

A pozitív testkép kialakításának lehetőségei serdülő lányok körében

Julia V. Taylor: The Body Image Workbook for Teens: Activities to Help Girls Develop a Healthy Body Image in an Image-Obsessed World

A serdülőkor mint a testi-lelki változásokkal teli időszak nem csak a serdülőnek magának, hanem környezetének és a témával foglalkozó kutatóknak is újabb és újabb megoldandó feladatokat jelöl ki. Ebben az időszakban jelentős mértékű fejlődés tapasztalható többek közt a fizikai megjelenésben és annak megítélésében, ami különbözőképpen hat a fiatalokra. Összehasonlító kutatások eredményei szerint a lányok negatívabban élik meg ezt az időszakot, mint a fiúk (Van Droogenbroeck, Spruyt és Keppens, 2016). Ennek egyik okaként megemlíthető a lányok által tapasztalt testi változások és a társadalom által elfogadott testkép-ideál közötti távolság mértéke (Ricciardell és Yager, 2016. 55.). Ennek a szakadéknak köszönhetően a serdülő lányok testükkel való elégedettsége csökken, énképük negatív irányba változik, ami evészavarokhoz, egészségkárosító viselkedéshez, depresszióhoz vezethet (Klump, 2013). Mint látható, az egészségmegőrzés szempontjából is kiemelten fontos, hogy segítsük a serdülő lányokat ennek az átmeneti, változékony időszaknak az átvészelésében.

A testkép multidimenzionális konstruktum, amely rendelkezik perceptuális, kognitív, affektív és viselkedéses dimenziókkal (Banfield és McCabe, 2002). A testkép tehát magában foglalja, hogyan viszonyulunk testünkhöz, milyen érzéseink vannak vele kapcsolatban, hogyan gondolkodunk, vélekedünk róla, és hogyan törődünk vele (Cash, 2004; Grogan, 2008. 4.). A fogalom összetettsége miatt a pozitív testkép nem

csak a negatív testkép ellentéte. Kutatók négy fő témakört emeltek ki, amelyek a pozitív testképre jellemzők (Avalos és Tylka, 2006). Akik pozitív testképpel rendelkeznek, kedvező véleménnyel viselkednek testükről, függetlenül annak megjelenésétől, valamint elfogadják testüket minden tökéletlensége ellenére. Emellett tisztelik testüket, amely kifejezésre jut a testükről való gondoskodásban, odafigyelnek testük szükségleteire, és egészséges viselkedésmódokat folytatnak. Végül az utolsó jellemző a testképpel kapcsolatos irreális médiatartalmak elutasítása.

A pozitív pszichológia megjelenésével új irányt vett a testkép kutatása és ezáltal a terápiák kidolgozása is. Korábban inkább patológiai fókuszú vizsgálatok folytak, azaz a vizsgálatok célja a negatív testképet előidéző faktorok és az azok közötti összefüggések felkutatása volt, illetve olyan terápiák kidolgozása, amelyek a negatív testkép tüneteinek enyhítését szolgálták, a pozitív testkép támogatása nélkül. Azonban egyre inkább elterjedt a kutatók között az a nézet, hogy ha nem erősítjük, támogatjuk a pozitív testkép aspektusait, akkor a terápia hatása kevésbé lesz tartós (Tylka és Wood-Barcalow, 2015). Ebből adódóan a testképet célzó programoknak, terápiáknak egyre inkább fontos komponense lett a pozitív testkép támogatása. Julia V. Taylor könyve jól illeszkedik ebbe a tendenciába, pontosan ezen tényezők kapnak hangsúlyt a közel 200 oldalas műben.

A Body image workbook for teens, a pozitív testkép kialakításával foglalkozó

könyvek egyike, 2014-ben jelent meg a New Harbinger kiadó gondozásában, és kifejezetten serdülőkorú lányoknak szól, ami megnyilvánul mind a nyelvezetben, mind a könyvben alkalmazott példákban. Olyan helyzetekkel és történetekkel szemlélteti a fogalmakat és a gyakorlatban is alkalmazható eszközöket, amelyekkel egy serdülő lány nap mint nap szembesül, és amivel ő maga is azonosulni tud. Ezekről a történetektől lesz a könyv hiteles és élethű: hihető szituációkon keresztül demonstrál és ismerteti.

A könyv célja olyan készségek megtanítása és gyakoroltatása, amelyek segítik a pozitív testkép kialakulását és a kritikus gondolkodás fejlődését. Konkrét lépéseken keresztül vezeti az olvasót a fejlődés útján, amely során összegzések jelzik egy téma végét és egy új kezdetét.

