

Evési magatartás vizsgálata a DEBQ skála alapján komplex megközelítésben, avagy az evési stílusok és a háttérváltozók közötti kapcsolat vizsgálata¹

Dernóczy-Polyák Adrienn – Keller Veronika – Ercsey Ida
Széchenyi István Egyetem, Győr

A TANULMÁNY CÉLJA

Az elhízás a fejlett országokat érintő népbetegség. A nemzetközi és hazai szakirodalomban több kutatás foglalkozik az egészségmagatartás dimenzióinak vizsgálatával komplex megközelítésben, vagy egyes kiemelt területekre (pl. dohányzás, alkoholfogyasztás, testmozgás, élelmiszerfogyasztás) fókuszálva. Az élelmiszerfogyasztás vizsgálatához kifejlesztett tesztek közül az egyik leggyakrabban használt a holland evési magatartás kérdőív (DEBQ) három evési stílust azonosított az elhízott és normál testsúlyú célcsoportokra: (1) érzelmi evés, (2) visszafogott evés és (3) külső hatásokra történő evés. A tanulmány célja a holland evési magatartás kérdőív (DEBQ skála) adaptálási lehetőségének bemutatása.

ALKALMAZOTT MÓDSZERTAN

Kvantitatív megkérdezéssel végzett kutatás, az empirikus kutatás keretében 404 felnőtt egyént sikerült elérni, nőt és férfit az X, Y és a Baby Boom generációból.

LEGFONTOSABB EREDMÉNYEK

Empirikus vizsgálatunk során sikerült igazolni az érzelmi és a visszafogott evési stílust, viszont a külső hatásokra történő evés esetében három eltérő faktort azonosítottunk, az íz-, illat- és szociális hatás tényezőket. Akiknek fontos az egészséges élet, azok visszafogott evéssel jellemezhetőek. Az, aki elégedett a testsúlyával, arra nem jellemző a visszafogott evés. A külső hatások közül az izhatás és az étel szeretete között találtunk pozitív korrelációt, a többi hatás esetében nincs igazolható lineáris kapcsolat. A visszafogott evés, illetve az illat- és szociális hatás tekintetében szignifikáns az eltérés a keveset és a sokat nassoló között.

GYAKORLATI JAVASLATOK

A kutatás jövőbeli iránya a fogyasztók evési magatartása alapján történő szegmentálása, illetve a rájuk irányuló marketingprogramok kidolgozása. A komplex, azaz a teljes változórendszer tartalmazó kutatás célja a későbbiekben mindenképpen az eltérő fogyasztói csoportok azonosítása és marketing szempontból kezelhetővé tétele. Érdemes arra fókuszálni, hogy az alapvető demográfiaikon túl milyen egyéb tényezők határozzák meg az evési magatartásunkat. Felhasználva jelen empirikus kutatás eredményeit kialakíthatunk egy olyan általános/specifikus stratégiát, amellyel középpontba állítva a fogyasztót megfelelően érhetjük el őket.

Kulcsszavak: étkezési stílusok, holland evési viselkedés kérdőív (DEBQ), érzelmi evés, visszafogott evés, külső hatásokra történő evés, egészséges életmód, nassolás

¹ Jelen cikk az EFOP-3.6.1-16-2016-00017 pályázat keretén belül valósult meg.

BEVEZETÉS

Korunk civilizációs népbetegsége a túlsúly és az elhízás. A fő halálzási ok a keringési rendszer betegségei mind a nők, mind a férfiak körében, ami egyértelműen magyarázható az egészségtelen, mozgásszegény életmóddal. A betegségekben túl az egészségügyi ellátórendszerek számára is súlyos problémát jelent a túlsúly kezelése.

A WHO (Egészségügyi Világszervezet) legfrissebb statisztikái szerint 2014-ben a 18 év feletti európai felnőtt lakosság átlagos BMI² indexe 26,4, a nőknél 26,1, a férfiaknál pedig 26,7 kg/m², az amerikai régióban a legmagasabb a felnőtt lakosság átlagos testtömeg indexe (27,5 kg/m²). Magyarországon ez az érték az európai átlag szerint alakul (26,3 kg/m²), ami a nőknél (25,2 kg/m²) némileg alacsonyabb, mint a férfiaknál (27,5 kg/m²). A magyarok 59,6%-a túlsúlyos, a nők 53,3%-a, valamint a férfiak 66,6%-a. Az elhízottak aránya 24%-os, a nők 23,9%-a, illetve a férfiak 24%-a.

Magyarországi kutatók (Töröcsik 2016) azonosították azokat a fő trendeket, amelyek az elkövetkező 10-15 évben meghatározzák a világ és ezen keresztül az emberek életének, fogyasztásának alakulását. Az „egészségpiac kiterjedése” egy ilyen megatrend, amely alapján egyre nagyobb a háztartások költségében az egészség megőrzésére, fejlesztésére, akár a kisebb betegségek legyőzésére fordított pénzösszeg aránya. Ezen felül a 2009-es év meghatározó trendje a „test új fókusz”, vagyis a betegségek, az elhízás elkerülése érdekében a testet folyamatosan karban kell tartani, sőt egyenesen jobbra kell tenni. A testnek egyszerre kell megfelelnie az esztétikai és fizikai elvárásoknak, a jobb megítélés és a jobb teljesítmény érdekében pedig fejleszteni kell. 2016-ban egyik aktuális trend „a lappangó félelmek”, amelyek következtében a fogyasztók gyanúsán szemlélik a termékeket, szolgáltatásokat, a vásárlási döntés előtt részletesebb információkat gyűjtenek. Ehhez kapcsolódóan a vállalatok olyan termékekkel állnak elő, amelyek a biztonságot szolgálják, mint például Kinában, ahol olyan evőpálcikákat kínálnak, ami kimutatja az étel káros anyagkoncentrációját, mert tartanak az ételmérgezésztől. A nyugati országokban az emberek az elhízástól félnek a legjobban, ezért kifejlesztettek egy olyan digitális villát, mely rendszeresen ellenőrzi az étkezési gyakoriságot, az

étkezés gyorsaságát és statisztikákat készít az étkezési szokásokról.

A GfK Piackutató Intézet (2016) legújabb kutatási jelentése szerint a magyar fogyasztók számára egyre fontosabb az élelmiszerek egészségessége iránti igény, ami leginkább az adalékanyagok (mesterséges színezékek, ízesítő, tartósítószer) elutasításában jelenik meg. Ugyanakkor a fogyasztóknak kevésbé számít a zsir- és a szénhidrát-tartalom, illetve a biotermékeket is kevesen keresik. Az egészségesség élelmiszervásárláskor elsősorban a nők, a 40 évnél idősebbek, a felsőfokú végzettséggel rendelkezők számára fontos szempont főleg Budapesten, a Nyugat-Dunántúlon és Észak-Magyarországon. A magyarok kis hányada vallja, hogy egészségesen táplálkozik. A többség „normálisan étkezőnek” tartja magát, vagy pedig „azt eszi, ami ízlik neki”. Az egészségesnek számító termék-kategóriák fogyasztása növekszik, mint a szárnyashús, rizs, barna kenyér és az ásványvíz.

