

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Andres Riimets

**Sportlaste söömiskäitumise seosed saavutuseesmärkidega ja
kehakaalukategooriates võistlemisega**

Seminaritöö

Juhendaja: Aave Hannus

Läbiv pealkiri: Sportlaste söömiskäitumine

Tartu 2014

**Sportlaste söömiskäitumise seosed saavutuseesmärkidega ja kehakaalukategooriates
võistlemisega**

LÜHIKOKKUVÕTE

Käesolevas seminaritöös uurisin sportlaste söömiskäitumise seoseid harrastatavate spordialade, saavutuseesmärkide, saavutusmotivatsiooni ning isiksuseomaduste vahel. Uuringus osales 84 sportlast erinevatelt spordialadelt. Osalejad täitsid Söömishäirete Küsimustik-2 (SHK-2; Podar, Hannus, Allik, 1991), 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustiku (eesti keeles Hannus, 2012; 2x2 *Achievement Goals Questionnaire for Sport*), Motivatsiooniline Orientatsioon Spordis küsimustiku (MOS; eesti keeles Klade, 2006) ning EPIP-NEO isiksuseskaala (Möttus, Pullmann, & Allik, 2006). Läbi viidud analüüsid näitasid, et antud valimis on vastupidavusaladel võistlejate söömishoiakud kõige patoloogilisemad. Samuti leiti, et motivatsiooniline suund võib olla vähesel määral häirunud söömiskäitumise ennustajaks ning seda, et motivatsiooniaspektid on suures osas isiksuseomaduste peegeldused. Arutlen tulemuste võimalike põhjuste üle ning pakun võimalusi töö edasi arendamiseks.

Märksõnad: söömishäired, saavutusmotivatsioon, saavutuseesmärgid, isiksuseomadused, sportlased

The relationships between athletes' eating behaviors, achievement goals and competing in weight-class sports.

ABSTRACT

In this seminar paper I examine the relations between the eating behaviors of athletes, different sports, achievement goals, achievement motivation and personality traits. There were 84 participants competing in different sports. The participants completed the Estonian version of Eating Disorder Inventory-2 (SHK-2; Podar, Hannus, Allik, 1991), the Estonian version of the 2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport (in Estonian Hannus, 2012), the Estonian version of the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (MOS; in Estonian Klade, 2006) and the Estonian version of IPIP-NEO personality questionnaire (EPIP-NEO; Mõttus, Pullmann, & Allik, 2006). Analysis showed that the athletes in the endurance sports group exhibited the most pathological eating behaviors. Motivational orientation was found to be a weak predictor of pathological eating behavior. Also, motivational aspects were found to be the extensions of personality traits in predicting pathological eating behavior. I also discuss the reasons behind the results and possible implications on future research.

Keywords: eating disorders, achievement motivation, achievement goals, personality traits, athletes

Sissejuhatus

Käesoleva seminaritöö eesmärgiks on uurida, mil määral ja kuidas seostub kaalukategooriatega spordialadel võistlemine söömishäirete sümptomaatika esinemisega ning mil määral vahendab seda seost sportlase individuaalne saavutusmotivatsioon. Samuti uurime, kuidas võivad erinevad kaalulangetusmeetodid mõjutada söömishäirete teket ning võrdleme kaalukategooriatega sportlaste näitajaid teiste spordialade esindajatega.

Söömishäired ja sport

Üldise arvamuse kohaselt on spordiga tegelemine tervisele kasulik ning pakub isegi kaitset paljude haiguste vastu. Liikumisharrastuse koha pealt vastabki see enamasti tõe, kuid saavutusspordiga tegelemisega võib kaasneda mitmeid terviseriske ning üheks küllaltki suureks riskiks on häirunud söömiskäitumise võimalik kujunemine (Byrne & McLean, 2002; Sundgot-Borgen & Garthe, 2011). Mitmed varasemad uuringud on näidanud, et saavutusspordiga kaasnevad surved on riskifaktoriks söömishäirete kujunemisele (Anderson, Petrie, & Neumann, 2012; Stirling & Kerr, 2012; Sundgot-Borgen, 1994) ning sportlaste seas on söömishäirete/häirunud söömiskäitumise esinemise sagedus suurem kui üldpopulatsioonis (Greenleaf, Petrie, Carter, & Reel, 2009; Chatterton & Petrie, 2013; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Petrie, Greenleaf, Reel, & Carter, 2009).

Söömishäired

Söömishäirete näol on tegemist psüühika- ning käitumishäiretega, mida iseloomustavad häirunud söömiskäitumine, ebatervislik suhtumine kehakujusse ning püsiv hirm kehakaalu pärast. Söömishäiretest kõige sagedamini diagnoositavad on *anorexia nervosa* ning *bulimia nervosa* (RHK-10, 1993). Söömishäiretega iniviidid kasutavad kõikvõimalikke meetodeid oma kehakaalu kontrollimiseks, alustades söömise piiramisega ja lõpetades oksendamise ning erinevate preparaatide kasutamisega.

Paljude spordialade esindajatel võimaldab kehakaalu võimalikult madalal hoidmine saada liikumisel teatava eelise. Seetõttu tõi Sundgot-Borgen välja uue termini *anorexia athletica* (AA) (Sundgot-Borgen, 1993; Sundgot-Borgen, 1994). AA-d peetakse subkliiniliseks söömishäireks, kuid sellegi poolest on tegemist tõsise ning ohtliku häirega. Sudi ja teised (2004) kirjeldasid AA-d kui seisundit, kus sissetuleva energia hulka on tugevalt vähendatud (söömise piiramine), kuid füüsilise tegevuse hulk ja energia kulutamine on väga kõrgel tasemel.

AA erineb teistest söömishäiretest mitme omaduse poolest. Peamiseks erinevuseks on kehamassi ja/või keharasva protsendi vähendamise põhjus. Eelnevalt mainitud söömishäirete AN ja BN puhul on põhjuseks esteetilised eesmärgid (ilusam keha), siis AA puhul on sportlasel eesmärgiks sooritusparandamine (Sudi et al., 2004). Ära peab märkima, et see võib muutuda ka mureks kehakuju pärast, kui end võrreldakse teiste, edukamate sportlastega, kellel on subjektiivselt ilusam/parem kehakuju (Sudi et al., 2004). Teiseks, AA puhul on kaalukaotuse puhul enamasti tulemuseks üsna lihaseline ja väikese rasvaprotsendiga keha (Sudi et al., 2004). Kolmandaks, AA sümptomid peaksid kaduma peale sportlaskarjääri lõppu (Sudi et al., 2004). Sudi jt. (2004) nimetavad ära ka veel kaalu tsüklilisuse (pidev kaalu kaotamine ja juurde võtmine). Samas on ka palju sportlaseid, kes hoiavad pidevalt madalamat kehakaalu ning see suurendab ka kliinilise söömishäire tekkimise riski.

Söömishäired spordi kontekstis

Sportlasi peetakse tugevateks ja terveteks ja seda eriti psüühiliste häiretega seoses. Aga nagu on sportlased palju rohkem vigastatud, kui seda on tavalised inimesed, on neil uuringute järgi suuremal määral häiritud söömiskäitumist. Uuringud on näidanud, et sportlastel on olulisel määral rohkem söömishäireid, kui seda on tavapopulatsioonis (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Sundgot-Borgen, 1994; Byrne & McLean, 2002; Martinsen & Sundgot-Borgen, 2013; Byrne & McLean, 2002) ning söömishäirete riski tõstvaid käitumisi esineb sagedamini (Johnson, Powers, & Dick, 1999). Eriti mõjutavad söömishäired sportlasi, kes on tegevad niinimetatud esteetilistel spordialadel (iluvõimlemine, iluuisutamine jne.), vastupidavusaladel (jooksmine, suusatamine) ning kaalukategooriatega spordialadel (tõstmine ja erinevad võitluskunstid) (Sundgot-Borgen, 1994; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Byrne & McLean, 2002; Chatterton & Petrie, 2013). Smolak, Murnen ja Ruble (2000) leidsid aga oma meta-uuringus, et spordi mõju söömishäirete tekkimisele sõltub tingimustest. Nende uuringu kohaselt võib spordil olla ka kaitsev funktsioon.

