

# Az egészséges táplálkozás szubjektív megítélése az egyetemisták online és offline információkereső magatartását illetően

*Subjective judgment of healthy nutrition regarding university students' online and offline information-seeking behavior*

FEHÉR ANDRÁS

PhD, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet,  
[feher.andras@econ.unideb.hu](mailto:feher.andras@econ.unideb.hu)

KOVÁCS BENCE

PhD-hallgató, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet,  
[kovacs.bence@econ.unideb.hu](mailto:kovacs.bence@econ.unideb.hu)

BOROS HENRIETTA MÓNIKA

hallgató, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet,  
[borosh19@gmail.com](mailto:borosh19@gmail.com)

SZAKÁLY ZOLTÁN

CSc, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet,  
[szakaly.zoltan@econ.unideb.hu](mailto:szakaly.zoltan@econ.unideb.hu)

## Absztrakt

A fiatal korosztályok képviselői a saját egészségük megőrzése mellett információközvetítő szerepet is betölthetnek a társadalomban. Az egyetemista évek során kialakult táplálkozási szokások hatással vannak az egész életen át tartó életmód megalapozására. A primer kutatás során önkitöltős papíralapú kérdőívet juttattunk el országosan tíz egyetemre. A célcsoportunk egyetemi hallgatók voltak. A mintánk 612 főből állt. Az elemzés során gyakoriságvizsgálatot, Khi-négyzet próbát, Mann-Whitney- és Kruskal-Wallis-próbát alkalmaztunk, illetve leíró statisztikákat számoltunk. A kutatás során a fő célkitűzésünknek megfelelően egy koncepcionális empirikus modell által azonosítottuk az egyetemi hallgatók egészséges táplálkozással kapcsolatos online és offline információkereső magatartását. Az összefüggésvizsgálatban az egészséges táplálkozás szubjektív megítélésének változóit vettük figyelembe. Az információkeresés jellegét az internet információkereső modelljével (ISM), az egészséges táplálkozásra való áttérést a változás transzteoretikus modelljével elemeztük (TTM). A modell minden egyes elemét korábbi kutatások alapján határoztuk meg, bizonyos esetekben adaptáltunk a saját kutatási céljainknak megfelelően. A tanulmányban meghatároztuk a 6 elemből álló online és a 14 elemből álló offline információforrás-kategóriákat, amelyekre a modell összefüggésvizsgálatait építettük. Megállapítható, hogy az online és az offline információforrások végigkísérik az egyetemisták egészséges táplálkozásra történő áttérését, emellett differenciálhatók a viselkedésváltozás egyes szakaszainak sajátosságai az információszerzés esetében. Az offline források leginkább a kezdeti szakaszokban („bezárkózás” és „szemlélődés”) fontosak, míg az online források a „fenntartás” fázisában jelentősebbek.

*Kulcsszavak: egyetemi hallgatók, egészséges táplálkozás, online és offline információkeresés, empirikus modell*

Köszönetnyilvánítás: A tudományos közlemény elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

## Abstract

In addition to preserving their health, young people can also play a role in providing information to society. Nutrition habits that have developed over the years of college have an impact on the foundation of a lifelong lifestyle. During the primary research, we sent a self-completed paper-based questionnaire to ten universities nationwide. Our target group was university students. Our sample consisted of 612 people. Frequency analysis, Chi-square test, Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests were used in the analysis, and descriptive statistics were calculated. In line with our main objective of the research, we identified the online and offline information-seeking behavior of university students about healthy nutrition using a conceptual empirical model. In the correlation study, we considered variables of subjective judgment of healthy nutrition. The nature of information seeking was analyzed using the Internet Information Search Model (ISN), and the transition to healthy nutrition was analyzed

using the Transtheoretical Model of Change (TTM). Each element of the model was determined based on previous research, and in some cases, we adapted it according to our own research goals. In the study, we defined the 6-item online and 14-item offline information source categories on which we built the model correlation studies. It can be stated that online and offline information sources accompany the transition of students to healthy nutrition, and the specifics of each stage of behavior change in the case of information acquisition can be differentiated. Offline resources are most important in the initial stages (“precontemplation” and “contemplation”), while online resources are more important in the “maintenance” phase.

*Keywords: university students, healthy nutrition, online and offline information search, empirical model*

*Acknowledgments: The publication is supported by the EFOP-3.6.1-16-2016-00022 project. The project is co-financed by the European Union and the European Social Fund*

## 1. Bevezetés

A kutatás fő célkitűzése, hogy egy koncepcionális empirikus modellel azonosítsuk az egyetemi hallgatók egészséges táplálkozással kapcsolatos online és offline információkereső magatartását. Az elemzés során az online és az offline információforrások észlelt fontossága alapján kategóriákat alakítottunk ki. Az összefüggésvizsgálatba bevontuk az egészséges táplálkozással kapcsolatos szubjektív megítélés változóit. Előzetes kutatásokkal megállapítottuk, hogy nemzetközi szinten és különös tekintettel Magyarországon viszonylag kevés átfogó kutatás áll rendelkezésre az egyetemisták egészséges táplálkozásával kapcsolatban. A kutatások többsége az egyetemi hallgatóknál fiatalabb generációkat vizsgálja. Továbbá azért tartottuk indokoltnak az egyetemisták magatartását elemezni, mert az információforrások használatánál az online kommunikációs csatornák (kiemelten a közösségi média platformok) egyre fontosabb szerepet töltenek be a hagyományos, vagyis offline csatornákkal szemben (ACHAMPONT et al., 2020; DUFFET, 2017). Az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkeresésnél feltételezésünk szerint az egyetemisták nem csak a saját viselkedésváltozásukat alapozhatják meg, hanem közvetítő szerepet is betölthetnek más generációk irányába.

