

## Testkép, önértékelés és a kettő közötti kapcsolat kutatása általános iskolás gyerekek körében

*A testkép kutatásának fontos részét képezi a gyermekek testképének vizsgálata. Ennek oka, hogy a gyermekek különösen fogékonyak a testképet befolyásoló hatásokra, melyek a későbbiekben testkép- és önértékelési zavarokhoz vezethetnek, és összefüggésbe hozhatók az evészavarokkal, hangulati élet zavaaraival és más egészségkárosító magatartásformák kialakulásával. Ezeknek a zavaroknak a felnőttkorban történő utólagos kijavítása nem teljesen megoldott, ezért célszerű egy olyan prevenció program kidolgozása, mellyel csökkenteni lehet a testkép- és önértékelési zavarok előfordulását a gyerekek körében.*

Jelen kutatás célja, hogy kezdeti lépésként a gyerekek testképével kapcsolatos nemzetközi – azon belül is főleg az Amerikai Egyesült Államokban végzett – kutatások eredményeit összehasonlítsa a Magyarországon mértekkel, illetve megerősítse a testkép és önértékelés közötti kapcsolatot. Jelen vizsgálatunk igazolta, hogy már a magyarországi általános iskolás gyerekek körében jelen vannak azok a hatások, melyeknek a következtében testképzavarok alakulhatnak ki. A gyerekek testkép-, azon belül is testalkat-megítélése a nemzetközi kutatások eredményeivel összhangban áll. A lányok ideális testalkatnak a soványabb ábrákat jelölték be, ezeknél kövérebbnek tartották magukat, még az életkornak megfelelő testtömegindexű lányok esetében is. A fiúk esetében szintén nem volt mindig átfedés az ideális és a sajátuk tartott testalkat között, de ők inkább soványnak tartották magukat az ideális testalkathoz képest. Viszont a vizsgálat a testkép és az önértékelés között közvetlen kapcsolatot nem talált. Az alacsony önértékelésűek között ugyanúgy jelen voltak azok, akiknek az ideális és saját testalkatuk között eltérés volt, és azok is, akiknél az ideális és saját alkat megegyezett. Ennek oka lehet, hogy a jelen kutatás a gyerekek pszichoszociális státuszát nem mérte, vagy pedig populációs szinten nincsen kapcsolat a kettő között. A kérdés megválaszolásához további vizsgálatok szükségesek.

### Bevezetés

Az emberiség számára az emberi test mindig is több volt pusztán biológiai létezőnél (Helman, 2003). Koronként és kultúránként eltérő testformákat tartottak ideálisnak, illetve többféle elméletet alakítottak ki a test belső szerkezetével és működésével kapcsolatban. Az emberi test külsejével, belső szerkezetével és működésével kapcsolatos elképzelések, hiedelmek és érzelmi viszonyulások összességét nevezzük testképnek (Helman, 2003). A testkép fogalmát két részre lehet felosztani: objektív és szubjektív

testképre. Az objektív testkép azt jelenti, hogy az egyén – mint külső szemlélő – miként látja saját testét, hogyan képzei el belső szerkezetét, és értelmezi annak működését. Az objektív testképhez tartozik még az emberi testtel, és annak a külsejével kapcsolatos komoly szimbólumrendszer, melynek pusztán a másik ember testére való ránézés alapján lehet megkülönböztetni például az időseket a fiataloktól, a nőket a férfiaktól, gazdagot a szegénytől, az egészségeset a betegtől, a különböző társadalmi csoporthoz való tartozást (*Helman, 2003*). Az objektív testképpel ellentétben a szubjektív testkép azt jelenti, hogy az ember érzelmileg hogyan éli meg saját testének külalakját és működését. A szubjektív testkép nemcsak a testképnek, hanem az önértékelésnek is a részét képezi. Az önértékelés azt jelenti, hogy az egyén milyennek értékeli saját magát, a testét, tulajdonságait, személyiségét és képességeit. Az önértékelés az érzet kettőssége alapján jön létre, és minden ember rendelkezik egy aktuális és egy ideális énnel. Az aktuális én azt jelenti, hogy az egyén milyennek látja jelenlegi tulajdonságait, míg az ideális én jelentése, hogy az egyén hogyan képzei el magát ideálisnak, milyenné szeretne válni. Az még egészségesnek számít, ha különbség van a kettő között, mert az egészséges önértékelésnél az egyén valóságként látja önmagát, tisztában van jó és rossz tulajdonságaival, az utóbbiakon mégsem emésztí önmagát, és az ideális én célként segíti a személyes fejlődést. Viszont, ha az aktuális én iránt irreális elvárásokat támaszt az ideális én, az önértékelési zavarokhoz vezethet. Ilyenkor az egyén több tulajdonságát eltúlozhatja, és az azokon való rágódás, önmarcangolás jelentős stresszforrásnak tekinthető, és ez kedvez a személyiségi, testkép-, étkezési és affektív zavarok kialakulásának.

