

A karcsúságideál internalizációja és a testkép kapcsolata fiatal felnőtt nők körében

A média mint a testi megjelenésre vonatkozó kulturális elvárások jelentős közvetítő közege, realiztikusnak és bárki számára könnyen elérhetőnek tünteti fel bemutatott légiesen karcsú testideálokat. Főként a női médiafogyasztók esetében, a médiahasználat társas összehasonlítást eredményezhet, mely során minél nagyobb különbséget észlelnek a saját testük és az idealizált testek között, annál nagyobb mértékű testi elégedetlenséget tapasztalhatnak, különösen, ha a karcsú testideál internalizált. A karcsú ideálok ismételt expozíciója elősegítheti a karcsúságideál internalizációját, amely a testi elégedetlenség növekedését eredményezheti.

Az internalizáció folyamatában kulcsfontosságú tényezőt jelent a szociális megerősítés, mely a média mellett érkezik a családtagok és kortársak irányából is. Jelen vizsgálat célja, hogy fiatal felnőtt nők körében feltérképezzük a karcsú testideálokat közvetítő médiahasználatból töltött idő valamint a testtel való elégedetlenség kialakulása közti kapcsolatot. Feltételeztük, hogy azok a fiatal nők, akik több időt töltenek karcsúságot közvetítő médiahasználatból, nagyobb mértékben internalizálják a karcsúságideált, ami negatív hatást gyakorol a testképre. Továbbá feltételeztük, hogy azoknál a személyeknél, akik internalizálták a karcsú testideált, fokozott diszkrepancia figyelhető meg a valódinak és ideálisnak vélt testképek között. A keresztmetszeti kérdőíves kutatásban 355 hallgató (életkor: 18–25 év) vett részt, a következő kérdőívek kerültek felhasználásra: Testi attitűdök tesztje (BAT), Karcsúság iránti készlet skála (EDI), Testtel való elégedetlenség skála (EDI), Fallon-Rozin emberalakrajzok tesztje, Megjelenéssel kapcsolatos szociokulturális attitűdök Kérdőív-3 (SATAQ-3). A lineáris regresszióanalízis eredményei szerint a testtel való elégedetlenség prediktora a nagyobb BMI és a karcsúságideál internalizációja, azonban a médiahasználatból töltött idő jelen mintán nem gyakorolt rá hatást, kivéve a sorozatnézéssel töltött idő esetében találtunk csekély hatást. Az internalizáció mértéke szignifikáns összefüggést mutatott a vizsgálati mintában szereplő hallgatók testi elégedetlenségével, azonban az internalizáció mértéke és az ideálisnak ítélt és jelenlegi testképek különbsége között fordított összefüggést tapasztaltunk. Tehát a jelen vizsgálati mintára jellemzően elmondható, hogy minél nagyobb mértékben internalizálta az egyén a karcsúságideált, annál kisebb volt az aktuális és ideális testkép közötti különbség.

Elméleti háttér

A testkép az egyén saját testhez kapcsolódó észleleteit (például test mérésére vonatkozó becslések), érzéseit (például testalakhoz és mérethez fűződő érzelmek) és gondolatait (például a test vonzerejét megítélő érzések) tartalmazza (Grogan, 2006), így olyan

konstruktként kezelendő, mely pszichológiai (kognitív, affektív élmények), neurofiziológiai (perceptuális élmények) és viselkedéses (például a test ellenőrzése) elemekből áll (Probst, Pieters és Vanderlinen, 2008). Azonban a testképre nem lehet szigorúan állandó vonásként tekinteni, mivel olyan kontextuális hatások, mint a médián keresztül közvetített üzenetek, átmenetileg, vagy akár hosszú távon is, befolyást gyakorolhatnak rá (Cash, 2002).

A testképzavarok jelentős szerepet játszhatnak a táplálkozási zavarok kialakulásában: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa egyik vezető tünete a testképzavar. A testkép az önértékelés és énkép lényeges meghatározójaként szoros kapcsolatot mutat a pszichés jólléttel és a testi egészséggel egyaránt (Túry és Szabó, 2000). A testi elégedetlenség továbbá együtt járhat depresszióval, alacsony önértékeléssel, diétázással, kényszerevéssel, valamint egyéb étkezési zavarok előrejelzője lehet (Stice, 2002; Field és mtsai, 2001; Grogan, 1999).

