

Hazai férfi labdarúgók egyes pszichés mutatóinak összehasonlítása a heti edzésszám alapján

1. BEVEZETÉS

Az egészséges életmód és a testmozgás, a sport fontos részét képezik a mai társadalomnak, és különösen nagy jelentőséggel bírnak a labdarúgók életében. Az alacsonyabb szinten történő, jelen esetben alacsony heti edzésszámmal sportoló labdarúgók fő célja az örömszerzés és a mozgás élvezete. Azok az egyének, akik heti szinten 3-4 alkalommal vesznek részt fizikai tevékenységben, a mozgás pozitív hatásait tapasztalhatják (Jákó, 2012). A versenysportnál, jelen esetben a magas heti edzésszámmal sportoló labdarúgóknál a legjobb teljesítmény elérése, versenyek vagy mérkőzések megnyerése és a legjobb sportolók közé bekerülés a cél. Elmondható azonban, hogy az élsportnál az egészség javító hatások kétségbe vonhatók (Jákó, 2012).

A sport a testi egészség javításán túl, rengeteg dolgot tanít az egyénnek. Ilyen például a siker és a kudarc kezelése, az empátia, illetve a társak tisztelete. Az általános alkalmazkodásban is segít és mind ezek mellett hozzájárul, hogy az egyén számos élethelyzetet megfelelően tudjon kezelni. Azonban fontos kiemelni, hogy a túlzott edzés, a tökéletességre való törekvés és a kényszeres figyelem negatív hatással tud lenni az emberre, és akár kényszerszertevékenységeket, függőségeket is kialakíthat.

A pozitív törekvéseknek azonban van egy árnyoldala is, amely az orthorexia nervosa, az edzésfüggőség és a sport iránti túlzott elköteleződés jelenségeiben nyilvánul meg. Ezek a viselkedési formák összetett pszichológiai és társadalmi folyamatokat takarnak, amelyek jelentősen befolyásolhatják az egyén testi-lelki egészségét és sportteljesítményét.

Kutatásom célja, hogy rávilágítsak egy jelenleg kevésbé kutatott területre, és megvizsgáljam az orthorexia nervosa, az edzésfüggőség, valamint a sport iránti elköteleződés jelenségét hazai alacsony és magas heti edzésszámmal sportoló, felnőtt labdarúgók körében.

1.1. Irodalmi áttekintés

1.1.1. Orthorexia nervosa (ON)

Az orthorexia nervosa (továbbiakban ON) egy olyan kényszeres táplálkozási függőség, mely az étel minőségére fekteti a hangsúlyt, más étkezési zavarokkal ellentétben. Ebben a táplálkozás zavarban az egészségesség túlhajszolása válik kényszerszertünetté, a kényszeres jelenség központjában pedig az étkezési idő és az étel minősége áll. Az egészséges vagy annak vélt ételek gyakran kiváltják a fogyasztóban a kényszerszertüneteket, amelyek kényszeres viselkedésformákhoz vezethetnek. A cél elérése érdekében az önmaga számára felállított szigorú étkezési szabályok megszegése után egyre súlyosabb szorongást, szégyent érez a fogyasztó. Az ON gyakran életmódváltási szándékból indul, melynek első lépése a táplálkozási

szokások kialakítása. Az egészséges táplálkozás iránti érdeklődés önmagában nem probléma, de rögeszmévé válhat, ha az ételek tápanyagtartalmának számolása és betartása túlzottan központi szerepet kap. Ez a viselkedés a mindennapi életben és társas kapcsolatokban is komoly nehézségeket okozhat.

Az ON hazánkban még keveset vizsgált terület, így olyan kutatást, amely az én témámhoz kapcsolódóan heti edzésszám alapján hasonlít össze labdarúgókat nem találtam.

Egy lengyel kutatásban, ahol 51 férfi, profi labdarúgót vizsgáltak, a játékosok 1/3-nál fentállt az ON előfordulásának esélye, a sportolók 10%-a pedig jelenleg is orthorexia-s (Staśkiewicz-Bartecka és mtsi., 2024). Egy brit kutatás összehasonlította ON prevalenciáját átlagos egyetemi hallgatók és egyetemi sportcsapatok játékosai között. Az eredmény szerint az ON tünetei nem voltak jellemzőbbek a sportoló tanulóakra, mindazonáltal kismértékű, de szignifikáns növekedés figyelhető meg az ON tendenciákban azoknál a diákoknál, akik hetente több mint 10 órát sportolnak (Clifford és Blyth, 2019). Egy török kutatásban egy profi labdarúgó egyesület 27 játékosát vizsgálták meg. Az eredmények alapján 14 játékosnál tapasztaltak ON-t, és 51,85%-nál tapasztalták az ON-re való hajlamot (Hazal Elif, 2019).

1.1.2. Edzésfüggőség

Az egészség kialakításához és megtartásához elengedhetetlenül fontos a testmozgás. Az egészség és a mozgás kapcsolata rendkívül szoros, hiszen egyik a másik nélkül nem tartható fent. Azonban a testmozgás is, mint minden tevékenység, károsító tevékenységgé alakulhat és függőség kialakulását eredményezheti. A függőség megvonási tünetei pedig szorongást vagy büntudatot válthatnak ki, ha az edzés elmarad. A határvonalat nagyon nehéz meghúzni aközött, hogy mi még egészséges szenvedély, és mi az a tevékenység, ami negatív következményekkel történik. Az érintett személy legtöbbször nem képes csökkenteni az edzés mennyiségét, még akkor sem, ha sérüléseket, kimerültséget vagy más negatív hatásokat tapasztal.

Az edzésfüggőségnek két típusa létezik:

Elsődleges edzésfüggőség: Az edzés maga válik függőséggé anélkül, hogy más tényezők, például evészavarok, befolyásolnák.

Másodlagos edzésfüggőség: Az edzés a testképzavarokkal (pl. anorexia, bulimia) összefüggésben alakul ki, és a vékonyság vagy a kívánt testkép elérésére szolgáló eszközként használják.

