

Miért esszük azt, amit eszünk? A magyar fogyasztók étkezési motivációi

Why do we eat what we eat? Eating motivations of Hungarian consumers

KISS MARIETTA

PhD, egyetemi adjunktus, Debreceni Egyetem, kiss.marietta@econ.unideb.hu

SZAKÁLY ZOLTÁN

CSc, egyetemi tanár, Debreceni Egyetem, szakaly.zoltan@econ.unideb.hu

Absztrakt

Az elmúlt évtizedek táplálkozási szokások javítására tett erőfeszítései nem voltak túl hatásosak. Ezért első lépésként érdemes megvizsgálni, mi motiválja az egyént az ételválasztásban; ezt ismerve van esély ugyanis az étkezési szokások javítását célzó, sikeres programokat kidolgozni. A magyar fogyasztók ételválasztási motivációinak feltárása érdekében egy országos reprezentatív kérdőíves felmérést végeztünk, melynek során az egészséges táplálkozásra való áttérést a változás tranzsteoretikus modellje (TTM) segítségével, az étkezési motivációkat pedig az étkezési motiváció kérdőívvel (TEMS) mértük. Eredményeink szerint a magyar fogyasztók számára kiemelten fontos motivációt jelent az ételválasztásban az étel kedvelése, a fogyasztásából származó élvezet, az éhség, valamint a megszokás, a tradíció és a kényelem, ezzel szemben az étel egészségessége, természetessége és a testsúlykontrollban játszott szerepe sokkal ritkábban motivál. A klaszterelemzés négy klasztert eredményezett, melyek közül a „tudatos evők” szegmensének azon része képezheti egy viselkedésváltozást célzó program célcsoportját, mely az egészséges táplálkozásra való áttérés TTM szerinti szakaszai közül a szemlélődés, a felkészülés vagy a cselekvés szakaszában van.

Kulcsszavak: étkezési motiváció, TEMS, változás tranzsteoretikus modellje, szegmentáció

Köszönetnyilvánítás: A tanulmány elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Abstract

Efforts to improve eating habits in recent decades have not been very effective. Therefore, as a first step, it is worth examining what motivates the individual in choosing food; knowing this, there is a chance to develop successful programs to improve eating habits. In order to explore the motivations of Hungarian consumers to choose food, we conducted a nationally representative questionnaire survey, during which the transition to healthy eating was measured using the Transtheoretical Model of Change (TTM) and eating motivation with The Eating Motivation Survey (TEMS). According to our results, the liking and enjoyment of food, hunger, as well as habit, tradition and comfort are extremely important motivations for Hungarian consumers, while the healthiness, naturalness and role of food in weight control are much less motivating. The cluster analysis resulted in four clusters, of which that part of the “conscious eaters” segment may be the target group of a behavior change program that is in the contemplation, preparation, or action stages of the transition to healthy eating according to the TTM.

Keywords: eating motivation, TEMS, Transtheoretical Model of Change, segmentation

Acknowledgments: This work was supported by grant EFOP-3.6.2-16-2017-00003. The project was supported by the European Union, co-financed by the European Social Fund.

1. Bevezetés

Az elmúlt évtizedek táplálkozási szokások javítására tett erőfeszítései nem voltak túl hatásosak: a fejlett országokban az emberek még mindig túl sok telített zsírt, hozzáadott cukrot és sót esznek, viszont kevés zöldséget, gyümölcsöt és halat. Ennek következtében a táplálkozással összefüggő betegségek előfordulási gyakorisága világszerte nő. A krónikus betegségek jelenleg globálisan az összes haláleset 71%-áért felelősek, ami 41 millió főt jelent évente (WHO, 2018). Az olyan krónikus betegségek, mint az elhízás, cukorbetegség, szív-érrendszeri betegségek és rosszindulatú daganatok egyre nagyobb terhet rónak az egészségügyi rendszerekre (BOUWMAN et al., 2005), ugyanakkor az étkezés és az életmód javításával e betegségek 80%-át meg lehetne előzni (FALLAIZE et al., 2013). Ez felveti új, hatásosabb stratégiák kidolgozását a táplálkozási szokások megváltoztatására (BOUWMAN et al., 2005; FALLAIZE et al., 2013), az egyének egészségesebb táplálkozás irányába történő elmozdítására. Ehhez első lépésként érdemes megvizsgálni, mi motiválja az egyént ételválasztásában, étkezési szokásaiban; ezt ismerve lehetséges ugyanis az étkezési szokások javítását célzó, sikerrel kecsegtető programokat kidolgozni.

Kutatásunk célja volt ennek megfelelően feltárni a magyar fogyasztók ételválasztási motivációit, az egyes motivációk relatív fontosságát, az esetleges eltéréseket az egészséges táplálkozásra való áttérés szakaszai, valamint háttérváltozók mentén, továbbá a lakosság szegmentálása ételválasztási motivációik alapján, mely ismeretek hozzájárulhatnak a fogyasztók ételválasztási preferenciáira épülő preventív és az étkezési szokások javítását célzó programok kidolgozásához.

2. Szakirodalmi áttekintés és módszertan

Az egészséges életmódra és ezen belül az egészséges táplálkozásra való áttérés nem egy automatikus folyamat, hanem hosszú időt igényel, mivel az egyén több szakaszon keresztül jut el a fenntartható egészségmagatartásig. Az úgynevezett tranzsteoretikus modell (Transtheoretical Model – TTM) a legnépszerűbb modell az egészségmagatartás-változás egyes szakaszainak meghatározására. A modell az egyének hajlandóságát értékeli egy új, egészségesnek tartott magatartás irányába öt szakaszon keresztül (bezártság, szemlélődés, felkészülés, cselekvés, fenntartás)¹ (PROCHASKA – DICLEMENTE, 1984). A TTM azon a feltevésen alapul, hogy egy beavatkozás akkor a leghatékonyabb, ha illeszkedik az egyén aktuális helyzetéhez. HORWATH (1999) a modellt speciálisan az evési magatartás változásának felmérésére alkalmazta.

