

Tartu Ülikool  
Sotsiaal- ja haridusteaduskond  
Psühholoogia instituut

Maarja Aarlaid

TOIDUAHVATLUSE KÜSIMUSTIKU EESTI KEELDE ADAPTEERIMINE

Seminaritöö

Juhendaja: Uku Vainik

Läbiv pealkiri: Toiduahvatluse küsimustiku adapteerimine

Tartu 2013

### Kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärgiks on adapteerida eesti keelde toiduahvatluse küsimustik (PFS), uurida selle seoseid erinevate ülekaaluindeksitega (kehamassiindeks ja rasvaprotsent) ning suure viisiku isiksuseomadustega teismeliste poiste valimis. Eestikeelne toiduahvatluse skaala on hea sisereliaablusega (Cronbachi alfa .89). Seosed kehamassiindeksi ja rasvaprotsendiga puuduvad. PFS korreleerub suurest viisikust konkreetses valimis vaid meelekindlusega  $r=-.23$ . Ootatud korrelatsioone neurootilisuse ega ekstravertusega leida ei õnnestunud.

## Abstract

### Adapting the Power of Food Scale into Estonian

This paper is to adapt the Power of Food Scale (PFS) into Estonian language, validate it with different indexes of obesity (Body Mass Index and fat percent from DXA) and control its correlation with the five-factor model of personality in an adolescent boys sample. Estonian version of the PFS has a good internal consistency (Cronbach's alpha .89). No association was observed between the scores of the PFS and the obesity indexes. The PFS correlates only with Conscientiousness  $r=-.23$  in this cohort expected relations with Neuroticism and Extraversion did not appear.

## Sissejuhatus

Ülekaalulisus on võtmas maailmas epideemilisi mõõtmeid. Alates 1980ndatest aastatest alates on ülekaalulisus ja rasvumine kahekordistunud ning ülekaalulisi täiskasvanuid on 35% ning 11% on rasvunud (WHO, 2013), Eestis on need numbrid vastavalt: ülekaalulised 29,9% ja rasvunud 19,0% (TAI, 2013). Iga teine inimene on hädas liigse kehakaaluga. Kahjuks ei ole see ainult kosmeetiline probleem ning silma kinnipigistamisega seda ei lahenda. Kõrge kehamassiindeks (KMI) on tõstab riski haigestuda südame-veresoonkonnahaigustesse (mis on ka peamine surma põhju nii maailmas (WHO, 2013) kui ka Eestis (Pöder, 2012), diabeeti, liigesehaigustesse, samuti ka teatud vähitüüpidesse (emaka-, rinna- ja käärsoolevähk).

Me elame ahvatlusi täis maailmas ja üheks neist on toit. Ometi mõjub isuäratav roog inimestele erinevalt. Toiduahvatluse küsimustik (Power of Food Scale, PFS, Drexeli ülikooli kaubamärk) (Lowe et al., 2009) on loodud selleks, et mõõta individuaalseid erinevusi söögiisuga seotud mõtetes, tunnetes ja motivatsioonis. On olemas erinevaid skaalaid ülesöömise mõõtmiseks, näiteks Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ) (Stunkard & Messick, 1985) ja Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) (van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986), kuid need ei mõõda niivõrd isusid, kuid juba konkreetselt tarbimise osa (Cappelleri et al., 2009)

Toiduahvatluse skaala üheks eelduseks on see, et toit on pidevalt kättesaadav, mis ühes arenenud riigis nii on. Toiduahvatluse skaalal on kolm aladimensiooni: 1) toit, mis pole füüsiliselt olemas, aga alati kättesaadav (toit saadaval, *food available*), 2) toit, mis on juba olemas, kuid mida ei ole maitstud (toit olemas, *food present*) ja 3) toit, mida on maitstud, aga ei ole veel lõplikult ära söödud (toit maitstud, *food tasted*) (Lowe et al., 2009)

Toiduahvatluse küsimustikku eesti keeles veel ei ole. Kuna ka Eesti on väga kõrgelt arenenud riik (2013. aasta andmete põhjal pingereas 33.) (ÜRO, 2013), siis on toidu roll üha olulisem ning seega tõuseb ka toiduahvatluse skaala aktuaalsus. Huvi on väljendanud ka näiteks Kirsti Akkermann (isiklik suhtlus). Töö esimeseks eesmärgiks on seega toiduahvatluse skaala eesti keelde adapteerimine.

