

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Põhikooli mitme aine õpetaja õppekava

Riin Tammiste

NOORUKIEALISTE ARUSAAM OMA KEHA KUJUTLUSEST

Magistritöö

Juhendaja: kaasprofessor Kristi Kõiv

Tartu 2022

Kokkuvõte

Noorukiealiste arusaam oma keha kujutlusest

Kehaga rahulolematuse on noorte hulgas laialt levinud nähtus, millel võivad olla negatiivsed tagajärjed noorte tervisele. Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli kirjeldada noorukiealiste kujutlust kehast, rahulolu kehaga, keha ideaale ja iidoleid. Uurimisinstrumentina kasutati poolstruktureeritud intervjuud, andmeid analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodiga. Uurimuses osalesid varases ja keskmises noorukieas olevas poisid ja tüdrukud, kokku 20 noort. Uurimistulemustest selgus, et varases noorukieas poisid väljendasid rahulolematust oma kehaga; mõlemas noorukiea faasis tüdrukud ning keskmises noorukieas poisid nii väljendasid nii rahulolu kui rahulolematust seoses oma kehaga. Mõlemas noorukiea faasis poisid avaldasid soovi olla muskulaarsemad. Mõlemas noorukiea faasis tüdrukute jaoks oli saledus ebaoluline. Selgus, et keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha kuju ideaal poistele on muskulaarne. Tüdrukute keha ideaali puhul pidasid mõlemas noorukiea faasis poisid ja varases noorukieas tüdrukud oluliseks saledat keha kuju. Ülekaalus tekitab mõlemas noorukiea faasis poistel ja tüdrukutel negatiivseid tundeid. Selgus, et mõlemas noorukiea faasis poisid valivad iidoliteks enam sportlasi, tüdrukud lauljaid ja näitlejaid. Iidolite jäljendamine on rohkem levinud varases noorukieas noorte hulgas.

Võtmesõnad: keha kujutus, rahulolu kehaga, keha ideaalid, iidolid, noorukiiga

Abstract

Understanding of body image among adolescents

Body dissatisfaction is a fairly common phenomenon among adolescents, which can have a negative impact on adolescents' health. The aim of this study was to describe the body image, body satisfaction, body ideals and idols of adolescents. Qualitative data collection was used (semi structured interview). Data was analyzed by using inductive qualitative content analysis. The sample consisted of 20 adolescents, both boys and girls, who were in the stages of early or middle adolescence. The results of the study revealed that boys in the stage of early adolescence expressed body dissatisfaction; girls in both adolescence stages and boys in the stage of middle adolescence expressed both body satisfaction and body dissatisfaction. Boys in both stages of adolescence expressed a desire to have a more muscular body shape. Girls in both stages of adolescence expressed that slimness was unimportant to them. Boys and girls in the stage of middle adolescence expressed that the body ideal for boys was muscular. Boys in both stages

of adolescence and girls in early adolescence expressed that the ideal body shape for girls was slim. Girls and boys in both stages of adolescence expressed negative feelings for being overweight. Findings demonstrate that boys in both stages of adolescence identified mainly athletes as their idols. Girls in both stages of adolescence mainly identified actors and singers as their idols. It was found that idolization was more prevalent in the stage of early adolescence.

Keywords: body image, body satisfaction, body ideals, idols, adolescence

Sisukord

Sissejuhatus.....	6
1. Teoreetilised lähtekohad.....	7
1.1. Keha kujutus.....	7
1.2. Rahulolu kehaga.....	8
1.2.1. Rahulolu oma kehaga noorukieas.....	8
1.2.2. Kehaga rahulolu mõjutavad faktorid.....	10
1.3. Keha ideaalid.....	11
1.4. Iidolid.....	13
2. Metoodika.....	15
2.1. Valim.....	15
2.2. Uurimisinstrument.....	16
2.3. Andmekogumine.....	16
2.4. Andmeanalüüs.....	17
3. Tulemused.....	18
3.1. Noorukiealiste arusaam oma keha kujutlusest.....	19
3.1.1. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutus.....	19
3.1.2. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutus.....	19
3.2. Noorte rahulolu oma kehaga.....	20
3.2.1. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga.....	20
3.2.2. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga.....	22
3.3. Keha ideaalid noorukieas.....	26
3.3.1. Varases noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal.....	26
3.3.2. Keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal.....	29
3.3.3. Varases noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal tüdrukute kohta.....	33

3.3.4. Keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal tüdrukute kohta.....	34
3.3.5. Varases noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal poiste kohta.....	35
3.3.6. Keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal poiste kohta.....	36
3.3.7. Varases noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal täiskasvanuea kohta.....	37
3.3.8. Keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaal täiskasvanuea kohta.....	37
3.4. Noorte iidolid.....	38
3.4.1. Varases noorukieas olevate poiste ja tüdrukute iidolid.....	38
3.4.2. Keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute iidolid.....	39
4. Arutelu.....	41
Tänuõnad.....	47
Autorsuse kinnitus.....	47
Kasutatud kirjandus.....	48
Lisa 1	

Sissejuhatus

Kujutlust oma kehast peetakse noorukiealiste arengus oluliseks aspektiks, mis moodustab olulise osa nende identiteedist (Hartman-Munick *et al.*, 2020). On leitud, et just noorukiiga on kriitiline aeg oma kehaga rahulolematuse väljakujunemiseks, mida soodustavad kiired muutused kehas ja identiteedi areng (Knauss *et al.*, 2008).

Iirimaal läbi viidud riikliku uuringu tulemustest selgus, et peaaegu pooled 10-21 aastased noored väljendasid rahulolematust oma kehaga (O'Connell & Martin, 2012). Lisaks on Iirimaal läbi viidud läbilõikeuuringute tulemustest leitud, et enam kui kolmveerand tüdrukutest ja pooled poistest vanuses 12-18 väljendasid soovi oma keha kuju muuta (Lawler & Nixon, 2011) ning iga kümnes 10-17 aastane noor peab enda sõnul dieeti (Kelly *et al.*, 2010). Suurbritannias läbi viidud uuringu tulemustest selgus, et rohkem kui kolmandik 11-16 aastastest noortest oleksid valmis tegema kõike hea välimuse nimel ning et ligi kaks kolmandikku noortest on pidanud dieeti või kaaluksid dieedipidamist, et oma keha kuju või kaalu muuta (Be Real Campaign, 2017). Eesti noorte tervisekäitumise uuring 2017/2018 (Oja, *et al.* 2019) toob välja, et kolmandik 13-15 aastaseid noori peab ennast paksuks, kuigi kehamassiindeksi järgi olid neist ülekaalulised vaid pooled. Tüdrukud väljendasid suuremat rahulolematust oma kehaga kui poisid. Sama uurimus toob välja, et iga viies noor peab dieeti või teeb midagi muud, et kaalu langetada, sealjuures on dieedipidamine rohkem levinud tüdrukute seas. Sellest võib täheldada, et rahulolematust oma kehaga on ka Eesti noorte seas levinud.

Massimeediat ja seal figureerivaid iidoleid peetakse üheks kõige suuremaks faktoriks, mis inimese keha kujutlust mõjutab (Brown & Tiggemann, 2022) ning iidolite negatiivset mõju keha kujutlusele on tõestatud nii täiskasvanute kui noorukite puhul (Lee & Lee, 2019; Webb *et al.*, 2013).

Keha kujutluse uurimisvaldkond on lai ning ka Eestis on hakatud teemat viimaste aastakümnete jooksul uurima. Autorile teadaolevalt on kehaga rahulolu noorukieas uurinud Tirgo (2005), Paenurm (2004), Arge (2000), Ilves (2013) ja Tirgo (2008) ning noorukieas tüdrukute keha kujutlust on uurinud Tammaru (2018). Viimases Eesti noorte tervisekäitumise uuringu 2017/2018 raportis (Oja *et al.*, 2019) on esmakordselt eraldi välja toodud teema „kujutus kehast“, mis käsitleb kehaga rahulolematust noorte seas ning näitab, et teema on oluline, saades üha enam kõlapinda.

Uuriija leiab, et teema on oluline, kuna rahulolematust oma kehaga on seotud tõsiste terviseriskidega nagu näiteks äärmuslikud kaalulangetamise meetodid (Hartman-Munick *et*

al., 2020). Samuti on rahulolematust kehaga tugevalt seotud depressiooni ja söömishäirete väljakujunemisega (Voelker *et al.*, 2015). Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on kirjeldada noorukiealiste kujutlust kehast, rahulolu kehaga, keha ideaale ja iidoleid.

1. Teoreetilised lähtekohad

1.1. Keha kujutlus

Inimese keha kujutluse (*body image*) uurimine sai alguse 20. sajandi algul, mil see hõlmas meditsiini valdkonda (Cash & Smolak, 2011). Järgnevatel aastakümnetel uuris Paul Schilder keha kujutlust psühholoogilisest ja sotsioloogilisest vaatepunktist, leides, et inimese kujutlus kehast ei ole vaid tajumuslik konstrukt, vaid seda mõjutavad ka hoiakud ja interaktsioonid teiste inimestega (Grogan, 2008). 20. sajandi lõpul on keha kujutluse uurimises keskendunud eelkõige noorte naiste söömishäirete uurimisele (Cash, 2004). Tänapäeval on keha kujutluse uurimisvaldkond lai ja sellega tegelevad mitmed erinevad teadusharud nagu psühholoogia ja teised sotsiaalteadused, kultuuriteadused, käitumisteadused, meditsiini, spordi ja meedia valdkond.

Cash (2004) defineerib keha kujutlust kui mitmetahulist kontseptsiooni, mille inimene loob oma kehast kui tervikust ning mis hõlmab endas tajutud arusaamasid, mõtteid ja tundeid ning tegevusi ja käitumist seoses kehaga. Grogan'i (2008) järgi koosneb keha kujutlus kahest psühholoogilisest kontseptsioonist, milleks on: tajutud keha (*perceptual body*) ja hoiakuline keha (*attitudinal body*). Tajutud keha koosneb enda keha kohta antud subjektiivsetest hinnangutest. Hoiakuline keha koosneb neljast komponendist: üldine subjektiivne rahulolu kehaga (kehale antavad hinnangud), afekt (kehaga seotud tunded), kognitsioonid (kehaga seotud uskumused, investeeringud välimusse), käitumine (näiteks selliste situatsioonide vältimine, kus tuleb keha paljastada).

Keha kujutlust on jagatud ka positiivseks ja negatiivseks keha kujutluseks. Negatiivne keha kujutlus hõlmab endas mitmeid vorme nagu rahulolematust kehaga üldiselt või rahulolematust erinevate kehaosadega; oma keha pidev jälgimine (*body surveillance*), häbi seoses kehaga (*body shame*) ja meedia iluideaalide omaksvõtmine (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Holmqvist Gattario & Frisen, 2019). Negatiivset keha kujutlust võib põhjustada ka erinevus enda subjektiivselt tajutud keha ja keha ideaali vahel, kui see ebakõla on inimese jaoks oluline (Stice & Shaw, 2002).

Positiivne keha kujutus on samuti mitmetahuline ja hõlmab endas kehaga rahulolu ja keha väärtustamist (Alleva *et al*, 2017; Holmqvist & Frisen, 2012; Wood-Barcalow *et al.*, 2010). Positiivne ja negatiivne keha kujutus ei ole ühe skaala kaks otsa, need on eraldiseisvad mõisted ning inimene võib kogeda mõlemat samaaegselt ja kujutlused võivad olla segunenud (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

1.2. Rahulolu kehaga

Rahulolu kehaga on kirjanduses käsitletud pikka aega rahulolu-rahulolematuse skaalal (*body satisfaction-body dissatisfaction*), kus rahulolu kehaga on defineeritud kui positiivseid hinnanguid sellele, mida me peeglist näeme: rahulolu keha kuju ja kehakaaluga või rahulolu erinevate kehaosadega eraldi (Forbes, 2021). Kehaga rahulolematust seevastu käsitletakse kui negatiivseid hinnanguid kehaga seotud aspektidele (keha kuju ja kehakaal) või kehaosadele eraldi (Stice & Shaw, 2002). Silva jt (2019) toovad välja, et kehaga rahulolematust võib käsitleda ka kui lahknevust enda tajutud keha kujutluse ja endale püstitatud keha ideaali vahel.

Teaduskirjanduses kasutatakse kehaga rahulolu käsitlemiseks ja mõõtmiseks üha enam terminit keha väärtustamine (*body appreciation*). Kehaga rahulolu ja keha väärtustamine ei ole kattuvad terminid, keha väärtustamine on laiem mõiste kui rahulolu kehaga, kuid nad mõlemad kuuluvad positiivse keha kujutluse alla (Forbes, 2021). Keha väärtustamist defineeritakse kui üldist positiivset suhtumist oma kehasse ja austust oma keha suhtes, hinnates oma keha juures selle funktsionaalsust (seda, mida kehaga saab teha), kriitilist suhtumist iluideaalidesse ja laialdast arusaamist ilust seoses kehaga (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). On leitud, et oma keha väärtustamine on positiivselt seotud enesehinnangu ja üleüldise eluga rahuloluga ning oma keha väärtustamist peetakse kaitsvaks faktoriks nii füüsiliste kui vaimse tervise probleemide puhul (Avalos & Tylka, 2005).

1.2.1. Rahulolu oma kehaga noorukieas

Noorukieaks peetakse aega 11.-21. eluaasta vahel, mil lapsest saab täiskasvanu. Selles eas toimuvad suured muutused nii nooruki kehaga, kognitiivsetes protsessides kui sotsiaalsete suhetega seondult (Steinberg, 1989). Nooruk saavutab suguküpsuse, tema ajus toimub kiire areng, ta alustab eraldumist vanematest ning üha olulisemaks saab eakaaslaste roll ja nende mõju. Steinbergi (1989) järgi jaguneb noorukiiga kolmeks faasiks: 11-14 varane noorukiiga ehk murdeiga; 15-18 keskmine noorukiiga; 18-21 hiline noorukiiga. Varase noorukiea arenguülesandeks on eelkõige muutuv suhe oma kehaga, keskmises noorukieas muutuv suhe

vanematega ning hilises noorukieas tervikliku täiskasvanu isiksuse väljakujunemine (Rantanen, 2006).

Keha kiire muutumine ning uued, harjumatud kehavormid võivad noortes tekitada ebakindlust. Rahulolematust oma kehaga on noorukieas laialt levinud ja rahulolematust kehaga võib kasvada läbi noorukiea (Hoffmann & Warschburger, 2018). Bucchianeri ja Neumark-Sztainer (2014) toovad välja, et probleemid seoses keha kujutlusega noorukieas on mõjutatud noorukiea faasist, kus noorukid on ja nooruki kehakaalust, kusjuures rahulolematust kehaga kasvab paralleelselt kehakaalu tõusuga noorukieas. Soolistest erinevustest rääkides on Eesti noorte tervisekäitumise uuring 2017/2018 (Oja *et al*, 2019) välja toonud, et kehaga rahulolematust esineb enam tüdrukute kui poiste hulgas ning et noorukiea jooksul kehaga rahulolematust tüdrukutel suurenes, poistel vähenes.

Suuremat rahulolematust oma kehaga varases noorukieas põhjendatakse asjaoluga, et kiired kehalised muutused tekitavad ebakindlust ja ärevust ning seetõttu antakse noorukieas oma kehale negatiivsemaid hinnanguid, eriti nende kehaosadega seoses, mis on muutunud varase noorukiea jooksul, näiteks rinnad, kehakarvad, puusad, jalad, suguelundid (Riboli *et al*, 2022). Negatiivse suhtumisega oma kehasse kaasnevad negatiivsed emotsioonid ja tegevused, et oma keha muuta (Wertheim & Paxton, 2012). Noormehed ja neiud reageerivad kehaga rahulolematusele mõneti erinevalt: on leitud, et neidudele on iseloomulik dieedipidamine, noormehed hakkavad suurema tõenäosusega trenni tegema, et välimust muuta ja kehakaalu vähendada (Grogan, 2006). Neumark-Sztainer jt (2006) toovad välja, et mehed ja poisid tegelevad füüsilise treeninguga rohkem seetõttu, et nad on oma kehaga enam rahul kui naised ja tüdrukud. Füüsilised tegevused, mis hõlmavad endas sportlikku sooritust ja võistlusmomenti (mida paljud noorukieas poisid harrastavad, näiteks jalgpall), nõuavad sooritajalt oma kehaga rahulolu ja enesekindlust.