Az ember étkezési magatartását számos motiváció befolyásolja. Az olyan fiziológiai tényezők, mint az éhség hatása az ételválasztásra megkérdőjelezhetetlen (RENNER et al., 2012). Emellett az étkezés öröme szintén fontos étkezési motiváció lehet (JACKSON et al., 2003; ROININEN et al., 1999), csakúgy, mint a pozitív vagy negatív érzelmi állapotok (STEPTOE et al., 1995; VAN STRIEN et al., 1986), valamint az étel külső jegyei, úgymint az illata vagy látványa (POLLARD et al., 2002; STEPTOE et al., 1995; VAN STRIEN et al., 1986). Sőt, társasági okok szintén ösztönözhetnek bizonyos étkezési magatartásokat, mivel az együttes étkezés gyakran a társasági alkalmak szerves részét képezi (JACKSON et al., 2003; POLLARD et al., 2002). Ehhez kapcsolódóan az étkezést a társadalmi normáknak és a másoknak való megfelelés is motiválhatja (RENNER et al., 2012). Egyéb tényezők, úgymint az étel egészségessége

¹ *Bezártság*: Az egyén nem tervezi magatartásának megváltoztatását a következő 6 hónapban. *Szemlélődés*: Az egyén elkötelezett magatartásának megváltoztatására a következő 6 hónapban. *Felkészülés*: Az egyén kész a cselekvésre a közeljövőben (jellemzően a következő hónapban). *Cselekvés*: A magatartásváltozás megkezdődött legalább 6 hónapja. *Fenntartás*: A cselekvés már több mint 6 hónapja megkezdődött, és a visszatérés esélyei a régi magatartáshoz csekélyek (PROCHASKA et al., 1994).

(ROININEN et al., 1999; STEPTOE et al., 1995), ára, kényelme, természetessége és a súlykontrollban játszott szerepe (STEPTOE et al., 1995; RENNER et al., 2012) szintén fontos tényezőnek bizonyultak; mindezen tényezők fontossága pedig az életkortól is függ (SPROESSER, 2016).

A magyar lakosság étkezési motivációinak feltárására irányuló primer kutatás során egy országos reprezentatív kérdőíves felmérést végeztünk 2019 novemberében. A kérdőív felvételére a válaszadók otthonában személyesen került sor. A kvótás mintavétel során a reprezentativitás régiók és településtípus szerint biztosított volt; az egyes régiókban és a településtípusokon rétegzett véletlen mintavétel történt, születésnapj kulcs módszerrel. A minta így a régió ($\chi^2(6)=6,997$; $p=0,321$) és a településtípus ($\chi^2(2)=3,409$; $p=0,182$) mellett nem ($\chi^2(1)=0,760$; $p=0,383$) és kor ($\chi^2(5)=0,421$; $p=0,520$) szerint is reprezentatív. A tisztított minta 1000 fős, és mivel a magyar felnőtt lakosság megközelítőleg 8 millió fő (KSH, 2019a), 95%-os konfidencia-szinttel és 5%-os hibahatárral számolva GILL és JOHNSON (2010) alapján a minimális mintanagyság 385, a mintánk megfelelő a kutatási célok elérésére. Az 1. táblázat a minta megoszlását mutatja szocio-demográfiai változók szerint, összevetve a teljes népesség összetételével a négy, reprezentatív változó szerint.

1. táblázat
A minta megoszlása a legfontosabb háttérváltozók szerint (N=1000)
és a népesség összetétele a reprezentatív változók szerint

Változó	Minta megoszlása		Népesség megoszlása*
	Fő	%	%
Férfi	471	47,1	47,8
Nő	529	52,9	52,2
18-29 év	169	16,9	17,2
30-39 év	161	16,1	16,0
40-49 év	196	19,6	19,6
50-59 év	152	15,2	15,1
60-69 év	163	16,3	16,3
70- év	159	15,9	15,8
Budapest	181	18,1	17,9
Többi város	550	55,0	52,6
Község	269	26,9	29,5
Nyugat-Dunántúl	100	10,0	10,1
Közép-Dunántúl	109	10,9	10,8
Dél-Dunántúl	94	9,4	9,0
Észak-Alföld	148	14,8	14,8
Közép-Magyarország	298	29,8	31,0
Észak-Magyarország	119	11,9	11,5
Dél-Alföld	132	13,2	12,7
Általános iskola	109	10,9	
Szakmunkásképző, szakiskola	394	39,4	
Középiskola	364	36,4	
Felsőoktatás	133	13,3	
Nagyon jól megél jövedelméből és félre is tud tenni	78	7,8	
Megél jövedelméből, de keveset tud félretenni	392	39,2	
Elegendő a jövedelme, de félretenni már nem tud	427	42,7	
Jövedelme néha arra sem elég, hogy megéljen belőle	74	7,4	
Rendszeres anyagi problémái vannak	9	0,9	
Nem tudja / Nem válaszolt	20	2,0	

*: Az adatok forrása: KSH (2019a; 2019b)

