

A KÖZÉPISKOLÁSOK ÖNÉRTÉKELÉSE ÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI A FIZIKAI AKTIVITÁSSAL, TÁRSAS TÁMOGATÁSSAL ÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HASZNÁLATÁVAL, EGY KERESZTMETSZETI VIZSGÁLAT

1. Bevezetés

Sági és munkatársai kutatása alapján a fizikai aktivitásnak fontos szerepe van az önértékelésben. [1] Fizikailag aktív életmód kialakítására a legnagyobb esély akkor van, ha ezt még kisgyermek korban vagy serdülőkorban igyekeznek kialakítani. Ehhez legalább közepes intenzitású, gyakori fizikai aktivitás szükséges. Számos élettani hatása mellett pozitív hatással van az önértékelésre és a pozitív önképre is. A testmozgás megkedveltetése ebben a korban meglehetősen fontos szerepet játszik a középiskolás tanulók „ülő életmódjából” fakadóan. A diákokra egyre inkább jellemző, hogy a szabadidejüket sem testmozgással töltik, hanem képernyő-alapú médiafogyasztással, amely a későbbiekben romló életminőséget eredményezhet. Németh által gyűjtött mintában szereplő tanulók 58,4%-a kevés vagy nagyon kevés fizikai aktivitást végez. A 2011-es felméréshez képest növekvő tendencia figyelhető meg a fizikai aktivitásban, azonban 2014-ben még a lányok hatoda sem teljesítette az ajánlott napi mennyiséget, a fiúk körülbelül negyede teljesítette ezt. A tanulók nagy része heti kétszer végzett erőteljes testmozgást a testnevelés órákon kívül. [2]

Csibi és munkatársa szerint a fizikai aktivitás végzése megküzdési stratégiaként is szolgálhat, ezáltal az önértékelés és a megküzdés szignifikánsan összefügg a fizikai aktivitással. Azonban, ha a fizikai aktivitást testtömeg szabályozás céljára alkalmazzák az negatívan hat az önértékelésre. Ezáltal arra a következtetésre jutottak, hogy a rendszeres testmozgás és a pozitív önértékelés összefügg. Azoknál a diákoknál, akiknek a szülei elváltak, vagy akiknek öngyilkos gondolatai voltak, a fizikai aktivitás elkerülése volt jellemző. A nagyobb mértékű önértékelés és a fizikai aktivitás az egészségre is remek hatással van, és az életminőség is javulást mutathat. [3] Obál és munkatársai olyan egészségváltozókat kutattak, amelyek a lányok testbecsülését befolyásolják. Azoknak a személyeknek volt magasabb a testbecsülése, akik a BMI alapján vékonyabbnak bizonyultak, többet figyeltek étkezésükre és a sportolásra, de csak akkor bizonyult pozitívabbnak a testkép, amikor egészségmegőrzés céljából végeztek ilyen protektív tevékenységeket és nem az elhízás megelőzéseként. [4]

Nagy és munkatársainak kutatása során kérdőíves adatgyűjtést folytattak (n=355). A kutatás résztvevőinek egy részét középiskolások adták, 9. osztályos tanulók (N=167). A középiskolások az iskolai jóllétet vizsgáló kérdőív magyar változatát (Wohlbefinden in der Schule, Hascher, 2004 [5]) és a Rosenberg Önértékelés Skála (Sallay és munkatársai 2014 [6])

kérdőíveket töltötték ki. Az egyetemista hallgatóknak (N=188) csak a Rosenberg Önértékelés Skála kérdéseire kellett válaszolniuk. A pozitív önértékelés valószínűsítheti az iskolához való pozitív viszony meglétét és a tanuláshoz szükséges motivációt egyaránt. Az önértékelés pozitív hatása a jóllét valamennyi negatív faktorával (testi panaszok, aggodalom stb.) negatív irányú összefüggést mutatott, így bebizonyosodott, hogy a pozitív önértékelés magasabb mértékű jóllétet eredményez. A vizsgálat mintájában a nemek esetében megállapítható, hogy középiskolában a fiúk, az egyetemistáknál pedig a lányok kaptak magasabb pontszámokat az önértékelésnél. [7]

Karkus és munkatársai kutatásainak alapján arra következtetnek, hogy a negatívan megítélt testkép nagy valószínűséggel idéz elő pszicho-szociális problémákat, amely rosszabb életminőséget eredményez. Az alanyok 11-18 évesek, 1701 fiú és 1708 lány részvételével. Az abszolút és relatív testméréseket, a tápláltsági státuszt és BMI-t, a testösszetevő komponenseket (Drinkwater és Ross négykomponensű modellje alapján) és a morfológiai testalkat jellemzésére Carter által meghatározott egyenleteket használták a kutatáshoz a testszerkezeti mutatók közül. A Tennessee-féle énkép skála magyar változatával dolgoztak, amely 20 kérdésből áll, és a személyiség önértékelési státuszának több összetevőjét becsüli. Mérték a mentális teljesítményt is Cattel (1949) által bevezetett nonverbális intelligenciatesztekkel. A legfontosabb adatok a fiúk számára a testmagasság, a testtömeg, a hasredő, a relatív zsírtömeg, a relatív izomtömeg és a tápláltsági státusz, míg a lányoknál a testmagasság, a hasredő, a relatív csonttömeg és a tápláltsági állapot. Tehát ez is alátámasztja, hogy a fiúknál a testi teljesítőképesség, míg a lányoknál a soványság az irányadó szempont. A testkép és a többi önértékelési összetevő közötti korreláció mindkét nemben szignifikáns ($p < 0,001$). Ami a kutatásban meglepetésnek bizonyult, hogy az intelligenciaszint nem támasztotta alá azt az elvárást, miszerint ők könnyebben elfogadják a testképüket. A fiúk véleménye szerint az átlagos tápláltságtól eltérő lányok nem voltak olyan vonzóak, mint a normális tápláltsági értékekkel rendelkező társaik. A lányoknál a soványság pozitív megítélést kapott. Az obes vagy túlsúlyos kategóriába eső személyek egyik fél számára sem kívánatosak. A legkevesebb önértékeléssel rendelkező lányok alultápláltak vagy túlsúlyosak voltak. Összegzésképpen azoknál a fiúknál, akiknek centrális szomatotípusa van, - ami a leggyakoribb testalkati kategória a nemükben - pozitív testkép alakult ki. A lányok közül viszont átlagosan azoknak volt megfelelő az önértékelése, akiknek a szomatotípusa az ektomorf-endomorf kategóriába esett, amilyen testalkat az „extravékony” lányoknak van. [8]