Mónok és munkatársai 2012-ben végeztek kutatást, melyben az edzésfüggőség előfordulását vizsgálták itthon. Kutatásukban 474 olyan felnőtt ember szerepelt, akik legalább heti 1 edzést végeznek. Így kapott eredményeik szerint a hazai felnőtt lakosság 0,3-0,5%-nál jelen van a testedzés-függőség. Egy kínai kutatás összesen 319 (278 férfi, 41 női) egyetemi, magas szintű labdarúgó körében vizsgálta az edzésfüggőséget. Eredményeik szerint a labdarúgók közül 100 főnél, azaz 31.3%-nál tapasztaltak edzésfüggőséget, melyből 93 fő volt férfi labdarúgó és ebből kifolyólag 33.5% volt edzésfüggő (Lixian mtsi., 2024). Spanyolországban egy kutatás során olyan amatőr labdarúgókat vizsgáltak az edzésfüggőség kapcsán, ahol az egyének heti edzés tartománya nem haladta meg a 140 percet. A vizsgált játékosok mutattak bizonyos szintű hajlamot az edzésfüggőségre, egyes résztvevők pedig a függőséggel veszélyeztetett kategóriába sorolandók. Sőt, a kutatás szerint magas volt azon játékosok száma, akik továbbra is magas heti edzésperccel folytatnák a labdarúgást és ennek a szándéknak az edzésfüggőség volt a második előrejelzője (Fernandez-Rio mtsi, 2020). Blaydon és Lindner (2002) 203 triatlonos között vizsgálta az edzésfüggőséget, mely sportolók közül 133 amatőr és 70 profi szinten sportolt. Eredményükben az edzésfüggőség előfordulása a teljes mintában 21,6% és 30,4% között mozgott, míg a profi sportolók almintájában 41,4% volt kitéve az edzésfüggőség kockázatának. Törökországban 161 profi és amatőr labdarúgókat hasonlítottak össze az edzésfüggőség szempontjából. Az eredmények szerint mind a két csoport a függő kategóriába tartozik, illetve, hogy az amatőr futballisták edzésfüggőségi szintje magasabb volt, mint a profi labdarúgóké (Kavuran, Mutlu Bozkurt és Dursun, 2020).

1.1.3. Az edzésfüggőség és az ON kapcsolata

Vizsgálatot az edzésfüggőség és az ON együttes előfordulásáról a labdarúgók körében nem találtam, azonban Rudolph (2017) vizsgálta a két zavart német fitness termet látogatók körében. Az eredményei szerint a vizsgált 1008 főből 23 (2,3%) személynél fordul elő a két zavar együttesen. Egy profi sportolók körében végzett kutatás eredményei szerint a vizsgált sportolók között 1-52% volt az edzésfüggőség prevalenciája, míg, ha étkezési zavarokkal együtti előfordulást vizsgálták akkor ez a szám felmehet 80%-ra is (Godoy-Izquierdo, 2023). Egy 2018-ban végzett kutatás, melyet Cena és munkatársai végeztek, arra összpontosított, hogy feltérképezzék az ON és az edzésfüggőség prevalenciáját és kapcsolatát sportolók körében. A kutatás eredményei azt mutatták, hogy a magas szintű testmozgás és az egészséges étkezési szokások közötti túlzott elköteleződés összefüggésben lehet egymással, és mindkét jelenség hajlamosíthat a másik kialakulására. Ez a kutatás rávilágít arra, hogy az ON és az edzésfüggőség

nemcsak egymástól függetlenül létező problémák, hanem szorosan összekapcsolódnak, és mindkettő jelentős hatással lehet a sportolók mentális és fizikai egészségére.

1.1.4. Sport iránti elköteleződés

Fentebb, Cena (2018) tanulmányában olvasható, hogy az elköteleződésnek is szerepe van a zavarokban. A sport iránti elköteleződés olyan pozitív attitűd és magatartás, amelyben az egyén rendszeresen részt vesz sporttevékenységekben, és azok fontos részét képezik az életének. Ez az elköteleződés gyakran összefügg az egészséges életmóddal, a fizikai és mentális jóllét megőrzésével, valamint a célok elérésére való törekvéssel. A sport iránti elköteleződés tehát egy hosszú távú befektetés önmagunkba. Bár időnként kihívásokkal járhat, a rendszeresség, a motiváció és a kitartás meghozza gyümölcsét. Legyen szó bármilyen sportágról, az elköteleződés egy jobb, egészségesebb élet kulcsa. A sport iránti elköteleződés fontos jellemzője például a motiváció, ami miatt az egyén belső késztetést érez arra, hogy rendszeresen sportoljon, és örömet találja benne. Egy másik ilyen jellemző a rendszeresség, hogy a sport beépül a napi vagy heti rutinba és az életmód szerves részévé válik. Fontos még a célorientáltság azaz, hogy az egyén szeme előtt legyen kitűzött cél, mint például jobb fizikai állapot vagy bizonyos készségek fejlesztése. Ezeken túl pedig fontos, hogy az egyén örömet és elégedettséget érezzen a sport során vagy az elért eredmények miatt. Megannyi előnye van a sport iránti elköteleződésnek. Ilyen például a fizikai egészség kialakítása vagy a mentális jólét megszerzése. Sok sportág lehetőséget kínál a csapathoz tartozás élményére, ami a közösségi élmény, a szociális kapcsolatok építését teszi lehetővé. Az elköteleződés mind ezek mellett pedig türelemre és a kitartásra tanít, amelyek az élet más területein is hasznosak lehetnek.

Témámban szereplő felnőtt alacsony és magas heti szinten foglalkoztatott labdarúgók összehasonlítása még nem történt meg más kutatásban, emiatt gondolom hiánypótlónak a végzett felmérésem.

A sport motivációjának egyik megközelítése a sport iránti elkötelezettségi modell (Scanlan, 1993). A modell többször is átalakult az évek alatt és így a mai nézet szerint kétféle elköteleződési típust lehet megkülönböztetni. Az egyik a lelkes elköteleződés, mely „egy olyan pszichológiai állapot, amely a sporttevékenység folytatásához köthető elszántságot és vágyakozást ábrázolja” (Berki és Pikó, 2018). A másik az erőltetett elköteleződés, ami a „sporttevékenységek folytatásához köthető kötelezettséget ábrázol” (Berki és Pikó, 2018).

Egy ehhez kapcsolódó serdülő sportolók körében végzett kutatás szerint a mintában szereplő sportolókra jellemző a lelkes elköteleződés és a lelkes elköteleződés gyakoribb a többet és magasabb szinten sportoló csapatsportoknál (Berki, 2020).