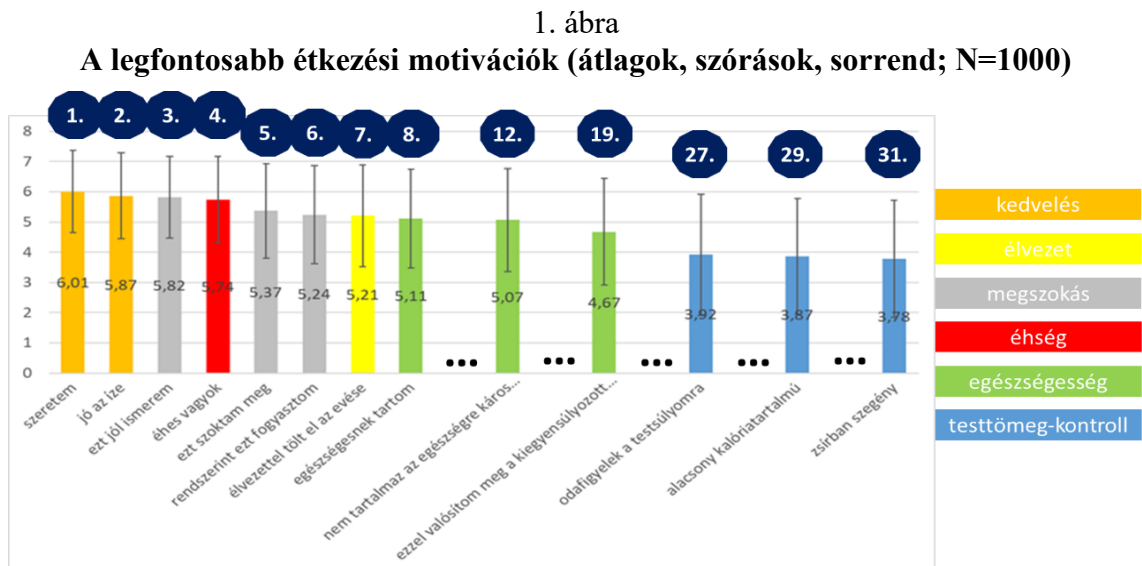
A kérdőív első részében az egészséges táplálkozásra való áttérés 5 szakasza szerepelt a változás transzteoretikus modellje alapján, kiegészítve a „Mindig is egészségesen táplálkoztam” kategóriával. Ezt követően a RENNER et al. (2012) által kidolgozott és validált étkezési motiváció kérdőív (The Eating Motivation Survey – TEMS) rövidebb változatának 45 állítása szerepelt véletlenszerű sorrendben, melyek az eredeti kutatásban 15 faktorba csoportosulnak

(szükséglet, kedvelés, élvezet, érzelemszabályozás, látvány, kényelem, ár, szokások, tradíció, természetesség, egészségesség, testtömeg-kontroll, társasági élet, társadalmi normák, társadalmi imázs). A kérdőívben a válaszadóknak az „Azért eszem, amit eszem, mert...” kezdetű mondat 45 étkezési motivációt jelentő befejezését kellett értékelniük egy 7-fokozatú Likert-skálán az alapján, hogy milyen gyakran játszanak szerepet ezek a motivációk az ételválasztásukban (1=soha, 7=mindig). A kérdőív végén szocio-demográfiai kérdések kaptak helyet (nem, életkor, iskolázottság, szubjektív jövedelmi helyzet, illetve testmagasság és testtömeg a BMI kiszámításához).

Az elemzés során először egyszerű gyakorisági megoszlásokat, számtani átlagot és szórást számoltunk, a háttérváltozók szerinti eltéréseket t-próbával és varianciaanalízissel, az összefüggéseket korrelációs számítással vizsgáltuk. A változók közti szignifikáns korrelációk arra utaltak, hogy lehetséges mögöttes faktorok feltárása, az adatok mind a Bartlett-teszt ($p < 0,001$), mind a KMO kritérium ($0,921 > 0,9$, azaz kiváló) szerint alkalmasak a faktorelemzésre (SAJTOS – MITEV, 2007). A faktorelemzés módszere a főkomponens-elemzés volt Varimax rotációval. Végül a minta klaszteranalízisét is elvégeztük az evési motivációk feltárt faktorai alapján hierarchikus, összevonó klaszterezéssel, Ward-eljárással, és mivel az eltérések hangsúlyozása volt a célunk, a távolságok mérésére négyzetes euklideszi távolságot használtunk. A klaszterek jellemzésére keresztábra-elemzést, varianciaanalízist és t-próbákat végeztünk.

3. Eredmények

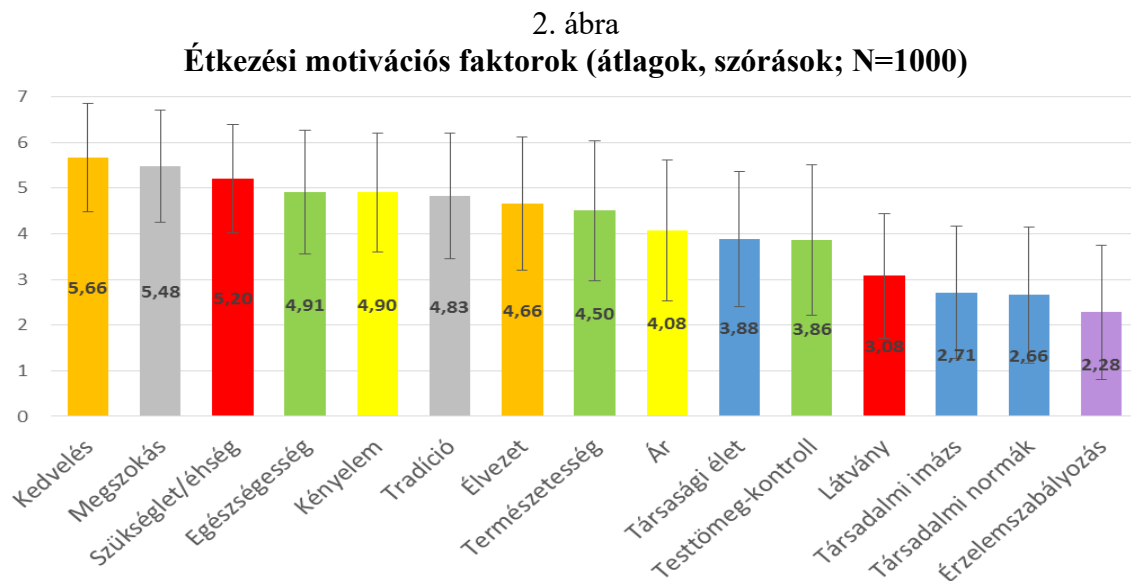
A 45 evési motiváció közül az étel kedveléséhez és élvezeti értékéhez kötődők vezetnek a listát, emellett még a megszokás és az éhség is fontos motiváció. Az étel egészségessége és különösen a testtömeg-kontroll jóval hátrébb helyezkedik el az átlagos értékelések alapján (1. ábra).



3.1. Az eredeti faktorok vizsgálata

A RENNER et al. (2012) által meghatározott étkezési motivációs faktorokat tekintve elmondható, hogy az étel kedvelése, a megszokás, illetve az éhség kiemelt fontosságú motivációt jelent a magyar fogyasztók ételválasztásánál. Az egészségesség – bár az étel kedvelésénél és a megszokásnál lényegesen alacsonyabb átlagértékkel – a negyedik legfontosabb tényező. A testtömeg-kontroll viszont csak a 11. helyen jelenik meg, a közepes (4-es érték) szintnél is kevésbé motivál. Érdekes azonban itt megjegyezni, hogy ez az

átlagérték a legmagasabb szórás mellett adódott, azaz a válaszadók jelentős mértékben megosztottak e motivációs faktor tekintetében.



Forrás: saját szerkesztés

A szocio-demográfiai háttértényezők tekintetében néhány esetben találtunk szignifikáns eltéréseket az étkezés motivációiban. Jelentős ($p < 0,001$) eltérés van a két nem között abban, hogy a testtömeg-kontroll mekkora szerepet játszik az étkezésben: míg a férfiaknál az átlag csupán 3,57, a nőknél 4,11; látszik tehát, hogy az előbb említett megosztottság jelentős mértékben a nemek eltéréseire vezethető vissza. Ugyan csak 10%-os szignifikancia-szinten, de eltérés van a két nem között a következő motivációk esetén is: szükséglet (férfiak átlaga=5,26; nők átlaga=4,14; $p=0,097$), természetesség (férfiak átlaga=4,42; nők átlaga=4,58; $p=0,089$), ár (férfiak átlaga=3,99; nők átlaga=4,15; $p=0,083$).

A kor előrehaladtával – várakozásainknak megfelelően – enyhén nő a megszokás ($r=0,105$, $p=0,001$) és a tradíció ($r=0,104$, $p=0,001$) szerepe az ételválasztásban, például a 18-29 év közöttiek esetén a megszokás faktor átlagértéke 5,31, míg a 70 év fölöttiek esetén 5,84; a tradíciók esetén a két korcsoport átlagértéke 4,57 és 5,1. A társasági élet ($r=-0,069$, $p=0,029$), a testtömeg-kontroll ($r=-0,117$, $p < 0,001$), a látvány ($r=-0,144$, $p < 0,001$), a társadalmi imázs ($r=-0,184$, $p < 0,0001$), a társadalmi normák ($r=-0,133$, $p < 0,001$) és az érzelemszabályozás ($r=-0,098$, $p=0,002$) szintén gyenge, de negatív kapcsolatban áll a korrall.

Az egészségesség ($p < 0,001$), a természetesség ($p < 0,001$), a testtömeg-kontroll ($p < 0,001$) és a társasági élet ($p=0,021$) szignifikánsabban erősebb motivációt jelent magasabb iskolai végzettség esetén (az átlagértékek felsőfokú végzettségűeknél rendre 5,23; 5,08; 4,32; általános iskolai végzettségűeknél 4,6; 4,1; 3,44), míg a megszokás ($p=0,003$), a kényelem ($p=0,002$) és az ár ($p < 0,001$) motiváló ereje az iskolai végzettséggel együtt csökken (felsőfokú végzettségűeknél rendre 5,25; 4,8; 3,71; általános iskolai végzettségűeknél 5,73; 5,23; 4,56).

A szubjektív jövedelmi helyzet javulásával az étel kedvelése ($p=0,042$), természetessége ($p=0,008$) és a társasági élet ($p=0,031$) motivációs szerepe nő (a legalsó jövedelmi kategóriában az átlagértékek rendre 5,34; 4,04; 3,47; a legfelsőben 5,69; 4,6; 3,87), míg a megszokásé ($p=0,042$), a kényelemé ($p=0,005$) és az áré ($p < 0,001$) csökken (a legalsó jövedelmi kategóriában 5,69; 5,25; 4,81; a legfelsőben 5,39; 4,78; 3,58). Érdekes módon a tradíció ($p=0,015$) és a látvány ($p=0,009$) a középső jövedelmi csoportot jobban motiválja (tradíció átlag: 4,97; látvány átlag: 3,22), mint az alsót (rendre 4,73; 3,08) és a felsőt (4,71; 2,94).

Várakozásainknak megfelelően az étel kedvelése ($r=0,109$, $p=0,001$), a megszokás ($r=0,127$, $p<0,001$), a kényelem ($r=0,063$, $p=0,047$) és a tradíció ($r=0,085$, $p=0,007$) mint motivátor a BMI-vel pozitív, bár gyenge korrelációt mutat (a legalsó, BMI<18,5 csoportban az átlagok rendre 4,72; 4,56; 4,28; 4,14; a legfelső, BMI≥30 csoportban 5,86; 5,73; 5,08; 5,06). Ezzel szemben az egészségesség ($r=-0,107$, $p=0,001$), a természetesség ($r=-0,073$, $p=0,023$) és a testtömeg-kontroll ($r=-0,112$, $p<0,001$) motivációja gyengén negatívan korrelál a BMI-vel (a BMI<18,5 csoportban az átlagok 4,81; 4,48; 3,96; a BMI≥30 csoportban 4,71; 4,41; 3,68). Az egészségesnek vélt táplálkozásra való áttérés egyes szakaszaiban lévő fogyasztókat szignifikánsan eltérő motivációk vezérik az ételválasztásban (3. ábra); a szükséglet, a kényelem, a tradíció és az ár motiváló szerepe jellemzően csökken az egészségesebb táplálkozás felé vezető folyamatban, ezzel szemben az egészségesség, a természetesség és a testtömeg-kontroll egyre jobban motivál.

3. ábra
Az ételválasztási motivációk sorrendjének változása az egészségesebbnek vélt táplálkozásra való áttérés szakaszaiban

Rang	Bezártság	Szemlélődés	Felkészülés	Cselekvés	Fenntartás
1	Kedvelés			Egészségesség	
2	Megszokás				Kedvelés
3	Szükséglet/éhség			Kedvelés	Megszokás
4	Kényelem		Egészségesség	Természetesség	
5	Tradíció		Természetesség	Szükséglet/éhség	
6	Élvezet		Tradíció	Testtömeg-kontroll	
7	Egészségesség		Kényelem		Élvezet
8	Ár	Természetesség	Élvezet		Tradíció
9	Természetesség	Társasági élet	Testtömeg-kontroll	Tradíció	Kényelem
10	Társasági élet	Testtömeg-kontroll	Ár		Társasági élet
11	Testtömeg-kontroll	Ár	Társasági élet		Ár
12	Látvány				
13	Társadalmi imázs	Társadalmi normák		Társadalmi imázs	
14	Társadalmi normák	Társadalmi imázs		Társadalmi normák	
15	Érzelemszabályozás				

Megjegyzés: Az üres cellák esetén nem történt változás a rangsorban az előző szakaszhoz képest. Színes nyilakkal a leglátványosabb változások kerültek kiemelésre.

