

ENNI VAGY NEM ENNI?

ERCSEY IDA¹
DERNÓCZY-POLYÁK ADRIENN²
KELLER VERONIKA³

Összefoglalás

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, ételmiszerfogyasztás) fókuszálva. Az ételmiszerfogyasztás vizsgálatához kifejlesztett tesztek, nevezetesen a háromfaktoros evési kérdőív (TFEQ) és a holland evési magatartás kérdőív (DEBQ) három evési stílust azonosítottak 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. Az empirikus kutatás keretében 404 felnőtt egyént sikerült elérni, nőt és férfit az X, Y és a Baby Boom generációból. A kutatás jövőbeli iránya az összefüggések vizsgálata és a fogyasztók evési magatartása alapján történő szegmentálása, illetve a rájuk irányuló marketingprogramok kidolgozása.

Kulcsszavak

étkezési stílusok, holland evési viselkedés kérdőív (DEBQ), érzelmi evés, visszafogott evés, külső hatásokra történő evés

“To eat or not to eat?”

Summary

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

Key words

eating styles, Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), emotional eating, restrained eating, external eating

¹ egyetemi docens, Széchenyi István Egyetem, e-mail: ercsey@sze.hu

² egyetemi adjunktus, Széchenyi István Egyetem, e-mail: dernoczy@sze.hu

³ egyetemi adjunktus, Széchenyi István Egyetem, e-mail: kellerv@sze.hu

Bevezetés

A modern piacgazdaság feltételei mellett a fejlett országok lakosságának táplálkozására jellemző a túlfogyasztás, az életvitelükre pedig a mozgásszegény életmód, ami az egyének genetikai adottságainak együttes hatására túlsúlyt, elhízást eredményez (Tolnay és Szabó 2004). Az OECD (Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet) 2014-es közleménye szerint 2012-ban a 15 év feletti lakosságot vizsgálva a szervezethez tartozó 34 országban élő férfiak 17,7%-a, a nők 18,7%-a elhízott ($BMI \geq 30$). Első helyen az Egyesült Államok áll, ahol a lakosság több mint harmadát érinti a probléma. Ezt követi Új-Zéland, Ausztrália és Mexikó. Magyarországon a 15 év feletti lakosság 29%-a számít elhízottnak (a férfiak 26,3%-a és a nők 30,4%-a), ami több mint másfélszerese az OECD tagállamok átlagának. Ezzel az adattal az unión belül is az „élmezőnybe” tartozunk.

A KSH 2014-es egészségfelmérése alapján a teljes magyar lakosság több mint fele (54%) a túlsúlyosak-elhízottak ($25 \leq BMI < 30$) közé tartozik. A férfiaknál magasabb ez az arány (61%), mint a nőknél (48%), bár a felmérés tapasztalata, hogy a nők alulbecsülik a testsúlyukat és felülértékelik a testmagasságukat, mivel a testtömeg-index megállapítása önbevalláson alapult. Az időbeli összehasonlítás alapján megállapítható, hogy a túlsúlyosak és elhízottak együttes arányát tekintve a középkorú és az idősebb férfiak körében egyértelmű növekedés, a középkorú nőknél inkább visszaesés, míg az idősebb nőknél stagnálás figyelhető meg. A fiatal férfiaknál enyhe visszaesés, a fiatal nőknél pedig kismértékű emelkedés volt jellemző a 21. század folyamán (Európai Lakossági Egészségfelmérés 2014). A túlsúly és az elhízás következményeként megjelenő betegségek jelentős anyagi terhet jelentenek egyéni, foglalkoztatói és állami szinten is, mind a megelőzés, mind pedig a kezelés szakaszában. Hazánkban 2 216 milliárd Ft (GDP 7,9%-a) mértékben alakultak az egészségügyi kiadások 2012-ben, amely pénzben kifejezve csaknem 223 400 Ft/fő/év volt (KSH 2014).

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. Ez a tanulmány egy komplex kutatás része, és a kutatás jelenlegi fázisában az evési magatartás fő dimenzióit tárja fel a felnőtt korú népesség körében.

Az evési magatartás szakirodalmi összefoglalása

A pszichológusok az elhízottak és a normál testsúlyú egyének vizsgálatára több mérési eljárást is kidolgoztak: látens elhízás kérdőív (Pudel et al. 1975), evési attitűdök tesztje (Garner 1979), korlátozás skála (Herman és Polivy 1980). Jelen kutatásban az ételmiszerfogyasztói magatartás tesztjei közül a holland evési viselkedés kérdőív (Strien, 1986) kerül kiemelésre, mivel ezeket a korábbi tesztek alapján fejlesztették ki és validálták. A szerzők választását támasztja alá az a tény is, hogy ezek alkalmazása a legelterjedtebb a pszichológia, és a szociológia tudományterületén belül.