A fentiek alapján következtethető, hogy nem véletlen, hogy az emberi test, és főleg annak külseje, komoly szimbólum- és érzelmi tartalma miatt, az emberiség számára már az őskortól kezdve jelen van az igény a test a megváltoztatására. Az okok nagyon változatosak, gyakorlati, esztétikai, csoportbeli hovatartozást kifejező, egészségügyi, vagy éppen büntető jellegűek lehetnek. A test külalakjának a módosító eszközei igen tág határok között mozognak, mindennapos, gyakran használt módszereket lehet ide sorolni, mint például a haj- és körömvágás, vagy a ritkábban használtakat, mint például a különböző műtéti beavatkozások, akár a fizikai nem-átalakító műtéteket is. Közvetlenül és közvetetten lehet a test külsejét befolyásolni, utóbbiakhoz tartoznak például a különböző diéták és sportolás. A test külseje megváltoztatásának célja gyakran a kultúra által felállított normák teljesítése, nem egy beavatkozás komoly egészségügyi szövődeményekkel, mellékhatásokkal rendelkezik, ráadásul bizonyos módosítások örökre megmaradnak az ember testén, és legtöbbjük megszüntetésének a módszere még nem megoldott.

Az emberi test, azon belül is a külső legellentmondásosabb része a testtalkat. Kultúránként változik a megítélése, jelenleg az európai és észak-amerikai kultúrákban a karcsú testtalkat számít ideálisnak, ezáltal mindenki számára követendő célként van beállítódva. A kultúra több módon erősíti meg tagjaiban ezt az elképzelést. A karcsúságot nem csak a szépséghez, hanem más értékekkel, mint például gazdagsággal, szexuális kíváncsisággal, sikerességgel, boldogsággal, nemességgel is társítják (*Tiggemann, 2005*). Emellett a kultúra a kerülendőnek vélt testtalkatokhoz negatív tartalmakat társít, például az elhízottnak tartott testtalkatú embereket gyakrabban teszik viccelődések és gúnyolódások célpontjává, és gyakrabban ábrázolják őket akarategyengésként, amint mértéktelenül esznek (*Comer, 2005*). A kövér emberek elleni hadjáratához az egészségügy is hozzájárul, az elhízás okainak orvosi leírása gyakran nem más, mint a hagyományos morális elítélésnek a medikalizált változata (*Comer, 2005*). A kultúra így erősíti meg az embereket azt az elképzelést, hogy jobb ideális testtalkatúnak, azaz karcsúnak lenni (*Tiggemann, 2005*). Problémát jelent még az is, hogy a kultúra fő információt továbbító eszközében, a médiában megjelenő, testtalkatban kevés változatosságot mutató modellek képeit gyakran képszerkesztő programok segítségével utólag átszerkesztik, átszínezik, egyfajta káprázatot tárnak a médiafogyasztók elé, azt sugallva, hogy ezeket a testformákat bárki

elérheti (Collins, 2008). Mellette, a média révén, a fogyasztók nem csak a szépnek tartott testalkatról szereznek tudomást, hanem annak elérésének módjairól is, és olyan viselkedésmódok elsajátítására és alkalmazására bátoríthatja őket már gyermekkoruktól kezdve, melyek egészségkárosító hatással rendelkeznek.

### A gyerekek testképe és önértékelése

A testképkutatás fontos részét képezi a gyerekek testképének a vizsgálata. Ennek oka, hogy a gyermekkor jelentős részét képezi az a szocializációs folyamat, melynek során az egyén a kultúra által átadott hiedelmeket és viselkedési formákat, köztük a testképpel kapcsolatos tartalmakat, elsajátítja. Ezek a tényezők adott körülmények között stresszforrássá válhatnak a gyermek számára, melyek önértékelési zavarok kialakulásához vezethetnek. Emellett gyermekkorban lejátszódó szocializáció azért is jelentős, mert az akkor megszerzett elképzelések, magatartásformák végigkísérik az egyént egész életén át, és a felnőve hasonló értékeket adhatnak át utódaiknak, azaz ő maguk válhatnak stresszforrássá.

A testképet befolyásoló külső hatások jól megfigyelhetők a gyerekek körében. Ezek a külső hatások, mely az adott kultúra eszmerendszerét adják tovább, a következők: a család, kortárs csoportok és a média.

A gyerekek testképének alakulásában nagy szerepe van a családnak. Egy megfelelően működő család példamutatással segíti a fiatal tagjainak testképük alakulását. Maga a család is rendelkezhet szűrőfunkcióval, mellyel a külvilági, kortárs csoportból származó stresszt, illetve a média káros hatásait kivédheti (Pikó, 2006). A rosszul működő, vagy a tagjai iránt közömbös családok már önmagukban is külön stresszforrásnak tekinthetők (Pikó, 2006). A gyerekek testalkatával kapcsolatban a család szerepet játszik abban, hogy mennyire tartja fontosnak a különböző szépségideálokhoz való hasonlítást, ennek következtében tagjait bátoríthatja külalak módosításra, diétákra, sportolásra. A szülők a gyermekeik külalakjára tett megjegyzéseikkel, fogyókúrákra való bátorításával, saját diétájukkal való példamutatásukkal hozzájárulnak a fiatalok karcúság iránti vágyának kialakításához (Ricciardelli és mtsai, 2003). Ez a hatás főleg akkor érvényesül, mikor a szülők és az utódaik testtömegindexe nem korrelál (Ricciardelli és mtsai, 2003). Az ilyen irányú hozzáállás elősegítheti a gyermekkori önértékelési és testképzavarok kialakulását.