Egy spanyol kutatásban 264 fiatal, 14-16 év közötti labdarúgót vizsgáltak a témában. Az eredmények azt mutatták, hogy a társadalmi felelősségvállalás célja, a társas kapcsolati cél és az autonóm viselkedés dicsérete előre jelezte a sport iránti elköteleződést (Pedreño és mtsi., 2015).

Egy másik kutatás eredményei alapján, melyet középiskolások körében végeztek az az eredmény született, hogy a csapatsportágakat űzők magasabb pontszámokat értek el (legfőképp a labdarúgók) a kutatás során alkalmazott kérdőíven, különösen a lelkes elköteleződés és a sport-élvezet terén, mint az egyéni sportolók. Ez a magasabb pontszám pedig arra enged következtetni, hogy a csapatsportokat űzők jobb sport teljesítménnyel és pozitívabb hozzáállással rendelkeznek, mint az egyéni sportokat űző sportolók (Berki és Pikó, 2018). Ennek lehetséges oka, hogy a sport lehetőséget nyújt arra, hogy új barátokat szerezzünk, fenntartsuk a kapcsolatot a közeli barátainkkal, és teret biztosít a társas szocializálódásnak is (Alderman, 1974).

1.1.5. Edzésfüggőség és sport iránti elköteleződés kapcsolata

A két jelenségről és azok közötti különbségekről Szabó és Demetrovics (2022) úgy fogalmazott, hogy az elkötelezett sportolók képesek fenntartani az önkontrollt az edzésviselkedésük felett. Ennek eredményeként, ha csökkenteniük kell az edzésmennyiséget, vagy ideiglenesen szüneteltetniük kell az edzést valamilyen okból kifolyólag, valószínűleg nem tapasztalnak elvonási tüneteket. Ezzel szemben az edzésfüggő személyek elveszítik az irányítást az edzéseik felett, és súlyos pszichológiai nehézségeket élnek át. Egy koreai kutatás, ahol egy egészség klub vendégeit kérdezték viszont kimutatta, hogy a tagok részvételi fokától függően, tehát hogy mennyi időt sportol az egyén, ott szignifikáns volt a testmozgás szükséglete, a mozgás iránti elkötelezettség és a függőség között. Ezentúl azt az eredményt is kimutatták, hogy a testmozgás igénye jelentős hatással volt az elkötelezettségre (Seung-Kwon, Ki-Sung 2015). Egy másik kutatásban de la Vega és munkatársai (2016) 313 amatőr és profi szinten sportoló egyént, valamint szabadidős sportolót vizsgáltak, mely közül 50 fő volt labdarúgó. Eredményeik szerint a sport iránti elhivatottság az edzésfüggőség erős

előrejelzőjeként jelent meg. Ezentúl eredményeik között szerepelt még, hogy az amatőr és profi szinten versenyző sportolók csak a sportáguk iránti elkötelezettségben különböztek egymástól.

1.1.6. ON és a sport iránti elköteleződés kapcsolata

Labdarúgók körében nem találtam olyan kutatást, amely az ON-t és a sport iránti elköteleződés közötti kapcsolatot kutatta volna. Oberle (2017) találta összefüggést egy kutatásában, melyben egyetemi hallgatókat vizsgált, mivel a magas orthorexiás tünetekben szenvedő egyének belső késztetése a testmozgás, hogy javítsák testi és lelki egészségüket, de ezek az erős motivációk testedzésfüggőséghez is vezetnek. Egy másik kutatás eredményeiben a testükkel elégedetlen egyének magasabb szintű testmozgás-függőséget és kockázati magatartást mutattak az étkezési zavarok (ideértva az ON-t) tekintetében. (Morais Freire, 2020)

2. CÉLKITŰZÉS

Habár kifejezettem felnőtt labdarúgókat még nem vizsgáltak a sport iránti elköteleződés szempontjából a már létező kutatások alapján kijelenthető, hogy a csapatsportolók körében magas a hajlam a sport iránti elköteleződésnek, melynek a fő okozója a társadalmi felelősségvállalás és a társas kapcsolatok megléte.

Kevés olyan kutatás létezik, melyek a labdarúgók körében vizsgálták az ON előfordulását és még kevesebb olyan, ami a profi és amatőr szinten sportoló egyéneket hasonlította össze ebben a tekintetben. A már meglévő szakirodalmak alapján a labdarúgók hajlamosak az ON-re és egyes kutatások növekvő ON tendenciát a magas heti óraszámú foglalkoztatott sportolóknál.

Több kutatás igazolta, hogy a labdarúgók körében magas az edzésfüggőség előfordulásának aránya. Alacsony heti edzésszám mellett is voltak olyan sportolók, akiknél előfordult az edzésfüggőség, azonban az eredmények változóak abban a tekintetben, hogy az magas vagy az alacsony edzésszámú sportolóknál gyakoribb ez a zavar.

A három vizsgált jelenségről készült eddigi kutatások tudatában a készített kutatásom célja, hogy kiderítsem, hogy milyen mértékben tapasztalhatóak a szakirodalomban bemutatott jelenségek a hazai, felnőtt, alacsony, illetve magas heti edzésszámú labdarúgók mintájában.

2.1. Hipotézisek

Feltételezem, hogy:

1. Az orthorexia nervosa gyakoribb azoknál a labdarúgóknál, akik magasabb heti edzésszámmal sportolnak.
2. Hogy az edzésfüggőség jellemzőbb azokra a labdarúgókra, akik magasabb heti edzésszámmal sportolnak.
3. Hogy a sport iránti elköteleződés jellemzőbb azokra a labdarúgókra, akik magasabb heti edzésszámmal sportolnak.
4. Hogy a labdarúgók körében az edzésfüggőség és a sport iránti elköteleződés között található összefüggés.
5. Hogy a labdarúgók körében az orthorexia nervosa és az edzésfüggőség között található összefüggés.
6. Hogy a labdarúgók körében az orthorexia nervosa és a sport iránti elköteleződés között található összefüggés.
7. Hogy az orthorexia nervosa és az edzésfüggőség együtt is előfordul a labdarúgók körében.

3. ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK

3.1. Vizsgálati minta

Kutatásomban összesen 186 igazolt felnőtt labdarúgó vett részt. Női labdarúgók kevés száma miatt a kutatást csak a férfiak körében vizsgáltam. A kutatásból szelektáltam a nem értékelhető kitöltéseket, illetve a megye III-as és NB I-es labdarúgókat a szélsőségeik, valamint a kevés kitöltés miatt. Ez okokból kifolyólag a statisztikai számítás 171 fővel végeztem, amiből 85 labdarúgó magas, míg 86 labdarúgó az alacsony heti edzésszámmal rendelkező csoportba került. A kutatásomat 85%-ban Békés és Csongrád-Csanád Vármegyében sportoló labdarúgók töltötték ki. A résztvevő sportolók csoportosítása alacsony és magas heti edzésszámmal történt. Az alacsony edzésszámú csoportba azok a labdarúgók kerültek, akiknek a heti edzésszáma nem több, mint 3 alkalom. A magas csoportba pedig az olyan labdarúgók kerültek, akiknek a heti edzésszáma nem kevesebb, mint 4 alkalom. Egy edzés időtartama mind a két csoport esetében körülbelül 90 perc.

3.2. Módszerek

Kutatásomban online formában biztosítottam a kérdőív kitöltését, amely teljes mértékben anonim módon zajlott. A kérdőív első részében a válaszadóknak a demográfiai adatok mellett a kitöltés dátumát kellett megadni, valamint, hogy az idei szezonban mely osztályban játszanak.

A kérdőív első része az orthorexia nervosa vizsgálatára szolgáló ORTO-15 kérdéssort tartalmazta, amelynek hazai adaptációját Varga Márta készítette el 2014-ben a doktori disszertációjában. Az ORTO-15 kérdéssorban (Donini és munkatársai, 2005) szereplő értékek az alábbi módon pontozandók:

15 kérdésre négy válaszlehetőség állt rendelkezésre: „Mindig”, „Gyakran”, „Ritkán” és „Soha”. A válaszok értékelése alapján az tekinthető orthorexiásnak, aki 40 pontot vagy annál kevesebbet ért el. Az ORTO-15 kérdőívben elérhető maximális pontszám 60 pont.

A kérdőív második része az edzésfüggőséget mérte a statisztikailag megbízható, önértékelésen alapuló Exercise Addiction Inventory (EAI) kérdőív segítségével (Terry és munkatársai, 2004), amelynek hazai adaptációját Demetrovics és Kurimay készítette el 2008-ban.

A kérdőívben a kitöltők minden egyes kérdésnél öt válaszlehetőség közül választhattak: 5 = Nagyon egyetértek, 4 = Inkább egyetértek, 3 = Egyet is értek, meg nem is, 2 = Inkább nem értek egyet, 1 = Nagyon nem értek egyet. A maximálisan elérhető pontszám 30 volt. Az elért pontszám alapján a válaszadók három kategóriába sorolhatók: 12 pontot elérve vagy az alatt problémamentes az egyén, 13-23 pont között veszélyeztetett és 24 pontot elérve vagy afelett edzésfüggő.

A kérdőív harmadik része a sport iránti elköteleződést vizsgálta Scanlan és munkatársai által 1993-ban kidolgozott, majd 2016-ban továbbfejlesztett kérdőív segítségével (Scanlan, Carpenter, Simons és mtsai, 1993; Scanlan, Chow, Sousa és mtsai, 2016). A „Sport-elköteleződés kérdőív-2” magyar nyelvű fordítását és validálását Berki és Pikó (2018) végezte el.

A kérdőív összesen 58 állítást tartalmaz, amelyekre a válaszadóknak egy 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán kellett választ adniuk, attól függően, mennyire jellemző rájuk az adott állítás (1 = Egyáltalán nem jellemző rám, 5 = Erősen jellemző rám). A kérdőív kiértékelése 12 alskála alapján történik, amelyek egyrészt a sport iránti elköteleződés két típusát mérik, másrészt annak feltételezett forrásait vizsgálják. A két elköteleződés típus a *Lelkes elköteleződés* (LEK) és az *Erőltetett elköteleződés* (EEK). A tíz feltételezett forrás a következő: *sportélvezet* (SPE),

értékes lehetőségek (ERL), egyéb prioritások (PRI), személyes befektetések – veszteség (SBV), személyes befektetések – mennyiség (SBM), közösségi nyomás (KNY), közösségi támogatás – érzelmi (KTE), közösségi támogatás – informális (KTIF), törekvés a teljesítésre – egyéni (TTE), és törekvés a teljesítésre – közösség (TTK).

3.3. Statisztikai analízis

A kutatási eredményeket átlag $\pm$ S.D., illetve % formában tüntettem fel. A vizsgálati csoportok átlagpontszámait független mintás t-próbával, a gyakorisági rátákat khi2-teszttel hasonlítottam össze. A mért adatok közötti összefüggések feltérképezését Pearson-féle korrelációs együtthatók (r) meghatározásával végeztem. A statisztikai analízis során $p < 0,05$ szignifikanciaszinttel dolgoztam.

4. EREDMÉNYEK

4.1. Orthorexia Nervosa

Az 1. táblázatban látható, hogy az ORTO-15 kérdőívben elért pontszám alapján, az alacsony, illetve a magas heti edzésszámmal rendelkező labdarúgók, valamint a teljes minta is a kritikus, 40 pontos határ alatt maradt. Ebből kifolyólag kijelenthető, hogy mind a kettő csoportra jellemző az ON-re való hajlam.

Az ON-re való erős hajlamot igazolja a gyakorisága is (1. táblázat).

Megállapítható az ORTO-15 átlagpontszámai alapján, hogy az alacsony és a magas heti edzésszámú labdarúgók átlagpontszámai között szignifikáns különbség nem detektálható.

Az ON prevalenciája kiugróan magas mind a két csoportban, és így a teljes mintában is.

1. táblázat: Az ORTO-15 kérdőív átlagpontszámai és az ON előfordulásának gyakorisága

	Alacsony edzésszám (86 fő)	Magas edzésszám (85 fő)	Teljes minta (171 fő)
ORTO-15 átlagpontszámai	37,42 $\pm$ 3,71	38,16 $\pm$ 3,98	37,79 $\pm$ 3,85
ON gyakorisága	86,04% (74 fő) [#]	76,47% (65 fő) [#]	81,29% (139 fő) [#]

[#] $p < 0,05$: szignifikáns differencia a vizsgálati csoportban

4.2. Edzésfüggőség

A 2. táblázatban látható, hogy az edzésfüggőség kérdőív alapján a magas heti edzésszámú labdarúgók szignifikánsan magasabb pontszámot értek el, mint az alacsony heti edzésszámú labdarúgók. Ezáltal kimondható, hogy a profibb szintű játékosok hajlamosabbak az edzésfüggőségre.

