

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Kertu Ütt

KEHAGA HÕIVATUSE SEOSSED INSTAGRAMI FITNESS- JA TOIDUBLOGIDE
JÄLGIMISE, KOMPULSIIVSE TREENINGU JA HÄIRUNUD SÖÖMISKÄITUMISEGA

Magistritöö

Juhendaja: Hedvig Sultson, MA

Läbiv pealkiri: Kehaga hõivatuse seosed blogide jälgimise ning häirunud söömis- ja
treeningkäitumisega

Tartu 2021

Kehaga hõivatuse seosed Instagrami fitness- ja toidublogide jälgimise, kompulsiiivse treeningu ja häirunud söömiskäitumisega

KOKKUVÕTE

Käesoleva magistritöö eesmärk oli uurida, kuidas seostub Instagrami fitness- ja toidublogide jälgimine hõivatusega välimusest ja kehakaalust ning kuidas kõrgem hõivatus välimusest ja kehakaalust omakorda seostub häirunud söömiskäitumise ja kompulsiiivse treeninguga. Valim koosnes 108 täisealisest Eesti naisest, keskmiselt vanuses 30 ($SD=9.4$), kes teevad regulaarselt trenni ja on Instagrami kasutajad. Hindamiseks kasutati Söömishäirete Hindamise Skaalat (SHS), Kompulsiiivse treeningu skaalat (KTK), Muskulaarsuse küsimustikku ja andmeid Instagrami kasutamise kohta. Vastupidiselt oodatule, ei leitud seost Instagrami fitness- ja toidublogide jälgimise arvu, Instagramis veedetud aja ja SHS alaskaala hõivatus välimusest ja kehakaalust vahel. Võrreldes kõrge ja madala hõivatusega naisi, selgus, et kõrgema hõivatusega naised saavad kõrgemaid skoori nii Söömishäirete Hindamise kogu- ja alaskaaladel kui ka Kompulsiiivse Treeningu skaala koguskaalal ning alaskaaladel Treening kaalu kontrollimiseks ja Treeningrõõmu puudumine. Edasine uurimine annaks võimaluse võtta hõivatust arvesse söömishäirete ja kompulsiiivse treenimise ennetustöö planeerimisel.

Märksõnad: *hõivatus välimusest ja kehakaalust, häirunud söömiskäitumine, kompulsiiivne treening*

Associations with preoccupation with body with watching Instagram fitness and food blogs, compulsive exercise and disturbed eating behavior

ABSTRACT

The aim of this paper was to find out, how does following fitness and food blogs in Instagram relate to preoccupation with appearance and weight. Further, to also assess how higher preoccupation with appearance and weight relates to disturbed eating behavior and compulsive exercise. The sample consisted of 108 adult Estonian women, mean age of 30 (SD= 9.4), who exercise regularly and use Instagram account. Eating Disorder Diagnostic Scale, Compulsive Exercise Test and information about the use of Instagram was used for evaluation. Contrary to expectations, no association was found between the number of Instagram fitness and food blogs followed, the time spent on Instagram and preoccupation with appearance and weight. Comparing the means of women with high and low preoccupation, it was found that women with higher preoccupation with appearance and weight received higher scores on both the total and subscales of the Eating Disorders Diagnostic Scale and in the Compulsive Exercise Scale total score, and on the subscales Exercise for Weight Control and Lack of Exercise Joy. Further research should take preoccupation into account when planning prevention of eating disorders and compulsive training.

Keywords: *preoccupation with appearance and weight, disturbed eating behavior, compulsive exercise*

SISUKORD

1. SISSEJUHATUS.....	5
1.1 Hõivatus välimusest ja kehast.....	5
1.2 Sotsiaalmeedia seosed hõivatusega välimusest ja kehast	6
1.3 Häirunud söömiskäitumise seosed hõivatusega välimusest ja kehast	7
1.4 Kompulsiivse treeningu seosed hõivatusega	8
1.5 Uurimistöö eesmärk ja hüpoteesid	8
2. MEETOD	10
2.1 Valim	10
2.2 Uurimisprotseduur ja mõõtevahendid	10
2.3 Andmeanalüüs	11
3.TULEMUSED.....	13
3.1 Fitness- ja toidublogide jälgimise seos hõivatusega välimusest ja kehakaalust	13
3.2 Kõrge ja madala hõivatusega naiste erinevused häirunud söömis- ja treeningkäitumise osas	15
4. ARUTELU	17
KASUTATUD KIRJANDUS	20
LISAD	24

1. SISSEJUHATUS

Rahulolematus kehaga on kasvav probleem ühiskonnas. Sellel on mitmeid põhjusi, kuid arvestades sotsiaalmeedias levivaid postitusi, mis propageerivad erinevaid kaalulangetuse viise, iluideaale ja treeningmeetodeid, võivad need olla ajendiks kehaga rahulolematuse avaldumisel (Grabe, Ward ja Hyde, 2008). Hõivatus kehast ja üldine negatiivne kehakuvand võivad omakorda viia äärmuslike kaalukontrolli meetodite kasutamiseni, nagu näiteks ebatervislikud treeningharjumused ja häirunud söömiskäitumine (Kostrzewa, Eijkemans ja Kas, 2013; Sharpe jt., 2018). Seetõttu on oluline uurida lähemalt kehaga hõivatuse seoseid nende mehhanismidega.