Forrás: saját szerkesztés

3.2. Faktor- és klaszteranalízis

A faktoranalízis során az alacsony faktorsúlyok miatt három változót („ez a legkényelmesebb”; „esztétikus a megjelenése (pl. csomagolás)”; „szükségem van energiára”) ki kellett zárni. A megmaradt 42 változó 8 faktorba rendeződött (2. táblázat), melyek a variancia 64,307%-át magyarázzák. A létrejött faktorok nem teljesen adják vissza az eredeti modell 15 faktorát, de logikus struktúrába rendeződnek. Az 1. faktor a társadalmi imázshoz, a társadalmi normákhoz, az érzelemszabályozáshoz és a látványhoz kapcsolódó változókat tartalmazza, azaz az érzelmi és külső hatásokra történő evés motivációit, ezért az „inger-evés” elnevezést kapta. A 2. faktor a szükséglet, a kedvelés, a kényelem és az élvezet változóit foglalja magába, azaz olyan motivációkat, melyek mintegy hüvelykujjszabályként működnek ételválasztáskor, leegyszerűsítve, lerövidítve a döntést, ezért a „rövid mentális út” nevet kapta. A 3. faktor az étel természetessége, egészségessége és a testtömeg-kontroll változóit tartalmazza, így az a „tudatos evés” elnevezést kapta. A 4. faktor csak az árhoz, az 5. faktor a társasági élethez, a 6. faktor az élvezethez kapcsolódó változókat tartalmazza, így ezek elnevezése az eredeti

elnevezéseket követi („ár”, „társasági élet”, „élvezet”). A 7. faktorban a tradícióhoz és a megszokáshoz kapcsolódó változók szerepelnek, együtt a „szokások” nevet kapták. A két változót (az étel étvágygerjesztő, kellemesen eltölt) tartalmazó 8. faktor a „kellemesség” elnevezést kapta.

2. táblázat

Az evési motivációk faktorstruktúrája faktorsúlyokkal (N=979)

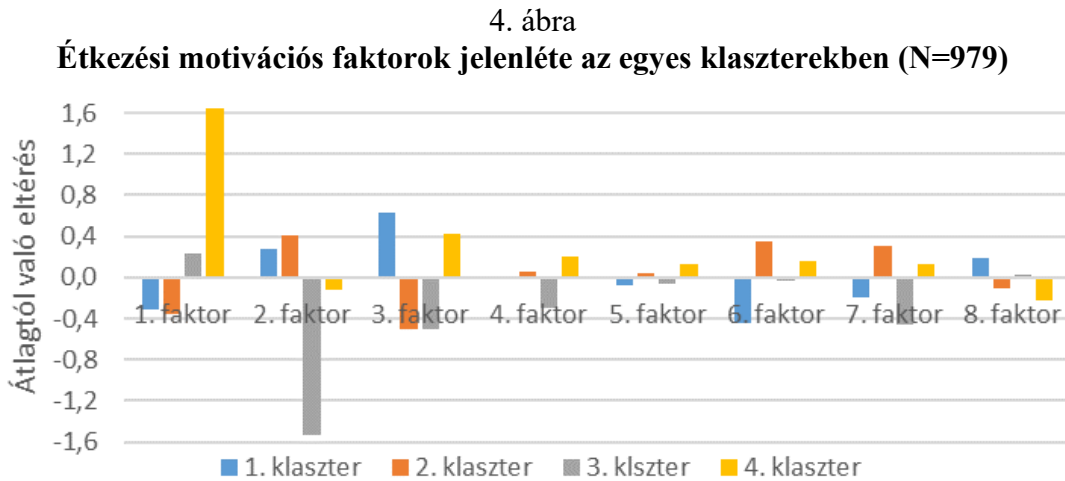
Azért eszem, amit eszem, mert...	Faktorok							
	1	2	3	4	5	6	7	8
jó színben akarok feltűnni mások előtt.	0,802							
nem lenne udvarias másokkal szemben nem megenni azt.	0,773							
elvárják, hogy megegyem.	0,765							
szomorú vagyok.	0,749							
egyedül érzem magam.	0,744							
csalódott vagyok.	0,721							
ez az étel trendi.	0,721							
az ismerős a reklámokból és láttam a televízióban.	0,696							
el akarom kerülni, hogy csalódást okozzak valakinek, aki boldoggá akart tenni.	0,695							
az spontán vonz engem (pl. szemmagasságban helyezkedik el a polcokon, vonzó színösszetétel a csomagoláson).	0,564							
az étel másoknak is bejön.	0,561							
ezt jól ismerem.		0,798						
éhes vagyok.		0,787						
szeretem.		0,758						
ezt szoktam meg.		0,647						
jó az íze.		0,632						
gyorsan elkészíthető.		0,572						
élvezettel tölt el az evése.		0,542						
könnyű elkészíteni.		0,521						
az nem tartalmaz az egészségre káros összetevőket (pl. növényvédőszer, szennyező anyagok, antibiotikum maradványok).			0,735					
alacsony kalóriatartalmú.			0,729					
egészségesnek tartom.			0,726					
odafigyelek a testsúlyomra.			0,694					
az étel zsírban szegény.			0,682					
ezzel valószínűsítem meg a kiegyensúlyozott étrendet.			0,663					
az étel természetes eredetű (pl. nem tartalmaz genetikailag módosított összetevőket).			0,661					
a termék bio minősítésű.			0,628					
ez formában tart (pl. energikus, motivált leszek).			0,490					
nem kerül sokba (anyagilag).				0,789				
nem akarok rá több pénzt költeni.				0,757				
le van árazva.				0,665				
hangulatosabbá teszi a társasági összejöveteleket.					0,712			
az evés egy társasági esemény.					0,660			
ezáltal időt tölthetek más emberekkel.					0,631			
ez bizonyos alkalmakhoz jól illeszkedik.					0,572			
kényeztetni akarom magam.						0,715		
ezzel jutalmazom magam.						0,696		
az a hagyományaimhoz hozzátartozik (pl. családi tradíciók, speciális alkalmak).							0,691	
rendszerint ezt fogyasztom.							0,653	
ezzel együtt nőtem fel.							0,455	
az étel étvágygerjesztő.								0,712
az étel kellemesen eltölt.								0,649

Megjegyzés: Főkomponens-elemzés, Varimax rotációval.

