



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

TEMATIKUS TERÜLET 2

Példák és gondolatok a média által sugallt testképmodellekről

A média és a közösségi hálózatok gyakran irreális és uniformizált esztétikai modelleket kínálnak. Ezek a lapok gondolatébresztő szempontokat nyújtanak ahhoz, hogy felismerjük, hogyan épülnek fel ezek a képek, és miért hathat negatívan az önbecsülésre a velük való folyamatos összehasonlítás, különösen a fiatalok körében.

EBBEN A TERÜLETBEN:

- Lap 1** A média által sugallt képek
- Lap 2** Igazodás a sugallt képhez
- Lap 3** Összehasonlítások a sugallt modellekkel



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 • A MÉDIA ÁLTAL SUGALLT MODELLEK — LAP 1

A média által sugallt képek

A média meghatározott paraméterekkel és jellemzőkkel rendelkező testalkat-modelleket kínál.

A soványságot a szépség meghatározásának alapvető minőségeként mutatják be, különösen a nők esetében.

A felkínált normák nem illeszkednek mindenki testfelépítéséhez, és elérésük érdekében káros viselkedésformák alakulhatnak ki, például túlzott diéta vagy szinte teljes táplálékmegvonás.

A bemutatott modellek gyakran nem felelnek meg egy sportoló testalkaljának, mert a női modellek vékony és kevésbé izmos testalkatot mutatnak. A férfi modellek ezzel szemben gyakran túlzott izomtömeget ábrázolnak, és ugyanúgy nem illeszkednek minden férfi testfelépítéséhez.

Előfordulhat, hogy különösen a fiatalok erősen befolyásolhatók a média és a közösségi hálózatok által sugallt modellektől, és célul tűzik ki, hogy a lehető legjobban hasonlítsanak ezekre – sok energiát fordítva rá, egészségtelen viselkedést tanúsítva és gyakran frusztráltan a cél el nem érése miatt.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 • A MÉDIA ÁLTAL SUGALLT MODELLEK — LAP 2

Igazodás a sugallt képhez

A média és a közösségi hálózatok által kínált képek uniformizáltak: nem veszik figyelembe a testfelépítés, az életkor és az űzött sportág egyéni különbségeit.

A test minden részére pontos paraméterek vonatkoznak, amelyek csak az esztétikai szempontot veszik figyelembe, a funkciót nem.

Az influencerek közösségi médiában megjelenő képei a mindennapi élet ábrázolásának tűnnek – spontán és egyszerű felvételeknek –, valójában azonban megvilágítással, sminkkel és gondosan megtervezett beállításokkal készültek, amelyek a hitelesség illúzióját keltik.

A közvetített üzenet az, hogy a szépséghez a felkínált kánonoknak kell megfelelni, amelyek gyakran elérhetetlenek, mivel nem veszik figyelembe az emberek egyediségét és eltérő jellemzőit.

Az uniformizálódás rendkívül veszélyes, mert elveszi minden ember egyediségének értékét, és gyakran elérhetetlen esztétikai normákat kényszerít ki, amelyek megalapozzák a saját testtel szembeni elégedetlenséget.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 2 • A MÉDIA ÁLTAL SUGALLT MODELLEK — LAP 3

Összehasonlítások a sugallt modellekkel

A közösségi médiában terjesztett esztétikai modellek erős kitettséget eredményeznek – különösen a fiatalok számára – bizonyos testi jellemzőknek.

Az összehasonlítás egy olyan mechanizmus, amely nagyon gyakran működésbe lép, különösen abban az életkorban, amikor az önbecsülés még nem szilárd és nem kellően fejlett, és amikor a mások általi elfogadás rendkívül fontos.

Az összehasonlítás azért veszélyes, mert arra késztet, hogy viszonyítási pontként olyasvalakit használjunk, akit mindig jobbnak ítélünk meg azokban a paraméterekben, amelyeken összehasonlítjuk magunkat.

Ennek következménye, hogy az esetek többségében az ember „vesztesként” kerül ki az összehasonlításból, és ez negatívan hat az önbecsülésre, valamint arra ösztönözhet, hogy egészségtelen viselkedésmódokat alkalmazzunk annak érdekében, hogy jobban hasonlítsunk a modellre, akihez hasonlítjuk magunkat.

Kerülni kellene az összehasonlítást másokkal, és a családon belül sem kellene ösztönözni ezt a viselkedést, mert elégedetlenséghez és ahhoz az érzéshez vezethet, hogy nem vagyunk elég jók – sem esztétikai, sem más szempontból.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.