Füüsilise treeninguga tegelemise motivatsiooniks on sageli kehakaalu muutmine, välimuse ja kehaga rahulolematust (Kilpatrick *et al.*, 2005). Mõned uuringud toovad välja, et treenimine vähendab kehaga rahulolematust ja suurendab positiivset keha kujutlust (Campbell & Hausenblas, 2009). Teisest küljest võib kehaga rahulolematust noorukieas just spordiga hõivatust vähendada (Haugen *et al.*, 2014). On leitud, et spordiga tegelemine ja kehaga rahulolu on positiivselt omavahel seotud eelkõige hilises noorukieas ja varases täiskasvanueas (Timlin *et al*, 2008). Varases noorukieas võib kehaga rahulolematust väljenduda kas vähesemas hõivatuses treeninguga või selle vältimises, kuna treeningsituatsioon on sageli sotsiaalne olukord, kus tuleb oma keha eksponeerida ja negatiivse keha kujutluse korral võib nooruk soovida sellist olukorda vältida (*ibid*). Farooq jt

(2018) toovad füüsilise treeninguga tegelemise vähenemise põhjusena varases noorukieas välja häbi ja ärevuse seoses kehaga, mis võib kaasneda kiirete kehaliste muutustega ja tüdrukutel menstruatsiooniga.

Et oma keha kuju või kehakaalu kontrollida või muuta kasutavad noored erinevaid viise, mis hõlmavad nii kognitiivseid aspekte kui käitumist. Hõivatus oma kehakaalu või keha kujuga võib väljenduda näiteks muretsemises ja mõtlemises oma kehast; aga ka käitumisena, nagu toitumise muutmine, spordiga tegelemine, oma keha pidev jälgimine ja mõõtmine ning suurema tähelepanu pööramine välimusele (Dalley *et al.*, 2019). Rahulolematust oma kehaga on seotud ka erinevate äärmuslike käitumistega nagu range dieedipidamine, esile kutsutud oksendamine, iluoperatsioonid ja liigne treenimine; äärmuslikel juhtudel võib kehaga rahulolematust viia söömishäirete väljakujunemiseni (Grogan, 2006; Neumark-Sztainer *et al.*, 2006). Negatiivne keha kujutus noorukieas on seotud ka ärevuse ja depressiooni esinemisega ja võib mõjutada noorukite vaimset tervist (Murray *et al.*, 2018).

1.2.2. Kehaga rahulolu mõjutavad faktorid

Keery jt (2004) järgi on keha kujutluse probleemide ja söömishäirete väljakujunemisel oluline roll kolmel faktoril, milleks on eakaaslased, vanemad ja meedia. Kõik need kolm faktorit kinnistavad ebarealistlikke iluideaale läbi kommentaaride ja tegevuste, mis mõjutavad noorukite kehaga rahulolu. Sotsiaalkultuurilise lähenemise järgi rõhuvad praegused ilustandardid ühiskonnas saledusideaalile ja see on laialdaselt aktsepteeritud ideaal (McCabe & Ricciardelli, 2003). On leitud, et sotsiaalkultuurilised faktorid mõjutavad tütarlaste soovi olla kõhn, samad faktorid võivad olulist rolli mängida ka noormeeste muskulaarsuse-ihalusel, kutsudes esile kehale kahjulikku riskikäitumist ka meeste seas, nagu näiteks dieedipidamine (Dakanalis *et al.*, 2015).

Meedia mõjust keha kujutlusele tehtud uuringud näitavad, et pikaajaline kokkupuude iluideaalidega meedia vahendusel suurendab tajutud survet ideaalidele vastav välja näha ja soodustab nähtud ideaalide omaksvõtmist, mis omakorda põhjustab noortel suuremat rahulolematust oma kehaga (Cattarin, 2000).

Koos interneti üha suurema levikuga ja digitaalse maailma arenguga on viimastel aastakümnetel aina jõulisemalt meediamaaistikul esile kerkinud sotsiaalmeedia, mis on kergesti ligipääsetav ja igal hetkel käeulatuses nutitelefoni näol. Sotsiaalmeedia sisu peegeldab sotsiaalselt konstrueeritud keha ideaale koos tugeva sõnumiga nende ideaalide saavutamise olulisusest, hoolimata asjaolust, et ideaalid on üsna ebarealistlikud (Lazuka *et al.*, 2020). Samuti survestab sotsiaalmeedia tarbima teatud tooteid ja teenuseid, reklaamides

neid võimalustena iluideaalide saavutamiseks (Tiggemann & Zaccardo, 2018).

Sotsiaalmeedias presenteeritud iluideaalide keskmes on saledus ja muskulaarsus, hea välimus ja nooruslikkus (Lazuka *et al.*, 2020). Latzer'i jt (2015) Iisraelis läbi viidud uurimuse tulemustest selgub, et mida rohkem veetsid tüdrukud aega sotsiaalmeedia rakenduses, seda rohkem esines nende hulgas söömishäireid ja negatiivset keha kujutlust. Teisest küljest tuuakse ka välja, et sotsiaalmeedia mõjud ei ole ainult negatiivsed. Sotsiaalmeedias on võimalik valida, millist sisu jälgida ning aina enam on sotsiaalmeedia platvormidel ka erinevaid keha kujusid väärtustavaid liikumisi. On leitud, et realistlikke ja erinevaid keha kujusid väärtustava sotsiaalmeedia sisu jälgimine võib kaasa aidata noorte positiivsemale suhtumisele oma kehasse (Be Real Campaign, 2017).

Kui noored näevad vanemaid või eakaaslasti oma kehale negatiivseid hinnanguid andmas (näiteks enese peegli ees kritiseerimine), oma kehas negatiivselt rääkimas, siis võib sellel olla negatiivne mõju noorte rahulolule oma kehaga (Michael *et al.*, 2014). Webb jt (2018) leidsid, et noored, kes kuulevad, kuidas nende eakaaslased või vanemad räägivad negatiivselt oma kehadest, toituvad väiksema tõenäosusega tasakaalustatult ja väärtustavad oma keha vähem. Ka Kenny jt (2017) uurimus toob välja eakaaslaste negatiivse mõju noorukite keha kujutlusele, kus pidev surve standarditele vastata tekitab noortel stressi ja rahulolematust oma kehaga. Sotsiaalse staatuse saavutamiseks või hoidmiseks tuntakse survet olla populaarsete eakaaslaste moodi, neid jäljendada. Populaarseid noori iseloomustab ühe olulise karakteristikuna kehtivatele keha ideaalidele vastav välimus (*ibid*). Seevastu tajutud sotsiaalset toetust eakaaslaste ja vanemate poolt on seostatud positiivsema suhtumisega oma kehasse ja madalama ärevuse tasemega oma keha suhtes (Gonzaga *et al.*, 2021).

1.3. Keha ideaalid

Keha ideaalid on tugevalt mõjutatud kultuuriruumist ja see, millist keha peetakse atraktiivseks, on ajas muutunud. Lääne kultuuriruumis on pikemat aega olnud valdav saledusideaal naistele ja muskulaarse keha ideaal meestele. Lisaks saledusele tähtsustavad naised ja tüdrukud ka aina enam teatud määral keha muskulaarsuse väljendust, pidades atraktiivseks kergelt vormis lihaseid ja see trend on tulnud koos üha suurema fitnessi-kultuuri populaarsusega (Simpson & Mazzeo, 2017).

Ühiskonna väärtused keha ideaalidega seonduvalt jõuavad lasteni juba läbi mänguasjade. Paljud populaarsed mänguasjad (superkangelased poistele ja Barbie'd tüdrukutele) kannavad endas sõnumeid keha ideaalide kohta, kus Barbie'd esindavad saledusideaali naistel ja superkangelased muskulaarsuse ideaali meestel. Soorollidega

seonduvalt vahendavad sellised mänguasjad sõnumeid, et tüdrukute kehad on loodud ilus olemiseks ja poiste kehad tegutsemiseks (Forbes, 2021).

Grogan (2008) toob välja, et noorukiealiste keha kuju ideaalid ja arusaamad seoses keha kujutlusega on sarnased samast soost täiskasvanute keha ideaalidele. Tüdrukute soovitud keha kuju on sale (kuigi mitte liiga kõhn) ning poisid ihaldavad olla saledad ja muskulaarsed (siiski mitte liiga muskulaarsed). Poisid üldiselt soovivad olla rohkem muskulis (kuigi mitte nii muskulis nagu kulturistid), tüdrukud seostavad muskulaarsust maskuliinsusega ning soovivad olla pigem saledamad. Keha kujuga seonduvalt on mehed rohkem keskendunud keha funktsionaalsusele, kehaliste võimetele arendamisele läbi spordi ja füüsilise treeninguga tegelemisele; samal ajal on naised rohkem keskendunud välimusele, kasutades keha kuju muutmiseks rohkem dieedipidamist (Grogan & Richards, 2002).

On leitud, et kehakaaluga seonduvalt on tüdrukute hulgas valdav soov kaalu langetada ja selle taga on omakorda soov olla sale ja vastata ühiskonnas kehtivatele keha ideaalidele; poisid soovivad oma keha massi suurendada muskulaarsuse näol, säilitades samal ajal ka saleda keha kuju, et musklid oleksid nähtavad (Biolcati *et al.*, 2017). Ka Strandbu ja Kvalem'i (2014) Norras läbi viidud uuring toob välja, et ühiskonnas levinud keha ideaalidega vastavuses olemine on noortele oluline, sealjuures on tüdrukud keha ideaalidest rohkem mõjutatud kui poisid. Uuringus selgus ka, et lisaks saledusele peetakse tüdrukute keha kuju juures oluliseks veel kurvikat figuuri. Keha ideaal poistele oli selle uuringu põhjal muskulaarne, lisaks sellele aga ka heas füüsilises vormis, sale ja seotud tervisliku eluviisiga.

Tänapäeva Lääne ühiskonnas seostatakse saledust õnnelikkuse, edu, nooruslikkuse ja sotsiaalse aktsepteeritusega (Grogan, 2008). Muskulaarne, heas füüsilises vormis keha kannab endas sõnumit, et inimesel on tugev tahtejõud ja distsipliin (Bordo, 2003). Ülekaalulisus seevastu on aga stigmatiseeritud ja iluideaalidele mitte vastamine võib endaga kaasa tuua negatiivseid sotsiaalseid tagajärgi. Kiusamiskäitumine on noorte hulgas laialt levinud ning sageli on kiusamiskäitumine suunatud ohvri välimusele või kehakaalule (Van Dale *et al.*, 2014). Hammar jt (2019) toovad oma uuringus välja, et ülekaalulistel noortel on suurem risk kiusamise ohvriks langeda kui nende tavakaalus eakaaslastel. Kiusamiskäitumise ohvriks olemine omakorda suurendab kehaga rahulolematust (Gonzaga *et al.*, 2021).

Ülekaalulisust nähakse sageli kui midagi, mis on põhjustatud inimese enda kontrolli all olevatest teguritest ja seetõttu kaldutakse ülekaalulisust seostama negatiivsete isikuomadustega nagu laiskus või ebatervislikud eluviisid (vähene treening, liigsöömine, enese eest mitte hoolitsemine) (Grogan, 2008). Ülekaalulisus tekitab nii tüdrukutes kui poistes negatiivseid tundeid ning soovi seda muuta (Tatangelo & Ricciardelli, 2013).

1.4. Iidolid

Anderson jt (2001) leiavad, et tänapäeva massimeedia pakub nooretele palju eeskujusid, kes näivad atraktiivsed, mõjuvõimsad ja glamuursed. Eeskujud massimeedias on noorte jaoks suureks mõjutajaks, kellelt nad omandavad väärtuseid, õpivad hoiakuid ja käitumismustreid. Selliseid massimeedia eeskujusid võib nimetada ka iidoliteks. Iidolitena defineerivad Yue ja Cheung (2000) inimesi, kelle staatus, välimus, professionaalsed saavutused või talent on nende austajate poolt hinnatud.

Levesque (2011) sõnul võib iidolitel olla oluline roll noorukiealiste elus, kuid see roll on veel ebaselge ning vajab edasisi uuringuid. Ta kirjeldab, et idoliseerimist kui nähtust on käsitletud mitmeti. Ühest küljest käsitletakse iidolite kultust noorukieas mööduva nähtusena, millele pole vaja liigselt tähelepanu pöörata. Teisest küljest vaadeldakse idoliseerimist kui midagi muret tekitavat, kuna iidolitel on leitud suur potentsiaalne mõju noorte käitumisele ja väärtushinnangutele. Uuringud on leidnud kinnitust mõlemale vaatepunktile. Noored peavad iidoleid sageli oma eeskujuks ning iidolid on noorte jaoks teadmiste allikaks. Olenevalt sellest, millised teadmised ja väärtused iidolitelt üle võetakse, võivad idoliseerimise mõjud olla nii positiivsed kui negatiivsed (*ibid*).

Raviv jt (1996) järgi väljendub idoliseerimine eelkõige iidolite imetlemises (näiteks iidolite kohta info kogumine, soov iidolit päriselus kohata) ja jäljendamises (näiteks riietuse, soengu, kõne, tegevuste, sotsiaalse käitumise jäljendamine). Anderson jt (2001) toovad välja, et iidolitelt eeskujuks võtmise võib väljenduda kahel moel: püüded olla selle iidoli moodi ja enese võrdlemine iidoliga. Kui erinevus enda ja eeskujuks oleva iidoli vahel on suur, võib see viia rahulolematuseni iseendaga.

Idoliseerimine on iseloomulik eelkõige varases noorukieas olevatele noortele ning idoliseerimine kui nähtus väheneb järk- järgult vanuse kasvades (Raviv *et al.*, 1996). Ka Gergely (2014) uurimus erinevates noorukiea faasides olevate noorte iidolite kohta kirjeldab, kuidas paljud keskmises noorukieas noored väljendasid, et nad on idoliseerimise perioodist välja kasvanud ning et nad väärtustavad iseenda personaalset eripära ja ei soovi end kellegagi võrrelda või kedagi jäljendada.

Noortekultuuris pärinevad iidolid peamiselt spordi, meelelahutus- ja muusikamaailmast (Raviv *et al.*, 1996). On uuritud (Nairis, 2018) Eesti 5. -7. klassi õpilaste iidoleid ja leitud, et Eesti noorte iidoliteks on peamiselt meelelahutusmaailma staarid ja sportlased. Meelelahutusmaailma staaride hulgas olid populaarsemad *youtuber*'id ja lauljad. Iidoli valiku põhjustena toodi eelpool nimetaud uurimuses noorte poolt välja eelkõige professionaalseid saavutusi (muusikutel nende looming, sportlastel sportlikud saavutused) ja

positiivseid iseloomuomadusi. Leitud on, poistel on iidoliteks enam sportlased, tüdrukutel muusikuid ja näitlejad. Tatangelo ja Ricciardelli uurimuses (2013), kus uuriti noorte keha ideaale ja neid mõjutavaid tegureid, nimetasid tüdrukud iidolitena eelkõige lauljaid ja näitlejaid, poisid kõige enam sportlasi, aga ka lauljaid ja näitlejaid. Sarnaseid suundumusi noorte iidolite valikus kirjeldab ka Gergely (2014). Tatangelo ja Ricciardelli (2013) uurimuses pidasid tüdrukud iidolite puhul oluliseks välimust, poisid hindasid eelkõige sportlaste sportlikke võimeid ja saavutusi. Samuti tõid noored välja iidolite jäljendamise teema, kirjeldades, et jäljendatakse nii iidolite välimust (soengud, riided) kui käitumist (lauldakse nende laule, käitumismaneeride jäljendamine).

Brown ja Tiggemann (2022) toovad välja, et enda välimuse võrdlemine iidolite välimusega on seotud negatiivsete tagajärgedega inimese keha kujutlusele. Kuna praegused iluideaalid rõhuvad naiste saledusele ja massimeedias figureerivad sellisele ideaalile vastavad iidolid, kes on saledad, on arvatud, et sellise keha kuju presenteerimine meedias survestab ebarealistlikku suhtumist kehasse ja kehaga rahulolematust (Brown & Tiggemann, 2016). Massimeediat ja seal figureerivaid iidoleid peetakse üheks kõige suuremaks faktoriks, mis inimese keha kujutlust mõjutab (Brown & Tiggemann, 2022).

Iidolite negatiivset mõju keha kujutlusele on tõestatud nii täiskasvanute kui noorukite puhul. Lee ja Lee (2019) on toonud välja, et mehed ja poisid tunnevad survet vastata sotsiaalmeedia iidolite presenteeritud iluideaalidele meeste kehadele (olla muskulaarne ja vormis) ning see tajutud surve põhjustab meestel ja poistel oma kehaga rahulolematust ja ebatervislikku toitumist. On leitud, et naised ja tüdrukud on mõjutatud iidolite poolt läbi selle, et nad võrdlevad oma välimust iidolite välimusega ja soovivad vastata keha ideaali standardile, mida iidolid esindavad; see omakorda tekitab rahulolematust oma kehaga (Webb *et al.*, 2013). Ka Tatangelo ja Ricciardelli (2013) uurimuses tõid noored välja iidolite negatiivset mõju, juhtides tähelepanu, et tooted mida iidolid reklaamivad ei pruugi olla alati tervislikud ning et iidolite välimus võib olla ebarealistlikult nooruslik tänu iluoperatsioonidele.

