

A versenyszerűen esztétikai sportágat űző nők és az alakformálás céljából sportoló nők evési attitűdje, valamint az Instagram lehetséges hatásai a testképre

1. Bevezetés

A dolgozatom témája a versenyszerűen esztétikai sportágat űző nők és a szabadidejükben alakformálás vagy fogyás céljából végzett testmozgást végző nők vizsgálata. A sportolók teljesítményének fejlődéséhez, a már elért eredményeik megtartásához és céljaik eléréséhez a szigorúan ellenőrzött táplálkozás nagyban hozzájárul. Az evészavarok megelőzésére irányuló erőfeszítéseket a sportolókra, az edzőkre, a szülőkre és a sportolókkal foglalkozó szakemberekre kell irányítani, és az egészséges táplálkozás ismereteinek egységes kiterjesztésére kell összpontosítani a sportteljesítmény és az egészség támogatása érdekében. Fritz és munkatársai (2020) szerint az étkezési zavarban szenvedő sportolók sporttól való eltiltása javasolt.

Az egészséges életmód mára már nagy népszerűségnek örvend, aminek egyik oka a social média térhódítása lehet. Napjainkban az okostelefonok már szinte mindenki számára elérhetőek (Jakopánecz és Törőcsik, 2018), nemcsak a televízió, újságok által informálódhatunk, hanem a különböző technikai készülékeken keresztül is. Az interneten már szinte minden megtalálható. A fiatalokat nagy mértékben befolyásoló Instagram applikáción rengeteg fals fotó és videó található, olyan ideális alakokról, amelyekre sokan vágyakoznak és ez által is kialakul a fiatalok fejében egy „ideális” kép arról, hogy mi az elvárt külső, valamint nagyban befolyásoló tényező az a tévhit, hogy minél vékonyabbak, annál sikeresebbek lehetnek.

A TDK dolgozatomban áttekintem a fiatal esztétikai sportágban versenyző élsportoló nők és nem versenyző, de feltételezhetően alakformálási célból testmozgást végzők táplálkozási szokásait, kitérek a közösségi médiával eltöltött időre, azon belül is az Instagramon töltött időre és arra, hogy ezek a faktorok milyen mértékben járulhatnak hozzá a táplálkozási zavarok kialakulásához.

2. Célkitűzés

Dolgozatomban fókuszpontjában élsportoló nők és nem élsportoló nők evési attitűdjét fogom megvizsgálni. Céлом feltérképezni, hogy a social média, azon belül is az Instagram mennyire van negatív befolyással a jól-létre és mennyire járulhat hozzá az étkezési zavarok kialakulásához. További célom feltérképezni, hogy mely csoportnál gyakoribb az étkezési zavarok kialakulása és előfordulása, ezek összefüggéseinek feltárása és vizsgálata.

Az Instagram káros hatásairól is fogok írni és szeretném bemutatni, hogy az emberek többsége mennyire nincs megelégedve alakjával és ehhez nagyban hozzájárul az Instagramon előforduló ideális testalakok követése és figyelése. Elméleti háttérként az étkezési zavarok alapvetéseit is röviden ismertetem.

3. Szakirodalom áttekintése

3.1. Az evészavarokról

Az evészavar olyan pszichoszomatikus betegség, amely során az egyén táplálékfelvétele súlyos zavart szenved, amely a táplálkozási szokások megváltozásában és az ahhoz kapcsolódó gondolataiban és érzelmeiben nyilvánul meg. A beteg az étel, a testtömeg és a testkép megszállottjává válik (American Psychiatric Association, 2000).

Az evészavar komplex betegség, az erre való hajlamban, a zavar kialakulásában és fenntartásában közrejátszanak a biológiai, pszichológiai és szociális tényezők is (Túry és Szabó, 2003).

Az evészavaroknak a két fő típusa az anorexia nervosa és a bulimia. Brunch (1973) az anorexia nervosa betegséget úgy definiálta, hogy olyan szintű törekvés a soványságra, ami, akár halálig tartó önéheztetés formájában megy végbe. Szélsőséges mértékű, önszándékú fogyás jellemzi. A súlyvesztésnek számos veszélyes mellékhatása lehet, ilyen például a kóros soványság, menstruáció hiánya, fertőzésekre való fogékonyság és az alultápláltság más tünetei. A fiatal nők körében bulimia az anorexiánál gyakoribb betegség, a beteg zabálásokat hajt végre, és az ételt azután megpróbálja hányással vagy hashajtókkal eltávolítani. A zabálást követő megtisztulások miatt a beteg súlya nem változik, vagy nem csökken drasztikusan (Atkinson, Hilgard, 2002).

A férfiaknál és nőknél is egyaránt jelentkezhetnek az étkezési zavarok, amelyek gyerek és serdülőkorban is kezdődhetnek (Vandereycken és Van Detg, 1994, Csabai és Erős, 2000). A legnagyobb rizikó csoport közé azonban az egyetemisták tartoznak, őket sok olyan külső hatás befolyásolja, mint például a barátkozás, a romantikus kapcsolatok kialakítása, vagy a tanulás okozta szorongás. A társadalmi elvárások, amelyek a vékony nőideált tartják egészségesnek és vonzónak szintén elősegítik a maladaptív viselkedést (Andersen, 1990), ezért népegészségügyileg is jelentős, hogy minél hamarabb vegyék észre a betegséget és kezdjék el minél előbb a kezelését.

3.2. Eddigi kutatások a testkép és az evészavarok témakörében

Előzetes kutatások szerint a serdülőkori testi elégedetlenség fokozódása párhuzamba állítható Stiegel-Moore és Kearney-Cooke (1997) eredményeivel, amely szerint a gyerekek megjelenésével kapcsolatos szülői attitűdök serdülőkorban negatívabbá válnak, mint a gyermek életének korábbi szakaszaiban. Egy régebben végzett kutatás is alátámasztotta, hogy az átlagnál korábban serdülő lányok fokozottabb testi elégedetlenségét és a hozzá kapcsolódó depresszív tünetek jelenlétét produkálják, míg a korábban serdülő fiúknál ez ellentétes, mivel ők elégedettebbek voltak testükkel (Brooks-Gunn és Reiter, 1990).

Lukács és munkatársai (2017) azt publikáltak, hogy a serdülőkorúaknál gyakoriak a testépzavarok és az étkezési zavarok kialakulása és megléte, mint más korosztályokban. A kutatásukban, 422 diákot vizsgáltak, az alábbi kérdőíves módszerekkel. A SCOFF Étkezési Rendellenességek, a Body Investment Scale Testkép alskálája, a WHO 5 Jól-lét Kérdőív, az Élettel való elégedettség, a Kutcher-féle Serdülők Depressziós Skálája és a BMI z-scora voltak a felhasznált eszközeik. A felmérés kimutatta, hogy sokan negatívan viszonyulnak a saját testükhöz, valamint 19 %-nál étkezési rendellenesség is kimutatható volt.