A 33 tételes holland evési viselkedés kérdőív (DEBQ) 1986-ban került kifejlesztésre van Strien és szerzőtársai által. Az eredetileg 46 tételt tartalmazó kérdőív attitűdállításainak számát 33-ra csökkentették, aminek validálása több országban (Hollandia, Spanyolország, Franciaország, USA, Hawaii) megtörtént (Strien et al. 1986, Evers et al. 2011, Bailly et al. 2012, Nolan et al. 2010, Schembre et al. 2011). A DEBQ három alskálán keresztül - külső hatásokra történő evés, visszafogott evés és az érzelmi evés - vizsgálja az ételmiszerfogyasztást. A külső hatásokra történő evés jelenti az ételmiszerhez kapcsolódó külső ingerek hatására történő fogyasztást függetlenül az egyén éhségérzetétől (Strien et al. 1986). A visszafogott evés skála vizsgálja, az ételmiszerfogyasztás szándékos csökkentését,

⁴ A BMI (body mass index) a testsúly ellenőrzésére használt mérőszám. Kiszámítása: testtömeg kg/a méterben mért testmagasság négyzetével.

vagy visszafogását a túlsúly kialakulásának elkerülése végett. Az érzelmi evés vizsgálja, hogy az egyén negatív érzelmi állapota – harag, félelem, idegesség, feszültség, magány – túlfogyasztáshoz vezet-e. A holland evési viselkedés kérdőív kifejlesztése 657 fős elhízott és normál testsúlyú nőkből és férfiakból álló mintán történt. Eredetileg különbséget tettek a diffúz (unalom, magány, tétlenség) és az egyértelműen megnevezhető érzelmek (bántalmazás, depresszió, lehangoltság, kellemetlen élmény, idegesség, félelem, csalódottság) hatására történő evés között, a későbbiekben viszont ezek összevonásra kerültek. A végleges kérdőív 33 ötfokozatú Likert skálán mért attitűdállítást tartalmaz, melyből 10-10 állítás vonatkozik a visszafogott és a külső hatásokra történő evésre 13 pedig az érzelmi evésre. Az így kialakított alskálák belső konzisztenciájának (érvényességének és megbízhatóságának) ellenőrzése érdekében a különböző almintákon – nők, férfiak, elhízottak, normál testsúlyúak - Cronbach alfa értékeket számítottak. Így a visszafogott evés, az érzelmi evés és a külső hatásokra történő evés érvényessége és megbízhatósága igazolást nyert a magas Cronbach alfa értékek alapján.

A DEBQ kérdőívet több országban használták az egészség átfogó vizsgálatához kapcsolódóan, illetve a BMI-vel való összefüggésben. Van Strien és szerzőtársai (1985) a DEBQ skála végleges kifejlesztése előtt feltáró kutatás keretében vizsgálták (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, 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 fellelhetők és elsődleges céljuk a DEBQ kérdőív pszichometriai elemzése, illetve az evési stílusok különböző kutatási modellek látens változókként történő elemzése (1. táblázat). 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, hogy a kérdőívben felsorolt 145 ételismiszer 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-bevitele, különösen a zsír tekintetében.

Amerikai szerzők (Nolan et al. 2010) az érzelmi evés kérdőív (EMAQ) és DEBQ közötti, valamint az EMAQ és a BMI közötti összefüggés elemzésére fókuszáltak. Az EMAQ 22 tételes skála, mely különbséget tesz a pozitív vagy negatív érzelmek vagy szituációk hatására történő evés között. Az egyes tételek 9 fokozatú Likert skálán mértek (1: sokkal kevesebbet eszek, 5: ugyanannyit eszek, 9: sokkal többet eszek). Kilenc attitűdállítást vonatkozik a negatív érzelmek (szomorú, unatkozók, mérgező, ideges, frusztrált, fáradt, lehangolt, fél, magányos) hatására történő evésre. Öt állítás a pozitív érzelmek (elégedett, boldog, pihent, jókedélyű, lelkes) hatására történő evésre. Öt állítás a negatív szituációban

