

Vizuális médiahatások és a testi elégedettség kapcsolata

Pukánszky Judit

Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Egészségmagatartás és –fejlesztés Szakcsoport

e-mail: pukanszkyj@etszk.u-szeged.hu

Kulcsszavak: médiahatások, soványságideál, testi elégedettség, testkép, szorongás

Összefoglalás

Probléma: A média különféle csatornáin keresztül lényeges szerepet játszik a testi megjelenésre vonatkozó kulturális elvárások közvetítésében. A nyugati kultúrákra jellemző jelenlegi szépségeszmény a valóságtól jelentősen elrugaskodott, légiesen sovány testeket hangsúlyozza és állítja be kívánatosnak. Megfigyelhető, hogy a televízióban és a mozifilmekben szereplő női alakok sokkal karcsúbbak, mint harminc évvel ezelőtt voltak, valamint a diétázás visszatérő témája különféle tévéműsoroknak és női magazinokban olvasható cikkeknek. Minél nagyobb különbséget észlel a befogadó személy a testi megjelenése és a média által idealizált testek között, annál nagyobb valószínűséggel élhet át frusztrációt, elégedetlenséget és szorongást fizikai megjelenésével kapcsolatban.

Célkitűzés: Az előadás célja a vizuális médiaüzenetek és testi elégedettség kapcsolatának feltárása, releváns kutatási eredmények felhasználásával. A kísérlek konklúzióinak összegzésével kívánom feltárni a sovány ingeranyag bemutatásának direkt hatásait a testi elégedettségre és az észlelt szorongásra vonatkozóan.

Eredmények: A vékony ingeranyagok ismételt bemutatása a soványságideál internalizációjához vezethet a befogadóban, mely mások testével való összehasonlítás során referenciapontként funkcionálhat. Azonban vannak olyan egyéni tényezők (például túlsúly, testtel való elégedetlenség, saját test felé forduló fokozott figyelem vagy mások testével való összehasonlítási hajlam), melyek egyes személyeket érzékenyebbé tehetnek a soványságot idealizáló médiahatásokkal szemben, így rájuk erőteljesebben hathatnak a testi elégedettséget érintő médiaüzenetek.

Következtetés: A soványságideált hangsúlyozó médiaüzenetek valamint a testi elégedetlenség, testképzavar és táplálkozási zavarok kapcsolatát számos kutatás bizonyítja. A testképpel való elégedettség és a pszichés jóllét szoros összefüggést mutat: a testkép hatást gyakorol az önértékelésre és az énképre, így szerepet játszik a viselkedés és az általános közérzet alakulásában. A testképzavarok pedig súlyos esetben étkezési zavarokhoz is vezethetnek, valamint egyéb pszichiátriai megbetegedésekkel, depresszióval, szociális fóbiával és önpusztító magatartásformákkal állíthatnak kapcsolatban.

1. Bevezetés

A WHO (1) statisztikái szerint világszerte több mint egymilliárd felnőtt ember szenved túlsúlyban ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$), közülük pedig 300 millióan tekinthetők elhízottnak ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$). A testsúlyproblémák általános növekedése mellett a soványságideállal való azonosulás, és a sovány test elérésére irányuló törekvések manapság mindennapos problémát jelentenek a nők körében. Különféle médiumok révén, egyre több fogyókúra ígérettel szembesülhetünk nap mint nap, melyek ugyan

gyors megoldást ígérnek, de alkalmazásuk – a jójó-effektusnak köszönhetően – csak tovább növeli a túlsúlyos vagy elhízott személyek számát (2).

A média döntő szerepet játszik a testi megjelenésre vonatkozó kulturális elvárások közvetítésében, mely nők esetén a gyermeki testhez hasonlítható, légies soványságot hangsúlyozza, míg férfiaknál a mezomorfi testalkatot tekinti elfogadottnak és követendőnek, ami szteroidhasználat nélkül szinte elérhetetlennek bizonyul (3), és mely szerepet játszhat a férfi populációra jellemző táp-

lálkozási zavarok, mint az izomdiszmorfia növekvő prevalenciájában (2-10%). A médiából érkező tökéletes testekkel való összehasonlításkor minél nagyobb különbséget észlel a személy az aktuális testi megjelenése és a média által idealizált test között, annál nagyobb valószínűséggel élhet át elégedetlenséget és frusztrációt a testi megjelenésével kapcsolatban (4).