Thompson és munkatársai által végzett kutatásban (2002) három fő szociokulturális faktort határoztak meg, a szülőket, a kortársakat és a média szerepét. Thompson és munkatársai szerint két mechanizmus járul hozzá ahhoz, hogy az előbb említett három komponens együttesen kifejtse ki hatását. Az egyik a megjelenésre vonatkozó szociokulturális ideálok internalizációja, a másik pedig a mások külsejével való összehasonlítási hajlam. Napjainkban a külső megjelenéssel kapcsolatos elvárások olyan magasak, hogy sokan úgy érzik, nem bírnak ezeknek eleget tenni, és ezek hatására alakulnak ki a testkép-, és étkezési zavarok. A média különböző asszociációkkal jeleníti meg, ahol a sovány alakhoz társulnak a pozitív jelzők, mint például a boldogság, sikeresség jelzők, míg a kövér alakhoz ezek ellentéte, vagyis a negatív jelzők társulnak (Forgács, 2008, Tiggemann, 2002). A médiafogyasztás arra hajlamosítja az egyéneket, hogy saját alakjukat összehasonlítsák a médiában látott tökéletes testtel, és minél nagyobb a differencia a két testalkat között, annál nagyobb a testükkel való elégedetlenség mértéke is (Halliwell és Dittmar, 2006).

3.3. Esztétikai sportágak

Az esztétikai sportágaknak tekintünk minden olyan sportágat, amelyben a fő jellemző a mozgások kivitelezésének szépségében, esztétikájában lakozik. Ide tartozik a ritmikus gimnasztika, a torna, a balett, a műkorcsolya, a szinkronúszás, a jégtánc, a versenytánc, az akrobatikus rock and roll és a műugrás is.

Az esztétikus sportok világára jellemző a kettősség, ugyanis egy részről a tánc az egyik legősibb művészi forma, hozzájárul a személyiségfejlődéshez, az önkifejezéshez, a kommunikációhoz és az érzések, gondolatok átadásához. A szakirodalmak kiemelik a testképre, hangulatra, önértékelésre és az emberi szervezetre irányuló pozitív hatásait (Langdon és Petracca, 2010; Allen mtsai, 2019). Az esztétikus sportágak árnyoldal azokat érintik, akik versenyszerűen űzik azt. A versenyzők körében az étkezési zavarok, testképzavarok, a depresszió és a szorongás, az esetleges kiégés, a mozgásszervi panaszok, valamint az elégtelen kalóriabevitelhez kapcsolódó hiánybetegségek és anyacserzavarok gyakorisága nagy (Zulawa és Pilch, 2012)

3.4. Esztétikai sportágat űzők körében végzett eddigi kutatások

Korábbi vizsgálatok kimutatták, hogy a megkérdezett sportolók kétharmada mondta, hogy edzője javasolta a fogyást. Ilyenkor a sportoló arra gondol, hogy az edzője a minél jobb teljesítmény elérésének céljából javasolja azt. A sportolónak pedig célja, hogy a versenyeken minél jobban helyt álljon minél jobb helyezéseket érjen el, és ha ennek az ára, hogy le kell fogynia, akkor bármit megtesz ennek érdekében, akár a megdrasztikusabb módszereket is (Joy és mtsai, 2016).

A kutatások nagy része az étkezési zavar prevalenciáját a női sportolók körében vizsgálja. Joy, Kussman és Nattiv (2016) készített egy kutatást, 552 elit női sportolóval és 448 nem sportolóval. A vizsgálat kérdőívekkel, klinikai vizsgálatokkal és interjúkkal készült. A sportolók 13-18%-ánál étkezési zavart diagnosztizáltak, míg a nem sportolóknál ez csak 5%-ot jelentett.

Egy hasonló vizsgálat során 1620 sportolót és 1696 nem sportolót vizsgáltak. A női sportolók közül 20%-nál volt jellemző az étkezési zavarokra mutató tünet, míg a kontrollcsoportnál ez csak 9,5%-ot mutatott. Ezek a kutatások rávilágítottak arra, hogy a sportolókra nagyobb figyelmet kellene fordítani és nagyobb figyelmet szentelni az étkezési zavarok kialakulásának megelőzésére (Joy és mtsai, 2016).

Hincapié és Cassidy (2010) kutatásában profi táncosoknál az evészavarok élettartam-prevalenciája 50%, fiatal táncosoknál pedig 13,6-26,5% volt. Burckhardt és mtsai (2011) kutatásban 127 táncos lányt vizsgáltak és közülük 42,5%-nak volt normális a testtömegindexe, de 15,7 %-uk súlyos mértékben sovány volt.

Grange és munkatársai (1994) 49 db 18 és 20 év közötti fiatal felnőtt balerinát vizsgált, akik 4,1%-ánál anorexia nervosát, míg 8,2%-ánál részleges anorexia nervosát mutattak ki. Luna és Fontenelle (2012) szintén profi női balett táncosok körében végeztek vizsgálatokat, ahol a balerinák 15,8%-a anorexia nervosában és 10,5%-a pedig valamilyen testképzavarban,

testdiszmorfiában szenvednek. Mindezeknek a hátterében a kutatók szerint a szépséggel kapcsolatos elvárások, a test nyilvános kitettsége és az edzések során a tükörrel való állandó szembesülés is negatívan hat a balettosoknál kialakuló táplálkozási zavarokhoz.

Thomas és munkatársai (2011) 239 fővel végzett kutatásukban azt bizonyították, hogy a 13-18 éves balett-táncos lányok körében 29,3%-uk már koplalt, 9,6%-uk meghánytatta már magát és 4,2%-uk pedig már szedett hashajtót a testsúlya kontrollálásának érdekében. A táncosok körében fontos megemlíteni azt is, hogy a klinikai és szubklinikai evészavarok tünetei, illetve a depresszió és a szorongás tünetei is legtöbbször megjelennek.

Diogo és munkatársai (2016) több táncműfaj profi és amatőr táncosait vizsgálták. A klasszikus balettosokat, a jazz táncosokat és az utcai táncosokat vonták be vizsgálatukba. A kutatásuk eredménye azt igazolta, hogy a profi táncosoknál nagyobb mértékben áll fenn evészavarok kockázata, mint az amatőr táncosoknál.

3.5. Nem versenysportolók körében végzett eddigi kutatások

Nyitrai (2011) kutatásában az általános iskolás gyerekek testképének és önértékelésének kapcsolatát vizsgálta. A lányok körében gyakoribb volt, hogy az ideálisnak tartott testalkathoz képest a sajátjukat kövérebbnek látták, még akkor is, ha az életkoruk szempontjából megfelelő volt. A fiuknál pedig jellemző volt, hogy önmagukat soványabbnak tartották az átlagtól. Azoknál a gyerekeknél, akiknek a kortárscsoportjába a külső kapja a legnagyobb hangsúlyt, egymás testét gyakran összehasonlítják, vagy a testtömegük szinten tartásáról beszélnek, azoknál gyakoribb az előfordulása a testtel való elégedetlenségnek.

3.6. Az evési attitűdök teszt előzetes kutatásai

Szabó és munkatársai (2010) azt vizsgálták, hogy hogyan változott az evészavarok és tüneteinek gyakorisága 10 év alatt, 1989-1999 között. Mindkét vizsgálatban ugyan azokat a kérdőíveket alkalmazták, köztük, az Evési Attitűdök Tesztjét is. A kérdőívet 6 város 9 középiskolájának diákjai töltötték ki, melynek eredménye, hogy a testsúly csökkentésre használt módszerek és az evészavar-patológiát jelző kérdőíves pontszám szerint a kóros jelenségek lényegesen gyakoribbak a lányoknál, mint a fiúknál, illetve a 10 év távlatában gyakoribbá is váltak ezek. Következtetésként megállapították, hogy az evészavar-szindrómák gyakorisága lényegesen nőtt 10 év alatt a hazai középiskolás lányok csoportjában.