(nyomás alatt, heves vita után, hozzánk közel álló személy tragédiája miatt, kapcsolat végét követően, pénz vagy vagyon elvesztése után) történő evésre, három pedig a pozitív szituációban (szerelmes, élvezetes hobbi elkezdése után, jó hír hallatán) történő evésre. Empirikus kutatásuk eredménye alapján megállapítható, hogy az EMAQ és a BMI között korreláció áll fenn. Szignifikáns pozitív kapcsolat van az EMAQ negatív érzelmek hatására és szituációban történő evés és a DEBQ érzelmi evés alskála között. Alacsony korreláció van az EMAQ pozitív érzelmek hatására és szituációban történő evés és a DEBQ érzelmi evés alskála között. Szignifikáns pozitív korreláció van az EMAQ negatív értékei és a BMI között. Szignifikáns fordított korreláció van az EMAQ pozitív értékei és a BMI között. A BMI növekedésével együtt jelent meg a negatív érzelmek hatására és a negatív élethelyzetekben történő evés. Ahogy a válaszadók pozitív érzelmekről és élethelyzetekben történő evésről számoltak be úgy csökkent a BMI. Azonban a korrelációkból nem lehet ok-okozati összefüggésekre rámutatni, mégis elmondható, hogy a negatív érzelmek hatására történő többletevés hozzájárul a túlsúly kialakulásához. Meg kell jegyezni, hogy vannak olyan egyének, akik negatív érzelmek esetén kevesebbet esznek, így ők kórosan lefogyhatnak. A kutatás során az EMAQ érvényessége és megbízhatósága megerősítést nyert és igazolódott, hogy szoros kapcsolat van az érzelmi evés, valamint a BMI között. Az EMAQ egy viszonylag új skála, mely alkalmasabb az érzelmi evés mérésére a DEBQ-hez képest.

Evers et al. (2011) két empirikus kutatás keretében – 1. egyszeri 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 éhség⁵ 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 többtételű skála EE (külső hatásokra történő evés) skálájának értékelése nagymértékben függ, hogy a válaszadók milyen állapotban töltik ki a kérdőívet (éhes vagy jóllakott).

Bailly et al. (2012) kifejlesztette a DEBQ francia, rövidített változatát, hiszen az idősekre nem mindegyik attitűdállítás releváns (pl. gyorsétemnek nem tudok ellenállni, főzés közben eszek, kevesebbet eszek, ha felszedtem pár kilót stb.) A három alskála külső hatásokra történő evés (5), érzelmi evés (6), visszafogott evés (5) jól elkülönül és a belső konzisztenciája megfelelő. A magyarázott variancia rendre 30,27%, 13,39% és 10,37% Kor alapján szignifikáns különbség van az érzelmi és a visszafogott evés esetén. 65-73 év közöttiek magasabb átlagértékeket adtak az érzelmi és visszafogott evésre, mint a 73 év felettek. A nők magasabb átlagértékeket adtak az érzelmi és visszafogott evésre, mint a férfiak. A túlsúlyos idősekre jellemző az érzelmi evés, a normál testsúlyúakra nem.

Van Strien et al. (2012) nagyszabású keresztmetszeti kutatás keretében vizsgálták a SANOS (sport, alkohol, táplálék, túlsúly és dohányzás) életstílus tényezők és étkezési stílusok (külső hatásokra történő, érzelmi, mértékletes evés), valamint a túlsúly, a munkahelyi aktivitás és az észlelt általános egészségi állapot közötti kapcsolatot. A megkérdezést holland nagybankokban dolgozó, ülő életmódot folytató irodai alkalmazottak körében végezték el. Valamennyi vizsgált változó bevonásával faktorelemzést futtattak le, és két faktort tártak fel, melyek közül az első az egészséghez kapcsolódó életstílus faktor, a másik az elhízáshoz kapcsolódó életstílus faktor. A kutatás mindkét nem esetében azt eredményezte, hogy a SANOS életstílus tényezők egy faktort alkottak a jó egészségi állapottal és a munkahelyi aktivitással, ami a nőknél még kiegészült a visszafogott evéssel. A túlsúly mindkét nemnél a másik faktorba tartozott és magába foglalta a fegyelmezett evést, az érzelmi evést

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

(legnagyobb faktorsúllyal) és a munkahelyi aktivitást (negatív faktorsúllyal). Tehát azok az életstílus programok, melyek a jó általános egészségi állapot elérését és a súlycsökkenést irányozzák elő, sikeresebbek lehetnek az evési szokások javítása mellett.

Cebolla és szerzőtársai (2013) az ételmiszerfogyasztást 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 faktorról. A visszafogott evési viselkedést a 10 tételű Visszafogott Evési Kérdőív spanyol adaptációja alapján értékelték, amelyben a diétával kapcsolatos attitűdöt 6 tétellel, a súlyingadozást pedig 4 tétel 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 ezek.”), a másik tételnél („Ha unatkozom ezek.”) pedig faktorsúlya alapján nem egyértelmű melyik faktorba tartozik. Tehát a DEBQ hatásos eszköz a nők evési szokásának mérésére, és Spanyolországban minimális változtatás szükséges a skála alkalmazásakor.