A könyv öt nagyobb részre tagolódik. Mindegyik fejezet egy, a pozitív testképhez kötődő témát dolgoz fel, az ezekhez tartozó gyakorlatok alfejezetekben jelennek meg. Az alfejezetek mindig a téma felvetésével és annak élethelyzetben történő bemutatásával kezdődnek. Egy rövid történetet olvashat a fiatal, ahol kortársa elmeséli élményét, tapasztalatát a témához kapcsolódóan. Ezzel mintegy már oda szegezi a figyelmet, mivel könnyen bevonódva érezheti magát az olvasó a történet hitelessége miatt. A rövid felvezetést és ismeretátadást sajátélmény-gyakorlatok követik. A serdülő saját életéből vett helyzeteken, megélesekön keresztül próbálhatja ki az adott készséget, megküzdési stratégiát, vagy dolgozhatja fel a negatív élményt, amit példaként hozott.

A könyv túlnyomórészt kognitív viselkedésterápiás elemeket, feladatokat tartalmaz, amely terápia hatékonyságát már korábban igazolták mind csoportos, mind egyéni program esetében (Cash és Lavallee, 1997; Grant, 1995). Az irányzat hangsúlyt fektet a gondolatok, érzések, viselkedések közötti összefüggések megismerésére, megértésére, és arra, hogyan és milyen módon hatnak azok egymásra. A könyvben található gyakorlatok is az érzelmek azonosítását

helyezik a középpontba, valamint hatáskukat demonstrálják mindennapi helyzetekben. A negatív gondolatok felismerése és átstrukturálása is előtérbe kerül több feladat során. Ezenfelül a triggerrek azonosítása és azokkal való megküzdés is mint kognitív viselkedésterápiás elem jelen van.

A könyvön végigvonul a pozitív pszichológia szemlélete, amely egyrészt megmutatkozik a pozitív testképet meghatározó négy jellemző kialakítására irányuló gyakorlatok felsorakoztatásában, másrészt a pozitív pszichológia további eszközei is megjelennek, mint az erősségek felismerése, az azokra való fókuszálás és fejlesztés. Továbbá a mindfullness, a tudatos jelenlét, is fellelhető a gyakorlatok között, ezáltal növelve a megküzdési mechanizmusok tárházát.

A könyv első témája a kinézettel kapcsolatos érzelmek és a negatív, bíráló gondolatok azonosítása, felismerése, továbbá az objektív tényekre való fókuszálás képességének fejlesztése. A test-„életrajz” gyakorlata, azaz a test történetének, a részletek eredetének megismerése, segít rávilágítani arra, hogy többek vagyunk pusztán fizikai megjelenésünkénél. Minden porcikánk hordoz magában egy történetet, aminek mélyebb jelentése az elődjainkhez való kapcsolódást is erősíti. Ezek felismerése segít az adott testrész elfogadásában, megbecsülésében. Így a problémás testrészek felértékelődnek, és könnyebbé válik a pozitívumokra való fókuszálás, mivel minden részlet egy fontos eleme az egésznek.

A könyv ezek után a serdülőkorral járó hangulati, érzelmi, gondolati zűrzavarok elfogadására irányítja a figyelmet. A folyamatos változások sokszor megnehezítik a mindennapokat, ennek következtében negatív érzések keríthetik hatalmába a serdülőt a testét illetően. Ennek ellensúlyozására a múltban átélt, testéhez kapcsolódó pozitív élmények felidézése nyújthat segítséget. A cél olyan helyzetek felelevenítése, ahol megmutatkozik, hogy mit tett érte a teste, mi mindenre képes. A test funkcionalitására, működésére

irányuló figyelem fontos aspektusa a pozitív testképnek. Ha megérti, felismeri, hogy teste mit tesz érte, valamint, hogy mit tud tenni érte, akkor ennek következményeként a külső megjelenésre szorító perspektíva mellett megjelenik a belső tulajdonságokra fókuszáló figyelem is. A jelen pillanat megélésére vonatkozó gyakorlat is a test funkcionalitását helyezi a középpontba. Annak tudatosítása, hogy a történések teljes megéléshez minden érzékszervre szükség van, szintén a test működésének rendkívüliségét demonstrálja.

A társadalom által támasztott nyomással való megküzdés és a társas összehasonlításból eredő negatív érzésekkel, gondolatokkal való megbirkózás egy további fontos eleme a pozitív testkép kialakításának. Az ideális megjelenés normáit az adott társadalom alakítja ki, és több forrásból érkező üzenetek révén ér el a serdülőhöz. Ezek a normák kifejezésre jutnak különböző skálák, számrendszerek formájában, mint például a ruhaméret, BMI, magasság, csípőszélesség stb. Ezekkel a számokkal könnyen érzékeltethető, hogy hol helyezkedik el az egyén az ideális méretekhez képest. A könyvben található gyakorlatok rávilágítanak arra, hogy nem a számok határozzák meg a személyiséget: valójában semmit nem mondanak az egyénről. Azonban ahhoz, hogy a serdülő megküzdjön a médiából érkező testképet kritizáló tartalmakkal, több kell a tények pusztá tudatosításánál. A negatív érzések és az automatikus gondolatok egy lavinát indíthatnak el, ami a viselkedésben, a gondolkodásban is megjelenhet. Ennek következményeként a „*fat talk*” mint a negatív gondolatok kifejezésének eszköze is terítékre kerül. A könyv segít a „*fat talk*” tudatosításában, folyamatának megértésében és megállításában.