A gyerekek nemcsak passzívan sajátítják el a kultúra által nyújtott tanításokat, hanem aktívan, egymás közti viselkedés útján is megerősítik azokat a hatásokat. A kortárs csoportok öt-hat éves kortól válnak egyre fontosabbá a gyerekek életében. A hasznos szocializációs hatások mellett a kortárs csoportok készek a családtól hozott és a média által nyújtott elképzelések és elvárások megvalósítására, így sok feszültséget képesek okozni a gyerekekben. A külalakra nagy hangsúlyt fektetnek, mert ilyen idősen a gyerekek akaratlanul megtanulják azt a helytelen elképzelést, hogy aki kívülről szép, annak a belső lényé is az. Ezért már fiatal gyermekkorban – átlagban 10 éves kor körül – megjelenik a külalak módosításának igénye mindkét nem részéről (Ricciardelli és mtsai, 2003). Ennek az igénynek a háttérében az áll, hogy vékonyságukkal kortársaik elismerését és szeretetét akarják elérni (Ricciardelli és mtsai, 2003). Másik cél a társaktól származó piszkálódások elkerülése, mely az ilyen idős gyerekcsoportokra jellemző, és könnyen testkép- és önértékelési zavarokhoz vezethet (Ricciardelli és mtsai, 2003).

A média gyerekek testképére gyakorolt hatása többszintű. A gyerekek nem csak a televízió, újságok, filmek útján, hanem a játékaik, meséik és a rajzfilmek útján is megtanulják a kultúrának azt az ősi, bár hibás feltevését, hogy aki külsőleg szép, az belső értékeit tekintve is az. Ez a gondolat már korán bevésszódik a gyerekek értékrendszerébe, és a későbbiekben is tudattalanul jelentkezik. Ez az elképzelés idősebb korokban is

megmarad, és – tudattalan módon – utódaiknak is átadhatják. A lányok és fiúk testképét érő hatások és minták hatásmechanizmusban hasonlóak, de a nemenkénti tartalmakban, elvárásokban és megküzdési stratégiákban eltérnek, ezért célszerű külön-külön tárgyalni őket. Fontos még megjegyezni, hogy mindkét nem külsejének média által nyújtott mintáját mind a fiúk, mind a lányok elsajátítják, azaz határozott elképzeléseik vannak arra nézve, hogy az ellentétes nemnek hogyan kell kinéznie, viselkednie, amelyek szintén konfliktusforrások lehetnek.

A lányok – a fiúkhoz képest – látványosabban ki vannak téve a média által közvetített ideális női külalak testkép károsító hatásának. A még túlnyomórészt patriarchális gondolkozásmódot sugárzó média a patriarchális női szerepeket és elvárásokat sugározza, különös hangsúlyt fektetve a szépségre, karcsúságra és a nőiességre (Grogan, 2008), és korán megtanítja a gyerekeket a női testre tárgyként tekinteni, amelynek egyedüli célja az, hogy szép legyen (Smolak, 2004). A lányoknak szánt műsorokban, újságokban főleg az ideális külsővel és megjelenéssel foglalkoznak, illetve azzal, hogy hogyan lehet azt kozmetikai anyagokkal, diétákkal elérni (Smolak, 2004). Más médiaműfajokban is sokkal több szó esik a nők külsejéről, mint a férfiak külalakjáról, és gyakran csak ez az egyedüli meghatározó tulajdonságuk, értékük. A média által nyújtott ideális női modell megtanulása tudattalanul játszódik le, amit a család és a kortárs csoport is megerősítenek. Ráadásul a fiúkhoz képest a lányoktól korábban, már 12 éves korukban elvárják, hogy megvalósítsák a vékony női ideált (Smolak, 2004). A lányok látványosan serdülőkorban kezdik el alkalmazni a test külsejének és tömegének megváltoztatására szolgáló módszereket, de e módszerek elsajátításának az alapjai korábbra tehetők. A lányok körében népszerűbb a diétázás, míg a fiúk körében a testedzés, de természetesen a kettő nem zárja ki egymást. A diétázás a lányoknál háromszor gyakrabban fordul elő, mint a fiúknál (Wood és mtsai, 1996). Nem véletlen, mert a lányok, nők számára szánt magazinok többsége sokat foglalkozik a diétákkal, gyakran olyan tanácsokkal látva el fogyasztóit, melyek betartásával elősegíti az étkezési zavarok, azokon belül is a restriktív formák kialakulását (Szabó és Túry, 2012). A tápanyagok megvonása gyerekkorban súlyos fejlődésbeli következményekkel jár, illetve étkezési zavarok kialakulását vonhatja maga után (Wood és mtsai, 1996). Az ilyen típusú magazinok nemcsak fogyókúrával, hanem sportolással kapcsolatban is adnak tanácsokat, bár célként ott sem az egészség, hanem a karcsúság és szépség áll (Szabó és Túry, 2012). Egyébként sportolás tekintetében: a lányok nem sportolnak annyit, mint a fiúk (Slater és Tiggermann, 2010), és ha mégis sportolnak, azt is a testtömegük csökkentése érdekében teszik (Burgess, 2006). Ennek fő oka, hogy a sportolást nem tartják nőiesnek, illetve a többiek negatív reakcióját akarják elkerülni azzal, hogy nem mutatják meg testüket sportolás közben (Slater és Tiggermann, 2010).