Spitzer, Henderson és Zivian (1999) vizsgálatában az egyetemisták több mint 80 százaléka számolt be testi elégedetlenségről, mely alátámasztja a nyugati kultúrákban megfigyelhető széleskörű, normatív testi elterjedtség jelenségét. A testi megjelenéssel és testsúllyal való elégedetlenséget napjainkban a nőiség élményéhez hozzátartozó természetes jelenséggé tartják számon (Rodin, 1985). A testi elégedetlenség megléte azonban nem minden esetben jár együtt étkezési zavarokkal, mivel számos nőnek a testi elégedetlenség megléte ellenére sincsenek evészavarokra utaló tünetei (Tylka, 2004). Bucchianeri és munkatársai (2013) tízéves longitudinális vizsgálatában gyermekkortól kezdődően a testi elégedetlenség növekedését tapasztalták, mely a növekedéssel és fejlődéssel párhuzamosan folyamatosan nő. Eredményeik szerint mindkét nemnél fiatal felnőttkorban tapasztalható a legkifejezettebb testi elégedetlenség. Az elégedetlenség mértékének emelkedését a BMI növekedésével magyarázták, mivel kontrollált BMI mellett a testi elégedetlenség szignifikáns növekedése nem volt tapasztalható.

A testi megjelenésre vonatkozó kulturális elvárások közvetítésében jelentős szerepet játszik a média (Tiggemann, 2002), hatást gyakorolva az egyén testképére. Az médiában bemutatott idealizált, légiésen karcús női testeket realisztikusnak és bárki számára könnyen elérhetőnek tüntetik fel (Thompson és mtsai, 1999). Tiggemann (2002) a médiahasználatot követő testi elégedetlenség növekedésére hívja fel a figyelmet, mely rövid távon fejt ki hatását, azonban az ismétlődések megerősíthetik és fenntarthatják a negatív testi attitűdöket. Továbbá összegezte azon kutatások eredményeit, melyek megerősítették a médiával töltött idő növekedésével miként fokozódik az egyén testi elégedetlensége. Mivel a női identitás hangsúlyos tényezője a megjelenés, fokozott distresszt okozhat az aktuális testi megjelenés és a médiában bemutatott idealizált testek közötti diszkrépancia észlelése: minél nagyobb különbséget észlel az egyén, annál nagyobb mértékben fokozódik a saját testével való elégedetlensége (Halliwell és Dittmar, 2006). Muennig és munkatársai (2008) szerint a valódi és ideális testsúly közti diszkrépancia erősebb prediktora a testi és lelki egészségnek, mint a BMI. A média emellett indirekt módon meghatározhatja a férfiak elvárásait az ideális női test megjelenésére vonatkozóan (Hargreaves és Tiggemann, 2003).

A karcúság jelentősen felértékelődött a nyugati kultúrában, míg a túlsúly gyakran stigmatizált (Túry és Szabó, 2000), melyet a személyiség defektusaival és az alacsony önkontrollal állítanak párhuzamba (Puhl és Heuer, 2009). A médiában megjelenített karcúsárideál gyakran asszociálódik a boldogsággal és sikerrel, míg az elhízott emberek ábrázolása előnytelen megjelenéssel és depresszióval kapcsolódik össze (Forgács, 2008), mely azt a hiedelmet alakíthatja ki, hogy a boldogság feltétele a testsúlycsökkenésben és a testideálokhoz hasonlító testi megjelenésben rejlik.

Azonban annak ellenére, hogy a széleskörű médiahasználat miatt a legtöbb nő hasonló médiahatásoknak van kitéve, ez mégsem jelenti azt, hogy minden nő elégedetlen

lenne a testével. A médiaüzenetekre irányuló érzékenységet fokozhatja a nagyobb BMI, a meglévő étkezési zavar, a testtel való fokozott elégedetlenség, a saját test felé forduló figyelem, illetve a társas összehasonlításra való hajlam (Tiggemann, 2002). Monroe és Huon (2005) is hangsúlyozza, a televíziózás önmagában nem hat negatívan a testképre, a műsorok megválogatása azonban befolyásolhatja a testképre mért hatást: az idealizált testeket bemutató és hangsúlyozó médiatartalmak káros hatást gyakorolhatnak a testképre. A saját testtel kapcsolatos attitűdök szintén befolyásolhatják a média képeinek percepcióját: King, Touyz és Charles (1998) vizsgálatában azok a nők, akik testükkel elégedetlenek voltak, a média által közvetített sovány nőt a valóságosnál még soványabbnak észlelték, mint azok, akik nem mutattak testi elégedetlenséget. A kutatók véleménye szerint a médiatartalmak torzított percepciója lényeges szerepet játszhat a testi elégedetlenség állandósulásában.