A nemzetközi és a hazai szakirodalomban az elhízás és az evési magatartás kapcsolatának vizsgálata elsősorban a pszichológiai és a szociológiai tanulmányokban jelent meg. Viszonylag kevés tudományos munkában olvashatunk a testtömeg menedzselés és az étkezési stílus marketing szempontú elemzéséről. Jelen tanulmány célja egy olyan nemzetközileg kifejlesztett és több országban tesztelt skála magyarországi adaptálásának vizsgálata, amit hazánkban korábban még nem elemeztek. Az evési stílusok azonosításán túl célunk a különféle háttérváltozókkal való kapcsolat feltárása, nevezetesen az egészséges életmód fontossága, a teststílussal való elégedettség, az evés szeretete és a nassolás.

AZ EVÉSI MAGATARTÁS SZAKIRODALMI ÖSSZEFOGLALÁSA

A DEBQ kérdőívet több országban használták az egészség átfogó vizsgálatához kapcsolódóan, illetve a BMI-vel való összefüggésben, viszont Magyarországon még nem. Van Strien et al. (1985) a DEBQ skála végleges kifejlesztése előtt feltáró kutatás keretében vizsgálta (1) a három evési magatartás és a testtömeg-index, (2) az evési stílusok közötti, valamint (3) az egyéni jellemzők és az étkezési magatartás közötti kapcsolatot a nők körében. Végezetül elemezték, hogy van-e különbség az elhízott és a látens elhízott nők – BMI < 30,

² A BMI (body mass index) a teststílus ellenőrzésére használt mérőszám. Kiszámítása: testtömeg kg a méterben mért testmagasság négyzetével. Az index alapján az emberek négy csoportja különíthető el: BMI ≤ 18,5 sovány, 18,5 < BMI ≤ 24,9 normál, 25 ≤ BMI < 30 túlsúlyos, 30 ≥ BMI elhízott.

már túlsúllyal küzdöttek, jellemző rájuk a visszafogott evés – evési magatartása között. Eredményeik alapján elmondható, hogy szignifikáns kapcsolat van a BMI és az érzelmi evés, illetve a BMI és a külső hatásokra történő evés között. Amíg az érzelmi és a külső hatásokra történő evés egymással korrelál, addig a visszafogott evés egyikkel sem mutat kapcsolatot. Az érzelmi evés számos egyéni változóval áll összefüggésben, így ha az egyén ideges, aggódik, türelmetlen, érzelmes, önértékelési problémákkal küzd, érzelmileg instabil, nagy a megfelelési kényszere, jellemző rá az érzelmi evés. A kutatók nem találtak különbséget az elhízott és a látens módon elhízott nők körében az érzelmi, illetve a külső hatásokra történő evés esetében.

Ebben a tanulmányban összefoglaltuk azokat az aktuális kutatásokat, amelyek az EBSCO adatbázisában fellelhetőek és elsődleges céljuk a DEBQ kérdőív pszichometriai elemzése, illetve az evési stílusok különböző kutatási modellek látens változókként történő elemzése (1. ábra). Anschutz et al. (2009) vizsgálták, hogy milyen kapcsolat van az evési stílusok és a teljes energia-bevitel (zsír- és szénhidrát fogyasztás) között a testtömeg és a fizikai aktivitás kontrollálása mellett. A teljes energia-bevitel megállapítására a válaszadóknak 28 napon keresztül fel kellett jegyezniük. A kérdőívben felsorolt 145 élelmiszer közül melyiket fogyasztották. A kalória-bevitel kiszámítása egy erre kifejlesztett szoftver segítségével történt. Elemzésük során arra jutottak, hogy negatív kapcsolat van a visszafogott evés és a kalória-bevitel (zsír- és szénhidrát-fogyasztás) között. A külső hatásokra történő evés és a függő változók között pozitív kapcsolat van, viszont nincs kapcsolat az érzelmi evés és az energia-bevitel között. A visszafogott evők szándékosan visszafogják a kalória-bevitelt. A külső hatásokra történő evőknek magasabb az energia-bevitel, különösen a zsír tekintetében.

Evers et al. (2011) két empirikus kutatás keretében – 1. egyszerű keresztmetszeti kutatás, 2. kísérlet – vizsgálták a következő hipotézist: az éhség befolyásolja, hogy az egyének mennyire gondolják magukat külső hatásokra történő evőknek. A szerzők vizsgálták a külső hatásokra történő evés és az éhség³ közötti kapcsolatot. A kísérlet során a DEBQ kérdőívet a válaszadók két csoportja töltötte ki: (1) aki evett reggelit, vagyis

jóllakott. (2) aki nem evett reggelit, vagyis éhes volt. Az elemzés során megállapították, hogy az éhes egyének az átlagosnál magasabb értéket adtak a külső hatásokra történő evésre a jóllakott társaikhoz képest, akik pedig az átlagosnál alacsonyabb értékeket jelöltek. A DEBQ többtétéles skála EE (external eating - külső hatásokra történő evés) skálájának értékelése nagymértékben függ, hogy a válaszadók milyen állapotban töltik ki a kérdőívet (éhes vagy jóllakott).

Bozan et al. (2011) törökországi egyetemisták körében igazolták a DEBQ skála érvényességét, 508 főt kérdeztek meg és teszt-reteszt módszerrel, illetve a Cronbach α értékek elemzésével vizsgálták meg a skála tétéleinek érvényességét, megbízhatóságát. Az eredeti vizsgálat által azonosított faktorokkal – érzelmi evés, visszafogott evés és külső hatásokra történő evés – megegyező faktorsúlyokat kaptak. A kutatók elemezték az EAT-40⁴ skálával való korrelációt, és azonosították az evési stílusok, valamint az evési rendellenességek közötti szignifikáns kapcsolatot.