Kovács és munkatársai szerint korunk fogyasztói társadalma olyan ellentmondásokba ütközik, amelyben az ideál a karcsúság, de a fogyasztásra ösztönöz, például az evésre, a túlfogyasztásra. A kutatásban 167 felnőtt vett részt 20-65 évesek között, az életkori átlaguk 44,4 év volt, és a mintában 138 nő és 29 férfi vett részt. A vizsgálat előzetes felmérésében az alanyok elmondták milyen alakot tartanak saját maguk számára ideálisnak egy emberalakteszten. A felmérésből kiderült, hogy a résztvevők többsége saját magánál eggyel vékonyabb alakot választotta, amely nem feltétlenül kizárólag negatív hatású, mert elősegítheti az egészséges életmód kialakítását. Utána modellek képét mutatták a kutatásban résztvevőknek. Az alanyok 55,6%-a az elsőnek választott ideális emberalaknál is eggyel soványabbat választották, amely bizonyítja a média befolyását az emberekben. A képek bemutatása után az ellenkező nem alakján viszont nem következett be nagy mértékű véleményváltozás, amely bizonyítja, hogy saját magukkal kritikusabbak az emberek. [9]

A kortárs társadalomban túlzott és befolyásoló figyelem fordult az egészségre és a testmozgásra. [10] A testedzésfüggőség előfordulása leginkább a férfiakat érinti. A testedzésfüggő ember kényszerből végez edzéseket és más lényeges, akár létfenntartást veszélyeztető fókig képesek elmenni a szélsőségekben. Ezek az egyének kifogásokat találnak ki, hogy miért szükséges túlzásba vinniük az edzéseket. Azért nagy kihívás azonosítani ezt a betegséget, mert vagy az elvonási tünetek mértéke alapján, vagy az addikciós tendencia mértéke alapján lehet beazonosítani. A közösségi média viszont remek eszköz arra, hogy ezekre a szélsőségekre jó kifogást szolgáljon, miszerint egészséges életmód folytatása a cél. A testedzésfüggőség összességében rossz hatással van az egyénre, valamint mindezek mellett a társas kapcsolatokra is. Nagyon keveset tudunk erről a függőségről, nehezen diagnosztizálható, de annyit már megállapítottak a kutatók, hogy köze van az önfelfogás hiányához. [11]

A „fitspiration” egy online trend, amelynek célja a nézők egészségesebbnek hitt életmódra ösztönzése a testmozgás és az egészséges ételek népszerűsítésével az Instagram nevű közösségi oldalon. 600 képből álló sorozatot kódoltak a testtípusokra, aktivitásra, tárgyasításra és szöveges elemekre. Az eredmények azt mutatták, hogy a nők képeinek többsége csak egy testtípust tartalmazott: vékony és tónusos testalkatot. Ennek megfelelően, bár a fitspiration-t bemutató képek inspirálóak lehetnek a nézők számára, számos olyan elemet is tartalmaznak, amelyek valószínűleg negatív hatással vannak a néző testképére. [12] A fitspiration jelenségéről több tanulmány is készült. 101 nő vett részt a vizsgálatban, akik fitspiration témájú képeket tettek közzé, valamint egy másik 102 fős női csoport, akik utazással kapcsolatos képeket osztanak meg. A kutatás azt mutatta be, hogy azok, akik a „fitspiration”-ról szóló posztokat

készítenek jelentősen magasabb hajlandóságot mutattak a soványságra, a bulimiára és az izomosság utáni vágyra, valamint a kényszeres testmozgásra. A kényszeres posztolás összefüggést mutatott a rendszertelen étkezéssel mindkét csoportban, de ez a kapcsolat jóval erősebb volt azoknál, akik „fitspiration” képeket posztoltak. [13]

Egy észak-svéd vizsgálat szerint a fiatalok körében fokozott érdeklődés mutatkozik az egészség, az étrend és a testmozgás iránt, amelynek összesége „fitnesz hype” -ként kezdett elhíresülni. Ebben a tanulmányban félig strukturált interjúkat készítettek tíz középiskolással, 16-18 éves korig eltérő szintű testmozgást végzőkről. Eredményeik rávilágítanak a fiatalok észlelésére, hogy a kortárs társadalomban túlzott és befolyásoló figyelem fordult az egészségre és a testmozgásra. A tizenéves lányok azzal a paradoxonnal szembesültek, hogy „erős” és „sovány” -ra alakítják a testüket. Azonban nem minden fiatal érezte kedvezőtlenül a fitnesz hype hatását. A kutatás leszögezi, hogy a társadalmi kapcsolatok fontos biztonsági hálóként működnek, kiemelve az osztálytársak, a sporttársak és az edzők szerepét. [10]

2. Célkitűzés

A kutatásom célja felmérni a középiskolások önértékelését több aspektusból megközelítve. Milyen hatása van a fizikai aktivitásnak, társas támogatásnak, valamint a közösségi média használatának az önértékelésre. Az imént leírt tényezőket a Fallon-Rozin Emberalak Teszttel, ELEF fizikai aktivitás-kérdőívvel, Rosenberg Önértékelési Skálával, Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőívvel és saját szerkesztésű kérdésekkel kívántam felmérni.

2.1 Hipotézisek

H1: Feltételezem, hogy a testmozgás gyakorisága pozitív hatással bír az önelfogadásban.

H2: Feltételezem, hogy a jó osztályközösség, a családi és baráti kapcsolatok, valamint egy sportcsapathoz való tartozás nagyban segíti a középiskolásokat az önelfogadásban. Feltételezem, hogy szignifikáns különbség van a fiúk és a lányok között a csoporthoz tartozás mértékében.

H3: Feltételezem, hogy a média meghatározó mértékben befolyásolja a középiskolások testi szépségről alkotott felfogását. Minél több időt töltenek el a közösségi média felületeken, annál vékonyabbak szeretnének lenni és több irracionális elvárásuk van a testükkel kapcsolatban, leginkább a lányok tekintetében.

3. Anyagok és módszerek

3.1 Vizsgálati módszertan

Keresztmetszeti, kvantitatív vizsgálatot végeztem Székesfehérváron a Ciszterci Szent István Gimnáziumban 2020. november 6-án. A célcsoportot kilencedik és tizenkettedik évfolyam tanulói alkották, akik aznap az iskolában tartózkodtak. Mindkét évfolyamból egy nyolc évfolyamos képzésű és egy négy évfolyamos képzésű osztály vizsgálata zajlott, így lett a mintanagyság összesen 114 fő. Beválasztási kritériumnak tekintettem a 14- 19 éves kor közötti középiskolai tanulókat. Kizárási kritérium: a 14-19 éves korcsoporton belül azon személyek, akik valamilyen betegség okából a mozgásban akadályozottak voltak.

