

TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL

Majandusteaduskond

Ärikorralduse instituut

Kaari Muldma

TERVISLIKU TOITUMISE MOTIIVID JA BARJÄÄRID

Bakalaureusetöö

Ärinduse õppekava, peeriala turundus

Juhendaja: Eliis Salm, MA

Tallinn 2018

Deklareerin, et olen koostanud töö iseseisvalt ja olen viidanud kõikidele töö koostamisel kasutatud teiste autorite töödele, olulistele seisukohtadele ja andmetele, ning ei ole esitanud sama tööd varasemalt ainepunktide saamiseks. Töö pikkuseks on 9719 sõna sissejuhatusest kuni kokkuvõtte lõpuni.

Kaari Muldma

(allkiri, kuupäev)

Üliõpilase kood: 155375TABB

Üliõpilase e-posti aadress: kaarimuldma@gmail.com

Juhendaja: Eliis Salm, MA:

Töö vastab kehtivatele nõuetele

.....

(allkiri, kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees:

Lubatud kaitsmisele

.....(nimi, allkiri, kuupäev)

SISUKORD

LÜHIKOKKUVÕTE	4
SISSEJUHATUS	5
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE MOTIIVIDEST JA BARJÄÄRIDEST TOITUMISE KONTEKSTIS	7
1.1. Motivatsioon inimese käitumise kujundajana toitumise kontekstis.....	7
1.2. Barjäärid inimese käitumise kujundajana toitumise kontekstis	11
1.1. Planeeritud käitumise teooria.....	14
2. NOORTE TERVISLIKU TOITUMISE UURING.....	19
2.1. Metoodika	19
2.1.1. Andmekogumismeetod	19
2.1.2. Valim.....	21
2.1.3. Andmeanalüüs.....	22
2.2. Noorte tervisliku toitumise motiivide ja barjääride uuringu tulemused	23
2.2.1. Tervislik toitumine ja tervisliku toitumise kavatsused	23
2.2.2. Tervisliku toitumise motiivid.....	27
2.2.3. Tervisliku toitumise barjäärid	30
2.2.4. Hoiakud tervisliku toitumise suhtes.....	33
2.2.5. Tervisliku toitumisega seotud subjektiivsed normid	36
2.2.6. Tajutav kontroll käitumise üle	38
2.3. Arutelu ja järeldused	41
KOKKUVÕTE	46
SUMMARY	48
KASUTATUD KIRJANDUS.....	50
LISA 1. Küsitlusankeet.....	55

LÜHIKOKKUVÕTE

Toitumiskäitumine hõlmab peamiselt inimese söömisharjumusi ja toidu liigitamist tervislikuks või ebatervislikuks. Tervislikku toitumist võib määratleda kui toitumisharjumusi, mis võimaldavad mitte ainult haiguste puudumist, vaid saavutada täielikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu seisundit. Tervisliku toitumise motiivid ja barjääride uurimine on oluline nii inimeste tervise seisukohast kui turunduse vaatenurgast. Töö probleem seisneb selles, et ei ole täpsemalt teada, millised on Eesti noorte motiivid tervislikuks toitumiseks ning millised barjäärid neil selle juures esinevad.

Uurimistöö eesmärgiks on analüüsida tervisliku toitumise motiive ja barjääre Eesti noorte näitel. Töös viidi läbi ankeetküsitlus noorte seas, millega hinnati tervisliku toitumise kavatsusi, motiive ja barjääre ning hoiakuid, subjektiivseid norme ja kontrolli käitumise üle seoses tervisliku toitumisega. Küsitluse käigus laekus 188 korrektselt täidetud ankeeti.

Uuringu tulemuste kohaselt peavad küsitlusele vastanud noored oma toitumist üldiselt tervislikuks. Kõige olulisemateks tervisliku toitumise motiivideks on soov olla terve ja soov parem välja näha. Samuti peetakse oluliseks tervislikku toitumist, et oleks parem enesetunne. Kaks kõige olulisemat tervisliku toitumise barjääri on ajapuudus ja tervisliku toidu hind.

Küsitluse tulemuste kohaselt on nii tervisliku toitumisega seotud hoiakud, subjektiivsed normide kui tajutav kontroll positiivses ja statistiliselt olulises seoses tervisliku toitumise kavatsustega. Kõige tugevam on seos tervisliku toitumisega seotud hoiakute ja tervisliku toitumise kavatsuste vahel. Kõige nõrgem on seos subjektiivsete normide ja tervisliku toitumise kavatsuste vahel.

Võtmesõnad: tervislik toitumine, motiivid, barjäärid, planeeritud käitumise teooria

SISSEJUHATUS

Tervislik toitumiskäitumine (*Healthy Eating Behavior*) on inimese eelistus tervislike toitude tarbimiseks. Toitumiskäitumine hõlmab peamiselt inimese söömisharjumusi ja toidu liigitamisest tervislikuks või ebatervislikuks (Falk *et al.* 2001, 436). Tervislikku toitumist võib määratleda kui toitumisharjumusi, mis võimaldavad mitte ainult haiguste puudumist, vaid saavutada täielikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu seisundit (Jansson-Boyd, Zawisza 2017, 251). Tervislik toitumine tähendab madala rasvasisaldusega ja kiudainerikaste toitude, puuviljade ja köögiviljade söömist (Michaelidou *et al.* 2012, 17).

Tervisliku toitumist mõjutavate motiivide ja barjääride uurimine on oluline kahel põhjusel. Esiteks on see oluline inimeste tervise seisukohast, sest ebatervislik toitumine on mitmete terviseprobleemide põhjuseks. Maailma Terviseorganisatsioon määratleb ülekaalulisust kui normist kõrvalekalduvat või ülemäärast rasvade kogunemist inimkehas, mis ohustab tervist (World Health Organisation, 2017). On leitud, et ülekaalulisus, rasvumine ja ebatervislik toitumine põhjustavad noorukitele märkimisväärsed terviseprobleeme ning arenenud riikides on ülekaaluliste ja rasvunud noorukite levimus drastiliselt kasvanud. (Power *et al.* 2010, 17). Paljud uuringud on näidanud, et noortel on sageli kehvad toitumisharjumused. Õpilased kalduvad iga päev sööma vähe puuvilju ja köögivilju ning tarbivad kõrge rasvasisaldusega ja kõrge kalorsusega toite (Deshpande *et al.* 2014, 146). Varasemad uuringud on näidanud ka toitumisalase teadlikkuse madalat taset (Sapp, Jensen 1998, 246). Ka on kvalitatiivsed analüüsid näidanud, et noorukitel on piiratud arusaam sellest, mis on tervislik toitumine (Power *et al.* 2010, 17).

Teiseks on tervisliku toitumise motiivide ja barjääride uurimine oluline selleks, et selle põhjal on võimalik toidukaupade turundajatel teada saada, mis motiveerib ja takistab noori tervislikult toituma. Keskendudes turunduses tervislike toitumise motiivide väljasaamisele ja näidates, et

tervisliku toitumise barjääre on võimalik ületada (või et tegelikult ei ole barjäärid nii suured kui arvatakse), on võimalik suurendada tarbijate huvi ja nõudlust tervisliku toidu suhtes.

Töö probleem seisneb selles, et ei ole täpsemalt teada, millised on Eesti noorte motiivid tervislikuks toitumiseks ning millised barjäärid neil selle juures esinevad. Selle probleemi lahendamine võimaldab leida mooduseid, kuidas paremini toetada Eesti noorte tervislikku toitumist.

Uurimistöö eesmärgiks on analüüsida tervisliku toitumise motiive ja barjääre Eesti noorte näitel.

Antud uurimistöö uurimisülesanneteks eesmärgi täitmisel on seatud:

- 1) kirjeldada tervislikku toitumist mõjutavaid motiive ja barjääre;
- 2) kirjeldada planeeritud käitumise teooriat tervisliku toitumise kontekstist lähtuvalt;
- 3) viia läbi uuring noorte seas tervisliku toitumise motiivide ja barjäärade väljaselgitamiseks;
- 4) analüüsida uuringu tulemusi ja teha selle põhjal järeldused.

Töö teoreetilise raamistu moodustavad käsitlused tervislikust toitumisest ja selle tähtsusest ning tervisliku toitumise motiividest ja barjääridest. Kõiki neid teemasid käsitletakse noorte kontekstis. Lisaks tutvustatakse põhjalikumalt planeeritud käitumise teooriat, mis on töös läbiviidava empiirilise uuringu aluseks.

Töös läbiviidav empiiriline uuring põhineb noorte seas läbiviidaval ankeetküsitlusel. Küsitlusega hinnatakse noorte tervisliku toitumise kavatsusi, motiive ja barjääre ning hoiakuid, subjektiivseid norme ja kontrolli käitumise üle seoses tervisliku toitumisega. Küsitlus viiakse läbi veebipõhiselt ja selle tulemusi analüüsitakse statistiliste meetoditega.

Töö on jaotatud kahest peatükiks. Esimene peatükk on teoreetiline ülevaade uurimisprobleemist, kirjeldades toitumise motiive ja barjääre ning annab ülevaate planeeritud käitumise teooriast, mida kasutatakse laialdaselt tervisliku toitumise motiivide uurimisel. Teine peatükk kirjeldab uurimuse läbiviimise metoodikat ja analüüsi, ning toob välja uuringu tulemused, arutelu ja järeldused.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE MOTIIVIDEST JA BARJÄÄRIDEST TOITUMISE KONTEKSTIS

Töö esimene peatükk annab teoreetilise ülevaade tervislikust toitumisest ja seda kujundavatest teguritest. Esimesena antakse ülevaade toitumise motiividest ja motivatsioonist seoses tervisliku toitumisega. Teisena käsitletakse tervisliku toitumise barjääre. Kolmandana antakse ülevaade planeeritud käitumise teooriast ja selle rakendamisest toitumiskäitumise analüüsimisel.

1.1. Motivatsioon inimese käitumise kujundajana toitumise kontekstis

Termin „motivatsioon“ ilmus esmakordselt psühholoogide sõnastikesse 1880. aastate alguses. Enne seda aastat kasutasid filosoofid ja teoreetikud rohkem amorfset tahte kontseptsiooni, kui arutleti inimressursside jõulise, suunatud ja motiveeritud käitumise tunnuste üle. Ka kasutati terminit „motivatsioon“ viitega vabatahtlikule käitumisele, mis näitab suunda (Durmaz, Diyarbakırlıoğlu 2011, 37). Tänapäeval nimetatakse motivatsiooniks inimese sisemisi ajendeid, põhjuseid ja jõude, mis mõjutavad tema tegevust (Alas, Salu 2005, 119). Seda võib käsitleda kui inimese jõupingutuse püsivuse ja eesmärgina ehk teotahtena (Brooks 2008, 64). Max Landsberg on defineerinud motivatsiooni ka kui oskust suurendada oma energiat, et saavutada midagi positiivset (Alas, Salu 2005, 120). Motivatsioon on liikumapanev jõud, mille kaudu saavutatakse oma eesmäärke (Durmaz, Diyarbakırlıoğlu 2011, 38).

Vaadeldes inimese motivatsiooni ja käitumist, et selgitada seda, miks ta midagi teeb, on võetud kasutusele motiivi mõiste (Padhy 2011, 98). Asjaolusid, mis annavad inimesele tahtejõu või „midagi (vajadus või soov), mis paneb inimese tegutsema“ (Durmaz, Diyarbakırlıoğlu 2011, 37) nimetatakse motiiviks ehk teo sooritamise otseseks põhjuseks. Motiveerima omakorda tähendab „anda motiivi“ ja motivatsioon on määratletud kui „motiveeriv tegevus või protsess“ (Durmaz, Diyarbakırlıoğlu

2011, 37). Seega on motivatsioon motiivi andmise toiming või protsess, mis paneb inimese tegutsema.

Klassikalistes teooriates käsitletakse inimese motiive alusena täitmaks inimese vajadusi. Vajadus omakorda on seisund, mille on esile kutsunud teatud tingimuste puudumine, mis kindlustaksid inimese bioloogilise, vaimse ja sotsiaalse olemasolu ja arengu ning mis seetõttu ajendab teda tegutsema puuduva saavutamiseks. (Alas, Salu 2005, 119-120) Vajadusega on aga inimeste erinevad ja setetõttu on erinevad ka inimeste käitumise motiivid (Brooks 2008, 74). Samuti on leitud, et inimest mõjutavad korraga mitmed erinevad motiivid (Sahaf 2013, 106).

Vajadus võib olla utilitaarne (soov saada mõningaid funktsionaalseid või praktilisi eeliseid, näiteks siis, kui inimene sööb toiteväärtuse põhjusel rohelisi köögivilju) või võib see olla hedooniline (kogemuslik vajadus, mis hõlmab emotsionaalseid reageeringuid või fantaasiat, nagu mõtlemine mahlasest praest) (Durmaz, Diyarbakırloğlu 2011, 38-39).

Kuna motiivid kujundavad inimese käitumist, siis need määravad ära valikud tarbijate poolt toiduga tehtavate otuste langetamisel. Eestis läbiviidud uuringu kohaselt peetakse toitumisalaste valikute põhiteguriks maitse-eelistusi, tervislikkust ja valmistamise kiirust. Samuti on oluline toiduainete kättesaadavus poest ja toidukaupade maksumus. (Toitumisharjumused ..., 2010, 6)

Toiduga seotud otsustusprotsessid hõlmavad nii individuaalseid kui ka sotsiaalseid tegureid (Velloso Missagia *et al.* 2013, 152). Inimene ostab kolmel põhjusel: (1) vajadus(t)e tõttu, mis vajavad rahuldamist; (2) tunge tõttu, mis ajendab ostma ja (3) põhjenduste tõttu. Seega on individui motiveeritud ostma sisemiste ja välimiste jõudude mõjul – ehk sisemiste ja välimiste motiivide tõttu. (Sharma, Chandra, 2004, 557)

Ka toitumise ja toidu ostmise motiive saab klassifitseerida sisemisteks ja välimisteks, ja hõlmab kolme kategooriat motiive, sealhulgas enese-kuvandit (nt atraktiivsus), tervist (nt tervise parandamine, haiguste ennetamine) ja sotsiaalset survet (nt teiste surve süüa tervislikult). Vastavalt enesemääratlemise teooriale osutavad sisemised ja välimised motiivid konkreetse käitumisega seotud soovile. (Michaelidou *et al.* 2012, 18) Sisemised motiivid on sellised, mis toovad inimesele sisemisi hüvesid näiteks tervise parandamine või haiguste ennetamine (Shepherd *et al.* 2006, 239), samuti on sisemise motiivid seotud sooviga näha välja atraktiivsem (Deshpande *et al.* 2009, 147).

Toitumise ja toidu ostmise sisemised motiivid võivad olla ratsionaalsed motiivid või emotsionaalsed. Ratsionaalsed motiivid põhinevad loogilistel põhjustel ja võimekusel ning arvestades majanduslikke tagajärgi – nagu rahaline kulu ja üldine kasu, mida kokkuvõttes saadakse. Ratsionaalsed motiivid on näiteks toidu tervislikkus või soodne hind. Ratsionaalsed motiivid põhinevad objektiivselt mõõdetavatel tooteomadustel, vastukaaluks tunnetele ja arvamustele, mis iseloomustab emotsionaalseid motiive. (Sharma, Chandra, 2004, 557) Näiteks on noorukid leidnud, et tervislik toitmine on kasulik (Chan, Tsang 2011, 359) ja tervislik toitumine võib parandada üldist tervislikku olemist (Jansson-Boyd, Zawisza 2017, 251).

Emotsionaalsed motiivid põhinevad isiklikel tunnetel, nad ei hõlma loogilist mõtlemist ning need ja sisaldavad hulka mitmesuguseid motiive, nagu impulsid, instinktid, harjumused ja tõukejõud. Emotsionaalsed motiivid on näiteks tervise hoidmine ja säilitamine, isu rahuldamine, maitse ja lõhna rahuldamine, aga ka toidu valmistamise mugavus. (Sharma, Chandra 2004, 557-559) Toitumisega seotud emotsionaalsed motiivid on seotud söömisest saadava naudinguga ja rahulolutundega (Babic-Zielińska 2006, 379). Mõnikord on toitumine seotud sooviga parandada inimese emotsionaalset seisundit, näiteks kasutatakse seda depressiooniga toimetulekuks (Babic-Zielińska 2006, 380).

