

# TÁPLÁLKOZÁSKONTROLL KÖZÉPISKOLÁSOK KÖRÉBEN

## Az étkezési magatartás társas összefüggéseinek nemek szerinti jellegzetességei

PIKÓ BETTINA<sup>1</sup> \* – KERESZTES NOÉMI<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Szegedi Tudományegyetem, ÁOK Pszichiátriai Klinika,  
Magatartástudományi Csoport, Szeged

<sup>2</sup> Semmelweis Egyetem, IV. sz. Doktori Iskola, Magatartástudományi Program, Budapest

(Beérkezett: 2007. augusztus 22.; elfogadva: 2008. március 29.)

Az egészségfejlesztésben és betegségmegelőzésben az egészségtudatos táplálkozás, a táplálkozáskontroll kérdése egyre nagyobb figyelmet kap. A fiatalok táplálkozási szokásai számos problémát vetnek fel világszerte, mivel a globalizációs hatások következtében a tendenciák egyre kedvezőtlenebbek, ráadásul serdülőkorban kedvezőtlen irányba változik az egészségmagatartás is. A kutatások más egészségmagatartásoktól (mint például dohányzás, alkoholfogyasztás) eltérően azonban azt találták, hogy a serdülők étkezési magatartására kevésbé hatnak a kortársak, a szülői hatás továbbra is erős marad. Jelen vizsgálatunkat 15–20 éves szegedi középiskolások körében végeztük. Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely kiterjedt a minta étkezési magatartásának és az azzal összefüggő társas hatásoknak a megismerésére. Adataink alapján arra következtethetünk, hogy a szülői hatása igen erős a serdülők étkezési magatartására, a barátok szerepe pedig inkább indirekt módon, főként a testképpel, testsúllyal összefüggő hatásokban nyilvánul meg. Míg a testképpel összefüggő változók a lányokra, a társas hatások inkább a fiúkra hatnak. A lányok több tekintetben is előnyben vannak: a táplálékok kiválasztásában, sőt elkészítésében önállóbbak a fiúknál, kevésbé vannak ráutalva a szülőkre, a családra. A családban előforduló túlsúly is inkább preventív módon egészségtudatosabb táplálkozásra ösztönzi a serdülő lányokat. A serdülők étkezési magatartásának megismerése elősegítheti az egészségtudatosabb döntéseket a táplálkozás terén is.

**Kulcsszavak:** étkezési magatartás, táplálkozáskontroll, társas hatások, testkép

---

\* Levelező szerző: Pikó Bettina, SZTE ÁOK Magatartástudományi Csoport, 6722 Szeged, Szentháromság u. 5. E-mail: piko@nepsy.szote.u-szeged.hu

Az egészségi állapotot befolyásoló magatartási tényezők között kiemelten fontos helyet foglal el az étkezéssel összefüggő magatartás, a táplálkozás-kontroll (Wardle és mtsai 1997). Az étkezési magatartás, a táplálkozás-kontroll egy átfogó életmód kereteibe illeszkedik (Neumark-Sztainer és mtsai 1997). Az életmódra való tudatos odafigyelést azonban a modernizációs-globalizációs hatások gyakran megnehezítik, s emiatt a táplálkozást is erőteljesen befolyásolja a fiatalok felgyorsult életritmusa, a média üzenetei, az éppen aktuális kulturális-társadalmi divathullámok (Fitzgibbon és Stolley 2006). Míg a serdülőkort megelőző gyermekkori szakaszban az egészségtudatosság igen erős (Pikó és Bak 2006), ez a serdülőkorban negatív irányba módosul. Ez megmutatkozik a dohányzás és alkohol-, majd pedig a drogfogyasztás elkezdésében, a fizikai aktivitás és a táplálkozás-kontroll csökkenésében. Serdülőkkel végzett interjúk alapján viszont a kutatók arra következtettek, hogy továbbra is megmarad az egészséges táplálkozásra törekvés igénye (McKinley és mtsai 2005). Sok, olykor ellentmondásos változás kereszttüzeiben formálódik a fiatalok egészségtudatossága, ami kihat a táplálkozással kapcsolatos vélekedéseikre és választásaikra is.

Az ún. egészségkockázatos táplálkozás (például túlzott kalóriabevitel, gyorsételek fogyasztása, rendszertelen étkezés vagy szükségtelen fogyókúra) a fiatalok körében manapság egyre gyakoribbá válik, ami közismerten komoly betegségkeltő hatásokat közvetít (Sugiyama és mtsai 2007). Éppen ezért került előtérbe az egészségfejlesztésben és betegségmegelőzésben az egészségtudatos táplálkozás, a táplálkozás-kontroll kérdése s annak összefüggésrendszere (Luszczynska és mtsai 2004). A fiatalok táplálkozási szokásai számos problémát vetnek fel világszerte, mivel a globalizációs hatások következtében a tendenciák egyre kedvezőtlenebbek. A problémakör komplexitását jelzi, hogy egyidejűleg van jelen a túlzott kalóriabevitel és az elhízás, valamint a túlzott fogyókúra, a minőségi éhezés és az evészavarok veszélye (Schneider 2000). Mindezek miatt fokozottan előtérbe került a fiatalok táplálkozási szokásait befolyásoló tényezők rendszerének vizsgálata.

Story és munkatársai (2002) az étkezési magatartást befolyásoló tényezőket négy nagy csoportba sorolták. Első helyen az intraperszonális, azaz egyéni jellemzők állnak, mint például az érzékenységek, az ételekről alkotott képzetek összessége vagy a különféle biológiai meghatározók. A szociális környezeti tényezők már interperszonális hatásokat foglalnak magukba, mint a család vagy a kortársak hatása. Fizikai környezeti hatások alatt a fizikai elhelyezkedést értik, mint például az iskola ételkínálata, vagy a gyorséttermek, bevásárlóközpontok, illetve ital- és ételautomaták elérhetősége. Végül a makrokörnyezeti hatások a társadalmi befolyásokat jelzik,

mint például a média (elsősorban a reklámtevékenységek) és a fogyasztói kultúra által közvetített viselkedési normák. Mivel jelen tanulmányunkban elsősorban a társas környezeti hatásokra koncentrálunk, a továbbiakban ezekre térünk ki részletesebben, annál is inkább, mert ezzel kapcsolatban számos kérdés még további kutatásra vár.

A szocializációs hatások között a család, valamint a kortársak hatása kiemelt fontosságú a serdülők körében. A serdülőkoraival összefüggésben abból a fejlődéstani alapgondolatból kell kiindulnunk, hogy a serdülők egészségmagatartását a gyermekkori családi befolyás után egyre inkább a kortársak hatása fogja megszabni, aminek következtében a dohányzás és egyéb szerfogyasztás éppen a középiskolás korosztályban jelentősen megnövekszik (Pikó 2005). Felmerül a kérdés, hogy vajon mindez mennyiben mutatkozik meg a serdülők étkezési magatartásával kapcsolatban.

A család hatása a családtagok étkezési szokásaira központi jelentőségű, hiszen a közös étkezés, mint életmódbeli tényező, mélyen gyökerező szokásrendszerként jelenik meg (Patrick és mtsai 2005). Míg azonban kisgyermekkorban az étel kiválasztása a szülők ízlésvilágához kötődik, a serdülők táplálkozásában egyre inkább szerepet kap autonóm döntésük. Ez megmutatkozik abban is, hogy a 12–14 éves korosztályhoz viszonyítva a középiskolások körében jelentősen megnő a családtól külön eltöltött étkezések száma. E folyamat kiváló jellemzője a közösen eltöltött vacsorák arányában bekövetkező csökkenő tendencia. Ebben a korosztályban ugyanis a serdülők mintegy harmada vacsorázik otthon, családi körben a hét minden napján (Gillman és mtsai 2000). Ebből könnyen arra következtethetnénk, hogy a család, a szülők befolyása a serdülők étkezési magatartására és táplálkozási szokásaira drasztikusan csökken. Ugyanakkor a kutatások azt erősítik meg, hogy ez a hatás továbbra is igen erős marad: az egészséges táplálkozás elősegítésében, illetve akár akadályoztatásában továbbra is a szülők hatását érzik a legerősebbnek a fiatalok (Neumark-Sztainer és mtsai 1999; Zabinski és mtsai 2006). Ami viszont igazán meglepő, hogy más egészségmagatartásoktól eltérően a serdülők étkezési magatartására kevésbé hatnak a kortársak. Feunekes és munkatársai (1998) a szülők és a kortársak befolyását összehasonlítva sokkal erőteljesebbnek találták a család szerepét, a kortársak helyett pedig – például közös étkezésnél – sokkal inkább az egyéni ízlésvilág, az autonóm döntések, az individuális különbségek mutatkoznak meg. Mintha a dohányzásnál vagy alkoholfogyasztásnál megmutatkozó kortársnyomás ebben az esetben nem érvényesülne. Az is lehet, hogy a család mint primer szocializációs terep alapvetően és hosszú távon meghatározza nemcsak ízlésvilágunkat, hanem étkezési magatartásunkat is (Cervellon és Dubé 2005). Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a kortársak hatása az étkezési magatartástól eltérően megmutatkozik a testkép

formálódásában és az evészavarok gyakoriságában (Hutchinson és Rapee 2007).

Serdülőkorban a testképpel, testsúllyal kapcsolatos vélekedések azért is kiemelten fontosak, mert a kortárskapcsolatok viszonyrendszerében, a kortársakkal kialakított tapasztalatokban is szerepet játszanak (Ferron 1997). Az étkezési magatartás a testképpel, a testsúly megítélésével is szorosan összefügg (Horacek és Betts 1998), és ez a kapcsolat a nemek szerint jelentősen eltér egymástól. A diétázás, fogyókúrázás például a lányok körében sokkal gyakoribb, ami összefügg a testképről alkotott hiedelemrendszerükkel. A lányok körében kívánatosnak tartott testkép kihat az ételeik kiválasztására, az étkezési magatartásuk számos aspektusára, aminek következtében a serdülő és fiatal lányok a táplálékok rangsorát, értékelését másként határozzák meg, mint a fiúk vagy a felnőttek (Oakes és Slotterback 2002). Egy tanulmány beszámol arról, hogy a krónikus fogyókúrázás (évente több mint 10 alkalommal) például sokkal gyakrabban érinti a serdülő lányokat (12%), mint a fiúkat (2%), de a túlevés is (a lányok 30, a fiúk 13%-a) (Neumark-Sztainer és mtsai 1998). A társas hatások nemcsak az étkezési magatartást, hanem a testkép formálódását is befolyásolják (Morrison és mtsai 2003). S míg az étkezési szokások alakulásában a család szerepe elsődleges, a testképről alkotott nézetek főként a kortársak hiedelemrendszeréhez kapcsolódnak, s ennek következtében főként a serdülő lányok körében nem ritka a barátok között végigvonuló diétahullám (Hutchinson és Rapee 2007; Stevenson és mtsai 2007).