1.1 Hõivatus välimusest ja kehast

Söömishäire kujunemises on olulised kolm kognitiivset negatiivse kehataju komponenti: rahulolematus välimusega, mure välimuse pärast ja välimuse olulisuse ülehindamine (Cash, Jakatdar & Williams, 2004; Gattario ja Frisén, 2019). Rahulolematus, muretsemine ja välimuse olulisuse ülehindamine on paljuski sarnased, kuid sellegipoolest saab neid eristada (Wade, Zhu ja Martin, 2011; Mond ja Hay, 2011; DuBois, Rodgers, Franko, Eddy ja Thomas, 2017; Prnjak jt., 2021). Rahulolematust (*dissatisfaction*) kirjeldab eelkõige subjektiivne negatiivne hinnang oma kehale (Tiggemann, 2005) ja see võib olla tingitud rohkem sotsiaal-kultuurilistest mõjudest (Wade, Zhu ja Martin, 2011). Naiste rahulolematus kehaga võib olla depressiooni sümptomite, dieedi pidamise, ebatervislike kaalukontrolli meetodite kasutamise ja ülesöömishoogude ennustajaks (Grilo, 2013; Sharpe jt., 2018). Välimuse olulisuse ülehindamine (*overvaluation*) aga arvatakse olevat rohkem seotud geneetilise päritavusega ja see väljendub pigem enese identifitseerimisel ja enesehinnangu kujunemisel mõjutatuna suuresti kehast ja välimusest (Mond ja Hay, 2011; DuBois, Rodgers, Franko, Eddy ja Thomas, 2017). Sarnaselt rahulolematusega on välimuse olulisuse ülehindamine seotud depressiooni sümptomitega ja häirunud söömiskäitumisega, kuid seejuures ennustab see vähemal määral (või mitte üldse) probleeme meeleolu- või söömishäiretega (Sharpe jt., 2018). Muretsemine (*preoccupation*) kehakaalu- ja kuju pärast seostub aga eelkõige kõrgenenud distressiga, mis tuleneb pidevast kehale mõtlemisest ja hirmust kaalutõusu ees (Prnjak jt., 2021). Näiteks eestlaste poolt läbiviidud uuringu kohaselt selgub, et hõivatus kehast on seotud automaatse tähelepanu kaldega kaalutõusuga seotud stiimulitele (Uusberg jt., 2018). Muretsemine on seotud kõigi eelpool mainitud häirunud söömiskäitumise aspektidega, eriti

dieedi pidamise ja ebatervislike kaalukontrolli meetoditega, kuid mitte depressiooni sümptomitega (Sharpe jt., 2018).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et naised, kes on liigselt hõivatud kehast, kehakaalust ja välimusest, kalduvad pidevalt mõtlema ja muretsema, kuidas nad välja näevad, kuivõrd välimus nende elu mõjutab, kui palju näitab kaalunumber ning püüavad vältida selle numbri tõusu. Negatiivse kehakuvandi komponendid on seega oluliselt seotud hõivatusega kehast ja kehakaalust, mis omakorda võib viia ebatervislike kaalukontrolli meetodite kasutamiseni. See omakorda tõstatab uue, nüüdsel ajal väga levinud probleemi - pidev kehakujude, kaalunumbri ja välimuse eksponeerimine sotsiaalmeedias võib hõivatust ja sellega seotud probleeme alal hoida. Samuti on teada, et sotsiaalmeedia kasutajad, kõrvutatuna mitte kasutajatega, võrdlevad enda välimust teistega seda rohkem, mida rohkem nad piltidega tegelevad ja see on seotud kehakuju pärast muretsemisega (Meier ja Gray, 2014). Eelnevast tulenevalt võib oletada, et hõivatus kehast on tihedalt seotud sotsiaalmeedia ning häirunud söömis- ja treeningkäitumine.

1.2 Sotsiaalmeedia seosed hõivatusega välimusest ja kehast

Sotsiaalmeedias levib palju naistele suunatud välimusega seotud postitusi (Fardouly, Pinkus, & Vartanian, 2017). Sotsiaalmeedias laialdaselt levinud *fitspireeriva* (ingl.k *fitness + inspiration*) ehk sportliku kehaehituse saavutamist innustava sisuga postitustel on kujutatud iluideaale ja saledaid kehasid (Boepple, Ata, Rum ja Thomson, 2016). Selliseid pilte ja postitusi võib leida rohkesti sotsiaalmeedia platvormil Instagram, kus suunamudijad ning treening- ja toitumisnõustajad saavad oma tõekspidamisi propageerida. *Fitspireerivad* postitused õhutavad dieedi pidamist, vaoshoitust ja ülistavad nii kõhnust kui ka vormis keha (Simpson ja Mazzeo, 2016). Pigem pööratakse tähelepanu keha kui objekti vormimisele, mitte niivõrd tervisele ja naudingule (Strelan, Mehaffey, ja Tiggemann, 2003). Sotsiaalne surve olla idealiseeritud kehakujuga ja sale, tekitab üldist distressi, rahulolematust (Homan, 2010) ja muret keha pärast (Robinson jt., 2017). Ühelt poolt tõstab sotsiaalmeedias piltidel kujutatud saledate ja vormis kehade vaatamine motivatsiooni tegutsemaks tervislikumalt, kuid teisalt vähendab kehaga rahulolu (Lup, Trub ja Rosenthal, 2015; Tiggemann ja Zaccardo, 2015; Robinson jt., 2017). Sotsiaalmeedia postituste jälgijatel tekib soov sarnaneda seal esindatud iluideaalidega, kellega end võrreldakse ja selle tulemusel võib suurenda ärevus oma välimuse pärast ja väheneda enesehinnang (Stapleton, ja Chatwin, 2017; Vannucci ja Ohannessian, 2018; Sherlock ja Wagstaff, 2018). See annab alust arvata, et sotsiaalmeedia on üks vahendavatest teguritest, mis

viib suurema rahulolematuse ja hõivatuseni kehist ning suurendab muret välimuse osas. Teema puudutabki eelkõige naisi, sest naised võrdlevad end rohkem teiste kasutajate piltidega, mis on tihti ilustatud või töödeldud (Fox & Vendemia, 2016; Kleemans, Daalmans, Carabaat, & Anschütz, 2018). Sotsiaalmeedias levib palju naistele suunatud ja välimusega seotud postitusi (Fardouly, Pinkus, & Vartanian, 2017) ning naistel on ka suurem risk söömishäirete väljakujunemiseks (Jacobi et al., 2011).