Toitumise välised motiivid on seotud väliste hüvede saamise või karistuste vältimisega, näiteks kaaslase heakskiidu saavutamine või nende poolse laimuse vältimine (Michaelidou *et al.* 2012, 20). Välised motiivid on seotud sotsiaalsete ja ühiskondlike teguritega nagu perekond, sotsiaalne keskkond, religioon ja kultuur (Deliens *et al.* 2014, 7). Inimeste käitumine on mõjutatud sotsiaalsest keskkonnast ja inimene mõtleb, kas tema käitumine vastab ümbritseva keskkonna standarditele (Pillai 2013, 157). Näiteks kultuuriliselt on välja kujunenud ühine ettekujutus selle kohta, kas või kui palju on sobiv süüa (Aarti 2016).

Toitumisalased valikuid mõjutavad nii arstidelt, teadlastelt kui ka sõpradelt-tuttavatelt ja pereliikmetele saadud soovitused ning nende eeskujud. Keskkond, millega inimene end ümbritseb, mõjutab palju. Kui peres toitutakse tervislikult, on võimalus mitte-tervislikult toituda, väiksem. Sama moodi ka ümbritsevate sõpradega; kui sõbrad ümberringi toituvad tervislikult, toitub ka indiviid tervislikult. (Aarti, 2016, 598; Shepherd *et al.* 2006, 248)

Sotsiaalse mõju alla käib ka soov muljet avaldada. Uuringud näitavad, et naised söövad vähem meeste ees, soovides jätta endast naiselikumat muljet. Samuti väldivad mehed liigset söömist naiste

ees, et tunduda naisele atraktiivsem ja sotsiaalselt ihaldusväärsem. (Aarti 2016, 598) Seda võib seostada ka tervisliku toitumisega. Soovides muljet avaldada kellelegi, tehakse tervislikumaid valikuid. Näiteks naine mehega õhtul kohtingule minnes võtab tavapäraselt eelistatud pasta asemel salati, kuna on kuulnud, et õhtul tuleks süüa kergemaid eineid ning arvates, et nii näib ta vastassoole olevat atraktiivsem.

Siiski tuleb tähele panna, et inimeste toiduvalikud ja -elistused ei ole stabiilsed ja mõnikord neid muudetakse. Toiduvaliku seisukohalt on inimeste käitumise oluline aspekt selle dünaamilisus; kui inimene seisab silmitsi keeruliste protsessidega, püüavad nad otsustusprotsessi lihtsustada ning isiklike toiduvaliku strateegiate rakendamine sõltub toiduvalikute motiividest. (Velloso Missagia *et al.* 2013, 152) Sealjuures võida toiduvalikud muuta mõnikord kiiresti ja sõltuda inimese hetkemeeleolust (Babicz-Zielińska 2006, 380).

Toitumisega seotud motiivid võivad olla meestel ja naistel erinevad ja sellest tulenevalt võib meeste ja naiste toitumiskäitumine olla erinev. Kiefer *et al.* (2005, 198) on leidnud, et naised keskenduvad toitumise juure rohkem sotsiaalstele normidele, mille kohaselt on peetakse Lääne kultuuriruumiks naistel ideaaliks madalat kehakaalu. Sellest tulenevalt on naised olenemata nende tegelikust kehamassiindeksist, vähem rahul oma kaaluga kui mehed, ja sagedamini püüdleval ilu ideaali suunas. Prättälä *et al.* (2006, 524) uuring näitas, et soolised erinevused naiste ja meest toitumises esinevad nii Soomes kui Balti riikides, mis väljendab, et Lääne kultuuriruumis mõjutavad erinevates riikides soolisi erinevusi toitumises sarnased motiivid.

Naised ei ole huvitatud mitte ainult üldistest ja konkreetsetest toitumisküsimustest, vaid omavad ka paremaid teadmisi toitumise ja toitumisalase lähenemise kohta kui mehed (Kiefer *et al.* 2005, 194). Ka Velloso Missagia *et al.* (2013, 153) uuring näitab, et naistel on parem toitumisalane teadlikkus kui meestel ja naised peavad toitumisega seotud küsimusi tähtsamateks kui mehed.

Siiski ei ole senised uuringud andnud ühest vastust, kas naiste või meeste toitumine on rohkem mõjutatud emotsionaalsetest või ratsionaalsetest motiividest. On selgunud, et kuigi naised kipuvad valima toitu rohkem füüsilise väljanägemise pärast (Velloso Missagia *et al.* 2013, 159; Herbert *et al.* 2010, 659), peavad mehed üldist tervislikkust olulisemaks (Velloso Missagia *et al.* 2013, 159). Samas, Herbert *et al.* (2010) ei leidnud oma uuringus eelnevalt toodud seisukoha tõestust – mehed ei näidanud puu- ja köögiviljade söömisel motivatsiooni seoses tervislikkusega (Herbet *et al.* 2010,

661). Velloso Missagia *et al* (2013, 159) uuringus leiti, et naised söövad ja valivad toitu eelkõige naudinguga pärast, ent Kieferi *et al* (2005) uuringuga leiti vastupidine tulemus, et just mehed söövad naudinguga tõttu (Kiefer *et al.* 2005, 198). Velloso Missagia jt (2013) järgi, mehed hoolivad sellest, et toit oleks odav, kuid ei taha kulutada oma aega hindade võrdlemiseks, seevastu naised võrdlesid hindu, ent pidasid siiski oluliseks, et toit oleks tervislik ja aitaks neil hea välja näha (Velloso Missagia *et al.* 2013, 159).

Toitumisega seotud käitumist ja käitumiskavatsusi saab mõista kui madalama tasandi eesmärke, mis teenivad kõrgema taseme motiive. On äärmiselt oluline mõista laiemaid motiive, mis on aluseks tervisekäitumise motivatsioonile. Käitumuslikud eesmärgid või kavatsused mängivad olulist rolli käitumise ja motivatsiooni indikaatoritena. Tervise motiivid on motivatsioonialased kalduvused tervise edendamise suunas. Olles ebatervisliku käitumisega vaatamata motivatsioonile, võib see viidata puudujääkidele käitumuslikus eneseregulatsioonis, mis võib tuleneda ressursside ammendumisest, sobilike võimaluste puudumisest või esialgsete kavatsuste unustamisest. (Schüz *et al.* 2014, 491, 493)

1.2. Barjäärid inimese käitumise kujundajana toitumise kontekstis

Inimese käitumine on lisaks motiividele mõjutatud ka barjääride poolt. Barjäärid takistavad inimesel soovitud viisil käitumast, vähendades seega tõenäosust, et inimene suudab saavutada oma käitumise eesmägi ja rahuldada käitumise abil vajadusi. (Deci, Ryan, 2013, 191) Seega motiivid ja barjäärid toimivad vastassuunaliselt. Tervisliku toitumise motiivid ja barjäärid toimivad vastassuunaliselt, sest kui motiivid ajendavad inimest teatud viisil käituma, siis barjäärid takstavad seda. (House *et al.* 2006)

Inimese tegutsemine või mittetegutsemine sõltub sellest, kas tegevusega seotud motiivid või barjäärid on tugevamad. Kui motiivid on tugevamad kui barjäärid, siis inimene tegutseb. Kui barjäärid on tugevamad, siis inimene tegevust ei soorita. (Deci, Ryan, 2013, 191)

Inimene võib oma vajadusi rahuldada erineva käitumisega. Sealjuures võivad erinevatel käitumisalternatiividel olla erinevad barjäärid. Selle tulemusena võib inimene valida käitumise, mille barjäärid on madalamad. (House *et al.* 2006) Siinkohal võib toitumise kontekstis tuua näite.

Oletame, et inimesel on kõht tühi ja tal on võimalik valida, kas einestada restoranis 20 euro eest või kiirtoidukohas 5 euro eest. Juhul, kui inimese tarbimiseelarve piiratus on tugevaks barjääriks, siis ta võib sellises olukorras valida einestamise kiirtoidukohas, sest selle juures on barjäär madalam.

Inimese käitumise juures on oluline, millisena inimene barjääre tajub. See tähendab, et inimese käitumist mõjutab subjektiivne hinnang barjääridele, mitte see, kui oluliste barjääridega on objektiivselt võttes tegemist. (Klein et al. 2006, 671) Siinkohal võib toitumise kontekstis tuua näite, et kui inimene tajub, ise toidu valmistamine on aeganõudev, siis ta tõenäoliselt ei hakkagi seda proovima, vaid ostab selle asemel poest valmislootu. Inimene subjektiivne hinnang toiduvalmistamise ajakulule ei pruugi vastata tegelikkusele, kuid see ei ole inimese käitumise kujundamisel oluline, sest inimene lähtub oma subjektiivsest arusaamast.

Käitumist takistavad barjäärid jagunevad füüsilisteks (välimised barjäärid) ja psühholoogilisteks (sisemised barjäärid). Toitumise kontekstis võivad füüsilisteks barjäärideks olla hind, ajakulu ja toidu kättesaadavus. Psühholoogilisteks barjäärideks võivad aga olla harjumused või enesekontrolli puudumine. (Michaelidou et al. 2012, 18)

Üliõpilaste tervisliku toitumise peamised barjäärid olid õppetöö ja eksamite tõttu ajapuudus, ülikooli söögisaalides tervislike toitute puudumine ja tervislike toitute kõrged hinnad. Samuti leiti, et tervisliku toitumise tõkked võivad mõjutada ainult konkreetseid alarühmi, näiteks esmakursuslasi. Leiti ka, et üliõpilaste tervislikku toitumist mõjutasid motivatsioon ja sisemine vastupanu ebatervislikele vahetaladele. (Hilger et al. 2016) Puu- ja köögiviljade suhteliselt kehvast kasutuse mõistmise osas tõi välja Herbert et al. (2010) uuring kuus peamist barjääri: elutingimused, hind, aeg/mugavus, toiduvalmistusoskused, sensoorsed probleemid (maitse) ja planeerimisoskused (Herbet et al. 2010, 659-660).

Sarnaseid tulemusi on andnud ka Deliens et al. (2014) uuringutulemused, mille järgi võivad üliõpilaste tervisliku toiduga seotud valikud võrreldes teiste kohustustega olla madalama prioriteediga. Seega võivad õpilased rohkem tõenäolisemalt osta kiireid, mugavaid ja odavaid toiduaineid, sest on leitud üliõpilased seavad sageli kulusid ja mugavust oma tervisest ettepoole. (Deliens et al. 2014, 9) Õppetöö ja eksamiteks valmistamine tekitab üliõpilastel ajapuudust ning sellises olukorras võib üliõpilasel olla mugav teha valikuid ebatervislike toitute kasuks, mis ei nõua suurt ajakulu toiduvalmistamisele. (Munt et al. 2017, 9, 11) Tervislikud toidud võivad olla paljude

koostisosadega ning nende valmistamine ja ka vajalike toiduainete hankimine võib nõuda rohkem aega (Ares *et al.* 2017, 5).

Deliens *et al.* (2014) uuring toob välja ka tervislikuma toidu kõrge hinna kui olulise barjääri üliõpilaste tervisliku toitumise juures. Samuti House *et al.* (2006) fookusgrupi uuring näitab, et eelarve piiratus on barjääriks Samuti on Munt *et al.* (2017, 9, 11) leidnud, et isegi siis, kui puu- või köögiviljade müügikoht asub üliõpilasele elukoha lähedal, mõjutab ostu ikkagi kauba maksumus ning soodsam on osta ebatervislikke toiduaineid. McCarthy *et al.* (2017: 775) uuring näitab, et paljud inimesed toituvad ebatervislikult põhjusel, et soovitakse toidu arvelt säästa raha muude kulutuste jaoks.

Tervislikku toitumist võivad takistada maitse-eelistused. Näiteks on kiirtoitude maitse-, tekstuuri- ja lõhnaomadused noorte meelest eelistatumaks võrreldes tervislike toitudega (Shepherd *et al.* 2006, 248). Samuti on leitud et puuvilju eelistatakse rohkem kui köögivilju, tõenäoliselt puuviljade magusamate maitsete tõttu. Samas puuviljad ja köögiviljad, mis uuringu osalenutele ei meeldinud, olid tugevate või hapukate maitsetega (näiteks greibimahl, spargel, herned). (Power *et al.* 2010, 17)

Ares *et al.* (2017) uuring näitab, et ebatervislike toitude söömist seostatakse naudingute ja toitumise hedoonilise aspektiga. Ebatervislikke toite tarbitakse põhjusel, et inimesed soovivad tarbida tooteid, mis neile meeldivad. Nimetatud uuringud osalenud kõige meeldivamate toitudena välja pitsa, pirukad ja hamburgerid (Ares *et al.* 2017, 5-6)

Üliõpilaste toitumist mõjutavad veel toidu valmistamise oskused ja harjumused. Nende puudumine võib olla tervisliku toitumise barjääriks. Verstraeten *et al.* (2014, 4) tulemuste kohaselt toituvad ebatervislikumalt inimesed, kelle oskused ja harjumused tervisliku toidu valmistamiseks on väiksemad.

Tervislikku toitumist võivad veel takistada teadmiste ja enesekontrolli puudumine. Seda on täheldatud eriti ülekaalulistel inimestel. (Welsh *et al.* 2012) Deliens jt (2014) uuringus uskusid üliõpilased, et toitumisalased teadmised peaksid olema esimene samm tervisliku toitumise käitumise teadlikkuse kohta (Deliens *et al.* 2014, 9).

Chan ja Tsang (2011) märgivad, et noored peavad tervislikku toitu kasulikuks ja soovitavaks, kuid samas ka igavaks ja rahuldust mitte pakkuvaks. Seevastu aga Deshpande jt (2009) uuringuga ei

leitud selliseid statistiliselt olulisi mõjusid toiduomadustel, nagu hind, maitse, valmistamise hõlpsus ja mugavus tervisliku toitumise tõenäosuse suhtes (Deshpande *et al.* 2009, 157). Siiski on näiteks Horacek ja Betts (1998) ja Marquis (2005) leidnud, et toidu omadused näitavad tugevat mõju tervislikule toitumisele ning noorte muret oma väljanägemise pärast võib tõlgendada nii tervisliku toitumise motiivi kui ka barjäärina (Shepherd *et al.* 2006, 250).

Eestis läbiviidud uuringus selgus, et olulisemad barjäärid tervisliku toitumise juures on selle kõrge hind ning toitumisega seotud ajapuudus. Samuti on tervisliku toitumise juures barjääriks, et informatsiooni tervislikust toimumisest ei peeta usaldusväärseks. Toitumissoovitused võivad olla üksteisele vastandlikud, mistõttu on inimesel keeruline otsustada, kelle soovitusi ta peaks järgima. (Petti, 2017)

Michaelidou *et al.* (2012) tulemuste kohaselt aitavad inimeste toitumisalaseid valikuid ennustada nii toitumisega seotud motiivid kui barjäärid. Selles tulenevalt on oluline teada inimeste toitumisega seotud motiive, sest selle kaudu on võimalik saada teada, miks inimesed toituvad ühel või teisel viisil.

Seega võivad üliõpilaste tervislikku toitumist mõjutada mitmed tegurid, nagu nende sotsiaalsed võrgustikud, füüsiline tegutsemiskeskond ja laiem keskkond üldiselt. Samuti võivad ülikooli õpilaste toitumiskavatsusi mõjutavad ülikooli omadused, nagu kodust eemal elamine, ülikooli eluviis ja ajapuudus, mis tekib õppimismahust. Ka tingib tervisliku toitumise barjääre sõltuvalt toidutoodete kättesaadavuses, valmistamisoskus, teadlikkus ja maksumus.

1.1. Planeeritud käitumise teooria

Enamik tervisekäitumise teooriaid tugineb sotsiaalsele psühholoogiale ja kirjeldab üldiselt eesmärgipõhise käitumise tegureid. Kõige sagedamini kasutatakse tervisekäitumistealastes teadusuuringutes planeeritud käitumise teooriat (*TPB – Theory of Planned Behaviour*), tervisega seotud tegevusprotsessi lähenemisviisi (*Health Action Process Approach*) või kaitse motivatsiooni teooriat (*Protection Motivation Theory*). Nendes teooriates vaadeldakse tervist seonduvalt inimeste hoiakute, ootuste, riski tajumise ja haavatavusega. Nimetatud teooriad kirjeldavad tervist kui käitumise potentsiaalset tulemust, kuid mitte käitumist motiveerivat võtmetegurit. (Schüz *et al.*

2014, 497) Seega tervis võib olla inimese toitumise tulemus, kuid see ei ole peamiseks toitumisalaseid valikuid mõjutavaks teguriks.