Cebolla és szerzőtársai (2013) az élelmiszer-fogyasztást több oldalról közelítették meg, így kutatásukban vizsgálták az evési magatartást, az étkezési rendellenességeket, és a visszafogott evési viselkedést. A megkérdezést spanyol felnőtt (18-65 év) nők körében végezték el, 647 fős mintán. Az eredmények megerősítették a korábbi nemzetközi kutatások megállapításait. Tehát egyértelműen kijelenthető, hogy az érzelmi és a külső hatásokra történő evés és a testtömeg-menedzselés között pozitív kapcsolat van. A nők körében tapasztalható étkezési rendellenesség (diétázás, bulimia, ételmegvonás) szignifikáns kapcsolatot mutatott a visszafogott evési viselkedés tényezőivel (diétához való hozzáállás, súlyingadozás) és az evési magatartás faktorai közül a visszafogott evési faktoral. A visszafogott evési viselkedést a 10 tétéles Visszafogott Evési Kérdőív spanyol adaptációjának alapján értékelték, amelyben a diétával kapcsolatos attitűdöt 6 tétellel, a súlyingadozást pedig 4 tétellel alkalmazásával mérték. A nők életkora és a külső hatásokra történő evés között negatív irányú kapcsolatot találtak. A DEBQ spanyol adaptációjánál 1 tétel alacsony faktorsúlyt produkált („Ha nincs mit csinálnom, eszek.”). A másik tételnél („Ha unatkozom, eszek.”) pedig faktorsúlya alapján nem egyértelmű melyik faktorba tartozik. Tehát

³ 7 fokozatú Likert skálán mért 3 kérdés: mennyire éhes, mennyire akar valamit enni, mennyire kíván egy falatot.

⁴ Eating Attitude Test Garner és Garfinkel (1979) által kifejlesztett 40 tétéles evési attitűdöt mérő skála, ami az evési rendellenességek, pl. anorexia azonosítására alkalmas.

a DEBQ hatásos eszköz a nők evési szokásának mérésére, és Spanyolországban minimális változtatás szükséges a skála alkalmazásakor.

Összességében megállapítható, hogy az érzelmi evés túlfogyasztáshoz, illetve elhízáshoz, túlsúlyhoz vezet, amelyet kvalitatív módon is vizsgáltak, illetve megerősítettek. Kemp et al. (2013) narratív elbeszélések elemzésével vizsgálták, milyen azonnali célok befolyásolják a súlyvesztés és az ideális testsúly fenntartása érdekében tett lépéseket. Pszichológiai és társadalmi tényezők fontos szerepet játszanak az étkezési szokások kialakulásában és a túlfogyasztásban. A magukat érzelmi evőknek nevezők elbeszélése alapján megállapítható, hogy a negatív érzelmek, a tényszerű gondolkodás, elmélkedő, töprengő tulajdonság fontos szerepet játszanak étkezésben. Fogyasztói magatartásukat nagyban befolyásolja mások attitűdje és viselkedése. A választási lehetőségek népszerűsítésének stratégiája, illetve a társadalmi normák megreformálása, a családi, baráti összejövetelek átgondolása, egészségesebb tevékenységgé alakítása a gazdaság számára rendkívül fontos.

Van Strien et al. (2013) kísérletet végeztek az egyetemista hallgatók körében. Az érzelmi evés kapcsán alacsony, illetve magas pontértékkel rendelkező egyének körében vizsgálták a pozitív, illetve negatív érzelmek hatására történő evést. Az öröm és a szomorúság állapotát elemezték. Eredményeik alapján megállapítható, hogy az érzelmi evésnél alacsony pontértéket elérő egyének a negatív és a pozitív situációban hasonló

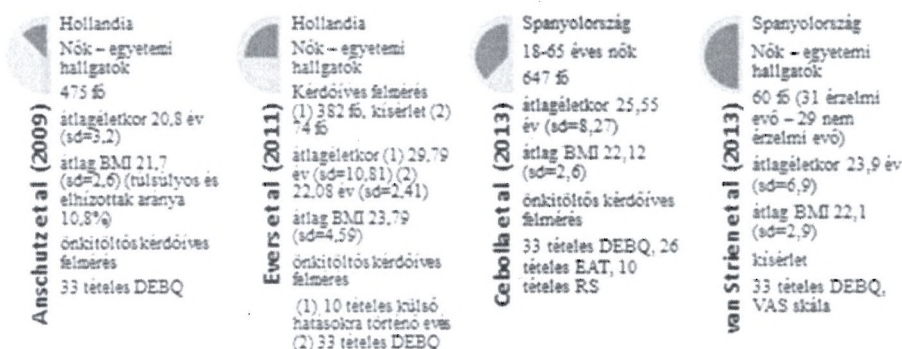
mennyiségű ételt fogyasztottak el, ugyanakkor azok a személyek, akik érzelmi evésnél magas pontszámot értek el sokkal többet ettek a negatív (szomorú) élethelyzetben, mint az öröm után. Az érzelmi evés inkább az édesség fogyasztását ösztönzi és nem a sós élelmiszerekét.

Az érzelmi evés kialakulása gyerekkora tehető, és egyre nagyobb a kiskorú elhízottak, túlsúlyosak aránya, ezért több kutatás irányul rájuk, hogyan lehetne mérni az evési viselkedésüket (Jiang et al. 2014 és Svensson et al. 2011). Az öt év alatti gyermekek 6,1%-a elhízott vagy túlsúlyos. A legnagyobb arányban az alacsony és közepes jövedelmű országokban nőtt az elhízott gyermekek száma, 2014-ben ezen országokban 14,5 millióan voltak, kétszer annyian, mint 1990-ben. Ennél a célcsoportnál használható kérdőívek kidolgozásához is jó alapot nyújt a holland evési magatartás kérdőív, viszont ezek bemutatására nem térünk ki, hiszen a kiskortúak empirikus kutatásba történő bevonása problematikusabb, nagy odafigyelést és pszichológiai ismereteket igényel.

A feldolgozott szakirodalom alapján a következő megállapításokat tesszük:

- A külső hatásokra történő evés magasabb kalória bevitt eredményez.
- A negatív érzelmi állapotban, illetve szituációban történő evés hozzájárul a túlsúly és az elhízás kialakulásához. A szomorúság, depresszió miatt az emberek fogékonyak az üres kalóriákat tartalmazó édességek többletfogyasztására.

1. ábra: A DEBQ kérdőívhez kapcsolódó legfontosabb kutatások (2009 és 2013 között)



Forrás: Saját szerkesztés

A KOMPLEX EMPIRIKUS KUTATÁS BEMUTATÁSA

A komplex vizsgálat célja a szakirodalmi áttekintés során bemutatott DEBQ skála adaptálása a magyarországi felnőtt lakosság körében, illetve az alábbi összefüggések vizsgálata:

- Van-e különbség az evési stílusok között nemek alapján?
- Van-e különbség az evési stílusok között életkor alapján?
- Létezik-e kapcsolat az evés szeretete, az egészséges élet fontossága és a testsúllyal való elégedettség és az evési stílusok között?
- Van-e különbség az evési stílusok között a bevallott nassolás alapján?