A testképzavarok és a táplálkozási zavarok kialakulásában három fő szociokulturális forrás szerepét hangsúlyozzák Thompson és munkatársai (1999), melyek a következők: a kortársak, a szülők és média. Ahhoz, hogy a három fő hatás érvényesüljön, két mechanizmus megléte szükséges: (1) a mások külsejével való összehasonlítási hajlam, mely kapcsolatba hozható a diétázás, a testi elégedetlenség és a bulimiás tünetek növekedésével, valamint (2) a megjelenésre vonatkozó szociokulturális testideálok internalizációja.

Az internalizáció testképre gyakorolt hatását hangsúlyozza Thompson és Stice (2001): a karcsúságideál internalizációja esetén a sovány nő médiában történő expozíciója fokozza a testi elégedetlenségét. Amennyiben a személy internalizációja a szépségre és testi vonzerőre vonatkozó szociális standardokat, növekszik testképzavarok és étkezési zavarok előfordulásának esélye. Azonban az internalizáció önmagában nem feltétlen vezet evészavarokhoz, de kockázati faktorként tartják számon (Thompson és Stice, 2001). Keresztmetszeti kutatások metaanalízise alapján Cafri és munkatársai (2005) közepes illetve erős mértékű kapcsolatot találhat az internalizáció és a testi elégedetlenség között. Longitudinális kutatásokkal szintén alátámasztották, hogy a karcsúságideál internalizációja, különösen nőknél, a testi elégedetlenség szignifikáns növekedésének prediktora. Myers és munkatársai (2012) vizsgálati eredményei szerint azok a nők, akikre a karcsúságideál internalizációja nagyobb mértékben volt jellemző, gyakrabban éltek a társas összehasonlítás lehetőségével.

Monroe és Huon (2005) is hangsúlyozza, a televíziózás önmagában nem hat negatívan a testképre, a műsorok megválogatása azonban befolyásolhatja a testképre mért hatást: az idealizált testeket bemutató és hangsúlyozó médiatartalmak káros hatást gyakorolhatnak a testképre. A saját testtel kapcsolatos attitűdök szintén befolyásolhatják a média képeinek percepcióját: King, Touyz és Charles (1998) vizsgálatában azok a nők, akik testükkel elégedetlenek voltak, a média által közvetített sovány nőt a valóságosnál még soványabbnak észlelték, mint azok, akik nem mutattak testi elégedetlenséget. A kutatók véleménye szerint a médiatartalmak torzított percepciója lényeges szerepet játszhat a testi elégedetlenség állandósulásában.

Célok és hipotézisek

A vizsgálat célja, hogy fiatal felnőtt nők körében megvizsgáljuk, milyen kapcsolat figyelhető meg a karcsú testideálokat közvetítő médiahasználatból töltött idő valamint a testtel való elégedetlenség között. Továbbá érdeklődésünk fókuszában áll, mely vizsgált változók befolyásolják a testtel való elégedetlenséget. Feltételezzük, hogy azok a fiatal nők, akik több időt töltenek karcsúságot közvetítő médiahasználattal, nagyobb mértékben internalizálják a karcsúságideált, ami negatív hatást gyakorol a testképre. Továbbá feltételezzük, azoknál a személyeknél, akik internalizálták a karcsú testideált, fokozott diszkrepancia figyelhető meg a valódinak és ideálisnak vélt testképek között.

Módszerek

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

Mérőeszközök

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

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

2000). A skála megbízhatóságát jelző Crobach alfa értéke: 0,87 (item = 9, M = 15,52, SD = 8,4).

Testi attitűdök tesztje (Body Attitude Test, BAT): a 20 tételből álló kérdőívet Probst és munkatársai (1995) dolgozták ki, mellyel a szubjektív testélmény és a saját testtel kapcsolatos attitűd vizsgálható. A mérőeszközt Túry és Szabó (2000) adaptálta magyar nyelvre. A válaszadónak Likert-skálán 0–5 értékek között kell pontoznia. Maximálisan 100 pont szerezhető, 36 pont felett kapott érték kóros testi attitűdökre utal. A kérdőív megbízhatóságának mutatói kiválóak (Czeplédi, Urbán és Csizmadia, 2010). A teszt megbízhatóságát jelző Cronbach alfa értéke: 0,86 (item: 20, M = 54, SD = 13,30).