Planeeritud käitumise teooria töötati välja 1985. aastal Ajzeni ja Fishbeini poolt välja pakutud varasemast, põhjendatud tegevuse teooriast (*theory of reasoned action – TRA*) ideega, et inimesed on ratsionaalsed olendid, kes kaaluvad oma tegevuse tulemusi enne, kui nad nendega tegelema hakkavad (st „põhjendatud tegevus“) (Ajzen 2015, 122, 125).

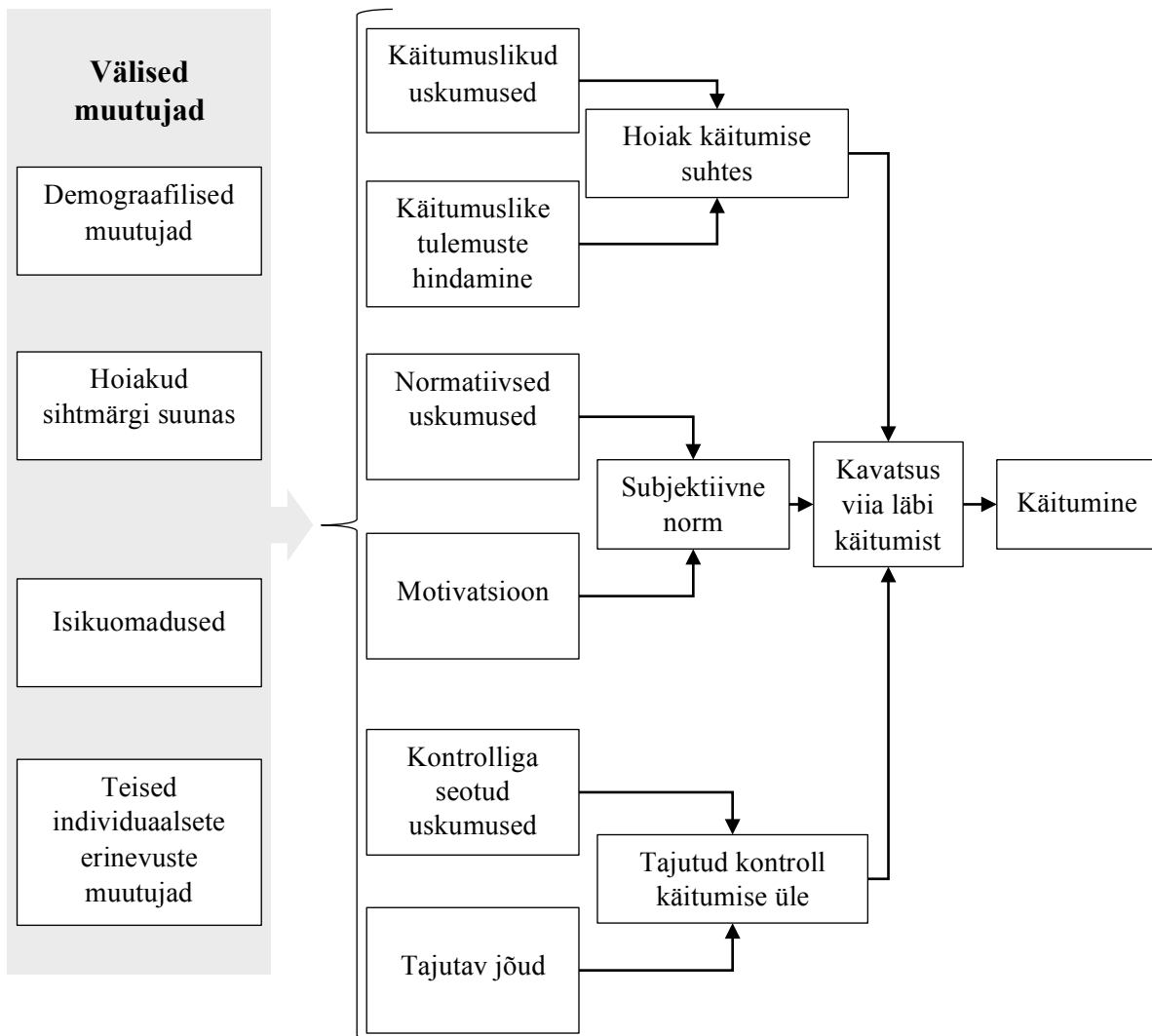
TPB kohaselt mõjutavad inimese käitumist nende suhtumine, sotsiaale surve ja subjektiivsed vormid. Teoorias on võtmetähtsusega mõiste kavatsus või üksikisiku soovitud suundumus selle käitumise suunas. Kavatsus vahendab hoiakute tunnetamist, subjektiivseid norme ja käitumismudeleid. (Hagger *et al.* 2002, 284) Kavatsust peetakse motiveerivaks komponendiks, mis paneb inimese tegutsema teatud käitumises (McEachan *et al.* 2011, 98).

TPB kohaselt on tarbija käitumine otseselt seotud kavatsusega käituda. Kavatsus põhineb suhtumisel, subjektiivsel normil ja käitumisega seotud tajutaval kontrollil käitumise üle; ja need tegurid määratakse vastavalt käitumuslikele, normatiivsetele ja tajutava kontrolli uskumustele (Ajzen 2015, 121). Kavatsust mõjutavad indiviidi suhtumine käitumisse (nt kas käitumisega (tervisliku toitumisega) tegelemine on hinnatud positiivseks või negatiivseks), subjektiivsed normid (näiteks arusaam sellest, kas teised arvavad, et ta peaks tegelema käitumisega (kas teised kiidavad heaks, et ta toitub tervislikult) ja tajutav kontroll käitumise üle. Suhtumise, subjektiivsete normide ja tajutava kontrolli aluseks on erinevad uskumused. (McEachan *et al.* 2011, 98)

Kokkuvõtvalt võiv välja tuua, et TPB kohaselt mõjutavad inimese kavatsusi ja seeläbi käitumist hoiakud käitumise suhtes, subjektiivsed normid ja tajutud kontroll käitumise üle. Joonis 1 kirjeldab kujundlikult planeeritud käitumise teooriat.

Suhtumist või hoiakuid (*attitude*) määravad indiviidi uskumused või hinnangud käitumisest tulenevate võimalike tulemuste või omaduste kohta (*behavioral beliefs*). Hoiakud käitumise suhtes tulenevad sellest, kas käitumise tagajärgi nähakse positiivse või negatiivseks. (Montaño, Kasprzyk 2008, 71) Tervisliku toitumise kontekstis võib siinkohal tuua näite, et inimene toitub tõenäolisemalt tervislikult siis, kui ta usub, et sellest on tema tervisele kasu või et see aitab tal kehakaalu alandada.

Kui ta aga arvab, et tal nagnii ei õnnestu kaalu alandada, siis on vähem tõenäoline, et ta otsustab tervislikult toituda.



Joonis 1. Planeeritud käitumise teooria

Allikas: Montaño, Kasprzyk, 2008, 71, Armitagee Conner 2001, 472

Subjektiivne norm on seotud inimese normatiivsete uskumustega (*normative beliefs*) ja motivatsiooniga. Normatiivsed uskumused on seotud teiste inimeste ootustega tema käitumise suhtes. Motivatsioon tähendab siinkohal motivatsiooni nendele ootustele vastamiseks. Kui inimene usub, et teised inimesed arvavad, et ta peab teatud viisil käituma ja kui tal on kõrge motivatsioon teiste inimeste ootuste täitmiseks, siis ta tõenäoliselt käitub viisil, mis vastab teiste inimeste ootustele. (Chan, Tsang 2011, 355). Toitumise kohta võib siin tuua näita, et kui inimene tajub, et

teised inimesed ootavad, et ta toitub tervislikult (näiteks ta andnud selle kohta lubaduse) ja tal on huvi sellisel viisil käituda (motivatsioon lubaduse täitmiseks), siis ta tõenäoliselt toitub tervislikult.

Subjektiivsete normide osas on leitud, et pere liikmed avaldavad nende kujunemisele kõige rohkem mõju, kuid nende kõrval on olulised ka õpetajad (Grønhøj *et al.* 2012, 7, 15). Ühes uuringus leiti, et noorukid tajuvad sotsiaalseid norme süüa tervislikult sõprade ja klassikaaslaste kaudu (Chan, Tsang, 2011, 359). Samuti kinnitavad sotsiaalsete normide tähtsust uuringud, mis näitavad, et inimese toitumine sõltub sellest, kas inimene sööb üksi või koos teiste inimestega (Aarti 2016, 597).

Tajutav kontroll kavatuste üle (*perceived behavioral control*) mõjutab TPB mudelis samuti inimese kavatsusi ja käitumist. Tajutav kontroll käitumise üle näitab, kui kõrgelt indiviid hindab enda kontrolli oma käitumise üle ehk kuivõrd on käitumine tema tahtest sõltuv (Ajzen 2015, 132). Toitumise kontekstis näitab tajutav käitumise kontroll seda, kas inimene enda arvates suudab kinni pidada seotud toitumisalastest eesmärkides, näiteks hoiduda kiirtoidu söömisest või liiga suurtest toiduportsjonitest.

Noorte tervislikku käitumist on TPB mudeli abil uuritud paljudes empiirilistest uuringutes. Järgnevalt annab autor ülevaate nende uuringute tulemustest.

Hongkongi keskkooliõpilaste kohta tehtud uuring näitas, et kõik kolm TPB mudeli tegurit on seotud kavatsustega muuta oma toitumisharjumusi. Kõige rohkem on toitumise muutused kavatsused seotud hoiakute ja subjektiivse normiga (Chan, Tsang 2011, 355)

Grønhøj *et al.* (2012) uuring näitas, aga et kõige rohkem on noorukite toimetme seotud tajutava kontrolliga oma käitumise üle ja hoiakutega toitumise suhtes. Nimetatud uuring näitas ka seda, et kavatsused tervislikumalt toituda on seotud noorikute soo ja kehamassiindeksiga. Naissoost ja kõrgema kehamassiindeksiga noortel on kõrgemad kavatsused tervislikult toituda. Ka Chang ja Tsang (2011) uuring näitas soolisi erinevusi toitumiskäitumist ennustavate tegurite vahel. Poiste söömiskäitumist ennustas kõige rohkem subjektiivne norm, samas kui tüdrukute toitumisharjumusi ennustati enamasti barjäärade abil.

Fila ja Smith (2006) rakendasid TPB prognoosimaks 139 9-18-aastase Minnesota elaniku toitumiskäitumist. Uuringu tulemused näitasid, et hoiakud, subjektiivsed normid, tajutava käitumise kontroll ja barjäärid on kõik iseseisvalt korrelatsioonis noorukite tervislike toitumisharjumustega.

Sealjuures on kõige tugevamalt toitumisharjumustega seotud barjäärid, millele järgnesid hoiakud, tajutav kontroll käitumise üle ja subjektiivsed normid.

McEachen *et al.* (2011) leidsid, et noorukite ja täiskasvanute kavatsus osaleda tervislikus käitumises on sarnane, ent selgus, et kuigi noorukite käitumiskavatsuste kõige tugevam ennustaja on subjektiivsed normid, siis täiskasvanute toitumiskavatsuste kõige olulisem ennustaja on hoiak tervisliku toitumise käitumise suhtes. Need tulemused näitavad, et teiste inimeste arvamus mõjutab noorte toitumiskäitumisi rohkem kui täiskasvanutel.

Kokkuvõtvalt võib väita, et empiirilised uuringud on andnud kinnitust TPB kehtivusele noorte toitumiskäitumise kirjeldamisel. Siiski on uuringud andnud erinevaid tulemusi selle kohta, millised tegurid kõige rohkem noorte toitumist kujundavad. Samas võib üldistavalt välja tuua, et noorte toitumine on tervislikum juhul kui noored rohkem usuvad tervisliku toitumise vajalikkusesse, kuid sotsiaalne keskkond toetab tervislikku toitumist ning kui noored rohkem usuvad, et nad suudavad enda toitumist kontrollida.

2. NOORTE TERVISLIKU TOITUMISE UURING

Töö teises peatükis esitatakse töös läbiviidava empiirilise uuringu meetodika. Selle juures tuuakse välja andmekogumismeetod, valim ja andmeanalüüsi põhimõtted. Seejärel esitatakse uuringu tulemused. Viimasena tuuakse välja tulemuste arutelu ja järeldused.

2.1. Metoodika

Töö eesmärgiks on analüüsida tervisliku toitumise motiive ja barjääre Eesti noorte näitel. Eesmärgi saavutamiseks otsustati rakendada kvantitatiivset uurimismetoodikat ja viia läbi küsitlusuuring noorte seas. Järgnevalt antakse ülevaade uuringu metoodikast.

2.1.1. Andmekogumismeetod

Uuringus tuginetakse TPB mudelile ning uuritakse, millised on noorte tervisliku toitumise kavatsused, hoiakud tervisliku toitumise suhtes, tajutav käitumiskontroll, subjektiivsed normid ja tervisliku toitumise barjäärid.

Seega on uuringu objektiks vastajate kavatsused, suhtumine ja hoiakud, tajutava käitumise kontroll, subjektiivsed normid ja neil põhinevad motiivid ja barjäärid tervislikus toitumises. Uuringu läbiviimise vormiks valiti internetipõhine küsitlus selle kiiruse, paindlikkuse ja vastajate jaoks mugavuse tõttu (Bryman, Bell 2011, 231-233).

Küsitluse ankeedi koostamisel tugineti TPB mudelile ning tervisliku toitumise motiividele ja barjääridele. Küsitluse ankeedi (lisa 1) esimesed küsimused on sotsiaaldemograafiliste tunnuste kohta. Selgitakse välja vastaja vanus, sugu, pikkus ja kehakaal. See võimaldab läbi viia küsitlustulemuste analüüsi vastaja vanuse, soo ja kehamassiindeksi järgi.

TBP kohaselt määrab inimese käitumise eelkõige kavatsus (*intention*), mida peetakse käitumise vahetuks ennustajaks. Kavatsus on omakorda mõjutatud kolmest komponendist: hoiakutest antud käitumisse (*behavioral beliefs*), subjektiivsetest normidest (*subjective norm*) ja tajutud käitumise kontrollist (*control beliefs*). Tervislikku toitumist küsimustikus vastaja enesehinnangule väitele: „Minu toitumine on tervislik“: Tervisliku toitumise kavatsuste kohta on küsimustikus kaks väidet.

Tervisliku toitumisega seotud hoiakute osas lähtuti Povey *et al.* (2000) uuringus toodud väidetest selle, kohta, millisena inimene tervislikku toitumist kirjeldab. Povey *et al.* (2000) uuringus kasutati 7-pallist skaalat, kuid kuna ülejäänud töös hinnatavad väited on 5-pallisel skaalal, siis otsustati ka hoiakutega seotud väidet juures kasutada 5-pallist skaalat. Hoiakute kohta on küsimustikus kaheksa väidet.

Subjektiivsete normide juures lähtuti Chan ja Tsang (2011) ja Velloso Missagia *et al.* (2012) uuringus kasutatud väidetest. Subjektiivsete normide kohta esitati kokku 6 väidet. Kõiki väiteid hinnatakse 5-pallisel skaalal.

Tajutud käitumise kontrolli hindamisel lähtuti samuti Chan ja Tsang (2011) ja Velloso Missagia *et al.* (2012) uuringus kasutatud väidetest. Tajutud käitumise kontrolli kohta on küsimustikus 6 väidet.

Tervisliku toitumise motiivide ja barjääride mõõtmisel lähtuti Velloso Missagia *et al.* (2012) uuringus kasutatud küsimustest. Motiivide kohta esitati üheksa ja barjääride kohta 11 väidet.

Enne küsitluse läbiviimist katsetati küsitluse ankeeti kolme katseisiku peal. See võimaldas hinnata koostatud ankeedi üheselt mõistetavust vastajate poolt ja leida need kohad küsitlusankeedis, mida on vaja muuta. Pärast küsimustiku katsetamist otsustati seda lühendada, sest see tundus vastajate jaoks liiga pikk ja koormav. Samuti muudeti osade väidete sõnastust, et need oleksid vastajate jaoks selgemini mõistetavad.

Küsitluse ankeet koostati elektrooniliselt *Google Forms* keskkonnas. Link küsitluse ankeedile saadeti vastajatele e-postiga. Elektroonilise küsitluse läbiviimise kasuks otsustati, et see on vastajatele mugav ning küsitlust on võimalik kerge vaevaga levitada. See soodustab suurema küsitlusele vastajate arvu saavutamist. Küsitlusele vastamine toimus ajavahemikus 30.04.2018-6.05.2018.

