K. (2009). Positive and negative appearance-related feedback and weight status. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia. Bulimia and Obesity*, 14(4), e234-e236, <https://doi.org/10.1007/BF03325123>
- Hogan, M.J., & Strasburger, V.C. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 19(3), 521-546.
- Holmstrom, A. J. (2004). The effects of the media on body image: A meta-analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(2), 196-217. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4802_3
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). „I bet they aren’t that perfect in reality:” Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388-395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Holub, S.C. (2008). Individual differences in the anti-fat attitudes of preschool-children: The importance of perceived body size. *Body Image*, 5(3), 317–321. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.03.003>
- 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>.
- Hunyadi, L., Mundruczó, Gy., & Vita, L. (2000). *Statisztika*. Aula Kiadó Kft., Budapest.
- Horn, S. S. (2006). Group status, group bias, and adolescents’ reasoning about the treatment of others in school contexts. *International Journal of Behavioral Development*, 30(3), 208–218. <https://doi.org/10.1177/01650254060666721>
- Huon, G.F., & Strong, K.G. (1998). The initiation and the maintenance of dieting: Structural models for large-scale longitudinal investigations. *International Journal of Eating Disorders*, 23(4), 361-369. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199805\)23:4<361::AID-EAT3>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199805)23:4<361::AID-EAT3>3.0.CO;2-G)
- 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>

- Irvine, K.R., McCarty, K., McKenzie, K.J., Pollet, T.V., Cornelissen, K.K., Tovée, M.J., & Cornelissen, P.L. (2019). Distorted body image influences body schema in individuals with negative bodily attitudes. *Neuropsychologia*, 122, 38-50. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2018.11.015>
- 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>
- Jackson, C. (2002). Perceived legitimacy of parenting authority and tobacco and alcohol use during early adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 31(5), 425–432. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00398-1](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00398-1)
- Jaeger, M.B., & Câmara, S.G. (2015). Media and life dissatisfaction as predictors of body dissatisfaction. *Paidéia*, 25, 183–190. <https://doi.org/10.1590/1982-43272561201506>
- 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, D.C., Vigfusdottir, T.H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339. <https://doi.org/10.1177/0743558403258847>
- Jones, D.C., & Crawford, J.K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 243-255. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9006-5>
- Jones, D.C. (2012). Body image: peer influences. in: T.F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, Vol. 1, Academic Press, Waltham, MA, pp. 257-563.
- 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>
- Junqueira, A.C.P., Laus, M.F., Almeida, S.S., Braga Costa, T.M.B., Todd, J., & Swami, V. (2019). Translation and validation of a Brazilian Portuguese version of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adults. *Body Image*, 31, 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.002>
- Kapetanovic, S., Skoog, T., Bohlin, M., & Arne, G. (2019). Aspects of the parent–adolescent relationship and associations with adolescent risk behaviors over time. *Journal of Family Psychology*, 33(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/fam0000436>
- Karremans, J.C., Frankenhuys, W.E., & Arons, S. (2010). Blind men prefer a low waist-to-hip ratio. *Evolution and Human Behavior*, 31(3), 182-186. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2009.10.001>
- Kawamura, K.Y. (2011). Asian American body images. in Cash, F.T., Smolak, L. (2011): *A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second Edition, Guilford Press, New York, London. p. 229-236.
- Kazemi, A., Solokian, S., Ashouri, E., & Marofi, M. (2012). The relationship between mother’s parenting style and social adaptability of adolescent girls in Isfahan. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 17(2 Suppl 1), S101–S106.

- Khalaf, A., Al Hashmi, I., & Al Omari, O. (2021). The relationship between body appreciation and self-esteem and associated factors among Omani University students: an online cross-sectional survey. *Journal of Obesity*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5523184>
- Kirschner, M.A., & Samojlik, E. (1991). Sex hormone metabolism in upper and lower body obesity. *International Journal of Obesity*, 15, 101-108.
- Kitzmann, K.M., Dalton III, W.T., & Buscemi, J. (2008). Beyond parenting practices: Family context and the treatment of pediatric obesity. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 57(1), 13-23. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00479.x>
- Knafo, H. (2016). The development of body Image in school-aged girls: A review of the literature from sociocultural, social learning theory, psychoanalytic, and attachment theory perspectives. *The New School Psychology Bulletin*, 13(2), 1-16.
- Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. in: T.F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, Guilford Press, New York. 99-107.
- Keery, H., van den Berg, P., & Tompson, J.K. (2004a). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J.K. (2004b). A test of the Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance in adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Keery, H., Boutelle, K., Van den Berg, P., & Thompson, J.K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health*, 37(2), 120-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.015>
- Keery, H., Eisenberg, M.E., Boutelle, E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2006). Relationship between maternal and adolescent weight-related behaviors and concerns: The role of perception. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(1), 105–111. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.01.011>
- Keeton, P.W., Cash, F.T., & Brown, T.A. (1990). Body image or body images?: Comparative, multidimensional assessment among college students. *Journal of Personality Assessment*, 54(1-2), 213–230. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9673988>
- 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>
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M.P., Molcho, M., & Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: friends or foes?. *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768-799. <https://doi.org/10.1177/0743558416665478>
- Kerr, M., Stattin, H. & Özdemir, M. (2012). Perceived parenting style and adolescent adjustment: Revisiting directions of effects and the role of parental knowledge. *Developmental Psychology*, 48, 1540–1553. <https://doi.org/10.1037/a0027720>
- Keski-Rahkonen, A., Bulik, C.M., Neale, B.M., Rose, R.J., Rissanen, A., & Kaprio, J. (2005). Body Dissatisfaction and Drive for Thinness in Young Adult Twins. *International Journal of Eating Disorders*. 37(3), 188–199. <https://doi.org/10.1002/eat.20138>