Teiseks on adapteerimise käigus on mõistlik ka proovida toiduahvatluse skaalat valideerida objektiivse ebatervislike eluviiside indikaatoriga, näiteks erinevate ülekaaluindeksitega. Kehamassiindeks (KMI) on üks lihtsamaid võimalusi hinnata ülekaalulisust, kuid päris täpset pilti keha tegelikust olukorrast see ei anna. Kaks sama KMI-ga inimest võivad olla välimuselt erinevad, sest üks on oma kaalu rasvast kogunud, teine lihastest, eriti veel, sest lihased kaaluvad rohkem kui rasv. Kehalise kompositsiooni mõõdik (DXA) võimaldab teha vahet luudel ja pehmetel kudedel

ning viimaseid eristada veel omakorda rasva olemasolu või puudumise järgi (Jeukendrup & Gleeson, 2009). Seega peetakse keha kompositsiooni täpsemaks indeksiks kui KMI-t. Cappelleri et al. (2009) on leidnud, et kehamassiindeksi ja toiduahvatluse skoori vaheline seos pole küll tugev, kuid lineaarne ning ülekaaluliste grupi skoorid on kõrgemad kui normaalkaalus inimeste. Samas on tulemusi, kus PFS ja KMI seost pole leitud (Yoshikawa, Orita, Watanabe, & Tanaka, 2012; Lowe et al., 2009). Käesolev töö võimaluse hinnata, kas eelnev seose puudumine võis olla liiga üldise KMI indeksi kasutamise tõttu.

Samas on võimalik, et üldiste ebatervislike indikaatorite ja PFSi vahel seos üldse puudub. Tegu saab alguse küll mõttest, kuid see, mis tulemuseni viib sõltub veel erinevatest mõjutajatest. Kehakaal võib tõusta mitmetel erinevatel põhjustel: liigne söömine, liigne trenn, vähene liikumine, tervislikud ja geneetilised omapärad. Kõrge toiduahvatlus ei pruugi veel viia liigse söömiseni. See pole päris refleksi, et kõik, mida silm näeb, see ka kõhtu läheb. Sinna vahele jääb ilmselt keerukam muster.

Kolmas töö eesmärk on seostada toiduahvatluse skaalat suure viisiku isiksuseomadustega. Suure viisikuga seostamine võimaldab skaalat võrrelda teiste toidu- ja preemiaturundlikkuseskaaladega ning mõista selle taga olevaid mehhanisme, näiteks Vainik et al. (2013). Varasema kirjanduse põhjal võib seoseid oletada. Lowe (2009) leidis, et PFS korreleerub olulisel määral erinevate toidukäitumisküsimustikega. PFS korreleerub tugevalt ( $r = .61-.63$ ,  $p < .01$ ) Three-Factor Eating Questionnaire (Eating Inventory) (Stunkard & Messick, 1985) küsimustikus kontrollimatu söömise (*disinhibition*) ja näljatundlikkuse (*hunger*) alaskaaladega ning Dutch Eating Behaviours Questionnaire (DEBQ) (van Strien et al., 1986) puhul emotsionaalse söömise (*emotional eating*) ja välistest teguritest sõltuva söömise (*external eating*) alaskaaladega. Sellest tulenevalt võib öelda, et toiduahvatluse skaala suudab eelmainitud DEBQ ja TFEQ kokku võtta – mõõdab ühe küsimustikuga seda, mida teised mitmega. Suure viisiku põhidimensioonidest on ülekaalulisus seotud kõige enam kõrgema neurootilisuse ja madalama meelekindlusega võrreldes tavakaalus inimestega. Samad faktorid korreleeruvad samas suunas ka DEBQ ja TFEQ eelmainitud alaskaaladega (Vainik et al., 2013). Kuna PFS mõõdab sarnaseid omadusi kui eelnevalt mainitud skaalad, siis võib siit tuua välja hüpoteesi, et PFS käitub Suure Viisiku suhtes samamoodi kui ülekaalulisus ja teised eelmainitud toiduskaalad TFEQ ja DEBQ skaaladest.