Számos kutató kapcsolatot talált a sovány-ságiideált hangsúlyozó médiaüzenetek bemutatása és a nézőben kialakuló testi elégedetlenség, testképzavar és táplálkozási zavarok között. A testképzavarok jelentős szerepet játszhatnak a táplálkozási zavarok kialakulásában: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa egyik vezető tünete a testképzavar (5). A biopszichoszociális betegségértelmezés értelmében azonban a táplálkozási zavarok kifejlődésében nem egyetlen kiváltó ok tehető felelőssé; a média mellett egyéb szociális tényezők is – mint a család vagy a kortársak közege – befolyásoló erővel bírhatnak, illetve meghatározóak lehetnek a pszichológiai és a genetikai faktorok is (6).

2. A testkép, a testképpel való elégedetlenség és a testképzavarok jellemzői

A testkép fogalma a klinikumból ered. Először a XX. század elején jelent meg az ideg-elmegyógyászat területén, és azóta számos szinonim kifejezéssel helyettesítik. A magyar szakirodalomban használt kifejezések között szerepel a testtudat, a testséma, a testvázlat, a vizuális-poszturális testmodell és a testthatár, míg a nemzetközi szakirodalomban a testkép (body image) fogalma fordul elő a leggyakrabban. Ugyanakkor a köznyelvben nem található olyan szó, mely a testkép lényegét megragadná, így fontossága akkor értékelődik fel, mikor valamilyen zavar keletkezik vele kapcsolatban (7). Túry és Szabó szerint a testképzavar a komplex testélmény összetett zavaraként kezelendő, melynek kialakulása a korai időszakra, kisgyermek- vagy serdülőkorra tehető. Kialakulásának hátterében számos tényező állhat, mint a fizikai vagy szexuális abúzus, a korai serdülésből fakadó fokozott elégedetlenség, a környezet által megfogalmazott kritika vagy az anya negatív testképe.

A testkép magában foglalja a saját testhez kapcsolódó észleleteket (például test mérésére vonatkozó becslések), érzéseket (például testalakhoz és mérethez fűződő érzelmek) és gondolatokat (például a test vonzerejét megítélő érzések) (8). A testkép tehát egy olyan konstruktum, mely pszichológiai (kognitív, affektív élmények), neurofiziológiai (perceptuális élmények) és viselkedéses (például a test ellenőrzése) elemekből áll (9). A testképet nem

lehet szigorúan állandó vonásként tekinteni, mivel kontextuális hatások, mint a médiaüzenetek, akár átmenetileg, akár hosszú távon, befolyást gyakorolhatnak felette (10).

A testképpel való elégedettség és a pszichés jóllét szoros összefüggést mutat: a testkép hatást gyakorol önértékelésre és az énképre, így szerepet játszik a viselkedés és a közérzet alakulásában (7). Azonban a negatív testkép fogalma nem egységesen meghatározott. Általában olyan testi jellemzőket értünk alatta, melyek elégedetlenséget váltanak ki a személyből, viszont a negatív értékelés nem feltétlenül terjed ki az egész testre (11). A testképpel való elégedetlenség major depressziós tünetek kialakulásához vezethet, mivel a nyugati társadalmak nő tagjaira nagy kulturális nyomás nehezedik a megjelenésükkel kapcsolatos elvárások tekintetében, mely a médián keresztül explicit módon kerül kifejeződésre (12).

3. Serdülők és médiahatások

A serdülő korosztály különösen érzékenyé válhat a médiából érkező, testi elégedettséget befolyásoló üzenetekre, hiszen az adolescencia időszakának legfőbb feladata az identitás definiálása (13), és a médiában felsorakoztatott identitásminták lehetőséget kínálnak a velük való kísérletezésre.

