

## Cikkismertetés: Eltérő testtömegindex, eltérő mentális kitartás?

Article review: Different body mass index, different mental perseverance?

<b>Ismerető:</b>	Devosa Iván
<b>Ismertetett cikk:</b>	Styk, W., Zmorzyński, S. & Klinkosz, W. (2021). Effectiveness of different types of mental simulation in the weight loss process based on a perseverance study among people with different BMI. <i>Archives of Public Health</i> , 79(1), 10. doi: <a href="https://doi.org/10.1186/s13690-021-00524-4">10.1186/s13690-021-00524-4</a>
<b>Kulcsszavak:</b>	mentális képzelet; mentális szimulációk; kitartás; BMI; elhízás; túlsúly
<b>Keywords:</b>	mental imagery; mental simulations; perseverance; BMI; obesity; overweight

Beküldve: 2020. 11. 07., doi: [10.24365/ef.v63i1.7501](https://doi.org/10.24365/ef.v63i1.7501)

### HÁTTÉR

A világ népességének nagy része olyan országokban él, ahol a túlsúly és az elhízás több ember halálát okozza, mint az alultápláltság. A fogyás folyamatát mentális szimulációkkal<sup>1</sup> (mellyel mások cselekvései utánzással játszódnak le saját elménkben, a tanulás és más emberek megértésének fontos eleme) lehet támogatni, amelyek segítségével az egyének hatékonyan törekedhetnek a különböző célok elérésére. A vizsgálat célja az volt, hogy meghatározzák a különböző típusú mentális szimulációk hatását a kitartásra, a figyelemelterelő hatásokkal szembeni ellenállásra, illetve a lényegtelen gondolatok vagy emlékek gátlásának képességére különböző testtömegindexű (*body mass index, BMI*) személyeknél.

### MÓDSZER

A vizsgálat 252 résztvevőre terjedt ki. A kísérlet során bemutatott utasítások alapján folyamatszimulációkat (melyben a folyamat részleteit ismerjük meg) és eredménystimulációkat (melyben adott bemenetre kapott kimeneteket ismerünk meg a folyamat részletes elemzése nélkül) végeztek. A kitartást és a zavaró tényezőkkel szembeni ellenállást egy számítógépes labirintus-megoldó feladat segítségével határozták

meg. [1. ábra] A kitartás két mutatóját elemezték, melyek a megoldott labirintusfeladatok száma és a teszt megoldására fordított teljes idő voltak. Az egy feladatra fordított átlagos időt annak mérésére használták, hogy milyen mértékű a zavaró tényezőkkel szembeni ellenállás, valamint a lényegtelen gondolatok és emlékek meggátolása. A vizsgálatban 252 alany vett részt, 56%-ban nők (n = 141) és 44%-ban férfiak (n = 111). A legfiatalabb alany 18 éves volt, a legidősebb pedig 58 éves. Az átlagéletkor 35 év volt (SD = 11). A résztvevők testtömegindexét is megmérték: 20 alany (7%) testtömegindexe a normálnál kevesebb, 160 alany (65%) testtömegindexe normális, 72 alany (28%) testtömegindexe pedig a normálnál több volt. Az alanyok nagyrésze felsőfokú végzettséggel rendelkezett (82%).

### EREDMÉNYEK

Az elemzések eredményei azt mutatták, hogy az alkalmazott mentális szimuláció típusa hatással volt a kitartás mutatóira. A folyamatszimulációban részt vevő alanyok több feladatot teljesítettek és több időt tölthettek a teszt megoldásával, mint az eredménystimulációban résztvevők — tehát akik csak a bemeneti és kimeneti eredményekre fókuszáltak — nem értelmezve a folyamat lépéseit — gyorsabban végeztek.