2.1.2. Valim

Küsitlust levitati sotsiaalvõrgustike kaudu eesmärgiga kutsuda sellele vastama üliõpilasi ja teisi üliõpilastega sarnases vanuses noori. Esmalt jagas autor küsitlust enda Facebooki kontaktidele ning oma kursuse Facebooki grupis. Samuti edastas autor küsimustiku oma tuttavatele üliõpilastele, kes jagasid seda oma kursuste Facebooki gruppides. Küsitlust jagati Eesti Kunstiakadeemia, Tallinna Tehnikakõrgkooli, Lennuakadeemia ja Tallinna Tehnika Ülikooli gruppides.

Kokku laekus 215 täidetud ankeeti. Vastanute hulgas jäeti välja 7 vastajat, kes jätsid oma vanuse avaldamata. Samuti jäeti välja 20 vastajat, kelle vanus oli kõrgem kui 26-aastat. Kokku seega kasutati analüüsis 188 vastaja andmeid.

Vastajate sotsiaaldemograafilised andmed on esitatud tabelis 1. Sellest selgub, et kõige rohkem on vastanute hulgas 20-22-aastaseid, kes moodustavad vastajates veidi rohkem kui poole. Kõige vähem on 16-19-aastaseid vastajaid. Seega võib väita, et enamuses on küsitlusele vastanud vanuses, mis vastab tavapärasele üliõpilase vanusele.

Tabel 1. Valimi sotsiaaldemograafilised tunnused

Tunnused		Osakaal (%)
Vanus		
16-19-aastased		16,5
20- 22-aastased		53,2
23-26-aastased		30,3
Sugu		
Mehi		25,5
Naisi		74,5
Meeste kehamassiindeks (KMI)		
Alakaal	< 19	0,0
Normaalkaal	19 – 25	70,8
Ülekaal	25,1 – 30	27,1
Rasvumine	>30	2,1
Naiste kehamassiindeks (KMI)		
Alakaal	< 19	11,4
Normaalkaal	19 – 25	71,4
Ülekaal	25,1 – 30	12,9
Rasvumine	>30	4,3

Allikas: Autor

Küsitlusele vastanutest moodustavad naised ligi kolmveerand. See näitab, et naised on küsitlusele vastanute seas üle esindatud. Põhjused on siin ilmselt seotud valimi moodustamise eripäraga, näiteks on autori enda Facebooki kontaktide seas rohkem naisi kui mehi. Samuti on võimalik, et naised kalduvad rohkem vastama sotsiaalvõrgustikes levitatavatele küsimustikele.

Töö autor arvutas vastajate pikkuse ja kehamassi alusel välja kehamassiindeksid. Selle järgi on nii nais- kui meessoost vastajate hulgas rohkem kui 70% normaalkaalulised. Ülekaalulisi on suhteliselt rohkem meessoost vastajate seas, samal ajal kui naissoost vastajate seas on suhteliselt rohkem alakaalulisi.

2.1.3. Andmeanalüüs

Andmete analüüsimiseks kasutas autor statistilist andmetötluspaketti *SPSS Statistics 24*. Töö tulemusi illustreeriti diagrammidega, mille koostamiseks kasutati programmi *MS Excel 2016*.

Statistilises andmetötlus kasutati esmalt analüüsimeetoditena kirjeldavat statistikat, mille juures leiti vastuste sagedusjaotused ja väidetele 5-palli süsteemi süsteemis antud hinnangute keskväärtused.

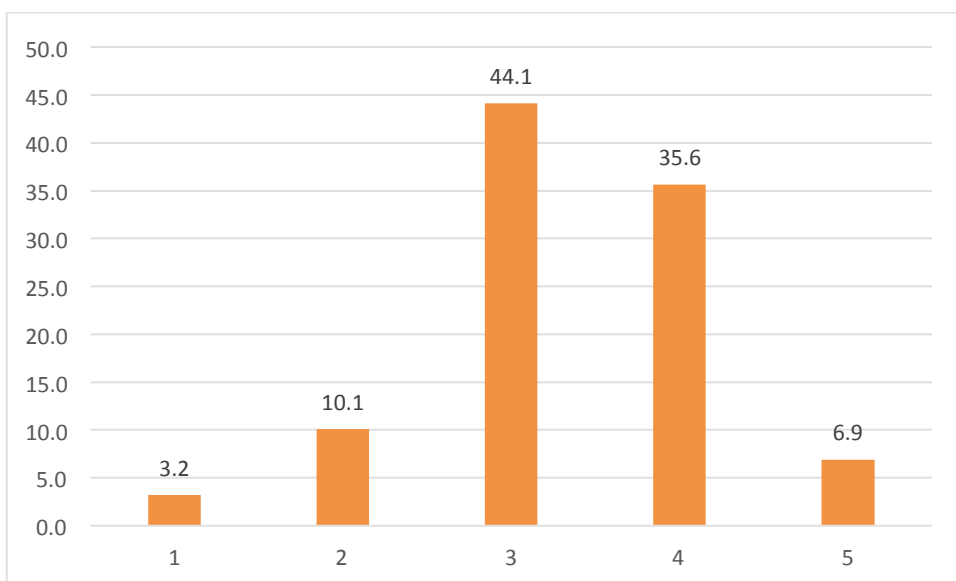
Hindamaks vastuste erinevusi vastaja vanuse ja kehamassiindeksi järgi kasutati dispersioonanalüüsi, millega testiti hinnangute keskväärtuste gruppide vahelisi erinevusi. Vanuse järgi viidi analüüs läbi kolme grupi kohta ja ka kehamassiindeksi juures kasutati kolme gruppi (ülekaalulised ja rasvunud paigutati ühte gruppi). Leidmaks erinevusi lähtuvalt sugude vahelistest erinevustest, viidi läbi sõltumatute valimite t-test.

Hindamaks planeeritud käitumise mudelis seoseid hoiakute, subjektiivsete normide, tajutava kontrolli, tervisliku toitumise kavatsuste ja tervisliku toitumise vahel, rakendati korrelatsioonanalüüsi. Selle juures kasutati Pearsoni korrelatsioonikordajat, kuna uuriti seoseid paljusid võimalikke väärtuseid omavate nominaalsete tunnuste vahel. Eelnevalt arvutati hoiakute, subjektiivsete normide, tajutava kontrolli ja tervisliku toitumise konstruktiivsete skoorid vastavatele väidetele antud hinnangute aritmeetilise keskmisena.

2.2. Noorte tervisliku toitumise motiivide ja barjääride uuringu tulemused

2.2.1. Tervislik toitumine ja tervisliku toitumise kavatsused

Tervisliku toitumise kavatsuste kohta said vastajad anda hinnanguid 5-pallisel skaalal. Kõige rohkem anti 3- ja 4- palliseid hinnanguid, mis kokku moodustasid ligi 80% kõikidest vastustest. 5-palliseid hinnanguid anti vaid 6,9%, mis näitab, et väga vähesed noored peavad oma toitumist väga tervislikuks. (Joonis 2)



Joonis 2. Vastajate hinnangud väitele „Minu toitumine on tervislik“ 5-pallisel skaalal (5 – nõustun täielikult, 1-ei nõustu üldse), %

Allikas: Autor

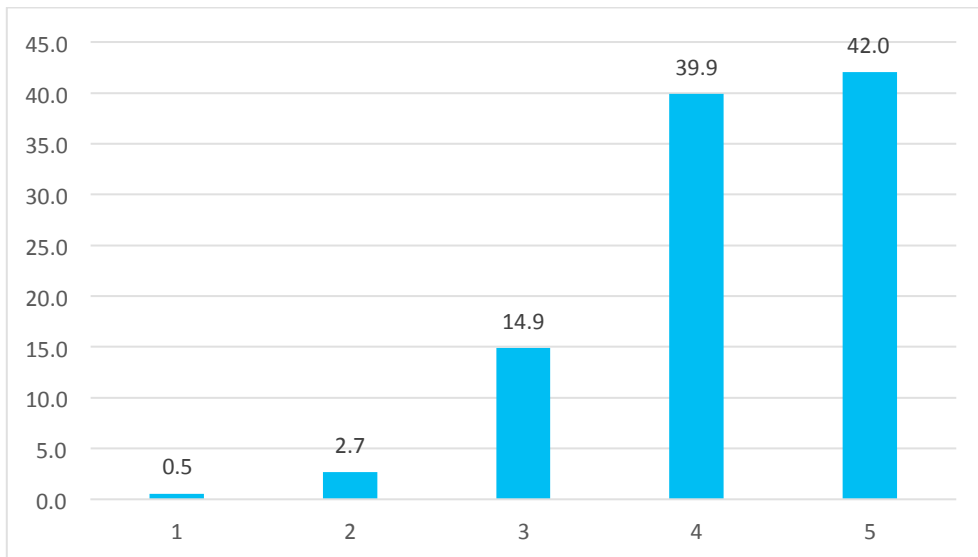
Kui võrrelda vastajate hinnanguid oma toitumise tervislikkusele vanuse, soo ja kehamassiindeksi järgi, siis ei esine tulemustes statistiliselt olulisi erinevusi (Tabel 2). Seega ei saa uuringu tulemuste põhjal järeldada, et vastaja vanus, sugu ega kehamassindeks oleksid olulisel määral seotud hinnanguga enda toitumise tervislikkusele.

Tabel 2. Vastajate hinnangud väitele „Minu toitumine on tervislik“ keskväärtuste erinevused vanuse, soo ja kehamassiindeksi järgi

Grupp	Keskvärtus	F	p
Vanus		0,31	0,735
16-19-aastased	3,32		
20- 22-aastased	3,29		
23-26-aastased	3,40		
Sugu		0,17	0,678
Mehed	3,38		
Naised	3,31		
KMI		0,58	0,553
Alakaal < 19	3,19		
Normaalkaal 19-25	3,39		
Ülekaal ja rasvumine >30	3,26		

Allikas: Autor

Väitele „Ma plaanin tulevikus süüa tervislikult“ anti kõige rohkem 4- ja 5- palliseid hinnanguid (Joonis 3). Need tulemused näitavad, et noored enamuses leiavad, et nad tulevikus söövad tervislikult. Väga vähesed noored on seisukohal, et nende tulevane toitumine saab olema ebatervislik. Sealjuures on märkimisväärne, et noorte hinnangud tulevaste plaanide kohta tervisliku toitumise osas on kõrgemad kui hinnangud praeguse toitumise tervislikkuse kohta.



Joonis 3. Vastajate hinnangud väitele „Ma plaanin tulevikus süüa tervislikult“5-pallisel skaalal (5 – nõustun täielikult, 1-ei nõustu üldse), %

Allikas: Autor

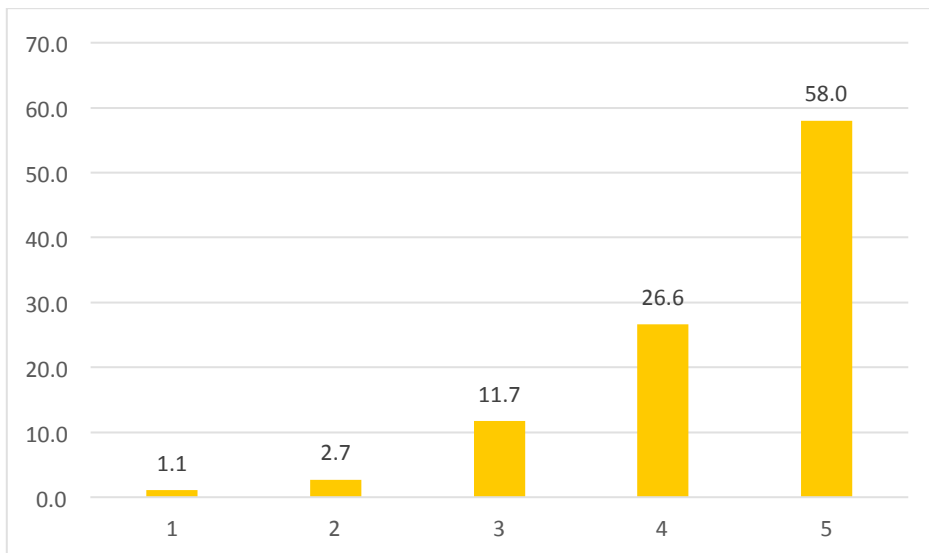
Hinnangutes väitele „Ma plaanin tulevikus süüa tervislikult“ ei olnud keskväärtustes järgi vastaja vanuse ja kehamassiindeksi järgi statistiliselt olulisi erinevusi. Olulisuse nivool 0,05 ei olnud statistiliselt olulisi erinevusi ka vastaja soo järgi. Kui aga kasutada olulisuse nivood 0,10, siis saab väita, et naissoota vastajad andsid väitele „Ma plaanin tulevikus süüa tervislikult“ kõrgemaid hinnanguid, mis näitab, et naissoost vastajatel on tugevamad kavatsused tulevikus tervislikult toituda. (Tabel 3)

Tabel 3. Vastajate hinnangud väitele „Ma plaanin tulevikus süüa tervislikult“ keskväärtuste erinevused vanuse, soo ja kehamassiindeksi järgi

Grupp	Keskvärtus	F	p
Vanus		0,01	0,995
16-19-aastased	4,19		
20- 22-aastased	4,20		
23-26-aastased	4,21		
Sugu		3,12	0,079
Mehed	4,02		
Naised	4,26		
KMI		1,13	0,325
Alakaal < 19	3,94		
Normaalkaal 19-25	4,26		
Ülekaal ja rasvumine >30	4,18		

Allikas: Autor

Väitele „Ma tahan hakata sööma tervislikku toitu“ andsid rohkem kui pooled küsitlusele vastanud 5-palliseid hinnangud. Rohkem kui veerand vastanutest andis 4-pallise hinnangud. (Joonis 4). Need tulemused näitavad, et enamikel küsitlusele vastanud noortel on olemas vähemalt tahe hakata tulevikus tervislikult toituma.



Joonis 4. Vastajate hinnangud väitele „Ma tahan hakata sööma tervislikku toitu“ 5-pallisel skaalal ((5 – nõustun täielikult, 1-ei nõustu üldse), %

Allikas: Autor

Küsitluse tulemuste analüüs näitab, et väite „Ma tahan hakata sööma tervislikku toitu“ hinnangud ei sõltu vastaja vanusest ja kehamassiindeksist. Küll aga saab tuua välja statistiliselt olulise erinevuse lähtuvalt vastaja soost. (Tabel 4)

Tabel 4. Vastajate hinnangud väitele „Ma tahan hakata sööma tervislikku toitu“ keskväärtuste erinevused vanuse, soo ja kehamassiindeksi järgi

Grupp	Keskvärtus	F	p
Vanus		0,94	0,391
16-19-aastased	4,42		
20- 22-aastased	4,44		
23-26-aastased	4,25		
Sugu		12,86	0,000
Mehed	4,00		
Naised	4,51		
KMI		0,67	0,511
Alakaal < 19	4,38		
Normaalkaal 19-25	4,42		
Ülekaal ja rasvumine >30	4,24		

Allikas: Autor

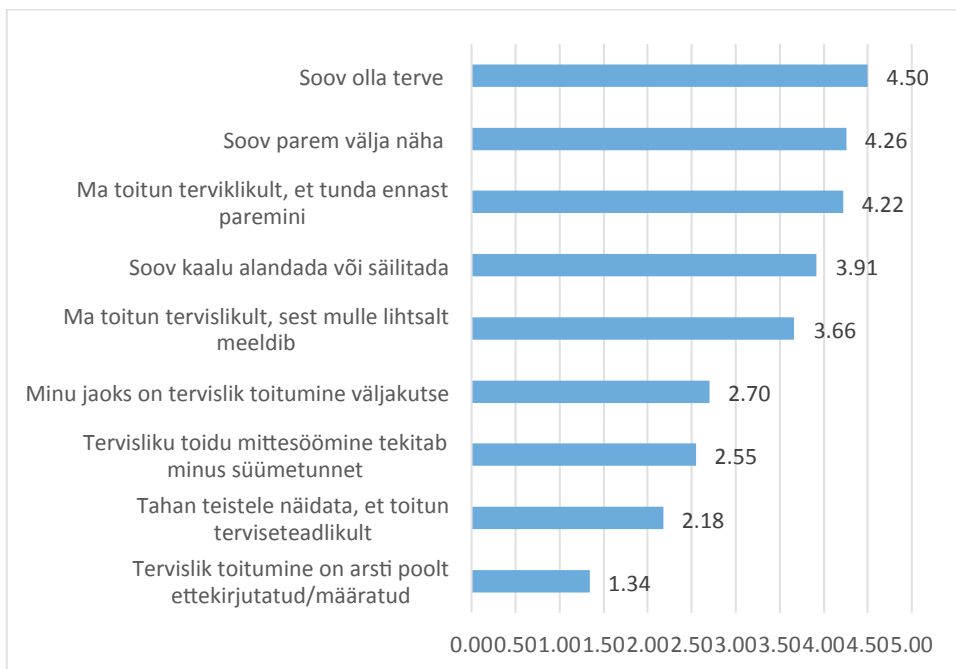
Dispersioonanalüüsi tulemuste põhjal saab väita, et naised on andnud väitele „Ma tahan hakata sööma tervislikku toitu“ kõrgemaid hinnanguid kui mehed ($F = 12,86$, $p < 0,001$). See tulemus näitab, et naistel on võrreldes meestega kõrgem tahe süüa tulevikus tervislikku toitu.

