A pozitív testkép védőfaktor lehet a média által sugallt testideálokkal szemben

A pozitív testkép nem csupán az önbecsülésünket növeli, hanem védelmet is nyújt a média által sugallt irreális szépségideálokkal szemben – [derült ki egy hazai szaklapban megjelent tanulmányból](https://akjournals.com/view/journals/0016/aop/article-10.1556-0016.2024.00076/article-10.1556-0016.2024.00076.xml). A szerzők a Pécsi Tudományegyetem (PTE) Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar (BTK) Pszichológia Doktori Iskolájának hallgatója, Őry Fanni, valamint témavezetője, dr. Meskó Norbert.

A kutatók két fázisban vizsgálták a Test Megbecsülése Kérdőív érvényességét és megbízhatóságát. Az első vizsgálat során 465 egyetemista nő vett részt egy online felmérésben, ahol a test megbecsülésének kapcsolatát mérték az önbecsüléssel, a testi válaszkészséggel, valamint a kozmetikai műtétek iránti nyitottsággal. Az eredmények alapján a test megbecsülése szoros összefüggést mutatott az önbecsüléssel és a testi válaszkészséggel – azaz, a testi érzetek tudatosításának képességével.

A második vizsgálatban, amelyen 102 egyetemista nő vett részt, a kutatók egy előhangoláson alapuló kísérletet alkalmaztak, hogy feltérképezzék, miként befolyásolják a testtárgyiasító üzenetek a testmegbecsülést. Kiderült, hogy azok a résztvevők, akik testtárgyiasító üzenetekkel találkoztak, alacsonyabb pontszámokat értek el a testmegbecsülés terén, míg a testpozitív üzenetek kedvezőbb testmegítélést eredményeztek.

„A pozitív testkép nemcsak önmagunk elfogadását segíti, hanem egyfajta védelmi mechanizmusként is működik a média által sugallt vékonyságideállal szemben” – emelte ki a legfontosabb eredményt Őry Fanni. „A Test Megbecsülése Skála (BAS2) magyar változatának alkalmazása nem csupán a pozitív testkép mérésében bizonyult megbízhatónak, de pozitív megfogalmazása miatt segíthet a mentális egészség megőrzésében is, különösen a közösségi médián felnövő fiatalok esetében” – tette hozzá dr. Meskó Norbert.

A PTE kutatói szerint a pozitív testkép kialakításának elősegítése és megszilárdítása fontos szerepet játszhat a testképzavarok és az ezekből fakadó problémák, például a szorongás, depresszió vagy étkezési zavarok megelőzésében.