- Klump, K.L., Burt, S.A., Spanos, A., McGue, M., Iacono, W.G., & Wade, T.D. (2010). Age differences in genetic and environmental influences on weight and shape concerns. *International Journal of Eating Disorders*, 43(8), 679–688. <https://doi.org/10.1002/eat.20772>
- Klump, K.L., Keel, P.K., Sisk, C.L., & Burt, S.A. (2010). Preliminary evidence that estradiol moderates genetic influences on disordered eating attitudes and behaviors during puberty. *Psychological Medicine*, 40(10), 1745–1753. <https://doi.org/10.1017/S0033291709992236>
- 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>
- Kluck, A.S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.009>
- Knauss, C., Paxton, S.J., & Alsaker, F.D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4(4), 353-360. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.06.007>
- 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.
- Krueger, D.W. (2002). Psychodynamic perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 30-37). New York, NY: Guilford Press.
- Kubzansky, L. D., Kubzansky, P. E., & Maselko, J. (2004). Optimism and Pessimism in the Context of Health: Bipolar Opposites or Separate Constructs? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 943–956. <https://doi.org/10.1177/0146167203262086>
- Lantos, K., Iván, E., & Pászthy, B. (2008). A testkép és mérése. In F. Túry, B. Pászthy (Eds.). *Evészavarok és testképzavarok*. (pp. 299-315). Budapest: Pro Die Kiadó.
- Lawler, M., Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescent*, 40, 59–71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Leist Balogh, B., & Jámbori, Sz. (2016). A kapunyitási pánik vizsgálata a megküzdési módok és a szorongás függvényében. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(2), 69–90. <https://doi.org/10.17627/alkpszich.2016.2.69>
- Lemoine, J.E., Konradsen, H., Lunde Jensen, A., Roland-Lévy, C.Ny.P., Khalaf, A., & Torres, S. (2018). Factor structure and psychometric properties of the BodyAppreciation Scale-2 among adolescents and young adults in Danish, Portuguese, and Swedish. *Body Image*, 26, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>
- Lepage, M.L., & Crowther, J.H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7(2), 124–130. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.12.002>
- Leung, J-P., & Zhang, L-W. (2000). Modelling life satisfaction of Chinese adolescents in Hong Kong. *International Journal of Behavioral Development*, 24(1), 99–104. <https://doi.org/10.1080/016502500383520>
- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I., & Zohar, A.H. (2014). Mirror, mirror on the wall: How women learn body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 15(3), 397-402. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.015>

- 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.
- Levine, M. P., & Harrison, K. (2009). Effects of media on eating disorders and body image. In J. Bryant & M. B. Oliver (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (3rd ed., pp. 490-515). NY: Routledge/Taylor & Francis.
https://www.researchgate.net/publication/309717461_Effects_of_media_on_eating_disorders_and_body_image [accessed Sep 19 2024].
- Levine, M.P., & Smolak, L. (2016). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating Disorders*, 24(1), 39-46.
<https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1113826>
- Lin, T.E., & Lian, T.C. (2011). Relationship between perceived parenting styles and coping capability among Malaysian secondary school students. *International Conference on Social and Science and Humanity. IPEDR* vol. 5. LACSIT Press. 20–24. <http://ipedr.com/vol5/no1/5-H00032.pdf> Utolsó letöltés: 2021. 01. 08.
- Maccoby, E., & Martin, J. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In Mavis Hetherington, E. (szerk.), *Handbook of child psychology*. Wiley. 1–101.
- Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135(6), 651–660.
<https://doi.org/10.1080/00223980109603726>
- Mama Chabi, S., Fanou-Fogny, N., Nago Koukoubou, E., Deforche, B., & Van Lippevelde, W. (2022). Factors explaining adolescent girls' eating habits in urban Benin: A qualitative study. *Adolescents*, 2(2), 205-219.
- Maor, M., & Cwikel, J. (2015). Mothers' strategies to strengthen their daughters' body image. *Feminism & Psychology*, 26(1), 11–29. <https://doi.org/10.1177/0959353515592899>
- Marlowe, F., Apicella, C., & Reed, D. (2005). Men's preferences for women's profile waist-to-hip ratio in two societies. *Evolution and Human Behavior*, 26(6), 458-468.
<https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2005.07.005>
- Marlowe, F., & Wetsman, A. (2001). Preferred waist-to-hip ratio and ecology. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 481-489, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00039-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00039-8).
- Marton, M. (2005): Az idegrendszeri önreprezentáció kérdései. *Pszichológia*, 25, 3–26.
- 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>
- Martz, D.M., Curtin, L., & Bazzini, D.G. (2012). Body image and „Fat talk”. In: T.F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, Vol. 1, Academic Press, Waltham, MA, pp. 120-127.
- Masud, H., Ahmad, M.S., Jan, F.A., & Jamil, A. (2016). Relationship between parenting styles and academic performance of adolescents: mediating role of self-efficacy. *Asia Pacific Educacion Review*, 17, 121–131. <https://doi.org/10.1007/s12564-015-9413-6>
- Mazzeo, S.E., Mitchell, K.S., Bulik, C.M., Aggen, S.H., Kendler, K.S., & Neale, M.C. (2010). A twin study of specific bulimia nervosa symptoms. *Psychological Medicine*, 40(7), 1203–1213. <https://doi.org/10.1017/S003329170999122X>

- McBride, H.L., Kwee, J.L., & Buchanan, M.J. (2017). Women's healthy body image and the mother-daughter dyad. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 51(2).
- 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)
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A., & Holt, K. (2010). Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviors*, 11, 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.01.005>
- McKinley, N.M. (2002). Feminist perspectives and objectified body consciousness. In: Cash TF, Pruzinsky T, eds. *BodyImage. A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press. 55–64.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0272431602022001005>
- Meland, E., Haugland, S., & Bredablik, H.J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342-350. <https://doi.org/10.1093/her/cyl085>
- Menzel, J.E., Schaefer, L.M., Burke, N.L., Mayhew, L.L., Brannick, M.T., & Thompson, J.K. (2010). Appearance-related teasing, body dissatisfaction, and disordered eating: A meta-analysis. *Body Image*, 7(4), 261-270. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.05.004>
- Menzel, J.E. (2012). Teasing, appearance related. In: T.F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, Vol. 1, Academic Press, Waltham, MA, pp. 783-789.
- Mintz, L.B., & Betz, N.E. (1986). Sex differences in the nature, realism, and correlates of body image. *Sex Roles: A Journal of Research*, 15(3-4), 185–195. <https://doi.org/10.1007/BF00287483>
- Moshman, D. (2012). *Adolescent rationality and development: cognition, morality, and identity*. 3rd ed. New York. <https://doi.org/10.4324/9780203835111>
- 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>.
- Nichter, M., & Vuckovic, N. (1994). Fat talk. In: Sault, N. (ed.) *Many Mirrors: BodyImage and Social Relations*, pp. 109–131. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Nierengarten, M.B. (2018). Suicide attempts and ideation among teens are on the rise. *Contemporary Pediatrics*. 35(8), 32-34.
- Obál, A., Pikó, B. (2019). A közösségi média szerepe a megjelenéssel kapcsolatos attitűdök alakulásában serdülő lányok körében. *Psychiátria Hungarica*.34: suppl.93-94.
- O'Dea, J.A. (2004). Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eating Disorders*, 12(3), 225-239. <https://doi.org/10.1080/10640260490481438>
- O'Dea, J.A. (2012). Body image and self-esteem. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 141–147). Elsevier Academic Press.