Miks mõjutavad söömishäireid ka neid, kes peaksid olema tervise ja tugevuse etalonid ning kellel peaksid olema kõik võimalused ja ressursid, et oma söömiskäitumist normaalsena hoida? Peamiseks põhjuseks on soov parandada sportlikku sooritust. Sportlase eesmärgiks on esineda nii hästi kui võimalik ja kehakaal ning keharasva protsent on sportlastele väga tähtsad tunnused. Treenerite arvamuste kohaselt peaks nende väärtuste madalal hoidmine parandama sportlase sooritust. Uuringute käigus on leitud, et treenerite arvamused/mõjutused võivad väga tugevalt mõjutada sportlase suhtumist toitumisse ja oma kehasse (Whisenhunt, Williamson, Drab-Hudson, & Walden, 2008; Engel et al.,

2003; Arthur-Cameselle & Quatromoni, 2011; Kerr, Berman, & Souza, 2006). Treenerid nähakse kui autoriteete, kelle kogemus ja arvamus on olulised ning nende põhjal võtavad sportlased vastu palju otsuseid. Eriti naissportlaste puhul kirjeldatakse tihti sotsiaalset survet olla kõhn või sportlasele kohases vormis (Petrie, Greenleaf, Reel, & Carter, 2009). Uuringutes on ka näidatud, et treenerid ei pea söömishäireid oma aladel probleemiks ja/või ei oska neid ära tunda (Nowicka, Eli, Ng, Apitzsch, & Sundgot-Borgen, 2013).

Sportlaste puhul on leitud veel, et teatud söömishäirete sümptomaatikat demonstreerivad sportlased on madalama enesehinnanguga, treenivad tuju ning kehaga rahulolu/atraktiivsuse tõstmiseks (Petrie, Greenleaf, Reel, & Carter, 2009). Söömishäirega ning söömishäire sümptomaatikaga sportlased on rohkem kirjeldanud depressiooni, ärevust ning süütunnet (Petrie, Greenleaf, Reel, & Carter, 2009; Greenleaf, Petrie, Reel, & Carter, 2010). Siiski lisavad nad, et need näitajad ei pruugi olla söömishäire põhjustajaks, vaid võivad kaasneda söömishäirega. Petrie, Greenleaf, Reel ja Carter (2009) väidavad, et kuigi sportlased on võrreldes tavaliste inimestega oma kehaga rohkem rahul, on see näitaja sportlaste puhul tugevalt seotud häirunud söömiskäitumisega. Greenleaf, Petrie, Reel ja Carter (2010) leidsid, et kultuurinormid, mis seavad piirid ideaalsele naisekehale, mõjutavad patoloogilist söömiskäitumist ka sportlaste populatsioonis.

Eelnevalt mainisin, et uuringute käigus on leitud kolm spordialade kategooriat, mida peetakse söömishäirete tekkimisel riskifaktoriks: kaalukategooriatega spordialad, esteetilised spordialad ning vastupidavusalad. Järgnevalt käsitlen nende söömishäirete riski tõstvaid spetsiifilisi aspekte.

Kaalukategooriatega spordialad

Kaalukategooriatega spordialade hulka kuuluvad erinevad tõstmisalad (jõutõstmine, klassikaline tõstmine) ning erinevad võitluskunstid (maadlus, judo, sportlik vabavõitlus jne.). Sportlastel on ülesandeks võistluseelsel kaalumisel mahtuda kaalukategooria piiridesse.

Tihti on nimetatud spordialadel võistlejad treeningperioodil kõrgema kehakaaluga, kui seda lubab nende võistlusklass. Raskemas kaalus treenimine annab eelise jõunäitajate arendamisel, mis käsitletavatel spordialadel on äärmiselt tähtis kui mitte kõige tähtsam. Kaalu üritatakse hoida võimalikult kõrgel viimase hetkeni ning seetõttu kasutatakse kaalu langetamiseks tihti ekstreemseid meetodeid. Kasutatakse paastumist, saunas vedeliku kaotamist, vedeliku tarbimise vähendamist, diureetikume, kõhulahtisteid ning kummiülakonnas higistamist (Oppliger, Steen, & Scott, 2003; Garthe,

Sundgot-Borgen, n.d.; Chatterton & Petrie, 2013). Sellist sagedat kehakaalu langetamist ning kaalu muutumist on seostatud suurema söömishäirete või subkliinilise söömishäire tekkimise riskiga (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Kaalu tsüklilisus ning kaalu langetamine soorituse parandamise eesmärgil on ühed AA sümptomitest (Sudi et al., 2004). Samuti võib sportlastel välja kujuneda ebakohased kehakuju standardid, kuna just võitlusaladel hoitakse ka rasvaprotsenti väga madalal ning sellega tekitatakse eeldus, et sportlastel peab olema ideaalne keha (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010).

Siiski oleneb kasutatavate strateegiate ekstreemsus ka kindlast spordialast, kuna võistluseelne kaalumine toimub erinevatel aegadel. Näiteks maadluses ning sportlikus vabavõitluses toimub kaalumine päev enne matši, kuid tõstmises toimub kaalumine vaid tund aega enne võistluse algust. Tõstjatel ei ole võimalik kasutada nii drastilisi meetmeid kaalu langetamiseks ja kaalu nii palju langetada, kuna sellest tuleneks ka oluline jõunäitajate langus.

Esteetilised spordialad

Esteetiliste spordialade alla kuuluvad alad, kus sooritusel mängib tugevat rolli ka sportlase kehakuju. Nende alla võivad kuuluda näiteks iluuisutamine, iluvõimlemine ja tantsusport. Kuigi peamiselt hinnatakse nende alade juures tehniliste komponentide sooritust, on oluline, et sportlased oleksid kehakuju poolest „normidele“ vastavad (Mountjoy, 2009).

Käsitluses olevatel spordialadel võib liigne kehakaal mõjutada ka tehniliste komponentide sooritust (Mountjoy, 2009). Iluuisutamises ja iluvõimlemises sooritavad sportlased palju hüppeid ning liigne kehakaal võib hüpped muuta madalamaks, mis omakorda raskendab sooritust. Samuti on just iluuisutamise juures oluline ka kiirus. Seega võib ka nende sportlaste juures täheldada AAle omast kaalulangetuse põhjust – kaalu langetamine soorituse parandamiseks.

Praeguseks läbi viidud uuringute järgi on just esteetiliste spordialade sportlased kõige suurema söömishäirete tekkimise riskiga. Sundgot-Borgen ja Torstveit (2004) leidsid oma uuringus, et 42% esteetilistel aladel võistlevatest naissportlastest, kes uuringu esimeses faasis näitasid kõrgeenenud söömishäiresse haigestumise riski, vastasid söömishäirete diagnostilistele kriteeriumitele. Samas uuringus ei vastanud aga ükski esteetilistel aladel võistlev meessportlane kliinilise söömishäire kriteeriumitele. Uurijad arvasid, et neil aladel võistlevate meeste keskmiselt kõrgem vanus ning pikem kogemus võib olla kaitsvaks faktoriks söömishäirete eest.

Uuringutes on leitud, et võimlejalatel, kes on saanud oma keha kohta negatiivseid kommentaare, on

rohkem häirunud söömiskäitumist võrreldes nendega, kes selliseid kommentaare pole saanud (Kerr, Berman, & Souza, 2006). Eelnevalt mainitud treenerite mõju sportlase enesetajule ja kehatajule paistab eriti tugev olevat just esteetiliste spordialade puhul.

Vastupidavus-, kiirus- ja hüppealad

Vastupidavus-, kiirus-, ja hüppealade alla kuuluvad peamiselt kergejõustikualad (keskmaa ning pikamaajooksud, sprint, kaugushüpe, kõrgushüpe jne.), kuid ka rattasport, ujumine ja teised sarnased spordialad. Nimetatud spordialadel võib liigne kehakaal mängida suurt rolli, kuna suurem kehakaal tähendab, et sportlane peab rakendama suuremat jõudu, et tagada sarnane võimsus nagu saavutatakse väiksema kehakaalu puhul. Seega võib oletada, et neil spordialadel rakendatakse täpset kontrolli sportlaste kehakaalu üle.