Az egészséges ételmiszerek fogyasztásával, a zöldmarketinggel tanszéki kollégáink is foglalkoztak már (Józsa – Hofer – Varsányi, 2007), feltárva az egészségtudatosságban rejlő lehetőségeket.

Összességében megállapítható, hogy az érzelmi evés túlfogyasztáshoz, illetve elhízáshoz, túlsúlyhoz vezet, amit 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. 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). Ennél a célcsoportnál használható kérdőívek kidolgozásához is jó alapot nyújt a holland evési magatartás kérdőív, viszont ezek bemutatására nem térünk ki, hiszen a kiskorúak empirikus kutatásba történő bevonása problematikusabb, nagy odafigyelést és pszichológiai ismereteket igényel.

1. táblázat: A DEBQ kérdőívhez kapcsolódó aktuális kutatások (2009 és 2013 között)

	Anschutz et al. 2009	Nolan et al. 2010	Evers et al. 2011	Bailly et al. 2012	Strien et al. 2012	Cebolla et al. 2013
<i>Vizsgálat helyszíne</i>	Hollandia	USA	Hollandia	Franciaország	Hollandia	Spanyolország
<i>Vizsgált célcsoport</i>	Nők (egyetemi hallgatók)	18 és 52 év közötti főiskolai hallgatók és dolgozók	Nők (egyetemi hallgatók)	65 év feletti idősek	Nagybankok dolgozói, nők és férfiak	18 és 65 év közötti nők
<i>Mintanagyság</i>	475 fő	232 fő (171 nő és 60 férfi)	(1) Kérdőív es felmérés: 382 fő (2) Kísérlet: 74 fő	262 fő (178 nő és 84 férfi)	3272 fő (1254 nő és 2018 férfi)	647 fő
<i>Átlagéletkor</i>	20,8 év (SD=3,2)	20,0 év (SD=4,6)	(1) 29,79 év (SD=10,81) (2) 22,08 év (SD=2,41)	73,49 év (SD=5,46)	43,9 év (SD=9,6)	25,55 év (SD=8,27)
<i>Átlag BMI (kg/m²)</i>	21,7 (SD=2,6)	23,8 (SD=4,5)	23,79 (SD=4,59)	nincs adat	25,09 (SD=3,7)	22,12 (SD=2,96)
<i>Túlsúlyos és elhízott 25 ≤ BMI</i>	10,8%	24,1%	nincs adat	65,6%	49,2%	nincs adat
<i>Módszertan</i>	Önkitöltős kérdőíves felmérés	Önkitöltős kérdőíves felmérés	Önkitöltős kérdőíves felmérés	Önkitöltős kérdőíves felmérés	Online kérdőíves felmérés	Önkitöltős kérdőíves felmérés
<i>Vizsgált tételek</i>	33 tételes DEBQ skála	22 tételes EMAQ (érzelmi evés kérdőív) DEBQ skála 13 tételes érzelmi evést mérő skálája	(1) 10 tételes külső hatásokra történő evés (2) 33 tételes DEBQ skála	16 tételes DEBQ skála: külső hatásokra történő evés (5), érzelmi evés (6), visszafogott evés (5)	33 tételes DEBQ skála	33 tételes DEBQ skála 26 tételes EAT evési attitűd teszt – étkezési rendellenességeket mérő kérdőív 10 tételes RS - átdolgozott visszafogott evési kérdőív

Forrás: Saját szerkesztés

Az empirikus kutatás bemutatása

A 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?

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 ismertetett 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, a odafigyelnek mit esznek, és képesek kontrollálni magukat (kevesebbet esznek, mint amennyit szeretnének, nem esznek este későn, fogyókúráznak, ha felszednek pár kilót).

A 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: Máshogy viszonyulnak a különböző faktorokhoz a különböző generációk.

A kutatási kérdések megválaszolásához a szerzők a primer kutatási módszerek közül az egyszeri keresztmetszeti kutatást választották. A terepmunka végrehajtására a kvótás mintavételi módszert alkalmaztuk. A kutatók a mintavétel során arra törekedtek, hogy nem és kor alapján proporcionális mintát kövessenek: 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%.

