

**STRESSZ ÉS TÁPLÁLKOZÁS KÖZÖTTI  
ÖSSZEFÜGGÉS 14-19 ÉVES FIATALOK KÖRÉBEN**

**EXAMINATION OF THE ROLE OF STRESS ON 14-19  
YEAR OLD ADOLESCENTS FOOD INTAKE**

**Tikvicki Gréta**

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

---

---

# STRESSZ ÉS TÁPLÁLKOZÁS KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉS 14-19 ÉVES FIATALOK KÖRÉBEN

## Összefoglaló

### Bevezetés

A stressz a mindennapok természetes velejárója, sokszor kerülünk olyan helyzetbe, amely valamilyen frusztrációt, kényelmetlen érzést vált ki belőlünk. Ilyenkor különböző módon tudunk a stresszre reagálni, mely a táplálkozási magatartásra is hatást gyakorolhat.

### Célkitűzés

Vizsgálatom során célom volt feltérképezni, hogy az észlelt stressz milyen hatással van a 14-19 éves (N=108) gimnazisták táplálkozására, illetve mennyire vannak tisztában a túlevéses zavar fogalmával, tüneteivel.

### Módszer

Vizsgálatomhoz a kutatást kvantitatív kutatási technika segítségével készítettem el, ehhez saját összeállítású önkitöltős kérdőívet alkalmaztam, amibe szerepeltek nyitott, illetve zárt kérdések. Ezen kívül felhasználtam az Evészavar Kérdőív Bulimia alskáláját, a Fallon-Rozin Emberalakrajzok Tesztet, illetve a Megküzdési MódoK kérdőíven belül az Egyéni, és a Munkahelyi kérdőívet.

### Eredmények

Az eredmények szerint a válaszadók jelentős részének megváltozik étkezési szokása az észlelt stresszhelyzet alatt; legtöbben kevesebbet esznek a stressz hatására. A kitöltők nagy részénél ilyenkor nem jelenik meg kontrollvesztés a táplálkozásukban. A válaszadó serdülők nagy része nem elégedett a testével, viszont többségük nem próbált még ki diétázási formát fogyási szándékkal. A kitöltők nagy része nincs tisztában a túlevéses zavar tüneteivel.

### Következtetések

Fontos, hogy ismerjünk bizonyos stresszkezelési módszereket, mert ha csökkentjük a stresszt, harmonikusabb táplálkozási magatartás alakítható ki, tartható fenn, illetve megelőzhetőek lehetnek az evészavarok.

**Kulcsszavak:** testkép, stressz, túlevés, serdülő

## **EXAMINATION OF THE ROLE OF STRESS ON 14-19 YEAR OLD ADOLESCENTS FOOD INTAKE**

### **Summary**

### **Introduction**

Stress is a natural part of every day life which can cause different reactions and consequences on the eating patterns too, like overeating, restrictive eating or unhealthy food intake.

### **Objective**

The research aim was to examine the role of stress on 14-19 year old adolescents (N=108) food intake and how much knowledge do they have about the definition and symptoms about Binge Eating Disorder.

### **Method**

In conducting this research I used quantitative research methods, and a self-constructed questionnaire with open and closed questions, Bulimia subscale of Eating Disorder Questionnaire, Fallon-Rozin Test and Ways of Coping Inventory.

### **Results**

The results show that the majority of the examined adolescents perceive changes in their eating patterns during stressful life events, most of them reported eating less. The respondents did not experienced the loss of control during eating. The greater part of the adolescents were dissatisfied with their bodies, on the contrary they never follow any diets in order to lose weight. Most of the respondents were not aware of the symptoms of Binge Eating Disorder.

### **Conclusions**

As one way of the effective eating disorder prevention it is important to know and practice some stress management techniques.

**Key words:** body image, stress, overeating, adolescent

## Bevezetés

Napjainkban a serdülők nagyon sok stresszhelyzetnek vannak kitéve, ami a testi és lelki állapotukra, fejlődésükre is nagy hatást gyakorol. Ezekben a helyzetekben megváltozhat a táplálkozási magatartásuk is, nem feltétlenül egészséges irányba. Vannak, akik ilyen helyzetekben nem esznek, vagy egy, esetleg több ételt kiiktatnak az étkezésükből, de akadnak olyanok is, akik állandó evéssel ellensúlyozzák ezt az állapotot (1). A stressz alatti túlevés nem nevezhető evészavarnak, azonban ha nem figyelünk oda a prevencióra és a helyes táplálkozásra, tartós problémákat eredményezhet, melyet túlevéses zavarnak nevezünk. A túlevéses zavar ismétlődő falási epizódokkal, és kontrollvesztés élményével jár (2).

A megküzdési képességek, a coping stratégiák azt mutatják meg, hogyan tud a személy a nehéz, stresszkeltő élethelyzetekkel megbirkózni (3). Amikor stresszes helyzetbe kerülünk, minél inkább próbálunk arra törekedni, hogy a stresszt valamilyen módon elnyomjuk, vagy legalábbis csökkentjük. A megküzdés két formáját különíthetjük el: a problémaközpontú illetve az érzelemközpontú megküzdést. A problémaközpontú megközelítés során magára a problémára vagy helyzetre fókuszálunk, és azon a jövőben megpróbálunk változtatni. Ehhez először pontosan meg kell ismerni magát a problémát, és át kell gondolni a lehetséges megoldási lehetőségeket. Erre a megküzdésre az információkeresés jellemző, ami a megoldásra irányul. A személy cselekedni szeretne, és ehhez gyűjt megoldási lehetőségeket. A problémaközpontú megküzdést alkalmazó személyek általában nem lesznek depressziósak sem a stressz idején, sem pedig utána. Amikor a stresszhelyzetet nem bolygatva az ahhoz kapcsolódó érzelmi reakciók csökkentésére törekszünk, akkor érzelemközpontú megküzdésről beszélünk (4). Ebben az esetben nem a problémára fókuszálunk, hanem az ehhez kapcsolódó negatív érzéseket próbáljuk valamilyen módon elnyomni. Kétféle megküzdésről beszélünk: viselkedés és kognitív stratégiákról. A viselkedéses stratégiákhoz tartozik a kábítószerhasználat, a testmozgás, vagy az alkoholfogyasztás. A kognitív stratégia során pedig a személy nem foglalkozik a problémával, időlegesen félreteszi azt, és nem próbál megoldást keresni rá (4).

## Célkitűzés

A kutatás során célom az volt, hogy megtudjam, hogy a 14-19 éves serdülők (N=108) stresszes helyzetekben hogyan táplálkoznak, mennyire tudják kontroll alatt tartani étkezéseiket. Meg szerettem volna tudni azt is, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek az evészavarokról, tüneteikről. Továbbá szerettem volna megtudni, a serdülők mennyire elégedettek a testükkel és próbáltak-e már valamilyen diétázási formát.

Ezek alapján a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

- Feltételezem, hogy a gimnazisták táplálkozásaiban mennyiségi és minőségi változás következik be stressz hatására.

- Feltételezem, hogy a gimnazisták nagy részére jellemző a táplálkozásban a kontrollvesztés érzése.
- Feltételezem, hogy a serdülők nagy része nem elégedett a testével és többször próbált már ki valamilyen diétázási formát.
- Feltételezem, hogy a legtöbb serdülő nincs tisztában a túlevéses zavar jellemzőivel.

## Módszerek

Vizsgálatomhoz a kutatást kvantitatív kutatási technika segítségével készítettem el, ehhez saját összeállítású önkitöltős kérdőívet alkalmaztam, amibe szerepeltek nyitott, illetve zárt kérdések. Ezen kívül felhasználtam az Evészavar Kérdőív (Eating Disorder Inventory, EDI), Bulimia alskáláját, a Fallon-Rozin Emberalakrajzok Tesztet, illetve a Megküzdési MódoK kérdőíven belül az Egyéni, és a Munkahelyi kérdőívet. A kérdőíveket először online osztottam meg, majd egy gyulai gimnáziumban osztottam ki, ahol az osztályfőnök több osztályban választotta ki a kitöltőket véletlenszerűen. Az online kérdőívet 56-an, míg az írásbeli kérdőíveket 52-en töltötték ki.

## Eredmények

A válaszadók jelentős részénél (83 fő) igazolódott, hogy a megélt stressz hatására váltás mutatkozik az étkezési szokásokban. A mennyiségbeli változásra a legtöbben, 64-en azt válaszolták, hogy kevesebbet esznek stresszhelyzet alatt.

Felhasználtam a kérdőívemben az Evészavar Kérdőívet (Eating Disorder Inventory, EDI), azon belül is a bulimia alskálába tartozó állításokat tettem fel. Az állításokat 5 féle szempont szerint lehetett értékelni a kitöltőknek: mindig, rendszerint, gyakran, néha, ritkán, esetleg soha nem jellemzők rájuk a felsoroltak. A „mindig” válasz 3, a „rendszerint” 2, a „gyakran” válasz 1 pontot kapott. A többi („néha”, „ritkán” és a „soha”) nem kapott pontot. A küszöbérték 14 pont volt. A válaszadók jelentős része (80 fő) 0 pontot kapott az értékelés során, és csupán 2 személy kapott 14, vagy annál több pontot. A válaszadók jelentős többségénél nem jelent meg kontrollvesztés a táplálkozásban.

A kitöltők nagy része normálisnak gondolja a testalkatát, ennek ellenére viszont szeretnének rajta változtatni. Annak ellenére, hogy jelentős többségben vannak, akik szeretnének változtatni alakjukon, nem próbáltak ki még diétákat fogyási szándékkal.

Kíváncsi voltam arra, hogy általánosságban milyen táplálkozási zavarokat ismernek a serdülők. A legtöbben a bulimiát és az anorexiát írták le, 20-an csak az anorexiát ismerték, 33-an viszont az anorexia mellé megemlítették a bulimiát is. A túlevéses zavarról 49-en már hallottak, 59-en pedig nem. Annak ellenére, hogy nincs jelentős különbség a túlevéses zavarról való ismereteket illetően, azok közül, akik igennel válaszoltak, voltak olyanok, akik a tüneteit nem írták le, vagy nem adtak helyes választ.

## Következtetés

A vizsgált mintára vonatkozóan elmondható, az észlelt stressz jelentős hatást gyakorol a fiatalok táplálkozási magatartására, mely mennyiségi változásokban érhető tetten. Az evészavarok kialakulásának megelőzésében tehát a stresszkezelő módszerek ismerete és hatékony alkalmazása is szerepet játszik.

## Irodalomjegyzék

1. Kiss-Tóth B.: Stressz és táplálkozás. 2013. Online: <http://preventissimo.hu/tudastar/cikk/285> Letöltés dátuma: 2018.03.17.
2. Margitics F. és Pauwlik Zs.: Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelt szülői nevelői hatásokkal. Magyar Pedagógia; 106. évf. 1. szám 43-62; 2006.
3. Túry F. és Pászthy B.: Evészavarok és testképzavarok. Budapest, Pro-Die Kiadó, 2008.
4. Atkinson R. C. és Hildegard E.: Pszichológia. Budapest, Osiris Kiadó, 2005.