Pasman ja Thompson (1988) leidsid, et jooksjatel oli rohkem häirunud söömiskäitumise ilminguid, kui kontrollgrupil ning nad hindasid oma keha ebatäpsemalt kui tõstjad. Weight ja Noakes (1987) leidsid oma uuringus, et häirunud söömiskäitumist oli naisjooksjate valimis küllaltki palju (14%) ning järeldasid ka, et kõrgemal tasemel võistlejad kogevad rohkem häirunud söömiskäitumist. Samuti on leitud, et teismelised jooksjad on lühemad, kergemad ning väiksema rasvaprotsendiga kui nende eakaaslased (Bale, Doust, & Dawson, 1996). Samuti on neil hilinevad menstruatsiooni algus.

Saavutusmotivatsioon ja isiksus

Saavutusmotivatsioon

Uuringutes on küll näidatud, et sportlastel esineb söömishäireid rohkem kui tavapopulatsioonis, kuid sport ei paista olevat selleks ainus põhjus. Lisaks on viimastel aastatel söömishäirete kontekstis hakatud uurima sportlaste saavutusmotivatsiooni mõju häirunud söömiskäitumisele.

Saavutusmotivatsiooni saavutuseesmärkide (*achievement goals*) näol on tegemist kognitiivse fookusega, mis juhib käitumist kompetentsusega seotud eesmärkide poole püüdlisel (Elliot, 1997; Elliot, 2006). Varasemalt keskenduti saavutusmotivatsiooni uuringutes peamiselt dihhotoomse raamistiku uurimisele, kus esinesid meisterlikkuse eesmärgid (*mastery goals*) ja soorituseesmärgid (*performance goals*) (Dweck, 1986). Juhul kui sportlane on seadnud endale meisterlikkuse eesmärgid, püüdleb sportlane enda oskuste parandamise poole ning eesmärgiks võib pidada enda võimalikult suurt arendamist. Võrdlusmoment tekib peamiselt endaga – enda varasem sooritus ning individuaalne areng; soorituseesmärkide puhul püüdleb sportlane tulemuste poole ja oluliseks on kõrge hinnang teiste silmis.

Võrreldakse ennast kas teistega (normatiivne) või varasemalt püstitatud standarditega (Elliot & McGregor, 2001).

Võrreldes varasemaga on välja pakutud uus, 2x2 saavutusmotivatsiooni raamistik (Elliot & McGregor, 2001). Uues raamistikus on meisterlikkuse ja soorituseesmärgid jaotatud veel kaheks – hoidumise suund (*avoidance*) ning lähenemise suund (*approach*) (Elliot & McGregor, 2001). Meisterlikkusele lähenemine (*mastery approach*) sarnaneb eelnevalt kirjeldatud eesmärgile – eesmärgiks on ennast parandada ning eelnevast sooritusest paremini esineda; meisterlikkusest hoidumine (*mastery avoidance*) väljendub, kui isik üritab vältida eelnevast sooritusest halvemini esinemist ning see tekitab negatiivseid nähte (nt. ärevusnähud); sooritusele lähenemine (*performance approach*) tähendab, et tähtis on tulemus, mitte enda arendamine, eesmärgiks on teiste silmis hästi esinemine ning teistest parem olemine; sooritusest hoidumise (*performance avoidance*) puhul välditakse teistest halvemini esinemist.

Varasemalt on meisterlikkusega seotud eesmärgid seostatud pea ainult positiivsete tagajärgedega, kuid 2x2 raamistikus on meisterlikkusest hoidumisega seoses leitud ka negatiivseid tagajärgi. Scoffier, Gernigon ja d' Arripe-Longueville (2012) leidsid naisiluisutajate seas läbi viidud uuringus, et eksperimentaalselt tekitatud meisterlikkusele lähenemise ning sooritusest hoidumise eesmärgid ennustasid ka kõrgemat söömise seotud eneseregulatsiooni, kui meisterlikkusest hoidumise ning sooritusele lähenemise eesmärkide puhul. Scoffier, Corrion, & d' Arripe-Longueville (2013) leidsid sarnaseid tulemusi suurema valimiga tehtud uuringus, kus kasutati vaid eneseraporteeritud andmeid. On leitud ka, et kõrge meisterlikkusele suunatus, koos teiste motivatsiooniga seotud muutujatega, võib olla seoses obsessiivse treenimisega (Hall, Kerr, Kozub, & Finnie, 2007), mida on seostatud ka söömishäiretega ja keha tajumise vääristumisega (Pasman & Thompson, 1988). Veel enam, on leitud, et kõrge tajutud võimekus võib suurendada obsessiivse treenimise sarnast käitumist, kuna seatakse ka kõrged eesmärgid, milleni mitte jõudmine võib põhjustada veelgi suuremat ajakulu just treenimisele (Hall, Kerr, Kozub, & Finnie, 2007).

Siiski paistab, et meisterlikkuse eesmärkidel on sportlaste seas söömishäirete vastu pigem kaitsev funktsioon. De Bruin, Bakker ja Oudejans (2009) leidsid, et meisterlikkusega seotud eesmärgid (või ülesande-eesmärgid; *task goals*) olid negatiivselt seotud dieedi pidamise, kaalumurede ning treenerite poolt tuleva survega kaalu langetamiseks. Soorituseesmärgid (või egoeesmärgid; *ego goals*) olid seotud

kõrgema perfektsionismiga ja madalama enesehinnanguga.

Isiksus

Viimaste aastate jooksul on 2x2 saavutusmotivatsiooni raamistiku kontekstis hakatud uurima ka nende motivatsioonisuundade tekkepõhjuseid. Üks suundadest, kuhu on hakatud vaatama, on isiksusetooria ehk kuidas võivad isiksuseomadused mõjutada saavutusorientatsiooni ning saavutuseesmärke.

Isiksusetooriaid on mitmeid ning selle üle, kui palju on isiksusedimensioonid vaieldakse siiani, kuid domineerivaks isiksusetooriaks on jäänud viie faktori teooria (*Big Five personality traits*). Viie faktori hulka kuuluvad: avatus kogemusele (*openness to experience*), meelegindlus (*conscientiousness*), ekstravertsus (*extraversion*), sotsiaalsus (*agreeableness*) ja neurootilisus (*neuroticism*). Seda teooriat on uuritud aastate jooksul palju ning selle valiidsust on tõestatud ka kultuuridevahelistes uuringutes. (McCrae & John, 1992)

Kuna isiksust peetakse ajas suhteliselt muutumatuks ehk isiksusedimensioonid on pigem omadused (*traits*) kui seisundid (*state*), siis kas võib ka isiksuse korrelaate pidada ajas stabiilseks? Siisamaani on motivatsioonilist suunda peetud pigem seisundiks, mida on võimalik mõjutada/muuta vastavalt olukorrale. McCabe, Van Yperen, Elliot ja Verbraak (2013) uurisid isiksuseomaduste ja saavutuseesmärkide seoseid. Nad leidsid, et meelegindlus ning sotsiaalsus olid tugevalt seotud meisterlikkusele lähenemisega ning neurootilisus oli seotud mõlema vältimiseesmärgi ning mõlema soorituseesmärgiga. Siiski leidsid nad, et seoste tugevus varieerus vastavalt kontekstile (läbi viidud uuringus kool ja töö) ning järeldasid, et konteksti mõju on siiski oluline. Sarnaseid tulemusi on leitud Hiina kooliõpilastel - neurootilisus oli positiivselt seotud meisterlikkuse vältimise ning soorituse vältimisega, sotsiaalsus aga negatiivselt seotud soorituseesmärkidega ning avatus kogemusele seotud meisterlikkusele lähenemise eesmärgiga (Chen & Zhang, 2011). Wang ja Erdheim (2007) leidsid, et ekstravertsus ning neurootilisus on tugevalt seotud saavutusorientatsiooniga ning nad väidavad, et see võib näidata, et saavutusorientatsioon on vähemalt osaliselt määratud isiksuseomadustest. See on seotud ka lähenemis- (ekstravertsemad) ning vältimistemperamendiga (neurootilisemad), mille kohaselt lähenemistemperamendiga inimesed omandavad lähenemisega seotud eesmärke ning vältimistemperamendiga inimesed vältimisega seotud eesmärke (Corker, Oswald, & Donnellan, 2012; Elliot & Thrash, 2010).

Corker, Oswald ja Donnellan (2012) leidsid oma uuringus, et meelegindlus oli positiivselt seotud

kõrgemate saavutustega ning ennustas ka meisterlikkusele lähenemise orientatsiooni. Wang ja Erdheim (2007) ei leidnud aga meelekindluse ning vältimismotivatsiooni vahel negatiivset seost, nagu võiks varasemate tööde puhul arvata ning pakkusid, et meelekindlus võib pigem ennustada motivatsiooni „intensiivsust“ kui suunda.

Uuringutes näidatud seoste tõttu tekib küsimus, kas sportlase isiksuseomadused võivad saavutuseesmärkide/saavutusorientatsiooni ning keskkonna mõjuga koos mõjutada häirunud söömiskäitumise või söömishäire teket? Käesolevas eksploratiivses uuringus hindan saavutuseesmärkide ja saavutusorientatsiooni seoseid eneseraporteeritud häirunud söömiskäitumisega. Selleks, et eristada motivatsioonilisi aspekte isiksuse tunnustest, hinnatakse ka sportlaste isiksust. Selline lähenemine võimaldab vastata küsimusele, kas häirunud söömiskäitumine on tugevamalt seotud spetsiifiliste motivatsiooniliste aspektidega või peegeldavad need isiksusedimensioone ja nende dimensioonide ühisosa motivatsiooniga.

Meetod

Osalejad

Käesolevas uuringus osales 84 sportlast (37 meest ja 47 naist), kes kutsuti uuringusse osalema koostöös spordiklubide/treeneritega ning läbi sotsiaalvõrgustike. Osalejate keskmine vanus oli 24,31 (SD=6.12). Osalejad jaotati spordialade kaupa nelja gruppi: kaalukategooriatega spordialad (tõstmisalad, võitlusspordid, kulturism ning kergekaalu sõudmine), kergejõustik (hüppealad, heitealad ning täpne ala teadmata), vastupidavusalad (keskmaajooks, rattasport, ujumine) ning muu (alad, mis teistesse kategooriatesse ei sobinud). Keskmised näitajad vastavalt spordialadele on toodud tabelis 1.

Valimis oli ka (n=2) sportlast, kes raporteerisid, et neil on diagnoositud söömishäire.

Kasutatud mõõtevahendid

Söömiskäitumine

Katseisikute söömishoiakute uurimiseks kasutati Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2; Garner, 1991) eesti keelde adapteeritud versiooni Söömishäirete Küsimustik-2 (SHK-2; Podar, Hannus, Allik, 1991), milles osalejad pidid hindama 64 väidet. SHK-2 on ka varem kasutatud sportlaste söömishoiakute uurimiseks (Hannus & Remes, 2012). Käesolevas töös uurisime SHK-2 kaheksat skaalat: kõhnuse ihalus, buliimia, rahulolematuse kehaga, mittetõhusus, perfektsionism, interpersonaalne usaldamatus, introtspetiivne teadlikkus ning küpsuse hirmud.

Tabel 1. Keskmised näitajad spordialade jaotuses.

	N	Vanus aastates		Treeningkaal kg		Spordialaga tegelemise aeg aastates		Treeningtunnid nädalas		KMI	
		x	SD	x	SD	x	SD	x	SD	x	SD
Kaalukategooriatega spordialad	34	24.5	4.78	75.41	12.65	7.43	5.77	8.65	2.45	24.91	3.34
Kergejõustik	10	23.7	1.95	74.1	8.69	12.2	4.37	11.6	2.5	22.58	1.43
Vastupidavusalad	21	23.43	5.86	66.86	9.63	7.19	3.48	16.02	22.1	21.92	2.9
Muu	19	25.26	9.41	66.37	12.69	11.08	3.74	9.21	4.32	21.93	3.11

Väiteid hinnatakse Likerti-tüüpi skaalal hinnetega 0-5; mida kõrgem on skaala koondskoor, seda patoloogilisemad on katseisiku söömishoiakud.

Saavutusorientatsioon ja saavutuseesmärgid

Osalejate saavutuseesmärkide hindamiseks kasutasime 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustikku (eesti keeles Hannus, 2012; 2x2 *Achievement Goals Questionnaire for Sport*; Conroy, Elliot & Hoffer, 2003). Katseisikud hindasid 12 väidet Likerti-tüüpi skaalal hinnetega 1-5. Küsimustikus on 4 alaskaalat: meisterlikkusele lähenemine, meisterlikkusest hoidumine, sooritusele lähenemine ning sooritusest hoidumine.

Saavutusmotivatsioonilist orientatsiooni mõõdeti Motivatsioonilise orientatsiooni küsimustikuga (MOS; eesti keeles Klade, 2006; *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*, Duda, 1989). See koosneb 13-st väitest, millele sportlane vastab viiepallisel skaalal (üldse pole nõus, pigem mitte, nii ja naa, pigem küll, täiesti nõus). Küsimustikul on kaks alaskaalat, üks mõõdab ülesandele orienteeritust ehk keskendumist individuaalsele arengule, teine egole orienteeritust ehk sotsiaalsete normatiivide ja standardite täitmise motivatsiooni. Vastavalt hindamisel saadud tulemustele alaskaalade punktid summeeriti vastavalt ülesandele orienteeritud väidete (7 väidet) ja egole orienteeritud väidete (6 väidet) põhjal ja jagatakse kas 7 või 6-ga. See annab keskmise tulemuse 1 (madal) ja 5 (kõrge). MOS eesmärgiks on hinnata individuaalseid erinevusi eesmärgi saavutamiseks spordis kasutatavates valikutes.

Isiksus

Katseisikute isiksuseomaduste hindamiseks kasutasime IPIP-NEO isiksuse skaala (Goldberg, 1999), eesti keelset versiooni EPIP-NEO (Mõttus, Pullmann, & Allik, 2006). Osalejad pidid hindama 240 väidet, hinnetega 0-4, mis olid jaotatud 5 alaskaalasse: neurootilisus, ekstravertsus, avatus kogemusele, sotsiaalsus ning meelekindlus.

Tulemused

Spordialad ja söömishäired

Uurimaks, kas SHK-2 alaskaalade keskmistes skoorides esineb erinevusi vastavalt spordialale, viisin läbi dispersioonanalüüsi (ANOVA). ANOVA tulemuste järgi ei esinenud olulisi erinevusi kehaga rahulolematuse alaskaalal ($F(3.80)=2.12, p=.105$). Kasutades LSD *post-hoc* testi, leidsime, et erinevused ilmnevad 2 grupi vahel. Selgus, et kaalukategooriatega spordialade esindajate keskmine skoor ($M=1.41, SD=1.81$) antud skaalal oli oluliselt madalam nii vastupidavusalade esindajate skoorist ($M=3.90, SD=5.73, p=.016$) . Lisaks eelnevale, oli olulisusele lähenevat trendi märgata ka buliimia alaskaalal ($p=.061$), kus vastupidavusalade sportlaste keskmine ($M=2.05, SD=2.67$) oli oluliselt suurem kui kaalukategooriatega sportlaste keskmine ($M=0.77, SD=1.05, p=.011$)

Viisime läbi ka kovariatsioonianalüüsi (ANCOVA) analüüsi, kus võtsime kontrolli alla sportlaste kehamassi indeksi (KMI). ANCOVA tulemused vastavalt SHK-2 kategooriatele on toodud tabelis 2.