2.2.2. Tervisliku toitumise motiivid

Küsitluse tulemuste kohaselt on kõige tugevamaks tervisliku toitumise motiiviks soov olla terve. Sellele järgnevad teisel ja kolmandal kohal soov parem välja näha ning parema enesetunde saavutamine. Kõigil nendel kolmel motiivil on hinnangu keskväärtus kõrgem kui 4,00 ja kõigil ülejäänud motiividel on see madalam. (Joonis 5)

Kõige vähem tähtsaks tervisliku toitumise motiiviks on tervislik toitumine arsti ettekirjutusest tulenevalt. Samuti on võrreldes teiste motiividega võrdlemisi ebaoluline tervislik toitumine selleks,

et näidata teisele enda terviseteadlikkust, tervislik toitumin, et vältida süümetunnet ja tervislik toitumine seoses väljakutsega.



Joonis 5. Tervisliku toitumise motiivide väidete keskvärtused 5-palli süsteemis (5- mõjutab väga tugevalt; 1- ei mõjuta üldse)

Allikas: Autor

Dispersioonanalüüsi tulemuste kohaselt ei ole olulisuse nivool 0,05 vastaja vanus seotud ühegi tervisliku toitumise motiiviga. Kui piirduda olulisuse nivooaga 0,10, siis saab tuua välja, et soov kaalu alandada on olulisemaks motiiviks noorematele vastajatel ning alates 23-aastast on see väiksema tähtsusega ($F = 2,59$, $p = 0,078$). (Tabel 5)

Tabel 5. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise motiividele vanuse järgi

Väide	16-19a	20-22a	23-26a	F	p
Ma toitun tervislikult, sest mulle lihtsalt meeldib	3,52	3,65	3,77	0,45	0,639
Ma toitun terviklikult, et tunda ennast paremini	4,13	4,25	4,21	0,16	0,854
Soov parem välja näha	4,29	4,36	4,05	1,80	0,168
Soov kaalu alandada või säilitada	3,90	4,10	3,60	2,59	0,078
Soov olla terve	4,48	4,48	4,54	0,13	0,877
Tahan teistele näidata, et toitun terviseteadlikult	2,29	2,25	1,98	1,15	0,319
Tervislik toitumine on arsti poolt ettekirjutatud/määratud	1,13	1,37	1,40	1,53	0,218
Tervisliku toidu mittedöömine tekitab minus süümetunnet	2,71	2,64	2,30	1,32	0,270
Minu jaoks on tervislik toitumine väljakutse	2,77	2,84	2,42	1,85	0,160

Allikas: Autor

Meeste ja naiste vahel esinevad mitmed erinevused tervisliku toitumise motiivide tähtsuse osas. Naiste jaoks on olulisem tervislik toitumine seoses parema enesetundega, soov parem välja näha, soov kaalu alandada või säilitada, soov olla terve ning süümetunde vältimine (Tabel 6). Seega võib kokkuvõtlikult välja tuua, et naistel on tervisliku toitumise motiivid tugevad kui meestel, sealjuures on naiste ja meeste vahel eriti suur erinevus soovis kaalu alandada või säilitada.

Tabel 6. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise motiividele soo järgi

Väide	Mehed	Naised	t	p
Ma toitun tervislikult, sest mulle lihtsalt meeldib	3,50	3,72	1,08	0,282
Ma toitun terviklikult, et tunda ennast paremini	3,92	4,32	2,33	0,021
Soov parem välja näha	3,88	4,39	3,17	0,002
Soov kaalu alandada või säilitada	3,10	4,19	5,16	0,000
Soov olla terve	4,23	4,59	2,88	0,004
Tahan teistele näidata, et toitun terviseteadlikult	2,02	2,23	1,07	0,285
Tervislik toitumine on arsti poolt ettekirjutatud/määratud	1,19	1,39	1,65	0,100
Tervisliku toidu mittedöömine tekitab minu süümetunnet	1,96	2,75	3,46	0,001
Minu jaoks on tervislik toitumine väljakutse	2,40	2,81	1,85	0,066

Allikas: Autor

Vastavalt kehamassiindeksile saab välja tuua, et normaalkaalus inimeste jaoks on suhteliselt tugevamaks tervisliku toitumise motiiviks soov olla terve, parema enesetunde saavutamine ja teistele näitamine, et toitutakse terviseteadlikumalt. (Tabel 7)

Tabel 7. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise motiividele kehamassiindeksi järgi

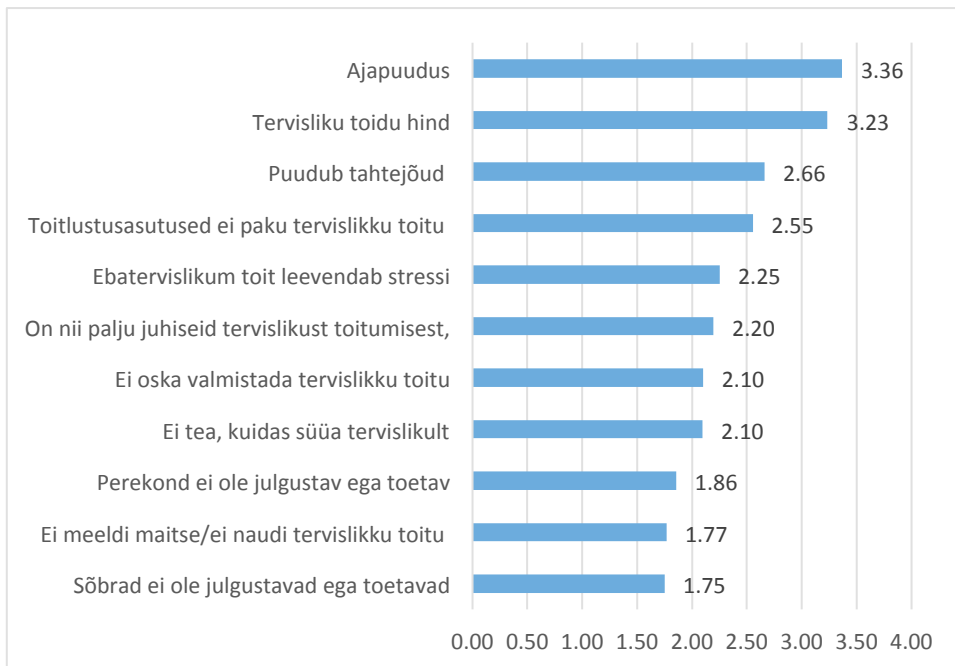
Väide	Ala- kaal	Normaal- kaal	Ülekaal või rasvumine	F	p
Ma toitun tervislikult, sest mulle lihtsalt meeldib	3,31	3,80	3,42	2,35	0,099
Ma toitun terviklikult, et tunda ennast paremini	4,13	4,34	3,87	3,19	0,043
Soov parem välja näha	4,13	4,30	4,16	0,47	0,625
Soov kaalu alandada või säilitada	3,69	3,99	3,74	0,77	0,462
Soov olla terve	4,25	4,62	4,24	5,13	0,007
Tahan teistele näidata, et toitun terviseteadlikult	1,75	2,36	1,76	5,46	0,005
Tervislik toitumine on arsti poolt ettekirjutatud/määratud	1,19	1,39	1,24	1,03	0,359
Tervisliku toidu mittesöömine tekitab minu süümetunnet	2,00	2,65	2,37	1,88	0,155
Minu jaoks on tervislik toitumine väljakutse	2,56	2,69	2,79	0,17	0,840

Allikas: Autor

Olulisuse nivool 0,10 saab veel välja tuua, et normaalkaalus noortele meeldib võrreldes üle- ja alakaaluliste noortega tervislik toitumine suhteliselt rohkem. Seega kokkuvõtlikult võib väita, et normaalkaalus noortel on tervisliku toitumise motiivid tugevamad.

2.2.3. Tervisliku toitumise barjäärid

Kaks kõige olulisemat tervisliku toitumise barjääri on ajapuudus ja tervisliku toidu hind. Need on võrreldes ülejäänud barjääridega märgatavalt suurema tähtsusega. Kahe kõige tugevama tervisliku toitumise barjääri keskmised hinnangud on veidi kõrgemad kui 3,00, mis näitab, et tervisliku toitumise barjäärid ei ole väga tugevad. Kõige vähem tähtsateks tervisliku toitumise barjäärideks küsitlusele vastanud noortel on sõprade vähene toetus, tervisliku toidu maitse ja perekonna vähene toetus. (Joonis 6)



Joonis 6. Tervisliku toitumise barjääride väidete keskväärtsused 5-palli süsteemis ((5- mõjutab väga tugevalt; 1- ei takista üldse)

Allikas: Autor

Tervisliku toitumise barjääride hinnangute osas saab vanuse järgi tuua välja, et sõprade toetuse puudumine on tugevamaks barjääriks alla 23-aasta vanustel ($F = 4,63$, $p = 0,011$). Olulisuse nivool 0,10 saab välja tuua ka selle, et perekonna toetuse puudumine on alla 23-aasta vanustel suuremaks tervisliku toitumise barjääriks ($F = 2,81$, $p = 0,063$). (Tabel 8)

Tabel 8. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise barjääridele vanuse järgi

Väide	16-19a	20-22a	23-26a	F	p
Perekond ei ole julgustav ega toetav	1,94	2,01	1,54	2,81	0,063
Sõbrad ei ole julgustavad ega toetavad	1,84	1,92	1,40	4,63	0,011
Ei tea, kuidas süüa tervislikult	2,13	2,20	1,89	1,24	0,291
Ei oska valmistada tervislikku toitu	2,13	2,14	2,02	0,17	0,840
On nii palju juhiseid tervislikust toitumisest, et ei tea mida valida	2,19	2,16	2,26	0,13	0,877
Toitlustusasutused ei paku tervislikku toitu	2,74	2,57	2,42	0,64	0,529
Tervisliku toidu hind	3,10	3,37	3,07	1,07	0,346
Ajapuudus	3,37	3,37	3,35	0,00	0,996
Puudub tahtejõud	2,55	2,83	2,42	1,88	0,156
Ei meeldi maitse/ei naudi tervislikku toitu	1,42	1,88	1,75	2,27	0,106
Ebatervislikum toit leevendab stressi	2,03	2,30	2,28	0,56	0,573

Allikas: Autor

Vastaja soo järgi ei esinenud ühtegi olulist erinevust tervisliku toitumise barjäärides. (Tabel 9). Olulisuse nivool 0,05 ei saa välja tuua ka ühtegi erinevust kehamassiindeksi järgi tervisliku toitumise barjäärides.

Tabel 9. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise barjääridele soo järgi

Väide	Mehed	Naised	T	p
Perekond ei ole julgustav ega toetav	1,67	1,92	1,26	0,210
Sõbrad ei ole julgustavad ega toetavad	1,67	1,92	1,27	0,207
Ei tea, kuidas süüa tervislikult	1,94	2,15	1,08	0,281
Ei oska valmistada tervislikku toitu	2,15	2,09	0,28	0,779
On nii palju juhiseid tervislikust toitumisest, et ei tea mida valida	2,02	2,26	1,17	0,242
Toitlustusasutused ei paku tervislikku toitu	2,35	2,62	1,24	0,216
Tervisliku toidu hind	3,04	3,30	1,13	0,258
Ajapuudus	3,31	3,38	0,31	0,754
Puudub tahtejõud	2,42	2,74	1,48	0,141
Ei meeldi maitse/ei naudi tervislikku toitu	1,94	1,71	1,30	0,194
Ebatervislikum toit leevendab stressi	2,04	2,32	1,33	0,184

Allikas: Autor

Tabel 10. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise barjääridele kehamassiindeksi järgi

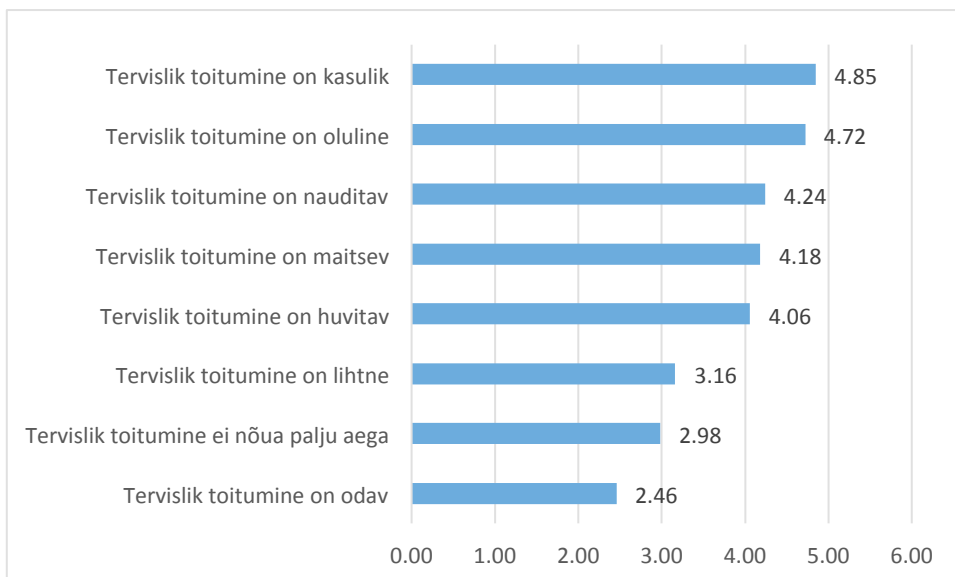
Väide	Ala- kaal	Normaal- kaal	Ülekaal või rasvumine	F	p
Perekond ei ole julgustav ega toetav	1,69	1,73	2,24	2,90	0,057
Sõbrad ei ole julgustavad ega toetavad	1,69	1,76	1,63	0,23	0,797
Ei tea, kuidas süüa tervislikult	2,00	2,11	2,00	0,18	0,836
Ei oska valmistada tervislikku toitu	2,13	2,04	2,21	0,28	0,753
On nii palju juhiseid tervislikust toitumisest, et ei tea mida valida	1,94	2,31	1,95	1,77	0,173
Toitlustusasutused ei paku tervislikku toitu	2,38	2,58	2,50	0,20	0,821
Tervisliku toidu hind	3,25	3,27	3,03	0,46	0,633
Ajapuudus	3,50	3,39	3,21	0,37	0,693
Puudub tahtejõud	2,75	2,64	2,68	0,06	0,938
Ei meeldi maitse/ei naudi tervislikku toitu	1,94	1,66	2,03	2,08	0,128
Ebatervislikum toit leevendab stressi	1,56	2,29	2,39	2,73	0,068

Allikas: Autor

Kui piirduda olulisuse nivooga 0,10, siis saab väita, et perekonna toetuse puudumine on suhteliselt tugevamaks tervisliku toitumisebarjääriks ülekaalulistel ($F = 2,90$, $p = 0,057$). Alakaalulisi eristab ülejäänud vastajatest see, et nende jaoks on stressi leevendamine ebatervisliku toiduga vähem tähtsaks tervisliku toitumise barjääriks ($F = 2,73$, $p = 0,068$). (Tabel 10)

2.2.4. Hoiakud tervisliku toitumise suhtes

Tervisliku toitumisega seotud hoiakute osas leidsid küsitlusele vastanud kõige rohkem, et tervislik toitumine on kasulik ja oluline. Kõige vähem nõustuti seisukohaga, et tervislik toitumine on odav. Samuti on paljud vastanud arvamusel, et tervislik toitumine nõuab palju aega. Tervislikku toitumist ei peeta vastajate hoiakute kohaselt ka väga lihtsaks. (Joonis 7)



Joonis 7. Tervisliku toitumise hoiakute väidete keskvärtused 5-palli süsteemis (5- nõustun täielikult, 1- ei nõustu üldse)

Allikas: Autor

Vastaja vanuse järgi ei esine olulisuse nivool 0,05 ühtegi statistiliselt olulist erinevust hoiakutes tervisliku toitumise suhtes. Kui piirduda olulisuse nivooga 0,10, siis saab väita, et 23-26-aastased peavad kõige rohkem tervislikku toitumist lihtsaks ja 20-22-aastased on kõige vähem nõus väitega, et tervisliku toitumine on lihtne ($F = 3,17, p = 0,065$). (Tabel 11)

Tabel 11. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise hoiakutele vanuse järgi

Väide	16-19a	20-22a	23-26a	F	p
Tervislik toitumine on oluline	4,67	4,70	4,79	0,52	0,597
Tervislik toitumine on kasulik	4,83	4,86	4,84	0,05	0,952
Tervislik toitumine on nauditav	4,23	4,20	4,32	0,27	0,766
Tervislik toitumine on huvitav	4,27	3,96	4,13	0,96	0,384
Tervislik toitumine on maitsev	4,37	4,06	4,30	1,53	0,219
Tervislik toitumine on lihtne	3,17	2,98	3,47	2,78	0,065
Tervislik toitumine ei nõua palju aega	2,97	2,92	3,11	0,43	0,654
Tervislik toitumine on odav	2,57	2,39	2,51	0,34	0,709

Allikas: Autor

Meeste ja naiste vaheliste erinevustena saab küsitlus tulemustes välja tuua, et naised nõustuvad rohkem väitega, et tervislik toitumine on kasulik ($t = 2,11$, $p = 0,040$). Samuti peavad naised tervislikku toitumist huvitavamaks ($t = 3,48$, $p = 0,001$) ja tervislikku toitu maitsvamaks kui mehed ($t = 2,23$, $p = 0,027$). Olulisuse nivool 0,10 saab veel välja tuua, et naised peavad tervislikku toitumist olulisemaks kui mehed ($t = 1,82$, $p = 0,074$). (Tabel 12) Seega võib väita, et naiste hoiakud toetavad rohkem tervislikku toitumist kui meeste hoiakud.