- Ohring, R., Graber, J.A., & Brooks-Gunn, J. (2002). Girls' recurrent and concurrent body dissatisfaction: Correlates and consequences over 8 years. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 404-415. <https://doi.org/10.1002/eat.10049>
- Olvera, N., & Power, T.G.(2010). Parenting styles and obesity in Mexican American children: A longitudinal study. *Journal of Pediatric Psychology*, 35(3), 243-249. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsp071>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.12.006>
- Parker, G., Hadzi-Pavlovic, D., Greenwald, S., & Weissman, M. (1995). Low parental care as a risk factor to lifetime depression in a community sample. *Journal of Affective Disorders*, 33(3), 173–180. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(94\)00086-o](https://doi.org/10.1016/0165-0327(94)00086-o)
- Paxton SJ. Evidence, Understanding and Policy: A Perspective from Psychology – Prevention, Early Intervention and Treatment of Body Image Problems. *Body Image: Evidence, Policy, Action. Report of a Multidisciplinary Academic Seminar on Behalf of the Government Equalities Office. United Kingdom; 2003. Available from: https://www.gov.uk/.../uploads/.../Susan_Paxton_-_Body_Image_Seminar__3_.docx. [Last accessed on 2017 Dec 16].*
- Paxton, S.J., Eisenberg, M.E., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a five-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.888>
- Pellerone, M., Ramaci, T., Granà, R., & Craparo, G. (2017). Identity development, parenting styles, body uneasiness, and disgust toward food. A perspective of integration and research. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 14(4), 275–286.
- Pérez-Fuentes, M., Molero Jurado, M., Gázquez Linares, J.J., Oropesa Ruiz, N.F., Simón Márquez, M., & Saracostti, M. (2019). Parenting practices, life satisfaction, and the role of self-esteem in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 40–45. <https://doi.org/10.3390/ijerph16204045>
- Perry, J.A., Silvera, D.H., Neilands, T.B., Rosenvinge, J.H., & Hanssen, T. (2008). A study of the relationship between parental bonding, self-concept and eating disturbances in Norwegian and American college populations. *Eating Behaviors*, 9(1), 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2007.01.007>
- Peterson, R.D., Tantleff-Dunn, S., & Bedwell, J.S. (2006). The effects of exposure to feminist ideology on women's body image. *Body Image*, 3(3), 237–246. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.05.004>
- Petroski, E.L., Pelegri, A., & Glaner, M.F. (2012). Reasons and prevalence of body image dissatisfaction in adolescents. *Cien Saude Colet*, 17(4), 1071–1077.
- Phares, V., Steinberg, A.R., & Thompson, J.K. (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(5), 421-429. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000037634.18749.20>
- Piko, B.F., & Balázs, M.Á. (2012a). Authoritative parenting style and adolescent smoking and drinking. *Addictive Behaviors*, 37, 353–358. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.11.022>

- Piko, B.F., & Balázs, M.Á. (2012b). Control or involvement? Relationship between authoritative parenting style and adolescent depression. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 21, 149–155. <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0246-0>
- Pikó, B., & Obál, A. (2018). A testképpel összefüggő és pszichológiai tényezők szerepe a serdülő lányok médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdjeiben. *Magyar Pedagógia*, 118(4), 309–325. <https://doi.org/10.17670/MPed.2018.4.309>
- Pikó, B., Kiss, H., & Grácz, 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>
- 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. <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. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.05.011>
- Pukánszky, J. (2012). A média által közvetített soványságideál internalizációja és a szülői hatások a testképre. In *Nemzedékek együttműködése a tudományban. Professzorok az Európai Magyarországért Egyesület.* 42–46. <http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/16762/7/2243276.pdf>
Utolsó letöltés: 2020. 12. 16
- 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.
- Quick, V., Nansel, T.R., Liu, D., Lipsky, L.M., Due, P., & Ianotti, R.J. (2014). Body size perception and weight control in youth: 9-year international trends from 24 countries. *International Journal of Obesity*, 38(7), 988–994. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.62>
- Quittkat, H.L., Hartmann, A.S., Düsing, R., Buhmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00864>
- Raboteg-Saric, Z. & Sakic, M. (2013). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research Quality Life*, 9, 749–765. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0>
- 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>
- Resch, M. (2007). Evészavarok a sportban - sport az evészavarokban. *Orvosi Hetilap*, 148(40), 1899–1902. <https://doi.org/10.1556/OH.2007.28123>
- Rhodes, G., Proffitt, F., Grady, J.M., & Sumich, A. (1998). Facial symmetry and the perception of beauty. *Psychonomic Bulletin and Review*, 5(4), 659–669. <https://doi.org/10.3758/BF03208842>
- Ricciardelli, L.A., McCabe, M.P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: Role of parents, friends and the media. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), 189–197. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(00\)00159-8](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00159-8)

