

Testképre és testsúlyra vonatkozó kognitív torzítások az esztétikai sportágakban

Cognitive biases related to body image and body weight
in aesthetic sports

Limburger Lilla Dorka, Kovács Krisztina

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet,
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: limburgerdorka@gmail.com

Összefoglaló

Számos kutatás igazolja, hogy az evészavarok előfordulása a versenysportolók, különösen az esztétikai sportágak képviselői körében magasabb, mint az átlagpopulációban. Petrie és Greenleaf (2012) szociokulturális modellje felhívja a figyelmet arra, hogy a sportolók testképére, étkezésére és teljesítményére irányuló nyomás növelheti a megjelenésükkel való elégedetlenség kockázatát. Jelen tanulmány célja, hogy megvizsgálja, a társadalmi, illetve a sportági elvárásokat, hogy miként internalizálják a válogatott esztétikai sportágat gyakorló versenyzőket, illetve ez hogyan befolyásolja a testükkel való kapcsolatukat, az étkezéshez való hozzáállásukat. A kvalitatív vizsgálatban ritmikus gimnasztika, torna, aerobik és légtorna aktív válogatott versenyzői vettek részt. A félig strukturált interjúkat elméletvezérelt tematikus analízissel dolgoztuk fel és két fő kódot azonosítottunk (Machiavellista hozzáállás, Kognitív torzítások), melyek több alkódot is tartalmaztak. Az interjúk eredményei felhívják a figyelmet arra, hogy a testre vonatkozó külső hatások és a sportág-specifikus elvárások a sportolók saját testükhöz való kapcsolatában kognitív torzításokat eredményezhetnek.

Kulcsszavak: esztétikai sportág, internalizáció, kognitív torzítás

Abstract

Research indicates that competitive athletes, particularly those in aesthetic sports, demon-

strate increased rate of eating disorders compared to non-athletic counterparts. The theoretical framework developed by Petrie and Greenleaf (2012) examines how pressures from both sporting environments and society impact body perception, eating patterns, and athletic achievement. The present study aimed to examine how elite aesthetic athletes process and internalise expectations from both societal and sport-specific sources, and how these factors shape their body perceptions and eating behaviours. The study participants comprised active elite athletes from rhythmic gymnastics, gymnastics, aerobics, and aerial gymnastics. The semi-structured interviews were analyzed by reflexive thematic analysis in a theory-driven framework. A main theme was created that described the cognitive aspect of internalization, which consisted of two main codes: Machiavellian Attitudes and Cognitive Bias. The findings highlight how external pressures regarding body standards and sport-specific demands can foster cognitive distortions in athletes' self-perception.

Keywords: aesthetic sports, internalization, cognitive bias

Bevezetés

A versenysportolók extrém terhelésnek vannak kitéve, emellett az esztétikai sportágakban sokszor éri kritika a testi megjelenésüket, amelyek a testképpel kapcsolatos irreális elvárásokhoz és akár egészségtelen étkezési szokásokhoz is vezethetnek (Thompson és Sherman, 2010). Ilyen elvárások közé sorolható az a gon-

dolat, hogy a vékony test jobb teljesítményhez vezet (Krentz és Warschburger, 2013), illetve férfiaknál az izmos test és a maszkulinitás összekapcsolása (Smolak és mtsai, 2000).

Petrie és Greenleaf (2012) testkép szociokulturális modelljének központjában a környezet felől észlelt nyomás és elvárások állnak, amelyek a sportoló testére, a megjelenésére, az étkezésére, a teljesítményére irányulnak és amelyek érkezhetnek az edzőktől, edzőtársaktól, barátoktól, családtól, illetve közvetett módon a médiából is. Mindezek a külső ráhatások elősegíthetik azokat a pszichológiai folyamatokat, amelyek evészavarokhoz, étkezési zavarokhoz vezethetnek (Dakanalis és mtsai, 2017; Stice és mtsai, 2017). A modell szerint ilyen pszichológiai folyamat például az internalizáció jelensége, amely során a sportoló a társas befolyás és szocializáció következtében magáévá teheti a környezete testképre vonatkozó nézeteit (Moradi, 2010). Francisco és munkatársai (2013) vizsgálatukban alátámasztották az internalizáció hatását, nagyobb arányban jelent meg náluk az elégedetlenség a külső megjelenésükkel, illetve nagyobb eséllyel jelent meg a zavaros étkezés azok között a serdülő sportolók között, akik a szüleik felől negatív megjegyzéseket kaptak a testsúlyukra, mint azoknál, akik nem. A korábbi tanulmányok rávilágítanak arra, hogy nemtől függetlenül a sportolók negatív testképe kapcsolatba hozható a diétázásuk gyakorlatával, illetve evészavarok, vagy zavaros étkezés kialakulásával (Chatterton és mtsai, 2017; Francisco és mtsai, 2013; Petrie és mtsai, 2014; Voelker és mtsai, 2018).