A bemutatott szakirodalmi összefoglalás alapján előzetes feltételezésünk, hogy az érzelmi evés és a visszafogott evés alapvetően a nőkre jellemző, míg a férfiakra a külső hatásokra történő evés. Mivel az általunk ismertett kutatások nem tértek ki az életkori eltérések hangsúlyozására, ezért ezeket mi kívánjuk feltárni. Feltevésünk szerint a 21. században fontos a külső megjelenés, ezért a fiatalok azok, akik tudatosan tesznek a szépségükért és nagyobb hangsúlyt helyeznek az egészséges étkezésre, odafigyelnek mit esznek, és képesek kontrollálni magukat (kevesebbet esznek, mint amennyit szeret-

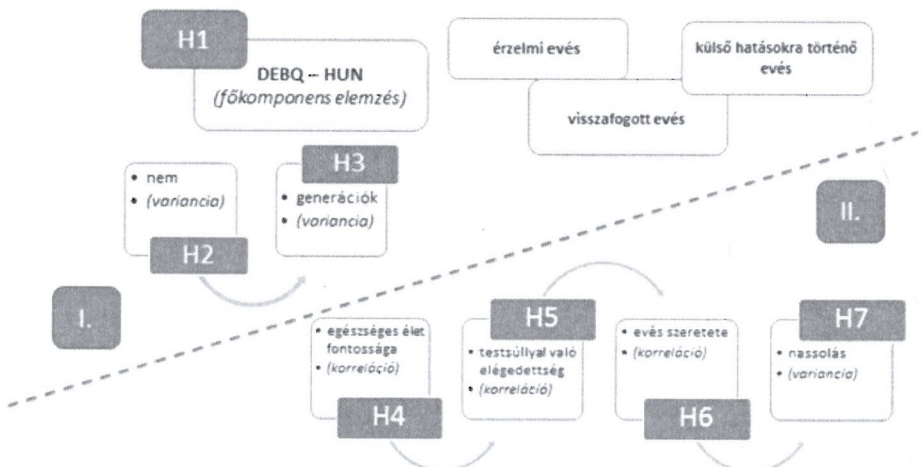
nének, nem esznek este későn, fogyókúráznak, ha felszednek pár kilót).

A komplex kvantitatív vizsgálat során a következő hipotéziseket kívánjuk tesztelni:

- H1: A DEBQ magyarországi adaptálása lehetséges, vagyis a felnőtt lakosság körében elkülöníthető a három evési stílus, nevezetesen a visszafogott, az érzelmi és a külső hatásokra történő evés.
 H2: Az evési stílusokat meghatározó változók közül a nőkre jellemző az érzelmi evéshez, a férfiakra pedig a külső ingerekre történő evéshez köthető változók.
 H3: A generációk eltérő evési stílussal jellemezhetőek.
 H4: Akiknek fontos az egészséges élet, azok visszafogott evéssel jellemezhetőek.
 H5: Azok, akik elégedettek a testsúlyukkal nem korlátozzák magukat az evés szempontjából.
 H6: Akik hajlamosak a külső hatásokra történő evésre, azoknál az evés szeretete is erősebb.
 H7: A bevallott nassolás alapján létrehozott csoportok eltérően viszonyulnak a különböző evési stílusokhoz.

Jelen cikk a felvázolt hipotézisek közül az utolsó négy igazolását tűzte ki célul, viszont fontosnak tartottuk bemutatni az átfogó – az összes változórendszeret tartalmazó - kutatási modellt.

2. ábra: Hipotézisek rendszere



Forrás: Saját összeállítás

A kutatás során főként metrikus skálákat használtunk, de átkódolással voltak olyan esetek, ahol nem metrikus mérési szintű változókat generáltunk.

- Az *évesi magatartás* vizsgálatához a DEBQ skálát használtuk, ahol 13 tétel vonatkozik az érzelmi („*Ha szomorú, depressziós vagyok, ezek. ”*), 10 tétel a visszafogott („*Ha telttem magam, odáigyelek, hogy a következő napokban kevesebbet egyek. ”*), 10 tétel pedig a külső hatásokra történő evésre („*Nehéz ellenállni a csábító falatoknak. ”*). Az egyes attitűdállítások négyfokozatú Likert skálán mért változók 1: teljes mértékben egyetértek, 4: egyáltalán nem értek egyet végpontokkal.
- Az *egészséges életmód fontosságát* 5 fokozatú Likert skálán mértük, ahol 1: egyáltalán nem fontos, 5: teljes mértékben fontos kategória.
- Jelen kutatásban nem térünk ki a BMI vizsgálatára, hiszen a legtöbb empirikus kutatás korlátozza, hogy a válaszadók önbevallás alapján adják meg a testsúlyukat és a testmagasságukat. Tapasztalat, hogy az emberek, de különösen a nők alulbecsülik a testsúlyukat és felülértékelik a testmagasságukat, ezért mi a szubjektív meghatározás mellett döntöttünk. A válaszadóknak 1-től 5-ig terjedő szubjektív értékelő skálán, kellett meghatározniuk, hogy mennyire *elégedettek a testsúlyukkal*, feltételezve, hogy aki elégedett a testsúlyával, nem küzd túlsúllyal.
- Az *évs szeretetét* 5 fokozatú metrikus skálán mértük, ahol 1: egyáltalán nem szeretek enni, 5: nagyon szeretek enni.
- A nassolás tényét ordinális skálán mértük, 1: soha, 5: minden nap végpontokkal, amelyet az alkalmazhatóság érdekében a későbbiekben átranzformáltunk nem nassoló, keveset nassoló és sokat nassoló kategóriákra.

A kutatási kérdések megválaszolásához a primer kutatási módszerek közül az egyszerű keresztmetszeti kutatást választottuk. A terepmunka végrehajtására a kvótás mintavételi módszert alkalmaztuk. A mintavétel során arra törekedtünk, hogy nem és kor alapján proporcionális mintát kövessünk: 50-50% a nők és férfiak aránya, illetve az öt korcsoport (19-25 év, 26-29 év, 30-39 év, 40-49 év, 50-59 év) egyenlő arányban képviseltesse magát (20%-20%-ban). A tervezett mintanagyság 500 fő volt.

Az empirikus kutatás 2015 márciusában zajlott. Önkitöltős kérdőív formájában online és papír alapon. A lekérdezésben a szerzők és egyetemi hallgatók vettek részt, végezetül 404 főt sikerült elérni, 41,6%-ban férfiakat, 58,4%-ban nőket. Életkor alapján a változó új kategóriáival meghatároztuk a három generációt, a Baby Boom nemzedéket, az X és az Y generációt. Ezek aránya rendre 30,0, 21,5, 48,5%.