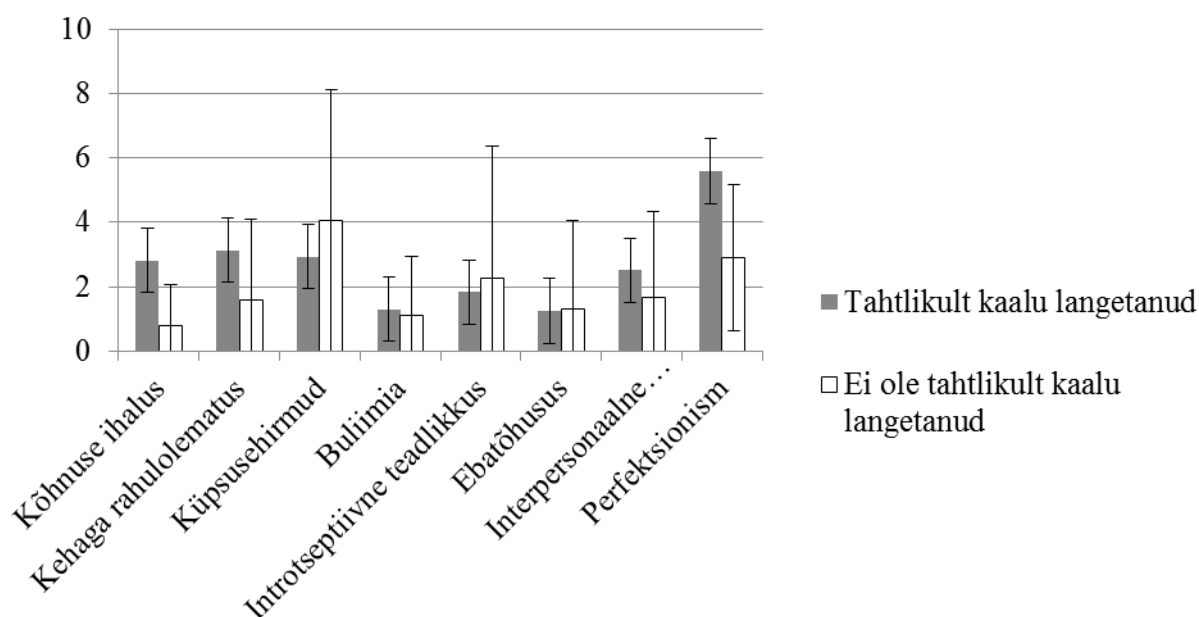
Tabel 2. ANCOVA tulemused (kontrollitud KMI)

	Kaalukategooria tega spordialad		Kergejõustik		Vastupidavus alad		Muud alad		<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	η^2
	<i>X</i>	<i>SD</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>				
Kõhnuse ihalus	1.41*	1.81	1.90	1.73	3.90*	5.73	2.58	3.83	2.97	79	.037	.101
Kehaga rahulolematuse	1.33*	2.09	2.10	3.54	3.71*	4.31	4.74*	6.18	4.67	79	.00	.152
Küpsusehirmud	2.91	2.44	2.70	2.79	3.52	4.42	3.58	2.61	0.25	79	.86	.009
Buliimia	0.76*	1.05	0.80	1.87	2.05*	2.67	1.47	1.54	2.62	79	.06	.090
Introtseptiivne teadlikkus	1.38*	2.35	1.40	2.46	3.48*	4.84	1.47	1.43	2.10	79	.11	.074
Ebatõhusus	0.76*	1.91	0.50	0.71	2.43*	4.74	1.26	1.76	1.61	79	.19	.058
Interpersonaalne usaldamatus	1.88	3.15	2.70	3.02	3.00	4.06	2.16	2.81	0.39	79	.76	.014
Perfektsionism	5.50	4.40	4.70	3.83	5.62	3.64	3.47	3.36	1.05	79	.38	.038

*- oluline $p<0.05$

Olulised erinevused ilmnevad kõhnuse ihaluses, kehaga rahulolematuses, buliimias, introtseptiivses teadlikkuses ja ebatõhususes (Tabel 2.).

Järgnevalt hinnati t-testiga gruppidevahelisi erinevusi nende vahel, kes olid tahtlikult kaalu langetanud (n=65) nendega, kes seda ei olnud teinud (n=19). Olulised erinevused ilmsid kõhnuse ihalused, kus kaalu langetanud isikud said oluliselt kõrgema keskmise skoori, kui mitte langetanud (M=2.82, SD=4.05 ja M=0.79, SD=1.27, vastavalt, $t(82)=2.14$, $p=.035$). Sarnane tulemus ilmnes ka perfektsionismi alaskaalal, milles kaalu langetanud isikud said oluliselt kõrgema keskmise skoori kui mitte langetanud (M=5.59, SD=4.15 ja M=2.90, SD=2.28, vastavalt, $t(82)=2.70$, $p=.008$) (Joonis 1.).



Joonis 1. SHK-2 alaskaalade keskmised skoorid ja standardhälbed funktsioonina tahtlikust kaalulangetamisest. Olulised gruppidevahelised erinevused avalduvad kõhnuse ihaluses ja perfektsionismis.

Motivatsioon

Leidmaks, kas saavutuseesmärkide, saavutusmotivatsiooni ja SHK-2 skaalade vahel on seoseid, viisime läbi korrelatsioonanalüüsi. Tulemused on toodud tabelis 3. Oodatult on oluliseid positiivseid seoseid leida meisterlikkusest hoidumise, mõlemas sooritusmotivatsiooni, egoeesmärgid ja EDI-2 alaskaalade vahel. Samuti on ootuspärased olulised negatiivsed seosed meisterlikkusele lähenemise, ülesandeesmärkide ja EDI-2 skaalade vahel.

Tabel 3. EDI-2 alaskaalade ja motivatsioonidimensioonide korrelatsioonid.

	Meisterlikkusele lähenemine	Meisterlikkusest hoidumine	Sooritusele lähenemine	Sooritusest hoidumine	Egoesmärgid	Ülesande-eesmärgid
Kõhnuse ihalus	.01	.20	.04	.06	.16	-.16
Kehaga rahulolematuse	-.13	.08	-.18	-.04	.10	-.12
Küpsusehirmud	-.21	.09	.04	.24*	-.01	-.15
Buliimia	-.05	.24*	-.09	-.01	.15	-.26*
Introtseptiivne teadlikkus	-.28**	.24*	-.09	.10	.20	-.23*
Ebatõhusus	-.21	.28*	.04	.15	.27*	-.13
Interpersonaalne usaldamatus	-.17	-.06	.09	.03	.19	-.22
Perfektsionism	.31**	.12	.34**	.02	.27*	.10

*- oluline $p < 0.05$ **-oluline $p < 0.01$

Viisime läbi ka lineaarregressioonanalüüsi, leidmaks, kuidas motivatsiooni alaskaalad ennustavad EDI-2 alaskaalade koguskoori. Analüüsis selgus, et ülesande-eesmärgid, egoesmärgid ja meisterlikkusest hoidumine kirjeldavad 14.5% SHK-2 koguskoori variatiivsusest ($p=0.001$). Järgnevalt kontrolliti kuivõrd motivatsiooniaspektide ja söömishäirete tunnuste seosed võivad olla seletatavad isiksusedimensioonide mõjuga.

Isiksus

Viisime läbi korrelatsioonanalüüsi, et leida seoseid isiksusedimensioonide ja motivatsiooni näitajate vahel. Tulemused on välja toodud tabelis 4.

Tabel 4. Isiksusedimensioonide ja motivatsioonidimensioonide korrelatsioonid.

	Egoesmärgid	Ülesande-eesmärgid	Meisterlikkusele lähenemine	Meisterlikkusest hoidumine	Sooritusele lähenemine	Sooritusest hoidumine
N	.16	-.36**	-.29**	.29**	.09	.10
E	.03	.31**	.22*	-.10	.06	.09
O	-.07	.30**	.11	.13	-.06	-.07
A	-.31**	.36**	.22**	-.11	-.17	-.07
C	-.07	.45**	.35**	-.18	.16	-.07

*- oluline $p < 0.05$ **-oluline $p < 0.01$

Ülesande-eesmärkide ning meisterlikkusele lähenemise dimensioonid on oluliselt seotud pea kõikide isiksusedimensioonidega, kuid ülejäänud motivatsioonilised näitajad olulisel seosel ei oma.

Viisime läbi ka osakorrelatsiooni analüüsi, et leida, kas isiksusedimensioonid võivad mõjuda sarnaselt motivatsioonidimensioonidega EDI-2 alaskaalade skooridele. Kuna neurotism oli oluliselt seotud introtseptiivse teadlikkusega ja introtseptiivne teadlikkus negatiivselt seotud meisterlikkusele lähenemisega, siis peale neurotismi suhtes kontrollimist, muutus introtseptiivse teadlikkuse ja meisterlikkusele lähenemise omavaheline seos statistiliselt mitteoluliseks ($r=-.178, p=.110$).