Jelen kutatás célja, hogy középiskolások körében mérje fel az étkezési magatartásukat befolyásoló társas hatásokat. Célunk volt az is, hogy megvizsgáljuk, vannak-e nemek szerinti eltérések az étkezési magatartással összefüggő társas hatások rendszerében. Korábbi kutatások alapján feltételeztük, hogy a serdülő fiúkra és lányokra a különböző társas hatások másként hatnak.

## MINTA ÉS MÓDSZER

Vizsgálatunkat 2007 I. félévében végeztük szegedi középiskolások (15–20 évesek, 9–13. osztályosok) körében, egy gimnáziumi és szakközépiskolai osztályokat magában foglaló középiskola teljes körű felmérése keretében, 256 fő részvételével. A minta életkorának átlaga 16,8 év, szórása 1,3 év volt, a minta 36,1%-a volt lány.

Az adatgyűjtéshez önkitaltásos kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely kiterjedt a minta étkezési magatartásának és az azzal összefüggő társas hatásoknak a megismerésére.

Az étkezési magatartással kapcsolatban a táplálkozás egészséges meg-

ítéléséhez a következő kérdést tettük fel: „Milyennek látod magad? Egészségesen vagy inkább egészségtelenül táplálkozol?” A választ egy hétfokú skála adta, ahol az 1 = egészségtelenül táplálkozom, a 7 = egészségesen táplálkozom választ jelentett (Neumark-Sztainer és mtsai 2003).

Az étkezési magatartás társas hatásait tekintve vizsgáltuk a barátok és szülők táplálkozáskontrollját (Neumark-Sztainer és mtsai 2003), a szülőkkel eltöltött közös vacsora gyakoriságát (Fitzpatrick 1997). Emellett szintén társas hatásként bevontuk az ún. szociális összehasonlítás skálát (Gibbons és Buunk 1999).

A táplálkozáskontroll (saját, szülők és barátok) megismeréséhez a következő kérdéseket tettük fel: „Mennyire figyelsz oda, hogy egészséges ételeket fogyassz?” „Mennyire igazak a következő állítások: Sok barátom figyel arra, hogy egészségesen táplálkozzon?”, illetve „A szüleim figyelnek arra, hogy egészségesen táplálkozzanak”. A válaszkategóriák mindhárom esetben a következők voltak: egyáltalán nem (1), kicsit (2), eléggé (3) és nagyon (4).

A szociális összehasonlítás az Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) (Gibbons-Buunk 1999) magyar változatával történt (Pikó 2002). A rövidített skála hat elemből áll (például: „Gyakran összehasonlítom a teljesítményemet azzal, amit mások értek el az életben”). A skála összpontszáma 6-tól 30-ig terjedt, a válaszkategória öt szintből állt az egyetértés mértékétől függően. A skála megbízhatóságát jelző Cronbach alfa értéke 0,67 volt.

A testképpel kapcsolatos változók esetében mértük a testtömegindexet (BMI), valamint kérdéseket tettünk fel a fogyókúra gyakoriságára, illetve a barátok és szülők esetleges túlsúlyára vonatkozóan (Neumark-Sztainer és mtsai 2003). A következő kérdést tettük fel a serdülőknél: „Az elmúlt évben milyen gyakran fogyókúráztál?” A válaszkategóriák a következők lehettek: soha (1), ritkán (2), hébe-hóba (3), elég gyakran (4) és folyamatosan/mindig (5). Ezenkívül megkérdeztük azt is, hogy „Hány barátodat találsz túlsúlyosnak?” A következő válaszok álltak rendelkezésre: egyik sem (1), kevés (2), néhány (3), legtöbb (4), és majdnem mind (5). Végül megkérdeztük azt is, hogy „Hogyan jellemeznéd apukádat/anyukádat testsúlya alapján?” A válaszok a következők voltak: nagyon vékony (1), vékony (2), átlagos (3), túlsúlyos (4), nagyon túlsúlyos (5).

A statisztikai elemzésekhez SPSS for MS Windows Release 11.0 programot használtunk. A leíró statisztikákhoz  $\chi^2$ -próbát és t-tesztet, a többváltozós elemzésekhez pedig korreláció- és regresszióanalízist alkalmaztunk.

## EREDMÉNYEK

Az 1. táblázatban olvashatjuk az elemzésben szereplő változók leíró statisztikájának adatait. Arra a kérdésre, hogy a megkérdezett mennyire egészségesen táplálkozik, az 1-től 7-ig terjedő skálán mérve az átlagérték 4,3 pont lett. A serdülőknek mindössze 2,4%-a válaszolta azt, hogy nagyon odafigyel táplálkozására, döntő többségük (57,9%) kicsit figyel oda. Ezzel összehasonlítva a szülőkről úgy vélik, hogy jobban odafigyelnek a táplálkozásukra, míg a barátaikkal kapcsolatban úgy vélekednek, hogy túlnyomó részük egyáltalán nem vagy csak kicsit. A családdal közösen eltöltött vacsorák száma egy héten nem éri el a három alkalmat. Az adatok szerint a megkérdezettek 29%-ának egyik barátja sem túlsúlyos, többségüknek (52,4%) kevés barátjuk túlsúlyos, és 16,3%-uknak legalább néhány túlsúlyos barátja van. A serdülők szüleiket túlnyomórészt átlagos testsúlyúnak írták le (apa 65,1, anya 64,8%-ban), túlsúlyosnak ítélték meg az apák 22,9, az anyák 17,4%-át, a nagyon túlsúlyos kategória mindkét esetben 1,2%-ot tett ki. A serdülők mintegy 32,4%-a több-kevesebb gyakorisággal fogyókúrázott az elmúlt egyéves időtartam alatt, folyamatosan (mindig) 1,2%-uk.