3.2 Alkalmazott módszertan és az eljárás részletei:

Kérdőíves vizsgálat során felmérésre kerültek a középiskolások demográfiai adatai (nem, életkor, lakóhely), és egyes antropometriás adatai (testmagasság, testsúly, BMI, saját ideálnak megfelelő testsúly).

Felhasználtam a Fallon-Rozin (1985) féle emberalaktesztet és tájékozódtam a középiskolások fizikai aktivitásáról, melyhez az ELEF fizikai aktivitás-kérdőívet használtam. A Rosenberg Önértékelési Skála is felhasználásra került, valamint és a Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőív magyar nyelvű validált verziója (MSPSS). A kérdőívet saját szerkesztésű kérdésekkel egészítettem ki.

Hipotézisek teszteléséhez kétmintás t-próbát és regresszió elemzést alkalmaztam. Az eredményeket $p < 0,05$ esetén tekintettem szignifikánsnak.

A kutatás folyamán használt informatikai szoftvernek a Microsoft Excel 2010-et választottam.

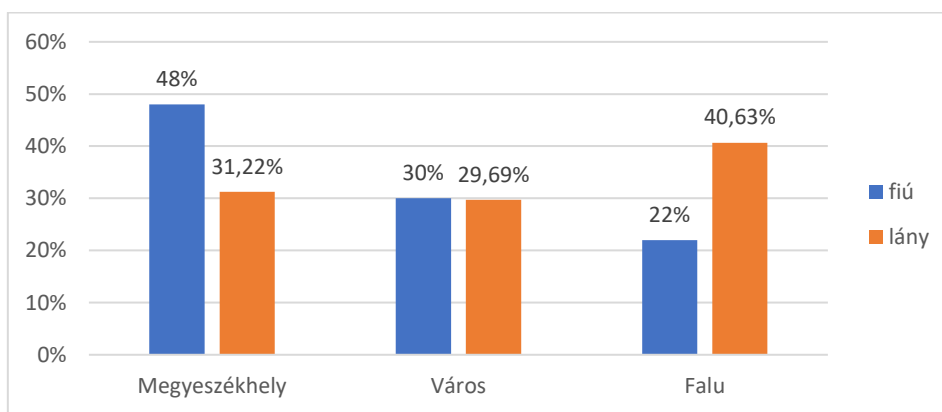
Etikai megfelelőségi szempontoknak érvényesülése érdekében a kérdőív kitöltése névtelenül, vagyis anonim módon történt, az adatok harmadik félnek nem lettek kiszolgáltatva. A kutatásban résztvevő diákok tájékoztatást kaptak a kutatásról.

4. Eredmények

4.1 A minta jellemzése

A vizsgálatot a Ciszterci Szent István Gimnáziumban végeztem, ahol összesen 126 fő töltötte ki a kérdőívet, ezekből 114 kitöltést tudtam elfogadni. Kizárássra került 12 fő, a kérdések rosszul értelmezése vagy a válaszok ellentmondásossága okán. A vizsgálatot kilencedik évfolyamos

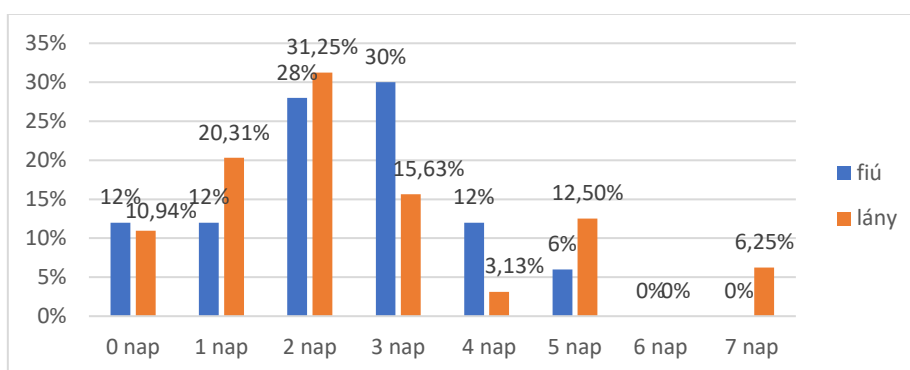
(n=61) és tizenkettedik évfolyamos (n=53) tanulók között végeztem. A helyesen kitöltők 56,14%-a lány (n=64, közülük 34 fő kilencedik, 30 fő tizenkettedik osztályos), míg a fiúk aránya 43,86% (n=50, 27 fő kilencedik és 23 fő tizenkettedik osztályos) volt. A tanulók átlag életkora 16,01 év (szórás 1,63 év), a legfiatalabb válaszadó 14 éves, a legidősebb válaszadó 19 éves. A válaszadó fiúk BMI átlaga 21,69, míg a lányoké 21,18, amelyek a normális testsúly tartományba esik. Azonban a lányok sokkal eltérőbb testalkatokkal rendelkeznek, ezért a későbbiekben meglehetősen szélsőségesebb adatokat tapasztalhatunk. A fiúk testsúlyának az átlaga 69,74 kg, a saját maguk számára vélt ideális testsúly átlaga 69,78 kg. A lányok testsúlyának átlaga 58,14 kg, azonban a lányok saját maguk számára vélt ideális testsúly átlaga 54,1 kg.



1. ábra

A középiskolások lakhely szerinti eloszlása (saját szerkesztés)

4.2 Fizikai aktivitás

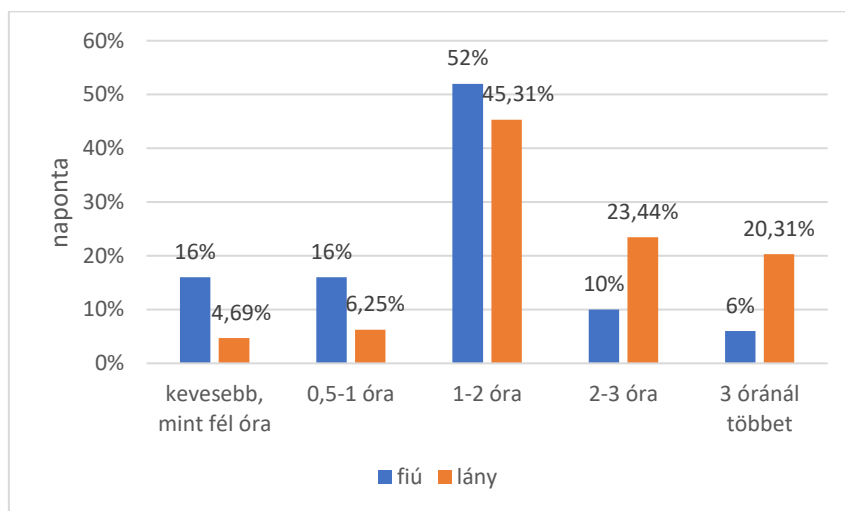


2. ábra

Izomerősítő vagy állóképesség fejlesztő gyakorlatok végzésének száma fiúk és lányok körében (saját szerkesztés)