Lähtuvalt Eesti noorte tervisekäitumise uuringust 2017/2018 (Oja *et al.*, 2019) on rahulolematust oma kehaga Eesti noorte seas levinud probleem. Samuti toob uuring välja, et iga viies noor peab dieeti või teeb midagi muud, et kehakaalu alandada. Sihipärane kehakaalu alandamine noorukieas keha kiirel kasvuperioodil aga ei pruugi olla tervislik. Ka Eestis on viimastel aastakümnel hakatud keha kujutluse teemat üha enam uurima, kuid noorukiealiste keha kujutlust käsitlevad senised uuringud on keskendunud peamiselt kehale antavatele hinnangutele ning vähem noorukite keha kujutlusele ja keha ideaalidele. Kvalitatiivne

lähenemisviis käesolevas uurimuses võimaldab uurida varases ja keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute kehaga seonduvaid teemasid süvitsi.

Käesoleva uurimistöö eesmärk on kirjeldada noorukiealiste kujutlust kehast, rahulolu kehaga, keha ideaale ja iidoleid. Uurimiseesmärgist lähtuvalt on püstitatud neli uurimisküsimust:

1. Milline on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha kujutus?
2. Milline on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga?
3. Millised on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaalid noorukieas ja täiskasvanueas?
4. Kuidas kirjeldavad varases ja keskmises noorukieas olevad poisid ja tüdrukud iidoleid?

Läbivad teemad: keha kujutus, rahulolu kehaga, keha ideaalid, iidolid, noorukiiga

2. Metoodika

Uurimuse eesmärgist lähtuvalt valis uurija uurimuse läbi viimiseks kvalitatiivse uurimisviisi. Andmekogumisinstrumentina kasutati poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuu eeliseks teiste andmekogumismeetodite ees on paindlikkus ning võimalus andmete kogumist vastavalt olukorrale ja vastajale reguleerida (Hirsjärvi, *et al.*, 2005). Intervjuu võimaldab uurida inimeste subjektiivseid kogemusi, mõtteid, tundeid, käitumist ja tähendusi (Patton, 2002).

2.1. Valim

Käesoleva uurimustöö valimi moodustasid ühe maapiirkonnas asuva gümnaasiumi noored, kokku 20 noort, 10 varases noorukieas ja 10 keskmises noorukieas olevat noort. Mõlemas vanusegrupis oli uuritavate seas 5 poissi ja 5 tüdrukut. Valimi moodustamise aluseks oli sihipärane valim. Valimi koostamisel peeti oluliseks osalejate vanust, et nad oleksid kahes erinevas vanusegrupis, mis hõlmavad varast ja keskmist noorukiiga. Uurimuses osalenud varases noorukieas noorte vanus oli 11-12 aastat, keskmises noorukieas noorte vanus 18-19 aastat. Valimi moodustamisel peeti oluliseks, et poisse ja tüdrukuid oleks võrdselt. Uurimuses osalenud varases ja keskmises noorukieas noorte andmed on tabelis 1.

Tabel 1. Uurimuses osalenud varases ja keskmises noorukieas noorte sugu, vanus, tähis

Uurimuses osalenud varases noorukieas noored			Uurimuses osalenud keskmises noorukieas noored		
Sugu	Vanus	Tähis	Sugu	Vanus	Tähis
Naine	12	T12(V1)	Mees	19	P19(V11)
Naine	12	T12 (V2)	Mees	19	P19(V12)
Naine	11	T11(V3)	Naine	18	T18(V13)
Mees	12	P12(V4)	Naine	18	T18(V14)
Mees	12	P12(V5)	Naine	19	T19(V15)
Naine	12	T12(V6)	Naine	18	T18(V16)
Mees	11	P11(V7)	Mees	19	P19(V17)
Naine	12	T12(V8)	Naine	18	T18(V18)
Mees	11	P11(V9)	Mees	19	P19(V19)
Mees	12	P12(V10)	Mees	19	P19(V20)

2.2. Uurimisinstrument

Andmekogumisinstrumentina kasutas uurija Tatangelo ja Ricciardelli (2013) uurimusest kohandatud ja eesti keelde adapteeritud (tõlge-tagasitõlge töö autori juhendaja poolt) poolstruktureeritud intervjuud noorukiealiste keha kujutluse kohta. Uurimustöös ei kasutatud kõiki intervjuu küsimusi, vaid osasid neist, lähtuvalt uuringu eesmärgist. Intervjuu küsimused koosnesid järgmistest teemadest: kujutus kehast, keha ideaalid, rahulolu kehaga ja iidolid.

Esimeseks teemaks oli noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha kujutus. Teemat analüüsiti läbi intervjuu (lisa 1) küsimustele 1 ja 2 antud vastuste. Teiseks teemaks oli noorukieas olevate poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga. Teemat analüüsiti läbi intervjuu küsimuste 1, 2, 6, 7, 8, 9, 11, 12 vastuste. Kolmandaks teemaks oli noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaalid noorukieas ja täiskasvanueas. Teemat analüüsiti läbi intervjuu küsimuste 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17 vastuste. Neljandaks teemaks oli noorukieas olevate poiste ja tüdrukute iidolid. Teema analüüsiks kasutati intervjuu küsimuste 3, 4 ja 5 vastuseid.

2.3. Andmekogumine

Laherand (2008) rõhutab, et kvalitatiivse uurimuse juures on eetiline aspekt väga oluline, osalemine peab olema vabatahtlik ning et kõik osapooled peavad olema uurimuse läbiviimisest informeeritud ja nõusoleku andnud. Sealjuures tuleb informeerida ja nõusolekut küsida nii “väravavalvuritelt” (antud juhul kooli juhtkond, kes võimaldab sissepääsu uurimisväljale) kui ka uuritavatelt ning nende vanematelt, kui tegemist on alaealistega. Uurimuse läbi viimiseks võttis uurija ühendust kooli juhtkonnaga, et küsida koolipoolset

nõusolekut. Seejärel koostas uurija kirja lapsevanematele, et informeerida lapsevanemaid uurimuse läbiviimisest ja uurimuse eesmärkidest, paluda nõusolekut. Kooli juhtkonna kaudu edastati nõusolekut küsiv kiri e-maili teel lapsevanematele. Kuigi osa uurimuses osalenud noortest olid täisealised, küsis uurija nõusolekut ka nende vanematelt. Õpilastelt küsiti nõusolekut eelnevalt kirjalikult ja vahetult enne intervjuu läbiviimist ka suuliselt, kui uurija selgitas neile lühidalt uurimuse eesmärgid ning kinnitas osalejatele, et nende anonüümsus on tagatud ja et uurija kasutab infot vaid oma magistritööga seoses. Kokku viidi läbi 20 individuaalset intervjuud. Intervjuude pikkus varieerus vahemikus 10-40 minutit. Et suurendada intervjuu küsimuste valiidsust, viis uurija enne uuringu läbiviimist läbi kaks pilootintervjuud, ühe intervjuu varases noorukieas oleva noorega ja teise intervjuu keskmises noorukieas oleva noorega. Piloteerimisel selgus, et küsimused on sobivad ja intervjuukavasse muudatusi sisse ei viidud.

2.3. Andmeanalüüs

Intervjuude analüüsimisel kasutati induktiivse kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit. Laherand (2008) kirjeldab, et induktiivne kvalitatiivne sisuanalüüs lähtub andmetest, vastupidiselt deduktiivsele lähenemisele, mis lähtub varasematest uuringutest ja /või teooriast. Just induktiivses lähenemises andmeanalüüsile tuleb kõige paremini esile kvalitatiivse sisuanalüüsi üks tugevusi – uurimuses osalejate maailma mõistmine ja nende tõlgenduste ning tähendusüsteemide uurimine (Kalmus *et al.*, 2015).

Kõik intervjuud salvestati telefoni diktofoniga ning seejärel transkribeeriti ja koondati ühte dokumenti kokku. Analüüsitava materjali oli kokku 58 lehekülge. Uurija luges intervjuusid korduvalt ja põhjalikult. Analüüsi esimese etapina kodeeris uurija kõik intervjuu küsimused eraldi, kasutades avatud kodeerimise meetodit (Ezzy, 2002), mille käigus tegi uurija intervjuude lugemise käigus märkmeid ja kirjutas välja esialgseid koodi. Uurija kodeeris intervjuusid kaks korda, jättes kahe kodeerimise vahele nädalase pausi, et andmeid taas värske pilguga vaadata. Tabelis 2 on välja toodud näide koodide loomisest.

Tabel 2. Koodide moodustamine tähenduslikest üksustest

Tähenduslik üksus	Kood
<i>Vaatamata inimese soo või rassile ma aktsepteerin teda</i>	Tolerantne
<i>Kõik mis alustan viin lõpule</i>	Sihikindel

Edasi koondati sarnase sisuga koodid kokku alakategooriate alla, millest omakorda moodustati suuremad kategooriad. Näiteks koodid, mis kirjeldasid positiivseid iseloomuomadusi, koondati alakategooria alla „positiivsed iseloomuomadused“, mis omakorda paigutati kategooria „mina-kirjeldus“ alla. Kategooria „mina-kirjeldus“ kuulus teema alla „keha kujutus“.

Esines ka samanimelisi alakategooriaid erinevate kategooriate all, näiteks alakategooria „hea füüsiline vorm“ paigutati alakategooriana kategooriate „keha funktsionaalsus“ ja „välimus“ alla, lähtuvalt nende kvalitatiivsest sisust, millistest koodidest need olid moodustunud. Koodid, mis kirjeldasid head füüsilist vormi enesetundest ja kehalistest võimetest lähtuvalt, koondati alakategooria alla „hea füüsiline vorm“, mis omakorda paigutati kategooria „keha funktsionaalsus“ alla. Koodid, mis kirjeldasid eelkõige välimusest tulenevaid aspekte, koondati samuti alakategooria alla „hea füüsiline vorm“, kuid sellise sisuga alakategooria paigutati kategooria „välimus“ alla. Järgnevalt toob uurija näite koodide, alakategooriate ja kategooriate moodustumisest:

Tabel 3. Näide koodi, alakategooria, kategooria moodustumisest

Koodid	Alakategooria	Kategooria
Võhm igapäevategevusteks Hea enesetunne Teatud normide täitmine	Hea füüsiline vorm	Keha funktsionaalsus
Hea vaimne tervis Hea füüsiline tervis Tervislikkus	Treening	

Usaldusvääruse tõstmiseks oli kaaskodeerijana kaasatud uurimistöö juhendaja, kes aitas koode täpsustada ja liigitada, samuti kategooriaid ning alakategooriaid täpsustada. Uurimistöö tulemused esitatakse lähtuvalt uurimisküsimustest.

3. Tulemused

Käesolevas magistritöös uuriti noorte keha kujutlust, rahulolu oma kehaga, keha ideaale ja iidoleid. Järgnevalt kirjutatakse tulemused lahti uurimisküsimustest lähtuvalt. Tulemuste esitamise struktuuri aluseks on andmeanalüüsi käigus tekkinud kategooriad. Illustreerivad

tekstikatted intervjuudest on välja toodud kaldkirjas. Vastajad on tähistatud järgmiselt: T11(V2): T11- 11-aastane tüdruk, (V2) – vastaja number 2. 18-aastane poiss, kes on järjekorras 14. vastaja, oleks tähistatud nõnda: P18(V14).

3.1. Noorukiealiste arusaam oma keha kujutlusest

Esimeseks uurimisküsimuseks oli: „Milline on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha kujutus? Uurimistulemuste analüüsil vastuseks püstitatud uurimisküsimusele selgus kolm kategooriat: välimus, mina- kirjeldus ja kehaga seotud tegevused.

3.1.1. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutus

Kategooriad ja alakategooriad varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutluse kohta on välja toodud tabelis 4. Keha kujutlusega seonduvalt kirjeldasid noored välimust, mina- kirjeldust ja kehaga seotud tegevusi. Positiivsete iseloomuomadustena nimetasid poisid humoorikust, negatiivsete iseloomuomadustena nohiklikkust ja tagasihoidlikkust. Tüdrukud tõid välja vaid positiivseid iseloomuomadusi, nimetades järgmisi: vahva, tore, positiivne, sõbralik, aktiivne, energiline, abivalmis. Rollidest tõid poisid välja formaalse rolli (õpilane) ning soorollid (maskuliinne).

Tabel 4. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutus: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Välimus	Juuste värv Silmade värv Kasv	Välimus	Juuste värv Silmade värv Kasv
Mina- kirjeldus	Positiivsed iseloomuomadused Negatiivsed iseloomuomadused Rollid	Mina- kirjeldus	Positiivsed iseloomuomadused
Kehaga seotud tegevused	Sport Pillimäng		

3.1.2. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutus

Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutluse kohta on välja toodud tabelis 5. Keha kujutlusega seoses kirjeldati välimust, mina- kirjeldust ja kehaga seotud tegevusi. Kehakaaluga seonduvalt vastas üks poiss, et on normaalkaalus, teine kirjeldas seda, kuidas ta on kaalust alla võtnud.

Rollidena tõid poisid välja formaalse rolli (õpilase roll) ja soorollid (maskuliinne). Positiivsete iseloomuomadustena nimetasid poisid avatust ja aktiivsust; tüdrukud aga järgmised: abivalmis, tolerantne sõbralik, hakkaja, sihikindel. Negatiivsete

iseloomuomadusena nimetasid poisid tagasihoidlikkust, tüdrukud aga järgmised: vaikne, introvertne, tagasihoidlik, ennastohverdav.

Tabel 5. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha kujutus: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooria	Alakategooria	Kategooria	Alakategooria
Välimus	Riietus Juuste värv Kasv Kaal	Välimus	Riietus Juuste värv Kasv Silmade värv
Mina- kirjeldus	Positiivsed iseloomuomadused Negatiivsed iseloomuomadused Formaalne roll Sooroll	Mina- kirjeldus	Positiivsed iseloomuomadused Negatiivsed iseloomuomadused Välimus kui „mina“ väljendusviis
Kehaga seotud tegevused	Sport		

3.2. Noorte rahulolu oma kehaga

Teiseks uurimisküsimuseks oli: „Milline on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga?“. Uurimistulemuste analüüsil vastuseks püstitatud uurimisküsimusele selgus kuus kategooriat: hinnangud välimusele, hinnangud kehakaalule, kehaga seotud tegevused, enesehinnang, kehaga rahulolu mõjutavad sotsiaalkultuurilised faktorid, keha funktsionaalsus.

3.2.1. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga

Kategooriad ja alakategooriad seoses varases noorukieas poiste ja tüdrukute rahuloluga oma kehaga on välja toodud tabelis 6. Tüdrukud kirjeldasid rahulolu välimusega läbi positiivsete ja negatiivsete hinnangute. Positiivsete hinnangutega kirjeldati näiteks riietust: viisakad riided. Negatiivseid hinnanguid välimusele kirjeldati nii: tagasihoidlikud riided, tagasihoidlik välimus. Üks poiss tõi oma kehakaaluga seoses välja negatiivseid hinnanguid, väljendades arvamust, et ta on oma eakaaslastest paksem.

Vastustest selgus, et nii poisid kui tüdrukud usuvad, et dieeti peetakse selleks, et muuta kehakaalu (kaalus alla võtta) või keha kuju (saledamaks). Lisaks tõid tüdrukud välja dieedipidamisega seonduvad ohud, nagu oht söömishäire tekkele ja oht toituda liialt ühekülgsest.

T12(V8): Sest nende arust on nad liiga paksud, sest nad tahavad olla kõhnemad ja siis nad võivad sattuda.. eee ühte haigusesse, mis tekitab, mis võib olla väga eluohtlik.

T11(V3). Aga minu arust dieet ei ole just kõige parem, sest sa ei pruugi kõiki vitamiine kätte saada mis on toitude sees ja see ei ole hea asi.

Samuti tõid kaks tüdrukut välja, et dieedipidamine võib olla ka trendikäitumine.

T12(V6): mõni on ka see kes teeb seda ee, et ee... olla nagu uhke selle üle jaa eputada selle üle et ma pean nüüd dieeti.

Tegevusena keha kuju muutmiseks tuli välja ka treening, millega seoses tõid noored välja soovi saada saledamaks ja hoida head füüsilist vormi. Noorte vastustest selgus, et kehaga rahulolu juures on tähtis enesehinnang. Noored kirjeldasid oma vastustes, et tähtis on olla ise oma kehaga rahul. Kui enesehinnang on kõrgem, siis ei ole keha kuju ja kaal niivõrd olulised.

Intervjueerija: kui tähtis on olla sale?