Kokkuvõttes on käesoleva uurimuse eesmärgiks valideerida PFS eesti keelde, kontrollida võimalikku seost tavaliste ülekaaluindeksitega ning kontrollida võimalikke seoseid suure viisiku faktoritega.

## Meetod

### *Valim*

Katseisikuteks oli 151 13-15 aastast Tartu ja selle lähipiirkondade poissi, kes võtsid osa suuremast noorukite kehalise arengu markerite uuringust, mis viidi läbi Chemicumis kinantropomeetria ja treeningõpetuse laboris. Uuring toimus 4-8 inimesega gruppides. Osalejatelt võeti veenivere proov hormoonide taseme mõõtmiseks, käelaba röntgenülesvõte bioloogilise küpsuse hindamiseks, mõõdeti mõõdetakse kehalist aktiivsust ja võimekust hapnikutarbe testiga, keha koostist DXA testiga ja igapäevast energia tarbimist toitumisküsimustiku abil. Samuti mõõdeti kohapeal antud toidu söömist.

### *Lõplik valim*

Kokku osalejaid 151, analüüsiks sobilikke ankeete oli 131, kahel neist puudusid kehamassiindeks ja rasvaprotsent, seega lõplikku analüüsi said 129 isiku andmed. Valimi keskmine vanus on  $m=13,93$  ja  $sd=1,47$ . Keskmine kehamassiindeks on 20,8 ja standarthälve  $sd= 4,33$ . Valimis on alakaalulisi (KMI väiksem kui 16,11) on 6,9%, normaalses kaalus poisse 70,2%, ülekaalus (KMI üle 22,62) 14,5% ning rasvnud (KMI üle 27,63) 6,9%. Keskmine mõõdetud rasvaprotsent on 19,65%,  $sd= 10,58$  Kehamassiindeksi piirid on võetud keskmise vanuse järgi (Cole, Bellizzi, Flegal, & Dietz, 2000).

### *Toiduahvatluse skaala*

Originaalskaala koosneb 15 väitest, meie uuringus oli neid 21: kahel küsimusel kasutasime parallelevariante, ning lisasime omalt poolt neli väidet. Iga väidet hinnatakse viiepunktilisel Likerti skaalal 1 „ei nõustu“ kuni 5 „nõustun täielikult“. Kõrgem skoor tähendab suuremat tundlikkust toidukeskkonnale (Cappelleri et al., 2009). Skaala koosneb kolmest aladimensioonist: toit saadaval (6 väidet), toit olemas (4 väidet) ja toit maitstud (5 väidet). Inglisekeelse originaalküsimustiku Cronbachi alfa on .91.

### *Isiksuseküsimustik*

Isiksuseomaduste mõõtmiseks kasutan Estonian Brief Big Five Inventory (EBBFI) küsimustikku, mis on loodud mõõtmaks lastel viite põhilist isiksuse dimensiooni (neurootilisus, ekstravertsus, avatus, sotsiaalsus ja meelekindlus). Küsimustik koosneb 40 väitest, mida hinnatakse viiepunktilisel Likerti tüüpi skaalal (*1 – kindlasti vale, pole üldse iseloomulik ... 5 – täiesti õige, väga iseloomulik*)(Laidra, Allik, Harro, Merenäkk, & Harro, 2006)

Tabel 1. Cronbach' alfa EBBFI küsimustikus

	Käesolev uuring	Adapteerimisprotsess (Laidra, 1999)
Neurootilisus	.58	.79
Ekstravertsus	.57	.64
Avatus	.34	.55
Sotsiaalsus	.47	.71
Meelekindlus	.65	.83