A továbbiakban arról kérdeztem a tanulókat, hogy egy átlagos héten hány napon végeznek kifejezetten izomerősítő, állóképességet fejlesztő gyakorlatokat. Az adatok nem változtak meghatározó mértékben a legutóbbi válaszoktól. 14 fiú és 20 lány, egy héten 2 napon végeztek izomerősítő, állóképességet fejlesztő mozgásformákat, 15 fiú és 10 lány heti 3 alkalommal tette meg. A lányok és a fiúk testmozgásának mennyisége és alkalmainak száma között nincs szignifikáns összefüggés ($p > 0,05$; $p = 0,57$).

4.3 Média hatásai



3. ábra

Közösségi médiával eltöltött idő fiúk és lányok körében (saját szerkesztés)

A megkérdezett diákok 64,04 %-a ($n=73$) leggyakrabban az Instagram nevű alkalmazást használták. A regisztrált közösségi média felületeken töltött időt az ábrán láthatjuk. A legkevesebb időt fiúk töltenek el ezeken a platformokon ($n=8$), a lányok viszont a legtöbb időt ($n=13$). Tökéletesen látszik, hogy 0,5-1 óra közötti intervallumban a fiúk vannak többségben ($n=8$), azonban a lányok 2-3 óra közötti időtartamban jóval nagyobb arányban vannak jelen ($n=15$). 55 tanuló 1-2 órát tölt el valamely közösségi médiával, ahol a fiúk nagyobb arányban vannak jelen. Az adatokból arra következtethetünk, hogy a lányok jóval több időt szánnak a szabadidejükből a közösségi médiára, amely hatására nagyobb a lehetősége az önértékelést negatívan befolyásoló tényezők befogadására. A Messenger nevű alkalmazást figyelmen kívül hagytam a vizsgálatban, mert az applikáció elsődleges célja a kapcsolattartás, beszélgetés és csak mellékes szerepe a fényképek megosztása, ezáltal a befolyásoló hatása elenyésző.

4.4 Fallon-Rozin emberalakrajzok tesztje

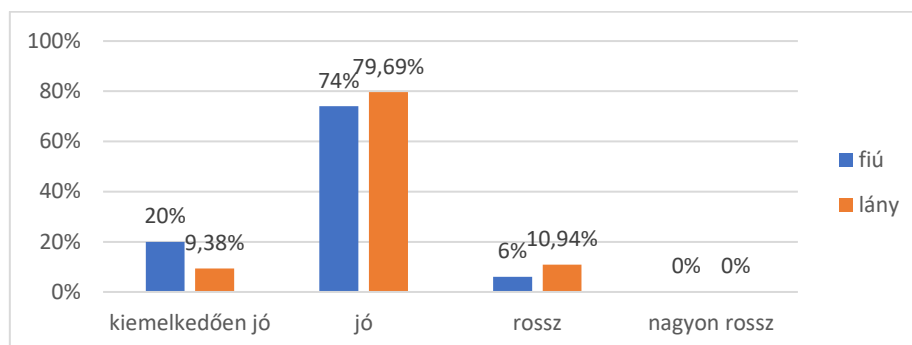
A kérdőív ezen felében a diákoknak 9 emberalakrajzból kellett választaniuk, mely alakot tartják megfelelőnek az egyes válaszokra. Az első kérdés a saját testalkat megadására irányult. Az 1-es ábra súlyos soványságot, a 2-es ábra mérsékelt soványságot, a 3-as ábra enyhe soványságot hivatott bemutatni. A legsoványabb alak, vagyis az 1-es kategóriát csak 1 fiú választotta magáénak, a 2-es alakot összesen 17 fő (14 lány és 3 fiú). A harmadik ábrát választották a legtöbben-33,34 %-os arányban, 20 lány és 18 fiú, de a 4-es emberalakot is nagy arányban választották (n=33), 19 lány, valamint 14 fiú. 13 fő választotta az 5-ös ábrát, 7 fő a hatodik alakot és a hetediket pedig 5 tanuló. A 8-as és 9-es emberalakrajz nem került kiválasztásra egyik nemnél sem. A fiúk testalkata átlagosan, saját bevallásuk alapján bejelöltek szerint 3,96. A lányok átlagos meglátása, melyik ábrázolás hasonlít leginkább a testalkatukhoz 3,52.

A második kérdés arra irányult, mely alakot tartják saját maguk számára ideálisnak. A legtöbben a 3-as emberalakrajzot választották, 43,86 %-ban (n=50), 37 lány és 13 fiú.

A következő kérdéskörben be kellett jelölniük az alanyoknak, hogy általában melyik alakot tartják ideálisnak. A kérdés ezen részében egyaránt kellett választani férfi és női alakot is. A lányok által a nők számára ideálisnak tartott emberalakrajz átlagértéke 3,08, míg a férfiak számára 3,55. A fiúk az ideális női emberalakrajznak átlagosan 3,6-ot választották, míg a saját nemük számára 3,9-et. Meglepő módon a fiúk, a saját maguk számára ideálisnak tartott átlagos eredményeknél kevesebbet adtak meg ebben a kérdésben, a különbség nyolc tized. A lányok pedig ellentétesen vélekedtek, átlagosan 0,16-tal nagyobb értéket adtak meg a nők ideális testalakjára, ahhoz képest, amely számukra a megfelelő alkat lenne.

A Fallon-Rozin emberalakrajz teszt utolsó kérdése az ellenkező nem legkívánatosabb testalkatára irányult. A nők az alsó sorból, a férfiak a felső sorból választhattak. A lányok által a férfiak számára átlagosan választott emberalakrajzok átlagértéke 2,84. A fiú kérdőív kitöltők válaszai alapján, az ideális női testalak a 4-es, legalábbis 56 % (n=28) vélekedik így módon.

4.5 Társas Támogatás Kérdőív



4. ábra

Osztályközösség megítélése fiúk és lányok körében (saját szerkesztés)

Összesen 88 diák állította, hogy jó az osztályközössége, 10 fiú és 6 lány szerint kiemelkedően jó és csak 3 fiú és 7 lány véli úgy, hogy rossz. Egy tanuló sem tekinti az osztályközösségét nagyon rossznak. Összesen 21 fő élt át valamiféle zaklatást az iskolai közösségen belül, interneten keresztül 1 fiú és 3 lány.