1. táblázat. Az elemzésben szereplő változók leíró statisztikája (N = 256)

	%	Átlag (szórás)
<i>Szociodemográfiai adatok társas összehasonlítás skála</i>		
Életkor (év) (min.: 15, max.: 20)		16,8 (1,3)
Nem		
Fiú	63,9	
Lány	36,1	
Társas összehasonlítás skála		17,9 (4,3)
<i>Étkezéssel összefüggő magatartási változók</i>		
<i>Egészséges táplálkozás skála</i>		
<i>Étkezéskontroll</i>		
Egyáltalán nem	16,7	
Kicsit	57,9	
Eléggé	23,0	
Nagyon	2,4	
<i>Barátok étkezéskontrollja</i>		
Egyáltalán nem	45,6	
Kicsit	42,9	
Eléggé	9,9	
Nagyon	1,6	
<i>Szülők étkezéskontrollja</i>		
Egyáltalán nem	14,1	
Kicsit	40,7	
Eléggé	35,1	
Nagyon	10,1	
Közös vacsora a családdal (min. 0, max.: 7)		2,6 (2,4)

<i>Testképpel összefüggő változók</i>		
BMI		21,3 (3,3)
Túlsúlyos barátok száma		
Egyik sem	29,0	
Kevés	52,4	
Néhány	16,2	
Legtöbb	2,0	
Majdnem mind	0,4	
Apa jellemzése testsúlya alapján		
Nagyon vékony	1,2	
Vékony	9,6	
Átlagos	65,1	
Túlsúlyos	22,9	
Nagyon túlsúlyos	1,2	
Anya jellemzése testsúlya alapján		
Nagyon vékony	0,8	
Vékony	15,8	
Átlagos	64,8	
Túlsúlyos	17,4	
Nagyon túlsúlyos	1,2	
Fogyókúra gyakorisága		
Soha	67,9	
Ritkán	12,4	
Hébe-hóba	12,9	
Elég gyakran	5,6	
Mindig	1,2	

A 2. táblázatban az étkezési magatartás nemek szerinti összehasonlítása látható. Bár az étkezés egészséges voltának megítélésében nem volt különbség ( $p > 0,05$ ), a lányok úgy érzik, hogy jobban odafigyelnek étkezési szokásaikra. A lányok 5,6, a fiúk 0,6%-a válaszolta azt, hogy nagyon, a lányok 30,0, a fiúk 19,0%-a pedig eléggé odafigyel táplálkozására. A közösen eltöltött vacsora a fiúk körében valamivel gyakoribb. A testtömegindex (BMI) a fiúk körében mutatott nagyobb értékeket az átlag alapján. A fogyókúrázás előfordulásában igen erőteljes különbség figyelhető meg: a fiúk 80,5%-a soha nem diétázik, ez az arány a lányok körében majdnem feleannyi, 44,4%.

A 3. táblázat azokat a korrelációs együtthatókat mutatja be, amelyek az egészséges táplálkozás skála, valamint a diétázási gyakoriság pontértékeinek összefüggését jelzik a korrallal és a BMI-vel. A kor egyik esetben sem volt meghatározó. A negatív korrelációs együtthatók alapján a testtömegindex alacsonyabb értékeihez rendelődtek az egészséges táplálkozási skála magasabb pontértékei. Az összefüggés azonban a fiúk mintájában nem szignifikáns. A diétázás a testtömegindex növekedésével egyenes arányban

2. táblázat. Az étkezési magatartás nemek szerinti összehasonlítása

	Fiúk	Lányok	Szignifikancia
<i>Étkezéssel összefüggő magatartási változók</i>			
Egészséges táplálkozás skála*	4,3 (1,4)	4,2 (1,3)	p>0,05
Étkezéskontroll**			
Egyáltalán nem	19,6	11,1	
Kicsit	60,8	53,3	
Eléggé	19,0	30,0	
Nagyon	0,6	5,6	p<0,01
Közös vacsora a családdal (min.: 0, max.: 7)*	2,9 (2,4)	2,0 (2,4)	p<0,01
<i>Testképpel összefüggő változók</i>			
BMI*	21,7 (3,4)	20,7 (3,1)	p<0,05
Fogyókúra gyakorisága**			
Soha	80,5	44,4	
Ritkán	10,7	16,7	
Hébe-hóba	5,7	25,6	
Elég gyakran	2,5	11,1	
Mindig	0,6	2,2	p<0,01

\* Kétmintás t-próba; \*\*Chi-négyzet próba

3. táblázat. Az egészséges táplálkozási skála pontértékeinek összefüggése a korrall és a testtömegindex-szel (BMI): korrelációelemzés

Egészséges táplálkozás skála	Kor	BMI
Teljes minta	-0,02	-0,14*
Lányok	0,01	-0,20*
Fiúk	-0,06	-0,13
<i>Fogyókúra gyakorisága</i>		
Teljes minta	-0,01	0,32**
Lányok	-0,04	0,30**
Fiúk	0,01	0,50**

(\*p<0,05 \*\*p<0,001)

nő mindkét nem esetében. Az összefüggés a fiúk körében még erőteljesebb, ami azt jelzi, hogy a lányok kisebb testtömegindex esetén is hajlamosabbak diétázni, a fiúk viszont inkább csak nagyobb túlsúly esetén.