Tabelis 1. on välja toodud EBBFI alaskaalade käesoleva valimi Cronbach'i alfad. Selgub, et pea kõik faktorid küsimustik hoiavadkehvasti kokku ega mõõda päris seda, mis ette nähtud. Juba küsimustiku adapteerimisel oli probleeme mõnede alaskaalade (avatus ja sotsiaalsus) konstruktivaliidsusega (Laidra, 1999)

### Adapteerimisprotsess

Küsimustik tõlgiti ja kohandati eesti keelde. Kõigepealt leidsin inimesed, kes tõlkisid küsimustiku eesti keelde. Küsimustiku eestikeelsele tõlkele küsisin tagasisidet ka Kirsti Akkermannilt, Kenn Konstaablilt ja Kairi Kreegipuult. Kahest tõlkest panin kokku ühe, osadele väidetele jäid ka paralleelvariandid, mis võiksid eesti keeles paremini töötada. Samadel põhjustel sai lisatud neli lisaväidet. Tagasi inglise keelde tõlgitud variandile andis ka oma hinnangu küsimustiku autor Lowe ja tema soovitusel tegime ka mõned täpsustavad parandused sõnastuses.,

Andmed koguti suuremas uuringus osalenud poistelt (n=151) ning sisestati Exceli tabelisse. Edasi viisin läbi statistilise analüüsi SPSS Statistics programmiga leides sisereliaablus koefitsendi Cronbach alfa erinevate küsimustiku variantide kohta. Kui inglisekeelsel küsimustikul on olemas osadel variantidel ka lihtsamad paralleelid erinevate valimite jaoks, kuid lähtusin eelkõige sellest, et praegune valim on mugavusvalim teismeliseas poistest ning skaala oleks ka edaspidi kasutatav

erineva taustaga katseisikute peal. Valisin paralleelvariantidest sobivamad ning jätsin semantilistel ja statistilistel põhjustel (kirjeldatud allpool) välja lisaväited.

Statistiline analüüs Toiduahvatluse skoori kehamassiindeksi, rasvaprotsendi ja isiksuseomadustega seoste leidmiseks leidsin korrelatsioonid ning analüüsisin gruppide vahelisi erisusi ka sõltumatute gruppide t-testiga.

### Tulemused

Algses küsimustikus oli 15 väidet kolmes eelmainitud aladimensioonis: toit saadaval, olemas ja maitstud. Kahel väitel on ka paralleelvariandid, millest tuleks valida sobivam, kuna ei pea otstarbekaks kahte samasisulist väidet sisse jätta. Esimene paar: pfsTA08 „Enne lemmiktoidu maitsmist tunnen suurt ootusärevust“ ja pfs18 „Enne lemmiktoidu maitsmist satun ma õhinasse“. „Toit maitstud“ alagrupi teiste küsimustega sobib paremini algne variant pfsTA08 küsimus, seda kinnitab nii parem Cronbachi  $\alpha = .73$ . Võrdlesin alaskaalade sisereliaablust ühe kui ka teise variandiga pfsTA08  $\alpha = .73$ , pfs18  $\alpha = .72$ . Samuti on 18. küsimuse korreleerumine kõikide aladimensiooni teiste küsimustega kehvem kui 8. küsimusel, välja arvatud 15. küsimusega „Enne lemmiktoidu söömist hakkab mul suu vett jooksuma“. Kuna need tähendavad ka semantiliselt sarnast asja, siis faktori ühtsuse, kuid mitte üheülbalisuse tagamiseks on parem valik 8. küsimus.

Teine paar: pfsAV05 „On hirmutav mõelda, milline võim on toidul minu üle“ ja pfs20 „Ma tunnen, et toit kontrollib mind, mitte mina oma toiduvalikuid“. Mõlemad kuuluvad „toit saadaval“ aladimensiooni. Parema sisereliaabluse tagab 20. küsimus, pfs20  $\alpha = .80$ , pfsAV05  $\alpha = .78$ . Samuti tundub see adapteerijale kergemini mõistetav küsimus. Võimalik, et võim on liiga abstraktne mõiste. See võib tuleneda muidugi ka meie valimi omapärast. Originaalküsimustiku Cronbachi alfa pärast paralleelvariantidest parimate valimist on  $\alpha = .89$ .