A média a fiúkra is ugyanúgy kifejti hatását, ám nehezíti helyzetük pontos feltérképezését, hogy a fiúk testükkel, külsejükkel kapcsolatban zárkózottabbak, mint a lányok, nem szívesen beszélnek róla másoknak (Norman, 2011). A kultúra a férfiak esetében nem csak a karcsúságot, hanem az izmosságot is támogatja, melyhez szintén több értéket kapcsol. Több adat alapján a fiatal fiúk többsége szeretné felnőttkorára elérni a média és a társadalom által propagált ideális izmos férfialakot (Grogan, 2008). A lányokhoz képest pár évvel később, pubertáskorban jelentkezik náluk az igény arra, hogy tevékenyen megváltoztassák külalakjukat, de még ekkor sem nehezedik rájuk akkora külső nyomás, mint a lányokra (Smolak, 2004). A fiúk idősebb korukban, hogyha nem tudják elérni az izmos testideált, akkor legalább átlagos testtömeggel szeretnének rendelkezni, amivel nem lógnak ki a tömegből (Austin, Haines és Veugelers, 2009). Sok szorongáshoz vezet náluk, ha túl soványnak vagy túlsúlyosnak tartják magukat (Freeman, 2012). Az eltérő igények miatt a fiúk másféle testalak-befolyásoló technikákat vetnek be, mint a lányok, amik másféle egészségkárosodásokhoz vezethetnek. Fiúknál jelentősebb szerepet kap a testedzés, mint a diéta, mert nekik az izomtömeg növelése a fő cél. A mértéktelen és nem a fia-

talok számára felállított edzésprogramok komoly károsodásokat okozhatnak a vázizom rendszerben. Beszámoltak már olyan fiúk esetéről is, akik akár már 10 éves korukban az izomépités megszállottjaivá válnak (*Harding, 2009*). Ráadásul a fiúk hajlamosak arra, hogy ha a kívánt izomtömeget természetes úton nem érik el, akkor szteroidokat használnak, melyek egészségkárosító hatásai szintén jelentősek (*Smolak, 2004*).

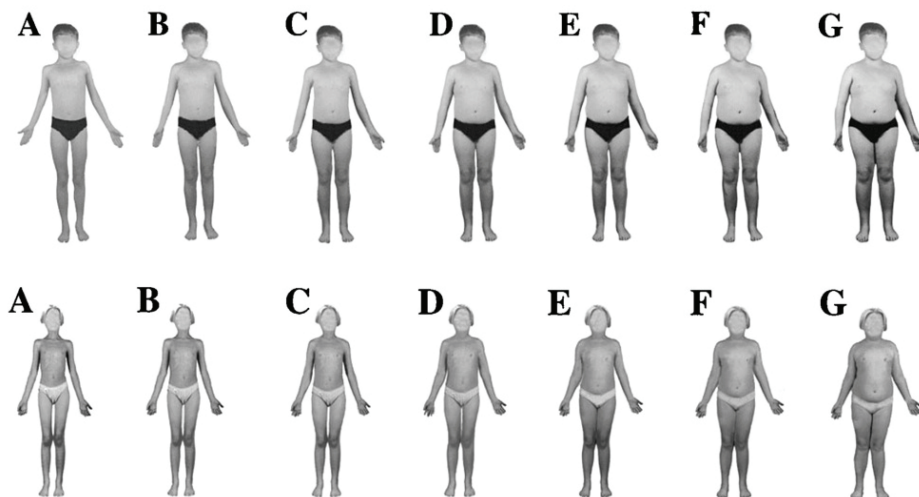
Fontos azonban megjegyezni, hogy a fentebb közölt adatok főleg az Amerikai Egyesült Államokban végzett kutatások eredményeit tükrözik, melyek nagyrészt a középosztálybeli amerikai angolszász gyerekekre vonatkoznak. Magyarországi gyerekek testképével és önértékelésével kapcsolatban kevés adat áll rendelkezésre, amik nélkül testkép- és önértékelési zavarok kialakulását megelőző prevenció program létrehozása nem lehetséges. Azonban a magyar média nem csak magyar, hanem észak-amerikai kulturális értékeket is közöl, ezért nagy valószínűséggel a magyar gyerekek is hasonlóan vélekedhetnek a testképükről, mint az Egyesült Államokban élő kortársaik. Jelen kutatás célja, hogy – egy hosszabb kutatási sorozat kezdeti lépéseként – a gyerekek testképével kapcsolatos nemzetközi kutatások eredményeit összehasonlítsa a Magyarországon mértekkel, hogy ez alapján lehetőség legyen egy prevenció program kidolgozására a testkép- és önértékelési zavarok megelőzése érdekében.

### A minta és a módszer

A vizsgálat során egy kérdőívet kellett a gyerekeknek kitölteniük. Összesen 63 általános iskolás tanuló, osztályok szerint 22 második osztályos (10 a leány és 12 a fiú), 20 negyedik osztályos (6 a leány és 14 a fiú) és 21 hatodik osztályos (13 a leány és 8 a fiú) töltötte ki a tiszakécskei Móricz Zsigmond Oktatási Intézményben. Az adatfelvétel előtt minden esetben informálták a tanulókat a kérdőív főbb céljáról, és megnyugtatták az anonimitás biztosításáról. A vizsgálat az igazgatónő bejegyzésével történt. A 2. és 4. osztályos tanulók körében 2011 novemberében az etika órákon történt a mérés, míg a 6. osztályos tanulók 2012. áprilisában biológia órán töltötték ki lapjaikat. Az 2. és 4. osztályosoknak több, míg a 6. osztályosok számára kevesebb időre volt szükség a kérdőívek kitöltésére.