T11(V3) See.. kui sulle endale meeldib su kehavorm siis see sinu jaoks ei ole tähtis. A kui sulle ei meeldi ja sa tahad olla teistsugune siis sa lihtsalt teed mida vaja.

Intervjueerija: mida tähendab olla heas füüsilises vormis?

T12(V8): : Ee et olla nagu enda jaoks võimalikult, enda jaoks nagu heas vormis ja mitte eriti nagu kuulata negatiivseid ütlemisi sinu kohta, sinu keha ja nagu niimoodi.

Kategooria „keha funktsionaalsus“ hõlmas endas tegevusi ja mõtteid, mis peegeldavad oma keha väärtustamist selle põhjal, mida kehaga saab teha, milleks keha kasutada saab.

Keha funktsionaalsust kirjeldati näiteks nii:

Intervjueerija: Mida tähendab olla heas füüsilises vormis?

T11(V3): Mmm et ma jõuan teha kõike mitte et ma ei väsi ära koguaeg.

P11(V9): Ee seda et.. sa suudad nagu joosta teatud distantsi ja... teha selliseid füüsilisi asju.

Miks mõned noored teevad trenni?

P12(V4): Sellepärast nad tahavad ennast arendada .Et nagu tugevamaks saada ja nii.

Tabel 6. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Hinnangud kehakaalule	Negatiivsed hinnangud	Hinnangud välimusele	Positiivsed hinnangud Negatiivsed hinnangud
Kehaga seotud tegevused	Dieet Treening	Kehaga seotud tegevused	Dieet Treening
Enesehinnang	Kõrge Madal	Enesehinnang	Kõrge Madal
Keha funktsionaalsus	Tugevus Osavus Sportlik võimekus	Keha funktsionaalsus	Tugevus Võhm igapäevategevusteks Sportlik võimekus

3.2.2. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga

Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute rahulolu kohta seoses oma kehaga on välja toodud tabelis 7. Välimusega rahulolu kirjeldati välimusele antavate hinnangute kaudu. Nii poisid kui tüdrukud andsid oma välimusele positiivseid hinnangud, kirjeldades rahulolu oma välimusega. Tüdrukud kirjeldasid välimust sõnadega: ilus, kena, kena naeratus. Tüdrukud andsid välimusele ka negatiivseid hinnanguid, väljendades rahulolematust välimusega ning kirjeldades välimust sõnaga “tagasihoidlik“.

T18(V13) No ma ei ütleks et ma väga ilus olen. No näost võibolla olen ilus jah, kui ma nagu naeratan ja õige nurga alt pilti teha. Aa.. ma ei tea, ma olen selline suht tavaline. Ma ei tea ma arvan et ma nagu sulandun massi.

T18(V14)Ma ei mõtle, et ma olen kole, aga selles mõttes et võibolla kui ma natukene muudaksin ennast, siis ma oleksin võibolla selline nagu ma tahaksin olla rohkem.

Kehakaaluga seoses tõid poisid välja, et kaalunumber on pigem subjektiivne mõõdik, olulisem on enesetunne, kuidas sa end oma kehas tunned. Samuti arvasid poisid, et tüdrukutele on kehakaal tähtsam, kuna nad jälgivad kaalu pingsamalt kui poisid. Negatiivseid hinnanguid kehakaalule poiste vastustes väljendas rahulolematust kehakaaluga, soov kaalu langetada.

P19(V11) Aga see on ka, et kaalunumber on minu meelest nii väike, selles mõttes isegi kui ma kaaluks mingi 80 kilo või midagi, et kui ma võtaks 5 kilo juurde mind ei huvita isegi. Et nagu.. nii paljudel neidudel on nii, et oh täna jälle vaatasin, mingi 3 kilo! Issand see on nii väike, see võib riietega tulla, jood natuke rohkem vett ja võib tulla. Et kaalunumber on minu jaoks, väga siuke, subjektiivne.

Keha kuju, kehakaalu ja välimuse muutmisega seonduvate tegevustena tulid välja dieet ja treening. Nii poisid kui tüdrukud uskusid, et dieedipidamise põhjusteks on soov muuta kehakaalu (kaalus alla võtta) ja keha kuju (saledamaks). Samas avaldati ka arvamust, et dieedipidamine ei aita tegelikult saledamaks saada.

P19(V12) No.. mõned tahavad sellepärast dieeti pidada et võtta meeletult kaalust alla, et tunnevad, noh, kuidas ma ütlen, et nad on nagu liiga.. ümarad, suured, noh, kaaluvad palju.

Poisid tõid välja ka dieedipidamisega seotud ohtusid, näiteks terviseprobleemid ja ebaadekvaatne minapilt.

P19(V11) Tegelt on tänapäeval maailm selline et võib kehtestada mingid nõuded, et pead olema selline ja siis võibki, näiteks minu arust on tüdrukutel eriti see, anoreksia ja sellised asjad. Et võivadki tekkida minapildid mida reaalselt sa nagu ei saa saavutada. Näiteks ongi et sa tegelikult oled väga heas vormis aga peeglist näed kedagi teist. Et siis võibki tekkida selline näljutamise ja selline asi.

Kehalise füüsilise treeningu puhul toodi välja, et treenitakse selleks, et saavutada parem välimus ja võtta kaalust alla.

P19(V12) üritan jälle töötada selle kallal et nagu kehaliselt veel nagu võimekam olla ja veel parem ka nagu välja näha. Nagu välimuselt.

T19(V15) Ja noh, eks seal on ikkagi selline toksiline iluideaalide saavutamise eesmärk ka tihti, ma arvan.

Üks vastaja tõi välja ka liigse kaalulangetamise ja treenimisega seonduvad ohud.

T18(V16) aga mul üks tuttav võttis selle kaalulangetamise nii hullult ette, et alguses tal oligi see, et ta tunneks ennast paremini oma kehas, aga lõpuks see .. mõjus talle nii rängalt, et tal tekkis anoreksia. Et ta ei saanudki aru kuna peab selle trennitegemise lõpetama, et ta lihtsalt, ma ei taha nagu halvasti öelda aga ta nägi nagu suht jube välja sest, ta ei olnud enam selline loomulik.

Oma kehaga rahulolu mõjutavate faktoritena tõid noored välja, et on olemas ühiskonna poolt sätestatud ootused välimusele, näiteks ootus olla sale.

P19(V17) Mingi osa on see ka kindlasti et see.. ühiskond, ühiskondlik surve, et nagu milline peab välja nägema.

T18(V16) ongi tänapäeval loodud need nii-öelda õiged standardid mille järgi pead olema, et jaa, need modellid on piitspeenikesed ja ei söö midagi ja riided on, ma ei tea, xxs suuruses, jah. Ongi see, et inimesed peavad peenikesed olema, näokuju peab olema just selline, et täiuslikud inimesed ongi sellised kes on ennast lõiganud, kes peavadki dieeti, näljutavad ennast, ei söö.

Samuti toodi välja iidolite eeskujude, et mõned noored hakkavad oma keha kaalu, kuju või välimust muutma just selleks, et olla iidoli sarnane.

T18(V18) ongi ühiskonnal sätestatud normid ja sellepärast on mingi kindel tüüp, no näiteks Kim Kardashianid ja kes need seal iganes on, et vot, et selline vorm peab olema ja siis ilmselt hakataksegi neid jälgima ja kõik tahavad olla nagu ühe inimese kloonid. Et minu meelest kaob väga palju nagu inimeste eripära ära, et kõik on nagu inkubaatorist, samasugused.

Noorte sõnul mõjutavad tänapäeval kehaga rahulolu ka sotsiaalmeedia ja sotsiaalmeedia mõjuisikud, keda nähakse iidolitena ja kellelt noored eeskujude võtavad. Noored väljendasid sotsiaalmeedia iluideaalide suhtes ka kriitikat, tuues välja, et sotsiaalmeedia iluideaalid on sageli väga ebarealistlikud.

P19(V19). Jah, esiteks ei ole oma kehaga rahul ja siis ongi näiteks et sotsiaalmeediast võivad saada mingi sellise täielikult vale mentaliteedi, et ongi et sa pead olema selline.

P19(V11) Tänapäeval näiteks need fitnessi inimesed kes on ongi need, mitme miljoni followeriga, need on tavaliselt nii mõjutatud nende reklaamide poolt, mis on, ja täiesti selliseid tooteid reklaamivad mis on, tegelikult sulle midagi ei tee, see ongi nagu rahaga kinni maksmine, sellepärast tasukski nagu vaadata keda nagu jälgitakse, eriti tüdrukud kes on mingi fitnessi hullud. Mina arvan niimoodi et, see sotsiaalmeedia.. see on väga suur mõjutaja praegu, selles suhtes see sotsiaalmeedia mängib järjest suuremat rolli meie elus.

Samas tõid mõned noored välja, et tänapäeval on sotsiaalmeedias palju ka sellist sisu, mis normaliseerib loomulikku keha ja erinevaid keha kujusid, siinkohal rõhutasid noored allikakriitilisuse olulisust. Samuti nimetati eakaaslaste mõju: soovi muuta keha kaalu, kuju või välimust eakaaslaste eeskujul või selleks, et kellelegi meeldida, et olla eakaaslaste poolt aktsepteeritud.

Intervjuuerija: Miks mõned noored peavad dieeti?

P19(V12) võib-olla tahavad kellegile veel meeldida või kellegiga sõber hea olla.

P19(V12) Seal on mingi mood jälle tulnud et kaks kutti käisid jõusaalis ja siis paljud hakkasid käima ja nüüd kõik nagu võistlevad et kellel nagu suuremad lihased on.

Keha funktsionaalsusega seonduvalt toodi välja hea füüsiline vorm ja treening. Head füüsilist vormi kirjeldati siinkohal kui vormi, milles inimene end hästi tunneb ning mille saavutamine ei kahjusta füüsilist ega vaimset tervist. Räägiti ka sellest, et hea füüsiline vorm tähendab mingite normide täitmist (näiteks NATO test) ning võhmal igapäevaelu toimetustega hakkama saamiseks, nii et enesetunne oleks sealjuures hea. Treeningu puhul rõhutati hea enesetunde ja tervislikkuse aspekti, tuues välja, et regulaarne füüsiline treening toetab vaimset tervist ja keskendumist, soodustab ainevahetust ning tugevdab immuunsüsteemi.

Intervjuuerija: mida tähendab olla heas füüsilises vormis?

T18(V18) Ma arvan, et üldiselt heas füüsilises vormis on see et kui sa realselt jaksad nagu mingi , nagu mingeid asju teha, mitte niiviisi et sa kõnnid 3. korrusele ja sul on juba nagu võhm väljas. Et selles suhtes, et see on minu jaoks heas füüsilises vormis.

T18(V16) mm.. et ma tunnen oma kehas hästi. minu puhul ei ole oluline see, et kas ma olen peenike või paks või mis suuruses riideid ma kannan vaid see, et ma lihtsalt tunnengi ennast hästi, et ma teen selle trenni ära ja ma tunnen et nüüd mul on parem olla, isegi kui ma olen võibolla suuremas numbris kui ma mingi modell või keegi.

Tabel 7. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute kehaga rahulolu oma kehaga: kategooriad ja alakategooriad

	Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad	
Hinnangud välimusele	Positiivsed hinnangud	Hinnangud välimusele	Positiivsed hinnangud	Negatiivsed hinnangud
Hinnangud kehakaalule	Kehakaalu tähtsus			
	Negatiivsed hinnangud kehakaalule			
Kehaga seotud tegevused	Dieet	Kehaga seotud tegevused	Dieet	
	Treening		Treening	
Kehaga rahulolu mõjutavad sotsiaalkultuurilised faktorid	Ühiskonna ootused välimusele	Kehaga rahulolu mõjutavad sotsiaalkultuurilised faktorid	Ühiskonna ootused välimusele	
	Sotsiaalmeedia Eakaaslaste mõju		Sotsiaalmeedia Eakaaslaste mõju	
Keha funktsionaalsus	Hea füüsiline vorm	Keha funktsionaalsus	Hea füüsiline vorm	treening
	Treening			

3.3. Keha ideaalid noorukieas

Kolmandaks uurimisküsimuseks oli, millised on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaalid noorukieas ja täiskasvanueas. Uurimistulemuste analüüsil selgus neli kategooriat: keha ideaalid noorukieas, keha ideaal noorukieas tüdrukute kohta, keha ideaal noorukieas poiste kohta, keha ideaal täiskasvanuea kohta. Uurimisküsimusele vastuse leidmiseks analüüsiti tundeid, mõtteid ja hinnanguid, mis olid seotud kehakaalu muutumisega ja keha kujuga. Kategooriad ja alakategooriad noorte keha ideaalide kohta on välja toodud tabelis 8.

Tabel 8. Noorte keha ideaalid: üldkategooria, kategooriad ja alakategooriad

Üldkategooria	Kategooria	Alakategooria
Noorte keha ideaalid	Keha ideaal noorukieas	Keha ideaal seoses kehakaaluga Keha ideaal seoses keha kujuga
	Keha ideaal noorukieas poiste kohta	
	Keha ideaal noorukieas tüdrukute kohta	
	Keha ideaal täiskasvanuea kohta	

3.3.1. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal

Keha ideaal seoses kehakaaluga. Kategooriad ja alakategooriad varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta seoses kehakaaluga on välja toodud tabelis 9. Intervjuudest selgus, kaalutõusuga seoses tunneksid poisid nii positiivseid tundeid kui ka rahulolematust. Selgus, et rahulolematust seoses kaalutõusuga tuntakse siis, kui kaalutõus on liiga suur. Tüdrukud väljendasid kaalutõusuga seonduvalt rahulolematust ja negatiivseid tundeid.

Intervjueerija: Kuidas sa end tunneksid, kui taipaksid, et oled kaalus juurde võtnud?

P12(V5) No kui natuke siis see oleks okei, aga kui nagu väga palju, siis mulle ei meeldiks.

Intervjueerija: Mis see väga palju tähendab?

P12(V5) Et nagu siis kui... siis kui nagu .. ma võtangi nagu niiviisi nagu , ei no ühesõnaga et ma lähen põhimõtteliselt nagu paksuks.

Tegevustena, millega kaalu langetada, nimetasid nii poisid kui tüdrukud füüsilist aktiivsust ja toitumist (tervislik toitumine, toitumise muutmine). Füüsilise aktiivsusega nimetasid poisid rattasõitu ja treeningut; tüdrukud majapidamistöid, aiatöid ja jalutamist.

Kaalulangus tekitab poistes positiivseid tundeid, näiteks: õnnelik, rõõmus. Negatiivsete tunnetena seoses kaalulangusega nimetasid poisid häiritust. Tüdrukud väljendasid kaalulangusega seoses nii rahulolu positiivsete tunnete näol kui ka rahulolematust. Kui kaalulangusega seoses toodi välja positiivseid tundeid, väljendati sealjuures, et liiga suurt kaalulangust siiski ei soovita (kui see on juba tervisele kahjulik).

Intervjuerija: kuidas end tunneksid, kui taipaksid, et oled kaalus alla võtnud?

T11(V3): Minu arust see on hea. Sest ma praegu proovingi võtta natuke alla. Aga ma olen praegu arvanud et mul on hea tunne selle poolest. Aga ma päris siukse 30ne siukesse ei taha minna. Sest see on juba alakaal. Ja see ei ole nagu minu ealisele lapsele hea.

Intervjuerija: Ja kas sa teeksid midagi et seda muuta?

T11(V3) ei teeks väga. Aga kui ma oleks ikka nagu täitsa all siis ma sööks rohkem.

P12(V10) Ma arvan et minu vanuses praegu siis ma oleks õnnelik. Hea tunne oleks ikka.

Intervjuerija: Ja kas sa teeksid midagi et seda muuta?

P12(V10) Ma arvan et ei teeks. Aga peab vaatama ikka, et nii kõhnaks ka ei läheks, et kont ongi ainult.

Tegevustena, millega kaalus juurde võtta, nimetasid nii poisid kui tüdrukud toitumist (sööksin rohkem, sööksin kaloririkkamaid toite), tüdrukud ka kellegagi rääkimist (arst, ema).

Vastustest selgus, et ülekaalulisusega seonduvalt väljendati negatiivseid tundeid; see pole soovitatav ning tuntakse muret, et kui oled ülekaaluline, siis eakaaslased hakkavad sind kiusama.

P12(V10) Ma arvan et vaata meil on selline nagu puberteet ja kõik see, et meil on praegu nagu tähtis et kaalust alla võtta ja kõik see, kuna praegu me saame alles täiskasvanuks ja veel on see et näiteks et kui sa oled kaalus juurde võtnud ja muutunud tüsedaks siis sind võidakse kiusama hakata ja siis on see, et sa ei tahagi alla võtta ja siis tuleb veel masendus ja kõik see.