1.3 Häirunud söömiskäitumise seosed hõivatusega välimusest ja kehist

Kehaga rahulolu alanemine, üks hõivatuse komponentidest (Tiggemann, 2005), on riskifaktoriks söömishäire välja kujunemisel (Brytek- Matera ja Czepczor, 2017; Rieder ja Ruderman, 2001). Metaanalüüs, mis kaasas 77 uurimust massimeedias levivate kõhnust propageerivate postituste efekti kohta kehaga rahulolule, häirunud söömiskäitumisele ja saleduse internaliseerimisele, kinnitab positiivset seost ja keskmiselt kuni mõõdukat efektisuurust nende mehhanismide ja kõhnust propageerivate postituste vahel (Grabe, Ward ja Hyde, 2008). Lisaks häirunud hoiakuid keha, selle kuju, kaalu ja suuruse kohta iseloomustavad söömishäiret veel ka väär keha tajumine ja äärmuslikud kaalukontrolli meetodid (Herik, 2009). Ebatervislike ja äärmuslike kaalukontrolli meetodite hulka kuuluvad näiteks toiduväljutamine, lahtistite kasutamine, sigarettide suitsetamise suurendamine, liigvähene söömine, toiduasendajate kasutamine ja liigne füüsiline aktiivsus kehakuju- ja kaalu kontrollimiseks (Kostrzewa, Eijkemans ja Kas, 2013; Sharpe jt., 2018), mis viitavad nii häirunud söömis- kui ka treening käitumisele. Saavutamaks soovitud kehakuju ja saledus kehaga rahulolu tõstmiseks, võidakse võtta kasutusele paastumine või liigne (ka kompulsiiivne) treenimine, mis kombineerituna võivad suure tõenäosusega viia liigsöömishoogudeni (LePage, Crowther, Harrington ja Engler, 2008). Hõivatus kehist, eriti rahulolematuse ja muretsemise komponendid, on väga heaks ennustajaks häirunud söömiskäitumise ja ebatervislike kaalukontrolli meetodite kasutusele võtmisele (Sharpe jt., 2018). Seega on hõivatus välimusest ja kehakaalust oluline osa häirunud söömiskäitumise välja kujunemisel.

1.4 Kompulsiivse treeningu seosed hõivatusega

Hõivatus kehast on ebatervislike kaalukontrolli meetodite ennustajaks (Sharpe jt., 2018). Treenimine on üks võimalikest kaalukontrolli ja kehakuju muutmise viisidest (Mond, Hay ja Rogers, 2006). Selle muutumine liiga tihedaks ja intensiivseks aga hakkabki tervist ohustama, sest tahetakse treeningutega jätkata ka näiteks haige olles (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011). Veelgi enam muutub see kahjulikuks siis kui kombineerida seda teiste ebatervislike meetoditega. Varasemalt on uuritud, et kui kehakuju ja kaalu kontrollimiseks võtta kasutusele nii paastumine kui ka liigne treenimine, siis on suurem võimalus liigsöömishoogude tekkimiseks ja sellega seoses söömishäire välja kujunemiseks (LePage, Crowther, Harrington ja Engler, 2008). Mond, Hay ja Rogers (2006) käsitlevad liigset treenimist (*excessive training*) kui motivatsiooni treenida, mis tuleneb ainult eesmärgist kaalu kaotada või kehavorme muuta. Veel lisasid nad, et liigset treeningut võib iseloomustada ka tugev süütunne treeningkorra vahele jätmisest. Liigse treeninguga sarnaselt kasutatakse ka väljendit kompulsiivne treening. Kompulsiivne treenimine on suutmatus lõpetada treening, olenemata jätkamisega kaasnevatest tagajärgedest (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011), mis võivad kahjustada füüsilist tervist ja sotsiaalseid suhteid (Gulker, Laskis ja Kuba, 2001). Kompulsiivset treenimist võib seletada sisemise distressi vähendamise või vältimise sooviga (Noetel jt, 2016) ja samuti võõrutusnähtude vältimise tahtega (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011). Seetõttu võib liigne (ka kompulsiivne) treening, eesmärgiga hoida kehakaal- ja kuju kontrolli alla, olla vahendajaks söömishäire kujunemisel (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011). Treeningule pühendumist on märgatud just *anoreksia nervosa* ja *bulimia nervosa* patsientidel (Herik, 2009). Üldiselt saab öelda, et kompulsiivne või liigne treening on üks võimalikest meetoditest kaalu ja kehakuju kontrollida, mis on rohkemal või vähemal määral seotud häirunud söömiskäitumisega ja hõivatusega kehast.

1.5 Uurimistöö eesmärk ja hüpoteesid

Eelnevalt välja toodud uuringud näitavad, et sotsiaalmeedias *fitspireeriva* sisuga postituste jälgimine on olulises seoses hõivatusega välimusest ja kehakaalust, mis omakorda võib viia häirunud söömiskäitumise ja kompulsiivse treenimiseni. Seega on antud uuringu eesmärk uurida, kuidas seostub Instagrami fitness- ja toidublogide jälgimine hõivatusega kehakaalust ja välimusest Eesti naiste seas. Lisaks on eesmärk uurida, kuidas kõrgem hõivatus välimusest ja kehakaalust seostub häirunud söömiskäitumise ja kompulsiivse treeninguga. Oluline on saada andmeid indiviidide kohta, keda sotsiaalmeedias levivad fitness- ja toidublogides jagatavad

pildid ning postitused enim mõjutavad. Teadaolevalt ei ole samateemalist uurimust Eestis varem läbi viidud.

Hüpotees 1: Need naised, kes jälgivad rohkemaid fitness- ja toidublogisid, saavad kõrgema skoori Söömishäirete Hindamise Skaala alaskaalal Hõivatus välimusest ja kehakaalust.

Hüpotees 2: Kõrgema hõivatusega naistel esineb rohkem häirunud söömiskäitumist ja kompulsiivset treeningut võrreldes madalama hõivatusega naistega.

2. MEETOD

2.1 Valim

Uuringu andmed koguti projekti “Eesti naiste Instagrami fitness- ja toidublogide jälgimise seosed treening- ja söömiskäitumisega” raames. Andmeanalüüsi kaasati andmed, mille täitja on märkinud enda vanuseks vähemalt 18 eluaastat ja kes kasutavad Instagrami, et muuhulgas jälgida fitness- ja toidublogisid ning sellega seotud kontosid. Analüüsist jäeti välja vastajad, kes otsustasid vastamisest loobuda või ei vastanud eelnevatele kriteeriumitele. Eelnevat arvesse võttes, koosnes lõplik valim 108 täisealisest Eesti naisest ligi kahesaja vastamist alustanu seast. Valimisse kuulunud naiste keskmine vanus oli 30 eluaastat ($SD=9.4$). Kõige noorem vastaja oli 18-aastane ja vanim 63-aastane. Kõrgharitud naisi osales 67 (62%), keskeriharidusega 14 (13%), keskharidusega 25 (23,1%) ja põhiharidusega 2 (1,9%). Uuringus osalenutest naistest olid 1,9% alakaalus ($KMI < 18,5$), 63,9% normaalkaalus (KMI vahemikus 18,5 – 24,9) ja 34,3% ülekaalus ($KMI > 25$). Uurimus sai eetikakomitee loa 2019. aastal. Kogutud andmete põhjal on kohandatud Kompulsiivse Treeningu Küsimustik eesti keelde (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011; adapteerinud Vaher, 2021) ja uuritud kompulsiivse treeningu seoseid ortoreksiaga (Palits, 2021).

2.2 Uurimisprotseduur ja mõõtevahendid

Uuringu eel esitatati katseisikutele veebikeskkonnas (Tartu Ülikooli LimeSurvey; survey.ut.ee) uuringu ja selle eetiliste aspektide kirjeldus. Seejärel suunati vastama taustaküsimustikule, mis sisaldas infot vanuse, haridustaseme, kehakaalu, pikkuse, üldise füüsilise aktiivsuse (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011), Instagrami kasutamise, veganluse (Lisa 1) ja emotsionaalse enesetunde kohta. Edasi paluti uuritavatel järjestikku täita ära järgmised enesekohased küsimustikud:

Söömishäirete Hindamise Skaala (SHS; Akkermann, Herik, Aluoja, & Järv, 2010) ja on enesekohane 29-väiteline küsimustik, millega saab hinnata söömiskäitumist. Vastajatel paluti 6-pallisel skaalal (0- mitte kunagi; 1- harva; 2- mõnikord; 3- tihti; 4- enamasti; 5- alati) hinnata kuivõrd iseloomustavad väited nende söömiskäitumist. Skaala jaguneb neljaks alaskaalaks: söömise piiramine, liigsöömine, toidu väljutamine, hõivatus välimusest ja kehakaalust.

Kompulsiivse Treeningu Küsimustik (Lisa 1) (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011; adapteeritud Vaher, 2021) mõõdab treeninguga seotud kompulsiivset käitumist ja hoiakuid. Osalejad pidid hindama 21 väidet enda treeningkäitumise kohta 6-punktilisel Likert-tüüpi skaalal (0- mitte kunagi, ..., 5-alati). Skaala jaotub viieks alaskaalaks: vältimine ja reeglitest juhitud käitumine; treening kaalu kontrollimiseks; meeleolu parandamine; treeningrõõmu puudumine; rigiidsus trenni tegemisel.

Valik küsimusi McCreary ja Sasse (2000) **muskulaarsuse küsimustikust**. Küsimustikus on 15 enesekohast väidet, mida tuleb hinnata 6-pallisel skaalal. Küsimustikust valiti uurimuse jaoks välja 4 väidet: “Ma sooviksin, et oleksin muskulaarsem”, “Ma tõstan raskusi (treenin raskustega) et kasvatada lihaseid”, “Ma kasutan proteiini toidulisandeid ja toidulisandeid lihaste kasvatamiseks” ja “Ma arvan, et tunneksin end enesekindlamalt, kui mul oleksid väljapaistvad lihased”.

Fitness- ja toidublogide jälgimine Instagramis (Lisa 1) - Vastajatel paluti välja tuua milliseid Instagrami fitness- ja toidublogisid nad jälgivad; kui palju aega nad veedavad Instagramis iga päev (kuni 10min, 11-30min, 31-60min, 1h-2h, 2h-3h); milliseid *hashtage* (#) ehk teemaviiteid/ haaksõnu nad jälgivad; kui palju kasutajaid nende profiili jälgivad ja kui paljusid kasutajaid nad ise jälgivad.

Lisaks oli küsimuste pakettis Ortoreksia küsimustik (Roolaid, 2013), mis on enesekohane 13-väiteline küsimustik ning mõõdab spetsiifiliselt ortoreksia sümptomeid ja sellega seotud söömiskäitumist, kuid selle küsimustikuga saadud andmeid käesolev uurimus ei analüüsinud. Kogu küsimuste paketi täitmine võttis katseisikutel aega umbes 25 minutit.

2.3 Andmeanalüüs

Andmete analüüsiks kasutati andmetöötlusprogrammi JASP 0.14.1.0. Söömishäirete Hindamise Skaala alaskaala Hõivatus välimusest ja kehakaalust tulemused jagati mediaanjaotuse (*median split*) järgi kõrgeks ja madalaks hõivatuseks (med.= 11, min= 0, max= 40, SD=9.84). Kõrge hõivatusega gruppi kuulus 50 ja madala hõivatusega 58 naist. Andmete analüüsimiseks viidi läbi t-test kõrge ja madala hõivatusega naiste SHS-i, KTK ja muskulaarsuse keskmiste skooride võrdlemiseks. Andmed, mis ei olnud normaaljaotuslikud (fitness- ja toidublogide arv, Kompulsiivse treeningu koondskoor, KTK alaskaala

Treeningrõõmu puudumine ja SHS-i alaskaala toidu väljutamine) analüüsiti mitteparameetrilise Mann-Whitney U testiga.

Korrelatsioonanalüüsi kasutati, et analüüsida seoseid Instagrami kasutamise aja, fitness- ja toidublogide jälgimise arvu, jälgitavate kasutajate arvu, jälgijate arvu ja SHS alaskaala hõivatud välimusest ja kehakaalust vahel. Vastajate välja toodud fitness- ja toidublogid loendati ning muudeti arvuliseks väärtuseks iga indiviidi kohta. Maksimaalselt raporteeriti 16 fitness- ja toidublogi ning minimaalselt null.

3.TULEMUSED

3.1 Fitness- ja toidublogide jälgimise seos hõivatusega välimusest ja kehakaalust

Keskmiselt raporteeriti 2.30 (SD= 2.94) blogi jälgimist, kusjuures madalama hõivatusega naised tõid välja rohkem (M= 2.82; SD= 3.56) erinevaid fitness- ja toidublogisid kui kõrgema hõivatusega naised (M= 1.78; SD= 2.07), ent tulemused ei erinenud statistiliselt olulisel määral. Kõrgema hõivatusega naiste maksimaalne raporteeritud blogide arv oli 12 ja madala hõivatusega naistel 16, mõlema grupi minimaalne oli null. Korrelatsioonanalüüs ei näita, et fitness- ja toidublogide jälgimise arv oleks seotud hõivatusega ($r = -.18$, $p = .07$).