## 2. Szakirodalmi áttekintés

A 21. század társadalmának egyik legnagyobb problémájaként a nem fertőző betegségeken belül a különféle krónikus betegségek (pl. szív-érrendszeri és daganatos betegségek) azonosíthatók, amelyek kialakulásában a nem megfelelő életmód az egyik legfontosabb tényező (LOEF – WALACH, 2012). Az egészséges életmódra történő tudatos áttérés és annak fenntartása számos tényezőtől függ, amelyek közül az egyik legfontosabb a megfelelő táplálkozás kialakítása (SZAKÁLY et al., 2014). Pozitív hatást gyakorolhat az egészséges életmódra történő áttérés során a baráti kör ajánlása, a táplálkozási szakemberek véleménye, illetve a fiatalok közösségi nyomása (GOULD, 1990, LARSON et al., 2006; SZABÓ – PIKÓ, 2018; SZAKÁLY, 2009). HIDVÉGI et al. (2015) szerint az egészséges táplálkozás az egyes ételek és italok változatos módon, megfelelő mennyiségben és arányban történő rendszeres fogyasztását jelenti, amellyel az egyes betegségek kockázata csökkenthető. Az egészséges táplálkozás a fiatalok körében sok esetben még nem prioritás, az étel számukra inkább státuszszimbólumként jelenik meg, mint tápanyagforrásként (PAPP – LUGASI, 2018, KARNAI – SZŰCS, 2019)

Az egyetem különösen kritikus időszaknak számít az egész életen át tartó életmód megalapozása terén (GERGELY et al., 2014). Számos kutatás bizonyítja, hogy az egyetemista évek során megalapozott életmód nagyban befolyásolja a krónikus betegségek kialakulását vagy elkerülését (NELSON et al., 2008; NEUMARK et al., 2011). TANVATANAGUL és

UAPHANTHASETH (2005) kutatásukban thaiföldi egyetemistákról megállapították, hogy az egészségesebb életmódra történő áttéréssel elsősorban a helytelen étkezési magatartásukon akarnak javítani.

Megállapítható, hogy egyes tényezők befolyásolják az egyén egészséges táplálkozásra való áttérését és fenntartását. WALTER és SKERRETT (2017) az anyagi források hiányát az egészségtudatos táplálkozásra való áttérés akadályozó tényezőjeként említi. A fogyasztók ismerettel való ellátása kulcsfontosságú tényező, amelyet motivációval kiegészítve elérhető a táplálkozással kapcsolatos attitűd megváltozása, ami elvezet a tudatosabb étkezéshez (BLAYLOCK et al., 1999; SZŰCS et al., 2015).

A hagyományos jellegű információforrásokat (pl. televízió, rádió, sajtó, személyes konzultáció szakemberrel) egyre inkább kiegészítik vagy helyettesítik az új és újszerű digitális lehetőségek az információ megszerzésére. Különösen igaz ez az egészséggel kapcsolatos információkra (FARKAS – FEHÉR, 2020; FEHÉR, 2015a; 2015b). A EUROSTAT (2020) adatai alapján megállapítható, hogy a hazai internetezők 63%-a keres online felületen egészséggel kapcsolatos (betegségek, sérülések, táplálkozás és egészségfejlesztés) információkat (EU27 tagországok lakosainál az arány 55%-os). SEUNG-DAE és MYUNG-GWAN (2015) dél-koreai egyetemi hallgatók egészséggel kapcsolatos információkeresését vizsgálták. Megállapították, hogy az interneten történő információkeresés a valósídejűsége miatt sokkal hatékonyabb, mint a hagyományos információs csatornák használata. A mobilos applikációk hatékonysága a táplálkozási döntésekben egyre fontosabb. A digitalizáció segítségével az új étrend-értékelési módszerek gyorsan fejlődnek (JACQUES et al., 2020).

### 3. Anyag és módszer

A kutatás során kvantitatív kérdőíves felmérést végeztünk 2020 január és március között. A megkérdezéshez papíralapú önkitöltős kérdőívet használtunk, amelyben tájékoztattuk a résztvevőket, hogy válaszáruk önkéntes és anonim. A kérdőíveket előzetes egyeztetést követően országosan 10 egyetemi campusra postáztuk ki, amelyeknél a gazdaságtudományi képzési profillal rendelkező karok hallgatóit céloztuk meg. A célcsoportunk alap-, mester- és felsőoktatási szakképzéses egyetemi hallgatók voltak. Minden egyes campusra 100 kérdőívet küldtünk ki. Kilenc campusról kaptunk vissza nagyságrendileg egyenlő arányban kérdőíveket. A kutatás elvégzésekor már fennállt a COVID-19 járványhelyzet és a járványügyi intézkedések miatt számos kérdőív már nem kerülhetett kitöltésre. A kutatás eredeti koncepciójának fenntartása miatt nem váltottunk át online megkérdezésre a maradék kérdőívek esetében. Így a papíralapon kiküldött kérdőívekből 630 darabot kaptunk vissza, amelyekből 612 volt értékelhető. A megkérdezés nem reprezentatív a magyarországi egyetemista populációra, így a kapott eredményeink nem általánosíthatók. A kérdőívek kiértékelését az SPSS 25.0 statisztikai programcsomag segítségével végeztük.