A Társas Támogatás Kérdőívben a kérdezett alanyok többsége magas pontszámot ért el. A fiúk 82 %-a (n=41) ért el több, mint 50 pontot. 52 lány, vagyis a lányok szintén 82 %-a jelölt meg értékeket, melyeknek összege 50, vagy több. Ha az átlagokat vesszük alapul, nemek szerint a hölgyek 0,49-cel magasabb eredményt értek el.

A legmegosztóbb kérdések a családra fókuszáltak. „Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.” állításra a lányok pontjainak az átlaga 4,31. „Tudok a problémáimról beszélni a családommal.” állításra kapott pontok átlaga lányok körében 3,77. „A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.” állítás 4,34-es átlagot ért el a nők válaszai alapján. Ezek a legalacsonyabb értékek, az első állításra csak a skála 1-es részét nem jelölték meg, a második állítás során a skála összes száma megjelölésre került, azonban a harmadik állításban a skálán szereplő számok közül csak az ötös, a négyes és a hármas került felhasználásra.

4.6 Rosenberg Önértékelés Skála

FIÚK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Egészében véve elégedett vagyok magammal.	0	0	2	4	5	8	8	9	10	4
Néha úgy érzem, egyáltalán nem vagyok jó.	6	5	11	4	6	3	8	4	1	2
Úgy érzem sok jó tulajdonságom van.	0	0	0	3	8	4	8	10	9	8
Képes vagyok ugyanúgy tenni a dolgokat, mint a legtöbb ember.	1	0	3	3	5	2	7	17	7	5
Úgy érzem, nincs sok okom a büszkeségre.	12	10	9	1	6	5	2	2	2	1
Néha haszontalannak érzem magam.	7	11	6	7	4	2	3	3	4	3
Úgy érzem, legalább olyan értékes személy vagyok, mint mások.	1	0	3	3	4	2	3	7	14	13
Azt kívánom, hogy nagyobb tekintélyem legyen.	4	4	9	5	11	1	6	3	5	2
Összességében hajlamos vagyok azt hinni, hogy csódtömeg vagyok.	18	8	10	4	2	2	1	1	1	3
Magammal szemben pozitív a beállítódásom.	0	0	4	3	6	7	3	10	9	8

1. táblázat

Fiúk jelöléseinek száma a Rosenberg Önértékelési Skálán (saját szerkesztés)

LÁNYOK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Egészében véve elégedett vagyok magammal.	3	3	2	5	7	5	10	14	12	3
Néha úgy érzem, egyáltalán nem vagyok jó.	3	11	9	1	6	5	5	9	9	6
Úgy érzem sok jó tulajdonságom van.	1	4	2	7	5	9	6	11	9	10
Képes vagyok ugyanúgy tenni a dolgokat, mint a legtöbb ember.	2	1	4	6	6	6	5	11	12	11
Úgy érzem, nincs sok okom a büszkeségre.	12	10	11	5	3	5	6	8	3	1
Néha haszontalannak érzem magam.	9	11	4	4	5	2	13	2	6	8
Úgy érzem, legalább olyan értékes személy vagyok, mint mások.	0	5	1	5	5	4	6	8	11	19

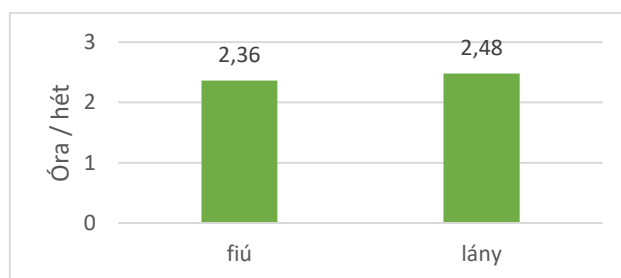
Azt kívánom, hogy nagyobb tekintélyem legyen.	13	7	6	4	10	3	7	4	5	5
Összességében hajlamos vagyok azt hinni, hogy csődtömeg vagyok.	18	11	3	4	8	2	2	4	5	7
Magammal szemben pozitív a beállítódásom.	3	5	3	8	6	6	8	8	8	9

2. táblázat

Lányok jelöléseinek száma a Rosenberg Önértékelési Skálán (saját szerkesztés)

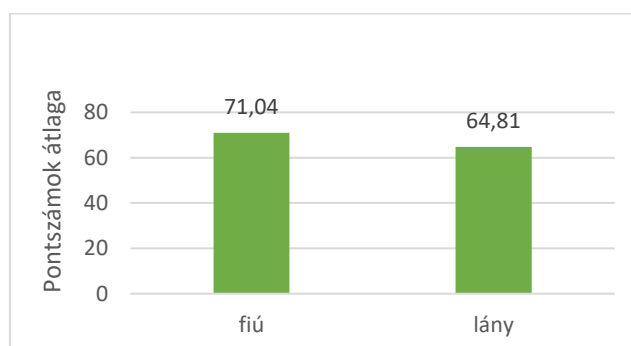
Az első állításra- „Egészében véve elégedett vagyok magammal.”- a tanulók 20,18 %-a 8-as számot jelölt meg (n=23), 19,3 %-a (n=22) a 9-es számot választotta. A fiúk esetében az 1-es és a 2-es szám nem lettek kiválasztva, azonban a lányoknál igen. „Néha úgy érzem, egyáltalán nem vagyok jó.” állításra a fiúk többsége, 22 % (n=11) a hármas számot jelölt, míg a lányok többsége a 2-es számot választotta a skálán, 17,19 % (n=11). „Úgy érzem sok jó tulajdonságom van.” állításra 21 fő – 10 fiú és 11 lány- választotta a 8-ast, a lányok (17,19 %) és fiúk (20 %) ezt választották legnagyobb arányban. A fiúk esetében az 1-es, 2-es, 3-as nem lett kiválasztva, azonban ezt a három számot összesen 7 lány jelölt. „Képes vagyok ugyanúgy tenni a dolgokat, mint a legtöbb ember.” az egyik leginkább egybehangzó állítás, amely tételnek a megfogalmazása pozitív. A 8-as, 9-es, 10-es állítást a fiúk 58 %-a, a lányok 53,13 %-a választotta. „Úgy érzem, nincs sok okom a büszkeségre.” tételre a lányok válasza átlagosan 4,27, a fiúké 3,62. „Néha haszontalannak érzem magam.” tételnél a számok nagy mértékben megoszlának. Ebben az esetben a lányok átlaga 5,27, míg a fiúké 4,36. „Úgy érzem, legalább olyan értékes személy vagyok, mint mások.” a másik leginkább egybehangzó állítás, amely tételnek a megfogalmazása pozitív. A skála három legmagasabb értékét a lányok 59,38 %-a, a fiúk 68 %-a jelölte be, összesen 72 tanuló (63,16 %). „Azt kívánom, hogy nagyobb tekintélyem legyen.” tételre a lányok válaszainak átlaga 4,77, a fiúk válaszainak átlaga 5,02. „Összességében hajlamos vagyok azt hinni, hogy csődtömeg vagyok.” – a negatív jelentéssel rendelkező tételek közül, ez az állítás rendelkezik a legnagyobb arányú negatív jelöléssel. A lányok 28,13%-ban (n=18), a fiúk 36 %-a (n=18) jelölte be a legkisebb számot a skálán. „Magammal szemben pozitív a beállítódásom.” állításra a lányok válasza átlagosan 6,28. A fiúk az 1-es és 2-es számot nem választották, válaszaik átlaga 7,16. A két nem közötti átlag különbsége 0,88. A Rosenberg Önértékelési Skála egyes tételei negatívan vannak megfogalmazva, a kettes, ötös, hatos, nyolcas és kilences. Ezért a pontszámítás eredményeket át kellett írni az ellentétükre. A lányok és a fiúk önértékelése között szignifikáns különbség van ($p>0,05$; $p=0,14$).