Az adatelemzést az SPSS 18.0 szoftver segítségével végeztük el. A hipotéziseket többváltozós statisztikai módszerekkel teszteltük. Az első hipotézis elemzéséhez faktorelemzést végeztünk. Faktorextrakciós módszernek a főkomponens elemzést választottuk. A főkomponensek számának meghatározása a varianciarányad módszer és a könyökszabály alapján történt. A faktorok rotálását Varimax módszerrel végeztük. A második és a harmadik hipotézis tesztelésére az információvesztés elkerülése végett az eredeti változókon és a csoportképző ismérveken (nem, generációk) lefutott varianciaelemzéssel vizsgáltuk az eltéréseket.

A kutatás eredménye

A *Holland Evési Viselkedés kérdőív* kapcsán 33 állítás került vizsgálat alá. Ebben az esetben a skála megbízhatóságát igazoló Cronbach féle alfa értéke 0,899, amely alapján a skálánk konzisztens. A faktorelemzés helyességét igazoló mutatók értéke megfelelő (KMO: 0,910, Bartlett: 6777,593, Sig. 0,000). Korábbi nemzetközi publikációkkal ellentétben öt faktor különíthető el jelen kutatásban (2. táblázat).

Az első faktor tartalmazza azokat a változókat, amelyek a negatív érzelmi állapotokat jellemzik és az ezek hatására történő evést. Ebben az esetben jelen kutatás eredménye tökéletesen megfelel a szakirodalomban található, ahol szintén megtalálható az érzelmi evés faktora. A következő faktor magába foglalja mindazokat a változókat, amelyek a tudatos

kontroll, azaz a visszafogott evés témakörét vizsgálják. Ebben a faktorban nagyon jól azonosíthatóak azok a válaszok, amelyek az elhízástól való félelem, a testsúllyal kapcsolatos tudatos kontroll területét érintik. A többi három faktor a hivatkozott forrás alapján egy faktorba tartozik (külső hatásokra történő evés), azonban jelen esetben három, nagyon jól elkülöníthető háttérváltozó került azonosításra. Ezek alapján a harmadik faktor tartalmazza azokat a változókat, amelyek az étellel kapcsolatos fizikai kontaktus során az íz hatását és annak csábítását elemzik. Ezek alapján ez az „ízhatás” faktor. A negyedik 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. Az ötödik faktor a szociális hatást tartalmazza, hiszen magába foglalja azokat a változókat, amelyek a társaságban történő evést, az evést, mint összetartó erőt tartalmazza.

2. táblázat Faktorelemzés eredménye a Holland Evési Viselkedés kérdőív esetében

Állítás	sajátérték	faktor
Ha érzelmileg zaklatott vagyok, eszek.	0,862	érzelmi evés (29,57; 0,95)
Ha rosszkedvű, ingerült vagyok, eszek	0,862	
Ha valami kellemetlenség ér, eszek.	0,847	
Ha szomorú, depressziós vagyok, eszek.	0,843	
Ha úgy érzem minden összeesküdött ellenem, erős késztetést érzek az evésre.	0,842	
Ha lehangolt vagyok, eszek.	0,837	
Ha csalódott vagyok, eszek.	0,83	
Ha magányos vagyok, eszek.	0,82	
Ha mérges vagy feszült vagyok, eszek.	0,814	
Ha félek, eszek.	0,771	
Ha nincs semmi dolgom, erős késztetést érzek az evésre.	0,65	
Ha zaklatott vagyok gyakran eszek.	0,475	
Előfordul, hogy unalmamban eszek.	0,473	
Ha túlettem magam, odafigyelek, hogy a következő napokon kevesebbet egyek.	0,749	
Ha felszedek pár kilót, akkor figyelek rá, hogy kevesebbet egyek.	0,739	
Étkezések alkalmával kevesebbet eszek, mint amennyit szeretnék.	0,709	
Este már nem eszek, mert nem akarok elhízni.	0,68	
Előfordul, hogy nem fogadok el ételt vagy italt, ha megkínálnak, mert félek, hogy elhízek.	0,665	
Ha eszek mindig figyelembe veszem a testsúlyomat.	0,644	
Igyekszek zsírégető élelmiszereket fogyasztani.	0,629	
Figyelek arra, hogy mit eszek.	0,582	
A fő étkezések között megpróbálok nem enni.	0,569	
Szándékosan keveset eszek, ami elkészerít.	0,509	
Ha valami ízlik, abból általában többet eszek.	0,798	ízhatás (8,75; 0,8)
Gyakran megkívánom a finom, jó illatú, gusztusos ételeket.	0,79	
Ha kívánatos (jó az illata, gusztusos) az étel, akkor többet eszek, mint általában.	0,789	
Gyakran vágyakozok egy finom falat után.	0,691	
Főzés közben előszeretettel kóstolgatok.	0,471	
Nehéz ellenállni a csábító falatoknak.	0,405	illathatás (3,95; 0,62)
Egy-egy gyorsétterem láttán gyakran kísértésbe esek.	0,693	
Ha elsétálok egy pékség mellett, erős késztetést érzek, hogy vegyek valami finomat.	0,571	szociális hatás (3,32; 0,62)
Ha másokkal együtt eszek általában többet fogyasztok.	0,776	
Gyakran megkívánom az ételt, ha látom, hogy mások esznek.	0,573	