Altug és munkatársai (2000) török egyetemi hallgatókat vizsgáltak, hogy megállapítsák a kóros étkezési attitűdök és magatartások gyakoriságát és ezek kapcsolatát a társadalmi-gazdasági státuszukkal, társadalmi helyzetükkel, az EAT-40 teszt segítségével. A vizsgált személyek

közül 7,9%-uk abnormális étkezési attitűddel és viselkedéssel rendelkezik, valamint megállapították, hogy az étkezési rendellenességek ugyanolyan gyakoriak a török diákok körében, mint a nyugati társadalmakban.

Jáuregui és munkatársai (2009) serdülők körében vizsgálták az étkezési magatartásokat (EAT-40 tesztel), valamint a testképpel való elégedetlenség témakörét. Eredményül azt kapták, hogy a korábbi vizsgálatokhoz képest kockázati csökkenés mutatkozott a nőknél és növekedés a férfiaknál. A 12-17 éves kor közöttieknél jelentős testtel való elégedetlenség mutatkozott, bár az étkezési változásokban a nemek közötti különbségek többnyire 14-16 éves kor között figyelhető meg.

3.7. Testkép és az Instagram hatása

A tömegmédiá lényeges szerepet játszik a testtel kapcsolatos elképzelések, elvárások közvetítésében és kiépítésében. Sajátos interaktív és performatív jellege van (Bonah és Lakötter, 2020). A média elsődleges szerepe, hogy a médiát használó számára egy idealizált testképet kínáljon. Az egészséges és esztétikus testről szóló üzenetek gyakorisága miatt a reprezentált testideál internalizálódik és a tömegmédiá által megerősített, irreális testkép válik viszonyítási alappá, ezek komoly önértékelési problémákhoz és önbizalomhiányhoz vezethetnek (Pukánszky, 2012, 2014, Tigerman, 2014, Ábrahám és mtsai, 2017). Az Instagram használók többsége szeretne olyan testalkatot, amely a telefonját görgetve szembe jön, ugyanis korunkban rettentően fontos, hogy ki milyen alakkal rendelkezik és sokan úgy gondolják, hogy ez által különböző előnyökre tehetnek szert.

A tömegmédiára irányuló kritikák közé tartozik, hogy a különböző médiaüzenetekben megjelenített testreprezentáció a túl sovány és a túl izmos testet idealizálja, ezáltal mind a nők mind a férfiak elégedetlenek lehetnek magukkal, ha nem túl vékonyak és nem túl izmosak. Jelen társadalmunkban a soványságkultusz és a fokozott testtudatosság alakult ki (Ábrahám és mtsai, 2017). Ezek a sovány és izmos ideálok a gyerekek és a serdülők, sőt még a felnőttek testképére is nagy hatással vannak és olyan mértékben befolyásolhatják, hogy étkezési zavarok formájában bontakoznak ki. Ezt Kovács és munkatársai (2015) vizsgálata is alátámasztotta, ugyanis azt mutatták ki, hogy a vékony modellekről mutatott fényképek hatására a kutatási alanyok ideális testképének a megítélésében szignifikáns változás mutatkozott, olyan formában, hogy az ideálisnak gondolt testalkat egyértelműen a minél vékonyabb és izmosabb emberalak volt.

Eckler és munkatársai (2016) amerikai egyetemistáknál kimutatták, hogy a közösségi médiaplatformokon töltött idővel arányosan nőtt a test és a súly másokkal való összehasonlítása, valamint a mások megjelenésére fordított figyelem, és emellett pedig

csökkent a saját testtel kapcsolatos elégedettség. Sokan tudják, hogy az Instagramon megjelenő képek, retusálva és szerkesztve vannak, valamilyen beauty alkalmazással, mégis ezt figyelmen kívül hagyva az adott idealizált alakot valóságosnak tartják.

3.8. A média hatására kialakuló zavarok a testképben

A fiatal lányok és nők körében alakul ki leggyakrabban elégedetlenség a testalkatukkal, saját testképükkel és testsúlyukkal kapcsolatban, amire nagy hatással van a social média. A média, főleg az Instagram, ami most a legnagyobb veszélyforrás, nem csak a vékony alakok reprezentálásával foglalkozik, hanem számos olyan oldalt vagy személyt lehet rajta követni, akik a fogyási folyamatot mutatják be, a diétákat és az ahhoz szükséges ételeket és praktikákat, valamint az edzéseket, edzésterveket és az eszközöket is (Szabó és mtsai, 2011).

További problémát okozhat még az, ha a személy érzékenyebb a média által közvetített üzenetekre és nagyobb a hajlandósága a másokkal való összehasonlításra. Azonban, ha valaki kellő önbizalommal, önbecsüléssel és elégedettséggel rendelkezik magával szemben, akkor ki tudja védeni a média által sugárzott elvárásokat. Akik már eleve kevesebb önbizalommal rendelkeznek és nincsenek megelégedve magukkal, diétákba kezdenek és tovább „rombolják” ezt azzal, hogy az Instagram posztokat figyelik és magukba keresik a hibát, hogy ők miért nem olyanok, mint amit az Instán látnak. Ennek hatására még drasztikusabb módszerekhez nyúlnak, amely étkezési zavarok formájában bontakozik ki (Pikó és Obál, 2018).

A fiatalokra jellemző, hogy a szabadidejük nagy részét internetezéssel töltik (Keresztes, 2015). Prieara és Pikó (2016) elemezték a magyar fiatalok internetezéssel töltött idejüket, és megállapították, hogy a többségük minimum két órát tölt napi szinten internetezéssel, és egyharmaduk ezt meghaladja, ők napi négy órát töltenek közösségi felületeken (Prieara, 2018).

Számos előzetes kutatás bebizonyította, hogy a média negatívan hat a testképre. Vaughan és Fouts (2003) 16 hónapig egy longitudinális vizsgálatot végeztek 9 és 14 éves lányok körében és eredményeképpen arra jutottak, hogy azok, akik több időt töltöttek a média használatával, étkezési zavarra utaló tüneteket produkáltak.

Yamamiya és munkatársai (2005) kísérleti személyeknek 20 női magazinból összeválogatott vékony csinos modellekről készült képeket mutattak, míg a kontroll csoport 20 autóról készült fotót kapott. Azok a kísérleti személyek, akik a csinos lányokról kaptak képet, rövid idő elteltével is elégedetlenek voltak saját testükkel, míg azok, akik az autókat nézték nem tanúsítottak ellenszenvet testükkel kapcsolatban.

4. Hipotézisek

1. Feltételezem, hogy az étkezési zavarok gyakoribbak a versenyszerűen esztétikai sportágakat űző nők (1-es csoport) körében, mint a szabadidejükben alakformálás és fogyási célból testmozgást végző (3-as csoport) nők körében.
2. Feltételezem, hogy a közösségi média, főleg az Instagram használata kockázati tényező az étkezési zavarok kialakulásának szempontjából.
3. Feltételezem, hogy azok, akik az étkezési attitűdök kérdőív szerint veszélyeztetettek étkezési rendellenességekre, jelentősen alacsonyabb jól-léti önértékelést mutatnak, mint azok, akik nem veszélyeztetettek.
4. Feltételezem, hogy a szabadidejükben valamennyit mozgó nők (3-as csoport) jelentősen jobban érzik magukat a WHO jól-léti kérdőíve alapján, mint a szinte semmit sem sportolók (5-ös csoport).