### Mérőeszközök

A kérdőív az általános adatok (osztály, nem, testtömeg, magasság) felvétele mellett – amelyekből a testtömegindex került kiszámításra – tartalmazott egy ábrát, mely körülbelül tíz éves korú, elmaszkírozott arcú fiúkat és lányokat egyre növekvő testméretekben ábrázolt. Ezek közül kellett a kitöltőnek kiválasztani azokat a betűkhöz rendelt testalkatokat, amiket saját nemére vonatkoztatva ideálisnak tart, illetve ahogyan magát éppen aktuálisan látja (1. ábra). A kérdőív tartalmazta még a Rosenberg-féle önértékelési táblázat magyar fordítását, amely állításainak fele pozitív, másik fele negatív kijelentéseket tartalmaz. 0 és 30 közötti pontszámot lehet elérni kitöltésével, a magasabb pontszámok a kitöltő nagyobb önértékelésre utalnak.



1. ábra. Testalkatskála<sup>1</sup>

### A vizsgálat eredményei

#### Testmagasság, testtömeg, testtömegindex

2. osztály: A tanulói létszám 22 fő. Az osztályba járó tanulók testmagasságátlaga 130,3 cm. A lányok magasabbak (lányok testmagasságátlaga: 132,5 cm, a fiúk testmagasságátlaga: 128,5 cm). A lányok testtömegének átlaga (28,8 kg) magasabb a fiúkénál (25,5 kg) és az osztályátlagnál is (27 kg). A lányok átlagos BMI-je 16,22 (normálérték: 14,5–17,25), míg a fiúké 15,38 (normálérték: 14,6–16,6).

4. osztály: A tanulói létszám 20 fő. Az osztályba járó tanulók testmagasságátlaga 141,6 cm. A lányok magasabbak (lányok testmagasságátlaga: 147,2 cm, a fiúk testmagasságátlaga: 138,9 cm). A lányok testtömegének átlaga (38,4 kg) magasabb a fiúkénál (35,7 kg) és az osztályátlagnál is (36,5 kg). A negyedikes fiúk és lányok átlagos BMI-je között nem volt szignifikáns különbség, a lányok átlagos BMI-je 17,97 (normálérték: 15,0–18,0), míg a fiúké 17,91 (normálérték: 15,0–17,5).

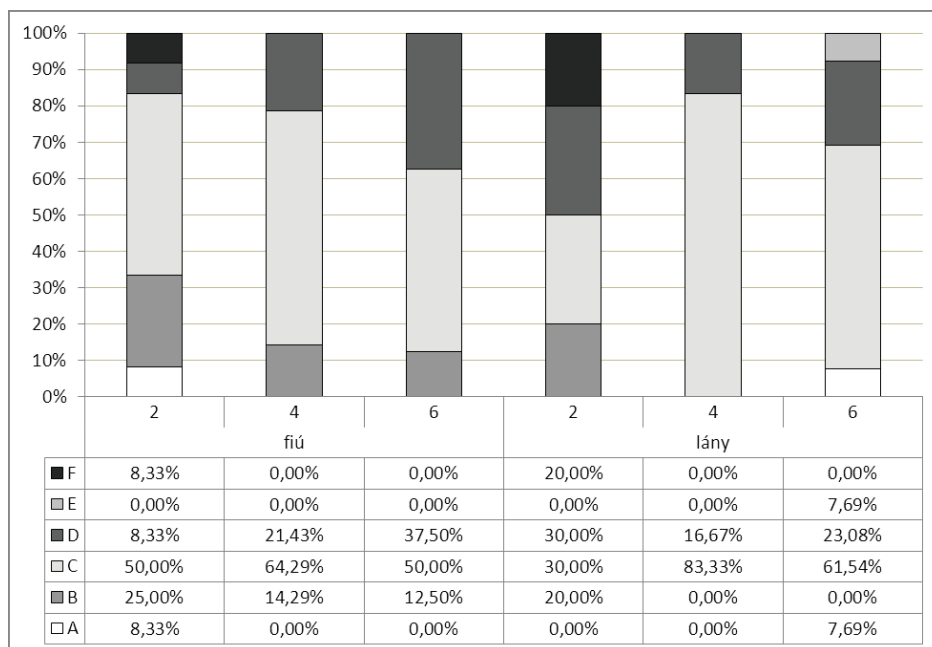
6. osztály: A tanulói létszám 21 fő. Az osztályba járó tanulók testmagasságátlaga 155,95 cm. A fiúk magasabbak (lányok testmagasságátlaga: 154,3 cm, a fiúk testmagasságátlaga: 158,625 cm). A lányok testtömegének átlaga (42,1 kg) alacsonyabb a fiúkénál (49 kg) és az osztályátlagnál is (44,7 kg). A lányok átlagos BMI-je 17,72 (normálérték 16,0–19,5), míg a fiúké 19,37 (normálérték: 15,9–19,0).

### A lányok szubjektív testképe

A saját nemre vonatkoztatott ideális testalkattal kapcsolatban a másodikos lányoknál látható a legnagyobb változatosság. A negyedikes lányok szinte egyöntetűen a C testalkatot jelölték meg ideálisnak. A hatodikos lányoknál is a C dominált, másodikként a D alak szerepelt (2. és 3. ábra).

A másodikos lányok aktuális testalkata is hasonlóan alakult, mint az ideálisra vonatkoztatott, bár az ideálishoz képest kevesebbszer jelölték meg a C alakot, magukat legtöbbször egy fokkal kövérebbnek tartották az ideálishoz képest. A negyedikes lányok közül szinte mindenkinél egyezett az ideális és az aktuális testalkat. A hatodikosaknál kevesebben jelölték be saját testalkatuknak a C-t, a D-nek az aránya megnőtt (2. és 3. ábra).