Az adolescencia időszakában megjelenő és hangsúlyosabbá váló másodlagos nemi jellegű megjelenése, a testzsír növekedése frusztrációt és elégedetlenséget eredményezhet a fiatal lányok körében, mivel a változások következtében egyre eltávolodnak az irreális karcsúságot hangsúlyozó kulturális elvárásoktól, melyet a média is közvetít. Így a serdülő lányok a kövérnek és visszataszítónak értékelik testüket, és sokan különféle testsúlycsökkentő módszerrel igyekeznek elérni a kívánt alakot (3). Ezzel a megállapítással egy korábbi kutatás eredményei is párhuzamba állíthatók, mely során a korán serdülő lányok körében gyakrabban regisztráltak nagyobb mértékű testi elégedetlenséget és depressziós tüneteket, mint a később serdülő lányoknál. A korán serdülő fiúknál viszont kifejezett testi elégedettség volt tapasztalható, mely sok esetben a kortársak között betöltött domináns, vezető szereppel társult (14).

4. Médiaüzenetek hatása a testtel való elégedettségre

Az alak és karcsúság túlhangsúlyozása a nyugat-európai társadalmakban általánosnak mondható jelenség. Megfigyelhető, hogy a televízióban és a mozifilmekben szereplő női szereplők sokkal karcsúbbak, mint harminc évvel ezelőtt voltak,

valamint a diétázás visszatérő témája különféle tévéműsoroknak és női magazinokban olvasható cikkeknek (6).

Számos kutatás bizonyítja, hogy a médiában bemutatott légiésen sovány modellek negatív hatást gyakorolhatnak a vizsgálati személyek önértékelésére, testi elégedettségére és táplálkozási szokásaira. A kutatók vizsgálataikban a magazinok, reklámok, videoklipek testképre mért hatásaira összpontosítottak.

A médiahasználat és az evészavarok szoros kapcsolatát, valamint a televízió mintaadó szerepét hangsúlyozza Becker és munkatársainak természetes körülmények között végzett vizsgálata, melyet a Fidzsi-szigeteken végeztek, ahol eredetileg a teltkarcsú női test volt az általánosan elfogadott szépségideál. A kutatók megvizsgálták a serdülő lányok táplálkozási magatartását a televíziós műsorszórás bevezetése előtt, majd utána egy hónappal, és három évvel később. Az eredmények azt mutatták, hogy három év elteltével drámaian megnőtt a kóros testsúlykontroll-módszereket alkalmazó fiatalok száma (6).

Számos kutatás igazolta a médiahasználat által töltött megnövekedett időtartam és a testi elégedettség fokozódása közötti összefüggést. Vaughan és Fouts (15) 9 és 14 éves lányok 16 hónapig tartó longitudinális vizsgálata eredményeként arra a következtetésre jutottak, hogy azok a lányok, akik szignifikánsan növelték a divatmagazinok olvasására fordított időt, szignifikáns növekedést mutattak étkezési zavarokra utaló tüneteikben.

Hasonlóan a magazinokból származó ingeranyag felhasználásával történt Yamamiya és munkatársainak (16) kísérlete, akik húsz, különféle női magazinokból összeválogatott csinos, vékony modellekről készült képet mutattak be a kísérleti csoport számára, míg a kontroll csoport húsz gépkocsiról készült képet kapott ingerként. A csinos modellek bemutatása után, még öt másodpercnél hosszabb expozíciót követően is, nőtt a kísérleti személyek testükkel kapcsolatos elégedetlensége. Különösen azoknál a személyeknél volt erőteljes hatás mérhető, akik hajlamosak voltak a média közvetítette szépségideálokat internalizálni, és akiknél a szociális összehasonlítás erőteljes tendenciája volt tapasztalható. A kísérleti csoporttal szemben a kontroll csoportban nem volt hasonló hatás mérhető az autók képeinek megtekintését követően. Az előzőekkel ellentétben Tiggemann (17) lényegi különbséget talált a televízió és a magazinok hatása tekintetében: vizsgálatában a magazinolvasás a soványságideál internalizációjához vezetett, azon-

ban érdekes módon nem igazolt hasonló korrelációt a televíziózás kapcsán.

Szintén az elvárttal ellentétes eredményt közölt Vaughan és Fouts (15), kutatásuk szerint a tévénézéssel töltött idő csökkentése növeli az étkezési zavarokra utaló szimptomák előfordulási gyakoriságát 9-14 éves lányok körében. A kutatók feltételezése szerint az azonos nemű kortársakkal töltött megnövekedett idővel és a társak befolyásoló hatásával magyarázható az eredmény.