Már a korai vizsgálatok is arra a következtetésre jutottak, hogy a sportolók körében az evészavar nagyobb arányban van jelen a nem sportolókkal szemben (Hausenblas és Carron, 1999; Smolak és mtsai, 2000). National Athletic Trainers' Association tanulmánya alapján a rendellenes étkezés előfordulása sportolók körében jóval magasabb, mint az átlagpopulációban: nők esetében ez az arány 62%, míg férfiaknál 33% (Bonci és mtsai, 2008). Flatt és munkatársai (2021) vizsgálata szerint a versenysportolók 86%-a felelt meg a klinikai evészavar, vagy ennek a küszöb alatti értékének. Az étkezési zavarok előfordulási arányára hatással lehet a sportág típusa is. Nagyobb veszélynek vannak kitéve a súlykategóriás és a testsúlyhoz kötött sportágat végzők (Martinsen és mtsai, 2010), az esztétikai sportágak résztvevői (Anderson és mtsai, 2011; Kosteli és mtsai, 2014), illetve azon sportágak képviselői, ahol a technikai és művészi elemek

(szubjektív) pontozásra kerülnek, és ahol a vékonyság indirekt módon beleszólhat az értékelésbe (Resch, 1997; Torstveit és Sundgot-Borgen, 2005). Nemcsak a sportág típusa meghatározó, hanem az is, hogy a sportoló hány évig és milyen intenzitással tapasztalja a testképre irányuló nyomást (Thompson és Sherman, 2010).

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a válogatott szintű esztétikai sportágak versenyzői a testképükre vonatkozóan milyen jellegű társadalmi-, illetve sportági elvárásokat tapasztalnak a sportkörnyezetük és a társadalom felől, mindez hogyan befolyásolja a testükkel való kapcsolatukat, étkezéshez és a sporthoz való hozzáállásukat, illetve miként internalizálják a környezet testükkel és megjelenésükkel kapcsolatos elvárásait és reakciót. A téma mélyebb megismerése céljából módszerként félig strukturált interjút választottunk.

Anyag és módszerek

Résztvevők

A vizsgálatunkban a mintába kerülés kritériumai közé tartozott, hogy a sportoló a kitöltés pillanatában felnőtt korosztályban aktívan versenyezzen egy egyesület keretein belül, továbbá a megadott sportágakban (torna, aerobik, ritmikus gimnasztika, légtorna) a válogatott keret részét képezzék. A résztvevő sportolók (N=8) hólabda módszerrel kerültek kiválasztásra. Az átlagéletkoruk $23,62 \pm 5,57$ év volt, az esztétikai sportágban átlagosan $15,43 \pm 5,91$ éve vesznek részt, a felnőtt korosztályban átlagosan $7,18 \pm 4,75$ éve versenyeznek, illetve átlagosan $9,37 \pm 9,37$ éve válogatott kerettagok.

Módszerek

A résztvevőket minden esetben tájékoztattuk az interjú menetéről, és a beszélgetést megelőzte beleegyező nyilatkozat kitöltése, amely tartalmazta a hozzájárulásukat az interjúk szövegrészleteinek anonimizált felhasználására. A kérdésekre való válaszadást az alanyok megtagadhatták, és bármikor megszakíthatták az interjút. A kutatási tervet a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte (TE-KEB/05/2023). Minden interjúról hangfelvétel készült, melyeknek az átíratát az interjú készítője, a jelen tanulmány első szerzője végezte. Az interjúkra a felkeresés után két héten belül, személyesen került sor, egy előre meghatározott külső és semleges helyszínen. Egy fő

1. táblázat. A testképre és testsúlyra vonatkozó észlelt machiavellista hozzáállás és a sportolók kognitív torzításai

Table 1. Perceived machiavellian attitudes towards body image and weight and cognitive distortions in athletes

Machiavellista hozzáállás	Kognitív torzítások
„Csak fogyjon le”	Dichotóm gondolkodás
Étkezés kontrollja	Érzelmi érvelés
Negatív verbalitás szerepe	Katasztrofizálás
	Utólagos torzítás
	Status quo hatás
	Dinamikus inkonzisztencia
	Struccpolitika

esetén videochaten történt a beszélgetés (az interjú időszakában külföldi edzőtáborban tartózkodott).