Az átlagos pontszámok alapján mindkét vizsgált csoport, valamint a teljes minta is a veszélyeztetett kategóriába került. Ezt igazolja az edzésfüggőség gyakorisága, illetve az edzésfüggőséggel veszélyeztetettek gyakorisága is (2. táblázat).

2. táblázat: Az edzésfüggőség kérdőív átlagpontszámai és az edzésfüggőség előfordulási gyakorisága

		Alacsony edzésszám (86 fő)	Magas edzésszám (85 fő)	Teljes minta (171 fő)
EAI átlagpontszámai		17,03 ± 3,44	19,14 ± 2,37*	18,08 ± 3,13
Edzésfüggőség gyakorisága	Nincs kóros eltérés	10,47% (9 fő)	2,35% (2 fő)	6,43% (11 fő)
	Veszélyeztetett	88,37% (76 fő) [#]	95,29% (81 fő) [#]	91,81% (157 fő) [#]
	Függő	1,16% (1 fő)	2,35% (2 fő)	1,75% (3 fő)

[#]p<0,05: szignifikáns differencia a vizsgálati csoportban

*p<0,05: szignifikáns differencia az alacsony, illetve a magas heti edzésszámmal rendelkezők csoportjai között

Az edzésfüggőséggel veszélyeztetettek gyakorisága kiemelkedően magas mind az alacsony, mind a magas heti edzésszámú labdarúgóknál, így a teljes mintában is. A két csoport között szignifikáns különbséget ebben a gyakoriságban nem találtam.

4.3. Sport iránti elköteleződés

A teljes sport iránti elköteleződés kérdőív pontszámát megvizsgálva látható, hogy a magasabb heti edzésszámú labdarúgók szignifikánsan magasabb pontszámot értek el, mint az alacsony heti edzésszámú labdarúgók, vagyis a heti szinten több edzéssel rendelkező labdarúgók elköteleződöttebbek a sportáguk iránt (3. táblázat).

3. táblázat: Sport iránti elköteleződés kérdőív eredménye és az alskáláinak összehasonlítása

	Alacsony edzésszám (86 fő)	Magas edzésszám (85 fő)	Teljes minta (171 fő)
SIET	204,73 ± 22,27	218,75 ± 17,71*	211,70 ± 21,27
LEK	22,67 ± 4,56	24,32 ± 3,43	23,49 ± 4,11
EEK	11,78 ± 3,38	13,01 ± 3,62*	12,39 ± 3,55
SPE	21,62 ± 2,99	21,26 ± 2,62	21,44 ± 2,81
ERL	14,95 ± 2,92	15,45 ± 2,52	15,20 ± 2,73
PRI	14,38 ± 4,60	13,72 ± 3,33	14,05 ± 4,02
SBV	17,15 ± 4,52	19,58 ± 3,60*	18,36 ± 4,25
SBM	15,87 ± 2,73	17,79 ± 1,93*	16,82 ± 2,55
KNY	10,38 ± 3,18	11,19 ± 2,61	10,78 ± 2,93
KTE	15,30 ± 3,25	17,00 ± 2,51*	16,15 ± 3,02
KTIF	16,92 ± 3,94	19,35 ± 2,54*	18,13 ± 3,53
TTE	23,08 ± 3,96	24,91 ± 3,33*	23,99 ± 3,76
TTK	20,62 ± 2,57	21,19 ± 2,37	20,90 ± 2,48

*p<0,05: szignifikáns differencia az alacsony, illetve a magas heti edzésszámmal rendelkezők csoportjai között

Rövidítések: SIET=Sport iránti elköteleződés teljes; LEK= Lelkes elköteleződés; EEK= Erőltetett elköteleződés; SPE=Sportélvezet; ERL= Értékes lehetőségek; PRI= Egyéb prioritások; SBV= Személyes befektetések: veszteség; SBM= Személyes befektetések: mennyiség; KNY= Közösségi nyomás; KTE= Közösségi támogatás; KTIF= Közösségi támogatás: informális; TTE= Törekvés a teljesítésre: egyéni; TTK= Törekvés a teljesítésre: közösségi

A 3. táblázat eredményei alapján elmondható, hogy a magasabb heti edzésszámmal rendelkező labdarúgók körében nagyobb sport iránti elköteleződést mutatnak az *erőltetett elköteleződés*, *személyes befektetések: veszteség*, *személyes befektetések: mennyiség*, *közösségi támogatás*, *közösségi támogatás: informális* és a *törekvés a teljesítésre: egyéni* alskálák, mint azoknál a labdarúgóknál, akik heti szinten kevesebbet edzenek.

4.4. Az ON, az edzésfüggőség és a sport iránti elköteleződés közötti kapcsolatok korrelációs együtthatói

A 4. táblázat, amely a kérdőívet kitöltő labdarúgók teljes mintáját veszi figyelembe megmutatja, hogy az életkor negatív korrelációban áll az edzésfüggőséggel és a sport iránti elköteleződéssel. Utóbbinak pedig további számos alskálájával is, ilyen például az *értékes lehetőségek, személyes befektetések: veszteség, személyes befektetések: mennyiség, közösségi nyomás, közösségi támogatás* és a *közösségi támogatás: informális* is.

Az ON a sport iránti elköteleződés két alskálájával áll kapcsolatban. Az *egyéni prioritások* alskálával pozitív, míg a *közösségi nyomással* negatív korrelációban áll.

Az edzésfüggőség az *erőltetett elköteleződés* alskála kivételével mindegyik másik együtthatóval korrelációs kapcsolatban áll. Az egyetlen kapcsolat amelyik negatív korrelációs kapcsolat az az *egyéni prioritások* alskála.

A korrelációs elemzések a teljes mintát figyelembe véve nem mutattak összefüggést az ON és az edzésfüggőség között az alacsony és a magas heti edzésszámmal sportoló labdarúgóknál. Ennek ellenére három labdarúgót azonosítottam, akiknél a két zavar együttesen fordult elő.