- 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>
- Riddervold, S., Haug, E., & Kristensen, S. M. (2023). Sports participation, body appreciation and life satisfaction in Norwegian adolescents: A moderated mediation analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 14034948231184525.
- Rieves, L., & Cash, T. F. (1996). Social developmental factors and women's body-image attitudes. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(1), 63.
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.04.002>
- Rodgers, R.F., Faure, K., & Chabrol, H. (2009). Gender differences in parental influences on adolescent body dissatisfaction and disordered eating. *Sex roles*, 61, 837–49.
<https://doi.org/10.1007/s11199-009-9690-9>.
- Rodgers, R.F., Chabrol, H., & Paxton, S.J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8(3), 208–215. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009>
- Rodgers, R.F. (2012). Body image: Familial influences. In: T.F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, Vol. 1, Academic Press, Waltham, MA, pp. 219-225.
- Rodgers, R.F., Paxton, S.J., & McLean, S.A. (2014). A biopsychosocial model of body image concerns and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 814–823. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0013-7>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Roy, M., & Gauvin, L. (2013). Associations between different forms of body dissatisfaction and the use of weight-related behaviors among a representative population-based sample of adolescents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 18(1), 61-73. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0007-1>
- Rubin, L.S., Nemeroff, C.J., & Russo, N.F. (2004). Exploring feminist women's body consciousness. *Psychology of Women Quarterly*, 28(1), 27–37. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00120.x>
- Rutherford, J., McGuffin, P., Katz, R.J., & Murray, R.M. (1993). Genetic influences on eating attitudes in a normal female twin population. *Psychological Medicine*, 23(2), 425–436.
<https://doi.org/10.1017/s003329170002852x>
- Salafia, E.H.B., Gondoli, D.M., Corning, A.F., McEnery, A.M., & Grundy, A.M. (2007). Psychological distress as a mediator of the relation between perceived maternal parenting and normative maladaptive eating among adolescent girls. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 434-446. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.4.434>
- Salafia, E.H.B., Gondoli, D.M., Corning, A.F., Bucchianeri, M.M., & Godinez, N.M. (2009). Longitudinal examination of maternal psychological control and adolescents' self-competence as predictors of bulimic symptoms among boys and girls. *International Journal of Eating Disorders*, 42(5), 422-428. <https://doi.org/10.1002/eat.20626>
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): Alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259–275. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.7>

- Sawyer, S.M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S., Dick, B., Ezech, A.C., & Patton, G.C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379, 1630-1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
- Schaefer, M.K., & Salafia, E.H.B. (2014). The connection of teasing by parents, siblings, and peers with girls' body dissatisfaction and boys' drive for muscularity: The role of social comparison as a mediator. *Eating Behaviors*, 15(4), 599-608. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.018>
- 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>
- Sebire S.J., Standage M., & Vansteenkiste M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), 189–210. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.189>
- Seibel, F.L., Johnson, W.B. (2001). Parental control, trait anxiety, and satisfaction with life in college students. *Psychological Reports*, 88, 473–480. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.2.473>
- Seligman, M.E.P., & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- Sharpe, T.M., Killen, J.D., Bryson, S.W., Shisslak, C.M., Estes, L.S., Gray, N., Crago, M., & Taylor, C.B. (1998). Attachment style and weight concerns in preadolescent and adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 23(1), 39 – 44. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199801\)23:1<39::aid-eat5>3.0.co;2-2](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199801)23:1<39::aid-eat5>3.0.co;2-2)
- 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. <https://doi.org/10.1177/1359105316634450>
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17–23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004>
- Seibel, F.L. & Johnson, W.B. (2001). Parental control, trait anxiety, and satisfaction with life in college students. *Psychological Reports*, 88(2), 473–480. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.2.473>
- Silva, A.O.D., Diniz, P.R., Santos, M.E., Ritti-Dias, R.M., Farah, B.Q., Tassitano, R.M., & Oliveira, L.M. (2019). Health self-perception and its association with physical activity and nutritional status in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 95, 458-465. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.05.007>
- Singh, D. (1993a). Adaptive significance of female physical attractiveness: The role of waist-to-hip ratio. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 293-307. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.2.293>
- Singh D. (1993b). Body shape and women's attractiveness: The critical role of waist-to-hip ratio. *Human Nature*, 4(3), 297-321. <https://doi.org/10.1007/BF02692203>

- Singh, D., Dixon, B.J., Jessop, T.S., Morgan, B., & Dixon, A.F. (2010). Cross-cultural consensus for waist-hip ratio and women's attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, 31(3), 176-181. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2009.09.001>
- S. Nagy, Z. & Olasz, K. (2010). Az önértékelés és a szenzomotoros testséma kapcsolatának értelmezése az éntudat kialakulásának fényében. *Alkalmazott Pszichológia XII. Évf.3-4. szám*, 69-86, 70 o.
- Snyder, R., & Hasbrouck, L. (1996). Feminist identity, gender traits, and symptoms of disturbed eating among college women. *Psychology of Women Quarterly*, 20(4), 593-598. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00324.x>
- Sonneville, K.R., Rifas-Shiman, S.L., Kleinman, K.P., Gortmaker, S.L., Gillman, M.W., & Taveras, E.M. (2012). Associations of obesogenic behaviors in mothers and obese children participating in a randomized trial. *Obesity*, 20(7), 1449-1454. <https://doi.org/10.1038/oby.2012.43>
- 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. <https://doi.org/10.1038/ijo.2012.68>
- Soohinda, G., Mishra, D., Sampath, H., & Dutta, S. (2019). Body dissatisfaction and its relation to Big Five personality factors and self-esteem in young adult college women in India. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 400. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_367_18
- Spanos, A., Burt, S.A., & Klump, K.L. (2010). Do weight and shape concerns exhibit genetic effects? Investigating discrepant findings. *International Journal of eating Disorders*, 43(1), 29-34. <https://doi.org/10.1002/eat.20666>
- Stamenov, M. I. (2005). Body schema, body image and mirror neurons. In: De Prester, H., Knockaert, V. (eds.): *Body Image and Body Schema*. John Benjamin Publishing Company, Amsterdam. 21-45.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Steinberg, L. (2011). *Adolescence* (9th ed.). US: McGraw Hill.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H.E., & Stein, R.I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 836. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.4.836>
- Stice, E., Nemeroff, C., & Shaw, H. E. (1996). Test of the dual pathway model of bulimia nervosa: Evidence for dietary restraint and affect regulation mechanisms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(3), 340-363. <https://doi.org/10.1521/jscp.1996.15.3.340>
- Stice, E., & Shaw, H.E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 985-993. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00488-9](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00488-9)
- Suisman, J.L., O'Connor, S.M., Sperry, S., Thompson, J.K., Keel, P.K., Burt, S.A., ... & Klump, K.L. (2012). Genetic and environmental influences on thin-ideal internalization. *International Journal of Eating Disorders*, 45(8), 942-948. <https://doi.org/10.1002/eat.22056>
- Suldo, S.M., & Huebner, E.S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 66, 165-195. <https://doi.org/10.1023/b:soci.0000007498.62080.1e>

- Sullivan, H.S. (1997). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton. (Original work published 1953)
- Symons, D. (1979) *The Evolution of Human Sexuality*, Oxford University Press
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia: A cross-cultural study. *Body image*, 2(2), 115-128. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.02.002>
- 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>
- Swami, V. (2011). Evolutionary perspectives on Human Appearance and Body Image. In: Cash, F.T., Smolak, L. (Ed.) *A Handbook of Science, Practice, and Prevention*.(pp20-28) Second Edition, Guilford Press, New York, London.
- Swami, V., & Harris, A.S. (2012). Evolutionary perspectives on physical appearance in Encyclopedia of body image and appearance. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 404-411). London, UK: Academic Press.
- Swami, V., García, A.A., & Barron, D. (2017). Factor structure and psychometric properties of a Spanish translation of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). *Body Image*, 22, 13-17. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.05.002>
- Szabó, P. (2000). Testkép és testvázlat. In: Túry Ferenc és Szabó Pál (eds.): *A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.59-76
- 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. <https://doi.org/10.1556/mental.12.2011.4.4>
- Szabó, R.K., Máth, J., & Sztancsik, V. (2019). A reziliencia és a proaktív megküzdés összefüggéseinek vizsgálata. *Alkalmazott Pszichológia*, 19(4), 73–99. <https://doi.org/10.17627/Alkpszich.2019.4.73>
- Taylor, A., Wilson, C., Slater, A., & Mohr, P. (2011). Perceived parenting style, body dissatisfaction and self-esteem: Associations with overweight and obesity in young children. *Obesity Research & Clinical Practice*, 5, 70. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2011.08.039>
- Taylor, A., Wilson, C., Slater, A., & Mohr, P. (2012). Self-esteem and body dissatisfaction in young children: Associations with weight and perceived parenting style. *Clinical Psychologist*, 16(1), 25-35. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9552.2011.00038.x>
- Tata, P., Fox, J., & Cooper, J. (2001). An investigation into the influence of gender and parenting styles on excessive exercise and disordered eating. *European Eating Disorders Review*, 9(3), 194-206. <https://doi.org/10.1002/erv.394>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 758–765). Elsevier Academic Press.

- Thompson, J.K., Coovert, M.D., & Stormer, S. (1999a). Body image, social comparison and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 43–53. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(199907\)26:1<43::aid-eat6>3.0.co;2-r](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<43::aid-eat6>3.0.co;2-r)
- Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999b). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- 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*, 10(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.001>
- 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>
- Thornhill, R., & Gangestad, S.W. (1999). Facial attractiveness. *Trends in cognitive sciences*, 3(12), 452-460. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(99\)01403-5](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(99)01403-5)
- Tissot, A.M., & Crowther, J.H. (2008). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Risk factors within an integrative model for bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(7), 734–755. <https://doi.org/10.1521>
- Túry, F., & Pászthy, B. (2008). *Evészavarok és testképzavarok*. Pro Die kiadó.
- 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>
- Tylka, T.L. (2019). Body appreciation. In T. L. Tylka & N. Piran (Eds.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions* (pp. 22–32). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0003>
- Uchôa, F.N.M., Uchôa, N.M., Daniele, T.M.D.C., Lustosa, R.P., Garrido, N.D., Deana, N.F., Aranha, Á.C.M., & Alves, N. (2019). Influence of the mass media and body dissatisfaction on the risk in adolescents of developing eating disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1508. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091508>
- Urke, H.B., Holsen, I., & Larsen, T. (2021). Positive youth development and mental well-being in late adolescence: the role of body appreciation. Findings from a prospective study in Norway. *Frontiers in Psychology*, 12, 696198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696198>
- Xinaris, S., & Boland, F.J. (1990). Disordered eating in relation to tobacco use, alcohol consumption, self-control, and sex-role ideology. *International Journal of Eating Disorders*, 9(4), 425-433. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199007\)9:4<425::AID-EAT2260090409>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199007)9:4<425::AID-EAT2260090409>3.0.CO;2-M)
- 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>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.11.001>
- Yeung, J.W., Cheung, C.K., Kwok, S.Y., & Leung, J.T. (2016). Socialization effects of authoritative parenting and its discrepancy on children. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1980–1990. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0353-x>
- Yu, J., Putnick, D.L., Hendricks, C., & Bornstein, M.H. (2019). Long-term effects of parenting and adolescent self-competence for the development of optimism and neuroticism. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(9), 1544–1554. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0980-9>
- Van den Berg, P., Thompson, J.K., Brandon, K.O., & Covert, M. (2002). The Tripartite Influence Model of body image and eating disturbance: a covariance structural modeling investigation testing the mediational role of comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007–1020. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00499-3)
- 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>
- Van Petegem, S., Zimmer-Gembeck, M.J., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Brenning, K., Mabbe, E., ... & Zimmermann, G. (2017). Does general parenting context modify adolescents' appraisals and coping with a situation of parental regulation? The case of autonomy-supportive parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 26(9), 2623–2639. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0758-9>
- Vartanian, L.R. (2000). Revisiting the imaginary audience and personal fable constructs of adolescent egocentrism: A conceptual review. *Adolescence*, 35, 639-661. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/619656844>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>
- Wade, T., Martin, N.G., & Tiggemann, M. (1998). Genetic and environmental risk factors for the weight and shape concerns characteristic of bulimia nervosa. *Psychological Medicine*, 28(4), 761–771. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006989>
- Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564-590. <https://doi.org/10.1111/jora.12084>
- Webb, J., Wood-Barcalow, N.L., & Tylka, T.L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130–145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
- Webb, J.B., Rogers, C.B., Etzel, L., & Padro, M.P. (2018). "Mom, quit fat talking—I'm trying to eat (mindfully) here!": Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in collegewomen. *Appetite*, 126, 169–75. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.003>
- 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>

- 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.
- Westerberg-Jacobson, J., Edlund, B., & Ghaderi, A. (2010). Risk and protective factors for disturbed eating: a 7-year longitudinal study of eating attitudes and psychological factors in adolescent girls and their parents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 15, e208-e218. <https://doi.org/10.1007/BF03325302>
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0025618>
- Wood, J.V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
- 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>
- Zhang, H., Song, J., Zhao, Y., Brytek-Matera, A., & He, J. (2022). Is the relationship between BMI and body appreciation explained by body dissatisfaction and body image inflexibility among older adults? A study among older Chinese men and women. *Body Image*, 40, 110-115. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.11.006>

TÁBLÁZATOK, ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. táblázat A testkép összetevői (S. Nagy és Olasz, 2010) 70. o.
2. táblázat A pozitív testkép jellegzetességei (Tylka, 2012, 657. o. alapján, saját szerkesztés)
3. táblázat A vizsgálatban alkalmazott skálák megbízhatósági mutatói
4. táblázat A minta antropometriai változóinak leíró statisztikája
5. táblázat A minta egészséggel kapcsolatos változóinak leíró statisztikája
6. táblázat A minta pszichológiai változóinak leíró statisztikája
7. táblázat A tanulók által észlelt szülői nevelési stílus leíró statisztikája
8. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák leíró statisztikája
9. táblázat A testbecsülés és az antropometriai faktorok összefüggései
10. táblázat A testbecsülés és egészséggel kapcsolatos összefüggései
11. táblázat A testbecsülés és a pszichológiai tényezők összefüggései
12. táblázat A testbecsülés és a családdal kapcsolatos tényezők összefüggései
13. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák és az antropometriai változók közötti korreláció
14. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák és egészséggel kapcsolatos tényezők közötti korreláció
15. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák családdal kapcsolatos változók korrelációi
16. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdskálák és pszichológiai változók korrelációi
17. táblázat A szülői nevelési stílus és a pszichológiai tényezők összefüggései
18. táblázat A testbecsülés és antropometriai változók regresszióelemzése
19. táblázat A testbecsülés és egészséggel kapcsolatos változók regresszióelemzése
20. táblázat A testbecsülés és a családdal kapcsolatos változók regresszióelemzése
21. táblázat A pszichológiai változók többváltozós lineáris regresszió-elemzése a szülői nevelési stílus változói függvényében
22. táblázat A megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök skáláinak regresszió-analízise (stepwise módszer)
23. táblázat A testbecsülés és pszichológiai, egészséggel illetve testsúllyal kapcsolatos változók többszörös regressziós analízise
24. táblázat A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a média internalizáció és az önértékelés közötti kapcsolatban
25. táblázat A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatban
26. táblázat A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúra (jelen/múlt) és saját testalkat értékelése közötti kapcsolatban

- 1. ábra** Serdülő lányok testképének kialakulásával összefüggő tényezők integrált modellje (Wertheim és Paxton, 2012, 189 o., saját fordítás)
- 2. ábra** A testkép dimenziói, meghatározó faktorai és folyamata (Cash, F.T. és Smolak, L., 2011, 41. o., saját fordítás)
- 3. ábra** A testtel való elégedetlenség rizikófaktorainak bio-pszicho-szociális modellje (Paxton, 2003, 5. o., saját fordítás)
- 4. ábra** A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a média internalizáció és az önértékelés közötti kapcsolatban
- 5. ábra** A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúrázás (múlt/jelen) és az önértékelés közötti kapcsolatban
- 6. ábra** A testbecsülés mediáló hatásának vizsgálata a fogyókúra (jelen/múlt) és saját testalkat értékelése közötti kapcsolatban
- 7. ábra** A negatív/pozitív egészségmagatartás, a médiahatás, a testbecsülés és a pszichológiai tényezők közötti összefüggések SEM elemzése

MELLÉKLET

KÉRDŐÍV-CSOMAG

Kedves Tanuló!

Arra szeretnék kérni, hogy töltsd ki az alábbi kérdőíveket, mellyel segítesz bennünket abban, hogy többet megtudjunk arról, hogyan vélekednek a fiatalok testükről. Kérünk, figyelmesen olvasd el a kérdéseket és a hozzájuk tartozó válaszokat, és válaszd ki a Rád legjellemzőbbet. Kérünk, válaszolj minden kérdésre, minden sorban.

A kérdőívre NE ÍRD RÁ A NEVED! A válaszaid titokban maradnak, az iskolában senki sem nézheti meg a kitöltött kérdőívet. A válaszok statisztikai úton kerülnek feldolgozásra, a személyes azonosítás nem lehetséges.

Együttműködésed nagyon nagy segítség számunkra!

Kutatásvezető: Obál Annabella

obalannabella@gmail.com

Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar

Magatartástudományi Intézet

1. Nem:
fiú ___ lány ___
2. Milyen típusú iskolába jársz?
Gimnázium ___ Szakközépiskola ___
Szakmunkásképző ___ Felsőoktatási intézmény ___
3. Középiskola hányadik osztályába jársz? ___
4. Középiskolai szakirányod neve? _____
5. Kor: _____
6. Testmagasság: _____ cm
7. Testsúly: _____ kg
8. Van-e a családban elhízás?
Igen ___
Nem ___
Ha igen, ki az (pl. anya, apa, nagymama stb.)? _____
9. Van-e a családban evési zavarral küzdő (pl. anorexia, bulimia, stresszevés, stb.)?
Igen ___
Nem ___
Ha igen, ki az (pl. anya, apa, nagymama, stb.)? _____
Ha igen, milyen típusú evési zavarral küzd? _____
10. Sportolsz-e az iskolai kötelező testnevelési órákon kívül?
Igen ___
Nem ___
11. Ha igen milyen rendszerességgel?
Heti 1 alkalom, kb. 60 perc ___
Heti 2-3 alkalom ___
Heti 4-5 alkalom ___
Heti 6-7 alkalom ___
12. Szüleid legmagasabb iskolai végzettsége:
Apa: Általános iskola ___
Szakmunkásképző ___
Érettségi ___
Felsőfokú képesítés ___
Főiskola/egyetem ___
Anya: Általános iskola ___
Szakmunkásképző ___
Gimnázium ___
Felsőfokú képesítés ___
Főiskola/egyetem ___

13. Családodat anyagi szempontból melyik társadalmi rétegbe sorolnád?
Alsó osztály ___
Alsó-középosztály ___
Középosztály ___
Felső-középosztály ___
Felső osztály ___
14. Mi a szüleid tényleges családi állapota?
Házas ___
Elvált ___
Özvegy ___
Élettársak ___
15. Az elmúlt 3 hónapban kb. mennyit dohányoztál?
Egyáltalán nem ___
Csak néha egyet-egyet ___
1-5 szálat naponta ___
6-10 szálat naponta ___
11-20 szálat naponta ___
20 szálnál többet naponta ___
16. Az elmúlt 3 hónapban hányszor fogyasztottál alkoholt?
Egyszer sem ___
1-2-szer ___
3-9-szer ___
10-19-szer ___
20-39-szer ___
Több, mint 40-szer ___
17. Az elmúlt 3 hónapban hányszor ittál nagyobb mennyiségű (több pohár) alkoholt?
Egyszer sem ___
1-szer ___
2-szer ___
3-5-ször ___
6-9-szer ___
10-szer vagy ennél többször ___
18. Milyennek tartod egészségi állapotodat a hasonló korúakkal összehasonlítva?
Kiváló ___
Jó ___
Elfogadható ___
Rossz ___

19. Az elmúlt 3 hónapban milyen mértékben figyeltél oda az étkezésedre, azaz próbáltál egészségesen táplálkozni?

Egyáltalán nem ___

Egy kissé ___

Időnként ___

Legtöbbször ___

Mindig ___

20. Fogyókúrázol-e jelenleg?

Igen ___

Nem ___

21. Fogyókúráztál-e már életedben?

Igen ___

Nem ___

Kérjük, olvasd el figyelmesen a következő állításokat, és karikázd be azt a számot, amely a legjobban tükrözi az állítással való egyetértésed mértékét!