Fallon-Rozin emberalakrajz teszt: a tesztet Fallon-Rozin (1985) dolgozta ki, melyben a vizsgálati személynek 9 eltérő tápláltsági állapotú figura közül kell kiválasztania a saját testéhez, valamint a testideáljához leginkább hasonló figurát. Fallon-Rozin teszt azonban csak a soványság utáni vágyat méri, az izomzat növelése iránti törekvéseket nem lehet általa vizsgálni (Tiggemann, 2004).

Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív (Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3, SATAQ-3, magyar fordítás: Czeplédi Edit, n. d.; Papp, Czeplédi, Túry, 2011): a kérdőív az evészavarokban és testképzavarokban szerepet játszó, média közvetítette társadalmi hatásokat vizsgálja. A 30 tételből álló kérdőívet Thompson, Van Den Berg, Roehrig, Guarda és Heinberg (2004) dolgozta ki, melynek kitöltésekor ötfokozatú Likert-skálán kell a vizsgálati személynek pontoznia. A kérdőív a következő négy skálát foglalja magában: internalizáció – általános, internalizáció – kisportolt nyomás és információ. Az alskálák evészavarok és testképzavarok mérőeszközeivel való konvergencia validitása kiváló. Az evészavarokban szenvedő személyek magasabb pontértékeket értek el a kérdőíven, mint a kontrollcsoport (Thompson és *mtsai*, 2004). A skálák belső konzisztenciáját jelző Cronbach-alfa mutatók a következők: internalizáció, általános: Cronbach alfa: 0,93 (item: 9, M = 23,66, SD = 9), internalizáció, kisportolt: Cronbach alfa: 0,81 (item: 5, M = 13,95, SD = 4,76), nyomás: Cronbach alfa: 0,91 (item: 7, M = 18,86, SD = 7,48), információ: Cronbach alfa: 0,88 (item: 9, M = 25,50, SD = 8,14).

Eredmények

Az adatok feldolgozásához IBM SPSS Statistics 20 statisztikai programot használtunk. A médiahasználattal kapcsolatos kérdőív eredményei a heti átlagos óraszámok jelölésével az 1. számú táblázatban láthatóak. A kérdőíveken kapott átlag pontszámok a 2. számú táblázatban láthatóak.

1. táblázat. Médiahasználattal töltött átlagos heti óraszámok

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

2. táblázat. A felhasznált kérdőívek alapstatisztikája

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

Lineáris regresszióanalízissel vizsgáltuk, a testtel való elégedetlenségnek mely változók a prediktorai. A független változók a következők voltak: női magazinok és divatlapok olvasásával; életmóddal és divattal foglalkozó tévéműsorok megtekintésével; filmsorozatok, szappanoperák megtekintésével; életmóddal, divattal foglalkozó internetes oldalak és videoklipek nézésével töltött átlagos heti óraszámok, valamint a Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Kérdőív skálái és a BMI. A lineáris regresszióanalízis eredményei szerint a következő változók a testtel való elégedetlenség szignifikáns prediktorai: BMI: $\beta = 0,48$, $t(343) = 11,33$, $p < 0,001$, internalizáció (általános) $\beta = 0,36$, $t(343) = 8,59$, $p < 0,001$. Az eredmények szerint a vizsgált változók a testtel való elégedetlenség varianciájának 38 százalékát magyarázzák meg, $R^2 = 0,38$, $F(2, 343) = 105,08$, $p < 0,001$.

A médiahasználat átlagos óraszámaira vonatkozó változók közül a filmsorozatok nézésével töltött idő gyakorolt elenyésző hatást a testtel való elégedetlenségre: $\beta = 0,10$, $t(353) = 2,00$, $p < 0,05$. Tehát a vizsgált változó a testtel való elégedetlenség varianciájának csupán 1,1 százalékát magyarázza meg, $R^2 = 0,01$, $F(1, 353) = 4,03$, $p < 0,05$. A többi médiafogyasztás átlagos órászámai nem gyakoroltak hatást a testtel való elégedetlenségre.