A kérdőívben vizsgált témakörök közül az egyetemisták egészséges táplálkozásával kapcsolatos szubjektív megítélést, illetve az egészséges táplálkozással kapcsolatos információszerzésnél használt információforrásokat és azok felhasználásának típusait elemeztük.

A mintában többségben voltak a nők (60,8%) és a megyei jogú városban élők (37,3%). Az egyetemisták koreloszlása kiegyensúlyozottnak tekinthető, de többségben voltak a 20 és 21 évesek (44%). A válaszadók többsége alapképzéses hallgató (54,2%) és a Debreceni Egyetem tanulója (32%). Az egyetemisták döntő többsége 3 és 5 óra közötti időt tölt el egy nap internetezéssel (56,2%). A válaszadók szubjektív jövedelemérzeténél a többség úgy ítélte meg, hogy a családjukkal jól megélnék a rendelkezésre álló jövedelemből és félre is tudnak tenni (47,4%). A megkérdezettek közepes mértékben tekintik magukat egészségtudatosnak (41,2%). Az egyetemisták döntő többségének normál tartományú a BMI indexe (68,5%). A modellben a

nemek szerinti változót vettük figyelembe, a többi szociodemográfiai változó esetében nem kaptunk szignifikáns eltérést a modell egyes összetevőinek függvényében.

A következőkben részletesen bemutatjuk, hogy a kutatás során milyen típusú korábbi modelleket és kutatási szegmenseket használtunk fel.

Az információforrásokat, azok fontossága alapján SZÚCS et al. (2015) által differenciált kategóriák szerint vizsgáltuk, amelyeket kiegészítettünk hagyományos jellegű és internetes forrásokkal. Az információforrások fontosságát 1-5-ig terjedő skálán (1 – egyáltalán nem fontos; 5 – teljes mértékben fontos) értékelték a válaszadók. A kérdőívben 20 különböző információforrás fontosságát vizsgáltuk az egészséges táplálkozással kapcsolatos információszerzésre vonatkoztatva. Az információforrások jellegénél fogva az online (6 elem) és az offline (14 elem) kategóriát határoztuk meg. A kategóriák egyes elemeit részletesen bemutatjuk a 4.1. fejezetben. Az empirikus modell kialakítása során az online és az offline kategóriák vizsgálatához a mérési változók adatredukcióját számtani közép számításával végeztük, aminek az előnye, hogy csökkenti az egyes válaszokban rejlő relatív hibák súlyát. Az eredmények kiértékelése során leíró statisztikákat használtunk (számtani átlag, medián, módusz, szórás és ferdeség).

Az egészséges táplálkozás szubjektív megítélését két változó által építettük be az empirikus modellbe. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkeresés online és offline platformokon eltöltött összesített időintervallumának megítélését JEPSEN (2007) internet információkereső modellje (Internet Search Model, ISM) és FEHÉR et al. (2014) munkája alapján vontuk be a kutatásba. Az információkeresést 5 fokú ordinális skálán vizsgáltuk, az állítások a 4.2. fejezetben részletesen megtalálhatók. Az elemzés során gyakorisági megoszlást számoltunk.

Az egészségtudatos táplálkozásra történő áttérést a változás transzteoretikus modelljével (TTM) 6 fokú ordinális skálán vizsgáltuk (PROCHASKA et al., 1994; RUGGIERO, 2000; SZABÓ, 2016). Ennek során a TTM modell segítségével arra kérdeztünk rá, hogy hol tartanak a kutatásba bevont egyetemisták az egészséges táplálkozásra történő áttérésben. Az elemzést az eredeti TTM modell öt szakasza által végeztük el (bezárkózás, szemlélődés, felkészülés, cselekvés, fenntartás). Az egyes szakaszokkal kapcsolatos állításokat az egészségtudatos táplálkozásra történő áttéréssel kapcsolatban határoztuk meg SZABÓ (2016) kutatása alapján. Az adatok értelmezéséhez hozzá kell tennünk, hogy gyakorlatilag a fogyasztó által egészségesebbnek vélt táplálkozásról van szó. Ez független attól, hogy az adott táplálkozási mód táplálkozástudományi szempontból mennyiben tekinthető egészségesnek.

1. ábra  
Az empirikus modell kiinduló összefüggésrendszere



Forrás: Saját szerkesztés

Az empirikus modell (1. ábra) kialakítása során az egyetemisták egészséges táplálkozással kapcsolatos online és offline információkeresésének kapcsolódásait elemeztük az egészséges táplálkozás szubjektív megítélésével összefüggésben. Kontrollváltozóként a szociodemográfiai változók közül a nem szerinti megoszlást vettük alapul. A modell összetevőinek kapcsolatait statisztikai összefüggésvizsgálatokkal elemeztük. A nem szerinti demográfiai változót Mann–

Whitney-próbával, illetve az egészséges táplálkozás szubjektív megítélését elemző kérdéseket Kruskal–Wallis-próbával vetettük össze az összesített online és offline információforrás-kategóriákkal. A tényezők közötti szignifikáns eltérés minden vizsgált összefüggésnél teljesült.