Tabelis 1 on välja toodud, kuidas seostub SHS-i alaskaala hõivatus välimusest ja kehakaalust, Instagramis veedetud aeg, fitness- ja toidublogide jälgimise arv ja KMI erinevate SHSi ja KTK alaskaaladega, muskulaarsuse soovi ja Instagramis jälgitavate ning jälgijate arvu lõikes. SHS-i alaskaala välimusest ja kehakaalust korreleerub positiivselt statistiliselt olulisel määral kõigi teiste SHS-i alaskaalade ja koondskooriga, samuti KTK koondskoori ja alaskaaladega Treeningkaalu kontrollimiseks ning Treeningrõõmu puudumine. Instagramis veedetud aeg on nõrgas, kuid statistiliselt olulises positiivses seoses KTK alaskaalaga Treeningrõõmu puudumine, muskulaarsuse sooviga, fitness- ja toidublogide jälgimise arvuga, Instagramis jälgitavate kasutajate arvuga ja jälgijate arvuga. Fitness- ja toidublogide arv ei korreleeru ühegi teise konstruktiga. KMI on nõrgas positiivses korrelatsioonis SHS-i koondskooriga, SHS-i alaskaala Liigsöömisega ja KTK alaskaalaga Treeningrõõmu puudumine ning nõrgas, kuid statistiliselt olulises negatiivses seoses fitness- ja toidublogide jälgimise arvuga ja Instagramis jälgijate arvuga.

Tabel 1. Hõivatuse, Instagramis veedetud aja, fitness- ja toidublogide jälgimise arvu ja kehamassiindeksi korrelatsiooniseosed SHS ja KTK alaskaaladega

	SHS_hõivatus välimusest ja kehakaalust	Instagramis veedetud aeg	Blogide arv	KMI
SHS koondskoor	.83***	.06	-.08	.37***
Söömise piiramine (SHS)	.25**	.02	.09	.06
Liigsöömine (SHS)	.53***	-.03	-.05	.29**
Toidu väljutamine (SHS)	.29**	.08	-.07	-.05
KTK koondskoor	.45***	.09	.06	.02
Vältimine ja reeglites juhitud käitumine (KTK)	.20*	.02	.13	-.16
Treening kaalu kontrollimiseks (KTK)	.58***	.18	-.03	.13
Treening meeleolu parandamiseks (KTK)	-.09	-.15	.06	-.11
Treeningrõõmu puudumine (KTK)	.55***	.20*	-.03	.21*
Rigiidsus (KTK)	.02	-.02	.03	-.01
Muskulaarsus	-.01	.22*	.06	-.16
Blogide arv	-.18	.31**	-	-.21*
Jälgitavate arv	-.13	.24*	.03	-.17
Jälgijate arv	-.08	.31**	.06	-.22*

Märkus: *p< .05, **p< .01, *** p< .001. SHS- Söömishäirete Hindamise Skaala, KTK- Kompulsiivse Treenimise Küsimustik, KMI- kehamassiindeks

3.2 Kõrge ja madala hõivatusega naiste erinevused häirunud söömis- ja treeningkäitumise osas

Tabelis 2 on välja toodud kõrge ja madala hõivatusega naiste keskmiste skooride tulemused SHS-i ja KTK alaskaalade ning lisaks Muskulaarsuse, KMI ja Instagramis jälgitavate blogide arvu lõikes. Mitteparameetriline Mann Whitney U test näitas, et fitness- ja toidublogide jälgimise arvu osas kõrgema ja madalama hõivatusega naised ei erine. Kompulsiivse treeningu koondskoorid, alaskaala Treeningrõõmu puudumise keskmised skoorid ja SHS-i alaskaala Toidu väljutamise keskmised skoorid oli madalama hõivatusega naistel madalamad kui kõrge hõivatusega naistel. T-testi analüüsi tulemustest selgus, et nendel naistel, kellel on SHS-i kõrgem hõivatus välimusest ja kehakaalust on ka suurem KMI kui madala hõivatusega naistel. Samuti SHS-i koondskoor on kõrgema hõivatusega naistel oluliselt kõrgem kui madalama hõivatusega naistel. Kõigil SHS-i ja KTK alaskaaladel ja Muskulaarsuse soovis on kõrgema hõivatusega naistel kõrgem skoor, välja arvatud KTK alaskaala treening meeolelu parandamiseks.

Tabel 2. Kõrge ja madala hõivatusega naiste keskmiste skooride võrdlus KMI, Instagrami blogide, SHS-i alaskaalade, KTK alaskaalade ja Muskulaarsuse soovi lõikes

Sõltuv muutuja	Kõrge hõivatusega naised (N = 50) Keskmine (SD)	Madala hõivatusega naised (N = 58) Keskmine (SD)	Statistiline test	Coheni d/ Rank-Biserial correlation
KMI	26.81 (5.15)	22.56 (3.17)	t=5.06	.99***
Instagramis jälgitavate blogide arv	1.78 (2.07)	2.82 (3.56)	W= 1128.50	- .09
Koondskoor (SHS)	57.04 (17.49)	31.93 (12.93)	t= 8.37	1.63***
Söömise piiramine (SHS)	19.46 (7.37)	15.88 (7.84)	t= 2.43	.47*
Liigsöömine (SHS)	15.42 (8.05)	10.21 (6.30)	t= 3.70	.72***
Toidu väljutamine (SHS)	1.19 (2.00)	.39 (1.15)	W= 1337.00	.22**
Koondskoor (KTK)	18.82 (2.67)	11.00 (2.72)	W= 1989.50	.37***
Treening kaalu kontrollimiseks (KTK)	2.98 (.99)	2.05 (1.00)	t= 4.86	.94***
Meeleolu parandamise (KTK)	3.74 (.93)	3.97 (.76)	t= -1.36	-.26
Treeningrõõmu puudumine (KTK)	1.53 (1.00)	.80 (.55)	W= 2139.50	.48***
Rigiidsus trenni tegemisel (KTK)	3.00 (.87)	2.98 (1.00)	t= .06	.95
Vältimine ja reeglitest juhitud käitumine (KTK)	1.84 (SD= .87)	1.60 (1.18)	t=.06	.01
Muskulaarsus	7.42 (6.73)	6.60 (7.39)	W= 1557.50	.07