Tabel 12. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise hoiakutele soo järgi

Väide	Mehed	Naised	t	p
Tervislik toitumine on oluline	4,57	4,77	1,82	0,074
Tervislik toitumine on kasulik	4,70	4,90	2,11	0,040
Tervislik toitumine on nauditav	4,11	4,29	1,11	0,267
Tervislik toitumine on huvitav	3,57	4,22	3,48	0,001
Tervislik toitumine on maitsev	3,57	4,22	2,23	0,027
Tervislik toitumine on lihtne	3,07	3,19	0,59	0,556
Tervislik toitumine ei nõua palju aega	2,87	3,02	0,83	0,409
Tervislik toitumine on odav	2,41	2,47	0,34	0,734

Allikas: Autor

Vastaja kehamassindeksi järgi ei esine olulisuse nivool 0,05 ühtegi statistiliselt olulist erinevust tervisliku toitumisega seotud hoiakutes. Olulisuse nivool 0,10 saab väita, et normaalkaalus küsitlusele vastanud peavad tervislikku toitu maitsvamaks kui ala- ja ülekaalulised noored ($F = 2,81$, $p = 0,063$). (Tabel 13)

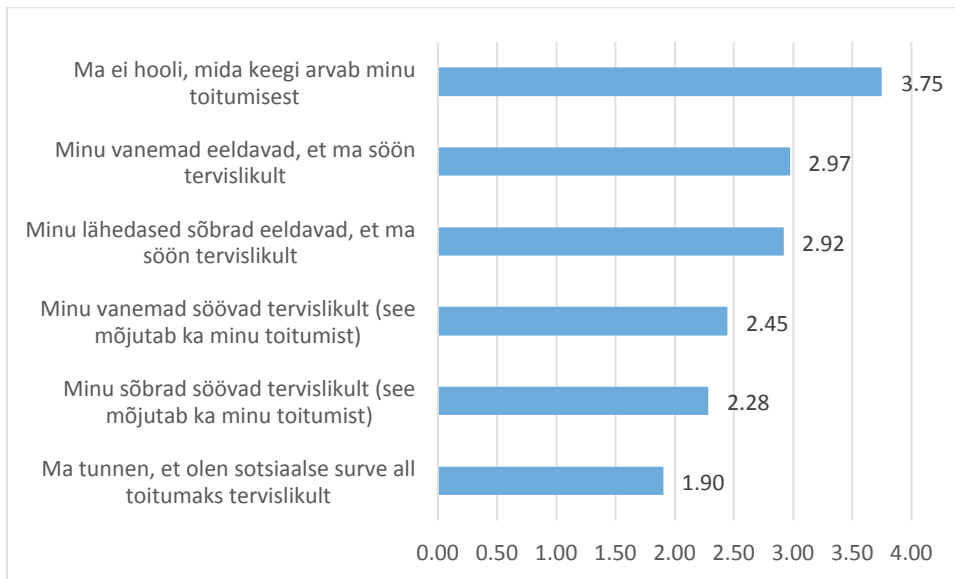
Tabel 13. Vastajate hinnangud väidetele tervisliku toitumise hoiakutele kehamassiindeksi järgi

Väide	Alakaal	Normaalkaal	Ülekaal või rasvumine	F	p
Tervislik toitumine on oluline	4,69	4,70	4,79	0,31	0,733
Tervislik toitumine on kasulik	4,88	4,86	4,79	0,42	0,657
Tervislik toitumine on nauditav	4,00	4,31	4,11	1,25	0,288
Tervislik toitumine on huvitav	3,69	4,16	3,84	1,99	0,139
Tervislik toitumine on maitsev	3,94	4,30	3,89	2,81	0,063
Tervislik toitumine on lihtne	2,69	3,26	3,08	1,60	0,204
Tervislik toitumine ei nõua palju aega	2,75	3,01	3,03	0,34	0,710
Tervislik toitumine on odav	2,31	2,45	2,55	0,27	0,767

Allikas: Autor

2.2.5. Tervisliku toitumisega seotud subjektiivsed normid

Tervisliku toitumisega seotud subjektiivsete normides osas leidis kõige rohkem toetus väide, et ei hoolita teiste arvamusest toitumise suhtes. Ülejäänud väidetest said kõige kõrgemad hinnangud väited, et vanemad ja lähedased sõbrad eeldavad, et toitutakse tervislikult. Sotsiaalset survet tervislikuks toitumiseks tajutakse aga subjektiivsetest normidest kõige vähem. (Joonis 8)



Joonis 8. Tervisliku toitumisega seotud subjektiivsete normide väidete keskväärtsused 5-palli süsteemis (5- nõustun täielikult; 1- ei nõustu üldse)

Allikas: Autor

Dispersioonanalüüsi tulemused näitavad, et kõige nooremate 16-19-aastaste, vastajate hinnangul mõjutab neid vanemate eeskuju tervisliku toitumise osas suhteliselt rohkem kui 20-aastastel ja vanematel ($F = 3,98$, $p = 0,020$). Ülejäänud erinevused subjektiivsete normide väidete osas ei ole statistiliselt olulised. (Tabel 14)

Tabel 14. Vastajate hinnangud väidetele subjektiivsetele normide kohta vanuse järgi

Väide	16-19a	20-22a	23-26a	F	p
Minu lähedased sõbrad eeldavad, et ma söön tervislikult	3,07	2,91	2,86	0,29	0,746
Minu vanemad eeldavad, et ma söön tervislikult	3,20	2,89	3,00	0,84	0,432
Ma ei hooli, mida keegi arvab minu toitumisest	3,93	3,73	3,68	0,38	0,685
Ma tunnen, et olen sotsiaalse surve all toitumaks tervislikult	1,80	1,95	1,88	0,23	0,797
Minu sõbrad söövad tervislikult (see mõjutab ka minu toitumist)	2,03	2,27	2,44	1,39	0,252
Minu vanemad söövad tervislikult (see mõjutab ka minu toitumist)	2,97	2,40	2,25	3,98	0,020

Allikas: Autor

Soo järgi on mehed rohkem seisukohal kui naised, et nad ei hooli, mida teised inimesed nende toitumisest arvavad ($t = 1,99$, $p = 0,049$). Naised seevastu tunnevad võrreldes meestega rohkem sotsiaalset survet tervislikuks toitumiseks ($t = 3,11$, $p = 0,002$). (Tabel 15). Seega näitavad küsitluse tulemused, et naised tajuvad rohkem subjektiivseid norme, mis suunavad neid tervislikumalt sööma.

Tabel 15. Vastajate hinnangud väidetele subjektiivsetele normide kohta soojärgi

Väide	Mehed	Naised	t	p
Minu lähedased sõbrad eeldavad, et ma söön tervislikult	2,83	2,95	0,59	0,557
Minu vanemad eeldavad, et ma söön tervislikult	2,98	2,97	0,04	0,970
Ma ei hooli, mida keegi arvab minu toitumisest	4,04	3,65	1,99	0,049
Ma tunnen, et olen sotsiaalse surve all toitumaks tervislikult	1,53	2,03	3,11	0,002
Minu sõbrad söövad tervislikult (see mõjutab ka minu toitumist)	2,23	2,30	0,37	0,711
Minu vanemad söövad tervislikult (see mõjutab ka minu toitumist)	2,47	2,44	0,15	0,882

Allikas: Autor

Vastaja kehamassiindeksi järgi ei esine ühtegi olulist erinevust hinnangutes subjektiivsetele normidele. (Tabel 16) Seega ei saa väita, et üle- või alakaaluliste toitumist mõjutaksid subjektiivsed normid rohkem või vähem kui normaalkaalulistel noortel.

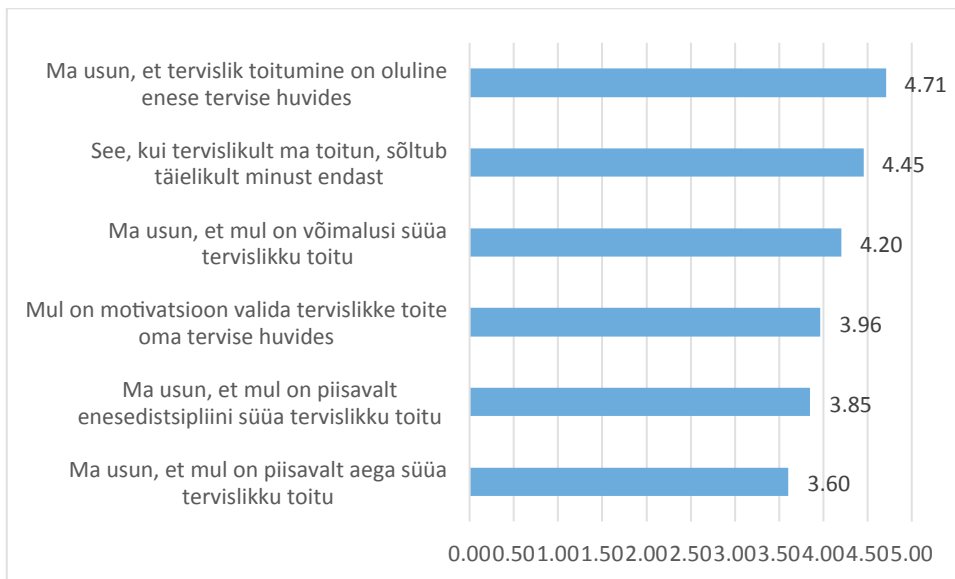
Tabel 16. Vastajate hinnangud väidetele subjektiivsetele normide kohta kehamassiindeksi järgi

Väide	Ala- kaal	Normaal- kaal	Ülekaal või rasvumine	F	p
Minu lähedased sõbrad eeldavad, et ma söön tervislikult	2,69	3,02	2,74	1,14	0,323
Minu vanemad eeldavad, et ma söön tervislikult	3,19	3,04	2,71	1,46	0,236
Ma ei hooli, mida keegi arvab minu toitumisest	3,63	3,75	3,84	0,16	0,848
Ma tunnen, et olen sotsiaalse surve all toitumaks tervislikult	1,75	1,90	1,92	0,14	0,865
Minu sõbrad söövad tervislikult (see mõjutab ka minu toitumist)	2,38	2,32	2,16	0,36	0,696
Minu vanemad söövad tervislikult (see mõjutab ka minu toitumist)	2,63	2,48	2,21	1,06	0,350

Allikas: Autor

2.2.6. Tajutav kontroll käitumise üle

Tajutava kontrolliga seotud väidetest sai kõige kõrgema hinnangu uskumus, et tervislik toitumine on inimese enda tervise huvides. Teisele kohale jäi väide, et see tervislik toitumine sõltub inimesest endast. Kolmandale kohale asetus uskumus, et on võimalik süüa tervislikku toitu. (Joonis 9)



Joonis 9. Tajutavad kontrolli väidete keskvärtused 5-palli süsteemis (5- nõustun täielikult; 1- ei nõustu üldse)

Allikas: Autor

Vastaja vanuse järgi puuduvad olulisuse nivool 0,05 statistiliselt olulised erinevused tajutava kontrolli väidete hinnangutes. Kui lähtuda olulisuse nivoost 0,10, siis saab väita, et 23-26-aastased vastajad on noorematega võrreldes rohkem nõus, et tervislik toitumine sõltub täielikult inimesest endast ($F = 2,48$, $p = 0,087$). Samuti on 23-26-aastased rohkem seisukohal, et neil on olemas võimalus süüa tervislikku toitu ($F = 2,84$, $p = 0,061$). (Tabel 17) Seega võib väita, et vanematel noortel on tajutav kontroll toitumise üle veidi tugevam.

Tabel 17. Vastajate hinnangud väidetele tajutava kontrolli kohta vanuse järgi

Väide	16-19a	20-22a	23-26a	F	p
See, kui tervislikult ma toitun, sõltub täielikult minust endast	4,43	4,35	4,65	2,48	0,087
Ma usun, et mul on piisavalt enesedistsipliini süüa tervislikku toitu	4,00	3,75	3,95	1,08	0,343
Ma usun, et mul on piisavalt aega süüa tervislikku toitu	3,83	3,49	3,68	1,34	0,264
Ma usun, et mul on võimalusi süüa tervislikku toitu	4,30	4,05	4,42	2,84	0,061
Ma usun, et tervislik toitumine on oluline enese tervise huvides	4,83	4,63	4,77	1,90	0,152
Mul on motivatsioon valida tervislikke toite oma tervise huvides	4,07	3,82	4,16	1,83	0,164

Allikas: Autor

Vastaja soo järgi usuvad mehed rohkem, et neil on võimalus süüa tervislikku toitu. Samal ajal naised on rohkem nõus väitega, et tervislik toitumine on oluline enda tervise huvides. Olulisuse nivool 0,10 olid mehed rohkem nõus sellega, et neil on rohkem enesedistsipliini süüa tervislikku toitu. (Tabel 18)

Tabel 18. Vastajate hinnangud väidetele tajutava kontrolli kohta soo järgi

Väide	Mehed	Naised	t	p
See, kui tervislikult ma toitun, sõltub täielikult minust endast	4,49	4,44	0,34	0,737
Ma usun, et mul on piisavalt enesedistsipliini süüa tervislikku toitu	4,04	3,79	1,73	0,087
Ma usun, et mul on piisavalt aega süüa tervislikku toitu	3,68	3,58	0,57	0,569
Ma usun, et mul on võimalusi süüa tervislikku toitu	4,43	4,13	2,22	0,028
Ma usun, et tervislik toitumine on oluline enese tervise huvides	4,55	4,76	2,07	0,040
Mul on motivatsioon valida tervislikke toite oma tervise huvides	4,02	3,94	0,42	0,678

Allikas: Autor

Vastaja kehamassiindeksi järgi ei esinenud olulisi erinevusi tajutavad kontrolli väidetele antud hinnangutes (Tabel 19).