<sup>1</sup> János, R. & Zborovszki, K. (2006). Mentális szimuláció és narratív transzport a reklámokban. *Erdélyi Pszichológiai Szemle*, 7(2), 145–169. <https://psycnet.apa.org/record/2006-12655-004>

Összefüggést találtak a vizsgálati alanyok testtömegindexe és a vizsgált mutatók között. Az alultáplált, túlsúlyos vagy elhízott egyének mindhárom mutatóban alacsonyabb pontszámot értek el, mint a normál testtömegindex-szel rendelkező alanyok. A normálnál magasabb testtömegindex-szel rendelkező személyeknél a

mentális szimulációk növelték a figyelemelterelő tényezőkkel szembeni ellenállást és a feladatról elterelő gondolatok gátlásának képességét. Lehetséges, hogy a figyelemelterelővel szembeni ellenállás növelése felelős a mentális szimulációk hatékonyságáért a fogyás folyamatában.

1. ábra: Példa egy labirintusfeladatra



Az alanyokat arra kérték, hogy minél több labirintusfeladatot oldjanak meg, melyhez nem adtak időkorlátot. Egy labirintus megoldásához a résztvevőknek az egérkurzort egy zöld pontról egy piros pontra kellett mozgatniuk anélkül, hogy a labirintus belső „falait” átlépnék.

Forrás: saját szerkesztés az eredeti alapján

## EREDMÉNYEK

Az elemzések eredményei azt mutatták, hogy az alkalmazott mentális szimuláció típusa hatással volt a kitartás mutatóira. A folyamatszimulációban részt vevő alanyok több feladatot teljesítettek és több időt töltöttek a teszt megoldásával, mint az eredménysszimulációban résztvevők — tehát akik csak a bemeneti és kimeneti eredményekre fókuszáltak — nem értelmezve a folyamat lépéseit — gyorsabban végeztek. Összefüggést találtak a vizsgálati alanyok testtömegindexe és a vizsgált mutatók között. Az alultáplált, túlsúlyos vagy elhízott egyének mindhárom mutatóban alacsonyabb pontszámot értek el, mint a normál testtömegindex-szel rendelkező alanyok. A normálnál magasabb testtömegindex-szel rendelkező személyeknél a

mentális szimulációk növelték a figyelemelterelő tényezőkkel szembeni ellenállást és a feladatról elterelő gondolatok gátlásának képességét. Lehetséges, hogy a figyelemelterelővel szembeni ellenállás növelése felelős a mentális szimulációk hatékonyságáért a fogyás folyamatában.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A kapott eredményeket a túlsúlyos és az elhízott egyéneknek szánt beavatkozások kidolgozásában lehet alkalmazni. A mentális szimulációkon alapuló pszichológiai beavatkozások segíthetik az egyének fizikai aktivitásának növelését, ami az egészségi állapot javulásához vezethet. Hangsúlyozni szükséges, hogy hatásmechanizmusuk személyenként eltérő lehet.

## TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A hazai szakemberek számára ismert, hogy hazánk az Európai Unió és a világ élvonalában van az elhízottság tekintetében: 2009-ben a férfiak 20,8%-a, a nők 18,4%-a, 2014-ben a férfiak 21,4%-a, a nők 19,9%-a, míg 2019-ben a férfiak 25,1%-a, a nők 22,7%-a volt elhízott a Központi Statisztikai Hivatal<sup>2</sup> adatai alapján. Ezért különösen fontos a probléma komoly és mihamarabbi kezelése, mert nem statikusan, hanem dinamikus romló állapotról van szó. Az iskolai testnevelés mindennapi bevezetése, a menzareform és a chipsadó (neta) voltak az elmúlt évek hazai főbb intézkedései. Ezeken kívül szükség van az egyéni — akár pszichológus bevonásával kidolgozott — személyre szabott egészségtervekre is, melyek segítségével az elkezdett diéta, illetve az új egészséges életmód nem szakad meg. Erre egy másik lehetőség az új magyar táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR®<sup>3</sup> használata, ami segítséget nyújt az egészséges életmód fenntartásához.

Információk a szerzőről:

Devosa Iván, Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar, Kecskemét, [ivan@devosa.hu](mailto:ivan@devosa.hu)

<sup>2</sup> Központi Statisztikai Hivatal. (2021): 4.1.1.39. A népesség megoszlása tápláltság szerint a testtömegindex (BMI) alapján [%] [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/ege/hu/ege0039.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0039.html)

<sup>3</sup> További információ az új magyar táplálkozási ajánlásról, az OKOSTÁNYÉR®-ről: [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu)