

**TÁRSAS HATÁSOK ÉS SZOCIOKULTURÁLIS
TÉNYEZŐK SZEREPE A TÁPLÁLKOZÁSI ZAVAROK,
TESTKÉPZAVAROK KIALAKULÁSÁBAN**

**THE ROLE OF SOCIOCULTURAL FACTORS IN
EXAMINATION OF THE PREVALENCE OF EATING
DISORDERS SYMPTOMS AND BODY IMAGE
DISSATISFACTION**

Varga Zita

Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar,
Egészségügyi Gondozás és Prevenció szak, Védőnő szakirány –

IV. éves hallgató

TÁRSAS HATÁSOK ÉS SZOCIOKULTURÁLIS TÉNYEZŐK SZEREPE A TÁPLÁLKOZÁSI ZAVAROK, TESTKÉPZAVAROK KIALAKULÁSÁBAN

Összefoglaló

Bevezetés

A táplálkozási zavarok népegészségügyi problémát jelentenek. Számos fajtáját különböztetjük meg: az anorexia nervosa, a bulimia nervosa, a túlevéses zavar és az izomdiszmorfia fordul elő leggyakrabban. Kialakulásukban számos tényező szerepet játszik, köztük szociokulturális faktorok is.

Célkitűzés

A kutatásom célja, hogy megvizsgáljam, milyen gyakorisággal fordul elő testképzavar, táplálkozási zavar a 16-19 éves fiatalok körében, valamint a társas hatások, szociokulturális tényezők (kortársak, szülők, média) hatással vannak-e a kialakulásukra.

Módszerek

109 középiskolai tanuló (életkor: 16-19 év) vett részt a vizsgálatomban, melyben kérdőíves módszert alkalmaztam. A saját szerkesztésű kérdőív mellett alkalmaztam az Evészavartünetek Súlyossági Skáláját és a Testi Attitűdök Tesztjét.

Eredmények

A kutatás bizonyítja, hogy a barátok, kortársak véleménye nagyobb hatással van a serdülők testképének kialakulására, mint a szülőké. Továbbá az is igazolódott, hogy azok a serdülők, akik több időt töltöttek a média használatával, nagyobb arányban fordult elő náluk a negatívabb testkép.

Következtetés

A szülői támogatás nagyon fontos, hiszen ők segíthetik a táplálkozási zavarokkal küzdő gyermekük gyógyulását, valamint ennek kialakulását is megelőzhetik. Továbbá megelőzés szempontjából érdemes kiemelni tanárok és kortársak szerepét, akik a gyanújeleket észlelve jelezhetik a problémát a szülők, a védőnők és az iskolapszichológus felé, a további beavatkozás megtervezése érdekében.

Kulcsszavak: testkép, serdülőkor

THE ROLE OF SOCIOCULTURAL FACTORS IN EXAMINATION OF THE PREVALENCE OF EATING DISORDERS SYMPTOMS AND BODY IMAGE DISSATISFACTION

Summary

Introduction

Eating Disorders, such as Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Binge Eating Disorder or Muscle Dysmorphia, imply a public health issue. Many factors influence the development of Eating Disorders, such as sociocultural factors (i.e. media, family and peers).

Objectives

The aim of the current study was to examine the prevalence of the Eating Disorders symptoms among a sample of 16-19 year old adolescents, and to reveal the role of sociocultural factors, too.

Methods

109 middle-school students took part in this questionnaire-based research, using a self constructed questionnaire, Eating Behaviour Severity Scale and Body Attitudes Test.

Results

The results show that peers have greater effect on forming body image than parents. Spending more time with media use linked with higher level of body image dissatisfaction as well.

Conclusion

Despite the priority of peers forming body image parental support still has a great role in the prevention and intervention of body image issues and eating disorders. The effective prevention process includes teachers and peers, reporting any perceived symptoms towards parents, school health visitors and school psychologists in order to plan any further needed interventions.

Key words: body image, adolescence

Bevezetés

Az ember vágyai közt van a szépség, karcsú testideál elérése. Sikertelen próbálkozások esetén táplálkozási zavarok alakulhatnak ki. Az elmúlt évtizedekben 5-10 évente jelennek meg egyre újabb evészavarok. Azonban tudjuk, hogy evés és testképzavarok hátterében számos tényező megtalálható. (1)

A táplálkozási zavarok népegészségügyi problémát jelentenek. Számos fajtáját különböztetjük meg: az anorexia nervosa, a bulimia nervosa, a túlevéses zavar és az izomdiszmorfia fordul elő leggyakrabban. Az anorexia alaptünetei közt szerepel a súlyhiány, az elhízástól való félelem súlyos soványság esetén, testképzavar és a menstruáció kimaradása. (2) A bulimia nervosa során a beteg elveszti a kontrollt az étkezés felett, és falási rohamokkal fog küzdeni. A falásrohamokat követően a bulimiások fele hánytatja magát, mivel félnek az elhízástól. (3) A túlevéses zavar is falásrohamokkal járó állapot, de ebben az esetben nincsenek kompenzáló módszerek, hogy a súlygyarapodást megakadályozzák, így ezek az emberek általában túlsúlyosak. Izomdiszmorfia esetén az izmos testépítő férfiak nem kövérnek, hanem soványnak látják magukat. (2) Szégyellik a testüket, még akkor is, ha testük tökéletes, izmos. Céljuk, hogy a testük minél nagyobb, izmosabb legyen (4)

Az evészavarok kialakulásában a testképzavarok nagy szerepet játszhatnak. Aki elégedetlen a testével depresszióssá válhat, kényszerevéshez folyamodhat és kialakulhatnak egyéb táplálkozási zavarok, önpusztító magatartásformák is. A média, kortársak, szülők folyamatosan ismétlődő üzeneteikkel fokozzák a negatív hatást a testképre. (5)

Célkitűzés

Kutatásom célja, hogy megvizsgáljam, milyen gyakorisággal fordul elő testképzavar, táplálkozási zavar a 16-19 éves fiatalok körében, valamint a társas hatások, szociokulturális tényezők (kortársak, szülők, média) hatással vannak-e a kialakulásukra. Céлом volt a vizsgálat során annak a feltárása, hogy milyen testsúlycsökkentő módszereket alkalmaznak a serdülők, és milyen forrásból szereznek információkat ezzel kapcsolatban. Ezen kívül felmértem, hogy a szülők vagy a kortársak véleménye van nagyobb hatással a diákok testképének kialakulására.

Módszerek

A kutatást egy megyeszékhely és egy kisváros középiskoláiban végeztem, amelyben 109 középiskolai tanuló vett részt, akik 16-19 év közöttiek voltak (átlag:17,66). A vizsgálatom során kérdőíves módszert alkalmaztam, amely többek között szocio-demográfiai kérdéseket, általános a médiával kapcsolatos kérdéseket tartalmazott, valamint testsúlycsökkentési módszerekre, a válaszadók testideáljára, a szülők és a kortársak hatásaira kérdeztem rá.

Továbbá a kérdőívben felhasználtam:

- Evészavartünetek Súlyossági Skáláját (Eating Behaviour Severity Scale, EBSS)(6), amellyel megvizsgáltam milyen testsúlycsökkentő módszerek, evészavarra utaló viselkedések fordultak elő az utóbbi egy hónapban
- a Testi Attitűdök Tesztjét (Body Attitudes Test)(6), amellyel kiderítettem, hogy kikenél van jelen kóros testi attitűd.

Az adatokat Excel program (ÁTLAG, DARABTELI, ÉS, SZUM, MIN, MAX, HA függvény) segítségével elemeztem.

Eredmények

A kutatásban résztvevő személyek nemek szerinti megoszlása közel kiegyenlített volt (50 nő, 59 férfi).

Megvizsgáltam a diétázó fiatalok közt a nemek szerinti megoszlást, és az elmúlt egy hónapban az 50 női kitöltő közül 31 fő, és az 59 férfi kitöltő közül 15 fő diétázott. Továbbá megvizsgáltam a testépítő férfiak közül (N=15) összesen csupán 6 fő edz azért, hogy megfeleljen a saját testideáljának vagy, hogy megfeleljen a társas környezet fontos tagjainak, elvárásainak. Ezek alapján elmondható, hogy a vizsgált személyek közül a lányok többsége diétázik, a fiúk pedig nem azért végeznek testedzést, hogy megfeleljenek a testideáljuknak vagy a társas környezet fontos tagjainak, elvárásainak.