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

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

Összefoglalás

A társadalmilag ideálisnak ítélt testi megjelenés közvetítésében jelentős szerepet játszik a média (Tiggemann, 2002), mely akár átmenetileg, akár hosszú távon befolyást gyakorolhat az egyén testképére (Cash, 2002). Napjainkban a testi megjelenéssel és testsúllyal való elégedetlenség a nőiség élményéhez szorosan hozzátartozó, természetes jelenség, melyre normatív elégedetlenségként utalnak (Rodin, 1985), így a nők testi elégedetlenségére erőteljesebb hatást gyakorolhat a média. A médiahatásokra való vulnerabilitást és a testtel való elégedetlenséget fokozhatja a nagyobb BMI, a meglévő étkezési zavar, a testtel való fokozott elégedetlenség, a saját test felé forduló figyelem, illetve a társas összehasonlításra való hajlam (Tiggemann, 2002). A felsorolt tényezőkön túl Thompson és Stice (2001) az internalizáció testképre gyakorolt hatását hangsúlyozza – amennyiben a karcsúságideál internalizált, a médiában bemutatott karcsú nők növelik az egyén testi elégedetlenségét.

Vizsgálatunk során célunk volt, hogy feltérképezzük, mely tényezők befolyásolják a testtel való elégedetlenséget, illetve a médiahasználattal töltött idő milyen hatást gyakorol rá. Feltételeztük, azok a fiatal nők, akik több időt töltenek a karcsúságot közvetítő médiahasználattal, nagyobb mértékben internalizálják a karcsúságideált, ami pedig negatív hatást gyakorol a testképükre. Továbbá feltételeztük, azoknál a fiatal nőknél, akik internalizálták a karcsú testideált, fokozott diszkrepancia figyelhető meg a valódinak és ideálisnak vélt testképek között.

Mivel a mintavétel egy szűk populációra korlátozódott, az eredmények értelmezésekor figyelembe kell venni a reprezentativitás hiányát. Korábbi kutatásokkal (például Cafri és mtsai, 2005; Myers és mtsai, 2012, Thompson és Stice, 2001) párhuzamba állítható eredményünk, mely szerint a karcsúságideál internalizációja a testtel való elégedetlenség egyik prediktora. Azonban várakozásainkkal ellentétben a médiahasználattal töltött idő nem gyakorolt jelentős hatást a testtel való elégedettségre és az internalizáció mértékére vonatkozóan, csupán a sorozatok nézésével töltött átlagos heti óraszámok esetében találtunk elenyésző hatást. További eredményeink szerint a karcsúságideál internalizációja szignifikáns pozitív összefüggést mutatott a testi attitűdökkel, a testi elégedetlenséggel és a karcsúság iránti késztetéssel. Tehát az internalizáció mértéke szignifikánsan összefüggött a vizsgálati mintában szereplő hallgatók testi elégedetlenségével, mely alátámasztja Thompson és Stice (2001) elképzeléseit is.