Lisaküsimused otsustasin edasise analüüsi käigus küsimustikust siiski välja jätta. Seda eelkõige skaala originaaliga võrreldavuse tõttu. Samuti on aladimensioonid on hea sisereliaablusega ka sinna küsimusi lisamata alfad vastavalt .80, .81 ja .73. Samuti ei vastanud mõned väited päris täpselt konstruktile. Näiteks 17. „Möödumine isuäratavalt lõhnavast saiakeste- või valmistoiduletist tekitab suure soovi midagi osta“, ja 19 „Mul on raske poes maiustusteriiulist mööda minna ilma, et ma sealt midagi osta ei tahaks“. See tähendab, et lisaks tuleb peale toiduahvatluse veel üks aspekt – ostmine, mis jälle võib sõltuda hoopis rohkem rahalistest võimalustest, kui selle toidu omadustest. See läheb vastuollu juba toiduahvatluse skaala ühe eeldusega, mis on toidu kättesaadavus. Analüüsi



käigus selgus, et 16. küsimus „Rootsi lauas tahaksin maitsta kõiki isuäratavaid toite“ sobiks faktorisse „toit maitstud“, kui tegelikult väite järgi võib eeldada, et isuäratavaid toite siiski ei ole veel maitstud ega ka söödud. Küsimus 21. „Toidureklaamid panevad mul suu vett jooksuma“ jääb välja ka seetõttu, et Cappelleri (2009)) toob välja, et oluline on konstrukti üldisus, mitte konkreetsele objektile suunatus. Reklaamid tehakse siiski ühe kindla toote kohta.

Tabel 2. Toiduahvatluse skaala ja selle aladimensioonide vahelised korrelatsioonid

	PFS	toit saadaval	toit olemas	toit maitstud
toit saadaval	.85			
toit olemas	.86	.59		
toit maitstud	.89	.64	.65	

$p < .01$

#### KMI ja rasvaprotsent

Toiduahvatluse täisskoori ja kehamassiindeksi vahel on väga väike  $r = -0,01$  ning vea tõenäosus kõrge. Aladimensioonidega on korrelatsioonid vastavalt toit saadaval  $r = 0,07$ , toit olemas  $r = -0,03$  ja toit maitstud  $r = -0,06$ . Samamoodi väikesed korrelatsioonid on rasvaprotsendi ning toiduahvatluse skooride vahel, vastavalt täisskoor  $r = 0,06$ , toit saadaval  $r = 0,1$ , toit olemas  $r = 0,02$ , toit maitstud  $r = 0,04$ . Erisust normaalkaalus ja ülekaaluliste poiste gruppide toiduahvatluse skooride vahel kinnitada ei saa  $t = 0,7$ ,  $p < .94$ .

#### Isiksuseomadused

Olulisel määral korreleerub PFSi skooridega isiksuseomadustest ainult meelekindlus.

Tabel 3. Toiduahvatluse ja isiksuseomaduste alaskaalade korrelatsioonid

	neurootilisus	ekstravertsus	avatus	sotsiaalsus	meelekindlus
Toiduahvatlus	.12	-.05	.08	-.16	-.23*
Toit saadaval	.11	-.14	.07	-.15	-.21*
Toit olemas	.15	-.004	.06	-.15	-.25**
Toit maitstud	.08	.001	.09	-.11	-.15

\*  $p < .01$

\*\*  $p < .05$

Käesolevas valmis ei korreleerunud ka suure viisiku faktorid kehamassiindeksiga. Täpsemaks analüüsiks jagasin poisid kehamassiindeksi järgi gruppidesse. Võrdlesin norm- ja ülekaaluliste gruppide isiksuseomaduste alaskaalade keskmisi sõltumatute gruppide t-testiga. Erisust kahe grupi keskmiste vahel kinnitada ei saa. Kõige väiksema veatõenäosusega on meelekindluse alaskaala  $t = 0,74, p < .46$ , kuid veaprotsent on liiga suur, et eksimust lubada.