Järgmiseks, ehkki perfektsionismi alaskaala korreleerus oluliselt sotsiaalsuse ja meelekindlusega, siis nende isiksusedimensioonide ega alaskaalade suhtes osakorrelatsioonide arvutamine ei nõrgendanud perfektsionismi ja meisterlikkusele lähenemise vahelist seost.

Buliimia ja meisterlikkusest hoidumise vaheline positiivne seos on seletatav neurotismi ja buliimia vahelise seosega, osakorrelatsioonanalüüs näitas statistiliselt ebaolulist seost ($r=.144, p=.196$). Samuti kirjeldab meelekindlus ära osa buliimia ja meisterlikkusest hoidumise vahelisest positiivsest seosest ($r=.201, p=.071$). Sama trend ilmnes introtseptiivse teadlikkuse ja meisterlikkusest hoidumise vahelise seose puhul, mis on osaliselt kirjeldatav nii neurotismiga ($r=.119, p=.287$) kui ka meelekindlusega ($r=.179, p=.107$). Ebatõhususe seos meisterlikkusest hoidumisega on osaliselt seletatav neurotismi mõjuga ebatõhususele ($r=.150, p=.177$). Ekstravertsus ja meelekindlus ei muutnud ebatõhususe ja meisterlikkusest hoidumise vahelist seost statistiliselt ebaoluliseks.

Perfektsionismi ja sooritusele lähenemise eesmärkide seos on sõltumatu isiksusedimensioonide mõjust. Sooritusest hoidumise ja küpsuse hirmude vaheline seos on osaliselt seletatav neurotismiga ($r=.216, p=.051$).

Ego-orientatsiooni ja ebatõhususe positiivne seos jäi püsima neurotismi, ekstravertsuse ja meelekinduse suhtes kontrollides. Ego ja perfektsionismi positiivne seos on vähemalt osaliselt kirjeldatav sotsiaalsusega ($r=.214, p=.054$).

Buliimia ja ülesande-orientatsiooni negatiivne seos on osaliselt seletatav neurotismi ($r=-.129, p=.248$), ja meelekindluse ($r=-.153, p=.171$) läbi. Introtseptiivse teadlikkuse ja ülesande-orientatsiooni negatiivne seos on samuti kirjeldatav nii neurotismi ($r=-.063, p=.571$), ekstravertsuse ($r=-.143, p=.200$) kui meelekindlusega ($r=-.037, p=.742$). Interpersonaalse usaldamatuse variatiivsus ei ole

osakorrelatsioonanalüüsi tulemusena oluliselt seotud mitte ülesande-orientatsiooniga, vaid on seletatav nii neurootismiga ($r=-.144$, $p=.197$), ekstravertsusega ($r=-.087$, $p=.439$), avatusega kogemusele ($r=-.136$, $p=.225$), sotsiaalsusega ($r=-.129$, $p=.250$) ja meelekindlusega ($r=-.101$, $p=.366$).

Arutelu

Varasemates uuringutes on leitud, et käesolevas töös käsitlel olnud spordialade gruppidest, peaks kõrgeima patoloogilise söömiskäitumusega olema kaaluklassidega spordialad (Sundgot-Borgen, 1994; Chatterton & Petrie, 2013), kuid käesolevas töös sellise tulemuseni ei jõutud. Vastupidiselt oodatule, näitasid kõige kõrgeimaid SHK-2 skooride vastupidavusalade ning muude alade esindajad. Põhjuseid võib otsida mitmeid.

Vastupidavusaladel paistab keha vormis hoidmine olevat tähtsam, kui seda on kaalukategooriatega aladel. Olulised erinevused SHK-2 alaskaalade skoorides tulid suures osas välja just skaaladel, nagu kõhnuse ihalus ning kehaga rahulolematuse, mis on otseselt seotud sellega, kui „vormis“ on sportlase keha. Põhjusi võib otsida nii soorituse tagamisest kui esteetilisest nõudmistest. Ka varasemates töödes on leitud, et väiksem rasvaprotsent ning madalam kaal annavad vastupidavusaladel eelise, kuna väiksema kaalu edasi viimiseks on vaja kulutada vähem jõudu, vastupidiselt kaalukategooriatega aladele, milles suurem kehakaal võib anda eelise (Sundgot-Borgen et al., 2013). Kaalukategooriatega spordialadel võistlejad taastavad oma endise kaalu enne võistlemise asumist, koheselt peale kaalumist, kuid vastupidavusaladel võistlejatel on oluline hoida madalamat kaalu pikema aja jooksul.

Valimit koostades eeldasin, et osalejad, kes on eesmärgipäraselt ning erinevaid kaalulangetusmeetodeid kasutades kaalu langetanud, kuuluvad enamasti kaalukategooriatega spordialade esindajate hulka. Chatterton ja Petrie (2013) leidsid, et just kaalukategooriatega spordialade esindajad kasutasid kõige rohkem patoloogilisi kaalulangetamise võtteid. Kaalulangetusmeetodite kasutamist peetakse ka üheks põhjuseks, miks kaalukategooriatega spordialade esindajatel esineb rohkem söömishäireid (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004), seega võis tulemust mõjutada see, et ka vastupidavusalade ning muude spordialade esindajate hulgas on palju neid, kes on kaalu langetanud ning võistlevad väiksemas kaalus, kui treenivad. Kiernan, Rodin, Brownell, Wilmore ja Crandall (1992) leidsid, et just nende seas, kes tihti kaalu langetavad ja tõstavad, nii-öelda kaalu tsüklilisus, on kõrgeima söömispäatoloogia sümptomaatika skoorid. Kaalu sagedane muutumine on ka üks *anorexia athletica* tunnustest (Sudi et

al., 2004).

Veel enam, andmed näitavad, et KMI muutus trenni ning võistluste vahel on kõige suurem just vastupidavusalade esindajatel. Kaalukategooriate ja vastupidavusalade esindajate KMI muutuses pole küll statistiliselt olulist erinevust, kuid see on siiski üllatav, kuna varasemate uuringute põhjal võiks oletada, et kaalukategooriatega alade esindajate jaoks on agressiivne kaalulangus võistluste jaoks oluline (Sundgot-Borgen et al., 2013).

Varasemas kirjanduses on tõdetud, et naistel on kõrgem risk olla häirunud söömiskäitumisega (Petrie, Greenleaf, Reel, & Carter, 2009). Valimisse sattus vastupidavusalade kategooriasse rohkem naisi kui mehi, seega kaalusin seda ühe põhjusena, miks vastupidavusalade SHK-2 alaskaalade skoorid olid kõrgemad. Siiski ei ilmnunud, et sugu omaks meie uuringus olulist rolli patoloogilise söömiskäitumise ennustamisel.

Uuringutes, kus on näidatud, et kaaluklassidega spordialadel võiks olla rohkem häirunud söömiskäitumist, on pea alati viidud läbi valimiga, kus on ainult professionaalsed ja tiptasemel võistlevad sportlased (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Sundgot-Borgen, 1994; Johnson, Powers, & Dick, 1999). Meiegi töös olid valimisse pääsemiseks seatud piirangud (sportlane pidi olema võistelnud viimase 2 aasta jooksul, kas Eesti või rahvusvaheliste alaliidu poolt korraldatud võistlusel). Paistab, et selline piirang ei ole piisav ning valimisse peaksid mahtuma vaid nii-öelda tippsportlased. Siiski, jooksjatega (ehk vastupidavusalade esindajad) on tehtud uuringuid, kuhu on kaasatud ka harrastusjooksjaid ning nende tulemuste järgi on ka harrastajate söömishoiakud patoloogilisemad kui tavapopulatsioonis (Kiernan, Rodin, Brownell, Wilmore, & Crandall, 1992).

