

Testi elégedettség és testkép attitűdök a tánc világában

Bevezetés

A testünk meghatározó tényezője mindennapjainknak. Az elmúlt években jelentősen megnőtt a férfiak, nők és gyermekek testképével kapcsolatos kutatások száma a világ minden táján (Probst et al., 2008; Ferenc, 2014; Pukánszky, 2014; Ludányi & Szabó, 2015; McClain & Peebles, 2016; Ábrahám et al., 2017; D'Ambrosio, 2021; Grogan, 2021; Solmi et al., 2021; Donfrancesco et al., 2022; Patrão et al., 2022; Swami et al., 2023; Simon & Gyulai, 2023; Merino et al., 2024; Bodega et al., 2023; Bogár et al., 2024; Öry & Meskó, 2024).

A soványságkultusz jelen van mindenki életében, mégha kifejezetten nem is vesszük észre. A divat- és szórakoztatóiparban megjelenő káros soványságideál, valamint a közösségi médián keresztül terjedő szépségelvárások, szélsőséges szépségideálok szintén a soványságkultuszt erősítik, amely így tovagyűrűzik a hétköznapi emberek mindennapjaiba (Bogár et al., 2024). A test és a fiatalság „felértékelődésével” a hétköznapiakban és az elvárásoknak való megfelelni vágyás több mentális betegség okozója és egyre fiatalabb életkorban okoz pszichés problémákat. Ha ezekkel nem foglalkozunk, nem kezeljük, önértékelési zavarokhoz, súlyos esetben táplálkozási- és testképzavarhoz vezethet.

Elméleti háttér

A testkép többdimenziós konstruktum, a saját testtel kapcsolatos pszichológiai élmény, amely egyszerre rendelkezik érzelmi, kognitív, viselkedéses és perceptuális sajátosságokkal (Probst et al., 2008; Ábrahám et al., 2017; Bodega et al., 2023). A testkép fogalma magában foglalja a saját testtel kapcsolatos **észleleteket** (például a test méretére vonatkozó becslések), az **érzéseket** (például a testalakkal és mérettel kapcsolatos érzelmek) és **gondolatokat** (például a test vonzerejével kapcsolatos értékelések) (Grogan, 2006). Gyermek- és serdülőkorban a növekedéssel járó testi változások és a mozgáshoz kapcsolódó élmények, tapasztalatok mindvégig hatnak a testkép alakulására, perceptuális, kognitív, érzelmi és szociális szinten (Grogan, 2021). Már kora gyermekkorban meghatározó része az önértékelésnek a saját test és a megjelenés értékelése (Smolak, 2002). Fontos a gyermekek testképének vizsgálata, hiszen ők különösen fogékonyak a testképet befolyásoló külső tényezőkre (például család, kortárs csoportok, média), amelyek a későbbiekben testkép- és táplálkozási zavarokhoz vezethetnek, valamint összefüggésbe hozhatók más egészségkárosító magatartásformák kialakulásával (Ferenc, 2014). Nyitrai Ferenc vizsgálata azt igazolta, hogy hazánkban már az általános iskolás gyerekek körében jelen vannak azok a hatások, melyeknek következtében testképzavarok alakulhatnak ki. A gyerekek testkép – azon belül is testalkat – megítélése a

nemzetközi kutatások eredményeivel összhangban állt. A lányok ideális testalkatnak a soványabb ábrákat jelölték be, ezeknél kövérebbnek tartották magukat, még az életkornak megfelelő testtömegindexű lányok esetében is (Nyitrai, 2014). Az étkezési zavarok kialakulása szoros kapcsolatot mutat az egyén saját testéről kialakított negatív képpel. Grabe és munkatársai szerint a fiatal nőket és lányokat 50%-ban érinti ez a probléma (Grabe et al., 2008). A serdülőkor – a pszichés és testi átalakulások intenzív időszaka – kritikus az önbecsülés, önértékelés szempontjából. A pubertáskorban jelentkező biokémiai változások módosítják a test méretét és formáját. A nagy átalakulás egyik fizikai változása a súlynövekedés. A fiúknál ez elsősorban az izmok tömegének növekedésében, lányoknál a bőr alatti szövetek zsírtartalmának gyarapodásában nyilvánul(hat) meg (Cole & Cole, 2006). Ez a folyamat viszonylag gyorsan átalakítja a sovány testalkatot kövérkéssé és ezáltal eltávolodnak a média diktálta vékony szépségideáltól. A serdülők testképének fejlődését számos tényező befolyásolhatja (Wertheim & Paxton, 2012). A média által diktált szépségideálok irreálisak és a nem megfelelő kritikai érzékkel rendelkező fiataloknál negatív testkép kialakulását idézhetik elő (Leskó, 2012; Pukánszky, 2014; Lukács et al., 2017; So & Kwon, 2023). Ezért ők különösen ki vannak téve a külsejükkel való túlzott foglalkozás veszélyének és a kedvezőtlen testkép kialakulásának (Grabe, 2008; Szabó et al., 2011; Pukánszky, 2014; Pikó & Obál, 2018). A médiában fellelhető divatmodellek, modellképek szintén általánosságban elérhetetlen testalakot sugallnak, emiatt a kutatók a szélsőséges szépségideálok mentálisan és fizikailag is káros hatásaira hívják fel a figyelmet, amelyek súlyos betegségekhez vezethetnek. A rájuk példaként tekintő fiatal lányok azonban az életkorukból adódóan még nagyobb kockázatnak vannak kitéve (Bogár et al., 2024). A társak befolyásoló hatása is meghatározó ebben az időszakban, az esetleges gúnyos megjegyzések könnyen elégedetlenségeket szülhetnek a saját testképpel szemben, valamint testképzavart alakíthatnak ki a fiatalokban (Christopher et al., 2014; Varga, 2019). Sok kamaszkorú aggodalommal figyeli teste átalakulását, egyre fontosabbá válik számára a saját megjelenése, a kortárscsoporthoz való tartozás fokozódó igénye miatt (Németh, 2014). A saját testtel való elégedetlenség előre jelzi a testtömeg-kontrolláló magatartást, a táplálkozási zavarokat, valamint a depresszió kialakulását. Ezek a problémák nők és lányok körében gyakrabban tapasztalhatók, mint a másik nemnél (Wertheim & Paxton, 2012). Egy mexikóvárosi kutatócsoport több éves vizsgálatából megállapította, hogy a testi elégedetlenség és aggodalom főként a nőknél és a fiatal felnőtt korúaknál figyelhető meg (Jiménez-Limas et al., 2022). Az Egészségügyi Világszervezet becslése szerint 2019-ben 14 millió embernél fordultak elő táplálkozási- és testképzavarok, köztük csaknem 3 millió gyermeknél és serdülőkorúnál (Moitra et al., 2022). Az evési- és testképzavarok előfordulása a COVID-

járvány idején jelentősen megnőtt. A pandémia alatt megduplázódott a gyermek- és serdülőkori étkezési rendellenességek miatti orvosi beutalók száma is (Solmi et al., 2021). A gyermekek számára az online oktatás következtében a napi rutin megszűnése és a kortárs csoportoktól való elszakadás magas szorongást és bizonytalanságot szült, amely a pubertás korra alapvetően is jellemző. Mindemelllett a közösségi médiával való fokozott kapcsolattartás is állandó nyomás alá helyezte a fiatalokat. Ahogy az egyik szakértő fogalmazott: „ez nagyjából tökéletes közeg az étkezési rendellenesség kialakulásához” (D’Ambrosio, 2021).

A negatív testkép és a saját testtel való elégedetlenség mértéke hozzájárulhat a táplálkozási- és testképzavarok kialakulásához (Pukánszky, 2014; Ludányi & Szabó, 2015; Sasvári, 2017; So & Kwon, 2023). A serdülőkorúak különösen ki vannak téve ezen mentális zavarok kockázatának. Sasvári vizsgálatában (2017) a kamaszok esetében különbség mutatkozott a saját aktuálisan vélt és a valós testalkatuk megítélésében. A serdülőkre jellemző volt, hogy másképpen ítélték meg testalkatukat, mint az valójában volt. A tanulmányban a diákok 72,5%-a normál testalkattal rendelkezett, de csak 44,8%-a ítélte meg helyesen. (Sasvári, 2017).