Mind a három korosztálynál előfordult egyéni szinten, hogy magát súlyosabbnak látta az ideálisnak tartott alkatnál. Gyakori volt az is, hogy a normál testtömegindexű tartományban lévő lányok magukat kövérebbnek látták, illetve ennek fordítottja is, azaz a normálérték feletti testtömegindexű lányok magukat soványabb testalkatúnak látták.



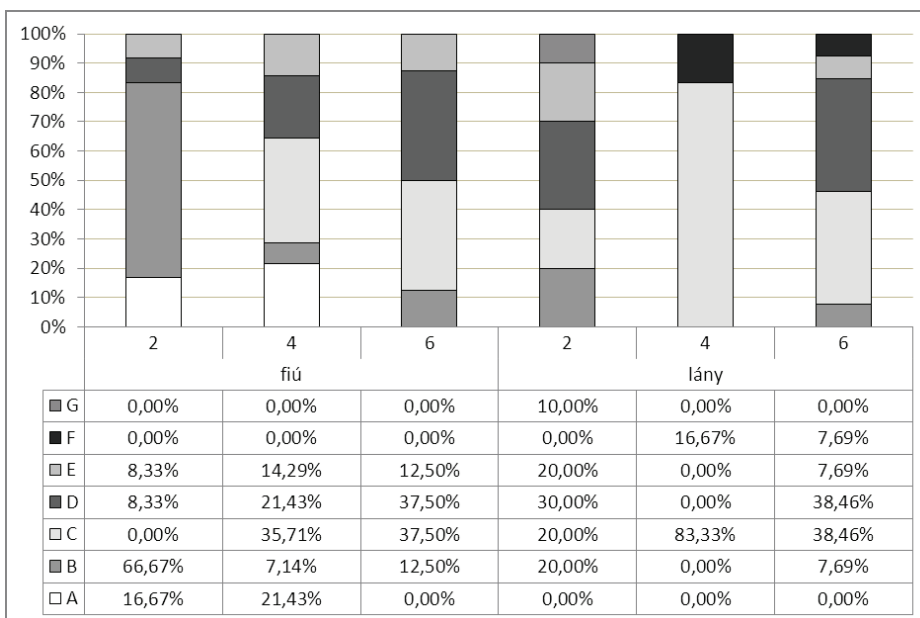
2. ábra. Az ideális testalkat megítélése (nemenként és korcsoportonkénti százalékos megoszlás)

### A fiúk szubjektív testképe

A fiúk legtöbbször a C testalkatot tartja ideálisnak. Mind a három korosztályban a C dominált. Itt is a másodikosoknál volt a legnagyobb a változatosság. A D testalkat aránya növekedett a kor előrehaladtával, legnagyobb előfordulása a hatodikos fiúknál volt (2. és 3. ábra).

A másodikos fiúk legtöbbször az ideálisnak tartott testalkathoz képest soványabbnak tartja magát. A negyedikes fiúknál ugyancsak gyakori volt ez a tendencia, de emellett

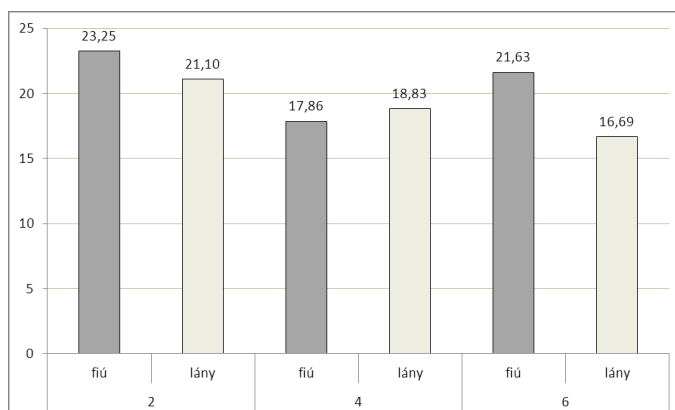
megjelentek azok is, akik az ideálshoz képest súlyosabbnak tartják magukat. A hatodikosaknál számottevő különbség nem látható az ideális testalkat és az aktuális testalkat között, csak két esetben volt megfigyelhető az ideális és aktuális testalkat közötti különbség (2. és 3. ábra).



3. ábra. A saját aktuális testalkat megítélése (nemenként és korcsoportonkénti százalékos megoszlás)

### A gyerekek önértékelése, önértékelés és szubjektív testkép kapcsolata

A Rosenberg-féle önértékelési teszt alapján, korosztályra lebontva, átlagban a fiúk önértékelése magasabb volt a lányokénál, kivétel a negyedik osztály, ott a lányok önértékelése volt magasabb. A lányok esetében az önértékelési pontszám az életkor előrehaladtával csökkent, míg fiúk esetében ilyen tendencia nem volt megfigyelhető (4. ábra).