5. Anyagok és módszerek

A dolgozatomban online kérdőíves kutatást végeztem, amelyben saját kérdéseim mellett felhasználtam az Evési attitűdök tesztje – rövidített változatot (Eating Attitudes Test, EAT-26, Garner és Garfinkel, 1979; fordította: Túry és Szabó, 2000). Valamint a WHO jól-lét kérdőív rövidített változatát is (WHO Jól-lét kérdőív rövidített változata, WBI-5, Bech és mtsai, 1996; fordította: Susánszky és mtsai, 2006).

A felméréshez szükséges kutatás-etikai engedélyt 2022 november végén kaptuk meg, a december 1 - 30 között beérkezett válaszok kerültek feldolgozásra TDK dolgozatomban.

Kényelmi mintavételről beszélhetünk, mert a kérdőívet saját általános ismerettségű körömben, illetve sporttársak körében osztottam meg közösségi média platformokon, valamint a kérdőív toborzó szövegét feltettük az egyetemi Neptun üzenőfalára, emellett több esztétikai sportággal kapcsolatos egyetemi oktató segítségét kértem a megosztásba.

A minta eredményeit részben alapstatisztikai mutatókkal írtam le (átlag, szórás, gyakoriság) Excel program használatával. A hipotézisek bizonyítására összehasonlító statisztikai módszereket végeztem a JASP program segítségével.

A kitöltők önmagukat sorolták be versenyszerűen sportolóknak, illetve szabadidős, hobbi sportolóknak. Kérdésfeltevéseim sikeres megválaszolása érdekében ezen két fő csoporton belül el kellett különítenem, hogy kik közülük a kifejezetten vagy dominánsan esztétikai sportolók, illetve kik nem azok. Ezt a kategorizálást az alapján végeztem, hogy figyelembe vettem, hogy a válaszadó mely konkrét sportágakat vagy mozgásformákat sorolt fel, amiket rendszeresen űz. Így kerültek az 1-es csoportba (versenyszerű esztétikai) például a táncosok és a cheerleaderek,

ritmikus gimnasztikások, fitnessesek, a 3-as csoportba (a szabadidős, feltételezhetően esztétikai és alakformálás céljából mozgók) például a zumbát vagy edzőtermi sportolást írók, az 5-ös csoportba pedig a szinte soha nem mozgók. A 2-es csoportba kerültek a nem esztétikai versenysportolók, a 4-es csoportba a nem dominánsan alakformálást kereső szabadidősportolók, de ezt a két csoportot TDK dolgozatomban nem elemzem.

A kutatásnak a fentiekhez kapcsolódóan két fontos korlátja is van. Az egyik, hogy az elért vizsgálati személyek összetétele nem jelent reprezentatív mintát. A másik, hogy ha az alkategóriában sorolást más végezte volna, lehetséges, hogy nem ugyan így osztja be a kitöltőket, így az almintákba tartozó személyek nem biztos, hogy ugyan azok lennének, így az alminták kis mértékben más eredményeket is hozhatna.

6. Eredmények

6.1. A megkérdezettekre vonatkozó demográfiai adatok

Összesen 455 fő kezdett hozzá a kérdőív kitöltéséhez, de a tisztítások után 440 fő maradt az, akivel dolgozni tudtam.

A válaszadók 73,6%-a folyamatban lévő egyetemi/főiskolai tanulmányokat végez, 14,6%-uk befejezett egyetemi vagy főiskolai képzéssel és 10,2%-uk érettségivel rendelkezik.

Külön lebontva fogom bemutatni a három csoport testsúlyának és testmagasságának átlagát, szórását, BMI-jét, valamint az életkorát (1. táblázat).

	Létszám	Életkor (év)	Testmagasság (cm)	Testtömeg (kg)	BMI
1-es csoport	47 fő	20,78 (2,39 szórás)	165,85 (6,10 szórás)	56,7 (6,58 szórás)	20,54 (2,21 szórás)
2-es csoport	31 fő	20,29 (1,39 szórás)	170,54 (7,71 szórás)	65,07 (12,46 szórás)	22,28 (3,38 szórás)
3-as csoport	164 fő	21,39 (1,90 szórás)	167,87 (7,11 szórás)	61,01 (11,37 szórás)	21,62 (3,69)
4-es csoport	62 fő	21,19 (2,08 szórás)	167,71 (6,03 szórás)	59,06 (8,35 szórás)	21,05 (3,39 szórás)
5-ös csoport	136 fő	21,77 (2,24 szórás)	167,30 (7,46 szórás)	61,44 (13,24 szórás)	21,88 (4,17 szórás)

1. táblázat: Kitöltők létszámának, életkorának, testmagasságának, testsúlyának és BMI-jének átlaga

6.2. Jól-létre vonatkozó kérdések

A jól-létre vonatkozó kérdések alapjául a WHO Jól-lét kérdőív rövidített változatát használtam, amelyben a kitöltőknek az elmúlt két hét során az általános jól-létükkel kapcsolatban kellett választ adniuk, 1-5-ig terjedő skálán. A kategorizálás alapján kiszámítottam a jól-lét értéket, amelyek eredményét a 2. táblázatban mutatom be.

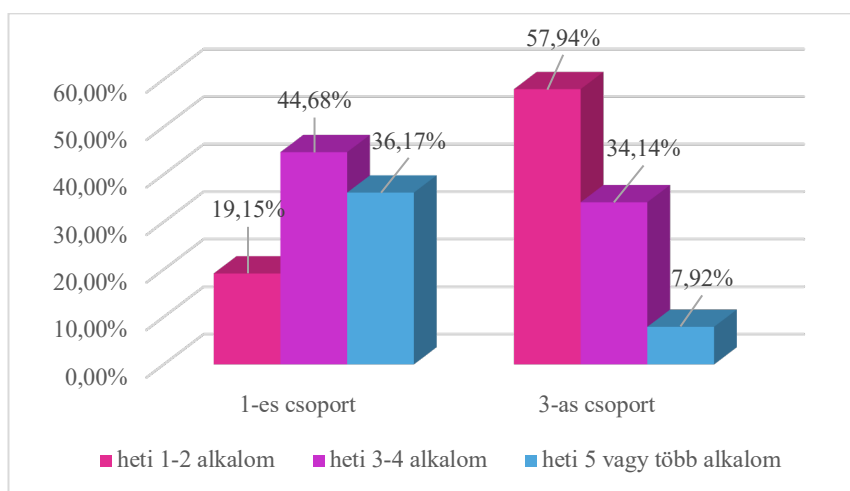
Célcsoportok	1-es	3-as	5-ös
WHO well-being érték átlaga	7,78	7,66	6,5
Szórás	2,47	2,65	2,78

1. táblázat: A WHO well-being értékének ábrázolása csoportonként

A legalacsonyabb átlagérték a szinte soha nem sportolókhöz, a legmagasabb a versenyszerűen esztétika sportágat űzőkhöz kötődik.