A hanganyagok átíratában a nevek és minden olyan adat törlődött, amely a résztvevők azonosítását lehetővé tette volna. Az interjúk időtartama 13 és 43 perc között mozgott. Minden interjú egy bemutatkozásra vonatkozó kérdéssel kezdődött, hogy kialakuljon a résztvevőkkel a megfelelő rapport. A félig strukturált mélyinterjú (Szokolszky, 2004) során olyan témaköröket érintettünk, melyek az adott sportág esztétikai elvárásaira, illetve ennek az egyéni megélésére vonatkoztak (Petrie és mtsai, 2012):

- A külső megjelenés szerepe sportágukban és erre vonatkozó elvárások.
- A testképpel való elégedettség, elégedetlenség okai, kiváltó tényezők.
- A testképpel való elégedettség hatása a teljesítményre.
- Diétázási szokások.

Az interjú készítője maga is versenysportolói múlttal rendelkezik egy esztétikai sportágban, amely segítette a kötetlenebb légkör megteremtését, az interjúalanyok jobb megértését és a rapport kialakítását. A kódolásban az interjúkészítő mellett egy sportszakpszichológus is részt vett, aki személyesen nem találkozott az interjú alanyokkal, csak a beszélgetés átíratával. A két személy egymástól függetlenül végezte a kódolást, majd közösen jutottak konszenzusra.

Adatelemzési módszer

Az interjúkat interpretatív fenomenológiai episztemológiai pozícióból elemeztük, az esztétikai sportágak (ritmikus gimnasztika, torna, aerobics, légtorna) válogatott sportolóinak szubjektív élményeire, valamint a testhez és étkezéshez való viszonyulásuk feltérképezésére fókuszálva.

A félig strukturált interjúk elemzése elméletvezérelt tematikus analízissel történt, Braun és Clarke (2006) által meghatározott hat lépéses módszert követve. A testképre irányuló hatások azonosítására Petrie és Greenleaf testkép szocio-kulturális modelljét használtuk (2012). Az elemzés első lépéseként a két kódoló egymástól függetlenül az interjúk átíratával ismerkedett meg, mely során többször átolvasták az interjúk szövegét. Második lépés

során a fő kódok meghatározása történt, mely során az interjúkhoz, egymástól függetlenül kódokat rendeltek, az elméleti keretrendszer figyelembe véve, de kritikai szemléletmódot követve, nem kizárva a keretrendszerhez nem kapcsolódó vagy azt nem alátámasztó részeket. Harmadik lépésben a két kódoló egymással közösen megbeszélve, konszenzus alapján meghatározta a főbb kódokat, amelyek az elméleti kerettel történő összevetése és újra egyeztetése után (4. lépés) fixálásra kerültek (5. lépés). Ezt követően a kódokhoz olyan idézeteket rendeltek, amelyek a legjobban reprezentálták az adott kódot (6. lépés). Az érvényesség és megbízhatóság megteremtése érdekében ragaszkodtunk a szöveghűséghez, a következetes adatkezeléshez, az összes lépés dokumentálásához.

Eredmények

A tematikus elemzés során, a testképre vonatkozó internalizációs folyamatokat elemezve két fő kódot azonosítottunk, a Machiavellista hozzáállást és a Kognitív torzításokat, amelyek további alkódokat foglaltak magukba (1. táblázat).

A machiavellista hozzáállás

A machiavellista hozzáállás főképp egy gondolkodási stílust, másfelől pedig egy viselkedési módszert takar, amelyet az erkölcsi relativizmust támaszt alá, miszerint az „általánosságban elfogadott céltól való eltérést szentesíti az önkényes eszközhasználat” (Bereczkei és mtsai, 2010).

A machiavellista hozzáállás edzői oldalról főként a testsúly csökkentésére vonatkozó metodikára irányult és abban volt felfedezhető, hogy a cél elérése érdekében (vékony testalkat/eredmények) az edzők nem megfelelő viselkedéssel

és eszközökkel próbáltak hatással lenni a sportolókra. A legtöbb sportoló arról számolt be, hogy az edzők utasításba adták, hogy fogyjanak le, miközben valódi segítséget nem, vagy csak ritkán tapasztaltak felőlük.

Sportoló 1: „A mi edzőnk, csak ráhagyja az emberre [a fogyasztást], hogy őt nem érdekli [a módszer], csak az, hogy fogyjon le.”

A résztvevők arról számoltak be, hogy az edzők szemében a vékony testalkat előnyt élvez az egészségükkel szemben. Több interjúban is megjelent az élettani hatások figyelmen kívül hagyása, amelyek a testképre és a testsúlyra vonatkoztak. Erre példa, amikor az edző arra utasította a sportolóit, hogy ne igyanak vizet az edzés közben.

Sportoló 1: „Mondta, hogy edzés közben se igyának annyit, mert nehezebbek lesznek a mérlegelésre”.

Kognitív torzítások

A második fő kód a *kognitív torzítások* csoportja, amely a sportolóknak a testképükre vonatkozó gondolkodási, logikai hibáit tartalmazza, amelyek negatív gondolkodást és érzelmi állapotot eredményezhetnek, továbbá egy adott szituáció hibás értelmezését vonhatják maguk után (Perczel-Forintos és mtsai, 2010). A fő kód további hét alkódot foglal magába: a *Dichotóm gondolkodást*, az *Érzelmi érvelést*, a *Katasztrofizálást*, az *Utólagos torzítást*, a *Status quo hatást*, a *Dinamikus inkonzisztenciát*, illetve a *Struccpolitikát*.

Dichotóm gondolkodás jellemzője a szélsőséges nézőpontokban való gondolkodás (Tringer, 2001), amely során a sportolók gyakran “mindent vagy semmit” alapon vélekednek önmagukról, viselkedésükről. Az adott kognitív torzítás hatása három területen is megmutatkozott: az étkezés gyakorlatában, a testképre vonatkozóan és az edzéssel kapcsolatban. Az étkezés területén mindez a diétázás gyakorlatában és egyes ételekre vonatkozó tiltásban volt tetten érhető. A diétára vonatkozó szélsőségeség nagyrészt az ételek mennyiségére vonatkozott – több versenyző számolt be arról, hogy a fogyás érdekében, a tényleges energiaigényét figyelmen kívül hagyva, semmit, vagy csak minimális mennyiségű ételt vett magához.

Sportoló 5: „...nem is ettem szerintem egy-két napig. Őt szem paradicsomot reggelire, akkor még öt szemet ebédre, répát vacsorára, nagyjából szinte semmit.”

A testképre vonatkozóan a *dichotóm gondolkodás* a sportolók testükre vonatkozó jelzőiben is tetten érhető volt. A vizsgálat résztvevői a szépséget gyakran a vékonysággal azonosították, illetve, ha elégedetlenek voltak a testképükkel, akkor gyakran jellemezték magukat olyan szélsőséges jelzőkkel, mint “kövér”, “dagadt” és amelyek nem reflektáltak a valós testképükre. Nem mutatkozott átmenet a jelzők két végpontja között.

Sportoló 2: „Ha úgy van, meg szoktam állapítani, hogy most kövér vagyok.”

Több sportoló számolt be arról, hogy nemcsak a mérlegelés, hanem a tükörrel teli terem is növelte a frusztrációjukat. Úgy érezték, a tükör állandóan szembesítette őket azzal a testképpel, amellyel nem voltak elégedettek. A sportolók szerint a szembesülésből eredő negatív hangulat az edzésmunkájuk minőségére is negatív hatással volt.

Sportoló 8: „[a terem] végig van rakva tükörrel, minden nap látod magad. Tudjuk melyik tükör vékonyít és vastagít. Nem feltűnően, de látszik egy pici változás az egyik oldalhoz képest. Ez szokta befolyásolni, hogy milyennek látom magam egy mozdulat közben.”

A *kognitív torzítások* második alkódja az *Érzelmi érvelés* jelensége, amikor az egyén az érzéseire alapozva hoz döntéseket vagy ítélt meg valamit, figyelmen kívül hagyva a tényeket (Tringer, 2001). Ez a fajta gondolkodásmód a leggyakrabban az eredményesség és testkép összefüggése kapcsán jelent meg – egy jobban sikerült versenyhez pozitív, míg egy rosszul sikerült versenyhez negatív testkép asszociálódott.

Sportoló 6: „De inkább szerintem csak utólag kötöm össze, hogy ott volt a legjobb eredményünk, és ott akkor jól éreztem magam, aztán összekötöm azzal.”

Sportoló 5: „...amit látok, az meg igazából annak függvényében változik, hogy éppen mit tettem, hogy milyen hangulatom van.”

A *kognitív torzítások* harmadik alkódja a *Katasztrofizálás*, amely során a személy túlzottan negatívan él meg egy adott helyzetet, azt a valóságtól eltérően, rosszabbnak érzékeli (Tringer, 2001). A szélsőséges hozzáállás az ételek egy meghatározott csoportját érintették (például: szénhidrátok), amelynek elfogyasztása után a versenyzők negatívabb testképről számoltak be. Sportoló 5: „... reggelire nutellás palacsintát ettem, akkor utána benézek a tükörbe, akkor

azt fogom mondani, hogy „Óh, igen, látszik, hogy nutellás palacsintát ettem!”.

A *kognitív torzítások* negyedik alkódja az Utólagos torzítások voltak, amikor a sportolók utólag magyarázták meg egy adott viselkedésüket és racionalizálták azt. A sportolók a felkészülés során végzett egyébként szélsőséges diétájukat, amelynek a fő célja a kívánt vékony testalkat elérése volt, utólag olyan érvekkel magyarázták, mint például sérülésveszély elkerülése vagy például egy egészséges életmód kialakítása.

Sportoló 5: „Azt szerették volna koordinálni serdülőkorban, hogy a hormonális változások következtében ne legyen ez a súlyingadozás, ami egyrészt sérülésveszélyes is, másrészt pedig a versenyzésben sem túl előnyös és nem túl esztétikus.”

Sportoló 2: „Léböjtkúra. Egyébként jó tapasztalatom volt vele, jobban éreztem magam utána... meg azt olvastam, hogy méregtelenítő hatása is van.”

A *kognitív torzítások* ötödik alkódja a Status quo hatás, amely a nehéz döntések elkerülésére irányul, ezáltal előnyben részesíti az aktuális állapot fenntartását, még akkor is, ha a személy érzi, hogy ez káros számára (Kahneman, 2013). Ez a *kognitív torzítás* a sportolók elbeszélésében leginkább a szakmai segítségkérés hiányában vagy elutasításában jelent meg. A válogatott versenysportolók ritkán, vagy egyáltalán nem vették igénybe a dietetikusok segítségét, amelyek hátterében az állt, hogy nem bíztak a dietetikus által felírt étrendben és annak eredményességében.

Sportoló 4: „Jártam dietetikushoz, írtak nekem étrendeket, de mindig olyan étrendeket írtak össze, nyilván jó összetevőkből, ..., csak olyan mennyiségeket, amit én nem tudtam bevinni.”

A *kognitív torzítások* hatodik alkódja a Dinamikus inkonzisztencia akkor áll fenn, amikor az egyén előnyben részesíti a gyorsabban bekövetkező eredményeket azokkal szemben, melyek időigényesebbek (Kahneman, 2013). A Dinamikus inkonzisztencia a diétázás kapcsán volt felfedezhető a leggyakrabban, amikor a sportolók a gyorsabb és drasztikusabb megoldásokat választották, a lassabb és egészségesebb technikák helyett.

Sportoló 5: „Na jó, mostantól akkor szeretnék fogyni, és akkor ott a versenyen kint már megmakacsoltam magam, hogy nem eszem, és nem is ettem.”

A *kognitív torzítások* hetedik alkódja a Struccpolitika, amely során az egyén arra törekszik, hogy a számára negatív információkat

figyelmen kívül hagyja és kerüli az azokkal való szembesítést is (Kahneman, 2013). A sportolók úgy próbálták diétájukat eredményessé tenni, hogy az éhségükről és az edzéshez szükséges energiaigényükről igyekeztek nem tudomást venni.

Sportoló 5: „Azzal próbáltam magam mindig mentálisan is becsapni, hogy nem, nem vagyok éhes, nem kell enni, hogy így kell átfordítani a gondolataimat.”

Megbeszélés és következtetések

A vizsgálatunk célja volt feltárni, hogy a sportolók miként észlelik a testképükre és a testsúlyukra vonatkozó visszajelzéseket, illetve milyen módon hatnak a versenyzők gondolkodására és viselkedésére a testképre vonatkozó társadalmi és sportági elvárások. Kutatásunk során nyolc, esztétikai sportág válogatott felnőtt sportolójával készítettünk interjút, amelyet elméletvezérelt tematikus analízissel értékeltünk. Petrie és Greenleaf (2012) modellje adta az elemzés bázisát, amely szerint az általános szociális és sportkörnyezeti nyomások hatással lehetnek a testtel való elégedettségre – minél nagyobb nyomás alatt áll a sportoló, annál nagyobb eséllyel lesz elégedetlen a megjelenésével.