Forrás: saját szerkesztés

A kialakult faktorstruktúra felhasználásával következő lépésben klaszteranalízis segítségével négy klasztert sikerült azonosítani. A faktorok jelenlétét az egyes klaszterekben a 4. ábra mutatja. Ez alapján látható, hogy az 1. klaszter az összes faktor esetén közel semleges képet mutat, kivéve a 3. faktort, azaz a tudatos evést, ezért a klaszter a „tudatos evők” elnevezést kapta. Ők ellenállnak a kísértésnek, szerintük az étkezést kontrollálni kell, a testük áll a figyelem középpontjában. A klaszter 334 főt számlál (34,1%), a tagok között szignifikánsan nagyobb arányban vannak jelen a nők (60,5%, adj.st.res.=3,4), mint a férfiak (39,5%)

($\chi^2(3)=11,978$, $p=0,007$; Cramer $V=0,111$, $p=0,007$). Várakozásainknak megfelelően az iskolai végzettség emelkedésével nő a klaszterbeli reprezentáció a mintabelihez képest; a szakmunkás, szakiskolai végzettségűek a vártnál szignifikánsan kisebb arányban (33,8%; adj.st.res.=-2,4%), míg a felsőfokú végzettségűek a vártnál szignifikánsan magasabb arányban (18,6%; adj.st.res.=3,4) vannak jelen a klaszterben ($\chi^2(9)=26,789$, $p=0,002$; Cramer $V=0,095$, $p=0,002$). Szubjektív jövedelmi helyzet tekintetében a klaszter eloszlása nem tér el szignifikánsan a mintától; az átlagos életkor és BMI sem tér el szignifikánsan a mintaátlagtól.



Forrás: saját szerkesztés

A 2. klaszter az alapján, hogy mindegyik faktor esetében inkább semleges, vagy ahhoz közeli értékeket képviselt, a „*neutrálisak*” nevet kapta. A szegmens tagjai befolyásolhatatlanok, elérhetetlenek, semlegesek. A klaszter a négy közül a legnagyobb (372 fő, 38,0%), és benne enyhén (de szignifikánsan) felülreprezentáltak a férfiak (51,2%, adj.st.res.=2,0; nők: 48,8%). Az iskolai végzettség emelkedésével a mintához képest kisebb arányban vannak jelen a klaszterben a fogyasztók; a maximum 8 általános iskolai osztályt elvégzettek a klaszter 13,7%-át teszik ki (adj.st.res.=3,3). Szubjektív jövedelmi helyzet tekintetében a klaszter eloszlása nem tér el szignifikánsan a mintától. Kor tekintetében elmondható, hogy a fiatal korosztályok a vártnál alacsonyabb (18-29 évesek: 13,4%; adj.st.res.=-2,0), míg az idősebb korosztályok a vártnál magasabb arányban (50-59 évesek: 19,4%; adj.st.res.=2,8; 70+ évesek: 20,2%; adj.st.res.=2,9) vannak jelen a klaszterben ($\chi^2(15)=30,621$, $p=0,010$; Cramer $V=0,102$, $p=0,010$); a klaszter átlagéletkora (51,4 év) szignifikánsan magasabb a többi klaszter átlagéletkoránál (1. klaszter: 47,19 év, 3. klaszter: 47,34 év, 4. klaszter: 47,08 év; $F(3)=4,681$, $p=0,003$). A klaszter átlagos BMI-je szignifikánsan magasabb (27,56), mint a többi klaszteré (1. klaszter: 26,39; 3. klaszter: 26,22; 4. klaszter: 26,48; $F(3)=3,906$, $p=0,009$).

A 3. klaszter szinte mindegyik faktor esetén semleges vagy negatív értékeket mutat, így semmilyen étkezési motiváció nem hat rájuk, különösen nem a kedvelés, a kényelem és az élvezet; csak azért esznek, hogy éljenek, az evés egy alapvető funkcionális eszköz a számukra, így a „*funkcionális evők*” elnevezést kapták. A klaszter 148 fős (15,1%), a férfiak enyhén, de nem szignifikánsan felülreprezentáltak (52%; nők: 48%), a felsőfokú végzettséggel rendelkezők pedig szignifikánsan alulreprezentáltak (7,4%, adj.st.res.=-2,3) benne. Szubjektív jövedelmi helyzet, átlagéletkor és átlagos BMI tekintetében a klaszter nem tér el szignifikánsan a mintaátlagtól.

Végül a 4. klaszterre egyértelműen jellemző az 1. faktor mint motiváció, azaz az érzelmi és külső hatásokra történő evés. Tehát ők esznek, ha szomorúak, esznek, ha látják az ételt, esznek, ha úgy vélik, ezt várják el tőlük; kontroll, tudatosság nincs az evési magatartásukban. Ezért a csoport neve az „*inger-evők*” lett. A klaszterbe 125 fő (12,8%) került, a nemek aránya

kiegyensúlyozott (férfi: 49,6%; nő: 50,4%), iskolai végzettség tekintetében a maximum 8 általános iskolai osztályt végzetek szignifikánsan alul- (5,6%, adj.st.res.=-2,0), míg az érettségivel rendelkezők szignifikánsan felülreprezentáltak (45,6%, adj.st.res.=2,3). Kor tekintetében elmondható, hogy a klaszterben az 50-59 évesek alulreprezentáltak (7,1%; adj.st.res.=-2,7). BMI tekintetében viszont a klaszter nem tér el a mintaátlagtól.