A komplex adatelemzés terve

Az adatelemzést az SPSS 23.0 szoftver segítségével végeztük el. A hipotéziseket többváltozós statisztikai módszerekkel teszteltük. Az első hipotézis elemzéséhez faktorelemzést végeztünk. Faktorextraktációs módszernek a főkomponens elemzést választottuk. A főkomponensek számának meghatározásánál több tényezőt vettünk figyelembe. A priori meghatározás alapján három, a varianciában módszer, a könyökszabály és a faktorok sajátértéke alapján öt faktort azonosítottunk. Több faktormegoldást is teszteltünk, de végül a faktorok sajátértéke, illetve faktorsúlyuk alapján jelöltük ki a végleges faktorstruktúrát. Az egyes változók egy faktorba tartozásának feltételeként a 0,4 feletti faktorsúlyt határoztuk meg (Tsoqas et al. 2010. p. 4.). A faktorok rotálását Varimax módszerrel végeztük.

A második és a harmadik hipotézis tesztelésére a faktorokhoz tartozó változók figyelembe vételével minden egyes válaszadóra kiszámítottunk egy faktorátlagot (az adott változók egyszerű számtani átlaga) és ezt a metrikus változót vettük alapul a későbbiekben függő változóként a varianciaelemzésben (Hair et al. 2005).

A negyedik, ötödik, hatodik hipotézis tesztelése korrelációval történt, míg a hetediket az adatok jellege miatt varianciaelemzéssel vizsgáltuk. Magukat az attitűdváltozókat négyfokozatú metrikus skálán mértük. Az elemzések helyessége érdekében bizonyos skálákon skálátranzformációt hajtottunk végre.

AZ EGÉSZSÉGES ÉLET, A TESTSÚLLYAL VALÓ ELÉGE- DETTSÉG ÉS AZ ÉTEL SZERETETE

Megtartva a korábbi, nemzetközi kutatásoktól eltérő faktorstruktúrát (Ercsey és tsai. 2015), amelyben igazoltuk az érzelmi és a visszafogott evést, valamint a külső hatásokra történő evés kapcsán azonosítottuk az illat, íz és szociális hatást; szakirodalmi feldolgozás és kutatói tapasztalat alapján feltételezhetjük, hogy az egészséges élet fontossága, a testsúllyal való elégedettség és az evés szeretete eltérő lehet a különböző evési stílusok preferenciájának függvényében. Ezek elemenkénti vizsgálatára a korreláció alkalmas. Az előfeltételek ellenőrzése után (kiugró adatok és normalitás) azt tapasztaltuk, hogy az esetek többségében van közepes vagy gyenge lineáris kapcsolat. Megállapítások:

- közepes negatív kapcsolat van az egészséges élet fontossága és az érzelmi evés változó között (Pearson korrelációs együttható=-0,251, valószínűség 0,000),
- gyenge pozitív kapcsolat van az egészséges élet fontossága és a visszafogott evés változó között (Pearson korrelációs együttható=0,1, valószínűség 0,046),
- gyenge negatív kapcsolat van az egészséges élet fontossága és az illathatás változó között (Pearson korrelációs együttható=-0,148, valószínűség 0,003),
- gyenge negatív kapcsolat van az evés szeretete és az érzelmi evés, valamint a visszafogott evés változó között (Pearson korrelációs együttható=-0,18 és -0,198, valószínűség 0,001 és 0,000),
- közepes pozitív kapcsolat van az evés szeretete és az izhatás változó között (Pearson korrelációs együttható=0,281, valószínűség 0,000),

- gyenge negatív kapcsolat van a testsúllyal való elégedettség és az érzelmi evés között (Pearson korrelációs együttható=-0,170, valószínűség 0,001),
- közepes negatív kapcsolat van a testsúllyal való elégedettség és a visszafogott evés között (Pearson korrelációs együttható=-0,227, valószínűség 0,000),

A megállapítások alapján a

- „*H4: Akiknek fontos az egészséges élet, azok visszafogott evéssel jellemezhetőek*” hipotézist igazoltuk, a vizsgált két változó között pozitív korreláció van, de a köztük lévő kapcsolat gyenge.
- „*H5: Azok, akik elégedettek a testsúlyukkal nem korlátozzák magukat az evés szempontjából*” hipotézist igazoltuk, az eredmények alapján az, aki elégedett a testsúlyával, arra nem jellemző a visszafogott evés és vice versa
- „*H6: Akik hajlamosak a külső hatásokra történő evésre, azoknál az evés szeretete is erősebb*” hipotézist részben igazoltuk. A külső hatások közül az izhatás és az étel szeretete között találunk pozitív korrelációt, a többi hatás esetében nincs igazolható lineáris kapcsolat.

A nassolás

Kutatói feltételezések alapján felmerült, hogy a nassolás és az azonosított evési magatartás faktorok között lehet kapcsolat. Feltételezzük, hogy a bevalótt nassolás alapján létrehozott kategóriák (nem nassoló, keveset nassoló és sokat nassoló) más és más preferenciával jellemezhetőek az evési magatartással kapcsolatban. A hipotézis vizsgálatára az adatok jellegéből fakadóan a varianciaelemzés a megfelelő. A szóráshomogenitás eredményei alapján az érzelmi evés és az izhatás változók homogénnek tekinthetőek, míg a másik három változó heterogénnek. A varianciaelemzés eredményei:

1. táblázat: Eltérések nassolás alapján

	F arány ^a	LSD teszt		Dunnett T3	
		eltérés ^b	mérték ^c	eltérés ^b	mérték ^c
Érzelmi évés	8,240 (0,000)	keveset vs. sokat nassoló	0,3478		
Visszafogott évés	5,155 (0,006)			keveset vs. sokat nassoló	-0,202
Ízhatás	10,833 (0,000)	nem vs. keveset nassoló	0,279		
		nem vs. sokat nassoló	0,520		
		keveset vs. sokat nassoló	0,241		
Illathatás	2,727 (0,025)			keveset vs. sokat nassoló	0,227
Szociális hatás	6,784 (0,001)			keveset vs. sokat nassoló	0,288