Märkus: *p< .05, **p< .01 ,*** p< .001. KMI- kehamassiindeks, SHS- Söömishäirete Hindamise Skaala, KTK- Kompulsiivse Treeningu Küsimustik

4. ARUTELU

Varasemad uurimused on leidnud, et sotsiaalne surve ja sotsiaalmeedias levivad ideaalset kehakuvandit propageerivad sisupostitused suurendavad muret ja vähendavad kehaga rahulolu (Homan, 2012; Robinson jt., 2017). Seetõttu oli antud töö eesmärk uurida, kuidas seostub Eesti naiste Instagrami fitness- ja toidublogide jälgimine hõivatusega välimuses ja kehakaalust. Lisaks uuriti veel, kuidas kõrgem hõivatus välimuses ja kehakaalust seostub häirunud söömiskäitumise ja kompulsivse treeninguga.

Töö esimeseks hüpoteesiks oli, et need naised, kes jälgivad rohkemaid fitness- ja toidublogisid, saavad kõrgema skoori Söömishäirete Hindamise Skaala alaskaalal Hõivatus kehakaalust ja välimusest. See hüpotees ei leidnud kinnitust. Fitness- ja toidublogide jälgimise arv ega Instagramis veedetud aeg ei korreleerunud SHS alaskaalaga hõivatus välimusest ja kehakaalust. Tulemused on vastuolus varasema kirjandusega, sest varasemad uuringud viitavad, et sotsiaalmeedias levivad postitused tekitavad soovi sarnaneda sealsete iluideaalidega, mistõttu suureneb rahulolematust ja ärevus oma välimuse pärast (Homan, 2012; Stapleton ja Chatwin, 2017) ning need mehhanismid on seotud hõivatusega kehast (Cash, Jakatdar & Williams, 2004; Gattario ja Frisén, 2019). Veel on teada, et sotsiaalmeedia kasutajad võrdlevad enda välimust teistega seda rohkem, mida rohkem nad piltidega tegelevad, mis on samuti seotud kehakuju pärast muretsemisega (Meier ja Gray, 2014). Samas võivad käesoleva töö tulemused olla tingitud andmekogumismeetodist. Uuringus osalejatel paluti nimetada need fitness- ja toidublogid, mida nad jälgivad, kuid välja toodi vaid mõned ning lisati märkus “jne” või “neid on palju”, mis ei anna head ülevaadet tegelikust olukorrast. Järgmistes uuringutes on soovitatav lasta osalejatel seda hinnata pigem numbrilise väärtusega, mis samuti ei anna täpset ülevaadet, kuid annab paremini aimu suurusjärgust, millele käesoleva uuringu andmekogumisel viidati sõnadega “jne” või “neid on palju”. Samuti on üllatav, et KMI seostub negatiivselt fitness- ja toidublogide jälgimise arvuga. See tähendab, et kõrgema KMI-ga naised jälgivad vähemaid fitness- ja toidublogisid. Võib spekuloida, et kõrgema KMI-ga naised püüavad idealiseeritud piltide ja postituste vähema jälgimisega vältida sotsiaalse survestatuse tunnet, sest see võib tekitada distressi, rahulolematust (Homan, 2010) ja muret keha pärast (Robinson jt., 2017). Samas on korrelatsioon nende kahe muutuja vahel niivõrd väike, et põhjanevaid järeldusi pole paslik teha ja teemat tasuks veel edasi uurida.

Kuna hõivatus kehast on oluliseks ennustajaks häirunud söömiskäitumise ja teiste ebatervislike kaalukontrolli meetodite kasutusele võtmisel (Sharpe jt., 2018), püstitati teiseks hüpoteesiks, et kõrgema hõivatusenaistel esineb rohkem häirunud söömiskäitumist ja kompulsivset treeningkäitumist võrreldes madalama hõivatusenaistega. See hüpotees leidis kinnitust. Tulemustest selgub, et naised, kellel on kõrgem hõivatus välimusest ja kehakaalust, saavad kõrgemaid skoori lisaks Söömishäirete Hindamise skaala koondskoorile ja alaskaaladele ka Kolmpulsiivse Treeningu skaala koondskooris ning alaskaaladel Treening kaalu kontrollimiseks ja Treeningrõõmu puudumine. Ka kirjanduses on leitud, et Hõivatus kehast, eriti rahulolematuse (Brytek, Matera ja Czepczor, 2017; Rieder ja Ruderman, 2001) ja muretsemise komponendid ennustavad väga hästi häirunud söömiskäitumist (Sharpe jt., 2018). Samuti on teada, et kõrgem hõivatus kehast võib viia ebatervislike kaalukontrolli meetodite kasutamiseni nagu näiteks kompulsivse treenimiseni (Sharpe jt., 2001), mis on omakorda üks võimalikest söömishäire välja kujunemise vahendajatest (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011). Käesoleva töö tulemustest tulid Kompulsivsest treenimisest esile just alaskaalad Treening kaalu kontrollimiseks ja Treeningrõõmu puudumine. Esimese puhul ilmnes suur statistiliselt oluline efektiivsus ehk kõrgem hõivatus on tugevalt seotud treeninguga kaalu kontrollimiseks, mis varasema kirjanduse kohaselt soodustab söömishäire välja kujunemist (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011) ja eriti siis, kui võtta lisaks kasutusele ka paastumine (LePage, Crowther, Harrington ja Engler, 2008). Treeningrõõmu puudumine aga võib olla seotud sooviga vormida keha ja seetõttu keskendutakse just tulemusele, mitte protsessist rõõmu tundmisele, kuid see spekulatsioon vajaks kindlasti veel tõendeid. Ühes uurimuses (Strelan, Mehaffey ja Tiggemann, 2003) siiski leitakse, et kui trenni tegemise ajendiks on kehaga rahulolu ja välimus, siis pööratakse pigem tähelepanu keha kui objekti vormimisele, mitte niivõrd tervisele ja naudingule, mida saaks selle tulemusega seostada.