Az egészségesebbnek vélt táplálkozásra való áttérés szakaszai szerint szignifikáns eltérések mutatkoznak a klaszterek között ($\chi^2(15)=131,148$, $p<0,001$; Cramer V=0,214, $p<0,001$) (3. táblázat). A „tudatos evők” klaszterében várakozásainknak megfelelően alulreprezentáltak azok, akik elzárkóznak az egészséges táplálkozástól (30%, adj.st.res.=-5,5), illetve még csupán az elhatározásnál tartanak, hogy a következő fél évben áttérnek egy egészségesebbnek vélt táplálkozásra (4,5%, adj.st.res.=-2,5). Felülreprezentáltak viszont azok, akik már egészségesen táplálkoznak, azaz akik minimum 6 hónapja (10,6%, adj.st.res.=3,9), vagy 6 hónapja kis visszaesési eséllyel (12,4%, adj.st.res.=3,8), vagy mindig is így táplálkoztak (22,1%, adj.st.res.=3,4). A „neutrálisak” klaszterében a statisztikailag vártnál szignifikánsan nagyobb arányban vannak jelen az elzárkózók (58,6%; adj.st.res.=8,2), szignifikánsan kisebb arányban pedig azok, akik már a felkészülés (4,4%, adj.st.res.=-2,9), a cselekvés (3,0%, adj.st.res.=-3,4) vagy a fenntartás (3,8%, adj.st.res.=-3,6) szakaszában vannak, illetve akik mindig is egészségesen táplálkoztak (12,0%, adj.st.res.=-2,9). A „funkcionális evők” klaszterében szignifikánsan felülreprezentáltak azok, akik a következő egy hónapban terveznek áttérni egy egészségesebbnek vélt táplálkozásra (17,1%, adj.st.res.=4,7), alulreprezentáltak azok, akik mindig is egészségesen táplálkoztak (9,3%, adj.st.res.=-2,5). Az „inger-evők” klaszterében a vártnál szignifikánsan kisebb arányban vannak azok, akik a közeljövőben nem terveznek áttérni egy egészségesebbnek vélt táplálkozásra (26,2%, adj.st.res.=-3,8), a vártnál nagyobb arányban pedig azok, akik mindig is egészségesen táplálkoztak (23%, adj.st.res.=2,1).

3. táblázat

A klaszterek megoszlása a TTM szakaszai szerint (% , N=959)

	Bezártság	Szemlélődés	Felkészülés	Cselekvés	Fenntartás	Mindig is egészségesen
„Tudatos evők”	30,0	20,3	4,5	10,6	12,4	22,1
„Neutrálisak”	58,6	18,3	4,4	3,0	3,8	12,0
„Funkcionális evők”	40,7	17,9	17,1	7,9	7,1	9,3
„Inger-evők”	26,2	25,4	13,9	3,3	8,2	23,0
Összesen	42,0	19,8	7,5	6,4	7,8	16,5

Forrás: saját szerkesztés

4. Következtetések és javaslatok

Primer kutatásunk eredményeiből kitűnik, hogy a magyar fogyasztók számára kiemelten fontos motivációt jelentenek az ételválasztásban az olyan, döntést leegyszerűsítő jellemzők, mint az étel kedvelése, a fogyasztásból származó élvezet, az éhség, valamint a megszokás, a tradíció és a kényelem. Ez utóbbi motivációk különösen jellemzőek az idősebbekre, az alacsonyabb iskolai végzettségűekre és jövedelműekre, valamint a magasabb BMI-vel rendelkezőkre. Ezzel szemben az étel egészségessége, természetessége és a testsúlykontrollban játszott szerepe sokkal ritkábban motiválja a magyar fogyasztók ételválasztását; e motivátorok inkább jellemzőek a nők, a magasabb iskolai végzettségűek és az alacsonyabb BMI-vel rendelkezőkre. Eredményeinket összevetve egy korábbi, magyar középiskolások körében végzett kutatással (SZABÓ – PIKÓ, 2017) megállapítható, hogy a legjellemzőbb motivátorok szinte megegyeznek a két kutatásban, az életkori eltérésekből fakadóan azonban jelen kutatásban a megszokás és a tradíció, a középiskolásoknál pedig az étel élvezete némileg fontosabbnak bizonyult.

Az egészségesebbnek vélt táplálkozásra való áttérés szakaszaiban mutatott eltérő motivációk lehetőséget adnak a következő szakaszokba való átlépést elősegítő stratégiák kidolgozására. A viselkedésváltozás folyamatának elején, azaz a beártságot és a szemlélődés szakaszában jelentős motiváló erővel bír a szükséglet és a kényelem, melyek szerepe a későbbi szakaszokban jelentősen csökken; ezért érdemes lenne az egészséges táplálkozásra való áttérést olyan programokkal elősegíteni, melyek azt hangsúlyozzák, hogy az egészséges táplálkozás nem egyenlő az éhezéssel és a kényelmetlenségekkel; az egészséges ételek ugyanúgy alkalmasak arra, hogy az éhséget csillapítsák, illetve a kényelmet sem kell feláldozni az egészségesség oltárán.

A magyar fogyasztók körében étkezési motivációik alapján négy szegmenset sikerült azonosítanunk, melyek jellemzőikben szinte teljesen lefednek egy korábbi, a holland evési viselkedés kérdőív (Dutch Eating Behavior Questionnaire – DEBQ) segítségével magyar egyetemisták körében elvégzett szegmentáció során létrejött öt klaszter közül négyet (DERNÓCZY-POLYÁK – KELLER, 2017). Mivel a már kialakult fogyasztói attitűdöket igen nehéz befolyásolni, könnyebb azokhoz alkalmazkodni (SZAKÁLY, 2009), a négy szegmens közül elsődlegesen a „tudatos evők” szegmense jelenthet célcsoportot az egészségesebb táplálkozásra való áttérést célzó beavatkozás számára, hiszen őket már eleve jelentős mértékben motiválja az étkezésben az egészségesség, a természetesség, a testtömegkontroll. A szegmensen belül a beárkózók meggyőzése valószínűleg sok energiát igényelne és kevés sikerrel kecsegtetne; akik már a fenntartás szakaszában vannak, illetve mindig is egészségesen táplálkoztak, nem igényelnek beavatkozást. Ezért a szegmens tagjai közül azokat lenne érdemes megcélozni, akik a szemlélődés, a felkészülés vagy a cselekvés szakaszában vannak (116 fő, 12,07%). E csoportra jellemző, hogy benne a nők, a fiatalabbak, a magasabb iskolai végzettségűek és a legmagasabb jövedelmi státuszúak felülreprezentáltak. A szemlélődőket informáló, a felkészülés szakaszában lévőket meggyőző, míg a cselekvés szakaszánál tartó fogyasztókat megerősítő üzenetekkel lehetne a következő szakaszokba átsegíteni.

