

Tartalom

| | |
|--|-----------|
| Bevezető | 6 |
| I. Fejezet | 8 |
| 1. Elméleti rész | 8 |
| 1.1 Az érzelmek és érzelmi intelligencia kérdése | 8 |
| 1.1.1 Az érzelmi intelligencia elméletei és összetevői | 9 |
| 1.1.1.1 Képesség elméletek | 10 |
| 1.1.1.2 Az érzelmi intelligencia összetett elméletei | 10 |
| 1.1.1.3 Az érzelmi intelligencia vonás elméletei | 11 |
| 1.2 Az egészség és az érzelmek kapcsolata | 13 |
| 1.2.1 A pszichoszociális tényezők és az egészség, gyógyulás összefüggése | 14 |
| 1.2.2 Az érzelmek testi meghatározói és a pszichoszomatika | 16 |
| 1.2.3 Egészségkárosító vagy elősegítő érzelmek és attitűdök | 18 |
| 1.3 A táplálkozás és stressz közötti kapcsolat | 20 |
| 1.3.1 Táplálkozási zavarok | 22 |
| 1.3.1.1 Genetikai és biológiai tényezők | 23 |
| 1.3.1.2 Kognitív-viselkedési tényezők | 24 |
| 1.3.1.3 A táplálkozási zavarok szociokulturális tényezői | 26 |
| 1.3.2 A táplálkozás befolyása az egészségre és mentális folyamatokra, érzelmekre | 28 |
| 1.4 A mentális jóllét és elégedettség kérdése | 30 |
| 1.4.1 Pszichológiai és szociális jóllét kapcsolata az érzelmekkel | 30 |
| 1.4.2 Az étellel való általános elégedettség és érzelmek | 32 |
| 1.4.3 Az énkép, testkép és az elégedettség és érzelmek összefüggése | 34 |
| 1.5 Összesítő táblázat a témákkal kapcsolatos kutatásokról | 36 |
| II. Fejezet | 41 |
| 2. Kutatási Rész | 41 |
| 2.1 Első Kutatás | 41 |
| 2.1.1 A kutatás céljai | 41 |
| 2.1.2 Hipotézisek | 41 |
| 2.1.3 Módszer és eljárás | 42 |
| 2.1.3.1 Résztvevők | 42 |
| 2.1.3.2 Eszközök | 45 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 2.1.3.2.1 | Schutte-féle Önbeszámoló Kérdőív (SSRI) | 45 |
| 2.1.3.2.2 | Bradburn Pszichológiai Jóllét Skála (Affective Balance Scale) | 46 |
| 2.1.3.2.3 | Élettel való Elégedettség Skála (SWLS) | 48 |
| 2.1.3.2.4 | Test- és Testfunkcióbecsülési Skála (The Body Esteem Scale) | 48 |
| 2.1.3.3 | Kutatási design | 49 |
| 2.1.3.4 | Eljárás | 50 |
| 2.1.4 | Az eredmények bemutatása és értelmezése | 51 |
| 2.1.5. | Következtetések | |
| 2.2 | Második Kutatás | 66 |
| 2.2.1 | A kutatás céljai | 66 |
| 2.2.2 | Hipotézisek | 66 |
| 2.2.3 | Módszer és eljárás | 67 |
| 2.2.3.1 | Résztevők | 67 |
| 2.2.3.2 | Eszközök | 68 |
| 2.2.3.2.1 | Schutte-féle Önbeszámoló Kérdőív (SSRI) | 69 |
| 2.2.3.2.2 | Megküzdési MódoK Kérdőív (Ways of Coping Questionnaire – WCQ) | 70 |
| 2.2.3.2.3 | Evési Zavar Kérdőív (Eating Disorder Inventory – EDI) | 72 |
| 2.2.3.3 | Kutatási design | 73 |
| 2.2.3.4 | Eljárás | 74 |
| 2.2.4 | Az eredmények bemutatása és értelmezése | 75 |
| 2.2.5. | Következtetések | |
| 2.3 | Végső következtetések | 86 |
| 2.3.1 | A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei | 91 |
| | Irodalomjegyzék | 92 |
| | Mellékletek | 101 |