Antud töös esines ka mõningaid puudujääke, näiteks Instagrami kasutamise uurimise meetod. Täpsemaid tulemusi oleks aidanud saada, kui küsimustikku oleks piloteeritud või kasutatud mõnda spetsiifilist, juba valideeritud küsimustikku. Samuti Muskulaarsuse soovi uurimine ei andnud oodatud tulemusi, sest see ei seostunud ühegi teise konstruktiga. Siinjuures on oluline võtta arvesse, et andmekogumises ei kasutatud kõiki Muskulaarsuse küsimustiku (McCreary ja Sasse, 2000) küsimusi, vaid ainult nelja viieteistkümnest, mis uurimuse läbiviijate arvates olid kõige sobilikumad naistelt küsida, sest küsimustik on koostatud suunitlusega meestele. Ehk tuleks muskulaarsuse soovi siiski uurida mõne standardse mõõdikuga, mis on üles ehitatud naistest koosnevale valimigrupile, näiteks Naiste Muskulaarsuse Skaala (Female

Muscularity Scale) (Rodgers jt., 2018). Muskulaarsuse uurimine naiste seas võiks olla siiski oluline suund, sest naiste seas on survestatus muskulaarsusele tõusutrendis (Thompson ja Carifi, 2007; Simpson ja Mazzeo, 2016) ning kõhn keha ei ole enam piisav, vaid vaja on ka lihaseid ja atleetlikust (Holland ja Tiggemann, 2017).

Lisaks eelnevalt välja toodule, võiks tulevikus veel täpsemalt edasi uurida fitness- ja toidublogide jälgimise seoseid häirunud söömis- ja treeningkäitumisega ning muskulaarsuse sooviga, kuid kasutada tuleks suuremat valimit või uurida spetsiifilisemalt hoopis neid, kes fitness- ja toidublogisid avalikult peavad. On kindlust arvata, et hõivatus välimusest ja kehakaalust on oluline osa häirunud söömis- ja treeningkäitumise välja kujunemisest ja see võiks olla ka üks suundasid, kuhu vaadata ennetustegevuse väljatöötamisel. Näiteks võiks uurida, kas ja millisel määral fitspireerivate blogide jälgimise vastand- kehapositiivsuse (body positivity) blogide jälgimine, muudab hõivatust. Oleks huvitav vaadata, kuidas kõrgema hõivatusega naiste arvamused võiksid erineda fitspireerivate ja kehapositiivsust propageerivate postituste jälgimise lõikes või eksperimenteerida, kas kehapositiivsuse blogide jälgimisega saaks naiste hõivatust vähendada. Kehapositiivsusel on leitud positiivne mõju nii emotsionaalsele, psühholoogilisele kui ka sotsiaalsele heaolule (Swami, Weis, Barron ja Furnham, 2018) ja kehapositiivsuse blogid võiks aidata naistel enda välimusega rohkem rahul olla (Cohen, Fardouly, Newton-John ja Slater, 2019).

Kokkuvõttes võib öelda, et käesolev uurimus on oluline, sest teadaolevalt siiski ei ole keegi selleteemalist uuringut varem Eestis läbi viinud. Uurimus aitas paremini mõista, kuidas kõrge hõivatus välimusest ja kehakaalust seostub Eesti naiste söömis- ja treeningkäitumisega. Leidsime, et hõivatusel välimusest ja kehakaalust seostub kõrgema söömise patoloogiaga ja kompulsiiivse treeninguga. Edasine uurimine annaks võimaluse võtta hõivatust arvesse kui planeerida sekkumisi söömishäirete ja kompulsiiivse treenimise ennetamisel.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Akkermann, K., Herik, M., Aluoja, A., & Järv, A. (2010). Söömishäirete Hindamise Skaala. TÜ Psühholoogia Instituut, skaala saadaval autoritelt.
- Boepple, L., Ata, R. N., Rum, R., & Thompson, J. K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body Image*, 17, 132–135.
- Brytek-Matera, A., & Czepczor, K. (2017). Models of eating disorders: a theoretical investigation of abnormal eating patterns and body image disturbance. *Archives of Psychiatry & Psychotherapy*, 19(1), 16–26.
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546–1564.
- DuBois, R. H., Rodgers, R. F., Franko, D. L., Eddy, K. T., & Thomas, J. J. (2017). A network analysis investigation of the cognitive-behavioral theory of eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 213–221.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39.
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19, 593–600.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65.
- Grilo, C. M. (2013). Why no cognitive body image feature such as overvaluation of shape/weight in the binge eating disorder diagnosis? *International Journal of Eating Disorders*, 46(3), 208–211.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.

- Gulker, M. G., Laskis, T. A., & Kuba, S. A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology?. *Psychology, health & medicine*, 6(4), 387-398.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). “Strong beats skinny every time”: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 76–79.
- Homan, K. (2010). Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. *Body Image*, 7(3), 240-245.
- Jacobi, C., Fittig, E., Bryson, S.W., Wilfley, D., Kraemer, H.C., Barr Taylor, C. (2011). Who is really at risk? Identifying risk factors for subthreshold and full syndrome eating disorders in a high risk sample. *Psychological Medicine*, 41, 1939-1949
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct
- Kostrzewa, E., Eijkemans, M. J. C., & Kas, M. J. (2013). The expression of excessive exercise co-segregates with the risk of developing an eating disorder in women. *Psychiatry Research*, 210(3), 1123–1128.
- LePage, M. L., Crowther, J. H., Harrington, E. F., & Engler, P. (2008). Psychological correlates of fasting and vigorous exercise as compensatory strategies in undergraduate women. *Eating behaviors*, 9(4), 423-429.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Herik, M. (2009). Söömishäirete hindamise skaala konstrueerimine. Tartu Ülikool, psühholoogia instituut.
- McCreary, D.R., & Sasse, D.K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297-304.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 17(4), 199–206.