Az interjúk elemzése alapján két fő csoportot azonosítottunk: a Machiavellista hozzáállást és a *Kognitív torzításokat*. A machiavellista, a „cél szentesíti az eszközt” jellegű attitűd nem áll távol a versenysport világtól, összefüggésbe hozható mind az eredménycentrikus légkörrel (Dumitrascu, 2020), mind a negatív edző-sportoló kapcsolattal (Fejes és Kovács, 2022). Az edzői machiavellizmus vizsgálatunkban a testsúlycsökkentésre vonatkozó technikákban volt tetten érhető, hogy – a sportolók visszajelzése szerint a kívánt testalkat elérése érdekében – az edzők szélsőséges módszereket is alkalmaztak, amelyeket a sportolók sokszor célravezetőnek észleltek. Fontos megjegyezni továbbá, hogy a legtöbb ilyen említett stratégia, technika nem felel meg az egészséges fogyás kritériumainak, károsak a sportolók egészségére nézve, és megelőzi a professzionális segítségnyújtás (például: dietetikus, sportorvos, pszichológus) használatát.

Fontos megemlíteni, hogy az étkezés és a testkép témaköre nemcsak a sportolók, hanem az edzők számára is komoly stresszorként léphet fel (Kovács és mtsai, 2022), ezért a jövőben fontos, hogy az ő szempontjukból is megvizsgál-

juk az adott jelenséget. Az észlelt edzői viselkedés eltérhet a tényleges edzői gyakorlattól, ettől függetlenül a sportoló szubjektív realitása meghatározó a mentális egészsége, a teljesítménye és a sportágával való elköteleződése szempontjából.

Vizsgálatunk során a sportolók kognitív torzításainak eltérő típusait nehezen lehetett szétválasztani egymástól. A Dinamikus Inkonzisztencia és Status quo hatás egyaránt a döntések nehéz meghozására, vagy annak hanyagolására irányul. A Dichotóm gondolkodás, az Érzelmi érvelés, a Struccpolitika, az Utólagos torzítás és a Katasztrofizálás mögött is tetten érhető a hibák elutasítása, az eredményorientáltság, amely gondolkodásminták kapcsolatba hozhatók a perfekcionizmussal és zavaros étkezéssel, evészavarokkal (Petrie és mtsai, 2014; Arcelus és mtsai, 2014). A perfekcionizmus egy olyan összetett személyiségjegynek tekinthető, amelyre a tökéletességre való törekvés, a rendkívül magas teljesítménykövetelmények és a túlzott önkritika jellemző, és amely kapcsolatba hozható az önbizalomhiánnyal, a magas állapotszorongással, a kiégéssel, továbbá a negatív testképpel és az evészavarokkal is (Hill és mtsai, 2018; Forsberg és Lock, 2006). Vizsgálatunk arra is következtetni enged, hogy a maladaptív perfekcionizmussal jellemezhető sportolók nagyobb veszélynek vannak kitéve a testképükkel kapcsolatban, különösen esztétikai sportágak esetében.

A sportág elvárásai közé tartozik a vékony testalkat, amelyet a sportolók gyakran az eredményességgel is összefüggésbe hoztak (Logue és mtsai, 2020). A magas edzésszám és a diéta együttes jelenléte magával hozhatja a relatív energiahányos állapotot: RED-S (Mountjoy és mtsai, 2018). A hosszú ideig fennálló deficit kalóriabevitel olyan negatív következményekkel járhat, mint csökkenő izomerő és koncentráció, ingerlékenység vagy akár romló teljesítmény (Mountjoy és mtsai, 2018). Eredményeink felhívják a figyelmet arra, hogy a testkép és az étkezési rutinok negatív változásai, amelyek a sportoló verbalításában és hozzáállásában is tetten érhetők, szoros összefüggésben állnak a sportági követelményekkel és a teljesítmény elvárásokkal.

A machiavellista gondolkodás és a kognitív torzítások együttesen hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a sportolók olyan döntéseket hozzanak, melyekben nem kap kellő figyelmet az egészségük. Kiemelten fontos, hogy a sportolók és az edzők számára is tudatossá váljon, miként válik egy testsúlykontrollra irányuló gyakorlat (pél-

dául: mérlegelés, diéta) károssá, és miként érhető tetten a testkép negatív változása. Vizsgálatunk felhívja a figyelmet arra, hogy kiemelten fontos a szakmai segítségkérés ilyen helyzetekben, megelőzve az esetleges étkezési zavarok kialakulását.

Az interjúk a sportolók tapasztalataira reflektálnak, a machiavellista hozzáállás az edzők észlelt viselkedését írja le. A kutatás nem tér ki az edzői oldal megélt tapasztalataira, mindez egy következő kutatási lépés része lesz. További vizsgálat részét képezi a perfekcionizmus és kognitív torzítások közötti dinamika feltárása is. Az eredményeink rávilágítanak arra, hogy a sportolók a környezetük és a társadalom által támasztott elvárásokat magukévá teszik és mindez hatással van a gondolkodásukra és közvetve a viselkedésükre is. A vizsgálat figyelemztetésként szolgálhat mind a sportolók, mind a sportszakemberek számára.