### Arutelu

Töö esimeseks eesmärgiks oli toiduahvatluse küsimustiku eesti keelde adapteerimine. Adapteerimist võib lugeda õnnestunuks – küsimustikul on hea sisereliaablus ja see on võrreldav inglisekeelse versiooniga. Eestikeelse küsimustiku sisereliaablus koefitsent on .89, inglisekeelsel .91 (Lowe et al., 2009) ning jaapanikeelsel .87 (Yoshikawa et al., 2012). Ilmselt ei ole eesmärk niivõrd maksimaalne kui optimaalne kokkuhoidvus ja võime kirjeldada konstrukti erinevast küljest. See on ka eestikeelsel variandil olemas, kuna sisereliaablus jääb alla .90. Kolm aladimensiooni on hea sisereliaablusega ning korreleeruvad omavahel tugevalt. Korrellatsioonid olid sarnased nii originaal (inglise) kui ka jaapani versioonidega (tabel 4)

Tabel 4. *Eesti, inglise ja jaapani versioonide aladimensioonide omavahelise korrelatsiooni võrdlus.*

faktorid	eesti	inglise	jaapan
1 & 2	.59	.73	.72
2 & 3	.62	.69	.72
1 & 3	.62	.72	.75

Märkused: 1= toit saadaval 2= toit olemas 3= toit maitstud

Lisaküsimuste pilootuuringusse lisamine ning nende analüüs võimaldavad vajadusel ja huvi korral konstrueerida toiduahvatluse skaala najal uue küsimustiku. Otsest vajadust selleks ei ole, sest toiduahvatluse küsimustik töötab eesti keeles hästi, kuid kindlasti on edaspidi vaja testida küsimustikku ka teistsuguste valimite peal.

Töö teiseks eesmärgiks oli analüüsida toiduahvatluse seoseid kehamassi indeksi ning rasvaprotsendiga. Kuivõrd eeldasin, et seosed toiduahvatluse skooride ning DXA aparadiga mõõdetud rasvaprotsendi vahel on tugevamad kui kehamassiindeksiga, siis selle hüpoteesi pean ümber lükkama. Küsimustik paistab küll mõõtvat toiduahvatlust, kuid et ahvatlustele ka reageeritaks, siis seda protsessi suunavad veel muud mõjutajad. Seega võib järeldada, et toiduahvatlusest ei piisa, et ennustada inimese ülekaalu.

Kolmandaks eesmärgiks oli seostada toiduahvatluse skaala suure viisiku isiksuseomadustega. Hüpotees leidis kinnitust vaid osaliselt. Negatiivsed korrelatsioonid meelekindluse ja toiduahvatluse skooride (täisskoor ja aladimensioonid) vahel on samasuunalised ning ka samas suurusjärgus ( $r = -.20$ ) kontrollimatu söömise ja näljatundlikkuse alaskaaladega TFEQ küsimustikus ja DEBQ küsimustiku emotsionaalse söömise ja välistest teguritest sõltuva söömise ning meelekindluse korrelatsioonidega (Vainik et al., 2013). Tugevaim negatiivne seos on meelekindluse ja toit olemas aladimensiooni vahel, mis elus võiks tähendada seda et, mida tugevam on meelekindlus, seda kauem seisab torditükk pidulauas laual, kui teised kahe suupoolega maiust söövad.