4.7 Hipotézisek vizsgálata



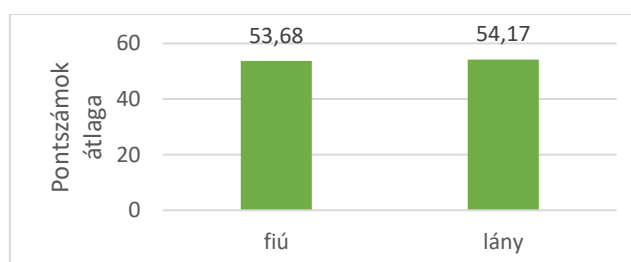
5. ábra

Fiúk és lányok fizikai aktivitásának számának átlaga (saját szerkesztés)



6. ábra

Fiúk és lányok önértékelésének átlaga (saját szerkesztés)



7. ábra

Fiúk és lányok társas támogatottságának átlaga (saját szerkesztés)

Kutatásom további részében, külön-külön vizsgáltam a fiúk és a lányok csoportját. A lányok átlagosan több fizikai aktivitást végeznek, fiú társaiknál. A lányok 2,48 napon, a fiúk pedig 2,36 napon végeznek kifejezetten állóképességfejlesztésre vagy erőfejlesztésre irányuló tevékenységeket. A Társas Támogatás Kérdőívben is a lányok átlaga kerekedett felül, de csupán 0,49-cel tért el a két átlag egymástól. Az önértékelés eredményeinél „megfordult a kocka” a

pontok átlaga olvasatában. A fiúk jelentős különbségre tettek szert, átlagosan 6,23 ponttal érték el nagyobb eredményeket a Rosenberg Önértékelési Skálában. Ez az egyetlen statisztika, amelyben a fiúk érték el magasabb értékeket, a legutóbb említett a 3 kategóriából. Elsődlegesen a lányok önértékelését és fizikai aktivitását vettem össze. Nem volt szignifikáns összefüggés a kettő mért adat között ($p > 0,05$; $p = 0,42$). Az önértékelés és a társas támogatás között találtam szignifikáns összefüggést a lányok körében ($p < 0,05$; $p = 0,031$, $r = 0,269$ (gyenge)). A lányok fizikai aktivitása és társas támogatása között azonban nem fedeztem fel szignifikáns összefüggést ($p > 0,05$; $p = 0,76$). A fiúkkal végzett felmérés is hasonlóképpen alakult. A fiúk önértékelése és fizikai aktivitása között sincs szignifikáns összefüggés ($p > 0,05$; $p = 0,13$). Az önértékelés és társas támogatás mértéke között sem volt szignifikáns összefüggés, a fiúk válaszai alapján, ($p > 0,05$; $p = 0,059$). A fizikai aktivitás és társas támogatás a fiúk eredményei alapján nem mutatott szignifikáns összefüggést ($p > 0,05$; $p = 0,57$).

5. Megbeszélés

Kutatásom érintette az önértékelés, fizikai aktivitás, társas támogatást, közösségi média használatot. Első feltételezésem, miszerint a testmozgás gyakorisága pozitív hatással bír az önelfogadásban, nem nyert bizonyítást ebben a kutatásban. A lányok átlagosan kisebb értékeket érték el a Rosenberg Önértékelési Skála szerint, azonban többször végeznek fizikai aktivitást, mint fiútársaik. A fiúk 0,12 alkalommal kevesebbszer végeznek fizikailag megterhelőbb testmozgást, a két nem között nincs szignifikáns különbség. Ezek alapján arra következtethetünk, hogy ebben a 114 fős mintában a fizikai aktivitás mértéke nem játszik kiemelkedő szerepet az önértékelés tekintetében.

A következőkben feltételeztem, hogy a jó osztályközösség, a családi és baráti kapcsolatok, valamint egy sportcsapathoz való tartozás nagyban segíti a középiskolásokat az önelfogadásban. 10 fiú és 12 lány végez kizárólag csapatsportot, ezért úgy véltem, a kutatás nem tükrözné a valóságot, ilyen kevés minta alapján. A lányok esetében szignifikáns összefüggést ($p < 0,05$; $p = 0,031$, $r = 0,269$ (gyenge)) tapasztalhattunk a Társas Támogatás Kérdőívben bejelöltek alapján. Ezáltal a lányok esetében beigazolódott a hipotézisem, miszerint a mintában szereplő lányok számára a társas támogatás a leginkább mérvadó az önelfogadás vizsgálatában. Számukra a társas támogatás ténylegesen protektív tényezőként hat. A lányok pontjainak átlagát, az 54,17-es értéket, főként a barátokra fókuszáló állításokkal érték el. Ezen tények alapján, arra a megállapításra jutottam, hogy ebben az életszakaszban a barátok jelenléte pozitívabb hatást gyakorol a tanulókra, mint a családi kapcsolatok. A fiúk elért eredményének