#### 4. Eredmények

##### 4.1. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos online és offline információforrások fontossága

A következőkben felsoroljuk az egyetemisták egészséges táplálkozással kapcsolatos információforrás-kategóriáit, amelyek mellett szerepeltetjük azok fontosságának átlagértékeit. Az online csoportba 6 tételt soroltunk (1. táblázat): dietetikusok és táplálkozástudományi szakemberek honlapbejegyzései (átlagérték=3,64); keresőoldalak (3,10); blogok és fórumok (3,02); internetes híroldalak (2,99); közösségi oldalak (2,86); influenszerek online videós csatornái (2,46). Az offline kategóriába 14 elemet építettünk be (1. táblázat): egészségügyi ellátásnál kapott személyes tájékoztatás szakértőtől (4,49); szakkönyvek és szakfolyóiratok (3,99); élelmiszerek jelölése és címkeinformáció (3,96); szakboltokban szakképzett felvilágosítás (3,96); ismerős vagy barát ajánlása (3,61); egészségügyi kiadványok (3,60); iskolában tanultak (3,43); magazinok (3,20); termékismertető és szórólapok (2,83); ingyenes kiadványok (2,83); televíziós műsorok (2,48); televíziós reklámok (2,32); plakát és újságreklámok (2,31) és rádióműsorok (2,30). Az egyetemisták számára az online és az offline információforrásoknál is a kompetens szakértő (pl. orvos, dietetikus, gyógyszerész) a legfontosabb forrás.

1. táblázat

#### Az egészséges táplálkozással kapcsolatos online és offline információforrások vizsgálata azok fontossága alapján (N=612)

|  | Átlag | Medián | Módusz | Szórás | Ferdeség |
|--|-------|--------|--------|--------|----------|
| <b>ONLINE INFORMÁCIÓFORRÁSOK</b>   |       |        |        |        |          |
| Honlapbejegyzések egészséges táplálkozással kapcsolatban dietetikusoktól/táplálkozástudományi szakemberektől | 3,64  | 4      | 4      | 1,096  | -0,566   |
| Keresőoldalak (pl. Google, Bing)   | 3,10  | 3      | 3      | 1,052  | -0,121   |
| Blogok, fórumok  | 3,02  | 3      | 3      | 1,015  | -0,086   |
| Internetes híroldalak (pl. Origo, HVG)   | 2,99  | 3      | 3      | 1,067  | -0,079   |
| Közösségi oldalak (pl. Facebook, Instagram)  | 2,86  | 3      | 3      | 1,151  | -0,062   |
| Influenszerek (véleményvezérek) online videós csatornái (pl. Youtube csatornák)                              | 2,46  | 2      | 1      | 1,203  | 0,349    |
| <b>OFFLINE INFORMÁCIÓFORRÁSOK</b>  |       |        |        |        |          |
| Egészségügyi ellátás során kapott személyes tájékoztatás (orvos, dietetikus, gyógyszerész stb.)              | 4,49  | 5      | 5      | 0,802  | -1,710   |
| Szakkönyvek, szakfolyóiratok   | 3,99  | 4      | 5      | 1,105  | -1,010   |
| Élelmiszerek jelölése, címkeinformációk  | 3,96  | 4      | 4      | 0,897  | -0,609   |
| Szakboltokban szakképzett eladó felvilágosítása (pl. biobolt, fitotéka)                                      | 3,96  | 4      | 4      | 0,916  | -0,786   |
| Szomszédal, ismerőssel, barátal való tapasztalatcsere  | 3,61  | 4      | 4      | 1,038  | -0,585   |
| Egészségügyi kiadványok, kézikönyvek   | 3,60  | 4      | 4      | 1,068  | -0,491   |
| Iskolában tanultak   | 3,43  | 3      | 3      | 0,937  | -0,295   |
| Magazinok életmóddal, egészséges táplálkozással kapcsolatos cikkei   | 3,20  | 3      | 3      | 1,082  | -0,265   |
| Termékismertető, szórólapok  | 2,83  | 3      | 3      | 1,027  | 0,057    |
| Ingyenes kiadványok témába vágó írásai (pl. Patikatükör)   | 2,83  | 3      | 3      | 1,052  | -0,027   |
| Televíziós műsorok   | 2,48  | 3      | 3      | 1,008  | 0,141    |
| Televíziós reklámok  | 2,32  | 2      | 2      | 0,984  | 0,462    |
| Reklámok újságokban, plakátokon  | 2,31  | 2      | 2      | 0,940  | 0,358    |
| Rádióműsorok   | 2,30  | 2      | 2      | 0,935  | 0,355    |

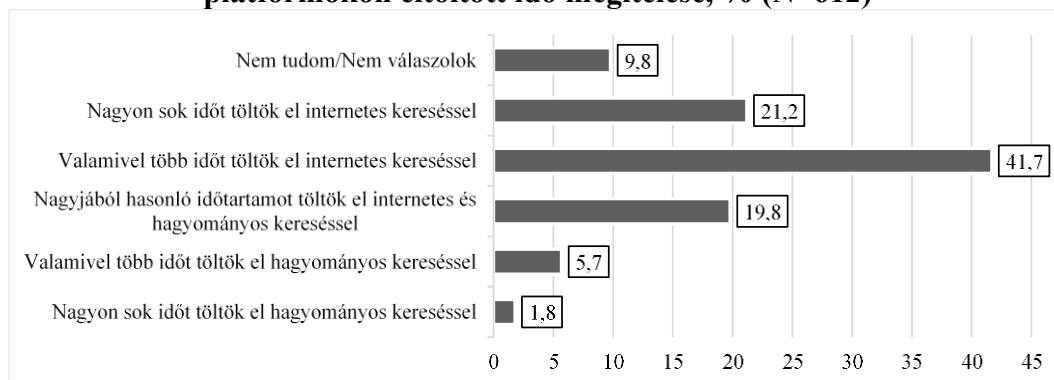
Forrás: Saját szerkesztés

#### 4.2. Az egészséges táplálkozás szubjektív megítélése – Online és offline információkeresés időintervalluma

A 2. ábrán az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkeresés során online és offline platformokon eltöltött idő megítélését szemléltetjük. Az egyetemisták 41,7%-a valamivel több, további 21,2%-a nagyon sok időt tölt el online kereséssel. A válaszadók 19,8%-a úgy ítéli meg, hogy hasonló mennyiségű időt tölt el online és az offline információkereséssel. Az egyetemisták mindösszesen 7,5%-a keres információt hagyományos források böngészésével, ezen belül 5,7%-uk tölt valamivel több időt, míg 1,8%-uk sokkal több időt 1,8% tölt ezzel a tevékenységgel. A megkérdezettek 9,8%-a nem válaszolt, vagy nem tudta megítélni a kérdést.

2. ábra

#### Az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkeresés során online és offline platformokon eltöltött idő megítélése, % (N=612)



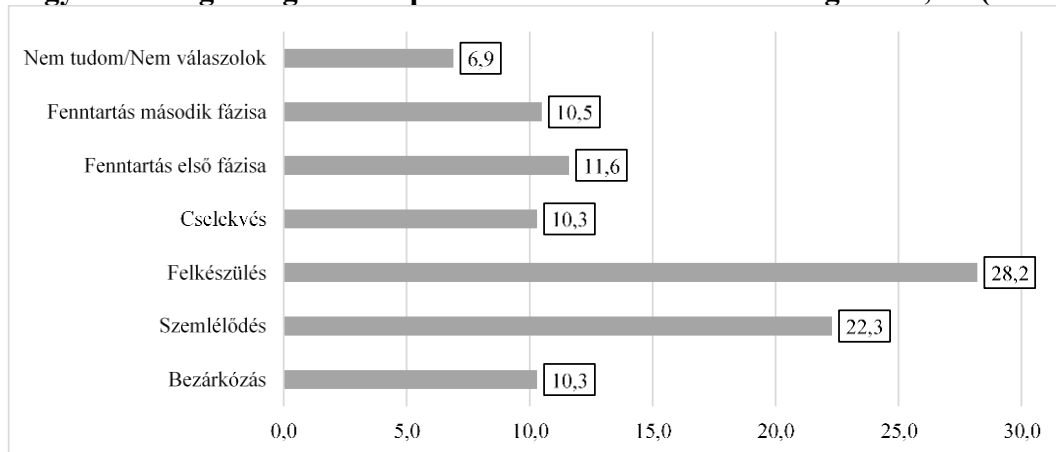
Forrás: Saját szerkesztés

#### 4.3. Az egészséges táplálkozás szubjektív megítélése – A változás transzteoretikus modellje (TTM) az egészségtudatos táplálkozásra történő áttérés esetében

A viselkedésváltozás transzteoretikus modellje (TTM) segítségével elemeztük az egyetemisták által egészségesebbnek vélt táplálkozásra történő áttérés szakaszait (3. ábra). Az egyetemisták 10,3%-a teljesen passzív és a „bezárkózás” fázisába sorolható („a következő hat hónapban nem szándékozom áttérni egy általam egészségesebbnek vélt táplálkozásra”). 22,3% a „szemlélődés” szakaszában van, tehát a gondolkodásban már megjelenik a váltás lehetősége („erős késztetést érzek arra, hogy áttérjek egy általam egészségesebbnek vélt táplálkozásra”). A válaszadók 28,2%-a úgy véli, hogy a közeljövőben konkrét lépéseket fog tenni, tehát a „felkészülés” fázisában van („a következő egy hónapban lépéseket fogok tenni, hogy áttérjek egy általam egészségesebbnek vélt táplálkozásra”). Míg 10,3%-uk a „cselekvés” szakaszába lépett, mivel konkrét lépéseket tett az elmúlt időszakban („már legalább hat hónapja egészségesebben táplálkozok”). A „fenntartás” első fázisában levők 11,6%-a már bizonyos ideje egészségesen táplálkozik („már több mint hat hónapja egészségesebben táplálkozok, a visszaesés esélye régi táplálkozási szokásaimra minimális”). A „fenntartás” második fázisában levők 10,5% pedig „mindig is egészségesen táplálkozott”. A válaszadók 6,9%-a nem válaszolt a kérdésre. Összességében elmondható, hogy a „cselekvés” és a „fenntartás” fázisába az egyetemisták 32,4%-a sorolható.

3. ábra

Az egyén által egészségesebb táplálkozásra történő áttérés megítélése, % (N=612)



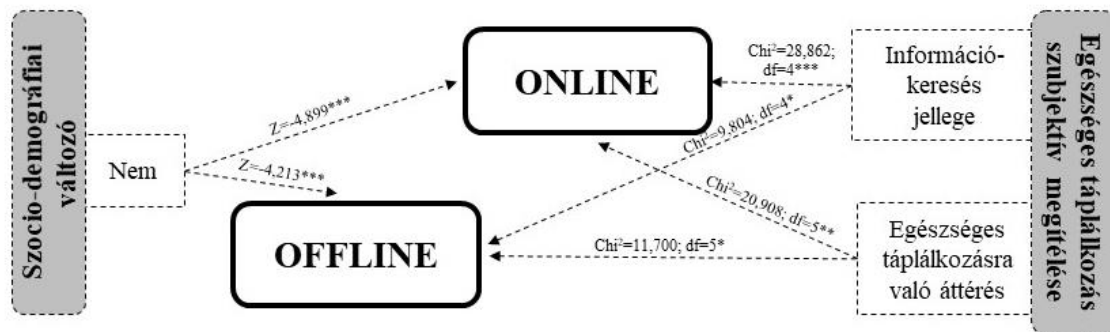
Forrás: Saját szerkesztés

#### 4.4. Az egészséges táplálkozás szubjektív megítélésének és az online és offline információkereső magatartás összefüggésének empirikus modellje

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos online és offline információkereső magatartás statisztikai összefüggéseit a 4. ábrában található empirikus modellben foglaltuk össze.

4. ábra

Az egészséges táplálkozás szubjektív megítélésének és az online és offline információkereső magatartás összefüggésének empirikus modellje



Szignifikancia: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Forrás: Saját szerkesztés

Mann–Whitney-próbával meghatároztuk az online ( $Z = -4,899$ ;  $p < 0,001$ ) és az offline ( $Z = -4,213$ ;  $p < 0,001$ ) információforrás-kategóriák fontosságát a nemek kontrollváltozóval. Az egyetemista nők magasabb rangátlaga megmutatja, hogy az online (rangátlag=334,46) és offline (330,58) információszerzési-kategóriák fontosabbak számukra, mint a férfiaknak (online: 262,86 és offline: 268,92). Tehát az egészséges táplálkozásról való információszerzésnél a nők nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az egyes forrásoknak, azok jellegétől függetlenül, mint a férfiak.

Kruskal–Wallis-próbával elemeztük az online ( $\text{Chi}^2 = 28,862$ ;  $\text{df} = 4$ ;  $p < 0,001$ ) és az offline ( $\text{Chi}^2 = 9,804$ ;  $\text{df} = 4$ ;  $p < 0,05$ ) információforrás-kategóriák fontosságának összefüggését az egészséges táplálkozással kapcsolatos információkeresés online és offline platformokon eltöltött összesített időintervallumával. Az online információforrások fontosabbak a valamivel több (rangátlag=272,32) vagy sokkal több (332,93) időt az internetes információszerzéssel eltöltő egyetemistáknak. Az offline információforrások pedig a hagyományos

információkeresésre valamivel több (334,39) időt szánó egyetemistáknak fontosabb. Megállapítható, hogy az online és az offline információforrás-kategóriák észlelt fontossága egyértelműen összefügg az információszerzésnél használt platformok jellegével, azok időintervallumára vonatkozóan.

Kruskal Wallis próbával értékeltük az online ( $\chi^2=20,908$ ;  $df=5$ ;  $p<0,01$ ) és az offline ( $\chi^2=11,700$ ;  $df=5$ ;  $p<0,05$ ) információforrás-kategóriák fontosságát az egészséges táplálkozásra való áttérés egyes szakaszaival kapcsolatban. Az egyre magasabb rangátlagok alapján kijelenthető, hogy az információforrás-csoportok jellegétől (online vagy offline) függetlenül, azok egyre fontosabb szerepet töltenek be az egyetemisták egészséges táplálkozásra történő áttérésének egyes szakaszaiban (bezárkózás, szemlélődés, felkészülés, cselekvés, fenntartás). Az offline információforrásokat az egyetemisták fontosabbnak ítélik meg a „bezárkózás” (rangátlag=242,43) és a „szemlélődés” (292,65) szakaszában, mégis a legmagasabb rangátlag a kategóriával összefüggésben a „cselekvés” (318,45) szakaszában azonosítható. A „fenntartás” két fázisában („több mint hat hónapja egészségesen táplálkozik...” (319,66) és „mindig is egészségesen táplálkozott” (253,44)) az online források a fontosabbak. A felkészülés szakaszában az online (299,75) és az offline (295,15) információforrás-kategóriák hasonló fontosságúak. Az eredmények alapján megállapítható, hogy az egészségtudatos táplálkozásra történő áttérés folyamatának egyes szakaszaira különböző információforrások vannak hatással. A kezdeti szakaszoknál az offline források fontossága a mérvadó, míg a későbbi szakaszokban az online források.

## 5. Konklúzió

A kutatás során egy empirikus modellel azonosítottuk az egyetemi hallgatók egészséges táplálkozással kapcsolatos online és offline információkereső magatartásának összefüggéseit. Jelen tanulmányban az egészséges táplálkozással kapcsolatos szubjektív megítélést helyeztük kutatásunk középpontjába. A modell minden egyes elemét korábbi kutatások alapján határoztuk meg, bizonyos esetekben adaptáltunk a saját kutatási céljainknak megfelelően. Az empirikus modellt egy országos nagymintás kérdőíves megkérdezésre alapoztuk. A kutatás feltáró jellegű, a megkérdezésünk nem reprezentatív, ennek ellenére úgy ítéljük meg, hogy az empirikus modell összefüggéseivel értékes eredményeket kaptunk a magyarországi egyetemista populációra vonatkozóan. A megkérdezéskor kilenc magyarországi egyetem hallgatóit értük el papíralapú kérdőívekkel, amelyekből 612 darabot tudtunk értékelni. Az elemzés során gyakoriságvizsgálatot, Khi-négyzet próbát, Mann-Whitney- és Kruskal-Wallis-próbát alkalmaztunk, illetve leíró statisztikákat számoltunk (számítási átlag, medián, módusz, szórás és ferdeség). A tényezők közötti szignifikáns eltérés az empirikus modellben minden vizsgált összefüggésnél teljesült. Az egyetemisták 62,9%-a saját szubjektív megítélése szerint inkább online forrásokból tájékozódik (FEHÉR et al., 2014; JEPSÉN, 2007). A változás transzteoretikus modellje (TTM) alapján (PROCHASKA et al., RUGGIERO, 2000; 1994; SZABÓ, 2016) az egyetemi hallgatók harmada (32,4%) a „cselekvés” és a „fenntartás” szakaszában helyezkedik el az egészséges táplálkozásra való áttérés folyamatában. Minden második egyetemista (50,5%) a „szemlélődés” vagy a „felkészülés” fázisában található, tehát szándékában áll változtatni a táplálkozási szokásán.

Meghatároztuk az online (6 elem) és az offline (14 elem) információforrás-kategóriákat (SZÜCS et al., 2015), amelyekre a modell összefüggésvizsgálatait építettük.

Az egyetemista nők számára egyaránt kiemeltebb az online és az offline információforrások szerepe, mint a férfiaknál. Megállapítható, hogy az egyes információszerzési lehetőségek a jellegüktől függetlenül kiemelt szerepet játszanak az egyetemisták egészséges táplálkozásra történő áttérésének folyamatában. Az offline források leginkább a kezdeti szakaszokban („bezárkózás” és „szemlélődés”) fontosak, míg az online források a „fenntartás” fázisában



jelentősebbek. Tehát az egyetemisták feltételezhetően először offline források segítségével megalapozzák a viselkedésváltozásukat, majd később online forrásokkal megerősítik, vagy kiegészítik a tudásukat. Az online információforrások jelentőségére az egészséggel kapcsolatos információszerzésnél korábbi kutatások is rávilágítottak az egyetemistákkal kapcsolatban (ACHAMPONG et al., 2020; DUFFET, 2017; SEUNG-DAE – MYUNG-GWAN, 2015).

Az elemzésünkből származó eredmények más kutatásokkal való összehasonlítása korlátozottan végezhető el, mivel a modell összetétele egyedinek tekinthető. A modell egy koncepcionális változat, így további kutatásokkal kiegészíthető. Az egyetemista korosztály egészséges táplálkozással kapcsolatos információszerzését komplex módon elemeztük, amelynek köszönhetően egy saját megközelítés összefüggéseit kaptuk meg az elemzéseink során. Lényeges megállapítani, hogy a modell nem csak az egyetemi hallgatók, hanem más célcsoportok magatartásának mérésére is releváns lehet.

Kutatási korlátként tekintünk a nem reprezentatív mintavételre és az eredeti tervek szerinti 1000 fős mintanagyság meghiúsulására. Jelen tanulmány kiegészítéseként a közeljövőben publikálásra kerül a koncepcionális empirikus modellünk bővített változata, amelyben az egyetemisták információkereső kompetenciájával kapcsolatos egészségértést, illetve az egészséges táplálkozással összefüggő attitűdjeiket azonosítottuk.

## 6. Irodalomjegyzék

- Achampong, E. K. – Azanga, T. M. – Agbeno, E. K. (2020): The influence of social media on the health seeking behaviour of university students. *Applied Medical Informatics*. 42 (4) 200-205.
- Blaylock, J. – Smallwood, D. – Kassel, K. – Variyam, J. – Aldrich, L. (1999): Economics, food choices, and nutrition. *Food Policy*. 24 (2-3) 269-286.
- Duffett, R. G. (2017): Influence of social media marketing communications on young consumers' attitudes. *Young Consumers*. 18 (1) 19-39.
- Eurostat (2020): Individuals using the internet for seeking health-related information. URL: <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tin00101/default/table?lang=en> (Letöltés dátuma: 2021. április 01.)
- Farkas, N. D. – Fehér, A. (2020): Egészségtudatos étel-miszer-fogyasztás és információszerzés online szempontból. In: Jávor, András (szerk.) *Vidék-gazdasági és fenntarthatósági kutatások aktuális eredményei: absztraktkötet*. Debrecen, Magyarország: Debreceni Egyetem, 27.
- Fehér, A. (2015a): Az internet hatása a magyar étel-miszerfogyasztók tájékozódására az egészségtudatosság szempontjából. *Új Diéta: A Magyar Dietetikusok Lapja*. 24 (4) 18-21.
- Fehér, A. (2015b): The impact of the Internet on Hungarian food consumer's ways of seeking information from the aspect of health awareness. *Abstract – Applied Studies In Agribusiness And Commerce*. 9 (3) 13-18.
- Fehér, A. – Soós, M. – Szakály, Z. (2014): Az étel-miszer-fogyasztói magatartás vizsgálata online környezetben: Létezik-e hazánkban digitális étel-miszerfogyasztó? *Táplálkozás-marketing*. 1 (1-2) 29-38.
- Gergely, É. – Szabó, B. – Balázs, K. (2014): Az egészség- és környezettudatosság, valamint az értékrend hatása a bioétel-miszer-fogyasztásra. *Marketing & Menedzsment*. 48 27-37.
- Gould, S. J. (1990): Health consciousness and health behavior: The application of a new health consciousness scale. *American Journal of Preventive Medicine*. 6 (4) 228-237.
- Hidvégi, P. – Kopkáné Plachy, J. – Müller, A. (2015): Az egészséges életmód. (szerk: Hidvégi P.). *Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger*
- Jacques, L. – Bussien, C. – Descloux, C. – Decorsaire, L. – Lovis, C. – Ehrler, F. (2020): Nutrikids a smartphone application to improve the quality of paediatric dietary

- assessments: Feasibility study. *Studies in Health Technology and Informatics*. 270 1016-1020.
- Jepsen, A. L. (1997): Factors affectin consumer use of the Internet for information search. *Journal of Interactive Marketing*. 21 (3) 21-34.
- Karnai, L. – Szűcs, I. (2019): Táplálkozási szokások vizsgálata debreceni egyetemisták körében. *Táplálkozásmarketing*. 6 (2) 39-50.
- Larson, N. I. – Story, M. – Eisenberg, M. E. – Neumark-Sztainer, D. (2006): Food preparation and purchasing roles among adolescents: Associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*. 106 (2) 211-218.
- Loef, M. – Walach, H. (2021): The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*. 55 163-170.
- Nelson, M. – Story, M. – Larson, N. – Neumark-Sztainer, D. – Lytle, L. (2008): Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*. 16 (10) 2205-2211.
- Neumark-Sztainer, D. – Wall, M. – Larson, N. I. – Eisenberg, M. E. – Loth, K. (2011): Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Journal of the American Dietetic Association*. 111 (7) 1004-1011.
- Papp, A. – Lugasi, A. (2018): Finom, egészséges és népszerű – gasztronómiai kihívások gyermek és fiatalokban. In: *A magyar gyermekek és fiatalok életmódja: táplálkozás, testmozgás és lélek* (Szerk.: Antal, E. – Pilling, R.). TÉT Platform Egyesület
- Prochaska, J. O. – Norcross, J. C. – DiClemente, C. C. (1994): *Changing for good: the revolutionary program that explains the six stages of change and teaches you how to free yourself from bad habits*. W. Morrow: New York, USA
- Ruggiero, L. (2000): Helping people with diabetes change behavior: from theory to practice. *Diabetes Spectrum*. 13 (3) 125.
- Seung-Dae, K. – Myung-Gwan, K. (2015): The effect of university students approach to health information on improvement of health behavior. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 16 (5) 3268-3275.
- Szabó, K – Pikó, B (2018): A táplálkozással kapcsolatos attitűdök, magatartás és információkeresés vizsgálata és összefüggése szociodemográfiai és pszichológiai változókkal serdülők körében. *Orvosi Hetilap*. 159 (51) 2183-2192.
- Szabó, S. (2016): *Egészségorientált táplálkozási szokások és a fogyasztói magatartás kapcsolata*. Doktori (PhD) értekezés. Kaposvári Egyetem, Gazdaságtudományi Kar
- Szakály, Z. (2009): *Egészségmagatartás és funkcionális élelmiszerek: Hogyan vélekednek a hazai fogyasztók? Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*. 6 9-18.
- Szakály, Z. – Kiss, M. – Jasák, H. (2014): *Funkcionális élelmiszerek, fogyasztói attitűdök és személyre szabott táplálkozás*. *Táplálkozásmarketing*. 1 (1-2) 3-17.
- Szűcs, V. – Szabó, E. – Bánáti, D. (2015): *Az egészséges táplálkozással kapcsolatos attitűdök feltárása kérdőíves megkérdezés alapján*. *Orvosi Hetilap*. 156 (16) 636-643.
- Tanvatanagul, W. – Uaphanthaseth, R. (2005): *Statistical analysis of attitude and health care behavior of Chiang Mai University students (Thailand)*. *Journal of Statistics and Management Systems*. 8 659-679.
- Walter, W. C. – Skerrett, P. J. (2017): *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*. Free Press: New York, USA