A 4–6. táblázatok a változók korrelációs mátrixát jelenítik meg a teljes mintában (4. táblázat), valamint külön a lányok (5. táblázat) és a fiúk (6. táblázat) csoportjában. Az egészséges táplálkozás skála mindkét nem esetében összefügg a táplálkozáskontrollal, viszont csak a fiúk esetében igazolható összefüggés a barátok és a szülők táplálkozáskontrolljával. Szintén a fiúk esetében fordul elő az a jelenség, hogy a diétázás negatívan korrelál ezzel



a skálával, a szociális összehasonlítással pedig pozitív a korreláció. A lányok esetében ezek az összefüggések nem fordulnak elő. Az étkezéskontroll mindkét nem esetében pozitívan korrelál a diétázás gyakoriságával (a lányoknál erősebb az összefüggés), azonban míg a fiúknál összefügg a barátok és a szülők étkezéskontrolljával, valamint a közös családi vacsorák gyakoriságával is, a lányok esetében kizárólag a barátok étkezéskontrolljával igazolható a kapcsolat. A közös vacsora szintén a fiúk mintájában mutat pozitív korrelációt az egészséges táplálkozás skálával, a lányok körében ez az összefüggés nem szignifikáns. Szintén jelentős nemek szerinti eltérés, hogy a szociális összehasonlítás a fiúk esetében erősen befolyásolja az étkezési magatartás változóit, a lányok körében ez a hatás jelentékte-

4. táblázat. A változók korrelációs mátrixa a teljes mintában (N = 256)

	Szociális összehasonlítás	Fogyókúra gyakorisága	Étkezéskontroll	Barátok étkezéskontrollja	Szülők étkezéskontrollja	Egészséges táplálkozás skála
Szociális összehasonlítás	-	-	-	-	-	-
Fogyókúra gyakorisága	0,01	-	-	-	-	-
Étkezéskontroll	0,05	0,30***	-	-	-	-
Barátok étkezéskontrollja	-0,02	0,15*	0,39***	-	-	-
Szülők étkezéskontrollja	0,18**	-0,08	0,27***	0,21***	-	-
Egészséges táplálkozás skála	0,15*	-0,11*	0,35***	0,16**	0,27***	-
Közös vacsora a családdal	-0,08	-0,13*	0,04	0,10	0,24***	0,15*

\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

5. táblázat. A változók korrelációs mátrixa a lányok mintájában

	Szociális összehasonlítás	Fogyókúra gyakorisága	Étkezéskontroll	Barátok étkezéskontrollja	Szülők étkezéskontrollja	Egészséges táplálkozás skála
Szociális összehasonlítás	-	-	-	-	-	-
Fogyókúra gyakorisága	0,23*	-	-	-	-	-
Étkezéskontroll	0,14	0,37***	-	-	-	-
Barátok étkezéskontrollja	-0,02	0,14	0,33***	-	-	-
Szülők étkezéskontrollja	0,10	0,14	0,16	0,10	-	-
Egészséges táplálkozás skála	0,11	0,08	0,47***	0,05	0,19	-
Közös vacsora a családdal	-0,17	-0,07	-0,07	0,09	0,21*	0,08

\*p<0,05 \*\*p<0,01 \*\*\*p<0,001

6. táblázat. A változók korrelációs mátrixa a fiúk mintájában

	Szociális összehasonlítás	Fogyókúra gyakorisága	Étkezés-kontroll	Barátok étkezés-kontrollja	Szülők étkezés-kontrollja	Egészséges táplálkozás skála
Szociális összehasonlítás	-	-	-	-	-	-
Fogyókúra gyakorisága	-0,16*	-	-	-	-	-
Étkezés-kontroll	0,04	0,15*	-	-	-	-
Barátok étkezés-kontrollja	0,19*	0,03	0,38***	-	-	-
Szülők étkezés-kontrollja	0,23**	-0,20**	0,37***	0,29**	-	-
Egészséges táplálkozás skála	0,21**	-0,25**	0,28***	0,23**	0,30**	-
Közös vacsora a családdal	-0,04	-0,08	0,16*	0,19*	0,27**	0,18*

\* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$

len, mindössze a fogyókúra gyakoriságával korrelál. Azonban a korreláció iránya is eltérő a két nem esetében: a fiúk csoportjában negatív, míg a lányok esetében pozitív.