átlag 53,68, ebben a csoportban nem tapasztalhattunk szignifikáns összefüggést ($p > 0,05$; $p = 0,059$). A másik nemhez hasonlóan, ők is a barátok szerepét értékelték legtöbbször maximálisan, míg a családdal kapcsolatos tételeket a skálán található számokból alacsonyabb értékeket értek el. A mintában résztvevő összes tanuló jelölései által megállapíthatjuk, hogy általánosságban a család felől kevésbé érkezik támogató hatás, ezáltal ez nem nemek közötti különbség, hanem életkorspecifikus változó. Az osztályközösség megítélése a diákok 91,22 %-ban kiemelkedően jó vagy jó. Az összes tanuló közül csak 18,42 % ($n = 21$) élt át valamilyen típusú zaklatást vagy kirekesztést, a lányok közül 22,15 %. Feltételeztem, hogy szignifikáns különbség van a fiúk és a lányok között a csoporthoz tartozás mértékében. Ez a megállapítás bizonyítást nyert, szignifikáns különbség felfedezhető a nemek között ($p > 0,05$; $p = 0,69$). A kapott adataink alapján, arra következtethetünk, hogy a fiúk és a lányok hasonló mértékben kapnak támogatást a családjuktól, barátaiktól, azonban kizárólag a lányok számára érzékelhető pozitív befolyása az önelfogadásra kivetítve.

Feltételeztem, hogy a média meghatározó mértékben befolyásolja a középiskolások testi szépségről alkotott felfogását. Minél több időt töltenek el a közösségi média felületeken, annál vékonyabbak szeretnének lenni és több irracionális elvárásuk van a testükkel kapcsolatban, leginkább a lányok tekintetében. A lányok, akik 1 óránál több időre használják a közösségi média felületeit -különösen az Instagram nevű alkalmazást- aránya 89,06 %. Azonban, azok a lány tanulók százalékos megoszlása is rendkívül magas volt, akik 2 vagy 3 óránál is több időt fordítanak a közösségi média platformok használatával, a lányok majdnem fele, 43,75%. A fiúk többsége ($n = 26$), 52 %-a 1-2 órán át használja ezeket az alkalmazásokat és 2 vagy 3 óránál többet csupán 16 %-uk használja. Ezáltal jelentős különbséget tehetünk a százalékok megoszlásának tekintetében. A lányok és a fiúk önértékelésében- mint, ahogy már az előzőekben megállapítottam- a fiúk felé billen a mérleg, átlagosan 6,23 ponttal értek el nagyobb eredményt, a lányokhoz viszonyítva. A közösségi média használatának időtartama és gyakorisága, valamint a testképpel kapcsolatban kapott válaszok alapján arra a következtetésre juthatunk, hogy a közösségi média jelentősen befolyásolja az önértékelést és van összefüggés a két tényező között. A lányok átlagosan 4,04 kilogrammal szeretnének kevesebbet nyomni a mérlegen, ezzel ellentétesen a fiúk 0,8 kilogrammal szeretnének többet lenni, valószínűleg izomtömeg növelésének céljából. Láthatjuk, hogy a lányok számára a testsúly csökkentése az elsődleges, a fiúk pedig inkább nehezebbek szeretnének lenni, bár általánosságban ők sem zsírt szeretnének növelni. A fiúk esetében a Fallon-Rozin Emberalakrajz-Teszt vizsgálata során a meglévő testalkat átlaga és az egyének által optimálisnak vélt pontszámítás átlaga 0,2 ponttal

tért el, ezáltal megállapíthatjuk, hogy őket kevésbé befolyásolja a média, azonban kevesebb inger éri őket a közösségi oldalokról. A lányok csoportja a normális BMI-hez viszonyítva (4-es és 5-ös alak), önmagának átlagosan a 2,92-es értéket érzi ideálisnak saját testalkata számára. A fiúk átlagos véleménye is kevesebb pontszámot ért el, mint 4 (válaszok átlaga: 3,98), azonban a lányok átlagosan 1,08-cal vékonyabb ábrát választották, amely már arra enged következtetni, hogy a lányokra nagyobb nyomás nehezedik a testalkatukkal kapcsolatban. A lányok általánosságban társaik női testalkatára 0,15 ponttal adtak többet (bár, még ez is eltér a normális BMI értékektől). Ezáltal az eredmények arra világítottak rá, hogy a lányok saját magukkal szemben szigorúbb és irreálisabb elvárásokat támasztanak. A fiúk magukkal voltak elfogultabbak, mint társaikkal. A válaszok átlaga 3,9, amely már majdnem a normális BMI testalkatnak feleltethető meg. Mindkét nem véleménye szerint a III. fokú elhízás a legelrettetőbb, fiúknak és lányoknak egyaránt. A 114 középiskolás diák közül összesen 71,93% mondta azt, hogy a női testalkat szempontjából a 9-es ábra a legkevésbé vonzó. 76,32% vélte úgy a mintában szereplő alanyok közül, hogy a férfiak testalkatának a legelőnytelenebb a 9-es, vagyis leginkább elhízott emberalak. A fiúk a lányok számára jóval egészségesebb alakot jelölték meg, átlagosan 3,92-es pontot adtak a lányoknak, amely közelebb áll a normális testalkathoz, mint amelyet a lányok maguknak választottak. Általánosságban nem várt módon a lányok még alacsonyabb értéket adtak meg a fiúk ideális testalkatának (2,84), így az ellenkező nemmel még kritikusabbak, mint a sajátjukkal. Összességében úgy vélem, a közösségi média jelentős szerepet játszik az irreális elvárások kialakításában.

A Rosenberg Önértékelési Skála átfogó képet képes adni a középiskolások önértékeléséről is, azonban ennek a felmérésnek sokféle típusa létezik, az eltérő fordítások következtében. [14] Nagy és munkatársai kutatása alapján megállapíthatjuk, hogy a középiskolás fiúk jobb eredményeket érnek el a Rosenberg Önértékelési Skálán, mint lány társaik [7]. Csibi és munkatársa kutatása alapján a kevesebb fizikai aktivitás és az alacsonyabb önértékelés összefüggést mutat. Az egészségmagatartási védőfaktorok -mint például a gyakori testmozgás- jobb önértékelést eredményeznek [3]. Ez a konklúzió nincs összhangban az általánosságban végzett vizsgálat eredményeivel, mert a lányok csoportja több testmozgást végez, mint fiú iskolatársaik, mégis alacsonyabb az önértékelésük.

Egy 2014-es HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) kutatás szerint, a fiúk szignifikánsan több testmozgást végeznek. Minél idősebbek a fizikai aktivitást végző középiskolások, annál nagyobb eltérés figyelhető meg a két nem intenzív fizikai aktivitása között [7]. A kutatásomban résztvevő alanyok vizsgálata alapján, ennek az ellentétét állapítottam meg, a lányok többször végeznek megerőltető -állóképességfejlesztő és

izomerősítő- fizikai aktivitást. Arra következtettem, hogy ez az általam választott minta sajátossága, nem a magyar középiskolások átlagára jellemző, a lányok testmozgásának ilyen mértéke és gyakorisága.

