

## Cikkismertetés: Milyen szerepet tölt be a serdülők testképe az egészségműveltség szintje és az evészavarok tünetei közötti kapcsolatban?

Article review: What is the Role of Adolescents' Body Image in Relationship between Level of Health Literacy and Symptoms of Eating Disorders?

**Ismertető:** Dolhai Máté

**Ismertetett cikk:** Boberová, Z., & Husárová, D. (2021). What Role Does Body Image in Relationship between Level of Health Literacy and Symptoms of Eating Disorders in Adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3482. doi: [10.3390/ijerph18073482](https://doi.org/10.3390/ijerph18073482)

**Kulcsszavak:** beavatkozás; megvalósítás; rendszerszemlélet

**Keywords:** intervention; implementation; systems thinking

Beküldve: 2022. 04. 08., elfogadva: 2022. 04. 14., doi: [10.24365/ef.v63i2.8376](https://doi.org/10.24365/ef.v63i2.8376)

### BEVEZETÉS

Az egészségtelen fogyókúrázás, a túlzott testtömegkontroll és testmozgás, valamint a testképzavar szempontjából a testtömeg csökkentésére irányuló magatartás a serdülőknél az evészavarok kockázati tényezőjének tekinthető. Korábbi kutatások kimutatták, hogy az étkezési magatartás összefügg a további egészségkárosító magatartásformák kockázatával, és növeli például az érzelmi és viselkedésproblémák, valamint a szerhasználat kialakulásának veszélyét. Mivel az evészavarok kialakulásának legkritikusabb időpontja 14 és 19 év között van, a tüneteket ezen időszakot megelőzően is figyelemmel kell kísérni.

Az egészségműveltséget az utóbbi néhány évben az egészség kritikus meghatározó tényezőjeként és az egészségfejlesztés egyik fő pilléréként azonosították. A magasabb egészségműveltség pozitív egészségügyi mutatókkal jár együtt, beleértve a nagyobb fizikai aktivitást és a jobb önértékelésű egészségi állapotot, emellett összefügg az egészségmagatartás előmozdításával, beleértve a rendszeres testmozgást és az egészséges táplálkozási szokásokat. Ezzel szemben a serdülők alacsonyabb egészségműveltségét számos negatív egészségmagatartással hozták összefüggésbe, ilyen például a kockázatos szexuális viselkedés, a dohányzás és az alkoholfogyasztás. A serdülők túlsúlya és elhízása, valamint az egészségi műveltségi szintjük közötti

kapcsolatra vonatkozóan csak néhány vizsgálatot végeztek. Az egészségműveltség és az evészavarok tünetei közötti kapcsolat a serdülők körében lényegében feltáratlan.

A tanulmány célja az volt, hogy feltárja az egészségműveltség és az evészavarok tünetei közötti összefüggéseket a serdülők körében, figyelembe véve az életkort és a nemet, valamint azt, hogy a testkép közvetíti-e ezt az összefüggést. A szerzők feltételezték, hogy az alacsonyabb szintű egészségműveltséggel rendelkező serdülők kövérnek fogják magukat érezni, ami összefügg az evészavarok két vagy több főbb tünetének jelenlétének nagyobb valószínűségével.

### MÓDSZEREK

A tanulmány a 2018-ban Szlovákiában elvégzett *Health Behaviour and School-Aged Children* (HBSC, Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása) vizsgálat keresztmetszeti adatait mutatja be. A HBSC-vizsgálat kétlépcsős mintavételi módszert alkalmazott az országos reprezentatív minta megszerzése érdekében: első lépésben 140 vidéki és városi területen található nagyobb és kisebb, véletlenszerűen kiválasztott általános iskolát kértek fel a részvételre Szlovákia valamennyi régiójából. A második lépésben 8 405, ezen általános iskolák ötödik-kilencedik osztályába járó, 11–15 éves serdülők (átlagéletkor 13,43 év; 50,9% fiú) adatait dolgozták fel. Jelen vizsgá-