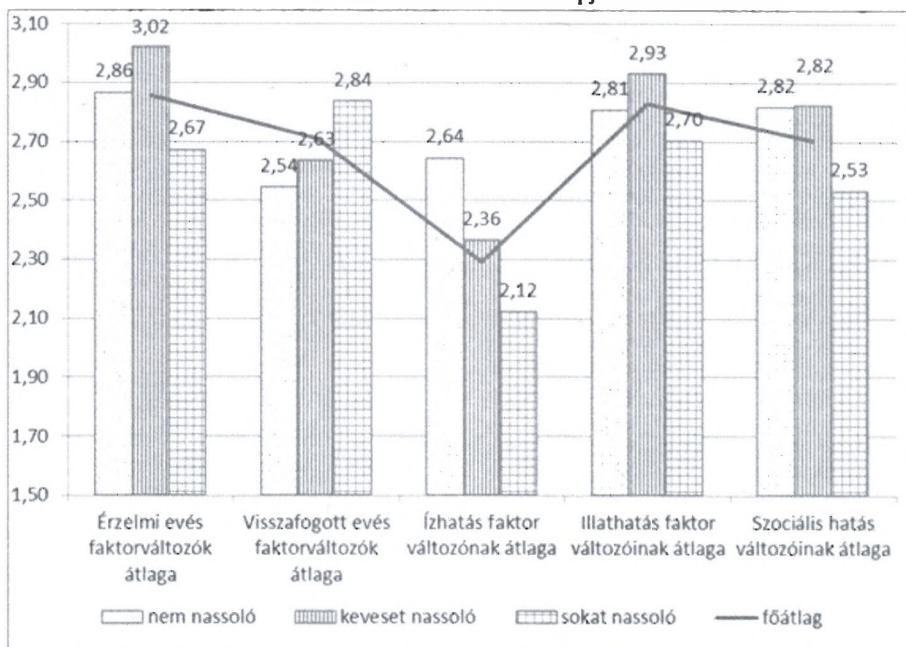
^a zárójelben az F valószínűség

^b A Post Hoc tesztek milyen kategóriák között mutattak eltérést (I és J kategória);

^c az eltérést tartalmazó kategóriák számszerűsített különbsége (I-J kategória)

Forrás: saját kutatás

3. ábra: Eltérések nassolás alapján



Forrás: Saját kutatás

A varianciaelemzés eredményei alapján mind-egyik faktor esetében találunk szignifikáns eltéréseket. Az eltérések vizsgálatára a Post Hoc tesztek adnak lehetőséget. A homogén változók esetében az LSD, míg heterogén változóknál a Dunett T3-at használtuk.

Megállapítások a Post Hoc tesztek alapján:

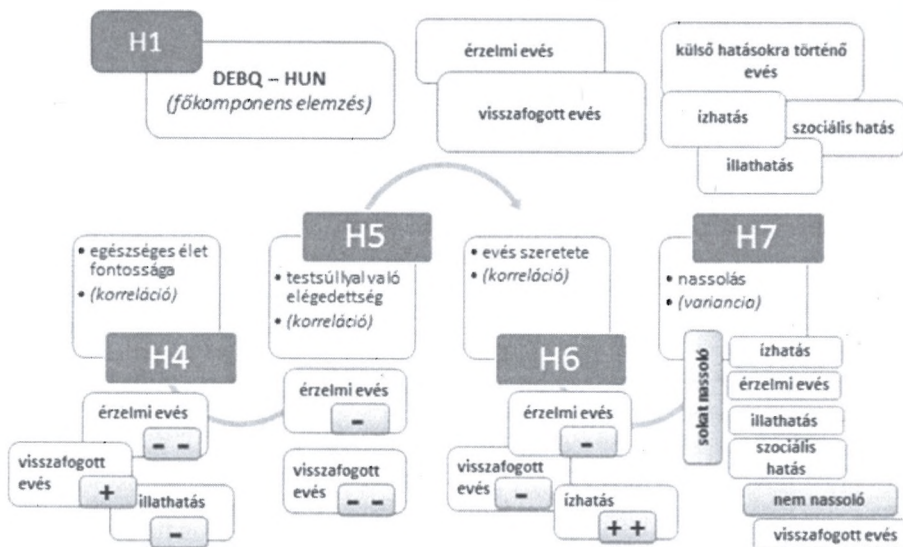
- Érzelmi evés tekintetében szignifikáns az eltérés a keveset és a sokat nassoló között
- Ízhatás faktor esetében mindegyik csoport között jelentős az eltérés.
- A visszafogott evés tekintetében szignifikáns az eltérés a keveset és a sokat nassoló között.

- Az illathatás faktor esetében szintén a keveset és a sokat nassoló között van szignifikáns eltérés.
- A szociális hatás változó esetében szintén a keveset és a sokat nassoló között van jelentős eltérés.

Az ANOVA teszt alapján a „H7: A bevallott nassolás alapján létrehozott csoportok eltérően viszonyulnak a különböző evési stílusokhoz.” hipotézist elfogadjuk.

Az empirikus kutatásunk eredményeinek összefoglalását szemlélteti a 4. ábra.

4. ábra: A kutatás összefoglaló ábrája



Forrás: Saját összeállítás

KÖVETKEZTETÉSEK

A DEBQ skála olyan evési stílusokat, magatartást mérő kérdőív, amelynek hazai adaptációjával eddig még nem foglalkoztak a pszichológia vagy társadalomtudományok területén belül. Annak eredményeképp, hogy az étkezési szokások vizsgálata a 21. század egyik aktuális témája a túlsúly és elhízás növekvő száma következtében, a külföldi kutatók sora tesztelte és validálta a Holland Evési Magatartás Kérdőívet. Ez ideáig a magyar kutatók érdeklődésének középpontjában a TFEQ állt, ezért döntöttünk a DEBQ skála hazai adaptációjának vizsgálata mellett. Empirikus kutatásunk alátámasztotta a 13 tételes érzelmi és a 10 tételes visszafogott evés

alskála magyarországi alkalmazását. Ugyanakkor az eredetileg 10 állítást tartalmazó külső hatásokra történő evés nálunk három faktorba különült el, nevezetesen az ízhatás, illathatás, és a szociális hatás faktorokba. Az ízhatás faktor tartalmazza azokat a változókat, amelyek az étellel kapcsolatos fizikai kontaktus során az íz hatását és annak csábítását elemzik. Az illathatás faktor esetében a múltbeli tapasztalat és az illat az evés „okozója”, hiszen a gyorsétterem és a pékség látványa, valamint az illat, mint hatás váltja ki az ingert a megkérdezettekben. A szociális hatás magában foglalja azokat a változókat, amelyek a társaságban történő evést, az evést, mint összetartó erőt tartalmazza. A skála megbízhatóságát igazoló Cronbach féle α értékek

mindegyik faktor esetében magasak (0,6 felettiek), ami alapján kijelenthetjük, hogy a skálánk konzisztens. A faktorelemzés eredménye alapján megállapíthatjuk, hogy a kulturális különbségek hatást gyakorolhatnak egy nemzetközileg kifejlesztett és validált skála adaptálására.