Csibi és munkatársa arra a következtetésre jutottak, hogy minél nagyobb a társas támogatás mértéke, annál nagyobb az önértékelésük a középiskolásoknak [3]. A vizsgált mintában résztvevő lányok társas támogatásában és önértékelésében szignifikáns összefüggést fedeztem fel ($p < 0,05$; $p = 0,031$), így a lányok csoportjától kapott válaszok alapján az átlagot erősítik. A fiúknál ez a megállapítás nem bizonyult helytállónak, ezáltal eltértek a papírformától. ($p > 0,05$; $p = 0,059$).

Más kutatások is azt figyelték meg, hogy a lányok hajlamosak átlagosan 1 emberalakkal kisebb értéket megjelölni, mint a normális BMI tartomány. Modellek képeinek tanulmányozása után, az alanyok még karcsúbb emberalakok képeit preferálták [9]. Az én mintámban is megfigyelhető volt a média káros befolyása, az ideális testalkat megítélésében. A lányok 43,75 %-a 2 óránál többet tölt közösségi média használattal- közülük 20,31 % a 3 órát is meghaladja -, szemben a fiúk 16 %-ával (ebben az esetben csak 6 % tölt el 3 óránál is többet ezeken a platformokon). Mindezek tudatában kijelenthetjük, hogy a túlzott mértékű közösségi média fogyasztás eltorzíthatja a testképpel kapcsolatos elvárásokat, főként önmagunkkal, de másokkal szemben is. A fiúk értékei majdnem minden esetben a normális BMI értékek közelében álltak, valószínűleg a kevesebb média által ért ingernek köszönhetően.

Úgy vélem a különböző kutatásoktól eltérő eredmények a minta sajátosságai miatt alakultak eltérően. A témához további kutatások szükségesek, hogy biztosabb következtetésekre juthassunk.

6. Összefoglalás

A kutatásom az önelfogadás fontosságára hívja fel a figyelmet, amelynek középpontjában a középiskolások álltak. A mentális és fizikális egészségünk az egyik, ha nem a legfontosabb tényezők az életünkben. Az eredmények alapján nem csak a fizikai egészségre szükséges egyre nagyobb hangsúlyt fektetni, hanem a mentális egészségre is. Eredményeim hasznosak lehetnek az oktatás különböző területein, a szülőknek, edzőknek, valamint a középiskolásoknak egyaránt.

Az eredményekből fakadóan további kutatási lehetőségek merülnek fel. Irányt mutathat egy hasonló kutatáshoz más életkor szerint, vagy a középiskolások számára újabb és újabb testképpel kapcsolatos kutatások előmozdításához vezethet.

7. Irodalomjegyzék

1. **Sági A., Szekeres Zs., Köteles F.** (2012). Az aerobik pszichológiai jólléttel, önértékeléssel, valamint testi tudatossággal való kapcsolatának empirikus vizsgálata női mintán, 1419-8126 Akadémiai Kiadó, Budapest <http://real.mtak.hu/58164/1/mental.13.2012.3.2.pdf> [Hivatkozva: 2019.10.10.]
2. **Németh Á.** (2014). Egészség és Egészségmagatartás iskoláskorban, Kiadó: Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Szerkesztette: Németh Á., Költő A. <https://mek.oszk.hu/16100/16119/16119.pdf#page=32> [Hivatkozva: 2021. 04. 03.]
3. **Csibi S., Csibi M.** (2012). Az önértékelés és a megküzdés szerepe a serdülők egészségvédő magatartásában, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 14 (2013) 3, 281—295 DOI: 10.1556/Mental.14.2013.3.5, <http://real.mtak.hu/57946/1/mental.14.2013.3.5.pdf>
4. **Obál A., Hamvai Cs., Pikó B.** (2019). A testbecsülést befolyásoló tényezők vizsgálata serdülő lányok körében, *Egészségfejlesztés*, LX. évfolyam, 2019. 2. szám
5. **Hascher, T. & Baillod, J.** (2000). Auf der Schule nach dem Wohlbefinden in der Schule. *SchweizerSchule*, 87(3), 3-12.
6. **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
7. **Nagy K., Gál Z., Jámboři Sz., Kasik L., Fejes J. B.** (2019). A tanulói jóllét és önértékelés jellemzőinek feltárása középiskolások és egyetemisták körében, *Iskolakultúra*, 29. évfolyam, 2019/6. szám, DOI: 10.14232/ISKKULT.2019.6.3 http://real.mtak.hu/100826/1/Nagy_et_al_2019_IQ.pdf [Hivatkozva: 2021. 04. 05.]
8. **Karkus Zs., Zsákai A., Bodzsár É.** (2014). A testi jellemzők és az énkép összefüggései 11-18 éves kor között, *Anthrop. Közi.* 55; 53-62.
9. **Kovács Gy. X., Prievara D. K., Pikó B.** (2015). A testképről alkotott vélekedések megítélése emberalakteszt és az úgynevezett priming jelenség segítségével, *LAM* 25(8–9):363–372.
10. **Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A.-B., Wiklund, M.** (2017). Strong is the new skinny': navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden, *Sport, Education and Society* Volume 24, 2019 - Issue 5
11. **Rendi M., Szabó A., Bárdos Gy.** (2010). Testedzésfüggőség: egy ritka, de súlyos pszichológiai rendellenesség. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 2010, 65. 3. 529–544.

12. Tiggemann, M., Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram, *Journal Health Psychology*. 2018 Jul;23(8):1003-1011

13. Holland, G., Tiggemann, M. (2017). “Strong Beats Skinny Every Time”: Disordered Eating and Compulsive Exercise in Women Who Post Fitspiration on Instagram, *International Journal of Eating Disorders* 50:1 76–79 2017

14. Sallay V., Martos T., Földvári M., Szabó T., Ittész A. (2014) A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás, *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 15 (2014) 3, 259—275 DOI: 10.1556/Mental.15.2014.3.7

8. Saját munka:

- Témában publikált releváns hazai és nemzetközi szakirodalmi áttekintések
- Kérdőív készítése
- Minta kiválasztása, Iskolai és Szülői Hozzájáruló Nyilatkozat készítése és beleegyezések begyűjtése, valamint a kérdőív kitöltők tájékoztatása
- Kérdőív elemzése és statisztikai próbák elvégzése
- Pályamunka megírása

Pályamunka lezárása: 2022. 09. 30.