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

Irodalomjegyzék

- Ahern, A. L., Bennett, K. M., Kelly, M. és Hetherington, M. M. (2011): Qualitative exploration of young women's attitudes towards the thin ideal. *Journal of Health Psychology*, **16**. 70–79.
- Bell, R. T., Lawton, R. és Dittmar, H. (2007): The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, **4**. 137–145.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. és Neumark-Sztainer, D. (2013): Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, **10**. 1. sz. 1–7.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M. és Thompson, J. K. (2005): The influence of sociocultural factors on body image: A Meta-analysis. *Clinical Psychology. Science and Practice*, **12**. 4. sz. 421–433.
- Cash, T. F. (2002): Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: Cash, T. F. és Pruzinsky, T. (szerk.): *A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press, New York. 38–46.
- Czeglédi, E., Urbán, R. és Csizmadia, P. (2010): A testkép mérése: A Testi Attitűdök Tesztjének (Body Attitude Test) pszichometriai vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **65**. 3. sz. 431–461.
- Fallon, A. és Rozin, P. (1985): Sex differences in perception of desirable body shapes. *J Abnorm Psychol*, **94**. 102–105.
- Field, A. F., Carmago, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B. és Colditz, G. A. (2001): Peer, parent and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls. *Pediatrics*, **107**. 54–60.
- Forgács, A. (2008): Médiaüzenetek – Evészavarok. *Lege Artis Medicinae*, **18**. 11. sz. 822–824.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P. és Polivy, J. (1983): Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, **2**. 15–34.
- Grogan, S. (2006): Body image and health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, **11**. 523–530.
- Halliwell, E. és Dittmar, H. (2006): Associations between appearance-related self-discrepancies and young women's and men's affect, body image, and emotional eating: A comparison of fixed item and respondent-generated self-discrepancy measures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **32**. 447–458.
- Hargreaves, D. és Tiggemann, M. (2003): Female „Thin Ideal” media images and boys' attitudes toward girls. *Sex Roles*, **49**. 9–10 sz. 539–544.
- King, N., Touyz, S. és Charles, M. (1998): The effect of body dissatisfaction on women's perceptions of female celebrities. *International Journal of Eating Disorders*, **27**. 3. sz. 341–347.
- Monro, F. és Huon, G. (2005): Media-portrayed idealized images, body-shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, **38**. 85–90.
- Muennig, P., Jia, H., Lee, R. és Lubetkin, E. (2008): I think therefore i am: Perceived ideal weight as a determinant of health. *Am J Public Health*, **98**. 3. sz. 501–506.
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H. és Ciesla, J. A. (2012): The impact of appearance-focused social comparison on body image disturbance in naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, **9**. 3. sz. 342–351.
- Paap, C. E. és Gardner, R. M. (2011): Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences*, **51**. 6. sz. 715–719.
- Papp, I., Czeglédi, E. és Túry, F. (2011): A szociokulturális hatások kapcsolata az elhízottakkal szembeni előítéletekkel kora serdülőkorban. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **12**. 149–171.
- Probst, M., Pieters, G. és Vanderlinden, J. (2008): Evaluation of body experience questionnaires in eating disorders in female patients (AN/BN) and nonclinical participants. *International Journal of Eating Disorders*, **41**. 657–665.
- Probst, M., Vandereycken, W., Van Coppenolle, H. és Vanderlinden, J. (1995): The Body Attitude Test for patients with an eating disorder: Psychometric characteristics of a new questionnaire. *Eating Disorders*, **3**. 133–144.
- Puhl, R. M. és Heuer, C. A. (2009): The stigma of obesity: A review and update. *Obesity*, **17**. 5. sz. 941–964.
- Rodin, J., Silberstein, L. R. és Stiegel-Moore, R. H. (1985): Women and weight: A normative discontent. In: Sonderegger, T. B. (szerk.): *Nebraska symposium on motivation: Vol. 32. Psychology and gender*. University of Nebraska Press, Lincoln. 267–307.
- Spitzer, B. L., Henderson, K. A. és Zivian, M. T. (1999): Gender differences in population versus media body sizes: A comparison over four decades. *Sex Roles*, **40**. 545–565.
- Stice, E. (2002): Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, **128**. 5. sz. 825–848.
- Stice, E. és Whitenton, K. (2002): Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, **38**. 5. sz. 669–678.

- Thompson, J. K. és 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.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. és Tantleff-Dunn, S. (1999): *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association, Washington, DC.
- Thompson, J. K., van den Berg, P., Roehring, M. M., Guarda, A. S. és Heinberg, L. J. (2004): The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale – 3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, **35**. 3. sz. 293–304.
- Tiggemann, M. (2002): Media influences on body image development. In: Cash, T. F. és Pruzinsky, T. (szerk.): *A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press, New York. 91–98.
- Tiggemann, M. (2004): Body image across adult life span: Stability and change. *Body Image*, **1**. 1. sz. 29–41.
- Túry F. és Pászthy B. (2008, szerk.): *Évészarok és testképzavarok*. Pro Die Kiadó, Budapest.
- Túry F., Sáfrán Zs., Wildman M. és László Zs. (1997): Az Évési Zavar Kérdőív (Eating Disorder Inventory) hazai adaptációja. *Szemvedélybetegségek*, **5**. 336–342.
- Túry F. és Szabó P. (2000): *A táplálkozási magatartás zavarai. Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Tylka, T. L. (2004): The relationship between body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: An analysis of moderating variables. *Journal of Counselling Psychology*, **51**. 2. sz. 178–191.
- Vaughan, K. K.; Fouts, G. T. (2003): Changes in Television and Magazine Exposure and Eating Disorder Symptomatology. *Sex Roles*, **49**. 7–8. sz. 313–320.