A videoklipek hatásvizsgálata ugyancsak alátámasztotta az idealizált médiaüzenetek testképre és testi elégedettségre gyakorolt negatív hatását. Bell és munkatársai (18) csinos és vékony tagokból álló lánygyűttesek toplistas videoklipjeit vetítették 16-19 éves lányoknak. A videók megtekintése után nagyobb fokú testi elégedetlenséget detektáltak a vizsgálati személyeknél.

A kutatások egyik lényeges tanulsága, hogy a vékony modellek ismételt bemutatása a soványságideál internalizációjához vezethet, mely összehasonlítási alapot képezve referenciapontként funkcionálhat. Ezért az önértékelés egyik lényegi meghatározó tényezőjének a megjelenés tekinthető (3).

5. Médiahatásokkal szembeni érzékenységet fokozó tényezők

Monro és Huon (19) szerint a televíziózás önmagában nem testképromboló tevékenység, a műsorok megválogatása befolyásolhatja a testképre mért hatást. Az idealizált testeket bemutató és hangsúlyozó médiatartalmak azonban már káros hatást gyakorolhatnak a testképre.

Annak ellenére, hogy minden női médiafogyasztó ugyanazoknak a vizuális ingereknek van kitéve, mégsem hat mindegyikükre egyformán a képernyőn bemutatott, számítógépes manipulációkkal is tökéletes alakított sovány szereplők sorozata. Így a testsúlyra és alakra vonatkozó elégedetlenség, valamint a táplálkozási zavarokra való fogékonyság nem mindegyik női médiafogyasztót érinti egyforma mértékben. Ezen kívül a médiában megjelenített soványságideál gyakran asszociálódik boldogsággal és sikerrel, míg a kövér emberek ábrázolása a csúnyasággal és a depresszióval kapcsolódik össze (3) (20), így azt téves hiedelmet alakíthatják ki a tévénézőkben, hogy a boldogság feltétele a testsúlycsökkenésben és a tökéletes alakban rejlik.

A testképhez kapcsolódó elégedetlenséget növelheti a túlsúly, a soványságideál internalizációja valamint a szociális támogatás hiánya, azonban egyes kutatók nem találták rizikófaktornak a korai menstruáció megjelenését, a testsúlyra irányuló csú-

folódást és a depressziót (21). A médiaüzenetekre irányuló érzékenységet fokozza a nagyobb testsúly, a meglévő étkezési zavar, a testtel való állandó elégedetlenség, a saját test felé forduló fokozott figyelem, a más személyekkel való összehasonlításra való hajlam (3).

Az eddig felsorolt tényezők mellett, a család ellensúlyozó erővel léphet fel a médiahatások-

kal szemben (22), azonban a családtagok is közvetíthetnek a médiaüzenetekhez hasonló hatásokat (23), melyek akkor válnak dominánssá, ha például az anya testképzavarban vagy táplálkozási zavarban szenved (24), illetve ha túlzott mértékben azonosul a média által hirdetett soványságideállal (25).