A pozitív testkép védelmi mechanizmusként működik a különböző mentális zavarok (pl. evészavarok, testképzavar, hangulatzavar) kialakulásával szemben (Cash, 2002; Öry & Meskó, 2024). Számos – a korábbiakban bemutatott – tanulmány bizonyítja tehát, hogy összefüggés van a pozitív testkép és a mentális jóllét között, mivel a testkép fontos építőeleme az önértékelésnek és az énképnek (Túry & Szabó, 2000; Swami et al., 2023).

A kutatások széleskörűen kiterjedtek különböző sportágakat űző sportolók testükkel kapcsolatos viszonyulásukra (Reel, 2011; Reina et al., 2019). Korábbi vizsgálatunk során megállapítottuk, hogy a cheerleader sportolónők elégedetlenek a testalakjukkal, soványság utáni vágygal rendelkeznek, tehát ki vannak téve a táplálkozási- és testképzavarok kockázatának (Majoros et al., 2023). Több tanulmány bebizonyította, hogy a testi elégedetlenség és testképzavar nagy mértékben tapasztalható az esztétikai sportágban versenyző nők körében (Hidayah & Bariah, 2011; Nascimento et al., 2012; Reel, 2011; Reina et al., 2019; Szászi & Szabó, 2021). Mivel ennek a csoportnak a sportágspecifikusság miatt állandóan szükséges megőriznie a test esztétikáját, így tagjai fokozottan ki vannak téve a negatív testkép és az ebből adódó táplálkozási- és testképzavarok kockázatának, ezért az esztétikai sportág képviselőit mi is vizsgáltuk. Az evészavarok, a testi elégedetlenség és a soványság utáni vágy rendkívül nagy mértékben tapasztalható a táncosoknál is, különösképpen a balettáncosok körében folytatott vizsgálatok mutatnak kiugróan negatív eredményeket (Freitas & Mara, 2013; Silverii et al., 2021; Szászi & Szabó, 2021), így kutatásunkba táncosokat

is bevontunk. A szakirodalmi források áttekintésekor azt tapasztaltuk, hogy csak néhány kutatás tér ki a táncosok testképének tanulmányozására, illetve a legtöbb esetben a testükkel kapcsolatos elégedetlenségük csupán másodlagos témaként jelenik meg az evészavarok vizsgálata mellett (Hidayah & Bariah 2011; Nascimento et. al., 2012; Szászi & Szabó, 2021).

Célitűzés

A pozitív testkép protektív tényezőt jelent a mentális zavarok ellen, legyen szó sportolóról, táncosról vagy egy átlagemberről. A bemutatott vizsgálati eredményekben a hazai serdülőkorú táncosok, valamint esztétikai sportágban versenyzők testképének a kutatásokban való alul-reprezentáltsága miatt tűztük ki célul, hogy megismerjük, feltárjuk a testükkel kapcsolatos attitűdjeiket, mivel a téma hiánypótlónak számít a hazai kutatásokat nézve. Vizsgálatunkban azoknak a csoportoknak saját testükkel való viszonyára koncentrálnunk, akiknek állandóan meg kell őrizniük testük esztétikáját, így fókuszban a táncosok és az esztétikai sportágakban versenyzők állnak. Hipotéziseinket az alábbiakban fogalmaztuk meg:

H1: Az általunk vizsgált minta eredményei negatívabb testi attitűdöt mutatnak, mint a korábban Czeglédi és munkatársai által vizsgált felsőoktatásban tanuló női populáció.

H2: A köznevelésben- és a felsőoktatásban tanulók testzsírszázaléka összefüggésben áll a testi attitűdjükkel.

H3: A saját testtel kapcsolatos elégedetlenség mértéke negatívabb a köznevelésben-, mint a felsőoktatásban tanulóknál.

H4: A köznevelésben tanulók a vékonyabb testalakot idealizálják szemben a felsőoktatásban tanulókkal.

Anyagok és módszerek

A minta bemutatása

Vizsgálatunkban összesen 113 személy vett részt (n=113), ebből 42 köznevelésben tanuló táncos lány és 71 felsőoktatásban esztétikai sportágban versenyző női hallgató. A vizsgálatban résztvevőkkel szemben egy kitélt fogalmaztunk meg: legalább 1 éve táncoljanak (köznevelés), versenyszerűen sportoljanak (felsőoktatás) esztétikai sportágban. Ennek megfelelően a mintavételre direkt módszerrel került sor.

A **köznevelésben tanuló** táncosok (továbbiakban köznevelésben tanulók) (n=42) két csoportból tevődnek össze. Az egyik az általános iskolában tanulók (n=21), akik emelt óraszámban tanulnak különböző táncstílusokat (balett heti 3 és 5 alkalom, modern-kortárs heti 2 alkalom, néptánc heti 2 alkalom), valamint a másik csoport a művészeti gimnázium és

szakgimnázium tánctagozatos növendékei (balett heti 5 alkalom, modern-kortárs heti 2 alkalom, néptánc heti 1 alkalom, színpadi tánc heti 1 alkalom).

A felsőoktatásban tanuló esztétikai sportágakban versenyző nők (n=71) (továbbiakban felsőoktatásban tanulók) a következő sportágak képviselői: cheerleading, fashion street dance, sportaerobik, szinkronúszás.

Vizsgálatunk részeként eredményeinket összevetettük egy 2010-ben Czeglédi és munkatársai (2010) által végzett kutatás átlagértékeivel, amely során adatainkat az Eötvös Lóránd Tudományegyetem (továbbiakban ELTE) egyetemista résztvevőinek (474 pedagógia és tanár szakos hallgató) eredményeivel vetettük össze. Kutatásunkban az ELTE hallgatói kontrollcsoportként funkcionálnak (továbbiakban **kontrollcsoport**) annak igazolására, hogy a testtel kapcsolatos elégedetlenség a tánc és az esztétikai sportágak világában élő nők esetében magasabb szintet mutat. A vizsgálati minta csoportjainak leíró adatait az 1. táblázat foglalja össze:

1. táblázat Vizsgálati személyek deskriptív adatai (forrás: saját szerkesztésű táblázat Czeglédi és munkatársai által közölt eredmények és saját eredményeink alapján)

	Köznevelésben tanulók (n=42)	Felsőoktatásban tanulók (n=71)	Kontrollcsoport (n=474)
Életkor (év)	14,7 ± 2,20	21,21 ± 2,82	21,6 ± 2,25
Testmagasság (cm)	161,56 ± 9,57	166 ± 5,57	-
Testtömeg (kg)	50,23 ± 9,12	59,4 ± 7,29	-
Testzsírszázalék (%)	(n=21) 19,24 ± 4,31	25,61 ± 6,18	-
BMI (kg/m²)	19,17 ± 2,51	21,8 ± 2,64	21,0 ± 1,67
Táncban/adott esztétikai sportágban töltött évek száma (év)	8,62 ± 3,03	5,38 ± 5,33	-
Egy edzés időtartama (perc)	62,37 ± 23,01	109,01 ± 29,24	-
Heti edzésszám (db/hét)	7,96 ± 1,23	2,72 ± 0,86	-

Vizsgálatunkban két kérdőívet használtunk (Testi Attitűdök Teszt és Emberalakrajzok Teszt), melyet az általános iskolás tanulók papíralapon, a középiskolások és egyetemi hallgatók online formában töltöttek ki. Ezt a középiskolások és egyetemisták esetében kiegészítettük testösszetételméréssel (Inbody 770 eszközzel), amit az általános iskolás tanulók esetében a szülői beleegyező nyilatkozatok hiányában nem tudtunk elvégezni.