A kutatásom folyamán arra is fény derült, hogy a kortársakkal való beszélgetések során a külső megjelenéssel kapcsolatos megjegyzések jelentősebb hatással vannak a saját testképük kialakulására, mint a szülők felől érkező megjegyzések. 109 válaszadó közül 60 főnek számított jobban a barátok, kortársak véleménye, 49 főnek pedig a szülőké.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a serdülők, akik az átlagnál (átlag:6,12 óra) több időt töltenek a média használatával, azoknál nagyobb arányban fordult elő negatívabb testkép. Ennek az eredménynek a megállapításához a Testi Attitűdök Tesztjét vettem segítségül A kitöltők Likert skála segítségével jelölhették, hogy a saját testükkel kapcsolatban bizonyos kijelentésekkel mennyire értenek egyet. A teszt értékelésénél Túri Ferenc, Szabó Pál – A táplálkozási magatartás zavarai: Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa című könyve nyújtott segítséget. A válaszadók (N=109) közül 26 személynél volt jelen a kóros testi attitűd. Összességében 10 személynél fordul elő, hogy az átlagnál több időt tölt a média használatával és negatív testi attitűdje van. A 40 főhöz képest (akik átlagosnál több időt töltenek a médiahasználattal) ez 25%. A résztvevők közül 69 fő tölt az átlagnál kevesebb időt médiahasználattal, de közülük összesen 16 fő, akiknek kóros negatív attitűdje is van, tehát ez 23 %. Mindent összevetve igazolódott, hogy akik az átlagnál több időt töltöttek a média használatával, azoknál nagyobb arányban jelenik meg negatívabb testkép.

Azonban a kutatás folyamán fény derült arra is, hogy akik több időt töltenek a média használatával, náluk nem fordul elő nagyobb arányban a testsúlycsökkentő próbálkozás (diétázás,

testedzés, étvágycsökkentők, hashajtók, vizelethajtók használata, falásrohamok valamint hányás). Ennek az eredménynek a meghatározásához megvizsgáltam, hogy hány főnél fordult elő bármilyen testsúlycsökkentő próbálkozás (diétázás, testedzés, étvágycsökkentők, hashajtók, vizelethajtók használata, falásrohamok valamint hányás), amelyet az Evészavar tünetek súlyossági skálája segítségével néztem meg. Kiderült, hogy 109-ből 96 esetben fordult elő testsúlycsökkentő próbálkozás. Továbbá 34 alany tölt az átlagnál több időt a média használatával és testsúlycsökkentő próbálkozásai voltak már. A 40 főhöz képest, ez 85%. Média használatával az átlagnál kevesebb időt töltő 69 főből 62 főnek, azaz 90%-ának testsúlycsökkentő próbálkozásai is voltak. Ezek alapján igaz, hogy akik több időt töltenek a média használatával, náluk nem jelenik meg nagyobb arányban a testsúlycsökkentő próbálkozás (1. táblázat).

| | Összesen | Kóros negatív testi attitűd-del rendelkezők száma | Testsúlycsökkentő próbálkozásai voltak |
|--|----------|---|--|
| Médiahasználatával átlagosnál több időt töltők száma | 40 fő | 10 fő →25% | 34 fő→85% |
| Médiahasználatával átlagosnál kevesebb időt töltők száma | 69 fő | 16 fő→23% | 62 fő→90% |

1. táblázat

Diákok médiahasználatának összefüggése a negatívabb testképpel, illetve a testsúlycsökkentő próbálkozásokkal

Ezt követően megvizsgáltam, hogy azok az emberek, akiknél normakövetés fordul elő, vagy versengenek a testsúlycsökkentésén, izomtömeg növelésén a kortársakkal, barátokkal, közülük több mint felének hatással van a testsúlycsökkentési stratégiáikra (táplálkozás, testmozgás).

Ezzel kapcsolatban az eredmények az alábbiak lettek:

- Az összes résztvevő (N=109) közül 35 fő, akikre hatással van, hogy mit gondolnak a barátaik, kortársaik a testsúlyról és alakjáról (normakövetés), közülük 19 embernek van hatással a táplálkozási, sportolási szokásaira.
- Az összes résztvevő (N=109) közül 10 fő, akik versengenek a barátokkal, kortársakkal a testsúly csökkentésén, közülük 6 embernek van hatással az étkezési, sportolási szokásaira.
- Az összes résztvevő (N=109) közül 11 fő, akik versengenek az izomtömeg növelésén, közülük 7 fő étkezési, sportolási szokásaira van hatással.