Forrás: Saját kutatás, n = 404 fő. Módszer: Főkomponens elemzés, Forgatás: Varimax

Megjegyzés: A faktorok mögötti első szám a magyarázott variancia, a második a Cronbach féle alfa értéke

A faktorelemzés eredménye alapján az első hipotézis részben kerül elfogadásra, hiszen valóban elkülönül az érzelmi evés és a visszafogott evés, azonban a külső hatásokra történő evés vizsgálatunkban nem egy, hanem három külön faktort alkot.

Nemekből fakadó eltérések

Ahhoz, hogy a faktorelemzés okozta esetleges információvesztésüket kiküszöböljük, a nemek hatását a vizsgált változókra varianciaelemzéssel vizsgáltuk. A varianciaelemzés elvégzéséhez szükséges egyik feltétel a szóráshomogenitás, azaz a függő változó (attitűdállítások) szórásának azonosnak kell lennie a független változó (nem) minden szintjénél. Ennek tesztelésére a Levene tesztet használtuk, melynek nullhipotézise az, hogy a szórások egyenlők. Ennek megfelelően négy változót kellett kizárnunk, mert nem felelt meg ezen feltételnek; így a „Figyelek arra, hogy mit eszek”, az „Igyekszek zsírégető élelmiszereket fogyasztani”, a „Szándékosan keveset eszek, ami elkeserít” és a „Ha mérges vagy feszült vagyok, eszek” változók nem kerültek be a varianciaelemzésbe.

Ennek megfelelően nemek alapján öt esetben találunk eltéréseket (lásd 3. táblázat).

3. táblázat: Szignifikáns eltérések nem alapján

	férfi	nő	total
<i>Ha felszedek pár kilót, akkor figyelek rá, hogy kevesebbet egyek.</i>	2,79	2,35	2,53
<i>Ha túlettem magam, odafigyelek, hogy a következő napokon kevesebbet egyek.</i>	2,76	2,37	2,53
<i>Este már nem eszek, mert nem akarok elhízni.</i>	2,79	2,56	2,66
<i>Egy-egy gyorsétterem láttán gyakran kísértésbe esek.</i>	2,78	3,00	2,91
<i>Főzés közben előszeretettel kóstolgatok.</i>	2,60	2,36	2,46

Forrás: saját kutatás

Az ötből négy esetben inkább a nőkre (ebből három a visszafogott evés kategóriába, míg egy ízhatás faktorba esik), míg egy esetben a férfiakra jellemző állítást (illathatás faktor) találhatunk. A nők esetében három állítás inkább igaz, egy semleges, míg ugyanezen változók esetében a férfiak az inkább nem igaz kategória fele hajlanak. A gyorséttermeket vizsgáló állításnál a nők határozottabban mondtak nemet, mint a férfiak. Bár mindegyik eset statisztikailag szignifikáns, a kapcsolat erősségét mutató η^2 értéke nagyon alacsony, azaz a változók közötti kapcsolat gyenge.

Ezek alapján a H2: Az evési stílusokat meghatározó változók közül a nőkre jellemző az érzelmi evéshez, a férfiakra pedig a külső ingerekre történő evéshez köthető változók hipotézist részben igazoltuk; hiszen a férfiaknál külső ingerre történő evés egyik változója statisztikailag szignifikáns eltérést mutat a nőktől, míg a nők esetében inkább a visszafogott evés változói mutattak jelentős eltérést. Ez mindenképpen további kutatást igényel.

Generációs eltérések

A generációk és a változók közötti kapcsolat vizsgálatára jelen esetben is a varianciaelemzés a megfelelő. A mintában a generációk a táblázatban bemutatott arányban képviseltették magukat.