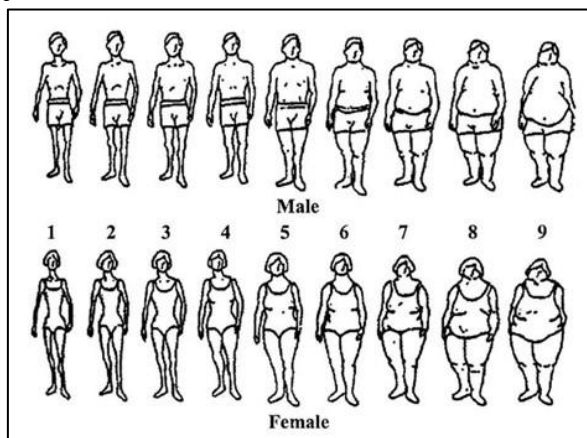
a.) Testi Attitűdök Teszt (Body Attitude Test)

A kérdőív a szubjektív testélményt, illetve a saját testtel kapcsolatos aggodalmak mértékét vizsgálja. A kérdőív holland nyelvű változatát elsőként Probst, Vandereycken és munkatársai (1995) több száz betegen alkalmazták. 4 alskálát különítettek el, amelyeket a hozzájuk tartozó tartalmuk szerinti legerősebb kérdések alapján neveztek el. Az első alfaktor a „testméret negatív értékelése”, amely azt fogalmazza meg, hogy az egyén túlzottan természetesnek ítéli meg egyes testrészeit és önmagát kövérnek gondolja. A második alfaktor a saját testtel kapcsolatos aggodalmakról szóló állításokat foglalja magában, amely a „a saját test ismeretének hiányos volta” elnevezést kapta. A harmadik alfaktor a „testtel való általános elégedetlenség” az ide tartozó állítások az egyének külső testi megjelenésére térnek ki. A szerzők megemlítenek még egy negyedik „maradék” faktort is, azonban ez statisztikailag nem igazolható biztosan, így a szerzők példáját követve mi sem vontuk be a további elemzésekbe. A kérdőív kitöltőjének egy 5 fokozatú Likert típusú skálán 0 és 5 között kellett jelölnie, hogy mennyire érzi jellemzőnek magára az adott állítást. A kérdőív 20 állítást tartalmaz, összesen maximum 100 pont szerezhető. A teszt összpontszámainak megfelelően 3 csoportba sorolhatóak az egyének: a 0 és 25 pont tartományba esettek nem, a 25 és 75 között normál szintű, 75 pont felett extrém szintű aggodalommal rendelkeznek a saját testükkel kapcsolatban. A tesztet magyar nyelvre Túry Ferenc és Szabó Pál (2000) adaptálta.

b.) Emberalakrajzok Teszt

Az Emberalakrajzok tesztet Fallon és Rozin (1985) dolgozta ki. A tesztet magyar nyelvre Túry Ferenc és Szabó Pál (2000) adaptálta. A teszt ábrája (különböző testalakú embereket mutat be az alultáplálttól egészen a kórosan elhízott testalakig (1. ábra). A válaszadóknak az 1-9-ig megjelenített emberalakrajzok közül kellett kiválasztania a kérdéseknek megfelelő választ. A válaszokból megtudtuk a kitöltő számára ideálisan sajátjának vélt és aktuálisan sajátjának vélt

testalakot is. Ezen két testalak közötti távolság (azaz én–én-ideál diszkrepancia) a soványság utáni vágy egyik mutatója.



1. ábra Emberalakrajzok Teszt ábrája (Fallon & Rozin, 1985)

c.) *Testösszetételt mérő eszköz (InBody 770)*

Az InBody 770 eszköz a teljes testösszetételt hivatott mérni (BMI, testzsírszázalék, testzsírtömeg, vázizomtömeg stb.) Az InBody direkt szegmentált bioelektrikus elemzést használ. A mérés során a test egyes részeit különálló hengernek tekinti (négy végtag, törzs). A vizsgálati személyek mezítláb helyezkednek el az eszközön úgy, hogy a talp felülete pontosan illeszkedjen az elektróda felületén. Mindkét kezükben 1-1 érzékelővel ellátott markolatot fognak. Ez az eszköz pontosan meghatározza többek között a vizsgálati személy testsúlyát, BMI-jét és testzsírszázalékát.

A kérdőívek megbízhatóságának vizsgálata

A Testi Attitűdök Teszt (továbbiakban TAT) kérdőív reliabilitás vizsgálatát 1995-ben Probst, Vandereycken és munkatársai elvégezték (Cronbach $\alpha = 0,93$). A vizsgálatunkban kitöltött teljes kérdőív megbízhatósága Cronbach $\alpha = 0,87$. Alskálánkénti lebontásban: a testméret negatív értékelése (továbbiakban TAT1) alskálán Cronbach $\alpha = 0,773$; a saját test ismeretének hiányos volta (továbbiakban TAT2) alskálán Cronbach $\alpha = 0,629$; a testtel való általános elégedetlenség (továbbiakban TAT3) alskálán Cronbach $\alpha = 0,653$.

Adatfeldolgozás módja

Az adatok feldolgozásához leíró statisztikákat (átlag, szórás) alkalmaztunk, a változók eloszlását Shapiro-Wilk-féle normalitás teszt segítségével ellenőriztük. Amennyiben egy változó normál eloszlást mutatott, paraméteres statisztikai elemzéseket végeztünk hipotéziseink tesztelésére. Mindezek alapján hipotéziseink tesztelésére Pearson-féle korrelációanalízist, valamint egy- és kétmintás T-próbát alkalmaztunk. Amennyiben egy változó eltért a normál eloszlástól, nem paraméteres próbákat alkalmaztunk, Mann-Whitney U próbát és Spearman-féle korrelációanalízist.

Eredmények és megbeszélés

Normalitás teszt eredményei

A normalitás teszt eredményeként (2. táblázat) azt kaptuk, hogy a TAT alszámai, testzsírszázalék, BMI, testzsírtömeg, valamint a bevallott- és valós testtömeg közti differencia normál eloszlásúak [TAT1: $W(42) = 0,960$; $p = 0,154$; TAT2: $W(42) = 0,957$; $p = 0,118$; TAT3: $W(42) = 0,965$; $p = 0,231$; testzsírszázalék $W(21) = 0,966$; $p = 0,654$; BMI: $W(21) = 0,951$; $p = 0,360$; testzsírtömeg: $W(21) = 0,968$; $p = 0,697$; bevallott- és valós testtömeg közti differencia: $W(21) = 0,978$; $p = 0,893$], így ezen faktorok elemzése során paraméteres próbákat alkalmaztunk (T-próbák, Pearson-féle korrelációanalízis). A vázizomtömeg [$W(21) = 0,860$; $p = 0,006^*$], valamint az aktuális és ideális testalak közti differencia [$W(42) = 0,915$; $p = 0,004^*$] eltértek a normál eloszlástól, így ezen faktorok vizsgálatához nem paraméteres próbákat használtunk (Mann-Whitney U, Spearman-féle korrelációanalízis).

Első hipotézis (H1) vizsgálatának eredményei

Feltételezésünk vizsgálatára eredményeinket összevetettük egy 2010-ben Czeglédi és munkatársai (2010) által végzett kutatás átlagértékeivel, amely során adatainkat az ELTE egyetemista résztvevőinek (474 pszichológia és tanár szakos hallgató) pontszámaival vetettük össze, a saját testtel kapcsolatos elégedetlenség szintje mentén (2. táblázat).

Testi attitűd vizsgálata:

A saját testalakkal való elégedetlenség mérésére a szakirodalomhoz illeszkedően, jelen tanulmányban is a TAT-et használtuk.

TAT1-es alszámai összehasonlítása

A kontrollcsoport átlagértékeivel összevetve a táncosok, valamint esztétikai sportágakban versenyzők (továbbiakban: teljes minta) értékeit szignifikáns különbség mutatkozott (2. táblázat) [$t(113) = 6,813$; $p < 0,001^*$]. A táncosok, valamint az esztétikai

sportágakban versenyzők negatívabb testi attitűddel rendelkeznek ezen a skálán a kontrollcsoportéhoz képest.