Tabel 9. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal seoses kehakaaluga: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Kaalutõus	Positiivsed tunded seoses kaalutõusuga Negatiivsed hinnangud kaalutõusule Tegevused, et kaalu langetada	Kaalutõus	Negatiivsed tunded seoses kaalutõusuga Negatiivsed hinnangud kaalutõusule Tegevused, et kaalu langetada
Kaalulangus	Positiivsed tunded seoses kaalulangusega Negatiivsed tunded seoses kaalulangusega Tegevused, et kaalus juurde võtta	Kaalulangus	Positiivsed tunded seoses kaalulangusega Negatiivsed hinnangud kaalulangusele Tegevused, et kaalus juurde võtta
Negatiivsed tunded seoses ülekaalulisusega	Mure paksuks minemise pärast Mure kiusamise pärast	Negatiivsed tunded seoses ülekaalulisusega	Mure paksuks minemise pärast Oluline on, et sa pole paks Hea vorm on see, kui sa pole paks

Keha ideaal seoses keha kujuga. Kategooriad ja alakategooriad varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta seoses keha kujuga on välja toodud tabelis 10. Keha kujuga seonduvalt avaldasid poisid soovi olla muskulaarne. Muskulaarsus tekitaks poistes rahulolu ja positiivseid tundeid. Tüdrukud väljendasid muskulaarsusega seoses negatiivseid tundeid, näiteks: imelik tunne. Põhjustena, miks poisid ja mehed tahavad olla rohkem musklis, tõid nii poisid kui tüdrukud välja soovi olla tugev, sportlikud saavutused, enesekaitse ja ka sotsiaalse staatuse (populaarsus vastassoo hulgas).

P11(V7): Sellepärast et siis kui näiteks mingi suurem tuleks nagu.. nagu.. hakkaks sind lööma või mis iganes , siis, siis sa saad äkki nagu enesekaitset teha või midagi säänest. Et nagu päris nõrgana ei saa ka midagi ju teha selle vastu, et nad tahavad lihtsalt nagu tugevamad olla või nii.

T12(V6): Et ee.. mõni on see, et kes tahab, teeb seda lihtsalt spordi pärast, mõni on jälle see, et tahab tüdrukule rohkem silma paista.

Saledusega seonduvalt selgus poiste vastustest, et saledatesse inimestesse suhtutakse positiivselt, samas arvati ka seda, et saledus on ebaoluline. Tüdrukud andsid saledusele negatiivseid hinnanguid, öeldes, et see ei ole nende jaoks oluline.

P12(V10) Ma arvan et saledaid võetakse paremini vastu

Intervjueerija: Et saledaid võetakse paremini vastu. Millest sa seda järeldad?

P12(V10) Sellepärast et ee.. sellepärast et muidu.. kui sa oled paks, siis nagu öeldakse et... siis sa nagu erined teistest palju ja nii.

Tabel 10. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal seoses keha kujuga: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Muskulaarsus	Muskulaarsus poistel ja meestel Positiivsed tunded seoses muskulaarsusega Positiivsed hinnangud muskulaarsusele	Muskulaarsus	Muskulaarsus poistel ja meestel Negatiivsed tunded seoses muskulaarsusega
Saledus	Positiivsed hinnangud saledusele Negatiivsed hinnangud saledusele	Saledus	Negatiivsed hinnangud saledusele

3.1.2. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal

Keha ideaal seoses kehakaaluga. Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta seoses kehakaaluga on välja toodud tabelis 11. Seoses kaalutõusuga nimetasid poisid positiivseid tundeid, rahulolematuse allikana negatiivseid tundeid. Poiste vastustest selgus, et positiivsemalt suhtutakse kaalutõusu siis, kui see on tingitud lihasmassi kasvust. Kui aga kaal on tulnud passiivsusest seoses füüsilise tegevusega ülekaaluna, siis tuntakse pigem negatiivseid tundeid.

P19(V12) ma mingi aeg hakkasin trenni tegema siis ma võtsin esimese laksuga kohe juurde kaalust. Ja siis ma ka mõtlesin, et issand ma nagu teen trenni ja samas .. siis ma sain mingi aeg nagu aru et see on lihasmass mis nagu ka kaalub tegelt rohkem, et see ei ole nagu halb. Siis tuli see kips, siis ma võtsin juurde jälle, aga siis mul nagu endal sügeles täiega et ma tahaks nagu täiega teha midagi muidu hakkab nagu, noh selline nagu jässakamaks ära minema, et ei tahaks nagu. Ja siis tunned halvasti ennast, või nagu kripeldab koguaeg .

Tüdrukud nimetasid kaalutõusuga seoses positiivsete tunnetena õnnelikkust ja head meeleolu. Negatiivsete tunnetena seoses kaalutõusuga nimetati halba tunnet ja pettumust. Selgus, et kaalutõus tekitab negatiivseid tundeid eelkõige siis, kui kaalutõus on tulnud ebatervislikest eluviisidest.

T18(V18) Praegusel juhul ma vist oleks väga õnnelik. Aga jah, ma mõtlen mõistuse piires, aga kui tekibki selline probleem, et see kaal tuleb väga suures koguses ilma põhjusega, et ma olengi ennast käest ära lasknud, et ma toitun halvasti, ma ei tee trenni selle nimel, siis ma oleks endas väga pettunud.

T18(V13) ee... halvasti. Sest see on ebatervislik. Ja nagu. Jah, põhimõtteliselt sellepärast et see on ebatervislik. Et endal on ka parem olla kui sa ei võta kaalus juurde.

Tegevustena, et kaalu langetada, nimetasid poisid füüsilist aktiivsust (jõutreening, üldine füüsiline aktiivsus, jooksmine) ja toitumist (tervislik toitumine, toidukoguste vähendamine). Tüdrukud nimetasid samuti tegevustena kaalulangetamiseks füüsilist aktiivsust (jalutamine) ja toitumist (tervislik toitumine). Mõlema soo esindajate puhul tuli välja, et positiivsemalt suhtusid kaalutõusu need, kes kaalusid enda sõnul pigem vähem ja tundsid, et neil ei oleks väikese kaalutõusu vastu midagi.

Kaalulangusega seonduvalt tunneksid nii poisid kui tüdrukud nii positiivseid kui negatiivseid tundeid. Oluline on siinjuures kaalulanguse põhjus: kui kaal langeks terviseprobleemide pärast, siis tekitaks kaalulangus valdavalt negatiivseid tundeid. Kui kaal langeks aga füüsilise aktiivsusega seotud eesmärgipärase tegevuse tagajärjel, siis tekitaks kaalulangus positiivseid tundeid. Poisid nimetasid positiivsete tunnetena hea tunne, meeldiv tunne; rahulolematust väljendati negatiivsete tunnetega nagu murelikkus. Tüdrukud nimetasid positiivsete tunnetena õnnelik, hea tunne. Negatiivsete tunnetena väljendati šokki, halba tunnet.

Intervjueerija: Kuidas end tunneksid, kui taipaksid, et oled kaalust alla võtnud?

T18(V14) No kui see tuleks nagu töö tulemusena siis tunneks ennast hästi, aga kui see tuleks nagu sellepärast, et oled haige või depressioonis, siis tunneks suht halvasti.

See, kas kaalulanguse muutmiseks midagi ette võetakse, oleneb vastajate sõnul kaalulanguse põhjusest. Kui kaalulangus oleks tulnud haigusseisundi pärast ja oleks liiga suur, siis vastajad teeksid midagi, et kaalu tõsta; kui kaalulangus on olnud füüsilise aktiivsusega seotud eesmärgipärase tegevuse tulemus, siis mitte. Poiste sõnul suurendaksid nad kaalu füüsilise aktiivsusega (jõutreening) ning toitumisega (sööksid rohkem), tüdrukud nimetasid tegevustena kaalu suurendamiseks füüsilist aktiivsust (treeningu vähendamine), toitumist (sööksin rohkem) või kellegagi rääkimist (arst, psühhiaater).

Nii poiste kui tüdrukute vastustest tuli välja mure ülekaalulisuse ees, mure seoses sellega, et kui oled ülekaaluline, hakkavad eakaaslased sind kiusama.

T18(V18) Ma arvan et ühiskonna suhtumise jaoks on praegu väga tähtis olla sale. Sellepärast, et ee.. hakatakse inimesi.. kuidas ma ütlen, bully'ma, või kuidas see on.. jah, taga kiusama, kui väga nagu suur on keegi.

Tabel 11. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal seoses kehakaaluga: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Kaalutõus	Positiivsed tunded seoses kaalutõusuga Negatiivsed tunded seoses kaalutõusuga Tegevused, et kaalu langetada	Kaalutõus	Positiivsed tunded seoses kaalutõusuga Negatiivsed tunded seoses kaalutõusuga Tegevused, et kaalu langetada
Kaalulangus	Positiivsed tunded seoses kaalulangusega Negatiivsed tunded seoses kaalulangusega Tegevused, et kaalus juurde võtta	Kaalulangus	Positiivsed tunded seoses kaalulangusega Negatiivsed tunded seoses kaalulangusega Tegevused, et kaalus juurde võtta
Negatiivsed tunded seoses ülekaalulisusega	Mure seoses ülekaalulisusega	Negatiivsed tunded seoses ülekaalulisusega	Mure seoses kiusamisega

Keha ideaal seoses keha kujuga. Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta keha kujuga seonduvalt on välja toodud tabelis 12. Keha kujuga seonduvalt selgus, et muskulaarne keha kuju tekitaks poistel positiivseid tundeid ja tõstaks enesekindlust. Samas sooviti olla mõõdukalt muskulaarne, liigse muskulaarsuse suhtes kirjeldati vastumeelsust, kuna see ei ole vastajate hinnangul ilus ning teeb liikumise ja sportimise ebamugavaks.

P19(V11) Tunneksin hästi ennast, selles mõttes, et noh, enesekindlust tuleb juurde, tunneksin tugevana ennast. Selles mõttes, ma ei treeni ennast nagu musklite pärast, pigem et hea välja näha nagu et, aga lihtsalt, see on nagu bonus, võib öelda.

P19 (V12) Aga samas ma ei tahaks ka selliseks .. kapiks nii-öelda ei taha nagu väga minna. Et see ei ole nagu väga ilus vaatepilt ka kui nagu väga punni on aetud ennast. Raske on ennast liigutada kui sa oled võibolla juba liiga nagu lihases. Kui ma leian et musklid on suurenenud, noh, mulle pigem ei meeldiks see kui nad väga palju suurenenud ei oleks. Natuke nagu võib aga kulturistiks nagu ei hakka.

Tüdrukutes tekitaks muskulaarsus negatiivseid tundeid: ebaoluline, halb tunne. Leiti, et muskulaarsus ei ole naiselik keha kuju. Üks tüdruk andis muskulaarsusele ka positiivseid hinnanguid, väljendades, et natuke vormis lihased on kena.

T18(V13) Seda ilmselt ei juhtuks kunagi (naerab). Aga ilmselt mitte väga hästi, minu arvates see ei ole nagu eriti naiselik

T18(V18): ee.. mul on lihased olemas juba. Kui oled natuke lihases siis see on kena. Aga kui on need bodybuilder'id või mis need on, siis seda ma ei poolda. See on minu jaoks väga hirmus. Ma ei poolda kui on näiteks tüdruk ja tal on hästi massiivsed lihased.

Alakategooria muskulaarsus poistel ja meestel hõlmab endas põhjuseid, miks poisid ja mehed soovivad olla rohkem musklis. Poisid arvasid, et muskulaarsus aitab saavutada paremat sotsiaalset staatust (populaarsus vastassoo ja eakaaslaste seas) ning tõstab enesekindlust. Tüdrukud leidsid, et muskulaarsus poistel ja meestel on seotud sooviga hea välja näha ning vastassoole meeldida, samuti toodi välja, et muskulaarne keha meestel on ühiskonna poolt survestatud iluideaal ning aitab meestel tunda end enesekindlamana.

T19(V15) Vot see on väga põnev teema millele ma olen päris palju viimasel ajal mõelnud ja rääkinud. See meeste musklis olemine on kuidagi .. nii normaliseeritud kehadiüsmorfia minu arust et ee... kui naised või ükskõik kes räägib sellest, et ta tahab saledam olla, siis inimesed ikkagi suudavad märgata, et võibolla tal on probleem. Aga kui mehed käivad iga päev jõusaalis ja söövad ainult valke siis see on nii normaliseeritud et a no nad tahavad lihtsalt lihases olla. Et jah, ma arvan et see on jällegi selline, ühiskonnas tekkinud väga halb ootus meeste kehade osas. Ja see on ka see miks nad seda tahavad.

T18(V16) Kindlasti see, et tüdrukutele meeldida, sest igal pool, no mitte igal pool, aga suhteliselt paljudes kohtades on see, et aa et kui mees on hästi lihases ja musklis siis ta on väga ahvatlev tüdrukutele ja tal on rohkem võimalusi. Aga jah. Samas enda enesetunde parandamiseks. Ilmselt.. äkki.. et.. ennast enesekindlamalt tunda. Või siis et mingi, enda visuaalset kuvandit kuidagi paremaks muuta.

P19(V20): ja ongi nagu tugevad ja siis ongi, et ja siis nagu teised ka nagu kardavad neid siis natuke rohkem ja siis neil on seda sõnaõigust ka nii-öelda natuke rohkem, mingi klubi tasandil näiteks öösiti et kui klubis keegi ülbitsema tuleb, siis sa oledki siuke, keegi kes võib-olla lõpetaks ära kohe või keda kardaks või.

Saledusega seonduvalt arvasid poisid, et sale keha on atraktiivne. Samas leiti ka, et saledus on ebaoluline ja liiga kõhn keha kuju on ebanormaalne.

P19(V11)Mina ei pööra üldse sellele tähelepanu. Ma olen saledam, ma teen trenni, aga mul on hea olla. Just see nagu, sotsiaalmeedia näide jälle, et noh, need rõhuvad mingi saledusele, aga noh, tegelt mingi normaalne inimene ei ole ju mingi piitspeenike, isegi kui sa teed trenni sa oled musklis, sa ei ole vaata, piitspeenike . See on jah, selline, loll siuke mõiste et sa pead olema sale.

Tüdrukud leidsid, et sale keha tekitab rahulolutunde, samas ka, et saledus on ebaoluline, saledus võib olla ebatervislik ja saleduse temaatika võib olla inimese jaoks probleemiks.

T18(V16): samas, mul on tutvusringkonnas ka inimesi, kes on nagu suuremad, kui nad tahaksid olla ja kui ma olengi nendega kuskil koos siis, ma ei taha neid panna kuidagi halvasti tundma, et mina olen peenem või väiksem kui nemad. Aga, isegi kui ma midagi ei tee, siis nad tunnevad minuga olles komplekse, et nad on suuremad. Et, osade inimeste jaoks on see kindlasti väga suur probleem.

Tabel 12. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal seoses keha kujuga: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Muskulaarsus	Positiivsed tunded seoses muskulaarsusega Negatiivsed hinnangud muskulaarsusele Muskulaarsus poistel ja meestel	Muskulaarsus	Negatiivsed tunded seoses muskulaarsusega Positiivsed hinnangud muskulaarsusele Muskulaarsus poistel ja meestel
Saledus	Positiivsed hinnangud saledusele Negatiivsed hinnangud saledusele	Saledus	Positiivsed hinnangud saledusele Negatiivsed hinnangud saledusele

3.3.3. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal tüdrukute kohta

Kategooriad ja alakategooriad varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta tüdrukutega seoses on välja toodud tabelis 13. Nii poisid kui tüdrukud pidasid hea välimuse juures oluliseks ilu, tuues välja, et hea välimusega tüdrukud on ilusad. Vastajate sõnul on hea välimusega tüdrukud aktiivsed ja teevad trenni, tegelevad mingisuguse spordialaga. Keha kuju osas peeti oluliseks saledust, eriti rõhutasid saleduse olulisust tüdrukud. Üks poiss

tõi ka välja, et kehakaal ja saledus on tüdrukutele olulisemad kui poistele. Tüdrukud rõhutasid ka kosmeetika kasutamise olulisust hea välimuse juures.

T12(V1) : Hea välimusega, no kindlasti saledad ja ilusad ja, no ma ei tea, meigitud ja. T12(V8) ee.. kas nad kannavad nagu hästi kitsaid riideid või siis nad näitavad seda välja, näitavad et nad on nagu kõhnemad kui teised. Või siis räägivad, et ma tegin nii palju trenni ja sõin seda ja seda.

Tabel 13. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal tüdrukute kohta: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Ilu		Ilu	
Kehaga seotud tegevused	Teevad trenni	Kehaga seotud tegevused	Teevad trenni
Keha kuju	Saledus	Keha kuju	Saledus
Kehakaal	Kehakaalu tähtsus	Välimus	Kosmeetika

3.3.4. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal tüdrukute kohta

Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta tüdrukutega seoses on välja toodud tabelis 14. Nii tüdrukud kui poisid tõid välimusega seondult välja kosmeetika. Poisid arvasid, et dekoratiivkosmeetika kasutamine võiks olla vähene või mõõdukas, tüdrukute sõnul võiks dekoratiivkosmeetika kasutus olla mõõdukas või tagasihoidlik. Tüdrukud mainisid ka, et dekoratiivkosmeetika kasutamine aitab enesekindlust tõsta. Nii tüdrukud kui poisid pidasid oluliseks, et välimus oleks hoolitsetud ning tüdrukud tõid ka välja hea füüsilise vormi olulisuse.

P19(V19): Tüdrukud, kes kannavad enda eest hoolt, noh selles mõttes ilusad juuksed värgid-särgid niimoodi et noh, mõõdukalt kõike meiki särki värki noh, ja ei pea olema piitspeenike selles mõttes et .. ja noh, tüdrukud kes hoolitsevad enda eest, et noh mingi nahavärvid ja siuksed värgid nagu absull mind ei huvita selles mõttes.

Keha kujuga seondult arvasid poisid, et hea välimusega tüdrukud on saledad. Samas oli ka arvamusi, et saledus pole oluline ja et liiga kõhn keha kuju pole ka atraktiivne. Atraktiivse keha kujuna tüdrukutel toodi välja sale, kuid kurvikas keha. Liiga musklis keha kuju pole samuti poiste hinnangul tüdrukutele sobiv. Tüdrukute hinnangul polnud saledus oluline. Poisid tõid välja, et hea välimuse nimel peab pingutama, et hea välimusega tüdrukud teevad trenni ja heas füüsilises vormis mitte olemine viitab laiskusele.

P19(V12) Ma ei tea kas sportliku kehaehitusega on võib-olla vale öelda aga, sellepärast et sportlik on ka mõned näiteks.. kuulitõukajad on ka sportliku kehaehitusega, aga noh... mmm... no ikka enam vähem, pigem ikka jah saledad, sellised et ... Kes hoolitsevad enda eest, kes näevad ka nagu , sellised, et nad saavad aru, et nad peavad ise ka nagu pingutama et head välja näha ja ei ole sellised noh, ei ole nagu laisad nii-öelda eks, ei ole ennast käest lasknud.

Iluga seonduvalt arvasid vastajad, et ilu on laiem mõiste kui mingitele ideaalidele vastamine, et ilu ei pea tingimata tähendama saledat kehakuju. Samuti arvati, et oluline on ilus nägu ning et iga inimene on omamoodi ilus. Tüdrukud avaldasid arvamust, et hea välimus algab enesekindlusest.

Tabel 14. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal tüdrukute kohta: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Välimus	Hoolitsetud Kosmeetika Juuksed	Välimus	Hoolitsetud Kosmeetika Riided Heas füüsilises vormis
Keha kuju Ilu	Saledus Ei ole nii, et sale võrdub ilus	Keha kuju Ilu	Pole oluline Oluline on, et oleks ilus nägu Iga inimene on omamoodi ilus
Kehaga seotud tegevused	Treening	Enesekindlus	Kõrge

3.3.5. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal poiste kohta

Kategooriad ja alakategooriad varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta poistega seoses on välja toodud tabelis 15. Vastajad tõid välja, et välimuse osas on oluline viisakas ja olukorrale vastav riietus ning oma välimuse eest hoolitsemine. Tüdrukud pidasid oluliseks ka head füüsilist vormi. Nii poisid kui tüdrukud tõid välja, et hea välimusega poisid tegelevad spordiga.

P12(V5): Ee... noo.. nagu kes, näiteks nagu... kui on mingi pidulik aktus või asi, et nad ei tuleks mingi dresside või lühikeste pükstega ja nendega, et tuleks ikka nagu pidulike riietega või nii.

P12(V10)Hea välimusega poisid.. ma arvan et, sportlikud... mm. ma arvan jah lihtsalt et kui sa oled sportlik siis see nagu see väga ei sõltu mis riideid sa kannad, et lihtsalt

oled selline sportlik. Minu arvates. Et siis teed trenni ja.. nagu natuke oled kiirem kui teised ja siis tüdrukutele meeldib see.

Tabel 15. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal poiste kohta: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Välimus	Riietus Hoolitsetud välimus	Välimus	Heas füüsilises vormis
Kehaga seotud tegevused	Teevad trenni	Kehaga seotud tegevused	Teevad trenni

3.3.6. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaalid poiste kohta

Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaalide kohta seoses poistega on välja toodud tabelis 16. Vastajad pidasid hea välimuse juures oluliseks, et poiss oleks heas füüsilises vormis ja hoolitsetud välimusega ning tegeleks spordiga. Keha kujuga seonduvalt leidsid poisid, et hea välimusega poisid ei peaks olema liiga kõhnad. Tõdeti, et tajutakse ühiskonna ootust meeste kehale, mille kohaselt mees peab olema tugev ja muskulaarne. Nii poisid kui tüdrukud tõid välja, et hea välimusega poisid võiksid olla mõõdukalt muskulaarsed. Tüdrukute hinnangul on hea välimus seotud enesekindlusega, et hea välimusega poisid on need, kes on enesekindlad.

P19(V11) aga võibolla poiste puhul on see et ... no et .. poistel no et ikka on tekkinud see arusaam et nagu peab, võibolla et, poiss peab olema selline ... siuke tugev ja selline nagu sitke võibolla, et kerged musklid ja värgid, rinnalihased veits suuremad, et ee... ja noh. On tekkinud mingid iluideaalid.

Tabel 16. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal poiste kohta: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Välimus	Hoolitsetud	Välimus	Hoolitsetud Riietus Heas füüsilises vormis
Keha kuju	Saledus Muskulaarsus	Keha kuju	Muskulaarsus
Enesekindlus Tegevused seoses kehaga	Kõrge Treening	Enesekindlus	Kõrge

3.3.7. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal täiskasvanuea kohta

Kategooriad ja alakategooriad varases noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta täiskasvanueaga seoses on välja toodud tabelis 17. Tüdrukud pidasid välimuse juures oluliseks ilu ja head välimust, keha kuju osas avaldati selgelt soovi olla täiskasvanueas sale. Poisid seevastu avaldasid soovi olla täiskasvanuna mõõdukalt muskulis, liiga suured musklid ei olnud soovitatavad. Nii poisid kui tüdrukud väljendasid vastumeelsust seoses ülekaalulisusega täiskasvanueas.

T12(V6) Ma tahaks olla.. sama peenike nagu ma praegu olen. Mitte nagu nii peenike aga .. ma ei taha nagu minna nagu.... ma tahan nagu olla selline nagu peenike nagu ma praegu olen.

P12(V10) Ma ei tahaks päris muskulis olla. Aga ma ei tahaks olla ka nagu selline ülekaaluline natuke. Nagu selline, kui minu vanuses on tavaline kaal vist nagu 40, et selles eas kaalun nagu tavalises kaalus, ma ei tea küll, et mis seal eas on. Ma tean et küll kui sa kasvad, et siis tuleb kaalu juurde. Et tahaks olla nagu tavalises kaalus.

Tabel 17. Varases noorukieas noorte keha ideaal täiskasvanuea kohta: kategooriad ja alakategooriad

	Poisid		Tüdrukud
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Keha kuju	Muskulaarsus	Keha kuju	Saledus
Kehakaal	Keskmisses kaalus	Kehakaal	Negatiivsed tunded seoses ülekaalulisusega
	Negatiivsed tunded seoses ülekaalulisusega		
Eeskujud täiskasvanueas	Ei ole eeskuju	Eeskujud täiskasvanueas	Ei ole eeskuju
	Keskmine inimene	Välimus	Pereliige
			Ilus
			Hea välimusega
			Kasv

3.3.8. Keskmisses noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal täiskasvanuea kohta

Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaali kohta täiskasvanueas on välja toodud tabelis 18. Tüdrukud avaldasid soovi olla täiskasvanulikuma välimusega, aga samas nooruslik, vananemise suhtes väljendati negatiivseid hoiakuid:

T18(V12), „ei tahaks väga vananeda, tahaks säilida nooruslikuna“. Keha kujuga seonduvalt avaldasid tüdrukud selgelt soovi olla täiskasvanuna sale, poisid avaldasid soovi olla saledam ja olla rohkem muskulis, seostades muskulaarsust maskuliinsusega.

P19(V19) ongi, natuke mehelikum. Praegu on siuksed poisikese käed, noh, midagi hullu ei ole, aga selline, et paar sentimeetrit siit- sealt juurde ja ma arvan siis on tip-top.

Eeskujude osas, kelle moodi soovitakse olla, avaldasid poisid soovi olla mõne sportlase moodi (näiteks jalgpallur David Beckham), tüdrukud tõid eeskujudena välja noorusliku välimusega õpetajaid.

T18(V16): mm.. ta ei ole nagu otseselt kuulus, ja ta ei ole nagu otseselt väga vana, aga meie koolis on õpetajad X ja Y, kes näevad minu arust oma vanuse kohta väga head välja. Ja ma loodan, et kui mina saan, nende ikka jõuan, siis, et ka mina näen nii hea välja, ja nii nooruslik kui nemad.

Tabel 18. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute keha ideaal täiskasvanuea kohta: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Keha kuju	Muskulaarsus Saledus	Keha kuju	Saledus
Eeskujud	Sportlased Ei ole eeskuju	Eeskujud Välimus	Õpetaja Ei ole eeskuju Hoolitsetud Nooruslik Täiskasvanulik

3.4. Noorte iidolid

Neljandaks uurimisküsimuseks oli: „Kuidas kirjeldavad varases ja keskmises noorukieas olevad poisid ja tüdrukud iidoleid?“. Uurimistulemuste analüüsil vastuseks püstitatud uurimisküsimusele selgusid neli kategooriat: iidolid, iidolitest rääkimine, iidolite jälgendamine, mis iidolite juures meeldib.

3.4.1. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute iidolid

Kategooriad ja alakategooriad varases noorukieas poiste ja tüdrukute iidolite kohta on välja toodud tabelis 19. Poisid tõid iidoliteks kõige rohkem välja sportlasi, kelle seas mainiti enam jalgpallureid, kelleks olid Mohamed Salaa, Roberta Finninjo, David Luiz. Lisaks mainiti rallisõitja Ott Tänakut ja korvpallur Michael Jordanit. Lemmik näitlejatena nimetati meessoost filminäitlejaid, kelleks olid Arnold Schwarzenegger ja Dwayne Johnson „The Rock“. Poiste seas oli populaarne ka youtuber Logan Paul. Lisaks toodi välja meelelahutaja Alari Kivisaar, laulja Chester Bennington, bänd Linkin Park ja multifilmitegelane Tom multifilmist „Tom ja Jerry“. Tüdrukud nimetasid oma iidoliteks kõige rohkem lauljaid ja

näitlejaid, näitlejate hulgas olid populaarsed seriaali „Kättemaksukontor“ naisnäitlejad, lisaks veel Emma Watson ja Evelin Võigemast. Lauljatest nimetati Marilyn Uusküla ja Ariadne Pedanik’ku. Üks tüdruk nimetas iidolina ka sportlast, kelleks oli jooksja Usain Bolt.

Iidolite välimuse jäljendamise seoses töid poisid välja soengute ja välimuse jäljendamise, tüdrukud riietumisstiili jäljendamise. Noorte sõnul väljendub iidolite käitumise jäljendamine käitumismaneeride, suhtumiste, naljade jäljendamises, laulude laulmises. Noored töid välja, et iidolite juures meeldivad neile positiivsed iseloomuomadused, milleks on humoorikus, julgus, tarkus, positiivsus, pühendumus. Sportlastest iidolite puhul peeti oluliseks nende sportlikke saavutusi ja sportlikke võimeid.

P11(V10) Teda on pandud NBA raamatusse, ehk siis maailma parimaks korvpalluriks. Et ta on väga hea oma alal. (M. Jordan – korvpallur).

Poisid hindasid iidolite juures ka tugevust: *P11(V6) ”Et ta on hästi tugev. Rock on nagu tema hüüdnimi sellepärast et ta on hästi tugev (näitleja Dwayne Johnson)“.*

Tabel 19. Varases noorukieas poiste ja tüdrukute iidolid: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Iidolid	Sportlased Lauljad Näitlejad Multifilmitegelane Raadiosaate juht Youtuber Bänd Muusik	Iidolid	Sportlased Lauljad Näitlejad
Iidolitest rääkimine	Jah Pigem mitte	Iidolitest rääkimine	Jah Pigem mitte ei
Iidolite jäljendamine Mis iidolite juures meeldib	Välimuse jäljendamine Käitumise jäljendamine Positiivsed iseloomuomadused Sportlikud võimed Looming Näitlejameisterlikkus Sportlikud saavutused Tugevus	Iidolite jäljendamine Mis iidolite juures meeldib	Välimuse jäljendamine Käitumise jäljendamine Positiivsed iseloomuomadused Sportlikud võimed Looming Näitlejameisterlikkus Hääletämber

3.4.2. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute iidolid

Kategooriad ja alakategooriad keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute iidolite kohta on välja toodud tabelis 20. Poisid nimetasid iidolitena kõige enam sportlasi, kellest suurem osa

olid jalgpallurid, kelleks olid Cristiano Ronaldo, Zlatan Ibrahimovic, Erling Braut Haland, Lionel Messi ja Ragnar Klavan. Nimetati ka laskesuusataja Regina Oja. Vähem nimetati näitlejaid ja muusikuid, näitlejate seas olid välismaised filminäitlejad: Joaquin Phoenix, Benedict Cumberbatch, Adam Sandler, Charlie Sheen. Lauljatest nimetati Ed Sheeran'it ja Snoop Dogg'i, bändina The Chainsmokers'it. Tüdrukud nimetasid iidolitena kõige enam lauljaid ja näitlejaid. Lauljatest toodi välja Reket, Mari Jürjens, Ariana Grande, Dua Lipa, Jüri Pootsman. Bändidest IOWA, 21 Pilots, Fall out Boy, Imagine Dragons. Näitlejatest nimetati Märt Avandi't, Elisabet Reinsalu, Karl-Robert Saaremägi. Üks tüdruk nimetas ka sportlasi, kelleks olid tennisist Anett Kontaveit ja laskesuusataja Regina Oja. Nimetati ka filmikangelasi Harry Potteri filmist, kelleks olid Ron ja Hagrid.

Kõik kümme noort vastasid, et noored räägivad omavahel iidolitest. Räägitakse nii sportlaste vormist kui ka skandaalidest ja meediakajastustest. Iidolite jäljendamisega seoses leidsid nii poisid kui tüdrukud, et välimuse osas jäljendatakse riietusstiili ja soenguid, tüdrukud mainisid lisaks ka veel soovi olla iidoliga samas kehakaalus. Iidolite välimuse jäljendamist kirjeldati näiteks nii:

P19(V12) Kindlasti proovivad. Mingil määral ikka. No näiteks juba riiete brändiga. No näiteks a la spordis ka reklaamitakse et mingi .. jooksjä kannab, näiteks Usain Bolt kannab Puma saapaid, siis võib-olla kui mõnele väga meeldib midagi mis Usain Bolt teeb siis ta ostab ka selle teadmisega Puma jalanõu ja siis ta mõnes mõttes jäljendab sest ta tahab olla nagu sarnane nagu.

P19(V20) Ja välimuselt ka kindlasti, kui keegi hästi, mingi noh, mingi aeg oli hästi .. mingi David Beckhamil oli mingi teistsugune soeng siis osad poisid ka ajasid täpselt sellised soengud et välja näha nagu tema.

Käitumise jäljendamisega seonduvalt tulid nii poiste kui tüdrukute intervjuudest välja käitumismaneerid ja dieedipidamine sarnaselt iidolite käitumisele. Poiste vastustest tuli käitumisega seoses lisaks välja ka toitumise jälgimine iidolite eeskujul.

P19(V11) Fitness- modellid või need, kes oma toitumist vaata jälgivad, räägivad kuidas nad nagu söövad ja siis mõni tüdruk või keegi üritab ka samamoodi siis toituda või. Või... või nii-öelda võtab eeskuju või snitti siis temast.

Nii poisid kui tüdrukud leidsid, et iidolite jäljendamisega tegeleti rohkem nooremas eas (6.-9. klassis) ning et praegu, mõned aastad vanemana, osatakse rohkem iseenda eripära väärtustada. Noored tõid välja, et iidolite juures meeldib näiteks nende riietusstiil; hinnati ka

positiivseid iseloomuomadusi nagu tööetika ja distsipliin, mis olid eeskujuks. Samuti ilmnas intervjuudest, et iidolite juures peetakse tähtsaks ka võimalust samastuda (näiteks iseloomuomaduste, huvide kaudu). Noored ütlesid ka, et jälgivad kriitiliselt iidolite tõekspidamisi, väärtuseid ja hoiakuid ning peavad seda oluliseks.