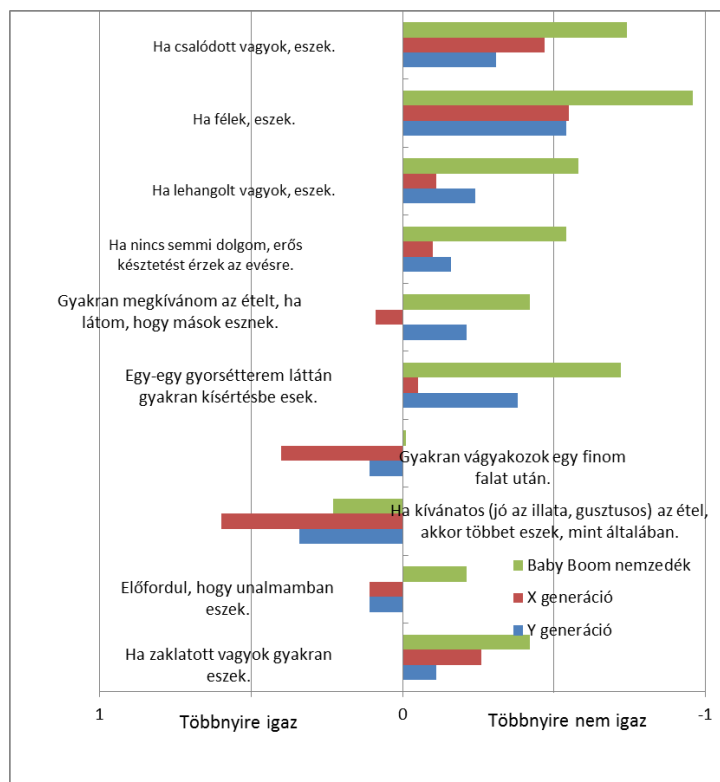
4. táblázat: Mintaösszetétel (%)

generáció	%-os arány
<i>Y generáció</i>	48,5
<i>X generáció</i>	21,5
<i>Baby Boom nemzedék</i>	30,0
<i>Total</i>	100,0

Forrás: saját kutatás

A szóráshomogenitás figyelembe vételekor több változó nem felel meg ennek a követelménynek. A fennmaradó változók közül az ábrán láthatók esetében találunk szignifikáns értékeket.

1. ábra: Szignifikáns elérések generációk alapján



Forrás: saját kutatás

A vizsgált változók esetében a legérdekesebb az, hogy a generációk képviselői mennyire mozdultak el a semleges értéktől és hogy milyen irányban. Mivel a skálánk négyfokozatú, ezért kényszerítő skála, a középső, semleges érték 2,5-nél van. Az ettől magasabb érték a vizsgált változó kapcsán inkább annak elutasítását, míg alacsonyabb értéke az állítás igazát mutatja be adott változók kapcsán.

A Baby Boom nemzedék határozott negatív állásfoglalása a következő állításoknál volt:

- Ha csalódott vagyok, eszek. – érzelmi evés
- Ha félek, eszek. – érzelmi evés
- Ha lehangolt vagyok, eszek. – érzelmi evés
- Egy-egy gyorsétterem láttán gyakran kísértésbe esek. - illathatás
- Gyakran megkívánom az ételt, ha látom, hogy mások esznek. – szociális hatás
- Ha nincs semmi dolgom, erős késztetést érzek az evésre. – érzelmi evés
- Ha zaklatott vagyok, gyakran eszem. – érzelmi evés

Ezekben az esetekben a másik két csoport véleményeinek átlaga inkább a középső értékhez közelített.

Az X generáció szerint magára többnyire igaz:

- Gyakran vágyakozok egy finom falat után. - ízhatás
- Ha kívánatos (jó az illata, gusztusos) az étel, akkor többet eszek, mint általában. - ízhatás

Ezenél a változóknál a másik két generáció válaszainak átlagértéke közelíti meg a középső értéket.

Két esetben van irányváltás a vizsgált változók és a generációk között. Ezek alapján a

- Gyakran megkívánom az ételt, ha látom, hogy mások esznek. – szociális hatás – X generáció érzi magára inkább igaznak, a többiek inkább nem igaznak;
- Előfordul, hogy unalmamban eszek. – érzelmi evés – X és Y generáció ugyanakkora mértékben érzi ezt magára igaznak, míg ez a Baby Boom nemzedékre többnyire nem igaz.

Azonban a vizsgált változók, azaz a generációk és az attitűdállítások közötti kapcsolat szorossága nagyon gyengének mondható.

A minta alapján így a generációkat vizsgáló hipotézisünket részben el tudjuk elutasítani, hiszen ezen alapon találunk eltéréseket.