Végül a 7. táblázat az egészséges táplálkozás skálát befolyásoló változók regresszióelemzésének eredményeit (azaz a  $\beta$  regressziós együtthatókat) tartalmazza a teljes mintában és nemek szerint. Az első modellben az étkezéssel összefüggő magatartási és társas változók, a második modellben az előzőek mellett a testképpel összefüggő változók hatásait elemeztük. A legerősebb összefüggést a teljes mintában és nemek szerint is az étkezés-kontroll jelenti, különösen a lányok esetében ( $\beta = 0,48$ ,  $p < 0,001$ ). A szülők étkezési kontrollja, csakúgy, mint a szociális összehasonlítás, kizárólag a fiúk csoportjában meghatározó, a lányok esetében nem. A barátok étkezés-kontrollja viszont egyik esetben sem szignifikáns. További jellegzetes nemi különbség, hogy a fogyókúra gyakorisága a teljes mintában és a fiúk esetében negatívan függ össze az egészséges táplálkozás skálával. A testképpel összefüggő változók viszont kizárólag a lányok esetében meghatározóak: a testtömegindex-szel (BMI) és a túlsúlyos barátok számával negatívan, az apa és anya túlsúlyosságával pozitívan függ össze az étkezés egészséges volta. A bevitt változók magyarázó ereje a lányok eredményeit tekintve bizonyult a legnagyobboknak (40%).

7. táblázat. Az egészséges táplálkozási skálát befolyásoló változók regresszióelemzése a teljes mintában és nemek szerint

	Teljes minta		Lányok		Fiúk	
	1. modell	2. modell	1. modell	2. modell	1. modell	2. modell
<i>Étkezéssel összefüggő magatartási változók</i>						
Közös vacsora a családdal	0,12*	0,09	0,14	0,12	0,11	0,08
Étkezéskontroll	0,29***	0,36***	0,48***	0,48***	0,18*	0,24**
Barátok étkezéskontrollja	0,01	-0,01	-0,15	-0,13	0,07	0,08
Szülők étkezéskontrollja	0,15*	0,13*	0,11	0,12	0,15*	0,10
<i>Társas hatás</i>						
Szociális összehasonlítás skála	0,11*	0,11*	0,01	0,05	0,16*	0,14*
<i>Testképpel összefüggő változók</i>						
Fogyókúra gyakorisága		-0,22***		-0,06		-0,27**
Túlsúlyos barátok száma		-0,06		-0,21*		0,02
Apa túlsúlyos		0,10		0,22*		0,06
Anya túlsúlyos		-0,01		0,25*		-0,08
BMI		-0,05		-0,25*		0,06
Konstans	1,650***	2,010*	2,139**	2,036	1,513*	1,786
R <sup>2</sup>	0,18***	0,24**	0,26***	0,40**	0,17***	0,24*

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001; egyoldalú próba

## MEGBESZÉLÉS

Vizsgálatunk célja az volt, hogy középiskolások körében felmérjük az étkezési magatartásukat befolyásoló társas hatásokat, valamint hogy megállapítsuk, vannak-e nemek szerinti eltérések az étkezési magatartással összefüggő társas hatások szerepében. Korábbi vizsgálatok alapján arra következtethettünk, hogy bár az egészségmagatartások a serdülőkorban jelentősen átalakulnak, elsősorban a kortárshatások miatt (Pikó 2005), ez a jelenség talán legkevésbé a táplálkozási magatartást érinti, ahol még mindig a család primer szocializációs hatása érvényesül (Cervellon és Dubé 2005; Feunekes és mtsai 1998; Neumark-Sztainer és mtsai 1999; Zabinski és mtsai 2006).

Saját kutatási eredményeink is a család, a szülők dominanciáját jelzik a táplálkozási magatartás befolyásolásában. Ki kell azonban emelni, hogy a

többször változó modellekben a szülők étkezéskontrollja csupán a teljes mintában és a fiúk elemzésében maradt szignifikáns változó. S bár a többször változó elemzésben a barátok táplálkozáskontrollja egyáltalán nem játszik szerepet, a kétirányú kapcsolatok elemzésénél a fiúk adatai némileg tovább módosítják a képet. A társas háló szerepét a fiúk táplálkozási magatartásában tovább erősíti a táplálkozáskontroll, illetve az egészséges táplálkozás skála pozitív korrelációja a közös vacsorák gyakoriságával, valamint a szociális összehasonlítás változójával. E nemek szerinti eltérést, azaz a társas hatások és készségek kitüntetett szerepét a serdülő fiúk egészségmagatartásában (dohányzásában és alkoholfogyasztásában) korábbi tanulmányok is jelezték (Pikó 2006; Skultéti és Pikó 2006a; Skultéti és Pikó 2006b). A lányok társas kapcsolatai gyakran sokrétűbbek, kiterjedtebbek, azonban egészségmagatartásukban sokkal fontosabbak az autonóm döntések, és kevésbé a társas hatások. Másfelől nézve ez azt is jelentheti, hogy a lányok társas kapcsolatai más funkciót töltenek be, amelyekben a magatartási döntések kevésbé érintettek, inkább az érzelmi támogatási jelleg dominál bennük. A táplálkozási magatartásban a serdülő lányok már kevésbé függenek szüleiktől, és barátaik hatása is kisebb, a fiúk viszont továbbra is erősebben kötődnek a családi étkezésekhez, gyakrabban vacsoráznak együtt a családdal, és ételválasztásaik az étkezések elkészítése terén szerzett kisebb tapasztalataik révén kevésbé önállóak. Ez azt jelenti a gyakorlatban, hogy amennyiben a szülők kevésbé egészségesen táplálkoznak, a lányoknak nagyobb esélyük van arra, hogy önálló magatartási döntésük és valószínűsíthető ételkészítési tudásuk következtében ők maguk mégis egészségesen táplálkozzanak.