Végül a 16-19 éves fiatalok megjelölhették, hogy honnan szerzik az információkat a testsúlycsökkentésről, testedzésről, fogyókúrázásról. A kérdésre minden résztvevő válaszolt (N=109). Összeszámoltam, hogy az egyes információszerzési forrásokat hány ember jelölte meg. Legtöbbször az internetről (86 fő) és a szakemberektől (35 fő) szerzik az információkat. Emellett 26 fő a kortársaktól érdeklődik a testsúlycsökkentésről, a testedzésről, valamint a fogyókúrázásról.

Következtetés

A kutatás bizonyítja, hogy a barátok, kortársak véleménye nagyobb hatással van a serdülők testképének kialakulására, mint a szülőké. Lényegesnek tartom ehhez az eredményhez kiemelni, hogy a szülői támogatás nagyon fontos, hiszen ők segíthetik a táplálkozási zavaros gyermekük gyógyulását, valamint ennek kialakulását is megelőzhetik. Továbbá a gyermek tanárai, kortársai is észrevehetik a gyanújeleket, amit a szülőnek, védőnőnek jelezhetnek. (7) Tehát fontos, hogy kapcsolatban álljanak a tanárok, szülők, védőnők a gyermekek egészsége védelmének érdekében, illetve iskolapszichológusok is nagyban segítenék a testképzavaros gyermekek gyógyulását.

Továbbá az is igazolódott, hogy azok a serdülők, akik több időt töltöttek a média használatával, nagyobb arányban fordult elő náluk a negatívabb testkép. Ennek hátterében, a tévés reklámokban, valamint az interneten megjelenő karcsú testideálok állhatnak, amelyek a hétköznapi emberektől egyre jobban eltérnek. (8) Ezt látva a serdülők úgy érezhetik, hogy nekik is a média által sugárzott karcsú testideált kellene elérniük, ezzel várva a környezet elfogadását, elismerését. (9)

Védőnőként fontos feladat a primer prevenció, ezen belül az egészségnevelés. Médiahasználattal kapcsolatos egészségfejlesztő foglalkozások keretében a védőnő megoszthatja a diákokkal a médiahasználat előnyeit, hátrányait, hatásait, továbbá nemcsak az információátadásra fókuszálna, hanem arra is, hogy a diákok megtanulják a helyes médiahasználatot, a közösségi média kezelését. (A fiataloknak legyen információja arról, hogyan torzítják az emberek alakját, és a média által sugárzott karcsú testideálon kívül még „többféle társadalmilag-esztétikailag elfogadható női alak létezik.”) (6) Emellett ismereteket kellene átadnia a diákok részére a táplálkozási zavarok jelenlétéről, súlyosságáról, szövődményeiről.

Irodalomjegyzék:

1. Zsinkó-Szabó Zoltán - Lázár Imre - Túry Ferenc (2012): A test gyarmatosítása - a civilizáció vadhajtsái. LAM Lege Artis Medicinae, XX. évf. 3. sz. 234-240. old
2. Túry Ferenc (2004): Az evészavarok (anorexia és bulimia nervosa) diagnosztikájának és terápiájának aktuális problémái. Egis CNS Club, Budapest
3. Jacques Thomas (1996): Lelki jajok- testi bajok. Park Kiadó, Budapest
4. Forgács Attila (2004): Az evés lélektana. Akadémiai Kiadó, Budapest
5. Pukánszky Judit (2014): A média testképre gyakorolt hatása fiatal felnőtt nők körében. Médiakutató, XV. évf. 3. sz. 81-88 old.
6. Túry Ferenc, Szabó Pál (2000): A táplálkozási magatartás zavarai: Az anorexia nervosa és a bulimia nervosa. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest
7. Túry Ferenc (2005): Anorexia, bulimia - Önségítő és családsegítő kalauz. Print-X Kft., Budapest

8. Pukánszky, Judit (2012): Vizuális médiahatások és a testi elégedettség kapcsolata. Acta Sana, 24-28.old.
9. Szabó Kornélia - Túry Ferenc (2012): A magazinokban megjelenő írott és képi tartalmak evészavarokkal való lehetséges kapcsolata. LAM Lege Artis Medicinae, XX. évf. 2. sz. 139-145. old.