5. táblázat: Generációk átlagértékei

változók/generációk	Y generáció	X generáció	Baby Boom nemzedék	összátlag	η^2
Ha zaklatott vagyok gyakran eszek.	2,61	2,76	2,92	2,73	1,50%

<i>Előfordul, hogy unalmamban eszek.</i>	2,39	2,39	2,71	2,49	2,30%
<i>Ha kívánatos (jó az illata, gusztusos) az étel, akkor többet eszek, mint általában.</i>	2,16	1,9	2,27	2,16	1,90%
<i>Gyakran vágyakozok egy finom falat után.</i>	2,39	2,1	2,51	2,37	2,30%
<i>Egy-egy gyorsétterem láttán gyakran kísértésbe esek.</i>	2,88	2,55	3,22	2,91	6,50%
<i>Gyakran megkívánom az ételt, ha látom, hogy mások esznek.</i>	2,71	2,41	2,92	2,71	4,00%
<i>Ha nincs semmi dolgom, erős késztetést érzek az evésre.</i>	2,66	2,6	3,04	2,76	3,70%
<i>Ha lehangolt vagyok, eszek.</i>	2,74	2,61	3,08	2,82	3,10%
<i>Ha félek, eszek.</i>	3,04	3,05	3,46	3,17	3,90%
<i>Ha csalódott vagyok, eszek.</i>	2,81	2,97	3,24	2,97	3,30%

Forrás: saját kutatás

A kutatás továbbfejlesztése, gyakorlati jelentősége

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 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 élelmiszerfogyasztásban, 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. Végül célként fogalmazzuk meg marketingprogram kidolgozását az egyes fogyasztói csoportok számára.

Irodalomjegyzék

- Anschutz, D. – Strien, T. – Ven, M. O. M. – Engels, R. C. M. E. (2009): Eating styles and energy intake in young women, *Appetite* 53. 119-122.
- Bailly, N. – Maitre, I. – Amand, M. - Hervé, C. – Alaphilippe, D.(2012): The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ): Assessment of eating behaviour in an aging French population, *Appetite* doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.029> Letöltés: 2014. november 17.
- Cebolla, A. – Barrada, J. R. – Strien, T. – Oliver, E. – Banos, R. (2014): Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a sample of Spanish women, *Appetite* 73. 58-64.
- 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. 318-320.
- Garner, D.M., - Garfinkel, P.E. (1979): The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9. 273-279.

- Herman CP, - Polivy J. (1980): Restrained eating. In: Stunkard AJ, (ed). *Obesity*. Philadelphia: Saunders; 208–225.
- 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), 1- 11.
- Józsa L. – Hofer M. – Varsányi J. (2007): Zöldmarketing az élelmiszeripar szolgálatában. *Marketing & Menedzsment*, 41 (6). 24–33.
- Kemp, E. – Bui, M. – Grier, S. (2013) When food is more than nutrition: Understanding emotional eating and overconsumption. *Journal of Consumer Behavior* 12. 204-213.
- KSH [Központi Statisztikai Hivatal] (2014): *Az egészségügyi kiadások legfőbb jellemzői, 2007-2012, Statisztikai Tükör 2013/98*, Budapest.
- KSH [Központi Statisztikai Hivatal] (2015) *Európai Lakossági Egészségfelmérés, 2014, Statisztikai Tükör 2015/29*, Budapest.
- Nolan, L. J. – Halperin, L. B. – Gelibter, A. (2010): Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54. 314-319.
- OECD (2014): *Health at a Glance: Europe 2014*. OECD Publishing OECD Obesity update 2014 June. Letöltés: 2015. április 19.
- Pudel, V., - Metzdorff, M. - Oetting, M. (1975): Zur Persönlichkeit Adiposier in psychologischen Tests unter Berücksichtigung latent Fettsüchtiger. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin*, 21. 345-361.
- 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). 2336-2344.
- Stunkard A. J., - Messick S. (1985): The Three-factor Eating Questionnaire to Measure Dietary Restraint, Disinhibition and Hunger. *Journal of Psychosomatic Research*. 40. 71-83.
- 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). 1-11.
- Tholin S, - Rasmussen F, - Tynelius P, - Karlsson J. (2005): Genetic and environmental influences on eating behavior: the Swedish Young Male Twins Study. *American Journal of Clinical Nutrition*. 81. 564–569.
- Tolnay P., - Szabó S. A. (2004): Testtömeg-optimalás, a sikeres fogyókúra ismérvei. *Élelmészeti Ipar*. 58(2). 60-61.
- Van Strien, T. – Frijters, J. E. R. – Bergers, G. P. A. – Defares, P. B. (1986): The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 5(2). 295-315.
- Van Strien, T. – Frijters, J. E. R. – Roosen, R. G. F. M. – Knuijman-Hijl, W. J.H - Defares, P. B. (1985): Eating Behavior, Personality Traits and Body Mass in Women, *Addictive Behaviors*. 10. 333-343.
- Van Strien, T. – Koenders, P. G. (2012): How do life style factors relate to general health and overweight? *Appetite*, 58. 265-270.