Tabel 20. Keskmises noorukieas poiste ja tüdrukute iidolid: kategooriad ja alakategooriad

Poisid		Tüdrukud	
Kategooriad	Alakategooriad	Kategooriad	Alakategooriad
Iidolid	Sportlased Lauljad Bändid Näitlejad	Iidolid	Sportlased Lauljad Bändid Näitlejad Filmikangelased
Iidolitest rääkimine	Jah	Iidolitest rääkimine	Jah
Iidolite jäljendamine	Välimuse jäljendamine Käitumise jäljendamine Pigem nooremaealised jäljendavad	Iidolite jäljendamine	Välimuse jäljendamine Käitumise jäljendamine Pigem nooremaealised jäljendavad
Mis iidolite juures meeldib	Positiivsed iseloomuomadused Väärtused Inspireeriv isiklik elu Looming Eeskuju Näitlejameisterlikkus Sportlikud saavutused Võimalus samastuda	Mis iidolite juures meeldib	Positiivsed iseloomuomadused Väärtused Inspireeriv isiklik elu Looming Välimus Võimalus samastuda

4. Arutelu

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli kirjeldada noorukiealiste kujutlust kehast, rahulolu kehaga, keha ideaale ja iidoleid.

Esimeseks uurimisküsimuseks oli: „Milline on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha kujutus?“. Vastusena uurimisküsimusele selgus, et nii varases kui keskmises noorukieas olevad poisid ja tüdrukud kirjeldasid kujutlust oma kehast läbi välimuse kirjeldamise ja mina-kirjelduse. Mõlemas noorukiea faasis poisid tõid lisaks välja kehaga seotud tegevused (sport, pillimäng). Mina- kirjelduses tõid mõlemas noorukiea faasis noored välja positiivseid ja negatiivseid iseloomuomadusi. Lisaks kirjeldasid mõlemas noorukiea faasis poisid ka maskuliinset soorolli ja õpilase rolli, tüdrukud rolle välja

ei toonud. Keskmises noorukieas tüdrukud tõid mina-kirjelduse all eraldi välja välimuse kui „mina“ väljendusviisi. Cash (2004) defineerib keha kujutlust kui mitmetahulist kontseptsiooni, mille inimene loob oma kehast kui tervikust ning mis hõlmab endas tajutud arusaamasid, mõtteid ja tundeid ning tegevusi ja käitumist seoses kehaga. Tõmmates paralleele käesoleva uurimistöö tulemuste ja eelnimetatud keha kujutluse definitsiooni vahel, olid antud uurimuse tulemustes noorukite keha kujutlusega seonduvalt esindatud tajutud arusaamad (välimuse kirjeldus), mõtted (mina-kirjeldus: positiivsed ja negatiivsed iseloomuomadused, erinevad rollid, välimus kui „mina“ väljendusviis) ja tegevused kehaga (sport ja pillimäng).

Teiseks uurimisküsimuseks oli: „Milline on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute rahulolu oma kehaga?“. Uurimistulemustele toetudes saab öelda, et varases noorukieas tüdrukud väljendasid oma välimusega seoses nii rahulolu kui rahulolematust. Varases noorukieas poisid väljendasid rahulolematust seoses kehakaaluga. Keskmises noorukieas tüdrukud väljendasid oma välimusega seoses nii rahulolu kui ka rahulolematust. Keskmises noorukieas poisid väljendasid rahulolu välimusega ning rahulolematust kehakaaluga. Nii varases kui keskmises noorukieas poisid avaldasid arvamust, et kehakaal on tüdrukutele olulisem kui poistele. Tylka ja Wood-Barcalow (2015) järgi hõlmab negatiivne keha kujutlus mitmeid vorme, nagu rahulolematust kehaga üldiselt või rahulolematust erinevate kehaosadega. Positiivne keha kujutlus aga hõlmab endas kehaga rahulolu ja keha väärtustamist (Alleva *et al.*, 2017; Wood-Barcalow *et al.*, 2010).

Käesoleva uurimuse tulemuste põhjal saab välja tuua, et varases noorukieas tüdrukud kogesid nii positiivset kui negatiivset keha kujutlust, varases noorukieas poisid negatiivset keha kujutlust. Keskmises noorukieas poisid ja tüdrukud kogesid mõlemad nii positiivset kui negatiivset keha kujutlust. Võimalik, et positiivset ja negatiivset keha kujutlust kogeti samaaegselt. Ka Tylka ja Wood-Barcalow (2015) kinnitavad, et positiivset ja negatiivset keha kujutlust võib kogeda segunenult ja samaaegselt.

Eesti noorte tervisekäitumise uuring 2017/2018 (Oja *et al.*, 2019) on välja toonud, et kehaga rahulolematust on enam tüdrukute kui poiste hulgas ning et noorukiea jooksul kehaga rahulolematust tüdrukutel suurenes, poistel vähenes. Hoffmann ja Warschburger (2018) on välja toonud, et rahulolematust oma kehaga võib kasvada läbi noorukiea. Käesoleva uurimuse tulemuste põhjal ei saa välja tuua, kas rahulolematust oli rohkem tüdrukute või poiste seas. Ka seda, kas ja kuidas kehaga rahulolu läbi noorukiea muutus, uurimuse tulemustest ei selgu, kuna tegemist oli kvalitatiivse uurimusega, mille eesmärgiks oli kirjeldada kehaga rahulolu.

Keha funktsionaalsusega seonduvalt pidasid varases noorukieas poisid ja tüdrukud oluliseks võhma igapäevategevusteks ja sportlikku võimekust. Keskmises noorukieas poisid ja tüdrukud kirjeldasid keha funktsionaalsusest seoses treeningu ja hea füüsilise vormiga, rõhutades hea enesetunde ja tervislikkuse aspekti.

Nii varases kui keskmises noorukieas noorte vastustest tulid keha kuju ja kaalu muutmisega seonduvate tegevustena välja dieet ja treening. Kilpatrick jt (2015) sõnul on treeningu üks motive kehakaalu vähendamine. Grogan (2006) toob välja, et noormehed ja neiud reageerivad kehaga rahulolematusele mõneti erinevalt: neidudele on iseloomulik dieedipidamine, noormehed hakkavad suurema tõenäosusega trenni tegema, et välimust muuta ja kaalu kaotada. Käesoleva uurimuse tulemustest selgus, et nii varases kui keskmises noorukieas poisid ja tüdrukud kasutaksid kehakaalu vähendamiseks toitumise muutmist ja füüsilist aktiivsust. Poisid nimetasid füüsilise aktiivsusega seonduvalt rohkem sportimist ja jõutreeningut, tüdrukud jalutamist või majapidamistöde tegemist.

Neumark-Sztainer jt (2006) järgi tegelevad mehed ja poisid füüsilise treeninguga rohkem seetõttu, et nad on oma kehaga enam rahul kui naised ja tüdrukud. Füüsilised tegevused, mis hõlmavad endas sportlikku sooritust ja võistlusmomenti, nõuavad sooritajalt oma kehaga rahulolu ja enesekindlust. Käesoleva uurimuse tulemustest selgus mõlemas noorukiea faasis olevate noorte puhul, et poisid rääkisid sagedamini spordist ja poiste puhul mainiti rohkem tegelemist spordiga. Seda, et poisid oleksid oma kehaga rohkem rahul kui tüdrukud, käesoleva uurimuse tulemustest järeldada ei saa, sest selle kohta polnud piisavalt andmeid. Timlin jt (2018) on leidnud, et spordiga tegelemine ja kehaga rahulolu on positiivselt omavahel seotud eelkõige hilises noorukieas ja varases täiskasvanueas. Käesoleva uurimuse tulemustest selgus, et keskmises noorukieas noored rõhutasid spordi tegemise juures keha funktsionaalsuse aspekti, et nad teevad sporti hea enesetunde ja tervislikkuse aspekti pärast.

Nii varases kui keskmises noorukieas noored väljendasid teadlikkust kehaga rahulolematusega seonduvate ohtudega, tuues välja, et dieedipidamine ja liigne treenimine võib viia söömishäirete väljakujunemiseni. Ka Grogan (2006) ja Neumark-Sztainer jt (2006) on kinnitanud, et kehaga rahulolematuse võib viia äärmuslike käitumisteni nagu range dieedipidamine, liigne treenimine ja söömishäired.

Keskmises noorukieas poisid ja tüdrukud väljendasid, et kehaga rahulolu mõjutavad erinevad sotsiaalkultuurilised faktorid, nagu ühiskondlikud ootused välimusele, iidolite eeskuju, eakaaslaste mõju ja sotsiaalmeedia mõju. Seda kinnitavad ka Keery jt (2004), kirjeldades, et keha kujutluse probleemide ja söömishäirete tekkel oluline roll kolmel faktoril,

milleks on eakaaslased, vanemad ja meedia. Sotsiaalkultuurilise lähenemise järgi rõhuvad praegused ilustandardid ühiskonnas saledusideaalile ja see on laialt aktsepteeritud ideaal (McCabe & Ricciardelli, 2003). On leitud, et sotsiaalkultuurilised faktorid mõjutavad tütarlaste soovi olla kõhn, samad faktorid võivad olulist rolli mängida ka noormeeste muskulaarsuse-ihalusel (Dakanalis *et al.*, 2015). Ka käesoleva uurimuse tulemustest selgus, et noored tajuvad, et ühiskondlikud ja sotsiaalmeedia iluideaalid neidudele rõhutavad saleda keha kuju olulisust, iluideaalid noormeestele rõhutavad muskulaarsuse olulisust.

Kolmandaks uurimisküsimuseks oli: „Millised on varases ja keskmises noorukieas olevate poiste ja tüdrukute keha ideaalid noorukieas ja täiskasvanueas?“ Tulemustest selgus, et nii varases kui keskmises noorukieas poisid avaldasid selgelt soovi olla mõõdukalt muskulaarne, liialt muskulaarne keha kuju ei olnud soovitatav. Nii varases kui keskmises noorukieas tüdrukud väljendasid muskulaarsusega seoses valdavalt negatiivseid tundeid, väljendades, et muskulaarne keha kuju ei ole naiselik. Ka Grogan (2008) kirjeldab, et tüdrukud seostavad muskulaarsust maskuliinsusega ja soovivad olla pigem saledad. Keskmises noorukieas tüdruk mainis, et kergelt vormis lihased on kenad. Seda võib seostada Simpson'i ja Mazzeo (2017) välja tooduga, kes kirjeldavad, et lisaks saledusele tähtsustavad naised ja tüdrukud aina enam ka teatud keha muskulaarse väljendust pidades atraktiivseks kergelt vormis lihaseid ja see trend on tulnud koos üha suurema fitnessi-kultuuri populaarsusega.

Varases noorukieas tüdrukud väljendasid saledusega seoses negatiivseid hinnanguid, keskmises noorukieas tüdrukud nii negatiivseid kui positiivseid hinnanguid, kuid üldiselt jäi kõlrama, et saledus pole tüdrukute jaoks nende endi sõnul eriti oluline.

Tüdrukute keha ideaali puhul pidasid varases noorukieas olevad poisid ja tüdrukud oluliseks saledust, ilu ja hoolitsetud välimust. Keskmises noorukieas poisid pidasid tüdrukute keha ideaali puhul oluliseks saledat keha kuju. Varases noorukieas poisid ja tüdrukud ning keskmises noorukieas poisid seostasid tüdrukute head välimust ka füüsilise treeninguga tegelemisega.

Poiste keha ideaali puhul pidasid varases ja keskmises noorukieas olevad poisid ja tüdrukud ning keskmises noorukieas poisid oluliseks füüsilise treeninguga tegelemist. keskmises noorukieas poisid ja tüdrukud tõid lisaks välja ka muskulaarsuse olulisuse poiste keha kujuga seoses.

Täiskasvanuea keha ideaalide kohta väljendasid nii varases kui keskmises noorukieas tüdrukud selgelt soovi olla sale, keskmises noorukieas tüdrukud rõhutasid ka nooruslikkuse olulisust. Varases ja keskmises noorukieas poisid pidasid täiskasvanuea keha ideaali juures

oluliseks muskulaarset keha kuju, mida seostati maskuliinsusega. Neid tulemusi saab seostada Grogan'i (2008) käsitlusega, kes toob välja, et tüdrukute soovitud keha kuju on sale ning poisid ihaldavad olla saledad ja muskulaarsed (siiski mitte liiga muskulaarsed). Siinkohal tuli välja ebakõla uurimistulemustes, kus ühelt poolt väljendasid tüdrukud, et saledus on nende jaoks ebaoluline, samas keha ideaalidest rääkides rõhutati ikkagi saleduse olulisust.

Kehakaaluga seoses selgus, et kaalutõusu suhtuvad nii varases kui keskmises noorukieas poisid positiivsemalt siis, kui see on tingitud lihasmassi kasvust. Ka Biolcati jt (2017) uurimus kinnitab, poisid soovivad oma keha massi suurendada muskulaarsuse näol. Kaalulangusesse suhtuti nii varases kui hilises noorukieas poiste ja tüdrukute hulgas valdavalt positiivselt; kui see oleks aga tingitud terviseprobleemidest, siis negatiivselt.

Tatangelo ja Ricciardelli (2013) uurimuses selgub, et ülekaalulisus tekitab nii tüdrukutes kui poistes negatiivseid tundeid ning soovi seda muuta. Ka käesolevas uurimuses väljendasid mõlemas noorukiea faasis olevad poisid ja tüdrukud selgelt negatiivseid tundeid seoses ülekaaluga ja soovi seda muuta, kui ülekaalulisus peaks tekkima. Noored väljendasid vastumeelsust ülekaalulisuse suhtes ja muret seoses sellega, et ülekaalulisena võivad eakaaslased sind kiusama hakata. Tendentsi, et ülekaalulistel noortel on suurem risk kiusamiskäitumise ohvriks langeda kui nende tavakaalus eakaaslastel kinnitavad ka Hammar jt (2019).

Grogan'i (2008) sõnul nähakse ülekaalulisust sageli kui midagi, mis on põhjustatud inimese enda kontrolli all olevatest teguritest ja seetõttu kaldutakse ülekaalulisust seostama negatiivsete isikuomadustega nagu laiskus või ebatervislikud eluviisid (vähene treening, liigsöömine, enese eest mitte hoolitsemine). Ka käesolevas uurimuses osalenud noored seostasid ülekaalulisust laiskuse, enda eest mitte hoolitsemise ja ebapiisava füüsilise aktiivsusega.

Neljandaks uurimisküsimuseks oli: „Kuidas kirjeldavad varases ja keskmises noorukieas olevad poisid ja tüdrukud iidoleid?“. Analüüsi tulemusel selgus, et nii varases kui keskmises noorukieas poisid tõid iidolitena kõige rohkem välja sportlasi, nende seas olid ülekaalukalt esindatud jalgpallurid. Varases ja keskmises noorukieas tüdrukud nimetasid iidolitena eelkõige näitlejaid ja lauljaid. Siinkohal saab tuua paralleele Tatangelo ja Ricciardelli uurimusega (2013), kus selgus samuti, et poisid valisid iidoliteks eelkõige sportlasi, tüdrukud lauljaid ja näitlejaid.

Raviv jt (1996) järgi väljendub idoliseerimine eelkõige iidolite imetlemises (näiteks iidolite kohta info kogumine, soov iidolit päris elus kohata) ja jäljendamises (näiteks riietuse,

soengu, kõne, tegevuste, sotsiaalse käitumise jäljendamine). Käesoleva uurimuse tulemustest tuli välja iidolite jäljendamise teema ning selgus, et noored jäljendavad nii iidolite käitumist kui välimust. Selgus, et iidolite jäljendamine on rohkem levinud varases noorukieas.

Keskmeses noorukieas noored väljendasid selgelt, et iidolite jäljendamine jäi pigem varasemasse perioodi, 6-9. klass. See kinnitab Raviv jt (1996) seisukohta, et idoliseerimine on iseloomulik eelkõige varasele noorukieale ning pärast seda iidolite kultus järk- järgult väheneb. Gergely (2014) on välja toonud, et keskmises noorukieas noored väärtustavad rohkem iseenda eripära ja ei soovi kedagi jäljendada. Ka käesolevas uurimuses osalenud keskmises noorukieas noored väljendasid, et selles eas väärtustatakse rohkem iseenda eripära ja pigem ei soovita kedagi teist jäljendada.