Felhasznált irodalom

- Anderson, C.M., Petrie, T.A., Neumann, C.S. (2011): Psychosocial correlates of bulimic symptoms among NCAA division-I female collegiate gymnasts and swimmers/divers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **33**: 4. 483-505.
- Arcelus, J., Witcomb, G., Mitchell, A. (2014): Prevalence of eating disorders amongst dancers: A systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, **22**: 2. 92-101.
- Bereczkei, T., Birkas, B., Kerekes, Zs. (2010): The presence of others, prosocial traits, Machiavellism. A personality X situation approach. *Social Psychology*, **41**: 4. 238-245.
- Bonci, C.M., Bonci, L.J., Granger, L.R., Johnson, C.L., Malina R.M., Milne, L.W., Ryan, R.R., Vanderbunt, E.M. (2008): National athletic trainers' association position statement: preventing, detecting, and managing disordered eating in athletes. *Journal of Athletic Training*, **43**: 1. 80-108.
- Braun, V., Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, **3**: 2. 77-101.
- Chatterton, J.M., Petrie, T.A., Schuler, K.L., Ruggero, C. (2017): Bulimic symptomatology among male collegiate athletes: A test of an etiological model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **39**: 5. 313-326.
- Dakanalis, A., Clerici, M., Bartoli, F., Caslini, M., Crocamo, C., Riva, G., Carrà, G. (2017): Risk

- and maintenance factors for young women's DSM-5 eating disorders. *Archives of Women's Mental Health*, **20**: 6. 721-731.
- Dumitrascu, E.B. (2020): The role of Dark Triad of personality in the relationship between attachment type and leadership style. *Studia Doctoralia*, **11**: 1. 47-64.
- Fejes N., Kovács K. (2022): Sötét Hármás az edzők körében: Magyar edzők vezetésének, kommunikációjának és személyiségének feltérképezése. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **95**: 9-16.
- Flatt, R.E., Thornton, L.M., Fitzsimmons-Craft, E.E., Balantekin, K.N., Smolar, L., Mysko, C., Wilfley, D.E., Taylor, C.B., DeFreese, J.D., Bardone-Cone, A.M., Bulik, C.M. (2021): Comparing eating disorder characteristics and treatment in self-identified competitive athletes and non-athletes from the National Eating Disorders Association online screening tool. *The International Journal of Eating Disorders*, **54**: 3. 365-375.
- Forsberg, S., Lock, J. (2006): The relationship between perfectionism, eating disorders and athletes. *Minerva Pediatrics*, **58**: 6. 525-536.
- Francisco, R., Narciso, I., Alarcao, M. (2013): Parental influences on elite aesthetic athletes' body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Child and Family Studies*, **22**: 8. 1082-1091.
- Hausenblas, H.A., Carron, A.V. (1999): Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **21**: 3. 230-258.
- Hill, Andrew, P., Mallinson-Howard., Sarah, H., Jowett, Gareth, E. (2018): Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review, *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, **7**: 3. 235-270.
- Kahneman D. (2013): *Gyors és lassú gondolkodás*, HVG Kiadó, Budapest.
- Kosteli, M.C., Van, Raalte, J.L., Brewer, B.W., Cornelius, A.E. (2014): Relationship between sport type and body image of female athletes. *Trends in Sport Sciences*, **21**: 2. 65-72.
- Kovács, K., Kéring, J., Rácz, J., Gyömbér, N., Németh, K. (2022): In the pitfall of expectations: An exploratory analysis of stressors in elite rhythmic gymnastics. *Frontiers in Psychology*, **13**. 955232.
- Krentz, E.M., Warschburger, P. (2013): A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, **23**: 3. 303-310.
- Logue, D.M., Madigan, S.M., Melin, A., Delahunt, E., Heinen, M., Donnell, S.J.M., Corish, C.A. (2020): Low energy availability in athletes 2020: An updated narrative review of prevalence, risk, within-day energy balance, knowledge, and impact on sports performance. *Nutrients*, **12**: 3. 835.
- Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A.K., Sundgot-Borgen, J. (2010): Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls. *British Journal of Sports Medicine*, **44**: 1. 70-76.
- Moradi, B. (2010): Addressing gender and cultural diversity in body image: Objectification theory as a framework for integrating theories and grounding research. *Sex Roles: A Journal of Research*, **63**: 1-2. 138-148.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Budgett, R. (2018): International Olympic Committee (IOC) consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, **28**: 4. 316-331.
- Perczel-Forintos D., Mórotz K. (2010): *Kognitív viselkedésterápia*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Petrie, T.A., Greenleaf, C. (2012): Eating disorders in sport. In: Murphy, S.M. (Ed.): *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. Oxford University Press, Oxford, 635-659.
- Petrie, T., Galli, N., Greenleaf, C., Reel, J., Carter, J. (2014): Psychosocial correlates of bulimic symptomatology among male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, **15**: 6. 680-687.
- Resch M. (1997): A női atlétatriász: evészavarok, amenorrhoea, osteoporosis. *Orvosi Hetilap*, **148**: 40. 1393-1397.
- Smolak, L., Murnen, S.K., Ruble, A.E. (2000): Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, **27**: 4. 371-380.
- Stice, E., Gau, J.M., Rohde, P., Shaw, H. (2017): Risk factors that predict future onset of sun-death DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, **126**: 1. 38-51.