- Mond, J. M., & Hay, P. J. (2011). Dissatisfaction versus over-evaluation in a general population sample of women. *International Journal of Eating Disorders*, 44(8), 721–726
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., & Owen, C. (2006). An update on the definition of “excessive exercise” in eating disorders research. *The International Journal of Eating Disorders*, 39(2), 147–153.
- Noetel, M., Miskovic-Wheatley, J., Crosby, R. D., Hay, P., Madden, S., & Touyz, S. (2016). A clinical profile of compulsive exercise in adolescent inpatients with anorexia nervosa. *Journal of eating disorders*, 4(1), 1.
- Prnjak, K., Hay, P., Mond, J., Bussey, K., Trompeter, N., Lonergan, A., & Mitchison, D. (2021). The distinct role of body image aspects in predicting eating disorder onset in adolescents after one year. *Journal of Abnormal Psychology*, 130(3), 236–247.
- Rieder, S., & Ruderman, A. (2001). Cognitive Factors Associated with Binge and Purge Eating Behaviors: The Interaction of Body Dissatisfaction and Body Image Importance. *Cognitive Therapy & Research*, 25(6), 801.
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., & Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65–71.
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Lovering, M. E., Luk, S., Pernal, W., & Matsumoto, A. (2018). Development and validation of the Female Muscularity Scale. *Sex Roles: A Journal of Research*, 78(1–2), 18–26.
- Roolaid, A. (2013). Ortoreksia sümptomaatika ja selle seosed söömishoiakute ja- käitumisega. Tartu Ülikool, psühholoogia instituut.
- Sharpe, H., Griffiths, S., Choo, T., Eisenberg, M. E., Mitchison, D., Wall, M., & Neumark-Sztainer, D. (2018). The relative importance of dissatisfaction, overvaluation and preoccupation with weight and shape for predicting onset of disordered eating behaviors and depressive symptoms over 15 years. *International Journal of Eating Disorders*, 51(10), 1168–1175.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2018). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*.

- Simpson, C. C., & Mazzeo, S. E. (2016). Skinny is not enough: A content analysis of fitspiration on Pinterest. *Health Communication*, 32(5), 560–567.
- Stapleton, P., Luiz, G., Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20, 142–149.
- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles: A Journal of Research*, 48(1–2), 89–95.
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *The Journal of Social Psychology*, 158(5), 541–552.
- Taranis, L., Touyz, S., & Meyer, C. (2011). Disordered eating and exercise: Development and preliminary validation of the compulsive exercise test (CET). *European Eating Disorders Review*, 19(3), 256–268.
- Thompson, J. K., & Cafri, G. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M (2005). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: prospective findings. *Body Image* 2, 129–135.
- Uusberg, H., Peet, K., Uusberg, A., & Akkermann, K. (2018). Attention biases in preoccupation with body image: An ERP study of the role of social comparison and automaticity when processing body size. *Biological Psychology*, 135, 136–148.
- Vannucci, A., & Ohannessian, C. M. (2018). Body image dissatisfaction and anxiety trajectories during adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 47(5), 785–795
- Wade, T. D., Zhu, G., & Martin, N. G. 2011. Undue influence of weight and shape: Is it distinct from body dissatisfaction and concern about weight and shape? *Psychological Medicine*, 41(4), 819–828.

LISAD

Lisa 1

Taustaküsimustik

Palun märki sobivaim vastusevariant või trüki vastus!

1. Vanus:
2. Haridustase: ☐ põhiharidus ☐ keskharidus ☐ keskeriharidus ☐ kõrgharidus
3. Kehakaal (kg):
4. Pikkus (cm):

Veganlus

1. Kas ja milliseid toidukategooriaid Sa väldid? *Valida võib mitu. Kui ei väldi ühtegi toidukategooriat/toiduainet, ära vali midagi.*

- punane liha
- linnuliha
- kala
- piimatooted
- muna
- gluteen
- muu:

Instagrami kasutamine

1. Milliseid fitness- ja/või toidublogisid te jälgite?
2. Kui palju aega päevas veedate Instagramis?

- kuni 10min
- 11-30min
- 31-60min
- 1h-2h
- 2h-3h

3. Milliseid *hashtage*(#) te jälgite?

4. Kui palju on teil Instagramis jälgijaid?

5. Kui paljusid kasutajaid te ise jälgite Instagramis?

Üldine füüsiline aktiivsus (Taranis, Touyz ja Meyer, 2011)

1. Kas harrastate regulaarselt mõnda treeningut? ☐jah ☐ei
2. Kui vastasite eelmisele küsimusele jaatavalt, siis milliste treeningutega tegelete regulaarselt?
 - sörkimine/ jooksmine
 - ujumine
 - rattasõit
 - tantsulised treeningud (nt Zumba, DanceMix, BodyJam, DanceFit, Stripdance vms)
 - juhendatud jõusaalitreening/ lihastreening
 - kodused harjutused
 - muu... mis?

3. Mõelge enda viimase kaheksa nädala peale. Mitmel nädalal te trenni tegite?

- | | |
|-----|-----|
| • 1 | • 5 |
| • 2 | • 6 |
| • 3 | • 7 |
| • 4 | • 8 |

4. Mitu korda te nädalas keskmiselt treenite?

- 1-2 korda
- 2-3 korda
- 3-4 korda
- 4-5 korda
- 5-6 korda
- 6-7 korda
- rohkem kui 7 korda...mitu?

5. Kui kaua kestab tavaliselt üks treeningkord?

- kuni 30min
- 31-60min
- 61-90min
- 90+min

6. Kui intensiivseks hindate enda treeninguid?

- kõrge intensiivsus
- mõõdukas intensiivsus
- madal intensiivsus

Muskulaarsus (McCreary ja Sasse, 2000)

1.Ma sooviksin, et oleksin muskulaarsem.

- 1-alati
- 2-väga tihti
- 3-tihti
- 4-vahel
- 5-harva
- 6-mitte kunagi

2.Ma tõstan raskusi (treenin raskustega), et kasvatada lihaseid.

- 1-alati
- 2-väga tihti

- 3-tihti
- 4-vahel
- 5-harva
- 6-mitte kunagi

3. Ma kasutan proteiini toidulisandeid ja toidulisandeid lihase kasvatamiseks.

- 1-alati
- 2-väga tihti
- 3-tihti
- 4-vahel
- 5-harva
- 6-mitte kunagi

4. Ma arvan, et tunneksin end enesekindlamalt kui mul oleksid väljapaistvad lihased.

- 1-alati
- 2-väga tihti
- 3-tihti
- 4-vahel
- 5-harva
- 6-mitte kunagi

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kertu Ütt

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose “Kehaga rahulolematuse seosed Instagrami fitness- ja toidublogide jälgimise, kompulsiiivse treeningu ja häirunud söömiskäitumisega”, mille juhendaja on Hedvig Sultson,

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartu, 2021