6.3. A fizikai aktivitásra vonatkozó kérdések

A fizikai aktivitás területén az első kérdés a milyen gyakran sportol kérdés volt. A válaszlehetőségek a szinte soha, a heti 1-2 alkalom, a heti 3-4 alkalom és heti 5 vagy több alkalom voltak. Ezek eredményeit az 1. diagram szemlélteti.



1. diagram: A válaszadók edzés gyakoriságának százalékos eloszlása

A következő kérdés az volt, hogy a kitöltők heti hány órát fordítanak edzésre. Az 1-es csoport átlagosan heti 7,17 órát fordít edzésre (szórás 3,97). A 3-as csoport átlagosan heti 3,97 órát fordít edzésre (szórás 2,68). Akik versenyszerűen esztétikai sportolók, azok több órát töltenek edzéssel, mint azok, akik szabadidős alakformálók, feltételezetten esztétikai céllal.

Megkérdeztem, hogy „Mennyire motiválják Önt a rendszeresen végzett sporttevékenységekben az alábbiak: a sport által egészségesebb leszek / jobb lesz az alakom / élvezem, hogy ura vagyok saját testemnek / az edzőm meg lesz velem elégedve / a jó baráti társaságban lehetek. Ezekre a kérdésekre 1-5-ig terjedő skálán kellett válaszolnia a kitöltőknek, ahol az 1-egyáltalán nem motivál, 2-inkább nem motivál, 3- motivál is meg nem is, 4- inkább motivál, 5-teljes mértékben motivál válaszok közül kellett megadni a rá jellemzőt. Ezeknél a kérdéseknél az 1-2, azaz az egyáltalán nem motivál és inkább nem motivál válasz lehetőségeket, valamint a 4-5, azaz az inkább motivál és teljes mértékben motivál válaszlehetőséget egybevettem az értékelésnél, mint a két negatív, illetve pozitív irányú értékelést, de a középértéket, az is-is kategóriák külön jelenítettem meg. Ezek eredményét a 3., 4., 5., 6. táblázatokkal mutatom be.

	nem motivál	is-is	motivál
1-es csoport	4,15 %	12,75 %	87,1 %
3-as csoport	3,21%	14,68%	82,11%

2. táblázat: A sport által egészségesebb leszek állítás mennyire motiválja a célcsoportokat a sporttevékenység végzésénél

	nem motivál	is-is	motivál
1-es csoport	2,14 %	6,38 %	91,48 %
3-as csoport	3,04 %	14,84 %	82,12 %

3. táblázat: Élezem, hogy ura vagyok saját testemnek állítás mennyire motiválja a célcsoportokat a sporttevékenység végzésénél

	nem motivál	is-is	motivál
1-es csoport	1,12 %	5,18 %	93,70 %
3-as csoport	4,04 %	18, 11 %	78, 04 %

4. táblázat: Az edzőm meg lesz velem elégedve állítás mennyire motiválja a célcsoportokat a sporttevékenység végzésénél

	nem motivál	is-is	motivál
1-es csoport	4,25 %	14, 89 %	80, 86 %
3-as csoport	51,32 %	29,33 %	19, 35 %

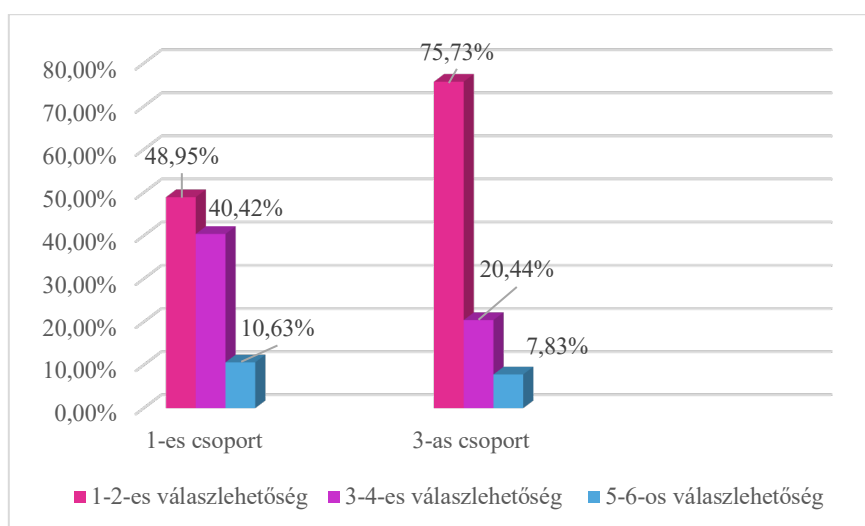
5. táblázat: A jó baráti társaságban lehetek állítás mennyire motiválja a célcsoportokat a sporttevékenység végzésénél

6.4. A táplálkozásra vonatkozó kérdések

Elsőként az EAT-26 kérdőív rövidített változatát használtam, mely az evészavarokra jellemző tünetek és aggodalmak legszélesebb körben használt standardizált önbeszámoló mérőeszköze. Céлом a kérdőívvel az evészavarok kockázatának felmérése volt. Akik legalább 20 pontot értek el vagy többet, azok magas kockázati csoportba tartoznak, míg akik 20 alatti pontszámot értek el, azok alacsony kockázati csoportnak számítanak az étkezési zavarok kialakulásának szempontjából.

A versenyszerűen esztétikai sportolók közül az összesen 47 főből 11 fő tartozik a veszélyeztetett kategóriába (23,4 %), míg az alakformálási, feltételezhetően esztétikai célból szabadidős sportolók közül a veszélyeztetettek száma 38 fő az összesen 164 főből (23,17 %), a szinte soha nem sportolók csoportjából a 136 főből 19,85 % veszélyeztetett, vagyis magas kockázatú a táplálkozáshoz kötött szokásai alapján valamilyen étkezési zavar kialakulása tekintetében.

Arra a kérdésre is kerestem a választ, hogy az edzőtől kapott tanácsok milyen mértékben befolyásolják az egyes célcsoportokat. Egy 1-6-ig terjedő skálán kellett választ adniuk a kitöltőknek a kérdésekre, ahol az 1-es érték az egyáltalán nem befolyásolja, a 6-os érték a teljes mértékben befolyásolja kategóriát jelölte. Itt az 1-2-es értékeket nemleges válaszként, a 3-4-es értékeket közepes válaszként, valamint a 5-6-os értékeket erősen befolyásoló válaszként összevonva mutatom be (2. diagram).



2. diagram: Edzőtől kapott táplálkozási tanácsok szerepének százalékos eloszlása

A versenyszerűen esztétikai sportolók kicsit több mint 50 %-ának étkezését befolyásolja közepes vagy nagy mértékben az, hogy az edzőjük mit követel meg tőlük e tekintetben, míg a szabadidősportoló alakformálónál ez kevesebb mint 30 %-ukra gyakorol hatást.