lathoz a 13–15 éves serdülők adatait használták fel, akik az egészségműveltséggel kapcsolatos kérdésekre válaszoltak, így a végső minta 5 054 serdülőből állt. A vizsgálat etikai engedéllyel rendelkezett, az adatgyűjtés előtt a szülők a beleegyezésüket adták. A gyermekeket a tanáraik előzetesen, az adatgyűjtéskor pedig a HBSC adminisztrátora tájékoztatta a vizsgálatról, és elmagyarázta a részvétel megtagadásának lehetőségét is. A vizsgálatban való részvétel teljesen önkéntes és anonim volt.

Az étkezési zavarokat a *Sick Control on Fast Food* (SCOFF, Rövid Evészavar Kérdőív) kérdőívvel mérték, amely egy 5 tételes szűrőeszköz a lehetséges evészavarok patológiájának azonosítására. A válaszokat két csoportra osztották: (1) serdülők, akiknél nem volt, vagy csak 1 tünet, és (2) serdülők, akiknél 2 vagy több tünet volt. Az egészségműveltséget egy rövid, 10 tételből álló *Health Literacy for School-Aged Children* (HLSAC, Iskoláskorú Gyermekek Egészségműveltsége Kérdőív) eszközzel mérték. A HLSAC-ot nemzetközileg validálták 13 és 15 évesek számára, és szélesebb körű nemzetközi használatra fejlesztették ki az általános és szubjektív egészségügyi műveltség mérésére iskoláskorú gyermekek körében. A 10 tételre adott válaszokból egy összegzett pontszámot hoztak létre, amely 10-től 40 pontszámig terjedt. Az egészségműveltségi szinteket három kategóriába sorolták: "alacsony" (10–25 pont), "közepes" (26–35 pont) és "magas" (36–40 pont). A testképet egy olyan kérdésre adott válaszok alapján értékelték, amely arra vonatkozott, hogy hogyan érzékelik a testüket: "túl vékony", "egy kicsit túl vékony", "körülbelül megfelelő", "egy kicsit túl kövér" vagy "túl kövér". A HBSC nemzetközi kódolási irányelveivel összhangban a válaszokat összevonták a "kövérnek érzett" (egy kicsit vagy túlságosan kövér) és a "nem kövérnek érzett" (a másik három lehetőség) kategóriába.

## EREDMÉNYEK

A serdülők mintegy 14%-a számolt be alacsony szintű egészségműveltségről. Ezenkívül több mint egynegyedük arról is vallott, hogy kövérnek tartja magát, és körülbelül 30%-uk mutatta az evészavarok két vagy több tünetét. Az egészségműveltség és a testkép összefüggései az evészavarok tüneteivel külön-külön statisztikailag szignifikánsak voltak. Az alacsony vagy közepes szintű egészségműveltséggel rendelkező serdülők nagyobb valószínűséggel számoltak be az

evészavarok két vagy több tünetéről azokhoz képest, akik magas szintű egészségműveltséggel rendelkeztek. Továbbá azok a serdülők, akik kövérnek érezték magukat, hasonlóan nagyobb valószínűséggel számoltak be az evészavarok két vagy több tünetéről azokhoz képest, akik nem érezték magukat kövérnek. Az egészségműveltség és az evészavarok tünete közötti összefüggés statisztikailag jelentős maradt a testkép további korrigálása után is. Az esélyhányados változásai megerősítik a testkép közvetítő szerepét az egészségműveltség és az evészavarok tünete közötti kapcsolat tekintetében; az alacsony szintű egészségműveltség esetén a csökkenés mértéke 26,4%, a közepes szintű egészségműveltség esetén pedig 29,7% volt. A közepes vagy alacsony szintű egészségműveltséggel rendelkező serdülők nagyobb valószínűséggel érezték magukat kövérnek, ami összefüggött az evészavarok két vagy több tünetének nagyobb valószínűségével.

