

Testkép

Önmagunkra kétféle nézőpontból tekinthetünk: belső perspektívából, ami a saját érzelmeinkre, motivációinkra, testi érzeteinkre irányuló figyelmet jelenti, vagy külső perspektívából, aminek során – nem feltétlenül tudatosan – mások velünk kapcsolatos attitűdjeit, érzelmeit próbáljuk modellezni, ide értve a társas és társadalmi elvárásokat is. Az előbbit személyes éntudatosságnak, az utóbbit objektív vagy társas éntudatosságnak nevezzük. Mivel senki nem képes tökéletesen megfelelni a vélt vagy valós elvárásoknak, ezért az objektív éntudatosság többnyire a meg nem felelés rossz érzésével jár együtt.

Ezt a megközelítést a testünkre vonatkoztatva is érvényes. A szakirodalom a testtel kapcsolatos belső nézőpontot testvázlatnak vagy testsémának nevezi. Ilyenkor a testünk belsejéből származó, pl. a végtagjaink helyzetére, izmaink feszülésére vonatkozó információra hagyatkozunk, s magunkat úgy éljük meg, mint aki kompetensen képes irányítani a testét. Sportolás vagy tánc közben ez a nézőpont az uralkodó, ami – a jártasság és a feladat nehézségének egyensúlya esetében – pozitív, kellemes élményt jelent. A külső nézőpont (testkép) ezzel ellentétben a társas-társadalmi elvárásoknak való megfeleléssel kapcsolatos - állunk a tükör előtt és azt látjuk, hogy nem vagyunk annyira karcsúak, izmosak, magasak, szépek, mint a filmekben vagy a közösségi médiában látott ideálok. E két perspektívához kapcsolódó tudás és érzelmek énképünk szerves részét képezik.

A másokkal való összehasonlítás alapvető emberi jellemző, ami végigkíséri egész életünket. Különösen erőssé válik ugyanakkor serdülőkorban, amikor „önmagunkat keressük”, azaz próbáljuk megtalálni azokat az eszméket és eszményeket, amelyekkel hosszabb távon is azonosulni tudunk. E keresés során kiemelten fontos az, hogy felismerjük és tudatosítjuk a társas összehasonlítás veszélyeit többet között a testkép vonatkozásában is.

E téma fókuszában a testkép kialakulása és fejlődése áll, ide értve annak sérülését is, ami egyes esetekben csökkent önértékeléssel és/vagy evészavarokkal is együtt jár.

Irodalom

- Buss, A. H. (2003). Éntudatosság és a társas szorongás. In A. V. Komlósi & J. Nagy (Eds.), *Énelméletek. Személyiség és egészség. Szemelvények az én lélektani kutatásának irodalmából* (pp. 195–216). ELTE Eötvös Kiadó. – **Teljes fejezet**
- Szabó, K., Túry, F., & Czeglédi, E. (2011). Evészavarok és a média—A magazinolvasási szokások és az evészavarok lehetséges kapcsolata. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 12(4), 353–374. <https://doi.org/10.1556/mental.12.2011.4.4> – csak a **Bevezetés** és a **Megbeszélés**

- Túry, F., & Gyányi, A. (2007). 'Testzsírfóbia'. A modern evészavarok egyike: A testépítő típusú evészavar. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 8(3), 203–210.
<https://doi.org/10.1556/mental.8.2007.3.3> – **Teljes cikk**
- Varga, M., & Túry, F. (2012). Az új keletű evészavarok néhány pszichológiai és rendszerszemléleti vonatkozása. *Lege Artis Medicinae*, 22(6–7), 440–444. – **Teljes cikk**

Ajánlott irodalom

- Miller, L. C., Murphy, R., & Buss, A. H. (1981). Consciousness of body: Private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 397–406.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.397> - csak a **Bevezetés** és a **Megbeszélés**