Irodalomjegyzék

1. World Health Organization, Online: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/> Letöltés ideje: 2012. február 22.
2. **Forgács A.:** Médiaüzenetek – Evészavarok. *Legis Medicinae*, 2008, 18, 11, 822–824.
3. **Tiggemann M.:** Media influences on body image development. In Cash T., F., Pruzinsky T. (szerk.) *A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, Guilford Press, 2002, 91-98.
4. **Durkin S. J., Paxton S. J.:** Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 2002, 53, 995-1005.
5. **Szabó P., Pető Z., Túry F.:** Az evészavarok prevalenciája a középiskolás korosztályban 10 év távlatában. *Orvosi Hetilap*, 2010, 151, 15, 603-612.
6. **Túry F., Pászthy B. (szerk.):** Evészavarok és testképzavarok. Budapest, Pro Die Kiadó, 2008.
7. **Túry F., Szabó P.:** A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa. Budapest, Medicina, 2000.
8. **Grogan S.:** Body image and health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, 2006, 11, 523-530.
9. **Probst M., Pieters G., Vanderlinen J.:** Evaluation of body experience questionnaires in eating disorders in female patients (AN/BN) and nonclinical participants. *International Journal of Eating Disorders*, 2008, 41, 657-665.
10. **Cash T. F.:** Cognitive behavioral perspectives on body image. In Cash, T., F. és Pruzinsky, T. (szerk.), *A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, Guilford Press, 2002, 38-46.
11. **Lantos K., Iván E., Pászthy, B.:** A testkép és mérése. In Túry, F., Pászthy, B. (szerk.) *Evészavarok és testképzavarok*. Budapest, Pro Die Kiadó, 2008, 299-315.
12. **Stice E., Hayward C., Cameron R. P. és mtsai:** Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 2000, 109, 3, 438-444.
13. **Erikson E. H.:** Az emberi életciklus. In: Bernáth László – Solymosi Katalin: *Fejlődéslélektan olvasókönyv*. Budapest, Tertia, 2003, 27-41.
14. **Brooks-Gunn J., Reiter E. O.:** The role of pubertal processes in the early adolescent transition. In Feldman, S., Elliot, G. (szerk.), *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990.
15. **Vaughan K. K., Fouts G. T.:** Changes in television and magazine exposure and eating disorder symptomatology. *Sex Roles*, 2003, 49, 7-8
16. **Yamamiya Y., Cash T. F., Melnyk S. E. és mtsai:** Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction. *Body Image*, 2005, 2, 74-88.
17. **Tiggemann M.:** Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: television and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review*, 2003, 11, 5, 418-430.
18. **Bell B. T., Lawton R., Dittmar H.:** The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 2007, 4, 137-145.

19. **Monro F., Huon G.:** Media-portrayed idealized images, body-shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, 2005, 38, 85-90.
20. **Forgács A.:** Társadalmi eszmény és elhízás. „I can get no satisfaction”. *Lege Artis Medicinae*, 2008, 18, 8-9, 632–636.
21. **Stice E., Whitenton K.:** Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 2002, 38, 5, 669-678.
22. **Neumark-Sztainer D., Eisenberg M. E., Fulkerson J. A. és mtsai:** Family meals and disordered eating in adolescents: Longitudinal findings from project EAT. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2008, 162, 1, 17-22.
23. **Haworth-Hoepfner S.:** The Critical Shapes of Body Image: The Role of Culture and Family in the Production of Eating Disorders. *Journal of Marriage and Family*, 2004, 62, 1, 212-227.
24. **Francis L. A., Birch L. L.:** Maternal influences on daughters' restrained eating behavior. *Health Psychology*, 24, 6, 2005, 548-554.
25. **Cooley E., Toray T., Wang M. C. és mtsai:** Maternal effects on daughters' eating pathology and body image. *Eating Behaviours*, 2008, 9, 1, 52-61.

The relationship between media images and body dissatisfaction

Judit Pukánszky

assistant lecturer

SZTE Faculty of Health Sciences and Social Studies

Section of Health Behaviour and Health Promotion

e-mail: pukanszkyj@etszk.u-szeged.hu

Keywords: media influences, thin ideal, body dissatisfaction, body image, anxiety

Problem: Mass media is the essential source of distributing the cultural expectations about body appearance. In western societies the emphasized and idealized lean and skinny female bodies are hardly attainable for the majority of population. Perceiving the difference between the actual and the idealized bodies can cause serious dissatisfaction, frustration or anxiety about the physical appearance. Nowadays women's bodies appearing in movies and television are drastically thinner like thirty years ago, and dieting is a popular and recurrent issue of different television programmes and articles of female magazines.

Aim: The aim of this presentation is to reveal the relationship between the perceived media images and the effect of body dissatisfaction. Relevant studies show great direct effect of skinny images on body dissatisfaction and perceived anxiety.

Results: Repeated presentation of thin images are associated with the internalization of the thin ideal. Some personal characteristics such as overweight, body dissatisfaction, frequent self-monitoring or the necessity to compare the physical appearance to the others, are associated with the vulnerability of body dissatisfaction as a result of viewing thin media images.

Conclusion: Many researchers emphasize the association of thin media images with body dissatisfaction, body image disturbances and eating disorders. Body image and psychological well-being shows close connection, as body image shows great effect on self-evaluation and behaviour. In some serious conditions body image disturbances are associated with eating disorders, depression, social phobia, or other self-harm behaviours.