Tabel 19. Vastajate hinnangud väidetele tajutava kontrolli kohta kehamassiindeksi järgi

Väide	Ala-kaal	Normaal-kaal	Ülekaal või rasvumine	F	p
See, kui tervislikult ma toitun, sõltub täielikult minust endast	4,50	4,48	4,32	0,63	0,534
Ma usun, et mul on piisavalt enesedistsipliini süüa tervislikku toitu	3,56	3,92	3,71	1,35	0,262
Ma usun, et mul on piisavalt aega süüa tervislikku toitu	3,25	3,67	3,53	1,18	0,309
Ma usun, et mul on võimalusi süüa tervislikku toitu	3,88	4,28	4,16	1,38	0,255
Ma usun, et tervislik toitumine on oluline enese tervise huvides	4,69	4,73	4,61	0,69	0,505
Mul on motivatsioon valida tervislikke toite oma tervise huvides	3,56	4,03	3,92	1,30	0,274

Allikas: Autor

Hindamaks noorte tervislikku toitumist planeeritud käitumise teooria mudeli alusel, rakendati korrelatsioonanalüüsi. Tabelis 20 toodud tulemused näitavad, et nii tervisliku toitumisega seotud hoiakud, subjektiivsed normide kui tajutav kontroll on positiivses ja statistiliselt olulises seoses tervisliku toitumise kavatsustega.

Tabel 20. Planeeritud käitumise teooria mudeli seoste vahelised korrelatsioonikordajad

Seos	r	p
Hoiakud - kavatsused	0,38	0,000
Subjektiivsed normid - kavatsused	0,21	0,003
Tajutav kontroll - kavatsused	0,32	0,000
Kavatsused - tervislik toitumine	0,43	0,000

Allikas: Autor

Kõige tugevam on seose tervisliku toitumisega seotud hoiakute ja tervisliku toitumise kavatsuste vahel ($r = 0,43$, $p < 0,001$). Kõige nõrgem on seos subjektiivsete normide ka tervisliku toitumise kavatsuste vahel ($r = 0,21$, $p = 0,003$).

Lisaks sellele, et kõik kolm planeeritud käitumise mudeli tegurit on positiivses seoses tervisliku käitumise kavatsustega, on ka tervisliku toitumise kavatsused positiivses ja statistiliselt olulises seoses vastajate hinnanguga tervislikule toitumisele ($r = 0,38$, $p < 0,001$). Seega saadud tulemused näitavad, et planeeritud teooria käitumise mudel kehtib ja kõik kolm selle mudeli tegurit on seotud tervisliku toitumise kavatsustega ja seeläbi tervisliku toitumisega.

2.3. Arutelu ja järeldused

Uuringu tulemused näitavad, et küsitlusele vastanud noored peavad oma toitumist üldiselt terviklikuks, kuid samas peegeldavad vastused ka arvamust, et toitumine saaks ja võiks veel tervislikum olla. Valdav enamus noortest tahab tulevikus süüa tervislikult ning väga paljud on seisukohal, et nad tulevikus söövad tervislikult. Küsitluse tulemused näitavad seda, et noored soovivad oma toitumist võrreldes praegusega parandada, kuid mitte kõik ei ole veendunud, kas nad suudavad oma toitumist tervislikumaks muuta.

Küsitluse tulemused ei näita seda, et kõrgema kehamassiindeksiga noored peaksid enda toitumist ebatervislikumaks. Samas on teada, et ebatervislik toitumine on üks olulisemaid ülekaalulisuse põhjuseid (Munt *et al.* 2017), mistõttu on võimalik, et uuringus osalenud ülekaalulised noored ei ole

andnud oma toitumise tervislikkus kohta adekvaatset hinnanut. Samas ei võimalda küsitluse tulemused välja selgitada, milline on noorte toitumine tegelikult.

Töö tulemused näitavad, et kavatsused tervislikult toituda on suuremad kui tegelik tervislik toitumine. See võib viidata sellele, et noored suhtuvad oma toitumisse kriitiliselt ja soovivad seda tervislikumaks muuta. Samas võivad tulemused peegeldada ka asjaolu, et kõik noored ei saa või ei suuda toituda nii tervislikult kui nad seda tahaksid. Samas kui võtta arvesse, et hinnangud tervisliku toitumise barjääride väidele on võrdlemisi madalad, siis pigem peegeldavad küsitluse tulemused noorte kriitilist suhtumist ja soovi areneda tervisliku toitumise osas.

Samuti näitavad uuringu tulemused, et naistel on kavatsused tervislikult toituda kõrgemad kui meestel. Ka Grønhøj *et al.* (2012) uuring näitas, et naiste tervisliku toitumise kavatsused on võrreldes meestega kõrgemad. Naistel jaoks on võrreldes meestega märgatavalt olulisem kehakaalu alandada või säilitada.

Kui võrrelda meeste ja naiste kavatsusi oma tervisliku toitumise suhtes tulevikus, siis näitavad uuringu tulemused, et naised on võrreldes meestega ebakindlamad selle suhtes, kas nad suudavad tervislikult toituda. Naised pigem tahavad tulevikus tervislikumalt toituda, samas kui mehed on seisukohal, et nad toituvad tulevikus tervislikumalt.

Kõige olulisemateks tervisliku toitumise motiivideks on soov olla terve ja soov parem välja näha. Samuti peetakse oluliseks tervislikku toitumist, et oleks parem enesetunne. Seega võib väita, et tervisliku toitumise motiivid on uuringus osalenutel peamiselt ratsionaalsed ja need on seotud põhiliselt inimene enda heaoluga. Peamiselt on tegemist sisemiste motiividega, kuigi soov parem välja näha võib olla seotud ka kaasinimeste tähelepanu ja tunnustuse saamisega.

Uuringu tulemused näitavad, et tervisliku toitumise motiivid on naistel kõrgemad kui meestel. Nimetatud tulemus ühtib Kiefer *et al.* (2005) ja Velloso Missagia *et al.* (2013) poolt saaduga, et naistel jaoks on tervisliku toitumine olulisem ja naistel on toitumisalane teadlikkus kõrgem kui meestel.

Kaks kõige olulisemat tervisliku toitumise barjääri on ajapuudus ja tervisliku toidu hind. Kõik ülejäänud barjäärid on juba märgatavalt väiksema tähtsusega. Seega saab väita, et peamised barjäärid tervisliku toitumise juures on seotud aja ja raha puudusega. Ajapuudus ja kõrge hind on

mitmes varasemates uuringutes toodud välja noorte tervisliku toitumise barjääradena (Herbert *et al.* 2010; Deliens *et al.* 2014; Munt *et al.* 2017; Petti 2017).

Töö tulemuste kohaselt ei ole tervisliku toidu maitse märkimisväärseks tervisliku toitumise barjääriks. Samas Shepherd *et al.* (2006) uuringu tulemused on näidanud vastupidiselt, et maitse-eelistused võivad soodustada noorte ebatervislikku toitumist. Selles mõttes võib käesoleva uuringu tulemusi pidada positiivseks, et noortele tervislikud toidud maitsevad.

Samas näitavad uuringu tulemused, et normaalkaalus küsitlusele vastanud peavad tervislikku toitu maitsevamaks kui ala- ja ülekaalulised noored. See tähendab, et normaalse kehakaalu saavutamise seisukohast lähtudes võib olla oluline, et tervislik toit noorele maitseks.

Uuringu tulemuste põhjal võib väita, et tervisliku toitumise barjäärid ei ole uuringus osalenud noortel väga tugevamad. Pigem on tervisliku toitumise motiivid tugevamad kui barjäärid, mis loob head eeldused noorte tervislikuks toitumiseks.

Kehamassiindeksi järgi on ülekaalulistel sõprade toetuse puudumine suhteliselt tugevamaks tervisliku toitumise barjääriks. See tulemus näitab, et ülekaalulistel noortel on oluline leida rohkem sõprade toetust tervislikuks toitumiseks.

Alakaalulistel on aga seevastu ebatervislik toitumine vähem kasutusel stressi maandamise vahendina. Samal ajal ei ole ebatervisliku toidu kasutamisel stressi maandamiseks vahet, kas tegemist on normaal või ülekaalulise noorega. Selle põhjal võib arvata, et söömine stressi maandamiseks ei ole oluliselt ülekaalulisuse põhjuseks uuringus osalenud noortel.

Uuringus osalenud noorte hoiakud tervisliku toitumise osas näitavad, et tervislikku toitumist peetakse kasulikuks ja oluliseks. Samas peetakse tervislikku toitumist ka kulukaks ja aeganõudvaks, mis kinnitab samuti seisukohta, et raha ja aeg on peamised tervisliku toitumise barjäärid noortel.

Uuringu tulemused näitavad, et 23-26-aastased peavad kõige rohkem tervislikku toitumist lihtsaks ja 20-22-aastased on kõige vähem nõus väitega, et tervisliku toitumine on lihtne. See tulemus võib olla seotud asjaoluga, et 23-aastaselt on noore inimese toiduvalmistamise oskused rohkem arenenud, mistõttu on tal lihtsam tervislikku toitu valmistada. Samuti võivad 23-aastatel ja vanematel olla

paremad teadmised tervislikust toitumisest kui noorematel. Seega on vanuses 20-22 aastat oluline omandada teadmised tervisliku toitumise kohta ja oskused, kuidas seda lihtsasti valmistada.

Subjektiivsete normide osas näitavad küsitluse tulemused, et need väga palju ei toeta tervislikku toitumist. Enamuses ollakse arvamusel, et teiste inimeste arvamus tervisliku toitumise kohta ei lähe korda. Siiski mitmed noored arvavad, et nende vanemad ja lähedased sõbrad eeldavad vastaja poolt tervislikku toitumist. Ka Grønhøj *et al.* (2012) uuringu tulemused näitavad, et pereliikmed ja sõbrad omavad toitumise mõjutanuna kõige suuremat tähtsust.

Uuringu tulemused näitavad, et naised tajuvad rohkem subjektiivseid norme seoses tervisliku toitumisega. See tulemus on kooskõlas Aarti (2016) seisukohtadega, et naiste jaoks on olulisem söömisega endast mulje jätmine. Ka Kiefer *et al.* (2005) on leidnud, et naised keskenduvad söömise juures rohkem sotsiaalsetele normidele.

Uuringu tulemuste kohaselt on tajutav kontroll toitumise üle kõige kõrgem 23-26-aastastel noortel. See viitab võimalusele, vanuse kasvades noorte suutlikkus oma toitumiskäitumist kontrollida paraneb. Meestel on tajutav kontroll toitumise üle parem kui naistel, mis viitab võimalusele, et naised lähtuvad toitumisalaste valikute juures rohkem emotsioonidest.

Küsitluse tulemuste kohaselt on nii tervisliku toitumisega seotud hoiakud, subjektiivsed normid kui tajutav kontroll on positiivses ja statistiliselt olulises seoses tervisliku toitumise kavatsustega. Samuti on tervisliku toitumise kavatsused positiivses seoses tervisliku toitumise enesehinnangutega. Ka Fila ja Smith (2006) ning Chan ja Tsang (2011) uuringute tulemused on nimetatud seoste osas andnud sarnaseid tulemusi. Seega võib väita, et uuringu tulemused kinnitavad, et noorte käitumine tervisliku toitumise osas vastab plaanitud tegevuse teooriale. See tähendab, et mitmete tegurite mõjul kujunevad noortele kavatsused ühel või teisel viisil toituda ning noorte toitumine on seotud nende kavatsustega.

Töös läbiviidud uuringu tulemuste kohaselt on Kõige tugevam seosetervisliku toitumisega seotud hoiakute ja tervisliku toitumise kavatsuste vahel. Kõige nõrgem on seos subjektiivsete normide ja tervisliku toitumise kavatsuste vahel. Hoiakute kõrget tähtsust on näidanud ka Chan ja Tsang (2011), McEachen *et al.* (2011) ja Grønhøj *et al.* (2012) uuringute tulemused.

Seega võib töös läbiviidud uuringu tulemuste põhjal järeldada, et selleks, et noored tervislikult toituksid peavad nad olema positiivselt meelestatud tervisliku toitumise suhtes. Nad peavad pidama tervislikku toitumist meelivaks, kasulikuks ja vajalikuks. Teiseks peavad noored uskuma, et nad suudavad oma toitumiskäitumist kontrollida ehk nad suudavad tervisliku toitumisega hakkama saada. Kaasinimeste seisukohad ja mitmesugused tervisliku toitumise barjäärid ei ole hoiakute ja enda käitumise kontrollimisega võrreldes nii suure tähtsusega.

Töö tulemuste põhjal võib soovitada, et tervisliku toidu turundamisel noortele peaks keskenduma sellele, et tervislik toitumine võimaldab olla terve ja parem välja näha. Samuti on oluline rõhutada, et tervislik toitumine toob kaasa parema enesetunde. Lisaks sellele on oluline näidata, et tervislikku toitu on võimalik valmistada odavalt. Soovitav on arendada välja tooteid ja teenuseid, mis võimaldavad noortel kiiresti tervislikult toituda, näiteks toidukaubad, millest on võimalik kiiresti tervislikku toitu valmistada või toitlustusasutused, kust on võimalik kiiresti tervislikku einet saada. Samuti tuleb arvestada tervisliku toidu turundamisel noortele nende hinnatundlikkusega.

KOKKUVÕTE

Uuringu tulemuste kohaselt peavad küsitlusele vastanud noored oma toitumist üldiselt tervislikuks, kuigi maksimaalseid hinnanguid andnud vastajaid oli vähe, mis näitavad, et noored saavad aru, et nende toitumine võiks olla praegusega võrreldes tervislikum. Hinnangud toitumise tervislikkuse kohta ei erine vastaja vanusest, soost ega kehamassiindeksist tulenevalt. Töö tulemused näitavad, et kavatsused tervislikult toituda on suuremad kui tegelik tervislik toitumine. Samal ajal on kavatsused tervislikult toituda ja tervislik toitumine omavahel positiivses seoses. Samuti näitavad uuringu tulemused, et naistel on kavatsused tervislikult toituda kõrgemad kui meestel.

Kõige olulisemateks tervisliku toitumise motiivideks on soov olla terve ja soov parem välja näha. Samuti peetakse oluliseks tervislikku toitumist, et oleks parem enesetunne. Naistel on tervislikuma toitumise motiivid tugevamad kui meestel, sealjuures on naiste ja meeste vahel eriti suur erinevus soovis kaalu alandada või säilitada. Normaalkaalus inimestel on tervisliku toitumise motiivid tugevamad kui ala- ja ülekaalulistel, normaalkaaluliste jaoks olulisem olla terve ja tunda end hästi.

Kaks kõige olulisemat tervisliku toitumise barjääri on ajapuudus ja tervisliku toidu hind. Noorematel uuringus osalejatel on sõprade ja perekonna vähene toetus suhteliselt suuremaks tervisliku toitumise barjääriks. Meeste ja naistel vahel ei esine olulisi erinevusi tervisliku toitumise barjäärides. Kehamassiindeksi järgi on ülekaalulistel sõprade toetuse puudumine suhteliselt tugevamaks tervisliku toitumise barjääriga. Alakaalulistel on aga seevastu ebatervislik toitumine vähem kasutusel stressi maandamise vahendina.

Tervisliku toitumisega seotud hoiakute osas leidsid küsitlusele vastanud kõige rohkem, et tervislik toitumine on kasulik ja oluline. Kõige vähem nõustuti seisukohaga, et tervislik toitumine on odav. Samuti on paljud vastanud arvamusel, et tervislik toitumine nõuab palju aega. Vanemad küsitlusele vastanud peavad tervislikku toitumist lihtsamaks võrreldes vanusegrupiga 20-22 aastat. Naiste hoiakud on võrreldes meestega rohkem tervislikku toitumist toetavad. Naised leiavad rohkem, et

tervislik toitumine on kasulik ja huvitav ning et tervislik toit on maitsev. Normaalkaalus küsitlusele vastanud peavad tervislikku toitu maitavamaks kui ala- ja ülekaalulised noored.

Subjektiiivsete normide osas näitavad küsitluse tulemused, et need väga palju ei toeta tervislikku toitumist. Enamuses ollakse arvamusel, et teiste inimeste arvamus tervisliku toitumise kohta ei lähe korda. Siiski mitmed noored arvavad, et nende vanemad ja lähedased sõbrad eeldavad vastaja poolt tervislikku toitumist. Nooremate vastajate juures on vanemate eeskuju mõju tervislikule toitumisele suhteliselt suurem. Naiste jaoks on tervislikku toitumist toetavad subjektiiivsed normid tugevamad kui meestel. Hinnangud subjektiiivsetele normidele ei ole seotud vastaja kehamassiindeksiga.