Kuigi varem on leitud, et mõlemad soorituseesmärgid, meisterlikkusest hoidumise suund ning egoeesmärgid ennustavad suuremat söömishoiakutega seotud patoloogiat (De Bruin, Bakker & Oudejans, 2009; Scoffier, Gernigon & d' Arripe-Longueville, 2012; Scoffier, Corrion, & d' Arripe-Longueville, 2013), ei õnnestunud mul selliseid tulemusi korrata. Siiski leidsin, et vastavalt ootustele, on meisterlikkusele lähenemine ning ülesande-eesmärgid negatiivselt seotud mõnede EDI-2 alaskaaladega. See vastab ka varasematele töödele (De Bruin, Bakker & Oudejans, 2009), kus on leitud, et need suunad võivad pigem söömishäirete eest kaitsta. Siiski on üllatav meisterlikkusele

lähenemise oluline positiivne seos SHK-2 perfektsionismi alaskaalaga. Võib oletada, et perfektsionism mängib rolli ka meisterlikkusele lähemisel. Meisterlikkusele lähenemist peetakse küll pigem suunaks, kus tehakse sporti/trenni enda arendamiseks, kuid paistab, et ka selle suuna puhul on oluline soorituse headus või täiuslikkus, kas siis enda või teistega võrdlemiseks. Stoeber, Stoll, Pescheck ja Otto (2008) leidsid oma uuringus, et perfektsuse poole püüdlemine sportlastel võib olla seotud adaptiivsete saavutuseesmärkidega (k.a. meisterlikkusele lähenemine), juhul kui sportlane ei koge negatiivseid reaktsioone kui ta oma ootusi ei täida. Kuigi teised seosed ei paistnud olevat olulised, oli tegemist positiivsete seostega ning sellest võib oletada, et sportlaste populatsioonis on tegemist kõrgemat perfektsionismi ilmutavate isikutega (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

Eelnevalt mainitud motivatsioonisuunad ei ole ka väga head SHK-2 koguskoori ennustajad. Leidsime, et regressioonimudelid egoeesmärgid, ülesande-eesmärgid ning meisterlikkusest hoidumine ennustavad oluliselt koguskoori, kuid välja jäid mõlemad soorituseesmärgid (lähenemine/hoidumine), mida on varem näidatud riskifaktoritena patoloogiliste söömishoiakute tekkeks (Scoffier, Gernigon & d' Arripe-Longueville, 2012; Scoffier, Corrion, & d' Arripe-Longueville, 2013).

Oodatult leidsin, et isiksusedimensioonidest on SHK-2 alaskaaladega kõige rohkem oluliselt seotud neurootilisuse ja meelekindluse alaskaalad. See vastab ka varasematele uuringutele, kus on leitud trend, et meelekindlus võib olla kõrgem neil inimestel, kes liigsöömishooge ei koge (Rush, Becker, & Curry, 2009) ning neurootilisus võib olla eelduseks söömishäire tekkele (Brannan & Petrie, 2008; Rush, Becker, & Curry, 2009). Neurootilisuse alaskaalad on osaliselt sarnased omadustega, mida omistatakse ka söömishäiretega isikutele (masendus, abitus ja ärevus).

Lisaks leidsin, et ülesande-eesmärgid ning meisterlikkusele lähenemine on oluliselt seotud pea kõigi isiksusedimensioonidega. See on kooskõlas ka varasemate uuringutega (Corker, Oswald, & Donnellan, 2012; Wang & Erdheim, 2007) ning pakub erilist huvi, kuna meisterlikkusele lähenemine ning ülesande-eesmärgid on üsna sarnased konstruktid (Elliot & McGregor, 2001). Eelnevalt mainitud uuringutele tuginedes uurisingi, kas motivatsioonilised tunnused võivad näidata tegelikult sarnaseid omadusi nagu seda teevad isiksusedimensioonid. Analüüsid seda ka suuremas osas näitasid. Siiski mõnedes aspektides erinesid tulemused varasematest uurimustest. Erinevalt Hiina koolilastel läbiviidud uuringust (Chen & Zhang, 2011), ei leidnud ma seoseid sotsiaalsuse ja soorituseesmärkide vahel.

Siiski, tuleb arvesse võtta ka seda, et käesolev uuring on läbi viidud sportlaste peal, mis viib motivatsiooniaspektid teise konteksti, kui seda olid need hiinlaste uuringus. On varemgi välja toodud, et isiksusedimensioonide seosed motivatsiooniaspektidega võivad olla seotud ka kontekstiga (McCabe, Van Yperen, Elliot & Verbraak, 2013). Käesolevas uuringus oli tegemist spordikontekstiga, mis erineb koolist ja tööst seetõttu, et enamjaolt on tegemist vabatahtlikult valitud tegevusega, erinevalt koolist ja tööst, mis on enamasti sunduslik tegevus. Corker, Oswald ja Donnellan (2012) kirjeldasid ka neurootilisemaid inimesi ilmutamas rohkem vältimismotivatsiooni. Käesolevas töös näitasime, et vältimiskäitumised paistavad peegeldavat neurotismi mõju patoloogilisele söömiskäitumisele.

Käesoleva töö tulemuste üldistatavust võib vähendada asjaolu, et tegemist oli võrdlemisi väikese valimiga. Edasistes töödes saab käesolevast uuringust tõstatavaid võimalikke hüpoteese kontrollida.

Käesoleva töö unikaalne väärtus seisneb selles, et kirjeldan motivatsiooniliste tunnuste ja söömishäirete sümptomaatika seoseid läbi isiksusedimensioonide. Osakorrelatsioonanalüüs näitas, et isiksusedimensioonide mõjuga on seletatavad enamik motivatsiooni ja häiritud söömiskäitumise vahelistest seostest. Varasemad uurijad usuvad, et motivatsiooniline orientatsioon võiks ennustada häiritud söömiskäitumist, ent käesolev töö demonstreerib seda, et motivatsioonilised tunnused peegeldavad tegelikult suurel määral isiksusedimensioone.

Kokkuvõtteks, ei saa väita, et minu uuringus osalenud sportlaste seas oleks avaldunud märkimisväärseid häiritud söömiskäitumise ilminguid, siiski viitavad ilmnenud spordialade vahelised erinevused, et spordiala iseloom ja isiksus võivad mängida rolli söömiskäitumise ja söömishoiakute kujunemisel.

Tänuavaldused

Soovin tänada oma juhendajat Aave Hannust õpetuse, heade ideede ning kannatlikkuse eest. Samuti sooviks tänada Jüri Allikut ja Helle Pullmanni abi eest isiksuseküsimustiku kasutamisel. Samuti täname andmete kogumisel abistanud treenereid ning osalenud sportlasi.

Kirjanduse loetelu

- Anderson, C. M., Petrie, T. A., & Neumann, C. S. (2012). Effects of sport pressures on female collegiate athletes: A preliminary longitudinal investigation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(2), 120–134. doi:10.1037/a0026587
- Arthur-Cameselle, J., Quatromoni, P. (2011). Factors related to the onset of eating disorders reported by female collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 25*(1), 1-17.
- Bale, P., Doust, J., & Dawson, D. (1996). Gymnasts, distance runners, anorexics, body composition and menstrual status. / composition corporelle et etat menstruel chez des gymnastes, des athletes de course de fond et de jeunes filles anorexiques. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 36*(1), 49–53.
- Brannan, M. E., & Petrie, T. A. (2008). Moderators of the body dissatisfaction-eating disorder symptomatology relationship: Replication and extension. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 263–275. doi:10.1037/0022-0167.55.2.263
- Byrne, S., & McLean, N. (2002). Elite athletes: effects of the pressure to be thin. *Journal of Science and Medicine in Sport / Sports Medicine Australia, 5*(2), 80–94.
- Chatterton, J. M., & Petrie, T. A. (2013). Prevalence of Disordered Eating and Pathogenic Weight Control Behaviors Among Male Collegiate Athletes. *Eating Disorders, 21*(4), 328–341. doi:10.1080/10640266.2013.797822
- Chen, C., & Zhang, L. (2011). Temperament, personality and achievement goals among Chinese adolescent students. *Educational Psychology, 31*(3), 339–359. doi:10.1080/01443410.2011.559310
- Conroy, D.E., Elliot, A.J., & Hoffer, S.M. (2003). A 2 x 2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 456-476.
- Corker, K. S., Oswald, F. L., & Donnellan, M. B. (2012). Conscientiousness in the Classroom: A Process Explanation: Conscientiousness in the Classroom. *Journal of Personality, 80*(4), 995–1028. doi:10.1111/j.1467-6494.2011.00750.x
- De Bruin, A. P. (Karin), Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. D. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 72–79. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.002
- Duda, J. L. (1989) Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 318-335.
- Elliot, A. J. (2006). The Hierarchical Model of Approach-Avoidance Motivation. *Motivation and Emotion, 30*(2), 111–116. doi:10.1007/s11031-006-9028-7
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 X 2 achievement goal framework. *Journal of Personality*

and *Social Psychology*, 80(3), 501–519.

Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2010). Approach and avoidance temperament as basic dimensions of personality. *Journal of Personality*, 78(3), 865–906. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00636.x

Engel, S. G., Johnson, C., Powers, P. S., Crosby, R. D., Wonderlich, S. A., Wittrock, D. A., & Mitchell, J. E. (2003). Predictors of disordered eating in a sample of elite Division I college athletes. *Eating Behaviors*, 4(4), 333–343. doi:10.1016/S1471-0153(03)00031-X

Garner, D.M. (1991). Eating Disorder Inventory-2 manual. Odessa, FL: *Psychological Assessment Resources*.

Garthe, I., & Sundgot-Borgen, J. (n.d.). Weight loss methods and nutritional routines in athletes participating in European Championship in kick-boxing, Budva 2004. . Retrieved May 14, 2014, from www.wakoweb.com/Pdf/45.pdf

Goldberg, L.R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality psychology in Europe*. (pp. 7–28). Tilburg: Tilburg University Press

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. doi:10.1080/10413200290103482

Greenleaf, C., Petrie, T. A., Carter, J., & Reel, J. J. (2009). Female collegiate athletes: prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health: J of ACH*, 57(5), 489–495. doi:10.3200/JACH.57.5.489-496

Greenleaf, C., Petrie, T., Reel, J., & Carter, J. (2010). Psychosocial Risk Factors of Bulimic Symptomatology Among Female Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(3).

Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A., & Finnie, S. B. (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 297–316. doi:10.1016/j.psychsport.2006.04.007

Hannus, A. (2012). Preliminary evidence for relations between motivation and beliefs related to exercise dependence. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 18, 68-83.

Hannus, A. & Remes, S.M. (2012). *Eating behavior in aesthetic sport: What do athletes do and coaches think?*. 5th Baltic Sport Science Conference entiteled "Current Issues and New Ideas in Sport Science"; Kaunas, Lithuania; 18-19 April 2012.

Johnson, C., Powers, P. S., & Dick, R. (1999). Athletes and eating disorders: the National Collegiate Athletic Association study. *The International Journal of Eating Disorders*, 26(2), 179–188.

Kerr, G., Berman, E., & Souza, M. J. D. (2006). Disordered Eating in Women's Gymnastics: Perspectives of Athletes, Coaches, Parents, and Judges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(1), 28–43. doi:10.1080/10413200500471301

- Kiernan, M., Rodin, J., Brownell, K. D., Wilmore, J. H., & Crandall, C. (1992). Relation of level of exercise, age, and weight-cycling history to weight and eating concerns in male and female runners. *Health Psychology, 11*(6), 418–421. doi:10.1037/0278-6133.11.6.418
- Klade, P. (2006). Revideeritud stardieelse seisundiärevuse küsimustiku SÄK-2R ja motivatsioonilise orientatsiooni skaalas MOS eestindamine: bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut.
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 45*(6), 1188–1197. doi:10.1249/MSS.0b013e318281a939
- McCabe, K. O., Van Yperen, N. W., Elliot, A. J., & Verbraak, M. (2013). Big Five personality profiles of context-specific achievement goals. *Journal of Research in Personality, 47*(6), 698–707. doi:10.1016/j.jrp.2013.06.003
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*(2), 175–215.
- Möttus, R., Pullmann, H., & Allik, J. (2006). Toward More Readable Big Five Personality Inventories. *European Journal of Psychological Assessment, 22*(3), 149–157.
- Mountjoy, M. (2009). Injuries and Medical Issues in Synchronized Olympic Sports. *Current Sports Medicine Reports (American College Of Sports Medicine), 8*(5), 255-261.
- Nowicka, P., Eli, K., Ng, J., Apitzsch, E., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Moving from Knowledge to Action: A Qualitative Study of Elite Coaches' Capacity for Early Intervention in Cases of Eating Disorders. *International Journal of Sports Science & Coaching, 8*(2), 343–356.
- Oppliger, R. A., Steen, S. A. N., & Scott, J. R. (2003). Weight loss practices of college wrestlers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 13*(1), 29–46.
- Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders, 7*(6), 759–769. doi:10.1002/1098-108X(198811)7:6<759::AID-EAT2260070605>3.0.CO;2-G
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., Reel, J. J., & Carter, J. E. (2009). An examination of psychosocial correlates of eating disorders among female collegiate athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 80*(3), 621–632.
- Petrie, T. A., Greenleaf, C., Reel, J., & Carter, J. (2009). Personality and psychological factors as predictors of disordered eating among female collegiate athletes. *Eating Disorders, 17*(4), 302–321. doi:10.1080/10640260902991160
- Podar, I., Hannus, A., & Allik, J. (1999). Personality and affectivity characteristics associated with eating disorders: a comparison of eating disordered, weight preoccupied and normal samples. *Journal*

of Personality Assessment, 73:1, 133-147.

RHK-10. (1993). *Psüühika- ja käitumishäired. Kliinilised kirjeldused ja diagnostilised juhised*. Tartu: MTO.

Rush, C. C., Becker, S. J., & Curry, J. F. (2009). Personality factors and styles among college students who binge eat and drink. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(1), 140–145. doi:10.1037/a0013167

Scoffier, S., Corrion, K., & d' Arripe-Longueville, F. (2013). Effects of achievement goals on female aesthetic athletes' disordered eating attitudes. *Science & Sports*, 28(6), e151–e157. doi:10.1016/j.scispo.2013.04.001

Scoffier, S., Gernigon, C., & d' Arripe-Longueville, F. (2012). Effects of achievement goals on self-regulation of eating attitudes among elite female athletes: An experimental study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 201–207. doi:10.1016/j.psychsport.2011.11.005

Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: a meta-analysis. *The International Journal of Eating Disorders*, 27(4), 371–380.

Stirling, A., & Kerr, G. (2012). Perceived vulnerabilities of female athletes to the development of disordered eating behaviours. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 262–273. doi:10.1080/17461391.2011.586437

Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 102–121. doi:10.1016/j.psychsport.2007.02.002

Sudi, K., Ottl, K., Payerl, D., Baumgartl, P., Tauschmann, K., & Müller, W. (2004). Anorexia athletica. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 20(7-8), 657–661. doi:10.1016/j.nut.2004.04.019

Sundgot-Borgen, J. (1993). Prevalence of eating disorders in elite female athletes. *International Journal of Sport Nutrition*, 3(1), 29–40.

Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 414–419.

Sundgot-Borgen, J., Meyer, N. L., Lohman, T. G., Ackland, T. R., Maughan, R. J., Stewart, A. D., & Müller, W. (2013). How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *British Journal of Sports Medicine*, 47(16), 1012–1022. doi:10.1136/bjsports-2013-092966

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 14(1), 25–32.

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 2, 112–121.

doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x

Wang, M., & Erdheim, J. (2007). Does the five-factor model of personality relate to goal orientation? *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1493–1505. doi:10.1016/j.paid.2007.04.024

Weight, L. m., & Noakes, T. d. (1987). Is running an analog of anorexia?: a survey of the incidence of eating disorders in female distance runners. / La course analogue a l' anorexie? enquete sur l' incidence des troubles alimentaires chez des femmes pratiquant la course de fond. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 19(3), 213–217.

Whisenhunt, B. L., Williamson, D. A., Drab-Hudson, D. L., & Walden, H. (2008). Intervening with coaches to promote awareness and prevention of weight pressures in cheerleaders. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 13(2), 102–110. doi:10.1007/BF03327610

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Andres Riimets