TAT2-es alskála

A második alskála tekintetében a kontrollcsoport adataihoz képest az általunk vizsgált teljes minta válaszai statisztikailag jelentős mértékben eltérnek (2. táblázat) [$t(113) = 15,078$; $p < 0,001^*$]. Az átlagértékek (2. táblázat) alapján azt mondhatjuk, hogy az általunk vizsgált teljes minta kedvezőtlenebb értéket mutat ezen az alskálán.

TAT3-as alskála

A TAT3-as alskála esetében a többi alskálával ellentétben a kontrollcsoport rendelkezik az átlagértékek alapján (2. táblázat) kedvezőtlenebb testi attitűddel, amely statisztikailag is kimutatható, ugyanis szignifikánsan eltér az általunk vizsgált teljes minta értékeitől [$t(113) = 8,024$; $p < 0,001^*$].

2. táblázat Alkalmazott mérőeszközök (TAT, Emberalakrajzok Teszt) kontrollcsoport és az általunk vizsgált csoport eredményeinek összevetése és statisztikai eredményeinek bemutatása *(Saját szerkesztésű táblázat Czeglédi és munkatársai által közölt eredmények és saját eredményeink alapján)*

Testi Attitűdök Tesztje	Kontrollcsoport átlag $\pm$ szórás n = 474	Általunk vizsgált teljes minta átlag $\pm$ szórás n = 113	t (113)	p
Teljes kérdőív	32,8 $\pm$ 14,34	39,5 $\pm$ 18,31	-	-
Alskálák				
A testméret negatív értékelése alskála	9,8 $\pm$ 6,72	10,9 $\pm$ 8,57	6,813	< 0,001*
A saját test ismeretének hiányos volta alskála	8,1 $\pm$ 5,35	13 $\pm$ 6,17	15,078	< 0,001*
Testtel való általános elégedetlenség alskála	7,9 $\pm$ 3,52	7,8 $\pm$ 4,38	8,024	< 0,001*

Második hipotézis (H2) vizsgálatának eredményei

Második hipotézisünk igazolásához megvizsgáltuk a TAT alskálái és a testzsírszázalék közötti kapcsolatot teljes mintánkon (3.táblázat). A korrelációs vizsgálatok egyik alskála esetében sem mutatott szignifikáns kapcsolatot (TAT1 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,307$; $p = 0,175$; TAT2 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,155$; $p = 0,503$; TAT3 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,225$; $p = 0,327$). További paraméterekkel is összevetettük az alskálákat, azonban ezekben az esetekben sem találtunk statisztikailag

kimutatható összefüggést (5. táblázat). Ez azt mutatja, hogy a testösszetétel paraméterei nincsenek összefüggésben a testméret negatív értékelésével és a kedvezőtlenebb testlémménnel.

3. táblázat TAT alsókálái és a testösszetétel paraméterei közötti kapcsolat a teljes mintán (n=113) *(Saját szerkesztés)*

	TAT1		TAT2		TAT3	
	rho	p	rho	p	rho	p
Testzsírszázalék	0,307	0,175	0,155	0,503	0,225	0,327
BMI	0,253	0,268	-0,021	0,926	0,026	0,910
Vázizomtömeg	-0,023	0,920	-0,161	0,484	-0,176	0,447
Testzsírtömeg	0,383	0,087	0,142	0,538	0,241	0,292

Teljes mintánk elemzését követően kíváncsiak voltunk, hogyan alakulnak ezek az értékek a két csoportunk (köznevelésben- és felsőoktatásban tanulók) esetében. A köznevelésben tanulók testzsírszázalékának mértéke nem áll összefüggésben a testi attitűdjeikkel egyik alsókála esetében sem (4. táblázat). Habár hipotézisünkben erre előzetesen nem tértünk ki, további paraméterekkel is összevetettük az alsókálákat a köznevelésben tanulók esetében is, azonban ezekben sem volt szignifikáns összefüggés egyik paraméter sem (4. táblázat). Az eredmények azt igazolják, hogy a testösszetétel paraméterei nincsenek összefüggésben a köznevelésben tanulók körében a negatív testértékeléssel és a kedvezőtlenebb testlémménnel.

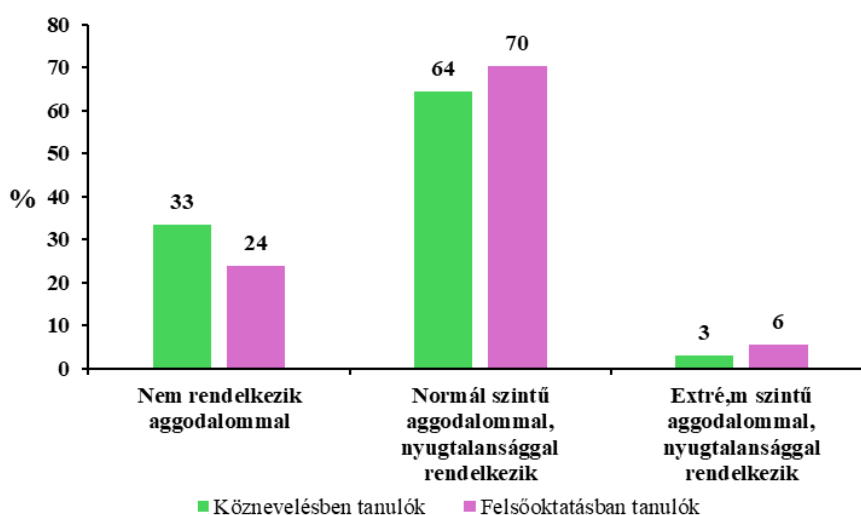
4. táblázat TAT alsókálái és a testösszetétel paraméterei közötti kapcsolat a köznevelésben tanulók esetében *(Saját szerkesztés)*

	Köznevelésben tanulók						Felsőoktatásban tanulók					
	TAT1		TAT2		TAT3		TAT1		TAT2		TAT3	
	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p	rho	p
Testzsírszázalék	0,274	0,229	0,296	0,193	0,148	0,521	0,356	0,002*	0,204	0,088	0,269	0,024*
BMI	0,240	0,295	0,342	0,129	0,111	0,631	0,480	<0,001*	0,251	0,35*	0,243	0,041*
Vázizomtömeg	- 0,056	0,808	0,223	0,330	0,109	0,638	0,120	0,317	- 0,035	0,772	- 0,027	0,825
Testzsírtömeg	0,275	0,227	0,408	0,067	0,178	0,440	0,382	0,001*	0,118	0,117	0,258	0,030*

A felsőoktatásban tanulók körében szignifikáns kapcsolatot találtunk a testzsírszázalék és a TAT első és harmadik alskálája esetében (TAT1 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,356$; $p = 0,002^*$; TAT2 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,204$; $p = 0,088$; TAT3 alskála és a testzsírszázalék között: $\rho = 0,269$; $p = 0,024^*$) (4. táblázat). A statisztikailag szignifikáns kapcsolatokat bemutatva látszik, hogy minél nagyobb a felsőoktatásban tanulók testzsírszázaléka, annál inkább jellemzi az egyént a testméret negatív értékelése és a testtel való általános elégedetlenség. A további paraméterek vizsgálata során azt is megállapíthatjuk, hogy szignifikáns kapcsolat van a TAT alskálái és a BMI, valamint a testzsírtömeg között is (4. táblázat). A testzsírtömeg és az elégedetlenség közti kapcsolat arra enged következtetni, hogy a felsőoktatásban tanulók a zsír okozta súly- és térfogattöbblet miatt vélekedhetnek a saját testükkel kapcsolatban elégedetlenséggel.