4. ábra. A Rosenberg-féle önértékelési pontszám átlagának alakulása korcsoportonként és nemenként



Szignifikáns kapcsolatot a Rosenberg-féle önértékelési pontszám és a szubjektív testkép között e vizsgálat nem igazolt. A 20 alatti pontszámúak között ugyanúgy jelen voltak azok, akiknek az ideális és saját testalkatuk között eltérés volt, mint azok, akiknél az ideális és a saját alkat megegyezett. Csak egy-két példa akadt, ahol alacsony önértékelési pontszám mellett az ideális és aktuális testkép között nagyobb különbség volt megfigyelhető (1. és 2. táblázat, szürkével kiemelve azok a gyerekek, akiknek eltérés van az ideális és aktuális testképük között).

1. táblázat. A lányok BMI-je, ideális, aktuális testképe és önértékelési pontszáma személyenként felsorolva

2. osztály				4. osztály				6. osztály			
BMI	saját nemüeknél ideálisnak tartott testalkat	saját testalkat	Rosenberg-féle önértékelési pontszám	BMI	saját nemüeknél ideálisnak tartott testalkat	saját testalkat	Rosenberg-féle önértékelési pontszám	BMI	saját nemüeknél ideálisnak tartott testalkat	saját testalkat	Rosenberg-féle önértékelési pontszám
17,60	D	E	17	14,31	B	B	21	16,44	C	C	17
15,83	C	C	25	13,92	C	C	18	15,43	C	C	11
16,88	C	D	30	13,96	C	C	20	15,62	C	D	18
14,20	F	B	17	-	C	C	19	18,58	C	C	27
15,26	B	E	10	24,65	D	F	18	19,78	C	D	14
25,06	C	D	24	21,58	C	C	18	18,36	C	C	11
14,11	F	G	17	15,75	C	C	20	17,04	C	D	26
13,66	D	D	26					15,99	D	D	13
15,27	D	C	24					21,08	E	F	14
								21,95	D	D	19
								17,30	C	C	12
								15,18	A	B	9
								17,63	D	E	26

2. táblázat. A fiúk BMI-je, ideális, aktuális testképe és önértékelési pontszáma személyenként felsorolva

2. osztály				4. osztály				6. osztály			
BMI	saját nemüeknél ideálisnak tartott testalkat	saját testalkat	Rosenberg-féle önértékelési pontszám	BMI	saját nemüeknél ideálisnak tartott testalkat	saját testalkat	Rosenberg-féle önértékelési pontszám	BMI	saját nemüeknél ideálisnak tartott testalkat	saját testalkat	Rosenberg-féle önértékelési pontszám
15,02	B	B	17	-	C	D	18	19,15	C	C	28
18,92	F	D	15	-	C	D	19	25,04	C	D	23
14,08	A	A	30	14,79	B	A	11	16,53	B	B	23
15,61	C	B	25	18,02	D	E	19	22,66	D	E	15
12,82	B	B	29	-	C	C	13	18,26	C	C	24
12,63	D	B	19	17,12	C	C	23	16,89	C	C	12
15,75	C	B	21	16,22	C	C	26	16,42	D	D	25
13,42	C	A	23	26,41	D	E	24	20,03	D	D	23
17,60	C	B	24	21,72	C	C	7				
20,75	C	E	27	13,01	C	A	19				
14,65	C	B	27	15,01	D	A	17				
13,37	B	B	22	20,41	C	D	22				
				13,67	B	B	17				
				20,62	C	C	15				

## Megbeszélés

Jelen kutatás alapján a gyerekek testképéről a szakirodalmi adatokhoz hasonló eredmények születtek. A lányok körében gyakoribb volt az, hogy az ideálisnak tartott testalkathoz képest kövérebbnek tartották magukat, még akkor is, ha korosztályukra nézve normál testtömegindexű tartományba estek. A fiúknál az is előfordult, hogy magukat soványabbnak tartották az ideálisnak vélt testalkathoz képest. Jelen kutatás az önértékelés és szubjektív testkép között nem talált összefüggést, aminek több oka lehet. Az egyik lehetséges ok a minta nem megfelelő nagysága, amit nagyobb mintavétellel lehet kivédeni. A másik ok, hogy a jelen vizsgálat a gyerekek pszichoszociális státuszát nem vizsgálta, ezért célszerű azt a további vizsgálatokban figyelembe venni. Lehetséges az is, hogy a testkép és az önértékelés között van ugyan kapcsolat, de csak egyéni szinten, nem az egész populációra nézve. Kutatások kimutatták, hogy azoknál, akiknek a kortárs-csoportjában a külalak kapja a fő hangsúlyt, ahol egymás testét gyakran összehasonlítják, illetve a testtömeg szinten tartásáról beszélnek, gyakrabban fordul elő a test külsejével kapcsolatos elégedetlenség (Grogan, 2008). A testkép és az önértékelés közötti kapcsolat kérdésének biztos megválaszolásához további kutatások szükségesek.

A mintában több zavaró tényező is található. A minta, bár az osztályok nagyjából egyenlő nagyságúak, mégis kicsi ahhoz, hogy biztos statisztikai összefüggéseket lehessen keresni benne, ezért célszerű lenne a minta méretét megnövelni. A nemek terén aránytalanság figyelhető meg: negyedik osztályban jóval kevesebb lány volt, míg a hatodikosoknál a fiúk voltak kisebbségben, ami miatt jelentősen módosultak az adatok. Ezeket a nemi eltolódásokat szintén nagyobb mintavétellel lehet kivédeni. A kérdőívet célszerű lenne kibővíteni pszichoszociális státuszra vonatkozó kérdésekkel, illetve többféle testalkatskálával, amin a kitöltő kiválaszthatja az ideális és aktuális testalkatát (illetve a fiúk esetében az izomzatát is).