Számos kutató vizsgálta az evési magatartás és a BMI közötti összefüggéseket (Van Strien et al. 1985, Anschutz et al. 2009, Cebolla et al. 2013). Jelen tanulmány célja az evési magatartás elemzésén túl három háttérváltozóval, nevezetesen az egészséges életmód fontosságával, a testsúllyal való elégedettséggel és az evés szeretetével való kapcsolat feltárása. Pozitív korreláció van az egészséges életmód fontossága és a visszafogott evés között, bár a lineáris kapcsolat nagyon gyenge. Kutatói megfontolás alapján úgy döntöttünk, hogy nem kérdezzünk rá a válaszadók testmagasságára és testsúlyára, hiszen a legtöbb külföldi kutatás korlátja, hogy a BMI önbevalláson alapult (Anschutz et al. 2009 and Cebolla et al. 2013). Emiatt egy szubjektív értékkel skálát használtunk, hogy feltárjuk az emberek mennyire elégedettek a testsúlyukkal, feltételezve, hogy aki elégedett a testsúlyával, nem küzd testsúllyal és a megjelenésével is elégedett. Negatív lineáris kapcsolat van a testsúllyal való elégedettség és a visszafogott evés között. Anshutz és társai rávilágítottak, hogy a visszafogott evés az energia (kalória) bevitel tudatos kontrollálását jelenti és negatív irányú korreláció áll fenn a visszafogott evés és a BMI között. Amennyiben az emberek elégedettek a testsúlyukkal, nem jellemezhetők a visszafogott evéssel és fordítva. Pozitív, közepesen erős korrelációt találtunk az izhatás és az evés szeretete között. Mindez nem meglepő, hiszen Anschutz és társai rávilágítottak, hogy a külső hatásokra történő evés magasabb zsírbevitel eredményez.

Végezetül elemeztük a nassolás és az étkezési stílusok közötti összefüggést. Korábbi kutatások a tápanyag-, kalória-bevitel (Anschutz et al. 2009), illetve a különböző hangulatban az édességek és a sós ételek iránti preferenciát (Van Strien et al. 2013) vizsgálták, viszont a nassolást nem helyezték előtérbe. Kemp és társai (2013) kvalitatív kutatásuk elemzése alkalmával kiemelték, hogy az érzelmi evők negatív érzelmi állapotban előszeretettel fogyasztanak rágsálnivalókat, kalóriadús, egészségtelen ételeket (fagyalt, jégkrém, csokoládé, keksz, torta). Van Strienék (2013) kísérletükben szintén az édességek iránti vágyat emelték ki. Dietetikusok és orvosok is megerősítik, hogy a nassolás az egyik

legveszélyesebb tevékenység, ami a túlsúly kialakulását, és végső soron az elhízást eredményezi. A bevallott nassolás alapján létrehozott csoportok eltérően viszonyulnak a különböző evési stílusokhoz. A sokat nassolókra jellemző az érzelmi evés, az izhatás és a szociális hatás. A nassolást elutasítók inkább visszafogott evéssel írhatók le. Közvetve kutatásunk is alátámasztja a korábbi kutatási eredményeket, miszerint az érzelmi és a külső hatásokra történő evés túlfogyasztásra ösztönöz, ami túlsúlyhoz, elhízáshoz, végső soron betegséghez és a szubjektív életminőség romlásához vezet (Ercsey 2014).

A komplex, azaz a teljes változórendszer tartalmazó kutatás továbbfejlesztési irányja mindenképpen az eltérő fogyasztói csoportok azonosítása és marketing szempontból kezelhetővé tétele. Érdekes arra fókuszálni, hogy az alapvető demográfiaikon túl milyen egyéb tényezők határozzák meg az evési magatartásunkat.

Fontos, hogy a jelenlegi trendek figyelembe vételével előre jelezhetővé tegyük az esetleges változásokat az étkezési magatartás területén is, feltérképezve az új, marketingben is használható eszközöket. Erre kiváló példa az Egyesült Királyságban már kötelezővé tett ún. Traffic Light Labelling (jelzőlámpa címkézés), amely pontos és jól áttekinthető információkkal szolgál a fogyasztók számára. A jelzőlámpa címkézés ötletgazdája abban reménykedve vezették be ezt a fajta színes címkézést, hogy sikerül megállítani a britek elhízásának mértékét. Ha az adott termékben alacsony a kalória, cukor, zsír és a sótartalom, akkor a termék „zöld lámpát” kap, ha közepes az érték, akkor narancssárga színt kap, ha pedig magas, akkor piros színű a jelzés. A megfigyelések bizonyítják, hogy jól működik az efféle címkézés, ugyanis 41 nő és 30 férfi szinte azonnal visszatette a polcra a terméket, ha piros színt észlelt rajta. Érdekes ennek magyarországi adaptálhatóságának vizsgálata és feltételeinek meghatározása⁵.

Felhasználva jelen empirikus kutatás eredményeit kialakíthatunk egy olyan általános/specifikus stratégiát, amellyel középpontba állítva a fogyasztót megfelelően érhetjük el őket. Ezek mellett marketing szempontból fontosnak tartjuk a különböző csoportok megfelelő feltérképezését, valamint az eltérések azonosítását. Az evési magatartás faktorai alapján klaszterek tipologizálásával azonosíthatóak lennének olyan fogyasztói csoportok, amelyek leírhatók az élelmiszerfogyasztásukat jellemző evési magatartás alapján. Választ keresünk arra is, hogy a pszichológiai tényezők, és a referenciacsoport

⁵ Will the new food labelling scheme get the green light? <http://www.telegraph.co.uk/finance/personalfinance/household-bills/10146645/Will-the-new-food-labelling-scheme-get-the-green-light.html>

milyen hatással van a különböző klaszterek evési magatartására, a hedonista termékek fogyasztására. A kutatás eredményei hozzájárulhatnak annak meghatározásához és kidolgozásához, hogy a marketing eszközök milyen módon javíthatják a fogyasztók egészségmagatartását és életminőségét.

A releváns szakirodalom feldolgozásával a következő kutatási célkitűzéseket fogalmaztunk meg. A továbbiakban az érzelmi evés mérésére célszerű lenne a Schembre és társai (2011) által javasolt EMAQ skálát használni. Empirikus kutatási eredményeink alapján látható, hogy az érzelmi evésnek jelentős szerepe van a mindennapi ételmiszerfogyasztásban. Életvitelben. Gyakorlati szempontból nagy jelentőséggel bír annak vizsgálata, hogy melyik evési stílus vezet a túlsúly kialakulásához és az elhízáshoz. Az „érem másik oldalán” pedig érdemes lenne rávilágítani arra, hogy az egészséges életmód követés alapján a fogyasztók milyen csoportokba különíthetők el a SANOS szegmentálási technika alkalmazásával. Végső célként fogalmazuk meg marketingprogram kidolgozását az egyes fogyasztói csoportok számára.