A testképpel, testsúllyal kapcsolatos változók szintén jelentős eltérést mutatnak a nemek szerinti összefüggések rendszerében. Először is, a testtömegindex negatívan korrelál az egészséges táplálkozás skála pontértékeivel a lányok körében, azaz a túlsúly jelenléte szorosan összefügg azzal, hogy a serdülő lányok saját táplálkozásukat kevésbé tartják egészségesnek. A fiúk körében ez a tendencia nem érvényesül. S bár a fogyókúrák gyakorisága mindkét nemben összefügg a testtömegindex-szel, a fiúk esetében erőteljesebben (erre utal a korrelációs együttható,  $r = 0,50$ ,  $p < 0,001$ , szemben a lányok értékével,  $r = 0,30$ ,  $p < 0,001$ ). A fiúk tehát nagyobb túlsúlynál kezdenek fogyókúrába, míg a lányok kevesebb túlsúllyal is elégedetlenebbek, ami fogyókúrára ösztönzi őket. Ezt korábbi adatok is megerősítik (Oakes és Slotterback 2002; Neumark-Sztainer és mtsai 1998). A kétoldalú kapcsolatoknál maradva, azt is ki kell emelni, hogy a fiúk esetében a fogyókúra gyakorisága összefügg a szülők étkezéskontrolljával, valamint az egészséges táplálkozás skálával is. Ha a szülők odafigyelnek étkezésükre,

a serdülő fiúk egészségesebben táplálkoznak, és kevésbé van szükségük fogyókúrára. A lányok körében ezek az összefüggések nem igazolhatók.

Összességében megállapítható, hogy míg az étkezési magatartás társas hatásai a fiúk, a testképpel, testsúllyal kapcsolatos változók a lányok körében mutattak inkább összefüggést. A fogyókúrák gyakoriságán kívül a serdülő fiúk esetében ezek a változók egyáltalán nem játszottak szerepet a többváltozós elemzések szerint. A lányok esetében viszont a testtömeg-index, valamint a túlsúlyos barátok száma negatív módon befolyásolta az egészséges táplálkozás skálát. A saját túlsúly, valamint a barátok túlsúlya ahhoz a képzethez is kapcsolódik, hogy a serdülő lányok kevésbé egészségesnek ítélik meg táplálkozásukat. A testkép, a túlsúly jelenlétének észlelése tehát összefügg a serdülő lányok kedvezőtlenebb étkezési magatartásával, s ebben a kortársak hatása is megmutatkozik, amennyiben ők is túlsúlyosak (Ferron 1997). Ez még abban az esetben is érvényes, ha nem valódi túlsúlyról van szó, hanem a testkép relatív megítéléséről (Hutchinson és Rapee 2007). A szülők túlsúlyos volta viszont pozitív módon függ össze a serdülők egészséges táplálkozásával. Ez a gyakorlatban azt jelentheti, hogy amennyiben a szülők túlsúlyosak, az fokozottan egészséges táplálkozásra serkentheti a serdülő lányokat. Ez a modellhatás negatív megerősítésként az étkezési magatartás preventív jellegét erősítheti.

Korábbi vizsgálatokhoz hasonlóan saját eredményeink alapján is bebizonyosodott, hogy a család, a szülők hatása igen erős a serdülők étkezési magatartására, s a barátok szerepe inkább indirekt módon, főként a testképpel, testsúllyal összefüggő hatásokban nyilvánul meg, ez a hatás azonban nem érinti mindkét nemet. Míg a testképpel összefüggő változók a lányokra, a társas hatások inkább a fiúkra hatnak. A lányok több tekintetben előnyben vannak; a táplálékok kiválasztásában, sőt elkészítésében önállóbbak a fiúknál, kevésbé vannak ráutalva a szülőkre, a családra. A túlsúly jelenléte az étkezési magatartásra igen erőteljesen hat: a családban előforduló túlsúly is inkább preventív módon egészségtudatosabb táplálkozásra ösztönzi a serdülő lányokat. A serdülők étkezési magatartásának megismerése elősegítheti az egészségtudatosabb döntéseket a táplálkozás terén is. A táplálkozást is érintő egészségfejlesztési programoknak célszerű figyelembe venni a fiúk és a lányok étkezési magatartására ható tényezők eltérő struktúráját. A lányok étkezési magatartása szorosabban összefügg a testképükkel, ezért a helyes étkezési szokások kialakítását célszerű a testsúlykontroll kérdéseivel együtt érinteni. A fiúkat viszont – akikre a társas hatások erőteljesebben hatnak – segíteni kell, hogy az egészséges étkezéssel kapcsolatos döntéseikben az autonóm választások érvényre jussanak.