Selgus, et iidolite juures hindavad nii varases kui keskmises noorukieas noored kõige rohkem nende positiivseid iseloomuomadusi ja professionaalseid saavutusi (looming, näitlejameisterlikkus, sportlaste puhul sportlikud võimed ja saavutused). Eelnevas Eesti noorte iidolite kohta läbi viidud uurimuses (Nairis, 2018) nimetasid noored iidolite valiku põhjustena eelkõige professionaalseid saavutusi ja positiivseid iseloomuomadusi. Käesolevas uurimuses pidasid keskmises noorukieas noored iidolite juures oluliseks veel ka nende väärtuseid ja võimalust iidolitega samastuda (näiteks iseloomuomaduste kaudu) ning iidolilt eeskujuga võtta. Levesque (2011) sõnul peavad noored iidoleid sageli oma eeskujuks ning võtavad iidolilt üle teadmisi ja väärtuseid ning tema sõnul võib see iidolite eeskujuga olla nii positiivne kui negatiivne. Käesoleva uurimuse tulemuste põhjal võib välja tuua, et keskmises noorukieas noorte sõnul võtsid nad iidolilt üle sellist positiivset eeskujuga nagu tööeetika ja distsipliin. Negatiivse eeskujuna mainisid keskmises noorukieas noored kehakaalu ja keha kuju muutmist iidolite eeskujul.

Käesoleva uurimistöö piiranguks on väike valim ning asjaolu, et kõik uurimuses osalejad olid ühest maapiirkonnast, seega ei saa teha antud uurimuse põhjal laiemaid üldistusi. Piiranguna võib käsitleda ka asjaolu, et uurija oli naissoost, kuna on arvatud, et mehed ja noormehed väljendavad kehaga seotud muresid suurema tõenäosusega teistele meestele kui naistele (Bottamini & Ste-Marie, 2006). Keskmeses noorukieas poisid olid uurija hinnangul antud teemal väga avatud ja jutukad, varases noorukieas poisid olid intervjuu küsimustele vastates tagasihoidlikumad, aga sama väljendus ka varases noorukieas tüdrukute puhul, nii et siinkohal ei oska uurija varases noorukieas noorte tagasihoidlikkust vastamisel seostada enda sooga. Pigem võis uurija subjektiivsel hinnangul tagasihoidlikkuse põhjus olla asjaolu, et varases noorukieas noorte kehas toimuvad kiired muutused, mis võivad tekitada kehaga seotud häbi ja ebakindlust kehaga seotud teemadel rääkimisel. Seda

mõttekäiku võib seostada Farooq'i jt (2018) välja tooduga, et kiired kehalised muutused varases noorukieas võivad tekitada kehaga seotud ärevust ja häbi.

Töö autor näeb käesoleva uurimistöö praktilise väärtusena kahes erinevas noorukiea faasis olevate poiste ja tüdrukute keha kujutluse uurimist ja kirjeldamist. Edasiste uurimisvõimalustena saab uurida näiteks seoseid noorte sotsiaalmeedia kasutamise ja kehaga rahulolu vahel, kuna uurimuses osalenud noorte endi sõnul on sotsiaalmeedia nende elus olulisel kohal ja välismaal läbi viidud uuringud on näidanud, et sotsiaalmeedia kasutust võib seostada nii positiivse kui negatiivse mõjuga keha kujutlusele (Be Real Campaign, 2017; Lazer *et al* 2015). Lisaks võib uurida veel näiteks välismaal kasutusel olevaid noorte positiivset keha kujutlust toetavaid sekkumisi ja kohandada neid Eestis kasutamiseks.

Tänu sõnad

Täna oma juhendajat Kristi Kõivu asjaliku juhendamise ja põhjaliku konstruktiivse tagasiside eest, mis mind edasi aitas. Täna oma pereliikmeid, kes mulle lõputöö kirjutamise perioodil igati toeks olid. Suur tänu ka kõigile uurimuses osalenud noortele, kes sellel põneval, ent tundlikul teemal minuga vestlesid.

Olen saanud Peeter Põllu stipendiumi 2017. aastal.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Riin Tammiste

/allkirjastatud digitaalselt/

23.05.2022

Kasutatud kirjandus

- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The functionality appreciation scale (FAS): development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image, 23*, 28–44.
- Anderson, D. R., Huston, A. C., Schmitt, K. L., Linebarger, D. L. & Wright, J. C. (2001). Self- image: role model preference and body image. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 66*(1), 108–118.
- Arge, K. (2000). *Viienda kuni kaheksanda klassi õpilaste enda kehaosadele antud negatiivsete hinnangute kajastumine inimese joonistamise testil*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*(3), 285–297.
- Be Real Campaign. (2017). *Somebody Like Me. Executive summary*. Külastatud aadressil: https://www.berealcampaign.co.uk/wp-content/uploads/2018/02/Somebody_like_me_Summary-v1.0.pdf
- Biolcati, R. G., Mameli, C. & Passini, S. (2017). What can I do with my body? Boys and girls facing body dissatisfaction. *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(3), 283-295.
- Bordo, S. (2003). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*. (10th anniversary edn). University of California Press.
- Bottamini, E. M. & Ste-Marie, D. M. (2006). Male voices on body image. *International Journal of Men's Health, 5*, 109-132.
- Brown, Z. & Tiggemann, M. (2016) Attractive celebrity and peer images on Instagram: effect on women's mood and body image. *Body Image, 19*, 37–43.
- Brown, Z. & Tiggemann, M. (2022). Celebrity influence on body image and eating disorders: a review. *Journal of Health Psychology, 27*(5), 1233-1251.
- Bucchianeri, M. M. & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: an overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health, 13*(2), 64–69.
- Campbell, A. & Hausenblas, H. (2009). Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*, 780-93.
- Cash, T. F. (2004). Editorial: body image: past, present, and future. *Body Image: An International Journal of Research, 1*, 1–5.

- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011) Understanding body images: historical and contemporary perspectives . Cash, T. F. & Smolak, L. (eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention* (2nd ed.) (pp 3-12). The Guilford Press.
- Cattarin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C. & Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: the role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 220–239.
- Dakanalis, A., Zanetti, M. A., Riva, G., Colmegna, F., Volpato, C., Madeddu, F. & Clericci, M. (2015). Male body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: moderating variables among men. *Journal of Health Psychology, 0(0)*, 1-11.
- Dalley, S. E., Vidal, J., Buunk, A. P., Schmitt, S., Von Haugwitz, A. C., Kinds, N. A. & Vlasma, A. (2019). Disentangling relations between the desirability of the thin-ideal, body checking, and worry on college women’s weight-loss dieting: a self-regulation perspective. *Eating Behaviors, 34*, 101312.
- Ezzy, D. (2002). *Qualitative analysis: practice and innovation*. Routledge.
- Farooq, M. A., Parkinson, K. N., Adamson, A. J., Pearce, M. S., Reilly, J. K., Hughes, A. R., Basterflied, L. & Reilly, J. J. (2018). Timing of the decline in physical activity in childhood and adolescence: gateshead millennium cohort study. *British Journal of Sports Medicine, 52(15)*, 1002–1006.
- Forbes, M. (2021). *Body Happy Kids: How to help children and teens love the skin they’re in*. Vermilion.
- Gergely, O. (2014). New media, new idols? *Acta Universitatis Sapientiae, Communicatio, 1*, 109–120.
- Gonzaga, I., Claumann, G. S., Scarabelot, K. S., Santos Silva, D. A. & Pelegrini, A. (2021). Body image dissatisfaction in adolescents: comparison with physical activity, teasing and social support. *Journal of Health Psychology, 26(10)*, 1651-1660.
- Grogan, S. & Richards, H. (2002). Body image: focus groups with boys and men. *Men and masculinities, 4* (3), 219-232.
- Grogan, S. (2006). Body image and health contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology, 11*, 523–530.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (2nd ed.). Routledge.
- Hammar, E., Bladh, M. & Agnafors, S. (2019). Mental health and experience of being bullied in 12-year-old children with overweight and obesity. *Acta Paediatrica 109(7)*, 1450-1457.

- Hartman-Munick, S. M., Gordon, A. R. & Guss, C. (2020). Adolescent body image: influencing factors and the clinician's role. *Current Opinion in Pediatrics*, 32, 455-460.
- Haugen, T., Johansen, B. & Ommundsen, Y. (2014). The role of gender in the relationship between physical activity, appearance evaluation and psychological distress. *Child and Adolescent Mental Health*, 14, 24-30.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Medicina.
- Hoffmann, S. & Warschburger, P. (2018). Patterns of body image concerns in adolescence and early adulthood: a latent profile analysis. *Eating Behaviors*, 29, 28–34.
- Holmqvist, K. & Frisén, A. (2012). I bet they aren't that perfect in reality: appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9, 388–39.
- Holmqvist Gattario, K. & Frisen, A. (2019). From negative to positive body image: men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65.
- Iives, K. (2013). *Noorukiealiste hinnangud oma erinevatele kehaosadele ja kosmeetika kasutamisele kahe kooli näitel*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Kalmus, V., Masso, A. & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Tartu Ülikool. Külastatud aadressil: <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Keery, H., Van Den Berg, P. & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237–251.
- Kelly, C., Molcho, M. & Gabhainn, S. (2010). Patterns in weight reduction behaviour by weight status in schoolchildren. *Public Health Nutrition*, 13, 1229-1236.
- Kenny, U., O'Malley-Keighran, M. M. & Kelly, C. (2017). Peer influences on adolescent body image: friends or foes? *Journal of Adolescent Research*, 32(6), 768-799.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 2, 87-94.
- Knauss, C., Paxton, S. & Alsaker, F. (2008). Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles*, 59, 633-643.
- Laherand, M. L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Infotrükk.

- Latzer, Y., Spivak-Lavi, Z. & Katz, R. (2015). Disordered eating and media exposure among adolescent girls: the role of parental involvement and sense of empowerment. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(3), 375-391.
- Lawler, M. & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 59-71.
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K. & Harriger, J. A. (2020). Are we there yet? Progress in depicting diverse images of beauty in Instagram's body positivity movement. *Body Image*, 34, 85–93.
- Lee, M. & Lee, H. H. (2019). A test of the expanded tripartite dual pathway model in physically active Korean men. *Sex Roles*, 82, 1–11.
- Levesque, R. J. R. (2011). Idols and idolization. Levesque, J. R. J. (ed.). *Encyclopedia of Adolescence* (pp1377-1378). Springer.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2003). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychology*, 22(1), 39–46.
- Michael, S. L., Wentzel, K., Elliot, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., Pasch, K. E., Franzini, L., Taylor, W. C., Qureshi, T. & Franklin, F. A. (2014). Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 15-29.
- Murray, K., Rieger, E. & Byrne, D. (2018). Body image predictors of depressive symptoms in adolescence. *Journal of Adolescence*, 69, 130–139.
- Nairis, A. (2018). *Avaliku elu tegelased 5.-7. klassi õpilaste iidolitena Pärnumaa koolide näitel*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39, 244–251.
- O'Connell, A. & Martin, S. (2012). How we see it. Report of a survey on young people's body image. *Dublin: Government Publications*. Department of Children and Youth Affairs.

- Oja L., Piksööt, J., Aasvee, K., Haav, A., Kasvandik, L., Kukk, M., Kukke, K., Rahmo, J., Saapar, M. & Vorobjov, S. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Tervise Arengu Instituut. Külastatud aadressil: https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/158107216065_Eesti_kooliõpilaste_tervisekäitumine_2017_2018_uuringu_raport.pdf. Kasutatud 10.02.2022.
- Paenurm, E. (2004). *Erinevused kehagaseotud diagnoosidega õpilaste kehasse suhtumises ja keha kujutamises*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.) SAGE Publications.
- Rantanen, P. (2006). Noorukiga. Liivamägi, J. (Toim), *Laste- ja noortepsühhiaatria* (lk 44-48). AS Medicina.
- Raviv, A., Bar-Tal, D., Raviv, A. & Ben-Horin, A. (1996). Adolescent idolization of pop singers: causes, expressions, and reliance. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 631–650.
- Riboli, G., Borlimi, R. & Caselli, G. (2022). A qualitative approach – delineates changes on pubertal body image after menarche. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 111-124.
- Silva, D., Ferriani, L. & Viana, M. C. (2019). Depression, anthropometric parameters, and body image in adults: A systematic review. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 65(5), 731–738.
- Simpson, C. C. & Mazzeo, S. E. (2017). Skinny is not enough: a content analysis of fitspiration on ipinterest. *Health Communication*, 32(5), 560-567.
- Steinberg, L. (1989). *Adolescence* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Stice, E. & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: a synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53 (5), 985-993.
- Strandbu, A. & Kvalem, I. L. (2014). Body talk and body ideals among adolescent boys and girls: a mixed-gender focus group study. *Youth & Society*, 46(5), 623–641.
- Tammaru, T. (2018). *Kehakuvandi mõju noorukieas tüdrukute enesehinnangule ning sellest lähtuv ennetustegevus tüdrukute enesehinnangu parandamiseks*. Publitseerimata lõputöö. Tallinna Tervishoiu Kõrgkool.

- Tatangelo, G. L. & Riciardelli, L. A. (2013). A qualitative study of preadolescent boys and girls body image: gendered ideals and sociocultural influences. *Body Image, 10*, 591-598.
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2018). „Strong is the new skinny“: a content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology, 23*(8), 1003–1011.
- Timlin, M. T., Pereira, M. A., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2008). Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics, 121*, 638–645.
- Tirgo, T. (2005). *Murdealiste hinnangud eakaaslaste rahulolule seoses erinevate kehaosadega*. Publitseerimata bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Tirgo, T. (2008). *Kiusajate, ohvrite ja kontrollgrupi suhtumine oma välimusse ning nende hinnangud enda erinevatele kehaosadele (ühe Tartu linna kooli näitel)*. Publitseerimata magisträtöö. Tartu Ülikool.
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118-129.
- Van Dale, K. G., Somers, C. L., Gregg, D. H., Yoon, J. S., Hillman, S. B. & Bartoi, M. G. (2014). The roles of teasing and social support in adolescent internalizing and externalizing behavioral outcomes. *Child Indicators Research 7*(3), 537–552.
- Voelker, D. K., Reel, J. J. & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics, 6*, 149-158.
- Webb, J. B., Warren-Findlow, J., Chou, Y. Y. & Adams, L. (2013). Do you see what I see? an exploration of interethnic ideal body size comparisons among college women. *Body Image, 10*, 369–379.
- Webb, J. B., Rogers, C. B., Etzel, L. & Pardo, M. P. (2018). „Mom, quit fat talking – I’m trying to eat (mindfully) here!“: Evaluating a sociocultural model of family talk, positive body image and mindful eating in college women. *Appetite, 126*, 169-175.
- Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2012). Body image development – adolescent girls. Cash, T. F. (Ed.). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp 187-193). Academic Press.
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. (2010). But I like my body: positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*, 106–116.

Yue, X. D., & Cheung, C. K. (2000). Selection of favourite idols and models among Chinese young people: a comparative study in Hong Kong and Nanjing. *International Journal of Behavioral Development*, 24(1), 91–98.

Lisa 1

Intervjuu kava

- 1) Kuidas sa ennast kirjeldaksid?
- 2) Kuidas sa oma välimust kirjeldaksid?
- 3) Kes on sinu lemmiklauljad, lemmiknäitlejad, lemmiksportlased või lemmik filmitegelased. Mis sulle nende juures meeldib, kirjelda palun!
- 4) Kas sa räägid lemmikangelastest ja kuulsatest inimestest oma sõpradega?
- 5) Mis sa arvad, kas sinu eakaaslased proovivad jäljendada kuulsaid inimesi?
- 6) Mida tähendab olla heas füüsilises vormis? Kas sinu arvates on tähtis olla heas füüsilises vormis?
- 7) Miks mõned noored tahavad dieeti pidada?
- 8) Miks mõned noored teevad trenni?
- 9) Kui tähtis on olla sale?
- 10) Mida sina arvad, millised näevad välja hea välimusega tüdrukud? Mida sina arvad, millised näevad välja hea välimusega poisid?
- 11) Kuidas sa end tunneksid, kui taipaksid, et oled kaalus juurde võtnud? Kas sa teeksid midagi, et seda muuta?
- 12) Kuidas sa end tunneksid, kui taipaksid, et oled kaalust alla võtnud? Kas sa teeksid midagi, et seda muuta?
- 13) Kuidas end tunneksid, kui taipaksid, et su musklid on suurenenud?
- 14) Miks mõned poisid ja mehed tahavad olla rohkem musklis?
- 15) Kas sinuealised poisid tahavad üldse olla rohkem musklis?
- 16) Milline sa tahaksid välja näha, kui sa vanemaks saad (kahekümnendates eluaastates)?
- 17) Kas on keegi, kelle moodi sa tahaksid välja näha, kui sa vanemaks saad? See võib olla ükskõik kes – kas mõni kuulus või tavaline inimene.

Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Riin Tammiste,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) minu loodud teose „Noorukiealiste aursaam oma keha kujutlusest“,

mille juhendaja on Kristi Kõiv,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Riin Tammiste

23.05.2022