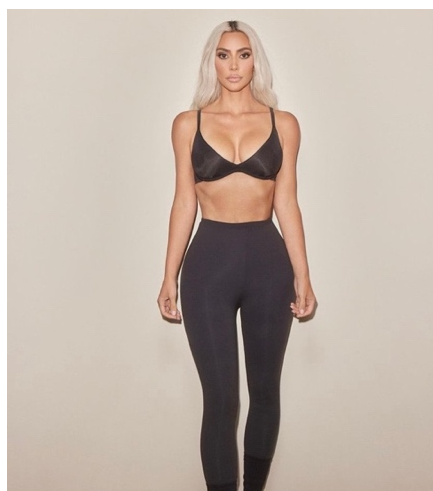
6.5. A közösségi médiára vonatkozó kérdések

Kíváncsi voltam, hogy a kitöltők naponta hány órát töltenek a közösségi média használatával, valamint azon belül az Instagrammal (7. táblázat).

	Közösségi média használat (óra)	Szórás	Instagram használat (óra)	Szórás
1-es csoport	2,94	1,35	1,19	0,81
3-as csoport	2,89	1,49	1,12	0,93
5-ös csoport	3	1,58	0,99	0,94

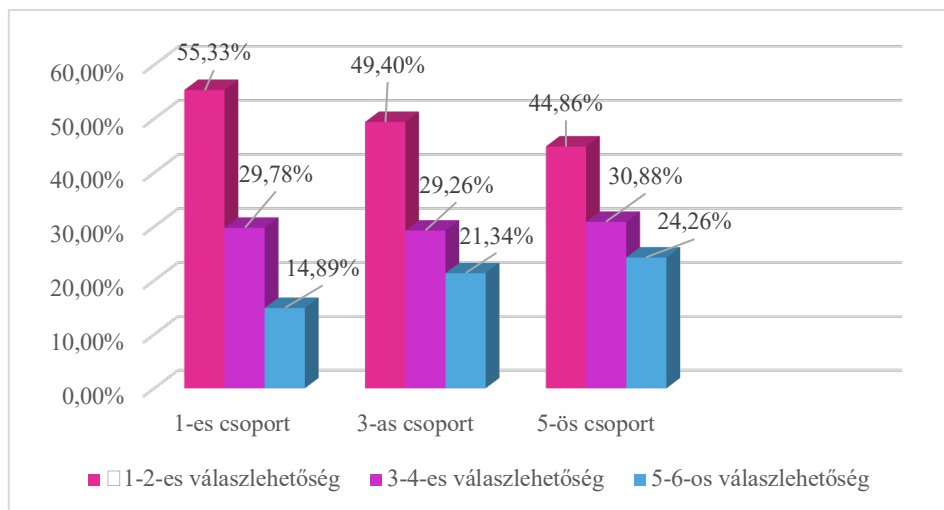
6. táblázat: Közösségi média és Instagram használat órában

Az Instagrammal kapcsolatos kérdéseknél volt olyan, ahol a válaszadóknak arról kellett nyilatkozniuk, hogy az alábbi vagy hasonló női alakokat ábrázoló képek láttán vágyakoznak -e ilyen alakra vagy sem (1. kép).



1. kép: Ilyen a vágyott alkat? (Kardashian, é.n.)

A kitöltőknek 1-6-ig terjedő skálán kellett jelölniük válaszaikat, ahol az 1-es érték jelentése, hogy soha nem vágnak ilyen alakra, a 6-os pedig a mindig vágnak ilyen alakra (3. diagram). Itt az 1-2-es értékeket alacsony hatásként, a 3-4-es értékeket közepes hatásként, valamint a 5-6-os értékeket erős hatásként összevonva mutatom be.



3. diagram: Instagrammal kapcsolatos kérdések csoportonként százalékos bontásban

7. Megbeszélés

Első hipotézisként azt feltételeztem, hogy az étkezési zavarok gyakoribbak a versenyszerűen esztétikai sportágakat űző nők (1-es csoport) körében, mint szabadidejükben alakformálási célból testmozgást végző nők (3-as csoport) körében. A minta nem volt normál eloszlású, így a Mann-Whitney féle tesztel hasonlítottam össze a két csoport eredményét. A tesztnél $W=38459.500$, $p=0.991$ tehát, a két vizsgált csoport között nem volt szignifikáns különbség a vizsgált kérdésben. Az étkezési zavarok kockázata nem volt jelentősen gyakoribb a versenyszerűen esztétikai sportágakat űző válaszadó nők körében a szabadidős alakformálókhoz képest. Úgy gondolom, ennek az lehet az oka, hogy nagy a társadalmi nyomás, a social médiából áradó tökéletes testalkatok hatása, amelyek boldog és harmonikus élettel társulnak és mind a két célcsoportot eléri. Ábrahám és munkatársai (2017) szerint is a különböző médiaüzenetekben megjelenített testreprezentáció a túl sovány és a túl izmos testet idealizálja, ezáltal mind a nők mind a férfiak elégedetlenek lehetnek magukkal, ha nem túl vékonyak és nem túl izmosak, a soványságkultusz minden fiatal médiafogyasztót elérhet. Kovács és munkatársai is (2015) az egyre vékonyodó testideálokat találták fiatalok között végzett kutatásukban. Andersen (1990) szerint a női egyetemisták a legfontosabb rizikó csoport az étkezési zavarok tekintetében, és mintánk legfőbb válaszadói csoportja ide tartozik.

Második hipotézisnél azt feltételeztem, hogy a közösségi média, főleg az Instagram használata kockázati tényező az étkezési zavarok kialakulásának szempontjából. A minta nem volt normál eloszlású, így a Mann-Whitney féle tesztel hasonlítottam össze a vizsgált csoportok eredményeit. A teszténél $W=20524$, $p < 0.001$ tehát, a vizsgált csoportok között szignifikáns különbség volt a vizsgált kérdésben, tehát akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok jelentősen több időt töltöttek el napi szinten az Instagram használatával, mint

azok, akik nem voltak veszélyeztetettek az étkezési zavarok kialakulása tekintetében. Álláspontom szerint az Instagram tele van fals testképekkel, de ezek a fals képek láttán az emberek hasonló alakra vágyakoznak és azért, hogy a kívánt alakot elérjék hajlandóak étkezési szokásaikat drasztikusabb irányba elmozdítani. Szabó és munkatársai (2011) szerint számos olyan oldalt vagy személyt lehet Instagramon követni, akik fogyási folyamatot mutatnak be, diétákat és az ahhoz szükséges ételeket és praktikákat, valamint edzéseket, edzésterveket és eszközöket javasolnak, melyek étkezési zavarokhoz vezethetnek. Vaughan és Fouts (2003) eredményei is azt mutatták, hogy azok a fiatal lányok, akik több időt töltöttek a média használatával, étkezési zavarra utaló tüneteket produkáltak.

Harmadik hipotézisnél azt feltételeztem, hogy azok, akik az étkezési attitűdök kérdőív szerint veszélyeztetettek étkezési rendellenességekre, jelentősen alacsonyabb jól-léti állapotot mutatnak, mint azok, akik nem veszélyeztetettek. A minta nem volt normál eloszlású, így a Mann-Whitney féle tesztel hasonlítottam össze a veszélyeztetett és a nem veszélyeztetett csoportokat, ahol $W=13205.000$, $p=0.002$. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a vizsgált csoportok között szignifikáns különbség van, tehát akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok jelentősen rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint, mint azok, akik nem voltak veszélyeztetettek az étkezési zavarok kialakulása tekintetében. Akik veszélyeztetettek az étkezési zavarok kialakulásában, azok nagy valószínűséggel az étkezéseiket kontroll alatt tartják és ez egyfajta lelki nyomást is magában hordoz. Sosem mernek jól lakni ezért feszültebbek is lehetnek, illetve túlzottan meg akarnak felelni a social média által sugárzott képeknek, és ha ezt nem tudják elérni, akkor negatív irányú gondolataik növekednek. Eckler és munkatársai (2016) szerint is az Instargamon eltöltött idő növekedésével a saját test elfogadása csökken.

Negyedik hipotézisnél azt feltételeztem, hogy a szabadidejükben valamennyit mozgó alakformáló nők (3-as csoport) jelentősen jobban érzik magukat, mint a szinte semmit sem sportolók (5-ös csoport). Itt is normalitásvizsgálatot végeztem, ami alapján megállapítottam, hogy a minta nem volt normál eloszlású, a Mann-Whitney féle tesztel hasonlítottam össze a két csoportot, ahol $W=13974.000$, $p < 0.001$, azaz a két csoport között szignifikáns különbség van a vizsgált kérdésben, tehát akik szinte soha nem sportoltak, azok jelentősen rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint azokhoz képest, akik szabadidejükben feltehetően alakformálási célból sportolnak. Ennek egyik oka lehet, hogy akik rendszeresen sportolnak, azoknak magasabb a szervezetükben lévő endorfin szintjük, amely a boldogságérzetet pozitívan befolyásolja.

8. Összefoglalás és kitekintés

A TDK dolgozat során három célcsoport képviselőit mutattam be, akik önkéntesen vettek részt a kutatásban. A célkitűzéseimben megfogalmazott területeket felmértem és leírtam megállapításaimat. Lehetséges, hogyha más embereket kérdezek meg, akkor részben más eredményeket kapok. Elmondható, hogy a kapott eredményeket nem szabad általánosítani, csak a minta résztvevői csoportjai jellemezhetően vele.

Résztvevői csoportjaim között számos aspektusban találtam különbséget. Összehasonlító statisztikát végeztem a 1-es és 3-as csoport, valamint a 3-as és 5-ös csoportnál a BMI értékek tekintetében is, ahol a minta nem volt normál elosztású, így a Mann-Whitney féle tesztet használva $W=13974.000$, $p=0.001$. A két csoport között szignifikáns különbség van a BMI-jük tekintetében, vagyis azok, akik versenyszerűen esztétikai sportágat űznek, azoknak a BMI-je jelentősen alacsonyabb értéket mutat szemben azokkal, akik szabadidejükben feltehetően alakformálási célból végeznek testmozgást. A 3-as és 5-ös csoport összehasonlításánál sem volt normál eloszlású a minta. A Mann-Whitney tesztnél $W=11106.000$, $p=0.951$. Tehát a szinte soha nem sportolók BMI érték tekintetében nem térnek el jelentős mértékben a szabadidős alakformáló sportolóktól. Úgy vélem, akik versenyszerűen sportolnak, azok sokkal többet eddzenek, mint azokok, akik alakformálási célból szabadidejükben sportolnak, így a több időráfordításnak jelentősen több eredménye van a súlykontroll területén. Valamint kontroll alatt tarthatja őket az edzőjük is az étkezési szokásaikkal kapcsolatban.. A szabadidős sportolók és a szinte semmit nem sportolóknak úgy gondolom, azért nincs jelentősebb különbség a BMI-jük tekintetében, mert a szinte soha nem sportoló fiatalok között is sokan odafigyelnek az étkezési szokásaikra, illetve a social média képeinek hatására is nem szeretnének elhízni. Fontos azonban megemlíteni, hogy az izomzat sokkal nehezebb, mint a zsír, ezért egy magas BMI érték nem feltétlenül jelent elhízást, lehet, hogy a nagy izomtömeg miatt magasabb a sportoló BMI értéke.

Az étkezéssel kapcsolatban vannak bizonyos sportágak, amelyek megkövetelik, hogy a sportolók kissé drasztikusabb diétát kövessenek, de alapvetően a cél a sportolók táplálékbevitelüknek az egészséges szinten való tartása lenne. Az edzőknek a sportolóik felé a megfelelő prevenció szorgalmazását javasolnám az étkezési szokásokkal kapcsolatban, függetlenül a sportáguktól.

Mind a versenyszerűen esztétikai sportolóknak, mind az alakformálás céljából sportolóknak a közösségi médiával, főleg az Instagrammal töltött idő lecsökkentését javasolnám, ugyanis az a jól-léttel kapcsolatban negatív összefüggést mutatott.

9. Felhasznált szakirodalom

- Ábrahám I., Jambrik M., John B., Németh A. R., Franczia N., Csenki L. (2017) A testképtől a testképzavarig. *Orvosi Hetilap*, 158(19), 723–730. <https://doi.org/10.1556/650.2017.30752>
- Allen, C. P., Telford R. M., Telford, R. D., Olive, L. S. (2019) Sport, physical activity and physical education experiences: associations with functional body image in children. *Psychology of Sport and Exercise*, 45(1–7). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101572>
- Altug, A., Elal, G., Slade, P, Tekcan, A. (2000) The Eating Attitudes Test (EAT) in Turkish university students: relationship with sociodemographic, social and individual variables. *Eating and Weight Disorders*. EWD, 2000, 5 (3), 152-160. PMID: 11082794
- Andersen, A.E. (1990) Males with eating disorders. *Eating Disorders Monograph Series No 4*. New York: Brunner/Mazel
- APA - American Psychiatric Association (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fourth Edition, Text Revision. Washington, D. C.: APA
- Atkinson, Hilgard R. C. (2002) *Pszichológia*. Osiris Kiadó
- Bonah, C., Lakötter, A. (2020) Visual Media and the Healthy Self in the 20th Century: An Introduction. In *Body, Capital, and Screens. Visual Media and the Healthy Self in the 20th Century*. 13–39. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Brooks-Gunn, J., Reiter, E. O. (1990) The role of pubertal process in the early adolescent transition. In: Feldman, S. S., Elliott, G. R. (szerk.) *At the threshold: The developing adolescent.*, Cambridge, MA, US: Harvard University Press, 16-53.
- Burchhardt, P., Wynn, E., Krieg, M.-A., Bagutti, C., Faouzi, M. (2011) The effects of nutrition, puberty and dancing on bone density in adolescent ballet dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15 (2), 51–60.
- Csabai, M., Erős, F. (2000) *Testthatárok és énhatárok. Az identitás változó keretei*. Budapest: József Kiadó
- Diogo, M. A. K., de Oliveira Ribas, G. G., Skare, T. L. (2016) Frequency of pain and eating disorders among professional and amateur dancers. *Sao Paulo Medical Journal*, 134 (6), 501–507. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-3180.2016.0077310516>
- Eckler, P., Kalyango, Y., Paasch, E. (2016) Facebook Use and Negative Body Image among U.S. College Women. *Women and Health*. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1159268>
- Forgács, A. (2008) Médiaüzenetek – Evészavarok. *Lege Artis Medicinae*, 822–824.
- Fritz, P., Kiss, A., Pfeiffer, L. (2020) A sportolók körében előforduló evészavarok = Eating disorders in athletes. *recreation*, 10 (2). 8-11.