HIVATKOZÁSOK

Anschutz, D., van Strien, T., Ven, M. O. M., Engels, R. C. M. E. (2009), „Eating styles and energy intake in young women”, *Appetite*, 53 pp.119-22

Bozan, N., Bas, M., Asci, F. H. (2011), „Psychometric properties of Turkish version of Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). A preliminary results”, *Appetite*, 56 pp.564-6

Cebolla, A., Barrada, J. R., van Strien, T., Oliver, E., Banos, R. (2014), „Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a sample of Spanish women”, *Appetite*, 73 pp.58-64

Dernőczy-Polyák, A. – Keller, V. (2015) Étkezési stílus módszertani megközelítésben: kontrollálatlan evés vagy érzelmi evés? In: *Ételmiszer, Táplálkozás és Marketing*. 11 1-2, pp. 3-8.

Ercsey I. (2014). „Közös az értékeremtés a kulturális szektorban?”, *Marketing & Menedzsment*, 48 3, 36-46. old.

Ercsey I. – Dernőczy-Polyák A. – Keller V. (2015), „Étkezési stílusok Magyarországon – Az evési magatartás mérési módszerei”, In: [közread a] Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Menedzsment és Vállalatgazdaságtan Tanszék (szerk.) *Az Egyesület a Marketing Oktatásért és Kutatásért XXI. országos konferenciájának tanulmányköete* [elektronikus dokumentum]: Budapest, 2015. augusztus 27-28..

Konferencia helye, ideje: Budapest, Magyarország, 2015.08.27-2015.08.28. Budapest: Budapesti Műszaki Egyetem. pp.177-87

Evers, C., Stok, F. M., Danner, U. N., Salmon, S. J., Ridder, D. T. D., Adriaanse, M. A. (2011), „The shaping role of hunger on self reported external eating status”. *Appetite*, 57 pp.318-20

Garner, D. M. and Garfinkel, P. E. (1979), „The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa”, *Psychological Medicine*, 9 pp.273-9

GfK: Növekszik az egészségesnek tartott ételmiszerkategóriák fogyasztása. A tízórás és uzsonna egyre inkább a napi étkezési rutin része (2016.03.02.) Sajtóközlemény

Global Health Observatory data repository. Mean body mass index trends (age-standardized estimate) Data by WHO region (2016) <http://apps.who.int/gho/data/view/main.RE-GION12461?lang=en>

Hair, J. F., Babin, B., Andersen, R. E., Tatham, R. L. (2005), *Multivariate Data Analysis*, 6/e., Prentice Hall, Upper Saddle River, NJ

Jiang, X., Yang, X., Yuhai, Z., Wang, B., Sun, L., Shang, L. (2014), „Development and Preliminary Validation of Chinese Preschoolers’ Eating Behavior Questionnaire”. *Plos One*, 9 2, pp.1-11

Kemp, E., Bui, M., Grier, S. (2013), “When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption”. *Journal of Consumer Behavior*, 12 pp.204-13

Schembre, S. M., Geller, K. S. (2011), „Psychometric Properties and Construct Validity of the Weight-Related Eating Questionnaire in a Diverse Population”. *Obesity*, 19 12, pp.2336-44

Svensson, V., Lundborg, L., Cao, Y., Nowicka, P., Marcus, C., Sobko, T. (2011), „Obesity related eating behavior patterns in Swedish preschool children and association with age, gender, relative weight and parental weight – factorial validation of the Children’s Eating Behaviour Questionnaire”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 134, pp.1-11

Töröcsik M. (2016), *Megatrendek. Aktuális trendek 2016* In: trendspiracio.hu (Letöltés ideje: 2016.05.21.)

Tsogas, M., Zouni, G., Kouremenos, A. (2010). “Developing a scale for the measurement of customer value from a destination experience”, *The six senses. The Essentials of Marketing*. 39 th EMAC Proceedings, 1-8.

Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Roosen, R. G. F. M., Knuiman-Hijl, W. J. H., Defares, P. B. (1985), „Eating Behavior, Personality Traits and Body Mass in Women”, *Addictive Behaviors*, 10 pp.333-43

Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-Garcia, M., Botella, C., Banos, R. (2013), „Emotional eating and

food intake after sadness and joy”, *Appetite*, 66 1, pp.20-5

Will the new food labelling scheme get the green light? <http://www.telegraph.co.uk/finance/personalfinance/household-bills/10146645/Will-the-new-food-labelling-scheme-get-the-green-light.html> (2016.05.21.)

Dernóczy-Polyák Adrienn, PhD, egyetemi docens
democz@szeged.hu

Keller Veronika, PhD, egyetemi docens
kellerv@szeged.hu

Ercsey Ida, PhD, egyetemi docens
ercsey@szeged.hu
Széchenyi István Egyetem, Győr

Analyzing eating styles based on DEBQ in a complex way – analyzing the associations between the eating styles and background variables

AIM OF THE PAPER

Overweight and obesity is an endemic that appears in the developed countries of the world. In the national and international literature more authors deal with the research of the dimensions of healthy lifestyle either in a complex way or focusing on a special area (e. g. smoking, alcohol consumption, physical activity or eating behavior). The most widely used test is the DEBQ (Dutch Eating Behavior Questionnaire). This scale were validated in more countries on the population with normal weight and overweight obese individuals and three types of eating behavior were identified, namely emotional eating, restrained eating and external eating. The aim of this study is to introduce the adaptation possibilities of DEBQ measuring eating habits.

METHODOLOGY

Quantitative questionnaires were conducted. In an empirical research 404 adult people were interviewed, males and females belonging to the X and Y generations.

MOST IMPORTANT RESULTS

In the empirical research the authors managed to identify emotional and restrained eating habits in Hungary, but in case of external eating three different factors could be distinguished: the effect of taste, the effect of smell and the effect of society. There is a positive correlation between the importance of healthy lifestyle and restrained eating. Those who are satisfied with their weight are not restrained eaters. There is a significant positive correlation between the effect of taste and the love of eating. There is significant difference between the frequencies of noshery and restrained eating, and the effect of smell and taste.

RECOMMENDATIONS

In the future the authors plan to extend the research to examine different relationships with BMI and segment the population based on their eating styles in order to develop an effective marketing program for them. Analyzing the heterogeneous groups and describing them to understand their behavior will give a helping hand to the decision makers. Focusing to that phenomenon which has an effect to their decision making process is the key assumptions of the research. Using the results we can apply that kind of strategy which is more effective.

Key words: eating styles, Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), emotional eating, restrained eating, external eating, healthy lifestyle, noshery