4. táblázat: Az ON, az edzésfüggőség és a sport iránti elköteleződés kérdőívek pontszámai közötti korrelációs együtthatók a teljes mintát tekintve (r)

	Életkor	ORTO-15	EAI
ORTO-15	0,026		
EAI	-0,202**	0,003	
SIET	-0,243**	0,038	0,482***
LEK	-0,129	0,003	0,465***
EEK	-0,020	0,084	-0,007
SPE	-0,134	0,107	0,248**
ERL	-0,169*	0,017	0,363***
PRI	0,026	0,163 *	-0,210**
SBV	-0,269***	0,031	0,365***
SBM	-0,179*	0,049	0,447***
KNY	-0,174*	0,199 **	0,182*
KTE	-0,192*	0,100	0,221**
KTIF	-0,164*	0,008	0,394***
TTE	-0,137	0,038	0,424***
TTK	-0,021	0,103	0,263***

*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001: szignifikáns korreláció

Rövidítések: SIET=Sport iránti elköteleződés teljes; LEK= Lelkes elköteleződés; EEK= Erőltetett elköteleződés; SPE=Sportélvezet; ERL= Értékes lehetőségek; PRI= Egyéb prioritások; SBV= Személyes befektetések: veszteség; SBM= Személyes befektetések:

menyiség; KNY= Közösségi nyomás; KTE= Közösségi támogatás; KTIF= Közösségi támogatás: informális; TTE= Törekvés a teljesítésre: egyéni; TTK= Törekvés a teljesítésre: közösségi

Az ORTO-15-ben az alacsonyabb pontszám mutatja az erősebb ortorektikus tüneteket. Ebben az esetben a negatív korrelációs együttható pozitív kapcsolatot jelent, amit a táblázatban abszolút értékek feltüntetésével szemléltetnek.

5. MEGBESZÉLÉS

Kutatásomban az ORTO-15 átlagpontszáma $37,79 \pm 3,85$ volt. A megvizsgált 171 főnek 81,29%-a (139 fő) tekinthető orthorexiásnak és csak 18,71%-a nem érte el a kritikus ponthatárt. Surała és munkatársai (2020) által végzett kutatás során, melyben 273 sportolót vizsgáltak, megállapították, hogy a sportolók jelentős százaléka, nemtől, kortól, sportágtól vagy heti edzésórától függetlenül, jellemző vonásokat mutat az orthorexia nervosa. Almeida és munkatársai (2018) egy másik kutatásban 193 portugál edzőterem-látogató felnőtt körében vizsgálták az ON előfordulását. Az eredmények alapján a résztvevők 58,9%-ánál mutatták ki a zavar jelenlétét. Mindezek tudatában elmondható, hogy a szakirodalmi adatoknak megfelelően magas prevalenciájú az ON a vizsgálati csoportjaimban, sőt az ON-vel rendelkezők száma szignifikánsan magasabb, mint az ON-vel nem rendelkezők száma.

Kutatásomban mindkét vizsgálati (alacsony és magas heti edzésszámú) csoportomban magas az edzésfüggőséggel veszélyeztetettek arány magas, a két csoport között a gyakoriságban pedig nincs szignifikáns különbség. Hasonló kutatásban Szabó és munkatársai (2013) az edzésfüggőséget vizsgálták egy sport orientált (57 fő) és nem sport orientált (90 fő) spanyol egyetemi sportolói csoportot hasonlított össze egy elit ultramaratoni futókból álló csoporttal (95 fő). A kutatás eredményei azt mutatják, hogy több tényező – köztük a nem, az edzettségi szint és az edzés társas környezete – befolyásolja az edzésfüggőséget. Az edzés mennyisége pedig nem mutatkozott az edzésfüggőségre való hajlam indikátorának.

Berki és Pikó (2018) kutatásai során arra jutottak, hogy a sport iránti elköteleződés magasabb szintje összefügg azzal, hogy az adott sportoló hosszabb ideje foglalkozik a sportágával, több időt szán rá, és magasabb szinten űzi azt, mint a kevésbé elkötelezettek. Ez az összefüggés arra vezethető vissza, hogy az elköteleződés nemcsak a sportág iránti szeretetből fakad, hanem az elért eredmények és a befektetett energia is befolyásolja a sportoló motivációját. Saját kutatásomban szintén hasonló eredményekre jutottam: a 3. táblázatban is egyértelműen látható, hogy a magas heti szinten sportoló labdarúgók szignifikánsan magasabb pontszámot értek el, mint azok a társaik, akik alacsonyabb heti rendszerességgel űzik a sportot.

Figyelembe véve a kutatás eredményeit, a hipotéziseimre a következő válaszokat kaptam:

1. Hipotézisemben feltételeztem, hogy az orthorexia nervosa gyakoribb azoknál a labdarúgóknál, akik magasabb heti edzésszámmal sportolnak. Ez a hipotézisem megbukott, hiszen a 1. táblázat eredményeit megnézve láthatjuk, hogy az alacsony és a magas heti edzésszámmal sportoló labdarúgók között nincs különbség az orthorexia nervosa gyakoriságában. Bert 2019-ben hasonlóan egymáshoz közeli eredményeket kapott, amikor is edzési időre vetítve mérte az orthorexia nervosa gyakoriságát sportolóknál. Kutatása eredményében nincs szignifikáns különbség azok között, akik heti rendszerességgel 150 percnél többet vagy kevesebbet edzenek.

2. Hipotézisemben feltételeztem, hogy az edzésfüggőség jellemzőbb azokra a labdarúgókra, akik magasabb heti edzésszámmal sportolnak. Ez a hipotézisem sem bizonyult igaznak, hiszen a 2. táblázatban is jól látható, hogy nincs gyakoriság béli különbség. Viszont a profik szignifikánsan magasabb átlagpontoszámot értek el az edzésfüggőség kérdőívben (2. táblázat), ami fokozottabb veszélyeztetettséget, erősebb függőségre való hajlamot jelent

3. Hipotézisemben feltételeztem, hogy a sport iránti elköteleződés jellemzőbb azokra a labdarúgókra, akik magasabb heti edzésszámmal sportolnak. Ez a feltételezésem igaznak bizonyult, hiszen a 3. táblázatban látható, hogy a magasabb heti edzésszámmal sportoló labdarúgók átlagpontoszámai szignifikánsan magasabbak a hetente kevesebb edzőmunkát végző társaiknál, mindezek mellett az is látható, hogy számos alskálában is magasabb pontot értek el a magasabb edzésszámot végző labdarúgók.