- Garner, D.M., Garfinkel, P.E. (1979) The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9: 273-279.
- Halliwell, E., Dittmar, H. (2006) Associations between appearance-related self-discrepancies and young women's and men's affect, body image, and emotional eating: A comparison of fixed item and respondent-generated self-discrepancy measures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 447-458.
- Hincapié, C. A., Cassidy, J. D. (2010) Disordered eating, menstrual disturbances, and low bone mineral density in dancers: a systematic review. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 91(11), 1777-1789.
- Jáuregui, L., Romero, C. J., Bolanos, R. P., Montes, B. C., Díaz, J. R., Montana, G. MT., Morales, M., MT., Leon, L. P., Martín, LA., Justo, V. I., Vargas, S. N. (2009) Eating behaviour and body image in sample of adolescents from Sevilla. *Nutricion Hospitalaria*, 24 (5), 568-573. PMID: 19893867
- Joy, E., Kussman, A., Nattiv, A. (2016) Update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 154–162.
- Kearney-Cooke, A., Striegel-Moore, R. (1997) The Etiology and Treatment of Body Image Disturbance. In: Garner, D.M., Garfinkel, P.E. (szerk.) *Handbook of Treatment for Eating Disorders*. New York: Guilford, 295-306.
- Kardeshien, K. (é.n.) Instagramm foto. Letöltés: 2022.10.22. <https://www.instagram.com/kimkardashian/>
- Keresztes, N. (2015) Aktív és inaktív egyetemisták társas hálózatai. *Létünk*, 45 (1), 131–146.
- Kovács G. X., Prievára D. K., Pikó B. (2015) A testképről alkotott vélekedések megítélése emberalakteszt és az úgynevezett priming jelenség segítségével. *LAM Lege Artis Medicinae*, 25(8–9), 363–372.
- Langdon és Petracca, (2010) Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers. *National Library of Medicine. Body Image* 2010 sept; 7(4): 360-3 DOI:10.1016/j.bodyim.2010.06.005
- le Grange, D., Tibbs, J., Noakes, T. D. (1994) Implications of a diagnosis of anorexia nervosa in a ballet school. *International Journal of Eating Disorders*, 15(4), 369–376. <https://doi.org/10.1002/eat.2260150407>
- Lukács, A., Papp, V., Sasvári, P. (2017) Testkép- és étkezési zavarok vizsgálata középiskolás tanulóknál. *Egészségtudományi Közlemények: A Miskolci Egyetem Közleménye*, 7, pp. 25–30.

- Nascimento, A., L., Luna, J. V., Fontenelle, L. F. (2012) Body dysmorphic disorder and eating disorders in elite professional female ballet dancers. *Annals of Clinical Psychiatry* 24(3): 190-4.
- Nyitrai, F. (2011) Testkép, önértékelés és a kettő közötti kapcsolat kutatása általános iskolás gyerekek körében. Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet
- Pikó, B., Obál, A. (2018) A testképpel összefüggő és pszichológiai tényezők szerepe a serdülő lányok médiabeli megjelenéssel kapcsolatos attitűdjeiben. *Magyar Pedagógia*, 118 (4), 309–325.
- Prievara, D. K. (2018) Az internet és a digitális eszközök hatása a szabadidőre és a fizikális aktivitásra. In: Lippai, L. (szerk.) Testmozgásfókuszú egészségnevelés kortárs csoportban egyetemi jegyzetsorozat II. Kötet Testmozgás, aktív szabadidő-eltöltés és a holisztikus egészség. Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, 105–112. Letöltés: 2022.02.23. http://www.jgypk.hu/tanszek/alkegeszseg/01_IntezetMenu/05Kiadvanyok/Letoltheto/Lippai_Kotet2_Aktiv_szabadidoeltoltes.pdf?fbclid=IwAR2CdNjbIfnrk8OKgg5l2b_qsH1F_f8Py00ARfUhyZuLRe5i3nSFuY1-fo
- Prievara, K. D., Pikó F. B. (2016) Az interneten eltöltött idő és a problémás használat háttértényezőinek vizsgálata fiatalok körében. *Iskolakultúra* 25(11): 90-102. DOI:10.17543/ISKKULT.2015.11.90
- Pukánszky, J. (2012) Vizuális médiahatások és a testi elégedettség kapcsolata. *Acta Sana*, 7(1), 24–28.
- Pukánszky, J. (2014). A karcsúságideál internalizációja és a testkép kapcsolata fiatal felnőtt nők körében. *Iskolakultúra*, 24(7–8), 102–110.
- Susánszky, É., Konkoly Thege, B., Stauder, A., Kopp, M. (2006) A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7(3), 247-255.
- Szabó, K., Túry, F., Czeglédi, E. (2011) Eating disorders and the media- magazine reading habits and their possible relationship to eating disorders. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 12 (4), 353–374.
- Szabó, K., Túry, F., Czeglédi, E. (2003) Evészavarok és a média- A magazinolvasásai szokások és az evészavarok lehetséges kapcsolata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 12(4), 353-374. DOI: 10.1556/Mental.12.2011.4.4
- Szabó, P., Pető, Z., Túry, F. (2010) Az evészavarok prevalenciája a középiskolás korosztályban 10 év távlatában. *Orvosi Hetilap* (2010), 151, (15), 603-612. ISSN 0030-6002

- Thomas, J. J., Keel, P. K., Heatherton, T. F. (2011) Disordered eating and injuries among adolescent ballet dancers. *Eating and Weight Disorders*, 16 (3), 216–222. <https://doi.org/10.1007/BF03325136>
- Thompson, J. K., Berg, P. (2002) The Tripartite Influence model of bodyimage and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 5, 1007-1020.
- Tiggemann, M. (2002) Media influences on body image developement. In: Cash, T., F., Pruzinsky, T. (szerk.) *Body image. A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, 91-98.
- Tiggemann, M. (2003) Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: Television and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review*, 11(5), 418-430.
- Tiggemann, M. (2014) The Status of Media Effects on Body Image Research: Commentary on Articles in the Themed Issue on Body Image and Media. *Media Psychology*, (17), 127-133. <https://doi.org/10.1080/15213269.2014.891822>
- Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Søndergaard, S., Bech, P. (2015) The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167-176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Törőcsik, M., Jakopánecz, E. (2018) Sportfogyasztásra ható megatrendek. Trendtanulmány a sport területét befolyásoló fogyasztói magatartásváltozásokról. Kézirat. EFOP-3.6.2-16-2017-003, Pécs: PTE KTK
- Túry, F., Szabó, P. (2000) *A táplálkozási magatartás zavarai: Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa*. Budapest: Medicina Kiadó
- Vandereycken, W., van Deth, R. (1994) *From fasting saints to anorexic girls*. London: Athlone Press
- Vaughan K. K., Fouts, G. T. (2003) Changes in television and magazine exposure and eating disorder symptomatology. *Sex Roles*, 2003, 49, 7-8.
- Yamamiya Y., Cash T. F., Melnyk S. E. és mtsai (2005) Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction. *Body Image*, 2, 74-88.
- Zulawa, G., Pilch, W. (2012) The estimation of nutrition habit of ballet school students in Krakow. *Roczniki Panstwowego Zakladu Higieny*, 63(1), 105-110.

Pályamunka lezárása: 2023. január. A dolgozat a hallgató önálló munkája.