Kõiki oodatud korrelatsioone ei ilmnenu, näiteks toiduvõimu ning neurootilisuse ja ekstravertsuse vahel. Võiks arvata, et kuna neurootilistel inimestel on soodumus emotsionaalseks häirituseks, mis avaldub depressioonis, vaenulikkuses ja võimetuses kontrollida oma impulsse pingelistes ja kriitilistes olukordades (Allik, Realo, & Konstabel, 2003), siis toiduahvatlus võiks olla üks nendest kriitilistest hetkedest. Samuti võib pakkuda söömine lohutust. On leitud, et TFEQ kontrollimatu söömise korrelatsioon neurootilisusega on näiteks .37, samuti DEBQ emotsionaalne ja välistest teguritest sõltuv söömine, vastaval .48 ja .36 (Vainik et al., 2013). Kahjuks küll praegusest uuringust need tegurid välja ei tule. Samuti puudub praktiliselt seos ekstravertsusega, kus võiks arvata, et kui inimene on positiivsete emotsioonide otsingul, siis toit võiks neid pakkuda. Samuti on korreleeritud elamustejanu ja ekstravertsus .48 (Vainik et al., 2013). Põhjuseid, mis hetkel need seosed välja ei tulnud võib otsida mitmelt poolt. Esiteks valim: tegemist on teismeliste poistega, kelle puhul toimus küsimustike täitmine mitmekesi ühes ruumis. Tegemist võib olla sotsiaalse soovitusena ning kaaslaste mõjutustega, kus negatiivseid külgi (mida neurootilisus võiks olla) ei taheta rõhutada, samas ekstravertsus sellele teooriale ei vasta. Teine oluline vea allikas võib olla isiksuse mõõtmiseks kasutatav instrument – võimalik, et BBFI isiksuseküsimustik ei ole piisavalt hea reliaablusega hindamaks konkreetset valimil isiksuseomadusi. Seda kinnitavad kehvad Cronbachi alfad. Taaskord rõhutan, et toiduahvatluse skaala sobivust tuleks kontrollida representatiivsel valimil, millel on suurem üldistusvõime, ning võimalusel kasutada teist isiksuseküsimustikku

Kokkuvõttes, on 20 aasta pärast maailmas ülekaalulisi inimesi 33% rohkem kui praegu (Finkelstein et al., 2012) Üsna hirmus prognoos, kui peaaegu iga teine inimene, kes vastu tuleb on paks ( $KMI \geq 30 = 42,19\%$ ) ja iga kümnenda inimese kõrvale me säästulennukis istuma sattuda ei taha ( $KMI \geq 40 = 11,08\%$ ). See siin võib olla nüüd liialdatud, kuid probleemi tõsidust see ei muuda. Seepärast ongi oluline, et mõistaksime inimese toidukäitumist paremini seostades tema enda

isikuseomadusi ahvatlustele järeleandmisega ning uuriksime seda täpsemalt edasi. On selge, et ühe kõrgelt arenenud ühiskonnas ahvatlused ei vähene, vaid pigem kasvavad, kuna paraneb kättesaadavus toidule. Probleem ei seisne mitte ainult selles, et inimene on paks ja kole, vaid suurenevad ka tervishoiukulud (Finkelstein et al., 2012). Võib öelda, et toiduahvatluse ja paksuse vahel ei otsest seost, vaid need on omavahel põimunud läbi mitmete erinevate mõjutajate. Nende seoste täpsemaks uurimiseks on nüüd eesti keeles olemas toiduahvatluse küsimustik.

### Kirjanduse loetelu

- Allik, J., Realo, A., & Konstabel, K. (Eds.). (2003). *Isiksusepsühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Cappelleri, J. C., Bushmakin, A. G., Gerber, R. A., Leidy, N. K., Sexton, C. C., Karlsson, J., & Lowe, M. R. (2009). Evaluating the Power of Food Scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. *International Journal of Obesity*, 33(8), 913–922.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ: British Medical Journal*, 320(7244), 1240.
- Finkelstein, E. A., Khavjou, O. A., Thompson, H., Trogon, J. G., Pan, L., Sherry, B., & Dietz, W. (2012). Obesity and Severe Obesity Forecasts Through 2030. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 563–570. doi:10.1016/j.amepre.2011.10.026
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2009). *Sport Nutrition - 2nd Edition* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Laidra, K. (1999). *Isiksuse omadusi mõõtvate küsimustiku adapteerimine*. Tartu Ülikool, Tartu.
- Laidra, K., Allik, J., Harro, M., Merenäkk, L., & Harro, J. (2006). Agreement among adolescents, parents, and teachers on adolescent personality. *Assessment*, 13(2), 187–196.
- Lowe, M. R., Butryn, M. L., Didie, E. R., Annunziato, R. A., Thomas, J. G., Crerand, C. E., ... Wallaert, M. (2009). The Power of Food Scale. A new measure of the psychological influence of the food environment. *Appetite*, 53(1), 114–118.
- Pöder, K. (Ed.). (2012). *Eesti statistika aastaraamat*. Statistikaamet: Tallinn.

- Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of psychosomatic research*, 29(1), 71–83.
- TAI. (2013). Ülekaalulisuse probleemid maailmas. Retrieved April 26, 2013, from <http://www.toitumine.ee/ulekaal-25/>
- Vainik, U., Dagher, A., Dubé, L., & Fellows, L. K. (2013). Neurobehavioural correlates of body mass index and eating behaviours in adults: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(3), 279–299. doi:10.1016/j.neubiorev.2012.11.008
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, Vol 5(No 2), 295–315.
- WHO. (2013). Obesity and overweight. *WHO*. Retrieved April 25, 2013, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- ÜRO. (2013). *Human Development Report 2013: The Rise of the Global South - Human Progress in a Diverse World* (1st ed.). United Nations.
- Yoshikawa, T., Orita, K., Watanabe, Y., & Tanaka, M. (2012). Validation of the Japanese version of the Power of Food Scale in a young adult population. *Psychological Reports*, 111(1), 253–265.

## Lisad

Allpool on toodud eestikeelne toiduahvatluse küsimustik koos andmetöötluses kasutatud koodide ja aladimensioonidesse kuuluvusega.

kood	väide		aladimensioon
pfsAV01	Mõtlen toidust isegi siis, kui ma pole tegelikult näljane	available	toit saadaval
pfsAV02	Saan söömisest suurema naudingu kui enamikest teistest tegevustest	available	toit saadaval
pfsPR03	Kui ma näen maitsvat toitu või tunnen selle lõhna, tekib mul tugev soov seda süüa	present	toit olemas
pfsPR04	Kui mul on võimalus süüa kaloririkast toitu, mida ma väga armastan, on mul raske takistada end seda toitu vähemalt maitsmast	present	toit olemas
pfsAV05	On hirmutav mõelda, milline võim on toidul minu üle	available	toit saadaval
pfsPR06	Kui ma tean, et maitsev toit on kättesaadav, mõtlen ma pidevalt selle söömisele	present	toit olemas
pfsPR07	Ma armastan teatud toitude maitset nii väga, et ma ei suuda nende söömist vältida, isegi kui need on ebatervislikud	present	toit olemas
pfsTA08	Enne lemmiktoidu maitsemist tunnen suurt ootusärevust	tasted	toit maitstud
pfsTA09	Kui ma söön maitsvat toitu, keskendun sellele, kui võrratult see maitseb	tasted	toit maitstud
pfsAV10	Mõnikord oma igapäeva toimetusi tehes, tekib mul ilma nähtava põhjusega vastupandamatu soov süüa	available	toit saadaval
pfsAV11	Ma arvan, et naudin söömist palju rohkem kui enamik teisi inimesi	available	toit saadaval
fsTA12	Kui keegi kirjeldab maitsvat toitu, siis tekib mul tahtmine midagi süüa	tasted	toit maitstud
pfsAV13	Tundub, et ma mõtlen tihti toidust	available	toit olemas
pfsTA14	Mulle on väga tähtis, et toit, mida ma söön, oleks nii maitsev kui võimalik	tasted	toit maitstud
pfsTA15	Enne lemmiktoidu söömist hakkab mul suu vett jooksuma	tasted	toit maitstud
pfs16	Rootsi lauas tahaksin maitsta kõiki isuäratavaid toite	?	
pfs17	Möödumine isuäratavalt lõhnast saiakeste- või valmistoiduletist tekitab suure soovi midagi osta	?	
pfs18	Enne lemmiktoidu maitsemist satun ma õhinasse	?	
pfs19	Mul on raske poes maiustusteriiulist mööda minna ilma, et ma sealt midagi osta ei tahaks	?	
pfs20	Ma tunnen, et toit kontrollib mind, mitte mina oma toiduvalikuid	?	
pfs21	Toidureklaamid panevad mul suu vett jooksuma	?	

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.

Maarja Aarlaid