

## **Az ortorexia kockázatai és életmódra gyakorolt hatásai táncművészek körében**

Kedves Kitöltő!

Szöllősi Bianka vagyok, a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Sport- és rekreációs szervező, egészségfejlesztő szakos hallgatója.

Az alábbi kérdőív kitöltésével a szakdolgozatom sikerességéhez nagymértékben hozzájárulsz. Kérek abban az esetben töltsd ki, ha jelenleg táncművészeti képzésben részesülsz, vagy ilyen végzettséggel a szakmában dolgozol.

A kitöltés teljesen anonim és önkéntes valamint körülbelül 10-15 percet vesz igénybe. Az összegyűjtött adatokat csak és kizárólag a kutatómunkámhoz használom fel.

Bármilyen kérdés esetén, fordulj hozzám bizalommal: [szollosibianka1003@gmail.com](mailto:szollosibianka1003@gmail.com)

Segítségedet előre köszönöm!

### I. Demográfiai kérdések

Nem: (feleletválasztós)

- Férfi
- Nő

Életkor: (Rövid válasz)

Lakóhely: (feleletválasztós)

- Falu
- Város
- Megyeszékhely
- Főváros

Legmagasabb iskolai végzettség: (feleletválasztós)

- Szakközépiskola/Szakgimnázium
- Gimnázium
- Egyetem
- Egyéb

Családi állapot: (feleletválasztós)

- Egyedülálló
- Párkapcsolat
- Házasság
- Egyéb

Anyagi állapot: Kérlek jelöld be azt a választ, amely szerinted legjobban jellemzi az anyagi helyzetedet.  
(feleletválasztós)

- A keresetem nem fedezi a havi kiadásaimat
- Úgy érzem, szűkölködöm
- Mindent meg tudok venni, amire szükségem van, de nem költekezem túl magam.
- Jól élek, mindent megveszek magamnak amit szeretnék.
- Kifejezetten jól élek, a havi kiadások mellett félre is tudok tenni

## II. Antropometriai adatok

Hány centiméter a magasságod? (rövid szöveges válasz)

Hány kilogramm a testsúlyod? (rövid szöveges válasz)

## III. Életmód és szokások

Milyen platform(ok)on vagy regisztrált tag? (Több válasz megadása is lehetséges) (jelölőnégyzetek)

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Snapchat
- Twitter
- Egyéb

Milyen platform(ok)nak vagy napi szintű felhasználója? (Több válasz megadása is lehetséges)  
(jelölőnégyzetek)

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Snapchat
- Twitter
- Egyéb

Napi átlag hány órát használod ez(eke)t a felület(ek)et? (feleletválasztós)

- Nem használom naponta
- Napi 1 óránál kevesebbet
- Napi 1-2 órát
- Napi 3-5 órát
- Többet, mint napi 5 óra

Mennyire jellemzőek Rád az állítások? (feleletválasztós rács)

	Egyáltalán nem jellemző	Inkább nem jellemző	Valamelyest jellemző	Inkább jellemző	Nagyon jellemző
Odafigyelek, hogy mennyi időt töltök a közösségi felületeken.					
Tudatosan megpróbálom csökkenteni az közösségi felületeken töltött időmet.					
Aktív tagja vagyok a közösségi platformoknak					
Inkább csak megfigyelőként veszek részt az oldalakon					

Milyen sűrűn osztasz meg napi történetet közösségi oldaladon? (feleletválasztós)

- Egy képet sem osztottam meg eddig történetben
- Nagyjából 6 havonta
- Havonta 1-4 alkalommal
- Heti 1-3 alkalommal
- Minden nap
- Naponta többször

Milyen sűrűn posztolsz bejegyzéseket közösségi oldalra? (feleletválasztós)

- Egy képet sem posztoltam eddig
- Nagyjából 6 havonta
- Havonta 1-4 alkalommal
- Heti 1-3 alkalommal
- Minden nap
- Naponta többször

Követsz valamilyen speciális diétát? (feleletválasztós)

- Igen, orvos által előírt étrendet
- Igen, de nem orvosi előírásra
- Nem, nem követek semmilyen étrendet, amely eltér a vegyes táplálkozástól.

Amennyiben igen, milyen jellegű ez a diéta? (Több válasz megadása is lehetséges) (jelölőnégyzetek)

- Laktózmentes
- Cukormentes
- Gluténmentes
- Vegetáriánus
- Vegán
- Paleo
- Ketogén
- Egyéb

Próbáltál már meggyőzni körülötted élőket, hogy az általad helyesnek ítélt étrendet kövessék?  
(feleletválasztós)

- Igen
- Nem

Volt-e valaha táplálkozási zavarod?

- Igen, volt
- Igen, jelenleg is van
- Nem volt

Melyik ez a táplálkozási zavar? (Kérlek abban az esetben válaszolj, ha a fenti kérdésre "igen"-nel feleltél.) (rövid válasz)

Kezelnek /kezelték ezzel a táplálkozási zavarral? (Kérlek abban az esetben válaszolj, amennyiben van/volt diagnosztizált táplálkozási zavarod.) (feleletválasztós)

- Igen
- Nem

A közösségioldalak bármelyikén tagja vagy étkezéssel / étkezési szokással kapcsolatos csoport(ok)nak?  
(feleletválasztós)

- Igen
- Nem

Mi volt az indíttatásod, hogy regisztrálj a csoport(ok)ba? (Kérlek abban az esetben válaszolj, ha a fenti kérdésre "igen"-nel feleltél.) (bekezdés)

IV. ORTO-15

Kérlek válaszolj a következő kérdésekre aszerint, hogy mennyire jellemzőek Rád! Nincsenek jó vagy rossz válaszok, ezért kérlek mindenre őszintén válaszolj!

	Mindig	Gyakran	Ritkán	Soha
Ha eszel, figyelsz az étel kalóriatartalmára?				
Ha bemész egy élelmiszerboltba, zavartnak érzed magad?				
Az utóbbi három hónap hónapban az étel gondolata aggasztott Téged?				
Ételválasztásodnak feltételévé vált-e az egészségi állapotod miatti aggódás?				
Az étel íze fontosabb, mint a minősége, amikor az ételt értékeled?				
Hajlandó vagy több pénzt költeni egészségesebb ételekre?				
A ételekről szóló gondolatok naponta több, mint három órán át aggasztanak?				
Megengeded magadnak az étkezési szabályok áthágását?				
Gondolod, hogy a hangulatod befolyásolja az étkezésed?				
Gondolod, hogy az a meggyőződés, hogy csak egészséges ételt egyél, növeli az önbecsülést?				
Gondolod, hogy az egészséges étel evése megváltoztatja az élet stílusodat (az otthon kívül evés gyakorisága, barátok...)?				
Gondolod, hogy az egészséges ételek fogyasztása javíthatja a megjelenésed?				
Bűnösnek érzed magad, ha kihágást követsz el?				
Gondolod, hogy a piacon vannak egészségtelen ételek is?				
Általában egyedül vagy mikor eszel?				