5. Összefoglalás

A táplálkozással összefüggő betegségek megelőzésére, az egészség megőrzésére szolgáló prevenciós programok kidolgozásához fontos tudni, hogy az egyének miért választják azokat az ételeket, amiket fogyasztanak. Primer kutatásunk eredményei alapján elmondható, hogy a magyar fogyasztók számára kiemelten fontos motivációt jelentenek az ételválasztásban az étel kedvelése, a fogyasztásból származó élvezet, az éhség, valamint a megszokás, a tradíció és a kényelem; ezzel szemben az étel egészségessége, természetessége és a testsúlykontrollban játszott szerepe sokkal ritkábban motivál. Az egészségesebb táplálkozásra való áttérés folyamatának elején jelentős motiváló erővel bír a szükséglet és a kényelem, ezért érdemes lenne azt olyan programokkal elősegíteni, melyek azt hangsúlyozzák, hogy az egészséges táplálkozás éhezés és kényelmetlenségek nélkül is megvalósítható. A magyar fogyasztók körében étkezési motivációik alapján négy szegmenset sikerült azonosítanunk, melyek közül a „tudatos evők” szegmensének azon része képezheti viselkedésváltozást célzó program célcsoportját, mely az egészséges táplálkozásra való áttérés TTM szerinti szakaszai közül a szemlélődés, a felkészülés vagy a cselekvés szakaszában van. Míg az első csoportot informáló, a másodikat meggyőző, a harmadik csoportot pedig megerősítő üzenetekkel lehetne az egészségesebb táplálkozás felé elmozdítani.

6. Irodalomjegyzék

- Bouwman, L. – Hiddink, G. J. – Koelen, M. A. – Korthals, M. – van Veer, P. – van Woerkum, C. (2005): Personalized nutrition communication through ICT application: how to overcome the gap between potential effectiveness and reality. *European Journal of Clinical Nutrition*. 59 (Suppl. 1) S108-S116.
- Dernóczy-Pólyák, A. – Keller, V. (2017): Klaszterképzés evési magatartás alapján – fókuszban a generációk. *Vezetéstudomány*. 48 (5) 28-38.
- Fallaize, R. – Mcready, A. L. – Butler, L. T. – Ellis, J. A. – Lovegrove, J. A. (2013): An insight into the public acceptance of nutrigenomic-based personalised nutrition. *Nutrition Research Reviews*. 26 (1) 39-48.
- Gill, J. – Johnson, P. (2010): *Research Methods for Managers*. 4th edition. SAGE, London.
- Horwath, C. C. (1999): Applying the transtheoretical model to eating behaviour change: challenges and opportunities. *Nutrition Research Reviews*. 12 (2) 281-317.
- Jackson, B. – Cooper, M. L. – Mintz, L. – Albino, A. (2003): Motivations to eat. Scale development and validation. *Journal of Research in Personality*. 37 (4) 297-318.
- KSH (2019a): Táblák (STADAT) – Idősoros éves adatok – Népeség, népmozgalom / 1.2. Népeség a település jellege szerint, január 1. (1980–2018); 1.3. Népeség korév és nem szerint (1980–2018). URL: http://www.ksh.hu/stadat_eves_1. (letöltve: 2019.09.01.)
- KSH (2018b): Táblák (STADAT) – Idősoros éves, területi adatok – Népeség, népmozgalom / 6.1.1. A lakónépeség nem szerint, január 1. (2001–2018). URL: http://www.ksh.hu/stadat_eves_6_1. (letöltve: 2019.09.01.)
- Pollard, J. – Kirk, S. F. L. – Cade, J. E. (2002): Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake. A review. *Nutrition Research Reviews*. 15 (2) 373-387.
- Prochaska, J. O. – DiClemente, C. C. (1984): *The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of change*. J. Irwin, Homewood.
- 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.
- Renner, B. – Sproesser, G. – Strohbach, S. – Schupp, H. T. (2012): Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*. 59 (1) 117-128.
- Roininen, K. – Lähteenmäki, L. – Tuorila, H. (1999): Quantification of consumer attitudes to health and hedonic characteristics of foods. *Appetite*. 33 (1) 71-88.
- Sajtos, L. – Mitev, A. (2007): *SPSS kutatási és adatelemzési kézikönyv*. Alinea, Budapest.
- Sproesser, G. (2016): *Why we eat what we eat: Psychological influences on eating behavior*. Dissertation. Universität Konstanz, Mathematisch-Naturwissenschaftliche Sektion, Fachbereich Psychologie. Konstanz, Germany, URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/0ccc/3b0c0b1e83f7f22515dcf49690fa75edbfea.pdf>, (letöltve: 2019.06.15.)
- Steptoe, A. – Pollard, T. M. – Wardle, J. (1995): Development of a measure of the motives underlying the selection of food. The food choice questionnaire. *Appetite*. 25 (3) 267-284.
- Szabó, K. – Pikó, B. (2017): Az étkezési magatartás összefüggése az ételválasztási motivációkkal és egyes személyiségbeli jellemzőkkel középiskolások körében. *Egészségfejlesztés*. 58 (2) 5-16.
- Szakály, Z. (2009): Egészségmagatartás és funkcionális élelmiszerek: hogyan vélekednek a hazai fogyasztók? *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*. 6 (1-2) 9-18.
- 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.
- WHO (2018): Noncommunicable diseases. URL: <http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases> (letöltve: 2018.06.01.)