A harmadik hipotézis (H3) eredményei

A vizsgálati személyek testükkel kapcsolatos elégedetlenségük mértékének meghatározására a szakirodalomhoz illeszkedően a Testi Attitűdök Tesztet alkalmaztuk. A kérdőív kiértékelését követően azt tapasztaltuk, hogy a köznevelésben tanulók 33%-a nem, 64%-a normál szintű, 3%-a extrém szintű aggodalommal rendelkezik a saját testét illetően. Ezzel szemben a felsőoktatásban tanulók csupán 24%-a nem rendelkezik aggodalommal, 70% rendelkezik normál szintű-, és 6% extrém szintű aggodalommal (2.ábra). Eredményeink tehát azt mutatják, hogy a felsőoktatásban tanulók nagyobb része esik mind a normál szintű, mind az extrém szintű tartományba, szemben a köznevelésben tanulókkal.



2. ábra Saját testtel kapcsolatos aggodalom szintje (*Saját szerkesztés*)

Vizsgálatunk összpontszámainak átlagértékei a következőképpen alakultak: a köznevelésben tanulók 36,6 átlagpontszámmal rendelkezett, míg a felsőoktatásban tanulók 41,25

átlagpontszámmal. A statisztikai elemzés azt mutatta, hogy az átlagpontszámokat összevetve nincs szignifikáns különbség sem a TAT teljes kérdőívét vizsgálva, sem alskálánkénti lebontásban a köznevelésben- és a felsőoktatásban tanulók eredményei között (5. táblázat). A saját testtel kapcsolatos elégedetlenség mértéke tehát statisztikailag nem különbözik egymástól a köznevelésben- és a felsőoktatásban tanulók esetében.

5. táblázat Köznevelésben- és felsőoktatásban tanulók testi attitűdjeinek összevetése (Saját szerkesztés)

	Köznevelésben tanulók	Felsőoktatásban tanulók	t	p
	(átlag ± szórás)	(átlag ± szórás)		
Teljes kérdőív	36,6 ± 17,22	41,25 ± 18,84	-1,311	0,193
TAT1	10,17 ± 8,85	11,41 ± 8,43	-0,460	0,648
TAT2	12,19 ± 4,87	13,45 ± 6,81	-1,187	0,242
TAT3	7,02 ± 4,53	8,32 ± 4,25	-1,695	0,098

A soványság utáni vágy az Emberalakrajzok teszt alapján az aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalakok közti differenciával meghatározható. Mivel az aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalak közti különbség eltért a normál eloszlástól, így Mann-Whitney-tesztet alkalmaztunk hipotézisünk tesztelésére. Szignifikánsan eltért a két csoport aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalak közti differencia értéke ($U = 1090,000$; $p = 0,012^*$). A Spearman-féle korrelációs vizsgálat során azt tapasztaltuk, hogy az aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalak közti differencia összefüggésben áll a TAT alskáláival a köznevelésben tanulók körében (6.táblázat). Ez arra enged következtetni, hogy minél nagyobb a differencia az aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalakok között – tehát minél vékonyabb szeretne lenni az egyén –, annál jellemzőbb: a testméret negatív értékelése ($\rho = 0,703$; $p < 0,001^*$), a saját test ismeretének volta ($\rho = 0,548$; $p = 0,010^*$). A harmadik alfaktor esetében nem találtunk szignifikáns kapcsolatot ($\rho = 0,101$; $p = 0,664$).

6. táblázat TAT alskálái és az aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalak közti differencia közötti kapcsolat a köznevelésben tanulók esetén (Saját szerkesztés)

	TAT1		TAT2		TAT3	
	rho	p	rho	p	rho	p
Aktuális saját alak és ideális saját alak közti különbség	0,703	< 0,001*	0,548	0,010*	0,101	0,664

A felsőoktatásban tanulóknál a korrelációs vizsgálat mindhárom alskála kapcsán szignifikáns kapcsolatot mutatott (7.táblázat). Ennél a csoportnál is elmondható, hogy minél nagyobb az aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalak közti differencia, annál inkább

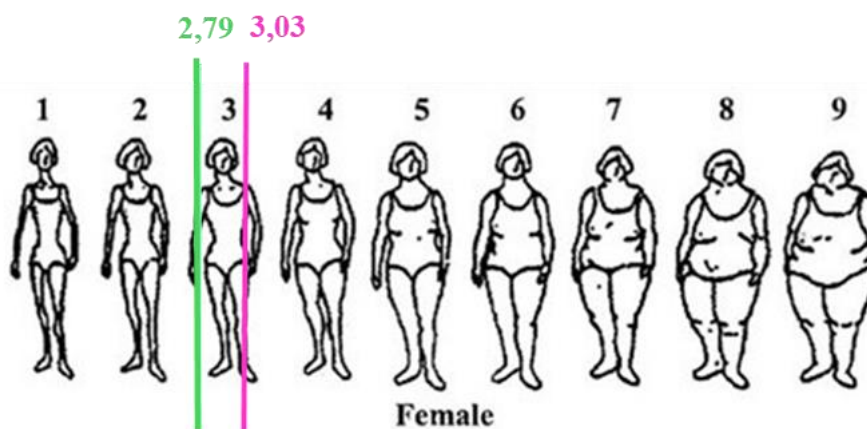
jellemzi az egyént: a testméret negatív értékelése ($\rho = 0,696$; $p < 0,001^*$), a saját test ismeretének volta ($\rho = 0,660$; $p < 0,001^*$) és a saját testtel való általános elégedetlenség is ($\rho = 0,637$; $p < 0,001^*$).

7. táblázat TAT alsókálai és az aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalak közti differencia közötti kapcsolat a felsőoktatásban tanulók esetén (*Saját szerkesztés*)

	TAT1		TAT2		TAT3	
	ρ	p	ρ	p	ρ	p
Aktuális saját alak és ideális saját alak közti különbség	0,696	< 0,001*	0,660	< 0,001*	0,637	< 0,001*

Negyedik hipotézis (H4) vizsgálatának eredményei

Hipotézisünk vizsgálatához a köznevelésben- és a felsőoktatásban tanulók által aktuálisan- és ideálisan sajátnak vélt testalak pontszámait hasonlítottuk össze. A köznevelésben tanuló táncosok az **ideálisan** sajátnak vélt testalakot átlagosan **2,79**, míg a felsőoktatásban tanuló esztétikai sportágban versenyzők ugyanezt átlagosan **3,03** pontértékre jelölték (az Emberalakrajzok teszt ábráin) (3.ábra).



3. ábra Az ideális testalak a köznevelésben tanulók (zöld vonal) és a felsőoktatásban tanulók (rózsaszín vonal) véleménye szerint (*Saját szerkesztés, Emberalakrajzok Teszt ábrái alapján*)

A Mann-Whitney próba azt mutatta, hogy ez a(z átlagosan) 0,24 pontértékű különbség nem volt szignifikáns ($U = 1235,000$; $p = 0,109$) (8.táblázat). A köznevelésben- és a felsőoktatásban tanulók megközelítőleg megegyezően ítélték meg az általuk ideálisnak vélt testalakot. Ez annak is lehet az eredménye, hogy ugyanazokon a social média platformokon vannak jelen mind a serdülő, mind az egyetemista korosztály, ahol ugyanazokkal az információkkal találkoznak,

tehát ugyanolyan hatások érik őket a social média felületeken (Jiotsa et al., 2021; Pop et. al., 2022).

8. táblázat Köznevelésben- és felsőoktatásban tanulók átlagértékei, azok statisztikai különbségei (Saját szerkesztés)

	Köznevelésben tanulók (átlag ± szórás)	Felsőoktatásban tanulók (átlag ± szórás)	U	p
Aktuális saját testalak	3,19 ± 0,89	3,94 ± 1,04	888,500	< 0,001*
Ideális saját testalak	2,79 ± 0,87	3,03 ± 0,88	1235,000	0,109
Aktuális saját alak és ideális saját alak közti különbség	0,40 ± 0,94	0,92 ± 1,02	1090,000	0,012*

Fontos azonban megjegyezni, hogy a felsőoktatásban tanulók aktuálisan sajátjának vélt testalakja és az ideálisan sajátjának vélt testalakja közötti különbség átlagosan **0,92**, míg ugyanez a differencia a köznevelésben tanulók esetében **0,40** (8.táblázat). A statisztikai számítások azt mutatták, hogy ez a **0,52** pontérték differencia statisztikailag szignifikáns (U = 1090,000; p = 0,012*). A szakirodalom szerint az aktuálisan sajátjának vélt testalak és az ideálisan sajátjának vélt testalak közötti különbség a soványság utáni vágy mutatója (Czeplédi et. al., 2010), így kijelenthető, hogy a felsőoktatásban tanuló esztétikai sportolók magasabb soványság utáni vágygal rendelkeznek, mint a köznevelésben tanuló táncosok. Ennek hátterében több dolog állhat. Fontos ismételten megjegyeznünk, hogy vizsgálatunkban a felsőoktatásban tanulóknál magasabb érték volt megfigyelhető mind a testtömeg (+ ~18 %, 9,17 kg), testzsírszázalék (+ ~ 33 %, 6,38 %) és BMI (+ ~ 13 %, 2,1 kg/m²) esetében, ami hozzájárulhatott a felsőoktatásban tanuló esztétikai sportágakban versenyzők magasabb soványság utáni vágyához.