## Irodalom

- Cervellon, M. C., Dubé, L. (2005): Cultural influences in the origins of food likings and dislikes. *Food Quality and Preference*, 16: 455–460.
- Ferron, C. (1997): Body image in adolescence: Cross-cultural research-results of the preliminary phase of a quantitative survey. *Adolescence*, 32: 735–745.
- Feunekes, G., de Graaf, C., Meyboom, S., van Staveren, W. (1998): Food choice and fat intake of adolescents and adults: Associations of intakes within social networks. *Preventive Medicine*, 27: 645–656.
- Fitzgibbon, M. L., Stolley, M. (2006): Promoting health in an unhealthful environment: Lifestyle challenges for children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 106: 518–522.
- Fitzpatrick, K. M. (1997): Fighting among America's youth: A risk and protective factors approach. *Journal of Health and Social Behavior*, 38: 131–148.
- Gibbons, F. X., Buunk, B. P. (1999): Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 129–142.
- Gillman, M., Rifas-Shiman, S., Frazier, L., Rockett, H., Camargo, C., Field, A., Berkey, C., Colditz, G. (2000): Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Archives of Family Medicine*, 9: 235–240.
- Horacek, T. M., Betts, N. M. (1998): Students cluster into 4 groups according to the factors influencing their dietary intake. *Journal of the American Dietetic Association*, 98: 1464–1467.
- Hutchinson, D. M., Rapee, R. M. (2007): Do friends share similar body image and eating problems? The role of social networks and peer influences in early adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 45: 1557–1577.
- Luszczynska, A., Gibbons, F. X., Piko, B. F., Teközel, M. (2004): Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychology and Health*, 19 (5): 577–593.
- McKinley, M. C., Lewis, C., Robson, P. J., Wallace, J. M. W., Morrissey, M., Moran, A., Livingstone, M. B. E. (2005): It's good to talk: Children's views on food and nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1–10.
- Morrison, T., Waller, G., Meyer, C., Burditt, E., Wright, F., Babbs, M., Gilbert, N. (2003): Social comparison in the eating disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191: 553–555.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., Casey, M. A. (1999): Factors influencing choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99: 929–934.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Resnick, M. D., Blum, R. W. M. (1998): Lessons learned about adolescent nutrition from the Minnesota Adolescent Health Survey. *Journal of the American Dietetic Association*, 98: 1449–1456.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Toporoff, E., Himes, J. H., Resnick, M. D., Blum, R. W. M. (1997): Covariates of eating behaviors with other health-related behaviors among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 20: 450–458.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C., Story, M. (2003): Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents: Findings from Project EAT. *Preventive Medicine*, 37: 198–208.

- Oakes, M. E., Slotterback, C. S. (2002): The good, the bad and the ugly: Characteristics used by young, middle-aged, and older men and women, dieters and non-dieters to judge healthfulness of foods. *Appetite*, 38: 91–97.
- Patrick, H., Nicklas, T. A., Hughes, S. O., Morales, M. (2005): The benefits of authoritative feeding style: Caregiver feeding styles and children's food consumption patterns. *Appetite*, 44: 243–249.
- Pikó B. (2002): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Pikó B. (szerk.) (2005): *Ifjúság, káros szenvedélyek és egészség a modern társadalomban*. L'Harmattan, Budapest.
- Pikó, B. F. (2006): Adolescent smoking and drinking: The role of communal mastery and other social influences. *Addictive Behaviors*, 31: 102–114.
- Pikó, B. F., Bak, J. (2006): Children's perceptions of health and illness: Images and lay concepts in preadolescence. *Health Education Research*, 21(5): 643–653.
- Schneider, D. (2000): International trends in adolescent nutrition. *Social Science & Medicine*, 51: 955–967.
- Skultéti D., Pikó B. (2006a): Szocioökonómiai és társas hatások szerepe a serdülők dohányzásában. *Addiktológia*, 5 (1–2): 59–77.
- Skultéti D., Pikó B. (2006b): Fiatalkori alkoholfogyasztás: A szocioökonómiai háttér és a szociális hatások szerepe. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7 (2): 75–94.
- Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O. T., Trew, K. (2007): Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating. *Journal of Adolescence*, 30: 417–434.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S. (2002): Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102 (3): S40–S51.
- Sugiyama, T., Xie, D., Graham-Maar, R. C., Inoue, K., Kobayashi, Y., Stettler, N. (2007): Dietary and lifestyle factors associated with blood pressure among U.S. adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 40: 166–172.
- Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F., Davou, B., Reschke, K., Lappalainen, R., Fredrikson, M. (1997): Healthy dietary practices among European students. *Health Psychology*, 16(5): 1–9.
- Zabinski, M. F., Daly, T., Norman, G. J., Rupp, J. W., Calfas, K. J., Sallis, J. F., Patrick, K. (2006): Psychosocial correlates of fruit, vegetable, and dietary fat intake among adolescent boys and girls. *Journal of the American Dietetic Association*, 106: 814–821.

PIKÓ, BETTINA – KERESZTES, NOÉMI

**NUTRITIONAL CONTROL AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS****Social Influences of Eating Behavior and Characteristics of their Gender Differences**

In health promotion and health education, health conscious eating behavior and nutritional control get more and more emphasis. Youth's dietary habits raise a number of problems all over the world since due to the effects of globalization, the tendencies are less and less favorable. In addition, during adolescence, health behavior changes to an unfavorable direction. Researches have found, however, that in contrast to other health behaviors (such as smoking or alcohol use), adolescent eating behavior is less influenced by their peers, whereas the impact of parents still remains strong. The present study was going on among high school students in Szeged (aged between 15 and 20 years). Self-administered questionnaire was used as a method of data collection which contained items on eating behavior in the sample and its social influences. Based on the data, we may conclude that the impact of parents is still strong on adolescents' eating behavior, whereas the role of peers is rather indirect, particularly through a relation to body image and body weight concerns. While variables related to body image influence girls, social variables influence boys. Girls are in a more advantageous situation in a number of ways; they are more independent in their food choice and food processing, and they are less dependent on parents and the family. In addition, the presence of overweight in the family tends to motivate adolescent girls to a healthier eating in a preventive way. Detecting adolescents' dietary behavior may help make more health conscious decisions in the field of nutrition.

**Keywords:** eating behavior, nutritional control, social influences, body image