Tajutava kontrolliga seotud väidetest sai kõige kõrgema hinnangu uskumus, et tervislik toitumine on inimese enda tervise huvides. Teisele kohale jäi väide, et see tervislik toitumine sõltub inimesest endast. 23-26-aastastel on tajutav kontroll toitumise üle mõnevõrra tugevam kui noorematel. Mehed on võrreldes naistega rohkem seisukohal, et neil on võimalus ja piisavalt enesedistsipliini süüa tervislikku toitu. Vastaja kehamassiindeksi järgi ei esinenud olulisi erinevusi tajutavad kontrolli väidetele antud hinnangutes.

Küsitluse tulemuste kohaselt on nii tervisliku toitumisega seotud hoiakud, subjektiiivsed normide kui tajutav kontroll on positiivses ja statistiliselt olulises seoses tervisliku toitumise kavatsustega. Kõige tugevam on seos tervisliku toitumisega seotud hoiakute ja tervisliku toitumise kavatsuste vahel. Kõige nõrgem on seos subjektiiivsete normide ja tervisliku toitumise kavatsuste vahel.

SUMMARY

MOTIVES AND BARRIERS TO HEALTH EATING

Kaari Muldma

Eating behavior includes eating habits and considering food healthy or unhealthy. Healthy eating can be defined as eating habits, which allow to achieve not only absence of disease, but physical, mental and social welfare. Studying motives and barriers of healthy eating is important both from the viewpoints of health and marketing. Healthy eating is especially important for the youth as several health problems for youth are related to unhealthy eating. From the marketing viewpoint, information about motives and barriers to healthy eating, will allow making better marketing to promote healthy eating and healthy food product among youth.

The problem of the thesis is that motives and barriers to healthy eating for Estonian youth are exactly not known. Solving this problem will allow finding better ways, how to support healthy eating for Estonian youth.

The aim of the thesis was to analyze motives and barriers to healthy eating on the example of Estonian youth. The research tasks of the thesis were:

- 1) To describe motives and barriers to healthy eating;
- 2) To describe theory of planned behavior in the context of healthy eating;
- 3) To conduct a survey of motives and barriers to healthy eating among youth;
- 4) To analyze the results of the survey and make conclusions.

The empirical research of the thesis was based on a questionnaire survey. The survey addressed the intentions motives, barriers, attitudes, subjective norms and controlled behavior in relation to healthy eating. The survey was web-based, and 188 complete responses were gathered.

The result of the survey show that youth find their eating habits relatively healthy. Self-evaluations of eating habits do not differ by age, gender or body mass index. It was found that intention to eat healthy are high than healthy eating in practice. At the same time intentions to eat health is positively related to healthy eating practice.

The most important motives for healthy eating are desire to be health and to look good. In addition, healthy eating in considered important in order to feel good. The desire to look good for younger people. Motives of healthy eating are stronger for women than for mean, and there is especially been gap between women and men in the desire to loose weight. Motives of healthy eating are stronger for people with normal bodyweight in comparison to people, who are under or over weight.

The two most important barriers to healthy eating are lack of time and price of healthy food. For younger people, lack of support from friends and family is a relatively stronger barrier. There are no gender differences in barriers to healthy eating.

For attitudes related to healthy eating, most of the respondents agreed that healthy eating in beneficial and important. The subjective norms do not offer much support to healthy eating for the respondents. Most of the youth think that other peoples' opinion does not affect their eating behavior. Still, many of the respondents believe that their friends and parents expect them to eat healthy. Among the statements of perceive control, the statement that healthy eating is in the interest of one' s health received the highest evaluations.

According to the results of the survey attitudes, subjective norms and perceived control are positively and statistically significantly related to intentions to eat healthy. This relationship is strongest between attitudes to healthy eating and intention to eat healthy.

Keywords: healthy eating, motiives, barriers, theory of planned behavior

KASUTATUD KIRJANDUS

- Aarti, S. (2016). To Choose (Not) to Eat Healthy: Social Norms, Self-affirmation, and Food Choice. – *Psychology & Marketing*, Vol. 33, No. 8, 595-607.
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. – *Psychology & Health*, Vol. 26, No. 9, 1113-1127.
- Ajzen, I. (2015). Consumer attitudes and behavior: the theory of planned behavior applied to food consumption decisions. – *Rivista di Economia Agraria*, Vol. 2, 121-138.
- Alas, R., Salu, M. (2005). *Muudatuste meistrikläss*. Tallinn: Äripäev.
- Ares, G., Machín, L., Girona, A., Curutchet, M., Giménez, A. (2017). Comparison of motives underlying food choice and barriers to healthy eating among low medium income consumers in Uruguay. – *Cadernos de Saúde Pública*, Vol. 33, No. 4, 1-12.
- Armitage, C., Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: A meta-analytic review. – *British Journal of Social Psychology*, Vol. 40, No. 4, 471-499.
- Babicz-Zielińska, E. (2006). Role of Psychological Factors in Food Choice – A Review. – *Polish Journal Of Food And Nutrition Sciences*, Vol. 15/56, No. 4, 379–384.
- Brooks, I. (2008). *Organisatsioonikäitumine: üksikisik, rühm ja organisatsioon*. Tallinn: Tänapäev.
- Bryman, A., Bell, E. (2011). *Business research methods*. 3rd ed. Oxford, New York: Oxford University Press Inc.
- Chan, K., Tsang, L. (2011). Promote healthy eating among adolescents: a Hong Kong study. – *Journal of Consumer Marketing*, Vol. 28, No. 5, 354-362.

- Deci, E., Ryan, R. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. – *Canadian Psychology*, Vol. 49, No. 3, 182-185.
- Deci, E., Ryan, R. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer Science & Business Media
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. – *BMC Public Health*, Vol. 14, No. 1, 1-12.
- Deshpande, S., Basil, M., Basil, D. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. – *Health Marketing Quarterly*, Vol. 26, 145-164.
- Durmaz, Y., Diyarbakırhoğlu, I. (2011). A Theoretical Approach to the Strength of Motivation in Customer Behavior. – *Global Journal of Human Social Science*, Vol. 11, No. 10, 37-42.
- Falk, L., Sobal, J., Bisogni, C., Connors, M., Devine, C. (2001). Managing healthy eating: definitions, classifications, and strategies. – *Health Education & Behavior*, Vol. 28, No. 4, 425-439.
- Fila, S., Smith, C. (2006). Applying the Theory of Planned Behavior to healthy eating behaviors in urban Native American youth. – *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 3, No. 11, 1-10.
- Grønhøj, A., Bech-Larsen, T., Chan, K., Tsang, L. (2012). Using Theory of Planned Behavior to predict healthy eating among Danish adolescents. – *Health Education*, Vol. 113, No. 1, 4-17.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Biddle, S. (2002). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. – *British Journal of Health Psychology*, Vol. 7, 283-297.
- Herbet, G., Butler, L., Kennedy, O., Lobb, A. (2010). Young UK adults and the 5 A DAY campaign: perceived benefits and barriers of eating more fruits and vegetables. – *International Journal of Consumer Studies*, Vol. 34, 657–664.

- Hilger, J., Loerbroks, A., Diehl, K. (2016). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite. – Multidisciplinary Research on Eating and Drinking*, Vol. 109, 100-107.
- Horacek, T., Betts, N. (1998). Students cluster into 4 groups according to the factors influencing their dietary intake. – *Journal of the American Dietetic Association*, Vol. 98, 1464-1467.
- House, J., Su, J., Levy-Milne, R. (2006). Definitions of healthy eating among university students. – *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol. 67, 14-18.
- Jansson-Boyd, C., Zawisza, M. (2017). *Routledge International Handbook of Consumer Psychology*. Oxfordshire: Routledge.
- Kiefer, I., Rathmanner, T., Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. – *The Journal of Men's Health & Gender*, Vol. 2, No. 2, 194–201.
- Klein, H. J., Noe, R. A., Wang, C. (2006). Motivation to learn and course outcomes: The impact of delivery mode, learning goal orientation, and perceived barriers and enablers. – *Personnel Psychology*, Vol. 59, No. 3, 665-702.
- McCarthy, M., Collins, A., Flaherty, S., McCarthy, S. (2017). Healthy eating habit: A role for goals, identity, and self-control? – *Psychology and marketing*, Vol. 34, 772-785.
- McEachan, R., Conner, M., Taylor, N., Lawton, R. (2011). Prospective prediction of health-related behaviours with the Theory of Planned Behaviour: a meta-analysis. *Health Psychology Review*, Vol. 5, No. 2, 97-144.
- Michaelidou, N., Christodoulides, G., Torova, K. (2012). Determinants of healthy eating: a cross-national study on motives and barriers. – *International Journal of Consumer Studies*, Vol. 36, 17-22.
- Montaño, D., Kasprzyk, D. (2008). Theory of reasoned action, theory of planned behaviour, and the integrated behavioral model. Rmt: Glanz, K., Rimer, B. Viswanath, K. *Health Behaviour and Health Education. Theory, Research, and Practice* (4th ed., pp 67-96). San Fransisco: Jossey-Bass; A Wiley Imprint.

- Munt, A., Partridge, S., Allman-Farinelli, M. (2017). The barriers and enablers of healthy eating among young adults: a missing piece of the obesity puzzle: A scoping review. – *Obesity Reviews*, Vol. 18, No. 1, 1-17.
- Padhy, M. (2011). *Advertising Management: Theory & Practice*. New Delhi: Laxmi Publications.
- Petti, K. (2017). *Tervislik toitumine ja toiduainete kvaliteet. Tasakaalustatud toitumise konverents 14. juuni 2017* (lk 1-18). Tallinn: Faktum & Ariko.
- Pillai, R. (2013). *Marketing Management*. 4th ed. New Delhi: S. Chand & Company Pvt.
- Povey, R., Conner, M., Sparks, P., James, R., Sheperd, R. (2000). The theory of planned behaviour and healthy eating: examining additive and moderating effects of social influence variables. – *Psychology and Health*, Vol. 14, 991-1006.
- Power, T., Bindler, R., Goetz, S., Daratha, K. (2010). Obesity Prevention in Early Adolescence: Student, Parent, and Teacher Views. – *Journal of School Health*, Vol. 80, 13-19.
- Sahaf, M. (2013). *Strategic Marketing: Making Decisions for Strategic Advantage*. 4th ed. New Delhi: Asoke K. Ghosh, PHI Learning Private Limited.
- Sapp, S., Jensen, H. (1998). An Evaluation of the Health Belief Model for Predicting Perceived and Actual Dietary Quality. – *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 28, No. 3, 235-248.
- Schüz, B., Wurm, S., Warner, L., Wolff, J., Schwarzer, R. (2014). Health motives and health behaviour self-regulation in older adults. – *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 37, No. 3, 491-500.
- Sharma, R., Chandra, S. (2004). *Advanced Industrial Psychology*. 2nd ed. New Delhi: Atlantic Publishers & Distributors.
- Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S., Oakley, A. (2006). Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. – *Health Education Research. Theory & Practice*, Vol. 21, No. 1, 239-257.
- Tekkel, M., Veideman, T. (2017). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2016*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

- Toitumisharjumused Eestis 2007-2010 trendid.* (2010). Toiduliit. Tallinn: Toiduliit; Faktum & Ariko.
- Velloso Missagia, S., Riveli Oliveira, S., Carvalho Rezende, D. (2013). Beauty and The Beast: Gender Differences in Food-Related Behavior. – *Revista Brasileira de Marketing*, Vol. 12, No. 1, 149-165.
- Verstraeten, R., Van Royen, K., Ochoa-Avilés, A., Penafiel, D., Holdsworth, M., Donoso, S., Kolsteren, P. (2014). A conceptual framework for healthy eating behavior in Ecuadorian adolescents: A qualitative study. – *Public Library of Science (PLoS) One*, Vol. 9, No. 1, 1-7.
- Welsh, E., Jeffery, R., Levy, R., Langer, S., Flood, A., Jaeb, M., Laqua, P. (2012). Measuring perceived barriers to healthy eating in obese, treatment seeking adults. – *Journal of Nutrition Education and Behavior*, Vol. 44, No. 6, 507-512.
- World Health Organisation. (2017). Obesity and overweight. Kättesaadav: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>, 16. jaanuar 2018

LISA 1. Küsitlusankeet

Tere!

Minu nimi on Kaari Muldma ja olen Tallinna Tehnikaülikooli majandusteaduskonna tudeng. Viin läbi uurimust teemal: „**Tervisliku toitumise motiivid ja barjäärid**“.. Küsimustiku täitmine võtab aega umbes 10 minutit ja on väga suureks abiks analüüsida motiive ja barjääre noorte toitumisasalases käitumises.

Palun lugege tähelepanelikult läbi iga väide ja andke omapoolne hinnang. Pange tähele, et Teie vastused on anonüümsed ja ainult teadustöö eesmärgil; puuduvad õiged või valed vastused, on lihtsalt ausad ja objektiivsed.

DEMOGRAAFILINE INFO

Teie vanus: _____ aastat
Sugu: mees naine
Pikkus: _____ sentimeetrit
Kaal: _____ kilogrammi

KAVATSUSED

Hinnake palun 5-pallisel skaalal kuivõrd nõustute järgmiste väidetega (5 – nõustun täielikult, 1-ei nõustu üldse)

Minu toitumine on tervislik	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma plaanin tulevikus süüa tervislikult	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma tahan hakata sööma tervislikku toitu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

MOTIIVID

Hinnake palun 5-pallisel skaalal kuivõrd oluliselt mõjutavad Teie toitumisvalikuid järgmised asjaolud (5- mõjutab väga tugevalt; 1- ei mõjuta üldse)

Ma toitun tervislikult, sest mulle lihtsalt meeldib	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma toitun terviklikult, et tunda ennast paremini	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Soov parem välja näha	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Soov kaalu alandada või säilitada	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Soov olla terve	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

Tahan teistele näidata, et toitun terviseteadlikult	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine on arsti poolt ettekirjutatud/määratud	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervisliku toidu mittesöömine tekitab minu süümetunnet	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Minu jaoks on tervislik toitumine väljakutse	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

BARJÄÄRID

Hinnake palun 5-pallisel skaalal kuivõrd takistavad Teil tervislikult toitumist asjaolud (5- mõjutab väga tugevalt; 1- ei takista üldse)

Perekond ei ole julgustav ega toetav	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Sõbrad ei ole julgustavad ega toetavad	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ei tea, kuidas süüa tervislikult	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ei oska valmistada tervislikku toitu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
On nii palju juhiseid tervislikust toitumisest, et ei tea mida valida	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Toitlustusasutused ei paku tervislikku toitu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervisliku toidu hind	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ajapuudus	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Puudub tahtejõud	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ei meeldi maitse/ei naudi tervislikku toitu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ebatervislikum toit leevendab stressi	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

HOIAKUD

Hinnake palun 5-pallisel skaalal kuivõrd te nõustute järgmiste väidetega tervisliku toitumise kohta (5- nõustun täielikult, 1- ei nõustu üldse)

Tervislik toitumine on oluline	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine on kasulik	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine on nauditav	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine on huvitav	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine on maitsev	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine on lihtne	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine ei nõua palju aega	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Tervislik toitumine on odav	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

SUBJEKTIIVSED NORMID

Hinnake palun 5-pallisel skaalal kuivõrd nõustute järgmiste väidetega (5- nõustun täielikult; 1- ei nõustu üldse)

Minu lähedased sõbrad eeldavad, et ma süön tervislikult	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Minu vanemad eeldavad, et ma süön tervislikult	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma ei hooli, mida keegi arvab minu toitumisest	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma tunnen, et olen sotsiaalse surve all tootumaks tervislikult	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Minu sõbrad süövad tervislikult (see mõjutab ka minu tootumist)	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Minu vanemad süövad tervislikult (see mõjutab ka minu tootumist)	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

TAJUTAV KONTROLL KÄITUMISE ÜLE

Hinnake palun 5-pallisel skaalal kuivõrd nõustute järgmiste väidetega (5- nõustun täielikult; 1- ei nõustu üldse)

See, kui tervislikult ma tootun, sõltub täielikult minust endast	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma usun, et mul on piisavalt enesedistsipliini süüa tervislikku toitu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma usun, et mul on piisavalt aega süüa tervislikku toitu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma usun, et mul on võimalusi süüa tervislikku toitu	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Ma usun, et tervislik tootumine on oluline enese tervise huvides	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Mul on motivatsioon valida tervislikke toite oma tervise huvides	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

Täna vastamast!

Allikas: autori koostatud