A korrelációanalízis az mutatta, hogy a felsőoktatásban tanulók soványság utáni vágyának mértéke összefüggésben áll mind a testzsírszázalék (rho = 0,342; p = 0,004*), mind a BMI (rho = 0,428; p < 0,001*) értékeivel (9.táblázat).

9. táblázat Aktuálisan- és ideálisan sajátjának vélt testalak közti differencia, valamint a testzsírszázalék, BMI közötti kapcsolat (Saját szerkesztés)

	Köznevelésben tanulók		Felsőoktatásban tanulók	
	Aktuálisan- és ideálisan sajátjának vélt testalak közti differencia			
	rho	p	rho	p
Testzsírszázalék	0,227	0,309	0,342	0,004*
BMI	0,271	0,222	0,428	< 0,001*

A korrelációs vizsgálat eredményei arra engednek következtetni, hogy a felsőoktatásban tanulók tisztában vannak az esetleges testzsírtöbblettükkel és ennek hatására figyelhető meg náluk a magasabb szintű soványság iránti vágyakozás. Mindemellett fontos megjegyezni, hogy jelen mintánkban a határértékeknek megfelelően senki nem esett a túlsúlyos/elhízott kategóriába, sem a testzsírszázalék (26 %), sem a BMI (22 kg/m²) mutatóiban (Belügyminisztérium - Egészségügyi Államtitkárság, 2023; A healthy lifestyle - WHO Recommendations, n.d.).

Ez az eredmény összhangban áll Nyitrai és munkatársai (2014) tanulmányában olvasottakkal, ahol a megfelelő testtömegindexű nők az aktuális testalakjuknál vékonyabbra jelölték a számukra ideális testalakot (Nyitrai et al., 2014). Ez felveti a problémát, hogy a normál testösszetétellel rendelkező nők magas soványság utáni vágygal rendelkeznek. Ennek a problémának a felvetésével további nemzetközi szakirodalmak is foglalkoznak (Hayashi et al., 2006; Rodgers et al., 2018).

Az **aktuálisan** sajátnak vélt testalakot a köznevelésben tanulók szignifikánsan kisebbnek ($U = 888,500$; $p < 0,001^*$) jelölték, mint a felsőoktatásban tanulók (8. táblázat). Ennek hátterében az állhat, hogy mindkét csoport a valóságnak megfelelően ismerte fel a rá leginkább jellemző emberalakot az ábrán, hiszen a felsőoktatásban tanulóknál magasabb testadat értékek figyelhetők meg, mind a testtömeg (+ ~18 %; 9,17 kg), testzsírszázalék (+ ~33 %; 6,38 %) és BMI (+ ~13 %; 2,1 kg/m²) esetében (1. táblázat). Ennek igazolására futtattunk korrelációanalíziseket, amelyek azt mutatták, hogy az aktuálisan sajátnak vélt testalak kapcsolatban van a köznevelésben tanulók esetében a testzsírszázalékkal ($\rho = 0,507$; $p = 0,019^*$) és a BMI-vel is ($\rho = 0,718$; $p < 0,001^*$) (10. táblázat). Ez azt mutatja, hogy a köznevelésben tanulók a testzsírszázalékuk és BMI-jük mértékéhez mérten helyesen ítélték meg a rájuk leginkább jellemző testalakot, szemben Sasvári és munkatársai (2017) tanulmányában olvasottakkal, ahol a vizsgálati személyek kevesebb, mint fele ítélte meg helyesen a saját testalakját (Sasvári et al., 2017). A felsőoktatásban tanulók esetében mindhárom változóval kapcsolatban szignifikáns kapcsolatot találtunk (testzsírszázalék: $\rho = 0,565$; $p < 0,001^*$; BMI: $\rho = 0,648$; $p < 0,001^*$; testtömeg: $\rho = 0,518$; $p < 0,001^*$).

10. táblázat Aktuálisan sajátnak vélt alak és testadatok közötti összefüggés *(Saját szerkesztés)*

	Köznevelésben tanulók		Felsőoktatásban tanulók	
	Aktuálisan sajátjának vélt testalak			
	rho	p	rho	p
Testzsírszázalék	0,507	0,019*	0,565	< 0,001*
BMI	0,718	< 0,001*	0,648	< 0,001*
Testtömeg	0,216	0,348	0,518	< 0,001*

Ez alapján elmondhatjuk, a felsőoktatásban tanulók körében is minél nagyobb volt az egyén testzsírszázaléka, BMI-je, testtömege, annál magasabb pontértékre jelölte az aktuális testalakját. Ebből arra következtethetünk, hogy reális énképpel rendelkeznek a hallgatók.

Összefoglalás

Kutatásunk céljaul tűztük ki, hogy megvizsgáljuk azon csoportok képviselőinek testi attitűdjeit, akik a leginkább ki vannak téve a negatív testképnek, illetve a testi- és étkezési zavaroknak. Vizsgálatunk fókuszában a köznevelésben tanuló táncosok, valamint a felsőoktatásban tanuló esztétikai sportágakban versenyzők állnak, akiknek folyamatosan meg kell őrizniük testük esztétikáját. Kutatásunkba bevontunk egy kontrollcsoportot annak igazolására, hogy a testtel kapcsolatos elégedetlenség a tánc és az esztétikai sportágak világában élő nők esetében magasabb szinten van az átlagosnál.

Eredményeink azt mutatják, hogy a saját testtel kapcsolatos elégedetlenség mértékét vizsgáló TAT 3 alskálájából 2 esetben szignifikánsan magasabb érték figyelhető meg az általunk vizsgált teljes minta esetében. Ez az eredmény azt mutatja, hogy nagyobb aggodalmakkal rendelkeznek a táncosok és esztétikai sportágakban versenyzők, ami indokoltá tenné a sportszakemberek részéről az ehhez a témához kapcsolódó tréningek beiktatását, megszervezését. A testtel kapcsolatos elégedetlenség mértéke nem függ össze sem a testzsírszázalék, sem a BMI, a vázizomtömeg, sem pedig a testzsírtömeg mértékével. Ez azt jelenti, hogy a saját testtel kapcsolatos elégedetlenség háttérében nem ezek a testadatok állnak. Kutatásunk során megvizsgáltuk a serdülő korú köznevelésben tanulók és a felsőoktatásban tanulók különbözőségeit. A saját testtel kapcsolatos elégedetlenség szintje vonatkozásában nem különbözött a két korosztály egymástól. Mindkét esetben közel azonos százalékban kerültek a vizsgálati személyek a normál- és az extrém szintű aggodalommal rendelkezők tartományába. Az eredményeink azt mutatják, hogy a felsőoktatásban tanulók körében az átlagosnál magasabb szintű soványság utáni vágy figyelhető meg, mint a köznevelésben tanulók esetében.