4. Hipotézisemben feltételeztem, hogy a labdarúgók körében az edzésfüggőség és a sport iránti elköteleződés között található összefüggés. A teljes mintára vetített korrelációs táblázatban (4. táblázat) is látszik, hogy pozitív korrelációt mutat az edzésfüggőség a teljes sport iránti elköteleződés kérdőívvel és az alskálák többségével. Viszont negatív hatással van az edzésfüggőség az egyéni prioritásokra (PRI). Ugyanakkor az erőltetett elköteleződés (EEK) alskála esetében az eredmények nem mutattak szignifikáns összefüggést. Összességében elmondható, hogy a negyedik hipotézisem igazolást nyert.

5. Hipotézisemben feltételeztem, hogy a labdarúgók körében az orthorexia nervosa és az edzésfüggőség között található összefüggés. Egy tanulmányban, melyet Oberle és munkatársai végeztek el 2017-ben, szintén vizsgálták az ON és az edzésfüggőség közötti összefüggést egyetemi hallgatók körében. Az eredmények alapján pozitív korreláció mutatható ki az orthorexia nervosa és az edzésfüggőség között azoknál a diákoknál, akik aerob vagy erősítő

edzéseket végeznek. Kutatásomban azonban a 4. táblázat összesített korrelációs adataiból látszik, hogy az ON nem mutat korrelációt az edzésfüggőséggel a labdarúgók körében. Ez alapján kijelenthető, hogy a hipotézisem nem igazolódott be. Az eltérő eredmények egyik lehetséges oka, hogy Oberle és munkatársai nem labdarúgók körében végezték a vizsgálatot, emellett a mintájukban nők is szerepeltek.

6. Hipotézisemben feltételeztem, hogy detektálható összefüggés a labdarúgók körében az orthorexia nervosa és a sport iránti elköteleződés között. Figyelembe véve, hogy az ORTO-15 kérdőívnel az alacsonyabb pontszám az ON-re való hajlamot jelzi, a labdarúgók összesített korrelációs táblázatában (4. táblázat) egyértelműen megfigyelhető, hogy az ON nem mutat összefüggést a sport iránti elköteleződés kérdőív eredményeivel. Ellenben annak két alskálájával igen, hiszen az egyéni prioritásokkal (PRI) pozitív, míg a közösségi nyomás (KNY) alskála negatív korrelációban áll az ON-val. Mindezek tudatában megállapítható, hogy a hipotézis nem nyert megerősítést.

7. Hipotézisemben feltételezem, hogy az orthorexia nervosa és az edzésfüggőség együtt is előfordul a labdarúgók körében. Kutatásomban három labdarúgónál mindkét zavar egyidejűleg jelentkezett, ami alátámasztja a hipotézist. Ugyanakkor a korrelációs vizsgálat nem mutatott szignifikáns összefüggést. Az ellentmondás magyarázata a zavarok előfordulási arányának különbségében rejlik: az ON túl magas gyakorisága, illetve az ehhez viszonyítva alacsony edzésfüggőség miatt nem találtam korrelációs összefüggést. Stahler és munkatársai (2021) szintén az orthorexia nervosa és az edzésfüggőség közötti kapcsolatot vizsgálták. Eredményeik szerint alacsony korreláció mutatkozott az ON és az edzésfüggőséggel veszélyeztetett személyek között, míg az ON és az edzésfüggők között közepes erősségű összefüggést találtak. A nemek közötti eltérések minimálisak voltak.

4.1. Limitációk

A kutatásom egyik limitációja az a kérdőív kitöltésének alacsony országos lefedése, mivel a kitöltők többsége az ország Dél-Keleti szekciójából származott. Egy másik limitáció, hogy az edzésfüggőség kérdőívnek időközben megjelent egy új változata, mely segítségével más irányból is megvizsgálhatóvá válik a zavar.

5. Összefoglalás

A kutatásomban bemutatott eredmények előrevetítik a három jelenség vizsgálatának fontosságát a labdarúgók körében. A két vizsgált függőség, azaz az ON és az edzésfüggőség

minél hamarabbi felismerése döntő pontnak bizonyulhat a sportban. A két jelenség következtében a teljesítmény jelentős csökkenése várható. Az edzők felkészítése, gyakori teszt kitöltés, illetve dietetikus vagy sportpszichológus alkalmazásával, akár preventív jelleggel megelőzhetőek a problémák. A sport iránti elköteleződés pedig egy fontos, pozitív kiválasztó elem lehet, hiszen az elkötelezettebb sportoló motiváltabb és erőn felüli teljesítményre képes akár saját magáért, akár a csapataért. Különböző tesztek segítségével, sok beszélgetéssel ez a tulajdonság is gyorsan megállapítható. További perspektíváim között elsősorban az elemszám növelése szerepel, hiszen az ország jelentős részéhez nem jutott el a kérdőív. Másik perspektíva a női labdarúgók bevonása a kutatásba, hiszen a nemek közötti felmérés is rengeteg lehetőséget rejt magában. További lehetőség az életkor szerinti szétválasztás. A labdarúgás más-más típusait is be lehetne vonni a kísérletbe, ilyen például a futsal vagy a strand labdarúgás. További jelenségekkel is bővíteni lehet a kutatást, mint például a perfekcionizmus vizsgálata vagy egyéb más táplálkozási zavarok.

6. IRODALOM JEGYZÉK

Alderman, P. B. (1974): *Psychological Behavior in Sport*. W.B. Saunders Company, Philadelphia

Berki, T. (2020): *A sport-elköteleződés modell összefüggéseinek vizsgálata serdülő sportolók körében*. PhD értekezés, SZTE BTK, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged. doi:10.14232/phd.10447

Berki, T. és Pikó, B. (2018): *A sport iránti elköteleződés összehasonlítása a sportolás egyes jellemzőinek tükrében serdülő sportolók körében*. Magyar Sporttudományi Szemle, 19(4), 3-11.