- 1: Egyáltalán nem értek egyet
 2: Inkább nem egyetértek
 3: Semleges az álláspontom az állítással kapcsolatban
 4: Inkább egyetértek
 5: Teljes mértékben egyetértek

1. A TV-műsorok fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
2. Úgy érzem, hogy a TV-adások, illetve a magazinok nyomást gyakorolnak rám, hogy fogyjak.	1	2	3	4	5
3. Nem törődöm azzal, hogy a testem úgy néz-e ki, mint a TV-ben szereplő embereké.	1	2	3	4	5
4. Összehasonlítom a testemet a TV-ben szereplő emberek testével.	1	2	3	4	5
5. A TV-reklámok fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
6. Nem érzem úgy, hogy a TV vagy a magazinok nyomást gyakorolnak rám, hogy csinosan nézzek ki.	1	2	3	4	5
7. Bárcsak úgy nézne ki a testem, mint a magazinokban szereplő modelleké!	1	2	3	4	5
8. Összehasonlítom a megjelenésemet a TV- és mozi sztárok megjelenésével.	1	2	3	4	5
9. A TV-ben sugárzott videoklipek nem tartoznak a fontos információforrások közé, ami a divatot és a vonzóságot illeti.	1	2	3	4	5
10. Úgy érzem, hogy a TV és a magazinok nyomást gyakorolnak rám, hogy sovány legyek.	1	2	3	4	5
11. Bárcsak úgy nézne ki a testem, mint a filmekben szereplő embereké!	1	2	3	4	5
12. Nem hasonlítom össze a testemet a magazinokban megjelenő emberek testével.	1	2	3	4	5
13. A magazinok cikkei nem fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
14. Úgy érzem, hogy a TV vagy a magazinok nyomást gyakorolnak rám, hogy a testem tökéletes legyen.	1	2	3	4	5
15. Bárcsak úgy néznék ki, mint a videoklipekben szereplő modellek!	1	2	3	4	5
16. Összehasonlítom a megjelenésemet a magazinokban szereplő emberek megjelenésével.	1	2	3	4	5
17. A magazinok reklámjai fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
18. Úgy érzem, hogy a TV vagy a magazinok nyomást gyakorolnak rám, hogy diétázzak.	1	2	3	4	5
19. Nem vágyom arra, hogy olyan kisportoltan nézzek ki, mint a magazinokban látható emberek.	1	2	3	4	5
20. Összehasonlítom a testemet a jó alakú emberek testével.	1	2	3	4	5

- 1: Egyáltalán nem értek egyet
 2: Inkább nem egyetértek
 3: Semleges az álláspontom az állítással kapcsolatban
 4: Inkább egyetértek
 5: Teljes mértékben egyetértek

21. A magazinok képei fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
22. Úgy érzem, hogy a TV, illetve a magazinok nyomást gyakorolnak rám, hogy testgyakorlást végezzek.	1	2	3	4	5
23. Bárcsak olyan kisportolt lennék, mint a sportcsillagok!	1	2	3	4	5
24. Összehasonlítom a testemet a kisportolt emberek testével.	1	2	3	4	5
25. A mozifilmek fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
26. Úgy érzem, hogy a TV, illetve a magazinok nyomást gyakorolnak rám, hogy megváltoztassam a megjelenésemet.	1	2	3	4	5
27. Nem törekszem arra, hogy úgy nézzek ki, mint a TV-ben szereplő emberek.	1	2	3	4	5
28. A mozicsillagok nem fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
29. A híres emberek fontos információforrások a divatról és arról, hogy mi a vonzó.	1	2	3	4	5
30. Arra törekszem, hogy úgy nézzek ki, mint a sportolók.	1	2	3	4	5

Jelöld X-el, hogy mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal!

- 1: Egyáltalán nem értek egyet
 2: Nem értek egyet
 3: Egyetértek
 4: Teljesen egyetértek

1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.	1	2	3	4
2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.	1	2	3	4
3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam	1	2	3	4
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.	1	2	3	4
5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.	1	2	3	4
6. Jó véleménnyel vagyok magamról.	1	2	3	4
7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.	1	2	3	4
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.	1	2	3	4
9. Időnként értéktelennek érzem magam.	1	2	3	4
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.	1	2	3	4

A hét fokozatú skála segítségével jelöld be, hogy mennyire értesz egyet ezekkel az állításokkal!

1. Az életem a legtöbb szempontból közel van az általam elképzelthez.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7	

2. Az életkörülményeim kiválóak.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7	

3. Elégedett vagyok az életemmel.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7	

4. Eddig megkaptam az élettől a fontos dolgokat, amiket akartam.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7	

5. Ha még egyszer újraélhetném az életemet, szinte semmit sem változtatnék.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek	
1	2	3	4	5	6	7	

**Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? Jelöld X-szel a rád legjellemzőbb állítást!
(Csak egy választ jelölj meg!)**

Mi jellemző az anyukádra?	Nem ilyen	Egy kicsit ilyen	Nagyon ilyen	Pontosan ilyen
1. Mindig megmondja nekem, mit kell tennem.				
2. Szabályokat állít fel, anélkül, hogy megkérdezne.				
3. Segít, hogy jobban érezzem magam, amikor feldúlt vagyok.				
4. Túlságosan elfoglalt ahhoz, hogy beszélgessen velem.				
5. Meghallgatja, amit mondani szeretnék.				
6. Olyannak szeret, amilyen vagyok.				
7. Leginkább akkor szeret, amikor jól végzem a munkámat.				
8. Tudni akar a problémáimról.				
9. Elégedett a viselkedésemmel.				
10. Szabályokat állít fel, amelyeket követnem kell.				
11. Közli velem az időpontot, amikor haza kell érkezennem.				
12. Biztos akar lenni abban, hogy oda megyek, ahová neki mondom.				
13. Biztos akar lenni abban, hogy időben fekszem le.				
14. Megkérdi, hogyan töltöm el az időmet a barátaimmal.				
15. Tudja, hogy hol tartózkodom iskola után.				
16. Ellenőrzi, hogy elkészítettem-e a házi feladatomat.				