Ugyan a felsőoktatásban tanuló esztétikai sportágakban versenyzők esetében magasabb testtömeg, testzsírszázalék és BMI figyelhető meg, ezek az értékek is a WHO által normális/egészséges (A healthy lifestyle - WHO Recommendations, n.d.) tartományba esnek. Habár a tánc és az esztétikai sportágak világa megköveteli a karcsúbb, soványabb testalakot, figyelmet kell fordítani arra, hogy a folytonos megfelelési kényszer és perfekcionizmus az egészséges tartományon belül maradjon. Vizsgálatunkkal arra szeretnénk felhívni a sportszakemberek és a táncpedagógusok figyelmét, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetni a sportolók és a táncosok testükkel kapcsolatos attitűdjére, amely a mentális jóllétük szempontjából támogathatja a tánc- és sportteljesítményeiket is.

Kutatásunkat a jövőben szeretnénk országos szintre bővíteni, amely az elemszám növelésével még pontosabb eredményeket hozhat. Kutatásunk másik részeként folyamatban van az edzők, sportvezetők vizsgálata, melynek eredményeit, ha összevetünk ezen kutatásunk eredményeivel, segíthetnek csökkenteni a sportolónők soványság utáni vágyakozásának külső negatív hatásait.

Irodalomjegyzék

- “A Healthy Lifestyle - WHO Recommendations.” 2010. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>.
- Ábrahám, Ildikó et al. 2017. “A Testképtől a Testképzavarig.” *Orvosi Hetilap* 158(19): 723–30.
- Abraham, Suzanne. 1996. “Eating and Weight Controlling Behaviours of Young Ballet Dancers.” *Psychopathology* 29(4): 218–22. <https://www.karger.com/Article/FullText/284996>.
- Ackard, Diann M., Judith B. Henderson, and Anna L. Wonderlich. 2004. “The Associations between Childhood Dance Participation and Adult Disordered Eating and Related Psychopathology.” *Journal of Psychosomatic Research* 57(5): 485–90. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0022399904004465>.
- Államtitkárság, Belügyminisztérium – Egészségügyi. 2023. “Egészségügyi Szakmai Irányelv A Felnőttkori Elhízás Diagnosztikájáról És Kezeléséről.” *Belügyminisztérium – Egészségügyi Államtitkárság EGÉSZSÉGÜGYI SZAKMAI KOLLÉGIUM*. <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2024/01/elhizas-iranyelv-2023-dec.pdf>.
- Bodega, Patricia et al. 2023. “Body Image and Dietary Habits in Adolescents: A Systematic Review.” *Nutrition Reviews* 82(1): 104–27. <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/82/1/104/7157045>.
- Bogár, Nikolett, Pál Kővágó, and Ferenc Túry. 2024. “Increased Eating Disorder Frequency and Body Image Disturbance among Fashion Models Due to Intense Environmental Pressure: A Content Analysis.” *Frontiers in Psychiatry* 15. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2024.1360962/full>.
- Cash, T.F., T. Pruzinsky. 2002. New York: Guilford Press. *Cognitive–Behavioral Perspectives on Body Image. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*.
- Christopher J. Ferguson, Mónica E. Muñoz, Adolfo Garza & Mariza Galindo. 2014. “Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls.” *Journal of Youth and Adolescence*. <https://link.springer.com/article/10.1007/S10964-012-9898-9>.
- Csóka, Angelika, Nóra Simon, and Anikó Gyulai. 2023. “Az Önértékelés Fejlesztése Serdülőkorban.” *Egészségtudományi Közlemények* 13(2., Supplementum): 106–11. <http://real.mtak.hu/184859/>.
- Czeplédi, Edit, Róbert Urbán, and Péter Csizmadia. 2010a. “Measuring Body Image: Psychometric Properties and Construct Validity of the Hungarian Version of Body Attitude Test.” *Magyar Pszichológiai Szemle* 65(3): 431–61. <https://akjournals.com/doi/10.1556/mpszle.65.2010.3.1>.

- . 2010b. “Measuring Body Image: Psychometric Properties and Construct Validity of the Hungarian Version of Body Attitude Test.” *Magyar Pszichológiai Szemle* 65(3): 431–61.
https://www.researchgate.net/publication/275762464_A_testkep_merese_a_Testi_Atitudok_Tesztjenek_Body_Atitude_Test_pszichometria_vizsgalata.
- D’Ambrosio, Amanda. 2021. “Eating Disorders: Another Consequence of COVID-19.” *Enterprise & Investigative Writer, MedPage Today*. <https://www.medpagetoday.com/special-reports/exclusives/91483>.
- DONFRANCESCO, Renato et al. 2022. “Body Image Distortion: Validation of a New Scale for Children and Adolescents.” *Minerva Pediatrics*.
<https://www.minervamedica.it/index2.php?show=R15Y9999N00A22061501>.
- Fallon, April E., and Paul Rozin. 1985. “Sex Differences in Perceptions of Desirable Body Shape.” *Journal of Abnormal Psychology* 94(1): 102–5. <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0021-843X.94.1.102>.
- Ferenc, Nyitrai. 2014. “Testkép, Önértékelés És a Kettő Közötti Kapcsolat Kutatása Általános Iskolás Gyerekek Körében.” *Iskolakultúra* 24(7–8): 80–90.
http://epa.oszk.hu/00000/00011/00187/pdf/EPA00011_iskolakultura_2014_07-08_080-090.pdf.
- Freitas Monteiro, Mayara, and Márcia Mara Correa. 2013. “Transtornos Alimentares Em Bailarinas Clássicas Adolescentes.” *Revista Brasileira em Promoção da Saúde* 26(3): 396–403.
http://www.unifor.br/images/pdfs/rbps/2013.3_artigo12.pdf.
- Gallagher, Shaun, and Jonathan Cole. 1995. “Gallagher, S. and Cole, J. 1995. Body Schema and Body Image in a Deafferented Subject.” *Journal of Mind and Behavior* 16(January 1995): 369–90.
- GRABE, S.–WARD, L.–HYDE, J. 2008. “The Role of the Media in Body Image Concerns among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies.” *Psychological Bulletin*.
<https://psycnet.apa.org/buy/2008-04614-005>.
- Grogan, Sarah. 2006. “Body Image and Health.” *Journal of Health Psychology* 11(4): 523–30.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359105306065013>.
- . 2021. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (4th Edition)*. London: Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/9781003100041>.
- Hayashi, F., H. Takimoto, K. Yoshita, and N. Yoshiike. 2006. “Perceived Body Size and Desire for Thinness of Young Japanese Women: A Population-Based Survey.” *British Journal of Nutrition* 96(6): 1154–62.
https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0007114507207603/type/journal_article.
- Hidayah, G.N., and A.H. Syahrul Bariah. 2011. “Eating Attitude, Body Image, Body Composition and Dieting Behaviour among Dancers.” *Asian Journal of Clinical Nutrition* 3(3): 92–102.
<https://www.scialert.net/abstract/?doi=ajcn.2011.92.102>.
- Jiménez-Limas, Karime et al. 2022. “Body Dissatisfaction, Distorted Body Image and Disordered Eating Behaviors in University Students: An Analysis from 2017–2022.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(18): 11482. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/18/11482>.
- Jiotsa, Barbara et al. 2021. “Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One’s Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(6): 2880. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/2880>.
- Leskő, Judit. 2012. “A Tömegmédiának Hatásának Vizsgálata a Negatív Testkép, És a Táplálkozási Zavarok Kialakulásában.” http://publikaciok.lib.uni-corvinus.hu/publikus/szd/Lesko_Judit.pdf.
- Ludányi, Balázs, and Pál Szabó. 2015. “Az Evészavarok És a Személyiség Kapcsolata a Középiskolás Korosztályban.” *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 16(2): 159–78.
<https://akjournals.com/view/journals/0406/16/2/article-p159.xml>.
- Lukács Andrea, Papp Viktória, Sasvári Péter. 2017. “E GÉSZSÉGTUDOMÁNYI KÖZLEMÉNYEK.” *Miskolci Egyetem Közleménye*: 9.
https://www.academia.edu/35340548/Testkép_és_étkezési_zavarok_vizsgálata_középiskolás_tanulóknál?utm_source=chatgpt.com.
- Majoros Ivett, Fésüs Ádám, Teleki Szidalsz Ágnes, Szalai Kata, Prisztóka Gyöngyvér. 2023. “Vélt És Valós

Testkép Megítélésének Összehasonlítása Cheerleader Sportolónők Körében.”