A gyerekek testképével kapcsolatban több további kutatási lehetőség merül fel. Kevés adat áll rendelkezésre, hogy miképpen vélekednek a felnőttek, vagy éppen az ellentétes nem ideális testalkatáról. Célszerű lenne még részletesebben vizsgálni a gyerekek testképét befolyásoló külső hatásokat, illetve, hogy hogyan dolgozzák fel, és értelmezik azokat. Azzal is lehetne kísérletezni, hogy az egyik korcsoport test- és egészségképeinek alakítására a szülők és a tanárok bevonása révén tudatosan próbálnak hatni, majd az eredményeket összehasonlítani azokkal a csoportokkal, amelyek abból kimaradtak.

### Összefoglalás

Az embert testképe jelentősen befolyásolja abban, hogy miképpen értelmezi testének külsejét, megnyilvánulásait, működését,

*A testkép alapjainak kialakulása gyermekkorra tehető, a későbbi életkorokban szerzett tapasztalatok ezekre épülnek. A gyermekkor testképére főleg a család, a kortárs-csoport és a média hat, de ezek mellett saját személyiségük és tapasztalataik is jelentős hatással bírnak testképük alakulásában. Fontos megjegyezni, hogy a gyerekek nem csak passzívan fogadják be a kultúra és a média által nyújtott információkat és nézeteket, hanem aktívan is megvalósítják azokat saját közösségeiken belül, aminek következtében bizonyos nem kívánatos minták rögzülhetnek. A gyermekkorban ért hatások következményei a későbbi életkorokra is kiterjednek.*

ennek következtében azt, hogy milyen állapotokat tart kívánatosnak vagy éppen elkerülendőnek. A testkép alapjainak kialakulása gyermekkorra tehető, a későbbi életkorokban szerzett tapasztalatok ezekre épülnek. A gyermekkor testképére főleg a család, a kortárs-csoport és a média hat, de ezek mellett saját személyiségük és tapasztalataik is jelentős hatással bírnak testképük alakulásában. Fontos megjegyezni, hogy a gyerekek nem csak passzívan fogadják be a kultúra és a média által nyújtott információkat és nézeteket, hanem aktívan is megvalósítják azokat saját közösségeiken belül, aminek következtében bizonyos nem kívánatos minták rögzülhetnek. A gyermekkorban ért hatások következményei a későbbi életkorokra is kiterjednek. A gyerekkorban nem megfelelően felépített testkép sokféle zavar, betegség okozója lehet a későbbiekben (Smolak, 2004). A felnőttek testképének utólagos korrekciója nehézkes, emiatt gyermekkori alakulásuk során célszerű – a különböző korosztályoknak megfelelő módon – befolyásolni, támpontokat nyújtani. Természetesen a gyerekekre nem szabad passzív félként tekinteni, hanem aktívan be kell vonni, illetve bátorítani kell őket az önálló gondolkozásmód kifejlesztésére. Éppen ezért fontos, hogy a család és az iskola megfelelő kritikai készséggel vértesse fel őket a médiával és a kortársak véleményével szemben, így az azokból származó negatív hatásokat csökkenteni lehet.

### Irodalomjegyzék

- Austin, S. B., Haines, J. és Veugelers, P. J. (2009): Body satisfaction and body weight: gender differences and sociodemographic determinants. *BMC Public Health*, 9. 313.
- Burgess, G. (2006): Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 3. sz. 57–66
- Collins, L. (2008): Pixel Perfect. *The New Yorker*, 12. sz. 2008
- Comer, R. (2005): *A lélek betegségei, pszichopathológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Grogan, S. (2008): *Body image*. Routledge, New York.
- Harding, A. (2009): Eating Disorders May Be Rising Among Male Athletes. *Reuters*, január 8.
- Helman, C. G. (2003): *Kultúra, egészség és betegség*. Medicina Kiadó, Budapest.
- Norman, M. (2011): Embodying the Double-Bind of Masculinity: Young Men and Discourses of Normalcy, Health, Heterosexuality, and Individualism. *Men and Masculinities*, 14. 4. sz. 430–449.
- Pickett, P., King, M. és Freeman, J. (2012): *The Health of Canada's Young People: A Mental Health Focus*. Public Health Agency of Canada.
- Pikó Bettina (2006): *Orvosi szociológia*. Medicina Kiadó, Budapest.
- Ricciardelli, L. és mtsai (2003): A biopsychosocial model for understanding body image and body change strategies among children. *Applied Developmental Psychology*, 24. sz. 475–495.
- Slater, A. és Tiggemann, M. (2010): Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 1–9.
- Smolak, L. (2004): Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image*, 1. sz. 15–28.
- Szabó Kornélia és Túry Ferenc (2012): A magazinokban megjelenő írott és képi tartalmak evészavarokkal való lehetséges kapcsolata. *Lege Artis Medicinae*, 22. 2. sz. 139–145.
- Tiggemann, M. (2005): Television and adolescent body image: the role of program content and viewing motivation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24. 3. 361–381.
- Wood, K. és mtsai (1996): Body Image Dissatisfaction in Preadolescent Children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 17. sz. 85–100.

### Jegyzet

<sup>1</sup> 2011. 09. 18-i megtekintés, [http://www.lookfordiagnosis.com/mesh\\_info.php?term=Body+Size&lang=1](http://www.lookfordiagnosis.com/mesh_info.php?term=Body+Size&lang=1)