**Mennyire értesz egyet az alábbi állításokkal? Jelöld X-szel a rád legjellemzőbb állítást!
(Csak egy választ jelölj meg!)**

Mi jellemző az apukádra?	Nem ilyen	Egy kicsit ilyen	Nagyon ilyen	Pontosan ilyen
1. Mindig megmondja nekem, mit kell tennem.				
2. Szabályokat állít fel, anélkül, hogy megkérdezne.				
3. Segít, hogy jobban érezzem magam, amikor feldúlt vagyok.				
4. Túlságosan elfoglalt ahhoz, hogy beszélgessen velem.				
4. Meghallgatja, amit mondani szeretnék.				
5. Olyannak szeret, amilyen vagyok.				
6. Leginkább akkor szeret, amikor jól végzem a munkámat.				
7. Tudni akar a problémáimról.				
8. Elégedett a viselkedésemmel.				
9. Szabályokat állít fel, amelyeket követnem kell.				
10. Közli velem az időpontot, amikorra haza kell érkezennem.				
11. Biztos akar lenni abban, hogy oda megyek, ahová neki mondom.				
12. Biztos akar lenni abban, hogy időben fekszem le.				
13. Megkérdi, hogyan töltöm el az időmet a barátaimmal.				
14. Tudja, hogy hol tartózkodom iskola után.				
15. Ellenőrzi, hogy elkészítettem-e a házi feladatomat.				

Kérlek, jelöld be, mennyire igazak Rád a következő állítások!

	Soha	Ritkán	Néha	Gyakran	Mindig
1. Tisztelem a testemet.					
2. Jó érzésem van a testemmel kapcsolatban.					
3. Úgy érzem, van legalább pár jó tulajdonsága a testemnek.					
4. Pozitívan viszonyulok a testemhez.					
5. Odafigyelek a testem szükségleteire.					
6. Szeretem a testem.					
7. Értékelem/becsülöm a testem egyediségét és sajátosságait.					
8. A viselkedésem pozitív viszonyulást tükröz a testemhez, pl.emelt fővel járok és mosolygok.					
9. Kellemesen érzem magam a testemben.					
10. Szépnek érzem magam, még akkor is, ha különbözöm a médiában megjelenő vonzó emberektől (pl.modellek, színésznők, színészek).					

Az alábbiakban olyan állításokat találsz, melyek az egyes élethelyzetekre adott válaszainkat, reakcióinkat jellemzik. Jelöld meg, hogy mennyire igazak Rád az adott állítások, attól függően, hogyan éled meg az adott szituációt, hogyan érzel az adott helyzettel kapcsolatban!

	Egyáltalán nem igaz	Alig igaz	Valamennyir e igaz	Teljesen igaz
1. Olyan ember vagyok, aki a kezébe veszi a dolgok irányítását.				
2. Próbálom hagyni, hogy a dolgok maguktól haladjanak.				
3. Miután elértem egy célt, keresek egy másikat, ami nagyobb kihívást jelent számomra.				
4. Szeretem a kihívásokat, és legyőzni a lehetetlent.				
5. Látom magam előtt az álmaimat, és megpróbálom elérni azokat.				
6. Számos akadály ellenére is, általában elérem, amit akarok.				
7. Igyekszem pontosan meghatározni, hogy mire van szükségem a sikerhez.				
8. Mindig megtalálom a módját az akadályok legyőzésének, igazán semmi nem állhat az utamba.				
9. Gyakran sikertelennek látom magam, ezért nem remélek túl sokat.				
10. Ha megpályázok egy állást, elképzelem magam, ahogy betöltöm azt.				
11. A nehézségeket is tudom pozitív élményként értelmezni.				
12. Ha valaki azt mondja, hogy nem vagyok képes valamire, akkor én azt feltétlenül megcsinálom.				
13. Ha problémával szembesülök, megteszem a megoldására irányuló első lépéseket.				
14. Amikor problémám van, gyakran úgy érzem, hogy csak vesztésként jöhetek ki a helyzetből/ csak vesztés lehetek ebben a helyzetben.				

Az alábbiakban 10 állítást találsz. Egy 5 fokozatú skálán karikázd be, hogy mennyire értesz egyet ezekkel az állításokkal!

- 1: Egyáltalán nem értek egyet
- 2: Inkább nem egyet értek
- 3: Nem tudom eldönteni
- 4: Valamennyire egyetértek
- 5: Teljesen egyetértek

1. Ha bizonytalan vagyok valamiben, akkor rendszerint a legjobb kimenetelben bízom.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

2. Könnyen tudok relaxálni.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

3. Az én esetemben, ha valami elromolhat, akkor valóban el is romlik.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

4. Mindig optimista vagyok a jövővel kapcsolatban.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

5. Nagyon szeretek a barátaimmal lenni.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

6. Fontos, hogy találjak magamnak elfoglaltságot.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

7. Szinte soha nem várom azt, hogy rendben menjenek a dolgok.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

8. Nem egykönnyen izgatom fel magam.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

9. Ritkán számítok arra, hogy jó dolgok történhetnek velem.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	

10. Összességében inkább jó, mint rossz dolgokra számítok.

Egyáltalán nem értek egyet						Teljesen egyetértek
	1	2	3	4	5	



1. Válaszd ki a fenti képek közül azt, amelyik a megítéléсед szerint a leginkább hasonlít hozzád.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. Hányas számú alakot tartod ideálisnak számodra?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. Hányas számú alakot tartod ideálisnak általában a nők számára?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

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>

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálás köszönetem szeretném kifejezni témavezetőmnek, Prof. Dr. Pikó Bettinának, aki végtelen türelemmel kísérte és segítette kutatásunk és a disszertáció létrejöttének folyamatát. Köszönöm a Magatartástudományi Intézetben dolgozó munkatársaimnak, hogy kitartó támogatásukkal, biztatásukkal segítettek engem a cél felé vezető úton.

Köszönöm családom és barátaim bátorítását és szeretetét, amely erőt adott a folyamat nehezebb időszakában is.