## MEGBESZÉLÉS

Az egészségműveltség és az evészavarok tünete közötti összefüggés magyarázataként szolgálhat az az elképzelés, hogy a magasabb egészségműveltséggel rendelkező személy nagyobb kognitív potenciállal rendelkezik a betegség korai jeleinek megfigyelésére és tudatosítására. Ez összhangban van a mentális egészségműveltség fogalmával, amely a tünetek és rendellenességek felismerését is magában foglalja, és ezt támasztják alá a mentális egészségműveltségre irányuló iskolai intervenciók pozitív hatásai is, ahol a rövid távú beavatkozás növeli a tünetekkel és a mentális egészséggel kapcsolatos ismereteket.

A kapcsolat másik lehetséges értelmezése az egészségműveltség definíciója, amely szerint az egészségműveltség öt kulcsfontosságú összetevője közül az önismeret és a kritikai gondolkodás a két legfontosabb. Míg a kritikai gondolkodás és értékelés szintén a média egészségműveltségi megközelítésének egyik alapja, addig az önismeret hozzáadja az énhatékonyságot, mint a serdülők egészségműveltségének javításában fontos tényezőt. Így az önismeret, mint az egészségműveltség kulcsfontosságú összetevője, lehetővé teszi az egyén számára, hogy megkülönböztesse, mi a jó neki attól, amit a környezete elvár, és hogyan induljon el saját céljai elérése érdekében, ami az énhatékonyság erős előjelzőjének bizonyult. Emellett az énhatékonyság pozitív hatással van az önértékelésre, mint a testkép egyik

központi tényezőjére. A jelenlegi tanulmány kiterjeszti ezeket az eredményeket annak kimutatására, hogy a testkép és a testtömegcsökkentő magatartás közötti kapcsolat mögött, beleértve az evészavarok tüneteit, az egészségműveltség jelentős szerepet játszhat a serdülők testképének, és ezt követően az evészavarok tüneteinek kialakulásában.

## KÖVETKEZTETÉS

A tanulmány azzal az újszerű témával foglalkozik, amely a testképnek az egészségműveltség és az evészavarok tünete közötti kapcsolat közvetítőjeként betöltött szerepét írja le serdülőknél. Az alacsony egészségműveltségi szinttel rendelkező serdülőknél nagyobb valószínűséggel találtak meg az evészavarok tüneteit, különösen akkor, ha az érintettek kövérnek látják magukat. A vizsgálat az egészségműveltségi beavatkozás lehetséges elméleti keretére utal, amely iránymutatásokat nyújthat a pozitív testkép erősítését és az evészavarok kialakulásának kockázatának megelőzését célzó programokban.

## AJÁNLÁS A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Jelen tanulmány a testképzavar, vagy másképp a saját testtel való elégedetlenség összefüggéseire hívja fel a figyelmet, ami túlmutat a kizárólagosan evészavar-tünet beágyazottságon. Habár a „valódi” zavar megkülönböztetése a serdülőkorban normatívnak nevezhető elégedetlenségtől igencsak bonyolult, a fiatalok körében közel megkerülhetetlen. Amennyiben serdülők csoportjában történne pszichés jóllétet megőrző vagy fejlesztő beavatkozás, a testkép és annak összefüggésében a mentális egészségműveltség felmérését is célszerű lehet figyelembe venni.

## HIVATKOZÁSOK

Boberová, Z., & Husárová, D. (2021). What Role Does Body Image in Relationship between Level of Health Literacy and Symptoms of Eating Disorders in Adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3482. doi: [10.3390/ijerph18073482](https://doi.org/10.3390/ijerph18073482)

### Információk a szerzőről

Dolhai Máté  
 Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet,  
 Debrecen  
[dolhai.mate@med.unideb.hu](mailto:dolhai.mate@med.unideb.hu)

### Válogatás korábbi lapszámok kapcsolódó cikkeiből

[A túlzásba vitt egészség – Az orthorexia nervosa kockázata a táncművészek körében](#)

[Tematikus cikkválogatás az egészséges táplálkozás területéről](#)