- McClain, Zachary, and Rebecka Peebles. 2016. “Body Image and Eating Disorders Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth.” *Pediatric Clinics of North America* 63(6): 1079–90. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0031395516410606>.
- Merino, Mariana et al. 2024. “Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors.” *Healthcare* 12(14): 1396. <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/14/1396>.
- Michael Cole, Sheila R. Cole. 2006. *Fejlődéslélektan*.
- Moitra, Modhurima et al. 2022. “The Global Gap in Treatment Coverage for Major Depressive Disorder in 84 Countries from 2000–2019: A Systematic Review and Bayesian Meta-Regression Analysis” ed. Charlotte Hanlon. *PLOS Medicine* 19(2): e1003901. <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pmed.1003901>.
- Nascimento, Antonio Leandro, Juliano Victor Luna, and Leonardo F Fontenelle. 2012. “Body Dysmorphic Disorder and Eating Disorders in Elite Professional Female Ballet Dancers.” *Annals of clinical psychiatry : official journal of the American Academy of Clinical Psychiatrists* 24(3): 191–94. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22860238>.
- Németh, Ágnes. 2014. *EGÉSZSÉG ÉS EGÉSZSÉGMAGATARTÁS ISKOLÁSKORBAN*. <https://mek.oszk.hu/16100/16119/16119.pdf#page=161>.
- Öry, Fanni, and Norbert Meskó. 2024. “A Test Megbecsülése Skála Átdolgozott Változatának (BAS2) Vizsgálata Magyar Nyelven, Z Generációs Nők Körében.” *Magyar Pszichológiai Szemle*. <https://akjournals.com/view/journals/0016/aop/article-10.1556-0016.2024.00076/article-10.1556-0016.2024.00076.xml>.
- Patrão, Ana Luísa et al. 2022. “Body Image Distortion among Brazilian and Portuguese Women with Children: A Comparative Study between the ELSA-Brasil and Generation XXI Cohorts.” *Preventive Medicine* 164: 107316. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091743522003656>.
- Pikó, Bettina, and Annabella Obál. 2018. “A Testképpel Összefüggő És Pszichológiai Tényezők Szerepe a Serdülő Lányok Médiabeli Megjelenéssel Kapcsolatos Attitűdjeiben.” *Magyar Pedagógia* 118(4): 309–25. <https://www.magyarpedagogia.hu/index.php/magyarpedagogia/article/view/134>.
- Pop, Lavinia Maria, Magdalena Iorga, and Raluca Iurcov. 2022. “Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(9): 5064. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/9/5064>.
- Probst Michel, Pieters Guido, Vanderlinden Johan. 2008. “Body Experience and Mirror Behaviour in Female Eating Disorders Patients and Non Clinical Subjects.” <https://hrcak.srce.hr/clanak/51644>.
- Probst, Michel, Walter Vandereycken, Herman Van Coppenolle, and Johan Vanderlinden. 1995. “The Body Attitude Test for Patients with an Eating Disorder: Psychometric Characteristics of a New Questionnaire.” *Eating Disorders* 3(2): 133–44. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10640269508249156>.
- Puk, Csaba. 2006. “A Karcsúságideál Internalizációja És a Testkép Kapcsolata Fiatal Felnőtt Nők Körében.” *Iskolakultúra* 24(7–8): 102–10.
- Pukánszky J. 2014. “A Karcsúságideál Internacionalizációja És a Testkép Kapcsolata Fiatal Felnőtt Nők Körében.” *Iskolakultúra* 24(7–8): 102–10. http://epa.oszk.hu/00000/00011/00187/pdf/EPA00011_iskolakultura_2014_07-08_102-110.pdf.
- Pukánszky Judit. 2014. “A Karcsúságideál Internalizációja És a Testkép Kapcsolata Fiatal Felnőtt Nők Körében.” *Iskolakultúra* 24(7–8): 102–10.
- Ravaldi, Claudia et al. 2003. “Eating Disorders and Body Image Disturbances among Ballet Dancers, Gymnasium Users and Body Builders.” *Psychopathology* 36(5): 247–54. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14571054/>.
- Reel, Justine J. 2011. “Current Issues in North American Sport Psychology: Identification and Prevention of Weight Pressures and Body Image Concerns Among Athletes.” *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 6(2): 203–16.

- Reina, Anita M., Eva V. Monsma, Marcus D. Dumas, and Jennifer L. Gay. 2019. "Body Image and Weight Management among Hispanic American Adolescents: Differences by Sport Type." *Journal of Adolescence* 74(1): 229–39. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.adolescence.2019.06.014>.
- Rodgers, Rachel F., Russell DuBois, Madelyn R. Frumkin, and Donald J. Robinaugh. 2018. "A Network Approach to Eating Disorder Symptomatology: Do Desire for Thinness and Fear of Gaining Weight Play Unique Roles in the Network?" *Body Image* 27: 1–9. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144518300068>.
- Schneider, N. et al. 2009. "The Assessment of Body Image Distortion in Female Adolescents with Anorexia Nervosa: The Development of a Test for Body Image Distortion in Children and Adolescents (BID-CA)." *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 14(2–3): e128–36. <http://link.springer.com/10.1007/BF03327810>.
- Silverii, G. A. et al. 2021. "Eating Psychopathology in Ballet Dancers: A Meta-Analysis of Observational Studies." *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* 27(2): 405–14. <https://link.springer.com/10.1007/s40519-021-01213-5>.
- Smolak, L. 2002. "Body Image Development in Children. In: Body Image. A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice." *Guilford Press, New York*,: 65–74.
- So, Bohee, and Ki Han Kwon. 2023. "The Impact of Thin-Ideal Internalization, Appearance Comparison, Social Media Use on Body Image and Eating Disorders: A Literature Review." *Journal of Evidence-Based Social Work* 20(1): 55–71. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26408066.2022.2117582>.
- Solmi, Francesca, James L. Downs, and Dasha E. Nicholls. 2021. "COVID-19 and Eating Disorders in Young People." *The Lancet Child and Adolescent Health* 5(5): 316–18.
- Stewart, Arthur D. et al. 2003. "Body Image Perception, Satisfaction and Somatotype in Male and Female Athletes and Non-Athletes: Results Using a Novel Morphing Technique." *Journal of Sports Sciences* 21(10): 815–23. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0264041031000140338>.
- Swami, Viren et al. 2023. "Body Appreciation around the World: Measurement Invariance of the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) across 65 Nations, 40 Languages, Gender Identities, and Age." *Body Image* 46: 449–66. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144523001079>.
- Szabó, Kornélia, Ferenc Túry, and Edit Czeglédi. 2011. "Eating Disorders and the Media — Magazine Reading Habits and Their Possible Relationship to Eating Disorders." *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 12(4): 353–74. <https://akjournals.com/doi/10.1556/mental.12.2011.4.4>.
- Szászi, Beáta, and Pál Szabó. 2021. "A Táncos Test: Egészség, Testi Elégedettség, Testhez Való Viszony, Evési Attitűdök És Önértékelés Vizsgálata Táncosok Körében." *Tánc és Nevelés* 2(1): 4–29. https://ojs.mtak.hu/index.php/tanc_es_neveles/article/view/5045.
- Túry F. & Szabó P. 2000. "A Táplálkozási Magatartás Zavarai: Az Anorexia Nervosa És a Bulimia Nervosa." *Medicina Könyvkiadó Rt.*
- Varga, Zita. 2019. "Társas Hatások És Szociokulturális Tényezők Szerepe a Táplálkozási Zavarok, Testképzavarok Kialakulásában." https://www.analecta.hu/index.php/actasana/article/view/32032?utm_source=chatgpt.com.
- Wertheim, E.H., and S.J. Paxton. 2012. "Body Image Development – Adolescent Girls." In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, 187–93. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780123849250000298>.

Lezárás dátuma: 2025. 01. 21.