A könyv külön fejezetet szentel a saját igények tudatosításának és azok megfelelő kifejezésének. Számatalan elvárás érkezik a környezetből, amelyeknek való megfelelés nagy terhet ró a serdülőre. Miközben ezeknek az elvárásoknak igyekszik megfelelni a fiatal, elnyomja saját igényeit és

A társadalom által támasztott nyomással való megküzdés és a társas összehasonlításból eredő negatív érzésekkel, gondolatokkal való megbirkózás egy további fontos eleme a pozitív testkép kialakításának. Az ideális megjelenés normáit az adott társadalom alakítja ki, és több forrásból érkező üzenetek révén ér el a serdülőhöz. Ezek a normák kifejezésre jutnak különböző skálák, számrendszerek formájában, mint például a ruhaméret, BMI, magasság, csípőszélesség stb. Ezekkel a számokkal könnyen érzékeltethető, hogy hol helyezkedik el az egyén az ideális méretekhez képest. A könyvben található gyakorlatok rávilágítanak arra, hogy nem a számok határozzák meg a személyiséget: valójában semmit nem mondanak az egyénről. Azonban ahhoz, hogy a serdülő megküzdjön a médiából érkező testképet kritizáló tartalmakkal, több kell a tények pusztá tudatosításánál. A negatív érzések és az automatikus gondolatok egy lavinát indíthatnak el, ami a viselkedésben, a gondolkodásban is megjelenhet.

valós belső értékeit. A gyakorlatok során a serdülő feltérképezi, tudatosítja saját igényeit, továbbá eszközt is kap ahhoz, hogy konstruktív módon hogyan juttathatja ezeket kifejezésre.

A könyv egyrészt a korábbi ismeretek összegzésével zárul, másrészt a jövőre fókuszál. A gyakorlatok során az olvasó végiggondolhatja, milyen támogató közeg veszi körül, különböző nehéz helyzetekben kihez fordulhat segítségért. Emellett sorba veheti az öngondoskodásra irányuló eszközöket az életében, hogy milyen módon tudja egészségesen tartani testét, lelkét, szellemét.

Az előbbiekből látható, hogy a pozitív testkép kialakítása és támogatása hozzájárul az egyén mentális és testi egészségéhez. Egy különösen érzékeny időszakban, mint a serdülőkor, fontos segítséget nyújtani a fiataloknak, hogy a külvilágból érkező irreális elvárásokkal sikeresen megküzdjenek, és ezáltal egészséges felnőttekké váljanak. Julia V. Taylor hiánypótló könyve kiemelkedik a többi ilyen témát feldolgozó mű közül, mivel egyszerűen,

közérthetően magyaráz, ismerteti és tanít, ezáltal vezetve a serdülőt az egészséges testkép felé vezető úton.

Taylor, J. V. (2014). *The Body Image Workbook for Teens: Activities to Help Girls Develop a Healthy Body Image in an Image-Obsessed World*. Instant Help Books.

Obál Annabella

SZTE SzaOK Magatartástudományi Intézet

Tari Gergely Róbert

SZTE SzaOK Magatartástudományi Intézet

Pikó Bettina

SZTE SzaOK Magatartástudományi Intézet

Irodalom

Avalos, L. & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 486–497. DOI: [10.1037/0022-0167.53.4.486](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486)

Banfield, S. S. & McCabe, M. P. (2002). An evaluation of the construct of body image. *Adolescence*, 37(146), 373–393.

Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present and future. *Body Image*, 1, 1–5. DOI: [10.1016/s1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00011-1)

Cash, T. F. & Lavallee, D. M. (1997). Cognitive-behavioral body-image therapy: Extended evidence of the efficacy of a self-directed program. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15(4), 281–294. DOI: [10.1023/a:1025041926081](https://doi.org/10.1023/a:1025041926081)

Grant, J. R. & Cash, T. F. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy: Comparative efficacy of group and modest-contact treatments. *Behavior Therapy*, 26(1), 69–84. DOI: [10.1016/s0005-7894\(05\)80083-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(05)80083-8)

Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. 2nd ed. Routledge.

Klump, K. (2013). Puberty as a critical risk factor for eating disorders: A review of human and animal studies. *Hormones and Behavior*, 64, 399–410. DOI: [10.1016/j.yhbeh.2013.02.019](https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.02.019)

Ricciardelli, L. A. & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image from development to preventing dissatisfaction*. Routledge. DOI: [10.4324/9781315849379](https://doi.org/10.4324/9781315849379)

Taylor, J. V. (2014). *Body Image Workbook for teens: Activities to help girls develop a healthy body image in an image-obsessed world*. New Harbinger Publications

Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. DOI: [10.1016/j.bodyim.2015.04.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001)

Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B. & Keppens, G. (2016). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: Results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18(6). DOI: [10.1186/s12888-018-1591-4](https://doi.org/10.1186/s12888-018-1591-4)