- Szokolszky Á. (2004): *Kutatómunka a pszichológiában. Metodológia, módszerek, gyakorlat.* Osiris Kiadó, Budapest.
- Thompson, R., Sherman, R.T. (2010): *Eating disorders in sport.* New York, NY: Routledge.
- Torstveit, M.K., Sundgot-Borgen, J. (2005): The female athlete triad: are elite athletes at increased risk? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **37**: 2. 184-193.
- Tringer L. (2001): *A pszichiátria tankönyve.* Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Voelker, D.K., Petrie, T.A., Reel, J.J., Gould, D. (2018): Frequency and psychosocial correlates of eating disorder symptomatology in male figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, **30**: 1. 119-126.

A Magyar Sporttudományi Szemle új közlési feltételei

(A részletesebb változat megtalálható az www.mstt.hu honlapon)

Általános feltételek

A Magyar Sporttudományi Szemle évente 4-6 alkalommal jelenik meg, és önálló vizsgálaton alapuló, máshol még nem közölt sporttudományi tárgyú cikkeket jelentet magyar és angol nyelven (angol cikk esetén – a nyelvhelyesség érdekében – a nyelvi lektor szolgáltatás ellenértékének 50%-át számla ellenében a szerző/szerzőknek kell vállalnia). Az adatgyűjtésnek, a feldolgozásnak és a közlésnek meg kell felelnie az etikai és a tudományos kritériumoknak.

Az anonim kéziratokat az adott szakterület két elismert képviselője, egymástól függetlenül lektorálja. A közlésről, vagy az átdolgozás szükségességéről a lektori vélemények alapján a Szerkesztő Bizottság dönt. A közlésre nem kerülő kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem őrzi meg! A kéziratok terjedelme szóközökkel együtt *maximum 30 000* – azaz harmincezer – karakter lehet, amely magában foglalja a címet, a szerzőket és az intézményeket, a szövegtörzset, az illusztrációkat és a felhasznált irodalmat is. Egy példányban, szimpla sortávolsággal, behúzás nélkül, sorkizártan, 12-es betűnagysággal (Times New Roman CE) gépelve kérjük elkészíteni és elektronikus formában (e-mail) a benidinora@hotmail.com e-mail címre elküldeni. A dokumentumokat „stílus” alkalmazása nélkül Word formátumban (név.doc) kérjük megküldeni. A cikk címe legyen rövid, célratoró és maximum 100 karakter/10 szó lehet. A szerzők száma maximum 7 fő lehet, maximum 7 intézménnyel együtt!

A kézirat szerkezete

A szerző(k) neve („dr.” és egyéb titulus nélkül, kis betűkkel), a szerző(k) munkahelye (nem rövidítve, kis betűkkel), a szerző e-mail címe, a dolgozat címe magyar és angol nyelven, a szerkesztőséggel kapcsolatot tartó szerző neve és levelezési címe.

Ezt követi a maximum 20 soros összefoglaló mindkét nyelven. A tagolatlan összefoglalók röviden tartalmazzák a célkitűzést, a vizsgált személyeket, a módszereket, az eredményeket és a következtetéseket és maximálisan 5 (magyar és angol) kulcsszóval záruljanak.

A cikkek tagolása

Bevezetés, Anyag és módszerek, Eredmények, Megbeszélés és következtetések (amennyiben indokolt, köszönetnyilvánítás az anyag végére).

A szövegtörzsben vastagon szedett, dőlt betűs, aláhúzott kiemelés csak indokolt esetben alkalmazható. A fejezetcímeket félkövér betűstílussal (Times New Roman CE), középre rendezve kérjük felüntetni.

... a folytatás a www.mstt.hu honlapon olvasható