Bert F., Gualano M. R., Voglino G., Rossello P, Perret J. P., Siliquini R. (2019). Orthorexia Nervosa: A cross-sectional study among athletes competing in endurance sports in Northern Italy, PLoS One. 14(8): e0221399. doi: 10.1371/journal.pone.0221399

Blaydon MJ, Lindner KJ. Eating disorders and exercise dependence in triathletes. Eat Disord. 2002;10(1):49–60. doi: 10.1080/106402602753573559.

Cena H, Barthels F, Cuzzolaro M, Bratman S, Brytek-Matera A, Dunn T, Varga M, Missbach B, Donini LM. Definition and diagnostic criteria for orthorexia nervosa: a narrative review of the literature. Eat Weight Disord. 2019 Apr;24(2):209-246. doi: 10.1007/s40519-018-0606-y.

Clifford T, Blyth C. A pilot study comparing the prevalence of orthorexia nervosa in regular students and those in University sports teams. *Eat Weight Disord.* 2019 Jun;24(3):473-480. doi: 10.1007/s40519-018-0584-0.

de la Vega R., Parastatidou I. S., Ruíz-Barquín R., Szabó A., (2016): Exercise Addiction in Athletes and Leisure Exercisers: The Moderating Role of Passion, *Journal of Behavioral Addictions*, Volume 5, Pages: 325–331, doi: 10.1556/2006.5.2016.043

Demetrovics Zs., Kurimay T. (2008): Testedzésfüggőség: a sportolás, mint addikció. *Psychiatria Hungarica*, 23, 129–141.

Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. (2005): Orthorexia nervosa: validation of a diagnosis questionnaire. – *Eating and weight disorders* 2005 Jun;10(2):e28-32. doi: 10.1007/BF03327537

Fernandez-Rio, J.; González-Villora, S.; Valero-Valenzuela, A.; Anton-Candanedo, A.; Merino-Barrero, J.A.; Sierra de los Ríos, J.V.; López Gajardo, M.A. Accelerometry-Measured Physical Activity in Amateur Footballers. Is It Enough to Obtain Health Benefits? *Sustainability* 2020; 12(11):4477. doi: 10.3390/su12114477

Godoy-Izquierdo D., Navarrón E., López-Mora C., González-Hernández J., (2023): Exercise Addiction in the Sports Context: What Is Known and What Is Yet to Be Known, *International Journal of Mental Health and Addiction*, Volume 21, pages 1057–1074, doi: 10.1007/s11469-021-00641-9

Hazal Elif Z. (2019): Investigating the frequency of orthorexia nervosa on muglaspor football club players, *Referans* no: 10208928

Kavuran K., Mutlu Bozkurt T., Dursun M., (2020): Addiction to Exercise of Professional and Amateur Football Players Comparison of Levels, *Journal of Current Researches on Social Sciences*, doi: 10.26579/jocress.408

Lixian, Z., Yifei, Z., Xuan, X. (2024). The Psychological Factors of Exercise Addiction in High-Level Chinese College Soccer Players. *International Journal of Sport Psychology*, 55(4), 368-390. doi:10.7352/IJSP.2024.55.368

Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., Magi, A., Eisinger, A., Kurimay, T., Kökönyei, G., Kun, B., Paksi, B., & Demetrovics, Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 739–746. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.06.003

Morais Freire G. L., da Silva Paulo J. R., da Silva A. A., Reis Batista R. P., Alves J. F. N., do Nascimento Junior J. R. A., (2020): Body dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviour for eating disorders among exercise practitioners, *Journal of Eating Disorders*, Volume 8, article number 23, doi: 10.1186/s40337-020-00300-9

Oberle C. D., Watkins R. S., Burkot A. J., (2017): Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university students, *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Volume 23, pages 67–74, doi: 10.1007/s40519-017-0470-1

Pedreño N. B., Ferriz-Morel R., Rivas S., Almagro B., Sáenz-López P., Cervelló E., Moreno-Murcia J. A., (2015): Sport commitment in adolescent soccer players, *Motricidade*, vol. 11, no. 4, doi.org/10.6063/motricidade.2969

Rudolph S. (2017). The connection between exercise addiction and orthorexia nervosa in German fitness sports, *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Volume 23, 581–586, doi.org/10.1007/s40519-017-0437-2

Scanlan, T. (1993). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An examination of the ex-ternal validity across gender, and the expansion and clarification of the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 55-56. doi: 10.1123/jsep.31.6.685

Scanlan, T. K., Carpenter, E. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W. és Keeler, B. (1993): An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.

Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A. és Knifsend, C. A. (2016): The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233-246. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.08.002

Seung-Kwon H., Ki-Sung Y., (2015): The Relationship between physical exercise needs, exercise commitment and exercise addiction based on the degree of participation by health club members, *Journal of Digital Convergence*, Volume 13, Pages:563-574, doi: 10.14400/JDC.2015.13.1.563

Stahler J., Wachten H., Müller-Alcaraz A., (2021) Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis, *Journal of Behavioral Addictions*, 456–470, doi: 10.1556/2006.2021.00004

Staskiewicz-Bartecka, W., Zydek, G., Michalczyk, M. M., Kardas, M. (2024). Prevalence of Eating Disorders and Self-Perception Concerning Body Composition Analysis among Elite Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*. doi: 10.5114/jhk/194464

Surała, O., Malczewska-Lenczowska, J., Sadowska, D., Grabowska, I., & Białecka-Dębek, A. (2020). Traits of Orthorexia Nervosa and the Determinants of These Behaviors in Elite Athletes. *Nutrients*, 12(9), 2683. doi: 10.3390/nu12092683

Szabo, A., & Demetrovics, Z. (2022). *Passion and Addiction in Sports and Exercise* (1st ed.). Routledge. Chapter 7, Pages 14. doi:10.4324/9781003173595

Szabo, A., Vega, R.deL., Ruiz-Barquín, R., & Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 249–252. doi: 10.1556/JBA.2.2013.4.9

Terry A., Szabo A., Griffiths M. D. (2004): The Exercise Addiction Inventory: a new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12, 489–499. doi: 10.1136/bjasm.2004.017020

Varga M., (2014): Az orthorexia korrelátumai, különös tekintettel az evészavarokra és a kényszeres tünetekre, PhD értekezés, Budapest, SOTE.

Pályamunka lezárásának dátuma: 2025.01.